

NEUES WACHSTUM



4. Lösungen

Los- und Auflösung

Begleitung und Inspirationen durch

Günter Kerschbaummayr

www.matrix-coaching.at

LOS- UND AUFLÖSUNG

Wenn du den Qualitäten der bisherigen Inhalte **nachfühlst und tiefer darin eintauchst**, wirst du wahrscheinlich spüren, dass sich bereits so manches verändert. Deine inneren Stimmen nimmst du vielleicht noch klarer wahr, oder du hast damit begonnen, sie konsequenter zu sortieren, um eine klarere Intuition zu entwickeln.

Es kann sein, dass noch nicht alles so ist, wie du es dir wünschst und dich noch etwas festhält. Vielleicht hast du immer wieder das Gefühl, dass dich ein unsichtbares Band beim Voranschreiten in deinem Leben zurückhält?

Innenschau & NOTIZEN ✍

*Erinnere dich an das Kapitel zu den **Inneren Stimmen** und deiner **Intuition**. Wir hatten dort das kulturelle und familiäre Umfeld behandelt, das bewusst oder unbewusst Einfluss auf dich hat. Vergiss dabei nicht die geistigen Felder, die ebenso zu berücksichtigen sind.*

- *Welche Einflüsse sind es, die auf dich wirken?*
- *Welche Erkenntnisse hast du daraus gewonnen?*
-

Zu diesen Themen wird dir der nächste Schritt Möglichkeiten bieten, damit du noch besser mit deiner Wahrheit und Essenz in Verbindung kommst.

Im folgenden Abschnitt geht es nun darum, dich von Altem und Überholtem im Außen und im Inneren **zu lösen**. Der Kontakt mit deiner gereinigten Intuition konnte dir wahrscheinlich erste Hinweise geben, was das sein könnte. Deine Intuition führt dich dorthin.

Wenn du deine **Identifikationen** und deine **Zugehörigkeit** mit dem jeweiligen **Umfeld** wahrnimmst, deine **Bedürfnisse** und die **Stimmen aus höheren Ebenen** besser erkennst, wirst du klare Impulse erhalten, wovon du dich etwas mehr lösen solltest. Besonders die Beeinflussung durch **Medien und Werbung** sind hier ein zentrales Thema, deren Wirkung wir uns vielleicht grundsätzlich bewusst sind. Wie tief dies jedoch gehen kann, ist nochmal ein anderes Thema.

Den **gesellschaftlichen Prägungen** auf den Grund zu gehen und uns von diesen zu lösen, ist wichtiger denn je. Du weißt bereits Bescheid, was diese Prägungen sind und was dahintersteckt. Wir gehen nicht allzu tief darauf ein, dennoch ist der Begriff

›Gesellschaftsbewusstsein‹ mit okkulten Kräften verwoben, die hinter den Kulissen wirken. Es gibt das Böse und Verführerische in der Welt. Das dürfen wir nun überwinden und uns von den jeweiligen Schichten lösen, um dem wahren Menschsein wieder zu begegnen.

Zudem gibt es natürlich auch **andere Aspekte**, die nicht ganz so drastisch gefärbt sind. Wir werden uns in einem späteren Modul mit geistiger, energetischer und körperlicher **Be-Reinigung** beschäftigen, um für das Neue empfänglich zu sein.

Das wirklich Neue, was auch immer es in deinem aktuellen Kontext sein mag, braucht zuvor ein gelöstes, bereinigtes und gereinigtes Feld. Es braucht eine entsprechende Umgebung und Atmosphäre, damit es sich zeigen kann. Wir ziehen das in unser Leben, was unseren eigenen Frequenzen entspricht. Letzten Endes ist alles Energie. Das entsprechende Bewusstsein dafür, dass wir geistige Wesen in einem Körper sind, ist dabei eine wichtige Haltung. Dies ist immer wieder zu betonen, denn es erleichtert den Prozess enorm. Immer wieder innezuhalten und diesen Zustand abzurufen, ist eine sehr hilfreiche Praxis, die wir auch im Alltag nutzen können.

Innenschau & NOTIZEN ✍

Mach dir bewusst, dass du ein geistiges Wesen in einem Körper bist.

Sprich es aus und wiederhole dies: »Ich bin ein geistiges Wesen, das in einem Körper wohnt«.

