

„All inclusive“

.... von der Begleitung  
und Integration innerer Anteile

**„Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren,  
schmerzlicher wurde als das Risiko zu blühen...“ (Anais Nin)**

„Masterarbeit“...allein das Wort hat in mir so viele Anteile auf Abwehr mobilisiert und zum Vorschein gebracht, so dass ich meine ursprüngliche Idee für eben diese Masterarbeit nach einigen schlaflosen Nächten und vielen Gesprächen mit meinen inneren Stimmen und Anteilen zur Seite gelegt habe. In mir stellten sich die Fragen: „Was ist es, das mich immer wieder blockiert, mich zweifeln lässt? Was blockiert oder hindert mich daran, meine Träume zu leben...oder die zu sein, die ich gern sein möchte? Wer „streitet“ sich in mir? Welche Teile in mir fühlen sich zu wenig beachtet? Gab es schon mal eine Zeit, in der ich ohne Zweifel dies und das getan habe...mit Leichtigkeit und Unbeschwertheit? Wäre es möglich, mich von dieser „Kathleen“ in meiner jetzigen Situation begleiten zu lassen? Mit all ihrer Unbeschwertheit und Leichtigkeit? Was war damals anders als jetzt? Ist eine Integration möglich? Vielleicht wäre es so auch möglich, aktuell ungeliebte Eigenschaften und Anteile liebevoll anzunehmen und mit Ressourcen von „damals“ auszustatten? Wie könnte so etwas gehen? Zu dem Zeitpunkt war mir gleich bewusst: Ja, es geht und das „Wie“ wird sich irgendwie in mir finden...☺. Wir tragen alles in uns, was wir zum „Sein“ benötigen – manche Ressourcen sind vielleicht verschüttet...vielleicht zugedeckt von Glaubenssätzen und Erfahrungen, die uns scheinbar gelehrt haben: „Jeder kann es, doch bei mir funktioniert es nicht“.

Während unseres Master-Camps in Spanien wurde ich vom Barkeeper einige male gefragt: „Are you all inclusive“...☺. Was die Ausstattung mit alkoholischen Getränken betraf, war ich es jedenfalls nicht... Doch wie sieht es im Inneren aus? Waren bzw. sind wir „all inclusive“?

Mit Unterstützung des folgenden Formates möchte ich mich auf eine Reise begeben in das „Innere“. Mein tiefster Wunsch für diese „Masterarbeits-Reise“ ist die Kreation einer Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen, sich selbst näher zu kommen, sich selbst als „Ganzes“ zu erfahren und anzunehmen...und sich in dieser Einzigartigkeit zu lieben. Besonders am Herzen liegt mir die Integration jedes einzelnen Teils – vielleicht gelingt dieses schnell und vielleicht benötigt es auch mehrere kleine Reisen an unterschiedliche Orte und zu unterschiedlichen Zeiten. Dabei vertraue ich auf die vollkommene Weisheit unseres Unterbewusstseins...unserer Herzen. Alles hat seine Zeit. Einer meiner Grundannahmen ist: „Wir tragen jede Antwort auf all unserer Fragen in uns und ebenso jede Fähigkeit, unser Leben so zu gestalten, wie wir es uns wünschen. Unsere Gedanken ergeben den ersten Schritt. Unsere Gefühle zeigen und ebnen uns den Weg – manchmal auch Umweg“. Eine für mich entscheidende Grundannahme des NLP: „Unsere Gefühle regulieren wir selbst“. Ich möchte unterstützen, diese Zugänge aufzuspüren, Kräfte mobilisieren, Impulse geben und dies mit Begleitung des Anteiles, der schon mal genau dies konnte, woran jetzt gezweifelt wird – der bereits schon mal all dies hatte, was jetzt scheinbar abhanden gekommen ist.

