

A grayscale photograph of two hands gently cupping a heart. The hands are positioned at the top and bottom of the heart, with fingers slightly curled around it. The heart is the central focus, appearing soft and textured. The background is a plain, light color.

Siranus Sven von Staden

*Heile deine
Selbstliebe*

**Das 7-Schritte-Programm
zur Heilung Deines Herzens**

Heile Deine Selbstliebe

Das 7-Schritte-Programm zur Heilung Deines Herzens

*In dem Moment, wo wir beginnen,
uns selbst von ganzem Herzen anzunehmen,
öffnet sich das Tor der Liebe.
Egal, wo wir dann hinschauen,
wir werden Liebe erfahren.*
[Siranus]

Einleitung

In den 15 Jahren meiner Arbeit als Coach, Trainer und Ausbilder habe ich zig Tausende von Menschen begleitet. Sie kamen mit vielen unterschiedlichen Problemen zu mir. In den meisten Fällen war der Kern immer der gleiche: mangelnde Selbstliebe. Dabei war es ganz egal, ob es von Anfang an klar um die mangelnde Liebe zu sich selbst ging oder zu Beginn um Beziehungsprobleme, dem Nicht-Vorankommen in der Karriere, um Konflikte im Team oder mit dem Chef. Wenn wir uns nicht selbst lieben können, funktionieren viele Aspekte des Lebens nicht wirklich.

In diesem eBook geht es darum, dass Du Dir selbst auf die Schliche kommst. Du erarbeitest für Dich, weshalb Du Dich nicht selbst annehmen kannst, Du Dich klein fühlst, vermeintlich nicht gut genug bist, nicht genügend Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen hast. Du wirst für Dich herausfinden, dass es sich immer wieder um die gleichen Muster handelt, weswegen bestimmte Dinge in Deinem Leben nicht funktionieren, Du unzufrieden oder sonstiges bist. Manchmal werde ich Dir ein paar Lebensweisheiten oder Erkenntnisse der jüngsten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse aufzeigen, ein andermal nehme ich Dich an die Hand. Das sind dann jene Momente, in denen Du Sicherheit und Geborgenheit brauchst. Doch wird es auch Situationen geben, in denen ich Dich bewusst alleine lasse. Denn so wird es ja auch in Deinem Alltag sein. Doch findest Du immer wieder Anleitungen und Übungen, die Dir alles geben, was Du für den Alltag brauchst.

Solltest Du einmal nicht weiterwissen, kannst Du mir gerne schreiben. Doch ist meine Zeit sehr begrenzt. Lange Mails werde ich nicht lesen können. Daher halte Dich mit Deinen eMails kurz. Stelle mir am besten einfach nur Fragen. Ich muss nicht die ganze Geschichte drum herum kennen. Meine Gabe ist es, sehr schnell den springenden Punkt herauszuarbeiten. Bitte richte Deine eMails an heile-deine-selbstliebe@siranus.com.

Lass uns nun beginnen.

Warum so viele Menschen an mangelnder Selbstliebe leiden

Mangelnde Selbstliebe ist ein kollektives Problem. Dies hat verschiedene Gründe. Einer ist sicherlich, dass wir einer Kriegsgeneration entstammen. Unsere Eltern oder Großeltern haben die Weltkriege miterlebt. Hier ging es ums nackte Überleben. Es war nur wenig Zeit für Liebe vorhanden. Sie haben von ihren Eltern nicht lernen können, was Liebe wirklich bedeutet. Entsprechend konnten sie es genauso wenig an ihre Kinder weitergeben. Hinzu kommt, dass damals dem Begriff Liebe nicht allzu viel Wert beigemessen wurde. Es galt zu funktionieren, über die Runden zu kommen und gut dazustehen.

Die Beziehung zu Dir selbst und warum es so schwierig ist, sich selbst zu lieben

Die meisten Verhaltens- und Glaubensmuster, Ängste und Unsicherheiten sind Resultate Deiner Erfahrungen aus der frühen Kindheit. Die neue Biologie hat herausgefunden, dass in den ersten vier bis sechs Jahren unseres Lebens alles, was unsere Sinne aufnehmen, direkt ins Unterbewusstsein geht und dort abgespeichert wird. Alles, was wir von den Erwachsenen über uns gehört haben, was sie uns über uns gesagt haben und was wir für Erfahrungen gemacht haben, hat uns geprägt. Woran liegt das? Ganz einfach. In dieser Zeit ist unser Gehirn noch nicht weit ausgeprägt, um neuronale Vernetzungen für Bewusstsein aufzubauen. Daher landet alles ohne Filter direkt im Unterbewusstsein und wird zu Deiner Wahrheit. Ein kleines Kind kann noch nicht reflektieren, was wirklich wahr ist und was nicht. Wenn Du also herausfinden möchtest, weshalb es mit der Liebe zu Dir selbst ggf. nicht so weit her ist, gilt es, zurückzuschauen, was Du in den ersten vier bis sechs Jahren Deines Lebens über die Liebe generell erfahren und gelernt hast.

Ein Baby benötigt sehr viel Liebe und Aufmerksamkeit. In unserer schnelllebigen Zeit sind die Eltern damit jedoch häufig überfordert. Abgesehen davon ist der Anspruch an die Eltern heute auch ein ganz anderer als früher. Eltern müssen perfekt und sportlich fit sein, einen guten Eindruck machen und alles unter einen Hut bringen können. Diese Stresssituation bekommt das Baby bereits unbewusst mit und spürt, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist. Es sieht in die Augen bzw. das Gesicht der Eltern und findet dort nicht mehr dauerhaft das ganz von Liebe erfüllte Gesicht wieder, welches es in den ersten Tagen ständig gesehen hat. Vielfach verbinden Babys, selbstverständlich unbewusst, dies mit sich selbst. Sie haben gelernt, dass ein strahlendes Gesicht der Eltern bedeutet: »Was ich tue, ist gut.« Ein nicht strahlendes Gesicht steht für das Gegenteil. So erfährt der Mensch sehr früh, dass er einerseits nicht die Liebe bekommt, welche er benötigt, und er andererseits so, wie er ist, nicht gut ist – und das, obwohl die Eltern ihr Bestes geben.

Glaubt man den Neuen Wissenschaften, so reicht es bereits aus, dass die Mutter zum Zeitpunkt der Zeugung oder während der Schwangerschaft nur einmal daran gedacht oder es ausgesprochen zu haben braucht, dass sie das Kind nicht haben möchte, es sich nicht leisten kann oder sogar eine Abtreibung in Betracht gezogen hat, damit das Kind sich unerwünscht fühlt. Die Mutter kann dem Kind später noch so viel Liebe zukommen lassen, diese frühe Prägung wird dennoch dafür sorgen, dass sich das Kind nicht wirklich geliebt oder angenommen fühlt. Dieser Stempelabdruck des Nicht-gewollt-Seins prägt das gesamte Leben des Kindes.

7 Schritte auf dem Weg zur Selbstliebe

1. Die eigenen Prägungen zum Thema Liebe herausfinden und transformieren

Im ersten Schritt auf Deinem Weg der Heilung gilt es herauszufinden was Deine in Dir verhafteten Konditionierungen und Prägungen sind.

Gehe auf eine Art Selbsterforschungsreise. Nimm Dir ein Blatt Papier und schreibe alles auf, was Dir zu folgenden Fragen einfällt:

- Was habe ich über Liebe gelernt?
- Was haben mir meine Eltern damals über Liebe gesagt?
- Wie habe ich Liebe erfahren?
- Konnte ich mich an der Liebe meiner Eltern nähren?
- Wie haben mir meine Eltern Liebe vorgelebt?
- Wie lebe ich Liebe heute?
- Wie sehen meine Partnerschaften in Bezug auf Liebe aus?
- Fühl(t) ich mich darin geliebt? Wenn nicht, weshalb nicht? Erkenne ich Aspekte aus meiner Kindheit wieder?

Lerne Dich in Bezug auf die Liebe kennen. Schau Dir Dein Blatt an. Was hast Du über Liebe gelernt? Was stehen dort für Glaubenssätze bzw. Überzeugungen, die Dein Leben heute noch prägen?

