



DIE LIEBE

IN DER



SUCHT

Liv Wach

**RAUS AUS DER ALKOHOLFALLE –
REIN IN DIE SELBSTLIEBE**

**13 SCHLÜSSEL ALS WEGWEISER
ZU DEINER SUCHTFREIHEIT**

Für Silja & Lilith
und alle, die mich auf meinem Weg begleitet haben und auch noch
werden.

Und für alle Menschen auf dieser Erde, die sich suchen!



Liv Sabine Wach
Friedrich-List-Str. 18
71032 Böblingen
wach@aufge-wacht.de

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung der Autorin.

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung: Kein Blatt vor den Mund.....	I
1.1. Mit Mut nackt machen – Deine Schattenthemen anschauen.....	2
1.2 Zu mir & meiner Suche	5
1.3 Meine Kindheit & mein Leben	7
1.4 Meine Andersartigkeit.....	10
1.5 Mein Weg: 1x Hölle und zurück bis zur Spontanheilung.....	13
2. Sucht ist erlernt und hat einen Grund:	
Der Dreh- und Angelpunkt.....	15
2.1 Was ist Sucht und wie kommt es dazu.....	17
2.1.1 Herkunft Wort Alkohol	18
2.1.2 Mutter-Kind-Beziehung.....	19
2.1.3 Der unterentwickelte Emotionalkörper	20
2.1.4 Genuss-Süchte	22
2.1.5 Das Resultat aus energetischer Sicht	23
2.1.6 Zusammengefasst (Key Takeaways)	24
2.2 Warum wird Sucht anfangs nicht erkannt?	26
2.2.1 Warum ist es so schwer, abstinent zu bleiben?	26
2.2.3 Was hat Zeit mit Suchtfreiheit zu tun?	27
2.2.4 Druck raus – Ruhe, Zeit & Gelassenheit rein	29
2.3 Die Gesichter von Süchten.....	30
2.4 Woher kommen Süchte & wie erschaffen wir diese	32
2.5 Was fördert Sucht?.....	34
2.5.1 Perfektionismus	34
2.5.2 Langeweile	35
2.5.3 Schlechte Gewohnheiten	36
2.6 Die Sprache der Sucht	38



3. Dein Bewusstsein erschafft die Welt:	
Wache auf, Du warst auf dem Holzweg	40
3.1 Unser Bewusstsein und Unterbewusstsein	42
3.2 Warum Du krank wirst, wenn Du es allen recht machen willst	45
3.3 Unser Ursprung: 100% Liebe	48
3.4 Anders sein, das Gefühl falsch zu sein.....	50
4. Gewahrksamkeit: Werde Dir bewusst	52
4.1 Was ist das Potential Deiner Sucht? Warum sollst Du dafür dankbar sein?.....	52
4.2 Spielregeln: Gesetze des Lebens.....	55
4.2.1 Das Gesetz der Mentalität oder Geistigkeit.....	55
4.2.2 Das Gesetz der Schwingung	55
4.2.3 Das Gesetz der Resonanz oder der Affinität	56
4.2.4 Das Gesetz der Polarität.....	56
4.2.5 Das Gesetz des Rhythmus	57
4.2.6 Das Gesetz von Ursache und Wirkung.....	57
4.2.7 Das Gesetz des Geschlechtes	57
4.3 Spielregeln: Verhalten & Wörter.....	58
4.3.1 Die Macht der Wiederholung.....	58
4.3.2 Die Macht von Glaubenssätzen	58
4.3.3 Die Macht der verletzenden Worte.....	60
4.3.4 Die Macht der liebevollen Worte.....	60
4.3.5 Die Macht der leeren Worte.....	60
4.3.6 Die Macht der trügerischen Worte	61
4.3.7 Die Macht der falschen Versprechungen.....	61
4.3.8 Die Macht der Disziplin.....	61
5. Dich Annehmen: Akzeptieren	63
5.1 Warum uns nur positiv denken nicht weiterbringt.....	65
5.2 Umgang mit dem Thema „Abgewiesen werden“	66



5.3 Opfer und Täter	67
6. Wahrnehmen: Beobachten	68
6.1 Unterdrückung von Gefühlen	70
6.2 Wie gehe ich mit meinen negativen Gefühlen um?	71
6.2.1 Gefühle Schuld, Scham & Ohnmacht.....	74
6.3 Angst, die Basis aller negativen Gefühle	77
6.4 Alles ist wie es ist, nicht mehr werten oder bewerten.....	86
7. Verstehe und erkenne Dich	88
7.1 Die Macht deiner Verletzlichkeit = nackt machen	90
7.2 Gedanken – raus aus dem Gedankenkarussell.....	92
7.3 Eifere Buddha nach! Ruhe, Gelassenheit und Absichtslosigkeit	100
7.3.1 Ruhe	100
7.3.2 Gelassenheit	102
7.3.3 Absichtslosigkeit.....	103
8. Raus aus dem Widerstand: Höre auf zu kämpfen.....	104
8.1 Höre auf zu kämpfen.....	104
8.2 Verstand und Wille reichen nicht aus, um aus der Abhängigkeit zu kommen.....	105
8.3 Konkurrenz versus Kooperation.....	106
9. Entscheide Dich	107
9.1 Du entscheidest Dich für Liebe & Suchtfreiheit	109
9.2 Verantwortung abgeben, wieder neu übernehmen.....	111
10. Handeln – Wege aus der Sucht	114
10.1 Kurztipps bzw. Wiederholung	114
10.2 Selbstverantwortung	117
10.3 Selbstliebe.....	118
10.4 Dankbarkeit – die größte Form der Selbstliebe	120
10.5 Für Klarheit sorgen	121
10.6 Grenzen setzen, einfordern und einhalten	122



10.7 Segen des Alleinseins	125
10.8 Dein eingebauter Detektor	126
10.9 Suchtdruck, neuer Umgang	128
10.10 Systemischer Therapieansatz	129
10.11 Vergebungsarbeit – Das wichtigste Mittel ever!	131
10.12 Vertrauen	133
10.13 Suchtfreiheit	135
11. Gestalte Dein Leben neu	137
11.1 Druck raus nehmen – Sätze wie „Du hast...“, „Du musst...“	137
11.2 Dankbarkeitsübungen	139
11.3 Glücksübungen	141
11.4 Achtsamkeitsübungen	142
11.5 Affirmationen – Meditationen	144
11.6 Wege zur Ganzheitlichkeit – Körper, Geist, Seele	145
11.7 Baue Dich neu auf. Jeden Tag ein bisschen mehr. Mittel für Dich	147
11.8 Zeit	151
11.9 Ruheoasen, kurze Auszeiten und Dich „auf Null“ setzen	152
11.10 Ernährung Grundpfeiler – der Motor für Deinen Körper	154
12. Rückfälle	156
13. Sei im Jetzt	157



I. Einleitung: Kein Blatt vor den Mund

Ich konnte noch nie meinen Mund halten. Und deswegen habe ich den Mut, mit diesem „**Methodenkoffer**“ das Schweigen zu brechen, um Dir mit meinem Weg zu zeigen, dass es machbar ist:

dass Alkoholsucht nachhaltig und ohne Zwang oder Druck heilbar ist.

Für mich war es „doppelt doof“, da ich, bestens ausgebildet als Trainerin und spirituelle Lehrerin, über die ganzen Methoden verfüge und dennoch im Burnout und dieser Sucht landete.

Es ist an der Zeit, an den alten **verkrusteten Tabus** zu rütteln, zu erkennen, dass Alkoholismus „nur“ ein Symptom ist und dass es egal ist, welche Krankheit Du letztendlich bekommst, wenn an der Basis etwas „falsch“ ist. Obwohl wir in einer von **Süchten geprägten Gesellschaft** (da schließe ich mich Deepak Chopra an) leben, wird die Alkoholsucht in unserer Gesellschaft – selbst heute – scharf kritisiert und mit Unmengen an **Stigmatisierungen und Abwertungen** etc. behaftet. Dies macht es Dir schwer, Dich mit Deiner Krankheit zu outhen. Frauen werden dafür oft noch mehr verurteilt.

Es ist eine **Inspiration**, immer an Dich zu glauben – auch wenn Du völlig verzweifelt am Boden liegst und nicht mehr weißt, wie es weiter gehen soll.

Mein Methodenkoffer für Dich, **Dein Raus aus der Alkoholfalle** und rein in die Themen wie **Selbstfürsorge, Selbstliebe, Eigenverantwortung**. Rein in **Dein Leben voller Lebenslust, Freude, Kraft, Power und Liebe** – in allen Bereichen.

Nimm dieses Buch als Workbook. Ich habe versucht, Dir verschiedene Möglichkeiten und Techniken zusammenzutragen, die Dir **Mut** machen sollen, **Dir zu vertrauen**, die Dir helfen können, **Deinen Weg in die Suchtfreiheit zu finden**. Denn all diese Erkenntnisse und dieses Wissen haben mich in meine Heilung gebracht.

Es sind simple, dennoch immens effektive & wirkungsvolle Anregungen, Übungen und Methoden, die Du einfach in Deinen Alltag integrieren kann.



Hier habe ich für Dich **viele Basisinformationen als Grundverständnis** zu Deiner Sucht und Suche zusammengetragen, damit Du dieser nachhaltig begegnen kannst. Ein knackiger Ratgeber und ein Onlinekurs mit vertiefenden Übungen werden dieses Buch ergänzen.

Anleitung zum Methodenkoffer – zum Vorgehen



Feel free – folge Deiner Intuition!

Lese wie Du willst, von hinten nach vorne, mittendrin, schlage einfach auf und lese.

Es geht darum, Deine Intuition, Dein Bauchgefühl zu stärken. Niemand kann Dir sagen, was Du in diesem Moment brauchst. Das weißt nur Du!

Ich kann Dir „nur“ eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Verfügung stellen, aus denen Du wählen kannst, **um Selbstliebe aus Deiner Sucht zu erzeugen.**

I.I. Mit Mut nackt machen – Deine Schattenthemen anschauen

Ketzerische Headline – ich weiß, aber grundehrlich und aus den Tiefen meines Herzens.

Warum es auf Deinem Weg zu Deiner Gesundheit enorm wichtig ist:

- » Dich wirklich **nackt zu machen?**
- » die gesellschaftlichen und **Deine eigenen Tabus zu brechen?**
- » **Mut zur „Hässlichkeit“** und Ehrlichkeit zu haben?

Ja, ich spreche von allen unangenehmen inneren wie äußeren Angelegenheiten oder Situationen in Deinem Leben – und besonders von Dingen, die Du im Vollrausch gemacht hast und am liebsten ungeschehen machen würdest.

Ja, auch ich mache mich NACKT vor Dir!

Ich gehe sogar noch weiter, indem ich mit meiner Geschichte raus in die weite Welt von SocialMedia gehe, mich auf Bühnen stelle und an Kongressen



als Speakerin teilnehme – und lasse jedes Mal von Neuem die Hose herunter und oute mich, dass ich sozusagen in meinem Leben „gescheitert bin und zur Flasche griff“.

TABUS brechen bzw. MUT zur „Hässlichkeit“ oder EHRlichkeit – in kurzen Worten

„Ich bin durch die Hölle der Alkoholsucht mit 24 – 48 Stunden Craving gegangen bis hin zum Nahtod (auch wenn ich 0,0 Promille hatte, für alle neugierigen Wesen ☺) ... und nur durch meine Ehrlichkeit und meinen Mut, alles an mir zu lieben, bin ich gesund geworden.

Stelle es Dir so vor: Du liebst Dich nur zu 50%, also zur Hälfte. Die eine Hälfte ist die gute, die andere Seite die schlechte, also all Deine Negativ- oder Schattenanteile inkl. Ängste, Traumen etc. Du brauchst somit immer mind. 50% Deiner Lebenskraft, um diese Themen zu deckeln oder wegzudrücken. D. h. von Deinen nur noch 50% Lebensenergie fehlen Dir zum Deckeln vielleicht weitere 50%, so dass Du dann nur noch 25% Power hast. Und je mehr Themen Du auf der Negativseite verbuchen kannst, desto mehr Energie geht Dir verloren. **Deshalb bekommst Du hier viele Möglichkeiten, aus negativer Energie absolute Lebenspower zu kreieren.**

Warum ich das tue?

Es ist nicht nur meine Herzensaufgabe, sondern sogar meine Seelenmission:

- » **Liebe Dich, gerade weil Du süchtig warst**, Du warst auf der Suche.
- » Ich habe die Hölle der Sucht durch, denn ich kenne Craving nicht nur 20 oder 30 min, sondern 24 oder 48 Stunden. **Und wenn ich das schaffe ... dann kannst Du es auch!**
- » Und nicht jede muss durch diese Hölle, es gibt Abkürzungen.
- » Heute liebe ich jeden Schluck, den ich trinken musste.

Bedenke: Im Laufe Deines Lebens hast Du so viele negative Erfahrungen gesammelt, dass Dein ganzes System, stelle es Dir wie ein großes Puzzle vor, bei dem die ursprünglich leuchtenden Puzzleteile sich Schwarz oder Grau eingefärbt haben. Und somit hast Du an Energie verloren.

Aber dennoch bist das Du – diese Teile gehören weiterhin zu Dir. Leugne sie nicht, sondern nimm sie liebend an.



Sei mutig – springe in Deine größten Ängste – ich habe es auch getan. Und ich sage Dir: es wird immer besser. Nicht nur, dass Deine größte Angst Dein größter Gamechanger ist, sondern dass das, was danach kommt, so unglaublich ist, dass mir die Worte dazu fehlen.

Je mehr ich mich diesen Themen stellte, desto lebenslustiger, gelassener und stabiler wurde ich. Schuld, Scham, Ohnmacht etc. gehören der Vergangenheit an.

Und soll ich Dir noch was verraten? Für die meisten bin ich ein Vorbild, eine Vorreiterin, ein **Energiebündel an Authentizität!** Und was kann man dagegen schon sagen?

Tanze auf und mit Deinen negativen Gefühlen und Du wirst fliegen lernen.

Jedes Mal, wenn Du Dich traust, Dich ihnen zu stellen, desto freier und leichter wirst Du.

Believe me.

Lebe, liebe, lache, spüre, berühre... Dein neuer Weg der Leichtigkeit und Suchtfreiheit.

Baue Deine Substanz nachhaltig von unten auf, lass Dein Lebensfeuer in jeder Zelle Deines Körpers neu entflammen.

Let us fly



1.2 Zu mir & meiner Suche

Kurz zu meiner Person:

- » alleinerziehend mit 2 Mädchen, 20 & 14 Jahre
- » selbstständig
- » meine beiden Leidenschaften sind und bleiben: heilen und designen
- » spannende „Berufe“ wie Designerin, Projektleiterin; Projektberaterin, Trainerin; Lehrerin in Schulen; Heilbegleiterin & Lehrerin THEKI®, Bewusstseins- und Mentaltrainerin, Suchtlehrerin und nun Autorin; Speakerin
- » gearbeitet für und in Firmen: von Einzelkämpfern, Mittelstand bis hin zu Weltkonzernen

Eigenschaften:

- » hochsensibel, hochsensitiv (teils hyper-)
- » Empathin (*ich meine hier nicht die Eigenschaft „empathisch sein“*)
- » „Scannerpersönlichkeit“ bzw. Vielbegabte
- » Hybridseele (Erdenengel oder Engelseelenanteil)

Zu meiner Suche:

Heute weiß ich, dass ich auf der einen Seite mich gesucht habe, inklusive meiner Lebens- bzw. Seelenaufgabe. Auf der anderen Seite suchte ich meine Heimat, und damit meine ich nicht meine irdische Heimat.

Ihr kennt bestimmt alle die Geschichte vom „Engelchen mit dem goldenen Näschen“? Welches blonde Locken hat und so lieb durch die Fenster schaut? So komme ich mir heute immer noch vor, nur dass ich noch einen Lolly im Mund habe.

Mein innerstes Wesen ist: ca. 6 Jahre alt, voll kindlicher Energie & Freude, mit einem immensen Tatendrang & Wissensdurst und in voller Liebe für alles und jeden. Selbst heute tue ich mir noch schwer, wie „hässlich“ und grausam Menschen untereinander sein können, dann höre ich mich innerlich sagen: **„Habt Euch doch alle lieb. Denn Liebe heilt alles.“**

Und hätte ich einfach auf diese innere Stimme gehört, wäre mir sofort klar gewesen, was meine Aufgabe hier auf Erden ist: Die Liebe!

Und allen Menschen zeigen, wie sie sich selbst und somit andere lieben können. Bedingungslos.



Auf der anderen Seite hatte ich jahrzehntelang eine außerordentliche Zerrissenheit in mir, ich fühlte mich nie angekommen oder ganz. Ebenfalls begleiteten mich immer die Sehnsucht und die Fragen nach dem „Danach“ oder „Dahinter“, denn der Tod war für mich nie „schlimm“ oder endgültig. Erst durch meine spirituelle Reise bekam ich die Antworten, die ich immer suchte und finde sie in so vielen Bereichen oder „Lehren des Lebens“ wieder.

Dank meines „Engelanteils“, der mich trotz aller Krisen an meiner Kraftquelle angebunden hielt, habe ich die vielen oft extremen Situationen gemeistert und habe mich gefunden – und dies weiterhin jeden Tag mehr.

Ein **besonderes Erlebnis meiner Suche** war der Kontakt mit meiner Seele im Nahtod: Mir wurde so unmissverständlich klar, dass meine Seelenaufgabe hier auf Erden nicht vollendet ist, dass es sogar meine Seelenpflicht ist, Menschen zu motivieren, sich gerade deswegen zu lieben, weil sie süchtig waren und ihr Leben nicht mehr im Griff hatten.

Seit diesem Tag brenne ich für meine Mission – ich lebe sie, ich liebe sie, ich liebe die Sucht! Ich liebe alle Facetten des Lebens neu und intensiv.



Wenn ich das kann, dann kannst Du es auch!

Es gibt keine Grenzen, außer denen, die Du Dir selbst setzt!



1.3 Meine Kindheit & mein Leben

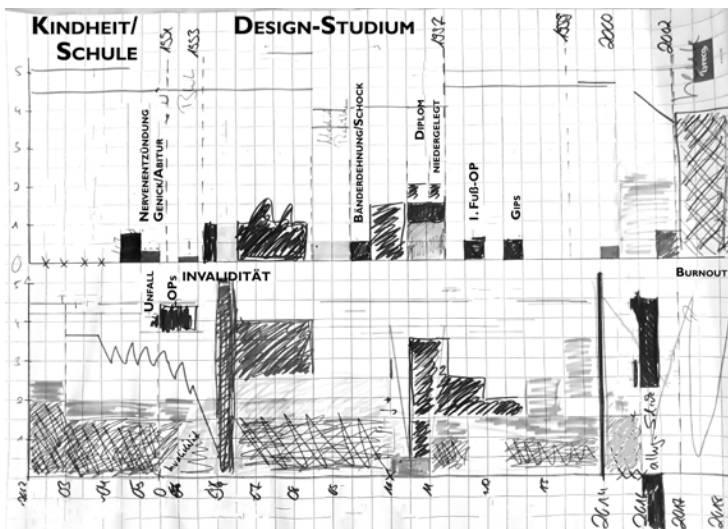
Ich erblickte 1971 das Licht der Welt und damit war auch ein Grundstein meiner Andersartigkeit gelegt, denn ich war zu klein, so dass einige dachten, ich wäre ein Frühchen. Ich brauchte sogar recht früh anderes Wasser für meinen „Schoppen“ (damals nahm man Sprudel, den ich bis heute nicht vertrage.)

Als kleines Engelchen verstand ich diese Welt nie: das Schlechtmachen, das Streiten, die Konkurrenz etc. So lernte ich sehr zügig, mich zu verleugnen, um die überlebenswichtigen Strategien sogar besser zu können als andere und mich anzupassen. Jedoch war der Preis groß, den ich zahlen musste, denn ich war immer krank oder verletzt, hatte viele Allergien und Unverträglichkeiten. Die Botschaft dahinter sah ich damals noch nicht.

Mein Leben war begleitet von Abwertungen wie „Stell Dich nicht so an.“, „Sei nicht immer so sensibel.“, „Du bist zu laut, zu unruhig, zu launisch.“ und oft von einem enormen Unverständnis meinen Fragen und meinem Wissensdurst gegenüber. Genauso wenig wurden meine extrem hohe, schnelle Auffassungsgabe und Denkvermögen oder die Fokussierung auf Lösungen, statt auf Probleme, erkannt und wertgeschätzt.

Für viele war ich schlicht und ergreifend anstrengend. Besonders meine Gabe, dass ich Sachen und Dinge weiß (die sogenannten Hellsinne, Vorform ist die Intuition), die sie sich nicht mit dem Verstand erklären konnten.

Besonders meine Partner kamen an ihre Grenzen und konnten mit Vielem nicht umgehen und wollten sich nicht weiter entwickeln.



Lebenslinie

Anbei meine **Lebenslinie** in vereinfachter Form, die wir in der Reha erstellen durften. Die Bereiche waren Gefühle, Jobs, Partner, Kinder und Alkohol, der bei mir erst 2016 begann.

Es war auch für mich spannend, diese zu erstellen. Einige Erlebnisse waren: Während meines Abiturs hatte ich eine Nervenentzündung im Genick, so dass ich beinahe das Abitur nicht bestanden hätte, weil ich keinen Sport machen konnte. Die Bänderdehnung, nach der ich zwei Wochen lang geschockt und handlungsunfähig war. Weitere Fuß-OPs, bis ich dann invalide wurde. Die Diagnose lautete: Nie wieder laufen. Und ich war mit meiner 2. Tochter schwanger.

Ihr seht schon, es ist wirklich viel passiert – und natürlich ist noch viel mehr vorgefallen – wie am Anstieg der Kästchen zu sehen ist. Als ich in der Reha meine Lebenslinie vortrug, mussten zwei Frauen den Raum verlassen und selbst die Therapeutin war sprachlos. Und da wusste ich: „Ok, mein Leben war nicht normal.“

Zwei interessante Dinge möchte ich erwähnen:

Erstens: Da ich als Grafikerin scribble und die Felder somit ausfülle, fand ich es aufschlussreich, als eine Mitpatientin meinte, sie sehe in meiner Skizze viel Wut.

Zweitens: Ich wurde nach meinem Vortrag gefragt, was mir an meinem Leben am besten gefallen hätte. Meine Antwort lautete tatsächlich: „Mein Leben komplett.“

Kurzzusammenfassung:

Ich habe extrem viel in meinem Leben erreicht, allerdings mit Kraft und Kampf, so dass mir im Laufe meines Lebens nach ca. 44 Jahren die Puste ausging, so dass ich mit 46 im „Burnout“ landete und an vielen Tagen keine Kraft mehr hatte aufzustehen. *(Der Begriff „Burnout“ passt für mich am besten, weil ich einfach immer leerer wurde.)*

Durch das Anpassen an westliche Werte wie Kämpfen, Hart-sein, an den Leistungsdruck oder sogar an die damalige Emanzipationsregel „werdet wie die Männer“ habe ich Teile meines Frauseins und meine wahre Natur verleugnet. Meine Wesenskerne sind Liebe, Freude, Vertrauen & Urvertrauen, welche viele als „Naivität“ bezeichnen und abtun.

Mein „Jenga“ musste krachen, sonst hätte mein antrainierter Überlebenswille mich nie aus dieser Negativ-Spirale herausgelassen. So kann ich nur sagen: **Liebe die Sucht wie Dich selbst, denn Du hast sie erschaffen.**



Ich bin immer noch überrascht, wie lange ich durchgehalten habe, bis es zum Burnout kam – und somit der Alkohol.

Ich habe gewartet, bis ich meine Kinder abgeben konnte und sie gut versorgt wusste. Gerade als Alleinerziehende und Selbstständige stellen Themen wie Loslassen und Timing einen vor diese Hürden.

Natürlich habe ich sehr früh Missfallen an meinem Alkoholkonsum erkannt und viel daran gearbeitet. Mein Weg war jedoch, diese Hölle der Sucht kennenzulernen, um gestärkt und mit neuer Kraft daraus hervorzugehen.

Mir war wichtig, meinen engen Vertrauten gegenüber ehrlich mit meinem Konsumverhalten zu sein. Ich war freudig erstaunt, wie viel Liebe und Vertrauen sie mir auf diesem oft steinigen Weg entgegenbrachten.

Interessanterweise wusste ich immer, dass mein Weg des Erfolges etwas mit dem Thema Alkohol zu tun haben wird. Jedoch dachte ich immer, dass der „Erfolg“ nach meiner Sucht losgehen werde. Nicht einmal in meinen kühnsten Träumen hätte ich damit gerechnet, dass ich ein Therapie-Buch über Sucht schreiben, auf Bühnen und Kongresse gehen und mich heute als Sucht-lehrerein oder Suchtengel bezeichne würde.



Ich kann nur als Beispiel für Dich vorangehen und Dir zeigen, dass es zwar anfangs Mut braucht, sich allen Themen zu stellen und zu öffnen, aber auch Du wirst erstaunt sein, wieviel Hilfe und Unterstützung Du bekommen wirst.

Schweigen führt zum Deckeln, zum Wegschauen.

Aus Schweigen wird Scham, daraus entsteht Schuld und dann Ohnmacht – und dann?



I.4 Meine Andersartigkeit

Dies schreibe ich, weil ich weiß, dass sich einige hier in meinen Zeilen wiederfinden werden.

Eine Anmerkung: Oft wird ADS oder ADHS diagnostiziert, dabei ist das Thema Hochsensibilität zutreffend.

Wie im vorherigen Kapitel schon beschrieben, entsprach ich in vielen Dingen nicht der Norm. So war es für mich noch überlebenswichtiger als für andere, mich anzustrengen, mich anzupassen und meine vielen Hoch-Fähigkeiten zu reduzieren, so dass diese alltagstauglich wurden und nicht groß auffielen.

Ich bin auf einige spannende Aspekte zu meiner Gefühls-**Andersartigkeit** gestoßen, die ich hier erwähnen möchte:

- Ich war immer das schwarze Schaf in der Familie, auch wenn sie mich lieben.
- Ich hatte immer das Gefühl, adoptiert worden zu sein. Selbst heute empfinde ich das noch so und lache mit ihnen darüber. (Aus meiner Sicht bin ich definitiv ein Erdenengel, also mit zwei Seelenanteilen, um es einfach darzustellen.)
- Obwohl ich immer dazugehört habe und viele verschiedene Freunde hatte, habe ich mich oft alleine und komplett anders gefühlt. Dies habe ich dann mit weiteren Treffen kompensiert.
- Es gab niemanden, der mich verstand.
- Wie eingangs erwähnt, hatte ich diese immense Sehnsucht nach meiner Heimat und war somit nie wirklich geerdet und präsent.
- Auch die hohe Affinität zum Tod bzw. für die Fragen nach dem Danach oder Dahinter waren meine Themen. Es gab für mich nie wirklich eine Trennung zwischen Leben und Tod. Besonders in der Pubertät beschäftigte ich mich viel damit und hatte eine tiefe Sehnsucht nach dem Tod, nach dem Wissen, nach meiner Heimat. Hinweis: Meiner Meinung nach gehen wir mit dem Tod falsch um.
- Viele bestehende Systeme, Strukturen, Gesetze oder Regeln machten für mich nie Sinn. Ich habe mich da teils aufgegeben und Lebenskraft verloren.
- Erst spät erkannte ich, dass meine unheimlich schnelle Auffassungsgabe und mein Vermögen, nicht in Problemen, sondern sofort in Lösungen zu denken, eine Hochbegabung ist. Ich hatte oft den Satz im



Kopf: „Wo andere aufhören zu denken, fange ich gerade mal an.“ Ihr könnt Euch vorstellen, dass ich damit nicht immer gut ankam.

- Meine verschärften Sinne: Einfach formuliert: Ich rieche die getragenen Turnschuhe im Flur oder ich höre das Gras wachsen. Meine Eltern waren permanent genervt, da sie dauernd den Fernseher leiser drehen mussten, oder ich auf Sachen sensibel reagierte, die sie nicht nachvollziehen konnten.
- Mein Hellwissen will ich gesondert erwähnen: Ich wusste meistens, wenn ich angelogen wurde oder etwas nicht stimmte. Nun erkläre einmal Deinen Eltern mit 7 oder 13 Jahren, dass Du weißt, dass die Medien lügen? ☺
- Ich hatte immer das Gefühl, dass ich eine andere Aufgabe habe als andere. Es läuft ständig ein Motor im Hintergrund, der mich suchen ließ, der mich antrieb und weitermachen ließ. Die innere Unzufriedenheit bzw. das immer Weiter-Schaffen kam daher.
- Mein ausgeprägter Gerechtigkeitssinn: Nicht nur, dass ich schon ab dem Kindergarten Mediatorin und Schlichterin war, sondern sobald jemand Schwaches sich nicht wehren konnte, sprang ich ein.
- Ich philosophierte schon immer gerne, ab meinem 12. Lebensjahr beschäftigte ich mich mit Psychologie, Religionen etc. Ich fand alles spannend und genial, nur das Einengen habe ich nie verstanden und akzeptiert, denn es steht im absoluten Widerspruch zur Lehre. So machten für mich viele Dinge im kath. Glauben, die mir beigebracht wurden, keinen Sinn. Und so suchte ich weiter nach meinen Antworten. Denn eins haben alle Lehren gemein: Die bedingungslose Liebe. Tief in mir wusste ich immer, dass der Klebstoff des Lebens die Liebe ist, und wunderte mich, dass dies so wenige wirklich leben können.
- Seit meinem spirituellen Arbeiten fand ich meinen physischen Körper oft beengend, denn mein Feld und meine Flügel passen da nicht rein. Da ich Scherze liebe, stehe ich oft vor dem Koffer und grinse, weil ich nicht weiß, wie nun die extrem großen Flügel und der Heiligenschein da rein passen sollen.
- Als Kind hatte ich immer Angst, dass ein Mann unter meinem Bett liegt und viele Vorstellungen über unser Universum: dass wir nicht alleine auf der Erde sind, dass wir Marionetten sind oder dass wir in einem Aquarium in einem Kinderzimmer leben. Heute weiß ich, dass dies Zeichen meiner Spiritualität waren.
- Meine Andersartigkeit hat es mir schwer gemacht, doch gerade deswegen und durch meine gute Anbindung an die Liebe konnte ich so



viel stemmen, mir flog vieles zu, ich liebte dennoch mein Leben und hatte Freude & Spaß. Ich bin schon immer mit einer Leichtigkeit durchs Leben gegangen, die andere nie verstanden haben.

- Meine Devise war und ist: „Geht nicht, gibt’s nicht.“

Heute weiß ich, dass dies alles meine größten Geschenke sind, damit ich meiner Seelenpflicht nachkommen kann.

Ich habe diese Zeilen verfasst, weil ich hoffe, Dir damit zu helfen, Dich zu finden.



Verleugne nicht weiter Deine Einzigartigkeit!

Du bist perfekt wie Du bist.

Du bist ein Geschenk!



Es geht nicht um Konkurrenz – es geht um Kooperation.

Wir haben an nichts Mangel – dieser wird künstlich erzeugt.



1.5 Mein Weg: 1x Hölle und zurück bis zur Spontanheilung

Wie Du meiner Lebenslinie entnehmen kannst, nahm der Druck/Stress immer mehr zu. Hinzu kam, dass ich mit meiner spirituellen Reise auf der einen Seite immer mehr ins Licht ging, auf der anderen Seite durch die Hölle. Beim Arbeiten am Thema Alkohol bekam ich oft den Satz: „Einmal Hölle und zurück.“ Und glaube mir, wie ich diesen versucht habe zu transformieren.

Kurz zu meiner Sucht-Hölle und meinem Mut, mich wirklich nackt zu machen:

Ich habe voll funktioniert, mich um mein Kind gekümmert, Sport getrieben, war sozial unterwegs etc. – außer in den Abstürzen.

Für mich war das Danach, besonders das Craving, furchtbar: Dieses ständige Gekreiseln meiner Gedanken um den Alkohol. Und auch während des Trinkens: Das war kein Spaß, denn mir schmeckt Alkohol nicht, und er wurde jedes Mal scheußlicher, widerwärtiger. Ich würgte ihn runter, um dann wieder Ruhe zu haben, um erlöst zu werden.

In meinem letzten Absturz war ich so verzweifelt, ich lag am Boden und wusste nicht mehr, wie ich das schaffen sollte. Wie ein Gebet wiederholte ich immer wieder, dass ich mir doch Blümchen gekauft habe, was so viel bedeutete, dass ich Leben will.

Im Nachhinein kann ich sagen, dass es so kommen musste. Ich musste durch diese Hölle, ich musste alles aufgeben lernen, mein irdisches Leben in fremde Hände geben.

Vertrauen – anderen und meiner Seele – dass es einen Weg gibt. Ich lernte, mein Ego komplett loszulassen und meinem höheren Selbst, Gott oder wie Du es nennen magst, zu vertrauen.

Denn: Die Lösung ist: Fokussiere Dich nicht auf das „Wie“ – sondern auf das „Das“.

Da ich somit nicht an Zufälle glaube, kam die Rettung in Form meiner Eltern, der Ärzte in der Intensivstation, meinem damaligen Freund und meiner kleinen Tochter, denen ich alle hiermit nochmals meinen Dank ausspreche.

Meine Seele machte mir im Nahtod klar, wer ich bin, dass sie mich liebt und eröffnete mir unmissverständlich das Potential, welches ich als Mensch habe – die unbegrenzte Macht meiner Liebe!

(Rein zur Info nochmals: ich hatte 0,0 Promille.)



Für alle Spirituellen oder die an den Teufel glauben: wer hier seine Hände mit im Spiel hatte, steht außer Frage und ist ein anderes Thema, komme dazu gerne auf mich zu.

Und für alle anderen: Jede Sucht fängt an, einen Menschen fremdzusteuern. **IMMER!**

Zusammenfassend:

Aus der tiefsten Verzweiflung in die Spontanheilung.

Also von 0 auf 100!

Es war mein Weg, den nicht jeder gehen muss. Aber ich teile ihn gerne mit Dir, um Dir **Abzweigungen** zu zeigen.

Ich sehe es als meine Aufgabe an, diesen Weg gegangen sein zu müssen, um Dir zu zeigen, **dass es machbar ist, der Hölle der Sucht zu entfliehen – dies mit Leichtigkeit, Freude und Liebe!**

Und eins kann ich Dir sagen: Die Hölle ist langweilig!

Ab diesem Moment war der Hebel, gesund zu sein, suchtfrei zu leben und absolut authentisch zu werden, umgelegt, so dass ich heute zu **98%** suchtfrei bin. Wem das zu wenig erscheinen mag ...

