

Vom fremdgesteuerten Zombie  
zum

selbstbestimmten  
Helden Deines Lebens

**TEIL II**

**EMOTIONEN**

S. M. Wirth

Vom fremdgesteuerten  
Zombie  
  
zum  
  
selbstbestimmten Helden  
Deines Lebens

Sabine Maria Wirth

Dezember 2024

*Dieses Buch widme ich meinem Leben  
und allen Menschen,  
die mich begleitet haben,  
begleiten  
und begleiten werden.*

*Ich werde mein Buch nicht zum Verkauf anbieten.  
Es ist ein Geschenk an das Leben und Dich.  
Verschenke es weiter.  
Teile es mit den Menschen in Deinem Umfeld.*

*Jedes Kapitel ist ein einzelnes kleines Buch.*

*Wenn Du ein Kapitel bekommen hast  
und weitere haben möchtest,  
dann kannst Du mir gerne persönlich eine  
Nachricht schicken.  
Ich sende Dir die fehlenden  
und zukünftige Teile zu.*

[s.m.wirth@mail.de](mailto:s.m.wirth@mail.de)

# TEIL II - Emotionen

*„Finde das Geschenk  
hinter  
Deinen unerwünschten Emotionen!“*

*Sich über andere zu ärgern ist,  
wie selbst Gift zu nehmen und zu hoffen,  
dass der Andere stirbt !*

Lass mich mit einer Geschichte beginnen.

### **Das schöne Herz**

Eines Tages stand ein junger Mann mitten in der Stadt und erklärte, dass er das schönste Herz im ganzen Tal habe.

Eine große Menschenmenge versammelte sich und sie alle bewunderten sein Herz.

Es war perfekt.

Es gab keinen Fleck oder Fehler in ihm.

Ja, sie alle gaben ihm Recht. Es war wirklich das schönste Herz, was sie je gesehen hatten.

Der junge Mann war sehr stolz und prahlte lauter über sein schönes Herz.

Plötzlich tauchte ein alter Mann vor der Menge auf und sagte:

"Nun, dein Herz ist nicht mal annähernd so schön, wie meines."

Die Menschenmenge und der junge Mann schauten das Herz des alten Mannes an. Es schlug kräftig, aber es war voller Narben. Es hatte Stellen, wo Stücke entfernt und durch andere ersetzt worden waren.

Sie passten nicht richtig und es gab einige ausgefranste Ecken. An anderen Stellen waren tiefe Furchen, wo ganze Teile fehlten.

Die Leute starrten ihn an:

„Wie kann er behaupten, sein Herz sei schöner“, dachten sie. Der junge Mann schaute auf des alten Mannes Herz, sah dessen Zustand und lachte:

"Du musst scherzen", sagte er, "dein Herz mit meinem zu vergleichen. Meines ist perfekt und deines ist ein Durcheinander aus Narben und Tränen."

„Ja“, sagte der alte Mann, „deines sieht perfekt aus, aber ich würde niemals mit dir tauschen.“

Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe.

Ich reiße ein Stück meines Herzens heraus und reiche es ihnen. Oft geben sie mir ein Stück ihres Herzens, das in die leere Stelle meines Herzens passt.

Aber weil die Stücke nicht genau gleich sind, habe ich einige raue Kanten, die ich sehr schätze. Sie erinnern mich an die Liebe, die wir teilen.

Manchmal habe ich auch ein Stück meines Herzens gegeben, ohne dass mir der Andere ein Stück seines Herzens geschenkt hat. Das sind die leeren Furchen.

Liebe geben heißt, manchmal auch ein Risiko einzugehen.

Auch wenn diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben sie offen. Sie erinnern mich an die Liebe, die ich für diese Menschen empfinde. Ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und den noch leeren Platz ausfüllen werden. Erkennst du jetzt, was wahre Schönheit ist?"

Der junge Mann stand still da und Tränen rannen über seine Wangen.

Er ging auf den alten Mann zu, griff nach seinem perfekten Herzen und riss ein Stück heraus. Er bot es dem alten Mann mit zitternden Händen an.

Der alte Mann nahm das Angebot an.

Er nahm ein Stück seines alten vernarbten Herzens heraus und setzte das Stück Herz des jungen Mannes in die entstandene Lücke.

Dann füllte er die Wunde des jungen Mannes Herzens mit dem Seinem.

Es passte nicht perfekt, da es einige ausgefranste Ränder hatte.

Der junge Mann sah sein Herz an, nicht mehr perfekt, aber schöner als je zuvor, denn er spürte die Liebe des alten Mannes in sein Herz fließen.

Sie umarmten sich und gingen weg, Seite an Seite.

*Lass die Geschichte einen Moment auf Dich wirken.*

Oft ist es die Angst vor der erwarteten Emotion, die uns davon abhält, uns voll und ganz auf das Leben und die Liebe einzulassen.

Einfach ALLES zu geben!

Doch können wir wirklich sicher sein, dass die vorhandene Situation die Emotion bringt, die wir erwarten?

Und noch viel wichtiger sind für mich die Fragen:

„Was entscheidet darüber, welche Emotion ich fühle?“  
und

„Welche Emotion ist es, die ich fühlen möchte?“

Dazu gibt es Folgendes zu wissen.

Vorgeburtlich und in unserer Kindheit sammeln wir Erfahrungen.

Das heißt, eine erlebte Situation wird mit der dazu gefühlten Emotion verknüpft.

Sie bilden eine feste Einheit, welche die Grundlage für unsere Emotion im erwachsenen Leben ist.

Beispielsweise kann es so gewesen sein, dass wir Ablehnung, Liebesentzug oder sogar körperliche Gewalt als Kinder erfahren haben 😞, wenn wir nicht den Vorstellungen und Wünschen unserer Eltern, oder denen der Gesellschaft entsprochen haben.

Wir speichern dann die negative Emotion zu dieser erlebten Situationen in unserem Unterbewusstsein ab.

Haben wir angenehme Reaktionen durch unserer Außenwelt erfahren, wie Liebe und Anerkennung , speichern wir diese gepaart mit den zugehörigen Situationen ebenso ab.

So wird unser Unterbewusstsein hier zum Macher!

Zum Meister über die, in uns aufsteigenden, Emotionen.

Ohne Prüfinstanz, ob die Situation der alte Erfahrung mit der heutigen Situation, identischen und vergleichbar ist!

Wir reflektieren nicht, ob wir uns noch in der selben Position und Rolle befinden.

