

A silhouette of a woman with long hair, wearing a patterned dress, walking on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The woman is walking towards the right side of the frame.

Iris Ludolf

Frieden mit mir

IN 40 SCHRITTEN
ZU MEHR SELBSTLIEBE

Iris Ludolf

Frieden mit mir

In 40 Schritten zu mehr Selbstliebe



Iris Ludolf
Friedensberatung

3. Auflage, 2025

© Iris Ludolf

www.irlsludolf.de

Am Echstekamp 14, 45899 Gelsenkirchen

Umschlaggestaltung, Layout: Iris Ludolf
Lektorat: Andreas Hühne

Hinweis:

Informationen und Ratschläge wurden sorgfältig recherchiert und geprüft, trotzdem erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Dieses Buch ersetzt keine bestehende ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung oder Therapie. Noch ist es eine Form der ärztlichen oder psychotherapeutischen Therapie. Vielmehr ist dieses Buch eine praktische Hilfe zur Selbsthilfe, wobei Du die volle Verantwortung für Dich selbst trägst. Ich übernehme keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch angegebenen Anwendungen ergeben können.

MEINE INTENTION FÜR DIESES BUCH

Meine Intention ist es, dass Du mit Dir wieder in Frieden kommst; dass Du willens und in der Lage bist, Dich Schritt für Schritt anzuerkennen, Mitgefühl mit Dir zu haben, Dich zu feiern, stolz auf Dich zu sein, Du Dir selbst wieder in die Augen schauen kannst.

Der Weg dahin ist oft schmerzhaft, denn viele von uns haben viel Leid erfahren und einfach auch viel Mist gehört, den wir für bare Münze genommen und als Glaubenssatz übernommen haben. Das darf sich jetzt ändern.

Dabei kann dieses Buch Dich unterstützen.

Möge das, was gesehen werden will, gesehen werden.

Das, was gehört werden will, gehört werden.

Möge das, was losgelassen werden will,

losgelassen werden

und das, was angenommen werden will,

angenommen werden.

Angela Montano

Lass uns beginnen.

DANKSAGUNG

Die Liste der Menschen und Wesen, denen ich tagtäglich danke, ist lang und erlesen. Und doch bleibe ich heute bei mir.

Ich danke mir, dass ich durch alle Höllen und Himmel gegangen bin, die sich mir auftaten und nicht zwischendrin aufgegeben habe. Ich danke mir, dass ich es immer noch tue. Ich danke mir für den Mut, den ich mir immer wieder bewiesen habe und beweise. Ich danke mir dafür, dass ich mich wieder meiner inneren Stimme zugewandt und mich für sie geöffnet habe und dass ich gelernt habe, ihr immer öfter zu vertrauen. Ich danke mir dafür, dass ich immer und immer wieder auf die Hoffnung und den Humor zugreife. Ich danke mir für meine Offenheit, für meine Verbundenheit, meinen Glauben, meine Liebe, meinen Pragmatismus, für die Fähigkeit, dranzubleiben und für mein Urvertrauen.

Ich danke auch meinen Zweifeln, meinen Ängsten, all den verwundeten inneren Anteilen, die sich zeigten und zeigen und die genau wissen, wann es dazu Zeit ist, da sie wissen, wann ich bereit bin.

Ich danke meinem Leben für alles was war, ist und sein wird.

Gelsenkirchen, Mai 2024

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Meine Intention für dieses Buch</i>	<i>4</i>
<i>Danksagung</i>	<i>5</i>
<i>Vorwort Die Geschichte dieses Buches und wie Du es nutzen kannst</i>	<i>9</i>
<i>Schritt 1 verschaffe Dir einen Überblick.....</i>	<i>14</i>
<i>Schritt 2 Worte und ihre Wirkung</i>	<i>19</i>
<i>Schritt 3 Spiegeltechnik, Teil 1.....</i>	<i>24</i>
<i>Schritt 4 Spiegeltechnik, Teil 2</i>	<i>29</i>
<i>Schritt 5 Dein Bauchgefühl</i>	<i>34</i>
<i>Schritt 6 Visualisierung.....</i>	<i>41</i>
<i>Schritt 7 Deine Intuition.....</i>	<i>44</i>
<i>Schritt 8 Lobhudelei und Dein innerer Mentor.....</i>	<i>54</i>
<i>Schritt 9 Mitgefühl.....</i>	<i>59</i>
<i>Schritt 10 Deine Glücksliste</i>	<i>66</i>
<i>Schritt 11 Auswertung</i>	<i>71</i>
<i>Schritt 12 Womit und mit wem umgibst Du Dich?.....</i>	<i>74</i>
<i>Schritt 13 Das Gesetz der Anziehung</i>	<i>77</i>
<i>Schritt 14 Der Umgang mit Deinem inneren Kritiker.....</i>	<i>83</i>
<i>Schritt 15 Einführung ins Klopfen</i>	<i>90</i>
<i>Schritt 16 Selbstannahme.....</i>	<i>96</i>
<i>Schritt 17 Anerkennung.....</i>	<i>106</i>
<i>Schritt 18 Klopfen im Alltag</i>	<i>108</i>

