

1

# HERZLICH WILLKOMMEN ZUM VORTRAG LÖSEN UND HEILEN

## WIE WIR UNS VON ALTEN MUSTERN UND TRAUMATAS BEFREIEN

---

SUSANNE HOF

DIALOG-PRAXIS

HP PSYCHOTHERAPIE

SUPERVISION COACHING TRAINING  
LAMPERTSGRABEN 80  
35576 WETZLAR

TEL: 06441 / 870 9654  
MOBIL: 0176 / 256 864 06

E-MAIL: [INFO@DIALOG-PRAXIS.NET](mailto:INFO@DIALOG-PRAXIS.NET)  
[WWW.DIALOG-PRAXIS.NET](http://WWW.DIALOG-PRAXIS.NET)

# 2 LÖSEN UND HEILEN

---

- „Es ist, als würde ich es nicht verdienen, so glücklich zu sein.“
- „Ich hasse diesen schwachen, traurigen Teil von mir.“
- „Warum muss ich immer so dumm sein?“

# 3 DER INNERE KRITIKER

---

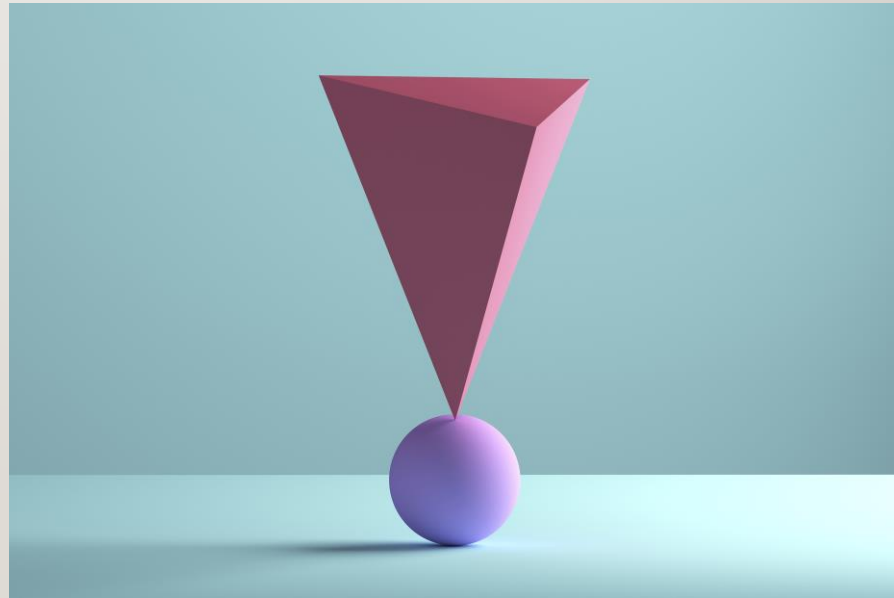
- „Ein Teil, der jetzt gerade kritisiert“



# 4 EINE PROZESSHAFTER SICHTWEISE

---

- In der inneren Welt und aus Sicht des Focusing ist das sonnenklar: Wenn man *irgendetwas* Gesellschaft leistet, ändert es sich.



# 5 KANN ICH MIR TRAUEN?

---

„Ein Teil von mir ist sehr ärgerlich auf mich, mein Verhalten und meine Entscheidungen. Er sagt: ‚Du bist völlig außer Kontrolle geraten, ich vertraue dir nicht, dass du gute Entscheidungen triffst.‘“





# 6 EINEN KRITISIERENDEN PROZESS IDENTIFIZIEREN

---

- „Das ist dumm.“
- „Ich muss aufhören, so weinerlich zu sein.“
- „Ich fühle mich unzulänglich.“
- „Ich sollte nicht so fühlen.“
  
- Es braucht einen großen Bewusstseinsprung, um zu verstehen, dass persönliches Wachstum mit Selbstakzeptanz anfangen muss, nicht mit Selbstkritik.