Wir fühlen uns so, wie wir uns als bedürftiges Kleinkind gefühlt haben. Ein Teil in uns würde am Liebsten los heulen, drauf schlagen oder sich verstecken.

**Die in der Kindheit entstandene  
„Situations - Emotions - Koppelung“,  
ist die Grundlage für meine jetzige Emotion,  
in der heutigen Situation,  
als Erwachsener!**

Des weiteren ist eine Emotion mit einer Körperreaktion wie Herzklopfen, einem Körpergefühl wie Druck im Magen und mit Gedanken verknüpft.

Wie beeinflusst das unser Miteinander?

Die persönliche Verknüpfung, von Emotion und Situation, hat zur Folge, dass die gleiche Situation, in der Zukunft zweier Menschen, unterschiedliche Reaktionen hervorruft.

Wenn wir das erkennen und akzeptieren, steigt unsere Toleranzfähigkeit und unser Mitgefühl, uns selbst und anderen gegenüber.

Wir können verständnisvoller, offener und freundlicher sein. Das Miteinander wird einfacher und harmonischer.

Hierzu zwei Beispiele.

Einer gute Freundin von mir, schnürt sich, bei dem Wort Respekt, der Hals zu.

Sie verbindet damit Unterdrückung und Dominanz.

Sie reagiert, dem Wort Respekt gegenüber, mit Abweisung und Wut.

Für mich ist das Wort Respekt mit Achtung, Sicherheit und Wertschätzung verknüpft.

Ich spüre es als wärmende Hülle und angenehme Weite im Brustkorb.

Meine innere Haltung, dem Wort Respekt gegenüber, ist voller Achtung und Freundlichkeit.

Da mir die unterschiedliche Verknüpfung von Wort und Gefühl bewusst ist, kann ich Missverständnissen und somit Konflikten, durch meine Wortwahl, vorbeugen.

Schauen wir das Thema Komplimente, als zweites Beispiel, an.

Der eine freut sich über sie. Sie zaubern ihm ein Lächeln ins Gesicht. Er fühlt sich gesehen und wertgeschätzt.

Er nimmt die schönen Worte an und verhält sich seinem Gegenüber offen und dankbar.

Bei einer anderen Person lösen Komplimente negative Gefühle aus. Vielleicht erzeugen sie Leistungsdruck.

Manch einer glaubt, sie sind nicht ernst gemeint und er fühlt sich unangenehm berührt.

Diese Person wird abweisend und verschlossen auf die Komplimente reagieren.

Wie sieht es mit Deinen Gefühlen aus?

Möchtest Du bewussten Einfluss auf Deine Emotionen haben?

Wenn ja, dann akzeptiere als erstes Deine Emotion, genau so wie sie ist.

Im Anschluß mache Dir bewusst, dass Du eine Emotion hast, die mit einer Körperreaktion einhergeht und mit Gedanken gepaart ist.

Dies ist der erste Schlüssel zur inneren und äußeren Veränderung.

Beobachte Dich selbst dabei, welches Körpergefühl und welche Körperreaktion die verschiedenen Emotionen bei Dir auslösen.

Es handelt sich hierbei um einen Bewusstwerdungsprozess.

VERÄNDERUNG =  
(BEWUSSTSEIN + ENTSCHEIDUNG) x ACHTSAMKEIT

**ACHTUNG !!**

*Im Folgenden ist es wichtig,  
neutral zu beobachten,  
nicht zu begründen und  
nicht zu bewerten*

Denke an eine Situation die Dich mit Freude erfüllt hat:

- *Wo im Körper fühlst Du die Freude?  
(Im Bauch, der Brust, im Unterleib, im Kopf...)*
- *Wie genau fühlt sie sich an?  
(Vibrierend, warm, pulsierend, fließend, strahlend...)*
- *Hat sie vielleicht auch einen Klang?  
(Ein Ton, eine Melodie, eine Stimme, den Klang der Natur..)*
- *Hat sie eine Farbe?  
(Rot, türkis, gelb, hell blau...)*

*Nimm die Freude wahr und fühle sie.  
Gib ihr den Raum, den sie einnehmen möchte.  
Lass sie zu und genieße sie.*

*Sei Dir Deiner Freude bewusst.*

Mit schönen Emotionen lassen wir uns, gerne auf das Experiment ein. Doch wie sieht es mit den, von uns unerwünschten Emotionen aus.

Denke an eine Situation die Dich mit Wut erfüllt hat:

- *Wo im Körper fühlst Du die Wut?  
(Im Bauch, auf den Schultern, außerhalb deines Körpers..)*
- *Wie genau fühlt sie sich an?  
(Ein Druck, ein Stechen, ein Pulsieren, ein zusammen Ziehen, ein Ausdehnen...)*
- *Hat sie vielleicht auch einen Klang?  
(Dröhnend, klingend, hämmernd, säuselnd, klirrend...)*

- *Hat sie eine Farbe?*  
*(Rot, schwarz, grün, braun, blau, violett...)*

*Gib der Wut den Raum, den sie einnehmen möchte.  
Lasse sie zu, lasse sie sein und akzeptiere Sie als Deine Wut.*

*Sei Dir Deiner Wut bewusst.*

*Dort wo sie gerade ist, genau so, wie sie sich anfühlt, mit  
ihrem Klang und ihrer Farbe.*

Alle Emotionen die wir ablehnen und verachten, werden mit jedem Wegdrücken, Ignorieren und Bewerten größer und größer. Dadurch gewinnen sie mehr und mehr Macht über uns.

Emotionen denen wir keinen Raum geben, sind eine häufige Ursache für Krankheiten. Zum Beispiel steht die Wut mit Darmproblemen in direkter Verbindung.

**Erst in dem Moment,  
in welchem wir unsren Emotionen wertfrei ihren  
rechtmäßigen Raum lassen,  
verlieren sie die Macht über uns  
und bekommen ihren,  
für uns positiven Ausdruck zurück.  
Wir können sie sinnvoll nutzen und uns durch sie  
weiterentwickeln.**

Willst Du wissen, was hinter Deiner unerwünschten Emotion steckt?

Was ihr positiver Ausdruck ist?

Warum sie da ist?

Was ihr Geschenk an Dich ist?

Dann lade ich Dich zu einem weiteren Experiment ein.

Bleiben wir bei der Wut. Du kannst aber auch gerne jede andere Emotion wählen, die Du an Dir ablehnst.

Geh wie folgt vor.

