

PASSION & TRANSFORMATION

“Wandle deinen Schutzpanzer in äußere
Hülle und innere Fülle”



7 Wochen
mit Kathleen Kühn & Cornelia Zelt

WORKBOOK ZUM 08.03.2024 - WOCHE 4

Herzlich Willkommen!

Die Zeit zwischen Aschermittwoch und Oster(a)samstag ist eine ganz besondere. Deshalb freuen wir uns sehr, dass du mit uns gemeinsam in die Passion und Transformation gehen möchtest.

Wir unterstützen dich dabei, deine Wandlung vollziehen zu können - um deinen Schutzpanzer in äußere Hülle und innere Fülle auf allen Ebenen zu verwandeln.

Dazu lernst du verschiedene Werkzeuge und Techniken kennen, um dich selbst im Heilungsweg zu unterstützen. Somit erhältst du Hilfe zur Selbsthilfe und kannst Schöpfer deiner eigenen Realität werden.

Alles Liebe

Kathleen und Cornelia



VIERTER TEIL

In diesem vierten Teil geht es darum, wie du deine Negativprogrammierungen und deine Opferhaltung auflösen kannst. Außerdem bekommst du eine Anleitung mit auf den Weg, um deinem täglichen Suchtverhalten nicht mehr ausgeliefert zu sein - ganz egal, ob du dem Stück Kuchen, der Schokolade oder den Chips nicht widerstehen kannst.

NEGATIVE PROGRAMMIERUNG

Mit Sicherheit kennst du das: Du hast dir auf die Fahne geschrieben „ich will abnehmen“, aber es funktioniert einfach nicht. Du hast schon alles versucht. Du nimmst ab, aber genauso schnell nimmst du auch wieder zu. Woran liegt das?

Mach dir klar, dass du lediglich zu 10 % von deinem Wachbewusstsein, deinem Willen, gesteuert wirst. 90 % werden von deinem Unterbewusstsein bestimmt. Das ist dort, wo unsere Erfahrungen abgespeichert sind, unsere Glaubenssätze, Programmierungen und unsere Gefühle.

Das verdeutlicht, dass du selbstverständlich vom Kopf her (10 %) alles Mögliche wollen kannst, aber dass es da eine viel mächtigere Instanz gibt, die bestimmt, wo es langgeht. Wenn du also abnehmen möchtest, kann sich tief drinnen eine Programmierung melden, die z.B. sagt:

„Wenn ich abnehme, dann werde ich ja attraktiv für Frauen (oder Männer). Wenn ich schlank bin, dann gucken die mir hinterher. Was für eine schreckliche Vorstellung!“

Und schon ziehst du die Notbremse, und alles bleibt beim Alten.

Oder es gibt eine innere Haltung, die da sagt:
"Wenn ich abnehme, dann verändert sich ja so viel. Ich lasse mal
lieber alles beim Alten."

Da kommt dann die Angst vor Veränderungen ins Spiel.

Oder du trägst eine innere Programmierung in dir, die dir nicht gestattet abzunehmen, weil du dann schlanker und/oder attraktiver bist als deine Mutter (als Frau) oder als dein Vater (als Mann).

Anders gesagt: vom Kopf her sagst du dir "ja, ich will abnehmen", aber es passiert genau das Gegenteil. Dies passiert deshalb, weil deine unbewusste Programmierung genau dem Gegenteil dessen entspricht, was dein Wachbewusstsein will.

Manchmal kommt dir so ein Satz selber in den Sinn und dir wird plötzlich bewusst, wie du dich daran hinderst, dein Gewichtsziel zu erreichen. Diese Sätze kommen besonders dann zum Einsatz, wenn sich eine bestimmte Symptomatik hartnäckig hält.

Halte dir immer wieder vor Augen, dass dein Zustand ein schöpferischer Akt ist und du ihn (unbewusst) aus bestimmten Gründen selbst erschaffen hast.

ANLEITUNG ZUM AUFLÖSEN

Gehe in Ruhe alle Sätze durch und suche dir einen Satz aus,
den du beklopfen möchtest.

Klopfe nun die Punkte 1-6 und sprich dabei den Klopfsatz, den
du dir ausgesucht hast, z. B.:

**„Meine Angst, dass hinter meinem Übergewicht ein viel
größeres Problem ist“.**

Jetzt kannst du schauen, was da so hochkommt. Vielleicht
kommt Trauer über deine belastete Kindheit hoch oder es
kommt Trauer, dass du es im Leben so schwer hattest.

Anschließend beklopfst du das Gefühl, das sich gezeigt hat,
in die Punkte 1-6, um diese zu lösen.

