

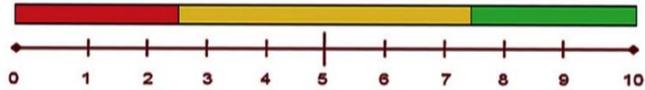
Energie messen und Sabotage-Fallen erkennen

1. Energie messen

Energie folgt meiner Aufmerksamkeit – wie viel Energie spüre ich gerade?

Bitte schätze deine Energie auf einer Skala von **0 bis 10**: (0 = keine Energie, 10 = volle Energie)

Meine Energie jetzt: _____



2. Energie befreien – Klassische Sabotage-Fallen (KSF)

Was sind Sabotage-Fallen?

Sabotage-Fallen sind innere Glaubensmuster, die du vielleicht unbewusst hast. Sie bringen dich dazu, gegen deine eigenen Wünsche und Ziele zu handeln – obwohl du es besser weißt. Diese Muster können dein Denken, Fühlen und Handeln blockieren und dich frustrieren.

Wichtig: Bevor du deine Sabotage-Fallen suchst, fülle zuerst deinen Energietank auf. *Optimal ist, wenn dein Energie-Level bei mindestens 8 ist.*



Sabotage-Fallen

Qualitäten:
Tiefe Akzeptanz und Annahme der eigenen Person, Selbstwirksamkeitserwartung. Diese Punkte lösen starke, in Ihrem Unbewussten tief verwurzelte Gefühle von Scham oder Schuld auf. Der auf „ich möchte, dass es mir schlecht geht“ eingestellte Kompass, der Ihr bewusstes Handeln und Erleben kontraproduktiv steuert, wird neu justiert. Die Energie reaktiviert Ihre Fähigkeit und Ihr Können, Ihre Ziele zu erreichen, und löst innere Widerstände und Zweifel. Sie gewinnen Vertrauen in den Prozess und können Ihre derzeitige Situation leichter akzeptieren und so neue Handlungsmöglichkeiten finden.

Blockierte Energie:
Unglücklich sein, unentschieden sein, sich unsicher fühlen, Gefühl, es nicht zu verdienen, es sich nicht erlauben zu können, schuldig zu sein, nicht gut genug zu sein, verzerrte Einstellung und Einschätzung zur Lösungsvision, Glaube, sein Thema nie zu überwinden oder einen Teil weiter zu behalten.

Spirit of Energy:
Selbstliebe ist die Basis dieses Menschen. Seine innere unbewusste Welt befindet sich im Einklang mit seiner bewussten äußeren Welt. Das heißt, Wille, Vorstellung und seine innere Überzeugung unterstützen seine Ziele und das Erreichen seiner Wünsche. Er glaubt daran und ist überzeugt, ein erfülltes, harmonisches und gesundes Leben zu leben und nutzt jede Erfolgchance.

Selbstliebe, Annahme und Akzeptanz

Sabotage-Fallen

- Wunder Punkt, linke Brustseite (WP)
- Unter Nase (UN; Gouverneursgefäß 26)
- Unter Lippe (UL; Zentralgefäß 24)
- Handkante (HK; Dünndarm 3)

Energieformel

- Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen mit all meinen Problemen und Grenzen.
- Auch wenn ich im Moment glaube, dass ich es nicht verdiene, mich wohl zu fühlen, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin.

Wir können etwas nicht verändern, solange wir es nicht akzeptieren. Ein Schuldspruch ist keine Befreiung, sondern Unterdrückung.
Carl Gustav Jung

3. KSF entdecken und auflösen – so geht's

So findest und löst du deine Sabotage-Fallen Schritt für Schritt:

1. **Gedanklich in eine schwierige Situation gehen**
Denke an eine Situation, in der du gegen deine innere Überzeugung gehandelt hast.
2. **Sätze in der Tabelle laut lesen**
Lies die Sätze in der Spalte „Überprüfung“ Satz für Satz laut vor.
3. **Auf die Reaktionen achten**
Höre genau hin:
 - Welche Gedanken tauchen auf?
 - Welche Gefühle kommst hoch?
 - Wie reagiert dein Körper?
 - Gibt es innere Bilder oder Erinnerungen?
 - Bleibt deine Energie stabil oder fühlst du dich unwohl?
4. **Negative Reaktionen bearbeiten**
Sobald du eine unangenehme Empfindung spürst:
 - Klopfle den in der Spalte „Korrektur“ angegebenen Punkt (Akupressur-Punkt) leicht mit den Fingern.
 - Sprich dabei den Selbstakzeptanz-Satz laut aus: „Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ...“ Ergänze den Satz mit der negativen Form des Satzes, der dich stört. Zum Beispiel: „... ich nicht glücklich sein will!“

