

Eine neue Folge meines Podcasts heute mit dem Thema Selbstliebe heilt häusliche Gewalt. Ich möchte es gerne anhand an einigen Beispielen nochmal oder an den Aspekten der Selbstliebe, darum geht es ja auch überwiegend auf meinem Kanal auf Instagram, denn Selbstliebe ist die Basis all deines Tuns und anhand dieser Aspekte möchte ich dir gerne nochmal die häusliche Gewalt näher bringen.

Häusliche Gewalt kann ganz viele Traumata bilden und auch Regelwerke. Regelwerke, die in deinem Körper integriert sind und dein tägliches Handeln bestimmen. Steigen wir also mal gleich ein.

Transformation hast du bestimmt schon mal gehört, dieses Wort. Transformation findest du auch in der Natur. Du kennst bestimmt eine Raupe, die frisst sich an, wird immer dicker, dicker, dicker und dann baut sie ein Kokon um sich herum und darin verwandelt sie sich in einen wunderschönen Schmetterling.

Das ist eine Transformation. Transformation gibt es auch bei den Menschen, das mögen viele gar nicht wahrnehmen. Transformation, du befindest dich schon dein ganzes Leben lang in der Transformation, von der Zeugung bis hin zur Barre, denn der Alterungsprozess ist ja auch eine Transformation.

Du wirst geboren, du wächst, dein Gesicht verändert sich immer, dein Körper verändert sich und das sind ganz viele Aspekte der äußerlichen Transformation. Aber es gibt ja auch die innerliche Transformation. Dein Innenleben, deine ganzen Organe, die verändern sich ja auch im Laufe des Lebens, wie du auch deinen Körper behandelst natürlich in Form von Nahrungsaufnahme, von ja, was nimmst du noch alles auf? Fernsehen, Nachrichten, das was du liest, was du lernst, das ist ja auch alles, dient ja alles dazu, um innerlich zu transformieren.

Du wirst bis zu genau zu diesem Punkt, genau das, was du alles in dich hineingeladen hast. Und da sind wir auch schon wieder beim Gefäß des Lebens. Und so bist du quasi die Raupe, die sich alles anfrisst und dann verpuppt sie sich und dann kommt genau das Endergebnis, was du im Außen nachher erlebst.

Und so ist es innerlich. Deshalb dürfen wir in der Persönlichkeitsentwicklung immer schön darauf achten, den Blick mal nach innen zu richten, denn da ist nämlich unglaublich viel Potenzial zum Aufräumen. Ja, und häusliche Gewalt bietet also ganz viele Traumata und Regelwerke, die ganz schön undinglich sein können.

Und was hat Selbstliebe damit zu tun, das zu heilen? Ja, das ist einmal diese ganzen Prozesse, die du dann durchläufst, wenn du auch eine Begleitung hast. Du hast ein Coaching zum Beispiel oder du bist in einer Therapie und du versuchst eine Herausforderung zu lösen in deinem Leben, bekommst irgendwelche Tools und Werkzeuge, mit denen du arbeiten kannst, die dein Leben natürlich in Veränderung bringen. Und dann durchläufst du innerlich, weil du ja innerlich arbeitest, auch den körperlichen Aspekt.

Und das kann manchmal ganz schön herausfordernd sein. Es sind einige Prozesse, Prozesse, die nicht mal eben in fünf Minuten sind. Du kannst ein Problem nicht mal in fünf Minuten per Knopfdruck abschalten.

Wenn das so wäre, wären das alles wunderbare Geschäftsmöglichkeiten. Also ein Prozess dauert eben halt eine gewisse Zeit und die Zeit, die bestimmst eben halt du oder bestimmt auch eben halt dein Körper oder eben halt das, was dein Thema eben halt ist. Bei mir war es eine ganze Reihe von Jahrzehnten auch eine ganze Reihe von undienlichen Verhaltensregeln.

Einige habe ich dir jetzt schon in den letzten beiden Folgen ja genannt. Und jetzt auch in dieser letzten Woche habe ich einen Aspekt von einer Regel erlebt, die mich verlassen hat. Es ist ja so, wenn irgendetwas verlässt, muss ja auch irgendwas Neues wieder hineingeladen werden.

Das, was undienlich war, was mir überhaupt nicht geholfen hat in dem Moment, das muss ja wieder neu rein. Und das Spannende dann daran ist, dass man das Alte noch mal fühlen muss. Es geht einmal um das Fühlen.

Und das ist ein Aspekt von Selbstliebe. Denn durch das Gefühl kriegst du neue Erkenntnisse. Das heißt aber die Grundvoraussetzung, um die Erkenntnisse zu erlangen, ist die Erlaubnis, du darfst dir die Erlaubnis geben, diese Emotion, die da gerade hochkommt, anzunehmen.

