



# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



DER 6-WÖCHIGE ONLINE KURS: YOGA & TRAUMA: BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN

### BEFREIEN:

Mit Dearmoring oder Entpanzerung befreien wir unseren Körper von Spannungen, Schmerzen oder anderen Symptomen.

### STABILISIEREN:

Stabilisieren mit Yoga und anderen Übungen uns selbst, unsere Innenwelt unsere Emotionen.

### STÄRKEN

Zum Schluss stärken wir uns, falls wir wieder in eine emotionale Schieflage geraten, sodass wir uns wieder schnell in unser Gleichgewicht bewegen.

Angebot!

6 Wochen  
Online Kurs  
Yoga & Trauma:



6 Wochen Online Kurs – Yoga &  
Trauma: Befreien, Stärken &  
Stabilisieren

~~597.00€~~ 297.00€

JETZT BUCHEN

# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



PDF zum Video: Diese Session hat 2 Ebenen. Die Wissens Ebene, wo du hörst was ich sage und dir überlegst, wie es in deinem Leben ist.

Und die zweite Ebene, die wie nachfolgend beschrieben ist:

Wenn du dir jetzt diese Session ansiehst,...

Dann verstärke die Situation, indem du in dein Herz gehst und dir für alle Menschen in deinem Herz Raum wünscht, was gerade angesprochen wird.

★ Sei achtsam, wenn du merkst, dass du dich abschaltest, einfrierst oder beginnst zu mauern.

Dann gehst du in dein Herz und sendest an alle in deinem Herz Raum positiven Gedanken und Absichten:

Ich wünsche euch Achtsamkeit.

Ich wünsche es euch von ganzem Herzen.

Du musst das nicht dauernd machen, aber wenn du daran denkst,..dann geh wieder in dein Herz und wünsche der anderen Person Befreiung und Gutes.



# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



6 Wochen Online Kurs – Yoga & Trauma: Befreien, Stärken & Stabilisieren

~~597.00€~~ 297.00€

JETZT BUCHEN

Mach es dir gemütlich und halte dir etwas zum Schreiben und einen Stift bereit.

### SCHRITT 1

Ich beschließe, meine derzeitigen und sich entwickelnden Fähigkeiten bestmöglich zu nutzen (ohne Stress).

★ Achtsam zu sein, wenn ich mich merke, dass ich abschalte, einfriere oder mich abschotte

Denke daran, dass die Aufmerksamkeit für Gefühle nicht dasselbe ist wie das Ausdrücken, Übertreiben oder Ausagieren von Gefühlen. Alles, was es braucht, ist ein sanfter Fokus, eine Hinwendung zu dem, was bereits hier ist. Wenn du mit dieser Übung beginnend, ist das, was am häufigsten präsent ist, ein Mangel an Gefühl - mit anderen Worten, ein inneres dich Abschalten beginnt, ein komisches Leer werden. Abschaltungen sind nicht groß oder dramatisch – es sind kleine, alltägliche Ereignisse. An jedem beliebigen Tag kann dieses innere Abschalten auftreten, noch bevor du die Augen aufmachst.

★ Emotionen dort zu erleben, wo sie in meinem Körper entstehen

Viele Menschen haben im Laufe der Zeit ihre angeborene Fähigkeit verloren, ein Gefühl physisch zu lokalisieren. Diese Menschen sprechen stattdessen vielleicht von Kopfschmerzen, Nackenverspannungen oder Konzentrationsstörungen. Die Qualität der sanften, fürsorglichen Aufmerksamkeit für deinen Körper wird, sowohl dein dich Abschalten oder Einfrieren erleichtern als auch deinen Gefühlen erlauben, sich zu offenbaren. Warum ist das so wirkungsvoll: Erstens, du stimmst dich auf die Sprache deines Körpers ein. Zweitens bringst du dich in die Gegenwart zurück. Drittens erhöhst du deine Offenheit. Und zuletzt zeigst du dir dadurch Selbstliebe

★ Meinen Gefühlen zu erlauben, von selbst zu kommen und zu gehen

★ Meine primären Trigger zu kennen und zu identifizieren – Tagebuch?

★ Mich – wenn es passt - den Emotionen stellen, die ich am meisten fürchte

★ Die Geschichten aufzudecken, die mich davon abhalten (alles) zu fühlen

★ Schwierige Menschen als emotionale Wegweiser zu sehen (Ja – Nein – Welche Grenzen?- Wo bin ich durchlässig?)

# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



### SCHRITT 2/1

Ich erweitere, nach bestem Wissen und Gewissen meine Fähigkeiten (entspannt und freundlich mir selbst gegenüber)

★ Meine Selbstdefinition zu erweitern

Übung: Schreib dir eine Liste, was du alles bist: Ich bin lustig. Ich bin eine Angestellte. Ich bin depressiv. Ich bin laut.

Wenn du die Liste fertig hast, liest du die Liste einmal laut vor.

Dann setzt du das Wort „nicht“ ein: Ich bin nicht lustig. Ich bin keine Angestellte. Ich bin nicht depressiv. Ich bin nicht laut.

Wie fühlt es sich für dich an dich dieser Rollen zu entledigen? Macht es dir Angst oder fühlt es sich befreiend an?

Kannst du dich mit dem Teil von dir verbinden, der jenseits all dieser Punkte auf deiner Liste existiert? Dem „ICH BIN“

★ Überzeugungen über mich selbst mit Zweifeln zu betrachten

★ Einseitige Beurteilungen meines Charakters zu vermeiden

★ Den umständlichen Charakter meiner Meinungen zu erkennen

★ Meine Perspektive zu erweitern

★ Den Auswirkungen der Medienmanipulation entgegenzuwirken

Das Gegenteil von deiner Perspektive erweitern, ist die Verengung deines Blickwinkels. Es geht bei dem, was uns die Medienvermitteln, nicht um Richtig oder Falsch.

Vielmehr geht es darum, sich bewusst zu machen, in welchem Ausmaß man programmiert ist, um dies in Frage zu stellen. Wonach sehnst du dich am meisten - Sicherheit?

Nach Geld? Akzeptanz? Freiheit? Wie auch immer deine Antwort ausfällt, genau dort bist du am verletzlichsten. Achte auf die Medien und beobachte, welche Gefühle in dir entstehen. Lass deiner Sehnsucht freien Lauf und beobachte, ob es sich verstärkt oder auflöst. Erinnere dich, dass Liebe niemals gekauft oder verkauft werden kann, egal was dir erzählt wird.

# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



### SCHRITT 2/2

★ Dich in (d-)eine neue Unsicherheit zu entspannen

Liebe ist immer da. Höre auf sie zu suchen. Gib jede Suche völlig auf. Wo auch immer du suchst. Umarme den Zustand des Nichtwissens und versuche regelmäßig diesen Zustand einzutauchen. Diese inneren Pausen zu suchen, kannst du üben, indem du auf Fragen, nicht gleich eine Antwort gibst, sondern einfach wartest, was alles in dir entsteht.

Pauschale oder ausweichende Antworten können ein Hinweis darauf sein, dass dich etwas angetriggert hat.

Versuche alles zu fühlen.

Angebot!

6 Wochen  
Online Kurs  
Yoga & Trauma:



6 Wochen Online Kurs – Yoga & Trauma: Befreien, Stärken & Stabilisieren

~~597.00€~~ 297.00€

JETZT BUCHEN

# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



### SCHRITT 3/1

Ich beschließe, nach bestem Wissen und Gewissen meine derzeitigen und sich entwickelnden Fähigkeiten zu nutzen:(super relaxed)

Es wird gesagt, dass das wo wir Widerstand entwickeln, an uns kleben bleibt. Dennoch hat Widerstand auch immer eine Berechtigung und er geht dann, wenn der Hintergrund seiner Aufgabe/seines Auftrags geklärt ist – auf welcher Ebene auch immer (Körper, Emotionen, Gedanken).

- ★ Meine persönlichen Maßstäbe zu überprüfen
- ★ Widerständige Gedanken einzeln zu akzeptieren

Was genau ist mentaler Widerstand? Der Grundgedanke ist: So sollte es nicht sein – in Bezug auf alles. Aus diesem ersten Gedanken entsteht eine ganze Reihe von Gedanken darüber, was genau falsch ist, warum es falsch ist und wie es anders sein sollte. Man kann für und gegen Alles etwas finden und es wird deine Lebenskraft aufsaugen.

Liebe deine Feinde....wer ist dein Feind? Deine Gedanken, die Welt?

Wie wäre es, wenn du all dies einfach lässt und dich selbst befreist.

- ★ Unkonstruktive Selbstkritik neu zu fokussieren
- ★ Meine Kernüberzeugungen einer Untersuchung zu unterziehen
- ★ Die Menschen so anzunehmen, n wie sie sind
- ★ Meinen Widerstand gegenüber der Welt aufzulösen
- ★ Mich von betäubenden Gedanken zu befreien

Ein weiterer Punkt sind das Gegenteil des Widerstands: Sich künstlich beruhigen, sich abschotten, sich abkapseln, sich betäuben. Es sind nicht immer die Ereignisse, die dieses Verhalten hervorrufen. Alleine unsere Vorstellungen darüber reichen schon: Glaubst du an den Willen Gottes, Karma, es hat so sein sollen,..etc.



# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



6 Wochen Online Kurs – Yoga & Trauma: Befreien, Stärken & Stabilisieren

~~597.00€~~ 297.00€

JETZT BUCHEN

### SCHRITT 3/2

★ Mich von betäubenden Ideen zu befreien

Das, was hier passiert, ist das eine Barrikade erstellt wird.

Du findest diese Barrikaden, indem du nach generalisierenden, pauschalen Gedanken suchst –am besten in schwierigen Situationen. Du denkst diese Sätze immer wieder, damit du ruhig bleibst und es dir besser geht. Selbst-Hypnose....

Wenn du dies tust, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Es kann sein, dass du genau in diesem Moment deinen Körper gar nicht spürst. Halte die Aufmerksamkeit auf deinen Körper, bis du merkst, dass ein Kribbeln oder Zittern oder Zucken wahrnehmbar ist. Und dann beobachte ob hier Gefühle entstehen.

Die liebevolle Herausforderung ist in der Wahrnehmung und Offenheit zu bleiben und nach dem Zittern und Zucken einfach Akzeptanz zu zeigen...und wahrscheinlich wird dann auch ein Funken Liebe wieder spürbar.

# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



### SCHRITT 4

Ich beschließe, das Beste aus meinen derzeitigen und sich entwickelnden Fähigkeiten zu machen:

★ Mich der Realität meines Todes zu stellen

ich weiß, dass ist ein Thema, dass wir uns nicht so gerne ansehen. Und wir sprechen nur kurz darüber: Wenn du dich in dem Bewusstsein, dass alles zu einem Zeitpunkt endet, den du nicht kennst, in dein tägliches Leben begibst, beginnst du intensiver den Moment zu erleben. Jeder Aspekt deines Seins, deiner Existenz beginnt ungesagte Worte, ungetane Dinge, ungeheilte Beziehungen oder auch Zeit, die du sinnlos verschwendest, anders zu bewerten. Der Wert, den du deinem Leben, dem aktuellen Moment gibst, verändert sich. Etwas ohne den Aspekt des „Es wird enden.“ gelebt, hat eine andere Qualität als in dem Bewusstsein zu leben: „Ich weiß, nicht, wann es endet. Ich lebe jetzt!“

Zwei Emotionen können sich in Verbindung mit dieser Realität zeigen: 1. Du hast Angst vor dem was passieren könnte. 2. Du hast Angst vor der Angst. (Wenn du jedoch die vorherigen 3 Schritte durchgegangen bist, ist dieser zweite Punkt nicht so schlimm). Wie auch immer, bleibe offen, fühle einfach die Angst vor der Angst, indem du dich fragst: Was ist das Schlimmste, was passieren könnte? Die Antwort wird wahrscheinlich sein: Ich werde sterben. Und hier ist die Lösung: Gib dich in und umarme die Unausweichlichkeit dieser Erfahrung. Die Öffnung dir selbst gegenüber, die Liebe für dich selbst wird sich sehr! erweitern. Weil dann, wenn du diesen Punkt erreicht hast....vor was solltest du dann noch Angst haben??? Auf jeden FA

★ Jeden Moment, wie als meinen Letzten zu genießen

★ Absolute Stille zu kultivieren





# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



### SCHRITT 4

- ★ Mich um meine unerledigten Angelegenheiten zu kümmern
- ★ Geduldig zu sein meinen Versuchen zu vergeben
- ★ Die liebevollsten, stärksten und echtsten Entscheidungen zu treffen
- ★ Meinen Ängsten in die Freiheit zu folgen

Angebot!

6 Wochen  
Online Kurs  
Yoga & Trauma:



6 Wochen Online Kurs – Yoga & Trauma: Befreien, Stärken & Stabilisieren

~~597.00€~~ 297.00€

JETZT BUCHEN

# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



### SCHRITT 5

In der Liebe und in den Träumen gibt es nichts Unmögliches.

