



# Leseprobe

Sandra Ingerman

## **Auf der Suche nach der verlorenen Seele**

Der schamanische Weg zu innerer Ganzheit

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



---

Seiten: 288

Erscheinungstermin: 13. September 2010

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

### *Das Buch*

Wenn ein Mensch erkrankt oder Schreckliches erlebt, leidet auch seine Seele. Eine wirkungsvolle Möglichkeit, sie zu heilen, bieten schamanische Techniken. Die Expertin Sandra Ingerman gibt in diesem faszinierenden Buch tiefe Einblicke in eine Therapieform, die auf dem Schamanismus beruht. Eindrucksvoll beschreibt die Autorin, wie sie sich auf Reisen in nicht materielle Welten begibt. Dort spürt sie die verloren gegangenen Seelenteile ihrer Patienten auf und bittet sie, in die irdische Welt zurückzukehren.

Zahlreiche Übungen lassen Sie diese beeindruckenden Vorgänge miterleben und eröffnen neue Wege auf der persönlichen Seelenreise.

### *Die Autorin*

Sandra Ingerman ist eine der bekanntesten Vertreterinnen eines modernen Schamanismus. Seit dem Abschluss ihres psychotherapeutischen Studiums am *California Institute of Integral Studies* widmet sie sich schamanischen Methoden, die sie in Seminaren weltweit lehrt und praktiziert. Ihre Bücher wurden zu Bestsellern und sind in zahlreichen Sprachen erschienen.

SANDRA INGERMAN

Auf der Suche  
nach der  
verlorenen Seele

Der schamanische Weg  
zu innerer Ganzheit

Aus dem Amerikanischen  
von Wolf Kaminski und Elisabeth Liebl

Mit einem Vorwort von Michael Harner

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

*Meinem Bruder Joseph  
und meinen Eltern Aaron und Lee*

*Dieses Buch ist ein Geschenk  
des Mondes an die Sonne*

Der schamanische Weg des Heilens mit Hilfe der Seelenrückholung, wie er in diesem Buch dargestellt wird, darf nicht als eine ausschließliche Methode zur Behandlung seelischer und gesundheitlicher Probleme angesehen werden. Vielmehr sollte man diesen Weg als eine Ergänzung der herkömmlichen medizinischen und psychologischen Behandlungs- und Heilweisen verstehen.

# Inhalt

Vorwort von Michael Harner	9
Danksagung	12
Einführung	15

## ERSTER TEIL SEELE UND SEELENVERLUST

1 Seelenverlust	25
2 Seelenrückholung	47
3 Das Aufspüren verlorener Seelen	73

## ZWEITER TEIL AUF DER SUCHE

4 Eine Frage der Technik	93
5 Klassische Beispiele von Seelenrückholung	113
6 Gemeinschaft	121
7 Wenn Seelen gestohlen werden	139

## DRITTER TEIL WILLKOMMEN ZU HAUSE

8 Folgen von Seelenrückholungen	170
9 Beziehungen und Sexualität	185

10	Leben nach der Seelenrückholung	213
11	Die Rückkehr der eigenen Seele vorbereiten	229

	Nachwort	253
	Nachwort zur 2. Auflage	260
	Ergänzung zur Neuauflage 2008	
	Nachwort	265

## **ANHANG**

	Krankheit aus schamanischer Sicht	273
	Kontaktadressen	279
	Anmerkungen	280
	Literaturhinweise	284

# Vorwort

Mit der gegenwärtigen Wiederentdeckung des Schamanismus und des schamanischen Heilens lernen wir endlich, den spirituellen und psychologischen Wert von vielem zu erkennen, was unsere Vorfahren bereits wussten. Und wir lernen nicht nur, diesen unermesslichen Schatz alten menschlichen Wissens zu respektieren, sondern wir beginnen auch, seinen Wert für unser eigenes Wohlbefinden und unsere eigene Gesundheit zu verstehen.

