



## **Lektion 1 von Dr. Margaret Pauls und Dr. Erika Chopichs kostenlosem Kurs über die sechs Schritte des Inner Bonding®**

### **Lektion 1**

#### **Einleitung**

#### **Die 6 Inner Bonding Schritte verstehen lernen**

Rick kam zu mir (Dr. Margaret Paul), weil er zum vierten Mal in den letzten zwei Jahren glaubte, seine Traumfrau gefunden zu haben, welche ihn nach einigen Monaten schon wieder verließ. Er war zu zahlreichen verschiedenen Therapeuten und Workshops gegangen, doch er wiederholte dieses Muster erneut. Rick hatte eines meiner Bücher über den Inner Bonding Prozess entdeckt und es in einer Nacht gelesen. Er kam zwei Tage später aufgeregt zu mir, weil ihm klar geworden war, dass er die Ursache seiner Schwierigkeiten entdeckt hatte.

"Ich habe meine Freundinnen für meine Gefühle verantwortlich gemacht. Wenn jedoch die Frau meine Bedürftigkeit spürt, verlässt sie mich. Ich wusste, dass ich sehr bedürftig bin, aber ich wusste nicht, wie ich damit umgehen soll. Jetzt verstehe ich es, weil ich Ihr Buch gelesen habe, und es genügt mir nur eine Sitzung, um das Gelernte zu festigen."

Wir verbrachten die Sitzung damit, den Inner Bonding Prozess zu üben. Ich hörte erst ein Jahr später wieder von Rick, als er mich anrief, um mir mitzuteilen, dass er heiraten werde. "Inner Bonding hat mein Leben verändert", sagte er mir. "Ich bin so dankbar, diesen Prozess gefunden zu haben, und dankbar, dass ich ihn selbst anwenden kann. Es funktioniert wirklich! Ich möchte nur 'Danke!' sagen."

Ich war begeistert.

Willkommen zu unserem Einführungskurs über die sechs Schritte von Inner Bonding.

Dieser Kurs vermittelt dir alle Grundlagen von Inner Bonding.

Inner Bonding ist ein Prozess, der, wenn du ihn konsequent praktizierst, Angst, einschränkende Glaubenssätze, Wut, Scham, Schuldgefühle, Einsamkeit, Depression, Angst, Suchtverhalten und Beziehungsprobleme heilt. Inner Bonding vermittelt dir die Fähigkeiten, dich liebevoll um dich selbst zu kümmern, deine Liebe mit anderen zu teilen und ermöglicht dir, die volle Verantwortung für all deine Gefühle und dein Verhalten zu übernehmen.

- Weißt du, wie du zentriert, herzoffen und kraftvoll bleiben kannst, selbst wenn jemand dich anschreit oder dir Vorwürfe macht?

- Weißt du, wie du dich immunisierst gegen Kritik, Verurteilungen und Ablehnung?

- Weißt du, wie du dich selber nicht verlierst, obwohl dein Gegenüber kontrollierend oder einengend ist?

- Bist du gefangen in deinem inneren Widerstand und in einer Opferhaltung? Obwohl du dich verändern willst, scheiterst du immer wieder, z.B. bei Themen wie Gewicht, Bewegung,

Verspätung, Finanzen, Hausarbeit, Ordnung?

- Weißt du, wie du verlässlich liebevoll mit dir selbst und anderen umgehst, unabhängig davon, wie sich andere verhalten?

- Bist du es leid, Bücher zu lesen, Workshops und Seminare zu besuchen und Therapien auszuprobieren, die nicht die nachhaltigen Ergebnisse bringen, die du dir erhofft hast?

Inner Bonding ist ein Prozess, der dich zu deiner persönlichen Kraft und zur Entdeckung und Erfüllung deiner Leidenschaft und Bestimmung führt. Er gibt dir die Werkzeuge, um jeden Tag deines Lebens Frieden und Freude zu spüren. Es spielt keine Rolle, wie groß das emotionale Loch ist, das du für dich persönlich oder in deiner Beziehung gegraben hast. Inner Bonding gibt dir die Werkzeuge, um dich selbst auszugraben. Du wirst sofort ein Resultat sehen, sobald du beginnst, die Schritte zu praktizieren. Es ist ein Prozess, der immer funktioniert, vorausgesetzt, du übst ihn regelmäßig.

Beginnen wir damit, sechs Begriffe zu definieren, die du kennen solltest, bevor du die sechs Schritte anwenden kannst.

### **Spirituelle Führung**

Inner Bonding ist ein spirituell und nicht religiös basierter Heilungsweg. Du musst nicht an Gott glauben, um Inner Bonding zu praktizieren. Aber du musst lernen, wie du Zugang zu der Führung erhältst, welche dir zur Verfügung steht, unabhängig davon, ob du diese als außerhalb deiner selbst, in dir selbst oder als den höchsten Teil deiner selbst erfährst. Zu lernen, wie du Zugang zu dieser höheren Führung erhältst, ist Teil der Praxis des Inner Bonding.

Wenn wir den Begriff "Gott" verwenden, beziehen wir uns auf die Energie der bedingungslosen Liebe, der Wahrheit, der Weisheit, des Friedens und der Freude, die uns allen im unsichtbaren spirituellen Bereich zur Verfügung steht. "Gott" bezieht sich auf deine persönliche Erfahrung des Göttlichen - eine Person, ein Licht, eine Gegenwart, eine Energie, die Natur. Wir verwenden die Begriffe "Gott", "Spirit" und "höhere Macht" im Austausch. Wenn wir den Begriff "spirituelle Führung" verwenden, beziehen wir uns auf Informationen, *die durch deinen Geist (und nicht aus deinem Geist) kommen*. Von deiner persönlichen Erfahrung mit Gott, der Göttin, Jesus, Buddha, Krishna, einem Schutzengel, einem Geistführer, einem Mentor, einem Lehrer, einem Heiligen, einem geliebten verstorbenen Verwandten oder Haustier, einem imaginären Wesen, einem Licht, einer Präsenz, einer Energie oder dem höchsten Teil von dir selbst.

### **Absicht**

*Unsere Absicht ist das, was bestimmt, wie wir denken, fühlen und uns verhalten.* Unsere Absicht ist eine mächtige und schöpferische Kraft - die Essenz des freien Willens. Deine Absicht ist dein tiefster Wunsch, dein primäres Motiv oder Ziel, deine höchste Priorität im aktuellen Augenblick.

Es gibt nur zwei primäre Absichten:

- Zu lernen, dich selbst und andere zu lieben, auch im Angesicht von Angst und Schmerz.

- Dich durch verschiedene Vermeidungsstrategien vor Angst und Schmerz zu schützen. Dadurch vermeidest du die Verantwortung zu übernehmen für deine Gefühle und Handlungen.

Wenn es deine Absicht ist, lieben zu lernen, bist du bereit, dich deinen Ängsten zu stellen und deine schmerzhaften Gefühle zu fühlen, und diese mit Mitgefühl zu nähren. Und zu verstehen, wie du diese Gefühle selbst verursachst und zu entdecken, was du anders machen kannst.

Der tiefere Sinn besteht darin, ein liebevollerer Mensch zu werden, angefangen mit dir selbst. Wenn du dich dem Lernen über deine Ängste, über deine falschen Glaubenssätze und was dir Freude bereitet, öffnest, bewegst du dich auf die Liebe zu. Wenn es deine Absicht ist, lieben zu lernen, ist es dein tiefster Wunsch, deine Sicherheit, deinen inneren Frieden, deine Liebenswürdigkeit und deinen Wert durch eine innere Verbindung mit der bedingungslosen Liebe zu finden. Diese ist auf der spirituellen Ebene verfügbar.

Wenn es deine Absicht ist, Verantwortung für deine Gefühle zu vermeiden und dich vor Angst und Schmerz zu schützen, wirst du versuchen deine Sicherheit, deinen Frieden, deine Liebenswürdigkeit und deinen Wert durch Äußerlichkeiten wie Aufmerksamkeit, Zustimmung, Sex, Drogen, materielle Dinge und Aktivismus zu finden. Wenn du glaubst, dass andere dafür verantwortlich sind, wie du dich fühlst, versuchst du, sie zu kontrollieren, um dich sicher und wertvoll zu fühlen.

In jedem Augenblick wählt jeder von uns seine Absicht - entweder zu versuchen, sich äußerlich sicher zu fühlen, indem wir andere und unsere eigenen Gefühle kontrollieren, oder innere Sicherheit zu schaffen, indem wir lernen, uns selbst und andere zu lieben. Während die Entscheidungen, die andere treffen, dich beeinflussen, hat niemand außer dir Kontrolle über deine Absicht. Nicht einmal eine höhere Macht kann deine Absicht kontrollieren, da dies deinen freien Willen negieren würde. In jedem Augenblick wählst du, was dir am wichtigsten ist, und in jedem Augenblick hast du die Gelegenheit, deine Einstellung und deine Absicht zu ändern.

Es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen *der Absicht, etwas zu wissen*, und *der Absicht, etwas zu lernen*. Die Absicht zu wissen kommt von dem Teil von uns, der wissen will, was zu tun ist und wie man es "richtig" macht, um die Kontrolle darüber zu haben, das zu bekommen, was wir wollen - Aufmerksamkeit, Zustimmung und so weiter. Menschen können sogar süchtig danach werden, Informationen zu sammeln; du glaubst, dass du dadurch mehr Kontrolle erhältst.

Die Absicht zu lernen bedeutet, dass man nicht wissen muss, was man tun soll. Du musst nur lernen, wie du dich deiner höheren Führung öffnen kannst, und du wirst geleitet. Führung in dem, was für dich selbst und anderen gegenüber liebevoll ist, steht dir immer dann zur Verfügung, wenn du weißt, wie du darauf zugreifen kannst. Teil der Praxis von Inner Bonding ist es zu lernen, wie du Zugang zu dieser kraftvollen und weisen Führung findest.

### **Kern-Selbst**

*Unser Kern-Selbst ist unser wahres Selbst oder unsere Essenz - der Teil unserer Seele, der in unserem Körper existiert. Es ist hilfreich, sich das Kern-Selbst als ein helles und strahlendes Kind vorzustellen, dessen natürliches Licht ein individualisierter Ausdruck göttlicher Liebe ist. Dieser Aspekt unseres Selbst ist alterslos - er existierte immer und wird immer sein. Und er entwickelt sich durch unsere Lebenserfahrungen. Unser Kern-Selbst enthält unsere einzigartigen Gaben und Talente, unsere natürliche Weisheit und Intuition, unsere Neugierde und unseren Sinn für Wunder, unsere Verspieltheit und Spontanität und unsere Fähigkeit, andere zu lieben und sich mit ihnen zu verbinden. Dies ist ein unverwundeter Aspekt der Seele. Er kann niemals verletzt werden. Er wurde nie vom Missbrauch berührt, den wir erlitten haben. Stattdessen versteckt sich das Kern-Selbst und wartet darauf, durch einen Heilungsprozess wieder entdeckt zu werden. Aufgrund dieses reinen Teils in jedem von uns kann Heilung geschehen. Heilung wird sichtbar, wenn man diesen Aspekt von sich selbst, wer man wirklich ist - ein Kind der bedingungslosen Liebe, welche göttlich ist -*

wiedergefunden hat und diesen Aspekt anerkennt und schätzt. Das Praktizieren von Inner Bonding führt zum Wieder-Erkennen des Kern-Selbst.

