

GEFÜHLE ZULASSEN



SCHRITT 1: Wie erkenne ich, wenn Gefühle hochkommen?

- eine innerliche Unruhe entsteht
 - man ist innerlich aufgewühlt und weiß nicht wohin mit sich
- => Dies führt dazu, dass man beginnt sich zu beschäftigen und abzulenken, um die Gefühle zu verdrängen.

BEOBACHTE DICH UND LERNE DICH KENNEN: Wenn du dich zu sehr beschäftigen willst, frage dich: „Bin ich jetzt gerade unruhig? Kommt da vielleicht ein Gefühl hoch? Will ich es zulassen, damit ich mich endlich er-LEICHT-ert fühle?“

ACHTUNG: Gefühle lassen sich nicht verdrängen, sondern bleiben immer in dir drinnen! Wenn du die Gefühle nicht rauslässt, dann verletzen sie dich innerlich weiter. Sie suchen sich einen Weg nach draußen: zB über die Ess-Störung oder andere Süchte o.ä.



SCHRITT 2: Wie beginne ich den Prozess des Gefühle zulassens?

- Suche dir einen Platz, wo du ungestört bist, damit du dich ausdrücken kannst.
- Finde für dich den passenden Ausdruck: Das heißt:
 - sprich laut vor dich hin was gerade innerlich passiert, was es mit dir macht, auf wen du wütend bist usw.
 - weine und schreie, damit alles herauskommt
 - lege dich hin oder wälze dich am Boden
 - Erlaube dir alles, um es auszudrücken!
 - usw.

Dies sind nur einige Beispiele: Handle nach deinem Gefühl, was für dich passt.



SCHRITT 3: Wie halte ich das durch, das fühlt sich so schmerzhaft an?!

- Stell dir das Gefühle zulassen so vor: „Ein Kind kommt auf die Welt. Es muss auch durch den Geburtskanal und kann nicht drinnen bleiben“. Genauso ist das mit deinen Gefühlen.

• Sprich während diesem Prozess immer wieder mit dir und rede dir gut zu: „Das Gefühl muss auf die Welt, wie ein Baby! Ich weiß und verstehe das, darum lasse ich es jetzt zu. Es wird einfach hindurchfließen und dann bin ich befreit.“

- Wenn du sie zulässt, das heißt aufhörst, sie zu verdrängen, dann dringen sie von innen = deinem Bauch => nach außen = durch Tränen, Worte, Taten usw.

DAS HEISST: Du fühlst dich nicht mehr be-SCHWER-t, sondern er-LEICHT-ert. Umgelegt auf den Körper bedeutet das: „Du musst nicht versuchen, dich über Gewicht zu erleichtern, was ja im Grunde soundso unmöglich ist, weil man sich immer zu schwer fühlen wird, wenn man Gefühle nicht zulässt.“



SCHRITT 4: Wie lange dauert dieser Prozess des Gefühle zulassens?

- Es sind meist nur wenige Minuten und dann ist es aus dir draußen.
- Zu Beginn werden öfter Gefühle hochkommen
- Je mehr du sie zulässt, desto weniger werden sie.
- Verletzte Gefühle sind irgendwann aus dir draußen und verletzen dich nicht mehr.
- Du wachst mit jedem Mal an dir selbst!
- Du fühlst dich er-LEICHT-ert!

Begründerin des Freiwerdungsmodells
Systemanalytischer Freiwerdungsprozess
(SAFP) bei Ess-Störungen von Bravo Birgit®

Energetische Praxis Frei von Ess-Störungen, Zipf/OÖ