

Leseprobe aus: **Schuldgefühle endlich loslassen** von Susanne Hühn.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle  
Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Schuldgefühle endlich loslassen](#)

SUSANNE HÜHN

# Schuldgefühle endlich LOSLASSEN

Die Seele  
befreien und  
inneren Frieden  
finden



 Schirner  
Verlag

## **Dein Weg aus den Schuldgefühlen:**

**Schritt 1:** Klarheit erlangen über das, was der andere wirklich von dir will und braucht

**Schritt 2:** Deinen Platz des inneren Friedens gestalten

**Schritt 3:** Bewusstsein über deine eigenen existenziellen Bedürfnisse entwickeln

**Schritt 4:** Die Verantwortung für deine Bedürfnisse übernehmen

**Schritt 5:** Die unangemessenen Ansprüche anderer bei ihnen lassen

Bist du bereit für deine Reise?  
Nimm dir etwas zu trinken und zu schreiben mit – und los geht's!

# INHALT

Einleitung..... 7

Schuldgefühle versus echte Schuld .....13

## Dein Weg in die innere Freiheit..... 21

### Schritt eins:

Klarheit erlangen über das, was der andere wirklich von dir will und braucht..... 25

**Übung:** Realitätscheck – Was braucht und will dein Gegenüber wirklich? ..... 29

### Schritt zwei:

Deinen Platz des inneren Friedens gestalten .....35

**Innere Reise:** Deine sanften und unsanften Ruhekissen entdecken..... 39

Emotionale Resilienz und die Stahlfedern im Ruhekissen ..... 42

**Übung:** Deine inneren Druck oder Zug erkennen ..... 50

Dein Platz des inneren Friedens als Gamechanger ..... 62

**Übung:** Deinen Platz des inneren Friedens erschaffen ..... 69

**Übung:** Frieden in deine Schuldgefühle fließen lassen..... 72

Die Erlebniswelt deines Inneren Kindes neu gestalten ..... 78

**Übung:** Das ideale Zuhause deines Inneren Kindes entwickeln..... 82

**Innere Reise:** Dein Inneres Kind nach Hause bringen..... 84

## Schritt drei:

Bewusstsein über deine eigenen existenziellen Bedürfnisse entwickeln .....	89
<b>Übung:</b> Deine unbewussten Versprechen erkennen.....	98
<b>Übung:</b> Deine Versprechen realistisch betrachten.....	101
<b>Innere Reise:</b> Deine bereits erfüllten Seelen- und Emotionalverträge löschen .....	103

## Schritt vier:

Die Verantwortung für deine Bedürfnisse übernehmen.....	109
<b>Übung:</b> Kontakt mit deinem Inneren Kind aufnehmen .....	111
<b>Übung:</b> Erfahre, was dein Inneres Kind fühlt.....	113
<b>Innere Reise:</b> Dein Inneres Kind in Sicherheit bringen.....	115
<b>Innere Reise:</b> Dein Inneres Kind befreien .....	120
<b>Übung:</b> Die Stahlfedern aus deinem Ruhekissen nehmen.....	124

## Schritt fünf:

Die unangemessenen Ansprüche anderer bei ihnen lassen.....	127
<b>Übung:</b> Das fremde Innere Kind wahrnehmen .....	128
<b>Innere Reise:</b> Das fremde Innere Kind in gute Hände geben .....	130
<b>Innere Reise:</b> Dein Inneres Kind zu dir zurückholen .....	136

<b>Weitere Hilfen im Alltag</b> .....	143
Tägliche Routinen für deine Selbstfürsorge .....	144
Hilfe für deinen allzu hilfsbereiten Anteil .....	145
<b>Innere Reise:</b> Den allzu hilfsbereiten Anteil erlösen.....	146
Wenn du dich niemals gut genug fühlst .....	149
<b>Übung:</b> Verantwortung für dein Zeitmanagement übernehmen.....	151
Dein achtsames Nein.....	154
Radikaler Selbstschutz, wenn dein Nein nicht hilft .....	156
<b>Innere Reise:</b> Der Schutz des Drachen .....	158
Deine Schuldgefühle als Suchtdruck der Co-Abhängigkeit.....	160
Nachwort .....	167
Über die Autorin .....	168





# EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser, sei willkommen. Wenn du dieses Buch aufschlägst, dann hast du eine grundlegende Entscheidung getroffen: Du willst, dass es dir besser geht, dich freier fühlen und dein Leben neu gestalten. Du hast dich, von Schuldgefühlen getrieben, aufgeopfert und bemerkt, dass du dir damit selbst schadest. Nach all der Fürsorge für andere willst du nun lernen, wie du auch für dich selbst sorgen kannst. Du fühlst dich vermutlich leer, und in dir nagt schon länger der schmerzliche Gedanke: »Wer kümmert sich eigentlich um mich?«

Das möchte ich mit diesem Buch tun. Ich möchte dir helfen, auch für dich selbst das zu tun, was du schon so meisterhaft für andere kannst. Mein Ziel ist es, dich auf einen Erkenntnisweg zu führen und dir zu zeigen, wie du die Leere in dir mit Selbstfürsorge, mit Liebe zu dir selbst und mit Geborgenheit füllen kannst, statt dich von Gewissensbissen leiten zu lassen.

Nutze das Buch ganz frei, und nimm das heraus, was dir heute dient. Den Rest lässt du erst einmal weg. Zu einem späteren Zeitpunkt wirst du etwas anderes brauchen. Gehen wir gemeinsam den Weg der Erkenntnis und der bewussten, nachhaltigen Selbstfürsorge.

Damit du dich auf den Weg zu dir selbst machen kannst und dich nicht wieder von den Bedürfnissen anderer ablenken lässt, sollte dir eines klar sein: Schuldgefühle sind toxisch, und das spürst du auch. Deine Wahrnehmung stimmt.

Es ist dringend nötig, dass du aufhörst, dich selbst zu vergiften, indem du ein ewig schlechtes Gewissen hast. Ob Kirche, Um-



welt- und Tierschützer, Gesundheits- und Fitnesscoaches, deine Mutter oder die Gesellschaft – was du auch tust, du scheinst immer jemanden zu schädigen, zu verletzen, zu wenig zu beachten oder den Bedürfnissen anderer nicht gerecht zu werden. Du hast permanente Schuldgefühle, weil du es in Bezug auf deine Kinder, deinen Partner, deine Eltern, deine Arbeitskollegen, deine Klienten, deine Tiere, dein Gewicht, deine Gesundheit, die Natur, das Klima oder die Weltmeere nicht hinbekommst, alles richtig zu machen. Du fühlst dich ständig mies, weil es jemanden gibt, der mehr oder etwas anderes von dir will, als du gerade geben kannst. Du musst zum Beispiel arbeiten gehen und lässt, so fühlt es sich an, deine Kinder im Stich. Oder du bleibst zu Hause bei den Kindern und schämst dich, weil du kein Geld verdienst. Oder – ganz schlimm! – du müsstest nicht arbeiten gehen, zumindest nicht aus finanziellen Gründen, du möchtest aber, obwohl du Kinder hast. Wie kannst du nur?!

Auch dir selbst wirst du vermutlich nicht immer gerecht. Du könntest mehr Gemüse und weniger Zucker essen, du könntest dich mehr bewegen und gleichzeitig mehr ausruhen und meditieren, dünner oder kräftiger sein ... – es gibt unendlich viele Möglichkeiten, zu scheitern, dich selbst und andere zu enttäuschen, und du kennst mehr als genug davon.

Du weißt, dass du es nicht allen recht machen kannst, und auch dieses Wissen bereitet dir ein schlechtes Gewissen. Zum einen, weil du trotzdem gern alle glücklich machen würdest, denn das liegt in deiner Natur, und zum anderen, weil du weißt, dass du dadurch, dass du dich übermäßig um andere kümmerst, dafür sorgst, dass du dich schlecht fühlst. Du kannst nicht gewinnen. Entweder opferst du dich für andere auf und beruhigst damit dein Gewissen, bleibst aber dir selbst etwas schuldig, oder du

kümmerst dich um dich, fühlst dich aber ständig in einer Bringschuld deinen Bezugspersonen gegenüber.