Wenn ich den Begriff Inneres Kind verwende, beziehe ich mich auf das Kern-Selbst. Das Kern-Selbst kommuniziert mit uns oft durch unsere Gefühle.

Dein Inneres Kind/Kern-Selbst ist dein unfehlbares inneres Leitsystem. Es lässt dich durch seine Gefühle wissen, was gut oder schlecht für dich ist, was richtig oder falsch für dich ist. Du erlebst die Gefühle aus dem Kern-Selbst als Freude, Frieden und Liebe. Sie sind das Ergebnis der Liebe zu dir selbst und zu anderen.

Das Kern-Selbst empfindet auch die natürlichen Gefühle von Traurigkeit, Kummer (z.B. über die Unmenschlichkeit der Menschen untereinander), Einsamkeit (wenn man niemanden hat, mit dem man seine Liebe teilen kann), des Herzschmerzes (über das gemeine und ablehnende Verhalten anderer und verschiedene Arten von Verlust), Hilflosigkeit (über die Entscheidungen anderer), Wut (über die Ungerechtigkeiten in der Welt) sowie Angst vor realen und gegenwärtigen Gefahren. Diese Kern-Schmerzen des Lebens müssen beachtet und mit tiefem Mitgefühl gehalten und genährt werden.

Im Unterschied zu den Kern-Gefühlen und Kern-Schmerzen gibt es außerdem die Gefühle, die durch das verletzte Selbst erzeugt werden. Die Gefühle, welche aus falschen Überzeugungen und dem lieblosen Verhalten des verwundeten Selbst resultieren sind Angst, Depression, Ärger, Schmerz, Alleinsein, Bedürftigkeit, Leere, Elend, Schuld und Scham, Angst (vor einer wahrgenommenen, nicht vor einer tatsächlichen Bedrohung) und so weiter. Diese Gefühle lassen dich wissen, dass du in deinem Denken und Verhalten auf dem Holzweg bist. Der Prozess des Inner Bonding hilft dir, dies vertiefend zu erforschen.

All deine Gefühle sind eine Form der inneren Führung, die dich entweder wissen lässt, ob das, was du tust und denkst, für dich richtig oder falsch ist. Oder sie lassen dich wissen, dass du dich deinem Inneren Kind mitfühlend zuwenden sollst. Außerdem lassen dich deine Gefühle wissen, ob jemand offen oder verschlossen, schädigend oder harmlos ist. Die Enge in deinem Bauch als Reaktion auf bedrohlichen Ärger einer Person sagt dir etwas Wichtiges. Ebenso die Sicherheit, die du fühlst, wenn jemand herzlich ist. Deine Angst, dein Ärger oder deine Depression sagen dir vielleicht, dass du dich selbst zurückweist und vernachlässigst. Genauso lassen dich dein Frieden und deine Freude wissen, dass du mit dir selbst liebevoll umgehst. Diesen Gefühlen zu vertrauen und zu entdecken, was sie dir sagen wollen, wird dir helfen, persönliche Verantwortung für deine eigenen Gefühle und dein Leben zu übernehmen.

## **Verwundetes Selbst**

Es ist hilfreich, sich das verletzte Selbst als ein verletztes Kind vorzustellen, welches gelernt hat, ein liebloser Erwachsener zu sein. Unser verwundetes Selbst ist oft ein Spiegelbild eines oder beider Elternteile. Auch wenn wir vielleicht gesagt haben: "So werde ich nie sein", hat unser verwundetes Selbst gelernt, genau wie unsere Eltern zu sein. Ein anderes Wort für unser verwundetes Selbst ist "Ego".

Im Gegensatz zum Kern-Selbst, welches ein fühlender Aspekt von uns ist, ist das verletzte Selbst ein gedanklicher Aspekt von uns. Es ist in einem Teil des unteren Gehirns, der Amygdala, abgespeichert. Die Amygdala ist der Sitz unserer Flucht- oder Kampf-Stress-Reaktion und beherbergt unsere falschen Überzeugungen, welche die Stressreaktionen auslösen.

Dein verletztes Selbst ist der Aspekt, welcher deine Ängste, falschen Überzeugungen und dein kontrollierendes Verhalten in sich trägt. Aus dem Grund, weil du als Kind nicht die Liebe

bekommen hast, die du brauchtest. Oder/und du wurdest körperlich, sexuell oder emotional missbraucht oder vernachlässigt. Während uns diese falschen Überzeugungen und selbstvernachlässigenden Verhaltensweisen im Erwachsenenleben viele Schmerzen und Probleme bereiten, waren sie als Kind die einzige Möglichkeit, sich sicher zu fühlen. Sie waren unsere Überlebensstrategien.

Dein verwundetes Selbst kann in jedem Alter sein. Je nachdem, wie alt du warst, als du einen bestimmten falschen Glaubenssatz, eine Vermeidungsstrategie oder eine kontrollierende Verhaltensweise gelernt hast.

Das verletzte Selbst ist der Aspekt von dir, welcher Essen, Drogen oder Alkohol konsumiert, um seine Angst, Einsamkeit, Herzschmerz und Hilflosigkeit gegenüber anderen und den äußeren Umständen zu betäuben und dich einzulullen. Darüber hinaus hat das verletzte Selbst immer Angst davor, einerseits zurückgewiesen/verlassen und andererseits vereinnahmt/unterdrückt/kontrolliert zu werden. Mit anderen Worten, das verletzte Selbst fürchtet den Verlust von anderen und den Verlust seiner Selbst. Dies, weil es nicht weiß, wie es mit der Ablehnung umgehen soll, ohne sie persönlich zu nehmen, oder wie es angemessene Grenzen gegenüber einer Vereinnahmung setzen soll. Durch Wut, Schuldzuweisungen, Widerstand, Nachgiebigkeit oder Rückzug hofft das verletzte Selbst, das was es fürchtet, abwehren und kontrollieren zu können. *Alle Teile des verletzten Selbst brauchen Heilung, und sie können nur durch Mitgefühl, Akzeptanz, Wahrheit und bedingungslose Liebe geheilt werden.*

Fast jede Aktivität kann als Schutz und Vermeidungsstrategie vor dem eigenen Schmerz verwendet werden. Es hängt von deiner Absicht ab. Zum Beispiel kannst du Meditation als einen Weg benutzen, um dich mit einer spirituellen Quelle zu verbinden und etwas über das Lieben zu lernen, oder du kannst es dazu benutzen, „abzuheben“ und die Verantwortung für deine Gefühle zu vermeiden. Es gibt viele Menschen, die jahrelang meditieren, ohne ihre Lebensqualität zu verbessern, weil sie die Meditation eher als einen Weg benutzen, um gewisse Probleme zu vermeiden, und nicht als einen Weg, um etwas über sich selbst zu lernen. Ebenso kann das Lesen der Bibel ein Weg sein, um dir zu helfen, dein Herz zu öffnen und deine Liebenswürdigkeit und deinen Wunsch, mehr über dich selbst zu lernen, zu stärken. Oder du benutzt es, um die Auseinandersetzung mit dir selbst und deinen Ängsten zu vermeiden. Wenn die Bibel auf diese Weise verwendet wird, wird sie oft zu einem Werkzeug, um andere und Gott zu manipulieren. Um Gott dazu zu bringen, dich zu belohnen oder seine Aufmerksamkeit zu erhalten. Weder die alten Hebräer noch Jesus beabsichtigten, dass dieser heilige Text zur Manipulation und Kontrolle verwendet wird.

*Die Absicht, dich zu schützen, verschließt dein Herz!* Dies, um die schmerzhaften Kern-Gefühle des Lebens zu vermeiden - Einsamkeit, Herzschmerz, Trauer, Kummer und Hilflosigkeit über andere. Aber das Verschließen des Herzens zum Schutz vor diesen schmerzhaften Gefühlen lässt dich vor allem eines fühlen: allein. Und dieses schreckliche Alleinsein treibt dein verwundetes Selbst dazu an, zu versuchen, die Kontrolle darüber zu erlangen, Liebe zu erhalten und die schmerzhaften Gefühle von Alleinsein und Leere zu vermeiden. Du kannst versuchen, mit Kritik, Schuldzuweisungen, Schweigen, Nachgeben und Selbstaufgabe die Kontrolle darüber zu erlangen, dass du Liebe erhältst. Du kannst versuchen, deine Schmerzen durch Rückzug, Widerstand, übermäßiges Essen, Drogen, Alkohol, Fernsehen, Glücksspiel, Sex und so weiter zu vermeiden. Je mehr du versuchst, die Kontrolle darüber zu haben, Liebe zu bekommen und Schmerzen zu vermeiden, desto schlimmer wird es und desto mehr wirst du versuchen es zu tun, um dich besser zu fühlen. Kannst du sehen, was hier für ein Teufelskreis durch Selbstverleugnung und Selbstvernachlässigung entsteht?

Eine der wichtigsten falschen Überzeugungen des verletzten Selbst ist, dass wir als getrennte Egos, abgeschnitten von einer höheren Führung, Macht und Kontrolle über uns selbst und andere haben können. Wir können, bis zu einem gewissen Grad, das Verhalten anderer kontrollieren (wenn auch nicht ihre Gefühle), aber nicht, ohne uns selbst zu verletzen. Das verletzte Selbst ist bereit, das Kern-Selbst zu missachten und andere zu verletzen, um diese vermeintliche Kontrolle zu haben. Wir verletzen uns selbst durch Substanz- und Prozessabhängigkeiten (Abhängigkeiten von Dingen und Aktivitäten). Wir verletzen andere durch manipulatives Verhalten - Wut, Schuldzuweisungen, Verurteilungen, Nachgiebigkeit, Rückzug, Gewalt. *Wann immer wir uns selbst oder andere verletzen, handeln wir aus unserem verletzten Selbst heraus.*

## **Falsche Überzeugungen**

Unsere falschen Überzeugungen sind Lügen, welche wir gelernt haben und die uns unnötig Angst, Furcht und Schmerz bereiten. Wir wissen, dass eine Annahme falsch ist, wenn sie Furcht, Angst, Depression, Scham oder andere schmerzhaft, verletzte Gefühle verursacht. Wir schützen uns vor dieser Furcht, der Angst und dem Schmerz, welche wir durch unsere falschen Überzeugungen verursacht haben, indem wir verschiedene Strategien anwenden. Diese Strategien sind unsere Art und Weise, uns selbst und andere zu kontrollieren.

