

HINA FRUH

Die Kraft der
**Selbst-
vergebung**



Wie wir uns
*bedingungslos
lieben* lernen

G|U



*Ankommen bei
sich selbst*

Seite 7

SELBSTLIEBE ALS KRAFTQUELLE 8

Begegne dir selbst 8

»Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« 9

**DER WEG ZUR SELBST-
AKZEPTANZ** 11

Ankommen bei dir 11

Ein Weg der Praxis 13

WO STEHST DU GERADE? 14

DIE AUSWERTUNG 16

Die Punktzahl insgesamt 16

Die drei Bereiche 17

Wie geht es jetzt weiter? 17

*Von Selbstzweifeln
zur Selbstakzeptanz*

Seite 19

**DIE WURZELN DER SELBST-
ABLEHNUNG** 20

Das Kind in uns 20

Selbsterforschung 21

Dein Leben als Spiegel 25

*Sich vergeben, sich akzeptieren,
sich lieben* 26

**DER TIPPING-WEG ZU INNEREM
FRIEDEN** 28

Zentral: Die Vergebung 28

*Einladung zum Perspektiven-
wechsel* 29

DAS FÜHLEN 33

Der Wert des Fühlens 33

Die Angst vorm Fühlen 35

Dein Körper und du 39

Der Intuition vertrauen 41

DER ATEM 43

Der Atem als Helfer 43

Der Atem als Energiequelle 45

DIE ACHTSAMKEIT 46

Das Hier und Jetzt 46

Den Körper (be-)achten 47

Stille und Frieden 49

WO STEHST DU JETZT? 52

Endlich Ja zu sich sagen

Seite 55

AUF ZU WAHRER SELBSTAKZEPTANZ!	56
DAS GROSSE THEMA PROJEKTIONEN	57
Die Projektion bemerken	59
Das Projizieren beenden	64
Eigenverantwortung	67
SCHULD UND SCHAM	68
Alte Prägungen	68
Berechtigte und unberechtigte Schuldgefühle	70
Schuld und Scham transformieren ..	72
GLAUBENSsätze VOLLSTÄNDIG AUFLÖSEN	80
Die vielen Anteile in dir	83
Das Energiefeld klären	86
Völlige Selbstannahme	88
Ein Loslassritual	89
KURZE ZWISCHENBILANZ	92
BEZIEHUNGEN	94
Große Herausforderung	94
Die ideale Beziehung	98
Kommunikation in Beziehungen ..	101
Der Bereich der Sexualität	103
»Was will ich wirklich?«	107

Das eigene Leben bewusst gestalten

Seite 111

HERZENSWÜNSCHE REALISIEREN	112
Gesunder Egoismus	112
Die Welt verändern?	113
Wünsche manifestieren	115
VOM MANGEL ZUR FÜLLE	118
Den Fokus verlagern	118
Dein »Notfalltäschchen«	119
RÜCKENWIND NUTZEN	120
Inspiriertes Schreiben	120
ALLES GUTE!	123
DANKE!	124
ZUR AUTORIN	124
BÜCHER, MUSIK UND ADRESSEN	125
REGISTER DER ÜBUNGEN UND REFLEXIONEN	126
IMPRESSUM	128



Ankommen bei sich selbst



»Wenn wir uns selbst mit allen Aspekten unseres Menschseins annehmen und lieben können, entfaltet sich unsere ganze Kraft.« Dieser Satz von Colin Tipping könnte das Motto dieses Buches sein. Es bietet einen Weg, genau dahin zu kommen: **zur vollkommenen Akzeptanz des eigenen Wesens**. Viele praktische Anregungen ermöglichen es dir, deinen eigenen Schatten- wie auch Lichtseiten zu begegnen und eine tiefe Annahme deines Selbst zu erreichen. Dadurch wirst du nicht perfekt und wirst auch künftig nicht alle Herausforderungen mühelos meistern. Du erhältst aber **eine wertvolle Kraftquelle** für dein Leben: das Vertrauen in dich selbst, die Akzeptanz deiner Person – mit allen Schwächen und Stärken! Bevor du dich auf diesen lohnenden Weg machst, dich selbst mit allem, was zu dir gehört, in die Arme zu schließen, schauen wir in diesem ersten Kapitel zunächst einmal, wo du in Sachen Selbstakzeptanz momentan stehst.

Wo stehst du gerade?

Um dich selbst annehmen zu können, musst du dir zuerst bewusst werden, wo du stehst. Nimm dir

daher die Zeit und geh die folgenden Aussagen in Ruhe durch. Sei ehrlich mit dir selbst und antworte jeweils ganz spontan. Oft ist der erste Impuls der richtige.

Test: Wie steht es um die Selbstakzeptanz?



Lies die folgenden Aussagen durch und entscheide, inwieweit sie auf dich zutreffen. Trage dann jeweils eine Zahl zwischen 0 und 5 in das entsprechende Feld ein.

