

Interventionen der Selbstwirksamkeit

Maja Lo Faso

Gefühle wahrnehmen & Körpersymptome übersetzen

1. Nimm das körperliche Unwohlsein, Dumpfheit, diffuse Empfindungen, Gereiztheit, Angst, Schmerzen etc. wahr
2. Halte deine Stirne (evtl. auch Schädelbasis am Nacken) mit Handfläche(n)
3. Stelle dir vor, du fährst mit dem Lift abwärts. Mit jedem Atemzug entspannst du dich tiefer, bis du ankommst im Raum deiner Klärung.
4. Schau dich um und frage, was deine Empfindungen sagen. Lasse diese sprechen und höre zu. Vielleicht nimmst du die Antwort als Empfindung, als Worte oder innere Bilder wahr.
5. Frage, was du tun oder geschehen lassen kannst, um den Stress aufzulösen.
6. Wenn du alles spürst und weißt, was momentan möglich ist, wende Bifokale Achtsamkeit an und wähle ggf. ein weiteres Tool.

Negative Glaubenssätze (GS)

1. Erkenne den Glaubenssatz. Beispielsweise wenn dieselben Gedanken dich nach BFA wiederholt quälen. Vielleicht testest du mit Muskeltest.
2. Fühle, wie der GS sich körperlich und psychisch auswirkt.
3. Nimmst du Zuschreibungen wahr „du bist...“ gib den Absender*innen die GS und Projektionen zurück. Visualisiere dazu die Personen und wie du den GS zurückgibst
4. Baue selbsterzeugte MF ab durch die Meditation “Mentaler Stressabbau“ kombiniert mit BFA.
5. Formuliere eine Affirmation, verankere sie mit BFA

Affirmation

Formuliere eine Affirmation, die dir hilft, z.B. bei Stress gelassener zu bleiben.

- **1. Person** (Ich), **Präsens** (Gegenwart; bin), **Positiv** (bejahend, statt verneinend; ruhig), **Aktiv** (und vertraue auf die Selbstheilungskraft anderer.)

Z. B.: *Ich bin ruhig und vertraue auf die Selbstheilungskraft anderer.*

- Nimm zum Test wahr, wie sich dein Satz körperlich anfühlt, welche Empfindungen und inneren Bilder er in dir auslöst.
- Wirkt deine Affirmation positiv, so sprich sie aus und nimm wahr, wie sehr sie dir *erreichbar, wahr* erscheint (Skala von 1-10).
- Spüre, wie stark der Glaubenssatz aktiv ist (z. B. *Ich muss andere retten, damit sie überleben.*) Mache BFA bis du dessen Intensität auf 3 oder weniger wahrnimmst.
- Klopfe deine sensiblen Punkte oder *reibe den linken Brustpunkt*, sprich die Affirmation aus, bis sie körperlich spürbar wird und ihre Erreichbarkeit bei 5 oder mehr liegt.
- Mache ESR zur Verstärkung während du deine Affirmation sprichst.

Perspektivwechsel

- Wähle eine belastende Situation. Spüre, wie diese auf deinen Körper und deine Psyche wirkt.
- Stelle dir vor, du verlässt deinen Platz und lässt dabei die Belastung zurück. Tue es. Steh auf und lasse die Belastung auf dem Platz zurück.
- Schaue mit liebevollen Augen (z. B. der von Freundin / Freund / innerer Weisheit, ...) von aussen auf dich und die Belastung.
- Beobachte, was du aus dieser Position siehst, was du erlebst und wie du mit aktuellen Herausforderungen umgehst.
- Was ist das Liebevollste, das du dir selbst sagen kannst?
- Welche Lösungswege erkennst du?
- Was darf geschehen, damit du dich entspannen kannst?
- Halte fest, was du erkannt hast.
- Verbinde dich mit deinem gesamten Selbst, einschliesslich deinen Herausforderungen

Das innere Team nach Schulz von Thun

- Stelle dir eine Belastungssituation vor.
- Nimm alle deine inneren Stimmen wahr, die dabei aktiv sind.
- Gib ihnen einen Namen und schreibe sie auf Karten.
- Schreibe „ICH“ auf eine Karte.
- Lege alle Karten am Boden aus, so, dass es für dich passt .
- Stelle dich nacheinander auf deine inneren Teammitglieder.
- Nimm deinen spontanen körperlichen Impuls wahr. Vergrössere den Impuls. Lasse jedes Teammitglied sprechen. Was ist die zentrale Aussage von jedem Teammitglied?
- Begib dich zum Schluss auf die Position ICH. Wie fühlst du dich?
- Möchtest du die Positionen der Karten verändern? Verändere sie so, dass es sich gut anfühlt.
- Wie kannst du deinen inneren Anteilen gerecht werden?
- Welcher braucht Zuwendung, Stressabbau, vielleicht Eingrenzung?
- Schliesse ab mit etwas, was dir gut tut (z. B. Bifokale Achtsamkeit, Spazieren, ...)

Ego States (ES)

1. Nimm den ES als selbstsabotierendes Muster, als Körperempfindung, inneres Bild, Aussage wahr.
2. Löse den ES in deiner Vorstellung von deinem Körper und Selbst ab, visualisiere ihn gegenüber (z.B. von Kerze) von dir.
3. Frage nach der lebenserhaltenden Funktion des ES.
4. Bedanke dich für seinen Einsatz für deine Lebenserhaltung.
5. Sage „Heute schadest du mir. Ich kann jetzt mit der Herausforderung umgehen“ bzw. „die Stresssituation ist vorüber.“
6. Schau zu, wie sich der ES freiwillig auflöst, nimm seine restliche positive Energie zurück, oder stelle dir dies vor.

In den Schuhen des andern

1. Hast du Klärungsbedarf mit einem Mitmenschen, so stelle dir vor, die Person steht dir gegenüber.
2. Nimm wahr, wie du dich in ihrer (imaginären) Präsenz fühlst. Welche körperlichen und emotionalen Empfindungen hast du? Welche inneren Bilder?
3. Wechsle deine Position. Stelle dich auf den Platz deines Gegenübers. Nimm deinen 1. körperlichen Impuls wahr, vergrößere diesen. Was sagst du aus dieser Position zu dir selbst?
4. Löse die Konzentration auf und bewege dich. Wechsle deine Position. Lasse individuelle Themen zurück. Schaue von „ausen“ auf eure Beziehung.
5. Welche Dynamik erkennst du? Was braucht ihr beide, damit ihr euch besser fühlt?
6. Was kannst du tun, damit sich eure Beziehung verbessert? Was kannst du loslassen? Welche Themen sind deine? Welche die deines Gegenübers?
7. Halte fest, was du erkannt hast.

PS: Tausche Punkt 3. & 4. bei Bedarf aus, um dich langsamer anzunähern.

Introjekte zurückgeben

1. Erkenne, dass du bei einer Belastung stets an eine bestimmte Person denken musst.
2. Vielleicht hast du einen negativen Glaubenssatz, ein Problem der Person übernommen, bzw. diese hat ihre persönlichen, nicht aufgelösten Probleme auf dich projiziert.
3. Bitte die betreffende Person im Geiste dir gegenüber Platz zu nehmen.
4. Vielleicht stellst du eine Kerze zwischen euch auf oder bedankst dich bei der heilsamen Lebenskraft für ihre Hilfe.
5. Bedanke dich für das Erscheinen der Person.
6. Gib ihr ihre Projektionen und Probleme zurück, indem du dies visualisierst.
7. Bedanke dich bei der Person und bitte sie zu gehen.