

# Arbeitsblatt Workshop Teil 4

## Aufgabe 1: Gefühl und Intuition

Um überhaupt den Weg geebnet zu bekommen für narzisstischen Missbrauch und tiefe Ablehnung, müssen wir verstehen, dass wir so manche Glaubenssätze aus unserem Gedächtnis und Herzen auslöschen dürfen.

(z.B. Sätze wie „Meine Bedürfnisse und Gefühle haben keine Bedeutung“) oder unsere Intuition („Du weißt ja gar nicht, was die Realität ist, wir werden Dir sagen, was das ist....“)

Dies passiert häufig bei Kindern, die von strengen, strafenden, unvorhersehbaren, unfairen und missbräuchlichen Eltern erzogen wurden. Diese schwierigen Erziehungsberechtigten oder sonstige nahe Bezugspersonen fallen in das „Cluster B von Persönlichkeitstypen“, siehe in Google für weitere Infos.

Der Effekt auf Kinder ist, dass Dein Gefühl für Dich Selbst verloren geht, Du lernst, Deine Bedürfnisse vor anderen zu untergraben, Deine wahren Gefühle zu unterdrücken sowie Deine Intuition auszuschalten, die dich normalerweise warnt, wenn eine Situation nicht gut für Dich ist oder ein Mensch bzw. dessen Verhalten.

So, jetzt wird es zu unserer Aufgabe, diese Versäumnisse wieder in unser Leben zurückzuholen, damit Du...

- ❖ Wieder ein runder, glücklicher Mensch wirst (sogar jegliche Art von Angst/Depression kann durch diese Übung gelindert werden)
- ❖ Nie wieder in eine narzisstische, missbräuchliche, giftige Beziehung zurückkehrst !! Du hast nun die beste Gelegenheit, Deine Muster, die Dich in eine solche Verbindung hinein geführt haben, aufzulösen, um nicht wieder auf solch einen Menschen hereinzufallen –

Ich möchte, dass Du dein Tagebuch zur Hand nimmst und dir Notizen machst, ( Du kannst auch nur Stichpunkte schreiben oder wohlformulierte Sätze)...über all Deine Gefühle und Deine Intuition, die täglich in Dir auftauchen.

- . Denke dabei an alle Momente/Situationen, die Dir täglich begegnen.
- . Frage Dich die alles umfassende Frage: Wie fühlt sich das für mich an ?
- . Schreibe nicht Deine Gedanken auf, mache keine Analysen, sondern beschreibe mit Adjektiven Deine Gefühle: Wie fühlst Du Dich ? Ängstlich ? Ärgerlich ? Wütend ? Hoffnungsvoll ? Aufgeregt ? Frustriert ? Schuldig ? Motiviert ? Neugierig ? Verwirrt ? Traurig ?
- . Du kannst auch Deine Intuition dazu verwenden :  
„Was sagt mir meine Intuition, welche Gefühle gerade auftauchen ?“  
„Was sagt mir meine Intuition, was zu tun das Richtige ist ?

## Aufgabe 2: Löse giftige Schuldgefühle auf

Es ist gewöhnlich so, dass Du in einer Umgebung groß geworden bist, in der Schuld und Scham eine große Rolle spielten, um Dich zu zwingen das zu tun, was Deine Eltern oder sonstige Bezugspersonen von Dir erwarteten.

Es ist fast gewöhnlich, dass dieses Schuld/Schamgefühl Dich vermutlich länger in der Beziehung mit Deinem narzisstischen Partner gehalten hat als Du vielleicht bleiben wolltest.

Bitte versuche mit dieser folgenden Übung zu arbeiten, um diese giftige Schuld aufzulösen.

Ist die Scham während Deiner Kindheit entstanden, so ist es wichtig, dass wir eine Kommunikation mit diesem Teil von uns, der beschämt und beschimpft wurde, nennen wir es das innere Kind, und einer oder mehreren Personen, die diese Scham inszeniert haben, nennen wir sie die „Stimme des Schams“, herbeiführen.