Es ist das verwundete Selbst, welches unsere falschen Überzeugungen absorbiert hat, von denen wir viele übernommen haben, als wir noch sehr klein waren. Unsere falschen Überzeugungen sind die Schlussfolgerungen, welche wir aus unseren schwierigen Kindheitserfahrungen über uns selbst, Andere, Gott und die Welt gezogen haben, die uns klein halten und Furcht erzeugen. Unsere falschen, selbstbeschränkenden Überzeugungen verursachen einen Großteil unseres Schmerzes und einen Großteil unseres Verhaltens, das uns Schmerz bereitet. Wenn du zum Beispiel aus deinen Kindheitserfahrungen (fälschlicherweise) den Schluss ziehst, dass du schlecht, nicht liebenswert oder unwürdig bist, dann wirst du dich im Allgemeinen so verhalten, als ob dies wahr wäre. Dein daraus resultierendes Verhalten, wie Ärger oder Rückzug, welches darauf ausgerichtet ist, dich vor der Ablehnung oder Vereinnahmung zu schützen, welche du fürchtest, kann tatsächlich dazu führen, dass andere dich ablehnen - genau das, was du erwartet hast. Dies ist schmerzhaft und bekräftigt deine falsche Überzeugung, nicht liebenswert zu sein. Hinzu kommt, dass deine Entscheidung, dass es wichtiger ist, dich zu schützen als dich selbst zu lieben, eine Vernachlässigung deines eigenen Kern-Selbst ist. Diese Entscheidung bekräftigt weiterhin deine Überzeugung von deiner eigenen Wertlosigkeit. Am Ende fühlst du dich von anderen abgelehnt, weil du dich selbst ablehnst, ohne dir dessen bewusst zu sein.

## **Der liebevolle Erwachsene**

Der liebevolle Erwachsene ist das Gefäß, durch welches die Quelle von Liebe und Mitgefühl - welche wir als höhere Führung erfahren - denkt und handelt. *Er ist Gottes Botschafter, durch welchen wir Liebe, Wahrheit und innere und äußere Kraft empfangen.* Dieser handelt liebevoll zu unserem höchsten Wohl.

Viele von uns haben noch keinen kraftvollen, spirituell verbundenen liebevollen Erwachsenen, welcher es versteht, uns zu nähren und wirklich zu schützen sowie andere zu lieben, ohne zu versuchen, diese zu kontrollieren. Viele von uns haben noch keinen liebevollen Erwachsenen, der es versteht, angemessene innere Grenzen zu setzen, um zu verhindern, dass wir uns mit unseren Schutzstrategien und Suchtverhalten Schaden zufügen. Ebenso wenig haben wir einen liebevollen Erwachsenen, der es versteht, liebevolle Grenzen nach außen hin zu setzen, damit wir anderen nicht schaden oder von anderen verletzt werden. Das liegt daran, dass wir vielleicht wenig oder gar kein Vorbild hatten, wie man ein liebender Erwachsener ist. Wenn deine Eltern und deren Eltern nicht wussten, wie sie liebevoll für sich selbst sorgen können, konnten sie kein hilfreiches Vorbild sein.

Deshalb wissen die meisten Menschen nicht, wie sie sich liebevoll um sich selbst kümmern im Angesicht von Beschuldigungen, Verurteilungen und dem Ärger anderer.

Du hast jedoch hier und jetzt die Möglichkeit zu lernen, ein kraftvoller, liebevoller Erwachsener zu werden. Verzweifle nicht, wenn du keine Vorbilder für liebevolles Verhalten hattest. Wir alle können lernen, unsere höhere Führung/Intuition als Vorbild für liebevolles Handeln zu nutzen. Wenn du dich dafür entscheidest, mehr über Inner Bonding zu lernen, kannst du lernen, Zugang zu dieser inneren Weisheit zu erhalten.

*Solange wir nicht im Prozess sind, unseren liebevollen Erwachsenen zu entwickeln, hat das verletzte Selbst die Kontrolle.* Es gibt zwei Umstände, unter denen wir entscheiden können, uns dem Lernen, uns selbst zu lieben, zu öffnen. Der eine ist, wenn wir große Probleme und Schmerzen haben und erkennen, dass unsere Schutzstrategien nicht mehr funktionieren, um uns die Sicherheit, den Frieden und die Freude zu bringen, welche wir uns wünschen. Der andere ist, wenn du dich daran erinnerst, dass du auf diesen Planeten gekommen bist, um zu lieben und in deiner Liebesfähigkeit zu wachsen. Die Erinnerung an die Mission deiner Seele ist in deinem Kern-Selbst abgespeichert. Spirit versucht, dich jeden Tag an die Mission deiner Seele zu erinnern, in der Hoffnung, dass du nicht die Talsohle erreichen musst, um deine Absicht, deine Lebenseinstellung, zu ändern. Diejenigen von uns, die lernen, auf die Stimme unserer höheren Führung zu hören, können sich dafür öffnen, zu lernen ein liebevoller Erwachsener zu sein.

Zusammenfassung der sechs Schritte des Inner Bonding:

**Schritt 1:** Werde dir deiner Gefühle bewusst! Entscheide dich, dass du zu 100% die Verantwortung für die Art und Weise übernimmst, wie du deine Schmerzen verursachst! Und auch, wie du deinen inneren Frieden und deine Freude erschaffst.

**Schritt 2:** Gehe bewusst in die Absicht, zu lernen zu dir und anderen liebevoll zu sein! Diese Entscheidung öffnet dein Herz, lädt göttliche Liebe ein und bringt dich in die Energie des liebevollen, inneren Erwachsenen.

**Schritt 3:** Führe einen mitfühlenden Dialog mit deinem Kern-Selbst, um zu entdecken, wie du dich selbst behandelst oder was du dir selbst sagst, das deine Schmerzen verursacht! Frage dein verwundetes Selbst und entdecke deine falschen Glaubenssätze und dein daraus resultierendes Verhalten! Erforsche deine Gaben und was deinem Kern-Selbst Freude bringt!

**Schritt 4:** Gehe in den Dialog mit deiner höheren Führung, deiner Intuition, und entdecke die Wahrheit und die liebevolle Handlung zu deinem höchsten Wohl!

**Schritt 5:** Führe die liebevolle Handlung aus Schritt 4 aus!

**Schritt 6:** Evaluiere die Wirksamkeit deiner liebevollen Handlung!

Diese Schritte sind ein kraftvoller Prozess zur Heilung deiner falschen Überzeugungen, welche dich in deinem persönlichen Leben und in deiner Arbeit einschränken. Die folgenden Lektionen gehen ausführlicher auf diese sechs Schritte ein.



## Lektion 2 von Dr. Margaret Pauls und Dr. Erika Chopichs kostenlosem Kurs über die sechs Schritte des Inner Bonding®

### Schritt 1 von Inner Bonding

*Entscheide dich, deine Gefühle bewusst zu fühlen! Sei bereit, Verantwortung dafür zu übernehmen, wie du deinen eigenen Schmerz verursachst, wie du dich liebevoll um deine Kern-Schmerzen kümmerst und wie du Frieden und Freude in dir erschaffen kannst! Hilfreich können auch verschiedene Körper-basierte Methoden (Body-Scan, Atmen etc.) sein, um über Körperempfindungen Zugang zu deinen Gefühlen zu erhalten.*

Um deine innere Reise zu beginnen, braucht es *deine Bereitschaft und deinen Willen!* Ohne diese Bereitschaft, alles zu tun, was nötig ist, um dich von deinem verletzten Selbst zu heilen, wird deine Seele nicht wachsen und sich entfalten. "Alles zu tun, was nötig ist" bedeutet, dass du bereit und willens bist, zu fühlen, zu verstehen und die volle Verantwortung für die ganze Bandbreite deiner Gefühle zu übernehmen - von Angst, Wut, Verletzungen, Scham, Depression, Einsamkeit und Herzschmerz bis hin zu Sicherheit, Fülle, Liebenswürdigkeit und Freude. Willens zu sein bedeutet auch, dass du bereit bist, zu erkennen, wie du verantwortlich bist für viele deiner Gefühle. Du bist dir bewusst, dass du diese Gefühle mit deinen Gedanken, Überzeugungen und Handlungen erzeugst.

Deine Bereitschaft bedeutet, dass du dich entschieden hast, dich deinen Ängsten und deinen Dämonen zu stellen. Den Schattenseiten deines Selbst, welche du vor allen versteckst. Es bedeutet auch, dass du bereit bist, dich nicht mehr vor dir selbst zu verstecken. Mit anderen Worten, dass du aufhörst, den Schmerz, den du empfindest, zu leugnen. Bereitschaft bedeutet, dass du bereit bist, *lieben zu lernen*, anstatt deine schmerzhaften Gefühle zu *ignorieren* oder dich selbst zu *verurteilen*. Bereitschaft bedeutet, dass du bereit bist, deine Höhere Führung - und andere, die göttliche Liebe zu dir bringen können - um Hilfe zu bitten. Es bedeutet, dass du dir selbst eingestehst, dass du die Sicherheit, die du suchst, ohne spirituelle Führung nicht finden kannst. Dass du bereit bist, Spirit in dein Herz einzuladen, um dich zu nähren und dich zu führen. *Es bedeutet, dass du deine Reise zu dir umarmst, als dein heiliges Privileg, lieben zu lernen.*

Wenn wir den Menschen sagen, dass sie bereit sein müssen, den Schmerz zu fühlen, sagen sie oft zu uns: "Was ist daran so schlimm? Ich fühle meinen Schmerz die ganze Zeit."

Aber es ist ein himmelhoher Unterschied, ob man den Schmerz fühlt oder die Bereitschaft hat, ihn zu fühlen, um daraus zu lernen. Es gibt keine Heilung, wenn man seinen Schmerz nur fühlt und darüber klagt. Du kannst ewig weinen und wütend sein. Wenn du nicht bereit bist, die Verantwortung für deinen Schmerz zu übernehmen, wirst du an ihm haften bleiben.

Manchmal antworten Menschen mit: "Warum? Warum meinen Schmerz fühlen? Was hat das für einen Sinn?" Du glaubst, dass das Fühlen von Schmerz - insbesondere deiner Verletzungen aus der Kindheit - Zeitverschwendung ist. "Warum über verschüttete Milch weinen?", argumentierst du. "Warum können wir nicht einfach versuchen, unsere Freude zu finden und den Schmerz übergehen?" Die Antwort lautet: Weil dein Schmerz dir sagt, dass du in deinem Denken und Handeln auf dem Holzweg bist - dass du auf der Autobahn des Lebens in die falsche Richtung

fährst. Im Herzen sind Freude und Schmerz an der gleichen Stelle. Wenn du deinem Schmerz einen Deckel aufsetzt und ihn wieder in dich hineinstopfst, setzt du auch deiner Freude einen Deckel auf. Du entscheidest dich dafür, ein emotional verkümmertes Leben zu führen.

