



## Anleitung zum Erlösungsweg von alten Glaubensmustern

Mein Erlösungsweg ist durch viele schwere, selbstdurchlebte und schmerzvolle Stunden entstanden. Forschungsarbeit bedeutet für mich, Erlebnisse zu untersuchen, ihnen auf den Grund zu gehen und herauszufinden, welche Wege aus dem Irrgarten der leidvollen Gedanken und Gefühle hinaus führen. Der Erlösungsweg ist für mich der schnellste Weg um alleine die falschen Glaubenssätze aus unserer Kindheit zu erkennen, die uns immer wieder davon abhalten unser volles Potential zu leben. Menschen die uns auf die Nerven gehen und uns ärgern helfen uns dabei, denn sie sind der Spiegel um uns in Ihnen zu erkennen. Ich wünsche dir eine erkenntnisreiche und erlösende Entdeckungsreise☺

### 1. Auslöser-nervige Eigenschaft

Welche negative Eigenschaft nervt mich an anderen Menschen?

Achte darauf, dass die Eigenschaft genau beschreibt, was dich nervt.

#### **Zum Beispiel:**

Der Andere verletzend mich ist zu wenig genau.

Was genau ist für dich verletzend? Wie verhält sich diese Person mir gegenüber? Z.b. Er kritisiert mich- er ist überheblich-sie ist unfair- er ist dominant- sie ist manipulierend- er ist emotionslos- er ist egoistisch- sie ist arrogant- er ist kalt-sie ist unkonzentriert- er ist beleidigt-

### 2. Fähigkeit-positive Umwandlung- Was kann der Andere gut?

Eine Eigenschaft ist vom Grund her weder positiv noch negativ, sie bekommt erst eine negative Färbung, wenn wir anfangen unsere Geschichte und Interpretation in diese Eigenschaft hinein zu legen. Denn etwas das mich nervt, lässt jemand anderen völlig cool. So muss das was mich nervt, etwas mit mir zu tun haben.

Beispiel: Wie ist diese Person für mich? Sie ist „*dominant*“!

Was kann der andere gut, der diese negative Eigenschaft „*dominant sein*“ zeigt? Z.b. Jemand der „*dominant*“ ist, der kann sich gut durchsetzen, steht zu sich und weiss was er will, er erreicht Ziele.

Sammele mehrere positive Fähigkeiten zu P1 und notiere diese positive Umwandlung, die sich für dich am besten anfühlt bei P3  
(z.b. *sich gut durchsetzen können*)

### 3. AHA-Mein unbewusster Wunsch-

AHA- Unter dieser auf den ersten Blick negativen Eigenschaft „*dominant sein*“ (P1) verbirgt sich mein unbewusster Wunsch. Ich erlebe aber diese Eigenschaft „*dominant*“ als negativ, weil darin meine erlebnisreiche Geschichte aus der Vergangenheit verpackt ist. Genau deshalb erlaube ich mir nicht „*dominant*“ (P1) zu sein, weil ich diese Eigenschaft für schlecht halte. „*Dominant*“ (P1) zu sein gehört sich nicht, wenn ich „*dominant*“, (P1) bin, ist das schlecht! Ich bin schlecht!

Bei P2 wandle ich die negative Eigenschaft um und so wirkt „*dominant*“ auf den zweiten Blick bereits ganz anders. „*Dominant*“ steht für meinen unbewussten Wunsch „*mich besser durchsetzen*“ zu können.

**Aha-** Die Person, die mich gerade ärgert macht mich auf meinen unbewussten Wunsch „*Mich besser durchzusetzen*“ zu können aufmerksam!

**ÜBERPÜFE:** Stimmt das? Könnte genau das mein Wunsch sein?

Wenn JA, mach weiter auf dem Fragebogen.

Wenn NEIN, dann suche weiter positive Fähigkeiten von (P1) bis der versteckte Wunsch sichtbar wird (P2).

Hier ist die Erkenntnis wichtig, dass in der negativen Eigenschaft (P1) in Wirklichkeit mein eigener tiefer Wunsch versteckt ist, deshalb sagt man, dass andere Menschen uns den Spiegel zeigen. Anstatt mich ab dem Anderen stunden, tage oder sogar jahrelang zu ärgern, lohnt es sich sofort diesen Erlösungsweg zu machen und die negativen nervigen Eigenschaften umzuwandeln-

**Anstatt Konzentration auf den Anderen- Konzentration auf mich selber!**

### 4. Widerstand

Ich habe Angst so zu sein, so zu wirken, so beurteilt oder so behandelt zu werden, wie eine Person die ich kenne und als „*dominant*“ (P1) wahrnehme. Der Widerstand gegen diese negative Eigenschaft „*dominant*“ (P1) ist eigentlich der Schmerz, der mit dieser Eigenschaft (P1) zusammenhängt- und der Schmerz hält mich davon ab meinen tiefen verschütteten Wunsch „*mich besser durchsetzen*“ (P3) zu können zu leben.