Schritt 19 Der Ursprung Deiner Handlungen	112
Schritt 20 Gemeinschaft.....	115
Schritt 21 Mein Weg zu mir	118
Schritt 22 Du und Deine Grenzen	123
Schritt 23 Die Gummiband-Übung.....	126
Schritt 24 Du bist kein Opfer!.....	128
Schritt 25 Du weißt es!.....	132
Schritt 26 Du und die Freude	135
Schritt 27 Bisherige Umsetzung	138
Schritt 28 Anspannung und Entspannung	143
Schritt 29 Das Körperpendel	146
Schritt 30 Flexibilität.....	149
Schritt 31 Visionen und Erwartungen	151
Schritt 32 Deine Geschichten.....	154
Schritt 33 Die Macht der Worte	157
Schritt 34 Die Systeme.....	165
Schritt 35 Abgespaltene Anteile	169
Schritt 36 Verurteilung	173
Schritt 37 Vergebung	176
Schritt 38 Der Setzkasten.....	183
Schritt 39 Anbindung	186
Schritt 40 Das Beten.....	191

Bonus196

VORWORT

DIE GESCHICHTE DIESES BUCHES
UND WIE DU ES NUTZEN KANNST

Der Inhalt dieses Buches war mein allererster Kurs. Ich hatte kurz vor der Fastenzeit 2019 den Impuls, einen E-Mail-Kurs mit täglichen Impulsen zu erstellen. Gesagt, getan. So entstand der E-Mail-Kurs „Selbsthass-Detox“. Ich schrieb jeden Tag einen Impuls und sandte ihn dann per Mail an die interessierten Empfänger.

2022 machte ich dann einen „richtigen“ Online-Kurs draus und habe den Namen geändert, da ich den Fokus auf das Ziel richten wollte, statt auf den Status Quo. So änderte ich den Titel von „Selbsthass-Detox“ in „In 40 Tagen zu mehr Selbstliebe“.

Und jetzt, im Jahre 2024, habe ich den Wunsch, all meine Kurse in Bücher zu transformieren. Es ist ja eh das Jahr der Transformation. :) Zuerst veröffentlichte ich „Frieden im Kopf. Von der Ohnmacht in die Eigenmacht. Ein ganzheitlicher Blick auf mentale Gesundheit“. Das Buch erschien am 21. März 2024.

Auch auf das Thema Selbstliebe schaue ich aus einem ganzheitlichen Blickwinkel heraus. So habe ich es gelernt und ich gebe nur Dinge weiter, die für mich funktionierten und funktionieren.

Ich schreibe aus Erfahrung. Selbstliebe war etwas, was ich mir erarbeiten musste, und ist etwas, wofür ich mich in jedem Alltagsmoment immer wieder entscheiden darf. Es kommt mittlerweile immer öfter vor, dass ich mich für *meine* Bedürfnisse entscheide, als dafür, die Bedürfnisse anderer Menschen zu erfüllen. Denn das Erfüllen meiner

Bedürfnisse liegt in meinem eigenen Verantwortungsbereich. Genauso, wie andere erwachsene Menschen die Verantwortung haben, sich um ihre Bedürfnisse zu kümmern.

Selbstliebe ist ein Alltagsprojekt. Es sind nicht die großen Gesten, sondern die Augenblicksentscheidungen. Selbstwert ist ein wichtiger Teil dessen. Es ist wichtig, uns unseres eigenen Wertes wieder bewusst zu werden.

Was ich auf meinem eigenen Weg und in der Begleitung vieler Menschen erfahren habe: Der Weg der Selbstliebe ist immer auch der Weg raus aus toxischen Beziehungen – ganz gleich, ob es toxische Beziehungen zu anderen oder zu uns selbst sind. Sobald die Beziehung zu uns selbst auf einer gesunden Basis steht, werden toxische Beziehungen unmöglich. Denn wer sich selbst liebt, erkennt frühzeitig, wenn etwas nicht mehr gut tut, und ist bereit, für sich selbst einzustehen.

Und da sind wir schon beim nächsten Aspekt:

Wichtige Werkzeuge, die Du benötigen wirst, sind Dein Bewusstsein und Deine Achtsamkeit:

Achte darauf ...

- wie Du Dich fühlst
- wann Du Dich für andere entscheidest
- welche Bedürfnisse *Du* hast, welche Wünsche, welche Werte, welche Ziele usw.

Denn dadurch, dass Du darauf achtest, machst Du sie Dir bewusst. Und nur, was uns bewusst ist, können wir bewusst ändern.

Ein Zitat, das ich mal in der TV-Serie Lucifer hörte, hatte eine sehr tiefe Wirkung auf mich und ich möchte es, etwas abgewandelt, mit Dir teilen: „Wie kannst Du eine Entscheidung treffen, wenn Du noch nicht mal weißt, dass Du eine Wahl hast?“

Und zu der Erkenntnis, dass Du eine Wahl hast, gelangst Du Durch Achtsamkeit und Bewusstsein.

Wir denken täglich zwischen 60.000 und 80.000 Gedanken. Davon sind uns nur ca. zwei bis acht Prozent alle unserer Gedanken bewusst. Das heißt 92-98 Prozent aller Gedanken denken wir unbewusst.

