

Herzlich willkommen zur Timeline-Reise # 5

Beziehungen klären und heilen



Mentale Zeitreise zum Ursprung/zur Ursache...

... einer problematischen Beziehung

... eines Gefühls das man immer wieder in Beziehungen erlebt - vielleicht eine tiefe Traurigkeit, Distanz, unterdrückte Wut, Schuldgefühle...

... dass man sich nicht aus einer bestimmten Beziehung lösen kann

... dass man den oder die Richtige noch nicht gefunden/in sein Leben gelassen hat.

... dafür, dass man sich nicht selbst lieben kann

Situationen aufschreiben

- Denke an Situationen in deinem Leben, die mit diesem Gefühl bzw. mit diesem „Beziehungsproblem“ zu tun haben
- 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

●-----●-----●-----●-----● -- z.B. „Beziehungs“Problem

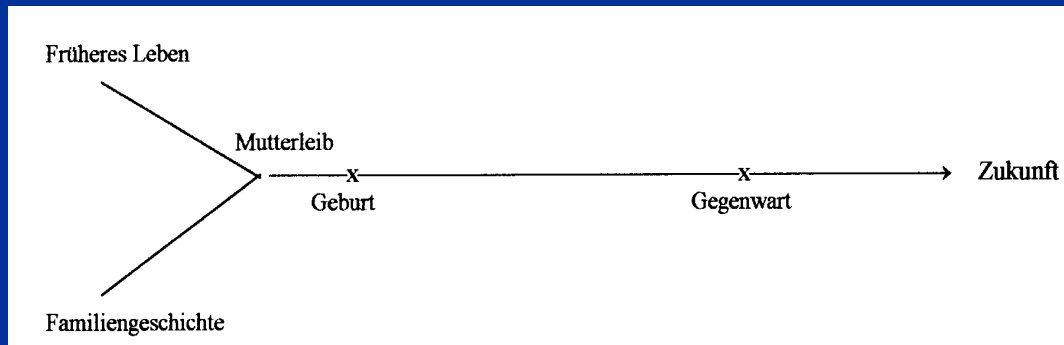
**1. Ereignis,
in dem das Gefühl/Problem entstanden ist**

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...*
- *Wenn du es wüsstest, **WO** die Ursache für dieses **Beziehungs-Problem** liegt...*



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

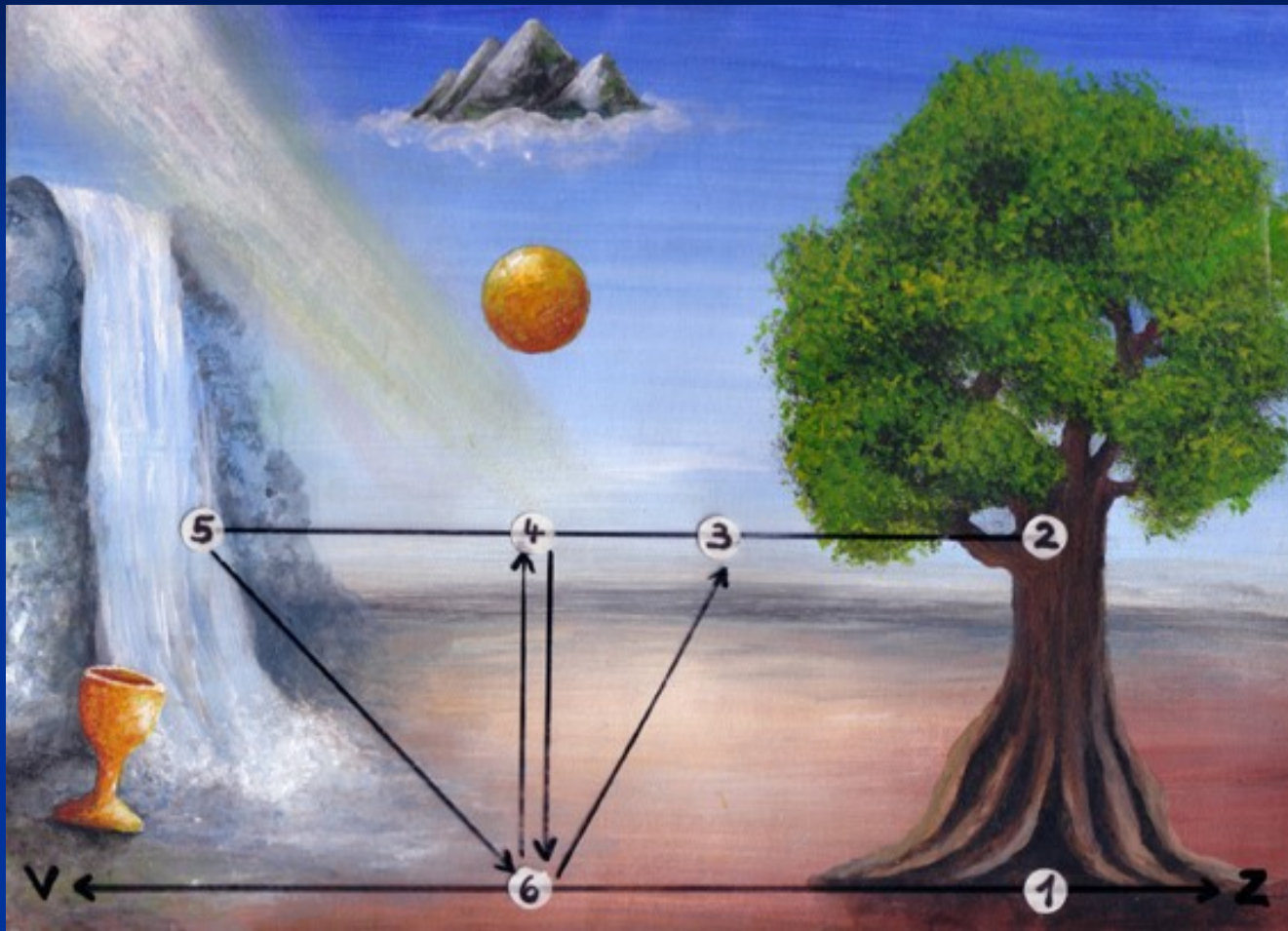
Ökologie-Fragen

Thema: Beziehungsproblem

Datum:

- **Was werde ich verlieren, wenn ich dieses Problem/Gefühl gehen lasse?**
- **Was werde ich verlieren, wenn ich dieses Problem/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?**
- **Was ist das Gute an diesem Problem?**
- **Welche anderen Wege kann ich auch finden/gehen, um das Gute auf andere Art und Weise zu erreichen, nachdem ich diese Gefühle/dieses Problem 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