**Beispiel:** Welche Person fällt mir ein, die „*dominant*“ (P1) ist oder war, unter der ich leide oder gelitten habe. Oder wo war ich Zeuge, wie jemand unter einem „*dominanten*“ (P1) Menschen gelitten hat oder noch leidet?

Selber erlebt bei Vater oder Mutter- oder Zeuge wie Geschwister oder ein Elternteil behandelt wurden. Auch Grosseltern/ Nachbarn/ Lehrer oder Leute im näheren Umfeld können eine Rolle gespielt haben.

## 5. Kindheitserinnerungen

Was hast du als Kind alles zu dieser negativen Eigenschaft „*dominant sein*“ (P1) erlebt, miterlebt, gehört, gesehen?

(Blick- Mimik, Worte- Sätze-Tonlagen-Bewegungen-Gesten-Gefühle etc.)

**Beispiel:** „*Dominant sein*“

Als kleines Kind die (Über)Macht eines Familienmitgliedes, Verwandten, Lehrers, Freunden, Mitschüler etc. erlebt? Laute Worte, böse Gesichter, einschüchternde Gesichter, Gefühle erlebt wie sich klein, ausgeliefert, übergangen, erniedrigt zu fühlen etc. Taucht ein Bild auf? Wenn ja, welches? Welches Gefühl passt dazu? Gibt es prägende Sätze, die dazu passen? z.b. Solange du deine Füsse unter meinem Tisch hast...

## 6. Vorstellung-

Was ist „*schlimm, schlecht, böse oder gefährlich*“ daran „*dominant*“ (P1) zu sein. **Beispiel:** „*Dominant sein*“

Es ist schlimm „*dominant*“ „zu sein, weil man dem Anderen Angst macht!

Es ist schlecht „*dominant*“ zu sein, weil man verachtet wird!

Es ist böse „*dominant*“ zu sein, weil man andere verletzt und bedroht!

Es ist gefährlich „*dominant*“ zu sein, weil man ungeliebt ist!

Hier steckt viel mehr in einem Wort, als man sich bewusst ist.

Das Leid was man selber mit dieser Eigenschaft erlebt hat, glaubt man selber anderen anzutun, wenn man diese Eigenschaft auch zeigt. Ein grosser Irrtum!

## 7. Befürchtung

Was muss jemand im allerschlimmsten Fall befürchten der „*dominant*“ ist (P1)

**Beispiel:** „*Dominant*“

- Was muss eine Frau befürchten, wenn sie „*dominant*“ ist?  
Sie wird beleidigt und verurteilt(Mannsweib).
- Was muss ein Mann befürchten, der „*dominant*“ ist?  
Er wird als aggressiv angesehen
- Was muss ein Mädchen befürchten, das „*dominant*“ ist?  
Es wird kritisiert. Und verachtet
- Was muss ein Junge befürchten, der „*dominant*“ ist?  
Der wird geschlagen/ erniedrigt.
- Was muss ein Angestellter befürchten, der „*dominant*“ ist?  
Er verliert seine Arbeitsstelle.
- Was muss ein Chef befürchten, der „*dominant*“ ist?  
Er wird verurteilt

Hier ist es wichtig seine eigenen Ideen von Befürchtungen zu notieren, denn für jeden bedeutet hier im Beispiel „*dominant*“, etwas anderes.

Es gibt im Erlösungsweg keine richtigen oder falschen Antworten, sondern nur „*deine*“ Antworten.

## 8. Vermeidung

Was muss ich alles tun oder vermeiden um nicht „*dominant*“ (P1) zu sein, zu wirken, behandelt oder verurteilt zu werden?

**Beispiel:** „*Dominant*“

Ich muss angepasst sein, meine Meinung für mich behalten, mich zusammenreißen, mich zurückhalten, unauffällig sein etc.

Ich muss vermeiden laut und deutlich zu sein, Widerworte zu geben, zu sagen was ich wirklich denke etc.

## 9. Erlaubnis

Wann ist es okay „*dominant*“ (P1) zu sein?

z.B. Wenn ich beleidigt oder verurteilt werde!

