



Selbstbetrug auflösen

Jeder Mensch leidet bis zu einem gewissen Grad an Selbstbetrug. Er war in der Kindheit nötig, um emotional zu überleben. Selbstbetrug erzeugt leere Räume in Dir, aus denen z.T. nicht einmal die Trauer, oder die Wut und der Hass heraushelfen, denn selbst diese Gefühle wurden durch den Selbstbetrug manipuliert. Kinder setzen ihre Bedürfnisse ganz natürlich durch Aggressionen (Wut und Hass) durch. Dem Hass kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, denn er schützt unser Allerheiligstes, die göttliche Wahrheit: Den Selbstwert. Wird der Selbstwert aufgrund eines traumatischen Familienumfeldes zu stark manipuliert, berauben wir uns als Kind selbst der Möglichkeit, für unsere wahren Bedürfnisse, die innerste Wahrheit klar und deutlich (aggressiv) einzustehen. Übrig blieb nur der Betrug, die Manipulation, mithin der Selbstbetrug. Vielleicht war es zu diesem Zeitpunkt in der Kindheit die einzige Möglichkeit, um emotional zu überleben. Die eigene Kränkung und Kränkbarkeit musste uns egal werden. Ein leerer, toter Raum entstand, der uns bis heute in der klaren Selbstentfaltung blockieren kann.

Der (kindliche) Selbstbetrug stellt die elterliche Lüge über die göttliche Wahrheit. Das sagt die göttliche Wahrheit in jedem von uns:

- Jeder ist gleich liebenswert.
- Jeder hat es verdient glücklich zu sein.
- Kämpfe für das was du liebst

Diese Wahrheiten gelten nicht mehr. An Ihre Stelle ist der Selbstbetrug gerückt:

- Ich muss besser sein als andere
- Ich muss mir das Glück materiell erarbeiten.
- Egal was ich tue, ich werde es nicht bekommen

Hinter jeder dieser lähmenden Lügen steht eine abgespaltene Aggression. Und diese gilt es, im Energiekörper zu finden und sie wieder heilsam fließen zu lassen. Rufe hierfür deinen Selbstbetrug beim Namen und lasse ihn vor dir erscheinen. ertaste und erfühle das Druckgefühl im Körper, das der Selbstbetrug in dir erzeugt. Wie fühlt sich dieses Druckgefühl in deinem Körper an? Beschreibe es, wenn du kannst. Du kannst mit deinem Selbstbetrug sprechen, ganz gleich wie gut oder wie schlecht du ihn fühlst. Er hört alles was du sagst. Sprich diese Sätze zu deinem Selbstbetrug wie kleine Mantras aus:

(Min. 10 x) »Auch wenn du mir Angst machst, gönne ich dir die Wahrheit, die du brauchst«

(Min. 20 x) »Auch wenn ich dir unbewusst Recht gebe, erlaube ich dir zu heilen«

(Min. 30 x) »Deine Wahrheit darf wieder meine Wahrheit sein«

Bei großem Widerstand:

(Min. 20 x) »Auch wenn ich dich hasse, weil du mich hasst, erlaube ich dir zu heilen«

(Min. 30 x) »Auch wenn ich fürchte zu sterben, darf deine Wahrheit wieder meine Wahrheit sein«

Lass die Energie, die zu dir zurückkehrt, frei durch dein Herz und deinen ganzen Körper fließen. Atme die Energie ganz bewusst ein und beim Ausatmen leuchtet sie stärker auf. Erlaube deinem Hass, deine eigene Wahrheit wieder zu verteidigen. Fühle in deinen Körper, während du das tust und erlebe die Energie deiner eigenen Aggression als die wärmende und heilsame Energie, die sie in Wahrheit ist...

Bei Bedarf wiederhole diese Übung.

Typische Gefühle die auf Selbstbetrug verweisen

Minderwertigkeit / Hilflosigkeit / Ohnmacht / Gleichgültigkeit / Innere Leere / Falschheit / Opferhaltung / Angst vor Verantwortung / Angst vor Erwartungen / Unlust / Schuldgefühle