*Wenn Du Dich im Leben dabei ertappst wütend zu werden, dann lasse die Wut in Dir zu, so wie gerade beschrieben (S.12)*

*Beobachte Dich dabei, wie Du sie fühlst.*

*Lausche ihr und blicke ihr ins Antlitz.*

*Lasse sie in Dir sein.*

*Lasse sie, als stiller Beobachter, bewusst zu.*

*Schenke ihr Raum und Deine Achtsamkeit.*

*Nimm wahr, wie sie sich verhält.*

*Die Wut wird sich wahrscheinlich erstmal ausdehnen, Dich ganz erfüllen und vielleicht auch weit über Deinen Körper hinaus, ihren Raum einnehmen. Sie verhält sich auf Deine ganz persönliche Art und Weise.*

*Während Du ihr und Dir selbst, Deine Achtsamkeit schenkst, wird sie nach einer Zeit dünner, durchsichtiger und leichter werden.*

*Das unangenehme Gefühl wird weniger.*

*Vielleicht löst es sich ganz auf.*

So verliert die Wut die Kontrolle über Dich, Dein Fühlen, Denken und Handeln.

**SIE KANN UND DARF SEIN.**

Du bleibst so selbstbestimmt und damit bewusst handlungsfähig.

Du bist nicht reaktiv und handelst aus Deinen alten Mustern heraus, sondern Du bist selbst AKTIV, BEWUSST und kannst entscheiden wie Du handeln möchtest.

Mit jedem Prozess den Du so durchlebst, wird es leichter. Die Wut wird schon zu Beginn lichter werden und irgendwann ganz die Kontrolle über Dich verlieren.

Doch worauf ich im Moment hinaus will ist noch etwas anderes. Etwas essenzielles!

Am Ende dieses Prozesses, wirst auf eine weitere Emotion stoßen.

Ein Gefühl hinter der Wut.

Du kannst es durch den abziehenden Rauch hindurch erkennen.

Die wahre Emotion, welche die Wut zum Verschleiern braucht. Sie versteckt sich sehr geschickt hinter dem lodernenden Feuer der brennenden Emotion.

Sie will nicht gesehen werden, denn sie zeigt Dir Deine Schwäche und Verletzlichkeit auf.

Sei offen und trau Dich.

Sei mutig!

Schau genau hin!

Vielleicht ist es die Angst die Du sehen, spüren oder hören kannst?

Die Angst vor Ablehnung?

Die Angst alleine zu sein?

Die Angst nicht gut genug zu sein?

Die Angst nicht dazu zu gehören?

Die Angst nicht liebenswert zu sein?...

Sehe die Angst.

Akzeptiere sie als einen Teil von Dir.

Indem Du Ihr mit Mitgefühl und Verständnis begegnest und sie liebevoll annimmst, ihr Deine Bewusstheit schenkst, kann sie sich auflösen.

Die Energie der Wut ist nun frei. Sie kann sich transformieren und in Form der Selbstfürsorge, Selbstliebe und der Selbstverantwortung dafür Sorge tragen, dass das Bedürfnis hinter Deiner Emotion, erfüllt wird.

Die Angst verschwindet, da ihre Aufgabe durch die Selbstfürsorge erfüllt wird.

Du heilst Dich so selbst und wächst ein Stück weiter, hin zu Deiner wahren Größe.

Ich erzähle Dir als Beispiel dafür, von mir selbst.

In Problemsituationen ist es bei mir die Angst „nicht gut genug“ zu sein, die sich hinter der Wut versteckt.

In meinem Unterbewussten steht das „nicht gut genug“ sein in direkter Verbindung damit, Liebe zu bekommen und sie auch zu verdienen.

Zudem habe ich als Kind gelernt, dass meine Wut nicht gewünscht ist. Daher habe ich mir das Muster des Rückzuges angeeignet.

Ich wurde mit meiner Wut „unsichtbar“.

Des Weiteren habe ich versucht, es allen recht zu machen, um „gut genug“ zu sein. Um mir die Achtsamkeit und Liebe zu verdienen.

Die Wut als Emotion, nehme ich in solch einer Situation des Rückzuges, nicht als Wut wahr. Sie wurde auch für mich unsichtbar. Sie zeigt sich als eine Lähmung, eine Stagnation und auch in einer gewissen Ohnmacht.

Heute weiß ich, es ist meine, in der Vergangenheit „kastrierte“ Wut, die dahinter steckt.

Kurz gesagt, meine lähmende und stagnierende Emotion, die mit dem „nicht gut genug sein“ einhergeht, hat zu meinem Verhaltensmuster des Rückzuges geführt und dafür Sorge getragen, dass ich in meinem Umfeld als „gut genug“ wahrgenommen wurde.

Ich bin nicht aufgefallen und war das brave Kind.

Doch macht das heute keinen Sinn mehr!

Ich brauche mit knapp 50 nicht mehr das brave Kind sein, um „gut genug“ zu sein und um Liebe zu bekommen.

- Ich habe einen Intellekt, einen Instinkt und eine Intuition.
- Ich bin handlungsfähig und entscheidungsfähig.
- Ich bin es, die sich im Spiegel betrachtet und sagen kann, alles was ich tue geschieht mit Bedacht.  
In Liebe zu mir und meinen Mitmenschen.
- Mache ich einen Fehler und erkenne ihn,  
verändere mein Fühlen, Denken und Handeln.

Um das Muster hinter der Lähmung, mit seinen Verknüpfungen aufzulösen, stellte mir folgende Fragen:

- *Wer sagt was „gut genug“ ist?*
- *Wie sehe ich das „gut genug“ sein aus meiner Kindheit, im Jetzt?*

- *Steht geliebt werden und gut genug sein in direkter Verbindung?*
- *Liebe ich nur, wenn ich mein Gegenüber als „gut genug“ betrachte?*
- *Schenke ich mir die Achtsamkeit und die Liebe die ich mir wünsche?*
- *Bin ich für mich selbst „gut genug“?*

Wenn wir beginnen uns selbst zu reflektieren, lichtet sich der Nebel und die Struktur hinter den Verhaltensmustern wird erkennbar und sichtbar.

## **Nun können wir was verändern!**

Alleine das Erkennen, das Wahrnehmen und das bewusst Machen des Musters reicht oft schon aus, damit es sich auflöst.

Wir können uns die dahinter liegenden Bedürfnisse selbst erfüllen, oder neue Entscheidungen treffen, um diese sicher zu stellen.

Wir sind aus der Opferrolle herausgetreten.

### Zusammengefasst kann ich sagen:

Als Kinder haben wir nicht die Möglichkeiten eines Erwachsenen.