## 10. Negatives Gefühl

Wie fühle ich mich, wenn jemand mir gegenüber diese negative Eigenschaft „*dominant sein*“ (P1) zeigt?

**Beispiel:** „*Dominant*“-Ich fühle mich klein- erniedrigt-bedroht-

Versuche das Gefühl genau zu beschreiben. Ich fühle mich schlecht wäre zu ungenau. Woher kennst du dieses Gefühl und wann und bei wem hast du das zum aller 1. Mal gefühlt?

**Wichtig:** Sich bewusst werden, dass es einfach Gefühle sind und keine Tatsachen. Z.B. Sich klein zu fühlen, ist einfach ein Gefühl, das wahrgenommen und gefühlt werden will. Es ist die alte Geschichte, die sich im heute wieder zeigt. Wenn ich mich klein fühle und dies als Tatsache verwechsle, dann glaube ich, ich bin klein. Wenn ich glaube, dass ich klein bin, wie werde ich mich wohl verhalten? Die Person die dir heute als „*dominant*“ erscheint, erinnert dich an einen Menschen von früher. Die Person von „*heute*“ ist sozusagen nur ein Stellvertreter um deine alte Verletzung von „*sich klein fühlen*“ zu heilen.

## 11. Negative Gedanken über mich und diese andere Person

**Beispiel:** Der Andere verhält sich „*dominant*“ mir gegenüber

**Gedanken über Mich:** Ich bin unfähig- ich bin schuld- ich mache alles falsch

**Gedanken über Andere:** Warum ist er- sie so? Was habe ich falsch gemacht? Hat er/sie mich nicht mehr lieb? Vielleicht denke ich ganz schlecht über diesen Menschen. Wie oft habe ich solche Gedanken schon gedacht in meinem Leben? **Wichtig:** Gedanken sind nur Gedanken und keine Tatsachen

## 12. Verhalten mir und der anderen Person gegenüber?

**Beispiel:** „Dominant“

Wie gehe ich mit mir um, wenn ich diese neg. Gefühle und Gedanken habe(P10+11) habe?

**Mit Mir:** Ich esse-trinke zu viel, betäube mich, bestrafe mich, mach mich innerlich fertig, ich mach mich klein.

**Mit Anderen:** Ich zieh mich beleidigt zurück, ich gebe nach, ich rebelliere, ich schmiede Rachepläne etc.

## 13. Das Verhalten der anderen Person mir gegenüber?

Wie ist die Reaktion des Anderen auf mein Verhalten?

Vielleicht wird diese Person noch „dominanter“, weil ich mich zurückziehe oder sie ignoriert, erniedrigt, beleidigt, verachtet oder verurteilt mich?

Hier gehts um die Erkenntnis, dass ich mit meinen Gefühlen und Gedanken das Verhalten meines Gegenübers steuere!

**Ändere deine Gefühle und Gedanken und so ändert sich die Reaktion des Anderen!**

## 14. Körpergefühl

Wie erlebe ich meinen Körper, wenn die neg. Gefühle/Gedanken (P10+11) in mir präsent sind? Körper wahrnehmen. Wo gibt es unangenehme Reaktionen?

(Ziehen, Stechen, Druck, Enge, Wärme, Kribbeln, Schwere, Schmerz etc. Einfach Wahrnehmen und gut in den Bauch atmen. Erlauben diesen Körperzustand einfach wahrzunehmen. Dieser Körperzustand, welchen du gerade erlebst, ist dein Gemütszustand, das was in deinem Körper gerade passiert, ist das wie es dir wirklich geht.

## 15. Negative Glaubenssätze

a) **WENN** ich diese negative Eigenschaft „dominant sein“ (P1) zeige...

**DANN** passiert was ...?

z.b. Ich werde als Frau „beleidigt und verurteilt“(P7).

b) **NUR WENN** ich „beleidigt oder verurteilt werde“...

**DANN** darf ich „dominant“ (P1) sein“- respektive meinen unbewussten Wunsch „mich durchsetzen“(P3) leben!

Hier gehts um das Erkennen und sich bewusst werdens, wie sehr ich mich selber durch diese gespeicherten Glaubenssätze einschränke, welche mir durch die nervigen Eigenschaften von anderen Menschen gespiegelt werden. Denn wenn ich mir **nur** erlaube mich durchzusetzen und für mich einzustehen, wenn ich beleidigt oder verurteilt werde, führe ich ein sehr fremdbestimmtes Leben!!!

## 16. Überprüfen

Stimmen diese Glaubenssätze wirklich? (15 a + b)

### **Gilt das wirklich heute auch noch?**

Kann ich 100 % sicher sein, dass das was ich befürchte „*angegriffen und beleidigt*“ zu werden(P7) auch wirklich passieren wird?

