



Health Wealth Club
Die Perlen der Lebensqualität

„Wenn Du etwas bewegen willst, fange bei Dir an“

Vergebung das Hörbuch.

Verletzungen und Kränkungen sind Teil unseres Lebens. Jeder Einzelne von uns wird oder wurde schon einmal verletzt und gekränkt. Auch wir verletzen und kränken andere Menschen. Also sind wir mal Täter, mal Opfer. Das Thema Vergebung ist demnach allgegenwärtig und es ist ein sehr tiefgreifendes Thema das unser gesamtes Leben berührt. Denn Vergebung steht tatsächlich mit allen Bereichen unseres Lebens in direkter Verbindung. Die Vergebung ist der Schlüssel zu innerer und äußerer Heilung. Und wir meinen hier die Heilung von Körper, Geist und Seele. Mithilfe der Vergebung finden wir den Weg uns aus alten Verstrickungen zu befreien. Das ist enorm wichtig. Bitte betrachte dich einmal selbst von außen. Kannst du dich sehen? Und jetzt stell dir vor das du umgeben bist von hunderten oder sogar tausenden von Fäden und auch von einigen dicken Seilen. Jede Verstrickung macht dich ein Stück schwerfälliger. Du kannst dich vielleicht gar nicht mehr richtig bewegen, weil die dicken Seile so schwer an deinem Körper hängen. Und doch wirst du diese Seile und Fäden ganz einfach los. Du musst nur vergeben. Okay, ich muss an dieser Stelle zugeben das Vergebung erlernt sein will. Und doch behaupte ich das auch du aus Gewohnheit heraus vergeben kannst. Es mag vielleicht etwas dauern bis du aus Gewohnheit vergibst. Doch du kannst es. Schauen wir uns das Konzept der Vergebung etwas näher an. Jeder von uns kennt diese Situationen die uns den Seelenfrieden rauben. Ein schiefer Blick, üble Nachrede, Verleumdung, die Kritik vom Chef, vielleicht sogar ein handfester Streit mit dem Partner, Vorwürfe, Anschuldigungen oder negative Bemerkungen. Vielleicht kennst du sogar Situationen von Missbrauch oder Gewalt. Kränkungen und Verletzungen wegzustecken fällt naturgemäß schwer und doch entsteht genau daraus ein Teufelskreis der als Täter oder Opfer gefangen hält. Manchmal kann uns dieser Teufelskreis sogar jahrelang, vielleicht sogar ein Leben lang gefangen halten.

Ein Problem, Wut und rachsüchtige Lüste verbrauchen unglaublich viel Lebensenergie. Solange wir uns auf negative Gefühle fokussieren haben wir sehr viel weniger Energie für die positiven Seiten unseres Lebens. Diese Pflege der destruktiven und negativen Gefühle kann uns sogar krank machen. Und die Verzeihung ist der einzige Weg damit wir aus diesem Teufelskreis aussteigen können. Die Verzeihung oder Vergebung startet das Gegenstück zum Teufelskreis, den Engelskreis. Der Teufelskreis zieht uns immer und immer wieder nach unten. Er lässt uns depressiv, krank und unausstehlich werden. Der Engelskreis dagegen bringt uns nach oben. Er löst unsere Verstrickungen. Wir werden leichter, gesünder und unser Leben ist voller Schwung, Hoffnung, Freude und Licht. Doch wie genau funktioniert denn nun die Vergebung. Ein erster Schritt kann sein, dem anderen in

Gedanken zu vergeben. Doch meistens ist es ein längerer Weg. Selbst wenn wir direkt vor der betreffenden Person stehen und ihr sagen das wir ihr vergeben ist die Vergebung nur wirklich und echt, wenn sie von ganzem Herzen kommt und wir sie auch tatsächlich so empfinden können wie wir sie aussprechen. Das würde bedeuten das du keine negativen Gefühle der Person gegenüber mehr empfindest die dich verletzt hat. Bei einfachen oder harmlosen Fällen mag das funktionieren, bei tiefen Verletzungen wird es etwas komplizierter. Stell dir vor, ein Geschäftspartner hat dich über den Tisch gezogen und dir schwer geschadet. Vielleicht bist du sogar in den Bankrott getrieben worden. Oder dein Ehepartner hat dich betrogen. Und das vielleicht sogar über einen längeren Zeitraum hinweg. Solche Situationen zu vergeben erfordert Zeit und volle Konzentration. Es ist enorm wichtig, denn wenn du nicht vergibst, bleibst du über eine starke Schnur mit dem Täter verbunden.

Und das macht ja keinen Sinn, denn du möchtest dich ja wieder auf dein Leben, auf deine Freude konzentrieren. Ein erster Schritt im Konzept der Vergebung, wir hören auf zu urteilen. Denn nur wenn wir ein Urteil fällen, was gut und was richtig ist, können wir die Rollen von Täter und Opfer zuweisen. Der Täter hat ein schlechtes Gewissen zu haben, das arme Opfer darf auf Rache sinnen. Ein deutlicher Unterschied und doch haben beide etwas gemeinsam. Beide leben in innerer Disharmonie. Opfer und Täter wollen im Normalfall nichts mehr miteinander zu tun haben und doch sind sie durch diese negative Geschichte und durch die schlechten Gefühle füreinander wirklich verbunden. Und gelingt es nicht diese negative Bindung zu lösen kommen die beiden niemals voneinander los und jeder verliert auf seine Art sehr viel Energie die er sicher sinnvoller nutzen könnte.