Das gilt es zu ändern, denn viele dieser Gedanken sind nicht besonders freundlich, wenn es um uns selbst geht.

In diesem Zusammenhang empfehle ich Dir mein oben genanntes Buch „Frieden im Kopf. Von der Ohnmacht in die Eigenmacht.“.

Ich bin sehr glücklich darüber, dass Du dieses Buch hier gekauft hast. Nicht nur, weil das Geld in mein Täschel bringt, sondern weil es bedeutet, dass Deine Seele weiß, dass Du bereit bist, den nächsten Schritt zu gehen. Oder auch die nächsten 40. :)

Ich wünsche Dir, dass Du diese 40 Schritte in Deinem eigenen Tempo gehst, was auch immer Dein Tempo ist.

Der Kurs war so angelegt, dass jeder Tag ein neuer Text freigeschaltet wurde, also ein Schritt pro Tag. Wenn Du zwischendurch mal eine längere oder kürzere Pause machst, ist es auch okay.

Gleichzeitig wünsche ich Dir, dass Du den Worten, Energien und Übungen in diesem Buch eine Chance gibst. Dass Du *Dir* eine Chance gibst. Gib dem Buch die Gelegenheit, Dich zu berühren, mit Dir zu arbeiten, Dich zu inspirieren und für Dich da zu sein.

Friede und Segen seien mit Dir.

A handwritten signature in red ink, consisting of a stylized 'J' followed by a series of loops and a horizontal stroke at the end.

SCHRITT 1

VERSCHAFTE DIR EINEN ÜBERBLICK

Eröffnungsfrage

Auf einer Skala von 0 bis 10 – wie hoch würdest Du Deinen aktuellen Selbstwert einschätzen?

(0 bedeutet "Ich habe keinen Selbstwert" und 10 bedeutet "Ich fühle mich vollkommen wertvoll.")

Mein aktueller Selbstwert:

Bestandsliste

Anfangs ist es hilfreich, eine Bestandsliste anzufertigen.

Um Dich selbst lieben zu können, ist es wichtig, Dir bewusst zu machen, was Du Dir selbst vorwirfst, wie Du mit Dir selbst umgehst und sprichst. Es ist wichtig, das Ausmaß der Selbstangriffe herauszufinden. Auch wenn Dir bereits vieles bewusst ist – das ist nur der Gipfel des Eisberges.

Wie bereits im Vorwort erwähnt, denken wir täglich zwischen 60.000 und 80.000 Gedanken. Und nur zwei bis acht Prozent dieser Gedanken ist uns bewusst. Das heißt, wir lassen uns *täglich* von mindestens 55.000 Gedanken steuern. Es ist Zeit, dass uns immer mehr Gedanken bewusst werden.

Mache Dir alles bewusst, was Du über Dich denkst und aussprichst. Das Positive, wie auch das Negative:

- Deine Vorwürfe und Anschuldigungen gegen Dich selbst
- Dich limitierende Glaubenssätze
- Sowie allgemein all das Unschöne, was Du Dir tagtäglich an den Kopf knallst.

Du kannst es schriftlich tun, allerdings achte hier auf Dich:

Wenn Dich diese Übung in ein noch tieferes Loch katapultieren würde, tue es nicht. Vielleicht kannst Du in dem Fall die Menschen um Dich herum bitten, Dich darauf aufmerksam zu machen, wenn Du Dich selbst richtest, runtermachst, abwertend von Dir sprichst usw.

Für das Schreiben gibt es drei Gründe: Zum einen ist es wie beim Putzen: Wenn Du den Schmutz nicht siehst, kannst Du ihn nicht wegwischen.

Du kannst im Laufe unserer gemeinsamen Zeit eine der Techniken anwenden, die ich Dir in diesem Buch vorstellen werde, um all diese Energie, die noch in Dir aktiv ist, zu transformieren.

Und ich hoffe, dass Du relativ geschockt sein wirst, wenn Du siehst, wie lang diese Liste ist bzw. wird, um so Deinen Wunsch nach Veränderung noch zu bekräftigen. Eine gute Idee ist es, die Liste auf Deinem Telefon anzulegen, denn das hast Du immer dabei. So bist Du in der Lage, die Liste weiterzuführen, wenn Dir ein weiterer Gedanke auffällt, der dort hingehört.

Auch am Ende des Kapitels hast Du Gelegenheit und Platz, Deine Liste aufzuschreiben.

Was sollst Du Dir aufschreiben?

Gedanke, Glaubenssätze und Anschuldigungen bzw. Vorwürfe wie:

„Mist, das habe ich wieder nicht geschafft.“

„Nie gelingt mir das.“

„Immer komme ich zu spät.“

„Immer mache ich alles falsch.“

„Wieder habe ich die Chance verpasst.“

„Ich habe keine Ahnung, warum das geklappt hat, normalerweise bin ich zu doof dazu.“

„Ich habe sowieso kein Glück.“

„Ich bin nicht attraktiv.“

„Niemand versteht mich.“

„Ich hätte ... sollen/müssen.“ (Zum Beispiel „Das hätte ich wissen/machen/sagen etc. müssen.“)

Achte bewusst auf Deine Gedanken und notiere Dir jeden, der gegen Dich gerichtet ist.

