



Finde inneren Frieden und Klarheit

Um nachhaltig alte Verhaltensmuster zu verändern ist bewusstes Verstehen der darunterliegenden Programmierungen nötig. Um diese tiefen Strukturen identifizieren zu können, müssen wir die Wahrnehmung verfeinern und verstehen lernen, was uns unbewusst noch steuert.

Laura Balmer

1. Wer waren meine Eltern

a) Wie war deine Mutter? Wie war dein Vater?

Waren sie z.B. kalt, zickig, überfordert, traurig, abwesend, sehr nachgiebig, aufopfernd, dominant, schwach, selbstbezogen, total verwöhnend, naiv... Erinnerung dich daran wie du dich verhalten und gefühlt hast. Wie hast du dich gegenüber anderen Menschen verhalten, wie bist du mit Gefühlen, Sexualität und mit dir selbst umgegangen?

Reflektiere ob und in wie fern du auch so bist. Überall dort wo du eine Übereinstimmung findest, schreibst du ein Ü wie Übernahme über die Eigenart oder das Verhalten/Gefühle.

Überall dort wo du das Gegenteil lebst oder fühlst schreibst du ein R wie Rebell darüber.

Innerlich sind immer noch bedacht Liebe und Anerkennung unserer Eltern zu bekommen: «Siehst du Papa/Mama, ich bin wie du, hast du mich noch lieb?» Wir verhalten uns so, um geliebt zu werden. Was hast du gerade über dich gelernt? Reflektiere.

b) Hattest du in deiner Familie eine bestimmte Rolle oder einen bestimmten Auftrag?

- Zwischen Mama und Papa vermitteln, meiner Mutter beste Freundin sein, Papa und Mamma glücklich machen

- Welche typischen Sprüche sagten sie regelmässig zu dir?

Du bist schuld, dass ich so unglücklich bin, Guck mal wie XY das besser kann wie du, sei nicht so wild, Aus dir wird nie was....

c) Schreibe hier die eher schwierigen Aspekte ihrer Beziehung:

Viel Streit, kein Respekt, Desinteresse...

- d)** Reflektiere darüber wo und wie du diese Rollen, Sprüche, Stimmungen auch kreierst und wenn ja, wie und warum.

2. Menschliche Grundbedürfnisse

Wir Menschen haben Grundbedürfnisse. Wenn diese gestillt sind fühlen wir uns kraftvoll und selbst bestimmt

Sicherheit	Das Bedürfnis nach Stabilität und Sicherheit Ich hätte mich sicher fühlen wollen
Bedeutung	Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, wichtig sein und Einzigartigkeit Ich hätte mich verstanden fühlen wollen
Wachstum	Das Bedürfnis nach persönlichem Wachstum und Erkenntnis Ich hätte mir mehr Unterstützung gewünscht
Abwechslung	Das Bedürfnis nach Abwechslung, Spannung und Stimulation
Verbundenheit und Liebe	Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen Ich hätte das Gefühl gebraucht Fehler machen zu dürfen Ich hätte körperliche Nähe gebraucht
Beitrag	Das Bedürfnis danach einen Beitrag auf dieser Welt zu leisten, welcher über dich hinausgeht Ich hätte mir gewünscht in meinem Wunsch meine Leben gestalten zu wollen unterstützt zu werden

Reflektion:

Welche Grundbedürfnisse wurden nicht gestillt? Was hätte ich gewollt? Was hätte ich gebraucht?

Beispiele:

Ich hätte das Gefühl gebraucht, mich sicher fühlen zu können.

Ich hätte mehr Führung von Erwachsenen gebraucht

Ich wollte gesehen und gehört sein.

Ich wollte gehalten und berührt werden.

Schreibe alles auf was dir in den Sinn kommt:

3. Negative Familienbotschaften

Welche negativen Familiengeschichten hast du verbal oder indirekt mitbekommen?

Beispiele:

- Was denken die anderen, wenn du dich so und so verhältst.
- Dein Wohlbefinden ist uns nicht wichtig.
- Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Wir haben recht, du bist falsch.
- Geld ist wichtiger als die Liebe.

4. Negative Entscheidungen

In Bezug auf die ungestillten Bedürfnisse und die nativen Familienbotschaften, die dich beeinflusst haben, welche negativen Entscheidungen hast du über dich, andere und über das Leben um dich herum getroffen? Beziehe Männer, Sex, Liebe und Beziehungen ein.