# 7 DIE WAHRHEIT BEIM ETIKETTIEREN

---

- Wann immer Sie etwas im inneren Prozess finden, bei Ihrem eigenen Focusing oder dem eines anderen, und dieser Teil möchte sich nicht mitteilen, möchte nicht herauskommen, möchte sich nicht enthüllen, dann besteht in 99 von 100 Fällen die Wahrscheinlichkeit, dass er sich nicht sicher fühlt, und er fühlt sich nicht sicher, weil ein anderer Teil des Fokussierenden im Hintergrund lauert, bereit, ihn zu kritisieren.

# 8 PRÄSENZ IST DAS GEGENTEIL VON KRITIK

---

- In Präsenz sind wir in der Lage, voller Sanftheit und mit Vertrauen auf die das Leben vorwärts treibende Richtung, uns allem zuzuwenden, was wir fühlen, was auch immer in uns vorgeht.
- In Präsenz versuchen wir nicht zu verändern, was wir finden, sondern nur, es zu hören, so dass es seinen eigenen Wandel vollziehen kann, wenn es möchte.





# 9 PRÄSENZ IST DAS GEGENTEIL VON KRITIK

---

- Man kann keine Gefühle „loswerden“, egal wie sehr etwas in einem das vielleicht will.
- Man kann sie nur in den Untergrund schicken.
- In der Verbannung werden Teile von uns wilder, dunkler, einsamer, grausamer.
- Wenn sie aus der Verbannung zurückkehren oder aus der Verbannung heraus agieren, sind sie kein schöner Anblick.



# **DIE SPRACHE DER PRÄSENZ MIT EINEM INNEREN KRITISIERENDEN PROZESS**

---

- „Ich spüre...“ „etwas in mir, das...“.
- Jemand, der sagt „Das ist dumm“, würde dies ändern zu-
- „Ich spüre etwas in mir, das sagt, dass das dumm ist.“
  
- Die Sprache der Präsenz erinnert daran, den Freiraum einzunehmen, den uns Präsenz ermöglicht, und sie erinnert daran, dass wir mehr sind als der Kampf in uns.

# 11 **DIE SPRACHE DER PRÄSENZ UND EIN KRITISIERENDER ~~PROZESS – EIN BEISPIEL~~**

Franziska erlebte eine Handlungsblockade

- Was sich zunächst so verhielt wie ein kritisierender Prozess („Ich bin zu unfähig dazu.“),
- entwickelte sich zu einem Teil von ihr, der begierig darauf war, dass sie Erfolg hatte.
- Und dieser Teil von ihr, der Angst hatte, brauchte denselben Beistand, den wir einem verängstigten Kind geben würden.

# 12 SPÜREN, WIE ES SICH IM KÖRPER ANFÜHLT

---

- „Ich habe so viel Wut, ich spüre sie wie eine Hitze und eine Energie, die durch meine Schultern und Arme strömen. Und ich fühle auch dieses Band über meinem Brustkorb. Es fühlt sich kalt und dicht an. Es sagt zu der Wut: ‚Geh weg! Du darfst nicht da sein. Es ist nicht sicher.‘“
- Erleben wir diese Teile als Stimmen oder Bilder, müssen wir uns, wie immer, unserer Körpermitte bewusst bleiben, so dass dieses Erleben im Bewusstsein des gegenwärtigen Momentes verankert bleibt.



# 13

## **EINTEIL, DER KRITISIERT, HAT IN WIRKLICHKEIT ANGST**

---

- Gewöhnlich fühlen Sie sich nicht ängstlich an oder sehen ängstlich aus oder klingen ängstlich.
- Sie klingen ärgerlich oder autoritär, sehr selbstsicher, sicher, dass man im Unrecht ist und Sie selbst im Recht.
- Aber was, wenn Sie in Wirklichkeit tief im Inneren umso ängstlicher sind, je sicherer und autoritärer Sie klingen?
- Ein Teil, der kontrolliert/ kritisiert, ist oft bereit zuzugeben, dass er sich Sorgen macht oder Bedenken hat. Und wenn er sagt, dass er besorgt ist, dann ist das schon ein riesiger Unterschied im Vergleich zu seinen Angriffen.





