

FINANZIELLE FÜLLE

MIT MET-KLOPFTHERAPIE



Teil 5 Onlinewebinar
mit Kathleen Kühn und Cornelia Zelt

INHALTSVERZEICHNIS

OPFERPROGRAMMIERUNG

Anzeichen

Auflösung

VORLAGEN

Wochenplaner

Tagesjournal

Notizen und Erkenntnisse

O p f e r p r o g r a m m i e r u n g ?



ANZEICHEN FÜR OPFERPROGRAMMIERUNG

Du tust dir selber leid, was für ein schweres Leben du hast.
Du beschäftigst dich mit der Vergangenheit und was man dir alles
angetan hat.

Du gehst mit deinen Misserfolgen und Opfergeschichten
hausieren.

In deinem Leben passieren ständig Katastrophen.
Du willst bemitleidet werden, wie schwer du es hast.

Du bedauerst dich selber.

Du erleidest dein Leben.

Du jammerst über dein schweres Leben.

Du beklagst dich über die Ungerechtigkeit der Welt und der
anderen.

Du wirst ständig gemobbt.

Dir passieren immer wieder Unfälle, kleine und große.

Du fühlst dich hilflos.

Du willst bedauert werden.

Du willst, dass andere sich um dich kümmern.

Du fühlst dich wertlos und unwichtig.

Du bist neidisch.

Du schreibst 100 Bewerbungen und erhältst keinen Job/Lehrstelle.

Du bist ständig krank und beim Arzt.

Du wirst ständig operiert.

Du wirst von deinen Partnern immer wieder verlassen.

ANZEICHEN FÜR OPFERPROGRAMMIERUNG

Du erzählst deinen Eltern, wie schlecht es dir geht und dass nichts funktioniert.

Du willst von deinen Eltern hören, dass sie in deiner Erziehung Fehler gemacht haben.

Du kannst nichts annehmen, weil das ein Erfolg wäre und gegen das Programm geht.

(Das einzige, was Opfer annehmen können, sind Leid und Almosen.)

Du bist in Selbsthilfegruppen, wo sich alle bemitleiden, wie schlecht es ihnen geht.

Du produzierst ständig Probleme, um dich als Opfer zu erleben.

Du fühlst dich als Opfer "der da oben".

Du denkst es ist nicht genug da und du hast nicht genug abgekriegt.

Du willst ständig gelobt werden.

Du bleibst gerne in deiner Komfortzone und magst keine Veränderungen.

Du fühlst dich zu vielen Dingen gezwungen.

Du bist immer gegen etwas, machst aber nichts "für" was.

Du bist Opfer der Bank, die falsche Anlagetipps gegeben hat.

Du bist Opfer des Versicherungsmaklers, der dir eine Versicherung aufgeschwatzt hat.

Du forderst noch mehr Schutzprogramme, für wen auch immer.

OPFERPROGRAMMIERUNG AUFLÖSEN

Zum Auflösen deiner Opferprogrammierung ist es wichtig, dass du richtig in die Opferhaltung hineingehst und den Satz wirklich spürst. Beklopfe die Sätze, die auf dich zutreffen, bis dir der Satz absurd vorkommt und du darüber lachst.

BEISPIELFORMULIERUNGEN

“Ich bin ein armes Opfer.” - “Ich bin so gerne Opfer.”

“Ich leide/jammere so gerne.” - “Ich kann doch nichts dafür.”

“Ich tue mir selber so leid.” - “Ich bin so hilflos.”

“Ich will bedauert werden.” - “Ich bin doch wirklich arm dran.”

“Ich bin Opfer der Erziehung meiner Eltern.”

“Ich bin Opfer der Viren/Bakterien/Gene.”

“Ich fühle mich nicht ernst genommen.” - “Das war nur Zufall.”

“Ich bin Opfer der Umstände/des Schicksals/der Banken/der Lehrer.”

V o r l a g e n



WOCHENPLANER

SAMSTAG

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