5. Wiederholen und stabilisieren

Wiederhole das Klopfen und den Satz so lange, bis die unangenehme Empfindung deutlich leichter wird oder verschwindet. Du solltest den Satz in der „Überprüfung“-Spalte dann mit Überzeugung aussprechen können. Manchmal ist es sinnvoll, diesen Schritt über mehrere Tage zu wiederholen, bevor du dich weiter auf die Suche nach weiteren Sabotage-Fallen machst.

4. Tabelle: Klassische Sabotage Fallen

Übergeordnete Sabotagen	Diesen Satz aussprechen lassen – wie wirkt es?	Korrektur
Massive - Sabotage	<i>Ich möchte glücklich sein. (klares ja – keine Sabotage)</i> <i>Ich möchte mich elend fühlen. (JEIN – dann klopfen)</i>	WP
Kriterienbezogene massive - Sabotage	<i>Ich verdiene es, ein glückliches Leben zu führen.</i> <i>Ich verdiene es nicht, ein glückliches Leben zu führen.</i>	UL HK
Problembezogene Sabotagen		
Tiefsitzende Sabotage	<i>Ich werde dieses Thema lösen.</i> <i>Ich werde dieses Thema weiterhin haben.</i>	UN
Spezifische - Sabotage	<i>Ich will dieses Thema jetzt überwinden.</i> <i>Ich will es jetzt noch behalten.</i>	HK
Kriterienbezogene Sabotagen		
Selbstwertgefühl - verdienen	<i>Ich verdiene es (nicht), dieses Thema zu überwinden. Jemand anderes verdient es (nicht), dass ich...</i>	UL
Sicherheit - sicher	<i>Es ist für mich (nicht) sicher dieses...</i>	HK
Möglichkeit - möglich	<i>Es ist mir (nicht) möglich dieses...</i>	HK
Erlaubnis - erlauben	<i>Ich erlaube mir (nicht), dieses Thema zu lösen.</i>	HK
Motivation - motiviert	<i>Ich werde (nicht) tun, was nötig ist, um dieses Thema zu überwinden.</i>	HK
Nutzen / für andere - nutzen	<i>Es ist (nicht) gut für mich / für andere, wenn ich ...</i>	HK
Verlust - fehlen	<i>Es wird mir etwas fehlen, wenn ich ...</i> <i>Es wird mir nichts fehlen ...</i>	HK
Überleben - überleben	<i>Ich werde es (nicht) überleben, wenn ich das Thema löse.</i>	HK
Identität - Identität	<i>Ich werde meine Identität (nicht) verlieren, wenn ich dieses Thema löse.</i>	HK
Illoyalität - Illoyalität	<i>Ich bin (x gegenüber) (nicht) illoyal, wenn ich das Thema löse.</i>	HK
Während dem Prozess auftretende Sabotagen		
Intervenierende - Mini Sabotage	<i>Ich möchte dieses Thema vollständig überwinden.</i> <i>Ich möchte einen Teil dieses Themas behalten.</i>	HK
Wiederkehrende Sabotage	<i>Ich nehme mich vollständig an, auch wenn ich glaube, dass das Thema immer wieder auftaucht.</i>	WP
Sabotage- Punkte: HK, WP, UN, UL		

5. Dein nächster Schritt

- Fülle zuerst deinen Energietank – schaffe dir positive Energiequellen (z.B. Musik, Bewegung, Natur).
- Arbeite geduldig mit einer Sabotage-Falle nach der anderen.
- Nutze die Klopf-Technik regelmäßig, um negative Energien aufzulösen und neue Kraft zu gewinnen.

Deine Notizen und Erkenntnisse:

Buchempfehlung:

