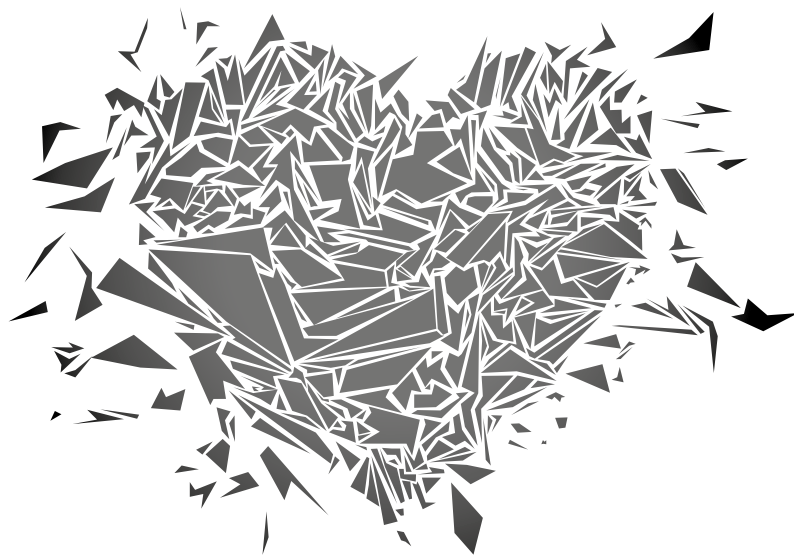


SIMONE SAUTER

Heile dein gebrochenes Herz

Schritt für Schritt
vom Herzschmerz zum Lebensglück



© des Titels »Heile dein gebrochenes Herz« (ISBN 978-3-86882-777-4)
2017 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

mvvgverlag 

*Ich widme dieses Buch zwei Frauen,
die mich und mein Leben maßgeblich beeinflusst haben:*

*Einer Freundin, mit der ich mich zutiefst verbunden fühle,
meiner fortwährenden Inspiration und einer der stärksten Frauen,
die ich kenne. Der Frau, die mir den Mut gegeben hat, das Leben zu
leben, das ich habe, und mir dabei immer zur Seite steht:*

Conni

*Meiner Soul Sister, die mir gezeigt hat, wie ich in meine
feminine Kraft finde und dadurch andere Frauen auf einer viel
tieferen Ebene unterstützen und sie dazu inspirieren kann, ein
selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen:*

Kaja

Liebeskummer ist der Schmerz, den wir spüren,
wenn wir feststellen, wie sehr wir die Verbindung zu
uns selbst verloren haben, weil wir uns zu stark auf die
Verbindung mit einem anderen Menschen
ausgerichtet haben.

Vorwort

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, geht es dir vermutlich gerade nicht gut. Vielleicht hat dein Partner dich betrogen oder er hat dich verlassen. Vielleicht bist du aber auch unglücklich verliebt oder schon seit einiger Zeit nicht mehr zufrieden in deiner Beziehung und fragst dich, ob du sie beenden sollst.

Mein Name ist Simone Sauter, ich bin Love & Life Coach und werde dir dabei helfen, deinen Liebeskummer zu bewältigen. Du hältst keinen herkömmlichen Ratgeber in den Händen, sondern einen, den ich aus vollstem Herzen und mit viel Mitgefühl geschrieben habe. Ich habe ganz bewusst ein Ausfüllbuch verfasst, mit vielen Übungen, die dich dabei unterstützen werden, deine Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten und so den Weg zur Heilung deines Herzens zu finden.

Doch dieses Buch wird dir nicht nur zeigen, wie du deinen Liebeskummer verarbeiten, sondern auch, wie du dich selbst (wieder)finden und ein neues Lebenskonzept entwerfen kannst, das dich glücklich macht und dich dazu befähigt, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Mir ist es wichtig, dass du erkennst, dass du eine wundervolle und liebenswerte Frau bist, und dass es

in deinem Leben um **dich** geht. Deshalb möchte ich dir erklären, wie du deinen Schmerz in kraftvolle Energie verwandeln und so als Motor für persönliches Wachstum nutzen kannst – meine Online-Praxis heißt passend dazu *From Pain to Power*.