Mache Dir bewusst: Wir sind Menschen und dürfen schwanken. Und das ist gut so, sonst wären wir Maschinen! Daran sind wir – zum Glück – gescheitert.

Setze Deinen Fokus auf das Geleistete und nicht auf die 2 %.



Mein Energielevel stieg rasant von 0 auf 1.000!

Und das innerhalb eines halben Jahres.



Spontanheilungen sind möglich – begrenze Dich nicht!



2. Sucht ist erlernt und hat einen Grund: Der Dreh- und Angelpunkt

Für mich war die folgende Erkenntnis die Rettung und sie ist für viele Millionen von Menschen, die verzweifelt nach Heilung oder einer Lösung ihrer Alkoholsucht suchen, eklatant wichtig. Alkohol ist heute eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland und Droge Nummer eins.

Meine Message:

Sucht ist von Dir erlernt worden und kann wieder verlernt werden – durch die Macht der Liebe in Dir selbst. Sie ist somit wie Dein Baby, Deine Schatzkiste und Deine Antwort & Heilung auf alle Fragen.

Liebe Deine Sucht wie Dich selbst. Sei dankbar für jeden Tropfen, den Du trinken musstest – denn die Sucht wollte nur, dass Du aufwachst. Aufwachen – in Dein wahres Selbst, in Dein volles Potential.

Denn im Grunde hast Du Dich immer selbst gesucht – Deine Liebe zu Dir – und mit diesen Tipps wirst Du sie wieder finden und gesund werden. Lerne ab jetzt, alles mit Liebe und Dankbarkeit zu sehen, dann wirst Du automatisch nicht mehr trinken wollen. Dann ist bald Dein ganzes „Jenga“ voll mit Lebenskraft und Liebe und dann hat Sucht keinen Platz mehr – denn Du hast Dich komplett gefunden.

Gehe raus aus den krankhaltenden Mustern und Gedanken:

- » „Einmal Alkoholiker – immer Alkoholiker.“
- » „Ich bin nur ein Glas davon entfernt – ein Leben lang.“
- » „Sucht ist unheilbar und ich bin todkrank.“
- » „Was ist in der Sauce drin...?“ (Überall zu überlegen, ob Alkohol enthalten ist.)

Jetzt ist Schluss damit!!!



Deine neuen Muster sind ab heute:

- » Du entscheidest selbst, ob Du je wieder Alkohol konsumieren willst oder nicht.
- » Du bist Schöpfer Deiner Alkoholsucht und Deines Lebens.
- » Spontanheilungen sind möglich - höre auf zu denken, dass Suchtfreiheit ein langwieriger Weg sein muss
- » **Höre auf, Dich zu begrenzen!!!**
- » **Denke groß!**
- » **Erkenne die neuen Möglichkeiten!**

Ab heute gilt für Dich folgendes Motto:

Geht nicht – gibt's nicht!!!



2.1 Was ist Sucht und wie kommt es dazu

Beobachten wir unsere Gesellschaft – wie oft wird uns vorgelebt, dass Rauchen ok ist, dass wir Alkohol als Genussmittel trinken, Dinge („unseren kleinen Helfer/Hilfsmittel“) zum Abschalten etc.

Um das Ganze einmal genauer zu studieren, habe ich mir extra die Mühe gemacht, Sonntagabend einen Rosamunde Pilcher Film anzuschauen und ich war erschrocken: nach 30min war ich bei 10x Alkohol trinken. Und da wurde mir klar bzw. offensichtlich, wie gesellschaftsfähig Süchte sind.

Und gerade Alkohol begegnet uns überall – u. a. zum Essen, zu feierlichen Anlässen (auch in der Kirche das Abendmahl), zum Feiern, zum Lösen von Problemen in Büchern und Filmen. Und das in allen Bevölkerungsschichten, in allen Varianten und aus vielen Gründen. Und, was wir meist nur indirekt bzw. unbewusst wahrnehmen: auf vielen Plakaten im Straßenverkehr, dass wir keinen trinken sollen, erst recht nicht am Steuer.

Anmerkung: Das Wort „Nicht“ wird vom Unterbewusstsein nicht verstanden, so dass negative Formulierungen genau das Gegenteil bewirken, nämlich: „trinke Alkohol“.

Hauptbedeutung von drei bekannten Süchten:

Spielsucht: Ist mehr ein **Ego-Thema** (Vorstellung/Traum vom großen Gewinn, wobei der Verlust ausgeblendet wird, „ich-schaff-das-das-wäre-doch-gelacht“, Müssen vs. Angst, Risiko-Sucht im Alltag gerechtfertigt durch Wunschvorstellung),

➔ Flucht vor der Realität oder Flucht in eine Scheinwelt

Magersucht: Thema **Genuss bzw. Verbot von Genuss**, ungenießbar und somit unantastbar sein, Kontrolle haben, Kontrolle über den Alltag, der wegzubrechen droht

Alkohol: **Flucht, wir fliehen vor dem jetzigen Zustand** oder wollen diesen ändern.

➔ Beispiele: Abzuschalten, runterzukommen, Spaß zu haben, weil es dazu gehört, Hemmungen wegtrinken.



2.1.1 Herkunft Wort Alkohol

Etymologische Herkunft des Wortes „Alkohol“:

Das Wort „Alkohol“ stammt von dem arabischen Ausdruck „al-kuhl“ ab, welches „Körper essender Geist“ bedeutet. Das englische Wort „ghoul“ (deutsch „Ghul“) findet seinen Ursprung dort. In der mittelöstlichen Folklore ist ein „Ghul“ ein böser Dämon, der menschliche Körper isst.

Lateinische Ableitung:

Die Wörter „Spirit, Spiritus, und Spirituosen“ werden alle von dem lateinischen Wort „spiritus“

= Geist abgeleitet.

Dr. Rachel Hajar fand weitere **Wortbedeutungen** in alten arabischen Texten:

- ➔ „Al kol“: bedeutet Dschinn oder Geist, der verschiedene Formen annimmt oder eine übernatürliche Kreatur in der arabischen Mythologie darstellt.
- ➔ „Al kol“: Jedwede Droge oder Substanz, die den Verstand hinführt nimmt oder ihn verdeckt.
- ➔ Das Wort „Alkohol“ bezieht sich ebenso auf den Fixstern „Algol“ (nach der Astronomie), somit dem „Kopf des Dämons“.
- ➔ Der moderne arabische Begriff für „Alkohol = Ethanol“ lautet:
t لوغلا, al-gawl, und bedeutet „Geist“ oder „Dämon“.

Grundgedanken zu Süchten

Allen Carr führt es in seinem Buch *„Endlich ohne Alkohol! Der einfache Weg mit Allen Carrs Erfolgsmethode“* sehr gut aus, wie wir systematisch einer Gehirnwäsche beim Thema Alkohol unterzogen werden.

Gerade bei den gesellschaftlich anerkannten Süchten wie Rauchen und Trinken bedeutet es meist Belohnung oder Genuss. Viele sagen: „Weil es mir schmeckt.“ oder „Weil ich es will“.

Aber wir wissen, dass es uns schadet und dass wir an etwas hängen, wovon wir schwerlich lassen können.

Somit frage ich ketzerisch: Haben wir ein Recht – ein Grundrecht – auf Rausch?



Warum nicht ein Rausch nach dem Leben? Nach lieben? Nach uns? Bzw. warum ist es so anders gelaufen?

Darum gehe ich einmal ein bisschen tiefer in die Thematiken von Sucht ein.

Rausch

Nicht alle Süchte erzeugen einen Rausch. Rausch heißt im Englischen „**intoxication**“, im Spanischen „**intoxicación**“ was wörtlich übersetzt „**Eindringen von Gift**“ oder „**Vergiftung**“ bedeutet.

- ➔ Jedoch ist der menschliche Körper so überlebensclever, dass er sich an geringe Mengen von Gift gewöhnt und erst langsam krank wird. Das ist das fatale daran. Denn würden wir es sofort merken, würden wir es eher oder sogar sofort lassen.

Hinter dem Wunsch nach einem Rausch steckt die Suche nach dem „verlorenen Paradies“, wie wir es oft in unseren Babyjahren oder der Kindheit erleben konnten: Diese Sehnsucht nach Geborgensein und dem Umsorgt werden, ohne dass wir etwas dafür tun müssen. Als Erwachsener setzen wir dann oft auf das Recht von Konsum, Freizeit-Aktionismus, Bespaßung oder Sensationslust. Auch den schnöden Alltag zu vergessen oder den alltäglichen Stress ein wenig hinter sich zu lassen, nur um ein paar Sekündchen einen Hauch von "Paradies" zu erleben.

Was nehmen wir aus unserer „Kinderstube“ mit?

2.1.2 Mutter-Kind-Beziehung

Als Baby sind wir erst einmal abhängig, meist von der Mutter. Wir wissen alle, dass wir ohne Hilfe und sogar Liebe sterben würden. Normalerweise werden Babys gestillt, aber ab den 50er oder 60er Jahren wurde es hipp, wenn die Mutter zur Flaschennahrung griff. Dann stillten viele Frauen aufgrund ihrer Figurproblematik nicht oder weil es ihnen lästig war und auch oft wegen von Schamgefühlen. Heute arbeiten viele Frauen und stillen deshalb oft nur kurz.

Dieser wichtige emotionale Prozess, den das Kind während der Stillperiode durchmacht, wird dadurch massiv gestört und so bleiben oft verkannte Defizite zurück, die sich auf unbewusster Ebene auch in Süchten äußern können, z. B. dieses nie genug bekommen, nie satt werden, immer mehr wollen.



Gesondert möchte ich Frauen erwähnen, die aufgrund von Stress nicht stillen können und von außen angefeindet werden, was sich dann doppelt negativ auf die Babys auswirkt, da sie nicht gestillt werden können und zusätzlichen den Stress der Mutter abbekommen, die sich bemüht, das Beste für ihr Kind zu geben.

Interessanterweise wurden bei Ausgrabungen schon Babyflaschen aus Ton gefunden.

2.1.3 Der unterentwickelte Emotionalkörper

Für das Baby sind Stillen und das Gehaltenwerden essentiell und wichtig. Bei beidem hat das Baby den Kopf auf der Brust, den wichtigsten Energiepunkt des Menschen, der für Mitgefühl steht. Weiterhin ist dabei das Kind mit dem Nabelpunkt der Mutter verbunden. Daher ist zudem das Tragen des Kindes elementar für dessen Entwicklung, da es darüber emotional das Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Gehaltensein bekommt. Dadurch kann das Baby ein gesundes Maß an Mitgefühl und Selbstwertgefühl aufbauen.

Wenn wir uns mit diesem Wissen anschauen, wie wenig wir aus den verschiedensten Gründen diese Bedürfnisse gestillt bekommen haben, brauchen wir uns nicht wundern, dass wir alle Mangel in vielen Bereichen erlitten haben, den wir durch die Sucht kompensieren wollen. Besonders nennenswert sind hier alle Selbstthemen und Depression.

Wie wichtig war und ist daher das Füllen Deiner Grundbedürfnisse in Deinen Kindertagen und in Deinem Leben? Also wieder selbst Schöpfer für Dich zu werden und auch als Impuls, wie facettenreich die Suche nach den Ursachen für Deine Sucht sein kann:

Aus dem Kuschel Buch von Gerhard Schrabal (danke hiermit an Gerhard):
„Unsere Beziehungen sind dementsprechend nach dem Vorbild einer marktorientierten kapitalistischen Gesellschaft organisiert – und damit auf paarweisen Austausch angelegt, egal ob es dabei um Geld oder z. B. um Gefühle geht: Ich gebe, um etwas zu bekommen. Auch dort, wo Menschen sich in be- oder neu entstehende Gruppen begeben, um ihr Glück zu finden, geht es häufig um einen geregelten Austausch, der z. B. über eine mehr oder weniger formale Zugehörigkeit geregelt wird: Welche Vorleistungen muss ich erbringen, um dazuzugehören, und welche



Leistungen kann ich dann erwarten? Auch hierbei geht es nicht nur um finanzielle oder materielle Aspekte. Es geht auch um die Frage der persönlichen Anpassung, z. B. um ein bestimmtes Glaubensbekenntnis oder um gemeinsamen Alkoholkonsum, und um die emotionale Belohnung, die daraus entspringt, sich dazugehörig fühlen zu dürfen.“

„Der Mensch ist aus biologischer Sicht ein Säugetier. Körperkontakt und Berührungen gehören zu seinen Grundbedürfnissen. Für das kleine Kind, das wir alle einmal waren, sind sie überlebenswichtig. Aber auch viele Erwachsene sehnen sich nach Körperkontakt, nach der Berührung nackter Haut. In unserer Kultur wird dieses Bedürfnis, wenn überhaupt, nur in Familie und Partnerschaft ausgelebt. Andererseits wächst in Deutschland die Zahl der Singles, der Geschiedenen, der Alleinerziehenden und der allein lebenden Alten ständig. Letztere sind besonders betroffen von Einsamkeit und Mangel an Berührungen. Viele von ihnen leben notgedrungen allein oder in Heimen und haben große Schwierigkeiten, menschlichen Kontakt, Aufmerksamkeit und eben auch körperliche Berührungen zu erhalten. Sie leiden stumm, weil sie sich mit ihrer Situation abgefunden haben oder sie vielleicht sogar als normal empfinden. Oder sie nehmen unbewusst unser Gesundheitssystem in Anspruch, um ein Mindestmaß an Zuwendung zu erhalten. Aber auch in anderen Altersgruppen sind diese unerfüllten Bedürfnisse weitverbreitet. Selbst Menschen mit lebhaftem Sexualleben können ein Defizit an liebevoller Berührung, an Angenommensein und Zugehörigkeit empfinden. Manchmal ist es sogar so, dass eben dieses Sexualleben dazu dient, den empfundenen Mangel zu kompensieren. Was aber nicht gelingt, weil es sich um verschiedene Bedürfnisse handelt. Daneben gibt es natürlich noch jede Menge anderer Ersatzhandlungen. Wenn Sie kurz darüber nachdenken, fallen Ihnen spontan vermutlich mindestens drei ein. Leider ist keine davon geeignet, Sie oder einen anderen Menschen wirklich glücklich zu machen, z. B. übermäßiges Essen sowie Alkohol-, Nikotin- und sonstiger Drogenkonsum.“

„Wir leben leider in einer Gesellschaft, in der das natürliche menschliche Bedürfnis nach Nähe und Berührung (sowohl emotional als auch körperlich) für viele nicht ausreichend befriedigt wird – auch wenn sie in einer Beziehung leben oder als Single ausreichend sexuelle Kontakte haben. Die häufig zu beobachtende Mangelkompensation in Form von Statussymbolen, jeder Form von Ablenkung, Alkohol, Rauchen, Drogen etc. schafft eine Ersatzbefriedigung zu ganz erheblichen, auch finanziellen Kosten – von den gesellschaftlichen Kosten einmal ganz abgesehen. Im Vergleich hierzu ist der regelmäßige Besuch von Kuschelveranstaltungen nicht nur wesentlich gesünder und wirkungsvoller, sondern auch sehr viel billiger.“



2.1.4 Genuss-Süchte

Süchte, die wir oral zu uns nehmen über den Mund, in die Lunge oder in den Magen. Wie im vorherigen Absatz beschrieben, spielen hier der Brust- und Nabelpunkt eine zentrale Rolle: Das Suchtmittel ersetzt Mitgefühl, Sicherheit und Geborgenheit.

Dabei ist der Kreislauf der Wiederholung spannend zu beobachten: Du trinkst Alkohol, eine orale und körperliche Befriedigung finden statt, die mentale kurzfristige Zufriedenheit steigt. Du kannst abschalten und fühlst Dich normal. Aber dann schreit das „Kind“ wieder in Dir und verlangt nach dem Ersatzmittel, um die Illusion aufrecht zu erhalten.

Problem: Dein Verstand kann die Illusion nicht ohne weiteres enthüllen, sondern schlimmer noch, er beißt sich daran fest. Es folgen dann Sätze wie „Es schmeckt“ oder „Es tut gut“... und sind dann Folgen von diesem Festbeißen.

Bedenke: Du hast es hier mit einer Sucht zu tun, die will, dass Du sie fütterst. Und wenn Du sie zu Dir nimmst, ist sie befriedigt und Du „angeblich“ auch.

Aber: Das ist ein Trugschluss, denn nicht alles, was Dir angeblich schmeckt oder gut tut, ist gut für Dich. Die Sucht und Dein Verstand sind „hervorragender Schauspieler“.



2.1.5 Das Resultat aus energetischer Sicht

Aus energetischer Sicht muss ich erwähnen, dass beim Einnehmen von Alkohol die natürliche Filterfunktion des Gehirns außer Gefecht gesetzt wird und so können andere Energien in Dich eintreten. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Du oder auch andere sich komplett anders verhalten, wenn sie getrunken haben: Dass sich teils die Stimme verändert, jemand gewalttätig wird, wahllose sexuelle Kontakte hat u. v. m. Auch die heutige Wissenschaft belegt diesen Zustand ausreichend.

Einfach erklärt hat das Wesen des Alkohols der Autor und Gesundheitsexperte Jasan Christoff:

„In der Alchemie wird Alkohol dafür benutzt, um die Seelenessenz einer Wesenheit zu extrahieren. Daher wird er eingesetzt, um die Essenzen für ätherische Öle zu extrahieren und um medizinische Geräte zu sterilisieren.

Wenn man Alkohol in den Körper aufnimmt, entzieht er ihm die reine Essenz der Seele, während es den Körper anfällig für andere, niedrig schwingende Wesenheiten macht (warum denkst Du, dass wir manche alkoholischen Getränke als „GEIST“ bezeichnen?“).

*Deshalb erleiden Menschen, die sehr große Mengen an Alkohol konsumieren, einen **Filmriss** – sie erinnern sich nicht, was in der Zeit der Trunkenheit geschah. Dies geschieht, wenn die gute Seele (mit der wir hierher geschickt wurden) den Körper verlässt, da sie den vergifteten und zu traumatischen Zustand während einer Alkoholisierung nicht ertragen kann.*

Die gute Seele verlässt den Körper, bleibt aber über ein Band mit ihm verbunden, und eine dunkle Wesenheit übernimmt den Körper für eine Freudenfahrt um die Häuser, meistens in einer genussüchtigen, hedonistischen und unlogischen Weise. Unsere Körper sind die Fahrzeuge für diese Geister. Entfernt sich ein Geist, kann der nächste das Fahrzeug übernehmen. Wenn also jemand einen Filmriss nach exzessivem Alkoholkonsum hat oder sich auf andere vielfältige Weisen verschmuttert, wird sein Körper häufig von einer anderen Wesenheit besetzt.“

➔ Nicht nur aus energetischer Sicht ist die Veränderung des Gehirns und somit des Verhaltens schon lange wissenschaftlich belegt.



2.1.6 Zusammengefasst (Key Takeaways)

- ➔ Du suchst nach Deinem inneren Frieden. Schaue einmal einem schlafenden Kind zu und lausche diesem totalen Frieden. In Deiner Sucht hast Du scheinbar diesen Frieden.
- ➔ Da Du ihn im außen nicht finden konntest, suchtest Du ihn im Alkohol – den kurzen Moment des Friedens.
- ➔ Es ist jedoch kein echter Frieden, und da er nur kurz anhält, musst Du wieder zum Alkohol greifen. Den inneren Frieden kannst Du so nicht festhalten.
- ➔ Wie kommst Du aber in Deinen inneren Frieden, und somit zu Freiheit, Fülle und Freude, Deinem Urzustand, den Du über künstliche Mittel gesucht hast?
- ➔ In den weiteren Seiten gebe ich Dir viele Tipps, wie Du dies wieder lernen kannst.

Fazit:

- ➔ Sucht ist Ersatz für etwas, das Dir fehlt, was Du sehr vermisst, oft ein Ur-Gefühl oder Grundbedürfnis.
- ➔ Das Mittel Alkohol gaukelt Dir das Gefühl vor, dass Du das bekommst, was Du zu vermissen glaubst.
- ➔ Und Du erhältst das kurzzeitige Gefühl, befriedigt zu sein. Da dieses Gefühl meist nicht lange anhält, muss nachgelegt werden.
- ➔ Somit steht Sucht für Suche, wie das Wort bereits beinhaltet. Und Du suchst, was Du noch nicht gefunden hast - und das an der falschen Stelle.
- ➔ Die Frage dahinter: Was fehlt Dir? Was versuchst Du alles zu kompensieren?



Um den Mechanismus vom „Genusstrinken“ zur Sucht einfach zu verstehen, folgendes Beispiel:

Sehr plakativ und einfach ausgedrückt:

Sucht muss man sich so vorstellen wie die **grauen Herren bei Momo**:

- ➔ Je mehr sie bekommen – an Energie, Aufmerksamkeit etc. – desto größer werden sie.
- ➔ Und umso mehr Hunger haben sie.
- ➔ Und umso mehr wollen und brauchen sie.
- ➔ Und umso lauter werden sie.
- ➔ Und umso größer wird das Verlangen nach dem Suchtmittel – das sog. Craving.

Dieses Beispiel geht auch bei männlichen „Pubertieren“ (Pubertierenden): Gebt denen einmal nichts zum Essen!

Oder noch ein anderes Beispiel:

Es ist wie bei **Magnetismus** – je stärker der Magnet, desto höher die Anziehungskraft. So auch beim Suchtmittel.



2.2 Warum wird Sucht anfangs nicht erkannt?

Weil das Feld anfangs sehr klein ist, da ist es meist noch Genuss, Wohlfühlen, sich etwas gönnen, Abschalten (gerade bei Frauen). Je öfter Du dieses Feld aber fütterst, desto größer wird es und kann dann riesig, und somit übermächtig, werden, so dass Du es nicht mehr steuern kannst.

Und dann irgendwann kannst Du nicht mehr anders, als dem Impuls des Fütterns mit dem Alkohol nachzugeben (*siehe Magnetismus*).

Warum kommen wir so schwer an die suchtauslösenden Themen ran?

Warum fällt es uns so schwer, gute Dinge für uns zu tun, an unseren wahren lieben Kern zu kommen?

Dieser Kern an Liebe, Energie und Kraft wurde durch die ganzen negativen Themen, wie Traumen, schlechten Erfahrungen, Kollektivgedanken, Erziehung und manipulativen Meinungen im Laufe des Lebens, langsam aber sicher verschüttet. Die sich wie dicke fette Panzer um unseren Kern, also unser Herz, gemauert haben. Diesen Kern gilt es jetzt wieder freizulegen und zu gießen.

Wenn dieses Herz aber einen dicken Panzer um sich hat, dann ist es schwer, den Kern, diese Pflanze zu gießen, denn es läuft ja daneben oder perlt sogar ab.

2.2.1 Warum ist es so schwer, abstinent zu bleiben?

Mir hat es gar nichts geholfen, in Gruppentherapie zu gehen, wo ich einerseits immer im Feld der Sucht war und wo wir andererseits meistens über Sucht, Ängste, Sorgen und Nöte gesprochen haben.

Und je nachdem, welche Menschen in dieser Gruppe waren, war oft die Angst vor der Sucht, vor einem Rückfall etc. das Thema oder Ängste, Sorgen und Nöte.

Damit füttere ich dieses negative Feld weiterhin mit „Essen“, ich denke zwar, dass ich dieses Thema aushungere, indem ich nicht mehr zum Suchtmittel greife, aber indirekt füttere ich es weiter. Und daher hat man dann auch so große Probleme, abstinent zu bleiben.

➔ **Sobald ich noch Angst vor einem Rückfall habe, werde ich rückfällig.**

Sobald ich mich noch schäme oder schuldig fühle, am Suchtmittel zu



hängen, werde ich es brauchen, hat es diese Anziehungskraft, bleibe ich süchtig.

- ➔ So lange Du die Urthemen nicht aufarbeiten konntest, bleibst Du süchtig.
- ➔ In den gängigen Therapieformen wird oft mit der Angst gearbeitet, die sich aber kontraproduktiv auf die Suchtfreiheit auswirkt. Angst belässt Dich in Deiner Sucht. Vertrauen, Liebe und Selbstfürsorge bringen Dich in Deine Suchtfreiheit.

Leider ist in den Therapieformen oft wenig bekannt, wie man langfristig und nachhaltig den seelischen Entzug beibehält, was dann immer die Ursache für Rückfälle und das Scheitern sind.

So wundert es mich nicht, dass sich sowohl Therapeuten als auch Patienten dem Thema Alkoholsucht hilflos ausgeliefert fühlen, weil sie von den falschen Mechanismen ausgehen und diese einfache Basis nicht erkennen durften.

- ➔ Es wird auch immer vom Willen gesprochen – in den Therapien und auch sonst – dass wenn ich „trocken“ oder „abstinente“ werden will, ich einfach nur will. Meine Erfahrung und auch die von Allen Carr ist, dass sogar die willensstarken Personen suchgefährdeter sind als die „willensschwachen“, denn die haben meist viel zu viel Angst vor Abhängigkeiten, kurz formuliert. Und was auch zu betrachten ist, dass der Willensstarke einen genauso großen resoluten Kontrahenten in sich hat, der Alkohol trinken will. Also nicht ganz so einfach.
- ➔ **Abstinenz** = kommt vom Willen, man kämpft ein Leben lang
- Suchtfreiheit** = Entscheidung aus dem Herzen, leicht & frei, ist vergleichbar mit der Entscheidung, Vegetarierin zu werden

2.2.3 Was hat Zeit mit Suchtfreiheit zu tun?

- ➔ Auch hier gilt: Alles zu seiner Zeit. Es brauchte Faktor X an Zeit, dass Du süchtig/abhängig geworden bist, also braucht es auch Faktor Y an Zeit, um Dich zu ent-süchten.
- ➔ Wir werden in unserer Leistungsgesellschaft so darauf getrimmt und manipuliert, dass alles jetzt und sofort klappen muss – sonst sind wir Versager.



Mein Beispiel für Zeit & Überforderung:

Ich habe meinem Vater einmal vorgerechnet, was ich als selbstständige & alleinerziehende Mutter alles an ToDos habe und wieviel Zeit ich dazu brauche: Am Ende kam raus, dass noch nicht mal eine Woche für alle ToDos gereicht hätte – und die neuen habe ich dann noch nicht einmal mit eingerechnet.

- ➔ Unser Perfektionismus legt uns auch hier die Eier, dieser preußische Erziehungsstil: perfekt, sofort, im Drill, im Akkord, geordnet, gedrillt, geschniegelt, nicht aus der Reihe tanzen etc.
- ➔ Auch Sprichwörter wie „Was Du heute kannst besorgen, verschiebe nie auf morgen.“ müssen absolut individuell betrachtet werden.
- ➔ Auch manipulative Kollektivverhaltensweisen, suggestive Angstmachmechanismen aus Zeitung und Werbung regen nur zum Verkauf an.

Ist Dir schon einmal aufgefallen, wie viel in unseren Medien mit Angst gearbeitet wird? Ich habe Dir ein paar davon einmal zusammengetragen, aber diese Liste ist endlos:

- » Jede Woche Deinen Kühlschrank mit Essig nachwischen, sonst.... Gefahr.
- » Jede Woche Kaffeefullautomat reinigen, sonst Vergiftung.
- » Jeden Tag dies tun, sonst...
- » Jeden Tag werden wir regelrecht mit grässlichen Bombendrohungen oder Terroranschlägen bombardiert. Oder dass diese eintreten könnten.
- » Halte Dich fern von zu vielen negativen Informationen. Halte Dich fern von angsterzeugenden Informationen. Gerade anfangs, wenn Du gesund werden willst.
- » Ich vertraue darauf, dass die Informationen zu mir kommen werden, die zu mir kommen müssen. Und so ist es – seit genau 49 Jahren. Und ich bin oft besser informiert als andere, weil ich mich in vielen verschiedenen Medien informiere.
- » Also: auch hier: raus aus der Angst, etwas zu verpassen, nicht informiert zu sein etc.



Bedenke:

Es ist so: Du hast jetzt 50 Jahre für dieses Verhalten gebraucht, um es zu „lernen“, also mathematisch und logisch würde jeder jetzt sagen, hast Du 50 Jahre Zeit, um es wieder zu ent-lernen/„verlernen“. Zum Glück gibt es tolle Tools, womit es sehr viel schneller geht.

Wir setzen uns selbst oder lassen uns so unter Druck setzen, wenn wir nicht erkennen, dass jeder sein individuelles Zeitfenster benötigt. Und Druck erzeugt Gegendruck – und das fördert wieder den Griff zum Suchtmittel, da es uns zu viel wird, diesen Druck auszuhalten, dieses nicht richtig machen und somit das Gefühl, nicht richtig zu sein.

2.2.4 Druck raus – Ruhe, Zeit & Gelassenheit rein

Feiere jeden noch so kleinen Erfolg. Wir müssen das Leben neu genießen lernen. Jede mini noch so scheinbar unwichtige Sache darf und soll gefeiert werden. Denn nur so programmierst Du Dich um.

Stell Dir ein kleines Kind vor, welches Laufen lernt. Es macht weiter, einfach weiter, weil es sieht, dass es die anderen können. Und intuitiv vertraut es sich selbst, dass es dies schaffen wird. Und auch wir Eltern vertrauen dem Kind, dass es laufen lernen wird.

- ➔ Lerne ab jetzt jeden Tag ein bisschen mehr, alles mit Liebe zu betrachten.
- ➔ Du bist nicht von heute auf morgen süchtig geworden. Wenn Du hier einige Dinge anwenden lernst, dann geht alles viel leichter, schneller.
- ➔ Setze Dich nicht gleich mit dem Endergebnis der Abstinenz oder Suchtfreiheit unter Druck.
Denn Druck erzeugt Gegendruck.
- ➔ Gehen jeden Schritt einzeln und bewusst. Je bewusster Du ihn gehst, desto schneller kommt das gewünschte Ergebnis.
- ➔ Je bewusster Du wirst, desto weniger Verlangen hat Dein Körper nach dem Suchtmittel, denn Du füllst Dich automatisch mit Dingen, die Dir gut tun.



2.3 Die Gesichter von Süchten

Wir alle sind meist schnell darin, Süchtige zu diffamieren, zu stigmatisieren und über einen Kamm zu scheren. Dabei sind es meist genau diese Menschen, die an Süchten oder „versteckten“ Süchten“ leiden.

Daher die Fragen: Welche Arten von Süchten gibt es? Was sind versteckte Süchte?

Nach was können wir alle süchtig sein? Es wird Dich überraschen, welche Formen gänzlich unbewusster Süchte uns begegnen können.

Bei den meisten Dingen im Leben sind wir uns nicht bewusst, dass wir süchtig sind.

Beispiele:

- » Hast Du schon einmal versucht, komplett auf Zucker oder Gluten zu verzichten? Und wie ging es Dir nach 3 Tagen? Welche Entzugserscheinungen hattest Du?
- » Oder kennst Du Sätze wie „Ach, ich bin nicht so willensstark wie Du. Wenn ich Diät mache, dann habe ich so Heißhunger auf Weizenprodukte. Da kann ich mich nicht zurückhalten. Ach, wäre ich nur so wie Du.“
- » Oder hast Du schon beobachtet, wie viele Medikamente Du in den Urlaub mitnimmst, die alle lebensnotwenig sind?

Unserer Konsumgesellschaft ist voll von versteckten Süchten, die wir uns nicht eingestehen können und wollen. Wir wurden nicht darauf konditioniert, dass diese „böse“ sind und bereits eine Sucht sind. Denn die Konsumgesellschaft profitiert immens von unserem Zwang, wieder z. B. das neueste iPhone zu haben. Und die Gesellschaft prägt unsere Vorstellung, wie Sucht auszusehen hat. Und hier setze ich an, dass Du einen anderen Blickwinkel bekommen kannst, um in allen Belangen in Deine Suchtfreiheit zu kommen.

Formen meist gesellschaftlich anerkannter Süchte:

- » Sucht, zu sehr zu lieben
- » Sucht, gebraucht zu werden
- » Erfolgssucht – sehr gefährlich, da diese meist schwer zu erkennen ist, denn sie wird in dieser Gesellschaft als normal erachtet und sogar von Kindesbeinen an gefördert (Bsp. viele Männer verstehen es oft zu spät, warum sich ihre Frauen getrennt haben)



- » Leistungssucht
- » Anerkennungssucht
- » Arbeitssucht
- » Kontrollsucht – auch oft schwer zu erkennen, wie viele Menschen Kontrolle über die anderen haben wollen, aber denken, sie tun dies zum Wohle der anderen, meist Kinder.
- » Perfektionismus oder Unfehlbarkeitssucht
- » Kritiksucht – auch wird dies oft als normal erachtet, denn wir kennen es alle, dass jeder zu allem seinen „Senf“ geben muss und für uns ist dieses Verhalten oft schon normal
- » Sucht nach Wissen; beachte bitte: dies kann auch dazu führen, dass Du nicht ins Handeln kommst, wenn Du immer denkst, dass Du noch mehr wissen musst!
- » Gefallsucht (Schönheitszwang) – Modebewusstsein
- » Religion
- » Reinlichkeit – Putzsucht – Waschzwang
- » Familiäre Brauchsucht
- » Pedanterie – Einhalten von Regeln
- » Schlecht-Mach-Sucht
- » Nicht allein sein Sucht
- » Brauchsucht von Menschen, Dingen etc.
- » Handy-/Computersucht
- » Pornosucht
- » Helfersucht – auch sehr schwer zu erkennen
- » Medikamentensucht
- » Abhängig sein von dem, was andere über uns sagen und denken, suchen nach Bestätigung, Dazugehören etc.
- » u. v. m

Die Liste könnte ich endlos weiterschreiben, denn:

Es gibt nichts, wovon Du nicht abhängig werden kannst!



Natürlich ist es auch hier eine Frage der Priorisierung und des Ausmaßes, denn natürlich ist eine Handysucht eventuell schneller und einfacher zu lösen als die Alkoholsucht. Dennoch ist dabei wichtig, dass Du Dir als erstes einmal bewusst wirst und zugestehst, nach welchen Dingen Du süchtig bist. Das ist schon einmal der erste Schritt. Und dann entscheide, welche negativen Auswirkungen dies auf Dein Leben hat.



Zusammenfassend können wir sagen, dass wir heute in einer Zeit der Süchte leben – wir sind süchtig nach Sucht. Denn sie ist die Suche nach Erfüllung in Bereichen, in denen keine wahre Erfüllung zu finden ist – im Außen.

2.4 Woher kommen Süchte & wie erschaffen wir diese

Die Ursachen für Abhängigkeiten, Süchte oder Krankheiten sind immer gleich.