# 14 DER VERÄNGSTIGTE KRITISIERENDE PROZESS – ~~EIN BEISPIEL~~

---

- „Ich spüre diesen Teil von mir, der sich nicht sicher ist, ob er möchte, dass ich gesund werde. Er hat Angst, dass ich alles, was ich in dieser Zeit gelernt habe, vergesse, wenn ich gesund werde. *Ein anderer Teil sagt, ich sollte mich nicht so fühlen, das ist schlecht.* Meine Symptome sagen mir: ‚Wenn wir weggehen, wirst du wieder unbewusst.‘ Etwas in mir denkt, dass es mir schlecht gehen muss oder dass ich krank sein muss, um ein gesundes Leben zu führen. *Und etwas in mir hat Angst, wenn es das hört.*“


# 15 **DER VERÄNGSTIGTE KRITISIERENDE PROZESS – EIN BEISPIEL**

---

- Wenn wir uns in das Verhalten und die Handlungen verstricken lassen, dann werden wir in eine kriegsähnliche Auseinandersetzung verwickelt.
- Wenn wir aber hinter den Handlungen das Fühlen aufspüren können, das diese Handlungen antreibt, dann sind wir der Möglichkeit einer Verwandlung viel näher.

# 16 EMPATHIE MIT DER ANGST

---

- Sobald wir uns einmal auf mitfühlende Weise der Angst (Sorge, Bedenken) in diesem Teil von uns bewusst sind, können wir ihm Empathie entgegenbringen für das, wovor er Angst hat.
  - Empathie kann oft mit Hilfe von Wörtern wie „kein Wunder“ und „natürlich“ ausgedrückt werden.
  - Diese Art zu sprechen hilft dabei, eine verständnisvolle Einstellung dafür, wie es sich von *seinem* Standpunkt aus fühlt, zu vermitteln.
  - Dies führt häufig zu einer Lockerung, einem Freiwerden, um die Auffassung herum, was oft als körperliche Befreiung erlebt wird.
- 

# 17 DAS NICHT-WOLLEN

---

- Es gibt etwas, das der Teil von uns, der jetzt gerade kritisiert, nicht will. Und, paradoxerweise, will er oft genau das nicht, was er vorhersagt.
- Er sagt „Du wirst versagen“ oder „Du bist ein Versager“ und zu versagen, wie sich zeigt, ist genau das, was er nicht für uns will.
- „Ich lade ihn ein, mich wissen zu lassen, was mir nicht zustoßen soll.“

# 18 DAS NICHT-WOLLEN: EIN BEISPIEL

---

- Sie spürte in ihren Körper hinein und sah eine dunkle, lauernde Figur, die finster blickend in einer Ecke stand.
- „Ich frage mich, ob du besorgt bist oder irgendwelche Bedenken hast“, bot sie ihr an.
- Da war ein kleines Gefühl der Zustimmung, nicht viel, sondern nur ein kleines bisschen.
- Sie fragte die Figur voller Empathie für das, was sie vielleicht durchzumachen hatte: „Ich frage mich, was du möglicherweise nicht willst, dass es mir zustößt.“
- Bilder und Worte begannen zu fließen: *missbraucht, bestraft, entehrt...* „Bestraft“ fühlte sich wie der Schlüssel an.
- Sie ließ die Figur wissen, dass sie sie gehört hatte: „Ich höre wirklich, dass du nicht willst, dass ich bestraft werde.“



# 19 DAS WOLLEN

---

- Mit dem Gefühl des Wollens in Kontakt zu treten erzeugt eine tiefe Ebene des Bewusstseins, die sehr verändernd sein kann.
- Sabine lädt ein Körpergespür dafür ein, was dieser Teil möchte, dass sie es fühlt, wenn sie von Stolz umhüllt ist.
- Es kommt ein körperliches Gefühl von warm...  
beschützt... verbunden... Es fühlt sich zutiefst befriedigend an, dies zu spüren, und Sabine bleibt eine ganze Weile dabei.