Die Bringschuld bleibt, sie wird nur hin und hergeschoben wie der schwarze Peter aus dem Kartenspiel. Wir werden später genauer hinschauen, was es mit ihr auf sich hat. Sie enthält den zentralen Konflikt, die Ursache dafür, dass wir dieses ewig schlechte Gewissen überhaupt haben.

Wie merkwürdig sie sich auf unseren Alltag auswirkt, zeigt sich zum Beispiel deutlich am sogenannten Freundschaftspreis. Stelle dir einfach folgende Fragen, dann verstehst du, was ich meine:

- › Ist es tatsächlich ein Ausdruck von Zuneigung und Wertschätzung, wenn ich von jemandem etwas billiger haben will?
- › Halte ich es für ein Zeichen von Freundschaft, wenn mir jemand weniger zahlen möchte als ein regulärer Kunde?
- › Fühle ich mich in wenig unter Druck gesetzt, wenn jemand einen Freundschaftspreis verlangt?
- › Habe ich ein komisches Gefühl, wenn ich nach einem günstigeren Preis frage, als wäre mir der andere etwas schuldig, eben weil wir befreundet sind oder uns zumindest schon länger kennen?

Merkst du etwas? Sollte ein echter Freundschaftspreis nicht sogar höher als die Summe sein, die man normalerweise bezahlen würde? Gibt man nicht gern mehr, eben weil man mit der Person befreundet ist? Könnte es nicht sein, dass man sich ausgenutzt fühlt, wenn einem jemand weniger geben will als das, was man für einen Artikel oder eine Dienstleistung haben möchte, weil er sich für einen Freund hält?

Das Prinzip der Bringschuld ist in unserer Gesellschaft fest etabliert. Vor nicht allzu langer Zeit sagte ein Sprecher eines kostenfreien Youtube-Kanals, der sehr viel Content und wertvolles Wissen verschenkt, er würde seinen Mitgliedern gern etwas zurückgeben, weil sie so freundlich kommentieren. Wie kommt er darauf, dass er das tun sollte? Es ist ja seine Großzügigkeit, von der alle profitieren und die mit Freundlichkeit honoriert wird. Das Konto ist bereits ausgeglichen.

»Wem wollen wir denn etwas zurückgeben, tun wir nicht schon genug für andere?«, könnten wir uns zu Recht fragen. Denn einmal mehr stehen wir offenbar in einer Schuld, sogar ohne es zu bemerken.

Du musst dir manchmal sogar vorwerfen lassen, du seist privilegiert, weil dir genug Essen zur Verfügung steht, du ein Dach über dem Kopf hast und gut ausgebildet bist, richtig? Als wäre es nicht rechtens, dass es dir gut geht. Als wäre es der Standard, in Armut, in einem Kriegsgebiet oder in einer rassistischen, gewalttätigen Gesellschaft zu leben.

