**Sedona-Methode**

**Übungen**

1. **Ausschau halten nach der Freiheit im Hier und Jetzt:**

**Lauschen:** Kannst du dir gestatten alles willkommen zu heissen, was du in diesem Moment hörst? Kannst du dir auch gestatten, die Stille, die alle Geräusche umgibt und durchdringt, willkommen zu heissen?

*Wechsle eine Weile zwischen dem Hörbaren und dem Nichthörbaren hin und her und heisse auch alle Gedanken willkommen, die diese Wahrnehmungen begleiten.*

**Schauen:** Kannst du dir gestatten, alles willkommen zu heissen, was gerade zu sehen ist? Und kannst du dir auch gestatten, den Raum oder die Leere willkommen zu heissen, die jedes Bild umgibt und so auch die weissen Stellen zwischen der Schrift auf dieser Seite?

*Wechsle eine Weile zwischen den Wahrnehmungen hin und her.*

**Empfindungen:** Kannst du dir gestatten, alle Empfindungen willkommen zu heissen, die du in diesem Augenblick wahrnimmst? Und kannst du dir erlauben, den Raum oder das Fehlen der Empfindung wahrzunehmen, welche jede Empfindung umgeben? Falls du z. B. einen körperlichen Schmerz wahrnimmst, kannst du auch Orte wahrnehmen, wo du keinen Schmerz empfindest?

*Wechsle auch hier spielerisch zwischen den Wahrnehmungen hin und her.*

**Problem:** Kannst du dir gestatten, dich auf ein bestimmtes Problem zu konzentrieren und diese Erinnerung mit all ihren Bildern, Gedanken und Gefühlen auftauchen zu lassen? Kannst du dir nun gestatten wahrzunehmen, dass du die meisten deiner Erfahrungen unabhängig von diesem bestimmten Problem machst?

Und kannst du die Möglichkeit willkommen heissen, dass dieses Problem nicht so beherrschend ist, wie es scheint?

*Variiere auch hier. Nimm einmal das Problem mit all seinen Aspekten wahr und dann nimm wahr und heisse willkommen, was tatsächlich jetzt hier ist.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. **Ganze Gefühlspalette loslassen:**

 **«Emotionen sind lediglich Emotionen. Diese Emotionen sind nicht Du und die Emotionen sind auch keine Tatsachen, du kannst sie loslassen. Emotionen kommen und gehen, während unser wahres Wesen immer bleibt.»**

Wenn wir uns identifiziert haben mit einer Emotion können wir uns folgende Frage stellen: «*Bin* ich dieses Gefühl oder *habe* ich nur ein Gefühl?»

Bei jedem der im Folgenden aufgelisteten Begriffe können wir uns die grundlegenden Fragen stellen. Auf diese Weise nehmen wir die neun wichtigsten Emotionen an und lassen sie los.

**Apathie:**

aufgeben ausdruckslos ausgelaugt deprimiert desillusioniert

energielos entmutigt es ist zu spät faul festgefahren

gefühllos gelangweilt gleichgültig humorlos ich kann nicht

ich zähle nicht ist mir egal leidenschaftslos machtlos nutzlos

niedergeschlagen resigniert Schock teilnahmslos trostlos

unkonzentriert unschlüssig unsichtbar alles vergeblich Verlierer

Versagen Verzweiflung wertlos zu müde wozu probieren?

**Traurigkeit**

abgelehnt ach, ich Arme(r) ausgeschlossen Bedauern bekümmert

beschämt betrogen enttäuscht gepeinigt gequält

Herzeleid hilflos Jammer keiner liebt mich Melancholie

missverstanden missbraucht reumütig schuldig sehnsuchtsvoll

Sorge todunglücklich traurig trübsinnig übergangen

unerwünscht unglücklich untröstlich unzulänglich verlassen

verletzlich Verlust vernachlässigt verraten verwirrt

Verzweiflung Warum ich? Weinerlich zerrissen

mit gebrochenem Herzen niemand kümmert sich

**Angst**

abergläubisch angespannt ängstlich argwöhnisch bedroht

beklemmend besorgt bestürzt defensiv Ekelgefühl

entsetzt gehemmt wie gelähmt Grauen hysterisch

in der Falle Lampenfieber Misstrauen nervös Panik

schüchtern skeptisch unsicher unwohl verschlossen

verzweifelt vorsichtig zittrig zögerlich Zweifel

in Angst und Schrecken versetzt Wunsch zu fliehen

**Lust**

Die Empfindungen sind bei dieser Emotion manchmal recht angenehm. Aber der Lust liegt das Gefühl zugrunde, dass wir das Ersehnte nicht haben können. Das heisst, unser Fokus ist auf dem Mangel. Ganz egal, wie viel wir tatsächlich bekommen – wir fühlen uns dennoch nie zufrieden und geniessen das, was wir haben, kaum.