Schauen wir uns dies einmal genauer an:

Wie oben schon beschrieben, sind wir in einem Mangel groß geworden, den es zu kompensieren gilt. In den ersten drei Lebensjahren lernen wir als offenes, unschuldiges Kind somit, uns selbst und andere negativ zu betrachten und nicht wirklich zu lieben, uns abzuwerten und zu verurteilen. Wir lernen, dass wir so, wie wir sind, nicht in Ordnung sind, dass wir uns mehr anstrengen müssen, um allen zu gefallen und uns anzupassen. Wir übernehmen natürlich Glaubenssätze wie, „dass das Leben ein Kampf ist“, „dass das Leben böse ist“, „dass wir auf der Hut sein müssen“, „dass wir uns nur mehr anstrengen müssen, um“ etc.

Unbewusst lernen wir, wie wir zum Schöpfer von negativen Denk- und Glaubenssätzen werden, die uns nicht nur von den Eltern eingepflegt wurden, sondern von der ganzen Gesellschaft. Dies verfestigt sich immer mehr in unserem Leben, bis es sich um richtig fest manifestierte & installierte Programme handelt, die schwer abzuarbeiten sind.

Und hier sind wir an der Basis Deines Leides, Deines Mangels und dem Beginn Deiner Sucht gelandet.



Deine Aufgabe ist es jetzt, diesen Kreislauf zu erkennen, anzunehmen und neu anzugehen. Diese Kettenreaktionen kannst nur Du wieder ent-schaffen, denn Du hast sie er-schaffen, wenn auch unbewusst. Denn Deine Gedanken erschaffen Deine Gefühle, die in Deinem Körper gespeichert sind und dort abrufbar sind.

Wir alle bekamen keine Anleitung dafür, wie wir mit unseren Gefühlen, insbesondere den negativen, sinnvoll umgehen können. Uns wurde beigebracht, diese zu ignorieren oder zu verdrängen. Diese unterdrückten Gefühle setzen sich aber in unseren Körper ab, sie werden sozusagen gespeichert, denn sie können nicht fließen und belasten somit unseren Körper, unsere Stimmung und unsere Schwingung. Beispiel: Du siehst oder merkst schon von weitem, dass jemand wütend ist.

Diese unterdrückten Gefühle sammeln sich irgendwo in Deinen Körperzellen und sorgen dafür, dass Du langsam an Lebenskraft/Energie verlierst und machen Deinen Körper (meist schleichend) krank. Zwar immer zeitversetzt, denn sonst würden wir uns sofort um unsere negativen Gefühle kümmern. Die Zipperleins, Wehwehchen und Krankheiten sind somit Deine Warnsignale, auf Deine Gefühle zu hören bzw. sie erst einmal wahrnehmen zu lernen.

Das Paradoxe an Sucht ist:

- ➔ ***Du wirst stark verurteilt, dass Du abhängig bist und meist ist Deine Verurteilung Dir selbst gegenüber noch viel größer. Solange Du in der Verurteilung bleibst, erhältst Du jedoch den Zustand von Deiner Sucht und Abhängigkeit aufrecht.***
- ➔ Bedenke: Du strahlst aus – was Du denkst und fühlst.
Denn wie wir aus der Physik schon kennen, lässt sich Energie = hier gleich Gefühle, nicht einfach wegmachen, sondern nur wandeln.



2.5 Was fördert Sucht?

Hier nur ein Auszug aus den Dingen, die mir wichtig erschienen, denn ich kann nicht auf alles eingehen.

2.5.1 Perfektionismus

In unserer Leistungsgesellschaft gilt Perfektionismus als richtig, normal und als anstrengenswerter Zustand, den wir schon von klein auf durch alle Kanäle beigebracht und vorgelebt bekommen. Das Ziel ist es: immer perfekter zu werden – in allen Bereichen.

Ich mache jetzt nur eine kleine Liste auf:

- » als Kind – als Frau – als Mann – als Partner*in – als Nachbar – als Sohn – als Tochter – als ??
- » im Beruf – in der Schule – im Alltag – beim Kochen – beim Einkaufen, „Schnäppchenjagd“ – beim Selbstbauen oder renovieren – beim Basteln – beim Flechten – beim Angebote einholen – beim Schriftverkehr – ????
- » „Höher – schneller – weiter – besser....“ Wir kennen sie alle – diese Sprüche.
- » „Streng‘ Dich an, damit Du was wirst“

Nicht nur für hochsensible, hochsensitive Menschen gilt Perfektionismus als unabdingbare Überlebensstrategie, sondern es gehört einfach zu dieser Gesellschaft dazu, um anerkannt und geliebt zu werden, um dazu zu gehören.

Wie sehr wird auf die Menschen gezeigt, die hier aus der Norm fallen, da werden u. a. Kostenrechnungen erstellt, warum ein Mensch mit Behinderung nicht in einem Konzern arbeiten kann; der Penner auf der Straße gilt als nicht zumutbar und als Sozialschmarotzer, dass er davor vielleicht eine eigene Firma hatte, wird nicht bedacht.

Zurzeit sind die Rehas und Kliniken sehr bemüht, als Ursache bei alkoholkranken Menschen die Diagnose ADHS oder ADS in Verbindung zu verknüpfen, denn sie nehmen u. a. zu viel oder anders wahr und sind dann froh, wenn ihr Kopf ruhig ist und behandeln ihren Kopf im Prinzip selbst: Endlich einmal abschalten, Ruhe im Kopf.

Und gerade wir Frauen haben uns den Perfektionismus noch viel mehr hinter die Ohren schreiben lassen. Gerade durch die Emanzipation, die in den 80ern hieß, wie ein Mann zu werden, aber die Frauenaufgaben auch noch zu



übernehmen. Was folgte war dann Doppelbelastung: Kinder, Haushalt, Partner und Job. Meist waren die Frauen anfangs zu Hause, auch wegen des Stillens, Alleinerziehende sowieso.

Und das sind nur ein paar wenige Gründe, liebe Frauen, was es zu überdenken gibt.

Warum war früher Perfektionismus so hipp? Meine Eltern z. B. haben den Krieg noch erlebt, danach war Mangel pur angesagt. Und dann kam der wirtschaftliche Aufschwung und jeder wollte beweisen, dass er es geschafft hat. Und auch die preußische Erziehung mit Schlägen war noch teils gang und gäbe.



Es ist nicht unsere Aufgabe, immer perfekter zu werden, sondern immer authentischer.

Wir sollten wieder so werden wie wir auf die Welt kamen. 100% Liebe und wir selbst, bevor wir uns anpassen mussten.

2.5.2 Langeweile

Auch ich musste feststellen, wie Langeweile fördernd auf meine Sucht wirken konnte. Und leider habe ich einige liebe Menschen erlebt, die nach einem guten Entzug motiviert nach Hause kamen, keine Arbeit oder erfüllende Aufgaben hatten, und dann mit noch schlimmeren Abstürzen wieder in die Klinik kamen. Auf die Frage das Warum, kam die Antwort: Mir war langweilig.

Wir leben in einer Welt der Anreizüberflutung, des Höher, Schneller, Weiter – immer mehr haben Wollens und nie genug Bekommens.

Erinnert Ihr Euch noch, wie wir freudig im Wald Wasserburgen mit Staudämmen gebaut haben? Oder wie wir einfach im Gras lagen oder versonnen Blumen gepflückt haben?

Und Du willst mir sagen, dazu wäre keine Zeit, denn Du musst tausend Dinge erledigen? Und Du musst für Deine Karriere noch folgendes machen?



Ja, wir wurden extrem darauf erzogen, genauso zu denken – aber Du bist davon krank geworden. Also entscheide Dich, welchen Weg Du weiterhin einschlagen willst.

Ja, auch ich musste das Langweilen wieder lernen und habe mich da einer „Rosskur“ unterzogen. Ich wusste aber auch, dass es nötig ist. Denn wenn ich eines Tages alleine sein sollte und dies nicht gelernt habe, Langeweile sinnvoll zu nutzen, dann greife ich wieder aus Leere zur Flasche.

2.5.3 Schlechte Gewohnheiten

Was sind schlechte Gewohnheiten und warum tun wir uns so schwer, diese zu verändern?

Unsere lieben, schlechten Gewohnheiten, die es auch gilt, in Liebe zu betrachten, um sie dann zu verändern.

Beispiele für schlechte Gewohnheiten

- » Wie oft erwischst Du Dich, dass Du doch wieder zu viel gegessen hast oder zu viele ungesunde Lebensmittel zu Dir genommen hast, obwohl Du das ändern wolltest?
- » Dass Du wieder einmal das Training sausen lässt und dann doch nur auf SocialMedia oder im Internet sinnlos Zeit vergeudet hast?
- » Dass Du wieder einmal nicht Deine Wohnung ausgemistet hast, sondern faul vor dem Fernseher lagst
- » Du einfach Dinge, die Du Dir vorgenommen hast, nicht umgesetzt, sondern unsinnige Ablenkungsmanöver gemacht hast
- » Oder Du manchmal nicht zufrieden mit Dir selbst bist, weil Du zu viele „**schlechte**“ **Entscheidungen** an diesem Tag getroffen hast?

Aber wieso machen wir solche Dinge dann wissentlich, wenn sie uns von einem glücklichen Leben abhalten? Warum verfallen wir ihnen immer wieder?

Die Lösung ist ganz einfach:

- ➔ Es sind **schlechte Gewohnheiten**, die sich in Deinem **Unterbewusstsein** verankert haben und Dich in solchen Momenten kontrollieren.



- ➔ Gewohnheiten bestimmen auch unser Denken, Fühlen, Handeln und sogar unsere körperlichen Reaktionen.
- ➔ Sie werden auch als **Rituale oder Automatismen** bezeichnet.

Doch wie entstehen Gewohnheiten?

Unser Gehirn speichert etwas automatisch als Gewohnheit ab, wenn wir die gleichen Verhaltensweisen oder Denkmuster immer wiederholen, z. B. Zähneputzen, Autofahren, aufstehen. Es sind Dinge, die Dir im Alltag eine Menge Zeit, Kraft und Energie sparen, denn viele Alltagsaktivitäten laufen völlig automatisch aus Deinem Unterbewusstsein ab. Sie erleichtern Dir Deinen Alltag, denn Du musst nicht über sie nachdenken.

➔ *Gewohnheiten sind (überlebens-)notwendig! oder verhängnisvoll*

Aber warum fällt es uns dann so schwer, diese zu ändern?

Durch die **Ausschüttung** von **positiven Botenstoffen** signalisieren sie unserem Körper und unserem Gehirn, dass sie uns **glücklich machen**. Doch das ist nur ein **kurzfristiger** (Schein-)Effekt. Denn langfristig haben diese negativen Gewohnheiten hauptsächlich negative Folgen, die sich z. B. auf unsere Gesundheit, unser Sozialleben oder den Geldbeutel auswirken.

Übung:

- ➔ *Sobald Du Dich wieder dabei ertappst, einer negativen Gewohnheit nachzugehen, halte an.*
- ➔ *Sage 3x laut STOPP.*
- ➔ *Und mache sofort etwas Erfreuliches oder Sinnvolles.*
- ➔ *Jeden Tag ein bisschen mehr.*

Ü



Das Motto ist:



Tritt jeden Tag etwas mehr Deinen negativen Gewohnheiten konsequent und in Liebe entgegen, so dass sie eines Tages Teil Deines Unterbewusstseins sind und dann automatisch ablaufen.

2.6 Die Sprache der Sucht

Wörter wie „Alkoholiker“, „Säufer“, „trocken bleiben oder sein“, „abstinenter sein“...

Oder sogar Sätze wie „Ich bin Alkoholikerin.“

Hast Du Dir die Bedeutung und den Hintergrund dieser Wörter und Sätze einmal genauer angeschaut?

Denn wie im Kapitel „Die Macht der Wörter“ (ab Kapitel 4.2.10) beschrieben wird, formen wir unser Leben durch unsere Gedanken und somit auch durch unsere Wörter.

Ich möchte auf diese nun genauer eingehen:

„Alkoholiker“: Dieses Wort ist so massiv verletzend, weil es nicht mehr einen Zustand oder gar eine Krankheit symbolisiert, sondern einen „armen Menschen“, der von der Gesellschaft ausgeschlossen wird und eigentlich ein „Penner“ ist. Oder sehe ich das falsch? Auch wenn viele behaupten, das wäre zum Eingestehen Deiner Krankheit der erste Schritt, sage ich ganz entschieden NEIN dazu. Viele Gründe sprechen dafür, dies nicht zu tun. Einer davon ist, dass ich auch nicht Krebs bin, sondern ich habe Krebs. Wenn Du also sagst, ich bin Alkoholikerin, identifizierst Du Dich mit dem Mittel Alkohol und projizierst Dir zeitgleich Deine Krankheit weiter ein. Indem Du die Verantwortung übernimmst, und sagst, dass Du alkoholkrank bist oder eine Alkoholsucht hast, stehst Du komplett zu Deinem Thema mit allen Facetten und machst Dich dabei nicht schlecht.





Sobald Du aber immer wieder behauptest, dass Du „**Alkoholikerin**“ bist, verschließt Du Dich gegenüber der **Möglichkeit einer Heilung**, indem Du indirekt die volle Verantwortung an den Alkohol abgibst. So nimmt dies Dein Unterbewusstsein wahr und fügt sich Deinem Entschluss.

Sobald Du aber sagst, dass Du **alkoholkrank** bist oder eine **Alkoholsucht** hast, benennst Du eindeutig Deine Krankheit und kannst die Verantwortung von außen übernehmen.

Über die gängigen Abwertungen und Stigmatisierungen, die mit diesem Wort verbunden sind, brauche ich nicht weiter einzugehen, sondern nur jeden sensibilisieren, dieses Wort nicht mehr zu verwenden.

„**Trocken bleiben oder sein**“:

Bist Du denn ein Baby?

„**Abstinent sein**“:

Dieses Wort kommt aus dem Verstand oder aus dem Willen, und nicht aus dem Herzen. Das oberste Ziel aller Kliniken und Rehas, hat sich für mich immer falsch angefühlt, als Null-Linie, Deadline, technisch berechnet, nicht lebendig. Dabei ist es das Leben, das frei und leicht in uns fließt und nicht der kalten Kontrolle unterworfen werden kann. Suchtfreiheit ist lebensbejahend und leicht.

Anmerkung: „Abstinent sein“ kann an die Kirche erinnern, wodurch die Verbindung „Alkohol als Religion“ entsteht



3. Dein Bewusstsein erschafft die Welt: Wache auf, Du warst auf dem Holzweg

Lerne neue Spielregeln des Lebens. Schau Dir die Natur an – nur Fülle. Mangel existiert nur in unserem Verstand/Kopf.

- ➔ Stelle es Dir vor wie bei dem Spiel „Jenga“:
Das „Jenga“ ist endlich zusammengebrochen. Deine Kraft ging aus und Du wurdest immer wackliger, denn Du hast nach den für Dich falschen Mechanismen gelebt, sonst hättest Du nicht zur Flasche greifen müssen.
Als Du auf die Welt kamst, waren alle „Jenga“-Steine (also Du) 100% Liebe. Im Laufe Deines Lebens – durch u. a. negative Erfahrungen & Gedanken, Traumata, falscher Erziehung – haben sich viele Steine durch schwarze Steine ersetzt, die Dir dann nicht nur Deine Energie geraubt haben, sondern Dich krank gemacht haben.
- ➔ Denn alle negativen Glaubenssätze, Informationen, Traumata, Urtraumata, verletzte Gefühle und andere negative Erfahrungen sind in Deinem Unterbewusstsein und sogar Körper gespeichert. **Darum spielt sich 90% davon, was unser Leben bestimmt, unterbewusst ab.**
- ➔ **Unsere verkopfte Welt gegen unser Gefühl (Unterbewusstsein)**
Wir haben gelernt, unseren Verstand von unserem Herzen zu trennen, so dass wir nicht unser volles Potential für Entscheidungen nutzen. Du kennst doch bestimmt den Spruch „*Hätte ich doch nur auf meinen Bauch gehört....*“ und ärgerst Dich im Nachhinein, wie oft Du besser damit beraten gewesen wärest.

**Klarheit kommt aus dem Unterbewusstsein –
Wille aus dem Verstand**



Das „Eisbergmodell“



Übung:

- ➔ Auf meinem Youtube-Video findest Du eine starke und einfache Übung, negative Gefühle in positive zu wandeln und somit lernst Du, wieder mehr auf Deinen Körper oder Dein Unterbewusstsein zu hören.
- ➔ <https://www.youtube.com/watch?v=wYRt-pLNlsl0&t=9s>

Ü

3.1 Unser Bewusstsein und Unterbewusstsein

Definitionen:

Bewusstsein = Ego, Denken, Denker

Unterbewusstsein = Herz, System, höheres Selbst

Unser Ego = die Spitze des Eisberges (5 – 10%)

Nicht umsonst sagte schon Albert Einstein, dass wir gerade Mal 5 oder 10% unseres Potentials nutzen würden. Oder wie lange gibt es schon Bücher wie „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“ von Dr. Joseph Murphy. Oder Jesus war der Vorreiter des Heilens und Menschen helfen durch diese immense Anbindung und Kraft.

Unser Ego ist das Denken, worauf wir konditioniert worden sind, dies als wichtiger und besser als unsere Gefühle zu halten. Aber wie oft sagen wir: „Hätte ich doch nur auf meinen Bauch gehört.“ Und mal ehrlich: Welche wirklich wichtigen Entscheidungen hast Du wirklich NUR aus dem Verstand getroffen?

Das Ego ist immer nur für kurze Zeit zufrieden zu stellen, denn der Erfolg kommt aus dem Kopf, nicht aus dem Herzen und ist auf das Außen gerichtet, so ist der Erfolg nicht nachhaltig. Das Ego hat immer einen starken Drang zur Zukunft und ist immer auf den nächsten Erfolg aus. Und das Fatale daran ist, dass der nächste Moment als wünschenswerter betrachtet wird als der jetzige.

➔ Dies ist ein **unheilvolles Fehlmuster** des Egos, welches **absolute innere Unruhe, Getrieben sein, „Gehirnfog“ (Gehirnnebel, Unklarheit) und Nicht-Abschalten-Können verursacht** und somit der perfekte Grund zum Griff zur Flasche ist.

Was fairerweise zu erwähnen ist, dass jede Epoche einem kollektiven Bewusstsein unterliegt, welches Dich beeinflusst. Vergleiche dazu einfach die Lebensleitlinien von z. B. 1830 und heute. Natürlich prägt uns dies gewaltig und wir bilden somit eine Mischung aus unserem Bewusstsein und diesem Epochenbewusstsein, was uns zusätzlich auch noch „die Eier legt“ oder uns stolpern lässt.



Bedenke auch, dass Deine Konditionierungen Dich so stark prägen können, dass Du wirklich denkst, dass Du dies bist. Mir fällt dazu die noch lange vorherrschende preußische Erziehung ein, der Gleichschritt, das Gleichdenken, etc., also persönliche und kollektive Konditionierungen!



Den Preis, den Du zahlen musstest: Du hast Dich so sehr in diesen Gedanken, Konditionierungen verloren, so dass Du denkst, dass Du dies bist.

Unser Unterbewusstsein = der Eisberg (90 – 95 %)

Der Hauptteil von Dir – Dein “Machtzentrum”

Wir haben meist nicht gelernt, auf unsere Gefühle oder auf unser Herz zu hören. Bei den meisten Menschen, bei mir übrigens auch, war die Verbindung von Verstand und Herz im Halschakra – also im Hals – unterbrochen und mein Herz war anfangs in starke Mauern einzementiert.

Wie Du der Grafik oben entnehmen kannst, sind in Deinem Körper, also Deinem Unterbewusstsein, fast alle Informationen enthalten und gespeichert, daher macht es immensen Sinn, Dich mit Deinem Unterbewusstsein zu beschäftigen und nicht mehr mit Deinem Verstand oder Ego.

Kurze Anmerkung: Unser Verstand, der sich über tausende von Jahren so weit entwickelt hat, wie er jetzt ist, ist eine Meisterleistung. Was wir im Gegensatz zu den Neandertalern können, ist fulminant. Aber: Wir müssen dieses Potential sinnvoll nutzen lernen. Dein Verstand ist sehr wichtig im Leben, aber er darf nicht an zentraler Stelle stehen, wie oben im Bild deutlich gemacht. Und ich gebe ehrlich zu: Ich liebe meinen Verstand. Aber – und das viel mehr – mein Herz auch.

Wie sagte einmal eine ehemalige Lehrerin zu mir: „Liv, diese gerade mal 1kg Gehirn lenken doch nicht im Ernst Deinen restlichen Körper.“ Wir mussten beide lachen.

Aber machen wir die Rechnung auf:

- » Bei mir: 1kg Gehirn zu 49kg
- » Bei einem Durchschnitts-Mann: 1kg zu 80 kg



Ihr seht, worauf ich hinaus möchte? Und dies stellt Ihr Euch bitte bildlich vor.

Wichtig ist daher, an diese „Masse“ an Informationen zu kommen und diese Power nutzen zu lernen. Ich gebe Dir hier viele Anregungen dazu, wie Du es lernen kannst.

Ich bin auf etwas Spannendes gestoßen: Tiere haben noch diese direkte Verbindung zum Herzen/Unterbewusstsein. Tiere urteilen nicht und haben auch keine Meinung, was man an einem Hund gut sehen kann, der geschlagen wurde. Du siehst es meist nicht, da Du es nicht mit Deinen Sinnen wahrnehmen kannst, aber Du fühlst sein Bewusstsein und siehst es in seinen Augen. Übrigens auch kleine Kinder sind einfach absolut im Hier und Jetzt.

Noch etwas Wichtiges: Kennst Du die Frage: „Warum passiert das immer mir?“

Das ist ganz einfach zu erklären: Denn alle Streits, Beleidigungen, etc. werden nicht nur in Deinem Unbewussten gespeichert, sondern auch in Deinem feinstofflichen Körper. Und das Unterbewusstsein kennt keine Zeit, d. h. es summiert z. B. alle Streits mit Deinem Partner zusammen und daher werden die Streits auch immer heftiger. Du darfst lernen, diesen „ganzen Müll“ aus Deinem Unterbewusstsein zu löschen bzw. in Positives zu wandeln.

In unserem Sprachgebrauch haben wir viele Sätze wie „Da schwillt mir ja der Hals zu.“, die mit diesem Wissen eine andere Daseinsberechtigung aufweisen. Somit erhältst Du jetzt ein Wissen und später Tools, wie Du mit Deinen Themen neu umgehen kannst.

- ➔ Flüchte nicht mehr in den Alkohol – auch wenn Du denkst, dass dieser Berg unüberwindbar für Dich ist.
- ➔ **Vertraue Dir. Dein Urvertrauen** führt Dich bereits, denn Du liest gerade diese Zeilen.



3.2 Warum Du krank wirst, wenn Du es allen recht machen willst

Oh wie sehr bemühen wir uns – gerade wir Frauen – von allen Menschen gemocht zu werden, beliebt in der Klasse, in der Gruppe, im Sport, von den besten Jungs, den eigenen Kindern, dem Partner, den Eltern etc.

Und wie sehr scheitern wir daran?

Ich sage ketzerisch: (eigentlich) immer!

So lange Du darauf bedacht bist, es allen recht zu machen, entfremdest Du Dich von Dir selbst. Du übernimmst Verhaltensweisen, Ansichten, Muster und Rollen, die nicht Deine sind, nur um Dich anzupassen und nicht anzuecken. Du verleugnest Dich selbst.

Und überlege einmal, wieviel Kraft es Dich tatsächlich kostet, dass Du es jedem Menschen recht machen willst: dieses anpassen, ändern, zurücknehmen, schauen, auf die Reaktion des anderen u. v. m.

Du wirst erst frei, wenn Du loslassen kannst, dass andere Dich bewerten, kritisieren, sogar hinter Deinem Rücken reden und versuchen, Dich schlecht zu machen. Und je freier Du bist, desto leichter kannst Du Deinen Weg in die Gesundheit – in Deine Suchtfreiheit – gehen. Und dazu gehört auch die Unabhängigkeit von „es Allen recht machen zu wollen“.

Bedenke: Es gibt fast 8 Milliarden Menschen auf diesem Planeten – und Du willst es allen recht machen?

Ok, Du sagst mir jetzt, dass ich übertreibe?

Aufgabe: Zähle alle Menschen zusammen, die Du kennst – Beruf, Sport, Schule, Freunde, Familie, Bekannte, Nachbarn etc. Und denen willst Du es allen recht machen? Ohne Dich dabei zu verleugnen?

Denke daran, sie können nicht anders, als negativ zu denken, weil sie eifersüchtig, neidisch etc. sind. Bedenke: Sie meinen sich. Sie werten sich selbst ab. Der andere sieht nicht Dich, sondern sich in Dir – Du bist sein Spiegel.

Und klar, es wird immer welche geben, die Dich nicht mögen oder besser gesagt: die ETWAS an Dir nicht mögen.

Breche aus dieser Falle aus, sie ist ebenfalls ein Thema für Deine Alkoholsucht.



Fange bei Dir an:

- ➔ Höre auf mit dem Be- oder Verurteilen.
- ➔ Mache Dich frei!
- ➔ Alles ist, wie es ist.
- ➔ Du kannst die Menschen nicht ändern, nur Dich selbst.
- ➔ Und wenn Du anfängst, nicht mehr zu verurteilen, dann bist Du frei, weil Du weißt, sie sind in Unfrieden mit sich und ihrem Leben.
- ➔ Du wirst endlich die Freiheit und Ehrlichkeit in Deinem Leben fühlen, nach der Du so lange gesucht hast.

Affirmation: „Freiheitsgedanke“:

*„Liebe Mitmenschen,
ich belasse bei Euch, wie Ihr über mich
denkt, sprecht und urteilt.
Ich gebe Euch hiermit meine Erlaubnis, dies
zu tun, wie Ihr mögt.
Ich erkenne es an und lasse es wertfrei ste-
hen.
Ich verurteile Euch deswegen nicht, sondern
ich vertraue Euch und mir.
Ich vertraue in die Liebe in uns.
Ich lasse in Liebe los. Ich bin frei.
Danke. Danke. Danke.“*

A



Weitere Gedanken & Übungen:

- ➔ Du bist vom Leben beschenkt worden und es kommt darauf an, was Du daraus machen willst.
- ➔ In wieweit hast Du schon an Deinen Themen/Schattenanteilen gearbeitet und stehst Dingen reflektiert gegenüber?
- ➔ Und diese Aufgabe hat jeder, NUR: Jeder geht seinen eigenen Weg in seinem eigenen Tempo – oder eben auch nicht.
- ➔ In Liebe loslassen und vertrauen heißt:
Ich weiß, dass ich immer mein Bestes gegeben habe, beim allem, was ich getan habe und tun werde.
Ich weiß, dass auch Du immer, bei allem, was Du tust, Dein Bestes gegeben hast und geben wirst.
- ➔ Ich wünsche Dir, dass Du in Frieden kommst mit dem, was ist in Deinem Leben.
- ➔ Sei Du der Anfang, den Du Dir von anderen wünschst. Für Deinen inneren Frieden, trete den anderen liebevoll und wertungsfrei gegenüber.



3.3 Unser Ursprung: 100% Liebe

Wir kommen mit 100% Liebe auf die Welt, daher finden wir Babys auch alle so süß.

Bei Kindern sieht man es auch sehr gut, wie sie sehr schnell wieder in den „Fröhlich-Modus“ wechseln können, sie sind noch nicht so „verhunzt“ worden wie wir.

In unserer weiteren Entwicklung kommen dann Traumen, Abwertungen, die Erziehung von außen und den Eltern (meist basierend auf der preußischen Erziehung und nicht zum Wohle der Kinder), die Regeln, um uns anzupassen, Strukturen, Systeme wie Familiensysteme, Firmensysteme, Vereinssysteme, der Leistungsdruck, etc. Alles Dinge, die uns von außen aufdoktriniert wurden, die nicht nach unserem Ursprung sind. Und diese legen sich wie ein dicker fatter Schutzpanzer um unser Herz, so dass weder Gutes rein kann oder Schlechtes raus. So ist es auch einfacher zu verstehen, warum manche Menschen im Laufe des Lebens immer biestiger werden.

Da Du somit mit der Zeit immer mehr Deinen Boden, Deine Substanz verlierst, Urtraumen und Negatives anhäufst, ziehst Du aufgrund des Gesetzes der Anziehung immer wieder die gleichen Themen, z. B. immer narzisstische Partner, an. Sie dienen Dir als Warnhinweis, dass Du hinschauen sollst. Kinder sind meist noch vollkommen mit sich und ihrer Essenz verbunden. Körper und Geist sind noch nicht voneinander getrennt.

Schaue Dir besonders Sätze und die dahinter liegenden Mechanismen an, denn diese machen Dich klein und erzeugen eine Menge Druck:

- » „Du hast doch keine Ahnung...“
 - » „Dafür musst du studieren...“
 - » „Dafür musst du eine Ausbildung haben...“
 - » „Dafür musst du gute Noten schreiben!“
 - » usw.
- ➔ Gehe auf die Suche nach all den „aufgedoktorten“, eingeflößten und eingepflanzten Glaubenssätzen, die Dich behindert haben und die nicht von Dir kommen.
 - ➔ Schreibe diese auf und formuliere sie um.
 - ➔ Transformiere diese mit den Techniken Deiner Wahl.
Übungen dazu findest Du hier oder im Onlinekurs.





Wir bräuchten keine Persönlichkeitsentwicklung, wenn wir so gelassen worden wären, wie wir auf die Welt gekommen sind – 100% Liebe, wertvoll, ohne Wertungen und Bewertungen. Natürlich und rein.

Gedanke: Du wurdest geboren, um „erfolgreich“ & glücklich zu leben.

Weißt Du noch, wie Du friedlich im Sandkasten Kuchen verkauft hast oder Deinen Eltern Tee aus Luft serviert hast? Damals warst Du noch mit Deinem „Herzensbusiness“ und Deinem Herzen verbunden und wusstest, wie Du zu verkaufen hattest, weil Du aus der Intuition heraus gehandelt hast. Und mit welchem Leuchten in Deinen Augen Du stolz warst?

Komme wieder in Deine Lebensenergie – gehe den Weg einfach Schritt für Schritt rückwärts.

Wenn Du jeden Tag ein bisschen an Dir arbeitest, Themen anschaust und in positive Energie wandelst, dann kommst Du langsam aber sicher wieder zurück zu Dir. So wirst Du immer authentischer und lebensfroher!!!

Aktiviere Deinen Herzmagnet wieder, seine positive Anziehungskraft.



Deine Aufgabe: Deinen Weg zu Deinen 100% Liebe wieder zu finden, dann bist Du frei von allen Süchten und Abhängigkeiten und führst ein freudvolles Leben!



3.4 Anders sein, das Gefühl falsch zu sein

Gerade Menschen, die nicht der „Norm“ entsprechen wie ADHSler, ADSler, Empathen, Hochsensible, Hochsensitive oder Hochintelligente sind gerne suchtgefährdet.

Durch diese Andersartigkeit und meist nicht Akzeptanz der wahren Fähigkeiten durch die Gesellschaft haben sie von klein auf gelernt, sich anzupassen, Mechanismen zu lernen, die ihnen definitiv nicht gut getan haben, die – jedenfalls mir – in der Seele weh getan haben.

Andersartige Menschen greifen oft auch zur Sucht, um sich selbst zu medikamentieren, um dem Gefühl aus dem Weg zu gehen, nicht richtig zu sein. Weil irgendwann ihre antrainierten Mechanismen zusammenkrachen, wie ein Jenga, und ihr wahrer Kern nach Hilfe schreit.

Ich sehe mittlerweile diese höhere Wahrnehmungen, dieses weniger angepasst sein an das gängige Gesellschaftssystem, dieses Mitbringen von genialen Fähigkeiten, als immenses Geschenk an die Gesellschaft an, wir sind eine Bereicherung.

Alle anderen Hochthemen wie Hochbegabung sind anerkannt, hochsensibel ist noch nicht weit erforscht und es kennen sich wenige aus, daher bekommen meiner Meinung nach viele den falschen Stempel aufgedrückt mit der Diagnose ADHS und ADS.

Für mich ist wichtig, dass jeder Mensch individuell ist und gerade „diese Menschen“ eine Hochbegabung haben und somit andere Mechanismen, Tools, Methoden und „Erziehung“ benötigen, um ihr Potential leben zu dürfen und können. Und die Menschheit profitiert davon mächtig. Kein Angleichen von allen und in Konkurrenz gehen – sondern Kooperation. Das, was ich schon immer dachte, was sinnvoll ist.

Ist doch klasse, wenn jemand etwas kann, was ich nicht kann und andersrum – dann ergänzen wir uns perfekt – Konkurrenz gibt es nicht, da jeder einzigartig ist.

Jedoch sehe ich das Gefühl, falsch zu sein, besonders bei Frauen. Wir haben die Emanzipation als „werdet wie die Männer“ kennengelernt und haben somit die fantastischen weiblichen Fähigkeiten unterdrückt und nicht wertschätzen gelernt, diese sogar immer mehr abgewertet. Ich weiß noch, wie ich es cool fand, zu lächeln, ohne mit den Augen zu lachen. So cool wollte



ich sein. Und ich war im Umfeld die Einzige, die dies geschafft hat. Heute denke ich mir: KRASS.

Mann und Frau sind wie Yin und Yang. Männer stehen für das Aktive, das Schaffende, Frauen für das Empfangen, das Geschehen lassen. Das Prinzip kurz und knapp erklärt.

Wir haben alle Anteile in uns und das finde ich auch so spannend und bereichernd. Und ja: ich renne lieber mit der Hilti Bohrmaschine durch die Gegend als mit Babys zu spielen oder zu bügeln. Denn ich habe viele männliche aktive Anteile, die mir sehr viel Spaß und Freude machen, für die ich auch extrem dankbar bin. Und meine Aufgabe ist es auch, die weiblichen mehr wertzuschätzen, zu leben, zu genießen und einfach Frausein zu dürfen. Was Frausein wirklich bedeutet oder welche geniale Energie zwischen Mann und Frau besteht (außerhalb unserer gültigen Wertung), habe ich in einer Welt kennengelernt, die für die meisten nicht salonfähig ist. Und ich kann dieses „wahnsinns Urgefühl“ von Mann und Frau noch nicht einmal beschreiben. Es war echt, wahrhaftig, ohne Wertung.

Liebe Frauen: fangt an, wieder Frau zu sein. Weg mit dem Funktionieren, habt wieder Spaß am Backen (hüstel, das schaffe ich auch nicht, lach) oder was auch immer. Aber geht wieder zu Eurem weiblichen Ursprung zurück. Dann können die Männer ebenfalls wieder Männer werden – und diese wollen wir ja haben!