1. Denke an eine Deiner beschämendsten Erfahrungen aus der Kindheit. Denke jetzt an das, was Du Dir gewünscht hättest, dass jemand Dir nach dieser Erfahrung gesagt hätte. Was wäre das hilfreichste und heilendste für Dich zu dieser Zeit zu hören? Schreibe diese Aussage auf ein Stück Papier.
2. Stelle Dir vor, dass jemand, den Du sehr magst oder bewunderst, Dir diese Worte jetzt sagt. Höre diese Worte in deinen Ohren. Nimm diese Worte in dein Herz. Beachte, wie diese Worte sich anfühlen.
3. Nun sage Dir jetzt diese Worte laut zu Dir selbst. Nimm einen tiefen Atemzug und nimm wirklich diese Worte in Dein Herz auf. Wie fühlst du dich, wenn Du diese Worte laut auf sagst? "

Stell Dir nun vor, wie Du vor Dir sitzt. Denke an Details wie, wie Du sitzt, was Du trägst, und was Dein Gesicht ausdrückt. Nun, kritisiere die Person, die du vor dir siehst. Das wird wahrscheinlich schmerzhaft sein, aber denke daran, dass dies eine Prozess ist, um die negativen Gedanken, die Du bereits bewusst hast, auftauchen zu lassen. Kritisiere das Bild von Dir. Sage, was Du tun sollst oder nicht. Halte Dich nicht zurück, sei umfangreich in Deiner Kritik.

Als ich das tat, fand ich es leichter, meine Gedanken aufzuschreiben, während ich das Bild von mir in meinem Kopf hielt. Nachdem ich mehrere Seiten geschrieben hatte, las ich es laut meinem imaginären Selbst vor.

Nun, wie fühlst Du Dich, wenn Du diese Dinge hörst? Achte auf Details, wie hört sich Deine Stimme jetzt an ? Dann gehe zu einem Spiegel und antworte dieser Stimme im liebevollen, jetzigen Moment ohne die beschämende Stimme, während du dich weiterhin ansiehst. Dies ist ein Akt der Tapferkeit und wird in diesem Stadium des Heilungsprozesses noch ein wenig hart sein, es wirklich zu tun, aber ich empfehle es, zu versuchen. Sage nun positive Dinge über Dich selbst, während Du Augenkontakt mit Deinem Spiegelbild hältst..... es geschehen wahre und kann alle Kritik bekämpfen....

### 3. Letzte Tipps:

Zwei Dinge helfen, um „toxic shame“ auszurotten:

**Zwei Dinge, die gut helfen, mit der Scham fertigzuwerden:**

#### **3.1 Mitfühlender Dialog**

Wenn Du jemanden finden kannst, mit dem Du über die Erfahrungen, die Du mit Deinem Narzissten gemacht hast, im Vertrauen und Mitgefühl sprechen kannst, und in einer Atmosphäre, in der Du auch Deine Verletzungen zulassen kannst, dann ist es bewiesen, dass Dir dies hilft, Deine beschämenden Gedanken und Gefühle loszulassen, um Dir so ein Gefühl der Erleichterung zu verschaffen. Ebenfalls hilft es Dir dabei, den Stress abzubauen und auch Deine Erinnerungen aufzuarbeiten und das lähmende Gefühl von „Faulheit und Aufschub“, welches viele Klienten aufweisen, aufzuheben.

In Wahrheit ist es keine Faulheit, sondern eher ein Einfrieren ihrer Gefühle als Antwort auf die Bedrohung und das wieder erlebte Trauma. Das Hinauszögern kann ein Effekt einer Langzeit-Unterdrückung der eigenen Gefühle sein. Menschen mit komplexer PTBS werden Emotions Phobiker und fürchten den Ausdruck ihrer Emotionen, weil es sie überwältigt und schwächt.

Natürlich wird es die Menschen letztlich entkräften, da sie weiterhin emotional verkümmern durch das Einfrieren ihrer Gefühle bzw. durch die Gefühllosigkeit. Wichtig ist es, in Aktion zu kommen.

Alternativ biete ich dir ja, wie bereits in einer anderen Lektion beschrieben, die Möglichkeit, deine Geschichte aufzuschreiben. Du hast dann drei Möglichkeiten, sie zu veröffentlichen:

1. Im Blog bei mir auf der Webseite
2. Im Forum
3. Gar nicht: Schreibe die Geschichte für dich auf und wenn du willst, kannst du sie jemandem, dem du vertraust, zum Lesen geben. Ich habe das auch gemacht, die Geschichte war 100 Seiten lang und es war nur ein Bruchteil erzählt. Ich habe damals eine schreckliche E-Mail des narzisstischen Vaters meine Partnerin beantwortet und mich dann, vollkommen spontan mit 100 Seiten freigeschrieben. Natürlich habe ich diese Antwort niemals verschickt sondern für mich behalten. Das solltest Du auch nicht tun! Schicke deine Geschichte nicht deinem Ex-Partner oder Partnerin! Sie werden es gegen dich verwenden! Aus meiner Antwort auf eine E-Mail, die aus ca. 5 Sätzen bestand und mit Abstand das absoßendste und toxischste Schriftstück war, das ich jemals erhalten habe (vor Gericht hat meine Ex-Partnerin dieses Schriftstück als ganz normale und neutrale E-Mail bezeichnet), werde ich ein Buch erstellen. Dieses Schreiben hat mich befreit und ich kann es wirklich einfach nur empfehlen: Schreibe dich frei!!!
4. Damit du die größtmögliche Wirkung aus dieser Aufgabe ziehen kannst, solltest du