abgestumpft ausbeuterisch ausschweifend besessen besitzergreifend

drängend Erwartung fixiert fordernd frustriert

gefrässig getrieben gierig hamstern ich will!

hemmungslos Hunger lüstern kann nicht warten manipulierend

Neid nie genug nie zufrieden rücksichtslos selbstsüchtig

skrupellos unersättlich ungeduldig Verlangen zwanghaft

muss etwas unbedingt haben

**Wut**

abweisend aggressiv aufbrausend aufgebracht barsch

bissig bösartig brutal destruktiv draufgängerisch

eifersüchtig Ekel erbarmungslos erbittert feindselig

finster drohend fordernd frustriert fuchsteufelswild gemein

gewalttätig Groll hart hartnäckig Hass

kampflustig kochend vor Wut niederträchtig rachsüchtig rebellisch

Feindschaft stinksauer störrisch streitsüchtig trotzig

Ungeduld ungestüm unverschämt verärgert verdriesslich

vorsätzlich Widerstand leistend zornig

**Stolz**

Im Zustand des Stolzes wollen wir den Status quo beibehalten. Wir verändern uns nur ungern; deshalb behindern wir auch die Veränderung anderer, damit sie uns nicht überholen. Unsere Bilder und Gedanken drehen sich um unsere Taten und unser Wissen. Falls wir andere überhaupt bemerken, so hoffen wir, dass sie unsere Grossartigkeit erkennen und wir so unseren nagenden Selbstzweifel vertuschen.

allwissend anmassend arrogant besonders herablassend

egoistisch eifernd eingebildet eitel engstirnig

erhaben frömmlerisch gefühllos gelangweilt heuchlerisch

hochnäsig isoliert kompromisslos kritisch prahlerisch

rechthaberisch schlau selbstgerecht selbstzufrieden stur

überlegen unbeugsam unfehlbar unnachgiebig unversöhnlich

verwöhnt voreingenommen wertend mit sich selbst beschäftigt

**Mut**

Im Zustand des Mutes kreisen unsere Bilder und Gedanken darum, was wir tun und lernen können und wie wir andere genauso unterstützen können. Wir motivieren uns selbst und sind selbstständig; gleichzeitig wollen wir auch, dass andere Erfolg haben.

Falls es jemandem schwerfällt, angenehme Gefühle loszulassen: Durch das Releasing wird das Gefühl sogar noch wohltuender und wir lernen, auch an den so genannt positiven Gefühlen nicht festzuhalten. (Sonst müssten wir ja immer Angst haben, dass ein schöner Gemütszustand ev. wieder verschwinden könnte.)

abenteuerlustig absichtsvoll aufgeschlossen aufgeweckt Begeisterung

dynamisch eifrig empfänglich enthusiastisch entschlossen

flexibel forschend fröhlich glücklich grosszügig

Hochgefühl Humor ich kann Initiative Integrität

klar kompetent konzentriert kräftig kreativ

lebendig liebevoll Mitgefühl motiviert offen

optimistisch positiv selbstbewusst selbstgenügsam sicher

spontan stark unabhängig unbesiegbar zentriert

unermüdlich unterstützend visionär wagemutig zuversichtlich

widerstandsfähig ressourcenorientiert

**Akzeptanz**

Im Zustand der Akzeptanz geniessen wir alles, wie es ist. Wir wollen überhaupt nichts verändern. Unsere Energie ist meist im Ruhezustand, steht uns aber bei Bedarf zur Verfügung. Unsere Bilder und Gedanken spiegeln unsere Liebe zur Vollkommenheit des Seins. Das Leben ist reinste Freude.

alles in Ordnung anerkennend begeistert bereichert besonnen

eingestimmt Empathie empfänglich Entzücken freudvoll

freundlich Fülle Gleichgewicht gut gelaunt Harmonie

ich habe intuitiv kindlich liebenswürdig liebevoll

Mitgefühl Natürlichkeit offen sanft sicher

spielerisch strahlend Überfluss Verständnis warm

weich Wohlbefinden Wunder wunderschön zärtlich

mit offenen Armen aufnehmen zugehörig

**Frieden**

Im Zustand des Friedens empfinden wir: «Ich bin ganz, vollständig und absolut ich selbst. Alles ist Teil von mir. Alles ist vollkommen». In diesem Zustand haben wir von allen Gefühlen am meisten Energie, aber die Energie ist völlig reglos. Unser Verstand ist klar und leer und gleichzeitig völlig bewusst. Es gibt kein Bedürfnis nach Bildern oder Gedanken. Das Leben ist, wie es ist, und alles ist gut.

alterslos Bewusstheit Einheit erfüllt ewig

frei ganz grenzenlos ich bin leuchtend

Licht Raum rein ruhig Seelenruhe

Sein still unbegrenzt Vollkommenheit vollständig

zeitlos zentriert heitere Gelassenheit

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Widerstand auflösen**

Widerstände mit Hilfe der grundlegenden Fragen loslassen.

