



ARBEITSBLATT SCHMERZHAFTE GEFÜHLE HEILEN

- ☯ Nimm dir ein paar Minuten Zeit und entscheide dich dafür, deinen schmerzenden Gefühlen für die nächsten Momente deine volle Aufmerksamkeit zu geben.

- ☯ Stelle dir die folgende Frage: Welcher Teil von mir benötigt gerade jetzt am dringendsten meine liebevolle Aufmerksamkeit? Lass die Antwort zu dir kommen, ohne darüber nachzudenken.

- ☯ Stelle dir vor, dieser Teil / der Schmerz ist ein kleines weinendes Kind, das ganz dringend deine Aufmerksamkeit braucht. Es sehnt sich nach deiner Aufmerksamkeit, deiner Liebe und deinem Trost. Es weiss sich nicht anders zu helfen, als durch weinen oder Trotz deine Aufmerksamkeit zu beanspruchen. Es fühlt sich hilflos.

- ☯ Erlaube dir, das Gefühl für diesen Augenblick vollkommen anzunehmen, ohne es loswerden zu wollen. Erkenne die atemberaubende Lebendigkeit in diesem Gefühl. Fühle dich privilegiert, deine innere Welt auf eine völlig neue Art und Weise kennen und lieben zu lernen.

- ☯ Tue das für einige Minuten.

Du wirst bald bemerken, wie der Schmerz sich verändert. Es wird leichter, weiter, heller oder weicher. Vielleicht fühlst du dich plötzlich grösser als der Schmerz und kannst viel besser damit umgehen. Du erkennst ihn als einen wertvollen Teil von dir und nicht mehr als einen Feind, den du schleunigst loswerden musst. Und je mehr du das machst, desto mehr werden deine emotionalen Wunden geheilt und du wirst automatisch positiver, glücklicher und gelassener.

Viel Freude mit dieser Übung wünscht Dir Yvonne M.