Gehe jetzt einen Schritt weiter. Lege Dein Blatt weg, und schließe für einen Moment die Augen. Fühle in Dich hinein. Wie fühlt sich Liebe in Dir an? Wie genau nimmst Du Liebe wahr? Sind die Gefühle dazu eher angenehm oder eher unangenehm? Fühlt sich die Liebe eher warm oder kalt an? Usw. Notiere Dir alle diese Gefühle.

Was hast Du jetzt über Dich und die Liebe herausgefunden? Je mehr Du in Bezug auf die Liebe über Dich herausfindest, desto größer ist die Chance, dass Heilung geschehen darf und die weiteren Übungen auf fruchtbaren Boden fallen.

Im letzten Schritt nutzen wir Deine Notizen um die Dich blockierenden Glaubenssätze und Überzeugungen zu transformieren.

2. Dein tiefstes Bedürfnis

Was ist Dein tiefstes Bedürfnis in Bezug auf Beziehungen? Möchtest Du angenommen sein, geliebt werden, Geborgenheit finden, verstanden werden oder Dich einfach nur anlehnen können? Was genau ist es?

Gehe nun noch weiter. Was ist die Angst dahinter, wenn Dein tiefstes Bedürfnis nicht befriedigt wird? Gehe in Dich, und erfahre mehr über Dich und Deine Gefühle. Die Furcht ist ein Teil von Dir. Was würdest Du am liebsten damit tun? Ertappst Du Dich wie die meisten anderen dabei, diese

nicht mehr haben zu wollen? „Mach das weg“, ist die Aussage, die ich ganz häufig zu hören bekomme. Denke daran, es gibt ein Naturgesetz, welches besagt: *Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!* Was passiert also, wenn Du die Furcht nicht mehr willst? Richtig, sie verstärkt sich noch. Wie wäre es, wenn Du einfach einmal das genaue Gegenteil machst? Stelle Dir vor, Du würdest stattdessen Deine Angst als einen Teil von Dir akzeptieren, denn schließlich entsteht sie ja auch in Dir. Stelle Dir vor, wie Du Deine Angst in einen Kokon aus Liebe einhüllst und Dich dafür bedankst, dass sie da ist. Schließlich möchte sie Dich vor etwas schützen, selbst wenn dieser Schutz heute nicht mehr notwendig sein sollte. Ängste sind immer dafür da, um uns zu schützen. Das ist ihre Aufgabe. Die Furcht hat also grundsätzlich etwas Positives. „Soll ich etwa ein Leben lang meine Angst willkommen heißen?“, höre ich Dich gerade denken. Nein, natürlich nicht. Nicht Dein Leben lang, doch so lange, bis Du herausgefunden hast, wovor sie Dich schützen möchte. Wenn Du das erkennen und verstehen kannst, und Du die Furcht in die Liebe eingehüllt hast, wirst Du feststellen, dass sie sich mit der Zeit verändert. Sie verliert an Stärke. Im Idealfall verschwindet sie ganz.

3. Wie fühlst Du den Mangel an Liebe?

Jetzt möchte ich mit Dir ein Stück tiefer in das Mysterium Deiner Liebe abtauchen. Nimm Dir einen Augenblick Zeit für Dich. Schließe Deine Augen, und horche in Dich hinein. Nimm Dich ganz wahr. Gehe dann mit Deiner Aufmerksamkeit in Dein Herz. Ich meine jedoch nicht Dein physisches Herz, sondern das Energiezentrum Deines Herzens. Das sogenannte Herzchakra, das etwa in der Mitte Deiner Brust liegt. Hier fühlst Du Deine Liebe zu dir. Gehe ganz in Kontakt mit ihr, tauche in dein Herz ein. Wie stark kannst du die Liebe fühlen? Was nimmst Du wahr? Kannst Du den Mangel an Liebe wahrnehmen? Beschreibe genau, was Du gerade empfindest. Stelle Dir nacheinander folgende Fragen, und achte darauf, dass die Antworten aus Deinem Gefühl heraus kommen, nicht aus Deinem Verstand heraus:

- Wie fühle ich den Mangel an Liebe?
- Wie äußert sich der Mangel in mir?
- Wie zeigt sich der Mangel im Außen?
- Wie kompensiere ich den Mangel an Liebe?