**Widerstand körperlich spüren (alleine):**

* Beide Hände vor dem Körper wie im Gebet zusammenführen.
* eine Hand übt Druck aus, die andere bietet Widerstand.
* mit dieser Empfindung von Widerstand in Kontakt kommen.
* dann aufhören Widerstand zu leisten und die Hände einfach machen lassen, was sie gerade wollen. Bei diesem Loslassen unsere Emotionen beobachten.

**Widerstand körperlich spüren (zu zweit):**

* Sich gegenüberstehen, die Hände berühren sich.
* der Partner übt Druck aus und wir bieten Widerstand.
* dann den Widerstand so gut wie möglich loslassen, ohne zu versuchen, mit den Händen etwas zu kontrollieren.
* dann die Rollen tauschen.

**Widerstand gegenüber einem Gegenstand loslassen:**

Gegenstand im Zimmer suchen (oder ein Bild von einem Gegenstand, der Widerstand auslöst; z. B. das Bild einer Spinne/Schlange usw.). Dann zuerst den ganzen Widerstand diesem Objekt gegenüber willkommen heissen und dann loslassen.

**Widerstand gegenüber Pflichten loslassen:**

Eine Reihe von Tätigkeiten aufschreiben, die wir als Pflicht empfinden. Bei jeder Pflicht dazu schreiben, was diese Tätigkeit für ein Gefühl in uns auslöst.

→ Den Widerstand und das jeweilige Gefühle annehmen und loslassen.

**Widerstand dagegen, etwas zu sein, zu haben oder zu tun**

und

**Widerstand dagegen, etwas nicht zu sein, zu haben oder zu tun**

Wenn wir z. B. Widerstand haben dagegen nicht viel Geld zu haben, dann haben wir oft auch Widerstand dagegen, viel Geld zu haben. Daher können wir auch jenen Widerstand loslassen. Also lassen wir auch den «umgekehrten» Widerstand los:

*«Könnte ich mir gestatten, den Widerstand dagegen, viel Geld zu haben, willkommen zu heissen?»* usw.

**Sich gestatten am Widerstand festzuhalten:**

Das ist auch eine Möglichkeit. Sobald wir uns nämlich die Erlaubnis geben, das zu tun, was wir bereits tun, tut sich in unserem Inneren genug Raum auf zum Loslassen.

*«Könnte ich mir gestatten, einfach einen Moment lang festzuhalten?»*

*«Könnte ich mir gestatten, so viel Widerstand zu leisten, wie ich es gerade tue?»*

Häufig lassen wir genau dann spontan los. Und falls nicht, fahren wir weiter mit den Fragen:

*«Könnte ich aufhören, festzuhalten? Wäre ich bereit dazu? Wann?»*

**Releasing-Prozess für Widerstand:**

Bei jedem der folgenden Punkte stellen wir jeweils die vier grundlegenden Fragen.