Aber warum kann ich dir diesen Weg zeigen? Weil ich ihn selbst gegangen bin. Mein Ex-Partner hat mich nach über zehn Jahren Beziehung von heute auf morgen verlassen und binnen vier Wochen durch eine andere Frau ersetzt. Es folgten zwei Jahre intensiven Liebeskummers: Ich hatte Selbstmordgedanken, war bei einem Therapeuten und einem Coach. Ich weiß also genau, wie du dich fühlst. Ich kenne diesen Schmerz, die Angst, die Wut und das Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht, die das Ende oder das drohende Ende einer Beziehung in einem auslösen können.

Bevor ich angefangen habe, als Love & Life Coach zu arbeiten, habe ich jedoch auch unzählige Bücher zum Thema Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung regelrecht in mir aufgesogen und viele Seminare, Workshops und Weiterbildungen absolviert.

Die meisten meiner Klientinnen, mit denen ich in den vergangenen Jahren diesen Weg beschritten habe, wurden nach vielen Jahren Beziehung von ihrem Partner verlassen. Fast jedes Coaching beginnt mit Tränen, aber es endet immer mit einem Lachen.

Ich habe diesen Beruf gewählt, weil es mein tiefster Wunsch ist, Frauen dabei zu helfen, ihren Schmerz nicht länger in sich zu tragen als nötig, und vor allem, um ihnen zu zeigen, wie sie wieder glücklich sein können. Und genau das möchte ich auch auf den folgenden Seiten. Folge dafür deiner Weiblichkeit und gehe aus dem Kopf in dein Herz. Ja, du wirst weinen, und es wird wehtun, du wirst manchmal ratlos sein, aber du wirst heilen, das verspreche ich dir. Wir schaffen das gemeinsam!

Deine Simone



Bevor wir anfangen

Wie solltest du das Buch verwenden?

Dies ist kein herkömmlicher Ratgeber, sondern ein Guide. Das bedeutet, ich werde dir nicht nur jede Menge nützliche Informationen geben, sondern dich an die Hand nehmen und dir Schritt für Schritt erklären, was du tun kannst, damit es dir möglichst bald wieder besser geht.

Vor allem möchte ich dir Denkanstöße geben, um über dich und dein Leben nachzudenken und folgende Fragen zu klären:

- > Wie kann ich meine ursprüngliche Lebensvorstellung und meinen Ex-Partner loslassen?
- > Wer bin ich?
- > Was möchte ich in meinem Leben?
- > Welcher Partner soll mich in meinem Leben begleiten?

Einige der Übungen in diesem Buch werden dir einfach erscheinen, manchmal vielleicht zu einfach. Aber alle erfüllen ihren Sinn. Erwarte nicht, dass sich dein Leben innerhalb einer Woche verändern wird, das wäre unrealistisch. Das Verarbeiten einer Beziehung und das Finden eines neuen Lebenskonzeptes ist ein Prozess, den du mit einer Gewichtsreduktion vergleichen kannst. Du wirst nicht abnehmen, wenn du dich in einer Woche nur von Salat ernährst und dann sofort wieder auf Pizza umsteigst. Du musst dranbleiben.

Damit dieser Veränderungsprozess gelingen kann, ist es vor allem wichtig, dass du dein Leben *tatsächlich* verändern *willst*. Das Gute daran ist, dass das nur an dir liegt und von keinem anderen Menschen abhängt. Du allein übernimmst die Verantwortung dafür, was sich in deinem Leben verändern soll.