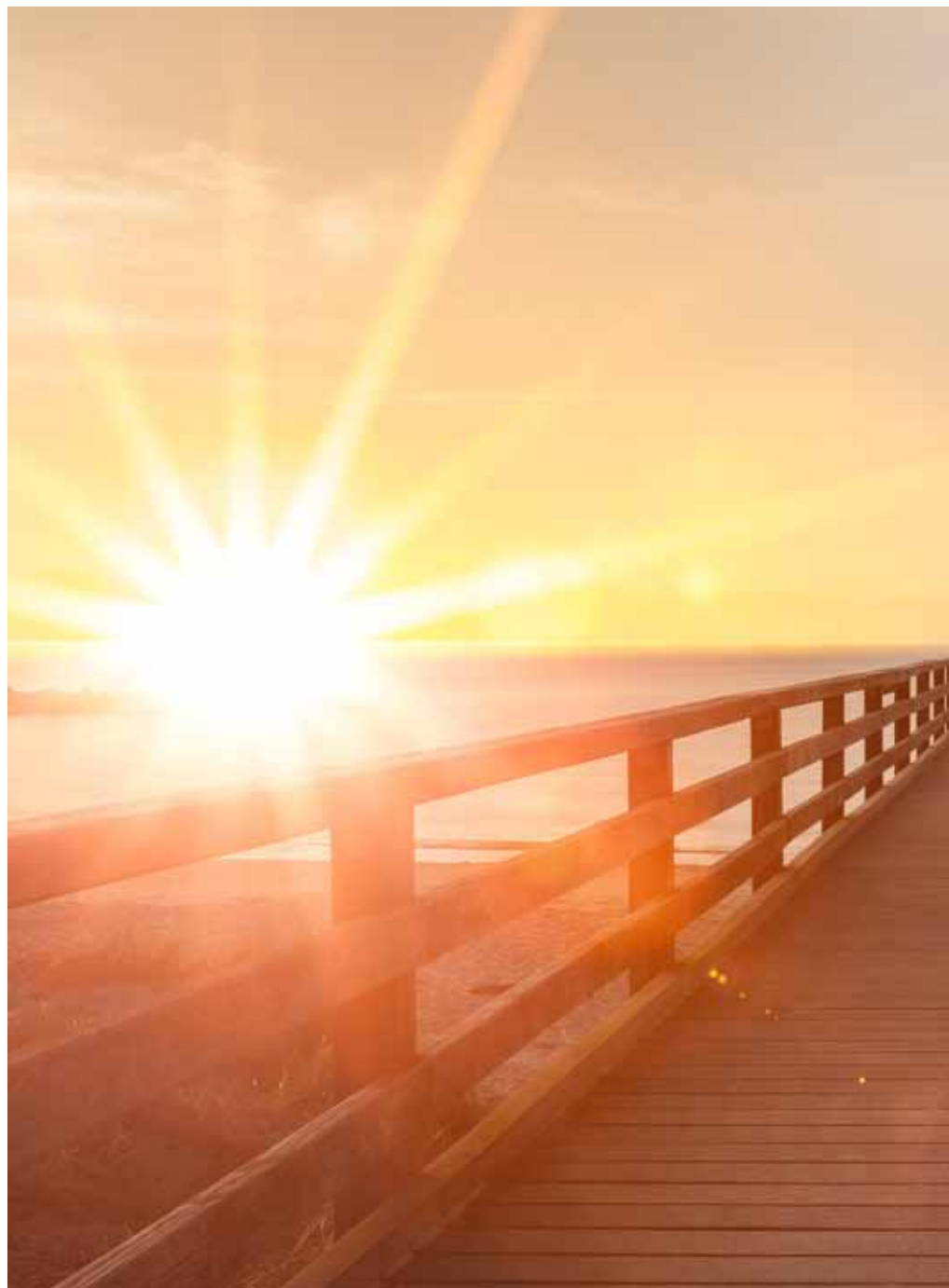
Du bist nicht privilegiert, weil es dir gut geht. Das Leben ist so gemeint. Sich frei entwickeln zu können, muss der Normalfall sein. Das erkennen wir daran, dass Babys unbewusst mit der natürlichen und gesunden Erwartung auf die Welt kommen, versorgt und geliebt zu werden. Ihre gesamte Entwicklung hängt davon ab. Es wird also vom Leben selbst vorausgesetzt. Es ist in uns angelegt, darauf zu vertrauen, dass es jemanden gibt, der uns wohlgesonnen ist und der uns gibt, was wir brauchen. Die Schöpfung baut darauf, dass sie unfertige Wesen in die Welt bringen kann, weil sich andere, ausgereifte Wesen ihrer liebevoll und kompetent annehmen.

Liebe und Fürsorge für sich und andere sind,  
was die Schöpfung betrifft, der Standard.

Wenn wir glauben, wir müssten uns gegenseitig ausbeuten, bekriegen, verurteilen und verletzen, dann ist das der Fehler, nicht dein gutes Leben. Es ist eine fatale Verdrehung der Werte, wenn du dich, weil es dir gut geht, fühlst, als seist du privilegiert und damit anderen etwas schuldig.

Die Menschen, die anderen schaden,  
sie verletzen, in Kriege verwickeln,  
rassistisch verunglimpfen und ausbeuten,  
sind in der echten Bringschuld.

Natürlich kann es sein, dass wir selbst unbewusst zu diesen Menschen dazugehören, und darauf dürfen und müssen wir achten. Gleichzeitig sind wir nicht »schuld«. Anders sieht es aus, wenn wir bewusst schaden. Wenn wir etwas tun, von dem wir wissen, dass es anderen Wesen schadet, dann geraten wir tatsächlich in eine echte Schuld, und unser Inneres weiß das.