*Dein Inneres Kind lässt dich durch den Schmerz wissen, dass du dich auf eine Art und Weise verhältst, welche nicht zu deinem höchsten Wohl ist.* Oder dass du dich selber mitfühlend, nährend oder liebevoll behandeln musst. Der Schmerz ist auch in anderer Hinsicht dein Lehrer. Wenn du zum Beispiel ein Stück Holz sägst und dir dabei versehentlich in den Finger schneidest, sagt dir der körperliche Schmerz, dass du mit dem Sägen aufhören sollst! Dasselbe gilt für deinen emotionalen Schmerz. Er sagt dir, dass du aufhören sollst, mit negativem Gedankenkreisen beschäftigt zu sein oder zu tun, was dir Schmerzen bereitet. Wenn du deinem emotionalen Schmerz keine Aufmerksamkeit schenkst, wirst du weiterhin in einer Weise denken und handeln, welche weiter deinen Schmerz verursacht. Darüber hinaus wirst du ungesunde, sogar schädliche Muster entwickeln, um deinen emotionalen Schmerz nicht spüren zu müssen.

Frage dich selbst: Was fühle ich, wenn ich mich betrinke, Süßigkeiten esse, Drogen nehme, rauche, andere beschuldige, jemanden schlage, andere besänftige oder mich widersetze, weglaufe, den Fernseher einschalte, zocke, shoppen gehe, mit Pornografie masturbiere, Sex von meinem Partner verlange oder mich in irgendeiner anderen Weise zwanghaft verhalte? Was fühlst du dann? Bist du dann ängstlich, wütend, deprimiert, beschämt, schuldig, verletzt, allein, zurückgewiesen, hilflos, einsam, hast ein gebrochenes Herz, traurig, unwürdig? Wendest du dich deinen Vermeidungsstrategien zu, um dich von deinen schmerzhaften Gefühlen abzulenken? Bist du bereit, dich zu öffnen, um aus diesen Gefühlen zu lernen, anstatt dich mit verschiedenen Ablenkungen von dir selbst wegzubringen?

Die Vorstellung, deinen lange unterdrückten emotionalen Schmerz zu fühlen, kann dir große Angst machen. *Die Wahrheit ist, dass du damit umgehen kannst, wenn du lernst, wie du dies machst.* Dies ist ein wichtiger Teil des Prozesses des Inner Bonding. Deine Angst vor diesen Gefühlen beruht auf Überzeugungen, welche du in der Kindheit erlernt hast. Überzeugungen, die jetzt, da du erwachsen bist, falsch sind. Sehen wir uns einige von ihnen an.

## **Falsche Überzeugungen über Schmerz**

Als du noch sehr klein warst, konntest du deine Schmerzen nicht allein bewältigen. Unsere kleinen Körper waren zu klein, um mit den gewaltigen Energien von körperlichem und emotionalem Schmerz umzugehen. Wenn du also keine liebenden Eltern hattest, die dir halfen, mit diesen Belastungen und diesem Stress konstruktiv umzugehen, lerntest du verschiedene Wege, wie du dies irgendwie verdrängen, betäuben und aushalten konntest. Als Erwachsener mit einem erwachsenen Körper kannst du jetzt lernen, mit diesen Schmerzen umzugehen. Die meisten von uns sind sich dessen nicht bewusst. Wir merken auch nicht, dass wir keine Opfer mehr sind. Du hast jetzt auch verschiedene Wahlmöglichkeiten, welche du nicht hattest, als du jung warst. Du kannst lernen, deine Gedanken und dein Verhalten, welche deinen Schmerz verursachen, wahrzunehmen und anders zu handeln. Du kannst eine schmerzhaft Situation verlassen, einen Freund oder Therapeuten um Hilfe rufen und lernen, durch die göttliche Liebe und das göttliche Mitgefühl all die Dinge zu tun, welche du nicht für dich selbst tun konntest, als du klein warst.

Welche Überzeugungen hast du über deinen Schmerz? Schau, ob du mit einem dieser Punkte resonierst:

- Ich kann mit meinem Schmerz nicht umgehen. Er ist zu viel für mich. Ich werde verrückt oder zerplatze in Millionen Stücke und sterbe daran.

- Wenn ich mich meinem Schmerz öffne, wird er endlos sein. Ein Fass ohne Boden. Es ist besser, dies unter Kontrolle zu halten.
- Es macht keinen Sinn, meinen Schmerz zu fühlen.
- Niemand will über meinen Schmerz hören. Wenn ich mich meinem Schmerz öffne, werde ich alleine und einsam enden.
- Meinen Schmerz zu fühlen und mich zu zeigen, ist ein Zeichen von Schwäche und dies wird dazu führen, dass ich zurückgewiesen werde.
- Meinen Schmerz zu fühlen, macht mich zu verletzlich. Andere werden mich dann ausnutzen.

Um diese falschen Überzeugungen zu überwinden, musst du bereit sein, diese zu testen und zu erkennen, dass diese Glaubenssätze falsch sind. Und um sie zu testen, musst du dem Drang widerstehen, deinen emotionalen Schmerz zu vermeiden. Solange du nicht aufhörst, deinen inneren Stress und deine Schmerzen zu vermeiden, wirst du nie erfahren, dass du deinen Schmerz fühlen kannst, ohne verrückt zu werden oder zu sterben. Und dass dein Schmerz nicht endlos ist und er eigentlich eher eine Quelle von Informationen ist und ein Ursprung von Stärke als von Schwäche ist.

In all den Jahren, in denen wir mit Menschen arbeiten, welche sich ihren Schmerzen öffnen, haben wir noch nie erlebt, dass jemand stirbt, explodiert oder verrückt wird. Wir haben noch nie jemanden getroffen, dessen Schmerz nicht endete. Menschen bringen sich auch nicht um, weil sie ihren Schmerz spüren. Es ist nicht das Öffnen für ihren Schmerz und das Lernen, mit ihm liebevoll umzugehen, welches Suizidgefühle auslöst. Es ist das Sitzenbleiben im Schmerz ohne innere und äußere Hilfe, welches einen Menschen dazu bringt, sich das Leben zu nehmen. Suizid ist die Art und Weise, wie das verletzte Selbst es vermeidet, die Verantwortung dafür zu übernehmen, die Ursache für die vielen emotionalen Schmerzen zu sein. Ein liebender Erwachsener wird niemals daran denken, sein Inneres Kind zu töten, was einige Suizide bedeuten: Das Innere Kind zu töten, welches den Schmerz trägt. Den Schmerz der eigenen, unverarbeiteten Kindheit. Wenn du dich dafür öffnest, ihn zu fühlen, davon zu lernen und ihn zu heilen und zu lernen, wie du mit deinem tiefen Schmerz umgehst und ihn loslässt, dann besteht keine Notwendigkeit mehr, ihn zu vermeiden.

Manche Menschen haben so tiefe Verletzungen durch Missbrauch in der Kindheit, dass sie sich ihrem Schmerz nicht öffnen können, bis sie ihren verlässlichen, liebevollen und spirituell verbundenen inneren Erwachsenen erschaffen haben. Inner Bonding ist ein kraftvoller Prozess zur Entwicklung dieses Erwachsenen. Es ist nicht ratsam, sich allein dem Schmerz von schwerem Missbrauch zu öffnen. Wenn du dies weißt oder den Verdacht hast, dass du Traumatisches erlebt hast, oder wenn es dir trotz echter Bereitschaft nicht gelingt, deine Schmerzen zu spüren, ist es absolut wichtig, dass du therapeutische Hilfe in Anspruch nimmst. Trotzdem kannst du während der Traumatherapie die sechs Schritte des Inner Bonding praktizieren. Inner Bonding ist zwar ein Selbsthilfeprozess, aber das bedeutet nicht, dass du alles allein tun musst. Ein liebevoller Erwachsener weiß, wann er um Hilfe bitten sollte.

Konzentriere dich auf deinen Körper und achte auf die körperlichen Empfindungen in deinem Innern. Atme in all deine schmerzhaften Gefühle und umarme sie mit tiefem Mitgefühl. Fühlst du da Anspannung, Enge, Unruhe, Leere, Taubheit, Einsamkeit, Traurigkeit oder Herzschmerz? Setze dich hin und sei präsent mit deinen Gefühlen, während du zum nächsten Aspekt des ersten Schrittes von Inner Bonding gehst.

## **Verantwortung für deine Gefühle übernehmen**

Wir alle haben zwei Arten von schmerzhaften Gefühlen - unsere verwundeten Gefühle, die wir mit unseren Gedanken und Handlungen verursachen, und unsere existenziellen Kern-Schmerzen, hervorgerufen durch das Leben selbst.

Gefühle wie Wut, Angst, Stress, Depression, Verletzungen, Schuld, Scham, Frustration, Leere und Alleinsein sind verletzte Gefühle, die aus unseren eigenen Gedanken und Handlungen entstehen. Schmerzhafteste Gefühle wie Einsamkeit, Kummer und Herzschmerz, Hilflosigkeit über andere, Traurigkeit, Kummer über Menschen, die andere Menschen verletzen, oder Wut über die Ungerechtigkeit in der Welt sind existenzielle Kern-Schmerzen.

Willst du die 100%ige Verantwortung für deine verletzten Gefühle übernehmen und lernen, wie du diese erzeugst? Und willst du lernen, wie du nährend und wohlwollend mit deinen Kern-Gefühlen umgehst?

Wenn du dies tust, dann kannst du zum zweiten Schritt von Inner Bonding übergehen. Wenn du dies nicht tust, dann solltest du untersuchen, was dich davon abhält, dich liebevoll um deine verletzten Gefühle zu kümmern.

Vielleicht erwartest du, dass jemand anderer dich rettet und dich glücklich macht? Vielleicht glaubst du, dass dies jemand anderer besser kann als du selbst?

Hast du Angst, dass du nicht kompetent genug bist? Dass du es nicht wert bist oder nicht lernen kannst, dich mit deiner inneren Führung, deiner Intuition, zu verbinden und zu lernen, liebevoll gegenüber dir zu sein?

Dies sind nur zwei von vielen falschen Glaubenssätzen, welche dich im Opfermodus verharren lassen.

Entscheide dich, einfach als Experiment, dass du für diesen Kurs bereit bist, Verantwortung für deine Gefühle zu übernehmen.

Der nächste Schritt wird dir helfen zu verstehen, wie und was du aus deinen Gefühlen lernen kannst.



## **Lektion 3 von Dr. Margaret Pauls und Dr. Erika Chopichs kostenlosem Kurs über die sechs Schritte des Inner Bonding®**

### **Zweiter Schritt von Inner Bonding**

*Gehe in die Absicht, dich selbst und andere lieben zu lernen!*

*Diese Wahl öffnet dein Herz, lässt göttliche Liebe und Mitgefühl hinein und bringt dich in deinen liebenden Erwachsenen. Du kannst jede Meditation oder spirituelle Praxis - oder irgendetwas anderes -, verwenden, was dir hilft, dein Herz in mitfühlender Absicht zu öffnen und zu lernen, wie du deine verletzten Gefühle verursachst, und wie du in der Lage bist, deine schmerzlichen Kern-Gefühle zu halten und zu nähren.*

Wenn du dir deiner schmerzlichen Gefühle bewusst bist und bewusst Verantwortung dafür übernimmst, kannst du dich dafür entscheiden, zu erfahren, was du denkst oder tust, womit du deine verletzten Gefühle verursachst.