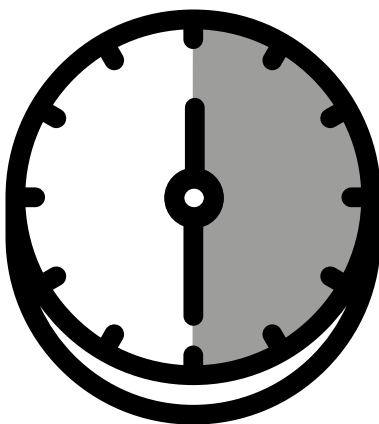
Ich habe dieses Buch in vier Bereiche unterteilt:

- > Zunächst gebe ich dir einige Informationen zum Thema Liebeskummer, damit du besser verstehen kannst, warum du so leidest.
- > Im zweiten Teil befassen wir uns dann mit deiner Trennung und damit, wie du sie am besten verarbeiten und deine ursprüngliche Lebensvorstellung mit deinem Ex-Partner loslassen kannst.
- > Im dritten Teil geht es um dich, darum, die Liebe zu dir selbst und dein Selbstbewusstsein aufzubauen.
- > Und im letzten Teil sprechen wir über dein neues Leben. Wir werden dein persönliches Lebenskonzept entwerfen, Ziele für deine glückliche Zukunft setzen und herausfinden, welcher Partner eigentlich zu dir passt.

Ich habe das Buch so konzipiert, dass du in deinem eigenen Tempo an dir arbeiten kannst. Es geht nicht darum, alle Übungen so schnell wie möglich zu absolvieren, sondern jede einzelne mit ganzem Herzen und vor allem vollkommen ehrlich dir selbst gegenüber zu machen.

Am besten nimmst du das Buch jeden Tag für etwa 30 Minuten bis zu zwei Stunden in die Hand, um ganz *bewusst* an deinem Liebeskummer und dir selbst zu arbeiten. Dann legst du es für diesen Tag (oder auch mehrere Tage) beiseite.

Auf diese Weise gibst du deinem Liebeskummer einen **zeitlichen Rahmen** und integrierst Trauerphasen in deinen Tag. Achte darauf, dass du nach diesem bewussten Ritual etwas tust, das dir gut tut und dich auf andere Gedanken bringt. Das ist wichtig, damit du dich nicht darin verlierst und in eine Depression rutschst. Verabrede dich mit Freunden, rufe jemanden an oder gehe einkaufen. Das kostet dich am Anfang vielleicht etwas Überwindung, schützt dich aber davor, dich in deinen Schmerz hineinzusteigern. So kannst du deinem Gehirn antrainieren, für eine gewisse Zeitspanne alle Emotionen zuzulassen und auch zu verarbeiten. Das wird die Situationen, in denen du von deinen Emotionen unangenehm überrascht wirst (zum Beispiel im Büro oder beim Einkaufen) minimieren.



Wen meine ich mit Ex-Partner?

Wenn ich im Folgenden von Ex-Partner oder Ex spreche, dann meine ich damit zum einen deinen Ex-Freund oder deinen Ex-Mann bzw. deine Ex-Freundin oder deine Ex-Frau. Es ist aber auch die Person gemeint, in die du möglicherweise unglücklich verliebt bist, oder der Mann bzw. die Frau, mit dem/der du in einer unglücklichen Beziehung lebst. Die Vereinfachung dient der besseren Lesbarkeit, sodass du dich auf das Wesentliche konzentrieren kannst.

Die vier Phasen des Liebeskummers

Liebeskummer zu verarbeiten ist ein Prozess, der in vier Phasen abläuft. Diese Phasen sind nicht strikt voneinander trennbar, sie gehen ineinander über und du wirst manchmal vielleicht auch einen Schritt zurückgehen. Das ist vollkommen normal.

Wichtig ist, dass du verstehst, dass jede dieser Phasen für deinen Heilungsprozess von Bedeutung ist und einen Sinn erfüllt. Auch wenn dein Herz im Moment am liebsten gleich in die vierte Phase springen möchte, die ersten drei bleiben ihm nicht erspart, und das ist gut so.

Phase 1 – Nicht wahrhaben wollen

Du stehst unter Schock und denkst andauernd: »Ich kann es nicht fassen.« Diese erste Phase ist gekennzeichnet von der Überzeugung und stillen Hoffnung, dass es sich »nur« um eine Krise handelt und dein Ex-Partner es sich sicher bald anders überlegen und wieder zurückkommen wird. Denn nur so schaffst du es, im Alltag weiter zu funktionieren. Daneben sind Verzweiflung, Angst und Zweifel deine ständigen Begleiter.

