

Ho'oponopono – Kursstufe 03

Crashkurs - Freitag Abend, Teil I

Ho-op Stufe III-01 Einführung

1

Steuerung der Aufmerksamkeit

Ho-op Stufe III-01 Einführung

2

Geschichte von Dr. Len

- Es tut mir leid
- Bitte vergib mir
- Ich liebe dich (ich liebe mich)
- Danke

Ho-op Stufe III-01 Einführung

3

Die geschlossene Anstalt - Phantasiereise

Anruf zuhause, Koffer packen

Reise in geschlossene Anstalt in Honolulu, soll dort helfen
– Atmosphäre wahrnehmen – wie fühle ich mich dort
(Zuruf, Musik: Ananda Giri, Suffering, IPOD).

Mit dem eigenen Gefühl arbeiten, das ich dort wahrnehme.
Zu dem Gefühl sagen: *Es tut mir leid – und ich liebe dich!*

Erinnerung an einen Augenblick der Vollkommenheit
(Aumakua, Alaya, Einheitsbewusstsein).

• Akte lesen von einem Insassen. Was fühle ich?

Das Herz für das Gefühl öffnen – *Es tut mir leid – bitte vergib mir – ich liebe dich – danke* – was erlebe ich nun?

• Imagination: Meine Arbeit hat Auswirkung auf mein Umfeld – wie fühle ich mich nun?

Ho-op Stufe III-01 Einführung

4

Der Mensch erfand die Sprache aus einem tiefen Bedürfnis sich zu beklagen. (Lily Tomlin)

Sich beschweren = sich eine Last aufbürden

Ho-op Stufe III-01 Einführung

5

Menschen und Erfahrungen bestimmen über unsere Gefühle

Negative Menschen

- Gruppe/Zuruf: an unangenehmen Menschen/Erfahrung denken - wie fühlst du dich?
- ZG: Klage über Menschen/Erfahrung - Nachspüren: Wie fühlst du dich?
- 4 Formeln anwenden s. MP3

Positive Menschen

- Gruppe/Zuruf: An angenehmen Menschen/ Erfahrung denken – wie fühlst du dich?
- ZG: Wofür bist du Menschen/Erfahrung dankbar? Nachspüren: Wie fühlst du dich?

Ho-op Stufe III-01 Einführung

6

Neubewertung und Verlagerung der Aufmerksamkeit

- ZG: An schwierigen Menschen von vorhin denken, irgend eine Kleinigkeit finden, die an ihm **ehrlichen Herzens** sympathisch ist (z. B. schöne rote Schuhe, S. K. King, Latte Macchiato kochen etc.) – wie fühlst du dich?



Ho-op Stufe III-01 Einführung

7

Alles wirkliche Leben ist Begegnung
(Martin Buber)

Anderen begegnen = sich selbst begegnen

Ho-op Stufe III-01 Einführung

8

CL - Das Geheimnis des Mitgefühls

- Drei Themen: Was heute so **herausfordernd** ist... (für mich/insgesamt)
- ZG: Partner nimmt seine eigenen Gefühle wahr, beschreibt sie hinterher.
- ZG: Dto. – Partner nimmt Gefühle und Bedürfnisse des anderen wahr.
- ZG: Dto. – Partner nimmt beide Gefühle und Bedürfnisse wahr, öffnet das Herz – ich verstehe und ich liebe dich
- Thema: Was heute so chancenreich ist...
- Jeweils drei Minuten

Ho-op Stufe III-01 Einführung

9

Mitgefühl im Streit

- A und B finden ein Thema, bei dem sie grundverschiedener Meinung sind.
- A vertritt seine These – B vertritt seine These – Wahrnehmung?
- A vertritt seine These – B nimmt seine Widerstände wahr und sagt zu **ihnen** – *ich verstehe und ich liebe dich – Wahrnehmung?*

Ho-op Stufe III-01 Einführung

10

Die eigene Resonanz verändern

- ZG: An schwierigen Menschen/Situation denken und darüber sprechen
- B sagt die vier Formeln oder „es tut mir leid/ich verstehe und ich liebe dich“
- Gefühl?

Ho-op Stufe III-01 Einführung

11

Pause

Ho-op Stufe III-01 Einführung

12