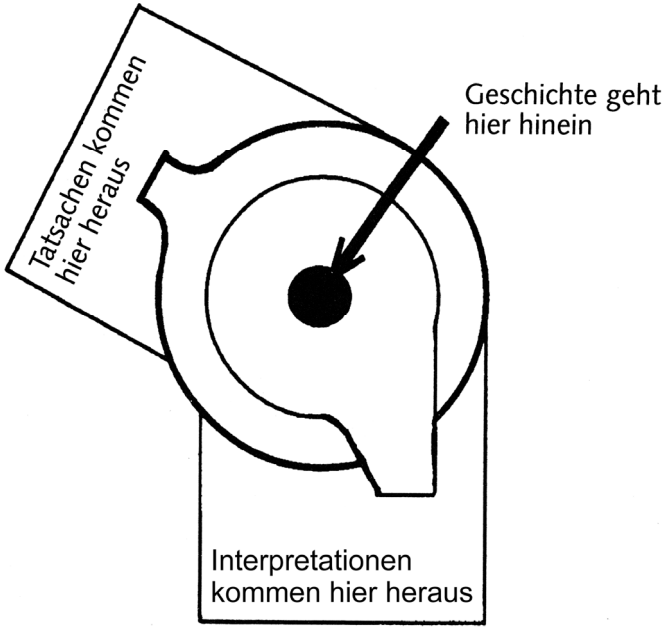
Die Zentrifuge – Fakten von Interpretationen trennen



Wie wir in der Spiral-Geschichte gesehen haben, entsteht der meiste Schmerz nicht aus dem, was passiert ist, sondern aus dem, was wir daraus gemacht haben - unsere Geschichte. Wenn in unserem Leben etwas geschieht, besonders wenn wir dabei noch sehr jung sind, beziehen wir es auf uns und verstärken den Schmerz, indem wir Annahmen und Interpretationen darüber machen, die dann unser ganzes Leben bestimmen. Da wir das Gefühl haben, der Schmerz sei zu groß, um ihn auszuhalten, unterdrücken wir ihn.

Die Wahrheit ist: Wir haben kein Recht, solche Annahmen zu machen. Sie sind ausnahmslos falsch.
Und doch verteidigen wir sie energisch.

Beispiele (Tatsache ⇨ Interpretationen):

- Großvater ist gestorben ⇨ Er hat mich im Stich gelassen. Ich hätte mich mehr um ihn kümmern müssen.
- Meine Mutter lies sich von meinem Vater scheiden ⇨ Sie hat mir meinen Vater weggenommen.
- Mein Mann hat mich betrogen ⇨ Ich bin sexuell nicht mehr attraktiv. Ich bin nicht liebenswert.
- Ich wurde sexuell missbraucht ⇨ Alle Männer werden mich verletzen. Niemand beschützt mich.
- Mein Vater war emotional nicht erreichbar für mich ⇨ Ich genüge nicht. Keiner liebt mich.

Wähle eine der Geschichten von Deinem Vergebungs-Arbeitsblatt aus der Vergangenheit, am Besten eine aus der Kindheit, eine, die Dein Handeln noch immer beeinflusst.
(Ein gutes Beispiel ist Glendas Geschichte im Kapitel 21 des Buches „Ich vergebe“.)

Trenne die Fakten von den Interpretationen und schaue dann -auf einer Skala von 1 bis 100- wie stark Du mit Deinen Interpretationen identifiziert bist. Das erkennst Du am Grad Deines Widerstands, wenn es darum geht, sie aufzugeben. 20 würde bedeuten, dass Du nur noch wenig Widerstand hast, 60 bedeutet großer Widerstand und 100 wäre totaler Widerstand.

Die Tatsache: Was wirklich geschah	**Meine Interpretationen des Geschehens**	**% Anhaftung**

© Die Tipping-Methode | www.tipping-methode.de

Welche zentralen negativen Überzeugungen habe ich als Resultat aus dieser Geschichte entwickelt?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Beispiele für zentrale negative Überzeugungen:
Ich werde nie genügen. Ich kann nicht einfach ich selbst sein. Ich komme immer zuletzt oder werde vergessen. Menschen lassen mich immer im Stich. Es ist gefährlich, meine Meinung zu sagen. Ich hätte ein Junge werden sollen. Egal wie sehr ich mich anstrenge, es ist nie genug. Das Leben ist ungerecht. Es ist nicht gut machtvoll / erfolgreich / reich / hervorragend zu sein. Ich bin nichts wert. Wenn ich nicht gehorche muss ich leiden. Andere Menschen sind wichtiger als ich. Ich bin allein. Niemand wird mich jemals lieben. Ich bin nicht liebenswert. Niemand ist für mich da.

Andere Geschichten auf meinem Vergebungs-Arbeitsblatt, die Ähnlichkeiten in Bezug auf die Umstände oder die Gefühle aufweisen:

Die Geschichte	**Die gemeinsamen Elemente**	**Die selben zentralen negativen Überzeugungen? (1-7)**