Wenn du dies weißt, wirst du neue Entscheidungen treffen können, die liebevoller für dich sind. Es ist die Wahl der bewussten Absicht, lieben zu lernen, welche deinen individuellen Willen freisetzt und die göttliche Energie in dein Herz einlädt, so dass du als liebevoller Erwachsener handeln kannst. *Du kannst nur lernen, wenn du ein neugieriger, mitfühlender, liebender Erwachsener bist.*

Wenn du deinen Wunsch aufgibst, die Kontrolle über den Ausgang der Dinge zu haben und die Gegenwart göttlicher Liebe und göttlichen Mitgefühls in dein Herz einlädst, dann ist das das Ergebnis davon, dass du dich in die wahre Absicht begeben hast, mit deiner spirituellen Führung zu lernen, dein Inneres Kind zu lieben.

Vielen Menschen ist das Wort "Hingabe" unangenehm. Lass uns jetzt darüber sprechen, was Hingabe ist - und was es nicht ist. Hingabe ist kein Akt der Duldung, sondern eine Einladung an deine höhere Führung, dein Wesen als ein Medium der Liebe, des Mitgefühls und der Wahrheit zu nutzen. Hingabe bedeutet nicht, dass du Dinge aufgibst, welche dir wichtig sind. Es bedeutet nicht, dass du keine persönlichen Ziele mehr hast und nur darauf wartest zu sehen, was Gott mit dir macht. Es bedeutet auch nicht, dass du deinen freien Willen aufgibst oder dein "normales" Leben für ein Leben in Askese aufgibst.

Hingabe bedeutet, dass du die kontrollierenden Gedanken aus deinem programmierten Verstand aufgibst und dich in den Fluss des Lebens begibst. *Dass du als liebevoller Erwachsener dein verwundetes Selbst umarmst, anstatt dein verwundetes Selbst zu sein.* Es bedeutet, deinen Körper, deinen Verstand, dein Herz und deine Seele für deine spirituelle Führung zu öffnen. Hingabe bedeutet, die Anhaftung an die Ergebnisse loszulassen und dich für eine aufregende Entdeckungsreise zu öffnen.

*Dich dafür zu entscheiden, dich lieben zu lernen, klingt einfach, aber es in deinem Leben wirklich zu tun, ist nicht immer leicht.*

Um göttliche Liebe in dein Herz zu lassen, muss dein Wunsch, dich zu lieben, stärker sein als dein Wunsch dich zu schützen gegen den Schmerz von Zurückweisung, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Herzschmerz, der Trauer oder vor was immer du sonst noch Angst hast. *Du musst dich dafür*

*entscheiden, dass Lieben für dich wichtiger ist als alles andere!* Selbst wenn die aktuellen Umstände in deinem Leben schwierig sind.

Selbst wenn du sagst, dass du die Kontrolle abgibst und die Anhaftung an Ergebnisse loslässt, können dir deine Schuldgefühle, deine Wut und dein Leid in die Quere kommen. Wenn du dich als Opfer fühlst, bist du nicht bereit, dein Inneres für Spirit zu öffnen und etwas über dich selbst zu erfahren. Dies, weil du nicht glaubst, dass du derjenige bist, der deinen Schmerz verursacht, oder dass du derjenige bist, welcher für die mitfühlende Bewältigung deines Schmerzes verantwortlich ist. Solange du darauf beharrst, deiner Vergangenheit, anderen oder Gott die Schuld zu geben, dass es dir so schlecht geht, hast du keine Kraft etwas gegen deinen Schmerz zu tun.

In Schritt 1 (Verantwortung für deine Gefühle übernehmen) hast du gesehen, dass dir deine Kindheitserfahrungen viele Schmerzen bereitet haben. Aus diesen Schmerzen hast du deine falschen Überzeugungen und dein daraus resultierendes Verhalten erschaffen. Diese falschen Überzeugungen, Verhaltensweisen und Muster, sind **JETZT deine**. *Deine Gedanken, welche aus deinen Überzeugungen kommen – nicht aus der Vergangenheit – sind es, was deinen gegenwärtigen Schmerz verursacht.*

### **Wie kannst du dich öffnen, wenn du verschlossen bist? Welche Brücke ist hilfreich für dich?**

Wenn du in Wut, Schuld, Depression oder Gefühlslosigkeit feststeckst, musst du eine Brücke finden, welche dich in einen offenen Zustand bringt. Damit du offen bist, über dich zu lernen. Brücken sind Handlungen, welche du ausführen kannst, um dein Herz zu öffnen. Von den vielen Brücken, welche du benutzen kannst, ist das Gebet, insbesondere ein Gebet der Dankbarkeit, die mächtigste Brücke. Das Gebet kann sich in vielen Formen äußern, wie zum Beispiel einen inneren Dialog, Meditation, Rezitation oder Gesang. Die Wahl liegt bei dir. Einige Menschen haben festgestellt, dass ihnen die Wiederholung eines einfachen Dankgebetes während des Tages hilft, für das Lernen offen zu bleiben.

Großzügigkeit ist eine weitere Brücke zur Öffnung deines Herzens. Viele von uns konzentrieren sich darauf, wie wir bekommen können, was wir wollen, oder wie wir Leid und andere belastende Gefühle vermeiden können. Einer der schnellsten Wege, aus einem verschlossenen Herzen heraus zu kommen und dich zu öffnen, ist, dass du um innere Führung bittest: "Was kann ich mir selbst und anderen geben?" In dem Augenblick, in dem du diese Frage aufrichtig stellst - ohne Hintergedanken an ein Ergebnis - wird sich dein Herz öffnen und die Göttliche Liebe wird dich durchströmen, so wie Luft in deine Lungen strömt, sobald du Luft holst. Dies geschieht, weil die Energie der Liebe Gottes im Überfluss vorhanden ist, bedingungslos und immer für dich da.

Alles ändert sich, wenn du dich entschließt, durchs Leben zu gehen und du darüber nachdenkst, wie und was du geben kannst, statt darüber, wie du bekommst, was du willst. Wenn du zum Beispiel auf eine Party gehst, auf der du niemanden kennst, kann dir dies viel Angst machen. Du überlegst: "Wie kann ich die Leute dazu bringen, mich zu mögen? Wie kann ich es vermeiden, allein und einsam zu sein?" Wenn du jedoch hereinspazierst und denkst: "Was kann ich geben? Ich kann den Menschen mein Lächeln, mein Interesse, mein Wohlwollen und meinen Sinn für Humor geben", wirst du dich großartig fühlen. In dem Augenblick, in dem du dich entscheidest zu geben, öffnet sich dein Herz und dein Wesen erfüllt sich mit Liebe und Frieden.

Wie können wir wissen, dass dies wahr ist? Viele von uns fürchten, dass nichts geschieht, wenn wir uns öffnen - dass keine höhere Macht für uns da ist. Das Problem ist, dass das verwundete Selbst nicht glaubt, dass im unsichtbaren spirituellen Bereich irgendetwas für uns da ist. Es glaubt, dass wir uns am Ende sehr allein fühlen werden, wenn wir die Kontrolle loslassen. Unsere Angst davor, zurückgewiesen zu werden und uns allein und einsam zu fühlen, von einer höheren Macht

kontrolliert zu werden oder sogar zu sterben, allein und hilflos zu sein (Gefühle, welche aus der Kindheit kommen), können so stark sein, dass wir nicht bereit sind, unsere Herzen zu öffnen, um auszuprobieren, ob eine höhere Macht wirklich für uns da ist. Solange du nicht bereit bist, einen "Vertrauensvorschuss" zu wagen, dein Herz zu öffnen und in die Absicht zu gehen, etwas über die Liebe zu lernen, wirst du Gott und dich selbst nicht kennen lernen.

Wenn du zu sehr in deinen Verletzungen feststeckst, um aus deinem Herzen zu beten, oder wenn du nicht an das Gebet glaubst, dann musst du andere Brücken ausprobieren, welche dein Herz öffnen können, um etwas über die Liebe zu lernen. Dazu gehören:

- Musik hören
- spazieren gehen
- in der Natur sein
- mit einem Freund sprechen
- spirituelle Literatur lesen
- Tagebuch führen
- zeichnen oder anders kreativ sein, wie z.B. Musik, Skulpturen oder Collagen machen
- tanzen
- mit einem Kind oder einem Haustier spielen
- von einer liebevollen Person gehalten und umarmt werden
- aus tiefstem Herzen weinen
- wenn du alleine bist, deiner Wut Raum geben durch Schreien und in ein Kissen boxen

Wenn du mehr Interesse an Inner Bonding hast, lernst du einen kraftvollen dreistufigen Wut-Prozess, um deine Wut loszulassen und was du aus deiner Wut lernen kannst. Ein Prozess, der es dir ermöglicht, deine Wut loszulassen, ohne ihn auf andere abzuwälzen.

### **Erforschen deiner guten und nachvollziehbaren Gründe für deine Gedanken und Handlungen**

*Es gibt einen weiteren essentiellen Aspekt deiner Absicht zu lernen: du musst nachvollziehen können, dass es gute und überzeugende Gründe für deine aktuellen Gefühle und dein Verhalten gibt.* Diese Gründe entspringen deinen Erfahrungen des Getrenntseins von Liebe aus deiner Kindheit. Sie führten zu deinen Ängsten und deinen falschen Überzeugungen, die deine Ängste hervorrufen. Zu verstehen, dass du gute Gründe für deine Gefühle und dein Verhalten hast, ist das Gegenteil von Selbst-Verurteilung. Es bedeutet, mit dir mitfühlend zu sein. Dein Inneres Kind wird sich dir nicht öffnen, wenn du dich für seine Gefühle oder sein Verhalten schämst und diese verurteilst. Und wenn sich dein Inneres Kind nicht öffnet, wirst du nicht in der Lage sein zu lernen, was du tust oder denkst, das deine Schmerzen verursacht.

Es gibt Zeiten, in denen wir ein Urteil über Dinge fällen müssen. Aber es gibt einen großen Unterschied zwischen einem Urteil, welches darauf abzielt, zu erkennen, was zu deinem höchsten Wohl ist, und einem Urteil, welches darauf abzielt, zu verurteilen. Wenn du dich einem echten Kind nährst und in einem verurteilenden Tonfall fragst: "Was fühlst du?", wird sich das Kind nicht sicher fühlen, dir eine ehrliche Antwort zu geben. Wenn du diese Frage in einem mitfühlenden Tonfall stellst, wird das Kind dir wahrscheinlich sagen, was es fühlt. Dasselbe gilt für dein Inneres Kind. Mitgefühl ist das natürliche Resultat, wenn du verstehst, dass du und andere gute Gründe für ihre Gefühle und ihr Verhalten haben. *Du kannst nicht gleichzeitig verurteilend und mitfühlend sein.* Zu akzeptieren, dass du und andere immer gute Gründe für diese Gefühle und dieses Verhalten haben, wird dich aus der Verurteilung herausholen und ins offene Herz des Mitgefühls führen.