Wir kommen gegen Ende unserer Reise im Rahmen von NEUES WACHSTUM zum **ultimativen Verabschieden und Loslassen**. Damit verlassen wir jede Identifikation mit der weltlichen Form und aktivieren unsere geistigen Kräfte. Die Tiefgründigkeit, mit der du diesen Prozess vollziehst, unterstützt dich, um gut in deiner Essenz anzukommen.

Dies bewusst zu verarbeiten und zu integrieren, braucht seine Zeit. Wir werden vieles verstehen und auf einer Verstandesebene behandeln. Doch es braucht auch bestimmte **Praktiken**, um uns darin zu üben und all das aus unserem Gesamtsystem zu verabschieden, was uns auf dieser Reise in eine Neue Zeit nicht mehr dient oder uns sogar auf unserem Weg blockiert. Vieles ist in unseren Zellen und in unserem Gehirn abgespeichert, was sozusagen wie ein Autopilot läuft. Sich dessen bewusst zu sein und sich davon zu lösen, ist nun der Schwerpunkt.

Trennung versus Lösung

Wir werden **freier** durch **geistiges Loslösen und die Auflösung** von all dem, was für unsere Entwicklung hinderlich ist. Das ist im **Kontext von toxischen Beziehungen** ein häufiges Thema. Dies ist insofern wichtig, da wir in der Regel beim **Auflösen** von Beziehungen oft Unsicherheit oder andere Widerstände spüren. Wir wissen nicht, was nach der **Auflösung** einer Beziehung kommt. Deswegen ist die **Loslösung** eine Vorsichtsmaßnahme, um erstmal etwas **Abstand zu gewinnen** und einen **besseren Überblick** zu bekommen. Dann können wir immer noch entscheiden, ob wir beispielsweise eine Beziehung völlig auflösen.

Das ist eine gute Strategie bei allem im Leben, wo wir durch etwas mehr Abstand besser erkennen, was ist. Wenn wir zu nah sind, sind wir oft verstrickt und können durch diese Involviertheit nicht klar genug wahrnehmen.

Vielleicht kreisen unsere Gedanken immer wieder um die Frage, wie wir mit den jeweiligen belastenden Beziehungen umgehen sollen. Wir wissen, dass es dabei **nie um Trennung** gehen kann, sondern **um Lösungen**. Trennung ist für mich persönlich eher ein Wort, das ich zu vermeiden trachte. Es gibt im Leben immer irgendeine Form von Lösungen. Besonders in Beziehungsfragen ist das wichtig, denn eine Trennung hält letzten Endes beide durch das Ungelöste gefangen. Es ist wichtig, dass wir uns den Raum geben für eine konstruktive und angemessene Reflexion. Zu oft handeln wir emotional und dann ist die Konsequenz eben eine Trennung. Deswegen ist eine Loslösung vom jeweiligen Kontext jene Strategie, um diesen Raum auch zu schaffen.

Emotionen sind nach meiner Auffassung ein biochemisches Gemisch aus abgespeicherten, positiven oder negativen Erfahrungen. Diese zu kennen und sich über deren Herkunft bewusst zu sein, ist wichtig im Leben.

Emotionen ungebremsst freien Lauf zu lassen, ist weniger sinnvoll. Es hält uns implizit gefangen in einer alten Zeit und behindert unsere Entwicklung und Entfaltung. Wir befinden uns dann in einer unbewussten Dauerschleife. Jeder von uns kennt diese ›Ehrenrunden‹, bis es dann endlich klar ist.

Deshalb habe ich dieses Wortspiel mit »Lösungen, Los- und Auflösung« gewählt, worin eine grundsätzlich konstruktive Haltung steckt.

Innenschau & NOTIZEN ✍

- *Gibt es in deinem Leben Trennungsabsichten?*
- *Wer ist davon betroffen?*

- *Welche negativen Emotionen erlebst du dabei und wie zeigen sie sich?*
- *Erkennst du dabei gewisse Muster?*
- *Wann begannen diese und wer war beteiligt?*
- *Welche Verletzung will geheilt werden?*

Oft erleben wir Spannungen durch **Ungelöstes** in uns. Es nicht zu lösen, führt zu Unterdrückung und somit zur **Projektion**. Eine Trennung kann dadurch niemals die Lösung sein. Die emotionale Los-Lösung vom Kontext bringt Abstand und Raum, damit die meist schmerzhafteste Emotion heilen kann. Was liegt dieser Emotion zugrunde und wodurch ist sie entstanden? Wenn das Thema nach eingehender Beschäftigung dennoch nicht lösbar ist, kann eine Auflösung der Beziehung durchaus in Erwägung gezogen werden. Jedoch erst dann.

