

Olaf Jacobsen



Stehe ich zur Verfügung?

Das E-Kartenset
für jede Situation

QV

Olaf Jacobsen

Stehe ich zur Verfügung?

Das Kartenset
für jede Situation

*Erweiterte Version
als E-Kartenset: 99 Karten*

Olaf Jacobsen Verlag

Die in diesem Kartenset beschriebenen Methoden ersetzen keinen wissenschaftlichen, keinen psychotherapeutischen und keinen ärztlichen Rat.

Die Anleitungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen formuliert. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Anleitungen entstehen. Alle Sichtweisen, Anleitungen, Angebote und Vorschläge werden vom Nutzer in eigener Verantwortung umgesetzt.

© 2020 Olaf Jacobsen Verlag
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe
www.olafjacobsen.com

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dürfen ohne Einverständnis des Verlags nicht kopiert und nicht verteilt werden.
Alle Rechte sind vorbehalten.
Titelfoto: Pixabay, Pexels

ISBN 978-3-936116-14-4 (E-Book PDF)

Über den Autor und dieses Kartenset

Olaf Jacobsen (1967) erforscht seit seiner Jugend Gefühle und die Alltagsrollen, die sich daraus ergeben. Er begründete 2003 die Freien Systemischen Aufstellungen, ist Experte für „Resonierende Empfindungen“ und arbeitet als Empathie-Trainer und Autor von Lebenshilfe-Ratgebern.

Die Inhalte dieses Kartensets wurden hauptsächlich aus dem Buch „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“ Band 1 zusammengestellt.

Das Kartenset ist sowohl in gedruckter Version mit 62 Karten als auch in erweiterter Form eines E-Books (PDF, Mobi, ePub) mit 99 Karten vorhanden. Es stellt eine „Auskoppelung“ aus dem großen E-Kartenset „Olafs komplette Werkzeugkiste“ dar. Diese Werkzeugkiste mit über 400 Karten enthält alle von Olaf Jacobsen erstellten Kartensets und noch mehr Ideen und Erkenntnisse. Sie ist nur als PDF-Datei beim Olaf Jacobsen Verlag beziehbar.

Alle Bücher, Kartensets, Bestellmöglichkeiten und noch weitere Informationen finden Sie im Internet: www.olaf-jacobsen-verlag.de und www.in-resonanz.net

Allgemeine Gebrauchsanweisung

Hast du gerade ein ungeklärtes Thema? Erlebst du eine verzwickte Situation? Welche Frage hast du? Für welche Situation möchtest du einen neuen Denkanstoß oder sogar eine Antwort oder Anleitung erhalten? Ziehe eine Karte.

Du kannst auch ohne Thema oder Frage einfach eine Karte ziehen und beobachten, was der Inhalt mit dir macht.

Ebenso kannst du die Karten als Training nutzen, die Inhalte auswendig lernen, um sie als Coach oder Berater anderen Menschen anzubieten.

Benutze dieses Kartenset im Umgang mit Kindern, in der Partnerschaft, im Job, im Bildungssystem, im Sport, bei Freizeitaktivitäten, in Beratungen und im Umgang mit dir selbst – für Entscheidungen und zum Training. In jeder Situation kannst du eine „zufällig“ ausgewählte Karte ziehen, den Text lesen und eigenverantwortlich entscheiden, wann es stimmig ist, diese Anweisung umzusetzen. Manchmal ist es nur ein einziger Satz auf der Karte, der zu deiner Frage passt. Ignoriere alles andere, was dir nicht weiterhilft, und nimm diesen einen Satz als kraftvolle Unterstützung.

Gebrauchsanweisung E-Kartenset

Schneide zehn kleine Zettel zurecht (ca. 5 x 5 cm). Nummeriere die Zettel durch – mit den Zahlen 0 bis 9. Auf jeden Zettel eine Zahl.

Wenn du in einer Situation nicht mehr weiter weißt oder wenn du dir einen fremden Impuls "von außen" für deine Situation wünschst und dieses Kartenset befragen möchtest, dann ermittle zuerst die Nummer der gesuchten Karte. Alle Nummern bestehen aus zwei Ziffern (von 00 bis 99). Mische dazu die zehn Zettel und ziehe mit verschlossenen Augen einen Zettel aus diesem kleinen Zettelstapel heraus. Schau, welche Zahl draufsteht. Notiere sie dir für die erste Ziffer und stecke den Zettel zurück in den Stapel. Dann mischt du wieder und ziehst einen zweiten für die zweite Ziffer heraus. Nun hast du eine Nummer mit zwei Ziffern. Öffne dieses E-Kartenset. Suche die Karte mit der entsprechenden Nummer und lies den dazugehörigen Text. Entspricht er deiner Situation?