1. Widerstand und zugehöriges Gefühl loslassen bezüglich einer Handlung, von der wir meinen, wir müssten dies tun.
2. Widerstand loslassen bezüglich eines Ziels, von dem wir meinen, wir müssten es erreichen (Abnehmen, mehr Geld verdienen, mit dem Rauchen aufhören usw.).
3. Widerstand loslassen bezüglich einer routinemässigen Tätigkeit (Zähneputzen, Geschirr spülen, raustragen des Mülls, Rasenmähen usw.)
4. Widerstand loslassen bezüglich Sinneseindrücken (laute Geräusche, grelles Licht, Tonfall einer Stimme anderer Leute, bestimmte Gerüche usw.)
5. Widerstand loslassen bezüglich einer bestimmten Person (das kann durchaus auch eine Person sein, die uns wichtig ist und die wir lieben.)
6. Widerstand loslassen gegenüber einem Gefühl, das wir im Moment gerade fühlen oder das wir grundsätzlich nicht gerne fühlen.
7. Widerstand loslassen gegenüber einer angenehmen Aktivität. (Seltsamerweise opponieren wir oft gegen Aktivitäten, die uns guttun oder die wir gerne tun. Da ist immer noch ein Zögern. Deshalb scheint es, als fänden wir nie Zeit für diese erfreulichen Aktivitäten.)
8. Widerstand loslassen gegenüber unserem Aussehen.
9. Widerstand loslassen gegenüber unseren Körperempfindungen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Wunsch nach Veränderung loslassen:**
* Richte deine Aufmerksamkeit nach innen und lasse etwas in dein Bewusstsein treten, was du gerne ändern würdest. Es kann eine Person sein, ein Ort, ein Gegenstand oder eine Situation. Konzentriere dich einfach darauf und nimm wahr, wie sich der Wunsch nach Veränderung anfühlt
* *Könntest du diesen Wunsch loslassen?*
* *Wärst du bereit dazu?*
* *Wann?*
* Konzentriere dich jetzt noch einmal auf das gleiche Thema oder auf etwas anderes in deinem Leben, was du gerne ändern würdest.
* *Und könntest du den Wunsch, das zu ändern, loslassen?*
* Übrigens ist nichts falsch daran, Dinge im Leben zu verändern, die wir gerne ändern. Oft allerdings belassen wir es beim Wollen, statt aktiv zu werden. Deshalb lohnt es sich, damit zu experimentieren, den Wunsch nach Veränderung loszulassen.
* *Wie fühlst du dich jetzt?*
* Vielleicht nimmst du wahr, dass durch das Loslassen Raum entsteht.
* Vielleicht findest du es aber auch ein wenig unangenehm, diesen Wunsch nach Veränderung loszulassen? Hast du den Eindruck, du hättest ein wenig die Kontrolle verloren?
* *Könntest du dieses Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben, willkommen heissen?*
* *Wärst du bereit dazu?*
* *Wann?*
* Prüfe, ob du an diesem momentanen Gefühl des Kontrollverlusts etwas ändern willst.
* *Falls ja, könntest du den Wunsch, dieses Gefühl zu verändern, loslassen?*
* *Wärst du bereit dazu?*
* *Wann?*
* Wiederhole den obigen Ablauf so häufig bis du mehr Frieden und Gelassenheit spürst.

Wenn wir Dinge verändern wollen, sagen wir damit aus, dass sie so, wie sie sind, nicht in Ordnung sind. Wir reden uns das selbst ein. Doch das stimmt häufig nicht einmal. Oder falls tatsächlich etwas zu verändern gibt, lässt uns der Wunsch danach stecken bleiben. Allein der Wunsch nach Wandel hilft uns nicht wirklich dabei, weiterzugehen und die notwendigen Schritte zu unternehmen.

Wenn wir den Wunsch nach Veränderung losgelassen haben, fühlen wir uns ruhiger, entspannter und zentrierter. Und dadurch sind wir viel eher dazu in der Lage, wirklich loszugehen und etwas zu verändern.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Die vier grundlegenden Wünsche loslassen:**
* Konzentriere dich auf ein Thema, das dich gerade beschäftigt und gestatte dir alle Gefühle, die du in diesem Moment wahrnimmst, willkommen zu heissen.
* *Kommt das Gefühl davon, dass du dir Anerkennung, Kontrolle, Sicherheit oder Getrenntsein wünschst?*
* *Könntest du diesen Wunsch nach… (Anerkennung, Kontrolle, Sicherheit oder Getrenntsein) willkommen heissen?*
* *Könntest du diesen Wunsch nach… loslassen?*
* Denke nochmals an dein Thema und gestatte dir alle Gefühle willkommen zu heissen, die gerade auftauchen.
* *Kommt das Gefühl noch von anderen grundlegenden Wünschen? (Anerkennung, Kontrolle, Sicherheit oder Eins-Sein/Getrennt-Sein).* Fahre damit weiter wie oben beschrieben.
* Wiederhole diesen Prozess bis du dich freier fühlst bezüglich dieses Themas.

**Den Wunsch nach Kontrolle loslassen:**

* Finde jetzt etwas in deinem Leben, das du gerne kontrollieren würdest.
* *Könntest du den Wunsch loslassen, das zu kontrollieren?*
* Wiederhole das für so viele Themen, wie du möchtest und mache danach weiter.
* Denke jetzt an eine Situation in der Vergangenheit, in der du kontrollieren wolltest. Heisse diesen Wunsch zu kontrollieren willkommen.
* *Könntest du diesen Wunsch loslassen?*
* Gestatte dir, zu erkennen, wie der Wunsch nach Kontrolle sich auf dein Leben ausgewirkt hat, welche Gefühle er hervorgerufen hat und zu welchen Handlungen er dich veranlasst hat. Gibt es in deinem Leben ein wiederholt auftretendes Kontrollthema?
* *Könntest du diese Tendenz willkommen heissen?*
* *Könntest du diese Tendenz zum Kontrollieren-Wollen loslassen?*
* Schaue, ob du manchmal auch den Wunsch hast, kontrolliert zu werden.
* *Kannst du diesen Wunsch willkommen heissen?*
* *Kannst du ihn loslassen?*
* Gestatte dir ganz in diesem Moment anzukommen und zu Hause zu sein.