Hilfestellung:

Frage Dich Folgendes:

1. Würdest Du das, was Du Dir sagst, auch zu Dir fremden Menschen sagen?
2. Wenn Du in einer Situation nicht so reagiert hast, wie Du es wolltest, frage Dich, was Du zu einer Dir nahestehenden Person sagen würdest, wenn sie diese Situation erlebt hätte. Würdest Du sie so beschimpfen,

wie Du Dich beschimpfst?

Achte in diesem Zusammenhang auch auf **Ankerworte**.

Ankerworte sind Worte, die Dir als Hinweis dienen können, dass Du gerade unsanft zu Dir bist. Diese Worte sind u. a.:

„immer“

„schon wieder“

„hätte“

„könnte“

„sollte“

„nie“

Du kannst die Liste jederzeit erweitern, aber arbeite bitte nie länger als drei Minuten am Stück daran.

Du verbringst die meiste Zeit Deines Tages mit Dir selbst.
Achte auf Deine Worte.

Worte haben eine immense Macht. Mehr darüber und wie Du sie für Dich einsetzen kannst, erfährst Du in Schritt 2.

Meine Liste

Mögest Du sanft zu Dir sein, das wünsche ich Dir.

SCHRITT 2

WORTE UND IHRE WIRKUNG

Wie bereits angekündigt, geht es in Schritt 2 um Worte.

Der Kopf ist rund,
damit das Denken die Richtung ändern kann.
Francis Picabias

Worte umgeben Dich den ganzen Tag. Entweder gesprochen, gehört, geschrieben oder gedacht. Die Übung in Schritt 1 gibt Dir einen Hinweis, wie viele dieser Gedanken Dir gegenüber nicht positiv sind.

Jedes Wort hat eine Grundenergie. Diese Energie kann durch die Bedeutung, die wir einem Wort geben, nochmal verändert werden.

Nehmen wir zur Verdeutlichung das Beispiel „Sahne“.

Die Energie des Wortes Sahne ist neutral. Wenn Du abnehmen möchtest und an Sahne denkst, ist Sahne etwas „Schlechtes“. Wenn Du Dich einfach auf ein leckeres Eis mit Sahne freust, dann ist Sahne etwas „Gutes“. Dein Gefühl zur Sahne ist in den beiden Situationen unterschiedlich.

So ist es mit allem im Leben: Es kommt auf die Bedeutung an, die wir einer Situation, einem Wort, einem Menschen etc. geben. Auch uns. Wenn wir uns eine andere Bedeutung geben, so ändert sich die Energie, die wir uns gegenüber ausstrahlen. Da wollen wir hin.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Du Dir seit sehr langer Zeit

eine schlechte bzw. geringe Bedeutung gibst (schlecht über Dich denkst), ist relativ groß. Egal, ob bewusst oder unbewusst, denkst Du immer wieder dieselben schlechten Gedanken über Dich.

So entstehen Glaubenssätze: Glaubenssätze sind Gedanken, die man immer wieder denkt.

Auch das ist erstmal wertfrei: Du kannst Gedanken denken, die Dir **nicht** weiterhelfen, oder jene, **die** Dir helfen.

Die einfachste Art und Weise, negativen Glaubenssätzen die Nahrung zu entziehen ist, sie nicht mehr zu denken. Bei 60.000 Gedanken am Tag braucht unser Hirn also neues Futter, eine neue Richtung. Und hier kommen Affirmationen ins Spiel.

Carlo Düllings definiert Affirmation so:

„Eine Affirmation ist eine positiv formulierte Aussage, die über einen längeren Zeitraum regelmäßig wiederholt wird, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.“

Die „Königin der Affirmationen“ war Louise Hay. Ein kleines Büchlein, was ich sehr empfehlen kann, ist ihr Buch „Alles wird gut“ mit 365 Affirmationen. Du kannst Dir daraus zum Beispiel diejenigen heraussuchen, die Dich ansprechen, und sie auf Dein Handy aufsprechen. Dann spielst Du Dir die Aufnahme in Dauerschleife ab: Beim Duschen, beim Joggen, beim Autofahren etc. Mit Deiner

eigenen Stimme gesprochenen Affirmationen sind noch wirkungsvoller.

Mit Mark Chait zusammen hat sie auch eine CD herausgebracht, die Du z. B. auf iTunes kaufen kannst: Atmospheres & Affirmations (auf Englisch).

