

**Herzlich willkommen
zur
Timeline-Reise # 4
- Schuldgefühle loslassen -**



Worum geht es?

Schuldgefühle...

schlechtes Gewissen

Bedauern...

– dass man etwas getan oder auch nicht getan hat

Selbstvorwürfe und Selbstanklagen

Situationen aufschreiben „Schuldgefühle“

- Denke an Situationen in deinem Leben, in denen du dich schuldig und schlecht gefühlt hast... vielleicht fallen dir auch Situationen/Ereignisse ein, über die du dir heute noch Vorwürfe machst
- Schreibe diese Situationen stichwortartig auf
- Wenn du JETZT daran denkst - auf einer Skala von 0 bis 10 – wie hoch ist dein „Stress-Wert“ auf der Skala?

Gefühls-Assoziationskette



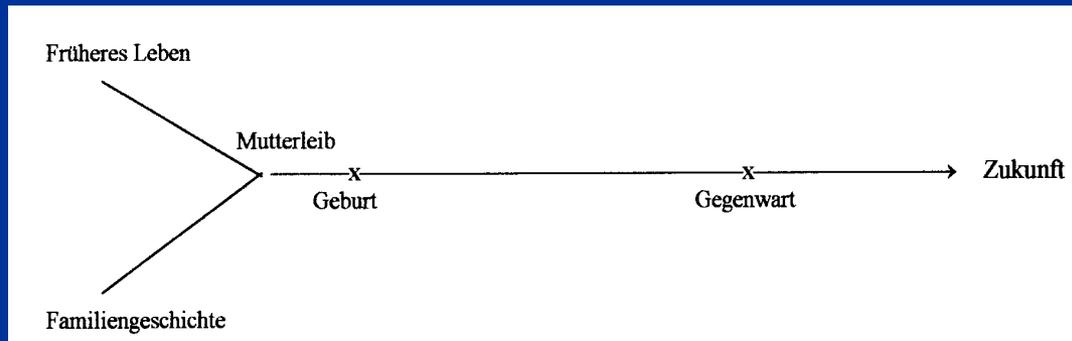
**1. Ereignis,
in dem dieses
Gefühl entstanden ist**

Ich gehe davon aus, dass Gefühle wie in einer Art Assoziationskette abgespeichert sind. Und wenn du heute dieses Gefühl von hast, dann hast du dieses Gefühl bestimmt auch schon vorher gehabt... und davor... und davor.

Es gibt ein allererstes Ereignis, in dem dieses Problem/Gefühl bzw. diese Blockade entstanden ist. Und das ist es, was wir gleich suchen und finden werden...

Ermittlung des 1. Ereignisses

Wenn du es wüsstest, wann – und es ist noch nicht wichtig zu wissen, was da war, ich frage nur nach dem WANN – dieses Gefühl entstanden ist...



... war es vor, während oder nach deiner Geburt?