So wie oben beschrieben können wir alle 4 grundlegenden Wünsche loslassen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Sympathien / Antipathien:**

Zunächst lassen wir ein Thema auftauchen.

* *Was magst du an dieser Person, diesem Ort oder Gegenstand?*
* Spüre nach, welches Gefühl in dir wachgerufen wird. Heisse es ohne Einschränkung willkommen.
* *Rührt dieses Gefühl von dem Wunsch nach Anerkennung, Kontrolle oder Sicherheit her?*
* *Könntest du diesen Wunsch loslassen?*
* Denke nun wieder an dein Thema.
* *Was magst du an dieser Person, diesem Ort oder Gegenstand nicht?*
* Erlaube dir wieder, genau das Gefühl wahrzunehmen, das jetzt dazu auftaucht.
* *Könntest du dieses Gefühl ganz da sein lassen?*
* *Stammt es aus dem Wunsch nach Anerkennung, Kontrolle oder Sicherheit?*
* *Könntest du diesen Wunsch loslassen?*

Bei dieser Übung können wir zwischen den beiden Aspekten, was wir mögen und was wir nicht mögen, hin und her wechseln bis sich ein Gefühl der Entspannung und des Friedens einstellt.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Vorteile / Nachteile:**

Indem wir diese Übung machen, werden wir innerlich frei. Danach spüren wir oft ganz deutlich, wie wir uns in einer bestimmten Situation **entscheiden** sollen.

Wir lassen ein Thema in unser Bewusstsein treten, zu dem wir jetzt Releasing machen möchten. Das kann ein Ziel oder einfach irgendein Problem sein.

* *Was ist der Vorteil für dich, dass die Situation so ist?*
* Denke daran, den ersten auftauchenden Gedanken oder das erste Gefühl anzunehmen.
* *Rührt dieser Vorteil von einem Wunsch nach Anerkennung, Kontrolle oder Sicherheit her?*
* *Egal um welchen Wunsch es sich handelt, könntest du ihn loslassen?*
* *Was ist der Nachteil für dich, dass dieses Thema so ist, wie es ist?*
* Gehe etwas tiefer und schaue, ob der Nachteil einem Wunsch nach Anerkennung, Kontrolle oder Sicherheit entspringt.
* *Könntest du ihn loslassen?*
* Wiederhole die oben beschriebenen Schritte und wechsle zwischen den vorteilhaften und den nachteiligen Aspekten des Themas hin und her.

Obige Übung kann man auch auf allgemeine Themen anwenden:

**Was sind die Vorteile / Nachteile von…?**

Reichtum Armut / Schulden Ruhe Stress Freude Sorgen Angst

Sport Rauchen Überessen Freiheit Krankheit Gesundheit Arbeit

Geben Nehmen Freizeit Single-Dasein Ehe / Partnerschaft

Arbeitslosigkeit Alkoholkonsum eine bestimmte Entscheidung

Spiel / Freizeit

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Ängste loslassen:**
* *Welches mögliche Geschehen\* macht dir Angst?*
* *Von welcher Sache willst du nicht, dass sie passiert?*
* *Könntest du den Wunsch loslassen, dass das passiert?*
* Sobald wir einmal das Erstaunen verarbeitet haben, dass wir irgendwie wollen, dass etwas Negatives passiert, ist es oft ganz leicht die Angst loszulassen, denn *bewusst* wollen wir das sowieso nicht wirklich.
* Falls nötig können wir natürlich auch die Angst selbst mit den grundlegenden Releasing-Fragen loslassen.
* Oder falls ein tieferer Wunsch aktiv ist, können wir auch diesen loslassen.

\* Mögliches Geschehen: Bei einer Höhenangst kann das mögliche Geschehen beispielsweise die Angst zu fallen sein. Oder bei einer Angst, vor Publikum zu sprechen, könnte es die Angst vor Fehlern sein.

**Angst um andere loslassen:**

* *Welches mögliche Geschehen könnte dieser Person zustossen?*
* *Könntest du den Wunsch loslassen, dass das passiert?*
* *Würde ich mir lieber vorstellen… (das, worum du dich sorgst, was passieren könnte) oder würde ich mir lieber … (das Gegenteil) vorstellen?*