Wir sind abhängig und unser Überleben hängt von unserem Umfeld ab.

Wir lernen schnell was gewünscht ist und was nicht.

Suchen nach Möglichkeiten „GUT“ leben und überleben zu können.

Wir versuchen unseren Selbstwert bestmöglich zu erhalten, in dem wir fast alles für Lob, Anerkennung und Zugehörigkeit tun.

Ob dies uns selbst, unseren Werten, unseren Einstellungen oder unseren Bedürfnissen entspricht, ignorieren wir.

Wir lernen was MAN tut und wie es getan wird.

Unsere Meinung wird von der Meinung unserer Eltern, der Gesellschaft und der Schule geprägt. Sie überlagert später im erwachsenen Leben weiter unsere eigene Meinung, unser eigenes Sein.

Wir wissen als Erwachsene meist gar nicht mehr wer wir selbst sind, was uns gut tut und was unserem Innersten entspricht.

Darum suchen wir stets im Aussen nach materiellen Dingen, um unsere, dadurch entstandene, innere Leere zu füllen.

Wir leben auf diese Weise nicht unser eigenes Leben.

Oft handeln wir so unbewusst gegen unsere eigenen Werte und Bedürfnisse. Dann wundern wir uns, dass wir unzufrieden sind. Wir werden wütend, hilflos oder traurig.

Diese, so entstandenen Emotionen sind unser Radar, unser Lügenkompass, wenn wir unseren eigenen Pfad verlassen, um auf der mentalen Autobahn der Gesellschaft, wie auf Autopilot mit Vollgas, dahin zu rasen.

## **Den Emotionen sei Dank!**

### **Lasst uns bewusster auf sie achten.**

Wir haben unsere Bedürfnisse und Werte auf dem Weg ins Erwachsenenalter so gut versteckt, dass wir sie und mit ihnen uns selbst, nicht mehr wiederfinden können.

Wir haben unsere persönliche Essenz, unser Leuchten verloren.

Wir haben unser „Selbst“ durch das „Ego“ ersetzt.

Manch einer hat sogar den Zugang zu seinen gesamten Gefühlen verloren und kann seine Emotionen nicht mehr wahrnehmen.

Wir können uns dann nicht mehr fühlen.

Um uns spüren zu können, suchen wir uns immer extremere Sportarten und Hobbys aus. Wir fühlen uns dann nur noch im Extremen und wenn unser Leben in Gefahr ist.

So laufen wir wie programmierte Zombies, durchs Leben. Wir können nichts anderes mehr wahrnehmen, außer das, was dieser Programmierung aus der Kinderzeit entspricht.

Im Grunde ist das Ego, der vom Unterbewusstsein geschaffene Ersatz, für unser überdecktes, verstecktes Selbst. Das Ego ist das Selbst der Muster.

In dem Maße, wie wir unser Muster auflösen, löst sich auch unser Ego auf und unser wahres freies Selbst kommt wieder zum Vorschein.

Doch meist identifizieren wir uns mit unserem Ego, unseren Emotionen und Problemen und halten deshalb daran fest. Sie sind zu unserer Identität geworden. Wer hat schon den Mut seine Identität, sich Selbst aufzugeben.

Besonders tragisch ist es, wenn der Mensch während seines gesamten Lebens nicht „aufwacht“.

Erst wenn er auf seinem Sterbebett liegt wird ihm bewusst, dass er garnicht sein eigenes Leben gelebt hat. Dann ist es für dieses Leben zu spät.

Ziel verfehlt.

Neustart.

Lass mich diese verzwickte Lage in einer weiteren Geschichte bildlich darstellen.

### **Der angekettete Elefant**

Als ich ein kleiner Junge war, war ich vollkommen vom Zirkus fasziniert. Am meisten gefielen mir die Tiere.

Vor allem der Elefant hatte es mir angetan.

Wie ich später erfuhr, ist er das Lieblingstier vieler Kinder.

Während der Zirkusvorstellung stellte das riesige Tier sein ungeheures Gewicht, seine eindrucksvolle Größe und seine Kraft zur Schau.

Nach der Vorstellung, aber auch in der Zeit bis kurz vor seinem Auftritt, blieb der Elefant, am Fuß an einen kleinen Pflock angekettet, stehen.

Der Pflock war nichts weiter als ein kleines Stück Holz, das kaum ein paar Zentimeter tief in der Erde steckte.

Obwohl die Kette mächtig und schwer war, stand für mich ganz außer Frage, dass ein Tier, das die Kraft hatte, einen Baum mitsamt der Wurzel auszureißen, sich mit Leichtigkeit von einem solchen Pflock befreien und fliehen hätte können. Dieses Rätsel beschäftigt mich bis heute.

- Was hält ihn zurück?
- Warum macht er sich nicht auf und davon?

Als Sechs, oder Siebenjähriger vertraute ich auf die Weisheit der Erwachsenen. Ich fragte meinen Lehrer, meinen Vater und Onkel nach dem Rätsel des Elefanten.

Einer von ihnen erklärte mir, der Elefant mache sich nicht aus dem Staub, weil der dressiert sei.

Meine nächste Frage lag auf der Hand: „Und wenn er dressiert ist, warum muss er dann noch angekettet werden?“

Vor einigen Jahren fand ich heraus, dass zu meinem Glück jemand weise genug gewesen war, die Antwort auf die Frage zu finden.

Der Zirkuselefant flieht nicht, weil er schon seit frühester Kindheit an einen solchen Pflock gekettet ist!

Ich schloss die Augen und stellte mir den wehrlosen, neugeborenen Elefanten am Pflock vor. Mein Herz wurde schwer.

Ich war mir sicher, dass der Kleine drückte und mit aller Kraft zog, um sich von der Verankerung zu befreien.

Trotz aller Anstrengung gelang es ihm nicht.

Der Pflock steckte zu fest in der Erde. Erschöpft schlief er ein und probierte es am nächsten Tag gleich wieder.

Und am nächsten Tag wieder, und am nächsten...

Bis eines Tages, eines für seine Zukunft verhängnisvollen Tages, das Tier seine Ohnmacht akzeptiert und sich in sein Schicksal fügte.

Dieser riesige, mächtige Elefant, den wir aus dem Zirkus kennen, flieht nicht, weil er glaubt, dass er es nicht kann.

Allzu tief hat sich die Erinnerung daran, wie ohnmächtig er sich kurz nach seiner Geburt gefühlt hat, in sein Gedächtnis eingebrannt.

