

Notfallkarte Schematherapie

- **B** (benennen): Ich fühle... weil ... geschehen ist.
- **E** (erkennen): Ich weiß, daß dies wahrscheinlich mein Schema ...* ist, dass ich damals... gelernt habe. Dieses Schema löst in mir... aus.
- **A-T** (anerkennen und trennen/loslassen): Obwohl ich immer noch glaube... ist die gesunde Sichtweise ... denn....
- **E** (einbrennen durch üben): Obwohl ich bisher ... getan habe, könnte ich diesmal.... tun.

Die 5 Grundschemata sind: abgetrennt, beeinträchtigt, schrankenlos/unbeherrscht, angepasst, überkritisch/gehemmt.

Notfallkarte Dämonenfütterung

- 1' Motivation, die Übung im Dienste aller Wesen durchzuführen.
- 2' Atmung: 3x3 Stress wegatmen
- 3' Spüre in dich hinein, wie es dir geht. *Was zehrt an mir?*
- 4' *Wo im Körper spüre dich es – verstärken!*
- 5' *Wenn dies eine Person wäre, wie würde sie aussehen, sein?*
- 6' Was verlangst/brauchst du von mir? Wie, wenn du satt bist?
- 7' Platz tauschen, Dämon werden, sich selbst von da aus sehen. Wie?
- 8' Als Dämon Fragen beantworten durch in sich hineinspüren.
- 9' Platz tauschen, Körper in Nektar der Satt-Qualität auflösen
- 10' Nimm wahr wie Dämon sich auflöst/in Verbündeten wandelt.
- 11' Wie wirst du mir helfen, beschützen. Wie kann ich dich rufen?
- 12' Platz tauschen, Verbündeter werden, Fragen beantworten.
- 13' Platz tauschen, mit Verbündeten verschmelzen, sich auflösen.

Notfallkarte Atembewusstheit

- Einatmend bin ich mir nur meines einströmenden Atems bewusst. Ausatmend bin ich mir nur meines ausströmenden Atems bewusst. ... **Ein, aus.**
- Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich tief einatme. Ausatmend bin ich mir bewusst, dass ich tief ausatme. ... **Tief, tief.**
- Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich langsam einatme. Ausatmend bin ich mir bewusst, dass ich langsam ausatme. ... **Langsam, langsam.**
- Einatmend bin ich mir meines **Körpers** bewusst. Ausatmend schenke ich meinem Körper ein Lächeln.
- Einatmend weiß ich um mein Thema (meine Probleme). Ausatmend lächle ich voller Mitgefühl. ... Mein Thema, mitfühlendes Lächeln.
- Einatmend bin ich mir der Qual in meinem Geist bewusst. Ausatmend schenke ich der Qual in meinem Geist ein Lächeln (...Schmerzen in meinem Körper, Angst, Unsicherheit, Traurigkeit, Ärger, ... in mir)

Dämonenfütterung für Fortgeschrittene

- 1'-6' w.o. ... *Zuflucht:* zu Buddha, Dharma, Sangha
- 7' *PHAT-Laut:* die eigene höchste Essenz schießt aus Herzzentrum durch den Schädel und bildet dort die Form der benötigten Dakini oder: *4/11:* sich aus dem Körper atmen, mit Dakini verschmelzen; sich als Sternenhimmel/Dakini erleben
- 8' *Hackmesser:* Dakini (man selbst) trennt mit dem Hackmesser die Schädeldecke vom fleischlichen Körper, walzt ihn zu einer Schale aus, in die Schale werfe ich den restlichen menschlichen Körper
- 9' *Kochen:* unter die Schale Dreifuß mit heißer Sonne, Körper gekocht, alles was unrein ist, fließt über das Schädeldach hinweg
- 10' *Mondtropfen:* mit einem erneuten Phat-Laut erscheint eine Mondsichel, der Dampf aus dem Inhalt steigt zum Mond, aus der Mondsichel tropfelt feinste Mondessenz in die Schale
- 11' *Nektarnahrung:* So entsteht ein Nektar mit einer Zauberkraft, die alle Dämonen und Abgötter zu nähren vermag und ich erlaube allen auf Erden davon zu trinken
- 12' Dämonen verwandeln sich in Dharma-Verbündete
- 13' *Neuschöpfung:* Aus dem Rest des verbliebenen Nektars forme ich (als Dakini) einen neuen Körper für mich, der meinem bisherigen Körper ähnlich sieht; ein Magnetismus zieht mich aus der Dakini in diesen Körper hinein; die Dakini selbst tanzt weiterhin, aber nun in winzig kleiner Form auf meinem Schädel.
- 14' *Selbstauflösung:* ich löse mich zusammen mit der Dakini im ganzen Weltall auf.

Notfallkarte Dakini-Meditation

1. Wahl der Dakini:

a' Weiss: Getrennten sein – BAM – Rad – Raum – Osten

b' Blau: Aggression – HA – Vajra – Wasser - Osten

c' Gelb: Arm – RHI – Juwel – Erde - Süden

d' Rot:: Gier/Sucht - NI - Lotusblume - Feuer – Westen

e' Grün: Stress/Konkurrenz – SA – Schwert – Luft – Norden

2. Ritualgegenstand, Energie der Himmelsrichtung und des Elements

3. Neurose bewusst machen und wo/wie man sie im Körper fühlt

4. Klangsamen tönen, das farbige Licht strahlt aus dem Herzen aus

5. Licht verwandelt mich und Neurose in die entsprechende Dakini

6. Als Dakini sehe ich mein gewöhnliches Selbst mir gegenüber

7. Gewöhnliches Selbst mit Energie auffüllen und Rat geben

8. Dakini verschwindet im Herzen, alle als Dakini sehen

EFT-Umkehrungen: Auch wenn ich...

