

BEZIEHUNGEN SIND SPIEGEL – IMMER!



VIELE Transaktionen SIND VERWECHSELUNGEN

	←	
	Vater-Mutter	
Kind - Vater	→	Mutter-Kind
	Mann-Frau	
→		←
Vater - Vater	Kind-Kind	Kind - Mutter

TRANSAKTIONSANALYSE

✗ **Kindheits-Ich:** Triebhaft, motivierend, spielerisch

✗ **Erwachsenen-Ich:** reif, klar, vernünftig

✗ **Über-Ich:** übernommene Normen, Verbote, Regeln, tyrannisiert oft sich und andere!

Gesunde Interaktionen gehen aus von:

☺ „Ich bin ok – Du bist ok!“ ☺

Projektionen zurücknehmen

Wer ist immer anwesend, wenn du ein Problem hast? – DU!

Also liegt das Problem nie bei den anderen, sondern immer BEI DIR!

Projektion – Kompensation – Sekundärer Vorteil

Projektion: Ich erkenne, dass ich nie gleiche Eigenschaften in mir habe!

Kompensation: Ich erkenne, dass ich diese Eigenschaft herum ablehne und alles tue, um nicht so zu sein!

Sekundärer Vorteil: Ich erkenne, dass ich einen sekundären Vorteil daraus ziehe, dass mir andere diese Eigenschaft hat

Projektionen an der Wurzel auflösen

1. Urteil: Ich mache mir bewusst, WIE ich X erlebe!
2. Ich frage mich, ob das IMMER so ist!
3. Ich erkenne, dass es etwas IN MIR sein muss, was X so erlebt!
4. Handelt es sich um eine PROJEKTION, KOMPENSATION oder einen SEKUNDÄREN VORTEIL?
5. Ich formuliere: ICH BIN, DASS X ...
6. Ich mache Ho'oponopono mit dem Teil in mir!

ProjektionEN auflösen - Beispiel

1. Urteil: Mein Nachbar ist unfreundlich!
2. Ist er IMMER so? - Nein, gegenüber seiner Freundin ist er nett!
3. Es ist offenbar etwas IN MIR, was den Nachbarn als unfreundlich erlebt!
4. Finde ich es in mir? - Ich bin manchmal auch unfreundlich. Also handelt es sich um eine Projektion.
5. Ich formuliere: ICH BIN, dass mein Nachbar unfreundlich ist!
6. Ich sage zu dem Teil in mir, der unfreundlich ist „es tut mir leid – bitte vergib mir – ich liebe dich - danke!“

OPFER – MANIPULIERENDER - VERANTWORTENDER

- **Opfer:** Die anderen sind schuld!
- **Manipulierender:** Ich Sorge dafür, dass ich mir hole, was ich brauche!
- **Verantwortender:** Ich anerkenne, daß alles was ich erlebe mit mir zu tun hat, auch wenn ich noch nicht weiß, warum!!

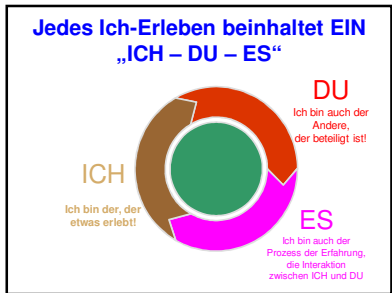
The Work nach Byron Katie

1. Ist das wahr? - Gefühle, Urteile, Gedanken erlauben!
2. Kann ich wirklich wissen, daß das wahr ist? – Ins Herz gehen!
3. Wer bin ich, wenn ich an meinem Urteil bzw. Glaubenssatz festhalte?
4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?
 - Umkehrung

The Work (Beispiel):
Mein Nachbar sollte nicht so laut sein!

1. Na klar, mein Nachbar sollte nicht laut sein.
2. Nein, eigentlich kann ich nicht wissen, ob mein Nachbar laut sein sollte.
3. Wenn ich an dem Glauben festhalte, mein Nachbar sollte nicht laut sein und er ist laut, dann spüre ich in mir Unfrieden.
4. Ohne den Gedanken, mein Nachbar sollte nicht laut sein, würde mich mein Nachbar nicht stören.

➤ Umkehrung: Mein (negatives) Denken über meinen Nachbarn sollte nicht laut sein!



Was heißt volle Verantwortung?

- Ich übernehme die **volle Verantwortung** für meine Gedanken, Gefühle, Überzeugungen über das, was mir im Außen entgegen kommt!
- Im **Außen** gibt es nichts zu verändern!
- Ich bereinige die störenden Erinnerungen **in mir**, deren Ursprünge mir oft unbekannt sind!
- Ich bin mir meiner **eigenen** Gedanken, Gefühle, Überzeugungen bewusst.
- Um dies zu können nutze ich meine **Selbstwahrnehmung** und ATA/Ho'oponopono!

Selbstwahrnehmung

- ✓ Atembeobachtung
- ✓ Bewusstes Gehen
- ✓ Emotionen: In die Mitte gehen!
- ✓ Gedanken wahrnehmen und hinterfragen
- ✓ In den Körper hineinspüren:
Sind irgendwo Verspannungen?
- ✓ Woran erinnert dich das?

So findest du den „sensitiven Punkt“ in dir

Ängste	Gedanken	Projektionen
Reizreaktionen	Urteile	Symptome
Traumata	Überzeugungen	Widerstände

ZURÜCKKOMMEN ZU SICH SELBST

Ich blende alles aus, bis auf das, was ich in meinem eigenen Körper wahrnehme und spüre hier.

Ich nehme die andere Person als in meinem Körper befindlich wahr.