# 20

## ZUSAMMENFASSUNG DES BISHERIGEN PROZESSES

---

1. Sich bewusst werden, dass ein innerer kritisierender Prozess vor sich geht
2. In Präsenz kommen mit allen Aspekten des Erlebens, einschließlich des inneren kritisierenden Prozesses
3. Bemerkten, wie sich der innere kritisierende Prozess im Körper anfühlt oder wie er sich zeigt, als Gefühl, Stimme, Bild
4. Spüren, ob er vielleicht Angst hat oder irgendeine Form von Angst, wie etwa Sorge oder Bedenken
5. Ihn einladen, mich wissen zu lassen, wovon er *nicht will*, dass es mir geschieht
6. Ihn einladen, mich wissen zu lassen, wovon er *will*, dass ich es erlebe oder fühle.

# 21

## DER KRITIKER UND DER KRITISIERTE

---

Bei den folgenden Beispielen lade ich Sie ein, sich zu fragen, wer dieses „Ich“ ist, mit dem der Sprecher identifiziert ist. Ist es Präsenz? Ist es der kritisierende Teil? Und, wenn keins von beidem, wer dann?

- „Ich fühle mich schlecht, weil ich mein Leben verpfusche.“
- „Mein Innerer Kritiker ist groß und ich bin so klein.“
- „Eine kritische Stimme nennt mich ‚dumm‘ und das fühlt sich wahr an.“
- „Eine kritische Stimme nennt mich ‚dumm‘ und ich sage ihr, sie soll die Klappe halten und da weggehen.“
- „Das ist mir peinlich.“

## 22

# DER KRITIKER UND DER KRITISIERTE

---

- In Präsenz zu kommen ist der erste und der wichtigste Schritt, um die Verknotung bzw. die Verstrickung von Kritiker und Kritisiertem zu lösen.
- Um Präsenz zu finden, wenn „Sie“ unter Angriff stehen, erinnern Sie sich daran, dass Sie nicht das Ziel sind, Sie sind nicht der, der kritisiert wird. *Etwas in Ihnen* wird von *etwas in Ihnen* kritisiert.

# 23

# DER KRITIKER UND DER KRITISIERTE

---

- **1) Zusammenbruch.** Dies ist eine innere Einstellung, die sagt: „Du hast Recht. Ich bin so schlecht und ich fühle mich so schlecht deswegen.“
- **2) Rebellion.** Der reagierende Teil sagt: „Bin ich NICHT!“ oder „*Werde* ich nicht und du kannst mich nicht zwingen!“
- **3) Flucht.** Wenn es sich angegriffen fühlt, antwortet etwas in uns vielleicht dadurch, dass es davonläuft, flieht.





# 24

## SCHARFE INNERE KRITIK

---

- Wenn überwältigende innere oder äußere furchteinflößende oder schmerzliche Ereignisse zu einem Zeitpunkt geschehen, an dem keine Ressourcen zur Verfügung stehen, mit ihnen umzugehen, friert der Prozess ein.
- Unbearbeitet wird er verkapselt zu einem Teil, der dann vom Bewusstsein verbannt wird.
- Verschiedene andere Teile übernehmen die Aufgabe, dieses sogenannte gefährliche, emotionale Material aus dem Bewusstsein fern zu halten.



# 25

## **EIN KURZER AUSBLICK AUF DIE MÖGLICHKEITEN**

---

- Es ist möglich, sich einen Zustand vorzustellen, in dem wir nicht kritisiert werden können, weder von innen noch von außen.
- Ich rede nicht davon, sich vor Informationen oder Feedback zu verschließen.
- Wir wären offen, Informationen zu empfangen und Feedback aufzunehmen und Veränderungen durchzuführen.
- Nichts von dem würde uns jedoch veranlassen, uns schlecht zu fühlen wegen unserer selbst, unserer Essenz, dem, wer wir wirklich sind.