Phase 2 – Aufbrechende Gefühle

In dieser Phase nimmst du langsam wahr, dass die Trennung real ist. Gefühle wie Angst, Panik, Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Selbstzweifel und Trauer, aber auch Wut auf deinen Ex und auf dich selbst und vielleicht sogar das Bedürfnis nach Rache machen sich breit. Die zweite Phase ist die schlimmste. Du befindest dich auf einer Achterbahnfahrt der Gefühle und pendelst zwischen konträren Gedanken wie »Für wen hält er sich eigentlich? Das lasse ich nicht mit mir machen!« und »Ich liebe ihn, warum kann nicht einfach alles sein wie früher bzw. wie ich es mir wünschen würde?«.

Phase 3 – Neuorientierung

In dieser Phase hast du den größten Teil der negativen Emotionen hinter dir gelassen, die Wut auf deinen Ex-Partner ebbt ab und du kannst allmählich erkennen, dass die Trennung nicht so sinnlos war, wie sie dir zunächst erschien. Zuversicht, Selbstwertgefühl, Hoffnung und Freude auf das Neue machen sich in deinem Leben wieder bemerkbar.

Phase 4 – Neues Lebenskonzept

In der letzten Phase hast du die Trennung überwunden. Du spürst wieder Kraft, dein Leben in die Hände zu nehmen und Zukunftspläne für dich zu schmieden.

Wie lange dauert es, Liebeskummer zu verarbeiten?

Wie viel Zeit der Verarbeitungsprozess beansprucht, hängt von deiner individuellen Situation und deiner Persönlichkeit ab. In der Regel wirst du zwischen sechs und zwölf Monate brauchen, bis du die ersten beiden Phasen überwunden hast. Bis zur Entwicklung eines neuen Lebenskonzepts können zwei bis vier Jahre vergehen. Bei den einen geht es schneller, bei den anderen langsamer.*

* Ich persönlich habe zweieinhalb Jahre gebraucht, bis ich ein neues Lebenskonzept entwickelt hatte.

Die Ursachen von Liebeskummer

Warum schmerzt es eigentlich so, wenn wir Liebeskummer haben? Und warum scheint es einfach nicht aufzuhören? Diese Fragen hast du dir mit Sicherheit nicht nur einmal gestellt.

Die Trauer um den Verlust des Partners

Wenn wir eine Trennung von einem geliebten Menschen erleben, spüren wir die gleichen Emotionen wie bei einem Todesfall, denn der geliebte Mensch ist nicht mehr Teil unseres Lebens. Die Trauerphasen sind ähnlich, vom Schockzustand bis hin zur Neuorientierung. Trauer hat nichts mit Selbstmitleid zu tun. Die Trauerarbeit ist ein Prozess, in dem du den Verlust eines geliebten Menschen verarbeitest, dich aber nicht in einer Opferrolle befindest, sondern die Situation erfassen und verändern kannst.

Mangelnde Selbstliebe und geringes Selbstbewusstsein

Vor allem bei Frauen ist ein Mangel an Selbstliebe und ein geringes Selbstbewusstsein eine der häufigsten Ursachen für die Intensität von Liebeskummer. Besonders in langjährigen Beziehungen neigen wir dazu, uns emotional vom Partner abhängig zu machen. Das heißt, wir übernehmen wenig Verantwortung für unser eigenes Glück und legen diese in die Hände unseres Partners.

Wenn der Partner dann nicht mehr da ist, erfahren wir einen enormen Verlust an Selbstwertgefühl, weil wir dieses auf die Basis unserer Partnerschaft gebaut haben. Die gefühlte Wertlosigkeit lässt Emotionen in uns hochkommen, die nicht nur der Trennung geschuldet sind, sondern auch emotionalen Wunden unserer Vergangenheit und negativen Glaubenssätzen. Typische Aussagen meiner Klientinnen lauten dann: »Aber ich kann ohne ihn nicht leben«, »Ohne ihn kann ich nicht glücklich sein« oder »Ohne ihn hat mein Leben keinen Sinn mehr«. Um Liebeskummer zu überwinden, müssen wir aus der Opferrolle heraus und Verantwortung für unser Leben übernehmen.