➔ **Und noch was: Wenn es einmal nicht klappt, dann lache ich einfach.**



4. Gewahrsamkeit: Werde Dir bewusst

4.1 Was ist das Potential Deiner Sucht? Warum sollst Du dafür dankbar sein?

- ➔ **Deine Sucht ist Dein größter Schatz** – der Weg zu Dir, zu Deiner inneren Schatzkiste, zu dem, was Du suchst – zu Deiner Energiequelle. Sie spiegelt Dir, was Dich krank gemacht hat.
- ➔ Sehe sie als Dein **Geschenk** an Dich an – sie ist reich an Fülle, Erfüllung, Liebe, Dankbarkeit und Glück. Der Weg zu Deinem wahren Selbst. Dein Tor zu all Deinen Antworten.
- ➔ Du bist **Schöpferin Deiner Gedanken**, Deines Verhaltens und auch Deines Lebens – übernimm diese Verantwortung ab heute. Voll und ganz. Meide daher ab heute bewusst jede Form von negativen oder angsteinflößenden Dingen, darunter sind auch Nachrichten oder Massenmedien gemeint, die von der Angst-Macherei leben. Glaube mir: Du wirst nichts Wichtiges verpassen, die Informationen kommen zu Dir, wenn sie zu Dir kommen müssen. Ich schaue seit Jahrzehnten keine Nachrichten und bin besser über das Weltgeschehen informiert als viele andere. Oder findest Du es prickelnd, von den Politikern beschimpft zu werden. Denkst Du ernsthaft, Du verpasst etwas?
→ Hier ist der eingetrichterte Knackpunkt.
- ➔ **Angst war noch nie ein guter Ratgeber – Liebe hat noch keinen krank gemacht.**
- ➔ Mache Dir bewusst, dass Du ab heute Dich und Dein ganzes System heilen willst und wirst. Mit der Kraft Deiner Liebe und der des Universums. Deine Heilungsprozesse können dann wie von alleine in Gang kommen, wenn Du jeden Tag mehr krankmachende Muster, Gedanken oder Glaubenssätze auflösen kannst.



Vor jeder größeren Krise oder Krankheit gibt es genügend **Warnhinweise**, die sagen: „Wach auf!“

Es gibt **viele Wege des Aufwachens**, Du hast Dich für den Weg der **Sucht** entschieden, eine traumatische Erfahrung mit allerhand Potential. Du kannst es auch so sehen, dass Dich der Alkohol lange Zeit „positiv“ begleitet hat, bis es gekippt ist.

Ist es denn sinnvoll, Dich jetzt weiter zu verurteilen für Deine Sucht, noch mehr Schuld und Scham aufzuladen? Oder lieber einen Cut machen, dem Leben eine neue Wendung geben und das Ganze mit Liebe betrachten, um in die Heilung und Deine Freiheit zu kommen – um endlich wieder Du zu werden.

Durch viele Ereignisse bist Du von Dir abgeschnitten worden und hast die Warnsignale mit Bravour überhört, bis die Sucht Dein Freund wurde – nutze diese Chance, um Dich wieder zu finden. Es lohnt sich!

Also erkenne das Potential Deiner Krankheit: was will Dir Deine Krankheit sagen, wie kam es dazu, wo hast Du alles weggeschaut? Was darfst Du ändern?

Je mehr du anfängst, als Forscher Deiner selbst Deinen Themen auf den Grund zu gehen, desto bewusster wirst Du und kannst beabsichtigter Dein neues Leben erschaffen. Denn durch das Davonrennen hast Du unbewusst die negativen Themen in Deinem Leben gelassen und sie konnten langsam aber sicher die Überhand gewinnen, so dass Du süchtig geworden bist.

Je bewusster Du hinschaust und Dich entscheidest, desto bewusster wirst Du positive Dinge in Dein Leben ziehen, denn die negativen nimmst Du ab heute liebend und bejahend an.

➔ **Deine Sucht ist Dein Schatz, den Du erschaffen hast.**

Frage Dich immer:

Lebe ich aus dem Herzen? Wie fühlt sich das an?

Nicht: Was denke ich darüber – sondern was, wie und wo in meinem Körper fühle ich es.

Also: Forche neugierig und suche Dein Geschenk dahinter.



Bedeutung:

Im Wort „abhängig“ steckt das Wort „abhängen“ drinnen = chillen, was für Dein Leben ein nicht weiter gehen bedeutet.

Das ist vergleichbar mit Gelenken, die nicht bewegt werden, diese werden steif, also krank. Und so ist es mit Deinem Geist, Deinem Bewusstsein!

Wenn Du jeden Tag dasselbe denkst, dann wird sich nie etwas ändern.

Unser Körper hängt von unserem Geist ab, denn unsere Energie folgt unserer Aufmerksamkeit.

Deine Aufgabe ist es, endlich das zu tun, was Du schon lange hättest tun sollen:

RADIKAL aufräumen! In Deinem Leben, besonders in Deinen Gedanken. Denn Deine Gedanken wurden Dir oft genug beigebracht und sind somit die Gedanken anderer. Lerne dies zu unterscheiden und 100% selbst zu denken, unterstützt durch Dein Gefühl. (?)

→ Gehe den Weg einfach rückwärts: Du bist nicht von heute auf morgen süchtig geworden.



4.2 Spielregeln: Gesetze des Lebens

Es vereinfacht Dir einiges, wenn Du diese Spielregeln des Lebens kennst, um Zusammenhänge in Deinem Leben besser zu verstehen und anders angehen zu können.

4.2.1 Das Gesetz der Mentalität oder Geistigkeit

Dieses Gesetz kennst Du unter: „Deine Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit“.

Wie Du es schon aus dem Physikunterricht kennst, ist alles eine Form von Energie, ebenfalls Materie/Gegenstand ist festere Energie.

Das Gesetz besagt, dass alles, was Du denkst oder bisher gedacht hast, Dein Leben kreiert – egal ob bewusst oder unbewusst.

→ Somit sind Deine Gedanken reine Schöpferkraft. Jeder einzelne Gedanke!

4.2.2 Das Gesetz der Schwingung

Einfach erklärt: Gedanken und Gefühle sind Schwingungen in unterschiedlichen Frequenzen. Ein wütender oder aggressiver Mensch strahlt eine andere Frequenz aus als ein gut gelaunter. Wenn Du es nicht sehen kannst, merkst Du meist schon von weitem, dass jemand etwas Unangenehmes ausstrahlt.

- niedrige Schwingung: Wut, Aggression, Krankheit – können Dich runterziehen (niedrigste sind Scham und Schuld)
- hohe Schwingung: gute Laune, positive Gedanken – erhöhen Dich
- höchste Schwingung: die Liebe



4.2.3 Das Gesetz der Resonanz oder der Affinität

Dieses Gesetz, **einfach formuliert**:

- ➔ Wie oben, so unten – wie unten, so oben.
- ➔ Wie innen, so außen – wie außen, so innen.
- ➔ Gleiches zieht Gleiches an – Ungleiches stößt sich ab.

Dir begegnet nichts, absolut gar nichts, was nicht irgendeinen Bezug zu Dir hat. Ob Du es nun bewusst oder unbewusst hervorgerufen hast, alles hat mit Dir zu tun, sonst würdest Du nicht damit in Berührung kommen.

4.2.4 Das Gesetz der Polarität

Einfach formuliert: Alles hat zwei Pole, also alles hat einen Gegensatz. Wir sagen dazu auch gerne: alles hat zwei Seiten, z. B. hell/dunkel, gut/schlecht, richtig/falsch, gut/böse usw.

Alles hat zwei Seiten der Medaille und darf in Liebe von uns angeschaut werden, unsere sogenannten Schattenanteile/Ängste/negativen Gefühle, die genauso zu uns gehören wie die positiven Aspekte. Wenn wir diese immer unter den Teppich kehren oder immer nur positiv denken, findet kein Ausgleich statt, denn beide Seiten haben den Ursprung in uns. Und es ist nur unsere Bewertung, wie wir eine Sache sehen.

Übung:

- ➔ *Suche Deine Schattenanteile...*
- ➔ *Schreibe Dir jeden Tag eine Sache auf, bei der Du Dich noch schlecht machst.*
- ➔ *Lasse diese erst einmal wertfrei stehen.*
- ➔ *Frage Dich, was findest Du so gut daran, dass Du es noch nicht geändert hast? Gib dieser Frage Raum, so beginnst Du zu begreifen, dass es anders besser sein kann.*

Ü



4.2.5 Das Gesetz des Rhythmuses

Alles fließt in einem **ewigen Rhythmus hin und her** – wie bei den Gezeiten wie beim Ein- und Ausatmen. Nichts bleibt ewig bestehen, alles ändert sich.

Gerade in der jetzigen Zeit ein großer Trost, denn alles wandelt sich.

4.2.6 Das Gesetz von Ursache und Wirkung

→ „Man erntet, was man sät.“

→ „Alles“, was existiert (somit jede Wirkung), hat eine Ursache.

Also: Jeder Gedanke, jedes Wort und jede Tat haben eine Konsequenz. Alles, was man aussendet, kommt zu einem zurück.

Bedenke aber, dass zwischen Ursache und Wirkung längere Zeitabschnitte liegen können.

4.2.7 Das Gesetz des Geschlechtes

Jeder hat männliche und weibliche Anteile. **Alles zusammen** bildet die **Einheit**.

→ Männlich: das Gebende, das Aktive, die Idee

→ Weiblich: das Annehmende, das Empfangende, das Ausführende, das Passive



4.3 Spielregeln: Verhalten & Wörter

Hier möchte ich Dir ein paar weitere wichtige Grundlagen ans Herz legen, die Dein Verhalten negativ beeinflusst haben. Und wie Du es jetzt zu Deinem Vorteil neu nutzen lernen kannst.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Wirklichkeit. Nicht nur durch das Gesetz der Mentalität, sondern auch durch Deinen bewussten Einsatz.

Du weißt selbst, wie verletzend Worte sein können, gerade wenn diese von geliebten Menschen ausgesprochen werden. Und oft können sogar scheinbar unbedeutende Wörter eine Menge Schaden anrichten.

4.3.1 Die Macht der Wiederholung

Ich gehe jetzt in dieses Thema bewusst hart rein, um die Wichtigkeit und Heftigkeit dieser Regel zu verdeutlichen:

In allen Büchern über Manipulation ist „die Macht der Wiederholung“ ein Grundpfeiler, Werbung (Werbespots, Werbeslogans, Jingles), ebenfalls Geschäftspräsentationen, basieren darauf.

Aber gehen wir einfach wieder zurück in unsere Kinderstube: Wie viele nervige Sätze kennst Du noch von Deinen Eltern, die sie Dir dauernd runtergebetet haben? Und wie viele Jahre sind seitdem vergangen und Du erinnerst Dich noch an diese, als ob es gestern gewesen wäre?

4.3.2 Die Macht von Glaubenssätzen

Gerade bei der Entstehung von Glaubenssätzen ist es wichtig, Deiner Kommunikation, Deinen Gedanken und Deinen Wiederholungen auf die Schliche zu kommen.

Was ist ein Glaubenssatz?

Es ist ein **Denkmuster**, welches Du über **mehrere Jahre entwickelt und verinnerlicht** hast. Dieses Muster hat sich in Deinem Unterbewusstsein verankert und steuert somit Dich, Dein Handeln und Dein Fühlen. Viele dieser Glaubenssätze stammen bei uns aus der Kindheit und behindern uns heute noch massiv.

Beispiel: „Du bist zu klein dafür.“, „Du bist zu doof.“, „Das schaffst Du nie.“



Übung:

- ➔ *Spüre Deine negativen Glaubenssätze auf.*
- ➔ *Schreibe diese auf.*
- ➔ *Formuliere sie in etwas Positives.*
- ➔ *Lerne dieses auswendig.*



Um es nochmals ein bisschen zu vertiefen, wie massiv diese Wiederholungen auf Dich wirken, Beispiele aus der Werbung:

Frage: Zu welchen Firmen gehören diese Slogans?

- » Weil ich es mir wert bin.
- » Ich liebe es.
- » Aus Freude am Fahren.
- » Nicht immer – aber immer öfter.

Auflösung: L'Oreal, McDonald's, BMW, Clausthaler Bier



4.3.3 Die Macht der verletzenden Worte

Worte sind so immens stark, dass es nicht viel braucht, um heftige Gefühle wie Trauer, Ärger oder Angst hervorzurufen. Gerade toxische, manipulative Menschen wissen um die Macht der Wörter und ihre Wirkweise, um uns zu manipulieren und um das zu bekommen, was sie von uns wollen. Und wir haben diese schon oft gekonnt eingesetzt, um andere zu verletzen.

➔ **Worte sind unsere gängige Kommunikationsform, daher ist es bedeutend, ihnen besondere Beachtung zu schenken.**

Ich empfehle immer gerne die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg:

4-Stufen-Prinzip:

- » **1. Stufe: Beobachten**, ohne bewerten: „Ich sehe, spüre, fühle, dass...“
- » **2. Stufe: Gefühl**: „Ich fühle mich damit...“
- » **3. Stufe: Bedürfnis**: „Weil ich brauche...“, „Weil mir wichtig ist, dass“
- » **4. Stufe: Bitte** äußern: „Würdest Du bitte... wärest Du bereit...“

4.3.4 Die Macht der liebevollen Worte

Wie magisch, wohltuend, bereichernd schöne und liebevolle Worte sind, brauche ich nicht erwähnen.

Nutze diese Worte für Dich, um Dich zu motivieren, um Dich aufzubauen. Aber auch im Umgang mit anderen Menschen.

➔ **Baue immer mehr davon ein und bereinige Deine Sprache.**

4.3.5 Die Macht der leeren Worte

Ich fand dieses Kapitel sehr spannend, denn es gibt echt einige Menschen, die reden und am Ende weiß niemand, was der Inhalt ihres Redens war.

Also auch für Dich: Abstand. Du merkst es spätestens dann, wenn Du konkret nachfragst, dann werden sie entweder aggressiv, ausweichend, beleidigend etc.



4.3.6 Die Macht der trügerischen Worte

Besonders mit Worten ist es einfacher, wenn es darum geht, Lügen zu übermitteln, die Aufmerksamkeit der Menschen auf eine Weise in Anspruch zu nehmen, die ihnen Falsches als Wahrheit verkauft.

Worte können besser Lügen verbreiten als Bilder.

4.3.7 Die Macht der falschen Versprechungen

Gerade bei Sucht finde ich dies ein wichtiges Kapitel, hinter diese Worte zu schauen. Ich kenne viele Frauen, die ihre Männer verlassen haben, weil diese nur hohle Phrasen geschwungen haben, aber es folgten keine Taten.

Scanne Dein Umfeld, wer wirklich das sagt, was er letztendlich tut. Und trenne Dich von Menschen, die Dir nicht gut tun. Ja, das darfst Du!

Es mag anfangs für Dich seltsam sein, weil Deine Urangst des Alleinseins getriggert wird, aber halte Dir vor, dass Du alkoholsüchtig geworden bist – und das war ein Grund dafür.

→ ***Sei mutig – stehe zu Dir – immer ein bisschen mehr. Und setze Dich hier nicht unter Druck, alles kommt zu seiner Zeit. Und vertraue Dir!***

4.3.8 Die Macht der Disziplin

Ich mache mal wieder eine mathematische Formel auf, um Dir die Macht Deiner eigenen kleinen Disziplin zu verdeutlichen – und um Dir zu zeigen, wie einfach Veränderungen sein können:

- » Wenn Du jeden Tag nur 10 min an Dir arbeitest – Sonntag machst Du Pause
- » macht das in der Woche = 60 min = 1 Std
- » im Monat = 30 Std (gerundet)
- » im Jahr = 360 Std = 15 Tage

Zusammenfassend: Wenn Du nur jeden Tag 10 min an Dir übst, kannst Du schon immense Erfolge verbuchen.



Daher zählen Ausreden nicht. Und auch hier: keinen Stress, kein Druck. Aber mache es Dir zur lieben Gewohnheit: dieses Arbeiten kannst Du immer und überall anwenden:

- » Auf dem Klo
- » In der Bahn
- » Beim Zähneputzen
- » Beim Gehen
- » Beim Schwimmen, Laufen, Rennen, Spinning etc.
- » U. v. m.

➔ **Fange einfach an! Du siehst, ich liebe es einfach & simpel – aber dennoch immens effektiv.**

„Alles ist Energie, und dazu ist nicht mehr zu sagen.“



Wenn Du Dich einschwingst in die Frequenz der Wirklichkeit, die Du anstrebst, dann kannst Du nicht verhindern, dass sich diese manifestiert.



Es kann nicht anders sein. Das ist nicht Philosophie. Das ist Physik."

Albert Einstein



5. Dich Annehmen: Akzeptieren

→ **Du hast immer Dein Bestes gegeben – mit dem Dir damaligen Wissen. Und dies zu jedem Zeitpunkt Deines Lebens.** Natürlich würdest Du heute viele Entscheidungen anders treffen, aber Du hast Dich weiterentwickelt, hast aus diesen Erfahrungen gelernt, daher nenne ich diese gerne Lernfelder. Aber vergangen ist vergangen und das ist gut so. Gehe nicht in die Gedankenspirale.

→ Mache Dir die **Bedeutung von Alkoholsucht** bewusst.

Alkohol = bedeutet Flucht, Ruhe, Wegrennen, Betäuben

Anmerkung: Alkohol hat eine aus einigen Sichtweisen eine erdende Wirkung, was ich bestätigen kann. Sei es an mir oder an Klienten. Was aber nicht bedeutet, dass wir dies als Anlass zum Trinken nehmen dürfen. Es sprengt hier den Rahmen, ich wollte es nur erwähnen, dass Du an Deine Erdung denkst. Da Du süchtig nach Alkohol warst, hat Dir auch Deine Erdung gefehlt.

→ **Suche Dir neue Erdungsarten:**

Yoga, in den Wald gehen, im Garten buddeln, barfuß laufen, besonders im Gras etc.

→ **Und frage Dich: Wovor flüchtest Du alles? Mit was kannst Du Dich „erden“? Was brauchst Du?**

→ **Du bist keine Versagerin**, weil Du getrunken hast. Dein „Jenga“ war leer und musste zusammenbrechen. Drehe den Spieß und Dein Denken um – sei dankbar. Das ist der ultimative Schlüssel auf Deinem neuen Weg zur Heilung. Und jeden Tag ein bisschen mehr. Du bist nicht von heute auf morgen krank geworden.

→ **Akzeptiere Dich so wie Du bist. Denn Du bist wundervoll.** Und Du musst nichts dafür tun, um wundervoll zu sein. Ist das nicht klasse?



Mantra:

„Ich bin gut so wie ich bin.

Ich bin stark.

Ich liebe & akzeptiere mich so wie ich bin.

Ich liebe & akzeptiere mich, auch wenn ich süchtig war.

Ich liebe & akzeptiere mich, auch wenn ich süchtig bin.

Ich liebe & akzeptiere mich, auch wenn ich noch süchtig bin.“



➔ **Verändere Deine Gedanken über Schuld und Scham**

Diese Gefühle sind für Dich die schlimmsten, sie halten Dich in Schach und behindern Deine Heilung. Sie haben die niedrigste Frequenz.

Aufgabe: Ersetze ab heute Schuld durch Verantwortung. Und raus aus der Scham!

➔ **Verändere Deine Sicht auf „richtig oder falsch“ oder auf das „Werten oder Bewerten“**

Wir leben in einer dualen Welt: Wo dunkel ist, ist hell. Wo oben ist, ist unten. Aber wer sagt uns denn, was richtig oder falsch ist? Wir sind in unserer Leistungsgesellschaft so konditioniert worden, dass es „falsch“ ist, krank zu sein.

Ändere Deine Meinung dazu. Du entscheidest, dass Du nicht mehr krank bist – sondern Du hast Dir die entsprechenden Lernfelder gesucht, um Dich zu heilen.

Werte Dich nicht ab – Du hältst Dich damit selbst gefangen

➔ **Daher frage Dich immer, wenn etwas Negatives passiert: Was ist mein Lernfeld?**

➔ **Raus aus der Rechtfertigungssucht**

Gerade wir Frauen neigen dazu, uns permanent zu rechtfertigen und zu erklären. Beobachte Dich einmal liebevoll, wie oft Du dies am Tag tust.

Beispiel:

Freundin: „Hast Du heute Zeit?“

Du: „Nein.“

Freundin: „Warum?“

» Spätestens jetzt wirst Du anfangen, Dich zu rechtfertigen.



5.1 Warum uns nur positiv denken nicht weiterbringt

Wie oben in den Kapiteln beschrieben, liegen unsere Probleme im Unterbewusstsein, dort sind alle Dinge gespeichert, die sogenannten Urtraumen, die dafür sorgen, dass sich Traumen immer wieder wiederholen. Und es gilt, dass Du diese freilegst und auflöst, Du musst an die Wurzel ran. Wenn die Wurzel wieder gesund ist, dann heilen wir automatisch.

Natürlich können wir mehrere Wege gehen, von außen und innen, also Ursache und Symptombehandlung, aber immer nur an den Symptomen herum zu doktern, bringt nichts.

Daher reicht positives Denken allein nicht aus, denn es denkt sich alles schön, aber die Ursache, die Blockaden sind noch da.

Finde Deinen Weg, um an Deine Energie zu kommen, um gesund zu werden. Ich möchte nicht ein Leben lang meine Sucht nur unterdrücken, um immer wieder in Situationen zu geraten, in denen ich dem Suchtmittel ausgeliefert bin oder ein starkes Verlangen danach an mir zehrt.

Ich werde so lange an mir arbeiten, bis ich frei bin von Abhängigkeit, Sucht, Suchtmitteln etc.

Wenn wir nur über den Verstand gehen, dann bleiben (gingen/blieben oder gehen/bleiben) wir an der Oberfläche. Und bisher hattest Du keinen Erfolg, der Sucht mit dem Verstand Stand zu halten. Oder wie oft wolltest Du nicht danach greifen, wusstest, wie falsch es ist – und es ging nicht?

Fazit: Du hast 2 Seiten: positive und negative, wenn Du nur die positive annimmst, verleugnest Du die andere Seite – und diese wird sich äußern in Krankheiten und in Sucht.

Lerne, beide Seiten zu lieben, denn es sind Deine!



5.2 Umgang mit dem Thema „Abgewiesen werden“

Du hast bestimmt erlebt, dass Du Menschen begegnet bist, die Dir versprochen, für Dich da zu sein. Immer! Die versprochen, Dich in die Klinik zu fahren, bei Dir in Deinen Abstürzen zu sein, Dich weiterhin bedingungslos zu lieben, ohne zu werten.

Und wie oft musstest Du erleben, dass sie gegangen sind? Dass sie selbst mit ihren Themen konfrontiert worden sind und Dir doch nicht helfen konnten? Sie wurden mit ihren eigenen ungelösten Themen, ihrer Unfähigkeit, ihrer Ohnmacht konfrontiert und wussten weder sich, noch Dir zu helfen. Und das tat wieder weh. Das löste Dein Urtrauma vom nicht geliebt werden, vom nicht richtig sein wieder aus und Du griffst wieder zum Suchtmittel?

Weiterhin wirst Du Menschen begegnen, die Dir erklären wollen, was Du tun sollst, wie Du zu entziehen hast, dabei reden sie nur etwas nach, dass sie selbst gehört haben und wissen es nicht besser als Du.

→ **Umgebe Dich mit Menschen, die es entweder besser wissen als Du oder diesen Schritt schon gemeistert haben.**

Bedenke: Du brichst ein **Tabuthema**: Frauen und Alkohol. Was längst schon bekannt ist, aber immer noch unter den Teppich gekehrt wird. Du zeigst deutlich nach außen, dass Du mit dem Leben überfordert bist und nicht damit klar kommst, was wieder ein absolutes No-Go ist.

Vielen Menschen hältst Du den Spiegel vor, denn Du zeigst auf, dass sehr viele Menschen mit ihrem Leben überfordert sind, aber nur es im Moment noch besser schaffen, den Schein nach außen zu wahren.



Fazit: Jedes weitere NEIN zu solchen Menschen ist ein weiteres JA zu DIR. Ein weiterer Schritt in Deine Selbstliebe und Deinen Selbstwert. Du wirst es lieben!



5.3 Opfer und Täter

Wir sind immer beides – Opfer und Täter. Wie oft denkst Du, dass Du zum Opfer gemacht worden bist und der vermeintliche Täter ist aber felsenfest davon überzeugt, dass Du der Täter bist? Wer hat Recht? Es ist alles eine Frage der Perspektive und der subjektiven Wirklichkeit.

Um ein Beispiel zu nennen:

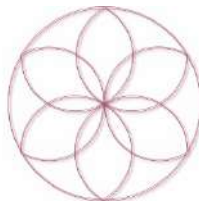
Ich fuhr vor vielen Jahren S-Bahn und sah einen Rollstuhlfahrer. Motiviert sprang ich hin, um ihm beim Aussteigen zu helfen. Statt Dank erntete ich harsche Worte.

Was ist passiert? Ich habe ihn aus seiner Sicht/Wirklichkeit entmündigt, denn er stemmt sein Leben sonst bestimmt alleine und falls er Hilfe gebraucht hätte, hätte er gefragt.

Es gibt somit kein Gut oder Böse - es ist alles, wie es ist. Wie oben in den Gesetzen schon erklärt, brauchen wir die Dualität bzw. diese gibt es eben hier unten (auf dieser Erde und in dieser Dimension), wer sich immer dies ausgedacht hat (kleine Anmerkung von mir 😊).

Das bedeutet nicht, dass Du Dich für schlechte Dinge entscheiden sollst, sondern nur, dass Du für Deine Entwicklung einen Gegenspieler benötigst. Um gewisse Erfahrungen zu machen, brauchst Du einen anderen Menschen, der Dir dies ermöglicht und evtl. selbst daran wachsen kann.

Um die Erfahrung XY zu machen, brauchst Du jemanden, der diese Erfahrung als Täter machen muss. Und das sind meist Menschen aus dem nahen Kreis, da diese oft – spirituell gesehen – aus Deiner nahen Seelenfamilie kommen.



6. Wahrnehmen: Beobachten

➔ Werde zur Beobachterin. Versuche wertfrei Dein Verhalten und Deine Gefühle zu beobachten. Wenn es Dir gelingt, Dein Verhalten, besonders Deine Schattenanteile/negativen Anteile zu akzeptieren, fällt es Dir leichter, Dich zu beobachten. Unangenehme Gefühle können so transformiert werden.

➔ Achtsamkeit

Was bedeutet „Achtsamkeit“?

Nach Wikipedia

„Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist ein Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.

Achtsamkeit kann demnach als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne).

Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden.[1] Der Begriff Achtsamkeit wird außerdem im Rahmen der Care-Ethik für eine Praxis der Zuwendung verwendet.“

➔ **Das passendste Wort, welches mir dazu gefällt, ist: Bewusstseinsklarheit!**

Warum ist es für Dich immens wichtig?

Du darfst in Deinem „neuen Leben“ lernen, Dich neu zu beobachten und kennenzulernen, ohne Dich abzuwerten. Wie das Wort schon beinhaltet, gehe dabei achtsam vor: Beobachte jede Kleinigkeit bewusst und schaue dabei, wie es Dir damit geht.



Schaue dazu achtsam nach Dir, wann fällst Du wieder in ein altes Muster, wann landest Du wieder in der Gedankenspirale aus Verpflichtungen, es allen recht machen zu wollen, etc.?

Achtsamkeit heißt (für mich):

» **Dich wahrnehmen.**

» **Bewusst sein.**

» **Im Hier & Jetzt sein.**

Wie oft ertappst Du Dich dabei, wie Du über Deine Zukunft grübelst, dabei schlaflose Nächte hast? Oder in der Vergangenheit alten Themen mit Wut nachhängst?

» **Bedürfnisse erkennen & einfordern.**

» **Grenzen definieren & einfordern** (jeden Tag sogar neu).

» **Dich – für alles – lieben.**

Mache Dir bitte keinen Stress – das kommt Tag für Tag mehr. Am Anfang reicht es schon, wenn Du jeden Tag 5min mit Affirmationen, positiven Glaubenssätzen und der Veränderung Deiner Gedanken anfängst oder mit Mantrén arbeitest.

Übungen dazu Kapitel 11.4 an.

➔ Negative Gefühle/Empfindungen

Lerne ab heute Deine negativen Gefühle nicht als „falsch“ zu betrachten, sondern als Geschenk. Wie schon im Physikunterricht gelernt, bleibt Energie erhalten (wir können sie somit nicht „wegmachen“), wir können sie (nur) wandeln: von Plus nach Minus, von einer Form in die andere.

Drehe einfach alles um und freue Dich über diese negativen Gefühle, denn es sind Deine. Frage Dich einmal: Wann durftest Du denn mal so richtig wütend sein? Und welche Energie kommt dabei mit? Wie kreativ sind wir, wenn uns ein negatives Gefühl lenkt?

Lerne diese Kraft zu nutzen. Und Du wirst sehen: Du versetzt Berge! Und: Je länger Du Deine negativen Gefühle unterdrückst, desto länger bleibst Du in der Sucht



6.1 Unterdrückung von Gefühlen

Wir leben in und sind eine wahre „**Wegmachgesellschaft**“:

Die ganzen negativen Dinge, die wir nicht anschauen wollen, die wir lieber unterdrücken oder wegmachen wollen, vor denen wir davon rennen, die wir in eine Kiste packen und den Deckel drauf tun. Und wenn wir an etwas davon erinnert werden, sind wir wahre Meister geworden, diese Anzeichen wieder zu unterdrücken, wegzumachen, abzutun oder mit Alkohol zu bekämpfen. Natürlich wurden wir dazu erzogen, dass wir unsere Gefühle unterdrücken. Damit wir cool sind, oder ein werden wie ein Mann oder Indianer (auch wir Frauen durften uns Männersprüche anhören), um niemandem auf die Nerven zu gehen, um nicht aufzufallen und ausgelacht zu werden u. v. m.

Aber was passiert, wenn Du Deine Gefühle unterdrückst?

Als erstes muss gesagt werden, dass diese Gefühle vorhanden sind und „stattfinden“, d. h. wenn Du versuchst, diese „wegzumachen“ (verleugnen, unterdrücken oder betäuben), zu deckeln oder zu ignorieren, wirst Du einige Kraft benötigen. Stell es Dir wie eine Kiste vor, anfangs ist noch einiger leerer, freier Stauraum, da merkst Du nicht viel, wenn Du negative Gefühle dort bunkerst. Aber dann werden es immer mehr und irgendwann ist die Kiste voll oder sogar übertoll und dann baust Du Rettungskisten außen herum, und weitere Auslaufschutzmechanismen, damit Du alles speichern kannst. Und stell Dir nun vor, dass diese Gefühle und Kisten die Farbe Schwarz haben – so füllst Du Dich immer mehr mit schwarzer Farbe. Und irgendwann bist Du mehr Schwarz als leuchtende gelbe Liebe und wunderst Dich, dass Du depressiv wirst oder zur Flasche greifst.

Diese unterdrückten Gefühle setzen sich nicht nur auf der psychischen Ebene fest, sondern bauen sozusagen „**Knubbel**“ in Deinem Körper, die sich dann in Krankheiten äußern.

Wenn Du Schmerzen hast, ist das schon lange ein Zeichen dafür, dass auf seelischer oder psychischer Ebene ein Zuviel da war.

Diese Knubbel oder Kisten bauen **Wände** auf, so dass Du Dich eines Tages immer weniger spüren wirst. **Das Gedankenkarussell nimmt zu, Deine Gefühle werden weniger. Du fühlst Dich getrennt von allem und weniger richtig als zuvor.** Es ist der Notruf Deiner Seele, dass Du Dich zu weit von Dir getrennt hast und Dich selbst verloren hast.



6.2 Wie gehe ich mit meinen negativen Gefühlen um?

Erster neuer Gedanke in Deinem Leben: Wer sagt denn, dass diese Gefühle überhaupt negativ sind? Ja, wir erleben sie als negativ, anstrengend, weil wir es so gelernt haben. Und es uns immer so vorgelebt wird. Aber wir haben diese nun einmal. Und hier gilt: Je neutraler und mit mehr Liebe Du Dich annehmen kannst, desto freier wirst Du.

Es sind Deine Gefühle, die von Dir liebend und bejahend zur Kenntnis genommen, angeschaut und gefühlt werden wollen, um dann von Dir transformiert zu werden.

Bedenke: Wenn Du Deine Gefühle frei und ohne Wertung ausleben darfst – wie befreiend das ist. Stell Dir vor, wie Du heute wie ein kleines Mädchen mit den Füßen auf dem Boden stampfen und schreien darfst, weil Du es Dir erlaubst. Allein der Gedanke daran tut schon sehr gut.

Lebe Deine Gefühle – stehe zu ihnen – lerne einen neuen gesunden Umgang mit ihnen.

Wir haben nach der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg 12 negative Gefühle und nur ein positives Gefühl auf der Liste. Warum? Deinem Körper und Dir ist es egal, ob Du glücklich, freudig oder inspiriert bist, aber Deine negativen Gefühle wollen alle einzeln angeschaut werden. Und ich kann Dir sagen: Das ist gut so! Die Mühe lohnt.

- ➔ **Werde zur Forscherin Deiner negativen Gefühle – beobachte Dich genau.**
- ➔ **Liebe Deine negativen Gefühle wie Deine positiven.**
- ➔ **Sei DANKBAR!**



Übung 1:

- ➔ *Spüre Dein Gefühl. Halte in diesem Moment an und laufe nicht weg.*
- ➔ *Bleibe dabei in tiefer Bauchatmung.*
- ➔ *Bleibe einfach im Spüren und beobachte, wo das Gefühl in Deinem Körper sitzt.*
- ➔ *Atme sanft ohne Wertung weiter.*
- ➔ *Atme und warte so lange, bis Du eine Änderung merkst oder den Impuls bekommst, dass Du weitermachen kannst.*
- ➔ *Anfangs reicht nur das Wahrnehmen, das Zulassen des Gefühls – und dann kommt es schon in Bewegung und verändert sich.*

Ü

Übung 2:

- ➔ *Siehe oben*
- ➔ *Sende zusätzlich viel Licht und Liebe an die Körperstelle, damit Du es transformierst.*

Ü



Deine Tabuthemen oder Schattenthemen

Diese möchte ich hier nochmals extra betonen, denn wir alle haben ziemlich tiefsitzende Themen, die wir sehr ungern anschauen wollen. Schon seit Generationen werden uns die sogenannten Familienthemen, die meist unter den Teppich gekehrt wurden, wie oft die Alkoholsucht, weitergegeben.

