



## 0. Einführung Verwundbarkeit / Verletzbarkeit

### FALSCHER IDENTIFIKATIONEN IN FRAGE STELLEN

Der Schlüssel zu uns selbst liegt in der Verwundbarkeit. Ist Verwundbarkeit nicht etwas was wir verhindern sollten? Das zumindest macht unser Kopf. Dabei ist Verwundbarkeit ein Geschenk. Verwundbar zu sein heisst dem LEBEN die Chance zu geben in uns einzudringen, uns zu berühren, uns seelisch zu verbinden und etwas mit uns selbst zu machen. Wenn du nicht verwundbar bist, bist du noch immer im Modus „Schutz und Kontrolle“ und lebst noch immer diesen Traum, dass du alles im Griff haben kannst. Es ist eine Blase aus Illusion und Festhalten, dass es dir allenfalls erlaubt, dich oberflächlich gut zu fühlen. Dabei baust du aber einfach immer mehr Mauern um dich herum auf. Das heisst nicht, dass du nicht mehr verletzt werden kannst, sondern einfach dass du nichts mehr an dich heranzulassen willst, egal ob verletzend oder nicht.

Doch was soll das für ein Leben sein? Ausgesperrt von Liebe, Licht und Mitgefühl und das nur aufgrund der Angst vor Wunden oder Schmerzen? Ist es nicht viel schmerzvoller dich zu machen und nichts mehr spüren zu wollen? Als Menschen sind wir emotionale Wesen. Emotionen sind unsere Energie und unsere Lebensmission. Sie zu fühlen, zuzulassen, kann Erfüllung sein!

Nun sollst du entscheiden, alte Mauern einzureissen, deine Verwundbarkeit lieben zu lernen und dich zu öffnen. Wenn du Verwundbarkeit zulassen kannst, akzeptierst und lebst, fällt dein Schutzwall und du erkennst, dass du dich vor nichts und niemanden schützen musst. Das wird deine komplette Energie und Resonanz verändern und du wirst Selbstvertrauen und Entspannung ausstrahlen.



## Hier einige Tipps um den ersten wichtigen Schritt zu integrieren;

1. Lass deinen Anspruch los, es immer recht zu haben und recht haben zu müssen. Denn jedes Mal wenn du recht haben möchtest baust du dir eine Mauer um dein Universum auf. Du unterbrichst in diesem Moment auch deine spirituelle Fähigkeit, dich inspirieren zu lassen. Öffne dich immer für die Möglichkeit, dass es auch anders sein kann, als du denkst! Etwas was dir dabei auch helfen kann ist die Frage; „Ist das wirklich wahr? Ist das der einzige Weg, wie man das sehen kann?“ Nutze es immer dann, wenn du merkst, dass du in einer Situation die Position einnimmst, in der du Recht behalten möchtest.
2. Jedes Mal wenn jemand anders dir ein neues Konzept, einen neuen Gedanken oder eine neue Herangehensweise zeigt, wechsle sofort in den Modus der Dankbarkeit und sage laut oder innerlich „DANKE, dass du mich darin unterstützt Altes zu bezweifeln, Neues zu lernen und meinen Horizont zu erweitern!“ Dadurch gehst du nicht in Abwehr sondern machst Platz in deinem Bewusstsein.
3. Jedes Mal, wenn dich etwas verletzt oder du das Gefühl hast, dass es eine Handlung oder ein Wort gab, das gegen dich gerichtet wurde, frag dich innerlich: „Geht das wirklich gegen mich persönlich? Was würde eine aussenstehende Person in dieser Situation sehen und erleben? Würde es eine neutrale Person genauso empfinden?“