Soweit mal ein kurzer Einstieg in dieses Thema.

Vielleicht noch eine kleine Übung auf energetischer Ebene, auch mit der Bitte um geistige Unterstützung.

Innenschau & NOTIZEN ✍

- Stelle dir bildlich deinen Kopf vor und skizziere geistig und symbolisch graue Wolken für deine Emotionen. Schreibe jene Emotionen, die immer wieder auftauchen, in jeweils eine kleine Wolke.
- Nimm sie einfach wahr und beobachte sie.
- Diese kannst du anschließend auch zusätzlich auf Papier bringen und sie als Bestandteil deines Lebens annehmen. So wie das Wetter, so werden auch diese sich eines Tages *auflösen*.

Dadurch anerkanntest du auch diese Wetterlagen in deinem Leben. Allein schon, dass du dir dessen bewusst wirst, ändert dein Muster, wie du damit umgehst. Erkenne und beobachte, was ist. Nach diesem Einstieg tauchen wir nun so richtig in das Thema ein.

Transformation und Neugeburt

Eine wichtige Beobachtung zeigt, dass Menschen in wahren Transformationsprozessen aus ihrem bekannten und gewohnten Umfeld aufbrechen, um sich einem tieferen Thema zu widmen. Meist gehen sie dabei auch in eine ungewisse und unbekannte Zukunft. Das ist das Prinzip der **Heldenreise**.

In der Regel bedeutet dies auch das Verlassen einer vertrauten Umgebung, die Sicherheit geboten hat. Das braucht Mut. Wir **verabschieden uns von Orten, Dingen und Menschen**. Wir binden uns förmlich an diese Kontexte. Deswegen geht es in diesem Prozess auch immer wieder um eine **Ent-Bindung**. Eine **Neugeburt** steht an.

Um eine wirklich neue Erfahrung zu machen, müssen wir uns sehr wahrscheinlich von all dem verabschieden, was uns abhält, auf die **nächste Stufe unserer Entwicklung und Evolution** zu gelangen. Letzten Endes lösen wir uns auch von jenen Teilen der Persönlichkeit, die durch Erziehung und Sozialisierung in unserer Gesellschaft geprägt sind, um zu unserer Essenz und unseren wahren Potenzialen zu gelangen. Aus diesem Prozess, den wir hier beschreiten, werden wir einem völlig erneuerten Ich begegnen.

Wovon los-lösen? Was auf-lösen?

Eine sehr naheliegende Antwort bietet sich bei dieser Einstiegsfrage an. Es betrifft all das, was für dein zukünftiges Leben nicht mehr förderlich ist und nicht deinem höchsten Entwicklungspotenzial dient. Das klingt erstmal einfach, ist jedoch bei näherer Betrachtung alles andere als leicht.

Nicht immer ist das Fühlen, durch unsere positive bzw. negative Konditionierung, ein eindeutiger Hinweis darauf, dass du mit dem **ersten Impuls** zur Beantwortung dieser Fragen richtig liegst. Das mag dich an das Modul mit der **inneren Stimme** und **Intuition** erinnern. Zudem beeinflusst uns **unsere Identifikation und unser Umfeld** sehr auf unserem Weg, ein authentisches Leben zu leben.

Nicht vergessen dürfen wir jene Energien im Feld, die wir nicht sehen und auch nicht kennen. Sie sind aber dennoch da und wirken entsprechend auf uns. Das können **Ahnen sein oder andere Wesen** auf anderen Frequenzen.

Nicht alles, was Widerstände in uns auslöst, ist per se zu vermeiden. Es kann durchaus wichtig sein, die zugrundeliegenden Herausforderungen anzunehmen, wie wir bereits festgestellt haben. Wie aber unterscheiden wir das?

In der Folge sprechen wir von Lösungen, und das in zweifacher Hinsicht. Die Antwort auf die Frage, wovon du dich lösen solltest, beinhaltet auch gleich die Lösung! Ob du dich loslöst, um eine bessere Perspektive zu bekommen, oder ob es darum geht, etwas aufzulösen, um freier zu sein für deine Zukunft - du wirst erkennen, was deinem Kontext entspricht.

Erstmal beschäftigen wir uns mit den wichtigsten Themenbereichen, die auf uns wirken. Diese entsprechend zu sortieren, wird uns helfen, Klarheit darüber zu bekommen, was nicht unserer größtmöglichen Entwicklung und Entfaltung dient oder diese sogar behindert.

Lösen von deinem Umfeld

Du hast dich beim letzten Modul zu deinen **inneren Stimmen** und deiner **Intuition** mit deinem Umfeld beschäftigt und dir Gedanken und Notizen in der Beantwortung der Fragen gemacht. Was ging hier in dir vor und welche Erkenntnisse hast du gewonnen, als du dein **jeweiliges Umfeld reflektiert** hast und auch dein entsprechendes **Befinden**?

Loslösen ist auch eine Möglichkeit, durch größeren Abstand besser sehen und wahrnehmen zu können. Seit den Zeiten des C-Paradoxons zeigt es sich besonders, dass die Wahl des Umfeldes wichtig ist. Ein hohes Maß an Toleranz und eine freie Meinungsbildung, fern von einseitiger Gesellschafts- und Medienpolitik, sind natürlich sehr zu empfehlen. Wenn dem nicht so ist, sei Vorsicht geboten. Vor allem dann, wenn wir uns mit dem jeweiligen Umfeld auch identifizieren.

Innenschau & NOTIZEN ✍

Inneres Umfeld

- *Mit welchem engeren Umfeld identifizierst du dich?*
- *Wie fühlst du dich in diesen Kreisen?*
- *Wo geht dein Energielevel nach unten?*
- *Wie beurteilst du dies aus einer losgelösteren Perspektive?*
- *Was fällt dir sonst noch ein?*

Es ist uns meistens nicht bewusst, dass all das, womit wir uns identifizieren, letztendlich ein Ausdruck von Sehnsucht nach Liebe ist. Wir sind soziale Wesen, und so wollen wir uns auch zugehörig fühlen zu einer **Gruppe von Menschen**. Der dadurch entstehende Bindungseffekt hat natürlich Konsequenzen. Vor allem dann, wenn wir uns verändern, wird es sehr offensichtlich. Diese Gruppierungen wollen natürlich, dass wir so bleiben, wie wir sind. Wenn wir dann unserem Ruf folgen, der anderen fremd ist, wird dieses Thema des Umfeldes sehr anspruchsvoll. Fremdes wird sehr oft abgelehnt und so kommt es zur Zerreißprobe. Folgen wir unserem Ruf oder bleiben wir den ausgesprochenen oder unausgesprochenen Regeln der Gruppe treu?

Nachdem der Wunsch nach Zugehörigkeit immer auch mit Sicherheit und damit einer Form von Bindung zu tun hat, ist auch Liebe in einer ihrer Ausprägungsformen im Spiel. Dieses **Band der Liebe** zeigt sich in vielen Erscheinungsformen, wenn wir uns in sozialen Kontexten bewegen. Besonders dann, wenn wir uns von Menschen oder Gruppierungen etwas lösen, werden wir emotional intensivere Erfahrungen machen. Oft fällt es uns auch schwer, Vertrautes loszulassen. Wir haben Angst vor dem Unbekannten oder es plagen uns Zweifel, weil wir den gewohnten, sicheren Boden verlassen. Besonders bei **Veränderungen in Partnerschafts- oder Berufsthemen** kennen wir diese Aspekte. Letzteres stellt die Basis für unsere materiellen Bedürfnisse und unsere Lebensgrundlage dar.

Das engere Umfeld ist immer auch eingebettet in einen kulturellen Rahmen unserer **Gesellschaft**. Dieser ist besonders in den Zeiten des Übergangs in ein neues Paradigma relevant. Wir erfahren hautnah, was das bedeutet, beim Thema der Gruppenzugehörigkeit.

Die Formen der sozialen und kollektiven Konditionierung, oft auch gepaart mit Manipulation, haben weitreichende Spuren hinterlassen. Oft hat dies eine Kluft in Familien, Freundeskreise und anderen Gruppierungen gebracht. Wichtig ist vor allem, dass wir uns bewusst sind, was dabei in den Grundzügen passiert.

Egal was wir sehen können, es ist mit hoher Sicherheit nicht das, was uns gezeigt wird. In vielen Fällen reicht das Schauspiel in die obersten Ränge und Gremien von Politik und Medien. Angstpolitik und Beschränkungen des Lebens und des wahren Menschseins sind unübersehbar. Umso wichtiger ist es, dass wir uns dessen bewusst sind und uns lösen von diesen Energien. Es sind diese Qualitäten der Angst und Unsicherheit, die uns festhalten. Durch dieses Bewusstsein befreien wir uns von jenen Feldern, die uns letzten Endes versklaven und krankmachen. Ist das übertrieben? Wenn du dem beim Einstieg im Modul Transformation etwas nachgegangen bist, dann wirst du das große Bild vielleicht schon teilen können.

Auch die **sozialen Medien** sind mit diesem Blickwinkel zu konsumieren. Woher weißt du, dass dich deine Kanäle und Informationsquellen in einer Qualität informieren, die für dich

hilfreich ist? Es ist wichtig, dass du dir dein eigenes Bild machst. Dazu dient dir diese Reflexion.

Innenschau & NOTIZEN ✍

Weiteres Umfeld – äußere Stimmen

- *Mit welchen äußeren Feldern hast du zu tun?*
- *Wo groß ist die Übereinstimmung und Identifikation damit?*
- *Was bedeutet das für dich?*

Medien

- *Wie wirken Medien auf dich?*
- *Von welchen Meinungsbild(n)ern könntest du dich etwas mehr los-lösen?*
- *Wie steht es allgemein mit deinem Konsum sozialer Medien?*
- *Wie sehr sind deine Stimmung und dein Leben damit verwoben?*

Lösen von Menschen, Dingen oder Orten

Hier nehmen wir eine sehr lebensnahe Perspektive ein und vollziehen gedanklich erstmal Schritte, um uns von all dem lösen, was uns hindert, die zu sein, die wir wahrlich sind und sein wollen. Damit stehen die bereits erwähnten Themen unseres Umfeldes ebenso in Verbindung. Meist sind es **Menschen, Dinge oder Orte**, mit denen wir uns im jeweiligen Umfeld identifizieren und uns somit daran binden. Hier gehen wir auf wesentliche Aspekte ein, die dich bei der Reflexion und beim Akt des Los- und AuflöSENS unterstützen werden.

Menschen

Natürlich sind erstmal enge und **intime Beziehungen, Freunde** und auch jene Menschen im Fokus, bei denen es bestimmte Bindungen gibt. Auch **Arbeitgeber** und all jene, von denen wir irgendwie abhängig sind, wären hier als Beispiele zu nennen. Oft kann es sein, dass uns diese Abhängigkeiten, egal wodurch sie gegeben sind, daran hindern, das zu leben, was mehr unserem inneren Potenzial entspricht.

Natürlich waren wir als Kinder auch von unseren **Eltern** abhängig und dadurch an sie gebunden. Nicht nur physisch, sondern auch auf Gefühlsebene. Wir haben viel dafür getan,

um deren Liebe und Aufmerksamkeit zu bekommen. Das tun wir in anderen Kontexten vielleicht noch immer. Wie oft suchen Menschen nach Aufmerksamkeit in einem **beruflichen Kontext**? Nicht selten zahlen sie den Preis dafür, dass sie etwas tun, was sie eigentlich gar nicht wollen, nur um Wertschätzung zu erfahren. Oft betrifft das Vorgesetzte oder Kollegen im Berufsalltag. Es gibt unterschiedliche Kontexte, in denen es wichtig wird, dass wir uns ein Stück weit **von bestimmten Menschen loslösen**. Vielleicht ist es auch an der Zeit, eine Beziehung völlig auflösen. Oder aber es hindern uns **ehemalige Beziehungen**, von denen wir noch nicht ganz losgelassen haben und durch ungelöste Energien noch auf einer unbewussten Ebene gebunden sind. Die größte Bindung zu Ex-Partnern erfahren wir vor allem dann, wenn wir die Partnerschaft nicht in Frieden beenden konnten, oder durch andere negative Emotionen.

Die Genforschung in der **Epigenetik** zeigt uns, dass wir mehr durch unser **soziales Umfeld** beeinflusst sind, als durch die Erbanlagen. So zählt zu unserem Umfeld natürlich jede soziale Umgebung, in der wir uns zugehörig fühlen. Wir Menschen sind Herdenwesen und so neigen wir natürlicherweise dazu, auch bei unserer »Herde« zu bleiben. Die jeweilige soziale Umgebung ist gesellschaftlich konditioniert und folgt kulturellen Maximen. Auf den sozialen Bindungseffekt bin ich bereits eingegangen. Es ist nun an der Zeit, nicht mehr der Masse hinterher zu laufen, sondern der Führung unserer sortierten **inneren Stimme** zu folgen. Durch die Beschäftigung mit unserer inneren Stimme haben wir die Fähigkeit vertieft, uns dessen bewusster zu werden.