Wir in der »zivilisierten« Welt tendieren dazu, die merkwürdigen Glaubensvorstellungen von Menschen aus Stammeskulturen als Aberglauben oder als prähistorische Kuriositäten abzutun, die für unser heutiges Leben keinerlei Bedeutung mehr haben. Sicherlich fällt auch der weitverbreitete Glaube an den »Seelenverlust« als Hauptursache von Krankheiten in diese Kategorie. Selbst die weniger ethnozentrisch orientierten Anthropologen vermögen in diesem Konzept nichts anderes als ein kulturelles Artefakt zu sehen. Dieses Buch von Sandra Ingerman jedoch wirft alle überholten Vorstellungen über den Seelenverlust über Bord und zeigt, dass die Anwendung der alten schamanischen Methoden zur Behandlung von Seelenverlust durch die Traumata des modernen Lebens (einschließlich der Folgen von Inzest und anderen Formen von Kindesmissbrauch) dringend anzuraten ist.

Hier handelt es sich um das aufregende Beispiel eines offensichtlich »abergläubischen« und »primitiven« Glaubenssystems, das für unser modernes Leben plötzlich unmittelbare Bedeutung bekommen hat. Ich erinnere mich noch an die Erregung in Sandra Ingermans Stimme, als sie mich vor mehreren Jahren anrief, um mir ihre Entdeckung mitzuteilen, dass die Arbeit mit der schamanischen Seelenrückholung bemerkenswerte Heilerfolge bei ihren weiblichen Klienten gebracht habe, die – als Kinder – sexuell missbraucht worden waren. Eine solche Entdeckung hätte einen Stammeschamanen natürlich nicht überrascht, da er schon lange die Seelenrückholung als Heilmethode für alle Arten von Traumata, selbst den heikelsten, zu verwenden weiß.

Aber Sandra Ingerman und mir erschien es als eine weitere Bestätigung dafür, dass Wiedererweckung und praktische Anwendung der seit alters bewährten Heilmethoden der Schamanen für unsere heutigen Gesundheitsprobleme außerordentlich wichtig sind. Wieder einmal wurde uns klar, dass schamanisches Heilen auf die tiefsten Schichten eines jeden Menschen einwirkt und dort solch nachhaltigen Eindruck hinterlässt, dass regionale oder kulturelle Unterschiede zwischen den Menschen praktisch ohne Belang sind.

In den vielen Jahren, in denen ich sie kenne, hat sich Sandra Ingerman von einer meiner Studentinnen auf dem Gebiet der schamanischen Praxis zu einer außerordentlichen Schamanin entwickelt, einer geschätzten Kollegin und einer wertvollen Freundin. Zudem ist sie eine inspirierende Lehrerin – das können auch viele meiner Studentinnen und Studenten bestätigen. Ihre Darlegung verdient unser vollstes Vertrauen, denn sie vertritt den höchsten Standard ethischer Verantwortung und praktischen Wissens auf dem Gebiet des heutigen Schamanismus

und der schamanischen Heilung. Wer – wie viele andere Menschen auch – das Gefühl hat, dass ihm Teile seiner Seele unter den Belastungen und durch die Traumata des Lebens verloren gingen, richte seine Aufmerksamkeit vertrauensvoll auf alles, was sie schreibt. Wer weitergehen und die Methode für sich selbst ausprobieren möchte, dem rate ich mit Nachdruck zu einer Ausbildung in dieser Technik – bei ihr aus erster Hand. Ich kann keine bessere Hilfe auf dem Weg zu innerer Ganzheit empfehlen.

MICHAEL HARNER

# Danksagung

Es gibt so viele Menschen, denen ich meine Anerkennung und meinen Dank aussprechen möchte. Ich habe zahllose Telefonanrufe und Briefe von Freunden, Studenten und Klienten erhalten, die mich immer wieder fragten, wie es mit dem Buch stehe, die mich ermutigten und auch unentwegt daran erinnerten, wie wichtig es sei, andere an dieser Arbeit teilhaben zu lassen, und die mir dafür dankten, dass ich sie mit der Seelenrückholung vertraut gemacht habe. Ihre Worte schenkten mir das Vertrauen und gaben mir die Energie, um weitermachen zu können. Ich weiß nicht, wie sich mein Gefühl der Dankbarkeit ihnen gegenüber angemessen zum Ausdruck bringen lässt.