Gerade diese Themen können bei Dir mit großen Schmerzen verbunden sein. Sobald Du die Entscheidung triffst, Dich all Deinen Themen zu stellen, wirst Du immer tiefer in Deinen Schmerz eindringen.

- ➔ **Gehe mutig hindurch und vertraue Dir und Deinem Unterbewusstsein, denn es lässt Dich nur so viel sehen und spüren, wie Du in dem Moment vertragen kannst.**
- ➔ **Jedes Mal wirst Du danach mehr Vergebung, Befreiung, Heilung und Liebe für Dich selbst spüren.**
- ➔ **Ist das nicht toll?**



Wichtig:

Stelle es Dir so vor: Jedes Mal, wenn Du ein Gefühl unterdrückst, erzeugst Du genau für diese Situation einen Schauspieler, der nur darauf wartet, seinen Einsatz zu leben. Und eins kann ich Dir versichern: Sie sind extrem gute Schauspieler, die auf ihren Einsatz warten und diesen mit vollem Einsatz leben.



6.2.1 Gefühle Schuld, Scham & Ohnmacht

Besonders auf diese Gefühle möchte ich hier nochmals eingehen, denn bei der **Alkoholsucht haben sie eine große Bedeutung:**

Diese Gefühle sind für uns und Dich die schlimmsten, die Dich in Schach halten und Deine Heilung behindern. Wenn Du verstehst, dass es keine Schuld gibt, sondern nur Verantwortung, ist schon viel negative Energie freigesetzt worden oder Dein nächster Schritt in Deine Gesundheit.

Schuld: Weil wir mit unserem Fehlverhalten, unserem Nicht-Perfektsein anderen zur Last gefallen sind. Weil wir uns schuldig gemacht haben, als Frau in die Alkoholsucht zu geraten und nicht alle Rollen zu erfüllen. Weil unsere Sucht uns geoutet hat und die heile Welt nach außen zerstört hat.

Scham: Weil wir schlechte Menschen sind, die nicht willensstark genug sind, die zu blöd sind, ihr Leben im Griff zu haben. Weil wir Looser sind. Etc.

Ohnmacht: Ohnmächtig stehst Du Deiner Sucht – Deinem Suchtverlangen – gegenüber und wirst zum willenlosen Zombie.

➔ **Verändere Deine Gedanken über Schuld und Scham.**

➔ **Übung: Ersetze ab heute das Wort Schuld durch Verantwortung.**

WICHTIG zu wissen:

- ➔ Hinter jedem negativen Gefühl steckt die Angst.
- ➔ Es ist nur eine Bewertung, ob ein Gefühl negativ oder positiv ist.
- ➔ Gefühle sind Gefühle, werte sie nicht.
- ➔ Freue Dich auf sie, denn es sind Deine!!!

Das Wichtigste und schwierigste überhaupt: Dass Du sie Dir eingestehst und sie wahrnimmst. Ohne alles. Ohne erklären, werten, analysieren und dabei von rechts nach links drehen, von oben nach unten, nur wahrnehmen. Fühlen.



In diesem „eigentlich einfachen“ Satz: „Ja, das hat mich verletzt. Und ja. Es tut mir weh.“ sehe ich darin die größte Herausforderung, Übung und Stärke. Denn: wir durften es nie. Sofort wurden wir ausgelacht, klein gemacht oder nicht ernst genommen.

Besonders bei Deiner Sucht finde ich es eklatant wichtig, zu Deinen Gefühlen zu stehen und sie mitzuteilen.

- ➔ Stehe zu Deinen Gefühlen – ertränke sie nicht wieder.
- ➔ Teile sie mit. Dies ist schon der 1. Schritt in Deine Heilung.
- ➔ Stelle es Dir so vor: Du sprichst diese aus, somit verlassen sie auch Deinen Körper und verlieren an Wichtigkeit und die negative Belastung auf Dich nimmt ab.

➔ **ABABVEL-Formel:**

A = aufwachen

B = bewusst machen

A = akzeptieren

B = beobachten

V = verstehen

E = entscheiden

L = lieben

Merke Dir diesen Satz:

Wache bewusst auf – akzeptiere Deine Beobachterrolle – verstehe & erkenne Deinen Kampf/Deinen Widerstand – entscheide Dich für Liebe.

- ➔ Dieses Buch enthält diese Formel, die ich Dir oben zusammengefasst habe. Sie bildet einen guten Umgang, mit Deinen Gefühlen und Themen zu arbeiten.
- ➔ Bejahender Umgang mit ihnen. Transformieren. Diese Energie steht Dir zur Verfügung.
- ➔ Nochmals: Energie kann man nicht wegmachen, nur von z. B. Plus nach Minus wandeln, also transformieren.



➔ **Jetzt stelle Dir vor, wie viel Lebensenergie Du auf einmal bekommst, wenn Dir alle negativen Energien zur Verfügung stünden....**
Du springst wie ein Reh,
rennst wie ein Tiger
und
liebst wie ein Bonobo! 😊

Weiteres Vorgehen

Video 1: „Was tun mit meinen Ängsten // einfache & simple, aber effektive Übung“:

<https://www.youtube.com/watch?v=cUA4FZP0IZg&t=1s>

Video 2: „Was tun mit meinen Zweifeln // Eine einfache, dennoch absolut effektive Methode

<https://www.youtube.com/watch?v=ICilkKUScXA&t=1s>



6.3 Angst, die Basis aller negativen Gefühle

Erinnerst Du Dich noch, wie Du mutig als stolze Kriegerin, Indianerin oder Pippi Langstrumpf die Welt erobert hast? An die lustigen Geschichten, weil Du ohne zu bremsen den Berg runtergesaust bist und Deine Eltern um den Verstand gebracht hast?

Aber wo ist sie hin – die Wilde, die Mutige, die Tapfere in Dir? Aus diesem einst lebhaften Kind wurde ein gesellschaftlicher Angsthase geformt, der nun absolut angepasst und unreflektiert Angstbilder im Kopf kreiert, welche angeblichen Gefahren draußen lauern. Somit wurde der Verstand nach und nach dominanter als dein kindliches Herz von damals. Und vor lauter Horrorszenarien strampelst Du Dich, gerade als Frau, immer mehr ab, Vorsorge zu leisten, dass davon nichts eintritt und bist damit heillos überfordert.

Stell es Dir einmal so vor:

Du bist eine riesige Festplatte mit mehreren Terabyte prall gefüllt mit Angstvorstellungen, doch leider hast Du Null Bytes mehr übrig für Freiheit, Leben, Lieben, Lachen und Wohlstand & Reichtum.

Jeder weitere ängstliche Gedanke vergrößert Deinen Berg an Angst. Und auch dieser Berg hat eine magnetische Anziehungskraft und sorgt dafür, dass Du immer mehr an Ängsten leidest. Oder wie die grauen Herren von Momo, die wollen, dass Du Angst hast, damit sie überleben können. NUR: sie klauen Deine Energie, Deine Kraft.

„Schmeiß’ Deine Ängste auf einen Haufen – schenke ihnen Liebe – und erfreue Dich am Ergebnis!“ Liv



98% Deiner Ängste treten nie ein! Oder wie oft ist Dein Kind wirklich schon von der Schaukel gefallen? Und wenn es dann fällt, dann freut sich dieser Schauspieler in Dir, den Du vor langer Zeit kreierte hast, dass er nun endlich zum Einsatz kommt und sagen kann: „Ich habe es Dir doch immer schon gesagt! Du fällst von der Schaukel.“

Ich liebe mathematische Aufstellungen & Wahrscheinlichkeitsrechnungen: Mit Bezug zur Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind von der Schaukel fällt, müssten Erzieherinnen doch schaukeln **IMMER** verbieten.

Ein paar wichtige Grundinformationen zu Deiner Angst

Wir alle wollen unsere Ängste „weg machen, wollen sie los werden“ – So lange wir sie jedoch bekämpfen oder uns abtrainieren, können unsere Ängste und andere negative Emotionen nicht wirklich gehen. Wir verdrängen sie nach innen und sie zeigen sich immer wieder und dann stärker als zuvor. Wie ich schon öfters erwähnt habe, können wir Energie nicht wegmachen, sondern nur wandeln in z.B. andere Schwingungsformen, also bei Ängsten von negativer Energie in positive.



Wichtiger Gedanke:

Deine Angst ist nicht Dein Feind, sie will Dir nichts Böses! Angst ist nicht schlecht, sondern sie hat ihren Sinn auf Deinem Weg in ein Leben in Freiheit und Vertrauen.

Angst ist Deine eigene Schöpfung, die Du vor langer Zeit begonnen hast zu denken. Denn:

Sie kommt von außen und wurde Dir antrainiert von Deinen Eltern, der Gesellschaft, den Medien etc.

- » „Wenn Du das nicht tust, dann landest Du im Gefängnis.“
(Ein kindlicher Gedanke, aber prüfe einmal, wie stark dieses Denken noch in Dir drin ist?)
- » „Wenn Du bei Rot über die Ampel gehst, wirst Du überfahren.“
- » „Halte Dich mit beiden Händen fest, sonst fällst Du runter.“ (Schaukeln)
- » „Wenn Du den Teller nicht leer isst, bekommen wir kein schönes Wetter.“



- » „Wenn jeder machen würde, was er will, dann funktioniert das nicht.“
- » „Vom vielen Fernsehen bekommst du viereckige Augen.“
- » „Zieh ein Unterhemd an, sonst wirst Du krank.“
- » Die Liste hier ist endlos.

Heute zeigt sie sich in Sätzen wie:

- » Ich muss aufpassen, dass...
- » Ich fürchte, dass...
- » Hoffentlich schaffe ich das!
- » Ich bin nicht gut genug.
- » Warum liebt er mich nicht?
- » usw.

Hinter Deinen Ängsten und Überzeugungen stecken also angsterzeugende Gedanken, die Du gelernt hast und heute nicht nur denkst, sondern sogar glaubst! Du glaubst, dass diese wahr sind, jedoch sind sie es nicht. (Stichwort Glaubenssätze)

Du selbst erschaffst diese Gefühle wie Angst und alle anderen für Dich unangenehmen Gefühle, also durch solche und andere unwahren Gedanken, die das kleine Kind in Dir auch heute noch denkt und Dich in Gefahrensituationen als Person steuert.

Deine Ängste sind also Deine eigenen „Babys“ (wie Robert Betz immer so schön sagt), die Du schon in Deiner Kindheit zu denken und zu glauben gelernt hast. Da Du diese erschaffen hast, kannst auch nur Du diese entschaffen, also verwandeln.

Voraussetzung dafür ist aber: dass Du bereit bist, Deine Schöpferverantwortung zu übernehmen. Das bedeutet, dass Du keinem anderen die Schuld an Deinen Gefühlen gibst, auch nicht Deinem Vater, Mutter oder Dir selbst.



Denn: Du bist nicht das Opfer Deiner Ängste – Du bist Ihre Schöpferin. Indem Du sie immer weiter denkst, nährst Du sie weiter und lässt sie somit übermächtig werden.



Deine Ängste werden „nur“ ausgelöst von Menschen, Ereignissen oder Informationen wie z. B. eine Schlagzeile in einer Zeitung. Sie werden hochgeholt, damit wir uns liebevoll um sie kümmern, anstatt sie zu bekämpfen oder uns von ihnen abzulenken.

Bedenke: Gegenwärtig ist das **Angstlevel** in unserer Leistungsgesellschaft sowieso schon extrem hoch: Angst vor Krieg, Angst vor Anschlägen, Angst vor Gewalt und Verbrechen, Angst vor Krankheiten, Angst vor Pleiten, Angst vor Jobverlust, Existenzangst, Trennungsangst usw. Die Medien tragen täglich gehörig dazu bei, dass wir als Bürger beunruhigt werden. Aber auch Staaten, Firmen, Vorgesetzte, Eltern und andere Mitmenschen manipulieren uns gerne und schüren diese Emotion in uns! Die meisten sind sich ihrer Ängste nicht bewusst und verdrängen sie. Unterbewusst sind wir voll davon.



Wie begegnest Du nun Deinen Ängsten und wie kannst Du diese sinnvoll für Dich nutzen?

Statt sie wenig hilfreich zu verdrängen, kannst Du sie wandeln. Und die Kraft zum Wandeln ist in Dir und sie heißt: Liebe!



Es ist eigentlich ganz einfach, denn die Angst will von Dir (zitiert nach Robert Betz, siehe hinten)

- » **wahrgenommen,**
- » **bewusst und bejahend, tief atmend gefühlt werden**
- » **und geliebt werden.**
- » **Denn: sie ist ein Teil von Dir!**

Und bedenke auch:

Die Liebe wandelt die Angst, nicht die Technik, diese ist nur das Hilfsmittel dazu.

Natürlich hast auch Du nie eine sinnvolle Anleitung bekommen, wie Du mit Deinen Ängsten umgehen kannst, denn alle Welt fordert Dich auf, wegzuschauen – was Dich aber zu Deiner Krankheit geführt hat und sehr anstrengend war, denn es kostet Dich enorme Kraft, diese zu unterdrücken. Und wenn sie sich dann auf einmal wieder bemerkbar machen, sind sie stärker und größer denn je.

Angst & Liebe: sind wie Dunkelheit & Licht:

- » **Dunkelheit ist die Abwesenheit von Licht.**
- » **Genauso ist die Angst ein Zustand, bei dem Liebe & Licht fehlen.**
- » **Licht bedeutet: ich schaue genau hin, ich laufe nicht weg! Damit kannst Du also Deine Angst beleuchten.**

Zusammenfassend gesagt:

- ➔ **Deine Angst stammt aus der Kindheit, z. B. durch die Abhängigkeit von den Eltern und somit hat irgendwann das Kind begonnen, an sich zu zweifeln und kam auf die Idee, es sei nicht liebenswert.**
Dein emotionaler Zustand als Erwachsene hängt also stark vom emotionalen und mentalen Befinden des Kindes in Dir ab.
- ➔ **Deine Aufgabe ist es, diese zu wandeln.**



Auf meinem Kanal findest Du eine effektive, dennoch simple Übung, Deine Ängste in positive Energie zu wandeln.

Video: „Was tun mit meinen Ängsten // einfache & simple, aber effektive Übung“:

<https://www.youtube.com/watch?v=cUA4FZP0IZg&t=1s>

Wichtig bei dieser Übung:

- » Du fühlst als Erwachsene die Gefühle des kleinen Kindes in Dir. Denn als Kind hattest Du keine Anleitung dazu.
- » Das Durchfühlen von Gefühlen macht Dich lebendig.
- » Auch Du bist viel zu kopflastig und merkst nicht, wie viele unsinnige und unwahre Gedanken Du am Tag produzierst und denkst.
- » Du hast am Tag 60.000 – 80.000 Gedanken am Tag, wovon die meisten negativ sein werden oder sich wie ein Karussell wiederholen.
- » Niemand stirbt am Durchfühlen seiner Gedanken, aber in Form von Krankheiten, die durch das Unterdrücken von Gefühlen entstehen.
- » Wenn Du diese Übung machst, kann es sein, dass Du danach sehr müde oder kaputt bist. Aber: Du hast jetzt Jahrzehnte diese Ängste mit Kraft in Deinem Körper festgehalten und wenn Du sie nun loslässt, ist es wie Muskelkater oder wie nach einer Massage schmerzen die Muskeln zunächst auch einmal mehr.

Auf eine **Hauptangst** möchte ich etwas tiefer eingehen, denn sie ist nicht nur beim Thema Sucht sehr prägend.

Die Angst nicht geliebt zu werden, ausgegrenzt zu werden, zurückgestoßen zu werden, bestraft oder verlassen zu werden oder irgendjemanden zu verlieren.

Die meisten Erwachsenen haben Angst, die Aufmerksamkeit, Anerkennung oder Wertschätzung von anderen Menschen zu verlieren oder zu wenig davon zu bekommen.

Angst ist immer die Angst vor einem Mangel!

Sei es: Liebe, Freude, Geld, Erfolg, Gesundheit. Darum haben so viele Menschen Angst vor dem Alleinsein, dabei sind es in Wirklichkeit die kleinen Kinder in uns, die Angst haben.





WICHTIG: Deine Ängste führen Dich. Sie machen Dich unruhig – hauptsächlich den Kopf – und Deinen Körper folgt.

Aber warum halten wir so an der Angst fest? Gibt es Vorteile für Angst?

Wenn Angst so negativ ist, warum halten wir an ihr so fest? Warum freuen wir uns nicht horrend, wenn wir Tools an die Hand bekommen, unsere Ängste zu lösen?

Scheinbare Vorteile der Angst:

→ Angst gibt Dir Sicherheit

Sicherheit, dass Du Dich dem Neuen nicht stellen musst. Sie schützt Dich vor dem Unerwarteten, dem „weiteren Bösen“, der „lauernden Gefahr“. Sie hüllt Dich in einen Schutzpanzer ein.

→ Angst bewahrt Dich vor Angst

Wenn Du vor etwas wegrennst, dann kann Dir nichts passieren. Denken viele. Vermeintlich.

→ Angst gibt Dir Kraft

Du weißt, dass das Adrenalin der Angst Dein Leben retten kann und Dir immense Kräfte verleiht. Es gibt zwei Mechanismen: der negative, bei der die Angst Dir Kraft gibt, im Käfig zu bleiben und durchzuhalten. So bleibst Du jahrelang in krankmachenden Situationen und Umgebungen. Der positive Mechanismus: Du lernst diese Energie für Dich zu nutzen. Vielleicht hattest Du schon, wie ich, krasse Lebenssituationen, bei denen Du Dich Dank Deiner Angst retten konntest – körperlich wie emotional? Genau dieses Beispiel hältst Du Dir immer vor Augen. Es gibt genügend Beispiele von Menschen, die durch krasse Ängste gegangen sind und dadurch viel Kraft bekamen.

→ Angst gibt Dir Orientierung

Du weißt immer, was Du tun sollst.



➔ **Angst gibt Dir Aufmerksamkeit**

Hast Du schon beobachten können, wie sich liebevoll um ängstliche, hilflose Frauen gekümmert wird? Durch Märchen haben wir alle die Vorstellung, dass der Prinz die Prinzessin rettet.

➔ **Angst bewahrt Dich vor Deiner Eigenverantwortung**

Indem Du alles deckelst, Dich verkriechst, wegschaust, einfach nicht Dein Leben lebst, brauchst Du Dich auch nicht Deiner Verantwortung zu stellen und kannst weiterhin allem und jedem die Schuld geben. Ein weiterer Vorteil ist, dass Du auch nicht zu Deiner eigenen Meinung stehen und diese verteidigen musst. Und Du musst nicht leben, sondern wirst gelebt. Wie einfach und genial! Aber auch anstrengend, wie Du gemerkt hast.

➔ **Angst vor der Veränderung**

Entdeckst Du Dich auch dabei, dass Du permanent alles kritisierst, viele Menschen mit Deiner Rechthaberei und Diskussionsfreude nervst, dass Du Dich durch Deine Angst nicht öffnen brauchst und weiterhin perfekt in Deiner ironisch-abwartenden Haltung verbringen kannst.

➔ **Angst vor der Angst**

Eine wirklich mächtige Strategie der Angst, die bei fast allen Menschen auftaucht, die ich unterstützen durfte, ist die Angst vor der Angst. Es fühlt sich an wie ein riesengroßer unfassbarer Schmerz, der nicht auszuhalten ist, und der Dir – bewusst – Angst machen soll, damit Du ja nichts gegen Deine Angst tust. Sehr intelligent Deine Angst. Denn: Sie hat Angst, dass Du sie nicht mehr wahrnimmst, dass sie also verschwindet.

➔ **Angst vor dem Beginnen**

Oft kannst Du nicht anfangen, weil Deine Angst Dir suggeriert, Du könntest beim Anfangen etwas falsch machen. Dies kann sich in Sätzen äußern wie: „Ich weiß ja nicht, ob das die richtige Methode, Reha oder Einrichtung für mich ist.“, „Der Therapeut versteht mich nicht, denn keiner kann mich verstehen.“ usw.

➔ **Angst aufzuräumen**

Erst kommt die Angst vor dem Beginnen und gerne gesellt sich die Angst vor dem Aufräumen dazu. Denn was machen wir a) mit dem Müll und b) wohin damit und c) wie füllen wir die leere Fläche?



➔ **Angst etwas zu verpassen**

Diese Angst wurde uns so extrem antrainiert, was sich heute besonders gut bei den Übereltern spiegelt, die ihre Kinder schon im Kindergarten mit Frühförderung, Chinesisch und Leistungssport drillen, damit diese ja eine gute Karriere hinlegen können.

Ich finde diese Angst gerade bei Frauen und Alkohol immens wichtig, da wir meist überfüllt sind von angeblich wichtigen Informationen und Aufgaben, die wir stemmen müssen, dass wir abends gar nicht anders "können", als zu trinken, um abzuschalten.

Natürlich zählt auch Organisationszwang/-wahn, alles im Griff haben wollen und Kontrolle haben wollen dazu.

➔ **Angst gibt Dir den Grund, weiter zu trinken**

Indem Du weiter wegrennst, Dich Deinen Themen nicht stellst, kannst Du Dich ungeniert einfach weiter Deiner Sucht hingeben, denn, Du hast ja einen echt triftigen Grund: DEINE ANGST!

Aus eigener Erfahrung:

Natürlich war auch eine meiner größten Ängste, in meine Angst zu gehen. Sie zeigte sich mir lang als Kiste an, die ganz weit unten lag und wo das Wort „Alkohol“ darauf stand und an die ich nicht ran kam. Dann war sie ein dunkles Loch, durch welches ich durch musste. Und dann kam der „Supergau“: Ich musste durch ein Schlangenmaul hindurch, um an die Erkenntnis zu kommen. Und ich habe zudem eine Schlangenphobie.

Aber eins kann ich Dir sagen:

- a) Es ist nie etwas passiert – denn ich sitze hier und schreibe diese Zeilen.
- b) Das, was danach kam, war so unbeschreiblich schön. Soviel Liebe. Soviel ich.

„
Meine weitere Erfahrung mit der Angst ist, dass ich mich medial (Youtube, Facebook, Vorträge, Bühnen, Buch etc.) hinstelle, mich mit meinen Themen nackt mache, mich mit diesem Tabuthema oute, mich schwach mache, um Euch zu zeigen: Es passiert nichts. Außer Deiner Freiheit.“



6.4 Alles ist wie es ist, nicht mehr werten oder bewerten

Du kennst auch die ganzen Sätze, dass Du nicht mehr werten sollst oder in eine Kategorie stecken sollst. Aber merkst Du auch, wie schwer das ist, es nicht zu tun? Bzw. hast Du es geschafft, mehrere Stunden oder sogar nur einen einzigen Tag wertfrei zu bleiben?

Und „schlimm dabei ist auch oft, dass wir uns dann auch noch für das dafür verurteilen, dass wir gewertet haben. Also eine ganz schöne Abwärtsspirale an negativen Dingen in unserem System.

Als erstes:

Unser Verstand bewertet automatisch, was auch überlebenswichtig war, gerade beim Homo sapiens, aber auch bei uns, Gefahren einzuschätzen. Bewertung dient also unserer Sicherheit, die auch in unseren Reaktionen und Entscheidungen mitspielen.

Folgende Impulse möchte ich setzen:

- ➔ Wir sind es gewohnt, schwarz-weiß zu denken, in Kategorien zu denken, damit wir uns das Leben leichter machen, sozusagen vereinfachen. Dagegen spricht erst einmal gar nichts, sondern es kann ein natürlicher Filter-Prozess sein.
- ➔ Wir leben in der Dualität: hell/dunkel, gut/böse
- ➔ Dabei gibt es kein Gut und kein Böse, alles eine Frage der Betrachtung. Ein Opfer braucht einen Täter und ein Täter braucht ein Opfer
- ➔ Und du bist frei: Wer gibt mir das Recht zu sagen, was richtig und was falsch ist. Wer gibt mir das Recht in der göttlichen Ordnung etwas verändern zu wollen?
- ➔ Wir sind 8 Milliarden Menschen, und meine Meinung soll mehr Gültigkeit haben als die der anderen???

Wie kannst Du das Bewerten stoppen?

Werde zur Beobachterin Deiner Gedanken:

Du musst nicht alles glauben, was Du denkst. Stelle Dir z. B. vor, dass Dein Gedanke eine Wolke ist und Du diese wegpusten kannst, oder dass diese einfach weiterfliegt. Da sind Deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.



Idee 1: „So wie ich.“

(aus dem Film „Awake – ein Reiseführer ins Erwachen“ von Arjuna Ardagh):

Sie schlägt vor, dass wir uns beim Bewerten mit einbeziehen. Sie sagt: „Verurteile andere so oft und so stark, wie Dein Ego es möchte. Sage, was Du denkst – und dann hängst Du an Dein „Urteil“ den Satzteil „So wie ich“ an.“

Beispiele:

- » „Ist die doof – so wie ich.“
- » „Die ist nicht perfekt – so wie ich.“
- » „Die trinkt zu viel Alkohol – so wie ich.“

*I***Idee 2: Nutze den Satz: „Das ist eine interessante Meinung, die ich habe“**

Diese Methode kommt aus dem Access Consciousness (vor 20 Jahren von Gary Douglas entwickelt).

Du wirst hier eingeladen, Deine Ansicht zu ändern – von der Bewertung bis zum Erlauben:

- » Zu jeder Ansicht sagst Du Dir – egal ob positiv oder negativ: „Interessante Ansicht, die ich da habe“. Dann warte einen Moment und beobachte, wie sich Deine Ansicht ändert.
- » Wiederhole diesen Satz noch einmal und warte wieder.
- » Dies machst Du solange, bis du keine Ansicht mehr hast.
- » 3 – 7 Durchgänge sind erfahrungsgemäß erforderlich.
- » Du wirst ein Gefühl der Erleichterung und Freiheit spüren und du hörst automatisch mit dem Bewerten auf.

I

7. Verstehe und erkenne Dich

Du wirst feststellen, dass Du jetzt Zusammenhänge in Dir erkennst. Verständnis Dir selbst gegenüber entsteht. Jetzt beginnst Du klarer zu erkennen, wann was mit Dir passiert und wie Du reagierst.

- ➔ **Du hast alles in Dir**, was Du zu Deiner Heilung brauchst. Heilen kannst nur Du Dich selbst. Die anderen können Dir lediglich Möglichkeiten aufzeigen.
- ➔ **Verschwende Deine Energie nicht, um perfekt zu werden – sondern authentisch.**
Nochmals: Du hast Deine Sucht erschaffen, also kannst Du sie auch wieder ent-schaffen. Sucht ist erlernt wie Dr. David Sinclair in den 60iger Jahren schon bewies.
- ➔ **Erkenne: Mache es nicht wie bisher! Sondern mache genau das Gegenteil!**
Du hast die gelernten Methoden XY angewendet – wo bist Du gelandet? In der Alkoholsucht!
- ➔ Also: **Nun müssen neue her!** Jetzt darfst Du damit anfangen, Dir Deine eigenen individuellen Wege zu erarbeiten.
- ➔ **Gehe im Prinzip rückwärts** – Du bist oben am Berg der Schlechtigkeiten gelandet – **also gehe wieder runter – Schritt für Schritt... Rein in die Liebe.**

Warum Du rückwärtsgehen sollst? Und nicht nach oben? Deine Kraftquelle ist die Liebe – und die findest Du nicht oben oder im Außen – sondern sie ist in Dir, in Deinem Herzen.

Wir haben gelernt, dass wir nur zum Ziel kommen, wenn wir die Mechanismen von „höher – weiter – schneller“ befolgen.

NUR: Du weißt, wo Du mit diesen Mechanismen gelandet bist. Daher: gehe rückwärts – und erinnere Dich an Momo.





7.1 Die Macht deiner Verletzlichkeit = nackt machen

Ich hatte viele Momente, wo ich wirklich am Boden lag und nicht mehr konnte, wo mir alles zu viel war und ich wusste: Entweder ich oder ich! Und auf einmal kam eine Kraft in mir hoch, die ich nie beschreiben konnte, besonders nicht, woher sie kam. Sie war heftig, Grenzen setzend, wie ein rasender tosender Tsunami und hat mich schnell wieder auf die Beine gebracht und den anderen sofort und eindeutig ihre Grenzen aufgezeigt.

So ähnlich erlebte ich dies auch in Momenten, wo versucht wurde, mir wirklich emotional weh zu tun. Auch da gab es auf einmal diesen Hebel, der sich wie von selbst umlegte und ich völlig klar wurde: Und ich einfach in einer absoluten Ehrlichkeit und Intensität zu meiner Schwäche stand. Und auf einmal war Ruhe, sie trauten sich nicht weiter.

Heute weiß ich, dass ich durch mein **mutiges „Nacktmachen“** absolut authentisch, kraftvoll und ehrlich für die anderen war, dass es einfach nichts dazu zu sagen gab. Diese Schwäche nahmen sie als unheimliche Stärke war. Ich heute auch.

- ➔ **Deine Verletzlichkeit ist die unheimlich mächtigste Stärke**, sozusagen der Geheimtipp der Stärke! Denn dann bist Du authentisch, menschlich, ehrlich. Einfach Du.
- ➔ Und Du übernimmst die **absolute Verantwortung für Dich**, denn **Du stehst in allen Lebenslagen zu Dir**.
- ➔ Du rennst nicht weg, erklärst keinen „Müll“, **sondern zeigst Dich in allen Facetten**.



Mache Dich nackt, in allen Bereichen. Und Du findest Deine komplette Stärke.

Trau dich. Es lohnt.

Ich glaube, Dich physisch vor Menschen ausziehen ist weniger schlimm als ihnen alles von Dir zu erzählen.





7.2 Gedanken – raus aus dem Gedankenkarussell

**Weißt Du, dass Du ca. 60.000 – 80.000 Gedanken pro Tag hast?
Und wie viele sind bei Dir davon negativ?**

Frage: Schaust Du auch gerne Sonntagabend den Tatort oder generell Krimi? Weißt Du eigentlich, was Du Deinen Gedanken damit antust?

- ➔ Du programmierst Dich auf Krimi, Drama, Streit und negative Beeinflussungen.
- ➔ Fernsehen, Radio, etc. beschäftigen sich mit Sensationslust, Ängsten, Fiktion. Du setzt Dich somit freiwillig negativer statt positiver Reizüberflutung aus.
- ➔ Die Medien halten uns den Spiegel unserer Gesellschaft vor: Sie reflektieren und verstärken, was Publikum/Zuschauer anzieht (Magnet). Und da wir von Ängsten geprägt sind, ziehen uns Ängste an. Es wird absorbiert oder gefiltert, was nicht nützlich ist, um uns von unserem langweiligen Alltag oder den Problemen abzulenken. Gewollte Zerstreuung sozusagen.
- ➔ Verrohrung macht krank.
Auf das Element Wasser bezogen, das 70% unseres Körpers ausmacht, wirken „Rohre“ (heute in diesem Fall Kabel) wie ein Entzug an Lebensenergie, die Lebendigkeit bzw. die Information der Quelle wird abgewandelt. Was machen also die Rohre, durch die wir diese gefilterte Fernsicht erhalten, mit uns?
Aber auch viele wissenschaftliche Studien haben schon lange belegt, was ständiger Konsum von Dramen und Gewalt mit unserer Psyche macht.
- ➔ Beschäftigung mit dem Negativen zieht Negatives an. Man programmiert sich auf Negatives. Denke dabei an Magnetismus.



Bedenke:

Wir leben in einer **informationsüberfluteten Welt**: Wir werden permanent mit angstmachenden und negativen Informationen überschüttet: Tageszeitungen, Nachrichten, Werbung, Erziehung, Schule, Arbeitsplatz, Freundes- und



Bekanntenkreis, Stammtisch oder Kaffeekränzchen, Vereine... also immer und überall!

Wenn Du Dich den ganzen Tag den ganzen Informationen aussetzt, wie sollst Du dann abschalten lernen?

Als Kinder oder Jugendliche konnten wir noch gut abschalten, bis die Mühlen Dich müde gemahlen haben und Du zur Flasche gegriffen hast.

- ➔ Oft merken wir gar nicht mehr, was **wir alles Falsches übernommen haben**, welche **falschen Verantwortungen** wir tragen, wir können sie nicht richtig kanalisieren, weil wir es nie gelernt haben. Als Beispiel: Ich kann in 20 „Fenstern“ zeitgleich denken, in einer unglaublichen Geschwindigkeit. Und ich habe gelernt, meine Gedanken zu säubern, so dass sie fast immer positiv sind.
- ➔ **Das permanente Denken** wurde uns über Jahre hinweg **antrainiert**, besonders von uns selbst, weil wir auf die ganzen angsteinflößenden Sätze, Meinungen und den antrainierten Perfektionismus gehört haben. Besonders Gedanken im und ums Außen:
 - o richtig zu sein
 - o alles richtig zu machen: im Job, im Privatleben, in der Beziehung etc.
 - o Manipulation durch die Massenmedien:
Überall wird Angst, Terror und Gefahr gezeigt, denn es verkauft sich besser! Oder wann siehst Du positive Berichte über z. B. die Unterstützung einzelner Familien in der Corona-Krise in Peru?
- ➔ **Manipulation durch Werbung:**
„Weißer als Weiß“: als Motivator, noch weißer und besser sein zu wollen. Der permanente subtile Hinweis, dass Du alles berücksichtigen musst, um es zu schaffen. Nichts kannst Du richtig machen, es könnte immer was passieren!
- ➔ **Das Spielen mit dem Falsch sein:**
Unperfekt ist in Realität echt, aber niemand möchte unperfekt sein, sondern lieber den Schein nach außen festigen, indem wir selbst zu den perfekten Schauspielern werden, die wir im Fernsehen sehen.





„Gedanken senden ein magnetisches Signal aus, welches die entsprechende reale Sache zu Ihnen zurückzieht.“ Dr. Joe Vitale

Aber warum sind wir so unfrei? Warum leben wir so im Außen?

Dazu ein paar Anregungen:

- » Je mehr Du Dich informierst und berieseln lässt, desto mehr lebst du im Außen und trägst immer mehr Verantwortung.
- » Je mehr Verantwortung Du trägst, desto mehr Gedanken machst Du Dir.
- » Je mehr Gedanken Du Dir machst, desto mehr Verantwortung trägst Du – SCHEINBAR!
- » Thema Nachrichten: Fragen an Dich:
 - » Ist es wirklich wichtig, den ganzen Tag „alle“ Informationen anzuschauen und aufzunehmen? Denn sie wiederholen sich ständig. Oder ist es sinnvoller, gezielt diese anzuschauen?
 - » Wie geht es Dir dabei? Fühlst Du Dich wohl, bestens informiert, von den Medien aufgehoben? Oder bist Du danach aggressiv, genervt, geladen, willst vielen die Meinung sagen etc.
 - » Höre auf Dein Herz. Alle Informationen kommen zu Dir, die zu Dir kommen sollen.
 - » Lösung: Lege Dir eine bestimmte Zeitspanne für Nachrichten fest, und schaue auch alternative Medien.