Entscheide eigenverantwortlich, ob es für dich stimmig ist, die Anleitung aktiv umzusetzen. Wenn ja, dann werde zum für dich passenden Zeitpunkt aktiv und beobachte, ob es weiterhilft.

Viel Freude, Erfüllung, Bereicherung, Wachstum und Erfolg mit diesem Kartenset wünscht dir Olaf.

00 Spontane Projektion

Du hast die Karte mit der Nummer 00 gezogen.

Was denkst du spontan über diese Zahl?

Welches Gefühl löst es in dir aus?

Beobachte deine Reaktion intensiv.

Was projizierst du?

Glückszahl? Böses Omen? Reine Neutralität?

Nutze dies als Spiegel für dich selbst und für deinen aktuellen Zustand. Deine spontane Projektion zeigt, in welchem Zustand sich dein Gehirn jetzt gerade befindet, welche Neuronen bereits feuern und in welches Gehirnnetzwerk du diese Zahl automatisch einsortierst.

Was sagt dir deine Projektion über deinen aktuellen Zustand und über deine aktuellen bewussten oder unbewussten Gedanken?

Hilft dir diese Erkenntnis weiter?

Entsteht daraus eine neue Frage, dann ziehe eine weitere Karte zu dem nun aufgetauchten Thema.

01 Interpretation ändern

Deine Wahrnehmung ist korrekt. Aber nicht deine Interpretation deiner Wahrnehmung. Gehe davon aus, dass die einzige absolute Wahrheit lautet: „Es gibt keine absolute Wahrheit.“ Alles ist unterschiedlich deutbar. Man kann alles aus den unterschiedlichsten Perspektiven interpretieren und bewerten. Jede Interpretation gehört zum großen Ganzen dazu.

Es kommt darauf an, wie deine aktuellen Wünsche / Ziele / Bedürfnisse sind. Denn die bestimmen, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst und wie du das Wahrgenommene interpretierst, deutest, bewertest.

Willst du dein Umfeld besser verstehen lernen, dann stell dich deinem Umfeld vollständig zur Verfügung und fühle dich komplett ein.

Trotzdem wirst du dein Umfeld nur durch deine eigenen Sinne wahrnehmen und mit deinem individuell geprägten Gehirn deuten. Du drückst allem, was du wahrnimmst, immer deinen persönlichen Stempel auf. Bleib dir dessen bewusst. Du kannst nur nach der für dich momentan optimalen Deutung suchen, die dir in deinen eigenen Wünschen / Zielen / Bedürfnissen aktuell weiterhilft.

02 Warum verhalte ich mich so?

Dein aktuelles Verhalten

kann verschiedene Ursachen haben:

- Es ist gerade ein bestimmter Wunsch in dir aktiv, der dein Verhalten steuert.
- Du stehst gerade im Kontakt mit einem Umfeld, das durch seine Ausstrahlung dieses Verhalten in dir ausgelöst hat.

Erforsche beide Möglichkeiten.

Frage dich zuerst,

was du über deinen Wunsch erfahren kannst
und ziehe dazu erneut eine Karte.

Frage dich dann,

ob du den Wunsch loslassen willst oder wie du dir
diesen Wunsch erfüllen kannst
und ziehe dazu erneut eine Karte.

Frage dich als nächstes, was du über dein Umfeld
erfahren kannst und ziehe dazu erneut eine Karte.

Dann frage dich, ob du dem Umfeld helfen möchtest
oder wie du dich nicht weiter zur Verfügung
stellst – und ziehe dazu erneut eine Karte.