5 Punkte: trifft immer zu

4 Punkte: trifft meistens zu

3 Punkte: trifft oft zu

2 Punkte: trifft manchmal zu

1 Punkt: trifft selten zu

0 Punkte: trifft gar nicht zu

Bereich Selbstakzeptanz

Ich bin unzufrieden mit meinem Aussehen.

Ich fühle mich oft unfähig.

Ich bin nicht liebenswert.

Ich neige dazu, mich schuldig zu fühlen.

Ich bin oft unzufrieden mit mir und meinem Leben.

Ich bin ungeduldig mit mir und anderen.

Ich setze mich oft ziemlich unter Druck.

Ich bin mir selbst gegenüber sehr kritisch.

Ich habe Angst davor, Fehler zu machen.

Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen.

Ich fühle mich tendenziell schwach und kraftlos.

Ich bin nicht gut genug.

Ich habe es nicht verdient, glücklich zu sein.

Summe:

Bereich Kontakte

Selbstbewussten Menschen
fühle ich mich unterlegen.

Ich kann nicht vor vielen
Menschen sprechen.

Ich meide den Kontakt zu
anderen möglichst.

Ich finde oft nicht die pas-
senden Worte.

Ich kann Hilfe nur sehr
schwer annehmen.

Wenn ich mich so zeige, wie
ich wirklich bin, werde ich
nicht geliebt.

Ich schäme mich oft.

In Gruppen fühle ich mich
meist unwohl.

Bei Konflikten gebe ich
immer nach.

Ich fürchte, dass andere
meine Schwächen sehen.

Es fällt mir schwer, Fehler
einzugestehen.

Summe:

Bereich Lebensanschauung

Es fällt mir schwer, Verant-
wortung zu übernehmen.

Ich tue Dinge, obwohl sie
nicht gut für mich sind.

Ich bin nicht wichtig für
andere Menschen.

Nur wenn ich etwas leiste,
werde ich geliebt.

Das Leben ist ungerecht.

Anderen geht es viel besser
als mir.

Andere sind erfolgreicher,
glücklicher, schöner als ich.

Die Anerkennung anderer
ist mir sehr wichtig.

Menschen lassen mich
immer im Stich.

Ich komme immer zuletzt.

Es ist gefährlich, meine Mei-
nung zu sagen.

Summe:

Gesamtpunktzahl:

Sich vergeben, sich akzeptieren, sich lieben

Wie gehst du damit um, nachdem du durch die Übungen anerkannt hast, wo du wirklich stehst? Verurteilst du dich dafür oder ist es dir möglich, mit den Augen der Liebe auf dich zu schauen? Wie wäre es, deine unvollkommene menschliche Natur zu akzeptieren, in dem Vertrauen, dass sie dir dient, genau die Lernerfahrungen zu machen, für die du hier auf der Erde bist?

Erfolgreiche innere Umprogrammierung

Ein persönliches Beispiel soll verdeutlichen, wie ich das meine. Eine meiner Überzeugungen war: »Ich darf keine Fehler machen.« Ein Teil von mir war fest davon überzeugt, dass dies gefährlich sei. Natürlich ist uns genau dies seit Jahrtausenden eingegeben. Denn eine Handlung zur falschen Zeit oder am falschen Ort konnte vor allem in früheren Phasen der

Menschheitsgeschichte tatsächlich lebensgefährlich sein. Doch wenn wir aus einer ganz neuen Perspektive auf unsere vermeintlichen Fehler schauen, erkennen wir, dass es genau diese von uns abgelehnten Seiten sind, die uns inneres Wachstum ermöglichen.

Damit ich mir meiner Grundüberzeugung bewusst werde und sie nach und nach ändere, wurde das Leben aktiv – so sehe ich es heute. Es schickte mir eine Chefin, für die jeder kleinste Fehler ein großes Drama war – zumindest habe ich ihre Reaktionen aufgrund meiner Prägung so interpretiert. Ich war also in der Konfrontation mit ihr gezwungen, meinen Glaubenssatz zu erkennen, zu fühlen, was damit zusammenhing, und das ganze Thema zu bearbeiten. Schließlich konnte sich dieser Glaube auflösen. Das Leben hat mir diese innere Veränderung sofort gespiegelt, indem es mir als nächsten Geschäftspartner Colin Tipping schickte. Wir begannen zusammenzuarbei-

ten, und ich konnte mich immer mehr entspannen. Denn zum einen ist er selbst sehr locker und geht auch entsprechend entspannt mit vermeintlichen Fehlern um. Zum anderen habe ich durch ihn die Methode der Radikalen Vergebung kennengelernt, die auch die Basis dieses Buches ist. Ich gehe heute davon aus, dass ich meine frühere Chefin in mein Leben »eingeladen« habe, damit ich mir meiner Überzeugung bewusst wurde und diese noch einmal in der Tiefe erforschen konnte. Indem ich ihr vergeben habe, konnte dieser Teil in mir heilen und ich ging gestärkt aus der Situation hervor. Seither ziehe ich verstärkt Menschen in meinem Leben an, die mir wohlgesonnen sind und für die es kein Drama ist, wenn ich mal etwas vergesse. Diese Lernerfahrung ist integriert.

