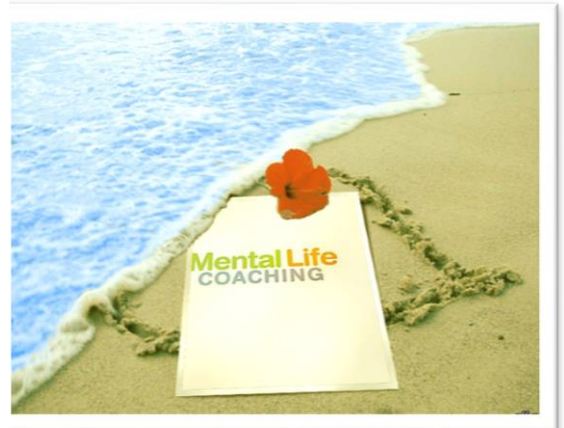


Nr. 3 - Beschreibung der Übung

*Kinder brauchen Liebe als erste Nahrung. Wenn das Kind nicht die Liebe bekommt, die es braucht, dann entwickelt es Strategien, um die Liebe zu bekommen. Daraus entstehen Glaubenssätze, Prägungen oder Überzeugungen in unserem Unterbewusstsein. Die Kinder fangen an Dinge zu tun, um die Liebe zu bekommen. Bei dieser Übung geht es darum, dass wir uns bewusst werden, wo wir etwas getan haben, um die Liebe von Aussen zu bekommen. Ich werde Dir ein paar Beispiele aufschreiben. Ergänze die Liste mit Deinen Sätzen und werde Dir bewusst, dass diese Glaubenssätze, Prägungen oder Überzeugungen aus der Kindheit kommen können und jetzt keine Gültigkeit haben. Du kannst dieses Blatt dann auch in der Natur verbrennen und Dich so von diesen Mustern als Ritual verabschieden. **Um Liebe zu bekommen**, habe ich meine Bedürfnisse aufgegeben... war ich immer lieb und anständig... habe immer gute Leistungen erbracht... bin Konfrontationen oder Streitigkeiten aus dem Weg gegangen... habe anderen den Vorrang gegeben... habe ich es anderen Recht machen wollen... bin ich nicht für mich eingestanden... habe ich mich immer angepasst... habe ich die Meinungen anderer übernommen... habe ich nichts dazu gesagt... ich habe geschwiegen und geschluckt*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....