Sei Dir dessen bewusst, dass sich diese Liebe aus Deinen frühkindlichen Erfahrungen speist. Sie sind eine Reflexion der ersten Jahre Deines Lebens. Gehe in Deiner Erinnerung, so, wie es Dir gerade möglich ist, zurück in Deine Kindheit. »Was hättest Du Dir damals gewünscht? Wie hätte es sein sollen?« Egal, welche Gefühle hochkommen, ob Wut, Trauer, Scham oder was auch immer: Lasse sie zu. Sie sind ein Teil von Dir und dürfen jetzt sein. Du wirst feststellen, dass Du Dich am Ende erleichtert fühlst.

Sage dir zum Schluss: „Ja, das bin ich auch. So darf ich sein.“

Wenn diese Gefühlsphase vorüber ist, bleibe mit Deiner Konzentration im Herzen und stelle Dir vor wie Du durch Dein Herz ein- und wieder ausatmest. Nimm einen Augenblick lang wahr, wie Du durch Dein Herz atmest. Spüre, wie sich Dein Herz mit jedem Einatmen ausdehnt und mit jedem Ausatmen Deine Herzenergie durch Deinen Körper strömt. Dein Körper füllt sich mehr und mehr mit Liebe. Wenn du das Gefühl hast, dass Dein Körper angefüllt ist mit Liebe, komme über Deinen Atem wieder ganz bei Dir an, und öffne Deine Augen. Nimm Dir nun ein Blatt Papier, und notiere dir, was Du gerade über dich erfahren hast.

Danke, dass Du die Übung mitgemacht hast und dass Du Dir erlaubt hast, tief in Deine Gefühlswelt hinab zu tauchen. Das ist nicht selbstverständlich, doch braucht es diese Form von Selbsterforschungen, damit Du Dich immer besser erkennen und Dir mehr und mehr auf die Schliche kommen kannst.

4. Das eigene innere Kind heilen

Mit Schritt Vier möchte ich mit Dir noch tiefer hinabtauchen. Jetzt geht es darum Kontakt aufzunehmen mit Deinem inneren Kind. Das innere Kind ist der kleine Junge bzw. das kleine Mädchen in Dir, der/das nie erwachsen geworden ist. Jeder trägt dieses innere Kind in sich. Das innere Kind ist jenes, das aus der frühen Kindheit heraus agiert. Es handelt nach den frühkindlichen Mustern, weil es jung geblieben ist und auf ewig jung bleiben wird. Es behält die Emotionen bei, die dominant gewesen sind, als Du noch ein Kleinkind warst. Wenn Du oftmals traurig oder wütend bist, eher zurückhaltend reagierst, so kann das eine Stimmung sein, die aus Deiner Kindheit resultiert. Das innere Kind hält an diesen Stimmungen fest, bis sie verändert werden.

Der Kindanteil Deiner Persönlichkeit sortiert alle Lebenssituationen und konzentriert sich fokusartig auf genau jene Anteile, die auf die frühkindlichen Emotionen reagieren. Er zwingt Dich, Gedanken zu erzeugen, die diese Emotion hervorrufen. Das ist der Grund, weshalb Emotionen immer Deiner Vergangenheit entstammen, während wirklich Gefühle nur im Hier und Jetzt entstehen. Auf emotionaler Ebene hat der Kindanteil niemals wirklich das Elternhaus verlassen. Er weilt immer noch dort, wartend auf die liebevolle Annahme und die bedingungslose Liebe, die er nie erhalten hat. (In Anlehnung an: Samuels, A./Lukan, E.: *Im Einklang mit dem inneren Kind*, Herder 2007).

Wenn Du also Kontakt zu Deinem inneren Kind aufnimmst, dann fühlt es sich zum ersten Mal wahrgenommen und gesehen. Genau das ist es, was es sich so sehr wünscht. Indem Du die Gefühle dieses Anteils in Dir akzeptierst und liebst, fängt der Prozess der Heilung an. Die folgende Übung unterstützt Dich dabei.