Es kann eine Form von Wut sein. Es kann auch eine Form von Trauer sein oder tiefsten Schmerz. Denn das war nämlich bei mir der Fall, dass der tiefste Schmerz nochmal hochkam.

Durch irgendwas im Außen wurde dieser tiefste Schmerz getriggert und ausgelöst. Und ich habe mich dann gewisse Fragen gestellt. Das ist auch ein Aspekt der Selbstliebe, sich bessere Fragen zu stellen.

Was ist das Geschenk in dieser Situation? Woher kenne ich diese Situation? Und was kann ich jetzt daran tun? Und durch diese Art der Fragestellung ist unser Unterbewusstsein dazu aufgefordert, mir auch die Antworten zu liefern. Woher kenne ich denn das? Oder was ist das Geschenk in diesem Gefühl, in dieser Emotion? Das war nämlich gerade gestern der Fall, dass ich im Training gewesen bin, im Fitnessstudio und plötzlich kam eine Form von Wut nach oben. Ich habe diese Wut erst nicht verstanden.

Ich dachte so, ja, ist ja interessant, dass jetzt diese Emotion da ist. Ich habe sie einfach da sein lassen. Das ist auch eine Form der Erlaubnis.

Du darfst diese Emotion da sein lassen. Bitte drücke niemals mehr ab jetzt, ab heute, nachdem du das gehört hast, nie wieder deine Emotionen weg. Es gibt auch eine ganz tolle Technik und dazu lade ich dich auch ein.

Geh mal bitte auf mein Instagram. Ein kleiner Spoiler zwischendurch. Bitte geh auf mein Instagram-Profil [lars-blumenstein](#) oder auf den Link hier unten in der Beschreibung und dort verbinde dich mal mit mir.

Folge mir dort und da gibt es auch Beiträge zu diesem Thema, was du mit dieser Emotion, die du gerade nicht fühlen willst oder kannst oder du bist gerade in einer Situation, dass du sie nicht fühlen darfst. Da gibt es auch sogar einen Beitrag oder ein Tool. Das kannst du sofort nutzen.



Aber zu dieser Emotion, die bei mir hochkochte, stelle ich mir die Frage, was ist denn das Geschenk dieser Emotion? Woher kommt diese Emotion? Ich konnte sie in diesem Moment gar nicht zuordnen. Sie war da. Sie wurde durch eine Person getriggert, dass ja auch die Aufgabe dieser Person gewesen ist, die mir sehr nahe steht.

Und dort hatte ich dann dieses Gefühl, es kochte hoch. Eins wurde zum anderen, aber zu diesem einen Ziel. Also bekam ich dann die Antwort, woher ich diese Emotion kenne.

Und zwar war es die Wut über die Familiendynamik, das ist ein ganz tolles Wort, denn unsere Familiendynamik zu Hause war überwiegend toxisch, hochtoxisch. Immer diese Ungewissheit zu haben, was könnte heute passieren zum Beispiel. Und diese Wut dann zum Ausdruck zu bringen, habe ich mir vorgestellt, dass meine Eltern jetzt da vor mir stünden, denn beide sind ja nicht mehr dort, sie leben nicht mehr.

Und ich habe mir vorgestellt, sie stünden vor mir und ich habe sie angeschrien, ich habe sie angeklagt in dem, was sie mir angetan haben mit ihrer Familiendynamik. Denn das darf man ja einmal in dieser Persönlichkeitsentwicklung wirklich einmal anklagen, unverblüht, einfach alles raus schreien. Viele Menschen können gar nicht schreien, deshalb sage ich es einfach mal, um zu zeigen, dass es möglich ist.

Erlaube dir wirklich einmal, wenn oder schaffe dir einen Raum oder such dir einen Raum, wo du mal wirklich unverblüht deinen Sehnschmerz rausbrüllen kannst. Es tat in diesem Moment, den ich das machen konnte, unglaublich gut, es war unglaublich befreiend. Was habe ich dann dadurch gemacht? Ich habe diese Seelenanteile, die auf mich übertragen worden sind durch meine Eltern, ihnen wieder zurückgegeben.

Habe gesagt, so, ich schuldige euch an, dass ihr schuld daran seid, dass ich heute dieses Leben nicht führen darf, was ich mir gerne wünsche. Im gleichen Zug habe ich dann bedankt, ich habe beide bedankt dafür, dass sie mir diese Emotionen geben konnten. Aber ich habe diese Seelenanteile quasi ihnen wieder zurückgegeben.

Sie gehören mir nicht mehr. Und das ist ein Prozess und diesen Prozess, den habe ich schon mehrere Male durchlaufen. Und das ist der Aspekt von Selbstliebe.

Diesem Prozess zu vertrauen, denn Emotionen manchmal zu fühlen, kann eine ziemliche Herausforderung sein. Es kann auch anstrengend sein, körperlich. Das kommt ganz darauf an.

