

SELBSTAKZEPTANZ-Punkt

nach der energetischen Psychologie von PEP® Dr. Michael Bohne

Komm in Deine innere Kraft und lerne, Dich voll und ganz anzunehmen. Mit all Deinen Schwächen und Stärken Dich so zu lieben und zu akzeptieren, wie Du bist.

Das hört sich jetzt vermutlich erstmal abstrakt an. Denn aus meiner Coaching-Erfahrung weiß ich, dass wir uns unheimlich schwer damit tun, uns für etwas zu lieben, was wir doch in oder an uns ablehnen. Insbesondere, wenn es um unsere Schwächen geht, blenden wir diese lieber aus. Oder wenn Du Dir etwas vorwirfst, Dich bzw. ein Verhalten an Dir verurteilst, so schieben wir das lieber von uns weg anstatt uns damit auseinanderzusetzen.

Blöd dabei ist nur, dass Du damit einen Anteil in Dir ablehnst, der auch zu Dir gehört. Du schwächst Dich unbewusst mit dieser Taktik, da Du Dir ein Stück Deiner Vollkommenheit nimmst. Egal, ob Du Dich dafür achtest und schätzt oder ob Du Dich darüber ärgerst, Dich dafür verurteilst. Die Energie dessen wirkt immer und gewinnt leider sogar an Kraft.

DESHALB IST ES FÜR DICH UND DEINEN SELBSTWERT WICHTIG,

Dich so anzunehmen und zu lieben, wie Du bist.

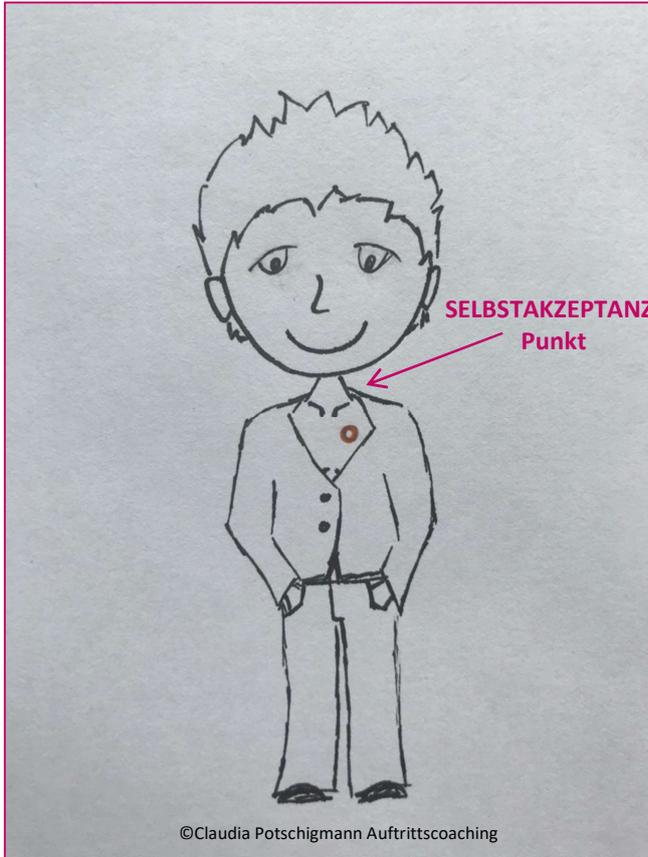
Auch wenn Du zum Beispiel „Angst davor hast bei einem Auftritt zu versagen“ oder „dies als Schwäche bewertest und bei Dir ablehnst“. Die wirksame Strategie dafür ist, Dir das einzugestehen und Dich auch mit dieser vermeintlichen Schwäche so zu mögen, wie Du bist.

Probier's aus und Du wirst erkennen, wie der Druck in Dir abnimmt.

Der Selbstakzeptanz-Punkt liegt auf der Herz-Seite, zwischen Schlüsselbein und Brustmuskelansatz. Du spürst dort eine kleine Vertiefung. Taste einfach mal, Du wirst erkennen, dass sich dieser Punkt weich anfühlt. Vertraue Dir, Du kannst nichts falsch machen, wenn Du auf Deine innere Stimme hörst.

Coaching-Hinweis von Claudia:

„Erlaube Dir liebevollen,
wertschätzenden Umgang mit Dir selbst
und Du wirst in Deiner Persönlichkeit
wachsen.“



Lege auf diesen Punkt Deinen Zeigefinger und Deinen Mittelfinger der rechten Hand.

Und während Du mit Deinen beiden Fingern auf diesem Punkt im Uhrzeigersinn kreisende Bewegungen machst sprichst Du z. B. laut dazu aus:

„Auch wenn ich es blöd finde, dass ich vor Auftritten Angst habe.....

.....liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin.“

oder

.....achte und schätze ich mich so wie ich bin.“

Du kannst am Satzanfang alles nehmen, was Du für richtig hältst. Dabei ist es egal, ob es etwas ist, was Du blöd an Dir findest, was Du an Dir ablehnst oder was Du nicht besonders an Dir magst.

Sollte es Dir schwer fallen, den Satz oder Deine Sätze mit „.....liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“ oder „.....achte und schätze ich mich so wie ich bin“ zu beenden, kannst Du es auch etwas verdünnen. Du kannst dann z. B. auch sagen „.....wäre es gut, wenn ich mich liebe und akzeptiere so wie ich bin“ oder „.....würde es mir gut tun, wenn ich mich so achte und schätze, wie ich bin“.

DEM ZU GRUNDE LIEGT DEINE SELBSTANNAHME

d. h. dass Du lernst Dich in Deiner ganzen Individualität anzunehmen, auch mit Eigenschaften oder Gedanken, die Du erstmal ablehnst. Du lenkst Deine Energie weg von der Verurteilung hin zur Selbstannahme und stärkst damit Dich und Dein Selbstwertgefühl.

Deinen Selbstakzeptanz-Punkt kannst Du immer aktivieren, sobald Du das Gefühl hast, dass Dir gerade wieder einmal schwächende, verurteilende Gedanken durch den Kopf gehen. Begegne Dir dann erst einmal mit liebevoller, wertschätzender Selbstannahme anstatt mit Selbstverurteilung.

Deine
Claudia Potschigmann