Suche Dir erneut einen gemütlichen Platz, an dem Du ungestört bist. Mache es Dir bequem, und schließe Deine Augen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, und spüre, wie Du Dich erneut mit jedem Atemzug mehr und mehr entspannen kannst. Sollten Gedanken auftreten, die Dich von dieser Übung abhalten könnten, so stelle Dir vor, diese Gedanken seien wie die Wolken am Himmel. Sie kommen, ziehen vorbei und gehen wieder. Ein Gedanke kommt, zieht vorüber und geht. Jetzt stelle Dir vor, wie Du wieder das kleine Kind bist, das Du einmal warst. Erinner dich an die Zeit zurück, als Du jünger als sechs Jahre alt warst; nicht an eine bestimmte Situation, sondern lediglich an diese Zeit. Tauche ganz in diese Emotion ein. Wie geht es Dir zu jener Zeit? Bist Du traurig, verschüchtert, wütend? Egal welche Emotion jetzt gerade vorherrscht, lasse sie zu. Du brauchst dem Kind in Dir auch nicht gut zuzureden. Nimm lediglich die Emotion wahr.

Jetzt stelle Dir vor, wie Du Dir als Erwachsener Dein inneres Kind liebevoll auf den Schoß setzt, es in die Arme nimmst, ihm Deine volle Aufmerksamkeit schenkst. Gib ihm all die Liebe, die Du in Dir trägst.

Du findest keine Liebe? Dann erinnere Dich an eine Situation in Deinem Leben, in der Du Liebe gefühlt hast. Gebe diese Liebe jetzt an Dein inneres Kind weiter. Liebkose es. Das ist es, was es vermutlich damals nie erhalten hat. Gib ihm all die Liebe, die Du Dir in Deiner Kindheit so sehr

gewünscht hast. Verschmelze dabei mit Dir, Deiner Liebe und Deinem inneren Kind. So wie es Dir gerade möglich ist. Es gibt nichts zu erreichen.

Was passiert jetzt mit Deinem inneren Kind? Lächelt es oder ist es weiterhin wütend bzw. traurig? Gib ihm all Deine Liebe, so lange, wie es Dir möglich ist, je länger, desto besser. Wahrscheinlich ist es völlig ausgehungert nach Liebe. Kannst Du spüren, wie mit der Zeit die Anspannungen im Kind abnehmen?

Frage es dann, was es jetzt gerade braucht, und gib ihm das, so viel und so intensiv, wie es Dir möglich ist. Ist es Dir in diesem Moment nicht möglich, erkläre Deinem kleinen Jungen bzw. Mädchen, warum das so ist.

Wenn Du das Gefühl hast, dass es fürs Erste »genug« ist, verabschiede Dich von Deinem inneren Kind, und teile ihm mit, welch ein tolles Wesen es ist. Und dass Du schon bald wieder in Kontakt mit ihm treten wirst. Komme dann über Deinen Atem wieder zurück an die Oberfläche Deines Tagesbewusstseins.

Erwarte keine sofortige Veränderung. Führe jedoch diese Übung immer wieder durch. Baue sie am besten in Dein tägliches Ritual ein. Du hast keines? Jetzt schon. Mache diese Meditation für Dein inneres Kind entweder direkt nach dem Aufwachen oder kurz vor dem Schlafen gehen. Kultiviere es wie das Zähneputzen. Du wirst feststellen: Je öfter Du in Kontakt bist, umso mehr wird die Heilung zunehmen. Du kannst Dir übrigens auch ein Kuscheltier anschaffen. Mit diesem zu Kuscheln während der Meditation ist Balsam für die Seele. Du bist ein Mann und findest das ziemlich albern? Na denn, ich habe einen Teddy und bin lieber unendlich albern und voller Liebe als cool und unzufrieden. Ich denke, Du weißt, was ich meine.

Übrigens gibt es auf www.quantum-energy.de in meinem Shop in der Kategorie Downloads eine geführte Meditation, um einerseits Deinen Herzensraum aufzuräumen und gleichzeitig mit Deinem inneren Kind in Kontakt zu gehen, falls es Dir lieber ist, in der Meditation geführt zu sein.