Aber du stirbst nicht daran. Und das ist das, warum ich dieses gerade hier erzähle, weil ich der Beweis bin, dass man daran gar nicht sterben kann. Du wirst daran sterben, wenn du diese Emotionen wegdrückst.

Und das ist die Gefahr darin. Denn wenn du es wegdrückst, dann schaust du nicht mehr hin. Und es brodelt die ganze Zeit in dem, was du nicht mehr siehst.

Aber es ist die ganze Zeit in dir. Und das ist, wie sagt man so schön, das wie das Amen in der Kirche. Es ist sicher.

Es ist wie so ein Stempel, den du auf ein Stück Papier setzt. Der Stempel ist dort. Und einmal nicht mehr hinzuschauen, kann sehr, sehr gefährlich sein.

Und deshalb ist es wichtig, das sich einmal zu erlauben. Und das macht die Selbstliebe. Du behandelst dich in diesen Situationen ganz liebevoll.

Du nimmst einfach diese Gefühle an. Und dann durchfühlst du diese Emotionen. Du schreist es einfach heraus.

Es mag vielleicht unangenehm sein, aber ich sage dir, es ist die Form der Selbstliebe. Denn es war ja jahrelang in dir gespeichert, wie es bei mir ja auch der Fall gewesen ist. Und jetzt fließt es aus mir heraus.

Und deshalb darf ich darauf vertrauen, dass das alles für mich geschieht. Ich weiß noch einen Satz, den ich in einem ersten Kurs im Puncto Depressionen mir anhörte. All das, was im Außen geschieht, geschieht für mich.

All das, was im Außen geschieht, geschieht für mich. Kannst du gerne gleich nochmal aufschreiben. All das, was im Außen geschieht, geschieht für mich.

Warum wiederhole ich das? Es ist ein ganz wichtiger Satz. Der ist so in mir hängen geblieben. In diesen Situationen, in denen es wirklich nicht lustig ist, sich da wirklich einfach durchzuhängen und sagen, ich halte das aus.

Ich halte einfach diesen Schmerz aus. Nur so kann ich heilen. Und darum geht es in der Persönlichkeitsentwicklung.

Und das macht die Selbstliebe. Und wenn man diese Emotionen durchlebt hat, dann kommen automatisch neue Erkenntnisse, wieso denn das so gewesen ist. Und es kommen auch gleichzeitig neue Lösungen in deinem Leben.

Und das ist der wesentliche Aspekt. Also Selbstliebe heilt häusliche Gewalt, hier in diesem Fall, oder auch Traumata genannt. Wie du deine Traumata so auflösen kannst.

Und das ist die Basis der Selbstliebe. Um das anzunehmen, um Emotionen anzunehmen, lade ich dich ein. Geh auf mein Profil.

Ich nochmal dieser Spoiler. Geh bitte nochmal auf Instagram. Wenn du es noch nicht getan hast, verbinde dich dort.

Verfolge mir. Verfolge? Nein. Folge mir auf Instagram.

Und ja, mach dich dort mal ein wenig schlau durch die Beiträge, die ich dort gepostet habe. Und geh bitte mal in den Link, in der Bio. Dort findest du einen Link.

Und dort gibt es ein E-Book, das du auf Etsy dir käuflich erwerben kannst für 26 Euro. Und darin habe ich dir wertvolle drei Schlüssel zur Verfügung gestellt, die das Annehmen von Emotionen überhaupt erst möglich machen. Und da kannst du dich schon mal ausprobieren.

Und sei dir sicher. Du bist zu jeder Zeit gesichert. Es kann dir nichts Schlimmes passieren.



Ich kann dir nur die Garantie geben, wenn du bereit bist, in die Veränderung zu geben und du bereit bist, daran aktiv zu arbeiten. Ich kann dir nur eben halt das Werkzeug zur Verfügung stellen. Und das tue ich hiermit.

Dazu lade ich dich herzlich ein. Also geh auf mein Instagram-Profil und geh in meine Bio und dort auf den Link zu klicken. Dort kannst du mein E-Book, die drei Schlüssel für deine Selbstliebe käuflich erwerben und das, was darin steht, für dich einfach nutzen.

Und wenn dir diese Folge heute gefallen hat, dann folge mir auch hier, hier auf Spotify oder auf YouTube und aktiviere die Glocke oder speichere dir es einfach mal ab, damit du jedes Mal darüber informiert bist, wenn die neue Folge hochgeladen ist. Und ich wünsche dir bis zur nächsten Folge einfach eine wunderschöne Zeit und ich hoffe, wir sehen uns auf der anderen Seite mit dem E-Book, die drei Schlüssel zur Selbstliebe. Also bis zum nächsten Mal und habt eine wunderschöne Zeit.