



## Visualisierung

# Heilung für „Immer bleibt alles an mir hängen“

Es gibt sie in jeder Gemeinschaft, in jeder Abteilung und in jedem Betrieb: Menschen, die wie ein Magnet Aufgaben und Verantwortung anziehen. Die anderen richten sich bequem ein, während sich bei den Betroffenen die Arbeit stapelt.

Warum ist das so?

- 1.) Spüren die anderen bewusst oder unterbewusst Dein Muster und die Neigung Dich aufzuopfern und geben Dir bereitwillig, was Dein Muster verlangt: Arbeit, Verantwortung, Mühsal.
- 2.) Dieses Muster hast Du in der Kindheit unbewusst aufgesogen wie ein Schwamm. In Deiner Familie gab es jemanden, der sich selbst aufgegeben hat, der sich aufgeopfert hat, die ganze Last zu tragen. Der Preis für das eigene Leben war hoch, aber auch der Preis für die Familienmitglieder, vor allem die Kinder. Sie zahlten den Preis der Schuldgefühle, die sie eingepflegt bekamen und welche sie ebenfalls auf die Schiene der Selbstaufopferung geführt hat.

Mit dieser Visualisierung wirst Du Dir des Musters mit seinen damit verbunden Gefühlen bewusst und löst es zusammen mit Deinen „schlechten“ Vorbildern innerlich auf.

### Hinweise zur Anwendung:

#### Entspannung:

Zum Gelingen einer Visualisierung ist die Entspannung sehr wichtig. Deshalb beginnen alle auf GedankLicht angebotenen Visualisierungen mit einer Entspannungseinleitung. Kannst Du entspannen, hast Du durch den sogenannten Alpha-Frequenz-Bereich Deines Gehirnes Zugang zu Deinen unterbewussten Anteilen.

Solltest Du am Anfang Deiner Visualisierungsübungen nicht genügend entspannen können, wird das Ergebnis Deiner Visualisierungen sicherlich nicht optimal ausfallen. Trotzdem lohnt es sich unbedingt dran zu bleiben, denn Entspannung kann Dein Gehirn lernen.

#### Ruhiger Raum:

Stelle sicher, dass Du während der Visualisierung nicht gestört wirst. Am besten stellst Du Dein Handy aus und kündigst ggf. allen Familienmitgliedern/WG-Bewohner etc. an, dass Du die nächste halbe Stunde auf keinen Fall gestört werden willst.

#### Wiederholung:

Wiederhole diese Visualisierung zwei bis dreimal im Abstand von 1-2 Wochen. Achte dann auf Dein Verhalten, ob Du nach wie vor alle Arbeit und alle Verantwortung auf deine Schultern legst. Wenn sich das Muster noch nicht aufgelöst hat, führe weitere Wiederholungen durch. Es lohnt sich auch die Visualisierung „Sich von Schuldgefühlen freien“ zu ergänzen.

### Warnhinweise:



Für mehr als 95% aller Menschen ist diese Visualisierung völlig harmlos.

Abraten müssen wir Dir, wenn Du folgende Diagnosen hast oder in folgenden Situationen bist:

- **Schizophrenie**
- Eine **klinische Depression**, die eine Medikamenten-Einnahme erfordert.



- Bei Einnahme von Psychopharmaka,
- Schwere Persönlichkeitsstörungen
- Drogenabhängigkeit, Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit
- Epilepsie und ähnlichen Anfallserkrankungen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems z.B. schwere Verletzungen des Gehirns
- In den ersten 2 Monaten nach Schlaganfällen und nach Herzinfarkten
- Bei schwersten Herzerkrankungen
- unter einer aktuellen Thrombose
- **Keine Anwendung im Straßenverkehr (Die Anwendung sollte nur Zuhause erfolgen)**
- **Keine Anwendung bei der Arbeit, insbesondere bei der Arbeit an Maschinen und Geräten**
- **Keine Anwendung unmittelbar bevor Du am Straßenverkehr teilnimmst oder Du gefährliche Maschinen bedienst.**

Gedank-Licht.de übernimmt keine Haftung.