**Beispiel:** „*Dominant*“-„*mich durchzusetzen*“

Kann ich 100% sicher sein, dass **wenn ich** „*mich durchsetze*“, dass **ich dann** „*beleidigt*“ und als Mannsweib „*verurteilt*“ werde?

Finde 3 Beispiele, in denen die oberen Sätze nicht stimmen!(15 a+ b)

Wo hast du deinen Wunsch (P3) gelebt, ohne dass die Befürchtung(P7) eingetreten ist?

Z.b. 15 a)Wo habe ich „*mich durchgesetzt*“ und wurde „*nicht beleidigt*“ oder „*verurteilt*“?

15 b)Stimmt das wirklich? Nur wenn ich „*beleidigt*“ und „*verurteilt*“ werde, darf ich mich durchsetzen?

Meine 3 Beispiele:

- z.b. 1-Workshop
- 2- Kindern
- 3 -Partner

## 17. Neuer positiver Glaubenssatz

Ich erlaube mir ab sofort meinen Wunsch (P3)zu leben.

**Beispiel:** „*Mich durchsetzen*“

Formuliere deinen neuen Glaubenssatz:

**„Ich erlaube mir ab sofort mich bei mir wichtigen Situationen durchzusetzen!“**

Notiere die wichtigen Situationen: Ferienplanung-Kindererziehung Ernährung etc. wo es dir gelungen dein wahrer Wunsch(mich durchzusetzen) zu leben.

Hier muss man ja nicht ins andere Extrem fallen und mit dem Bleihammer sich überall durchsetzen wollen. Sondern für sich schauen, welche Situationen sind mir besonders wichtig! Oder auch mal üben bei kleineren Situationen.

## 18. Erster konkreter Schritt

Welches ist dein erster konkreter Schritt um deinen Wunsch(P3) mehr zu leben?

**Beispiel:** „*Mich durchsetzen*“ können

**WO:** In welchen Situationen möchte ich „*mich durchsetzen*“?

Wo ist es mir besonders wichtig?

**WIE:** Auf welche Art und Weise darf ich mich ab sofort „*mehr durchsetzen*“?

Sammle Ideen-Worte- Körperhaltung-innere Haltung- Argumente.

Z.b. Mir Zeit nehmen für eine Antwort, einfach weil es mir wichtig ist etc.

**WANN:** Könnte ich das gleich mal üben? Vielleicht bei einer Situation, in der es nicht gerade um Leben und Tod geht. Vielleicht bei der Wochenendplanung;-) Bei kleinen Dingen üben und wenn mehr Sicherheit da ist, sich an die grösseren Themen wagen.

**ERFOLGE:** Notiere Erfolge die du bereits schon erlebt hast, in denen es dir gelungen ist deinen Wunsch z.b. „*mich besser durchzusetzen*“(P3) zu leben.

**WIE:** Hast du das damals gemacht, was war dein Anteil daran, dass es dir gelungen ist, z.b. „*dich besser durchzusetzen*“(P3)

**BELOHNUNG:** Bei jeder Situation, bei der es dir gelungen ist mehr von deinem Wunsch(P3) zu leben, gibt es eine kleine Feier mit dir selber.

Bei 5 Situationen gönnst du dir etwas Besonderes☺

## 19. Lösungsfilm

Schliesse deine Augen und atme tief in den Unterbauch.

Stell dir vor ein Wunder wäre passiert. Du siehst eine Situation vor dir, in der es dir besonders wichtig ist deinen Wunsch(P3) zu leben. Du erlebst gerade, wie du deinen Wunsch (P3) lebst. Du hörst dich das sagen, was dir wichtig ist.

Du siehst deine klare und überzeugende Ausstrahlung und du wirst gehört und respektiert. Wie fühlt es sich an? Was genau hast du gemacht? Hast du dir innerlich etwas gesagt? Dich darauf vorbereitet? Vielleicht kommen dir auch andere Situationen in den Sinn, in denen es dir bereits gelungen ist mehr von deinem Wunsch(P3) zu leben. Geniesse einen Moment dieses wunderbare Gefühl, dass es dir gelungen ist deinen Wunsch(P3) zu leben und sauge es förmlich in dir auf. Gönn dir diesen Lösungsfilm jeden Abend vor dem Einschlafen, bis du deinen Wunsch einfach so leben kannst☺

## 20. BRAVO

Herzliche Gratulation du hast durchgehalten!

Was ist deine Erkenntnis?