5. Schmerz oder Freude?

Worauf richtest Du Deine Aufmerksamkeit in Bezug auf die Beziehung zu Dir oder auch zu anderen? Siehst Du die Aspekte, die Freude bereiten, oder jene, welche nicht funktionieren? Siehst Du das, was Du nicht magst an Dir oder das, was Du liebst?

- Was siehst Du, wenn Du in den Spiegel schaust? Die schönen Dinge an Dir oder die Makel?
- Wenn Du an das denkst, was Du kannst, bist Du stolz auf Dich oder siehst Du nur, was Du nicht kannst?
- Vergleichst Du Dich mit anderen, um Dich herunterzuputzen?
- Wenn Du ein Lob bekommst, kannst Du es annehmen oder winkst Du eher ab nach dem Motto „Ach war doch nichts Besonderes.“ oder Neudeutsch „Passt schon!“
- Wenn Du an Deinen Partner, Deine Eltern, Kinder, Kollegen, Freunde usw. denkst – was kommt Dir als Erstes in den Kopf?
- Richtest Du in Deiner Partnerbeziehung den Fokus auf die leidvollen Aspekte oder auf die freudvollen?
- usw.

Ergänze die Liste um Deine eigenen Themenbereiche. Worauf richtest Du Deinen Fokus? *Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit.* Worauf Du Deinen Fokus richtest, das erschaffst Du Dir. Das ist ein unumstößliches Naturgesetz. Bist Du im Alltag auf Mangel ausgerichtet oder auf Fülle? Siehst Du die schönen und guten Seiten an Dir oder die Makel und Fehler? Willst Du weiterhin Opfer sein oder Schöpfer? Es liegt an Dir. Einzig und allein Du triffst die Entscheidung dazu. Betreibe Feng Shui in Deinem Gehirn. Achte im Alltag immer wieder darauf wo Dein Fokus ist. Und sollte er einmal wieder Deinem Hamsterrad zum Opfer fallen, was normal ist, dann nutze folgende Zauberformel bzw. –Frage: „Was will ich stattdessen?“ Diese Frage bringt Deinen Verstand sofort wieder in die positive Richtung zurück.

Stelle Dir also die Frage, was Du Dir erschaffen willst. Bist Du Opfer oder Schöpfer? Entscheide!

6. Das Liebes-Tagebuch

Passend zum Thema Fokus solltest Du Dir heute noch ein Liebes-Tagebuch anschaffen, falls Du noch keines hast. Notiere Dir darin jeden Abend vor dem Zubettgehen folgendes:

- Was habe ich heute für mich getan, damit es mir gut geht?
- Wobei bzw. wie habe ich für mich gesorgt?
- Wie viel Liebe habe ich mir heute selbst gegeben?
- Wie viel Zeit habe ich mir heute nur für mich gegönnt?
- Wie viel Zeit habe ich mir zum Verwöhnen und Genießen genommen?
- Wie habe ich mich heute in meiner Partnerschaft »satt gemacht«¹
- Was habe ich heute für meine Partnerschaft getan, damit sie in Liebe wächst und gedeiht?
- Wie habe ich mich in mir und in meiner Partnerschaft gefühlt?
- Was habe ich heute für andere Menschen in meinem Umfeld (Eltern, Kinder, Freunde, Kollegen, Kassiererin, Chef usw.) getan, um ihnen ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern?
- Usw. Sicher fallen Dir noch mehr Themen ein.

Je mehr Du Deine Aufmerksamkeit, Deine Gedanken *und* Deine Gefühle auf die positiven Dinge in Deinem Leben richtest, desto mehr wird sich dieses verändern.