danach einer Person deines Vertrauen, eventuell auch einem Therapeuten die Möglichkeit geben, dich mit dem was du geschrieben hast, zu konfrontieren. Sanft und sachte! Es ist so, dass man als außenstehende Person recht einfach die Stellen findet, an denen du momentan blind bist. Dazu braucht man auch keine psychologische Ausbildung. Lass dir von einer anderen Person die Meinung zu dem sagen, was du geschrieben hast und höre ganz genau hin, an welchen Stellen die Fragen oder Anmerkungen auftauchen. Sicherlich könnt ihr in diesem Schreiben auch noch einige Glaubenssätze entdecken, die du dringend bearbeiten solltest. Wir das gehen kann, erfährst du in dieser Lektion.

### **3.2 Externalisierung**

Beschämende Gefühle und Scham ist etwas, was wir verstecken vor uns und anderen. Es ist verwurzelt im Geheimen, das Versteckte, die Masken. Diese Gefühle/Erfahrungen ins Licht zu bringen und über sie zu sprechen, ist sehr, sehr kraftvoll.

Dies kann mit einem Coach geschehen oder einem guten Therapeuten, oder Du findest andere Wege, dies auf eigene Faust zu tun. Tagebuchaufzeichnungen oder Vorstellungen/Ideen laut auszusprechen, sind weitere kraftvolle Mittel, um sich auf den Heilungsweg zu machen.

Dies mit einem Therapeuten zu tun ist besser, da Du die Erfahrungen und Inputs von einem professionellen Gegenüber hast.

## **Aufgabe 4: Affirmationen**

Ergänzend zum Audioteil, hier ein paar Affirmationen, die ich sehr gut und hilfreich finde. Diese dienen nur dazu, dir bei der Erstellung deiner eigenen Affirmationen zu helfen.

- Durch schlaues Vorgehen, kann ich mir immer öfter erlauben, Zeit und Kraft zu sparen.
- Alles in meinem Leben darf auf entspannte Art an seinen richtigen Platz zurückkehren. Ich kann mir so erlauben, mein Leben einfacher zu machen.
- Ich kann mir erlauben, immer öfter dankend NEIN zu sagen und genau die richtige Anzahl Aufgaben zu übernehmen. Genau so viel, wie ich entspannt und mit Freude erledigen kann.
- Ich erledige meine Aufgaben auf entspannte Art und Weise, in genau der Zeit, die es braucht.
- Ich habe den richtigen Partner verdient.
- Ich kann mir erlauben, unrealistische Erwartungen loszulassen.
- Ich erkenne gesunde und erwachsene Menschen, die gut für mich sind. Ich finde Menschen, die mich nähren, mich ergänzen, die gut für mich sind.
- Ich löse mich jeden Tag mehr und mehr von den alten Mustern, die nicht mehr gut für mich sind.
- Ich fühle mich jeden Tag wohler und wohler in meiner Haut.
- Ich gönne mir Gutes – in Maßen.
- Ich spüre immer mehr, dass gutes und leichtes Essen gut für mich ist.
- Ich bin aktiv und in Bewegung.

- Alles wird gut. Alles in meinem Leben wird in jeder Beziehung immer besser und besser.
- Ich öffne mich mehr und mehr dem Vertrauen. Lade das Vertrauen in mein Leben ein.
- Ich kann mir erlauben zu vertrauen. Dem Leben vertrauen. Mir selbst vertrauen. Immer mehr und mehr.
- ...

**Bitte auf keinen Fall die Übungen von dem Zusatzmaterial Glaubenssätze vergessen! Diese Übungen sind enorm wichtig und haben bei mir die Heilung enorm unterstützt!**

Ich hoffe, dass Du einige Inspirationen aus diesem Kurs ziehen konntest. Denke daran, der Prozess ist wahrscheinlich niemals abgeschlossen und wenn du dir einen Therapeuten gönnst, dann ist es sicherlich wesentlich wahrscheinlicher, dass du nie wieder einem Narzissten in die Arme läufst. Es liegt jetzt an dir, diese Entscheidung zu treffen, ob du noch einen Schritt weiter gehen willst oder nicht. Falls du noch nicht bereit bist oder denkst, dass du einen Therapeuten benötigst, aber auch nicht sicher bist, dass du geheilt und sicher bist, dann empfehle ich dir dieses Buch hier:

[Das Kind in dir muss Heimat finden](#)

(Hier der direkte Link: <http://amzn.to/2sX5uT5>)