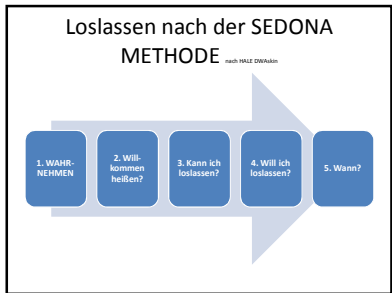
Ich nehme die Situation als in meinem Körper befindlich wahr.

DIE EIGENE RESONANZ ERKENNEN

Ich mache mir die Situation bewußt!

Ich finde Entsprechungen, z.B. woran mich die Situation erinnert und warum ich mir das erschaffen haben könnte!

Ich bereinige meine Resonanz durch zurückkommen zu sich selbst!



DEIN GRUNDLEGENDES GUTSEIN

Die Güte gegenüber dir selbst bedeutet: Spüre dich selbst, erlaube dich selbst!

Die Güte des Lebens: Die Realität ist immer freundlicher, als unsere Gedanken über sich!

Die Güte gegenüber anderen!

Einfühlsames zuhören

NACH CAROL & PETER HOGGONSBRY

- Stelle eigene Meinungen und Urteile zurück!
- Lausche mit offenem, mitfühlenden Herzen.
- Nimm die Gefühle, Werte und Bedürfnisse des Sprechenden wahr und teile sie ihm nach dem Gespräch mit!
- Nimm wahr, was im anderen lebendig ist!
- Nimm auch deine eigenen Reaktionen und Abwehrmechanismen wahr. Mache mit allen evtl. Widerständen, Gedanken, Emotionen, die auftauchen Ho'oponopono!

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

- Beobachtung: Keine Wertung!
- Gefühl: Nur eigenverantwortliche Gefühle!
- Bedürfnis: Keine Strategien!
- Bitte: Keine Befehle!

HO-OP IN ZWIEGESPRÄCHEN

Ich bin nicht du und weiß dich nicht!
Wir sind zwei Gesichter einer Beziehung und sehen es nicht!
Das wir miteinander reden können, macht uns zu Menschen!
In Bildern statt in Begriffen sprechen!
Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich!

Zwiesgespräch mit Rollentausch

- ❖ Jeder macht sich ein Thema bewusst, dass er mit seinem Partner hat!
- ❖ Dialoge aus dem Alltag werden vorher notiert!
- ❖ Im Zwiesgespräch übernimmt jeder die Rolle des Anderen!
- ❖ Nach dem Rollenspiel machen beide Partner mit sich Ho'oponopono!

Vorbilder importieren

WELCHE EIGENSCHAFT HÄLT SICH BEI DIR?
WELCHES IST DEIN VORBILD?

WELCHE RESSOURCE VERKÖRPERT DIESES VORBILD?

WELCHE FÜHLE & BEDÜRFNISSE HÄLT SICH BEI DIR?

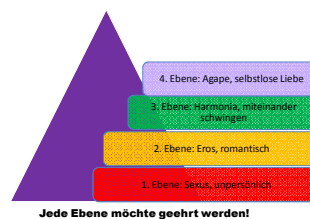
Einander befähigen

1. Ich suche mit einem Teil IN MIR, der mir ein Problem bereitet und sage zu ihm: Ich befähige dich zu...
2. Ich suche mir eine Eigenschaft IM ANDEREN, die mich stört.
3. Ich finde IN MIR den KONTRAST dazu und sage innerlich zum anderen: Ich befähige dich zu...(Kontrast)
4. Ich mache Ho'oponopono mit dem Teil IN MIR, der mich/den anderen negativ erlebt
5. Immer wieder mache ich mit dem POSITIVEN Teil in mir/dem anderen Ho'oponopono.
6. Ich BEFÄHIGE den anderen, mich zu befähigen!

Einen Fokus halten für...

- Erkenne eine Identität/Eigenschaft, die dem anderen wichtig ist, z. B. fit, weiblich...
- Sprich im anderen immer wieder diese Eigenschaft an.
- Sehe den anderen immer wieder in der gewünschten Eigenschaft.
- Wenn Widerstände dagegen auftauchen, mache damit Ho'oponopono oder ATA!

Erfüllte Sexualität auf jeder Ebene



Der tolle Ehemann

Eine kluge Frau, deren Mann zu wenig Zeit für sie hatte und dessen Augen blind schienen für ihre Schönheiten, wusste sich zu helfen. An einem Abend begab sie sich zu ihrem Mann, der über seinen Büchern brütete. Sie begann: "Sind meine Haare nicht wie Gold?" Der Mann schaute nicht einmal von seinen Büchern auf und sagte: "Ja, du hast recht." Die Frau fuhr fort: "Sind meine Zähne nicht wie die Perlen einer Kette?" "Oh ja" war die Antwort. "Sind meine Hände nicht zart wie der Duft des Morgens?" "Doch, doch." "Sind meine Füße nicht zierlich wie eine Schatzkiste aus Elfenbein?" "Gewiss, gewiss!" "Ist mein Leib nicht weiß wie Marmor?" "Oh, ja! Du sagst die Wahrheit!" antwortete der Mann, der sich nicht mehr so recht auf seine Arbeit konzentrieren konnte und immer öfters zu seiner Frau hinschaute. Diese fuhr fort: "Bin ich nicht gewachsen wie eine Zeder?" "Doch in der Tat, du bist es." Die Frau drehte sich leicht und sagte: "Gleichen nicht die Formen meines Pos denen einer chinesischen Vase?" "Oh, ja." "Ist nicht mein Busen so fest, so groß, so frisch und zart wie herrliche Pfirsiche?" "Er ist es", sagte der Ehemann. Seine Frau fiel ihm um den Hals: "Was bist du für ein wunderbarer Mann! Welch wunderschöne Worte sagst du zu mir!"