In diesem Sinne können wir auch differenzieren, wo wir derzeit mehr oder weniger bewusst zugehörig sind, oder wo wir in Zukunft diese Zugehörigkeit verstärken wollen. Schaffen wir neue Felder, die unserer Entwicklung und unserem wahrhaftigen Ausdruck dienen. Wenn du darauf den Fokus legst, dann hat das seine entsprechenden Konsequenzen!

Innenschau & NOTIZEN

Lösen von Menschen

- *Mit welchen **Menschen in deinem engsten Umfeld** spürst du eine Spannung?*
- *Was genau verursacht diese?*
- *Welche Lernerfahrungen gibt es dabei für dich?*
- *Von welchen **ehemaligen intimen Partnern** bist du noch nicht wirklich frei?*
- *Woran hängst du noch fest?*
- *Was möchte Klärung und Frieden finden?*
- *Welche Beziehungen möchtest du **gänzlich auflösen**?*
- *Von welchen willst du dich lediglich **etwas loslösen**, um den Differenzen etwas Zeit und Überblick durch mehr Abstand zu geben?*

Dinge

Unser Fokus ist in dieser Welt oft sehr stark auf äußeren Werten und damit auch auf Dinge gerichtet. Wir vergessen immer wieder, dass wir viele dieser materiellen Besitzgüter nicht wirklich benötigen. Abgesehen davon steckt in materiellen Dingen auch Energie. Auf einer unbewussten Ebene binden wir uns deshalb oft mit Dingen an die damit verknüpften Kontexte, Zeiten und Ereignisse. Wir leben nun mehr und mehr in einer Zeit, wo wir uns darauf besinnen können, was wirklich wesentlich und wichtig ist für unser Leben. Die Zeit des Kommerzes und der Reizüberflutung durch Dinge mag kritisch überdacht werden, denn diese geht zu Ende! Hier sind alle **Äußerlichkeiten** gemeint, mit denen wir uns vielleicht sogar identifizieren und somit daran gebunden sind. Lösen wir uns davon! Es erinnert auch an unser Ego, das ebenso damit zu tun hat, dass wir uns an Äußerlichkeiten binden.

Innenschau & NOTIZEN ✍

Lösen von Dingen

- *Wenn du in deiner **Wohnung** einen Rundumblick machst, was fühlt sich nicht mehr stimmig an?*
- *Gibt es alte **Kleidungsstücke** aus einer anderen Zeit, die in anderen Kontexten wichtig waren, jetzt aber nicht mehr existieren?*
- *Welche **Symbolgegenstände** verwendest du, die nicht mehr zu dir passen? (Uhr, Auto, Schmuck, ...)*
- *Wovon willst und kannst du dich sonst noch lösen?*

Orte

Orte schaffen neue Möglichkeiten und sie sind es auch, die uns binden können. Das sind oft jene, an denen wir besondere Prägungen und Erfahrungen gemacht haben, wie z.B. in unserer **Kindheit**. Oder aber wir wurden herausgerissen aus einem Ort, an dem wir sehr glückliche Tage verbracht haben. Besonders Orte mit tiefen Erfahrungen tragen eine starke Verankerung in sich.

Das Haus oder die Wohnung mit **eigenen Kindern**, die nun bereits erwachsen sind, können ebenso Beispiele sein. Jeder Ort mit Kindheitsbezug ist auch seelisch gesehen eine

bedeutsame Erfahrung. Dann natürlich sind es Orte, die durch **Partnerschaft** stark geprägt sind.

Innenschau & NOTIZEN ✍

Lösen von Orten

- *Welche Orte binden dich?*
- *Was bedeuten sie für dich?*
- *Von welcher dieser Bindungen zum jeweiligen Ort möchtest du dich lösen?*

Lösen von vermeintlichen Bedürfnissen

Ein gutes Gefühl kann deswegen »gut« sein, weil sich etwas Altes und Bekanntes gut anfühlt, wenn es positiv besetzt ist. Belohnungsprinzipien aus der Kindheit und anderen **Konditionierungen** fallen in diese Kategorie. Wiederum möchte ich beispielsweise die Werbung und die gesellschaftlichen Normen betonen. Daraus entstehen Bedürfnisse und wir glauben dann, dass es wirklich unsere wahren Bedürfnisse sind.