Ein wirklich wichtiger Punkt für das Verstehen Deines Gedankenkarussells:

- ➔ Wenn wir eine negative Meldung hören, überprüft unsere Psyche (unser Gedankenfilter), ob diese wahr ist oder nicht. Sie hat auch Zeit zu fragen, ob diese Nachricht einen betrifft oder nicht und was man dagegen tun kann.
- ➔ Wenn wir allerdings – was für Nachrichten noch wenig ist – zehn negative Meldungen zeitgleich zu hören bekommen, schlagen diese durch unseren Gedankenfilter.
- ➔ Wir geraten sofort in den Zustand der diffusen Angst!
- ➔ Je öfter Du Dich also dieser diffusen Angst aussetzt, desto größer wird sie natürlich.
- ➔ Ein Beispiel, welches ich gerne nennen mag:
Beobachte die Menschen, die meisten sind doch gehetzt, genervt oder verstimmt. Und jetzt lache auf einmal laut oder sei rundum fröhlich und beobachte dann ihren Gesichtsausdruck: sie werden bestimmt denken, dass Du Drogen genommen hast.

I

Wie entsteht überhaupt unser Gedankenkarussell?

- ➔ Hier gilt wieder: Deine Energie – somit Deine Gedanken – folgen Deiner Aufmerksamkeit. Und wenn Du Dich immer auf das Negative fokussierst, zieht das Negative Deine Gedanken automatisch an.
- ➔ Du merkst es auch: Je mehr Du aufs Handy schaut, desto mehr musst Du danach schauen. Das nennt man auch Sucht.
- ➔ Bildlich ausgedrückt: Je mehr Du Dich damit beschäftigst, desto größer wird der Motor in Deinen Gedanken.

Wann hat es bei Dir angefangen, dass Du nicht mehr Herrin Deiner Gedanken warst?

Wann sind sie so laut geworden, dass Du sie nur noch loshaben wolltest und sie betäubt hast?



Merkst Du ihn auch, diesen Jemand, der dauernd in Deinem Kopf plappert, der alles kommentieren muss, bewertet und immer „**seinen Senf**“ dazu geben muss.

Es ist wie eine richtige Krankheit und Plage! Aber es ist nur Dein gut trainierter Verstand.

Beobachte einmal, wie oft Du am Tag bewertest:

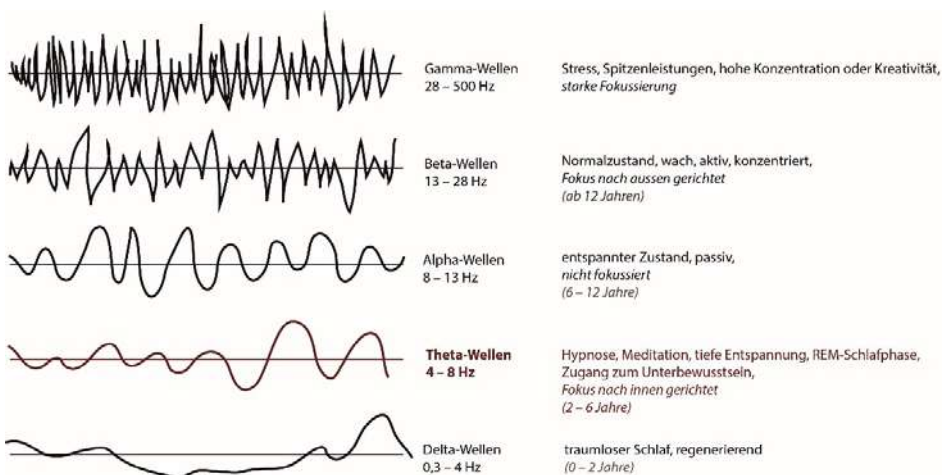
Sätze wie:

- » „Das ist falsch, weil...“
- » „Das tut man nicht...“
- » „Dem habe ich es aber gezeigt, weil man geht nicht mit einem kleinen Kind bei Rot über die Straße.“
- » „Man zieht seine Schuhe nicht falsch an.“

Ein kleiner Exkurs – unsere Gehirnfrequenzen

Du siehst hier unsere Gehirnfrequenzen. Meist sind wir durch das Außen im obersten Gehirnbereich und das löst Stress in unserem Körper aus. Und wenn dieser nicht abgebaut werden kann, werden wir krank – bei Dir die Alkoholsucht.

So kannst Du es Dir auch vorstellen, wenn dauernd negative Nachrichten auf Dich einprasseln, Du wirst im Gamma-Wellen-Bereich sein.



Was ist zu tun? – Raus aus dem Gedankenkarussell

- ➔ Wenden wir uns unserem Inneren zu, dort gibt es kein Gedankenkarussell, dort sollte nur bedingungslose und allumfassende Liebe sein.
- ➔ **Wenn Du jeden Tag das Gleiche denkst, dann wirst Du jeden Tag das Gleiche erleben**, dadurch baust Du Lebensprogramme, die sich wiederholen.
Nimm jeden einzelnen Gedanken, den Du hast und prüfe: wahr oder nicht wahr. Und bastle Dir neue Gedanken.
 - ➔ *Das ist anfangs müßig, aber es lohnt sich.*
 - ➔ *Das ist der erste Schritt in die Suchtfreiheit.*
- ➔ **Lenke Dich ab.** Langeweile ist das Gift für unser Gehirn, für unser Gedankenkarussell. Singe z. B. oder Jongliere, denn Dein Gehirn kann nur eine Sache zeitgleich.
Langeweile ist ursprünglich dafür da, kreativ zu werden. Leider haben wir das meist verlernt, so dass wir es neu lernen dürfen oder sogar müssen.
 - ➔ Fange an zu zeichnen, malen, singen, tanzen, Sprachen zu lernen. Es gibt so vieles, was Spaß macht und Dich aus dem Gefühl der Langeweile holt.
 - ➔ Ich habe mich bewusst der Rosskur des Langweilens unterzogen – und ich habe mich wirklich gelangweilt. Mir war es wichtig, dieses Gefühl aushalten zu lernen. Und ich gebe zu: es war echt langweilig, aber Sucht langweilte mich viel mehr.
 - ➔ Jetzt fülle ich es automatisch mit spannenden Dingen, die ich als Kind/Jugendliche gerne gemacht habe: Rutschen runtersausen und wieder hochklettern, Trampolin springen, lesen, dösen bzw. meditieren etc.
- ➔ **Werde zur Beobachterin Deiner Gedanken** – lass sie plappern wie einen Wasserfall.
Du musst nicht alles glauben, was Du denkst.
- ➔ So wie Du Dir **diese negativen Gedanken antrainiert hast, trainierst Du sie Dir wieder ab.** Und ja: das ist Arbeit. Der Anfang ist



immer etwas schwerer. Du bist auch nicht von heute auf morgen in das Gedankenkarussell eingestiegen und gefangen gehalten worden. Und Du kommst schneller wieder raus, als Du „reingeraten“ bist!

➔ Gehe in Dein Herz und **prüfe, was ein wahrer Gedanke ist und was nicht.** Dein Körper spiegelt es Dir.

Das kommt daher, dass wir gelernt haben, nur auf unseren Verstand zu hören, und nicht auf das Herz. Und weil beide nicht mehr zusammen arbeiten. Bei den meisten ist ebenfalls das Halschakra „gesperrt“.

Übung dazu siehe Kapitel 10.8

➔ **Nachts**, wenn die Gedanken kreisen, Du keinen Schlaf mehr findest und es Dir unmöglich erscheint – **stehe auf!**

- Nutze die Zeit sinnvoll, und verbiete Dir das Denken!
- Mache Deinen Haushalt.
- Mache etwas Kreatives.

➔ **Schreibe auch gerne Deine Gedanken auf, damit sie Dich sozusagen verlassen.**

Anmerkung: ich dachte auch, dass ich dieses Buch diktieren lassen kann, da ich lieber rede als schreibe. Es gab Probleme und dann war mir klar: ich muss aktiv schreiben! Ich habe eine Verletzung an der Hand, mit der es mir schwer fällt zu schreiben. Aber ich merke: mit jedem Wort werde ich leichter.

➔ **Meditiere.** Auf meiner Webseite habe ich eine schöne Heilreise aufgenommen mit der Intention, Dich zu heilen.

<https://www.youtube.com/watch?v=YuteRqGXNBg&t=2s>

➔ **Sage aktiv Stopp!** Steige aus Deinen Gedanken aus. **Denke andere Gedanken – bewusst.**

Ja, das ist anfangs noch etwas schwierig, aber auch hier gilt: **Übung macht den Meister.**

Und bitte keine Abwertung, weil Deine antrainierte Ungeduld mit Dir durchgeht. **Liebe Dich für alles, was Du bist. IMMER!**



- ➔ **Mache doch ein Spiel daraus:** Nimm zwei Blätter, lege diese auf den Boden. Auf das eine schreibst Du „negative Gedanken“ und auf das andere „neue Gedanken“. Dann hüpfе von rechts nach links und fühle, was mit Dir passiert. Und versuche Deine negativen Gedanken auf dem linken Blatt zu lassen.
- ➔ **Gedanken als „Luftblasen“ wahrnehmen, die mit jedem ausatmen aus Dir rausgehen** und mit jedem bewussten Einatmen atmest Du goldenes Licht ein, welches voller Freude, Liebe und Sonnenschein ist.
- ➔ **Schüttle Dich und Deine Gedanken ab.** Schüttle Dich durch. Schüttle, lache, tanze, wackle dabei. Diese Übung kenne ich von Psychologen, die die Themen nach ihren Sitzungen ausschütteln. (Körperarbeit)



7.3 Eifere Buddha nach! Ruhe, Gelassenheit und Absichtslosigkeit

Auch hier ein kleiner nützlicher Auszug, die Du anwenden kannst, um mehr Ruhe und inneren Frieden zu bekommen, so dass kein Suchtdruck entsteht.

7.3.1 Ruhe

Dinge in Ruhe angehen & erledigen

Auch wenn es hier in Deutschland fast ein Unwort geworden ist, glaube mir, selbst ich als „mega Aktivkekschen“ habe es wieder gelernt, Dinge in Ruhe und Liebe anzugehen. Und ich habe mich dafür aktiv entschieden.

Natürlich habe ich aber auch Phasen, da brenne ich vor Leidenschaft, da muss ich Gas geben, weil ich es will. Und das ist eine ganz andere Motivation als tun zu müssen.

Ich hatte auch schon immer den Leitsatz: „Weniger ist mehr – aber davon nicht genug.“ Wie ich schon erwähnt hatte, leben wir in einer Überflusgesellschaft an Informationen und Dingen, die wir tun sollten, müssten und gerne tun würden. Ich als Scannerpersönlichkeit/Vielbegabte habe so immens viele Interessen, dass ich fast alles gerne machen würde. Ok, dann mache ich sie eben hintereinander.

Dennoch ziehe ich mich immer wieder aktiv zurück, weil ich Ruhe benötige. Sogar mehr als andere, da ich bis vor ein paar Jahren nicht wusste, dass ich hypersensitiv und – sensibel bin und somit mehr Rückzugsraum brauche, um mich zu erden.

- ➔ Streiche weiterhin konsequent Sätze wie „Ich sollte, ich müsste, da passiert sonst etwas...“.
- ➔ Streiche weiterhin Deinen Perfektionismus aus Deinem Leben. Ja, auch ich liebe ein sehr
- ➔ sauberes Haus, NUR sind Freude und Spaß am Leben wichtiger als Ordnung. Und wenn Du wieder Spaß hast, dann wird das Aufräumen Dir wieder wesentlich leichter von der Hand gehen und das wird Dir neuen Spaß und somit mehr Freude machen. Und dies alles fördert Deine Suchtfreiheit!

Ü



- ➔ Siehe dazu auch Kapitel „1.9. Ruheoasen- Ruheoasen, kurze Auszeiten und Dich „auf null“ setzen“.
oder Kapitel „2.2.4 Druck raus – Ruhe, Zeit & Gelassenheit rein“.

„*Wer das Ziel kennt, kann entscheiden. Wer entscheidet, findet Ruhe.*

Wer Ruhe findet, ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen. Wer überlegt, kann verbessern.“

Konfuzius

Suche Ruhe im Außen & Innen

Warum wirst Du im Wald ruhig?

Gedanken ruhig werden lassen bzw. lernen, dass Du sie nicht so ernst nehmen musst. Körperlich - sich aus der Komfortzone wagen.

„*Wenn du im Recht bist, kannst du dir leisten, die Ruhe zu bewahren, und wenn du im Unrecht bist, kannst du Dir nicht leisten, sie zu verlieren.*

Mahatma Gandhi



7.3.2 Gelassenheit

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Reinhold Niebuhr

Bedenke:

- » Es gibt kein richtig oder falsch. Sehe „falsch“ als Lernfeld an.
- » Alles geschieht zum passenden Zeitpunkt, somit ist alles ok, so wie es ist. Allein, dass Du dieses Buch liest, verändert Deinen Weg!
- » Du hast alles, in jedem Moment, so gut gemacht wie Du nur konntest.
- » Und die anderen auch.
- » Setze Dich nicht wieder unter Druck, gehe alles gelassen an.
Du bist nicht von heute auf morgen süchtig geworden.

➔ Verlasse die alten Wege – höher, schneller, weiter – denn diese haben Dich krank gemacht.



7.3.3 Absichtslosigkeit

Die Königsdisziplin der Leichtigkeit des Lebens

Wir sind es gewohnt, etwas zu tun, um etwas zu bekommen. Und wir denken, dass dies der einzig richtige Weg sei.

Wie lange hast du Dich an einem Erfolg in Deiner Firma, z. B. toller Vertragsabschluss, gefreut? Meist... keine Minute. Denn dann kam schon etwas Neues und dann wolltest Du noch mehr Anerkennung, und noch mehr Er-rungenschaften. Warum dem so ist? Es sind Ersatzbefriedigungen.

Äußerer Erfolg – Haus, Geld, Du erfreust Dich meist nicht daran und willst dann immer mehr, denn das ist in dieser kapitalistischen Gesellschaft so verankert. Oder bist Du glücklich und zufrieden, über alles, was Du hast? Und so funktioniert auch Deine Sucht!

Auch hier gilt: **Handle und denke aus dem „Gegenteil“ heraus!**

Beispiel: Wenn ich absichtslos ins Training gehe, dann liebe ich alles, was dann geschehen wird, sei es, dass ich schnell bin oder gefühlt untergehe. Alles, was sein wird, ist klasse. Und das setzt mich weder unter Druck, noch ist es gegen meine Natur.

- ➔ **Setze Dir keine Ziele**, denn sie kommen aus dem Kopf, dem Verstand, nicht aus dem Herzen.
- ➔ Denn **Ziele setzen bedeutet** meist: „**Ich mache etwas um.... zu...**“
- ➔ **Entscheide Dich** – dann kommt die Intention aus Deinem Herzen und somit folgen Deine Ziele automatisch und sind tatsächlich aus dem Herzen.

Ü



8. Raus aus dem Widerstand: Höre auf zu kämpfen

8.1 Höre auf zu kämpfen

Denk mal darüber nach, wie oft Du kämpfst

- » Kampf gegen Krankheiten & Deine negativen Gefühle
- » Kampf gegen Partner, Kinder, Expartner, Mitarbeiter, Chefs
- » Kampf gegen Terroristen, Feinde, Religionen
- » etc.

....und wieviel Kraft Du dabei verschwendest, so dass Du nicht nur abends ausgelaugt bist!

Kämpfen macht Dich krank, hält Dich ab, gesund zu werden. Du weißt ja: Druck erzeugt Gegendruck.

Nimm genau den anderen Weg – den Weg der Liebe, Dankbarkeit, Vergebung, Ruhe, Zeit und Gelassenheit.

Beobachte Dich ab heute: Wo kämpfst Du noch und wo konntest Du Dein Leben schon in Liebe und Dankbarkeit wandeln?

Übung:

Vergleiche einmal die Reaktionen Deines Körpers:

- » Sage laut zu Dir die Wörter „Kampf“, „Streit“, „Zorn“ oder denke an unangenehme Situationen.
- » Was passiert mit Deinem Körper? Zieht er sich zusammen? Wirst Du nervös? Wo spürst Du was?
- » Sage Dir nun die Wörter „Liebe“, „Dankbarkeit“, „Freude“ und schaue, wie sich Dein Körper jetzt anfühlt. Wahrscheinlich veränderte sich bereits etwas beim Sprechen und im Klang Deiner Stimme.

Ü

➔ Kampf bedeutet immer Anstrengung. Liebe dagegen ist leicht, frei und unbegrenzt.



8.2 Verstand und Wille reichen nicht aus, um aus der Abhängigkeit zu kommen

Es ist Deine Entscheidung. Eine Entscheidung, Deine Schatten, Deinen ungeliebten & unterdrückten Dingen auf den Grund zu gehen, warum Du aus dem Tritt gekommen bist, was zu Deiner Sucht geführt hat.

Natürlich hilft hier die klassische Analyse und Gesprächstherapie, aber um an die Wurzeln ranzukommen, dauert diese Form der Traumawiederholung oft Jahrzehnte, ohne oft zwischenzeitlichen Erfolg. Und je öfter ich etwas wiederhole, desto mehr manifestiere ich es im Unterbewusstsein. Und Unterbewusstsein kennt keine Zeit.

Gerade willensstarke Menschen neigen zur Sucht und tun sich damit schwerer, sich wieder davon zu befreien, denn sie gibt es im Prinzip doppelt. Und beide sind gleich stark. Du kannst es Dir wie das Engelnchen und das Teufelchen auf Deiner Schulter vorstellen, die beide mit Dir reden. Und beide sind gleich stark, nur: das Teufelchen hat das Suchtmittel als Waffe.

Viele sagen ja, dass Du einfach nur willensstark sein musst, um „abstinenter“ zu werden. Und die meisten verzweifeln daran. Sind denn alle Menschen dann willensschwach?

Leider nein. Denn der Wille ist ja das Problem. Solange man etwas will, ist man nicht direkt in der Umsetzung, man will es nur, das liegt in der Zukunft. Und mit dem Willen, dem Verstand allein geht dies nicht, sondern es ist (fast) noch schwerer.



Der Hebel ist Deine Herzensentscheidung: Deine Suchtfreiheit. Deine Gesundheit.

Und diese Entscheidung kommt aus dem Herzen und geht über den Verstand und inkludiert alles in Dir, so dass dem nichts im Wege steht.

Falls Du Dir schwer tust, dann schaue einmal, wann Du welche Entscheidungen getroffen hast und wann es Dir besonders leicht gefallen ist, diese einzuhalten? Menschen, die sich entscheiden, vegetarisch zu leben, tun dies aus Überzeugung und somit sind die „Entzugerscheinungen“ meist gut auszuhalten.



- ➔ **Bedenke, Dein Verstand ist der Feind Deines Vertrauens.**
- ➔ **Lerne wieder auf Deine Intuition zu hören, auf Deinen Bauch und letztendlich auf Dich.**

8.3 Konkurrenz versus Kooperation

Von klein auf sind wir schon auf Leistung und Wettkämpfe gepolt worden. Ich gebe ehrlich zu: Ich mache heute noch gerne Wettkämpfe aller Art, einfach weil sie mir Spaß machen, sonst mache ich sie nicht. Und ich frage mich heute, wie ich dazu stehen würde, wenn ich ohne dieses Leistungs- und Wettkampfdenken aufgewachsen wäre?

Jedoch kommt gerade bei uns Frauen das Gefühl des Nicht-Genügens aus diesem Denken. Und auch das Patriarchat hat uns eingepflichtet, dass wir andere schlecht machen müssen, um besser da zu stehen. Das fand ich schon immer krank und litt darunter sehr.

Wir brauchen ein Mit- und Füreinander, Kooperation, gegenseitiges Unterstützen, Wertschätzung, Anerkennung – besonders von anderen Fähigkeiten. Welche Geistesblitze entstehen, wenn wir eine Kommunikation und Verhalten in Achtsamkeit, auf gleicher Augenhöhe und ohne Konkurrenz haben? Eine tolle Kooperation oder sogar Symbiose.

Das Gefühl füreinander wieder finden, um nicht allein sondern All-ein zu sein.

Die Zeit des alles alleine Schaffens ist nun vorbei. Endlich ist das Feld geöffnet für neue Wege der Gemeinschaft.

Entfalte Dich – trotz Familiendasein: denn nur dann bist Du ein leuchtendes Vorbild für Deine Kinder, wie sie ihren eigenen Weg finden und gehen können.

Vernetze Dich mehr, so kannst Du unliebsame Themen abgeben und das tun, was Du gerne machst und kannst.

- ➔ **Je authentischer Du wirst, desto leichter wird alles gehen.**
Dich gibt es nur einmal. Demnach hast Du keine Konkurrenz. Und somit gibt es Deinen Weg auch nur einmal.

- ➔ **Nur Mut und fange an...**



9. Entscheide Dich

Frage Dich:

- » Möchtest Du weiterhin jeden Tag kämpfen müssen, damit du keinen Tropfen Alkohol mehr trinkst?
- » Möchtest Du weiterhin leiden? Fast jede Sekunde Deines Lebens?
- » Möchtest Du weiterhin jeden Tag getriggert werden oder Angst haben, dass irgendwo Alkohol enthalten ist und Du wieder rückfällig wirst? Oder sogar nie die Sucht verlassen kannst?
- » Möchtest Du weiterhin jeden Tag Abwertung, Schuld oder Scham spüren müssen, weil Du zur Flasche gegriffen hast?
- » Möchtest Du weiterhin auf dieser endlosen Suche sein und nie finden – und nicht wissen, was Du suchst?
- » Einmal Alkoholiker – immer Alkoholiker
- » „Ich bin nur ein Glas davon entfernt – ein Leben lang.“
- » Du bist todkrank – unheilbar – für immer.

Oder lieber:

- » *„Ich bin frei von Sucht.“*
- » *„Ich entscheide, ob ich jemals wieder Alkohol konsumiere.“*
- » *„Ich entscheide, ob mich Alkohol jemals wieder triggert.“*
- » *„Ich bin frei von Schuld- und Schamgefühlen.“*
- » *„Ich lebe ein erfülltes selbstbestimmtes Leben.“*

Du kannst Dich entscheiden:

Bleibst Du in den krankmachenden und -haltenden Gedanken oder entscheidest Du Dich für ein suchtfreies, selbstbestimmtes Leben.

Deine Entscheidung ist der **Dreh- und Angelpunkt.**

Lege den Hebel um, aus dem Herzen.

Keine Entscheidung aus dem Verstand. Aber wirke mit Deinem Denken nachhaltig auf Dein Verhalten ein.



Ich bin sogar so weit gegangen, dass ich mich entschieden habe, dass mir selbst beim Anblick von Alkohol schlecht werden soll.

Es steht und fällt mit diesem wichtigen Schritt: Du musst Dich entscheiden. Frage Dich: Wann hast Du schon einmal in Deinem Leben eine extrem wichtige Entscheidung getroffen? Und wann ist es Dir wie leicht oder schwer gefallen? Je überzeugter Du warst, desto leichter Deine Entscheidung und Umsetzung bzw. Einhaltung. So auch mit Deiner Suchtfreiheit.

Wenn Du diesen einfachen und ganz simplen Trick erkennst, wirst Du nie wieder nach falschen Sachen süchtig werden. Dann, verspreche ich Dir, wirst Du „süchtig“ nach Leben, Liebe, Freude, Freiheit, Dankbarkeit und nach Dir werden. Falls Du dann wieder einmal krank werden solltest, wirst Du nicht wie früher dastehen und es negativ sehen, sondern Du wirst Dir sagen: Yeah, jetzt schauen wir einmal, was sich da zeigen möchte. Und Du wirst Dich weiterhin lieben und diese Krankheit akzeptieren.



Der ultimative Trick heißt: Du entscheidest Dich für Liebe.
Raus aus der Angst – rein in die Liebe.
Du hast Deine Sucht erschaffen, also kannst Du sie wieder ent-schaffen.



9.1 Du entscheidest Dich für Liebe & Suchtfreiheit

Du entscheidest Dich ab heute, jeden Tag mehr danach zu handeln, dass Du Dich liebst.

Je mehr Du Dich liebst und Du auch Deine Schattenanteile, d. h. Deine negativen Gefühle, Traumata, Krankheiten etc., liebst und diese transformierst, desto weniger Macht hat Deine Sucht nach Alkohol. Sie verschwindet automatisch, denn Du musst nichts mehr füllen oder vor etwas davonrennen.

Neues Muster: Liebe

Schau Dir den Dalai Lama an, er strahlt diese Liebe, Ruhe, Allheit oder dieses Eins-Sein aus. Ich glaube, wenn er Dir sagen würde, dass Du ein Idiot seist, würdest Du ihn anlächeln und Danke sagen. Warum? Weil es aus der Liebe kommt und keine negative Bewertung hat. **Es ist wie es ist.** So einfach ist das.

Deine Entscheidungen lauten ab heute:

- » ***Ich entscheide mich für die Liebe.***
- » ***Ich entscheide mich, jeden Tag mehr mein Leben mit Dankbarkeit zu füllen.***
- » ***Ich entscheide mich, raus aus der Angst und rein in die Liebe zu gehen.***
(Angst ist die Basis aller negativen Gefühle)
- » ***Ich entscheide, dass mich die Macht meiner Liebe heilen wird – in allen Bereichen meines Lebens.***
- » ***Ich entscheide, dass die Macht meiner Liebe mich unaufhaltbar macht.***

Mantra:

- » *Ich entscheide, ich bin gut so wie ich bin.*
- » *Ich entscheide, ich muss nicht perfekt sein – sondern authentisch.*
- » *Ich entscheide, ich bin authentisch.*



Anmerkung: Hier habe ich bewusst das Wort „nicht“ genommen, denn dies ist ein wichtiger Erkenntnisschritt in Deinem Prozess. Und eine sehr heftige Übung, dieses „nicht“ auszuhalten.

Tue es. Für Dich. Wenn es Dir gut geht, dann geht es auch den anderen gut. Aber erst bist Du dran!

Übung 1:

Lächle mind. 2min. am Stück. Ziehe dabei wirklich jeden, aber auch jeden Muskel so stark nach oben, wie Du nur kannst. Und das ganze wirklich 2min. halten. Sieht echt komisch aus und ist anfangs anstrengend, aber die positiven Wirkungen sind schon lange bewiesen und sofort spürbar, was für mich das Wichtigste ist.



Übung 2:

Hänge überall in Deinem Haus lächelnde Smileys oder Dinge auf, bei denen Du lächeln musst.



9.2 Verantwortung abgeben, wieder neu übernehmen

Wenn ich die Welt beobachte, darin bin ich eine Meisterin, musste ich feststellen, dass Verantwortung für viele Menschen Unterschiedliches bedeutet. Und ich weiß, dass wir alle wissen, was Verantwortung ist und bedeutet. Daher brauche ich kein Kapitel darüber zu schreiben. Denn ich gehe davon aus, dass Du viel zu viel Verantwortung für andere übernommen hattest und zu sehr im Mitleiden als im Mitgefühl warst.

Warum habe ich es dennoch geschrieben? Weil es ein immens wichtiges Thema für Deine Suchtfreiheit und Deinen persönlichen Weg ist.

Nur kann ich Dich sensibilisieren, Dich zu überprüfen, was es für Dich bedeutete, jetzt bedeutet und wie Du in Zukunft damit umgehen willst.

Was bedeutet Verantwortung für Dich?

Für mich früher:

Schwere, Last, Ärger mit u. a. Behörden, Expartner, Jobs in Großkonzernen, Mobbing, Langeweile, Anpassung; so langweilig sein, wie die Erwachsenen (siehe Pippi Langstrumpf Fräulein Prusseliese), nicht lachen, ernst sein, überall Gefahren sehen, die es nicht gibt, u. v. m.

Heute: mich meiner Ganzheit zu stellen, das bedeutet mich mit allen positiven wie negativen Anteilen annehmen und zu lieben; mich meinen Schattenthemen zu stellen und nicht davon zu laufen; Grenzen setzen; für Klarheit sorgen; Selbstfürsorge und alles, was ich hier schreibe anzuwenden, um die beste Version meiner Selbst zu werden.

Kennst Du „Ronja Räubertochter“ von Astrid Lindgren?

Sie soll sich vor Dingen in Acht nehmen und sie macht es, indem sie sich diesen Dingen aktiv stellt, mit Mut zur Eigen-Verantwortung. Sie interpretiert dies somit anders als es „eben“ Erwachsene tun.



Spüre und schaue mal bei Dir genau hin:

➔ **Wo übernimmst Du Verantwortung?**

Ich: Ich habe immens viel Verantwortung übernommen, da ich alles komplett alleine gestemmt habe. Für meine Kinder, für meine Selbstständigkeit, für Freunde, für Klienten, für viele andere Menschen, die meinen Rat wollten.

➔ **Wo übernimmst Du zu viel Verantwortung oder sogar falsche Verantwortung?**

Ich: Dass ich mich immer für alle Menschen verantwortlich fühle, ihre Fragen ernst nehme, deren Antworten, die sie dann nicht hören wollen, weil sie in die Verantwortung gehen müssten.

➔ **Wo fühlst Du Dich Dingen gegenüber ohnmächtig, bei denen Du aber Verantwortung übernehmen solltest? Und greifst lieber zum Suchtmittel?**

➔ **Wo sitzen bei Dir Deine negativen Gefühle, für die Du nicht verantwortlich sein magst,**
z. B. die Gefühle Schuld und Scham, die bei Sucht immens präsent sind?

➔ **Wo und wann überfordert Dich Verantwortung?**

Aber was ist denn dann Verantwortung?

Eigen- oder Selbstverantwortung bedeutet:

» **für Klarheit sorgen**

» **Grenzen setzen**

» **Einhaltung der Grenzen einfordern und „durchziehen“**

Verantwortung ab jetzt wirklich übernehmen

Verantwortung zu übernehmen bedeutet für mich, alles, aber wirklich alles in Deinem Leben zu hinterfragen, anzuschauen, zu überlegen, ist es meins oder nicht. Tut es mir gut oder nicht.

Dann das Prinzip anwenden: **„Love it – leave it or change it!“** Diese 3 Möglichkeiten hast Du.



Weiterhin bedeutet es für mich: Die komplette Verantwortung für Dich zu übernehmen. Inklusive Deine Schatten anzuschauen und um Deine blinden Flecken zu wissen. Und diese als weiteren Teil von Dir zu akzeptieren, den Du genauso liebst. Bleib bei diesen Themen offen, neugierig und gespannt, was sich alles zeigen wird.

Natürlich kannst Du Dich weiterhin vor Deiner Verantwortung verstecken wie gerade hinter den Masken zu Corona. Der Berg wird dadurch kurzzeitig gefühlt weniger, jedoch lagert er sich in Deiner Mauer an, die Du damit, wie einen Schutzpanzer um Dich herum baust (wo dann aber nichts mehr durchkommt) und die immens hart wird und Du kommst nicht mehr in Dein Herz.

Verantwortung übernehmen heißt für Dich:

- ➔ Schaue genau hin.
- ➔ Hinterfrage alles: Alles, was Du je gedacht hast. Woher kommt es, ist es Deins, ist es antrainiert, kommt es aus der Gesellschaft, aus den Medien etc.?
- ➔ Akzeptiere und liebe Deine Schattenanteile, also Deine negativen Anteile und Gefühle, denn auch die gehören zu Dir.
- ➔ Lerne die negativen Gefühle zu wandeln.
- ➔ Höre auf zu intellektualisieren, d. h. alles im Kopf zu verdrehen, bis es passt.
- ➔ Raus aus deiner Komfortzone!
- ➔ Gehe in Deine Klarheit.
- ➔ Setze Grenzen.
- ➔ Miste aus. Alles, was nicht Deins ist, raus damit.

V

Sei Deine beste Freundin!



10. Handeln – Wege aus der Sucht

Ich möchte Dir viele weitere Tipps und Vorschläge unterbreiten, die Dir auf Deinem Weg zur Suchtfreiheit helfen können. Ich lebe sie alle – natürlich die einen mehr, die anderen weniger. Und ich weiß, dass Du sie alle kennen wirst: Dennoch: fange an! Egal mit was!

Raus aus dem Denken – rein ins Tun!

Hinweis:

Aus der Verhaltenstherapie weiß man auch, dass man etwas über 30x gemacht haben muss, bis es sich als neue Gewohnheit abgespeichert hat bzw. bis man das Verhalten geändert hat. Also bleibe am Ball, auch wenn Du Pausen eingelegt hast!

10.1 Kurztipps bzw. Wiederholung

➔ **Habe den Mut, zu Deinem individuellen Weg zu stehen.**

Auch wenn Du dazu Menschen oder Orte verlassen musst, da sie Dir nicht gut getan haben oder gut tun. Stelle Dir die Frage: Tut er/sie mir so, wie sie ist, gut: ja oder nein? Nur bei einem klaren Ja bleiben.

Und prüfe auch Deinen Wohnort, ob Du dort suchtfrei erst einmal oder überhaupt leben kannst. Mir hatte es geholfen, erst einmal meinen Wohnort zu verlassen, bis ich stabil stand. Denn ich bin hier – in meinem Haus - krank geworden und das durfte ich mit Abstand anschauen und abarbeiten.

Frage dazu Deinen Suchtberater, die kennen viele Möglichkeiten. Oder gehe ins Internet und suche neue Wohngemeinschaften etc. Vermiete Deine Wohnung unter.

Dies nur mal als Gedankenanstoß.

➔ **Setze Dich nicht unter Druck: ein Schritt nach dem anderen.**

Nimm den Druck – somit auch den Zeitdruck, den Leistungsdruck, den Geschäfts-Druck etc., raus – sonst bist Du sofort wieder im alten Muster. Gehe jedes Thema einzeln an und frage Dich: Will ich das noch so oder nicht?

Bedenke, Du bist nicht von heute auf morgen süchtig geworden!

Kleines Rechenbeispiel: in der Homöopathie sagt man: Pro Jahr ein Monat.



Und: Druck erzeugt immer Gegendruck: Daher raus aus den alten Mechanismen unserer Leistungsgesellschaft von Druck, Stress, Kampf, Gewinnen etc. und rein in die gegenteiligen Mechanismen.

➔ **Deine Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit**

Wenn Du Dich mit negativen Dingen & Gedanken den ganzen Tag beschäftigst, ziehst Du diese Dinge auch wieder an. Setze Deinen Fokus somit auf positive Dinge.

Von Liebe wirst Du nicht krank, aber von Deinen ungeliebten & unterdrückten Gefühlen.