03 Schmerz rausziehen

Es gibt seelische oder körperliche Ungleichgewichte / Schmerzen, die nicht unbedingt zu dir gehören. Du hast sie durch Imitieren oder durch Resonanz zu anderen Menschen übernommen. Diese Ungleichgewichte kannst du daran erkennen, dass sie flexibel sind. Sie tauchen mal auf und verschwinden wieder. Sie hängen von deinem Verhalten, von den aktuellen inneren Haltungen, Gedanken und von den Rollen ab, die du einnimmst. Probiere folgende Rituale:

1. Nimm ein Kissen, gib dem die Bedeutung „Alles, was nicht zu mir gehört“, halte es fest im Arm, fühle dich damit am Anfang innig verbunden – und dann „ziehe“ es aus dir heraus und lege das Kissen im Raum an eine Stelle, der du die Bezeichnung gibst: „Dort, wo es eigentlich hingehört“. Beobachte, wie du dich fühlst, wenn das Kissen dort liegt und du nun frei bist.
2. Imaginiere für das Ungleichgewicht „Alles, was nicht zu mir gehört“ ein Symbol. Stell dir vor, wie dieses Symbol mit dir selbst innig verschmolzen ist. Und nun lass es aus deinem Körper hinausfließen und stell dir vor, wie es dorthin fließt, wo es „eigentlich“ hingehört. Beobachte, wie sich dabei dein Ungleichgewichtsgefühl verändert.

Was hilft?

04 Aktiver Ausschluss

Du stehst auf unangenehme Weise jemandem zur Verfügung. Oder du verfolgst ein Ziel, mit dem du nicht zufrieden bist. Vielleicht ist es in Wirklichkeit auch das Ziel eines anderen Menschen und du folgst diesem Ziel, weil dieser andere Mensch es als stimmig empfindet.

Stell dich jetzt diesem Ziel nicht weiter zur Verfügung und schließe dich damit selbst vom Ziel (des anderen) aus. Beobachte, wie es dir damit ergeht. Sei dir bewusst, dass du dich diesem Ziel indirekt wieder zur Verfügung stellst, sobald du darüber nachdenkst, wie es jemand anderem damit ergeht. Erst wenn du dich komplett nicht mehr zur Verfügung stellst oder wenn du dich auf ein neues Ziel konzentrierst, bist du aus der „Resonanz“ zu dem bisherigen Ziel herausgegangen.

Wie geht es dir damit?

Fühlt es sich stimmig an? Dann ist es gut.

Fühlt es sich unstimmig an,

dann nimm wieder Kontakt zu diesem Ziel auf.

Nachdem du diese Erfahrung gemacht hast,

kannst du nun leichter

nach einer anderen Lösung suchen.

05 Umfeld testen

Du kannst ganz gezielt testen, ob du im Kontakt zu einem anderen Menschen ebenbürtig bist – oder ob du eher eine unterlegene oder überlegene Rolle hast.

Passt es, dich dem anderen vollständig zu öffnen? Oder musst du damit rechnen, in irgendeiner Ecke deines Gefühls vielleicht verletzt zu werden?

Dies kannst du durch folgendes Einfühlen testen.

Du kannst dir die Frage stellen: „Wenn ich meinem Gegenüber in seinen Sichtweisen voll und ganz zustimme, wie fühle ich mich dann selbst dabei?

Ebenbürtig oder klein und unterlegen
- oder vielleicht sogar überlegen?“

Fühlst du dich nach dieser Frage nicht ebenbürtig, sondern taucht ein anderes, unangenehmes Gefühl in dir auf, so stimmt irgendetwas nicht.

Wenn du dir anschließend sagst: „Ich stehe dem anderen nicht zur Verfügung“ ... und fühlst dich anschließend erleichtert, dann könnte aktuell ein (innerer) Rückzug in diesem Kontakt sinnvoller sein.

An deinen eigenen Gefühlen kannst du andeutungsweise ablesen, ob du dich in einem ausgeglichenen Umfeld oder ob du dich in einem spannungsvollen (geschmerzten) Umfeld befindest.

06 Fremdes oder eigenes Gefühl?

Du fühlst dich gerade nicht wohl und denkst, dass es dein ganz persönliches Gefühl ist und dass mit dir selbst etwas nicht stimmt.

Probiere Folgendes aus:

Wenn du gerade im Kontakt mit jemandem stehst, dann sage dir innerlich:

„Ich stehe für deine Stimmung und deine Wünsche jetzt nicht weiter zur Verfügung und wende mich wieder meinem ganz eigenen Ziel zu.“

Solltest du gerade alleine sein, dann stell dir vor, dass es eine Person gibt, der du gerade unbewusst immer noch zur Verfügung stehst – aus Gewohnheit oder weil du demjenigen noch innerlich zur Verfügung stehst. Sage dir den gleichen Satz wie oben und beobachte dein Gefühl.