Dein Weg  
in die innere  
**FREIHEIT**

Schuldgefühle lasten bleiern auf uns. Sie nehmen uns die Lebensfreude, die innere Freiheit und die Leichtigkeit, nach denen wir uns so sehr sehnen. Wenn wir Schuldgefühle haben, dann machen wir uns selbst nieder, setzen uns unter Druck, beschimpfen uns selbst, erlauben uns nicht, glücklich und zufrieden zu sein, solange wir nicht perfekt sind und alles erfüllen, was andere von uns wollen oder wollen könnten. Wir dürfen nicht glücklich sein, solange es andere, meist ganz bestimmte und uns nahestehende Menschen nicht auch sind. Die Angst, etwas falsch zu machen und andere damit zu verletzen, lähmt uns. Schuldgefühle wiegen schwer und sind toxisch. Sie tarnen sich mit den Masken »Fürsorge« und »Verantwortungsbewusstsein« und sind vielschichtig.

Irgendwann hast du vielleicht aufgegeben. Du sagst dir: »Ich mache nur noch das, was ich will, ich kann es ja sowieso niemandem recht machen«, und das ist nicht die verkehrteste Haltung. Doch sie funktioniert nicht, außer, du verwandelst dich in einen Soziopathen. Du hast ein Gewissen, das gehört zum Menschsein dazu. Schuldgefühle können dich außerdem aggressiver machen, als du je von dir dachtest, in der Lage zu sein. Nehmen wir das zu Tode geschüttelte Baby als ein sehr drastisches, aber nicht ungewöhnliches Beispiel: Was, wenn die Mutter aus lauter Schuldgefühlen schier verrückt geworden war, weil sie ihrem schreienden Kind offenbar nicht geben konnte, was es brauchte?

Was dir hilft: Du musst erstens verstehen, was Schuldgefühle sind und wozu sie in Wahrheit dienen. Und du brauchst zweitens einen Weg, der dich zuverlässig aus den Schuldgefühlen hinausführt.

## Die Schritte auf diesem Weg sind:

- › Schritt eins: Klarheit erlangen über das, was der andere wirklich von dir will und braucht
- › Schritt zwei: Deinen Platz des inneren Friedens gestalten
- › Schritt drei: Bewusstsein über deine eigenen existenziellen Bedürfnisse entwickeln
- › Schritt vier: Die Verantwortung für deine Bedürfnisse übernehmen
- › Schritt fünf: Die unangemessenen Ansprüche anderer bei ihnen lassen

Die Schritte sind fließend, und die Themen wiederholen sich teilweise, damit dein Gehirn ab und zu an das erinnert wird, was du in diesem Buch schon einmal, nur vielleicht ein wenig anders, gelesen hast. So kann es besser lernen.

Bist du bereit für deine Reise? Nimm dir etwas zu trinken und zu schreiben mit – und los geht's!







# SCHRITT EINS:

## Klarheit erlangen über das, was der andere wirklich von dir will und braucht

Vor Kurzem rief eine Freundin an, die an Schuldgefühlen verzweifelte, weil ihre geliebte Katze manchmal lautstark mehr Freiheit forderte. Sie bat mich, zu fühlen, was ihre Katze fühlt. Die Katze hat ein großes Freigehege, und ihr steht ein ganzes Haus zur Verfügung, außerdem gibt es noch weitere Katzen im Haushalt, mit denen sie sich gut versteht. Doch sie darf nicht in den Garten – zum einen, weil es dort jede Menge Singvögel gibt, und zum anderen, weil eine Hauptstraße an dem Haus vorbeiführt. Es ist zu gefährlich, sowohl für die Katze selbst als auch für die Singvögel im Garten. Sollte meine Freundin deshalb keine Katze halten, weil sie sie nicht frei laufen lassen konnte? So einfach ist es nicht. Sie wollte alles richtig machen und dachte schon darüber nach, diese Katze abzugeben, weil sie ihr nicht alles geben konnte, was diese sich wünschte. Ist das wirklich der Weg? Für manche ja, doch nicht immer können wir weggeben, was uns Schuldgefühle bereitet, zumal diese Katze und ihr Mensch eine sehr liebevolle, innige Beziehung miteinander haben.