Beispiel: Wenn deine Bekannte noch nicht zu einem Treffen erschienen ist, stellst du dir dann lieber vor, wie sie von der Strasse abgekommen ist und im Graben liegt oder dass sie sich einfach ein wenig verspätet hat?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Schuld- und Schamgefühle loslassen:**
2. **Tiefere Wünsche loslassen:** *Benutzt du diese Schuld- / Schamgefühle dazu, Anerkennung, Kontrolle oder Sicherheit zu erlangen? Könntest du diesen Wunsch loslassen?*
3. **Beschliesse, dass du genug bestraft wurdest:** *Könntest du dir die Entscheidung gestatten, dass du genug bestraft wurdest? Könntest du den Wunsch loslassen, dich selbst zu bestrafen? Könntest du aufhören, zu planen, dich künftig wieder zu bestrafen?*
4. **Wäge Vor- und Nachteile ab:** *Welchen Vorteil hatte ich von meiner Selbstbestrafung? Welchen Nachteil hatte ich von meiner Selbstbestrafung?* Lasse beides los mit Hilfe der grundlegenden Fragen.
5. **Alle echten Gefühle willkommen heissen:** Manchmal täuschen wir ein Schuldgefühl nur vor. Im Stillen sind wir froh darüber, dass wir es getan haben. Also sei ehrlich und anerkenne alle wahren Gefühle. Zum Beispiel: *Kannst du die Genugtuung willkommen heissen, dass du dem anderen «eins auswischen» konntest? Kannst du die Genugtuung loslassen? Könntest du den Wunsch loslassen, es wieder zu tun?*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Limitierende Überzeugungen loslassen:**

Wähle einen Lebensbereich, wo du spürst, dass du dich unnötig einschränkst. Zum Beispiel hast du vielleicht nur wenig Geld und du erahnst, dass es womöglich eine innere Überzeugung ist, die dir in diesem Bereich keine Fülle erlaubt.

* *Könntest du diese limitierende Überzeugung willkommen heissen?*
* *Könntest du diese Überzeugung einfach hier sein lassen?*
* *Könntest du es loslassen, diese Überzeugung wahr machen zu wollen?*
* *Könntest du dich öffnen für die Möglichkeit, dass das, was du bist, jenseits von dieser Überzeugung ist? Und dass das, was du wirklich bist, nicht limitiert ist durch diese Überzeugung?*
* *Könntest du das Licht, die Kraft willkommen heissen, welche Fülle ist; - und die keinen Glauben benötigt, um zu sein?*
* *Könntest du es zulassen, dass dieses Licht dich füllt anstelle dieser Überzeugung?*
* Übrigens brauchst du die Fülle nicht zu visualisieren. Fülle umgibt dich sowieso immer und dein wahres Wesen ist Fülle. Du brauchst dich nur dafür zu öffnen und dann zeigt sich dir die Fülle auf ganz natürliche Art und Weise.
* *Könntest du es zulassen, dass sich diese Fülle in deinem Leben manifestiert?*
* Je mehr du dich der Wahrheit öffnest, dass unbegrenzte Fülle da ist – auch unabhängig davon, ob du das glaubst oder nicht - desto mehr wird sich dir die Fülle zeigen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Die Gefühle in Bezug auf das Setzen von Zielen loslassen:**

Was empfinden wir in Bezug auf unsere bisherige Erfahrung mit Zielen?

* Gestatte dir, deine Gefühle zu Zielen in diesem Augenblick wahrzunehmen. Heisse diese Gefühle willkommen, so gut du kannst. Gestatte ihnen da zu sein.
* *Könntest du dir nun gestatten wahrzunehmen, welcher tiefere Wunsch auftaucht (Anerkennung, Kontrolle oder Sicherheit?)*
* *Könntest du diesen Wunsch loslassen?*
* Denke an eine bestimmte Begebenheit, als du ein Ziel nicht erreicht hast. Du hattest dir das Ziel gesetzt, du arbeitest darauf hin, haben es aber nicht verwirklichen können.
* *Was empfindest du, wenn du daran denkst?*
* Heisse dein momentanes Gefühl dazu, dieses Ziel nicht erreicht zu haben, willkommen.
* *Könntest du diesem Gefühl einfach gestatten, da zu sein?*
* Prüfe, ob es von einem tieferen Wunsch nach Anerkennung, Kontrolle oder Sicherheit herrührt.
* *Welcher Wunsch es auch ist: Könntest du ihn loslassen.*

**Gute Zielformulierung:**

**Hier sind einige Beispiele:**

* Ich gestatte mir, ganz leicht den für mich derzeit besten Arbeitsplatz zu bekommen und zu geniessen.
* Ich gestatte mir, leicht den Beruf zu finden, in dem ich meine Kreativität / meine Fähigkeiten wunderbar nutzen kann und der gut bezahlt ist.
* Ich gestatte mir, mit … (Name der Person) authentisch und liebevoll zu kommunizieren.
* Ich gestatte mir, mich selbst oder… (Name der Person) zu lieben und zu akzeptieren, egal was passiert.
* Ich gestatte … (Name der Person) zu bekommen, was immer er oder sie sich für sich wünscht.
* Ich erlaube mir, mein ideales Körpergewicht leicht zu erreichen und zu halten.
* Ich erlaube mir, gern Nichtraucher zu sein.
* Ich erlaube mir, meine Lebensweise leicht und freudig auf Dauer so zu gestalten, dass sie meiner Gesundheit zuträglich ist.
* usw.

