

Anleitung: **Wie Du Deine innere Verletzlichkeit verstehen und ändern kannst**

Herzlichen Glückwunsch, dass Du beabsichtigst, Dich, Deinen Kern, Deine inneren verletzlichen Stellen kennenzulernen! Das ist ein wertvoller Weg zu Dir selbst, zu Deinem wahren Potential, zu Deinem Wunschleben. Es ist ein wichtiger Schritt, den Du jetzt machst.

Bitte wähle einen ruhigen ungestörten Moment. Klopfe Dich davor kurz ab. Atme dreimal tief ein und aus. Du darfst nicht abgelenkt oder innerlich aufgewühlt, frustriert oder auch sehr euphorisch sein. Du solltest innerlich ausgeglichen und fokussiert sein. Ist es nicht der Fall und Du möchtest trotzdem diese Fragen beantworten? Dann tue es, aber wiederhole es bitte noch einmal, wenn Du innerlich besser fokussiert bist, ohne die vorherigen Antworten anzuschauen.

Bevor wir richtig anfangen, ist es sehr wichtig, dass Du Dich mit der Einschätzungsskala vertraut machst. Dabei bedeutet: **0 = überhaupt nicht, 10 = sehr stark**

✓ Was ist, wenn Du Schwierigkeiten hast, eine bestimmte Zahl festzulegen? Dann wiederhole die Frage laut, schließe die Augen, atme mehrmals tief ein und aus. Horche gut in Dich hinein. Die Antwort wird Dir dann leichter fallen.




✓ Du kannst Dich nicht zwischen zwei Zahlen entscheiden? Dann schreibe beide, z.B. 5-6.

✓ In manchen Beschreibungen kannst Du Dich nicht wiederfinden? Dann mache einen Vermerk und überspringe sie.


Lass uns beginnen:

1. Ein bestimmter Satz oder Blick, ein bestimmtes Wort, eine bestimmte Geste - das reicht manchmal, um bei Dir eine hohe innere Betroffenheit auszulösen. Besonders dann wird es heftig, wenn Du dabei überrumpelt wirst, d.h. wenn Du unvorbereitet mit etwas konfrontiert wirst. Dieses etwas kann für die Außenstehenden eine Lappalie sein.

Wie gut ist Dir diese Situation bekannt? Skalieren sie und schreibe die entsprechende Zahl hier: 


Konzentriere Dich jetzt auf einen Fall aus Deinem Leben, der zu dieser beschriebenen Situation gut passt, um weitere Fragen zu beantworten.

2. Deine oben genannte Reaktion kommt wie ein innerer Blitz und verursacht einen Zustand der inneren Lähmung/Starre. Am Anfang kannst Du sogar Deine Gefühle nicht richtig identifizieren. Oder die Gefühle gehen mit Dir durch, Du spürst Wut und Aggression in Dir aufsteigen und wirst sogar laut. Dieser Zustand wird oft mit einer inneren Schwere und/oder einem Engegefühl im Körper begleitet, als hättest Du einen schweren Stein im Herzen.


Ist Dir das bekannt? Und wenn ja, wie belastend ist diese beschriebene Situation für Dich? Denke an die letzten ähnlichen Situationen. Skalieren bitte Deine Betroffenheit/Dein Leiden und schreibe die entsprechende Zahl hier: 

3. Es geht um den o.g. Fall - äußerlich kannst Du weiter funktionieren – sprechen, sogar lachen, Leistungen erbringen, obwohl Du keine gute Konzentration dabei haben kannst. Der innere Autopilot macht es möglich. In diesem Zustand kannst Du aber vieles übersehen, Fehler machen, die Du später nicht gut nachvollziehen kannst. Deine ganze Kraft fließt in eine andere Richtung und es fängst an innerlich zu schmerzen.


In den meisten Fällen kannst Du nur dann darüber erzählen, wenn Du diesen Schmerz innerlich ein bisschen verdaut hast. Wenn sich am Anfang eine Gelegenheit bietet, jemandem von Deiner Betroffenheit zu erzählen, mindert dies Dein Leiden nicht. Es kann sogar sein, dass Du beim Erzählen Deine Betroffenheit relativierst. Dein Verstand sagt: Es ist eigentlich nicht viel passiert. Deine Gefühle sprechen aber eine andere Sprache. Was genau Dich bedrückt, kannst Du oft nicht deutlich erkennen und zum Ausdruck bringen. Deine Schmerzen aber sind für Dich real und greifbar. Du hast das Gefühl, dass Dein Herz blutet.