7. Transformation der begrenzenden Glaubenssätze und Überzeugungen

Im ersten Schritt hast Du bereits Deine Begrenzungen in Bezug auf Deine Selbstliebe notiert. Sicher sind es nicht alle, doch allein die Liste derer zu transformieren, die Du notiert hast, wird schon Vieles in Deinem Leben verändern. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Deine Überzeugungen zu transformieren. Ich möchte Dir an dieser Stelle eine vorstellen, die meine Leser

¹ Hast Du dafür gesorgt, dass Du das bekommst, was Du Dir in Deiner Beziehung wünschst? »Sich satt machen« heißt, den anderen darauf anzusprechen, was Du an Liebe und Aufmerksamkeit benötigst. Die meisten Menschen verhungern in ihrer Beziehung hinsichtlich Liebe, Körperkontakt, Geborgenheit usw. deswegen, weil sie es nicht einfordern. Teile Dich Deinem Gegenüber mit, und findet gemeinsam Lösungen, wie Ihr Euch beide »satt machen« könnt. Doch geht es hierbei eben nicht darum, den anderen auszusaugen, sondern ihm mitzuteilen, was Dir in der Beziehung wichtig ist und was Du brauchst – ohne Druck auszuüben.

und Seminarteilnehmer erfolgreich genutzt haben. Wenn Du gern mehr darüber erfahren möchtest, empfehle ich Dir mein Buch „Bring endlich Licht ins Dunkel Deiner Glaubenssätze“. In diesem findest Du sieben verschiedene Möglichkeiten der Transformation und noch viele weitere nützliche Dinge zum Thema Glaubenssätze.

Doch nun zur Übung. Diese basiert auf dem Quantenbewusstsein – der Erkenntnis, dass die Energien unserer Handlungen, Emotionen und Denkgewohnheiten in dem uns umgebenden Energiefeld, dem sogenannten Quantenhologramm, wie es in der Quantenphysik genannt wird, bzw. der Aura, gespeichert sind.

Überlege Dir, welche Überzeugung, welchen Glaubenssatz Du als Erstes verändern möchtest. Frage Dich dann, was Du stattdessen möchtest, was ein neuer, positiver Glaubenssatz sein könnte, und notiere diesen. Ist beispielsweise Dein limitierender Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug.“, dann könnte der positive heißen: „Ich bin gut so wie ich bin.“.

Schließe nun Deine Augen. Erspüre Dein Energiefeld, das um Dich herum ist. Vielleicht nimmst Du ein Vibrieren wahr oder siehst sogar etwas vor Deinem inneren Auge, vielleicht hast Du auch nur eine vage Ahnung. Sobald Du es wahrnehmen kannst, erspüre, wo in Deinem Energiefeld Du den limitierenden Glaubenssatz entdeckst. Irgendwo darin ist die Schwingung hierfür gespeichert. Vielleicht brauchst Du einen Augenblick, weil es für Dich ungewohnt ist. Lasse Dir genügend Zeit, und folge Deiner Intuition. Sie weiß, wo die Schwingung zu finden ist.

Erfühle als Nächstes, wo im Feld Du die Energie der neuen förderlichen Überzeugung wahrnimmst. Wenn Du sie gefunden hast, mache Folgendes: Nimm mit der einen Hand ganz bewusst die limitierende Überzeugung aus Deinem Energiefeld heraus, und werfe sie weit weg von Dir auf den Boden. Nimm direkt im Anschluss Deinen neuen Glaubenssatz und setze ihn an die Position, wo eben noch die limitierende Überzeugung war. Spüre dann nach, was sich verändert hat.

Das war es schon. Zu einfach? Tja, aber so einfach geht es in der heutigen Zeit. Im Anschluss kannst Du testen, wie gut die Übung funktioniert hat, indem Du Dir vorstellst, wie Du in der Zukunft in eine Situation kommst, in der Dir Dein alter Glaubenssatz normalerweise hinderlich gewesen wäre. Wie fühlt er sich an: eher limitierend, neutral oder eher förderlich? Anhand dieses Gefühls erkennst Du, ob sich gerade etwas verändert hat. Es kann auch sein, dass Du für die ehemalige Überzeugung gar kein Gefühl mehr entwickeln kannst, weil sie verschwunden ist. Das habe ich bereits sehr oft erlebt. Ist das Gefühl noch wie zuvor hemmend, oder hast Du den Eindruck, dass die Wirkung der Übung noch nicht ausreicht, dann wiederhole die Übung ruhig noch einmal. Das Ergebnis sollte so sein, dass sich die visualisierte Situation für Dich in der Zukunft nicht mehr hinderlich, besser sogar positiv anfühlt.