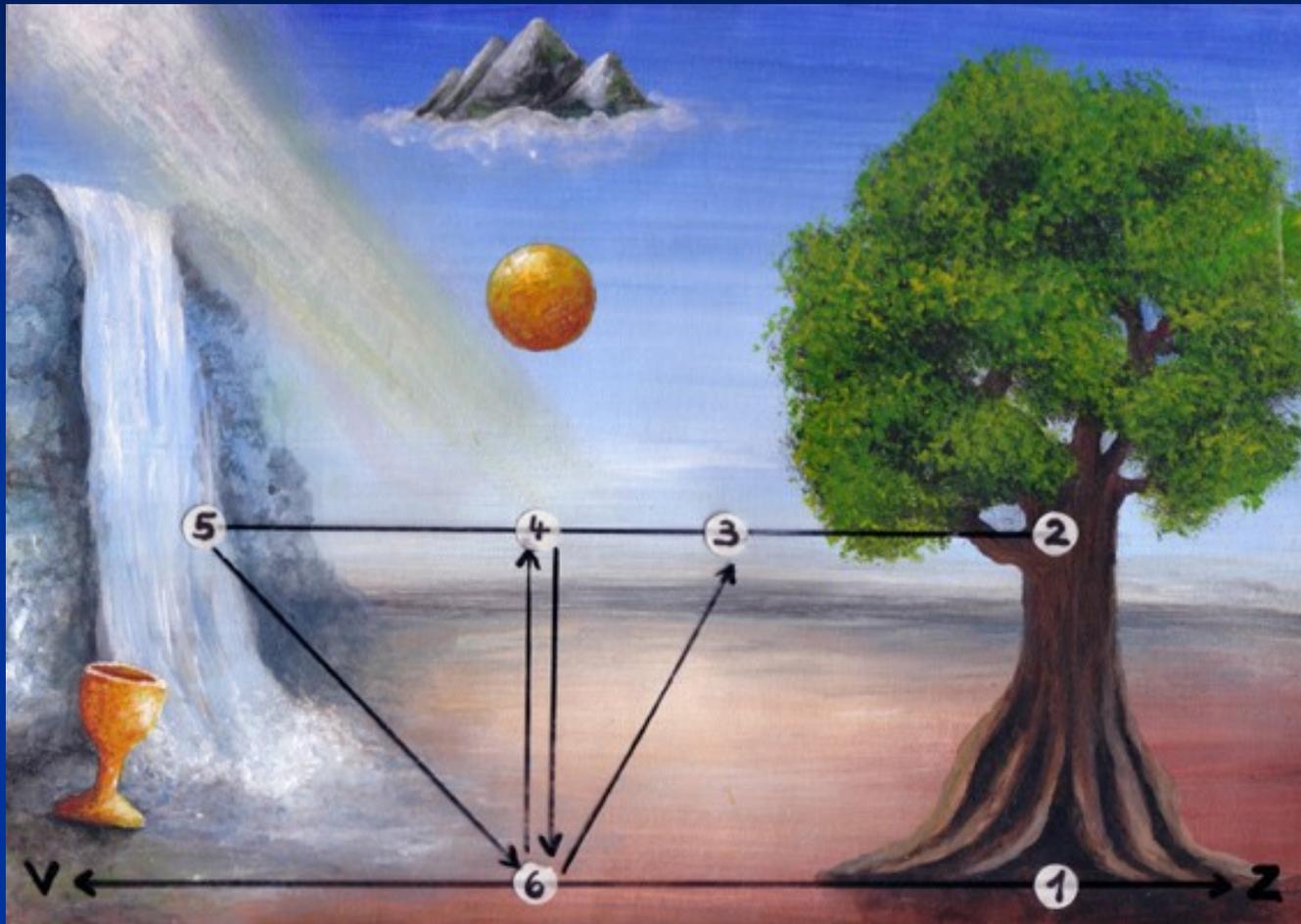
Ökologie-Fragen

Emotion: Schuldgefühle

Datum:

- **Was werde ich verlieren, wenn ich dieses Gefühl gehen lasse?**
- **Was werde ich verlieren, wenn ich dieses Gefühl nicht gehen lasse?**
- **Was werde ich erreichen, wenn ich dieses Gefühl los-lasse?**
- **Was werde ich erreichen, wenn ich dieses Gefühl nicht los-lasse?**
- **Welchen „Gewinn“ gibt mir dieses Gefühl? Was ist das Gute daran?**
- **Welche anderen Wege kann ich auch finden/gehen, um diesen Gewinn zu haben, das Gute auf andere Art und Weise zu erreichen, nachdem ich diese Gefühle losgelassen habe?**

Reise-Stationen & Hilfsmittel



Reise-Nachbereitung

- Schau auf den Zettel mit den aufgeschriebenen Situationen
- Wie ist es JETZT, wenn du an die Situation denkst → erneute Einschätzung auf der Skala von 0 bis 10
- Wie geht es dir jetzt?
- Wieder gut geerdet und im Hier-und-Jetzt?
- Viel Wasser trinken und...
- darauf achten, was sich verändert hat!

Audio-Workshop des Monats

Schon gewusst?

Auf meinem Blog

www.King-Selbstcoaching-Kurse.de

gibt es jede Menge Audio-Workshops

zu unterschiedlichen Themen