Negative Glaubenssätze und Gedanken

Glaubenssätze sind nichts anderes als Sätze, die wir glauben. Wir haben sie in unserer frühen Kindheit erlernt und in unserem Unterbewusstsein als (unserer) Wahrheit gespeichert. Verantwortlich dafür sind Autoritätspersonen wie zum Beispiel unsere Eltern, Erzieher oder Lehrer. Der fundamentale Glaubenssatz, auf den unser Leiden zurückzuführen ist, lautet: *Ich bin nicht genug*.

Um Liebeskummer zu überwinden, einem erneuten so einschneidenden Schmerz zubeugen und ein glückliches und selbstbestimmtes Leben zu erlangen, müssen wir diese Glaubenssätze herausfinden, sie eliminieren und durch neue, positive Glaubenssätze ersetzen. Mehr dazu erfährst du im Laufe des Buches.

Angst vor Veränderung

Menschen lieben Routinen, weil sie das Leben vereinfachen. Veränderung hingegen bedeutet, etwas Neues tun zu müssen und Unsicherheit zu erleben, weil wir mit diesem Umstand noch nicht konfrontiert wurden (in dem Fall ein Leben ohne den Ex-Partner). Und diese Unsicherheit ist die Grundlage für Angst. Angst vor dem Neuen, Angst vor Überforderung, vor dem Alleinsein, Angst davor, nie wieder einen Partner zu finden, nie wieder glücklich zu werden, und in einigen Fällen auch Existenzangst, um nur einige zu nennen. Oftmals sind es auch diese Ängste, die uns zu der Überzeugung bringen, dass wir unseren Ex-Partner um jeden Preis zurück möchten – selbst wenn wir wissen, dass eine Trennung auf lange Sicht besser für uns ist!

Der Unterschied zwischen Verlassenem und Verlassendem

Der Unterschied zwischen demjenigen, der verlassen wurde, und demjenigen, der verlassen hat, ist enorm. Im Vergleich zu dem, der verlassen wurde, hatte der Verlassende bereits Zeit, sich mit dem Gedanken auseinanderzusetzen, ohne seinen Partner weiterzuleben. In den meisten Fällen hat er bereits Pläne, wie sein Leben weitergeht und was die nächsten Schritte sind. Der Verlassene hingegen fällt in ein tiefes Loch und steht am Ende eines alten und am Anfang eines neuen Lebens. Sich zu sortieren, die Trennung zu verarbeiten und sich neu zu orientieren braucht Zeit. Das ist im Übrigen auch der Grund, warum wir oftmals das Gefühl haben, dass es unserem Ex-Partner nach der Trennung viel besser geht als uns selbst. Es geht ihm aber nicht wirklich besser, er ist dir nur einen Schritt voraus. Das heißt aber keinesfalls, dass dein Ex-Partner nicht gelitten hat oder vielleicht sogar noch leidet, denn auch die Entscheidung, eine Partnerschaft zu beenden, ist nicht einfach und bringt ebenfalls Probleme mit sich (wie zum Beispiel Schuldgefühle gegenüber dem Ex-Partner).

Drei Routinen, die deinen Heilungsprozess beschleunigen

Bevor wir mit den eigentlichen Übungen beginnen, möchte ich dir ans Herz legen, dir die folgenden drei Routinen anzueignen und sie in deinen Tagesablauf zu integrieren, während du dich dem Buch widmest (und immer wenn du eine Herausforderung in deinem Leben meistern musst).

1. Weinen

Was dir im ersten Moment vielleicht klar erscheint, ist keinesfalls selbstverständlich. Denn ich erlebe oft in meiner täglichen Arbeit, dass Klienten versuchen, ihre Tränen zu unterdrücken, weil sie meinen, stark sein zu müssen, und Weinen für ein Zeichen von Schwäche halten. Sehr häufig ist das der Fall, wenn Kinder vorhanden sind, da eine Mutter für und vor ihren Kindern stark sein möchte.

