

## Transformation von Gefühlsmustern

in 6 Schritten nach Gracia N. Grewe

### 1. Beobachtungsprozess

**Beschreibe die Situation ganz sachlich wie ein äußerer Beobachter.**

Was ist geschehen? Wer hat was getan oder gesagt?

### 2. Fühlprozess I

**Welche Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse löst diese Situation in Dir aus?**

Versuche ohne zu werten alle Regungen wahrzunehmen und aufzuschreiben, die diese Situation in Dir auslöst oder ausgelöst hat. Sei besonders wachsam für die kleinen, leisen und versteckten Gedanken und Gefühle.

**Wie reagiert Dein Körper, wenn Du diese Gedanken und Gefühle hast? Welche Körperempfindungen bemerkst Du?**

Versuche ganz still auf Deine Körperreaktionen zu lauschen. Wo spürst Du etwas? Wie fühlt es sich an? Lasse diese Körperempfindung immer deutlicher werden und schenk ihr für ein paar Minuten Deine ganze Aufmerksamkeit.

### 3. Erinnerungsprozess

**Lass Erinnerungen aufsteigen an eine Situation aus Deiner Kindheit oder Jugend, in der Du ähnliche Empfindungen und Gefühle hattest.**

Beschreibe die Situation. Wer war beteiligt? Was ist geschehen?

Wie hast Du Dich damals gefühlt? Versuche ganz in diese Situation einzutauchen

und gestatte Dir, noch einmal zu fühlen, was Du damals gefühlt hast. ***Schenke diesen Gefühlen für ein paar Minuten Deine ganze Aufmerksamkeit und atme dabei bewusst tief, kräftig und gleichmäßig.***

Nimm wahr, was in Deinen Gedanken und Gefühlen dadurch passiert.

### 4. Transformationsprozess

**Wie hätte sich die Situation verändert, wenn Du Hilfe und Unterstützung von einem liebevollen Erwachsenen / Helfer erhalten hättest?**

Was hättest Du gebraucht? Wie hätte Dein Helfer geholfen? Was hätte er getan?

Wie wäre die Situation dadurch anders verlaufen? Wie hättest Du Dich gefühlt? Was hättest Du dadurch anders machen können? Wie hätte sich Dein Gegenüber gefühlt? Was hätte Dein Gegenüber dadurch anders machen können? Was wäre an Eurer Beziehung anders gewesen? Nimm alle Gefühle an, die sich einstellen.

### 5. Fühlprozess II

**Schaue erneut auf die gegenwärtige Situation. Welche Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse nimmst Du jetzt wahr?**

### 6. Neuer Leitsatz

**Finde einen Satz, der Dich in ähnlichen Situationen unterstützen kann.**