Ist es besser? Wenn ja, dann sei dir bewusst, dass du dem anderen wieder zur Verfügung stehst, sobald du dir darüber Gedanken machst, wie es ihm jetzt wohl geht. Solche empathischen Gedanken darfst du dir natürlich auch machen – und anschließend sage dir wieder den oben beschriebenen Satz. Übe diesen Wechsel, bis er gut funktioniert und du frei zwischen beidem wählen kannst. Geht es dir dadurch nicht besser, dann könnte das Problem mit dir selbst zu tun haben. Ziehe dazu eine weitere Karte.

07 Integrieren

Probiere aus, wie du dich fühlst und was du für Impulse hast, wenn du die innere Haltung einnimmst, dass das, was jetzt gerade passiert (ist), auch dazugehört.

Wenn du aber lieber eine Grenze setzen möchtest, dann sage dir:

„Meine Grenze gehört jetzt auch dazu.“

Egal, was jetzt gerade passiert oder wie du dich fühlst oder was du tun oder lassen willst – reagiere mit der inneren Haltung: „... und auch das gehört jetzt dazu.“

Was kommt dir durch diese Haltung für ein neuer Impuls, für eine neue Idee?

Wie fühlst du dich damit?

Beobachte, wie es dir geht, wenn du darauf ebenso reagierst mit der Haltung:

„... und auch das gehört jetzt dazu.“

Diese Haltung kann dich darin unterstützen, in Situationen, in denen du festzustecken scheinst, wieder einen neuen Fluss im Gefühl herzustellen.

Selbst das Feststecken darf dazugehören. Und wenn du nicht willst, dass das Feststecken dazugehört, dann gehört dieser Wille auch dazu.

08 Schlechtes Gewissen (a)

Du hast etwas für dich getan
oder willst etwas für dich tun
und spürst dabei ein schlechtes Gewissen.

Mache dir bewusst: Dieses schlechte Gewissen ist jetzt gerade eine Wahrnehmung eines Zustandes in deinem Umfeld. Du kannst espüren, dass dein Umfeld ein Problem mit dem hat, was du tust. Du löst in deinem Umfeld durch dein Tun einen (unverarbeiteten) Schmerz aus. Das ist aber nicht deine Schuld. Es ist die Verantwortung deines Umfeldes, mit diesem Schmerz umzugehen oder ihn sogar aufzulösen.

Du bist kein schlechter Mensch. Durch deine Absicht, etwas für dich zu tun, löst du nur den Schmerz im Umfeld aus. Und mit deinem schlechten Gewissen kannst du das Ungelöste in deinem Umfeld espüren.

Trotzdem kannst du auch frei entscheiden, dein Umfeld zu schützen und dein Tun zu beenden oder gar nicht erst anzufangen. Du bist frei in deiner Wahl: Willst du Rücksicht auf den anderen nehmen? Oder folgst du deinem Ziel weiter? Oder ist sogar beides möglich? Was fühlt sich für dich momentan am stimmigsten an?

09 Schlechtes Gewissen (b)

Du hast etwas getan oder willst etwas tun und spürst dabei ein schlechtes Gewissen. Doch gleichzeitig beobachtest du, dass dein Umfeld mit dem, was du tust, kein Problem hat. Dein Umfeld kann gut damit umgehen und ist offen dafür. Trotzdem spürst du ein schlechtes Gewissen.

Das liegt daran, dass du innerlich immer noch Menschen zur Verfügung stehst, die in deiner Vergangenheit ein Problem damit hatten, was du tust. Du hast damals die unverarbeiteten Schmerzen innerhalb dieser anderen Menschen gespürt – und deswegen erlebtest du immer wieder ein schlechtes Gewissen in dir. Dieses schlechte Gewissen war eine Wahrnehmung der Probleme der anderen. Du hast so lange mit diesen Menschen zusammengelebt, dass du dich an dieses Gefühl gewöhnt hast und es zu einem Muster in dir wurde. Und nun projizierst du dieses Muster auf dein aktuelles Umfeld, das aber gar kein Problem mit deinem Tun hat. Mache dir immer wieder bewusst: „Mein aktuelles Umfeld ist offen dafür, was ich tue. Daher ist mein Gefühl von schlechtem Gewissen nur ein Muster in mir, das zu einer vergangenen Situation gehört.“

10 Schmerzverarbeitung

Du hast einen schmerzhaften Verlust erfahren. Um die Verlusterfahrung zu heilen, ist es wichtig, Tränen vollständig zuzulassen, wenn sie kommen wollen. Nimm dir alle Zeit der Welt und ziehe dich, wenn nötig, in einen Raum zurück, in welchem du ungebremst und hemmungslos weinen kannst.

Wenn keine Tränen kommen,
dann gehört auch das dazu.

Stell dir intensiv vor, was du verloren hast, und lenke deine Aufmerksamkeit darauf, wie weh es dir tut. Bleibe damit tief in deinem Herzen in Verbindung. Stell dir intensiv vor, wie schön es war, als das Verlorene noch da war. Stell dir intensiv vor, wie schön es wäre, wenn es noch da wäre.

Imaginiere, dass viele liebevolle Menschen fürsorglich bei dir sind und dir einen vollständig geborgenen Rahmen geben. Sie stehen dir und deiner Trauer vollkommen zur Verfügung und unterstützen dich durch ihr Dasein. Wenn du dich an solche Menschen nicht erinnern kannst, dann stell dir vor, wie es sich anfühlen würde, wenn es solche Menschen gäbe. Lass deine Tränen frei fließen.

Mache dieses „Tränen-Yoga“ so oft (über mehrere Tage und Wochen), bis du an das Verlorene denken kannst und dich dabei ausgeglichen fühlst.

11 Durch Ausschluss etwas lösen

Du erlebst eine Situation, in der du von deinem Umfeld ausgeschlossen wirst. Oder du hast dich selbst auf eine bestimmte Weise ausgeschlossen.

Du spürst als Folge einen seelischen Schmerz. Wenn dein Umfeld dich unfreundlich und verständnislos ohne Mitgefühl ausgeschlossen hat, ist dein Schmerz mindestens teilweise eine Resonanz zu diesem schmerzvollen Verhalten im Außen. Sage innerlich achtungsvoll: „Diese Verschlossenheit meines Umfeldes achte ich, wie sie ist, und stehe ihr nicht zur Verfügung.“

Wenn weiterhin ein Schmerzgefühl in dir ist, dann ziehe dich zurück und kümmere dich um dich selbst. Nimm diesen Schmerz als Auslöser: Die Situation hat einen alten Schmerz in dir ausgelöst. Du musst dich nicht erinnern können. Es genügt, diesen Schmerz zu fühlen. Mach dir bewusst: „Mein Gefühl erinnert sich an all die Situationen, in denen ich allein gelassen oder verletzt wurde.“ Und nun stell dir einen fiktiven Menschen vor, der tief in dich hineinblicken und diesen Schmerz verstehen kann. Du fühlst dich von deinem Umfeld gesehen und verstanden. Du kuschelst dich in die Arme deines Umfeldes und genießt diese Geborgenheit. Wenn Tränen kommen, lass sie fließen.

12 Unstimmiger Rahmen

Du hast ein Problem und befindest dich damit im Kontakt mit einem Menschen. Dieser Mensch möchte dir den Rahmen geben, dich deinem Problem zu stellen und es zu lösen. Er gibt dir Tipps – doch du kommst damit nicht weiter.

Gib nicht dir die Schuld daran. Sei dir bewusst, dass es sehr gut sein kann, dass du dein Problem *im Kontakt mit diesem Menschen* nicht lösen kannst, weil dieser Mensch die Lösung, die du *wirklich* benötigst, gar nicht begleiten kann. Dein Gegenüber weiß nicht wirklich, was dir hilft.

Ziehe dich zurück. Und wenn du allein bist, dann stell dir einen fiktiven Menschen vor, der dich mit deinem Problem *wirklich* vollständig verstehen und annehmen kann. Er hat es selbst schon erlebt und lösen können. Wie würde dieser andere Mensch sich dir gegenüber verhalten? Was würde dir so richtig gut tun? Was würde der andere tun oder sagen oder lassen?

Was würde dir konkret weiterhelfen?

Vergleiche diesen fiktiven Menschen mit dem realen Menschen von vorhin – und du erkennst, was dir am anderen gefehlt hat.

13 Angriff

Du fühlst dich von einem oder mehreren Menschen angegriffen, bewertet oder erhältst Vorwürfe oder Kritik. Das tut dir weh. Dieser Schmerz ist vollkommen natürlich. Denn der Angriff des anderen geschieht aus seinem Schmerz heraus. Er fühlt sich gerade schmerzhaft unzufrieden. Er ist in einem Zustand des Ungleichgewichtes. Nicht ausgeglichen. Aus diesem Ungleichgewicht heraus ist er aktiv – und du fühlst in Resonanz zu ihm in dir selbst ebenso ein Ungleichgewicht. Zusätzlich besteht die Gefahr, dass der andere dich angreift und verletzt. Vor dieser Gefahr musst du dich schützen. Deshalb fühlst du natürlichen Stress.

Der erste Schritt ist, dass du dir klar wirst: Der Schmerz des anderen hat mit dir nichts zu tun. Der andere hat die Aufgabe, seinen Schmerz selbst zu lösen und dir seine Wünsche freundlicher und achtungsvoller mitzuteilen.

Der zweite Schritt ist, dass du dir erlaubst: Du darfst dich komplett vor dem Schmerz und der Grenzüberschreitung des anderen schützen. Setze dem anderen klar, achtungsvoll und freundlich eine Grenze oder gehe.

Der dritte Schritt: Werte dabei den anderen nicht ab, sondern nimm ihn in seinem Schmerz ernst.

14 Fürsorge für Folgen der Grenze

Wenn du den anderen gerade verletzt hast und offen bist (nicht im Kampf-Modus), dann fühlst du als Wahrnehmung ein schlechtes Gewissen. Dies ist normal. Du „spürst“ die Verletzung des anderen. Dieses Spüren ist ein Mitgefühl und stellt sich in deinem Gefühl als „schlechtes Gewissen“ dar. Wenn der andere gar nicht verletzt wäre, würdest du im gelösten Zustand kein schlechtes Gewissen fühlen.

Jetzt kannst du entscheiden, dich um die Verletzung des anderen zu kümmern. Dazu sei fürsorglich, teile mit, dass es dir leid tut, und frage den anderen, was er braucht. Fühle mit ihm mit und verstehe seinen Schmerz.

Stehe ihm hilfreich zur Verfügung.

Hattest du eine Grenze gesetzt, durch die der andere verletzt wurde, dann kannst du dieser Grenze trotzdem treu bleiben. Dein Mit-Gefühl des schlechten Gewissens muss nicht dazu führen, dass du deine Grenze aufgibst. Aber es kann dazu führen, dass du dem anderen bei der Bewältigung deiner Grenze hilfst. Wenn der andere dafür offen ist, kannst du den anderen einfühlsam unterstützen, mit dieser Grenze zurechtzukommen.

15 Erforsche durch Bewegung

Spürst du dein Umfeld oder spürst du dein eigenes Ungleichgewicht? Willst du herausbekommen, ob dein Gefühl / deine Stimmung die Reaktion auf ein äußeres Energiefeld oder die Reaktion auf eine eigene Sichtweise darstellt, musst du dich bewegen. Nimm mindestens eine zweite innere oder äußere Position ein und beobachte dabei, ob und wie sich dein Gefühl verändert.

Du kannst z. B. in einen anderen Raum wechseln oder die Position gegenüber einem anderen Menschen ändern. Stell dich sowohl rechts neben ihn als auch links neben ihn. Spürst du einen Unterschied? Hast du die Gefühle aus mehreren Positionen kennengelernt, dann kannst du dir allmählich eine Theorie bilden.

Verändert sich dein Gefühl, dann kann dies ein Zeichen dafür sein, dass du vorher tatsächlich eine Ausstrahlung des anderen wahrgenommen hast.

Du hast eine „resonierende Empfindung“ erlebt.

Ist aber das unangenehme Gefühl oder deine schlechte Stimmung überall gleich zu spüren, dann wurde in dir etwas aktiviert, das mit dir selbst zu tun hat. Nun kannst du eine entsprechende Änderung einleiten. Willst du dein Gefühl noch genauer erforschen, dann ziehe dazu eine weitere Karte.

16 Verbinden oder Loslassen?

Erkenne, dass dir zwei einfache Werkzeuge zur Verfügung stehen. Beide Werkzeuge sind neutral.

Es hängt davon ab, was du selbst gerade für einen Wunsch hast.

Werkzeug 1 „Wunsch nach Veränderung“

Ein Wunsch nach einer Veränderung, unabhängig davon, was verändert werden soll, führt immer dazu, dass du dich intensiver mit dem, was verändert werden soll, verbindest. Du willst es genauer wahrnehmen, es besser **kennenlernen**, damit du es auch besser verändern kannst. Ein Anteil in dir konzentriert sich sowohl mit Verstand als auch im Gefühl darauf. Du stehst als „Veränderer“ mit deinen Empfindungen intensiv zur Verfügung.

Werkzeug 2 „Anerkennen was ist“

Das „Anerkennen was ist“ hat zur Folge, dass du eine intensive Verbindung leichter loslassen kannst. Die Wahrnehmung dessen tritt mehr in den Hintergrund oder verschwindet vollständig.

Es **löst** sich etwas. Du fühlst dich unabhängiger, ungebundener, freier, mehr „du selbst“.

Du hast die Wahl, welches Werkzeug du einsetzt.

17 Kennenlernen des Umfeldes

Denke an eine Person, die du über dein Gefühl etwas genauer kennenlernen möchtest. Sage innerlich zu ihr: „Jetzt stehe ich dir zur Verfügung.“ Beobachte, wie du dich danach zu fühlen beginnst. Notiere dir dein Gefühl oder deine Stimmung.

Dann schaue innerlich wieder diese Person an und sage liebevoll „Jetzt stehe ich nicht mehr zur Verfügung“. Beobachte wieder, wie du dich danach zu fühlen beginnst, und notiere es dir.

Was ist der Unterschied? Zu welchem Menschen wurdest du, als du dich zur Verfügung gestellt hattest? Welche Schlüsse kannst du aus dieser Erfahrung ziehen?
Wie kannst du dein Umfeld interpretieren?

Wichtig: Überprüfe deine Deutung und suche im Umfeld nach einer Bestätigung. Solange sich deine Deutung nicht bestätigt hat, nimm sie als „Tendenz“ und nicht als „Wahrheit“. Stelle sie immer wieder in Frage und suche danach, sie permanent zu verbessern. Du wirst deine Mitmenschen nie komplett verstehen – aber du kannst mithilfe deines Einfühlungsvermögens deine Trefferquote erhöhen.

18 Dem Ideal zur Verfügung stehen

Du fühlst dich gerade nicht wohl.

Verändere dein Gefühl, indem du dir vorstellst, wie du dich jetzt einem gelösten Menschen zur Verfügung stellst. Was würde dieser gelöste Mensch anders machen? Wie würde sich dieser gelöste Mensch verhalten? Was würde er sagen?
Wie würde er mit dir umgehen?
Wie fühlst du dich im Kontakt mit diesem gelösten Ideal-Menschen?

Stell dir vor, wie du selbst im Ideal-Zustand wärst. Was würdest du anders machen? Wie würdest du dich im gelösten Zustand verhalten?
Was würdest du sagen?
Wie würdest du mit deinem Umfeld umgehen?
Stell dir vor, dass dein Ideal-Ich als Person rechts neben dir steht und du lehnst dich entspannt an dein Ideal-Ich an.

Dein Ideal-Ich nimmt dich in den Arm.
Wie fühlst du dich damit? Wie fühlst du dich, wenn du deinem Ideal-Ich zur Verfügung stehst?

19 Nicht mehr wehren

Probiere in der aktuellen Situation folgende innere Haltung und beobachte, wie du dich damit fühlst:

„Ich wehre mich nicht mehr gegen meine Gefühle und stimme vollständig zu, dass ich jetzt gerade zur Verfügung stehe und so fühle.“

Diese Haltung ist nicht immer einfach, denn trotz deiner Zustimmung können die Gefühle bestehen bleiben. Warum? Weil du dich in Resonanz zu deinem Umfeld befindest und es durch dein Gefühl wahrnimmst.

Wenn du deine Augen auf die Farbe Rot richtest, siehst du rot. Solange du einer bestimmten Situation zur Verfügung stehst und sie wahrnimmst, fühlst du auch die gleichen Empfindungen.

Manchmal werden diese Empfindungen durch eine innere Abwehr noch verstärkt.