**Der Ziel-Prozess:**

* **Schritt 1:** Schreibe dein wohl formuliertes Ziel auf ein leeres Blatt.
* **Schritt 2:** Lese das Ziel leise oder laut und notiere unter dem Ziel den ersten Gedanken oder das erste Gefühl, das dazu in dir auftaucht.
* **Schritt 3:** Frage dich, welcher tiefere Wunsch diesem Gedanken oder Gefühl zugrunde liegt: Ist es der Wunsch nach Anerkennung, Kontrolle oder Sicherheit? Notiere den Wunsch abgekürzt hinter der Frage (W/A, W/K oder W/S). Vielleicht wurden auch mehrere Wünsche aktiviert.
* **Schritt 4:** Lasse alle tieferen Wünsche los, die in diesem Moment zu dem Gefühl oder Gedanken auftauchen. Frage dich einfach: *Könnte ich den Wunsch nach Anerkennung, Kontrolle oder Sicherheit loslassen?* Streiche den Wunsch nach dem Loslassen durch.
* **Schritt 5:** Wiederhole die Schritte 2 bis 4 bis du dich hinsichtlich deines Ziels in einem Zustand von Mut, Akzeptanz oder Frieden fühlst. Sobald du dich in einem dieser Zustände höherer Energie befindest, kannst du sicher sein, dass sich viele Begrenzungen bezüglich dieses Ziels aufgelöst haben.
* Wenn du möchtest, könntest du danach mit dem Prozess «Handlungsschritte» weiterfahren. Das ist eine Ergänzung zum Ziel-Prozess.
* Wann immer du im Laufe des Tages an dein Ziel denkst, lasse es so gut wie möglich los.

**Der Herzenswunsch-Prozess:**

Fühle in dich hinein, was du dir von Herzen wünschest.

* **Schritt 1:** Beobachte, welche Bedenken sich melden, wenn du an die Verwirklichung dieses Wunsches denkst. *Kannst du diese Bedenken und Überzeugungen hier sein lassen?*
* **Schritt 2:** *Könntest du auch jegliches Verlangen willkommen heissen, etwas zu tun für oder gegen die Verwirklichung deines Herzenswunsches?*
* **Schritt 3:** *Und könntest du auch die Empfindung willkommen heissen, dass dies persönlich ist, dass es also mit dir zu tun hat und mit dem, wer du bist?*
* **Schritt 4:** *Und nur für diesen jetzigen Moment: Könntest du deinen Herzenswunsch/dein Verlangen loslassen?*
* Wenn du es wirklich loslässt und es richtig ist für dich, dann wirst du von alleine ruhiger und klarer. Aber wenn du es loslässt und es verschwindet, dann war es nur etwas an der Oberfläche.
* *Könntest du dich zumindest für die Möglichkeit öffnen, dass du haben darfst, was auch immer dein Herz sich am tiefsten wünscht; - dass es wirklich ok ist, das zu haben. Könntest du dies einfach willkommen heissen als eine Möglichkeit?*

**Der Prozess «Handlungsschritte»:**

Mit diesem Prozess können wir innere Beschränkungen loslassen, die uns davon abhalten, aktiv zu werden und unsere Ziele wirkungsvoll anzugehen. Ausserdem kann der Prozess uns darin unterstützen, klar zu unterscheiden, welche Handlungsschritte für das jeweilige Ziel wirklich notwendig sind und welche nicht.

Viele von uns vermeiden es, ein bestimmtes Ziel anzustreben, weil wir glauben, wir müssten bestimmte Schritte unternehmen, zu denen wir nicht bereit sind. Indem wir zu den Handlungsschritten Releasing machen, lassen wir unseren Widerstand gegen diese speziellen Handlungen los und wir erkennen, dass die vermeintlich notwendigen Schritte unnötig und rein mentale Konstrukte sind.