Nur mit tiefer und ehrlicher Vergebung werden wir frei von einem solchen Ereignis.

Wenn wir von tiefstem Herzen vergeben lösen wir die Verstrickung zu den beteiligten Menschen und durchbrechen diese Kette von immerwährender Beziehungsdramatik. Eine praktische Hilfe kann hier sein die belastende Szene niederzuschreiben. Vielleicht immer und immer wieder. Je öfter wir darüberschreiben desto einfacher und stärker kann sich das Gefühl entladen und die Verstrickung kann Stück für Stück abgebaut werden.

Ein weiterer sehr wichtiger Schritt ist wir müssen ehrlich zu uns selbst sein. Bist du denn wirklich bereit zu vergeben? Stell dir die Person vor der du vergeben möchtest.

Stell sie ganz plastisch vor dich hin. Und jetzt frage dich was du dieser Person verzeihen kannst und was du ihr auch verzeihen möchtest. Mache dir eventuell eine Liste und fange mit ganz einfachen Dingen an. Vielleicht der vergessene Geburtstag oder der Hochzeitstag und natürlich auch schwerwiegendere Dinge wie Lügen oder Verleumdungen. Frage dich dann was du dieser Person nicht verzeihen kannst und auch nicht verzeihen willst. Schreibe auch diese Antworten ehrlich auf einen Zettel, am besten in der Du Form. Das könnten dann Sätze sein wie zum Beispiel: "Ich verzeihe dir nicht das du mich betrogen hast".

Oder: "Ich verzeihe dir nicht, dass du mich im Stich gelassen hast". Beim Schreiben durchlebst du Gefühle wie Wut, Enttäuschung, Trauer, Verlassenheit usw. Und bitte erlebe diese Gefühle so intensiv wie nur möglich. Achte genau darauf wo die Gefühle auftreten. Im Bereich des Herzens, beim Kopf oder im Bauch. Allein durch diese

Übung wird sich etwas in dir verändern. Und das ist wichtig. In dir. Denn du kannst nach einigen Durchläufen dieser Übung das Geschehene auf das

Blatt übertragen, welches den Titel trägt: Was ich dieser Person verzeihen kann und verzeihen möchte. Du beginnst jetzt ein neues Verhaltensmuster zu trainieren. Du formulierst die Sätze neu. Zum Beispiel: "Ich verzeihe dir das du mich betrogen hast. Oder: "Ich verzeihe dir das du mich im Stich gelassen hast". Lies diese Sätze dann mehrere Male laut vor. Du wirst bemerken das sich deine Schultern und deine Kieferregion entspannen. Denn dort halten wir Schmerz, Wut und Trauer auf körperlicher Ebene fest. Vielleicht zaubert die Arbeit mit den neuen Sätzen sogar ein Lächeln auf dein Gesicht. Und ganz bestimmt wirst du eine riesige Erleichterung spüren, denn du hast die Verstrickungen zu der betreffenden Person gelöst. Dein Leben wird leichter, denn du beschreitest den neuen Engelskreis der Vergebung. Vielleicht läuft dir die betreffende Person sogar einmal über den Weg oder schreibt dir einen Entschuldigungsbrief. Und dann weißt du sicher das Verzeihen immer bei dir selbst beginnt. Es ist so einfach, wenn wir das Prinzip verstanden haben. Noch ein kleiner Tipp zum Abschluss. Du kannst Versöhnung auch zelebrieren. In vielen Kulturen gab und gibt es Versöhnungsrituale. Diese Rituale können mit Musik verbunden sein, mit Worten oder sie können auch ganz einfach in Stille stattfinden. Eine sehr schöne Möglichkeit ist das Anzünden einer Kerze.

Wenn sich die Gelegenheit bietet kannst man die Kerze sogar mit der Person der du verzeihen möchtest gemeinsam entzünden. Ein schönes Ritual gerade im Rahmen einer Familie oder enger Freundschaften. Und damit kommen wir jetzt noch zu dem wichtigsten Menschen dem du vergeben solltest.

Genau genommen musst du diesem Menschen sogar vergeben, wenn du den Engelskreis beschreiten willst. Du ahnst sicher schon, um wen es geht. Um dich.

Faszinierend ist das wir Fehler die wir bei anderen Menschen wahrnehmen auch immer etwas mit uns zu tun haben. Im Coaching und in der positiven Psychologie nennen wir dieses Phänomen Schattenarbeit. All diese Eigenschaften die wir bei uns meist gar nicht wahrnehmen können als Schatten unserer Persönlichkeit bezeichnet werden. Um diese Schatten deutlich zu machen gibt es eine sehr einfache Möglichkeit. Schreib bitte einmal alles auf was dich an deiner Umwelt und an den Menschen um dich herum richtig nervt. Stören dich die Nörgler, stören dich die Schnellen, die Langsamen, stören dich die lauten Menschen oder die Leisen usw.

