

EMOTIONALER NOTFALLPLAN



1. Tief durchatmen

2. Feststellen und anerkennen

Sage Dir selbst folgenden Satz:

Ich fühle mich miserabel – jetzt gerade, in diesem Augenblick.

3. Erden

Um jetzt runter zu kommen, stelle beide Füße auf den Boden und werde Dir der Verbindung mit der Erde bewusst. Trockne gegebenenfalls Deine Tränen. Richte Dich nun zu Deiner vollen Größe auf. Stelle Dich hin - vielleicht sogar vor einen Spiegel.

4. Entschlussfassung

Beantworte Dir jetzt selbst die folgenden Fragen laut:

Möchte ich mich noch länger so fühlen? – Nein!

Bin ich jetzt bereit, dies zu ändern? – Ja!

Egal, wie Deine Antworten lauten, fasse einen Entschluss – den Entschluss, Deine emotionale Notlage jetzt zu ändern! Hierzu sprichst Du die folgenden Entschlusssätze laut und mit Nachdruck aus, während Du den Befreiungsschlag ausführst:

Ich bin jetzt bereit, meine emotionale Notlage zu ändern!

Ich bin jetzt gewillt, meine emotionale Notlage zu ändern!

Und ich bin jetzt fähig, meine emotionale Notlage zu ändern!

Der Befreiungsschlag:

Balle eine Hand zur Faust und schlage diese kräftig zwei- oder dreimal in die Fläche Deiner anderen Hand; dann die Hände wechseln. Dies wiederholst Du so schnell wie möglich für die Dauer der jeweiligen Affirmation, die Du begleitend laut sprichst; wenn möglich dabei lächeln und zum Abschluss tief ein- und ausatmen.

5. Gewähr werden

Augen schließen, tief ein- und ausatmen:

- 5.1 Werde Dir Deines aktuellen Problems, der Ursache für Dein miserables Gefühl gewahr, und versuche, es mit nur einem einzigen Wort zu benennen (z.B. Krebsverdacht, Krebsdiagnose ...)
- 5.2 Beobachte Dich selbst: Wo in meinem Körper kann ich dieses Gefühl wahrnehmen?
- 5.3 Selbsteinschätzung: Welche Intensität hat dieses Gefühl in diesem Augenblick auf einer Skala von 0 bis 10? (10 = unerträglich)

6. Neutralisieren und in Kraft transformieren

Jetzt kombinierst Du den Befreiungsschlag mit einer Affirmation und wiederholst das so lange (ca. 3 bis 12 Durchgänge), bis Du Dein Gefühl auf der Skala bei 0 einordnen kannst (hierzu jeweils die Schritte 5.1 bis 5.3 wiederholen). Notiere deine eigenen Affirmationen angepasst an Dein aktuelles Problem und dem dazugehörenden Gefühl.

Die Affirmation:

Ich liebe mich, ich akzeptiere mich und ich respektiere mich, selbst wenn ich (das miserable Gefühl beschreiben). ***Und ich liebe mich, akzeptiere mich und respektiere mich genauso, wenn ich ...*** (das Gegenteil des miserablen Gefühls beschreiben).

Beispiele für Affirmationen:

Ich liebe mich, ich akzeptiere mich und ich respektiere mich, selbst wenn ich	Und ich liebe mich, akzeptiere mich und respektiere mich genauso, wenn ich ...
<i>.... mich jetzt nicht gut fühle.</i>	<i>.... mich jetzt gut fühle.</i>
<i>.... befürchte, Krebs zu haben / zu bekommen.</i>	<i>.... jetzt nicht befürchte, Krebs zu haben / zu bekommen.</i>
<i>.... befürchte, eine BRCA-Mutation geerbt zu haben.</i>	<i>.... jetzt nicht befürchte, eine BRCA-Mutation geerbt zu haben.</i>
<i>.... Angst vor der nächsten Kontrolluntersuchung habe.</i>	<i>.... keine Angst vor der nächsten Kontrolluntersuchung habe.</i>

Ich liebe mich, ich akzeptiere mich und ich respektiere mich, selbst wenn ich	Und ich liebe mich, akzeptiere mich und respektiere mich genauso, wenn ich ...
<i>.... denke, dass der Knubbel bösartig ist.</i>	<i>.... jetzt denke, dass der Knubbel gutartig ist.</i>
<i>.... Panik habe vor dem, was da jetzt auf mich zukommen kann.</i>	<i>.... jetzt keine Panik vor dem habe, was da jetzt auf mich zukommen kann.</i>
<i>.... denke, dass ich das alles nicht tragen kann.</i>	<i>.... jetzt denke, dass ich das alles tragen kann.</i>
<i>....</i>	<i>....</i>

7. Neu ausrichten - Fokuswechsel

Nun bist Du bereit, Dich neu auszurichten. Hierzu kombinierst Du erneut den Befreiungsschlag mit der jeweiligen Affirmation (angepasst an Dein aktuelles Thema).

Beispiele für Affirmationen:

Und ich liebe mich, akzeptiere mich und respektiere mich, wenn ich ...
<i>.... mich jetzt gut fühle und sogar dann, wenn ich mich jetzt noch besser fühle.</i>
<i>.... jetzt darauf vertraue, dass ich gesund bin und auch gesund bleiben kann.</i>
<i>.... jetzt darauf vertraue, dass ich die Kraft habe, alle Herausforderungen in meinem Leben annehmen und bewältigen zu können. Und ich weiß, dass es selbst bei einer BRCA-Mutation immer noch möglich ist, gesund zu bleiben.</i>
<i>.... jetzt gelassen und entspannt zu meiner Kontrolluntersuchung gehe und mir erlaube, auf ein gutes Ergebnis zu vertrauen.</i>
<i>.... mir jetzt erlaube zu glauben, dass der Knubbel gutartig ist.</i>
<i>.... jetzt mutig und voller Zuversicht meinen eigenen Weg finde, um diese Herausforderung anzunehmen und zu bewältigen.</i>
<i>.... jetzt meine eigene Kraft erkenne, mich für Hilfe öffne und sogar darum bitte.</i>
<i>....</i>

8. Positive Zukunftsvision

Schließe Deine Augen und stelle Dir nun noch einmal Dein Problem vor, das in Dir das miserable Gefühl verursacht hatte – mit all Deinen Sinnen. Nun lasse den Film vor Deinem inneren Auge schneller laufen – spule einfach vor, so dass Du bereits in die Zukunft schaust. Fühlst Du Dich wohl dabei? Fühlst Du Dich so, wie Du Dich dabei fühlen möchtest?

Sollte dies nicht der Fall sein, Kannst Du noch einmal die Schritte 6 und 7 wiederholen, bis Du Dich gut dabei fühlst.

9. Dankbarkeit und Mitgefühl

Zum Abschluss dankst Du gebührend der wichtigsten Person in Deinem Leben, die Dir zu dieser Transformation verholfen hat: Genau, das bist Du! Herzlichen Glückwunsch! Klopfe Dir anerkennend auf Deine Schulter und applaudiere Dir selbst!