LERNE, DIR ZU VERGEBEN

Genau solche Erfahrungen kannst auch du machen, wenn du dem hier begonnenen Weg weiter folgst.

Es geht dabei nicht darum, ungeliebte Anteile zu verdrängen, sondern mit Liebe darauf zu schauen, die Verantwortung zu übernehmen und dafür Sorge zu tragen, dass sie ans Licht kommen und geheilt werden. Denn in jedem dieser Anteile ist Kraft gebunden und sobald er in Liebe angenommen wurde, zeigt sich auch das Geschenk, das darin enthalten ist. Das ist es, was die Selbstvergebung ausmacht. Und sie führt dann wie von allein zur Selbstakzeptanz. Bei der Tipping-Methode wissen wir, dass alles in unserem Leben wirklich unserer Entwicklung dient.

»Das Leben ist kein Problem, das es zu lösen, sondern eine Wirklichkeit, die es zu erfahren gilt.«

Buddha

Arbeitsblatt zur Selbstvergebung



Sprich die Texte und deine Einträge möglichst laut aus.

(1) Was ich getan oder versäumt habe, wofür ich mich selbst beschuldige oder wofür ich mich schäme:

.....

(2) Was mein innerer Kritiker dazu sagt:

.....

(3) In Bezug auf die Situation / das Thema fühle ich mich:

.....

(Welche Gefühle nimmst du wahr? Wo in deinem Körper spürst du sie besonders? Wenn du magst, leg eine Hand an diese Stelle und gib dem Gefühl Raum.)

Falls du keine Begriffe für deine Empfindungen findest, kannst du hier das Zutreffende ankreuzen und nach Belieben ergänzen.

ablehnend

herablassend

verzweifelt

wütend

frustriert

kritisch

irritiert

skeptisch

beschämt

schwach

traurig

verletzt

feindselig

sarkastisch

hasserfüllt

eifersüchtig

rachsüchtig

aufbrausend

teilnahmslos

isoliert

minderwertig

dumm

reuevoll

deprimiert

schuldig

lebensmüde

Andere, und zwar:

(4) Bring die folgenden vier Gefühle in eine Reihenfolge von a bis d, wobei a für das gegenwärtig stärkste Gefühl steht:

Schuld Ärger Angst Scham

Ordne nun jedem Gefühl eine Zahl von 1 bis 10 zu, wobei 1 für sehr schwach und 10 für sehr stark steht:

Schuld Ärger Angst Scham

(Im ersten Schritt erkennst du für dich, welches Gefühl vorherrschend ist, im zweiten Schritt nimmst du wahr, wie stark das jeweilige Gefühl ausgeprägt ist.)

(5) Selbstachtung: Auf einer Skala von 1 bis 10 (wobei 1 extrem niedrig und 10 extrem hoch bedeutet) ist mein Selbstwertgefühl:

(6) Meine Schuldgefühle aufgrund dessen, was passiert ist, sind:

angemessen unangemessen gemischt

(7) Ich erkenne meine Gefühle liebevoll an, akzeptiere sie und höre auf, sie zu beurteilen. Ich bin dafür:

Bereit Offen Skeptisch Nicht bereit

(8) Ich habe ein Recht auf meine Gefühle. Sie reflektieren, wie ich mich in Bezug auf diese Situation sehe.

Bereit Offen Skeptisch Nicht bereit



Das eigene Leben bewusst gestalten



Wenn du dich liebst, dann sorgst du auch bestens für dich und **die Erfüllung deiner Wünsche**. Selbstakzeptanz ist für dich mittlerweile sicherlich zu einer ziemlich normalen – und dabei jeden Tag aufs Neue erstaunlich schönen – Sache geworden. All die praktischen Anregungen der letzten Kapitel haben dir dein eigenes Wesen nähergebracht und dir **das ganze Potenzial, das in dir steckt**, offenbart.

Nun ist es an der Zeit, diese Schätze zu heben und so zu nutzen, dass du dir deine Herzenswünsche erfüllen kannst. Auch dafür gibt es jede Menge hilfreiche Fakten, erhellende Hintergründe und natürlich praktische Übungen.

Sag Ja zu dir!



»Ich bin gut und richtig, genauso wie ich bin.«
Würdest du diesen Satz gern mit voller Überzeugung
und gesundem Selbstvertrauen aussprechen?
DER KLEINE COACH lässt dich schnell und zuverlässig
all das erkennen und auflösen, was deiner Selbstliebe
noch im Weg steht.

- Die Methode der Selbstvergebung nach Colin Tipping,
weiterentwickelt durch Hina Fruh, unterstützt dich dabei,
dich selbst mit all deinen Schwächen und Stärken
vollkommen anzunehmen.
- Leicht umsetzbare Übungen helfen dir, Schritt für Schritt
Frieden mit dir selbst zu schließen und dein ganzes Potenzial
zu leben. So wächst du über innere Grenzen hinaus,
gestaltest deinen Alltag mit Energie und Lebensfreude
und erfüllst dir deine tiefsten Wünsche.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-3812-5



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U