#### Weitere integrierte Grundannahmen:

„Wir verfügen über alle Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.“

„Jedes Verhalten enthält eine positive Absicht...jedes Verhalten ist in einem bestimmten Verhalten eine Fähigkeit.“

„Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist.“

„Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.“

„Wer denken will, muss fühlen“ (Bas Kast)

# „Dem Gehenden legt sich der Weg unter die Füße...“

## Aufbau des Formates

- A: Reisender („wichtigste“ Person der Reise...☺)  
B: Reiseführer (...zeigt A Sehenswürdigkeiten, unterstützt A beim Sehen...Hören...Erleben)  
C's: Reisebegleiter ( der Anteil, der bereits dies konnte und fühlte, was im Jetzt als vermisst empfunden wird, weitere Anteile, vielleicht auch Personen, Symbole - „alles“ darf mitreisen...)

Vorbereitung der Reise: Reiseführer bespricht mit Reisendem die Reise....

Festlegen der Reiseroute: in die Vergangenheit in Form einer Time-Line: Beginn im „Jetzt“ – in welche Richtung verläuft die Route? Wo verläuft die Reise: im Inneren von A oder im Außen, z.B. unter Nutzung eines Seils, Fotos und Bodenankern?

## Reise

1. Aufspüren und Befragen des Glaubenssatzes, des Symptoms
2. Suche nach dem „Was fehlt....Welcher Anteil fehlt?“
3. Assoziation in die Time-Line (der Zukunft zugewandt) – Markieren der Gegenwart (Zurückgehen zur Situation, an der zuvor bereits der „Reisebegleiter“ bzw. das Gefühl aufgetaucht und erlebt wurde -> Referenzsituation)
4. Begleitung durch den Anteil auf der Time-Line (Unterstützung durch M.E.T.)
5. Bewusstes Erleben im Jetzt – ausgestattet mit Ressourcen und Begleitung des „damaligen“ Anteiles → Anker
6. Öko-Check und Future Pace
7. M.E.T (bei „Zweifel“, ob es wirklich funktioniert...und zur Bekräftigung☺)

## **„Lerne denken mit dem Herzen und lerne fühlen mit dem Geist.“ (Theodor Fontane)**

### **Vorgespräch und Vorbereitung der Reise**

B spricht mit A über aktuell einschränkende und blockierende Gedanken. Es ist wichtig, Vertrauen zu schaffen und A die Sicherheit zu vermitteln, dass alles genau zum richtigen Zeitpunkt passiert, sich alles an Gefühlen und Bildern zeigen darf – es von Seiten des B zu keinerlei Wertung kommen wird, sondern B einfach nur neugierig auf den „Reiseverlauf“ ist. B baut Rapport auf, klärt das Thema für das Format. Mögliche Fragen können sein:

*Was beschäftigt Dich im Moment?*

*Taucht ein bestimmtes Thema wiederholt in Deinen Träumen auf?*

*Erzähl mal ein bisschen....einfach so....wie es Dir in den Sinn kommt....*

*Was ist Dir im Moment sehr wichtig?*

*Wie möchtest Du gern sein? Und wie bist Du ggf. stattdessen?*

### **Festlegen der Reiseroute**

B spricht mit A über das Vorhandensein von einer persönlichen Time-Line. Gibt A Beispiele, wie so eine Time-Line für ihn aussehen könnte. Festlegung der persönlichen Time-Line: im Inneren (vor dem inneren Auge) oder im Außen. Welche Hilfsmittel könnte sich A vorstellen: Faden, Seil...Fotos.... Bodenanker. Beginn der Time-Line festlegen („Jetzt“ links oder recht, oben oder unten etc.) .