Wenn du dann die Abwehr aufgibst und der Situation zustimmst, kann es dir deshalb besser gehen.

Doch deine resonierende Empfindung bleibt.

Vielleicht wird sie manchmal sogar noch klarer und du kannst etwas dadurch erkennen.

20 Nicht mehr zur Verfügung stehen

Probiere in der aktuellen Situation folgende Entscheidung und schaue, wie du dich damit fühlst: „Ich stelle mich nicht mehr zur Verfügung, lasse es jetzt so, ziehe mich achtungsvoll zurück und konzentriere mich nun auf mein eigenes Ziel.“

Wenn du dich aus der Situation zurückziehst, hört damit automatisch deine resonierende Empfindung auf. Manchmal geht man jedoch in der Hoffnung, dass der andere durch das Weggehen Schmerz erfährt und sein Verhalten verändert. Oder man will sich beim anderen rächen und einen Ausgleich für den eigenen Schmerz herbeiführen. Oder man hat dabei Angst und befürchtet, dass der andere hinterherkommt. In all diesen Fällen wäre dein Weggehen kein wirkliches Weggehen. Du stehst mit deinen Ungleichgewichten dem anderen und der Situation immer noch zur Verfügung, denn du willst beim Weggehen unbedingt etwas verändern.

Dein Ziel ist immer noch auf den anderen bezogen, anstatt dass du ein komplett unabhängiges neues Ziel verfolgst. Auf diese Weise bleiben deine unangenehmen Empfindungen bestehen oder kommen nach kurzer Zeit wieder.

Lass deinen Veränderungswunsch vollständig los.

Das gelingt besonders durch
„Würdigen, Achten, Anerkennen, wie es ist“.

58 Test

Du wirst jetzt gerade getestet. Du hast in letzter Vergangenheit ein Thema geklärt und bist bezüglich dieses Themas mit dir ins Reine gekommen. Doch nun fühlst du dieses Problemgefühl erneut, obwohl du es doch schon gelöst hast.

Wie kann das sein?

Dies ist kein Rückfall, sondern du stehst aktuell mit einem Menschen in Kontakt, der genau dieses Problem hat, das du mit dir selbst bereits gelöst hast. Im Kontakt mit diesem Menschen fühlst du in Resonanz *sein* Problem. Und da du dieses Gefühl sehr gut kennst, denkst du nun, dass dein Problem zurückgekommen ist. Doch es ist eine resonierende Empfindung, ein Resonanz-Gefühl zu dem anderen Menschen.

Du stehst ihm gerade zur Verfügung.

Sage dir selbst: „Ich kenne dieses Gefühl sehr gut. Doch jetzt stehe ich dem anderen für sein Problem nicht weiter zur Verfügung und konzentriere mich wieder auf meinen gelösten Zustand.“

Beobachte, was sich dadurch in deinem Gefühl verändert.

59 Tiefe Verletzung

Wenn dich ein anderer Mensch durch das, was er tut, tief verletzt, dann mache dir folgendes klar: Dieser Mensch konnte oder wollte nicht spüren, was er dir dadurch antut. Es gab in ihm keine Bremse, sondern er hat es ohne diese Bremse getan und dich verletzt. Sein Mitgefühl mit dir war in dem Moment abgestellt.

Wenn dieser andere Mensch hinterher sagt, wie leid es ihm tut und dass er dich nicht verletzen wollte, dann kann deine Verletzung schnell wieder heilen. Denn du erlebst, wie offen und einfühlsam der andere ist und wie er deine Verletzung verstehen kann. Er hat also daraus gelernt und es wird sich nicht wiederholen. Das schützt dich.

Ist der andere Mensch aber nicht so offen, dann weißt du nun: Dieser andere Mensch muss in seinem Leben etwas Schmerzvolles erlebt haben, das er bis heute nicht verarbeiten konnte. Diese schmerzhafteste Erfahrung hat in dem Bereich sein Mitgefühl für sein Umfeld verschlossen und hat dazu geführt, dass er dich verletzt hat. Du hast mit seinem verletzenden Verhalten nichts zu tun und musst dich in Zukunft vor ihm schützen. Dein Schmerz ist eine Resonanz zu seinem Schmerz. Du spürst **seine** tiefe Verletzung.

Ende der Leseprobe