Wie bekannt ist das für Dich? Skaliere sie bitte und schreibe die entsprechende Zahl hier: 


4. In solchen Situationen fühlst Du Dich hilflos und ausgeliefert. Nicht nur die inneren Schmerzen belasten Dich, sondern Deine Unfähigkeit, von dieser Situation gedanklich und gefühlsmäßig wegkommen zu können. Du versuchst Dich zu trösten, aber Du kannst Dir nur bedingt helfen. Du kannst nur schwer, wenn überhaupt, Deine Betroffenheit zeigen. Du schweigst lieber.

Wie stark ist Deine gefühlte **Hilflosigkeit**? Skaliere sie bitte und schreibe die entsprechende Zahl hier: 

5. Dieser innere Schmerz bleibt bei Dir lange. Nach der inneren Lähmung kommt irgendwann ein Gefühlschaos, danach kommen Gedanken, die ewig im Kreis drehen. Danach fängt die innere Analyse an. Die Geschichte beschäftigt Dich intensiv, auch wenn Du beschließt, nicht mehr darüber nachzudenken. Du kommst Dir wie fremdgesteuert vor. Es kann sein, dass Du hier anfängst, Deinen Vertrauten die Geschichte detailliert zu erzählen. Wie intensiv Du das machst, ist u.a. auch von Deinem Temperament abhängig.


Wie bekannt ist diese Beschreibung für Dich? Skaliere sie bitte und schreibe die entsprechende Zahl hier: 

6. Wie lange dauert der in Frage 5 beschriebene Zustand bei Dir an? Tage, Wochen, Monate? Stellen wir uns diesen anfänglichen inneren Zustand als einen See vor, der hohe Wellen schlägt. Das Wasser ist schaumig und trüb. Dieser innere See muss klar und ruhig werden, damit dieser Mensch im Kopf klar wird.


Denke bitte an die letzten Vorfälle. Wie lange hat es gedauert bis Du innere Ruhe und Klarheit hattest? Schätze dies ein* und schreibe die entsprechende Zahl hier: 

*0=10-30 Min, 5=3 Tage, 9= 4 Wochen, 10=2-3 Monate schmerzhaftes Erinnerungen


7. Am Anfang bist Du wütend über die Person, die diese miserable Lage bei Dir „verursacht“ hat. Du versteifst Dich oft auf die Schuldfrage. Es mag sein, dass diese Person ungerecht, respektlos, sogar unverschämt Dir gegenüber war. Das hätte Dich geärgert, aber nicht so lange aus der Bahn geworfen, wenn etwas nicht bestimmte innere Wunden bei Dir getriggert hätte. Aber am Anfang ist Dein Groll sehr groß und Du unterstellst dieser Person oft böse Absichten. Das beeinflusst Deine Beziehung zu dieser Person. Deine Wut gibt Dir am Anfang viel Kraft, später tritt an ihre Stelle Erschöpfung.

Wie gut kannst Du Dich in diesem Muster erkennen? Skaliere es bitte und schreibe die entsprechende Zahl hier: 


8. Du trägst dieser Person lange nach – auch wenn Du versuchst, ihr schnell zu vergeben. Solange Deine Schmerzen akut sind, bist Du nicht in der Lage, dieser Person zu verzeihen. Stellt sich die Situation als ein Missverständnis heraus, bleibt trotzdem ein ungutes Gefühl haften, das Dich vorsichtig werden lässt.

Wie bekannt ist diese Beschreibung für Dich? Skaliere sie bitte und schreibe die entsprechende Zahl hier: 


9. Solche Situationen führen dazu, dass Du Dich oft zur Vorsicht bei neuen Bekanntschaften mahnst. Deine Erfahrung ist: Wenn Deine Haltung unbeschwert und entspannt/sorglos ist, dann bist Du schutzlos und dann passiert etwas, das Dich viel Kraft und Zeit kostet.


Kommt Dir diese Beschreibung bekannt vor? Skaliere sie bitte und schreibe die entsprechende Zahl hier: 

10. Du bist sehr empfänglich für fremde Stimmungen, auch dann, wenn sie nicht direkt auf Dich gerichtet sind. Du spürst sofort die Stimmung, wenn Du einen Raum betrittst. Oft nimmst Du ungewollt diese Stimmungen auf und kannst sie nicht einfach loswerden. Mit fremden Stimmungen sind auch die von Familienmitgliedern gemeint.


Wie gut kannst Du Dich in dieser Beschreibung wiederfinden? Skaliere sie bitte und schreibe die entsprechende Zahl hier: 

11. Du bist dem Neuen zurückhaltend gegenüber, und das hat eine große Wirkung auf Dein Leben. Die verpassten Chancen gefallen Dir nicht immer. Dir fehlt oft der Mut, aber das schützt Dich auch. Du spürst innerlich immer wieder Verlangen nach leichten Abenteuern, nach Spaß und unbekümmerter Freude. Du hast oft das Gefühl, dass Du Dein Leben nicht richtig lebst. Du würdest es gerne ändern, weißt aber nicht wie.