Ich bin Dot Dusek dafür dankbar, dass er mich zum Schreiben anregte. Ich möchte auch jenen danken, die beim Redigieren geholfen haben. Mary Lois Sennewald wirkte in der Anfangsphase dieses Buches mit. Craig Comstock führte die Arbeit als »literarischer Seelenrückholer« im wahrsten Sinne des Wortes weiter, indem er mir dabei half, die Aussage des Buches aufs Wesentliche zu bringen, und mich lehrte, dem Geschriebenen Seele einzuhauchen. Craig war auch eine unschätzbare Hilfe beim Konzipieren des Buches. Cynthia Bechtel, die die Lektoratsbetreuung übernahm, zeigte mir, dass ich durchaus eine Schriftstellerin war und gar nicht so viel Hilfe brauchte, wie ich zunächst gedacht hatte. Die Wertschätzung meiner Schreib-

künste durch Cynthia inspirierte meine Kreativität – ihr bin ich am meisten zu Dank verpflichtet.

Christina Crawford unterstützte mich auf sichtbare und unsichtbare Weise auf meiner Reise zu diesem Buch, und sie half mir großzügig bei der Suche nach Literatur.

Jaye Oliver illustrierte das Buch und half mir, einige Bereiche der nicht alltäglichen Realität in visuelle Form zu bringen.

Ich danke Polly Rose für ihre Unterstützung beim Tippen des Manuskriptes und für ihre Geduld bei all den verschiedenen Schlussterminen.

Meine Agentin Katinka Matson, meine Lektorin Barbara Moulton und die Lektoratsassistentin Barbara Archer von Harper San Francisco führten mich auf eine sehr friedvolle, freundliche und wohlwollende Art und Weise in die Verlagswelt ein.

Und dann gibt es auch noch jene, die mir zu Hause nahestehen und die mich liebevoll umsorgen: meine Eltern Aaron und Lee Ingerman; Marla Robert, Johanna und Alex Becker Black, die Familie, bei der ich während der beiden Jahre, in denen ich dieses Buch schrieb, lebte und die sich um mich kümmerte; und Easy Hill, mein Partner, mit seiner ruhigen Gegenwart und seiner bedingungslosen Liebe und seinem Verständnis.

Einige der Menschen, die mir bei der Arbeit am tatsächlichen Prozess der Seelenrückholung halfen, waren: Michael Harner, der über viele Jahre hinweg ein wundervoller Lehrer und Freund ist; Sharon Bergeron, MFCC, die mich so großzügig mit den psychologischen Folgen von Inzest vertraut gemacht hat, so dass ich auf die Arbeit mit Inzestopfern vorbereitet war; und alle meine Studentinnen und Studenten, die zur Erforschung dieses Gebietes beigetragen haben.

Ich möchte auch jenen Menschen danken, die bereit waren, so großzügig ihre persönlichen Briefe beizusteuern, die in die-

sem Buch verwendet werden, ebenso wie jenen, die Gedichte schrieben und sie uns mitteilten. Die Dichterinnen und Dichter waren Ellen Jaffe Bitz, Ailo Gaup, Diana Rowan und Stephen Van Buren.

Einen ganz besonderen Dank möchte ich an meine Krafttiere und die Lehrerinnen und Lehrer in der nicht alltäglichen Wirklichkeit richten, die mich lehrten, mich unterstützten und die partnerschaftlich mit mir zusammenarbeiteten, so dass ich jetzt das Buch *Auf der Suche nach der verlorenen Seele* vorlegen kann.

# Einführung

Seelenverlust ist eine spirituelle Krankheit, die seelische und körperliche Leiden verursacht. Wer aber nimmt sich unserer Seele an, wenn sie krank ist? Wir haben Ärzte für den Körper, für den Verstand und für das Herz, aber was tun wir, wenn unsere Seele leidet? Dieses Buch berichtet über die Seele und die Heilung spiritueller Leiden. Auf der ganzen Welt und in vielen Kulturen ist die Person, die mit den spirituellen Aspekten einer Krankheit umgehen kann, der Schamane. Ein Schamane diagnostiziert und behandelt Krankheiten, spürt Informationen auf, kommuniziert und interagiert mit der Welt der Geister und fungiert gelegentlich auch als Psychopompos, das heißt als Person, die Seelen dabei hilft, von einer Welt in die andere überzuwechseln.

Mircea Eliade, Autor des Buches *Schamanismus und archaische Ekstasetechnik*, beschreibt den Schamanen als eine Person, die in einem veränderten Bewusstseinszustand eine Reise außerhalb von Zeit und Raum unternimmt.<sup>1</sup> Das Wort »Schamane«, das aus dem Tungusischen stammt, bezeichnet gleichermaßen Frauen wie Männer. Durch Reisen erlangt ein Schamane Hilfe und Informationen, um damit einem Patienten, der Familie, Freunden oder der Gemeinschaft zu helfen.