Wenn du den Satz und die zugehörigen Gefühle auf 0 geklopft
hast, liest du den Satz noch einmal durch und spüre nach, ob
noch etwas ausgelöst wird.

Gehe auf diese Art und Weise mit allen Sätzen vor, die beim laut Vorlesen etwas in dir auslösen. Vielleicht fallen dir auch eigene Sätze ein, die ganz persönlich zu deinem Leben passen.

Beginne am besten mit den Sätzen, denen du die höchste Bewertung gibst und arbeite dich dann nach unten vor.

Auflösung braucht manchmal Zeit und geht nicht immer innerhalb von einem Tag oder Stunden. Schau dir deshalb immer mal wieder die Liste an und spüre nach, welche Sätze noch aktiv sind. Gerade dann, wenn es in deinem Prozess hakt und du nicht weiterkommst, kann das ein gutes Zeichen dafür sein, dass noch nicht alles aufgelöst ist. Vielleicht ist ein Aspekt in den Vordergrund gerückt, der bisher noch keine Rolle gespielt hat und der sich erst im Laufe deines Klopffprozesses meldet. Daher ist es gut, immer mal wieder zu überprüfen, ob noch etwas auftaucht oder nicht. Halte diese Liste also in Erinnerung. Sie wird ein wichtiger Begleiter auf deinem Weg zu einer positiven Grundhaltung sein.

Angst vor Veränderung

Ich will dieses Übergewicht behalten.

Ich brauche diesen Schutzpanzer, um mich vor böartigen
Sticheleien meines Umfeldes zur Wehr zu setzen.

Ich tue nicht alles, was notwendig ist, um das Übergewicht zu
überwinden.

Es bringt mir keinen Vorteil, wenn das Übergewicht weggeht.

Ich habe Angst davor, schlank zu werden.

Ich habe Angst davor, dass hinter meinem Übergewicht ein
viel größeres Problem steckt.

Mir wird etwas fehlen, wenn ich dieses Übergewicht
überwinde.

Ich muss meine Identität als Übergewichtige/r aufgeben,
wenn ich abnehme.

Angst vor Konflikten

Es ist ein Risiko für mich und andere, wenn ich dieses
Übergewicht überwinde.

Es ist nicht gut für mich, das Übergewicht zu überwinden.

Es ist nicht gut für andere, wenn ich das Übergewicht überwinde.

Resignation, weil nichts hilft

Es ist für mich unmöglich, dieses Übergewicht zu überwinden.

Ich habe eine besondere Blockade, das Übergewicht zu überwinden.

Mein Übergewicht sitzt viel zu tief, als dass ich es überwinden kann.

Ich werde dieses Übergewicht für immer behalten.

Ich kann mir gar nicht vorstellen, dieses Übergewicht zu überwinden.

Schuldgefühle bzw. Selbstbestrafung

Ich gestatte es mir nicht, dieses Übergewicht zu überwinden.

Ich habe es nicht verdient, dieses Übergewicht los zu werden.

Opferhaltung

Ich bin das Opfer meines Übergewichts.

Ich bin meinem Übergewicht hilflos ausgeliefert.

Ich bin nicht bereit, die Verantwortung zu übernehmen.

Ich kann Hilfe und Heilung nicht annehmen.

ANGST VOR DEM SCHLANK SEIN

Wie würde sich dein Leben verändern, wenn du dich in
deinem Körper wohlfühlen könntest und dein
Wohlfühlgewicht erreicht hättest?

Bei genauerem Hinsehen merken wir jedoch, dass wir in
unserem tiefen Inneren gar nichts verändern wollen. Oft ist es
uns auf den ersten Blick nicht bewusst, vor was uns der
Schutzpanzer alles bewahrt.

Gerade die Angst vor Veränderung ist dafür verantwortlich,
dass wir in unserer Transformation gestoppt werden.

Schaue also ganz genau hin und beobachte, wo genau dich
die Angst vor dem Schlank sein in deiner Entwicklung bremst.

Wenn du diese Ängste nicht auflöst, dann hast du immer den
Fokus auf das, wovor du Angst hast und du wirst nicht
abnehmen!

Sei auch hier geduldig. Es geht nichts von heute auf morgen!

So gehst du vor

Lies dir die Sätze durch und überprüfe genau, was es jetzt auslöst, Bewerte dann die Sätze auf der Skale von 0 bis 10, wie sehr die jeweilige Angst auf dich zutrifft. Du beginnst mit dem Satz bzw. der Angst, die den höchsten Wert hat. Dann löst du sofort diese Angst auf. Ängste lassen sich sehr schnell auflösen. Sei wachsam für das, was diese Sätze bei dir auslösen. Wenn andere Gefühle auftauchen sollten, löse diese ebenfalls durch das Klopfen auf.