Eine weitere Quelle für Affirmationen ist YouTube. Sehr hilfreich ist [dieses](#) Video, das ich persönlich mir jeden Morgen angeschaut habe, während ich auf meinem Fitnessrad saß und trainierte: „SELBSTWERT - 222 positive Glaubenssätze in 60 Sekunden (Update 2013)“ (auf YouTube)

In diesem Video sind 101 Affirmationen von Louise Hay mit eingebaut: „101 beste Affirmationen - 90 Sekunden für Lebensqualität“ (auf YouTube)

Du kannst auch Deine eigenen Affirmationen schreiben. Achte dabei auf Deine Wortwahl und bekräftige nur das, was Du willst:

So wird aus „*Ich höre auf zu kämpfen.*“ zum Beispiel „*Ich ändere, was ich mit Leichtigkeit ändern kann und akzeptiere das, was ich nicht ändern kann.*“

Aus „*Ich benutze immer seltener Worte, die mich und andere klein machen.*“ wird „*Ich benutze immer öfter Worte, die mich und andere groß machen bzw. mich, oder sie ermutigen und ermächtigen.*“

Achte auf die Worte, die Du tagtäglich - egal in welcher Form und in welchem Zusammenhang - benutzt. Spiele mit ihnen. Sei offen dafür, dass Du mit Worten die Energie Deines Lebens zum Besseren verändern kannst.

Eine weitere Steigerung der Arbeit mit Affirmationen stelle ich Dir in Schritt 3 vor.

Schreibe Deine eigenen Affirmationen:

Mögest Du Dir Deiner Worte und ihrer Wirkung immer bewusster werden, das wünsche ich Dir.

SCHRITT 3

SPIEGELTECHNIK, TEIL 1

In Schritt 2 haben wir mit Affirmationen angefangen.

Eine Technik, um diese Affirmationen „tiefer sacken“ zu lassen ist dabei die Spiegelarbeit. Spiegelarbeit wurde durch Louise Hay berühmt. Yep, dieselbe Dame, die auch Affirmationen zu neuem Ruhm verhalf.

Was ist Spiegelarbeit?

Louise Hay beschreibt das in Ihrem Buch „Spiegelarbeit“ (ISBN: 978-3-453-703155) auf den Seite 7 und 8 so:

„Spiegelarbeit – die einfach darin besteht, dass Sie sich selbst tief in die Augen schauen und dabei Affirmationen sprechen – ist die wirksamste Methode, die ich kenne, um sich selbst lieben zu lernen. Und Sie lernen dabei, die Welt als einen sicheren und liebevollen Ort zu sehen. Seit ich Affirmationstechniken unterrichte, habe ich den Menschen auch immer Spiegelarbeit beigebracht. Einfach ausgedrückt: Alles, was Sie sagen oder denken, ist eine Affirmation. Alle Selbstgespräche und die Dialoge in Ihrem Kopf sind ein stetiger Strom von Affirmationen. Diese Affirmationen sind Botschaften an Ihr Unterbewusstsein, durch die gewohnheitsmäßigen Denk- und Verhaltensweisen etabliert werden. Positive Affirmationen tränken Ihr Unterbewusstsein mit heilenden Gedanken und Vorstellungen, die Ihnen dabei helfen, Selbstvertrauen und Selbstachtung zu entwickeln. Sie erzeugen geistigen Frieden und innere Freude. Am wirkungsvollsten sind jene Affirmationen, die Sie vor einem Spiegel laut aussprechen. Der Spiegel reflektiert, was Sie über sich selbst denken. Vor dem Spiegel werden

Sie sich sofort bewusst, wo bei Ihnen innere Widerstände bestehen und wo Sie offen und im Fluss sind. Er zeigt Ihnen klar und deutlich, welche Gedanken Sie ändern müssen, um ein frohes, erfülltes Leben zu führen.

Wenn Sie die Spiegelarbeit erlernen, werden Sie sich Ihrer Worte und Ihres Verhaltens viel bewusster werden. Sie werden lernen, auf einer viel tieferen Ebene gut für sich zu sorgen.“

Ich möchte Dich nicht direkt mit den Worten „Ich liebe Dich“ ins kalte Wasser schmeißen. Das wäre an diesem Punkt zu forciert.

So kannst Du anfangen:

Bevor Du Dir in die Augen schaut, setze Dir die Intention, Dir selbst gegenüber ein Mindestmaß an Mitgefühl aufzubringen.

1. Schaue in einen Spiegel. Das allein kann schon schwierig sein, denn dann kann alles sehr konzentriert hochkommen. Lass es hochkommen.

Das Ding ist, vieles kann erst losgelassen werden, wenn wir es richtig fühlen.

Wir haben oft verlernt zu fühlen. Es ist einfacher für uns, unangenehme Gefühle wegzuschieben. Uns so sehr zu beschäftigen, dass wir keine Zeit haben, zu fühlen: zu viel Arbeit, TV, Social Media, jede Art der Sucht etc., alles dient dazu, unsere Gefühle zu unterdrücken. Darin sind wir gut.

Diese Art der Verdrängung funktioniert aber nur bedingt. Wenn wir uns nicht freiwillig um uns kümmern, dann macht unser Körper, bzw. unser Leben auf sich aufmerksam – entweder durch körperliche Gebrechen oder weil unser Leben aus der Bahn geworfen wird.

Wir sind nicht zum „Vegetieren“ hier, sondern um zu leben – und dazu gehören Gefühle. Sie sind super wichtig.

Genauso wichtig ist es, nicht in den Gefühlen zu versinken. Bei manchen Gefühlen ist es gut, wenn wir sie nur als Beobachter wahrnehmen. Das gilt vor allem für die negativen Gefühle uns selbst gegenüber.