## **Reise**

### **1. Befragung des Gedanken**

Wenn der einschränkende Glaubenssatz gefunden wurde, wird dieser mit Hilfe von Fragen in Anlehnung an „The work“ hinterfragt. *Im Fallbeispiel: „Jens macht mich vor anderen klein“*

*1. Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?*

- *Wie fühlst Du Dich? Wie fühlt es sich in Deinem Körper an?*
- *Wo in Deinem Körper nimmst Du das Gefühl wahr?*
- *Gibt es einen o. mehrere Orte in Deinem Körper, an dem Du das Gefühl wahrnimmst? (Reiseführer merkt sich Orte, um Reisenden später auch dort hinzuführen)*
- *Wie behandelst Du Dich selbst, wenn Du diesen Gedanken glaubst? Was tust Du?*
- *Wie behandelst Du die „betreffende“ Person? (falls sie vorhanden ist)*

2. *Wer und Wie wärst Du ohne diesen Gedanken? Schließe Deine Augen und beobachte: Wer oder was wärst Du ohne diesen Gedanken?*

- *Wie fühlst Du Dich, wenn Du frei von diesem Gedanken bist?*
- *Wie behandelst Du Dich selbst in diesem Moment? Wie ggf. andere Personen?*
- *Wo in Deinem Körper nimmst Du dieses Gefühl wahr? Gibt es eine Melodie...eine Farbe....eine Form für dieses Gefühl? (ggf. wichtig, um später die Referenzsituation als diese zu erkennen)*

→ Bewusstes Sichtbarmachen der Veränderung, der Unterschiede zu beiden Zuständen

3. *Kehre den Gedanken um: Finde die Möglichkeit, für die Umkehrung Zu DIR selbst:*

- *Ich habe.....ich mache.....*

*Im Fallbeispiel: „ Ich mache mich vor anderen klein. Ich mache mich selbst klein und lächerlich. Ich traue mir nichts mehr zu.“*

## **2. Was fehlt?**

Nach dem Finden der Umkehrung, unterstützt B sein A bei der Suche nach den fehlenden Ressourcen, um es „anders“ zu tun. *Im Fallbeispiel: um sich „groß“ zu machen, sich ernst zu nehmen?*

- *Was bräuchtest Du, damit Du.....(groß) sein kannst?*
- *Was fehlt Dir, um Dich selbst.....(ernst) zu nehmen?*
- *Was aus Deinem Inneren benötigst Du, um Dich.....(groß, zuversichtlich) zu fühlen?*
- *Welche Eigenschaft hättest Du gern, um Dich auch gegenüber ... (groß) zu fühlen?*

## **3. Assoziation in die Time-Line**

B bespricht mit A die Möglichkeit, dass diese vermissten Ressourcen auch bereits in ihm vorhanden sind. B bittet A sich auf die Time-Line im „Jetzt“ zu positionieren.

*Wenn Du magst, schließe die Augen und nimm einfach nur wahr. Du stehst im Hier Und Jetzt. In Dir hat sich ein Gefühl eingestellt...ein Gedanke gemeldet. Du wärst so Gern....(groß) und würdest Dich gern selbst...(ernst nehmen). Und irgendwie ist es so, dass Du das Gefühl hast, es fehlt irgendetwas, damit Du genau so sein kannst. Vorhin hast Du erzählt, wenn Du wieder mehr...(Leichtigkeit und das Spielerische in mir) hättest, würdest Du Dich...(größer) fühlen. Und Du hast auch erzählt, dass Du Dich an Zeiten erinnerst, an denen Du Dich voller...(Leichtigkeit) gefühlt hast.*

*Du kannst Dich jetzt auf eine Reise entlang dieser Zeitlinie begeben, zu Situationen und Erlebnissen, in welchen Du Dich gut und wohlgeföhlt hast. Du darfst genau zu diesen Situationen und Erlebnissen gehen, an welchen Du voller...(Leichtigkeit,spielerisch sein) Warst. Dein inneres wird Dir zeigen, es Dich fühlen lassen, wenn Du an genau diesen Stationen oder der „stärksten“ wirkenden Situation angekommen bist. Lass Dich überraschen, welche Situation gleich auftauchen wird, in der Du das Gefühl hast, genau am Richtigen Ort zu sein. Ein Moment, in dem sich alles für Dich stimmig und voller.... (Leichtigkeit) anfühlt.*

B bittet A um ein Zeichen, wenn die Situation gefunden ist und bietet A an, sich umzuschauen, wahrzunehmen – mit Hilfe der Hinzunahme der logischen Ebene:

#### Umgebung:

- *Schau' Dich mal um. Wo bist Du hier?*
- *Wer ist vielleicht noch hier bei Dir?*
- *Wie sieht der Ort aus, an dem Du bist? (Wald...Gebäude...Weg....etc.)*
- *Was siehst Du? Welche Geräusche nimmst Du wahr? (VAKOG)*
- *Wie fühlst Du Dich hier?*
- *Gibt es einen Ort in Deinem Körper, in dem Du diese Gefühle wahrnimmst?*

#### Tätigkeiten:

- *Was tust Du hier?*
- *Wie machst Du es? Macht es Dir Spaß...Freude?*
- *Was kannst Du hier richtig gut zeigen?*
- *was machst Du hier besonders gut...(spielerisch...voller Leichtigkeit)?*

#### Fähigkeiten/ Fertigkeiten :

- *Was gelingt Dir hier ganz leicht...spielend?*
- *Wie gelingt es Dir?*
- *Welche Fähigkeit ist es, mit der Du hier besonders gut ausgestattet bist? (möglichst: Leichtigkeit...☺)*
- *Was in DIR hilft und unterstützt Dich hier und dabei?*
- *Woran merkst und spürst Du es, dass Du es gut machst...(dass Du dabei groß bist)?*

## Werte

- *Was macht diesen Moment für Dich so besonders? So angenehm? So wertvoll?*
- *Was schätzt Du hier besonders? Was schätzt Du hier besonders an Dir selbst?*
- *Was erfüllt sich ggf. hier für Dich...an Träumen, Wünschen...Wertevorstellungen?*
- *Was ist hier einfach nur gut für Dich?*

## Identität

- *In welcher „Rolle“ erlebst Du Dich hier in diesem Moment?*
- *Wenn es hier eine Rolle für Dich geben würde, welche wäre das? (ggf. Bsp. nennen, um A bei der Suche zu unterstützen)*

## Zugehörigkeit/ Spiritualität

- *Wem bzw. welcher Gruppe fühlst Du Dich hier verbunden?*
- *Wem fühlst Du dich zugehörig?*
- *Wenn es eine Mission für Dich geben könnte...hier...welche könnte das sein?*
- *Wenn es einen tieferen Sinn, vielleicht eine Art Lebensaufgabe gäbe, welcher bzw. welche könnte das sein? Wofür bist Du dann hier?*

B spricht mit A über die Möglichkeit einer ständigen Begleitung durch genau diesen hier wirkenden Anteil. Des weiteren besteht auch die Möglichkeit, diesen Anteil wieder als festen „Bestandteil“ des jetzt erwachsenen A zu integrieren. B zeigt A Möglichkeiten und Alternativen auf:

*Nehmen wir einmal an, es wäre möglich...und ich gehe fest davon aus, es ist möglich ... Du wärst ab sofort wieder mit genau diesen Fähigkeiten, Ressourcen, Wertevorstellungen...ja...mit Deiner neuen Identität ausgestattet – Sie wären wieder ein Teil von Dir...bzw. sie würden Dich begleiten – vielleicht könnte Dich der XY... auch an die Hand nehmen und fortan Dein Begleiter sein... vielleicht magst Du ihm auch einen Platz in Deinem Herzen geben...oder an einem anderen Ort in Deinem Körper, an dem Du..... (Leichtigkeit, eigene Größe) besonders gut wahrnimmst? Prüfe einfach für Dich, wie Du es am liebsten magst..... Vielleicht melden und zeigen sich auch andere „Anteile“ in Dir zu Wort...zeigen Dir vielleicht ein Bild...oder ein Symbol – schau Dich einfach ein wenig um, wenn Du magst. Es kann auch sein, dass Du am Wegesrand eine Heilpflanze entdeckst, nach der Du schon sooo lange gesucht hast. Und es kann sein, dass genau diese ein Geschenk für Dich bereit hat...vielleicht sogar eine Art „Zaubertrank“ oder sie verströmt einen ganz besonderen heilenden Duft, der Deine Ressource...Deinen Anteil unterstützt, sich wieder wohl und zu Hause bei Dir zu fühlen. Schau Dich um...nimm wahr mit all Deinen Sinnen... Schau für Dich, wie und wo Dich all diese Reisebegleiter unterstützen und begleiten können und dürfen. Wie und an welchem Ort...in oder um Deinen Körper herum magst Du sie am liebsten? Du darfst wählen...vielleicht möchtest Du, dass ein Begleiter liebevoll seinen Arm um Dich legt...vielleicht magst Du es, dass der eine in Deinem Herzen wohnt...und Du Dich gleichzeitig an die Hand genommen fühlst. Alles darf sein und ist möglich. Lass Dir alle Zeit der Welt....*