Ich beschließe, nach bestem Wissen und Gewissen zu handeln:

- ★ Jeden alltäglichen Moment neu zu erträumen
- ★ Frieden mit meinen schmerzhaften Mustern zu schließen

Wir alle haben Muster, die sich wiederholen. Manche sind angenehm und unterstützen uns. Manche behindern und blockieren uns. Ziehen uns zurück oder runter. Mach mal einen kurzen Check, ob du solche Muster bei dir kennst. Wiederkehrende Träume können auch Hinweise auf so ein Muster geben. Nimm dir mal eines dieser Muster und betrachte es genauer: Wie oft ist es in deinem Leben schon aufgetaucht? Welche Trigger hat es in deinen Emotionen, in deinem Körper immer wieder ausgelöst? Waren die Ergebnisse, wenn das Muster wieder ruhiger war, immer dieselben? Die Gesichter, Orte verändern sich, aber die daraus resultierenden Gefühle verändern sich nicht, oder nur wenig. Um hier Veränderung zu erzielen, brauchst du: Zeit, Disziplin und ein „Tagebuch“ in dem du dir immer wieder Situationen, Reaktionen und Ergebnisse aufschreibst. Du schreibst auf, wann der Schmerz begann, wie oft du den Schmerz fühltest und auch, was du probiert hast, um es zu verändern, mit welchen Resultaten. Akribisch beobachtest und recherchierst du und fühlst in der Gegenwart, was es mit dir macht. Und über die Monate und Jahre wirst du den Punkt erreichen, nachdem du dich mehrmals korrigiert und durchgeföhlt hast, wo du merkst – deine Antwort auf diesen Schmerz hat sich so sehr verändert, dass früher erkennst, wann es beginnt; das du nicht mehr hineingezogen wirst, sondern Wahlmöglichkeiten wahrnimmst in deinem Verhalten, wie du damit umgehen kannst. Und so wird dieses Muster immer schwächer,..bis du irgendwann vielleicht Dankbarkeit für diese Möglichkeit zu wachsen fühlst.



# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



### SCHRITT 5

- ★ Meine Wahrnehmung der Vergangenheit zu erweitern
- ★ Andere als Selbstreflexion zu betrachten
- ★ Mich an meiner Vielfalt von Selbst zu erfreuen
- ★ Alle meine Schatten zurückzufordern
- ★ Die Macht der Absicht zu meistern

Du weißt, wer du bist, du weißt, wohin du gehst, und beginnst dir selbst und anderen liebevoll zu dienen.

Angebot!

6 Wochen  
Online Kurs  
Yoga & Trauma:



6 Wochen Online Kurs – Yoga & Trauma: Befreien, Stärken & Stabilisieren

~~597.00€~~ 297.00€

JETZT BUCHEN

# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



### SCHRITT 6

Liebe, und liebe den Tanz der Selbst-Entdeckung in deinen Beziehungen.

Ich beschließe, das Beste aus meinen derzeitigen und sich entwickelnden Fähigkeiten zu machen:

★ Neue Beziehungen sich mit der Zeit entfalten zu lassen

Könnt ihr einander wirklich geben, was ihr möchtet und braucht?

★ Die Hauptthemen jeder Liebe zu erkennen

★ Aufzuhören zu streiten, wann immer ich angetriggert wurde

Trigger in Beziehungen passieren schnell und jederzeit und sie bringen, dass unsere schlimmsten Verhaltensweisen zum Vorschein. Deine Flucht oder Tot-Stell Mechanismus wird aktiviert und so weiter. In diesem Moment ist jedes weitere Wort sinnlos und es kann Stunden/Tage dauern, bis man wieder in der Achtsamkeit und im eigenen Fühlen ankommt. Das, was hilft ist hier: Üben. Am Anfang mag es lange dauern wieder aus dem Trigger auszusteigen. Später vielleicht nur noch Stunden, dann Minuten. Der/dem Anderen einfach zu sagen „Ich bin angetriggert und ich nehme mich jetzt heraus, um unsere Beziehung zu schützen. Ich komme wieder, wenn ich wieder bei mir angekommen bin zu dir.“ Mit der Zeit wird es leichter, den Trigger zu erkennen und ein totales sich Verschließen zu vermeiden.

★ Die Wurzel eines jeden Konflikts zu finden

★ Beziehungsgrenzen zu respektieren



# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



6 Wochen Online Kurs – Yoga & Trauma: Befreien, Stärken & Stabilisieren

~~597.00€~~ 297.00€

JETZT BUCHEN

### SCHRITT 6

#### ★ Meine sexuellen Schatten zu erforschen

Was du in deine sexuelle Beziehung mitbringst, ist nicht mehr und nicht weniger, als alles, was dich ausmacht. Was wir in unserem Leben unterdrücken, findet oft in der Sexualität ihren Ausdruck.