Das kann zur Konsequenz haben, dass wir in einem alten Kontext gefangen bleiben. Umgekehrt wird uns etwas Unbekanntes meist kein gutes Gefühl vermitteln, weil wir dabei keine Sicherheit empfinden. Dennoch könnte es sein, dass wir dadurch wachsen würden. Demnach werden wir auch keine Bedürfnisse haben, etwas in diese Richtung zu tun.

Wenn wir hier nun mit unseren Bedürfnissen nicht klar sind, werden wir den alten Konditionierungen hinterherlaufen. Wir sollten uns von allem lösen, was uns noch blockiert, unsere wahren Bedürfnisse zu finden und diese auch zu leben.

Im Modul zu den inneren Stimmen und den Bedürfnissen haben wir uns dem bereits etwas gewidmet. Nach der Beschäftigung mit deinem näheren und weiteren Umfeld, konntest du vielleicht einige Identifikationen erkennen, die so in dieser Art nicht mehr stimmig sind. Wenn du dich davon löst, wirst du auch die Konsequenzen auf deine Bedürfnisse erkennen, die nun in diesem neuen Licht zu sehen sind.

Innenschau & NOTIZEN ✍

Loslösung von vermeintlichen Bedürfnissen

- *Welche deiner Bedürfnisse sind letzten Endes nicht deine eigenen?*
- *Was brauchst du nicht mehr?*

Ent-Scheidung und Bitte um Botschaften

Wie ging es dir mit der Innenschau bei den bisherigen Schritten? War es herausfordernd? Alles braucht seine Zeit. Nimm dir all deine Beispiele als Erinnerung und schlage sie wieder auf, wenn dir noch mehr dazu einfällt. Du kannst immer wieder damit arbeiten.

Entscheide dich auf alle Fälle dafür, dich von all dem etwas zu lösen, was dich davon abhält, deine Wahrheit und dein größtes Potenzial zu leben.

Wir müssen dies nicht immer in allen Details kennen. Deine klare Entscheidung ist ausschlaggebend, denn diese Intention bringt dir alles in dein Leben, was noch relevant ist! Bitte das Leben um Botschaften und Signale, um dich deiner Wahrheit näher zu bringen. Dies ist bereits ein **mystischer und magischer Akt**.

Sei entschieden!

Das ist wichtig, denn Energie folgt der Aufmerksamkeit. Daher sind die Entscheidung und ein kraftvoller Fokus, deine Wahrheit zu leben, essenziell.

Bitte um Botschaften

Der Weg dorthin wird sich dir zeigen, denn das Leben schickt dir die Signale, die dich führen werden. Sei besonders wachsam im Erkennen und in der Deutung dieser Signale.

Befreiung des Körpers

Wir sollten unseren Körper von hinderlichen und in den Zellen abgespeicherten Informationen befreien. Erwarte nicht, dass du alles, was sich über lange Jahre in deinen Zellen abgespeichert hat, einfach so über Nacht loswerden wirst. Es braucht seine Zeit und du darfst geduldig mit dir sein. Viele alte Emotionen sind tief verankert und zellulär in

unserem **Körper** gespeichert. Deshalb ist bei diesem Los- und Auflösungsprozess der Körper nicht zu vergessen. Es braucht dazu vielleicht Begleitung von Personen, die dich dabei unterstützen können. **Energie- und Körperarbeit** können ebenso helfen, wie **ganzheitliche Therapieformen**. Manchmal kann jedoch dieser Auflösungsprozess auch allein dadurch geschehen, indem du die **Kraft deiner Gedanken und deiner Intention** nutzt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der, dass du dein Körperwissen miteinbeziehst. Dein Körper zeigt es dir anhand emotionaler Regungen und somatischer Reaktionen. Die emotionalen Regungen sind aus meiner Sicht ebenso stark körperlich, da durch einen äußeren Stimulus ein chemischer Cocktail gebraut wird und so eine Eigendynamik auslöst.

Was will deinen Körper verlassen, damit er auch deinem bewussten Geist folgen kann?

