

Volle Verantwortung

Ho-op Stufe III-10 Verantwortung

1

Wie macht man ... (Veranstaltungsort)
zur saubersten Stadt der Welt?

- **Indem jeder vor seiner eigenen Türe kehrt!**

Ho-op Stufe III-10 Verantwortung

2

Was bedeutet volle Verantwortung?

- *Alles in meinem Leben unterliegt meiner Verantwortung, einfach weil es in meiner Welt in Erscheinung getreten ist.*
- *Ich bin vollständig verantwortlich für mich selbst, meine eigene Wahrnehmung und dafür, dass die Situation so ist, wie sie ist.*
- *Ich anzuerkennen: Das Problem ist mein Problem, nicht das eines anderen.*
- *Die Quelle des Problems liegt in mir, auch wenn ich keine Ahnung habe, warum.*
- *Heile ich die Störung in mir, besteht in mir keine Resonanz mehr.*
- *Ich bin so meiner eigenen Verantwortung gerecht geworden.*
- *Da alles mit allem verbunden ist, kann dies begünstigen, dass sich am Gegenüber auch etwas ändert.*
- *Ob und wie dies geschieht, darüber habe ich keine Kontrolle.*

Ho-op Stufe III-10 Verantwortung

3

Volle Verantwortung macht glücklich

- Wenn ich Verantwortung übernehme, öffne ich mich gegenüber meiner Umwelt.
- Alle positiven Gefühle haben jedoch die Eigenschaft, dass sie über das Individuum hinaus reichen.
- Unser Gehirn Belohnungssignale bei sozialer Öffnung aus. (Wolfgang Bauer, *Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren* ausführt)
- Wenn wir uns also dem Leben gegenüber öffnen, wenn wir bejahen, was wir erleben, die Verantwortung übernehmen, dann öffnen wir uns damit zugleich dem Zufluss positiver Gefühle.
- Wir praktizieren Liebe, die auf uns zurück kommt – so ist Öffnung für das Leben zugleich auch Selbstliebe.
- Verantwortung zu übernehmen ist nicht identisch mit Kontrolle oder Schuld.
- Verantwortung bedeutet lediglich, gute „Antwort“ zu geben auf das, was wir erleben, durch unseren guten Willen, unsere Gebete, unser Ho'oponopono.

Ho-op Stufe III-10 Verantwortung

4

ZG: Die Methode der vier Briefe (I) – B liest vor

I. Opferperspektive

- Was belastet mich derzeit in meinem Leben?
- Was vermisse ich?
- Wo fühle ich mich vom Leben/von jemand anderem im Stich gelassen, verlassen, unterversorgt oder überwältigt?
- Was ist mein größter Schmerz?
- Wer oder was ist gerade mein Feind bzw. mag ich nicht?
- Wer oder was sollte anders sein?
- Mein Leben wäre besser, wenn...

II: Vernünftige Perspektive

- Inwieweit trage ich selbst die Verantwortung für die Misere und wo liegt das Problem beim anderen bzw. beim Leben?
- Wo ist mein Anteil und wo könnte der Andere/das Leben mit entgegen kommen?
- Wo liegt mein Versäumnis und wo war das Leben/ der andere unfair zu mir?
- Was sagt die Vernunft zu dem Thema?

Ho-op Stufe III-10 Verantwortung

5

ZG: Die Methode der vier Briefe (II) – B liest vor

III. Schöpfer- Perspektive

- Wenn ich bzw. mein höheres Selbst all das, was ich gerade erlebe, beim Universum „bestellt“ habe, aus welchem guten Grund könnte ich dies getan haben?
- Worin könnte GÜNSTIGSTENFALLS der Nutzen darin liegen?
- Wenn ich 15 Jahre später auf meine Gegenwart zurück schaue, wofür könnte das, was ich heute erlebe gut gewesen sein?
- Worin liegt die Chance, das Potenzial von dem, was ich gerade erlebe?
- Wozu „zwingt“ mich meine aktuelle Situation (im positiven Sinne) und welche Öffnungen könnten sich daraus ergeben?

IV. Ho'oponopono- Perspektive

- Alles ist meine Kreation
- Die ganze Kreation als eines umfassen
- Die vier Formeln anwenden – wie verändert es sich nun?

Ho-op Stufe III-10 Verantwortung

6

Die ICH BIN, dass... - Technik

- Mache dir einen Lebensumstand bewusst, z. B. *mein Chef mobbt mich*
- Formuliere ihn in einem *Ich bin, dass ... - Satz*, also z. B. *Ich bin, dass mein Chef mich mobbt*
- ZG: *Ich kreiere ... - der andere sagt die vier Formeln*
- *Loslassen, dem Göttlichen übergeben - nachspüren*

Ho-op Stufe III-10 Verantwortung

7

Pause

Ho-op Stufe III-10 Verantwortung

8