Sich zu erlauben, die Bandbreite von homo oder hetero, von sanftem zu hartem Sex im Erwachsenenpiel und im gegenseitigen Einverständnis zu spielen, ist eine Möglichkeit, dich noch mehr dir selbst gegenüber zu öffnen.

Manchmal tauchen auf einmal sexuelle Fantasien auf und man fragt sich, was soll das? Ich will das so nicht. Und dann kannst du erstmal entscheiden: Will ich diese Fantasie in der Realität ausprobieren? Oder soll sie eine Vorstellung bleiben und gehe in die Tiefe mit diesem Aspekt. Beschäftige mich damit. Gucke mir Filmchen an, wo so etwas gezeigt wird und beobachte wie es mir geht. Spreche mit anderen darüber. Nicht alles muss ausgelebt werden, aber mit Aufmerksamkeit betrachtet und gefühlt werden.

Am Ende wird es eine Botschaft geben. Diese kannst und sollst du wiederum in Tanzen, Singen, Worten ausdrücken. Ehre diese Botschaft und gehe in den Flow der Gefühle, die sie mit sich bringt.

#### ★ Der Öffnung meines Partners für die Liebe zu unterstützen

# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



### SCHRITT 7

Der 7. Schritt ruft dich und deine Liebe dazu auf, die Erde und ihre Bewohner als ein einziges voneinander abhängiges Ganzes zu sehen. Diesem Ganzen zu dienen und es zu erhalten. Damit erkennst du die Auswirkungen all deiner Handlungen an.

Ich beschließe, nach bestem Wissen und Gewissen zu handeln:

- ★ Erweitere deine Perspektive, deinen Blickwinkel und beginne Zusammenhänge zu erkennen (global)
- ★ Meine Blockaden des Mitgefühls zu durchbrechen

Ein mutiges, mitfühlendes Herz schließt nichts aus. Ein mutiges, mitfühlendes Herz ist liebevoll und berührt von den Anderen.

Aber wann reißt dieser Strom des Mitgefühls ab? Nähe ist hier ein Faktor. Wie nah oder entfernt etwas von uns passiert.

Die Indianer sagen, dass alles, was 7 Generationen nach uns kommt in unserem Blick und Handeln liebevoll berücksichtigt und geehrt werden sollte. Oder wenn wir an jetzt denken, in Verbindung mit den 7 Kontinenten.

Eine andere Blockade könnte der Eigennutz oder Egoismus sein. Wenn wir etwas im Geringsten als Bedrohung wahrnehmen, verschließen wir uns und unser Mitgefühl. Wir denken ein Zurückhalten von Mitgefühl ist dann angemessen. Für etwas zu kämpfen und gleichzeitig mitfühlend zu sein, bedarf Durchlässigkeit. Ein sowohl, als auch. Es ist ein Weg zur harmonischen und nachhaltigen Koexistenz. Um dein Herz zu öffnen, stell dir die bestimmten Menschen, als Babys vor, unschuldig, als Kinder, die gerade beginnen in die Schule zu gehen oder als Studenten.

Um das Herz mitfühlender werden zu lassen, ist es nötig deinen Herzraum größer werden zu lassen – So groß, dass Alles und Jeder darin Platz hat.

# 7 Schritte zum befreiten Herz

## BEFREIEN, STABILISIEREN & STÄRKEN



### SCHRITT 7

- ★ Den geringstmöglichen Schaden anzurichten
- ★ Die Leben aller Wesen zu ehren
- ★ Mich an die Richtlinien des Gebens zu halten
- ★ Eine Kraft für notwendige Veränderungen zu werden
- ★ Mich dem Willen meines Herzens zu überlassen

Wenn dein Herz in Flammen steht und voller Hingabe ist, besteht es jede Herausforderung.

Kein noch so großes Mitgefühl, kein noch so großer Dienst und kein noch so großer Kampf kann seine Flamme kleiner machen.

Wann immer du anfängst zu zweifeln und denkst du entfernst dich vom Licht, erinnere dich einfach daran:

Fühle alles

Hinterfrage und erforsche alles

Widerstehe nichts, sei durchlässig, gib dich hin

Lebe, als würdest du sterben

Lebe, als würdest du träumen

Liebe, als würdest du tanzen

Erweitere deine Welt, deinen Blickwinkel, deine Möglichkeiten

PEACE! ❤️ ❤️

Angebot!

6 Wochen  
Online Kurs  
Yoga & Trauma:

6 Wochen Online Kurs – Yoga & Trauma: Befreien, Stärken & Stabilisieren

597.00€ 297.00€

JETZT BUCHEN