Wie wäre es damit: Wir können einen Realitätscheck machen und herausfinden, was ein anderer wirklich von uns will. Dann, aber auch erst dann, können wir entscheiden, ob wir es ihm geben wollen und können.

Es hilft sehr, wenn wir in der Lage sind, wahrzunehmen, ob wir dem anderen wirklich Leid zufügen oder ihm etwas schuldig sind. Im Fall der Katze meiner Freundin fühlte ich, dass sie manchmal lautstark Freiheit fordert, doch das nur ein Impuls von sehr vielen ist. Er vergeht, und vor allem fügt ihr die Nichterfüllung kein Leid zu. Sie müsse laut miauen, sagte sie, und natürlich wäre es schön, wenn sie in den Garten dürfte. Doch die Sicherheit, die meine Freundin ihr biete, das Verständnis, die Liebe und die Geborgenheit seien ihr weitaus wichtiger, als ihr Revier zu erweitern. Vielleicht könne meine Freundin ja ab und zu mit ihr im Garten spazieren gehen, bat sie, und das tat meine Freundin natürlich gern.

Es hilft also, wenn wir üben, diejenigen, denen wir scheinbar Leid zufügen, indem wir ihre Bedürfnisse nicht erfüllen, wirklich zu fühlen. Wenn wir Schuldgefühle haben, fühlen wir, was der andere fühlt. Doch erstens muss unsere Wahrnehmung nicht immer stimmen, und zweitens ist es oft nur ein kleiner Aspekt. Wir reagieren auf eine gefühlte innere Not des anderen, doch was, wenn diese Not längst nicht so groß wäre, wie wir glauben? Was, wenn er selbst die Kraft und die Fähigkeiten hätte, die er braucht, um sie zu beenden? Was, wenn sein Ansinnen an uns ganz und gar unangemessen wäre oder wir einfach nicht diejenigen sind, die seinen Wunsch erfüllen können? Sind wir vielleicht gar nicht die Zielgruppe, auch wenn wir es glauben?

Es ist für deine Klarheit also sehr wichtig, dass du lernst, zu erkennen, was der andere wirklich möchte oder fordert, statt deine Projektionen und selektiven Wahrnehmungen zur Grundlage deiner Handlungen und deiner Gefühle zu machen. Bevor wir uns um deine innere Welt und die Ursachen für deine Schuldgefühle kümmern, lernen wir deshalb zunächst, zwischen dem, was du glaubst, was der andere von dir will, und dem, was er

wirklich möchte, zu unterscheiden. Manchmal ändert allein das schon deine Sichtweise, denn für die bewusste Wahrnehmung des anderen nutzt du andere Gehirnteile als für das unbewusste, reflexartige Erahnen und Projizieren. Schuldgefühle sind immer eine Folge dieses unbewussten Erahmens, denn das ist ein konditioniertes Verhalten aus deiner Kindheit, auf das wir noch ausführlich eingehen werden. Das bewusste Wahrnehmen dagegen findet in einem Gehirnteil statt, der nicht emotional ist. Als du Kind warst, war er noch nicht ausgereift und stand dir aus diesem Grund nicht zur Verfügung. Das bewusste Wahrnehmen ist nicht von emotionalen Verletzungen geprägt, deshalb holt es dich zuverlässig aus dem Sumpf der Schuldgefühle heraus.

Wenn etwas in dir nun sagt, dass du das nicht kannst, dann mache dir Folgendes bewusst: Du bist in der Lage, dich dermaßen schuldig zu fühlen, dass du schier verrückt wirst, weil du zu spüren glaubst, dass jemand etwas von dir braucht und haben will. Weil das so ist, darfst du dir auch zutrauen, dass du in der Lage bist, zu fühlen, was ein anderer wirklich von dir möchte. Durch dieses Wissen kannst du eine bewusste Entscheidung treffen, ob du es ihm geben möchtest oder nicht, statt das scheinbar von ihm Gebrauchte reflexartig und unbewusst abzuliefern und dich dadurch in Schwierigkeiten zu bringen.