Die Liste sieht dann so aus. Ich mag nicht, wenn jemand zu laut spricht.

Ich mag nicht, wenn sich jemand in den Vordergrund drängt. Ich mag es nicht, wenn Menschen sich aufdringlich aufspielen. Und ich mag es nicht, wenn sich welche als Größeres aufspielen. Lass nichts aus und schreib wirklich alles auf was dir einfällt. Und wenn du fertig bist gehst du die Liste durch und erkennst die Anteile deiner Persönlichkeit die du bisher verleugnet hast. Das ist dein Schatten. Und erschrick bitte nicht, wenn die Liste richtig lang ist. Das ist ein Standardmodell das die meisten von uns pflegen. Und es geht um einen wichtigen Punkt. Schau all diese Aspekte deiner Persönlichkeit an. Denn dadurch hast du die Chance den verdrängten Eigenheiten deiner Persönlichkeit nachzuspüren und sie anzunehmen.

Erlöse diese Aspekte deines Seins aus dem Schattendasein. Akzeptiere das diese Aspekte auch in dir sind. Und es beginnt eine Veränderung. In dir. Deine Haltung zur Umwelt wird sich verändern. Und wenn du immer vollständiger wirst und alle Aspekte deiner Persönlichkeit annimmst kannst du dich Schritt für Schritt mehr und mehr lieben. Und je mehr du dich wirklich liebst und du weißt was ich meine: Je mehr du dich wirklich, wirklich, wirklich liebst, desto einfacher kannst du dir verzeihen. Und du musst alle Anteile deiner Persönlichkeit dafür annehmen. Denn das Wort Persönlichkeit stammt von dem lateinischen Begriff „personare“, was so viel wie hindurchklingen bedeutet. Dich selbst zu lieben mit allen Aspekten deines Seins führt also dazu das du vollständig erklingst. Mit genau diesem Hebel kannst du das Opferdasein beenden. Wenn du dich wirklich, wirklich, wirklich liebst und zwar genauso wie du bist wirst du vollständig sein und dein Leben voller Verantwortung leben und genießen. Und solange du selbst dein härtester Kritiker bist wirst du selbstverständlich andere Menschen kritisieren müssen.

Solange du dich schuldig fühlst wirst du selbstverständlich andere für schuldig halten. Solange du dir nicht vergibst wirst du selbstverständlich auch allen anderen nicht vergeben können. Sobald du diesen Teufelskreis verlässt in dem du dich selbst wirklich liebst wirst du in den Engelskreis der Vergebung einsteigen.

Dieser Engelskreis wird dich freimachen von allen Verstrickungen lösen. Und es gibt einen perfekten Begriff der von dem Therapeuten Colin Tipping geprägt wurde. Er nennt es die "radikale Selbstvergebung". Radikal deswegen, weil es keinen Mittelweg gibt. Entweder du vergibst dir oder du vergibst dir nicht. Ich möchte dir an dieser Stelle die dafür wichtigsten Mentaltraining Sätze präsentieren.

Diese Sätze helfen dir von Tag zu Tag mehr Vergebung zu üben. Sie helfen dir selbst und allen anderen gegenüber Vergebung zu üben. Steige mit diesen Sätzen in deinen ganz persönlichen Engelskreis ein. Ich vergebe. Ich bin frei. Ich vergebe mir. Ich vergebe anderen. Ich liebe mich. Ich liebe dich. Ich bin mir treu. Ich bin einzigartig liebenswert. Ich vergebe von Herzen. Ein Leben ohne Vergebung ist tatsächlich sinnlos, trist, aussichtslos und leer. Vergib dir selbst und vergib all denen, die dich jemals verletzt haben. Und damit steigst du in den wundervollen Engelskreis der Entwicklung ein. Denn alle Verstrickungen lösen sich. Du wirst von Tag zu Tag leichter. Du wirst liebevoller. Und du wirst leistungsfähiger. Liebe dich. Liebe deine Möglichkeiten. Und du wirst zu einem Feuerwerk der Begeisterung für dich und jeden anderen Menschen den du triffst.

Wie gehst Du jetzt mit diesem Hörbuch um?

Ganz einfach. Unsere Hörbücher bieten die Gelegenheit sein eigenes MINDSET zielgerichtet anzupassen. Nachdem Du nun den Inhalt des Hörbuches kennst kannst Du entscheiden, ob du die Botschaft umsetzen willst oder nicht.

Mit der Neoos Technologie kannst Du die Kernaussagen des Hörbuches 10.000 mal pro Stunde via Ultraschall an deine Zellen weitergeben.

Lernen ist ja das bewusste Hören einer Information, gekoppelt an eine sehr hohe Wiederholungsrate des zu erlernenden Inhalts.

Genauso kannst DU mit Neoos in nur 3 Monate eine komplette Fremdsprache erlernen, wenn du es willst.

Ich wünsche Dir jetzt von Herzen viel Erfolg mit Deiner Entscheidung.