Mich **abhängig** fühle, **Ablehnung** befürchte, **Angst** (vor Veränderungen) habe, die Sache **aufgeschoben** habe, Auslöser?????. das Problem **behalten will**, eine besondere **Blockierung** habe, es um meine **eigene Sicherheit** geht, um meinen **eigenen Nutzen**, ich mich mit dem Problem **ingerichtet** habe, andere sich **einmischen**, ich eine **Erinnerungslücke** habe, mir schwer die **Erlaubnis** geben kann, **feig** bin, es um die **Sicherheit von anderen** geht, um **fremden Nutzen**, ich frustriert bin, mir die Sache **gefährlich** erscheint, ich wie **gelähmt** bin, fremde **Genehmigung wünsche**, ich mich an das Problem gewöhnt habe, Herkunft unbekannt, Hinschmeißen, ich meine Identität ohne das Problem verliere, die Lösung von dem Problem einen Konflikt in mir erzeugt, die lösung von dem Problem bei einem

anderen Menschen Leiden erzeugt, ich mit diesem Problem jemand anderem treu bin (z. B. Mutter/Vater), die Lösung des problems neue Probleme schafft, Nicht verzeihen, ich nicht alles notwendige tue, um das Problem zu lösen, Ohnmacht, mir eine innere Stimme sagt, dass ich das Problem gar nicht lösen darf, Problem für andere, Scham, Schlechte Handlung, Schutzfunktion, Selbsthass, Selbstsabotage, dieses Symptom habe, **Übernommen**, Unangenehm, die Lösung von dem Problem unbeständig ist, Undankbar, Uneinsichtig, Unerfüllt, **Unmöglich**, Unsicherer Erfolg, Unterlegen, Unwohl, Verdienst: fehlender, Verfallen, Verpasst, Verschlechterung, Verurteilung für P, Widerstand, Wut, **Zu spät**, Zurückweisung, Zweifele

... liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz!!!

- Schau etwas an, das dir ein Wohlgefühl schenkt, wechsle zwischen dem Gegenstand und der Körperempfindung. Wo **im Körper** fühlst du die Sicherheit, die dir der Gegenstand gibt?
- **Pendle** zwischen dem Objekt und dieser Empfindung.
- **Erinnere dich an eine Zeit**, in der du dich wirklich gut und wohl gefühlt hast – **wie** war das Gefühl?
- **Wandere** in deinem Körper umher wie in einem Garten.
- Frage dich stets: „**Und was geschieht als Nächstes?**“
- Stelle dir einen **eiförmigen Schutz** (Aura) vor, strecke die Hände aus und stelle dir dabei vor, dass du ihn von innen an verschiedenen Stellen berührst. Dann sage: „Dies ist mein Schutz!“

Kehre zurück in den gegenwärtigen Moment!

Notfallkarte: Gedankenprotokoll

1. **Situation:** Wer? Was? Wann? Wo?
2. **Gefühle:** Was habe ich empfunden? Wie stark (in %)
3. **Automatische Gedanken:** Was habe ich gedacht, bevor das Gefühl auftauchte (Überzeugungen, Erinnerungen, Bilder)? Ich markiere (umkreise) den heißen Gedanken!
4. **Beweise** für das Zutreffen des heißen Gedankens
5. **Fakten**, die den heißen Gedanken widerlegen
6. **Alternativgedanken:** Ich schreibe einen Alternativgedanken auf. Ich schätze ein, wie stark ich von dem Zutreffen des jeweiligen Alternativgedankens überzeugt bin.
7. **Neuempfinden:** Ich notiere und beurteile erneut die unter Tz. zwei aufgeführten und ggf. alle neuen Gefühle (in %).

Die sieben Prinzipien der Kahunas

- **IKE - Bewußtsein:** Die Welt ist das, wofür du sie hältst!
- **KALA - Freiheit:** Es gibt keine Grenzen
- **MAKIA - Konzentration:** Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!
- **MANAWA - Ausdauer:** Jetzt ist der Augenblick der Macht!
- **ALOHA - Liebe:** Lieben heißt, glücklich zu sein mit dem, was ist!
- **MANA - Vertrauen:** Alle Macht kommt von innen!
- **PONO - Wirksamkeit:** Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit!

Übungskarte – Traumatherapie Levine

- Fühle und finde **Unterstützung im Boden**, der dich trägt.
- Spüre in deinem Körper die Stelle auf, die sich gerade irritiert anfühlt, dann spüre wieder die Unterstützung durch den Boden.
- Gehe in den kollabierenden Zustand (d. h. deine traumatischen Empfindungen) und dann langsam wieder aus ihm heraus. Vibriere dorthin den Klang „**wu**“.
- **Klopfe** auf bestimmte Körperstellen und sage: „Diese Körperstelle ist ein Teil meines Körpers und gehört zu meinem Körper/mir“. Schau dabei diese Körperstelle an.
- **Quetsche** bestimmte Muskeln deines Körpers und sage: „Dies ist der Muskel von meinem ...“, spüre dabei in diesen hinein (z. B. „dies ist der Muskel von meinem Oberarm“)

THE WORK nach Byron Katie

Zuerst: Urteile über deinen nächsten?

1. Ist das wahr?
2. Kann ich wirklich wissen, daß das wahr ist?
3. Wer bin ich, wenn ich an den Gedanken festhalte?
4. Wer wäre ich ohne den Gedanken?

Umkehrung: Verneinung / auf sich beziehen
Bereitschaft: Ich bin bereit... zu erleben.