Verstehst du? Das Wahrnehmen der Gefühle des anderen traust du dir nicht nur längst zu, sondern du verwendest es auch als Waffe gegen dich selbst. Das, von dem du womöglich denkst, dass du es nicht kannst oder dass es dir zu esoterisch ist, tust du schon. Du fühlst den anderen doch sowieso, nur der Gehirnteil stimmt noch nicht. Bislange hast du das limbische System genutzt, das Emotionalhirn, in dem du unbewusst und reflexartig spürst, was der andere braucht. Jetzt üben wir, das bewusst und aktiv zu tun. Dieses bewusste Wahrnehmen findet im präfrontalen Cor-

tex statt, der als Kind noch nicht ausgereift war und der deshalb vermutlich auch heute noch ungeübt ist.

Wertschätze also deine Feinfühligkeit und deine Empathie, und ersetze das reflexartige und oft ungewollte Fühlen des anderen ab jetzt bewusst durch aktive Wahrnehmung, wenn du Schuldgefühle hast. Damit erzeugst du inneren Frieden und echte Fürsorge – sowohl für dich als auch für den anderen.

Der folgende Realitätscheck hilft dir, bewusst zu erkennen, was dein Gegenüber, sei es Mensch, Tier oder auch du selbst, wirklich von dir möchte, statt es wie bisher unbewusst zu erahnen. Sicher brauchst du ein bisschen Übung, um die Bedürfnisse deines Gegenübers, für das du übermäßig sorgen willst und dem du gefühlt ständig etwas schuldig bist, unvoreingenommen und bewusst zu spüren. Gerade deshalb lohnt es sich, das zu trainieren.

Warte ... eins fehlt noch, das wichtigste Werkzeug überhaupt: Glaube dem, was du wahrnimmst. **Glaube dir.** Bewusstsein kann sich nur entwickeln, wenn du deinen Wahrnehmungen vertraust, wenn du sie also, wie der Name sagt, für wahr nimmst.

## ÜBUNG: Realitätscheck – Was braucht und will dein Gegenüber wirklich?



Nimm dir, wenn du willst, etwas zu schreiben, oder nutze die Aufnahmefunktion deines Smartphones. Stelle zwei Stühle einander gegenüber. Der eine ist für dich, der andere für einen Menschen, ein Tier oder einen Aspekt von dir selbst, dem gegenüber du dich schuldig fühlst. Wer dein Gegenüber ist, entscheiden wir im zweiten Schritt. Nennen wir dich selbst Person A, dein Gegenüber Person oder Wesen B. Mit ein wenig Übung kannst du auch die Erde, die Natur oder etwas anderes Unpersönliches fühlen, doch bleibe für den Anfang bei konkreten Themen und real existierenden Menschen oder Tieren.

Denke an ein nagendes oder immer wiederkehrendes Schuldgefühl dir selbst, einem Menschen oder einem anderen Lebewesen gegenüber. Entscheide, welche Situation du dir anschauen willst, wer also dir gegenüber Platz nehmen soll und wer somit Person oder Wesen B ist. Es ist vermutlich leichter, dir zunächst ein Schuldgefühl einem anderen Menschen gegenüber anzuschauen, weil es konkreter ist.

Wenn du entschieden hast, wer dir gegenüber sitzen soll, nimm auf deinem Stuhl Platz, und stelle dir vor, der andere, Person B also, sitzt dir wirklich gegenüber. Stelle ihr in Gedanken oder laut folgende Frage: »Was möchtest du wirklich von mir?«

Begib dich dann auf den Platz von Person B, der du diese Frage gestellt hast. Du sitzt jetzt in der Energie von Person B, in ihrem Kraftfeld, und das spürst du auch. Nimm die Frage von Person A, also deine eigene Frage, auf. Schau zu Person A dir

gegenüber, und beantworte die Frage: Was willst du als Person B wirklich von Person A? Formuliere die Antwort so klar wie möglich, und sage sie laut: »Was ich wirklich von dir will, ist ...« Vollende den Satz. Schreibe oder nimm ihn auf, wenn du willst. Bleibe noch ein wenig sitzen, und nimm wahr, ob sich noch etwas zeigt, zum Beispiel eine unterschwellige Forderung an Person A. Wenn du alles, was du auf Platz B wahrnehmen kannst, gefühlt und gesagt hast, dann setze dich wieder auf deinen ursprünglichen Platz A.