Eine reine Absicht zu lernen ist nicht auf ein Ergebnis ausgerichtet - wie zum Beispiel deinen Schmerz loszuwerden oder dich so zu verändern, dass du einen Partner findest. Das einzige Ergebnis, nachdem wir in der wahrhaftigen Absicht zu lernen streben, ist, ein liebevolleres menschliches Wesen zu werden. Wenn du ein anderes Ziel als dieses hast, bist du nicht in der reinen Absicht zu lernen. *In der wahrhaftigen Absicht zu lernen zu sein bedeutet, dass wir lernen wollen, liebevoll zu sein, Punkt!*

Wenn du dich dafür entscheidest, mehr über Inner Bonding zu erfahren, wirst du lernen, was dir dabei hilft, deine Absicht aufrechtzuerhalten, mehr über dich und mit anderen zu lernen.



## Lektion 4 von Dr. Margaret Pauls und Dr. Erika Chopichs kostenlosem Kurs über die sechs Schritte des Inner Bonding®

### Dritter Schritt von Inner Bonding

*Führe einen mitfühlenden Dialog mit deinem Inneren Kind. Entdecke deine falschen Überzeugungen und die daraus resultierenden Verhaltensweisen, welche deine schmerzhaften und verletzten Gefühle verursachen. Erforsche mit offenem Herzen, was während deines Heranwachsens deine Einsamkeit, deinen Herzschmerz und deine Hilflosigkeit gegenüber anderen und die daraus resultierenden Glaubenssätze verursacht hat. Umarme deine Kern-Schmerzen voller Mitgefühl. Erforsche deine Talente und was deinem Inneren Kind / Fühlenden Selbst Freude bringt.*

In Schritt 3 öffnest du dich allen Aspekten deiner selbst – du öffnest dich sowohl für deine verletzten Aspekte als auch für dein Kern-Selbst. Obwohl eines der Ziele des Inner Bonding darin besteht, alle Teile von dir selbst zu integrieren, musst du zunächst die verschiedenen Teile des verwundeten Selbst aufteilen und diese individuell heilen. Schließlich vereinigst du die Energie aus diesen Teilen mit deinem Kern-Selbst und deinem liebevollen Erwachsenen. Ein Teil der immensen Energie, die einst in das Schützen und Vermeiden geflossen ist, kann jetzt wieder in Verspieltheit und Kreativität (Aktivitäten des Kern-Selbst) und in liebevolle Handlungen (die Rolle des liebevollen Erwachsenen) einfließen. Je mehr du aus deinem Kern-Selbst und dem liebenden Erwachsenen handelst, mit liebender Fürsorge auf dich schaut und deine Liebe mit anderen teilst, desto verbundener, integrierter und freudvoller bist du.

Betrachte dies als eine Erkundung deiner eigenen Schichten. Begrüße alles, was sich zeigt, anstatt es zu verurteilen. Wenn du zu deinem wütenden, verletzten, ängstlichen, erschreckten, nichts fühlenden, beschämten, bedürftigen oder depressiven Inneren Kind sprichst, *begrüße und umarme all diese Gefühle und nimm sie an, wie auch immer sie sich zeigen*. Deine Aufgabe ist es, sie in deiner liebevollen Umarmung willkommen zu heißen - *dich auf deine Gefühle zuzubewegen, statt dich von ihnen zu entfernen*. Damit kannst du lernen, was du denkst (dir selbst innerlich sagst) oder tust, was diese schmerzhaften Gefühle verursacht. Stelle deinem Inneren Kind Fragen wie:

- "Was sage oder tue ich, das dich beunruhigt (oder deprimiert, wütend macht, beschämt usw.)?"
- "Bist du wütend auf mich?"
- "Enttäusche ich dich oder kümmerst du dich zu wenig um mich? Wie möchtest du behandelt werden?"
- "Wie fühlst du dich, wenn ich dir Junkfood (oder Drogen, Alkohol, Konsum usw.) gebe? Wann fühlst du dich einsam, verletzt, gelangweilt, ängstlich, deprimiert oder wütend?"
- "Was wünschst du dir von mir, wenn du dich schlecht fühlst?"
- "Was wünschst du dir von mir jetzt, in diesem Moment?"

- "Wie lasse ich dich im Stich? Gebe ich meine Verantwortung für dich an andere ab? Verurteile ich dich? Ignoriere ich deine Gefühle und Bedürfnisse? Höre ich dir nicht zu? Schätze ich dich gering? Betäube ich dich mit Substanzen oder Überaktivität?"

Erinnere dich, keine Gefühle sind jemals falsch oder schlecht. Alle Gefühle, die du hast, haben gute Gründe. Wenn du den Dialogprozess von Schritt 3 behutsam und mit großem Mitgefühl anwendest, bist du in der Lage, herauszufinden, was dir deine Gefühle mitzuteilen versuchen.

In Schritt 3 erforscht du - mit Liebe, Mitgefühl und Neugier - nicht nur deine Gefühle, sondern auch alle damit verbundenen Glaubenssätze, Verhaltensweisen und die möglicherweise damit verbundenen Erinnerungen. Für manche Menschen ist es sehr hilfreich, eine Puppe oder ein Stofftier als Hilfsmittel für ihr Inneres Kind zu benutzen. Du kannst dieses Ersatzkind halten und dich selbst trösten, wenn schmerzhaft Gefühle auftauchen. Es ist am besten, den Dialog laut oder schriftlich zu machen. Sowohl lautes Sprechen als auch Schreiben verlangsamen den Prozess, so dass du ihn gut wahrnehmen kannst.

Es folgt ein sehr kurzes Beispiel. Wir sehen, wie eine Frau in einem der Intensivkurse von Dr. Margaret Paul mit ihr arbeitet. Sie fühlt sich sehr ängstlich.

**Der Erwachsene:** Was sage ich dir oder was tue ich, dass du dich so ängstlich fühlst?

**Das Innere Kind:** Du sagst mir, dass ich es richtig machen muss, und ich weiß nicht wie. Du sagst mir, wenn ich es nicht richtig mache, werden andere über mich urteilen und mich zurückweisen.

**Der Erwachsene:** Ja, das sage ich dir. Wie fühlst du dich, wenn ich das sage?

**Das Innere Kind:** Ich habe das Gefühl, dass du mich nicht magst, bis ich alles richtig mache und beweise, dass ich es wert bin. Ich habe immer das Gefühl, dass ich beweisen muss, dass ich für dich und alle anderen in Ordnung bin. Du sagst mir immer wieder, dass ich mich nicht zum Narren machen darf.

**Der Erwachsene:** Ich verstehe, dass dich das verängstigt und einengt. Wow! Ich sage mir diese Dinge sehr oft. Ich dachte immer, meine Angst käme von außen, von anderen Menschen. Ich bin derjenige, der dies verursacht!

Jetzt spreche ich mit dem verletzten Selbst:

**Der Erwachsene:** Es muss einen guten Grund geben, warum du dem Kind immer wieder sagst, dass es alles richtig machen muss. Welche Gefühle versuchst du zu kontrollieren oder zu vermeiden, indem du dich darauf konzentrierst, alles richtig zu machen?

**Das verwundete Selbst:** Ich möchte, dass die Menschen uns mögen.

**Der Erwachsene:** Du glaubst also, dass wir die Kontrolle darüber haben können, was die Menschen für uns empfinden, wenn wir alles richtig machen?

**Das verwundete Selbst:** Ja.

Wenn du an diesem Punkt im Inner Bonding Prozess angekommen bist, gehst du zum Schritt 4 (nächstes Kapitel) und fragst dein höheres Selbst, was hier die Wahrheit ist.

Mit deinem Kern-Selbst führst du einen Dialog, wenn du schmerzhaft Kern-Gefühle empfindest. Sorge mitfühlend für dich selbst, wenn du Einsamkeit, Trauer, Kummer, Herzschmerz, Hilflosigkeit

über andere und Ereignisse empfindest - über Schwierigkeiten, denen wir alle in unserem Leben begegnen.

Im Schritt 3 führst du auch einen Dialog mit deinem Kern-Selbst über das, was du gerne tust. Erforsche dabei auch deine Gaben, deine Leidenschaft und Talente. Was dir Freude macht, was deine wahre Berufung ist und was deine Seele und dein Herz erfüllt.

### **Tipps für einen erfolgreichen Inneren Dialog**

Ein sehr wichtiger Aspekt des Dialogs mit deinen verwundeten Teilen ist es, sich bewusst zu sein, wer hier die Fragen stellt: ist es dein liebevoller Erwachsener oder dein verwundetes Selbst? Bist du wirklich in mitfühlender Absicht, zu lernen (dein liebevoller Erwachsener), oder stellst du die Fragen aus deiner Angst und deinen Verletzungen heraus? Willst du etwas darüber erfahren, wie du deinen eigenen Schmerz verursachst (dein liebevoller Erwachsener), oder versuchst du nur, ihn loszuwerden? Du wirst keine hilfreichen oder genauen Antworten erhalten, wenn dein verwundetes Selbst die Fragen stellt. Deshalb ist es *unbedingt notwendig*, Schritt 1 + 2 des Inner Bonding Prozesses durchzuführen, bevor du mit diesem Dialog beginnst.

Wenn du beginnst, ist es am besten, den Dialog mit deinem Inneren Kind laut oder schriftlich zu führen, damit du dich nicht in deinem verletzten Selbst verlierst. Eine schriftliche (oder auf Tonband aufgenommene) Aufzeichnung deines Dialogs kann später auch hilfreich sein, wenn du auf deine früheren Prozesse zurückblickst. Nach etwa einem Jahr regelmäßiger mündlicher oder schriftlicher Dialoge stellen die meisten Menschen fest, dass für sie auch ein schweigender, innerer Dialog möglich ist.

Warst du überrascht, als wir von einem Jahr sprachen? Inner Bonding ist keine schnelle Lösung. Es wird zu einer Lebensweise. Es ist ein Weg, täglich Verbindung zu deinem inneren Selbst, deinem Heiligsten in dir sowie zu anderen Menschen herzustellen und aufrechtzuerhalten. Während du dich innerlich entwickelst und dein Leben weitergeht, werden mehr und mehr Herausforderungen auf dich zukommen. Du kannst diesen 6 Schritte-Prozess nutzen, um mit all diesen Herausforderungen umzugehen, mit den großen und den kleinen. Einige dieser Herausforderungen werden alten Schmerz aus Kindheitserlebnissen wieder aufleben lassen. Du kannst diesen 6 Schritte-Prozess auch verwenden, um diese Gefühle anzusprechen. Wenn du Inner Bonding lernst, hast du ein Werkzeug, welches du immer wieder benutzen kannst, um mit allen Herausforderungen des Lebens auf liebevolle, weise und kraftvolle Art umzugehen.