Liebeskummer ist eine enorme Stresssituation für deinen Geist, aber auch für deinen Körper. Schlaflosigkeit und körperliche Beschwerden wie Sodbrennen, Magen-Darm-Störungen, Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen sind keine Seltenheit. Auch wenn es die Beschwerden nicht vollständig beseitigen wird, kann es durchaus zu einer Linderung führen, Tränen zuzulassen.

Das liegt zum einen daran, dass du beim Weinen Stresshormone abbaut (die auf Dauer gesundheitsschädigend sind), indem sie mit den Tränen aus deinem Körper transportiert werden. Und zum anderen produzierst du Endorphine, ein vom Körper selbst produziertes Morphin, das schmerzlindernd wirkt.

Weinen hat also nichts mit Schwäche zu tun! Lass deinen Tränen freien Lauf, das ist wichtig für deine Gesundheit.

Ziel der Übung:

Angestauten Emotionen den Raum geben, sich zu zeigen.

Aufgabe:

Schreibe auf, was dir besonders wehgetan hat. Dass dein Ex-Partner dich verlassen hat? Dass er dich hintergangen oder durch jemand anderen ersetzt hat? Dass er deine Liebe nicht mehr erwidert? Dass er dich nicht so behandelt hat, wie du es verdienst? Nimm dir 15 bis 30 Minuten Zeit für diese Gedanken, schreib sie auf und lass deine Tränen dabei laufen.

Achtung: Nach spätestens 30 Minuten stehst du auf und machst bewusst etwas anderes. Geh an die frische Luft, ruf jemanden an, geh einkaufen. Tu etwas, bei dem du anderen Menschen begegnest und das dich zwingt, mit dem Weinen aufzuhören.

Warum? Es ist wichtig, dass du dich nicht zu sehr hineinsteigerst, da du sonst in eine negative Gedankenspirale kommst, aus der du nur mühevoll wieder herausfindest. Mach dir bewusst, dass das Weinen eine Reinigungsübung ist, ein Heilungsprozess und nicht dazu da, um dich selbst zu bemitleiden.



Was hat mir besonders wehgetan?

© des Titels »Heile dein gebrochenes Herz« (ISBN 978-3-86882-777-4)
2017 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

2. Morgenseiten oder Tagebuch schreiben

Meine Coachings werden nicht umsonst von Schreibübungen begleitet, denn Schreiben heilt. Gerade im Fall von Liebeskummer tragen wir viele Gedanken, Ängste und Sorgen mit uns herum, und wenn du diese nicht loswirst, fressen sie dich oftmals innerlich auf. Auch wenn du zu einem Therapeuten, Psychologen oder Coach gehst (was ich dir nur ans Herz legen kann), rate ich dir zu schreiben, und zwar täglich – am besten morgens, direkt nach dem Aufstehen.

Warum am Morgen? Weil dein Unterbewusstsein und dein Geist dann ganz offen und nicht von deinen Erfahrungen im Alltag beeinflusst und getrübt sind. Viele deiner Gefühle haben ihren Ursprung nicht nur in der Trennung, sondern in Erfahrungen aus der Vergangenheit, mit denen du dieses Erlebnis (deinen Liebeskummer) verbindest und die wieder hochkommen. Das größte Problem daran ist: Diese Erinnerungen sitzen in deinem Unterbewusstsein und du weißt es oft nicht einmal.

Unser Gehirn hat eine zentrale Aufgabe: Es ist auf unsere Sicherheit bedacht. Was heißt das? Wenn du in der Vergangenheit Erfahrungen gemacht hast, mit denen du emotional nicht umgehen konntest, hast du das verdrängt, denn das war »sicherer« für dich, als täglich daran zu denken. Leider sind die damit verbundenen Emotionen aber dadurch nicht verschwunden, sondern nur vergraben worden und spielen in deiner jetzigen Situation eine wesentliche Rolle, da die alten Wunden wieder aufgerissen werden und den verdrängten Schmerz wieder an die Oberfläche spülen.