Generell verwendet der Schamane Rhythmusinstrumente oder – weniger häufig – psychoaktive Drogen als Mittel, um in

einen veränderten Bewusstseinszustand zu gelangen. Anthropologen konnten diese Praxis über mehrere zehntausend Jahre zurückverfolgen. Michael Harner, Anthropologe und Autor des Buches *Der Weg des Schamanen*, hat den Schamanismus überall auf der Welt untersucht. Wie Eliade entdeckte auch er, dass ein Schamane sich von anderen Heilern dadurch unterscheidet, dass er Trance-Reisen unternimmt.<sup>2</sup> Beweise schamanischer Reisen wurden in Sibirien, Lappland, Teilen von Asien, in Afrika, Australien und bei den Ureinwohnern Nord- und Südamerikas gefunden.

Dieses Buch will eine sehr häufige Krankheitsursache erörtern: den Seelenverlust. Das Hauptaugenmerk liegt darauf, eine klassische Diagnose und ein altes Heilsystem zu verwenden, um damit moderne Probleme zu behandeln, die aus einer Fülle von Traumata entstehen, die wir alle im Leben davontragen.

In den folgenden Kapiteln werde ich Schamanismus und Seelenverlust erklären, ich werde mich auf klassische Quellen beziehen, auf meine eigenen Lehren und meine eigene Praxis sowie auf Fallstudien, die Einfluss auf meine Arbeit hatten. (Die Personen, die in diesen Fallstudien genannt werden, vertreten zum Teil mehrere Menschen in verschiedenen authentischen Situationen, sie sind insofern also »echt«, stellen aber keine bestimmten Individuen dar.)

Die Vorstellung, über die ich sprechen werde, mag von einem rationalen Standpunkt aus betrachtet vielleicht schwer zu verstehen sein. In unserer Kultur neigen wir dazu, die Funktionen der linken Gehirnhälfte zu überschätzen. Dieser Teil des Gehirns ist unser logischer und rationaler Teil, und er ist ganz wunderbar – beispielsweise hat er dazu beigetragen, dass Sie dieses Buch gekauft haben. Wenn wir im Verlauf der Evolution unseres Bewusstseins immer mehr dazulernen, entdecken wir, dass

die Realität nicht ganz so logisch ist, wie wir es von ihr vielleicht angenommen haben. Es gibt tatsächlich mehr zu »sehen«, als unser menschliches Auge allein wahrnehmen kann.

Viele von uns begeben sich auf den spirituellen Pfad, um ihr Bewusstsein zu erweitern und um Fähigkeiten zu erwecken, die in uns schlummern. Sie wollen vom Leben mehr erfahren und mehr davon wahrnehmen, als dies allein im Rahmen der Logik möglich ist. Um dies zu erreichen, müssen wir die Funktionen unserer rechten Gehirnhälfte einsetzen. Wir müssen uns der Intuition öffnen. Wir müssen unsere Sinne verwenden, um Realität auf unterschiedliche Weise zu erfahren. Wir müssen von einer anderen Position in uns selbst aus sehen, hören, fühlen und riechen. Und wenn wir lernen, alle unsere Sinne zu erweitern, dann können wir in die Welt des Schamanen eintreten.

Mit neuen Glaubenssystemen lässt sich freilich oft nur schwer umgehen. Den intuitiven Teil von uns selbst zu gebrauchen, das wird in unserer Gesellschaft ganz einfach nicht akzeptiert. Wir haben uns ein System geschaffen, das zu verlassen gefährlich erscheint. Wir haben unsere Vorstellungskraft, unsere Fähigkeit zur Inspiration, zur Vision, verloren. Wie können wir aber einen gesunden Planeten, einen gesunden Körper oder Erfolg schaffen, wenn wir uns nicht das vorstellen können, was wir uns wünschen?

Kinder sind sich dieser anderen Realitäten ständig bewusst. Aber uns allen wird schon in sehr frühen Jahren ein anderes Glaubenssystem aufgezwungen. Viele erinnern sich, wie ihnen als Kind gesagt wurde, dass man aufhören soll, mit den bloß in der Einbildung vorhandenen Freunden zu reden. Oder dass man mit dem Tagträumen aufhören soll. Wir wurden mit einem Verständnis der versteckten Realitäten geboren. Von Natur aus war uns der Weg des Schamanen vertraut; aber wir mussten

diesen Weg im Zug unserer Sozialisation und Erziehung verlernen.