## Unterstützung mit M.E.T

Nun kann es sein, dass A leichte Zweifel an der „Wirksamkeit“ hat. Zum Beispiel zweifelt er an der Verlässlichkeit seines neu gewählten Ortes für die Reisebegleiter oder er stellt die Anwesenheit und Unterstützung seines so eben wieder entdeckten Anteils in Frage. Um diesen Zweifeln auf die Spur zu kommen, eignet sich z.B.:

- „Durchgang“ mit The Work
- Wertearbeit
- Aufstellungsarbeit (um die inneren Anteile noch sichtbarer zu machen)
- 6-Step-Reframing und Gespräch mit inneren Anteilen

Oder eben M.E.T.: (Meridian-Energie-Technik) zum Beklopfen von Glaubenssätzen oder auch zum Verstärken von positiven Gefühlen und Entscheidungen.

In meinem Fallbeispiel zweifelt A, ob das auch wirklich ginge, dass der innere Anteil der „Leichtigkeit und Unbeschwertheit“ sie auch wirklich unterstützen würde bzw. ob eben diese Leichtigkeit nun wieder tatsächlich immer in ihr wohnen würde. Sie hatte sich entschieden, diesem Anteil einen Platz in ihrem Brustkorb zu geben und wählte dafür den Ort des Herzchakras.

Sie hat bereits Anwendungserfahrung mit M.E.T.. Wir beklopfen im Folgenden u.a. folgende Sätze – wichtig: während des Klopfens war sie noch immer im leichten Trance. Wir klopfen mit geschlossenen Augen.

- *Einstieg: Ich liebe...ich glaube...vertraue...bin dankbar und mutig → Auch wenn ich Zweifel habe, dass diese Unbeschwertheit und Leichtigkeit fortan wieder in mir wohnt, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.... Auch wenn ich es nicht verdient habe.....*
- *Durchgänge: Meine Zweifel, dass die Unbeschwertheit fortan immer in mir wohnt. Meine Zweifel, ob der Anker wirklich wirkt. Meine Zweifel, ob ich es wirklich wert bin, mich groß zu fühlen. Meine Angst, es nicht verdient zu haben, mich selbst ernst zu nehmen... etc.*
- *Schlussrunde: Ich wähle jetzt, mich voller Leichtigkeit zu fühlen. Ich wähle jetzt, es wert zu sein, „groß“ zu sein. Ich wähle jetzt meine Reise mit den Reisebegleitern fortzuführen. Ich wähle jetzt, die Unterstützung anzunehmen. Ich wähle jetzt voller Vertrauen weiterzureisen...*

## 5. Reise zur Gegenwart „all inclusive“

Der Reisende wird nun gebeten, „all inclusive“ entlang der Time-Line zum Punkt der Gegenwart zu gehen. Wenn A mag, kann es zwischendurch auch innehalten, um die eine oder andere vergangene Situation nun ausgestattet mit den „all-inclusive-Ressourcen“ zu erleben. Auch ist es möglich, noch weitere Reisebegleiter zu entdecken und mitzunehmen – jeder und alles darf mit – vorausgesetzt, der Reisende möchte sie als Begleiter bei sich haben...☺. Bei Zweifeln, unguuten Gefühlen ermöglicht M.E.T. „Entspannung“.