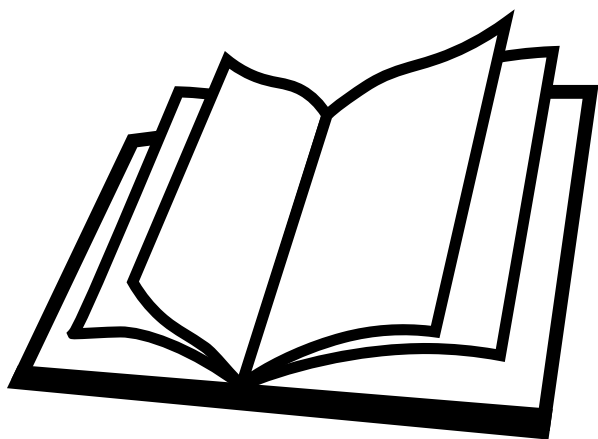
Es ist so wichtig an dein Unterbewusstsein heranzukommen, weil es zu 95 Prozent dein Denken, deine Emotionen, deine Handlungen und somit letztlich dein Leben beeinflusst. Du kannst dir also vorstellen, wie sehr du von deinem Unterbewusstsein gelenkt wirst, ohne es überhaupt zu merken.

Was also tun? Mach es dir zur Gewohnheit – in der Regel dauert es 21 Tage, bis es eine wird –, jeden Morgen Tagebuch zu schreiben. Du wirst überrascht sein, welche Gedanken, Emotionen und Erfahrungen in dir schlummern. Und wenn du sie entdeckt hast, dann kannst du sie hinterfragen und durch neue Erfahrungen ersetzen (aber dazu später mehr).

Du weißt nicht, worüber du schreiben sollst? Dann geht es dir wie den meisten, auch mir am Anfang. Mein Rat: Schreibe darüber, dass du nicht weißt, was du schreiben sollst. Einmal angefangen, kommst du von ganz allein in den Fluss.

Wenn du es morgens nicht schaffst, weil dir vielleicht die Ruhe fehlt, du Kinder für die Schule fertig machen musst oder warum auch immer, dann wähle einen anderen, für dich passenden Zeitpunkt. Wichtig ist nur, dass du deine Gedanken und Gefühle ausdrückst. Sie zu Papier zu bringen hat eine heilende Wirkung.

Bitte umblättern



Ziel der Übung:

Deine Gedanken sollen sich entfalten können, sie dürfen da sein, anstatt unterdrückt zu werden. Deine Seele und dein Geist brauchen diese Form der Verarbeitung, um zu heilen.

Aufgabe:

Schreibe dir alles von der Seele, was dich bewegt. Jeden Tag und am besten morgens!

Vier einfache Regeln:

- > Schreibe mit der Hand, nicht mit dem Computer, das wirkt sich positiv aus.
- > Schreibe drei DIN-A4-Seiten. Das klingt vielleicht viel, und das ist es auch, aber nur am Anfang. Du wirst dich mit Sicherheit daran gewöhnen.
- > Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt. Halte dich nicht zurück. Achte **nicht** auf Grammatik oder Rechtschreibung, lass es einfach fließen.
- > Lies deine Aufzeichnungen mindestens zwei Monate lang nicht durch, um dein Bewusstsein für die folgenden Tage nicht zu beeinflussen.

Nimm dir **jetzt** die Zeit und schreibe dir von der Seele, was dich belastet.

Schreibe dir alles von der Seele, was dich bewegt

© des Titels »Heile dein gebrochenes Herz« (ISBN 978-3-86882-777-4)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

3. Emotional Freedom Technique (EFT)

Die Emotional Freedom Technique, auch Klopftechnik genannt, stammt aus dem Bereich der energetischen Psychologie und basiert auf einer chinesischen Heilmethode. Grundlage ist die Annahme, dass unsere Lebensenergie durch sogenannte Meridiane (Energieleitungsbahnen) in unserem Körper fließt. Wenn diese Energiebahnen blockiert sind, stauen sich negative Gefühle auf. Durch die Klopftechnik werden diese Bahnen aktiviert, die Blockaden aufgehoben und die negativen Gefühle verschwinden. Es handelt sich um das gleiche Prinzip wie bei einer Akkupunktur, nur dass du die Meridiane anstatt mit einer Nadel mit dem Klopfen bearbeitest.