Zum Beispiel:

- Ich muss perfekt sein, um von anderen geliebt und anerkannt zu werden
- Ich brauche keinen Schutz
- Ich kann mir nicht trauen eine ehrliche und aufrichtige Person zu sein
- Ich kann anderen nicht trauen
- Andere Menschen verstehen mich nicht
- Niemand kümmert sich um mich
- Menschen sind gefährlich
- Ich bin es nicht wert geliebt zu werden
- Ich darf mich nicht wehren
- Ich darf nicht gross und stark sein

5. Glaubenssätze

Welche Glaubenssätze haben sich daraus ergeben?

Beziehungsebene:

- Ich falle zur Last
- Ich kann dir nicht vertrauen
- Ich bin hilflos
- Ich enttäusche dich
- Ich bin unerwünscht
- Ich muss gut sein, um Anerkennung zu erfahren.
- Lösungsebene:
- Meine Erfolge sind nicht gut genug. Ich muss besser werden, noch perfekter!
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
- Ich muss lieb und artig sein
- Ich darf mich nicht wehren
- Ich muss gute Noten nach Hause bringen
- Ich darf mich nicht lösen
- Ich muss alles richtigmachen
- Ich darf keinen eigenen Willen haben

Persönliche Ebene

- Ich bin nichts wert
- Ich bin falsch
- Ich darf nicht fühlen
- Ich bin zu dick
- Ich bin zu dumm
- Ich bin schuld
- Ich darf nicht nein sagen
- Wenn ich an mich selbst denke bin ich ein Egoist
- Nur Angeber weisen auf Erfolge hin
- Ich darf nicht auffallen

Allgemein

- Frauen sind schwach
- Sex ist schmutzig
- Sich zeigen ist frech
- Reden bringt nichts
- Die Welt ist schlecht und gefährlich
- Männer sind böse

6. Schmerzhaftes Gefühle

Welches sind schmerzhaftes Gefühle, die diese negativen Glaubenssätze auslösen?

- Trauer
- Anspannung
- Depressiv
- Gefühl von Wertlosigkeit
- Ängstlichkeit
- Unsicherheit

7. Schutzstrategien

Wir haben auch Schutzstrategien entwickelt, damit wir nicht leiden müssen, damit wir diese schmerzhaften Gefühle nicht wieder und wieder fühlen müssen. Welche Verhaltensweisen kennst du von dir, wenn du einem schmerzhaften Gefühl ausweichen möchtest?

- Ich vermeide Nähe
- Ich vermeide mich sinnlich und sexy zu fühlen
- Ich mache alles selber
- Ich frage nicht danach was ich brauche
- Ich übernehme die Verantwortung für andere
- Ich arbeite viel, um anderen einen Gefallen zu machen
- Ich isoliere mich
- Ich halte mich zurück
- Ich erzähle mich Geschichten, warum ich etwas nicht haben oder tun kann/soll
- Ich zeige mich kontrolliert und verantwortlich
- Ich tue was andere von mir wollen

8. Negative Konsequenzen

Fragen:

Was sind die negativen Konsequenzen, wenn du dich von deinen negativen Glaubenssätzen führen lässt?

- Wie beeinflusst mein reaktives Verhalten, dass durch die Schutzstrategien und negativen Glaubensmuster geprägt ist, mein Selbstbild?
- Wie beeinflusst es die Beziehungen zu anderen Menschen?
- Welches zwanghafte Verhalten oder Suchtverhalten zeigen sich als Konsequenz?
- Wie beeinflusst es meine Gesundheit?
- Wie beeinflusst es meine Spiritualität?
- Wie beeinflusst es die Fähigkeit, das Leben zu kreieren, welches ich mir wünsche?

Beispiele:

- Niedriger oder hoher Blutdruck
- Rückenschmerzen
- Depression
- Gewichtszunahme
- Workaholic
- Anhängigkeit von Suchtmitteln
- Verlust von guten Beziehungen mit anderen Menschen

9. Klärung und Heilung

Was haben deine Eltern gut gemacht, welches waren ihre positiven Eigenschaften? Welche positiven Glaubenssätze hast du von ihnen übernommen

- z.B. Ich werde geliebt
- Ich bekomme genug
- Ich werde umsorgt
- Ich habe Recht auf Freude
- Ich darf auch mal zur Last fallen
- Ich schaffe das
- Ich darf Fehler machen
- Ich gut genug
- Ich darf ich sein!

10. Umkehrung

Nimm 2-3 negative Glaubenssätze, drehe sie um und schreibe sie auf.

11. Finde deine Stärken und Ressourcen

Schreibe Charaktereigenschaften und Fähigkeiten auf, die dir oft nützlich sind, welche positiven Eigenschaften würden Freunde an dir loben? Schreibe deine Kraftquellen auf und Lebensumstände die dir halt geben und eine Quelle der Inspiration sind.