Der Schluss

Wir sind am Ende des eBooks angekommen. Alle Übungen durchzuführen, wird eine Weile brauchen. Was ich Dir jedoch aus der Erfahrung mit vielen Hunderten von Menschen sagen kann ist, dass Deine Liebe zu Dir selbst mit der Zeit immer mehr Heilung finden wird. Wichtig ist, dass Du die sieben Schritte auch wirklich durchführst. Denn das Lesen allein wird in Deinem Leben nichts verändern. Veränderung bringt immer nur das Tun.

Ich wünsche Dir viel Erfolg mit dem eBook und seinen Übungen.

Von Herzen

Siranus Sven v. Staden

Literaturhinweise

Viele der Inhalte dieses eBooks finden sich in meinen Büchern wieder. Ich möchte Dir hier einige nennen, die gut zum Vertiefen sind. Alle meine Bücher sind sehr praxisorientiert.

- *Quantum Energy, erw. Auflage, Schirner Verlag 2012*
- *Quantenheilung kann jeder, Schirner Verlag 2011*
- *Bring endlich Licht ins Dunkel Deiner Glaubenssätze, Schirner Verlag 2012*
- *Frag Dich glücklich, Schirner Verlag 2012*
- *Rebell des Herzens, Schirner Verlag 2013*
- *30 Minuten Veränderungen souverän meistern, erw. Auflage, Gabal Verlag 2012*
- *Der WHUUFFF, Smaragd-Verlag 2014*

Empfehlenswerte CDs

- *Transformation des Zellbewusstseins 2, Schirner Verlag 2011*
- *Transformation des Zellbewusstseins 4, Schirner Verlag 2011*
- *Transformation des Zellbewusstseins 5, Schirner Verlag 2012*
- *Endlich frei, Schirner Verlag 2011*
- *Endlich frei von limitierenden Glaubenssätzen und Überzeugungen, Schirner Verlag 2012*

Über den Autor

Siranus Sven von Staden ist im deutschsprachigen Raum einer der führenden Experten für persönliches inneres Wachstum. Er ist alles, außer gewöhnlich – anders, nicht artig. Das zeigt sich einerseits an seinem Äußeren, andererseits an seiner besonderen Art. Er ist gleichzeitig Hardliner und Heartliner. Auf der einen Seite ist er provokativ und sehr direkt. Menschen, die es wünschen, tritt er bewusst in ihren Hintern, um sie aufzuwecken und zum Handeln zu bewegen. Auf der anderen Seite ist er voller Liebe. Er berührt die Menschen tief in ihrem Herzen und nimmt so jene mit, die eher sanft auf ihren Weg gebracht werden wollen. „Jede Jeck is anners“, heißt es im Rheinland, und so holt er jeden auf seine Art und Weise ab. Immer mit dem einen Ziel: *Das größtmögliche Potenzial aus den Menschen hervorzuholen.*



Jeder Mensch ist etwas Großartiges – Einzigartiges! Die meisten haben das jedoch vergessen. Siranus holt diesen verschütteten Teil wieder hervor. Damit jeder sein Geburtsrecht wieder annehmen kann: Das Recht auf ein erfülltes, glückliches und gesundes Leben voller Wohlstand.

Er ist in der Lage, innerhalb von fünf Minuten den Wesenskern eines Menschen zu erkennen. Den Teil, der ihn in der Tiefe seiner Prägungen davon abhält, sein volles Potenzial zu leben. Und auch den anderen glänzenden Teil, der ihn zu etwas ganz Besonderem macht. Das zeichnet ihn aus.

Siranus ist Begründer der von Zehntausenden angewandten Transformations- und Heilmethode „Quantum Energy“, Vortragsredner, Erfolgsautor von mehr als 20 Büchern und Audio-Books, Transformations-Trainer und Life Coach. Seine Bücher sind u.a. auf Holländisch, Französisch, Spanisch, Ungarisch, Bulgarisch und Polnisch erschienen. Er ist gern gesehener Gast in Radio und Fernsehen. Bei RTL Punkt 12 zeigte er Millionen von Zuschauern, wie sie in nur zwei Minuten rauchfrei werden können.

Weitere Informationen findest Du auf www.siranus.com und www.quantum-energy.de