2. Sage Dir „Guten Morgen, {Dein Vorname}.“ Du kannst es auch humorvoll halten (ohne es ins Lächerliche zu ziehen) und so was sagen wie: „Du auch hier?“ Bleib einfach locker.

3. Schaue, wie lange Du Deinem Blick standhalten kannst. Und schau auch, was Dir an netten Worten einfällt. Sage sie laut.

Mache Dir Notizen, falls Dir anfangs auf Anhieb keine netten Worte einfallen:

4. Hole Deine Lieblingsaffirmation hervor, schau Dich im Spiegel an und sprich sie laut aus. Wiederhole das mehrmals am Tag. Am besten jedes Mal, wenn Du in einen Spiegel schaust. Wenn kein Spiegel in Reichweite ist, dann nimm die Kamera Deines Handys und schau Dich dadurch an und sei nett zu Dir.

Wenn Dich Spiegelarbeit anspricht, hole Dir das Buch von Louise Hay und/oder mache Dich im Internet über sie und ihre Arbeit schlau.

Spiegelarbeit ist höchst effektiv. Und gewöhnungsbedürftig. :) Aber denke an Dein Ziel: Du willst Dich mit Dir besser fühlen. Wenn Du es erreichen möchtest, musst Du dafür etwas tun. Das Lesen dieses Buches allein reicht nicht aus.

Wenn Du Dein Leben verändern willst, musst Du Dein Leben verändern.

Das heißt, auch Dinge tun, die Du vorher nicht getan hast, Gedanken denken, die Du vorher noch nie gedacht hast, Möglichkeiten sehen, die Du vorher nicht gesehen hast, Techniken anwenden, die für Dich ungewohnt sind. In Schritt vier nehmen wir die Affirmationen und die Spiegelarbeit und fügen ihr eine letzte Komponente hinzu.

Mögest Du Dir in die Augen schauen können, das wünsche ich Dir.

SCHRITT 4

SPIEGELTECHNIK, TEIL 2

In Schritt 4 vertiefen wir das Thema Affirmationen und bringen es – im Rahmen dieses Kurses – mit einer zusätzlichen Technik aus der Alpha-Synapsen-Programmierung zum Ende.

Damit steht Dir eine weitere Technik zur Verfügung, die sehr gute Dienste leistet – wenn Du sie einsetzt. Wie ich bereits andeutete: Die besten Techniken nutzen Dir nichts, wenn Du sie nicht anwendest.

Das Ding ist, egal, wie viele Techniken man kennt, es kann immer wieder vorkommen, dass man sich in einer Situation wiederfindet, in der zumindest eine dieser Techniken helfen könnte – und man sie nicht anwendet. Auch mir passiert das immer wieder.

Die bekannte amerikanische Autorin Cheryl Richardson (die z. B. das sehr empfehlenswerte Buch schrieb: „Sei Dir wichtig: Extreme Self Care“) sagte neulich in einem Interview etwas sehr Interessantes:

„Wenn wir uns in einer solchen Situation wiederfinden, in der uns entweder gar nicht erst die Idee kommt, unser Handwerkszeug einzusetzen, oder wir es einfach nicht einsetzen können oder wollen, stehen wir davor nicht als der Mensch, der wir heute sind, sondern als Kind, das durch diese Situation angetriggert wurde. Diesem Kind stehen diese Techniken noch nicht zur Verfügung.“

Was in diesen Situationen wichtig ist:

1. Erkennen, dass eine Situation aus der Kindheit angetriggert wurde.

2. Dem Kind als Erwachsene zu Hilfe kommen und ihm dadurch zeigen, dass es nicht allein ist.
3. Technik anwenden.

Auch hier, wie in allen Situationen unseres Lebens, ist diese Bewusstwerdung, das Anerkennen, wichtig.

Aber zurück zu den Affirmationen und der Alpha-Synapsen-Programmierung.

Nimm zum Beispiel folgende Affirmation:

„Ich bin offen für die Möglichkeit, dass ich mich eines Tages gänzlich so annehme, wie ich bin.“ (Du kannst natürlich den Satz so verändern, dass er für Dich stimmig ist.)

Diese Affirmation kannst Du Dir immer sagen, wenn Du in einen Spiegel schaust – also immer, wenn Du Dir die Hände wäschst, die Haare kämmst, etc.

Jetzt erweitern wir das mit einer Technik aus der Alpha-Synapsen-Programmierung.

Sage bitte Deinen eigenen Satz laut, oder diesen Beispielsatz:

*Ich bin offen für die Möglichkeit, dass ich mich eines Tages gänzlich so annehme, wie ich bin. (atme ein)
Und ich lasse alles los, was dem entgegensteht. (atme aus)*

Wiederhole dies drei Mal hintereinander.

Aber fehlerfrei.

Drei Mal, ohne dass Du ins Stocken gerätst, Worte verschluckst, hinzufügst, etc.

Solange Du den Satz nicht fehlerfrei aussprechen kannst, hast Du noch innere Widerstände gegen ihn.

Spiele mit den Affirmationen, kreiere Deine eigenen.

Du kannst Dir beispielsweise einen Handspiegel kaufen, ihn neben das Bett legen und Dir direkt nach dem Aufstehen oder kurz vor dem Einschlafen tief in die Augen schauen und Dir etwas Nettes sagen.