Innenschau & NOTIZEN ✍

- *Welche emotionalen und/oder körperlichen Symptome dürfen gehen?*
- *Wo und wie spürst du es?*

Viele Wege

Zudem kannst du diesen Prozess auch aktiv unterstützen.

Es gibt viele Herangehensweisen, wie zum Beispiel entsprechende Atemtechniken, Trance, Hypnose, Klopfmethoden, schamanische Praktiken, Körper- und Energiearbeit.

Im späteren Abschnitt ›Loslassen‹ werden wir detailliert auf spezielle **Atemtechniken** eingehen, die ich aus den **Neurowissenschaften** entlehne und entsprechend in diesen Kontext bringe. Die Stärkung der Willenskraft und die Aktivierung der Zirbeldrüse stehen hier im Vordergrund.

In der Folge findest du eine Übung, die dir ebenso dabei helfen kann, zu erkennen, welche Themen und Bereiche deines Lebens sich überholt haben. **Aus den obigen Aspekten und Reflexionen** hast du nun viele Kontexte und Beispiele, die dir zeigen, was du los- oder auflösen kannst.

ÜBUNG

Nutze die Gelegenheit und versuche wahrzunehmen, in welchem Kontext du noch starke emotionale und/oder körperliche Reaktionen spürst. Frage dich, ob deine Reaktion durch den jeweiligen auslösenden Kontext für dich angemessen ist und wohin diese Emotion oder der vielleicht auch damit verbundene Schmerz in der Zeitachse deines Lebens hingehört.

Gehe in tiefe Entspannung oder Meditation. Dann gehe geistig aus deinem Körper heraus und als deine Zukunft in dein jeweilig jüngeres Ich. Gehe nun Schritt für Schritt in deine Vergangenheit und nimm wahr, in welchen Kontexten sich diese Symptome zeigten. Gehe dabei möglichst weit zum Ursprung dieser Symptome zurück und schau, wo das zum ersten Mal aufgetreten ist. Wenn du dort bist, mache ein Standbild oder halte die Zeit an. Gehe in dein Gewahrsein und in Präsenz. Was genau geschieht? Schau dir alle Details an und beobachte es neutral. Das kannst du, da du aus deiner Zukunft zu deinem jüngeren Selbst kommst. Dies gibt ihm Sicherheit, da es weiß, dass es gut weitergeht. Damals hat sich jemand in einer Weise verhalten, dass bei dir eine seelische Wunde entstand. Oder es war auch ein Ereignis, das dies verursacht hatte.

Im Fall einer Person: Was hätte diese Person gebraucht, damit sie mit dir so umgegangen wäre, dass diese Verletzung nicht eingetreten wäre? Gib nun dieser Person konkrete Ressourcen, Fähigkeiten und all das, was ihr gefehlt hat. Mach das Standbild wieder bewegter und nimm wahr, wie sich die Szene anders, wahrscheinlich wesentlich positiver, entwickelt. Gehe mit dieser neuen Erfahrung durch all die Stationen wieder zurück in die Gegenwart und spüre, wie es sich nun anfühlt.

Dasselbe kannst du anwenden bei Ereignissen. Aus der größeren Perspektive siehst du, was eigentlich geschah und was dich geängstigt hatte. Da du nun weißt, dass es gut endet, kannst du dies ebenso auflösen. Voilà! Das kannst du nun bei allen Auslösern üben, die dich noch belasten.

Beginne bei den engsten und wichtigsten Beziehungen oder bei den schwierigsten Ereignissen. Das wird deine Lebensqualität sehr bereichern. Natürlich ist dies kein Patentrezept, aber vieles wirst du mit dieser simplen Übung sicher bereinigen können, was sehr heilsam und befreiend ist. Nutze die Zeit, um dich wieder mehr zu verbinden und dir bewusst zu machen, wie oft wir unter etwas leiden, was nur durch die fehlende Perspektive verursacht wurde. An sich ist das ein **Klassiker bei den »Neuro-Übungen«**. Inspiriert wurde ich zu dieser Übung darüber hinaus durch **Clemens Kuby** mit »Mental Healing«. Diesen Prozess gibt es umfassender von **Tad James** mit »Time-Line«.

Innenschau & NOTIZEN ✍

- *Welche Erlebnisse oder Beziehungen konntest du neu sehen und heilen?*
- *Welche Veränderungen zeigen sich dadurch?*