

Wie man negative Emotionen umwandelt

Schritt 1

- Ich gestehe mir ein, dass ich dieses negative Gefühl habe / diese negativen Gedanken
- Ich leugne NICHT, was ist
- Ich widerstehe / widersetze mich **NICHT**
- Ich benenne das negative Gefühl und gebe ihm einen Titel / ein Etikett
- Ich sage laut, dass ich mich so und so fühle
Bsp.:
„Ich fühle mich wütend.“
NICHT: „Ich bin wütend.“
→ Ich bin **NICHT** die Emotion, ich habe die Emotion!
- auf einer Skala von 1-10, wie hoch ist die Intensität der Emotion, die ich fühle?

Schritt 2

- Ich muss das Gefühl willkommen heißen
- Wenn ich mich traurig fühle, dann muss ich es zulassen und mich richtig traurig fühlen
- Ich muss die Emotionen durchleben und „rauslassen“
- Ich fühle die negative Emotion vollständig
- Ich halte **NICHTS** zurück
- **KEIN Widerstand**
- Ich muss es förmlich genießen, mich miserabel zu fühlen

Schritt 3

- Ich erlaube der Energie sich zu verwandeln / loszulassen / aufzulösen
... ganz egal, was sich gut anfühlt
- Ich habe **KEINE Erwartungen** an das, was rauskommt aus der Umwandlung
- NICHTS Wollen
- Ich kümmere mich NICHT darum, ob es weggeht oder nicht... es ist mir egal
- Ich sage laut:
„Es ist ok, wenn dieses Gefühl nicht weggeht.“

Schritt 4

Negative Energieblockaden lösen

1. Umkehrungen

- Ich sage laut:
„Ich will darüber hinwegkommen.“
- linke Hand – Handkante klopfen
- rechte Hand – Handkante klopfen
- unter Nase klopfen
- vorne am Kinn klopfen
- linke Hand Mittelfinger Nagelbett unten rechts klopfen
- rechte Hand Mittelfinger Nagelbett unten links klopfen

- 2 Finger an den äußeren Enden der Augenbrauen klopfen
- mehrere Finger auf Schlüsselbein klopfen

2. Sequenz

- zwischen den Augenbrauen klopfen
- Äußere Ecken der Augenbrauen klopfen
- unter dem Auge klopfen
- unter der Nase klopfen
- vorne am Kinn klopfen
- Schlüsselbein klopfen
- Auf Höhe der Brustwarze unter den Achseln klopfen
- Linke Hand:
 - kleiner Finger Nagelbett unten rechts klopfen
 - Ringfinger Nagelbett unten rechts klopfen
 - Mittelfinger Nagelbett unten rechts klopfen
 - Zeigefinger Nagelbett unten rechts klopfen
 - Daumen unten LINKS klopfen
 - Nur beim 1. Mal: Im Knöchel-V zwischen kleinem Finger und Ringfinger
 - Währenddessen:
 - Augen schließen
 - Augen öffnen
 - nur mit den Augen nach unten rechts gucken, dann unten links
 - mit den Augen im Kreis rollen: links oben, rechts oben, rechts unten, links unten
 - Summen in verschiedenen Tonhöhen
 - laut sagen:
„1, 2, 3, 4, 5.“
 - Summen in verschiedenen Tonhöhen
 - 3 x das nachfolgende:
 - beim Einatmen durch die Nase, die Aufmerksamkeit auf den Bereich 2-5cm unter dem Bauchnabel legen
 - Bauch ein wenig ausdehnen
 - Beim Ausatmen die Aufmerksamkeit dort halten
 - Bauch leicht einziehen
- Sequenz noch einmal OHNE zwischen dem Knöchel-V zu klopfen
- Den Scheitel klopfen
- 3 x das nachfolgende:
 - beim Einatmen durch die Nase, die Aufmerksamkeit auf den Bereich 2-5cm unter dem Bauchnabel legen
 - Bauch ein wenig ausdehnen
 - Beim Ausatmen die Aufmerksamkeit dort halten
 - Bauch leicht einziehen
- Abschlussfrage:
Wo befindet sich die Intensität der Emotion auf einer Skala von 1-10 jetzt?

Bei 0 fertig, ansonsten geht's so weiter:

- Laut sagen:
„Ich kann darüber hinwegkommen.“
- Umkehrungen + Sequenz wie zuvor
- Abschlussfrage:
Wo befindet sich die Intensität der Emotion auf einer Skala von 1-10 jetzt?

Bei 0 fertig, ansonsten geht's so weiter:

- Laut sagen:
„Ich werde darüber hinwegkommen.“
- Umkehrungen + Sequenz wie zuvor
- Abschlussfrage:
Wo befindet sich die Intensität der Emotion auf einer Skala von 1-10 jetzt?

Bei 0 fertig, ansonsten geht's so weiter:

- Laut sagen:
„Ich komme darüber hinweg.“
- Umkehrungen + Sequenz wie zuvor
- Abschlussfrage:
Wo befindet sich die Intensität der Emotion auf einer Skala von 1-10 jetzt?

Bei 0 fertig, ansonsten geht's so weiter:

- Wenn die Energie sich verändert und die Emotion sich in eine andere Emotion (z.B. Wut in Frustration) umwandelt, dann wieder von Vorne beginnen.

- 2 Finger auf Brust über dem Herzen drücken und reiben (wunder, empfindlicher Punkt)
 - Gesicht entspannen, leicht lächeln, innere Haltung des Loslassens annehmen
 - 3x laut sagen:
„Tief und grundlegend liebe und akzeptiere ich mich selbst, auch, wenn ich dieses Problem nie überwinden werde.“
- Drücken auf Herz beenden, loslassen, innehalten und SEQUENZ durchführen
- Abschlussfrage:
Wo befindet sich die Intensität der Emotion auf einer Skala von 1-10 jetzt?

Bei 0 fertig, ansonsten geht's so weiter:

- linke Hand vor Stirn halten und rechte Hand hinter Kopf halten mit Abstand zu Kopf und Handflächen zum Kopf gerichtet
- 3x beim Einatmen berühren die Hände den Kopf sanft und beim Ausatmen gehen sie wieder in einen kleinen Abstand zum Kopf
- SEQUENZ

- Abschlussfrage:
Wo befindet sich die Intensität der Emotion auf einer Skala von 1-10 jetzt?

Bei 0 fertig, ansonsten geht's so weiter:

- linke Hand AN Stirn halten und rechte Hand AN Hinterkopf, Handflächen liegen am Kopf an
- 3x beim Einatmen entfernen sich die Hände vom Kopf sanft und beim Ausatmen berühren sie ihn wieder
- SEQUENZ

Abschlussfrage:

Wo befindet sich die Intensität der Emotion auf einer Skala von 1-10 jetzt?