### **Höre auf die Antworten**

Wenn du bereit bist, dass dein Inneres Kind deine Fragen beantwortet, gehst du mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Körper. *Die Antworten werden aus deinem tiefsten Innern kommen und nicht aus deinem Verstand.*

Wann immer du etwas anderes als Frieden in deinem Inneren fühlst und du daran denkst, Schritt 3 von Inner Bonding zu machen, wirst du nicht selbstschädigend handeln. Stattdessen wirst du in der Lage sein, im Dialog mit deinem Inneren Kind herauszufinden, was du wirklich willst und was dir gut tut. Du könntest fragen: "Was ist es, wonach ich *wirklich* suche oder wonach ich mich *wirklich* sehne?" Das verletzte Selbst greift immer nach einer kurzfristigen Erleichterung - neue Kleidung, Essen, Sex, Alkohol, Kokain. Aber wenn du deine Gefühle willkommen heißt und auf sie hörst, kannst du entdecken, was dein Inneres Kind wirklich will und braucht.

Natürlich ist die Antwort immer Liebe und Verbindung. Dein Inneres Kind möchte erfahren, wie göttliche Liebe durch dein Herz, das Zuhause des liebevollen Erwachsenen, zu ihm oder ihr kommt.

Deinen inneren Hunger, deine Leere und Einsamkeit kannst du nur füllen, wenn du lernst, dich mit der bedingungslosen, göttlichen Liebe zu verbinden. Solange du dich nicht mit deinem inneren Alleinsein und deiner inneren Leere auseinandersetzt, welcher du mit verschiedenen Vermeidungsstrategien ausgewichen bist, kannst du nicht beginnen, dich mit der Einsamkeit auseinanderzusetzen, die du in Gesellschaft anderer empfindest oder dadurch, dass du keine anderen Menschen um dich herum hast. Sowie mit dem vergangenen und gegenwärtigen Herzschmerz und Liebeskummer. Du wirst dich sowohl allein als auch einsam fühlen, bis du dein Alleinsein, deine Trennung von deiner höheren Führung, heilst. In Schritt 3 kannst du die Ängste und falschen Überzeugungen erforschen, die dir im Weg stehen, göttliche Liebe zu empfangen.

Oft erzählen Personen, dass sie mit ihrem Inneren Kind einen Dialog führen, aber trotzdem nicht weiter kommen. Wenn wir sie bitten, uns genau zu zeigen, wie sie dies machen, stellen wir immer wieder fest, dass sie sich nicht entscheiden, die Verantwortung für ihre Gefühle zu übernehmen. Oder dass sie sich nicht die Zeit nehmen, sich zuerst für das Lernen zu öffnen, indem sie Mitgefühl in ihr Herz einladen. Du denkst, du seist offen, weil du deinem Inneren Kind Fragen stellst, aber der Ton deiner Fragen ist schroff, gelangweilt, verurteilend oder beschämend. Daher möchten wir dich daran erinnern, dass du zuerst Schritt 1 und 2 von Inner Bonding durchführen musst.

Wenn sich dein Inneres Kind immer noch weigert, mit dir zu sprechen, ist das vorerst in Ordnung. Fahre fort und gehe zu Schritt 4. Dir wird sich dein verwundetes Selbst und dein Kern-Selbst öffnen, wenn du einen soliden, liebevollen Erwachsenen entwickelt hast.

Wenn du dich dazu entschließt, das Erlernen von Inner Bonding zu vertiefen, wird dir das Lesen und Hören der verschiedenen Bücher, Artikel und Podcastfolgen über Inner Bonding helfen, die Fähigkeiten zu erwerben, welche du für einen erfolgreichen Dialog benötigst. Dies ist eine kraftvolle Möglichkeit, deinen eigenen Lern- und Heilungsprozess zu unterstützen.



## **Lektion 5 von Dr. Margaret Pauls und Dr. Erika Chopichs kostenlosem Kurs über die sechs Schritte des Inner Bonding®**

### **Vierter Schritt von Inner Bonding**

*Innerer Dialog mit deiner spirituellen Führung. Erforsche, was wahr ist und was die liebevolle Handlung für dein Inneres Kind ist.*

Sobald du verstehst, welche deiner Gedanken, falschen Überzeugungen und Handlungen deine Schmerzen verursachen, bist du bereit, die Wahrheit über deine Überzeugungen herauszufinden und zu entdecken, welche neuen, liebevollen Handlungen du ausführen kannst. Diese Information erhältst du durch einen inneren Dialog mit deiner spirituellen Führung.

### **Wie erhalte ich Zugang zum spirituellen Bereich?**

Alle physikalische Materie schwingt mit einer bestimmten Frequenz. Dies wurde von der Wissenschaft bestätigt. Der geistige Bereich schwingt auf einer höheren Frequenz - einer höheren Schwingung - als der irdische Bereich. Eine Möglichkeit, "Frequenz" zu verstehen, besteht darin, sich einen Raum vorzustellen, der mit Menschen gefüllt ist, die Liebe und Freude miteinander teilen. Dieser Raum hat die Schwingung von Leichtigkeit - einer hohen Frequenz - während ein Raum voller wütender, angespannter Menschen ein Gefühl der Schwere - einer niedrigen Frequenz - hat.

Um die höhere Frequenz des geistigen Bereichs zu erreichen, musst du deine eigene Frequenz erhöhen. Es gibt zahlreiche Dinge, die du tun kannst, um deine Frequenz zu erhöhen. Zunächst aber musst du wirklich die Absicht haben, mit Unterstützung deiner spirituellen Führung zu lernen, dich selbst und andere zu lieben. *Wenn du die wahre, reine Absicht hast zu lernen, erhöht sich deine Frequenz automatisch. Deine Absicht zu lernen ist dein mächtigstes Werkzeug, um deine Frequenz zu erhöhen.* Keine der Handlungen, die wir unten vorschlagen, wird deine Frequenz ohne diese Intention erhöhen. Wenn du jedoch in dieser Absicht bist, werden die folgenden Handlungen dazu beitragen, deine Frequenz weiter anzuheben.

- *Stärke deine Vorstellungskraft.* Die Vorstellungskraft selbst ist ein Zustand hoher Frequenz. Deine Bereitschaft, in die Imagination einzutreten und deiner Vorstellungskraft zu vertrauen, ist wesentlich dafür, dass du dich mit deiner persönlichen spirituellen Führung verbinden kannst. Wenn du beginnst, deine Vorstellungskraft zu nutzen, um deine Frequenz zu erhöhen und dich mit deiner inneren Führung zu verbinden, hast du vielleicht das Gefühl, dass du dir die Dinge nur ausdenkst. Wenn du jedoch den Mut aufbringst, dem zu vertrauen, von dem du glaubst, dass du es "erfindest", wirst du entdecken, dass es wirklich von Spirit *durch dich kommt* und *nicht von deinem Verstand*.

- *Erhöhe die Energie deines Körpers.* Dein Körper ist ein Energiesystem. Die Energie deines Körpers wird belastet durch Drogen, Alkohol, Nikotin, Koffein, Zucker, verarbeitete Lebensmittel, welche sich im Körper in Zucker umwandeln, schwere Lebensmittel. Viele Lebensmittel sind mit Pestiziden, Konservierungsstoffen, künstlichen Süßstoffen, Antibiotika und genetisch veränderten Organismen, oder mit einer der Tausenden von Chemikalien, die den Lebensmitteln zugesetzt werden, verunreinigt. Dies hat einen negativen Einfluss auf die Schwingung deines Körpers.

- *Beten*. Aufrichtige Gebete der Dankbarkeit und die Bitte an Gott um Hilfe bei der Heilung deiner Blockaden auf dem Weg zur Liebe erhöhen deine Frequenz.
- *Singen*. Sich wiederholende Gebete (wie der Rosenkranz), Gesänge und Mantras wie auch Singen allgemein öffnen dich für höhere Frequenzen.
- *Tanzen*. Schnelle, sich wiederholende Bewegungen, wie z.B. Trommeltänze der amerikanischen Ureinwohner und andere Formen des Ausdruckstanzes öffnen dich für höhere Frequenzen. Auch das Trommeln selbst erhöht die Frequenz.
- *Verbringe Zeit in der Natur*. Die Frequenz einer Stadt ist weitaus niedriger als die Frequenz der Natur. Zwischen Bäumen und Blumen, in der Nähe eines Flusses, Baches oder Sees, am Ozean, in der Wüste oder auf einem Berg zu sein, erhöhen deine Frequenz.
- *Hören von klassischer oder spiritueller Musik* wie Bach, Vivaldi, Händel und einige Werke von Mozart sowie Kitaro, Taize und gregorianische und indische Gesänge. Im Laufe der Jahrhunderte wurde Musik verwendet, um die Menschen zu unterstützen, ihre Frequenz zu erhöhen.
- *Kreativ sein*, wie Malen, Skizzieren, Fotografieren, Arbeiten mit Ton oder Schreiben. Wenn du kreativ bist, erhöht sich deine Frequenz.
- *Verwende Räucherstäbchen, Aromatherapie oder Räuchern*. Räucherstäbchen werden seit Jahrhunderten verwendet, um die Frequenz zu erhöhen und die spirituelle Verbindung zu stärken. Beim Räuchern wird der Rauch von verschiedenen getrockneten Pflanzen wie Salbei, Kiefer, Zeder und Lavendel verwendet, um die Energien im Raum zu klären und die Frequenz zu erhöhen. Räuchern wird seit Tausenden von Jahren von indigenen Völkern auf der ganzen Welt verwendet.

### **Verbinde dich mit deiner spirituellen Führung**

Was bedeutet, in einen inneren Dialog mit deiner spirituellen Führung zu treten? Natürlich bedeutet es für jeden etwas anderes. Unsere Spiritualität ist so individuell wie wir selbst. Manche Menschen finden, dass sie direkt mit Gott in Dialog treten können. Wie auch immer deine Vorstellung von Gott ist: eine Person, eine Energie oder einfach Licht. Einige führen einen Dialog mit einem persönlichen Lehrer, einer religiösen Figur wie einem Heiligen, einem Guru oder einem Schutzengel, einem geliebten verstorbenen Verwandten, Freund oder Haustier, einem Krafttier oder mit einem Bild des höchsten Teils ihrer selbst. Sogar kleine Kinder können mit ihrer Führung Kontakt aufnehmen, indem sie sich einen weisen Helfer oder eine gute Fee vorstellen.

Wenn du keine Verbindung zu irgendeiner Art von persönlicher spiritueller Führung hast, stellst du dir einen älteren, weiseren Teil von dir selbst vor - dein höheres Selbst. Wenn es dir schwer fällt, deine Vorstellungskraft zu aktivieren und eine innere Verbindung aufzunehmen, kannst du die verfügbaren Inner Bonding Bücher, Visualisierungen, Workshops und Intensivkurse als Hilfestellung verwenden. Diese helfen dir, Zugang zur inneren Führung aufzunehmen. Sonst kannst du die Unterstützung eines Inner Bonding Coaches persönlich, am Telefon oder per Skype anfragen.