➔ **Loben – Anerkennen – Wertschätzen**

Auch wenn dies in unserer Gesellschaft als egoistisch oder sogar ego-mänisch verteufelt wird, dies ist eine immens wichtige Form der Selbst-liebe.

Tue das ab sofort immer! Lobe, anerkenne Dich, zeige Dir Wertschätzung in Form von Massagen, Geschenken, Auszeiten etc. Du weißt am besten, was Du am meisten magst. Und mache dies am besten jede Sekunde, die Du kannst.

Beispiel Lobensglas:

Ich habe mir ein tolles Glas gebastelt, in dem ich immer etwas Geld einwerfe, wenn ich etwas Tolles gemacht oder erlebt habe. Dazu gehört auch ein Lächeln, welches mir jemand völlig unerwartet schenkte. Ich sehe somit, wie es wächst und dann kann ich mir davon etwas Schönes gönnen.

➔ **Lerne Deine Gedanken positiv zu programmieren**

Du erinnerst Dich, an Deine ca. 60.000 – 80.000 Gedanken pro Tag? Und die vielen negativen davon, die Du durch viele Faktoren übernommen hast und die Dich krank werden ließen?

Deine Aufgabe ist es jetzt:

Du darfst Dich ab heute komplett hinterfragen. Nimm jeden einzelnen Gedanken oder Gedankengang, prüfe ihn, ob er Dir gut tut oder nicht. Also will ich so denken – ja oder nein.

Ja, das ist anfangs viel Arbeit, aber es hat jetzt auch mindestens 40 Jahre gedauert, bis Du diesen ganzen „Datenmüll“ glauben gelernt hast.



Übung:

- » Sobald Du negative Gedanken entdeckst, schreibe diese auf.
- » Formuliere daneben neue positive Gedanken und lerne diese auswendig.
- » Und so fährst Du fort.
- » Jeden Tag einen. Dann noch einen.

Ü

➔ **Programmiere Deine Gedanken langsam um – ins Positive.**



10.2 Selbstverantwortung

Auch wenn es Dir oft schwer fällt, daran zu glauben:

- » **Du hast die Wahl!**
- » **Du hast Deine Selbstverantwortung immer noch.**
- » **Du kannst immer entscheiden und/oder Dich neu entscheiden.**

Gerade in den Phasen, wo es Dir besonders schlecht ging, wird es Dir vermutlich sehr schwer gefallen sein, für Dich zu entscheiden und zu wissen, was Du brauchst.

Aber sobald Du wieder stabiler stehst, nutze sofort jede neue Chance, um Deine Eigenverantwortung für Dich zu nutzen.

Lass Dir nie einreden, nur weil Du süchtig bist, dass Du nicht weißt, was Dir gut tut.

Kleine Anmerkung: Bedenke und prüfe für Dich, ob Du wirklich gesund und suchtfrei werden willst oder ob es nicht einen Vorteil Deiner Sucht gibt. Solange Du noch einen Vorteil davon hast, wirst Du nie aus Deiner Sucht kommen.

Auch kann es Menschen geben, die nicht wollen, dass Du gesund wirst. Bitte auch dies sorgfältig prüfen.

Tue es. Für Dich. Und für die anderen.

**„Ich bin ein Spiegel für die anderen,
auf meinem Weg des gesund Werdens.“**

Übernimm in allen Bereichen Deines Lebens wieder die Verantwortung – Stück für Stück.

Jedes Nein ist ein klares Ja zu Dir! Und ein weiterer Schritt in Deine Selbstverantwortung. Und Du wirst sehen: Je mehr Verantwortung Du übernimmst, desto mehr Klarheit, Freude und Spaß kommt in Dein Leben. Und dies wird dann Deine neue Sucht! ☺



10.3 Selbstliebe

Der einfachste Weg, dies zu lernen, ist:

- ➔ Tue es einfach.
- ➔ Jeden Tag.
- ➔ Jede Sekunde.
- ➔ Sobald Du daran denkst, sobald ein negativer Gedanke über Dich selbst kommt, wandle diesen in mind. 3 positive Gedanken.
- ➔ Mantren, Affirmationen, Meditationen... all dies hilft.
- ➔ Lobe, wertschätze Dich selbst.
- ➔ Versuche jeden Tag etwas mehr von dem anzuwenden, was ich Dir hier an Vorschlägen gemacht habe.
- ➔ Tue immer Dinge mit Spaß & Freude und immer mehr nur noch Dinge, an denen Du Spaß & Freude hast.

Weiterer Weg:

- ➔ Räume in Deinem Unterbewusstsein auf, denn hier liegen die Traumata und negativen Erfahrungen begraben, die Dich blockieren.
- ➔ Lerne diese Methoden selbst oder gehe zu jemanden, der mit Dir daran arbeitet.
(Ich biete einen vertiefenden Onlinekurs und THEKI©-Seminare an.)
- ➔ Ich habe THEKI© kennengelernt, eine sehr effektive, dennoch simple Geistheilungsmethode, die Sandra Weber entwickelte. Was mir besonders an Sandra gefällt ist diese Leichtigkeit, die Einfachheit, die sie auch in diese Methode fließen ließ. Und sie erwähnt immer so schön, dass das Leben einfach ist. Und das unterschreibe ich zu 100%.)
- ➔ Auch Du kannst es wieder lernen, dass Dein Leben einfach ist. Denke daran, früher konntest Du es.

Hier ist ein wunderbares und extrem effektives **Mantra** zur Steigerung der Selbstliebe und des Selbstwertgefühls für Dich.

Es öffnet das Tor zur Erfüllung.

- ➔ Es reicht, wenn Du es morgens & abends nur 3 x rezitierst.
- ➔ Je häufiger Du es sprichst, desto mehr geht es in Dein Unterbewusstsein.



Wisse: Das Universum „liebt“ die Zahl 7 bzw. die Zahl 7 wird sogar die „heilige Zahl“ genannt – daher würde ich es mind. 7 x wiederholen.

Mantra

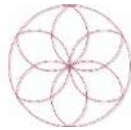
„Ich liebe und akzeptiere mich!

Ich akzeptiere meinen wahren eigenen Wert!

Ich bin wunderbar!

Ich bin heilig!

Danke.“



10.4 Dankbarkeit – die größte Form der Selbstliebe

Dankbarkeit ist die größte Form der Selbstliebe. Wie Du weißt, folgt unsere Energie unserer Aufmerksamkeit, so auch unsere Gedanken. Besonders in den Morgenstunden sind wir frisch erholt vom Schlaf und können somit unsere Gedanken leichter auf „Positives" programmieren. Und Abends, vor dem Einschlafen, damit wir leichter in die Ruhe und Klarheit kommen und um den oft stressigen Tag besser ausklingen zu lassen, lenken wir unseren Fokus wieder auf dieses starke und mächtige Gefühl – die Dankbarkeit.

Sei um noch so kleine, Dir oft als unbedeutend erscheinende, Dinge dankbar. Du wirst sehen, das macht Spaß, verbessert sofort die Laune, der innere Kritiker wird nach jedem Mal machen immer stiller. Und sei es Dir wert, dass Du diese in ein teures Buch schreibst – oder etwas, was Dir viel bedeutet. Somit gibst Du Deinen Gedanken, Deiner Aufmerksamkeit und Dir selbst mehr Wert.

Und für Deine Sucht betone ich folgendes nochmals: Und es ist wichtig, dass Du dies verstehst und akzeptierst:



- » **Sei dankbar für jeden Schluck Alkohol, den Du trinken musstest. Denn Du konntest nicht anders.**
- » **Sei dankbar und akzeptiere, dass es gut so war und räume mit Schuld und Scham auf.**
- » **Sei dankbar, dass Du ab jetzt einen anderen Weg gewählt hast. Das war sehr mutig von Dir.**

Übungen dazu u. a. Kapitel 11.3



10.5 Für Klarheit sorgen

Es sollte das einfachste für Dich sein, Deine eigene Klarheit. Und meist scheitert es genau daran.

Wie kannst Du für Klarheit sorgen?

- ➔ **Atmen** sorgt für Klarheit, nicht sofort blind reagieren, sondern erstmal atmen. Dies bitte tief in Deinen Bauch.
- ➔ **Frage Dich: Was will ich? Bin ich glücklich?** Was würde mich glücklich machen? Was ist mein Weg, wenn er komplett anders als der bisherige ist? Wo kann ich meinen Fokus setzen, um meinem Leben wieder Sinn zu geben? Ist mir klar, was falsch gelaufen ist? Wie kann ich es ändern?
- ➔ **Stelle Dir ein Bild vor: Dein Balance-Akt auf einer Mauer.**
Die eine Seite: Meer, kaltes Wasser – springe ich freiwillig hinein und entdecke neue Ufer.
Oder die andere Seite: Promenade – alte Muster, Konsum, Zombie-Walk.
Dieser Überblick ist Deine Freiheit. Mutig auf die Mauer zu klettern, wie damals.
Gehe in die Vogelperspektive, betrachte das Ganze von oben. Was siehst Du dann? Wie schlimm ist es dann?
- ➔ **Frage Dich: Was würdest Du Deiner Freundin raten?**



10.6 Grenzen setzen, einfordern und einhalten

Wir Frauen tun uns meistens schwerer, Grenzen zu setzen, weil wir die anderen zu sehr spüren oder diese zwischen uns nicht wirklich wahrnehmen. Und: weil wir es NIE durften.

Deine Grenzen sind Dein Hoheitsgebiet, Dein Raum, den Du einnimmst – körperlich, geistig und seelisch. Nur Du allein bestimmst, was innerhalb dieses Bereiches an erlaubten und nicht erlaubten Verhalten stattfinden darf.

Natürlich hat jeder andere Grenzen, daher ist es so wichtig, hier für Klarheit zu sorgen, und in Liebe Deine aufzuzeigen.

Bedenke folgenden Satz: Ein Täter will kein Täter sein, oft musst Du den ihn vor sich selbst schützen. Dir wird es mit großer Wahrscheinlichkeit sehr schwer fallen, deutlich Grenzen zu setzen, denn meist fühlst Du sie gar nicht richtig, sondern erst im Nachhinein.

Übung/Aufgabe:

- » *Verwende beim Grenzen setzen gefühlt „10x stärkere“ Worte.*
- » *Übernimm keine Verantwortung, wie sich Dein Gegenüber damit fühlt. Bleibe im Mitgefühl, nicht im Mitleiden.*
Bedenke: Das ist Thema des anderen, der Deine Grenzen nicht eingehalten hat.
- » *Ich weiß nicht, wie sich „normale Menschen“ fühlen, aber ich stelle es mir so vor: Ihr Schutzpanzer ist von sich aus anders als unserer, härter, noch mehr neue falsche Schutzpanzer haben sich darum gelegt. Wenn etwas gesagt wird, geht es nicht direkt in ihr Herz. Bei uns geht dieses Wort komplett durch, auch durch den Liebes-Schutzpanzer, den wir neu aktivieren lernen dürfen.*

Ü



Nach Deiner Sucht ist es eklatant wichtig, alle Grenzen neu zu setzen.

Vorgehen:

Deine eigenen Grenzen definieren

➔ Finde Deine Bedürfnisse.

Definition Bedürfnis: Ein Bedürfnis ist etwas, das wir brauchen. Beispiel: Wir stellen fest, dass wir müde sind, dann ist dies kein Bedürfnis, sondern Schlaf ist es. Weitere Informationen dazu unter <https://aufgewacht.de/ein-schritt-vom-mangel-in-die-fuelle/>

- ➔ Frage Dich, ab wann es eine **Grenzüberschreitung** für Dich darstellt, wenn dieses Bedürfnis missachtet wird? Beispiele: Ruhe oder in Ruhe zu Hause arbeiten, Fairness, respektvolles Verhalten (besonders in Familien und vom Partner)
- ➔ **Welches Verhalten anderer Menschen verletzt Deine Grenzen?** Was ist für Dich nicht in Ordnung? Ab wann überschreitet jemand Deine Grenzen?
- ➔ **Was tolerierst Du (eigentlich) nicht?**
- ➔ **Wann fühlst Du Dich nach Kontakt mit Menschen schlecht?** Und frage nicht nach dem Warum.

Gestehe Dir selbst Grenzen zu

- ➔ Du darfst Dir **erlauben, diese Grenzen einzufordern**. Du hast das Recht zu bestimmen, welches Verhalten Du von anderen Menschen tolerierst und welches eben nicht.
- ➔ Das ist nicht nur Dein Recht, sondern **sogar Deine Pflicht**, denn Deine allererste Aufgabe als „neues Ich“ ist es, für Dich und Dein Wohl zu sorgen.



Lerne Konfliktbereitschaft

- ➔ Für das Setzen und das **Einhalten von Grenzen benötigst Du ein Maß an Konfliktbereitschaft**. Erlaube Dir, einen möglichen Konflikt zu haben und diesen auszuhalten. Und trage dabei nur Deine Verantwortung.
- ➔ Lasse mit dem **Irrglauben los, dass nur Dein Verhalten zu einem Konflikt geführt hat**. Fakt ist: Der andere kann ebenfalls jeden Konflikt im Keim ersticken, falls Du Dich im Ton vergreifen solltest.
- ➔ **Prüfe Deine Angst, dass Du sonst nicht mehr gemocht wirst**. Sie ist erlernt. Du wirst feststellen, dass Dich – paradoxerweise – die Menschen mehr mögen und respektieren werden, als wenn Du es ihnen immer recht machst. Krasses Beispiel: als Schuhabstreifer benutzt werden.



10.7 Segen des Alleinseins

Kannst Du alleine mit Dir sein, ohne Ablenkung, ohne Gefühl der Einsamkeit? War dies nicht oft Grund für Deinen Alkoholkonsum? Dieses Nichts?

Du hast Dich gelangweilt, weil Du nichts zu tun hattest, Du musstest nicht mehr funktionieren, diese innere Leere, nichts mehr zu tun im Außen.

Alleinsein bedeutet für viele einsam sein, wir hatten meist keine Eltern, die uns dies richtig vorgelebt haben, und so haben wir seit unserer Kindheit gelernt, wegzulaufen, uns abzulenken vor dem, was da hochkommt, wenn wir mit uns alleine sind.

Somit benutzen wir andere Menschen, Sport, Arbeit, um uns von uns abzulenken und dadurch ist unser Fokus auf das Außen gerichtet.

Wenn Du Dich mal betrachtest:

Wann lebst Du im außen?

- » Probleme im Job,
- » mit Deiner Partnerschaft,
- » mit Deinen Kindern,
- » Probleme der Welt,
- » beschäftigst Du Dich mit Dingen, die passieren könnten
(aber zu 98% nie eintreten)
- » etc.

Und wann lebst Du nach innen?

- » Wann fühlst Du?
- » Wann bist Du im Herz?
- » Wann im Bauchgefühl, in Deiner Intuition?

➔ **Wenn Du nicht lernst, Dich selbst zu genießen, wirst Du für andere Menschen schnell ungenießbar.**



10.8 Dein eingebauter Detektor

Die meisten Menschen fragen mich immer, wie sie denn in ihr Herz kommen würden und woher sie wissen würden, was richtig und falsch für sie sei. Und die Antwort ist ganz einfach: **Frage Deinen Körper, er ist Dein eingebauter Lügendetektor!** Cool, gell?

Da Körper, Verstand und Psyche alles eins sind, weißt Du, warum oft gesagt wird: „Du hast nichts, das ist nur psychisch.“ Besonders bei dem Wort „nur“ stellen sich mir die Nackenhaare auf, denn das ist schon ein Beweis dafür, dass Dein gegenüber Dich klein macht und nicht ernst nimmt. Und bei „psychisch“ genauso, da es so zu einem Unwort missbraucht worden ist. Ja, sobald der Körper schreit, somit krank ist, eine Verletzung hat, usw., ist Deine Seele inkl. Deiner Psyche verletzt. Dein Körper ist der Spiegel Deiner Seele. Nutze dieses Wissen.

Kennst Du schon die Kinesiologie oder den kinesiologischen Muskeltest?

Kinesiologie:

Die wortgetreue Übersetzung bedeutet Bewegungslehre. „Kinesis“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet Bewegung und „logos“ ist die Lehre. Nach dem Verständnis der Kinesiologie ist es somit die Lehre von der Harmonisierung der Kräfte und Energien im Körper.

Die „bekanntesten“ kinesiologischen Muskeltests:

Übung 1:

- » *Halte Daumen und Mittelfinger zusammen.*
- » *Sage Deinem Namen und versuche danach, Deine Finger öffnen zu lassen, entweder mit der anderen Hand oder durch eine zweite Person.*
- » *Die Finger bleiben zusammen.*
- » *Sage danach einen falschen Namen.*
- » *Versuche jetzt nochmals die Finger öffnen zu lassen.*
- » *Und schwupps. Sie werden aufgehen.*

Ü



Übung 2:

- » Strecke einen Arm waagrecht aus – seitlich.
- » Sage Deinen Namen und lasse dabei durch eine zweite Person Deinen Arm nach unten drücken.
- » Er wird stabil bleiben.
- » Sage einen anderen Namen und der andere wird es leicht haben, den Arm nach unten zu drücken.

Ü

“

Um es einfach zu sagen: „Die Vorform“ ist Dein Bauchgefühl. Deine Intuition.

Nutze dieses mächtige Tool, denn es ist Dir gottgegeben. Alle Antworten sind in Dir gespeichert.

Anmerkung:

In der spirituellen Bewegung erlebe ich oft, dass viele „nur“ nach oben wollen, in die Einheit, in das All-Eins, in die Ruhe etc. Meine Frage ist aber, wozu sind wir dann hier unten und haben diesen Körper? Ist es denn nicht sinnvoll, alle Elemente unseres Seins miteinander zu verbinden? Je nachdem, an was Du alles glaubst. Daher: Erde Dich gut. Gehe nach unten, fühle die Erde, buddle in der Erde. Zu meiner kleinen Tochter sagte ich: „Wenn Du Dich wieder komisch fühlst, setze Dich auf den Boden und habe beides – Fuß- und Handsohlen – auf dem Boden. Und lasse alles abfließen.“ Sie war immer sehr begeistert von dieser Übung.



10.9 Suchtdruck, neuer Umgang

Suchtdruck ist wie Liebeskummer. In der Anfangsphase überhaupt nicht auszuhalten. Es besetzt den ganzen Körper und die Gedanken, Du gehst die Wände hoch. Du weißt nicht wie aushalten. Je mehr Du es schaffst, es auszuhalten, wirst Du spüren, dass der Suchtdruck Dich nicht mehr Deines ganzen Körpers beraubt. Es wird immer weniger. Es werden nur noch einzelne Teile.

Lerne zu erkennen, dass der Suchtdruck nur ein Teil Deines Körpers ist – Du hast aber ganz viele andere Anteile in Dir, die Dir helfen können, dem Dämon zu widerstehen, denn es ist Deine Entscheidung.

Lade Deine Batterie wieder auf

Ich habe es lange geschafft, meine Anbindung an meine Kraftenergiequelle zu haben und halten zu können, indem ich mich immer ausgiebig bewegt und Sport gemacht habe, ausreichend Energie für meine sehr unterschiedlichen selbstständigen Jobangebote hatte, mich um meine beiden Mädels kümmern konnte und mit ihnen viel unternommen habe und ihnen auch sehr unterschiedliche Freizeitangebote bieten konnte.

Das Wichtigste überhaupt – trotz aller zahlreicher Verletzungen wie Mobbing, Ausgrenzung, permanentes Schlechtmachen – habe ich den Motor dahinter, die Liebe zu allem, nie verloren.

Um dem Suchtdruck Paroli zu bieten, ist die beste und einfachste Medizin: Lade Deine Liebes-Batterie wieder auf!!!! Ideen hat es hier genügend.

Jeder Schritt zählt

Denke nicht an das Ende – sondern gehe bewusst jeden kleinen einzelnen Schritt.

Denke nicht daran, nie wieder Alkohol trinken zu dürfen. Sondern denke in Tagen oder sogar in Minuten, wie die Anonymen Alkoholiker, die allein in 24 Stunden denken.

So nimmst Du den Druck raus und wirst Dir der Wichtigkeit jeder noch so vermeintlich kleinen Änderung bewusst.

Endgültigkeit (Tod)

Irrglaube aus dem Mangel unseres Denkens. Wir halten es fest und denken, wir können nicht ohne das Suchtmittel. Dies fördert aber den Suchtdruck. Vertraue, dass Deine Entscheidung richtig ist und dass Du das neue Leben lernst und immer etwas neues Tolles auf Dich wartet.



10.10 Systemischer Therapieansatz

Wir alle leben in unendlich vielen Systemen:

Schule, Familien, Vereine, Wohnorte (Stadt, Land, Bundesland und die dazugehörige Mentalität), Gesellschaft, Beziehungen, Firmen, Freunde, Freundeskreise, Nachbarn, Kindergarten, Sportfreunde, u. v. m.

Du wirst feststellen, dass Du mit anderen wie bei Zahnrädern, die mal ineinander haken oder weniger haken, verbunden bist, denn der andere ist ebenfalls in vielfältige diverse Systeme verbunden und Du wunderst Dich, dass es so viele Probleme unter den Menschen gibt?

Es geht mir jetzt nicht um das Auflösen oder Aufdröseln dieser Verstrickungen, sondern um eine Sensibilisierung für das Verständnis, woher diese Unterschiedlichkeiten der Menschen kommen können.

- ➔ **Sucht ist immer ein systemisches Problem**, das ganze Umfeld (System), in dem der Mensch lebt, ist krank.
- ➔ Nochmals: Nicht der Mensch ist **krank**, sondern das **System**. Er ist gewissermaßen der Mops.
- ➔ Auffällig ist, dass nicht das schwächste Glied in der Kette krank wird, sondern das stärkste: die Revoluzzerin, die Systemsprengerin. Sie übernimmt sogar die ganzen Themen von den Familienmitgliedern und der Ahnen und hält der Familie den Spiegel vor, um so daran zu erinnern. Sich opfern passt in diesem Kontext, da gerade wir Frauen dazu neigen, uns aufzuopfern und gar nicht wissen, für wen eigentlich alles!
- ➔ Aus den Familienaufstellungen sind die sog. Familiengeheimnisse bekannt, so auch bei der Sucht. Meist ist Sucht schon durch die Generationen hindurch weitergegeben worden. Bei uns allein schon durch die beiden Weltkriege.
- ➔ Bei hochsensiblen (inkl. aller anderen wie ADHS, Empathen) Menschen können die Eltern und Lehrer meist mit diesen wunderbaren Fähigkeiten der Kinder nicht umgehen, denn sie benötigen andere „Regeln“, eine neue Form des Zusammenseins und des Lernens.



Übung zum Klarwerden:

- » *Mach Dir einmal Gedanken, in wie vielen Systemen Du eingebunden bist:*
- » *Male einen Kreis in die Mitte eines Blattes und schreibe „ich“ rein: Und schreibe wie bei einem Mindmap auf, mit wem und wie Du in welchen Systemen verbunden bist.*

Ü

Weiterführende Übung:

- » *Schreibe zu den „Systemen“ des Mindmaps die jeweiligen Regeln, Normen und gängigen Verhaltensweisen auf.*
- » *Lass diese auf Dich wirken.*
- » *Stelle Gemeinsamkeiten fest.*
- » *Markiere diese, die Dir nicht gut tun, z. B. mit Rot*
- » *Markiere die angenehmen mit Grün.*
- » *Erstelle eine Liste mit Verhaltensweisen, Sätzen, die Du anwenden wirst, wenn „rote Regeln“ auf Dich kommen.*
- » *Erstelle eine zweite Liste, in denen Du die Grünanteile verstärkst, also was Du vermehrt machen wirst, damit diese immer mehr in Dein Leben kommen.*

Ü



10.11 Vergebungsarbeit – Das wichtigste Mittel ever!

Vergebungsarbeit ist das größte Heilelixier! Und somit der Schlüssel für Deinen Weg in die Suchtfreiheit.

Gemeinheiten, Grausamkeiten, die Dir andere angetan haben, sind nicht zu billigen oder rechtfertigen. Jedoch das Böse, was Dir der andere angetan hat, ist seine Verantwortung und bleibt dies. Es ist ein böser Akt.

ABER: Das, was Du weiterhin bei Dir behältst, in Deinem Herzen & Körper mit Dir rumträgst (sogar über Jahre oder Jahrzehnte hinweg), vergiftet Dich und macht Dich krank.

➔ **Der Akt des Vergebens ist der Schlüssel, um negative Haltungen und Erinnerungen aufzulösen, die auf der bewussten oder unbewussten Ebene bei Dir gespeichert sind.**

Ich sage zu meinen Kindern immer:

Vergeben heißt: Gib etwas her, um etwas anderes zu bekommen. Gib sämtliche schädlichen Emotionen ab und tausche diese in Gefühle wie Frieden, Harmonie und Freiheit.

Es mag Dir anfangs komisch vorkommen und ich kenne alle Sätze, die damit verbunden sind, u. a. „Warum immer ich? Sollen doch die anderen auch mal.“ Ja, da gebe ich Dir recht. Allerdings verklebst Du Dein System damit, Du leidest, Du trägst diesen schrecklichen Akt des Bösen mit Dir herum. Und Du willst ihn bestimmt loswerden. Fang an – es geht um Dich!

Vergeben ist somit ein starkes Mittel für die emotionale Reinigung Deines Geistes & Verstandes.

Besonders wichtig:

- ➔ Lerne Dir selbst zu vergeben.
- ➔ Und gerade weil Du süchtig warst.
- ➔ Ich wiederhole: Sei dankbar für jeden Schluck, den Du trinken musstest. Und vergib Dir dafür. Du warst eh krank, ob Du jetzt süchtig geworden bist oder Krebs bekommen hättest, was ist der Unterschied? „Krank ist krank“ etwas frech formuliert.



➔ **Vergib wirklich jedem und alles, so kannst Du den alten „Schmodder“ loslassen, befreist Dich & Deine Seele und machst sogar wunderbare Arbeit für die anderen Menschen. Du glaubst gar nicht, wie einige positiv darauf reagieren werden, denn der Ballast zwischen Euch wurde durch Deine Vergebungsarbeit aufgelöst.**

Vergebungssätze:



„Ich vergebe mir alles, was ich mir angetan habe. Aus reinem Herzen. Dadurch bin ich frei. Jetzt. Danke. Danke. Danke.“

„Ich vergebe Person XY alles, was sie mir angetan hat. Person XY: bitte vergib auch Du mir, was ich Dir angetan habe. Alles ist zwischen uns geklärt. Ab jetzt und für immer. Danke. Danke. Danke.“



10.12 Vertrauen

Vertraue Dir und Deiner Intuition

Was kannst Du tun, wenn Dich Deine Unruhe nach Schnaps quält?
Genau dies ist Dein Einstieg in Deine Veränderung: Schau, was Du fühlst.
Meist stecken hinter Deiner inneren Leere das Thema der Erfüllung, Trauer,
Wut oder andere negative Gefühle oder Erlebnisse.

Passt Du Dich an? Gehst Du den Weg des Unbewussten, der Angepassten?
Oder gehst Du Deinen Weg aufrecht und in der Treue zu Deinem Herzen?
Das ist oft kein einfacher Weg, oft gehst Du ihn allein. Und Du brauchst Mut.
ABER: willst Du weiter so leben?

Du hast durch alles Negative, was Dir widerfahren ist, immer mehr an Vertrauen oder Selbstvertrauen verloren. Gieße es einfach jetzt jeden Tag ein bisschen mehr, und nicht mehr mit Alkohol, sondern mit Deiner Liebe zu Dir.

Denn Du kannst nur Dir vertrauen, denn nur Du weißt, was Dir gut tut.
Kein anderer!

Und denke daran: Dein Körper ist Dein Gradmesser!

Bei mir stellen sich z. B. die Härchen an den Armen auf, so weiß ich, ob es gut oder schlecht für mich ist.

Lerne Deinen Körper kennen – welche Zeichen sendet er Dir?

➔ **Mitgefühl & Geduld, Liebe & Verständnis werden ab heute
Deine neuen Begleiter. Bedingungslos!**

Mit-Gefühl – wo ist Dein Gefühl Dir selbst gegenüber hin?

Übung: Halte Dich selbst in den Armen und wiege Dich, streichle Dich, tu Dir was Gutes – einfach selbst, warte nicht darauf, dass Dich jemand bemitleidet.

Geduld – ja, reichlich... Woher?

Sie ist da, denn schneller geht es nicht, Geduld ist das liebevolle Pendant zur Ungeduld. Alles ist, wie es ist und braucht seine Zeit. Alles geschieht zur richtigen Zeit und löst sich in seinem Tempo.

Liebe Dich von Herzen.



Warum solltest Du das nicht? Räume alle Zweifel nach und nach beiseite. Frag Dich – Warum? Und wenn du haderst, ändere das Warum.

Verständnis oder Erkenntnis – erkenne Dich.

Wer bist Du? Voll und ganz? Lerne Dich selbst zu verstehen. Dann stehe dazu oder ändere es.

Mein ultimativer Tipp (als ich kein Licht mehr sah, hat mir diese Vorstellung geholfen):

- ➔ Stelle Dir dein Vertrauen wie eine Pflanze vor, die Du genüsslich jeden Tag gießt – egal, wie groß sie im Moment ist.
- ➔ Jeden Tag ein bisschen mehr gießen. Und gießen.
- ➔ Und Du kennst Pflanzen, sie wachsen.
- ➔ So auch Dein Vertrauen in Dich.



10.13 Suchtfreiheit

Du verdienst sie – Deine Gesundheit und Deine Suchtfreiheit

Im Laufe der Zeit haben wir wahren Genuss verlernt, da wir ihn nicht in uns selbst genießen durften. Nur, wer sich selbst nicht genießen kann, wird für andere ungenießbar!!

Warum spreche ich die ganze Zeit von „Suchtfreiheit“ und nicht von Abstinenz?

Abstinenz:

Bedeutet für mich, aus dem Verstand, vom Willen her gesteuert. Das bedeutet aber meist Kampf, Widerstand und Du kennst Deinen Suchtkobold gut genug, um zu wissen, dass er um seine Alkohol sehr hart kämpfen kann – mit extrem harten Bandagen.

Suchtfreiheit:

Ist eine Herzensentscheidung, die leicht fällt, die Du gerne wählst. Und die beinhaltet, dass Du eines Tages stärker bist als alle angelernten Muster.

Du kannst selbst entscheiden, ob Du je wieder Alkohol trinkst und ob es Dich dann triggert.

Du entscheidest, wie Du über das Thema Alkohol denkst – Genussmittel, gesund oder Gift für Deinen Körper.

Du hast Dich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt, so dass Du für Dich Expertin geworden bist.

Du kannst Dich entscheiden:

- ➔ bleibst Du in den krankmachenden und -haltenden Gedanken (links)
- ➔ oder entscheidest Du Dich für ein suchtfreies selbstbestimmtes Leben.

Denn bedenke wieder:

Sucht ist (nur) das Symptom.

- ➔ Dein Jenga ist zusammengebrochen. Nun darfst Du es neu füllen. Und zwar mit Dingen, die Dir gut tun, die Dich er-füllen.
- ➔ Sucht ist Dein Schatz, Dein Baby – Deine Antwort zu Dir selbst. Dein Tor zu Deinem Potential, Deiner Erfüllung.





Ab heute:

- » **Jetzt ist Schluss damit!!!**
- » **Raus aus der Sucht – rein in die Liebe.**
- » **Raus aus allen krankmachenden Gedanken und Gefühlen**
- » **Liebe sie, wie Dich selbst.**
- » **Sei dankbar für jeden Tropfen, den Du trinken musstest.**
- » **Die Sucht wollte nur, dass Du aufwachst.**
- » **Aufwachen – in Dein wahres Selbst, in Dein volles Potential.**

- » **Dies alles bedeutet für mich Suchtfreiheit.**



II. Gestalte Dein Leben neu

II.1 Druck raus nehmen - Sätze wie „Du hast...“, „Du musst...“

Kleine Übung:

- » *Schließe Deine Augen.*
- » *Sage Dir Sätze wie:*
- » *„Ich muss jetzt gesund werden.“*
- » *„Ich muss aufhören, Alkohol zu trinken.“*
- » *„Ich muss mich jetzt darum kümmern...“*
- » *Oder Sätze von außen:*
- » *„Du musst mir jetzt gehorchen, denn ich bin Deine Mama!“*
- » *„Du musst jetzt aufräumen, sonst...“*
- » *Wie fühlen sich diese Sätze an? Wo spürst Du sie?*

Jetzt formuliere diese Sätze um und spüre sie:

- » *„Ich war krank und heile jetzt.“*
- » *„Ich bin gesund. Ich vertraue mir.“*
- » *„Ich vertraue und weiß, dass ich in Zukunft suchtfrei lebe.“*
- » *„Ich vertraue, dass ich weiß, wann die Zeit dazu reif ist, dass ich mich in Liebe darum kümmere...“*

Oder Sätze von außen:

- » *„Ich vertraue Dir und allem, was Du tust, denn ich bin Deine Mama!“*
- » *„Ich freue mich auf ein schön aufgeräumtes Zimmer, brauchst Du Hilfe?“*

Ü



Die oben genannten Sätze erzeugen enormen Druck in Dir, den Du natürlich von klein auf in die Wiege gelegt bekommen hast, damit wurdest Du auch gekonnt in einen Angstzustand gesetzt, um das zu tun, was von Dir erwartet wurde. Die Drohung dahinter: Ich liebe Dich sonst nicht mehr oder ich grenze Dich aus. Wer kennt es noch, die Methode des Liebesentzuges? Obwohl ich es als Kind schon wusste, dass es die „Doofheit“ (das muss ich so schreiben) desjenigen war, hat es mich und mein Unterbewusstsein/mein System aufs mächtigste erschüttert und geschwächt.

Wir kennen alle den Spruch – meist von Jugendlichen gesagt – „Müssen tue ich gar nichts, außer sterben. Auch nicht atmen, denn dann sterbe ich ja. (Ok, das ist ein Zusatz von mir)“

➔ Und genau daran hältst Du Dich ab heute.



Zusammenfassung:

DU HAST NICHT ZU TUN, WAS ANDERE WOLLEN.

DU MUSST GAR NICHTS!

Und: DU SOLLST AUCH NICHT!

Meine Bitte oder mein Wunsch:

Werde für Dich und alle anderen tollen Menschen auf dieser Welt gesund, denn Du bist eine von ihnen!!!

Lass Dein Licht strahlen, denn Du bist wundervoll und wertvoll.