Wie gesagt, spielerisch ist das Stichwort. Wenn Dir der Spiegel anfangs zu viel ist, sage die Affirmationen erstmal ohne Spiegel.

Dies sind die Affirmationen, die ich damals für mich entwickelt habe, als ich mich auf meinen Weg zu mir begab:

„Ich bin authentisch ich. Ich sage ja, wenn ich ja meine, ich sage nein, wenn ich nein meine.

Ich spreche meine Wahrheit und lebe meinen Rhythmus. Ich gehe und stehe für mich gerade.

Ich bin liebevoll und sanft zu mir und meiner Umwelt und achte darauf, wie ich mit mir und über mich und andere rede.

Ich benutze immer öfter Worte der Ermutigung und der Ermächtigung, die mich und andere groß machen und mich, bzw. sie dabei unterstützen, unser höchstes Potenzial zu leben.“

Schau mal, ob sie Dich so – oder in einer für Dich stimmigeren Version – ansprechen.

Meine Version:

Mögest Du in Frieden mit Dir sein können, das wünsche ich Dir.

SCHRITT 5

DEIN BAUCHGEFÜHL

Es wird etwas spiritueller.

Dich wird nicht alles ansprechen, was ich Dir im Laufe der 40 Schritte vorstelle, und das ist vollkommen okay. Es ist gut, wenn Du Deinem Gefühl folgst und es Dich zu den Dingen hinzieht, die Dich ansprechen.

**Und weißt Du was? Das ist schon Spiritualität!
Einfach Deinem Bauchgefühl vertrauen und ihm folgen.**

Und das ist ein äußerst wichtiger Aspekt, wenn es darum geht, damit aufzuhören, sich selbst abzulehnen und sich stattdessen immer mehr anzunehmen.

Dieses Bauchgefühl ist Deine Seele, die mit Dir spricht.

Sie schaut immer und jederzeit mit unermesslich viel Liebe auf Dich und Dein Leben. Je schlechter Du Dich fühlst, desto mehr hast Du Dich von der Liebe entfernt, die Dir Deine Seele und alle Deine Helfer in der geistigen Welt entgegenbringen.

„Spirit“ ist englisch und wird u. a. mit „Geist“ übersetzt. Geist wie in „Geistige Welt“. Es bedeutet nichts anderes, als Energie, die man nicht sehen kann, aber immer wieder wahrnimmt. Beispiele dafür sind u. a. das Bauchgefühl oder auch die Momente, wenn man in einen Raum kommt und spürt, dass es dort einen Augenblick zuvor heftige Auseinandersetzungen gab.

Hier ein Ausschnitt aus meinem Buch „Soul Readings – Ratgeber für die Seele“ zum Thema geistige Welt:

Die geistige Welt

Dieses Buch ist auf meine sehr vielschichtige und respektvolle Zusammenarbeit mit der geistigen Welt begründet. Deswegen möchte ich die Gelegenheit beim Schopfe ergreifen und sie vorstellen: Die geistige Welt aus meinem Blickwinkel heraus.

Zu allem gibt es so viele Blickwinkel, wie es Menschen gibt. Manche mögen sich sehr ähneln, aber doch ist jeder für sich sehr eigen. Jeder einzelne Blickwinkel ist richtig und erst alle Blickwinkel zusammen ergeben das umfassende Bild.

Wer gehört zur geistigen Welt?

Alle feinstofflichen Energieformen. Anfangen von den Energien, die Objekte, Menschen, Tiere, Situationen etc. aussenden; Energien von Verstorbenen, Energien der Engel, Krafttiere, aufgestiegenen Meistern, des kleinen Volks und die anderer Seelenbegleiter, bis hin zur Energie Gottes/des Universums/von Allem-was-Ist. Wie auch immer Du diese Energie nennen möchtest, alles ist gut, solange Du damit in positive Resonanz gehst. Wenn das Wort „Gott“ allergische Reaktionen in Dir hervorruft, so bitte ich Dein Gehirn an dieser Stelle, automatisch den Begriff Deiner Wahl zu lesen, sobald er in diesem Buch das Wort „Gott“ liest. Dankeschön.

Die geistige Welt um Hilfe bitten

Die geistige Welt kann Dir nur helfen, wenn Du sie darum bittest. Du kannst Dir das so vorstellen, dass es um uns herum Heerscharen an Helfern gibt, die ungeduldig darauf warten, dass wir sie endlich um Hilfe bitten.

Das kann schon ein ganz einfaches, an sie gerichtetes „Hilfe!“ sein. Wenn es richtig dringend ist, kannst Du Dir auch vorstellen, dass über Deinem Kopf ein ganz großes Schild erscheint, auf dem „Hilfe!“ steht.

Der nächste Schritt wäre dann das, wobei Du Hilfe brauchst, so genau, wie möglich zu formulieren. So, als würdest Du eine Intention formulieren (siehe auch Intention).

Und bitte denke daran, Dich immer für die erhaltene Hilfe zu bedanken.

Wozu brauche ich die geistige Welt?