Das Schlimme dabei ist, dass er diese Erinnerung nie wieder ernsthaft hinterfragt hat. Nie wieder hat er versucht, seine Kraft erneut, als ausgewachsener Elefant, auf die Probe zu stellen.

Uns allen geht es ein bisschen so wie diesem Zirkuselefanten.

Wir bewegen uns in der Welt, als wären wir an hunderte von Pflöcken gekettet. Wir glauben, Dinge nicht zu können, weil

wir sie vor sehr langer Zeit, ausprobiert haben und gescheitert sind.

Wir verhalten uns genauso wie der Elefant.

Auch in unser Gedächtnis hat sich die Botschaft eingebrannt, „Ich kann das nicht, und ich werde es niemals können.“

Mit dieser Botschaft, dass wir machtlos sind, sind wir groß geworden. Seitdem haben wir nicht mehr versucht, uns von unserem „Pflock“ loszureißen.

Der einzige Weg herauszufinden, ob du etwas kannst oder nicht, ist, es aufs Neue auszuprobieren.

Mit vollem Einsatz.

Aus ganzem Herzen!

Geschichte von Jorge Bucay:

## Meme, die Gene des Geistes

So wie wir vom Vater und der Mutter zu gleichen Teilen unsere Gene mit ins Leben bekommen, vererben sie uns auch ihre Meme.

Aus den letzten Seiten können wir schließen, dass wir Emotionen an Situationen geknüpft haben, die auf unseren Erfahrungen beruhen, geprägt durch die Werte und Erfahrungen unseres Umfeldes, unserer Eltern, der Lehrer, der Gesellschaft und vielem mehr.

Da ergibt sich berechtigter Weise die Frage, „Sind das wirklich meine Gedanken und Emotionen, die ich zu diesem Problem, dieser Situation, diesem Thema habe und haben möchte?“

### Frage Dich hierfür aufrichtig:

- *„Kann ich zu 100% sicher sein, dass die Situation so ist, wie sie für mich erscheint?“*
- *„Was ist Fakt, was Interpretation?“*
- *„Wie würden Fremde die Situation einschätzen?“*
- *„Was würde mein Gegenüber dazu sagen?“*
- *„Passen die Emotionen auch nach meiner gedanklichen Prüfung zu mir und zu der vorhandenen Situation?“*
- *„Will ich diese Emotionen zu der vorhandenen Situation weiter haben oder nicht?“*
- *„Sind die Emotionen gut für mich? Lassen sie mich in meiner Selbstliebe und meinem Selbstwert wachsen?“*

Ein persönliches Beispiel.

Meine väterliche Seite hatte folgende mentale Verknüpfung.

- *„Lernen fällt uns schwer.“*
- *„Schule bringt Leid.“*
- *„Unsere Leistung ist nicht gut genug.“*
- *„Wir müssen viel und hart arbeiten, um etwas zu lernen.“*

Schlechte Noten und ungenügend sein, gepaart mit viel Arbeit und Leistungsdruck, wurden zu unserer Persona.

Wir identifizierten uns damit, mehr und zugleich schwerer zu lernen, langsamer und schlechter als die Anderen zu sein.

Unbewusst, entweder mit unterdrückter Wut, manchmal auch vom Vater auf den Sohn ausgelebter Wut, wurde dieses Denken vom Vater auf den Sohn und den Enkelsohn weitergegeben.

*„So wie Du bist, bist Du nicht gut genug“*, war die Botschaft.

Der Enkelsohn war mein Papa, er liebte mich wahrhaftig und tat alles was nötig war, mir ein schönes Leben zu schenken.

Ich war ein sehr behütetes Kind.

Doch der Bereich Schule, war geprägt von viel Lernen und Leistungsdruck.

Der Druck entstand für mich hauptsächlich dadurch, meine Eltern, meinen Vater, glücklich zu machen.

Seine Erwartungen und Wünsche zu erfüllen.

Was mir nicht gelang, da ich zu den Menschen gehöre, die unter Druck langsamer, unsicher und leistungsschwächer werden.

In der 9. Klasse Gymnasium, war ich so blockiert, dass nichts mehr an Wissen zu mir durchdrang.

Ich war wie in einer Kapsel aus Milchglas gefangen.

Es kam zwar Licht rein, ich konnte aber nichts erkennen.

Es kam so wie es kommen musste.

Ich verheimlichte meine Noten. Die „Bombe“ platzte.

Ich schaffte das Schuljahr nicht. Latein 6, Französisch 5, sonst ganz o.k.

Ich wechselte auf die Realschule.

Papa gab auf dafür Sorge tragen zu müssen, dass ich die Schule , das Gymnasium, schaffe.

Das gemeinsame Lernen, Übersetzen und Aufsatz schreiben hatte ein Ende. Der Druck lies nach.

Ich bekam den Raum für mich, selbstverantwortlich zu sein.

Von da an ging das Lernen besser.

Auch wenn ich immer noch den Grundsatz hatte:

„Lernen fällt mir schwer, lernen ist harte Arbeit.“

Im Anschluss an die Schule machte ich meine Ausbildung zur Pharmazeutisch Technischen Assistentin, heiratete, bekam meinen Sohn Dominik und drei Jahre später meine Tochter Marie.

Die Zeit schritt voran und meine Kehle schnürte sich beim Gedanken an die bevorstehende Schulzeit der Kinder zu.

Mit Ihnen so zu lernen, wie ich es in meiner Kindheit mit meinen Eltern erlebt hatte, darauf hatte ich einfach keinen Bock.

Es gruselte mir davor.

Bis...

...ich sah, wie meine Schwägerin mit ihrem Sohn die Schule meisterte. Die Schule hatte bei ihnen nicht den Stellenwert wie in meiner Kindheit und es war freudig und leicht.

Meine Schwägerin sagte mir zum Thema Schule:

„Ich gehe nicht in die Schule. Mein Kind geht in die Schule. Wie sollen die Lehrer wissen was er kann, wenn ich zu Hause die Hausaufgaben korrigiere und seine Schrift kritisiere. Er steht dafür gerade, wenn er die Hausaufgaben vergisst. SELBSTVERANTWORTUNG ist auch schon mit 6 Jahren wichtig.“

Und Ihr Sohn meisterte diese Herausforderung grandios.

Ich wünschte mir von ganzem Herzen, dass meine Kinder mit Leichtigkeit und ohne große Anstrengung durch die Schule kommen.

