



## Seelische Wunde heilen Durch den Schmerz gehen...

Diese Übung erfordert ein wenig Mut, denn du wirst in dieser Übung nicht den Schmerz wegreden oder wegschieben, sondern direkt hineingehen und schauen was dahinter ist.

### Schritt 1:

Welche unangenehmen Gefühle sind mit der Wunde verbunden.

### Schritt 2:

Schließe deine Augen und stelle dir vor, dass du in den Schmerz direkt hineingehst. Gehe in das unangenehme Gefühl und lass es voll und ganz deinen Körper durchdringen. Stell dir dabei vor du springst in Zeitlupe in dich selbst hinein. Die oberste Emotionsschicht ist genau dieses Gefühl.

### Schritt 3:

Sinke tiefer in dich hinein und fühle: Was liegt unter dem ersten unangenehmen Gefühl. Wenn darunter ein weiteres unangenehmes Gefühl ist, lass dich wiederum ganz durchdringen von diesem Gefühl und sinke tiefer

### Schritt 4:

Wiederhole den 3. Schritt solange bis du am Grund bei deinem inneren Zustand hinter all den Emotionen angekommen bist. Wie ist dieser innere Zustand?