I 1.2 Dankbarkeitsübungen

Übung 1:

- » Baue jeden Tag mind. 3x Danke-Sagen ein.
- » Aber nur, wenn Du es ernst meinst!
- » Schreibe diese Dankeschöns in Dein Dankbarkeits-Buch.
- » Falls es Dir anfangs an Gelegenheiten mangeln sollte, dann sei mit jedem kleinen Erfolg zufrieden. Du wirst sehen, es wird sich häufen.

Ü

Übung Nr. 2:

- » Morgens mind. 7 Punkte aufschreiben:
- » Für was bin ich oder werde ich heute dankbar sein.
- » Abends ☀ mind. 7 Punkte aufschreiben:
- » Für was war ich heute dankbar.
- » Aber setze Dich nicht unter Druck, wenn es nur einmal 5 Punkte werden. Dann überlege, ob Du Dinge wie "ein Dach über dem Kopf", "genügend zu essen" etc. auch anführen möchtest.

Ü

Warum die Zahl 7?

Natürlich immer gerne mehr, begrenze Dich nicht. Die Zahl "7" ist die heilige Zahl.

Ich mache diese Übung oft mit meinen Kindern, wenn sie wieder genervt sind – beim Essen, vor dem Schlafengehen... Das Ergebnis ist frappierend: Schwupps.... sind alle besser gelaunt.

➔ Und nun bin ich gespannt, wann Du das erste Mal bemerken wirst, dass Du gerade aus heiterem Himmel vor Dankbarkeit & Liebe heulst.



Übung 3:

- » Nimm Dir jeden Morgen und Abend vor, diese extrem effektive und dennoch einfache Übung zu machen:
- » Kaufe Dir ein edles, für Dich ansprechendes leeres Buch.
- » Kaufe Dir dazu noch einen tollen edlen Stift.
- » Schreibe (mit Datum) jeden Morgen und Abend mind. 3 Dinge auf, für die Du dankbar bist.
- » Falls es Dir schwer fallen sollte, schreibe dennoch so vermeintlich kleine Dinge wie ein Lächeln, welches Dir Dein Nachbar geschenkt hat, auf.
- » Steigere dann die Anzahl, so dass Du auf die heilige Zahl 7 kommst.

Ü



I 1.3 Glücksübungen

Woher kommt Dein Glück?

Hast Du gelernt, dass Glück und Zufriedenheit aus Dir selbst kommen? Oder wurdest Du dahin gehend erzogen, dass Glück von außen kommt? Z. B. durch Erbringung von Leistung, Einkommen, Lob, Erfolgen etc.? Und auch wenn Du weißt, dass dem nicht so ist, ertappst Du Dich oft dabei, dass Du leidest, weil etwas im Außen nicht so ist, wie Du es gerne hättest.

Was ist die Antwort?

Sie liegt in Deiner Hingabe.

Hingabe in ALLEM, WAS IST... OHNE WERTUNG!!!!

Übung:

Vertiefe Deine Aufmerksamkeit:

- » *Daher beobachte Dich heute, wann Du Dein eigenes Glück vom Außen abhängig machst.*
- » *Schreibe Dir dann sofort Dinge auf, die Dich glücklich machen und gemacht haben.*
- » *Habe diesen Zettel jetzt immer dabei und erweitere diese Liste.*
- » *Sobald Du merkst, Du gehst wieder ins Außen und wirst unglücklich, schaue auf diese Liste.*

Ü



I 1.4 Achtsamkeitsübungen

Wir alle sind so oft in unserem Alltag gestresst oder genervt und somit in unserem Leben oft unglücklich. Es fällt uns schwer, etwas für unser Glück zu tun, denn meist wissen wir nicht, wo wir konkret ansetzen sollten.

Aber was hindert uns denn daran, glücklicher und zufriedener zu sein?

Zum einen:

Ist das gewünschte Ziel unkonkret formuliert.

Beispiel: Nicht: „Ich will glücklich sein“ – sondern „Ich mache mich auf den Weg, Glück in mein Leben einzubauen und dazu mache ich:

- » **In der 1. Woche: Übung 1**
- » **In der 2. Woche: Übung 1 & 2.**
- » **In der 3. Woche: Übung 1 & 2 und Raufen.“**
- » **Übungen siehe unten und weitere Deiner Wahl im Buch**

Zum anderen:

Wir **sehen dabei immer nur das Ergebnis** am Ende des Tunnels – das Ziel, dass wir glücklicher, entspannter und fröhlicher sind und alles mit mehr Liebe und Leichtigkeit leben. Und genau das ist es, was uns behindert. Wir sind (meist) überfordert, die Änderung sofort zu 100% umgesetzt haben zu wollen.

Die Lösung ist: Alles in kleine Schritte einzuteilen.

Dazu habe ich simple, dennoch sehr effektive Übungen zusammengestellt, die Du spielerisch und leicht in Deinen Alltag einbauen kannst, um immer mehr Glück, Leichtigkeit und Liebe in Deinen Alltag zu integrieren.



Übung: Negative Gefühle wahrnehmen & bewusst fühlen

Sobald Du heute merkst, dass ein negatives Gefühl in Dir aufkommt, machst Du folgendes:

- » Akzeptiere es.
- » Nehme es an.
- » Fühle es mit Liebe und schaue es an (nicht wieder weg-machen wollen oder ignorieren oder Dich ablenken.)
- » Ziehe Dich dabei kurz an einen ruhigen Ort zurück.
- » Bleibe im Fühlen und beobachte, wo dieses Gefühl in Deinem Körper sitzt.
- » Verstärke dieses Gefühl und warte ab.
- » Spüre und betrachte es mit all Deiner Hingabe und Liebe.
- » Beobachte, was es mit Dir macht. FÜHLE ES. Dann ist der erste Schritt der Verwandlung schon gemacht.

Ü

Diese Übung hört sich einfach an... aber Du wirst merken, wie schwer es Dir vielleicht fallen wird, nur das Gefühl dazulassen – ohne Wenn und Aber. Denn wir sind es nicht gewohnt, unsere Gefühle wahrnehmen oder fühlen zu dürfen, ohne sie negativ zu bewerten.

- ➔ **Bedenke:** Das sind Deine Gefühle – sie gehören zu Dir. Du hast diese erschaffen. Demnach brauchen sie Deine Liebe und Aufmerksamkeit, damit Du diese negative Energie zu für Dich positiver Energie umwandeln kannst.
- ➔ **Das reicht für den Anfang schon einmal.**



I 1.5 Affirmationen – Meditationen

Ich habe Dir hier schon einige Anregungen gegeben und im Onlinekurs werden weitere sein.

Was kannst Du jetzt tun? Und wann nutzt Du diese am besten?

- ➔ Nutze meine aus diesem Buch oder schreibe Dir selbst welche.
- ➔ **Nimm diese auf Dein Handy auf**, damit Du sie immer anhören kannst.
- ➔ **Habe sie somit immer dabei.**
- ➔ **Höre sie oft an**, damit Du beim Kochen, Einkaufen oder wann auch immer Deine Gedanken umprogrammieren lernst. Hört sich doof an? Vielleicht, aber es wirkt! Und macht Dich wieder glücklich!
- ➔ Selbst die Römer haben Hypnose/Affirmationen über Nacht gemacht, weil sie da am besten lernten. Übrigens: wir auch.
- ➔ **Höre sie Dir regelmäßig an.** Mind. 30x hintereinander, denn so lange braucht es in der Regel, bis Du eine Gewohnheit geändert hast.

Folglich: falls Du einschlafen solltest – wunderbar. Dann kann Dein Gehirn diese Affirmationen nicht filtern und sie gelangen sofort ins Unterbewusstsein und können sich dort „breit“ machen.



11.6 Wege zur Ganzheitlichkeit – Körper, Geist, Seele

Wir bestehen aus dieser Trinität/Dreiheit: unserem Körper, unserem Geist (mental) und unserer Seele. Daher ist es wichtig, uns ganzheitlich zu betrachten.

Was ist für Dich also wichtig zu tun?

Zusammengefasst:

- ➔ **Körper = gehe über Deine Komfortzone**
- ➔ **Geist = werde ruhiger, klarer**

Körper:

- ➔ **Gehe aus Deiner Komfortzone! Power Dich aus. Denn Sport baut Adrenalin ab.** Wusstest Du, dass nicht abgebautes Adrenalin schädlich für den Körper ist und sogar Depressionen auslösen kann? Gut möglich, dass Du zu viel davon im Körper hattest.
- ➔ **Bewege Dich, tanze, spaziere, Sport. Yoga, Anti-Aggressionstraining...** die Welt der Angebote ist voll.
- ➔ **Nur: MACHE ES!**

Ein paar Anregungen dazu:

- ➔ **Durch Bewegen werden die rechte und die linke Gehirnhälfte miteinander verbunden, so kommen wir in unsere Ganzheit, denn beide müssen nun zusammenarbeiten – ohne Wenn und Aber.**
- ➔ **Dein Körper vergisst nichts! Jede Zelle Deines Körpers kommuniziert mit den anderen Zellen in Deinem Körper. Selbst Du kommunizierst unbewusst ständig mit Deinen Zellen. War Dir das klar?**
- ➔ **Natürlich kannst Du mit Deinen Zellen sprechen, wie viele mit ihren Blumen. Erkläre ihnen, dass sie gesund und munter sind und Du dabei glücklich wirst. Du denkst, ich bin etwas verrückt? Ja, bin ich. Und ich stehe dazu.**



NUR: Deine Zellen hören Dir zu. Und wenn Du den ganzen Tag abwertend über Dich denkst, dann hören sie das auch. Und halten sich daran.

Sprich mit ihnen – so polst Du auch schon Deine negativen Gedanken um.

Geist/Mental:

Ich sehe Deine Aufgabe darin:

- ➔ Werde ruhiger, klarer und somit fokussierter. Dies kannst Du durch Meditationen, Affirmationen oder anderen Vorschlägen hier aus diesem Buch lernen.
- ➔ Lerne Deine Gedanken umprogrammieren, so dass Du aus Deinem Gedankenkarussell der Negativität und Abwertungen aussteigen kannst.

Seele:

- ➔ Sie freut sich, je mehr Du davon umsetzt. Sie wartet auf Dich. Und – Du bist sie.



11.7 Baue Dich neu auf. Jeden Tag ein bisschen mehr. Mittel für Dich

All diese Anregungen sind Mittel für Dich „gegen die Sucht“ bzw. für Deine Liebe zu Dir. Denke daran, nicht zu kämpfen, sondern in die Liebe zu gehen, siehe dazu Kapitel 8.1.

➔ Außen: Sorge für eine gesunde Umgebung:

- o WLAN nachts ausstellen
(Strahlenbelastung macht krank)
- o Handy oft weglegen
- o Viel in die Natur rausgehen, gerade Wald
- o (positive Wirkung von Wald & Natur schon lange wissenschaftlich erwiesen)
- o Überprüfe Dein soziales Umfeld
- o Kosmetik: Achte ebenso hier auf vegane, „grüne“ Kosmetik ohne weitere Schadstoffe, die Deinen schon geschädigten Körper weiter belasten

➔ Die Sucht aushungern lassen, ausfasten sozusagen:

Schenke ihr keine Beachtung mehr. Du wirst hier zahlreiche Ideen und Möglichkeiten finden, was Du alles tun kannst, Deine Sucht auszuhungern. Denke an die Grauen Herren von Momo, die nur Deine Energie haben wollen und anfangs nervig sind. Dann aber immer schwächer werden, um eines Tages nur noch eine Erinnerung aus der Vergangenheit sind.

➔ Wende Dich Deiner Selbstfürsorge zu, die beste Strategie!

➔ Aus dem Quantenfeld der Sucht rausgehen:

Visualisierungsübung:

Stelle Dir dies bildlich vor, arbeite hier mit der Kraft der: Eine riesen schwarze Wolke mit allen Suchtthemen der ganzen Welt, in dem Du Teil bist. Fühle und spüre es. Bleibe im tief atmen in Deinen Bauch. Tritt nun aus dieser Wolke aus. Und trete in die Wolke daneben ein die hell, Gold oder Gelb leuchtend mit voller Kraft, Power, Energie und Liebe sind. Spüre es. Lass diese positiven Eigenschaften in jede Zelle Deines Körpers fließen, durchflute Dich damit.



➔ **Fülle Dich mit Liebe, Geborgenheit, Ur-Vertrauen, alle Selbst-themen etc.:**

Gib Dir das selbst, was andere nicht konnten, da sie selbst im Mangel groß geworden sind. Fange an Dich bedingungslos zu lieben. Jeden Tag ein bisschen mehr – jeden Tag etwas mehr. Fülle die Leere in Dir mit Liebe aus.

➔ **Weiter gießen, immer ein bisschen, um den Panzer abzu-arbeiten. Und Dich von innen wieder aufzubauen.**

➔ **Themen an der Wurzel behandeln:**

Viele gehen von außen ran, Symptombehandlung, aber die Wurzel wurde verletzt. Wenn unser Zahn eine Wurzelbehandlung benötigt, machen wir keine Zahnreinigung.

➔ **Therapiemöglichkeiten:**

- o Verhaltenstherapie – „geht von oben“, demnach von der Verhaltensänderung nach unten an die Wurzel
- o Tiefenanalyse – im Gespräch wird an die Ursache rangegangen
- o Geistheilen, Hypnose – die Urtraumen werden aufgelöst und somit alle weiteren damit zusammenhängenden Traumen und Erlebnisse
- o Die Kombination macht es – jeder Weg ist individuell
Aber, jeder muss seinen Kanal finden, um an die Ursachen ranzukommen, denn dann bist du frei von Sucht.

➔ **Suche Dir Etwas, was „wichtiger“ ist als Du, dass immer über Dir steht.** Und wenn es nur temporär ist, damit Du erst einmal „abstinert“ bleiben kannst. Etwas, das Dir Kraft gibt.



→ Weitere Sinne

Riechen: Umgebe Dich mit gut duftenden, ätherischen Ölen, die nachweisliche Wirkungen auf Dich und Deine Stimmungen haben (*siehe dazu das Video auf meinem Kanal „Aromatherapie bei Alkoholsucht“*).

Hören: Klassische oder Meditationsmusik, Schumannfrequenz etc. beleben Deinen Körper & Geist und helfen gegen die negativen Gedanken & Sorgen.

→ Menschen

Meide negative Menschen oder solche, die Angst um Dich haben oder sich Sorgen machen, das klebt an Dir wie Post-Ist. Und somit wird zusätzlich Dein System verklebt.

→ Dinge

Beschäftige Dich mit schönen Dingen – ebenso neuen Dingen. Mache z. B. Deine „100 Dinge-Liste, bevor ich sterbe“. Du wirst sehen, jede einzelne Aktion wird Dich weiter aus Deinem Verlangen nach Alkohol bringen.

→ Sorge jeden Tag ein bisschen mehr dafür, dass Du Dinge tust, die Dir gut tun.

Z. B. Lachen ist die beste Medizin und produziert sofort Glückshormone.

Übung 1: Spiegel Lächel-Übung

» 3x atmen etc.

» In den Spiegel schauen

» Wie oft schaust Du am Tag in den Spiegel und freust Dich wirklich, Dich zu sehen?

» Oder geht gleich der antrainierte Kritiker los und sagt: „Du siehst müde aus, Deine Falten, hättest ...“

Oder sogar: „Du bist hässlich, wie kann man Dich nur lieben?“

Ü



Übung 2:

- » Immer wenn Du in den Spiegel schaust, verweilst Du 30 Sek. und lächelst Dich an.
- » Versuche Dich dabei auf das Lächeln zu konzentrieren.
- » Falls die Gedanken negativ werden: sage Dir Affirmationen oder Sprüche, die Dir gut tun, wie
„Ich bin klasse, so wie ich bin – ohne Wenn und Aber.“
„Ich bin hübsch.“
etc.

Ü

Übung 3:

- » Hänge an Deinem Spiegel Smileys auf oder Bilder, dass Du lachen musst.
- » Lächeln ist schon ein Anfang.

Ü

Übung 4:

- » 2min Gesicht zum Lachen verziehen.

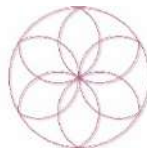


I 1.8 Zeit

Ich bin in vielen Kapiteln schon darauf eingegangen, aber ZEIT ist eins der Mittel, welches nachhaltig wirkt. Und nicht umsonst haben wir viele Sprüche im Volksmund bezüglich Zeit, z. B. „alles zu seiner Zeit“ oder „gut Ding will Weile haben“.

Hier nochmals kurz zusammengefasst:

- ➔ Höre mit Deinem schwarz/weiß Denken oder dem alles oder nichts auf. Der Weg ist das Ziel zu Deiner Heilung. Und es gibt gute Tage und eben schlechte Tage.
- ➔ Höre auf, Dich unter Druck zu setzen.
- ➔ Denke in kurzen Zeitabständen: Nicht in Jahren oder Wochen, sondern wie die Anonymen Alkoholiker vorschlagen, in maximal 24 Stunden. Du setzt Dich massiv unter Druck, wenn Dein Ziel ist, ein Leben lang abstinenter zu bleiben. Viel leichter ist es doch, es Dir für 24 Stunden vorzunehmen, dann wieder 24 Stunden und dann wieder.
- ➔ Und falls Du dann doch einen Rückfall haben solltest, dann ist nicht Dein Ziel dahin, sondern eben nur das Ziel der 24 Stunden.
- ➔ **Starte unperfekt, Hauptsache: Du startest!**
- ➔ **WICHTIG:** Jeder noch so kleine Erfolg auf Deinem Weg aus der Sucht zählt und ist lobenswert und eine Meisterleistung. Denke immer an die Zeiten in Deiner Sucht, was Du da alles nicht geschafft hast.



I 1.9 Ruheoasen, kurze Auszeiten und Dich „auf Null“ setzen

Ist Dir klar, welche Hochleistungsarbeit Du tagtäglich leistest?

Alleine schon durch unsere Anpassungsfähigkeit und somit dem ständigen schnellen Wechseln von einem Thema zum nächsten.

Somit immens wichtig:

ERLAUBE DIR ZEIT! NUR für DICH!

Richtwerte:

- 30 – 60 min/Tag
- 2 Tage/Monat – ohne Handy, Kinder, Mann, etc.

Im Alltag: Ruheoasen einbauen

Hier ist es erst einmal wichtig, etwas nur für Dich zu tun, ohne Störung, ohne Gefahr, dass Du gebraucht wirst, ohne Handy, ohne Erreichbarkeit. Einfach nur DU. Sei es: in den Wald gehen, Sport, ein Buch lesen, alles, was DIR gerade gut tut – etwas, Dich nährendes. Und nichts, was Dich ablenkt.



„Dich auf null“ setzen – Auszeit von Allem

Diese Phase ist eminent wichtig und wird fast nie genutzt, denn hier gilt es zu schauen, wer Du bist – ohne Familie, ohne Systeme, ohne gewohnte Umgebung, ohne Abläufe – einfach nur Du. Das bedeutet, dass Du immer wieder komplett alleine sein sollst, um Dich zu erden oder Dich auf null zu setzen, nenne es die Reset-Taste drücken.

Denn nur ganz alleine kannst Du Dich finden und Dir die folgenden Fragen stellen:

- » Wer bin ich, ohne meine Rollen (Mutter, Partner, Kind, Beruf)?
- » Wer bin ich, ohne meine Masken? Was siehst Du?
- » Was will ich (eigentlich)?
- » Bin ich mit meinem Leben so, wie es ist, glücklich oder fahre ich noch faule Kompromisse?

- ➔ **Nutze diese Zeit, Dein ureigenes Potential wieder zu entdecken, um Dich zu finden und frei zu werden.**
- ➔ **Und glaube mir: Deine Mitmenschen werden Dich dafür umso mehr lieben.**



11.10 Ernährung Grundpfeiler – der Motor für Deinen Körper

Dieses Thema ist immens wichtig auf Deinem Weg in Deine Suchtfreiheit, denn hier liegen viele Suchtfallen verborgen.

Falle Nr. 1: raffinierter Zucker, Gluten, Fastfood, Fertigprodukte, u. a. schwächen die Immunabwehr, machen faul und verkleben den Darm etc.

Aber bitte: keinen Druck – meist reicht es schon, dass Du es weißt und langsam änderst.

Suchtverlagerung auf Rauchen oder Zucker ist teilweise sinnvoller, als zum Alkohol zu greifen.

Eine ausgewogene, gesunde, pflanzliche Ernährung ist immer von Vorteil, denn es sind „Lebens-Mittel“, demnach Mittel, die leben. Weitere Informationen zu meinen bevorzugten Ernährungsvorschlägen findest Du hinten.

Ich kann an dieser Stelle nur von mir berichten: Trotz meines Konsums hatte ich dank der gesunden Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel gute Blutwerte hatte. Und ich nach jedem Rückfall 2 Tage später wieder joggen konnte.

Mir ist jedoch wichtig, Dich in Deiner Eigenverantwortung zu belassen.

Ideen für eine Umstellung auf ein gesünderes Essen

- ➔ Sei es Dir wert, so gut es geht, nicht an Deiner Energiezufuhr, Deinem Motor, zu sparen. Denn Weizen, Gluten etc. machen krank, ebenfalls die Psyche (siehe dazu u. a. Anthony Williams, Rüdiger Dahlke)
- ➔ Ausgewogenes Essen in guter Qualität (Bio) sorgt gut für Dich und Du kannst Deinen Körper heilen und entgiften.
- ➔ Bedenke: Wenn Du Deinem Auto statt Benzin Diesel gibst, geht es sofort kaputt. Unser Körper leider nicht. Er ist so darauf getrimmt, Dich am Überleben zu erhalten, dass er sich an Giftmengen gewöhnen kann, so dass Du nicht gleich merkst, jedoch irgendwann wirst Du krank. So beim Alkohol.
- ➔ „Mahlzeiten sollen dir Energie schenken - anstatt rauben“
- ➔ „Ernährung ist so viel mehr als nur Nahrungszufuhr. Bewusste und gesunde Ernährung ist eine Form von Respekt und Liebe zu dir selbst.“



- ➔ Du bist Deine eigene Schöpferin! Und mit der Ernährung kannst Du Dir einfach, schnell und effektiv Kraft schenken.
- ➔ Besonders nach Rückfällen wichtig: Fülle danach Deine Depots wieder auf, verwende auch pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel.
- ➔ Kreiere ein neues ICH! Auch beim gesund Essen.
- ➔ Du wirst sehen, wieviel Spaß und Freude am Zubereiten von leckeren, abwechslungsreichen Gerichten Du haben wirst.
- ➔ Wasser & die Qualität
- ➔ Trinkst Du genügend Wasser? Und wie ist dessen Qualität? Bitte nicht aus Plastik und am besten nicht von weit her importiert, sondern regional.



12. Rückfälle

Du hattest einen Rückfall? Ja und? Bleibe ruhig. Gehe sofort raus aus der Spirale von Schuld & Scham. Du machst Dich sonst wieder kleiner als Du bist und verlierst an Eigenkraft und -liebe.

- ➔ Suche Dir Menschen, die Dir bedingungslos und in Liebe helfen können. Ohne Angst oder Sorgen. Mit denen Du wahrlich reden kannst und die Dir wieder Kraft geben.

Erstelle mit ihnen einen neuen Notfallplan. Sucht zusammen nach der Lücke, warum es zum Rückfall kam. Aber bleibe dabei immer in Deiner Liebe. Vergangen ist vergangen. Das kannst Du nicht mehr ändern. Mit Selbstvorwürfen und Schuldzuweisungen kannst Du es auch nicht mehr rückgängig machen.

- ➔ Lies mein Buch wieder durch, setze jeden Tag mehr um. Und vertraue Dir! Vertraue Dir endlich wieder.

- ➔ Mache die oben genannten Übungen für mehr Anerkennung und Dankbarkeit.

Alles braucht seine Zeit. Spontanheilungen sind bei Alkoholsucht möglich (wie bei mir). Aber setze Dich nicht unter Druck. Du hast Deine Themen, die Deine Zeit benötigen, um sie anzuschauen. Und bedenke zusätzlich, dass **Du nicht von heute auf morgen süchtig geworden bist.**

Wie oben schon beschrieben: Jeden Schritt einzeln – wie Momo – rückwärtsgehen. Und bei jedem Schritt Deinen Erfolg feiern!!!

- ➔ **Solange Du Angst vor einem Rückfall hast, besteht eine größere Gefahr, dass Du rückfällig wirst.**

Denke daran: Was Du heute denkst, bist Du in Zukunft! Die Macht Deiner Gedanken.

- ➔ **Fokus**

Setze Deinen Fokus nicht auf Deine Angst, rückfällig zu werden, sondern setze ihn auf die Liebe, auf Dein Vertrauen, auf Deinen neuen Weg.



13. Sei im Jetzt

Und die (fast) allerletzten, aber wichtigsten Tipps:

Tipp 1: Frage Dich immer: „Was brauche ich jetzt!“

Folglich nicht: Was brauche ich von anderen, sondern Du von Dir.

➔ **Und vertraue Dir, dass (nur) Du weißt, was Dir gut tut!**

Tipp 2: Fange an, das Brennen in Dir wieder zu entfachen.

Dein Feuer des Lebens, welches in jeder Zelle Deines Körpers zu finden ist. Erinnere Dich an Situationen zurück, wo Du dieses Lebens-Feuer gespürt hast. Schreibe Dir diese Situationen auf, damit Du Dich besser daran erinnern kannst. Oder hänge sie Dir an Dein Vision Board (im Onlinekurs), eine Leinwand mit Dingen, die Du gerne in Deinem Leben haben willst.

Lebe – liebe – lache – berühre & spüre Dich in jeder Zelle Deines Körpers.

Entfache Dein Lebensfeuer wieder – ohne Leistungszwang.

Stelle Dir vor, dass Du jedes Mal, wenn Du an Dir gearbeitet hast, Dein Lebensfeuer größer wird, denn Du wirfst den ganzen „Schmodder“ dort hinein.

Tipp 3: Lass es beben.

Aus den tiefen Deines Herzens – lass es beben, lass es krachen.

Besonders erst recht, wenn Dein Umfeld Dich anfangs auslachen wird, Dich schneiden wird... glaube mir: Sie werden staunen, wenn Du es alleine aus der Sucht schaffst. Und sie werden nicht nur neidisch sein.

- ➔ Lass die Leute in Deinem Umfeld reden, was sie wollen, das wirst Du eh nie ändern können.
- ➔ Werde die beste Version von Dir selbst. Denn wenn Du Deine Version lebst, dann bist du mit Deiner Intuition/Deiner Urkraft verbunden.
- ➔ Das ist es, was uns die Kinder voraushaben.
- ➔ **Und: In der Natur gibt es keinen Mangel – nur bei uns, den gemachten Mangel.**



Tipp 4: Erkenne die Alkohol-Gehirnwäsche

Stelle Dir folgendes vor: Du würdest in einer Gesellschaft leben, in der es normal ist, dass alle Heroin spritzen würden.

Und so ist es in unserer Zeit mit Alkohol, wir **unterliegen einer Gehirnwäsche**.

Aber: Du weißt es besser. Du hast Dich entschieden.

Bedenke: Du kamst auf die Welt, ohne dass Du etwas leisten musstest. Allein, dass Du da bist, ist eine Bereicherung für diese Welt. Besonders wenn Du es schaffst, Dich von Deiner Krankheit zu befreien und als Vorbild fungierst.

➔ **Füttere Deine Wurzel von unten, werde von innen gesund, dann geht's leichter und nachhaltiger.**

Werde Dir Deine beste Freundin!

Viel Erfolg! Deine Liv



Wie geht es weiter?

Wie schon erwähnt, gibt es einen vertiefenden Onlinekurs, der mit vielen weiteren Übungen versehen ist. Er ist unter folgendem Link zu finden https://elopage.com/s/MenschenderneuZeit/die-liebe-in-der-sucht?is_preview=true

Wertvoll für Dich ist weiterhin das Wissen, dass Du nicht allein mit Deinen Themen und Deiner Sucht bist. Daher ist es sinnvoll, sich in einem geschützten und geführten Rahmen austauschen zu können. Daher komme in meine **Facebook-Gruppe „Die Liebe in der Sucht“**, um Dich auszutauschen, Dich inspirieren zu lassen.

<https://www.facebook.com/groups/496628150981662/>

Buch Nummer 2 ist schon in Planung, bei dem ich tiefer und mit weiteren Experten in Fachgebiete eintauchen werde, u. a. das Thema Hochsensibilität, A(D)HS & Sucht, Traumen in der Schwangerschaft & Sucht, Drogen.

Für Aufarbeitung und transformieren von Traumen, Blockaden, Sabotageprogrammen etc., die im Unterbewusstsein verankert sind, habe ich die Methode THEKI® gelernt.

<https://www.aufge-wacht.de/theki>

Zu meiner Person

Praxis: www.aufge-wacht.de

Facebook: <https://www.facebook.com/livs.wach>
<https://www.facebook.com/liv.wach/>

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCy9wW3BDck-IDAur4EwxIq6g>

Kosmetik & Nahrungsergänzungsmittel

<https://livwach.juchheim-methode.de/>

Facebook-Gruppe „Die Liebe in der Sucht“

<https://www.facebook.com/groups/496628150981662/>



Online-Kurs „Die Liebe in der Sucht“

https://elopage.com/s/MenschenderneuZeit/die-liebe-in-der-sucht?is_preview=true

Übungen

Übung Video Gefühle wandeln

<https://youtu.be/wYRtpLNlsl0>

Übung „Was tun mit meinen Zweifeln“

<https://www.youtube.com/watch?v=ICilkKUScXA&t=258s>

Übung „Was tun mit meinen Ängsten“

<https://www.youtube.com/watch?v=cUA4FZP0IZg>

Videoreihe „Alkoholsucht“

Teil 1: Alkoholsucht: Kindheit & Erziehung

<https://www.youtube.com/watch?v=wihkskCIH7k&t=312s>

Teil 2: Alkoholsucht: Hochsensibilität & Abhängigkeiten

<https://www.youtube.com/watch?v=vLTDs-mQjOm8&t=1163s>

Teil 3: Alkoholsucht: Raus aus den Süchten

<https://www.youtube.com/watch?v=Ydl4DBm-WaBQ&t=1830s>

Teil 4: Alkoholsucht & Abhängigkeiten – Bewusstsein wandelt Angst in Liebe

<https://www.youtube.com/watch?v=YjjoyRgDchA&t=1209s>

Teil 5: Alkoholsucht – Tipps aus der Suchtfalle & rein in Suchtfreiheit & bedingungslose Selbstliebe

<https://www.youtube.com/watch?v=K9h9yp89GaE&t=7s>

Teil 6: Alkoholsucht: Düfte/Aromatherapie bei Alkoholsucht:

https://www.youtube.com/watch?v=Ykw9_wm8bu8&t=10s

Teil 7: Hochsensibilität & Sucht // Interview mit Liv Wach von Lisa Laufer

<https://www.youtube.com/watch?v=QW7Y68UjFt0&t=984s>



Teil 8: Ganzheitlich Frausein - Wege und Tipps für mehr Weiblichkeit (besonders bei Alkoholsucht)

<https://www.youtube.com/watch?v=AqpS8EtKRuk&t=4s>

Teil 9: Lebe die Göttin in Dir

<https://www.youtube.com/watch?v=5QcEhtJrljg&t=113s>

Weiterführende Informationen

Leberreinigung

<https://aufge-wacht.de/leberreinigung/>

Dr. David Sinclair

<https://www.the-sinclair-method.com/>

Robert Betz

www.robert-betz.com

THEKI®, Sandra Weber

www.aufge-wacht.de/theeki

www.theeki.eu

„Jenga“ – Geschicklichkeitsspiel, 60 Holzteile werden zu einem Turm gestapelt

<https://de.wikipedia.org/wiki/Jenga>

Gestaltung & Bilder

www.aufgeweckt.de, Liv Wach

Textunterstützung Struktur

Claudius Reber

[https://www.facebook.com/Die-Texterei-](https://www.facebook.com/Die-Texterei-Texterstellung-Textkorrektur-Textbearbeitung-113499330033645/)

[Texterstellung-Textkorrektur-Textbearbeitung-113499330033645/](https://www.facebook.com/Die-Texterei-Texterstellung-Textkorrektur-Textbearbeitung-113499330033645/)



Lektorat Jasmin Jantzen
<http://maedesuess.net/>

Sunny Charum
<https://www.natuerlichmiteinandersprechen.de/>

WICHTIG:

Ich gebe keine Heilversprechen ab und meine Anregungen ersetzen nicht die Dienste von Ärzten und Heilpraktikern, aber so vielfältig wir Menschen sind, so viele Wege gibt es, gesund zu werden. Für mich schließen sich Schulmedizin und energetisches Heilen nicht aus, sondern ergänzen sich optimal.



Frauen & Alkoholsucht

Schuld- & Scham

Eins habe ich mir geschworen: „Da ich durch diese Hölle musste, dann soll es anderen eine Hilfe sein.“ Mit diesem Buch breche ich ein Tabuthema.

Ich möchte Dir zeigen, wie Du Dich – gerade weil Du süchtig warst – wieder lieben lernst. Ich ging meinen Weg hindurch. Du kannst das auch – ohne anstrengende Willenskraft!

- » Du wünschst Dir ein suchtfreies Leben?
- » Du willst Dich selbst heilen?
- » Du möchtest nachhaltig den Sumpf der Sucht verlassen?
- » Dir fehlt Leichtigkeit und Wagemut?

Deine Sucht ist von Dir erlernt worden und kann somit wieder verlernt werden. Für einen Neubeginn in Deinem Leben.

Handle jetzt.

Der Erfolg ist Dir sicher – und zwar schon ab heute:

- » Finde Deinen Flow!
- » Lass' den Teufelskreis der Sucht hinter Dir!
- » Lebe radikal Dich selbst! Bedingungslos!

Dieser Methodenkoffer enthält Hintergrundwissen zur **Selbsttherapie**, in Form von zahlreichen alltagstauglichen & simplen, dennoch immens effektiven Übungen, Affirmationen, Meditationen und Anleitungen.

Über Liv Wach

Die rebellische Suchtlehrerin stellt die gängige Suchttherapie – welche von Angst & Schwere geprägt ist – mit Spaß, Freude und Liebe auf den Kopf! Sie zeigt, dass Sucht erlernt ist und somit wieder verlernt werden kann – und das Ganze sogar spielerisch leicht. Sie sagt dem Willen den Kampf an und begeistert mit absolut offenem Mut, sich nackt zu machen, um in die Suchtfreiheit zu kommen.

Ihre Devise: „Geht nicht, gibt's nicht.“ hat ihr aus ihrer eigenen Suchthöllen-Geschichte geholfen und war der größte Gamechanger in ihrem Leben. Sie lehrt alltagstaugliche Spiritualität bodenständig – und das auch noch rückwärts à la Momo.