Hauptsache grün, damit meine ich, bestehen ist das Ziel in der Schule.

Mit das Wichtigste dabei war mir, dass das Familienleben frei bleibt vom Leistungsdruck der Schule. Schule ist Schule und diese wirkt sich nicht auf das Miteinander unserer Familie aus.

**Ein so wichtiges Ziel!**

Was soll ich sagen.

Ich probierte es aus, von Dominiks Einschulung an.

Ich habe den „Väterlichen - Familienfluch - Schule“ durchbrochen.

Ich habe rechtzeitig für den Werdegang meiner Kinder begriffen, dass man auch anders denken kann, als ich es, von meinem Papa, gelernt habe.

Ich bin bewusst das Risiko der Veränderung eingegangen und habe mich für einen anderen Weg entschieden. Dadurch entstanden bei meinen Kindern andere und neue emotionale Verknüpfungen.

- Lernen macht Freude.
- Ich kann alles kernen was ich will.
- Ich bin begeisterungsfähig.
- Lernen fällt mir leicht.
- Wenn ich in der Schule mitarbeite, ersetzt es mit das Lernen zu Hause.

Und es hat wunderbar funktioniert.  
Schule wurde leicht!

Danke Christa 😎💕💕

(P.S. Wichtig ist es hier auch, die Schulwahl den Bedürfnissen der Kinder anzupassen.)

### **ZUSAMMENFASSUNG**

Alle Gefühle in uns sind da, um uns zu unterstützen und zu schützen, weil sie unsere Verletzlichkeit kaschieren und unseren Selbstwert wahren.

Sind wir mal ehrlich zu uns selbst und reflektiere nochmal folgende Aussage.

„Unsere Gefühle der Wut, der Enttäuschung, der Angst sorgen dafür, dass wir uns so verhalten, wie wir uns als Kind verhalten haben, um unseren Wunsch nach Aufmerksamkeit, Zugehörigkeit und Liebe erfüllt zu bekommen.“

Alles was wir uns wünschen ist Aufmerksamkeit, Zugehörigkeit und Liebe.

Dafür trainieren wir uns einen Sixpack an, machen Diäten und sagen „Ja“, obwohl wir viel lieber „Nein“ sagen wollen.

Das fatale daran ist, wir werden die Liebe und die Achtsamkeit von außen solange nicht bekommen, wie wir sie in unserem Inneren nicht selbst haben und spüren.

Wenn wir die Liebe doch von außen bekommen sollten, dann können wir sie nicht wahrnehmen oder annehmen, solange sie in unserem Inneren nicht gleichermaßen vorhanden ist.

Unsere Selbstliebe, verbunden mit der Selbstfürsorge sind der Schlüssel.

Je mehr in unserem Inneren an Achtsamkeit, Liebe und Fürsorge, für uns selbst, vorhanden ist, umso mehr, können wir nach Außen verschenken und gleichermaßen selbst geschenkt bekommen.

Übrigens, das Wort Präsent = Geschenk geht auf den gleichen Wortstamm wie Präsens = Gegenwart zurück. Um zu geben oder zu bekommen, brauchen wir die Achtsamkeit im Jetzt.

## Spiegelgesetz

Ich hatte es schon im ersten Kapitel „Akzeptanz“ aufgegriffen.

„So wie wir die Welt sehen, wird sie sich uns zeigen.“

Das heißt auch, wir sehen in unserem Gegenüber unsere eigenen Stärken und Schwächen. Unbewusst!

Unsere Stärken, auch wenn wir selbst glauben wir hätten sie nicht, nehmen wir in anderen Menschen und Tieren, durch Bewunderung wahr.

Schätzt Du also jemanden für seine Liebesfähigkeit, seine Durchsetzungskraft, seine Güte, seinen Mut oder seine innere Ruhe, dann sei Dir sicher, diese Eigenschaft ist auch in Dir.

Denn Du kannst im Grunde nur das wahrnehmen, was auch in Dir verankert liegt.

Wie geil ist das denn!

Du brauchst nur noch Deinen inneren Schatz bergen und annehmen. All die wundervollen Attribute, die Du bei anderen wahrnimmst und wofür Du sie verehrst.

Lege die anerzogene Bescheidenheit ab.

Es ist Dein Recht, Dich in Deinem wahren Sein zu sehen, ob geduldig, mitfühlend, mutig, risikofreudig, lebendig, liebevoll oder voller Freude und Leichtigkeit.

Genauso wie Du bist!

Du bist wundervoll!

Sei Dir Deines Wertes bewusst.

Sei von ganzem Herzen dankbar dafür.

Los gehts.....

Finde Deine wertvollen inneren, noch nicht integrierten und gelebten, Eigenschaften:

- *Denke an Deinen besten Freund/Freundin. Was bewunderst Du an ihm/ihr? Schreibe es auf.*
- *Denke an Dein Vorbild. Was bewunderst Du an ihm/ihr? Schreibe es auf.*
- *Denke an Deinen Kindheitshelden/-in. Was bewunderst Du an ihm/ihr? Schreibe es auf.*
- *Denke an Dein Lieblingstier. Was bewunderst Du an ihm, was gefällt Dir an ihm besonders? Schreibe es auf.*

*Nun hast Du eine Liste mit Eigenschaften gesammelt, die Du als gut, beeindruckend und für wünschenswert erachtest.*

*Du willst sie auch für Dich und Dein Leben haben?*

*Herzlichen Glückwunsch!*

*Hier sind sie.*

*Nimm sie als Dein Geburtsrecht an.*

*Falls Du sie noch nicht annehmen kannst oder sie noch nicht spürst, dann „tu einfach so als ob!“, der Rest stellt sich von selbst ein.*

*Dazu nimm ein schönes Blatt Papier.*

*Schreibe nun alle Attribute in der „Ich bin....“ Form auf und gestalte das Geschriebene optisch ansprechend.*

*„Ich bin geduldig.“*

*“Ich bin charismatisch.“*

*„Ich bin mutig.“*

*„Ich bin voller Selbstliebe.“.....*

*Lege das Blatt mit Deinen attraktiven Eigenschaften unter Dein Kopfkissen.*

*Jeden Morgen und jeden Abend liest Du es Dir, mit offenem und fühlendem Herzen, am Besten laut vor.*

*Die Botschaft sickert so immer tiefer in Dich ein, bis Du Deine wundervollen Eigenschaften an Dir selbst wahrnimmst, sie als die Deinen annehmen und integrieren kannst.*

*So hebst Du Deinen inneren Schatz, bis er Dir ganz zur Verfügung steht.*

Was für die erwünschten Eigenschaften gilt, gilt auch für die Unerwünschten.