* **Schritt 1:** Schreibe deine Zielaussage auf ein Blatt Papier.
* **Schritt 2:** Frage dich, nachdem du das Ziel laut oder leise gelesen hast: *Welche Schritte glaube ich für dieses Ziel unternehmen zu müssen?* Notiere dann alle Handlungen, die dir einfallen. (Beispiele für Handlungen könnten sein: ins Fitness-Studio gehen / keine Kleinigkeiten mehr zwischendurch essen usw.)
* **Schritt 3:** Schreibe dann auf, welche Gedanken und Gefühle zu diesem Schritt auftauchen.
* **Schritt 4:** Frage dich, welcher tiefere Wunsch diesem Gefühl oder Gedanken zugrunde liegt. Notiere die tieferen Wünsche wie beim Ziel-Prozess mit einer Abkürzung.
* **Schritt 5:** Lasse alle tieferen Wünsche los. Frage dich: *Könnte ich den Wunsch nach Anerkennung, Kontrolle oder Sicherheit loslassen?* Streiche sie danach durch. Lasse so lange zu jedem Handlungsschritt los, bis du Mut, Akzeptanz oder Frieden spürst.
* **Schritt 6:** Wiederhole die Schritte 2 bis 5 für alle aufgeführten Handlungsmöglichkeiten.
* **Schritt 7:** Falls es angebracht ist, werde aktiv. Du kannst weiterhin vor, während und nach den Handlungsschritten loslassen. Wenn wir vor der konkreten Handlung loslassen, geht uns das Ganze leichter und schneller von der Hand. Auch gehen wir die erforderlichen Schritte enthusiastischer und motivierter an. Zudem werden wir so kreativer als ohne Releasing.

**Ein Ziel visualisieren mit Releasing:**

Mache es dir bequem, entspanne dich und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Denke nun an ein bestimmtes Ziel. Male dir nun in deiner Phantasie ein Bild davon, wie es sein wird, wenn du dieses Ziel erreicht hast. Nutze alle Sinneseindrücke, die dein Ziel noch lebendiger erscheinen lassen.

Wie sieht dieser Zustand aus? Wie fühlt er sich an? Was hörst du? Was nimmst du auf jeder Ebene deines Seins wahr?

* Passe nun auf, ob es irgendwo in dir ein Gefühl gibt, das sagt: «Nein, das kann ich nicht haben.» oder «Das ist nicht real.»
* *Könntest du dieses gegensätzliche Gefühl willkommen heissen?*
* *Stammt dieses Gefühl aus einem* ***Wunsch*** *nach Anerkennung, Kontrolle oder Sicherheit?*
* *Egal um welchen Wunsch es sich handelt, könntest du ihn loslassen?*
* Wiederhole den oben beschriebenen Prozess mehrmals. Beobachte auch, wie dein Ziel dir bei jedem Durchlauf leichter erreichbar erscheint.
* Rufe nun mit all deinen Sinnen erneut dein Zielbild hervor. Wie wir es sein, wenn du dieses Ziel erreicht hast? Prüfe, ob auf einer subtilen Ebene noch irgendein **Widerstand** in dir vorhanden ist, der dagegenspricht, dieses Ziel zu erreichen.
* *Haltest du dich zurück, dieses Ziel zu erreichen? Falls ja, könntest du diesen Widerstand für einen Augenblick ins Bewusstsein treten lassen?* Dann lasse den Widerstand einfach da sein.
* *Könntest du den Widerstand dagegen, dein Ziel zu erreichen, loslassen?*
* Erlaube dir nun die Vorstellung, dein Ziel zu erreichen und genau das zu haben oder zu tun. Erlebe es, als wäre es jetzt.
* *Könntest du dieses Bild vollständig in deinem Bewusstsein willkommen heissen, es annehmen, akzeptieren und es wirklich da sein lassen?*
* Ruhe dich jetzt aus in dem Wissen, dass es in Ordnung ist, das zu haben, was du dir wünschst. Es ist in Ordnung, dass du dir in deinem Bewusstsein gestattest, dieses Ziel zu erreichen. Du verdienst es.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Es gibt keine Probleme!**

Denke zuerst an ein Problem, von dem du bislang glaubtest, dass du es hattest. Um diesen Gedankengang besser zu verstehen, betrachte bitte alles, was nicht in genau diesem Moment geschieht, auch die Zeit vor einer Sekunde, ja vor einer Nanosekunde, als Vergangenheit.

* *Könntest du dir erlauben, dich an die Überzeugung zu erinnern, dieses Problem gehabt zu haben?*
* Vielleicht musst du bei dieser Frage lachen. Ja, sogar das ist nur eine Erinnerung!
* *Würdest du das gern rückwirkend ändern?*
* Falls du mit Ja antwortest: *Könntest du den Wunsch, das in der Vergangenheit zu ändern, loslassen?*
* *Könntest du den Wunsch loslassen, weiterhin zu glauben, dass du dieses Problem noch einmal haben wirst?*
* *Könntest du die Erwartung loslassen, dass das Problem wieder auftritt?*

**Anja Perron:** [**www.anja-perron.ch**](http://www.anja-perron.ch)

**Literaturangabe:**

Hale Dwoskin: Die Sedona-Methode: Wie Sie sich von emotionalem Ballast befreien und Ihre Wünsche verwirklichen

ISBN: 978-3-935767-78-1