Viele von uns wenden sich nun wieder diesem Weg zu.

Wenn Menschen damit beginnen, in die nicht alltägliche Wirklichkeit zu reisen, dann fragen sie sich oft: »Fantasiere ich mir das nicht einfach alles zusammen?« So wie die Gesellschaft heute ist, würde sie mit einem Ja antworten. Ein Schamane würde sagen: »Hast du es gesehen oder gehört oder gefühlt oder gerochen?« Wenn die Antwort ein Ja ist, dann würde der Schamane antworten: »Nun, was stimmt dann nicht mit dir, dass du denkst, du würdest dir das alles nur einbilden?«

Es gibt zwei einander widersprechende Antworten auf die Frage, ob die nicht alltägliche Wirklichkeit »real« ist. Diese Frage fordert nicht nur das Ego heraus, sondern auch all das, was wir von unseren Eltern, Lehrern, Regierungen und oft auch von den religiösen Führern und Wissenschaftlern gehört haben. Wenn uns aber diese Autoritäten sagen, wie die Natur der Realität ist, so baut das ein starkes Glaubenssystem auf. Ich habe nicht die Absicht, dieses zu bekämpfen.

Während Sie dieses Buch lesen und sich fragen, ob das, worüber ich schreibe, »real« ist oder nicht, bitte ich Sie, nicht in einen Kampf zwischen rechter und linker Gehirnhälfte einzutreten. Lesen Sie einfach und erleben Sie es. Nach vielen Jahren der Arbeit mit schamanischen Reisen weiß ich, dass die nicht alltägliche Wirklichkeit real ist. Aber ich habe nicht die Absicht, Sie davon zu überzeugen. Für mich lauten die großen Fragen folgendermaßen: »Sind die Informationen, die ich durch meine schamanischen Reisen bekomme, wirksam?«, »Führen diese Informationen zu einem positiven Wandel im Leben eines Menschen?«, und: »Falls das so ist, wen kümmert es dann schon, ob ich sie mir einbilde?«

Betrachten Sie meine Reisen so, wie Sie es brauchen. Wenn ich meine Erfahrungen meinen Klienten erzähle, dann sage ich immer: »Ich werde Ihnen nun erzählen, was ich gesehen habe.« Jeder muss selbst entscheiden, ob die Informationen metaphorisch oder wortwörtlich gemeint sind. Man mag die Reisen als Wachtraum sehen oder als Information, die aus dem Unbewussten kommt und eine symbolische Darstellung ist. Oder man mag von der nicht alltäglichen Wirklichkeit annehmen, dass sie eine Welt ist, die parallel zu unserer liegt.

Dieses Buch ist für alle Kinder dieser Welt geschrieben, und das heißt, für jeden, der es liest. Gegenwärtig sehen wir uns einem entscheidenden Kampf gegenüber. Wie können wir erwachsen werden und die Kräfte unseres Einsichts- und Urteilsvermögens dazu verwenden, um verantwortlich für alle Formen des Lebens zu werden? Wie können wir das Kind kontaktieren und integrieren, das in jedem von uns lebt – das Kind, das die Kraft der kreativen Imagination hat und das sich vorstellen kann, was wir dann erschaffen können?

Die Grundlage dieses Buches ist die Vorstellung vom Seelenverlust – vom Verlust entscheidender Teile unseres Selbst, die uns normalerweise mit Leben und Vitalität erfüllen. Diese Teile gehen durch Traumata verloren – und wer von uns ist verletztster als die Kinder, die in uns sind?

In diesem Buch vermittele ich einen Blick auf die Seelenrückholung, eine alte Technik im Schamanismus, die helfen kann, die Kinder »nach Hause« zu holen. Doch dies ist erst der Beginn unserer Arbeit – denn die Kinder nach Hause zu holen, das ist letztendlich nicht sehr schwer. Die schwierige und aufregende Arbeit liegt in der Partnerschaft zwischen Kind und Erwachsenen. In diesem Prozess nehmen wir das Leben und das Licht des Kindes mit seiner Neugierde und seiner Imaginationsgabe in

uns auf und bitten es, für uns Erwachsene zu sehen und uns zu sagen, was wahr ist. Dann kann der Erwachsene so handeln, dass er die Visionen des Kindes verwirklicht und dabei doch auch reife Umsicht walten lässt, weil er das richtige Timing kennt – die Verbindung gegensätzlicher, aber einander ergänzender Lebensphasen.

