

**Beobachte Deine Gedanken und Gefühle,
stelle die Fragen an Dich selbst - und schreib alles auf**

Beobachte mal, welche negativen **Gedanken** so täglich in Dir aufsteigen.

Woran denkst Du, wenn Du beginnst, Dich schlechter zu fühlen?

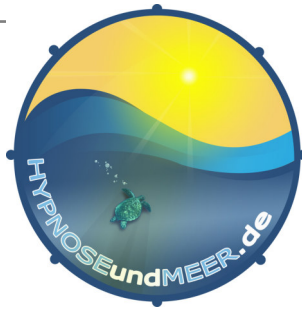
Vielleicht kannst Du Sätze aus der Vergangenheit hören, wie z.B.:

„Du bist zu blöd dafür“ oder „Du schaffst das sowieso nicht“.

Vielleicht kritisierst Du Dich auch selbst, wie z.B.:

„War ja klar, dass das mir passiert“ oder „Ich kann echt gar nix“.

Nun spür mal, welche **Gefühle** mit dem jeweiligen Gedanken einhergehen. Ja, das sind zwei verschiedene Wahrnehmungen, auch wenn unser Körper und unser Gehirn diese in Windeseile verknüpfen können. Was fühlst Du in Dir, wenn Dir einer Deiner negativen Gedanken in den Kopf kommt? Vielleicht ist es ein Druck auf der Brust oder im Bauch... oder das Gefühl, Dein Hals schnürt sich zu... alles was Du fühlst ist in Ordnung. Schließ dafür am besten Deine Augen und horch in Dich hinein. Nimm wahr und schreib auf:

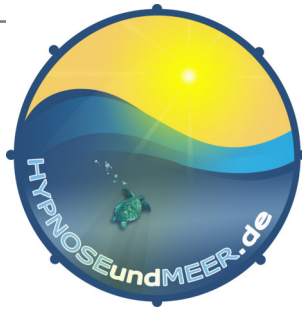


Erlaube dem Gefühl, da zu sein. Such Dir ein ruhiges Plätzchen und nimm Dir Zeit für das Fühlen Deiner Gefühle. Ziemlich wahrscheinlich und verständlicherweise hast Du bis jetzt Deine Gefühle oft verdrängt. Weil schön ist das ja nicht. Sie kommen aber immer wieder, solange Du sie ignorierst, denn sie wollen Deine Anerkennung und Aufmerksamkeit. Gib ihnen Raum, atme in Deine Gefühle hinein und fühle, was in Deinem Inneren geschieht. Du darfst neugierig sein, Dich auf dieser neuen Ebene besser kennenzulernen. Vielleicht siehst Du Bilder oder Filmsequenzen, vielleicht bewegen sich die Gefühle in Deinem Körper von einem Ort zum anderen, vielleicht hörst Du Stimmen aus der Vergangenheit... Alles darf sein.

Anstatt diese Gefühle wie sonst zu unterdrücken oder zu ignorieren, geht es darum, sie zu fühlen und den Ursprung zu erforschen. Und ja, das tut auch weh. Meist sind diese Gedanken und Gefühle durch emotionale Verletzungen in der Vergangenheit entstanden und je nachdem, wie wir diese als Kinder und Jugendliche angenommen haben, schlummern sie in uns und bahnen sich immer wieder den Weg nach oben, bis wir sie als normal empfinden und daran glauben. Und solange unser Unterbewusstsein noch auf diese alten Muster konditioniert ist, können wir vom Kopf her denken was wir wollen, das Unterbewusstsein ist immer stärker. Und es beeinflusst unser Handeln. Oder?

Um Deinen Schatten auf die Spur zu kommen, kannst Dich auch noch fragen:

Erwischst Du Dich manchmal dabei, dass Du Dich in Situationen komisch verhältst und Dich im Nachhinein darüber ärgerst? In welchen Situationen ist das der Fall?



Sind die Gedanken dann liebevoll? Willst Du das so für die Zukunft?

Wie möchtest Du nicht mehr fühlen, denken oder handeln?

Wie möchtest Du lieber fühlen, denken oder handeln?

Sind die Gedanken über mich wirklich wahr? Wer hat das früher zu mir gesagt? Welche Beweise gibt es dafür? Welche Beweise gibt es dagegen?

Stell Dir vor, Du könntest direkt mit dem aufkommenden Gefühl kommunizieren. Stelle dem Teil des Gefühls Fragen wie: Warum bist Du verletzt/ärgerlich/traurig/ängstlich? Was genau macht Dich traurig/ängstlich/verärgert/verletzt? Hast Du eine Information für mich, was willst Du mir mitteilen, liebes Gefühl? Atme, spüre und warte, was sich zeigt.

Und keine Sorge: Dein Unterbewusstsein ist **IMMER** schützend auf Deiner Seite. Überlass Deinem Unterbewusstsein die Führung und löse Dich von veralteten Gedanken und Verknüpfungen, um Deine Energie wieder ins Hier und Jetzt zu bringen.
Komm auf **DEINEN** authentischen Kurs, es lohnt sich und fühlt sich leicht an.

Wenn Du noch Fragen hast oder nicht allein an Deine Schattenthemen herankommst, zögere bitte nicht, Dich für ein kostenfreies Erstgespräch am Telefon zu melden.

Ich freu mich auf Dich.