In der Gegenwart angekommen, befragt der Reiseführer erneut den Reisenden, wie er die gegenwärtige Situation jetzt erlebt. *Im Fallbeispiel: „ Ich mache mich vor anderen klein. Ich mache mich selbst klein und lächerlich. Ich traue mir nichts mehr zu.“*

*B stellt gezielt Fragen gemäß den logischen Ebenen und lädt A dazu ein, das „neue“ ganz bewusst wahrzunehmen und zu genießen. B fordert A z.B. im Fallbeispiel dazu auf, bewusst auf seine „Größe“ zu achten und stellt Fragen zur Leichtigkeit/ Unbeschwertheit:*

*Wenn Du magst, schließe auch hier und jetzt die Augen. Schau Dich um...nimm wahr ...lausche...schnuppere einfach mal umher...und schau, was Du hier und jetzt alles sehen kannst...fühle...mit all Deinen Sinnen:*

- *In welcher Größe nimmst Du Dich wahr?*
- *Wie groß bist Du im Vergleich zu den anderen?*
- *Wie nimmst Du Deine Größe innerlich wahr? Wo nimmst Du sie wahr?*
- *Wie macht sich Dein Anteil von „vorhin“ bemerkbar? Ist er in Dir...spricht er mit Dir oder hält er vielleicht Deine Hand?*
- *Wie fühlt es sich für Dich an, nun hier „all inclusive“ zu sein?*
- *Was genießt Du im Moment ganz besonders?*
- *Was fällt Dir in Bezug auf Deine Unbeschwertheit...Leichtigkeit auf?*

Zur Unterstützung dieses ressourcenreichen Zustandes in späteren Situationen kann das Gefühl und das Erleben geankert werden. A darf entscheiden, ob er es selbst ankern möchte und „wo“.

*B unterstützt das Ankern – z.B.:*

- *Stell Dir vor, Du kannst in diesem unglaublich wunderschönen und vollkommenen Moment baden... Alles um Dich herum und in Dir ist vollkommen und voller Leichtigkeit. Du fühlst Dich groß...nimmst Dich selbst ernst - bist die wichtigste Person in Deinem Leben.*
- *Wenn Du magst, darfst Du diesen besonderen Moment für Dich „ankern“, so dass Du immer einen ganz leichten Zugang zu genau diesen schönen Wohlfühlgefühlen hast...jederzeit.*
- *Du darfst für Dich wählen wo in oder an Deinem Körper Du dieses Gefühl von Größe...Unbeschwertheit und Wohlgefühl „abspeichern“ möchtest. Vielleicht magst Du es an denselben Ort legen, wo bereits Dein wiedergefundener Anteil wohnt. Vielleicht ist es auch ein ganz anderer Ort. Gib mir bitte ein Zeichen, wenn Du diesen Ort gefunden hast. Bitte teile mir auch mit, ob Du selbst den Ort „ankern“ möchtest oder ob Du Dir meine Unterstützung wünschst.*

## **6. Öko-Chek und Future Pace**

B bittet A, langsam aus der Time-Line zu treten. Beide setzen sich mit Blick auf die Time-Line (wenn Sie im „außen“ liegt“) und B lädt A ein, das gerade Geschehene Revue passieren zu lassen:

- *Wenn du magst, kannst Du die Augen schließen...und wenn es Dir lieber ist, schau auch gern mich oder die Time-Line an...oder wie auch immer es gerade jetzt für Dich am angenehmsten ist.*
- *Wie war das für Dich? Wie fühlt es sich jetzt auf dieser „Meta-Position“ für Dich an?*
- *Gern kann ich mit Dir auch ein paar Gedanken teilen, wie ich es wahrgenommen und empfunden habe. Was mir in diesem Zusammenhang für Dich sehr am Herzen liegt....*
- *Was meinst Du: wie gestärkt und groß fühlst Du Dich jetzt auf einer Skala von 0-10?*
- *Wie unbeschwert und leicht nimmst Du Dich grad wahr?*
- *Wenn Du magst, kannst Du auch gern mal Deinen Anker „ausprobieren“...☺*
- *Gibt es noch etwas, was Dir fehlt zur vollkommenen Größe und Leichtigkeit...also dass Du Dich selbst groß machst...Dich ernst nimmst und das voller Leichtigkeit und Unbeschwertheit...?*
- *Was meinst Du, wie reagierst Du nun in einer Situation, die in der Vergangenheit quasi dafür gemacht war, dass Du Dich selbst klein gemacht hast? Du Dich lächerlich gemacht hast? Wie wäre das jetzt für Dich? Was würdest Du tun? Wie würdest Du Dich verhalten? Was könnte der erste Schritt sein?*

## **7. M.E.T.**

Nun ist es möglich, dass A erneut leichte Zweifel an der Wirksamkeit hat oder ein „hemmender“ Glaubenssatz auftaucht – z.B. „So leicht kann das doch alles nicht sein...☺“. Um auch diesen Zweifeln den Wind aus den Segeln zu nehmen, werden auch diese „beklopft“.

In meinem Fallbeispiel zweifelt A, ob das auch wirklich alles so leicht ist – sie sich wirklich IMMER auf die Unterstützung ihrer wohlwollenden Anteile verlassen kann und ob die Heilpflanze tatsächlich auch für sie diese unbegrenzte Heilkraft besitzt. Als Ort für ihre Heilpflanze wählte sie einen Platz direkt vor ihr. Wenn sie die Augen schließt, kann sie sich vor sich „sehen“ und ihren Duft einatmen

Wir schließen erneut die Augen und beklopften u.a. folgende Sätze:

- *Einstieg: Ich liebe...ich glaube...vertraue...bin dankbar und mutig → Auch wenn ich Zweifel habe, dass ich mich immer auf die Unterstützung meiner „ Unbeschwertheit und Leichtigkeit“ und all der anderen wieder entdeckten Ressourcen verlassen kann, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.... Auch wenn ich es nicht verdient habe, dass ich mich auf...verlassen kann.... u.s.w.*
- *Durchgänge: Meine Zweifel, ob „ meine“ Heilpflanze immer ihre Heilkraft für mich haben wird... Meine Zweifel, ob der Anker wirklich wirkt. Meine Zweifel, ob ich es wirklich IMMER wert bin, mich groß zu fühlen. Meine Angst, es nicht verdient zu haben, mich selbst ernst zu nehmen... etc.*
- *Schlussrunde: Ich wähle jetzt, mich voller Leichtigkeit zu fühlen. Ich wähle jetzt, es wert zu sein, „groß“ zu sein. Ich wähle jetzt, fortan „all inclusive“ zu reisen und auf mich zu achten. Ich wähle jetzt, mich so zu lieben und anzunehmen, wie ich bin. Ich bin es mir wert, zu lieben und erlaube mir, geliebt zu werden.*

....Erneut Öko-Check und Future-Pace

Am Ende dieser Reise habe auch ich als Reiseführer vieles gelernt: Das Herz kennt Wege, die der Verstand noch nicht einmal ahnt...☺ - so ist und wird jede Reise einzigartig. Manchmal mit scheinbaren Umwegen, die sich schlussendlich vielleicht als Segen ergeben – mal bergauf...mal vielleicht auch durch ein Tal – manchmal reisen wir mit dem Wind und vielleicht auch mal mit Gegenwind. Doch eben auch immer „all inclusive“...☺:

**“Öffne Dein Herz und der Verstand wird folgen....“  
(Ralf Giesen)**

**„...Als ich mich selbst zu lieben  
begann, habe ich verstanden,  
dass ich immer und bei jeder  
Gelegenheit zur richtigen Zeit  
am richtigen Ort bin und alles  
was geschieht, richtig ist...“  
(Charles Chaplin)**