Unsere Schwächen und Blockaden nehmen wir ebenfalls bei unseren Mitmenschen wahr.

Es sind die Punkte, über die wir uns aufregen, die wir verachten, bei denen wir ausrufen:

*„Das geht doch gar nicht!“*

oder

*„Du Arsch, nur wegen Dir....!“*

Die Dinge, die uns nerven und uns bis zur Weißglut bringen.

Stell Dir vor, eine Person in Deiner Nähe nervt Dich permanent mit ihren Aussagen und ihrem Verhalten.

Mache Dir bewusst, wie Du Dich fühlst, und was sein Verhalten mit Dir macht.

Jetzt kannst Du Dich entscheiden.

Willst Du Dich weiter ärgern, oder übernimmst Du die Verantwortung, für Dich, Deine Emotionen, Dein Denken, Dein Handeln und schaut nach innen.

Was versteckt sich hinter Deinem, „Ich bin genervt Gefühl“?  
Was ist das Mangelloch in Dir?  
Was ist es, das in Dir geheilt werden möchte und deshalb so tobt, wütet und rebelliert?

Höchstwahrscheinlich kommt in solch einer Situation erstmal der Gedanke, „Der Andere ist schuld, dass ich genervt bin“, in Dir hoch.  
Du glaubst, wegen ihm fühlst Du Dich schlecht.

So ist es aber nicht.

Du fühlst Dich nur deshalb schlecht, weil der Andere Dir, Deinen Mangel, Deine Schwäche, oder Deine Blockade aufzeigt.

Vielleicht nimmst Du eine Aussage als Beleidigung auf und bist gekränkt. Doch es kann nur ein trauriges Gefühl in Dir aufsteigen, wenn die Beleidigung in Dir etwas findet, woran sie andocken kann. Etwas, was ihr, in Dir, entspricht.

Bist Du glücklich, voller Selbstliebe und Selbstakzeptanz, wird jede beleidigende oder herablassende Aussage, ins Leere laufen.

Erkenne im ersten Schritt wie Du Dich fühlst und entscheide im Zweiten, ob Du Dich so fühlen möchtest.

Es ist an Dir, für welche innere Haltung Du Dich entscheidest.

Willst Du Dich weiter ärgern, oder willst Du innerlich ruhig und gelassen, mit Deinen Mitmenschen, interagieren?

Willst Du das Opfer der Situation bleiben, und die Macht zur Veränderung deinem Gegenüber überlassen, oder selbstbestimmt handlungsfähig sein und die Verantwortung bei Dir selbst suchen?

*Mit folgenden Fragen machst Du Dich auf den Weg:*

- *Was läuft im Moment ganz gut bei Dir?*
  - *Zähle mindestens drei Dinge auf*
  
- *Was schätzt Du an Dir?*
  - *Zähle mindestens drei Dinge auf*
  
- *Beschreibe die unangenehme Situation?*
  - *Wer ist beteiligt?*
  - *Wo befindest Du Dich?*
  - *Was ist passiert?*
  - *Was fühlst Du?*
  - *Welche Emotion genau?*
  
- *Was genau stößt Dir beim Anderen negativ auf?*
  - *Sein Verhalten?*
  - *Seine Person?*

- *Wie hast Du in der Situation reagiert?*
  - *Wie immer?*
  - *Anders als sonst?*
  
- *Wie fühlst Du Dich mit Deiner Reaktion?*
  - *Zufrieden?*
  - *Beschämt?*
  
- *Wie hat Dein Umfeld auf Dich und deine Reaktion reagiert?*
  - *Dein Gegenüber?*
  - *Menschen im direkten Umfeld?*
  
- *Wie würdest Du Dich gerne in so einer Situation fühlen und verhalten?*
  
- *Welche Fähigkeiten brauchst Du, um Dich in der Situation so verhalten zu können, so fühlen zu können, wie Du es Dir wünschst?*
  - *Hast Du diese Fähigkeit schon?*
  - *Brauchst Du die Unterstützung von Freunden, Fremden oder einem Coach?*
  
- *Welche Werte spiegeln sich in der unangenehmen Situation wieder?*
  - *Was sind Deine Werte?*
  - *Was für Werte könnte DeinGegenüber haben?*
  
- *Welche Deiner Werte wurden von Dir ignoriert, oder dem Anderen verletzt?*
  - *Hast Du „JA“ gesagt und „Nein“ gemeint?*
  - *Oder hast Du Dich nicht abgegrenzt?*

- *Wer bist Du in dieser Situation?*
  - *Täter/ Opfer/ Retter?*
  - *Kind/ Erwachsener?*
  
- *Wer wärst Du gerne in der Situation?*
  
- *Was würde es mit dem Anderen machen, wenn Du ihm sagen würdest, was Dich an ihm stört?*
  
- *Welche Auswirkungen hätte das auf Dich, ihn und euer Leben?*
  
- *Was für Folgen hat es, wenn Du Deinem Gegenüber nicht sagst, was Dich an ihm bzw. der Situation belastet?*
  
- *Angenommen ALLES, was Dich stört, kann nur durch Dich und in Dir SELBST gelöst werden.*
  - *Wie Denkst Du über Dich?*
  - *Wie denkst Du über Dein Gegenüber?*
  - *Wie denkst Du über die Welt?*
  - *Wie möchtest Du, dass über Dich gedacht wird?*
  - *Wie redest Du mit anderen?*
  - *Wie möchtest Du, dass mit Dir geredet wird?*
  - *Wie verhältst Du Dich gegenüber Deinen Mitmenschen*
  - *Wie möchtest Du, dass sich Deine Mitmenschen Dir gegenüber verhalten?*
  - *In welcher Rolle befindest Du Dich?  
Bist Du Mutter, Ehefrau, Ehemann oder Kollege?  
!!! Prüfe diese Rolle auf ihre Richtigkeit im Bezug auf die Situation.*

- *Wo, oder in welchem Bereich verhältst Du Dich selbst so, wie die Person?  
Zum Einen im Bezug auf den anderen, zum anderen Dir selbst gegenüber?*
- *Kannst Du Dir zu 100% sicher sein, dass Deine Interpretation der Situation objektiv und wahrhaftig ist.*
- *Was kannst Du für Dich im Vorfeld tun, um für die Zukunft die Grundlage des Inneren Friedens für Dich zu schaffen.*

Nimm Dir die Zeit und sei ehrlich mit Dir selbst.

