

Woche 12 - Aufgabe

Vergangenheit loslassen & vergeben

Aufgabe 1

Vergangenheit loslassen

Zuerst solltest du das Alte loslassen, um Raum für Neues zu schaffen.

Immer, wenn du dich erwischst, wie du gedanklich in der Vergangenheit verfangen bist und negative Emotionen spürst, wende diesen Prozess an:

- Was ist es für dich, was du lange genug mit dir herumgetragen hast?
- Was hat dich lange genug geärgert, gequält oder beschäftigt?

Vielleicht ist heute der richtige Tag für deinen Neustart. Ein Neubeginn ohne alten Ballast.

Schritt 1

Schau noch einmal zurück, beobachte als Außenstehender ein letztes Mal ganz neutral die alte Situation. Atme dabei tief in deinen Bauch und entspanne dich.

Schau dir an, was passiert ist, wie es war und sieh dir die Geschichte an, die du um diese Situation oder diesen Menschen kreiert hast.

Diesmal schaue aus der Beobachter-Perspektive eines weisen, reifen Menschen, der friedvoll in sich ruht.

Schritt 2

Frage dich:

- Was war gut an dieser Situation?
- Was kann ich lernen aus dieser Situation?
- Wie werde ich andere Menschen behandeln aufgrund dieses Erlebnisses?
- Vielleicht möchte ich anderen Menschen helfen, die ähnliche Erlebnisse hatten?

Wenn Emotionen in dir hochkommen, fühle mutig tief in die Emotionen hinein. Es sind nur Emotionen. Fühle in die Emotionen hinein und lass sie da sein.

Sei wohlwollend mit deinen Emotionen. Spüre ihnen nach, atme ganz ruhig und lächle dabei. Nur wenn du Emotionen zulässt und sie wohlwollend fühlst, kannst du sie entlassen.

Sei dir deiner Emotionen bewusst, lass sie da sein, gib ihnen Raum. Oftmals reicht dieser eine Schritt, um alte schmerzliche Emotionen loszulassen.

Schritt 3

Nun frage dich:

- Kann ich diese Emotionen jetzt loslassen?

Warte keine Antwort ab, atme tief in deinen Bauch ein und dann stell dir vor, wie du die alten Emotionen ausatmest, wie graue Nebelschwaden, die deinen Körper verlassen, schnell wegziehen und sich in der Ferne auflösen.

Wenn du immer noch Emotionen spürst, wiederhole diesen Schritt. Frage dich wieder:

- Kann ich diese Emotionen loslassen?

Atme wieder tief ein und beim Ausatmen stell dir vor, wie die restlichen schmerzlichen Emotionen deinen Körper verlassen, wie graue Nebelschwaden, die schnell wegziehen und sich in der Ferne auflösen.

Wiederhole diesen Prozess, solange, bis deine Emotionen zumindest neutral sind und spüre die Leichtigkeit, die sich in dir breit macht.

Schritt 4

Lenke deine Gedanken, indem du dir **intelligente Fragen** stellst, die dich in eine neue Zukunft führen:

- Was möchte ich noch alles erleben, erreichen, schaffen?
- Wie sieht meine ideale Zukunft aus?
- Welche Wünsche möchte ich mir erfüllen?
- Welche Ziele möchte ich erreichen?
- Was kann ich jetzt tun, um mich gut zu fühlen?
- Welchen Menschen kann ich heute eine kleine Freude machen?

Und wenn du dich jetzt noch nicht gut genug fühlst, dann geht's weiter mit ...

Schritt 5

Wenn du dich noch besser fühlen möchtest, dann stelle dir die Frage:

- Wofür möchte ich jetzt in diesem Moment dankbar sein?

Stelle dir diese Frage so lange, bis dir viele Gründe einfallen. Und dann sei dankbar. Es gibt immer 1000 Gründe, dankbar zu sein. Das tägliche praktizieren von Dankbarkeit macht dein Leben langfristig um so vieles heller und bunter.

Zahlreiche Studien belegen, dass dankbare Menschen von anderen Menschen mehr gemocht werden. Sie sind in der Regel geselliger, gesünder, schlafen besser, sind emotional ausgeglichen, sind glücklicher und fröhlicher als Menschen, die Dankbarkeit ignorieren.

Auch bei depressiven Menschen wurden positive Auswirkungen festgestellt, wenn sie ein Dankbarkeits-Tagebuch führen.

Mache es dir zu einer wunderbaren Gewohnheit, täglich Dankbarkeit zu praktizieren.

Aufgabe 2

Vergeben praktizieren

Wenn du Hass oder feindselige Emotionen gegenüber einem oder mehreren Menschen in dir trägst, entlasse auch diese schädlichen Emotionen.

Stelle dir vor, wie der Mensch, für den du feindselige Emotionen fühlst, vor dir sitzt oder steht und fast ein bisschen unsicher wirkt.

Du schaust ihn oder ihr wohlwollend in die Augen und sagst in Gedanken:

- Ich vergebe dir. Ich lasse alle negativen Emotionen los und ich vergebe dir.
- Ich vergebe dir. Ja, ich habe dir vergeben. Ich wünsche dir von Herzen Gesundheit. Ich wünsche dir von Herzen alles Gute.
- Ich habe meinen Frieden mit der Vergangenheit geschlossen und ich habe dir vergeben.

Mach das solange, bis du keine negativen Emotionen diesem Menschen gegenüber fühlen kannst.

Aufgabe 3

Höre die *Neuen Gedanken für dein neues ICH* immer wieder

Höre die *Neuen Gedanken für dein neues ICH* so oft es geht. Auch nebenbei beim Abwaschen, Aufräumen, zum Einschlafen und als Entspannung für die kurze Pause am Tag.

Mein wichtigster Aha - Moment aus diesem Kursteil:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was habe ich daraus gelernt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....