Als ich meine erste schamanische Reise zu meiner Lehrerin in die nicht alltägliche Wirklichkeit unternahm, um sie zur Niederschrift dieses Buches zu befragen, antwortete sie nur: »Schreibe, und schreibe aus deinem Herzen heraus.« Jeden Morgen, bevor ich mit dem Schreiben begann, wiederholte ich die Reise in der Hoffnung, wenigstens ein kleines Stückchen zusätzlicher Information zu bekommen. Ich machte die Runde zu meinem Krafttier und meiner Lehrerin, und beide blieben fest bei ihrer Botschaft.

Also schrieb ich. Ich schrieb drei Kapitel, und an diesem Punkt entschied ich mich, erneut zu reisen und zu sehen, ob meine Lehrerin oder mein Krafttier willens waren, meine Arbeit, die ich bis dahin geleistet hatte, zu kommentieren. Meine Lehrerin erwartete mich, als ich ihr Haus in der Oberen Welt erreichte, und sie sagte, dass ich mich in die falsche Richtung bewegte. Sie sagte, dass das Buch, so wie ich es ursprünglich ausgelegt hatte, die Menschen erschrecken würde; es würde ihnen das Gefühl vermitteln, dass sie – wenn sie keine Seelenrückholung erlangen würden – niemals ein glückliches Leben führen könnten. Sie sagte, dass das Buch Heilung für jeden Menschen bringen müsse, der es liest, egal, ob er sich dazu entschließt, eine Seelenrückholung zu erleben oder nicht.

Um dieses Buch praktischer zu machen, gibt es in den meisten Kapiteln eine oder mehrere Übungen, deren Zweck es ist, den Leser auf sanfte und sichere Weise an die spirituelle Welt

heranzuführen. Sollten also einige der Informationen oder Geschichten einen Teil Ihres inneren Kindes auf den Plan rufen, der furchtsam, traurig oder wütend ist, so wenden Sie sich der Übung in Kapitel 11 zu, die Ihnen helfen wird, mit diesen Gefühlen umzugehen.

Meine Absicht beim Schreiben von *Auf der Suche nach der verlorenen Seele* besteht darin, einen neuen Weg anzubieten, wie man über die Ursachen von Erkrankungen denken kann, einen Weg, der schon seit Tausenden von Jahren anerkannt ist, der aber nicht von den traditionellen Schulen medizinischer und psychologischer Behandlung akzeptiert wird. Ich biete Ihnen auch einige Werkzeuge an, falls Sie sich entscheiden, in die Harmonie mit dem Universum einzutreten und auf der Reise Ihrer eigenen Seele voranzukommen.

ERSTER TEIL

# SEELE UND SEELENVERLUST

# 1 Seelenverlust

*Denn was hätte ein Mensch gewonnen,  
würde er die ganze Welt gewinnen  
und dabei seine Seele verlieren?*

MATTHÄUS 16,26; MARKUS 8,36

Damit Sie aus diesem Buch für sich das Optimum herausholen, schlage ich Ihnen vor, einen Ort aufzusuchen, der tief in Ihnen selbst ist; einen Ort, an dem Sie die Wahrheit vom »Geschwätz des Verstandes« unterscheiden können. Versuchen Sie zu diesem Zweck eine einfache Übung. Ich selbst verwende sie seit Jahren, um Klienten dabei zu helfen, den Unterschied zwischen Intuition und der Beeinflussung durch den Verstand zu entdecken.<sup>1</sup>

*Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Schließen Sie die Augen, machen Sie vier tiefe Atemzüge und versuchen Sie, sich so vollständig zu entspannen, wie es geht. Denken Sie nun an etwas, das Sie lieben, etwas sehr Einfaches, wie etwa eine Farbe, eine Blume, eine Speise. Sagen Sie sich: »Ich liebe ...« Wiederholen Sie es. Erleben Sie in Ihrem Körper, wie es sich anfühlt, wenn Sie sich eine Wahrheit vorsagen. Nun stehen Sie auf und beschäftigen sich einige Minuten lang mit etwas anderem. Wenn Sie zu Hause sind, dann erledigen*