Jetzt sitzt du wieder auf deinem Stuhl. Hast du gehört, was dein Gegenüber, Person B also, wirklich von dir will? Lies es noch einmal nach, oder höre es dir an, wenn du es aufgezeichnet hast. Ist es das, was du dachtest? Vermutlich nicht nur oder nicht ganz, oder? Jetzt kannst du klarer entscheiden, ob du Person B das, was sie möchte, geben kannst und willst oder nicht. Wenn nicht: Warum nicht? Nimm dir ein wenig Zeit, um das herauszufinden. Wenn du es ihr geben kannst und willst,

sage Person B, die noch immer auf dem anderen Stuhl sitzt, in Gedanken oder laut:

»Ich bin gern bereit, dir deinen Wunsch zu erfüllen.« Bist du es nicht, sage:

»Ich habe dich gehört. Ich möchte dir deinen Wunsch erfüllen, gleichzeitig brauche ich ... (Zeit für mich oder, was auch immer der Grund ist, warum du den Wunsch nicht erfüllen kannst und willst).« Wenn dir das guttut, kannst du auch einfach klipp und klar sagen: »Ich bin ab sofort nicht mehr (oder nicht mehr so oft) für dich da.«



Beende die Übung, indem du die Stühle wieder wegräumst oder so hinstellst, wie sie ursprünglich standen. Dadurch löst du die durch die Übung entstandenen Energiefäden und Verbindungen auf. Wenn du willst, kannst du die Energiefäden zusätzlich in Gedanken durchtrennen oder deine Energiefäden zu dir zurückziehen, gerade so, als würdest du einen Faden auf eine Spule wickeln.

Sehr gut! Selbst wenn du nur ein klein wenig gefühlt hast, was der andere wirklich von dir will, hast du einen großen Schritt gemacht. Erinnerung dich: Wir trainieren unsere bewusste Wahrnehmung als Grundlage für ein friedliches, selbstbestimmtes Leben, statt wie bisher aus den unbewussten, kindlichen Gehirnteilen heraus zu funktionieren. Das ist eine große Sache, die nicht gleich perfekt klappen muss. Je mehr du dich dafür entscheidest, dir zu vertrauen, desto schneller entwickelt sich deine bewusste Wahrnehmung.

Es kann dabei sehr hilfreich sein, mit einem vertrauten Menschen zu üben. Bitte den anderen, sich auf den Stuhl von Person B zu setzen, nachdem du selbst die Übung durchgeführt hast, und zu überprüfen, ob er das Gleiche fühlt wie du. Natürlich kannst du auch einfach darum bitten, dass der andere für dich fühlt, was Person B wirklich von dir braucht, wie es meine Freundin in Bezug auf ihre Katze getan hat. Manchmal ist man selbst einfach zu dicht dran. Dein Ziel und das Ziel dieses Buches sollen aber sein, dich durch die Übungen, die du hier findest, selbst zu ermächtigen, dein Bewusstsein auszubilden und gereifte, bewusste Gehirnteile zu nutzen, um den Anforderungen der anderen gerecht zu werden. Deshalb hilft es dir, wenn du es auch selbst übst, statt nur andere zu fragen.



**Je inniger du mit dir selbst verbunden bist, desto weniger können Schuldgefühle dein Leben bestimmen. Darum Sorge gut für dich:**

- Nimm dir täglich eine Viertelstunde Zeit, in der du etwas machst, was dir guttut. Allein. Nur für dich.
- Frage jeden Tag einen Menschen, dem du bislang zu viel geholfen hast: »Was möchtest du, was ich für dich tue?« Dadurch erlangst du Klarheit darüber, was er wirklich von dir braucht, statt in vorausseilendem Gehorsam seine Bedürfnisse zu erraten.
- Belohne dich jeden Tag für deine Erfolge, zum Beispiel, dass du dich an Punkt eins gehalten hast.
- Bereite dir jeden Tag eine Freude. Dich selbst glücklich zu machen, lässt dich emotional unabhängig werden, und genau das ist das Ziel.
- Sage mindestens einmal am Tag jemandem, was du wirklich fühlst. Wenn du niemanden hast, setze dich vor einen Spiegel, schaue dich an und sage es dir selbst.