„Meine Angst, im Mittelpunkt der männliche/weiblichen Aufmerksamkeit zu stehen, wenn ich schlank bin.“

„Meine Angst, dass die Frauen/Männer dann was von mir wollen, wenn ich schlank bin.“

„Meine Angst, was die anderen dann sagen.“

„Meine Angst, mir dann für Tausende von Euros neue Kleidung kaufen zu müssen, wenn ich schlank bin.“

“Meine Angst, weil ich nicht weiß, was passieren wird.“

„Meine Angst, dass ich dann eine ganze andere Identität als Frau/Mann habe, wenn ich schlank bin.“

„Meine Angst abzunehmen, weil mein Übergewicht vielleicht ein Schutz sein könnte.“

„Meine Angst, dann nicht mehr essen zu können, was ich will.“

„Meine Angst, mich anders ernähren zu müssen.“

„Meine Angst vor den Gefühlen, die hinter meinem Übergewicht stecken könnten.“

„Meine Angst, dann keine Pause mehr machen zu können.“

„Meine Angst, dann mehr Sport machen zu müssen.“

„Meine Angst, dann nicht mehr gemütlich auf der Couch sitzen zu können.“

„Meine Angst, aus meiner Komfortzone raus zu müssen.“

„Meine Angst, aktiv werden zu müssen.“

„Meine Angst, wieder Sex haben zu müssen.“

„Meine Angst, mich von meinem Hobby Diäten zu verabschieden.“

„Meine Angst, für Männer sexuell attraktiv zu sein.“

„Meine Angst, so viel Geld auszugeben.“

„Meine Angst, mich von meinen Kleidungsstücken verabschieden zu müssen.“

„Meine Angst vor den Veränderungen, die dann auf mich zukommen.“

OPFER DER EIGENEN GIER

Die meisten Menschen lieben Süßes, allen voran Schokolade. Das hat damit zu tun, dass vor allem Schokolade dazu angetan ist, im Körper die Produktion von Glückshormonen auszulösen. Das Süße ruft in uns das Gefühl der Geborgenheit hervor, da es uns an die Süße des Fruchtwassers im Mutterleib erinnert. Zudem benutzen wir süßes oder salziges Knabberzeug gerne, um uns zu entspannen und zu belohnen. Problematisch wird es, wenn man den Konsum nicht mehr stoppen kann, also nicht mehr Herr im eigenen Hause ist, sondern das suchtmäßige Verlangen die Herrschaft übernommen hat, du also die Kontrolle verloren hast. Dann besteht Handlungsbedarf, um wieder die freie Wahl zu haben und aufhören zu können, wenn du satt bist. Denn der oder die Betroffene ist immer hilflos und hinterher von Schuldgefühlen geplagt, weil dann oft auch gleich die Angst folgt, weiter zuzunehmen. Also ein Teufelskreis! Rein mental kann man hier wenig ausrichten. Auch die gute Einsicht hilft meistens nicht weiter.

Suchtmäßiges Verlangen können wir ebenfalls mit MET auflösen, sei es nach Kuchen, Keksen, Eis, Chips, Süßgetränken, Kaffee oder bestimmten Nahrungsmitteln, die für die Ernährung unwichtig sind.

Anleitung suchtmäßiges Verlangen zu beklopfen

(Beispiel: Schokolade)

Wenn dein Verlangen richtig stark ist, nimmst du eine Tafel davon in die linke Hand, öffnest die Verpackung, riechst daran und schätzt auf der Skala von 0 bis 10 ein, wie hoch dein Verlangen jetzt ist, in diese Schokolade reinzubeißen. 0 bedeutet kein Verlangen, 10 bedeutet maximales Verlangen.

Dann beklopfst du die Punkte 1 bis 6 mit dem Satz:

„Mein Verlangen nach dieser Schokolade.“

Bei Punkt 6 angekommen, riechst du noch einmal an der Schokolade und überprüfst, wie hoch dein Verlangen jetzt ist.

Wenn noch ein Rest vorhanden ist, schaust du weiter die Schokolade an, riechst daran und klopfst z. B. :

„Mein Verlangen, da jetzt reinzubeißen.“

„Meine Lust, auf diesen süßen Schmelz in meinem Mund.“

„Mein Verlangen nach dieser Süße.“

Überprüfe jetzt genau, was da noch ist. Ist es Verlangen? Ist es Lust? Ist es Gier? Und wonach?

Benenne das genau und dann löse es auf, bis du bei 0 angekommen bist.