ATA Ergänzungsblatt - von K. J. Becker, Seefeld:

1. Beschreibe das Symptom, den Vorfall, die Situation, reine Beobachtung ohne Wertung. Dadurch bekommen die kreisenden Gedanken Bodenhaftung.

2. Lese noch einmal Nr. 1 und spüre in dich hinein, welche Gefühle du dabei wahrnimmst. Beschreibe sie und umkreise das für dich am stärksten vorhandene Gefühl.

3. Wo und wie spürst du dieses Gefühl in deinem Körper?

4. Kannst du erkennen, dass „das Symptom“ DICH betrifft (auch wenn du nicht weißt, warum)?
   0 Ja 0 Nein

5. Bist du bereit anzuerkennen, dass die Situation einen Zweck hat? 0 Ja 0 Nein

6. Bist du bereit anzuerkennen, dass etwas Größeres (dein umfassenderes Selbst) die Situation erschaffen hat für dein spirituelles Wachstum? 0 Ja 0 Nein

7. Kannst du erkennen, dass dieses Umfassendere du AUCH bist? 0 Ja 0 Nein

8. Bist du offen für die Idee, dass du die Situation eingeladen hast, um einen Schritt nach vorne zu tun, du und jeder Beteiligte ebenfalls? 0Ja 0 Nein

9. Erkennst du, dass dein (stärkstes) Gefühl eine direkte Entsprechung zu dem hat, was in dir noch nicht geheilt ist und sich als die Situation zeigt, auch wenn du noch nicht verstehst, worum es hier gehen könnte?
   0 Ja 0 Nein

10. Bist du bereit, dich selbst anzuerkennen für die Situation, die du kreiert hast und „dem Symptom“ dafür zu danken, dass es in Erscheinung getreten ist? 0 Ja 0 Nein

11. Bist du bereit, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen und die Situation erst einmal so anerkennen und zu lassen, wie sie ist ohne dem eine Wertung beizumischen?
    0 Ja 0 Nein

12. Bist du bereit für die Möglichkeit, dass die Situation einen Sinn haben könnte und die heilende Botschaft hinter „dem Symptom“ verborgen ist, auch wenn du sie noch nicht verstehst?

13. Arbeite mit den drei Fragen der ATA-Technik

    a. Falls du nicht erkennen kannst, was es zu lernen gilt, notiere auf einen Zettel die Situation so kurz und treffend wie möglich, schreibe ein SINUS darüber. Spüre, was dies bewirkt, wenn du den Zettel anschaust. Würde es besser, wenn noch 1, 2 oder 3 Striche davor kämen? Male so viele Striche, wie es für dich ideal ist und mache die Wasserübertragung. Schaue den Zettel an verbunden mit der sehnsüchtigen Bitte, dass dir das, was es zu lernen gilt, offenbart werde.

    b. Gib „dem Schatten“ einen so treffenden Namen wie möglich. Oftmals findest du ihn, wenn du der Spur deiner emotionalen Ladung folgst. Bei der Annahme – Integration und Korrektur des inneren Schattens ist es für dich unterstützend, wenn du das Schattenwort notierst und ein dickes Sinus darüber schreibst und bei der Wasserübertragung denkst „korrigiere, korrigiere“ oder auch „ich verstehe und ich liebe dich“.

    c. Arbeite mit deiner größten Angst bis hin zum Finalbild wie in der ATA-Technik gelernt.

14. Haben sich nun deine Wahrnehmung, deine Beurteilung und deine Gefühle geändert?
    0 Ja 0 Nein

15. Kannst du nun deine Aufmerksamkeit vom Opferbewusstsein wegnehmen und dich selbst akzeptieren?
    0 Ja 0 Nein

Anmerkung: Ja ist genau so willkommen wie nein, wichtig ist, dass du authentisch bist.