Du bist ein Teil von ihr. Wenn Du mit ihr nicht kommunizierst, fehlt ein ganz wichtiger Aspekt in Deinem Dasein als Mensch. Deine Seele kann nur in Zusammenarbeit mit der geistigen Welt heilen und sie kann auch nur mit dieser Zusammenarbeit wachsen.

Wie stelle ich Kontakt her?

Der erste Schritt ist die Bereitschaft. Je mehr wir der geistigen Welt zu verstehen geben, dass wir an einem Kontakt interessiert sind, desto besser wird er. Der Wunsch und die Bereitschaft sind die Schlüssel zur Kommunikation. Alles andere kommt ganz von alleine.

Einige Zeichen dafür, dass Du mit der geistigen Welt in Kontakt bist, können sein:

- Gespräche, die Du im Kopf führst, bei denen Du weißt, dass das, was da gesagt wurde, nicht von Dir stammen kann. Ein Beispiel: Vor Jahren, als ich gerade wieder anfang, meinen Kontakt „nach oben“ zu stärken, sah ich, dass ein Getreidefeld abgeerntet wurde. Ich dachte mir: „Oh, alle müssen sterben, damit wir was

zu essen haben." Ich dachte das total unbewusst. Aber die Antwort, die ich erhielt, ohne eine erwartet zu haben, ließ mich aufhorchen: „Jesus hat sein Leben für Euch Menschen gegeben. Wir wachsen nach ..." Diese Worte konnte ich mir nicht eingeblendet haben, denn so habe ich das vorher nie betrachtet.

- Plötzliche Eingebungen und Ideen

- Du zappst von einem Programm zum nächsten, und ein Satz aus der Werbung gibt Dir in dem Moment die Antwort auf die Frage, die Dich die ganze Zeit beschäftigt.

- Du bist alleine und riechst auf einmal das Parfum Deiner verstorbenen Oma, oder den Duft ihres Apfelkuchens.

- Sogenannte Synchronizitäten, oder auch „Zufälle“ - Auch hier ein Beispiel: Während ich dieses Buch schrieb, hielt ich mich in den USA auf und musste von hier aus ein Schriftstück nach Deutschland faxen. Ich setzte das Schreiben also auf und fragte mich die ganze Zeit über, welcher meiner Freunde in Deutschland denn ein Fax hätte. Mit dem letzten Satz, den ich schrieb, erhielt ich parallel eine WhatsApp einer Freundin. Ich fragte sie direkt, ob sie ein Faxgerät hätte. Hatte sie und ja, sie faxte das Schreiben für mich.

- Du fragst Dich, wie es beruflich weitergehen soll und Dein Auge fällt auf einen Flyer über eine Weiterbildung, die Dich anspricht.

- Menschen, die in Dein Leben kommen und Dir Türen öffnen, die Du vorher nicht sahst.

Wie bereits geschrieben: Alles sendet Energie aus. Mit

dieser Energie kommunizierst Du ständig. Meist unbewusst. Euer Kommunikationsmittel ist die Intuition, die innere Stimme. Wie Du sie stärken kannst, kannst Du in Teil 3 nachlesen, u. a. unter Intuition.

Ein weiteres Hilfsmittel, Deinen Draht „nach oben“ zu stärken, sind die Energien und Bilder von Orakelkarten, auf die ich in diesem Buch intensiv eingehen werde.

Noch ein Nachsatz:

Manche haben bei der Zusammenarbeit mit der geistigen Welt Angst, dass sich niedrigschwingende Energien angesprochen fühlen. Wenn es Dir auch so geht, bitte Deinen Schutzengel oder Seelenbegleiter darum, Dir beizustehen und Dich dabei zu unterstützen, alle Deine Grenzen zu wahren. Du musst nichts sehen oder fühlen können, damit es funktioniert. Vertraue einfach.

Die geistige Welt, mit der ich arbeite, sind die Repräsentanten der Liebe und des Friedens. Das äußert sich für mich immer wieder darin, dass ich diese unendliche Liebe spüre. Und darin, dass sie alles tun, damit ich in Frieden komme und in Frieden lebe. Dabei greifen Sie auch immer wieder auf Humor zurück.

Wenn die Energie, die Du spürst, Dir in irgendeiner Form Angst macht, schicke sie weg. Und bitte Erzengel Michael um Hilfe. Das ist der Experte. Er kommt immer, wenn er gerufen wird, und das sofort.

Wenn Du jetzt sagen solltest: „Ich nehme da nichts wahr, da ist nichts. Andere mögen das können, aber ich nicht.“, so sage ich Dir: Trau Dich! Alles, was Du brauchst, ist der Wille und die Bereitschaft, Dich für die Möglichkeit zu öffnen, dass Du mit Deiner Seele kommunizieren kannst.

Bist Du willens und bereit?

Ich hoffe es, denn ohne Deine Seele an Deiner Seite wirst Du nicht aus der Selbst-Ablehnung herauskommen.

Lasse meine Worte einfach mal auf Dich wirken. In Schritt sechs gibt es einen Text mit einer geführten Visualisierung, um Dich dem, was ich heute schrieb, von einer anderen Seite aus näher zu bringen.

Mögest Du offen und bereit sein, das wünsche ich Dir.