Wie gut kannst Du Dich in dieser Beschreibung wiederfinden? Skaliere sie bitte und schreibe die entsprechende Zahl hier: 


Super, Du hast es geschafft. Wenn Du Gedanken hast, die Du gerne notieren möchtest, dann tue es 

Jetzt schau Dir bitte Deine Zahlen an, wie oft waren sie zwischen 5-10 auf der Skala?

Summiere sie: _____ 

Übung 1: belastende Gefühle lösen

Gehe zur Frage 1: Was wurde gesagt oder angedeutet? Worum ging es eigentlich? Um Dein Aussehen, um Deinen Charakter, um Deine Familie, um Deine Leistung, um Dein Können... ?

Habe jetzt den Mut, Die Situation aufzufrischen und versuche die wiedererweckten Gefühle in Dir wahrzunehmen. Wie belastend sind sie für Dich? Bewerte sie spontan auf unserer Skala: _____ 

Schließe Deine Augen, entspanne Dich beim Ausatmen und horche in Dich hinein. Konzentriere Dich dabei nur auf Deine Gefühle.

Alle anderen Gegebenheiten wie Personen, Worte, Umgebung blende bitte möglichst aus.

Nur Dein Gefühl/Deine Gefühle solltest Du jetzt spüren: Welches Gefühl? Welche Gefühle? Wo genau im Körper sind sie zu spüren? Wie fühlen sie sich an?

Wenn Dir diese Schritte gut gelingen, wirst Du gleich eine Erleichterung spüren. Du kannst Deine Ergebnisse gleich testen, indem Du mit Deiner Vorstellungskraft in die Situation wieder hineingehst und die Intensivität Deiner Gefühle auf unserer Skala einschätzt.

So wirst Du feststellen, dass dies eine sehr effektive Übung ist. Mit ihr schwächst/neutralisierst Du belastende Gefühle. Wenn wir versuchen, **unsere unerwünschten Gefühle zu unterdrücken/bekämpfen, gewinnen sie dadurch noch mehr Kraft**. Setze diese Übung oft ein und Deine Ergebnisse werden immer besser.

Wenn die Summe **über 55** liegt, bedeutet es, dass Du einige wunde Stellen hast, die Dein Leben und Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Sie sind mit größerer Wahrscheinlichkeit in Deiner frühen Kindheit entstanden und sind in Deinem Unterbewusstsein fest verankert. Jedes Mal, wenn sie auch nur mit einer Lappalie getriggert werden, schmerzen sie unheimlich.

Eine Vermeidungsstrategie tut uns hier nur bedingt gut und verbaut uns viele Chancen im Leben. Außerdem wiederholen sich trotzdem diese Fälle irgendwann. Daher ist es Lohnenswert, sich die Sache genau anzuschauen. Hier brauchst Du ein zielgerichtetes Vorgehen: Das belastende Ursprungsereignis wird in Deinem Unterbewusstsein ausfindig gemacht und transformiert. Ich empfehle Dir eine 1:1 Begleitung. Suche einen Spezialisten, der mit dem Unterbewusstsein arbeitet und Dein Vertrauen verdient. Selbstverständlich kannst Du Dich auch an mich wenden.

Sind Deine Ergebnisse unter 55? Ist der Leidensdruck nicht groß? Dann helfen Dir die Erkenntnisse, die Du durch Deine Antworten gewinnst. Zu der oben genannten Übung empfehle ich Dir eine „**Adler-Übung**“, um in stressigen Situationen einen klaren Kopf und innere Distanz zu schaffen.

Adler-Übung:

Dafür stelle Dir bitte vor, dass ein Adler oben auf einem hohen Fels sitzt und den Überblick hat. Aus sicherer Entfernung beobachtet er die o.g. belastende Situation. Beschreibe bitte jetzt alles detailliert, was der Adler sieht: was passiert, was wurde gesagt... ohne Interpretation! Der Adler sieht nur das, was passiert, Interpretationen sieht er nicht.

Diese Übung nimmt die Dramatik aus der belastenden Situation heraus. Sollte nach mehrmaligen Versuchen keine Erleichterung zu spüren sein, würde dies bedeuten, dass die innere Betroffenheit doch tiefe Wurzeln im Unterbewusstsein hat und sie gezielt durch fachliche Unterstützung gelöst werden sollte.

Wenn Du mit der Analyse fertig bist, stehe auf, klopf Dich gut ab, schüttele Dich und beschäftige Dich mit etwas, was Dir gut tut. Nach Möglichkeit gehe hinaus in die Natur.

Wenn Du interessiert bist, Deine Erkenntnisse zu erweitern, dann schau Dir bitte für weitere Schritte das Angebot in meiner Email an oder kontaktiere mich, wenn Du Fragen hast: info@nana-schewski.de

Alles Gute für Dich!

Herzlichst, Nana Schewski