Du wirst die Strukturen Deiner Muster auf diese Weise wahrnehmen.

Mit dem Erkennen kannst Du die damit verbundenen Strukturen im Denken , Fühlen und Handeln ablegen, da sie Dir bewusst werden.

Du erkennst Dein Mangelloch und kannst Dich darum kümmern es zu heilen, falls es nicht schon durch das Erkennen von selbst geheilt ist.

## *Erste Hilfe Maßnahmen zum „Besser Fühlen“*

### **1. Erste Hilfe Maßnahme durch Deine Atmung**

Ist der Kopf mal wieder zu laut?

Du fühlst Dich vielleicht angegriffen durch die Aussage eines Kollegen?

Du bist überfordert und merkst wie die Wut in Dir hochkriecht?

Dann nimm Dich raus aus der Situation.

Geh aufs Klo!

Verlasse das Umfeld und Atme.

*Stelle Dir vor, wie sich ein kleiner Ball im Unterbauch beim Einatmen ausdehnt, sich mit Luft anfüllt.*

*Spüre das Wachsen des Balles in Dir, wie er Dein gesamtes Becken auskleidet, den Bereich hinter Deinem Nabel mit einnimmt.*

*Mit dem Ausatmen wird er wieder zu einem kleinen Ball.*

*Ein...aus...ein...aus... so zwischen 5 und 10 mal.*

*Dadurch ist der Kopf mit dem Beobachten der Atmung beschäftigt und der Verstand kann still werden.*

*Mit der Ausdehnung und dem Zusammenziehen des Balles, atmest Du tief in den Bauch, in Deine Mitte hinein.*

*Du bekommst Ruhe, Stille und den Raum den Du brauchst, um die vergangene Situation, im Anschluss an die Atemübung, zu reflektieren.*

Du bist wieder bei Dir.

## **2. Erste Hilfe Maßnahme über Deinen Körper**

Deine Körperhaltung spiegelt Deine innere Haltung im Außen wider.

Daher sieht man es dem Partner, der Freundin oder dem Kind schon von weiten an, wenn in ihrem Inneren etwas nicht in Ordnung ist.

Von Charly Brown gibt es zu diesem Thema ein Comic. Charly beschreibt seiner Freundin, welche Körperhaltung er hat wenn er depressiv ist.

Er erklärt ihr, dass es ungeheuer wichtig ist, in dieser Haltung, mit hängendem Kopf und niedergeschlagenen Schultern zu verweilen, wenn man seine Depression möglichst lange behalten möchte. Er erklärt ihr auch, dass man auf keinen Fall aufrecht stehen darf, mit erhobenem Kopf, denn dann hat man nicht lange was von seiner Depression. Und da hat er recht!

Die Körperhaltung beeinflusst die innere Stimmung und genauso umgekehrt.

Das kann man sich zu Nutze machen.

Du bist traurig, oder niedergeschlagen.

Dir ist Deine Stimmung bewusst.

Du möchtest dieses Gefühl nicht mehr haben und etwas verändern?

Triff die Entscheidung, aus dieser Gefühlslage herauszutreten.

*Nimm einen tiefen Atemzug.*

*Stell Dich aufrecht hin.*

*Baue eine angenehme , dynamische Spannung in Deinem Muskelkorsett auf.*

*Mit geradem Rücken und offenem Brustkorb richtest Du Deinen Blick nach vorne und zugleich leicht nach oben.*

*Ein dickes fettes Grinsen ziert Dein Gesicht.*

*Halte die Position für mindestens eine Minute.*

Dies wirkt sich fast augenblicklich auf Deinen inneren Zustand aus. Probiere es aus und es geht Dir besser.

Es gibt nicht Gutes außer man tut es 😊.

### **3. Erste Hilfe Maßnahme „Selbstwert Stein“**

Hast Du einen schönen Kieselstein?

Wenn nicht, dann suche Dir einen, der schön flach und gut für die Hosentasche ist.

Schreibe mit einem wasserfesten Stift auf die eine Seite „Selbstwert“ und auf die andere Seite „Selbstvertrauen“.

Du kannst Dir auch einen Handschmeichler gravieren lassen, dann fühlen Deine Finger die Schrift, wenn Du ihn in Deiner Hosentasche berührst.

Nun gehe wie folgt vor.

*Erinner Dich an Deine Vergangenheit.*

*An Momente in Deinem Leben, bei denen Du reine und wünschenswerte Emotionen hattest.*

*Mit rein meine ich, rein positiv belegte Situationen.*

*Suche Dir eine aus.*

*Während Du an diese Situation denkst und die damit verbundenen Emotionen fühlst, lass den Stein in Deiner Hand durch Deine Finger gleiten. Hast Du das Gefühl, das*

*Maximum an Gutem ist fast erreicht, dann drücke den Stein bewusst und lege ihn im Anschluss kurz zur Seite. Wieder hole den Vorgang genauso wie beschrieben 3 mal.*

*Wähle nun eine weitere Situation mit einer stärkenden, positiven Emotion aus. Wiederhole mit ihr den gerade beschriebenen Vorgang.*

*Das gleiche nochmal mit einer dritten vergangenen Erfahrung.*

*Hast du keine eigenen erlebten Erinnerungen, die Du dafür nutzen kannst, dann wähle die eines Vorbildes oder die eines Helden aus Deiner Kindheit aus. Lasse den Stein durch Deine Finger gleiten, während Du Dich in Deinen Helden, Dein Vorbild hineinversetzt, und Dir so seine Stärken und positiven Emotionen zu eigen machst.*

*Dein Stein ist nun aufgeladen mit all den stärkenden Emotionen und Erlebnissen Deiner Vergangenheit, bzw. die Deines Helden für Dich. Trage ihn bei Dir, in Deiner Tasche.*

*In herausfordernden Situationen berührst Du ihn, drückst ihn sanft in Deinen Fingern, oder denkst an ihn.*

*Die in ihm gespeicherte Kraft und Stärke wird in Dich fließen und Dir zur Verfügung stehen.*

**Viel Freude beim TUN!**

Im nächsten Teil geht es um Authentizität.  
Wir schauen auf unseren inneren Helden und den inneren Widersacher. Begegnen inneren Anteilen und erkunden unsere Werte, während wir dem Klang des unsichtbaren lauschen.

## Teil III

*Authentizität -  
„Nichts geht ohne sein Gegenteil.“*

Titelbild shutterstock\_385841326.jpg