Die »Klopfpunkte«

1. Karatepunkt/Handkante
2. zwischen den Augenbrauen
3. neben dem Auge
4. unter dem Auge
5. unter der Nase
6. am Kinn
7. auf dem Brustbein
8. unter dem Arm
9. auf dem Kopf

Wichtig:

Ich kann mir vorstellen, dass du jetzt ungläubig schaust und dich vielleicht fragst, ob du das richtige Buch in der Hand hältst. Ja, das tust du! Wenn du diese Technik zum ersten Mal anwendest, wirst du dich vielleicht seltsam fühlen und den Sinn anzweifeln. Doch es macht Sinn und wie immer ist es wichtig, dranzubleiben und es am besten täglich zu machen. Je öfter, desto besser.



Wie funktioniert EFT?*

- > Spüre das negative Gefühl, das hochkommt, und bewerte es auf einer Skala von 1 bis 10 (wobei 10 am intensivsten ist).
- > Klopfe fünf bis sieben Mal auf jeden der Meridianpunkte und sage dir währenddessen: »Obwohl ich [*negatives Gefühl*], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.« (Ein Beispiel: »Obwohl ich meinen Ex einfach nicht loslassen kann, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«)
- > Führe das dreimal aus.
- > Fühle dann wieder in dich hinein und bewerte das negative Gefühl erneut auf einer Skala von 1 bis 10. Wenn du die Übung regelmäßig machst, wirst du eine deutliche Veränderung bemerken.

Ziel der Übung:

Du sollst deinem Unterbewusstsein regelmäßig mitteilen, dass du dich unabhängig davon, was du fühlst, liebst und akzeptierst, wie du bist. Denn zur Erinnerung: Der Glaubenssatz, der dein Leid begründet, besagt, dass du nicht genug bist. Folglich kannst du dich nicht lieben und akzeptieren. Du kannst es deinem Unterbewusstsein allerdings beibringen.

* Diese Methode ersetzt keinen Psychologen, Therapeuten oder Coach, sie dient ausschließlich als Ergänzung zu anderen Schritten, die du unternimmst, damit du dein Herz heilen kannst.

Wann solltest du EFT anwenden?

Immer wenn du von Angst, negativen Gedanken, falschen Glaubenssätzen, Nervosität und Stress geplagt wirst.

Was kann passieren, wenn du EFT anwendest?

Jeder Mensch reagiert anders auf EFT, und das ist ganz normal. Es kann sein, dass du müde wirst oder Kopfschmerzen bekommst. Manche fühlen sich sofort glücklicher, andere merken erst einmal nichts und sind dann skeptisch, ob diese Methode überhaupt wirkt.

Wie bereits gesagt ist es wichtig, dass du EFT regelmäßig anwendest und so deine negative Energie bereinigst und nicht nur – wie in vielen anderen Ratgebern vorgeschlagen – durch positive Gedanken ersetzt. Jeder Versuch, alles mit positiven Gedanken zu überspielen, ist wenig effektiv, wenn du die negativen Gefühle, die du in dir trägst nicht auflöst.

Meine Bitte ist daher: Auch wenn du meinst, dass diese Methode nichts für dich ist, probiere sie aus. Du wirst sehen, dass du Veränderungen spüren wirst!

Abschließend

*Nachdem du nun dabei bist, deine Situation etwas besser zu begreifen und deinen Schmerz zu verarbeiten, möchte ich dir noch Folgendes mit auf den Weg geben: Vergiss niemals, dass du eine wundervolle und liebenswerte Frau bist. Du hast es verdient, einen Partner an deiner Seite zu haben, der dich genau so liebt und akzeptiert, wie du bist – mit all deinen Stärken und Schwächen, deinen liebenswürdigen Eigenheiten und Macken. Du hast es verdient, dein Leben mit einem Menschen zu verbringen, der Kompromisse eingehen kann und in eure Partnerschaft so viel investiert wie du. Kurzum: **Du bist genug!***