Wenn du mit deiner spirituellen Führung - oder was sich auch immer für dich liebevoll und wohltuend anfühlt - in einen inneren Dialog gehst, Fragen stellst und du dir die Antworten "vorstellst", wirst du schließlich fühlen und durch deine eigenen Erfahrungen wissen, dass dir tatsächlich ein spirituelles Wesen hilft und dich führt. Du wirst eine Beziehung zu diesem Lichtwesen entwickeln, und du wirst mit der Zeit immer leichter und leichter Antworten auf deine Fragen erhalten. Du wirst entdecken, dass du nie allein bist. Wenn du dir deine innere Führung in

irgendeiner Weise vorstellst und die Absicht hast zu lernen, ein liebevoller Mensch zu werden, und wenn du deinen Körper rein und gesund hältst, wirst du Zugang zu Wohlbefinden, Kraft, Liebe, Mitgefühl, Frieden, Freude und Weisheit haben. Dies steht dir zu!

Sich vorzustellen, dass ein Lichtwesen - oder das Licht selbst - dich mit Liebe umgibt, kann dir Kraft und Wohlbefinden geben. Mit Spirit verbunden zu sein, ist wie mit einer unendlichen Kraftquelle verbunden zu sein. Es ist wie der Unterschied, ob du versuchst, deinen Weg mit einer kleinen Taschenlampe und fast leeren Batterien zu erhellen, oder mit einer riesigen Lampe, die an eine Steckdose angeschlossen ist. Dein verwundetes Selbst ist erschöpft, weil es mit Batterien läuft. Wir müssen uns nur an die unendliche Quelle, die Gott ist, anschließen, um unser Wesen mit Energie zu versorgen.

### **Vertraue dem Prozess, die Antworten werden kommen**

Das Universum ist erfüllt von Energie der Liebe und Weisheit. Es ist mit all den Informationen erfüllt, die es gibt, und es gibt Antworten auf all deine Fragen. Nur weil du diese Energie nicht sehen kannst, heißt dies nicht, dass sie nicht da ist. Wenn du deinen Fernseher einschaltest, erscheint ein Bild, auch wenn du die Wellen, die durch die Luft kommen, nicht sehen kannst. Wir sind wie Fernseher. *Wir sind Empfänger, und unsere Absicht, etwas über die Liebe zu lernen, ist der "Ein"-Knopf.* Wenn du eine bestimmte Frage stellst, schaltest du einen bestimmten Kanal ein.

Wenn ich mit Menschen arbeite, sagen sie oft: "Ich weiß nicht, wie ich mich um mein Inneres Kind kümmern soll. Ich weiß nicht, wie ich ein liebevoller Erwachsener sein kann." Das ist wahr. Viele von uns wissen dies nicht. Weil wir niemanden hatten, der uns das vorgemacht hat. Die gute Nachricht ist, dass du nicht wissen musst, wie du es machst - du musst nur bereit sein zu fragen. Deshalb gehört es zu Schritt 4, deine spirituelle Führung zu fragen, welche liebevollen Handlungen du ausführen kannst.

Wenn du deine innere Führung, Gott oder dein höheres Selbst fragst, was die Wahrheit über deine Glaubenssätze ist und welches die liebevollen Handlungen für dein Inneres Kind sind, wirst du Antworten erhalten. Auch wenn diese manchmal nicht sofort kommen. Vielleicht erhältst du sie, wenn du sie am wenigsten erwartest. Vielleicht kommen sie in deinen Träumen, in einem Gespräch mit einem Freund, in der Meditation oder unter der Dusche. Sie zeigen sich durch Worte, in Bildern oder in Gefühlen. Vielleicht schlägst du ein Buch auf und findest deine Antwort, oder du triffst jemanden, der genau das sagt, was du zu hören brauchst. In welcher Form deine Antworten auch kommen, wisse, dass sie den nächsten Schritt auf deinem Weg erhellen.

*Wenn du aufrichtig die Fragen "Was ist die Wahrheit über diesen Glaubenssatz?" und "Was ist die liebevolle Handlung in dieser Situation?" stellst, öffnest du den Kanal für diese Informationen, welche durch dich fließen wollen.* Vielleicht kennst du das Sprichwort "Bitte, und du wirst empfangen". Versuche es. Es funktioniert wirklich.

### **Schritte 3 und 4: Beispiel eines Dialogprozesses**

Der folgende kurze Dialog wurde von Samuel niedergeschrieben. Er war verärgert darüber, dass er nach seiner kürzlichen Heirat wieder mit dem Rauchen begonnen hat. Er hat schon lange nicht mehr geraucht. Er ist sehr in seine Frau Ariel verliebt, und weil er sich von ihr sehr geliebt fühlt, ist er völlig ratlos, warum er plötzlich wieder raucht.

**Liebevoller Erwachsener:** Warum rauchst du wieder? Ich bin sicher, dass es dafür einen guten Grund gibt. Ist es vielleicht, dass ich mich nicht um dich kümmere? Ich möchte wirklich wissen, was der Grund ist.

**Inneres Kind:** Ich fühle mich sehr ängstlich. Ich rauche, weil ich mich ängstlich und angespannt fühle.

**Liebevoller Erwachsener:** Aber warum bist du ängstlich?

**Inneres Kind:** Ich fühle mich ängstlich und angespannt: Ich möchte nur sichergehen, dass Ariel glücklich ist. Du scheinst so glücklich zu sein, wenn ich mit ihr zusammen bin, also versuche ich, viel mit ihr zusammen zu sein, und dann habe ich keine Zeit, andere Dinge zu tun, die ich tun möchte - oder tun muss. Und ich habe keine Zeit mehr für mich allein.

**Liebevoller Erwachsener:** Würdest du dich besser fühlen, wenn wir mehr Zeit allein verbringen würden?

**Inneres Kind:** Ich weiß es nicht. Ich habe Angst, dass Ariel dann nicht glücklich wäre, und das macht mir Angst.

**Liebevoller Erwachsener:** (Jetzt im Gespräch mit dem verletzten Selbst) Willst du damit sagen, dass du dich für Ariels Glück verantwortlich fühlst?

**Verwundetes Selbst:** Ja. Sind wir nicht zusammen, um uns gegenseitig glücklich zu machen? Papa hat dafür gesorgt, dass Mama sich nie allein fühlte. Er war immer für sie da. Mama wurde wütend und mürrisch, wenn Papa nicht da war, wenn sie ihn vermisste.

**Liebevoller Erwachsener:** Und du glaubst, dass Ariel genauso ist?

**Inneres Kind:** Ich weiß es nicht, aber ich habe Angst davor, dass es so ist.

**Liebevoller Erwachsener:** Willst du, dass wir mit ihr zusammen sind, wie Mama und Papa?

**Inneres Kind:** Ich weiß es nicht. Ich fühle mich einfach gefangen. Ich liebe Ariel. Aber ich hasse es, nicht tun zu können, was ich tun will. Wenn ich nicht gut auf mich schaue.

**Liebevoller Erwachsener:** Es klingt, als ob mir Ariels Gefühle und Bedürfnisse wichtiger sind als unsere - dass ich mich um ihr Inneres Kind kümmere, anstatt mich um uns zu kümmern, und das macht dich sehr ängstlich. Ich kann sehen, dass das Rauchen uns eine Ausrede gibt, um etwas Zeit allein zu verbringen. Ich habe einige der Dinge aufgegeben, die uns wichtig sind, wie zum Beispiel ins Fitnessstudio zu gehen, und ich rauche, wenn ich mich deswegen unruhig fühle. Ich frage meine höhere Führung, was liebevoll zu mir selbst ist?

**Höhere Führung:** Plane deine Zeit so, dass du ins Fitnessstudio gehen kannst und auch Zeit für dich alleine hast – dies kannst du genauso in deinen Tag einbauen, wie du auch Zeit zum Arbeiten, Schlafen und Begegnung mit Ariel einplanst. Wenn du keine Zeit für dich einplanst, wirst du dies nicht umsetzen.

**Liebevoller Erwachsener:** Wie gehe ich mit meiner Angst um, wenn Ariel traurig oder verärgert darüber ist, dass ich mir Zeit für mich nehme? Habe ich das Recht, auf mich zu schauen, wenn sie verärgert ist?

**Höhere Führung:** Ariels Gefühle sind ihre Verantwortung. Ihr Wohlbefinden liegt in ihrer Verantwortung. Du hast das Recht und die Verantwortung, gut für dich zu schauen. Du kannst dich um Ariel kümmern, aber sie sollte selber lernen, mit ihren Gefühlen selber umzugehen.

**Liebevoller Erwachsener:** Was soll ich tun, wenn sie wütend oder mürrisch auf mich wird, wie dazumal meine Mama?

**Höhere Führung:** Gut für dich selbst zu schauen ist dein liebevolles Verhalten gegenüber dir selbst. Sag dir immer wieder, dass du zu dir und Ariel liebevoll bist, wenn du dich um dich selbst kümmerst. Wenn ihr beide offen und neugierig seid, könnt ihr aus diesen Konflikten viel lernen.

**Liebevoller Erwachsener:** Wenn ich also wieder beginne Sport zu treiben und mir Zeit für mich allein zu nehmen und mir immer wieder sage, dass dies sowohl für mich als auch für Ariel liebevoll ist, kann ich diese Angst überwinden, ohne zu rauchen. Und wenn sie wütend oder mürrisch wird, muss ich mich an all dies erinnern - daran, dass ich liebevoll zu mir und zu ihr bin und dass ich nicht für ihre Gefühle verantwortlich bin. Und ihr den Raum gebe, um ihre Gefühle auszuleben oder ihr anbiete, gemeinsam zu erforschen, was gerade los ist. Hört sich gut an. Aber ich muss es ausprobieren und sehen, wie es funktioniert.



## Lektion 6 von Dr. Margaret Pauls und Dr. Erika Chopichs kostenlosem Kurs über die sechs Schritte des Inner Bonding®

### Fünfter Schritt von Inner Bonding

*Ins Tun kommen: Führe die liebevolle Handlung aus.*

Heilen bedeutet, aus deinem falschen Glaubenssystem herauszukommen und in der Wahrheit zu leben. Heilen heißt, Verurteilungen hinter dir zu lassen und Mitgefühl für all deine Gefühle zu entwickeln. Beim Heilen geht es darum, liebevoll für dich zu handeln. Zwar ist es für die Heilung deiner falschen Glaubenssätze unerlässlich, die Wahrheit von deiner spirituellen Führung (Schritt 4) zu erfahren, aber dies reicht nicht aus. Es reicht auch nicht aus, Verständnis für deine alten Verletzungen und deine Ängste zu haben und diese loszulassen. Wenn du als liebevoller Erwachsener nicht ins Tun kommst und neue liebevolle Handlungen für dein Inneres Kind ausführst, ändert sich nichts wirklich, nichts heilt. Wenn zum Beispiel deine Tochter zu dir kommt und dir sagt, dass sie durch dein Schreien Angst hat, und du zuhörst und dies verstehst, aber keinen Versuch unternimmst, dein Verhalten zu ändern, wird sich dein Kind nicht gehört fühlen. Es wird sich nicht geliebt fühlen. Gleichermäßen, wenn dein Inneres Kind sich nach Liebe, Mitgefühl, Verbindung, Aufmerksamkeit, sicheren Grenzen, dem Ende einer unerträglichen Arbeitssituation, einem fitten und gesunden Körper sehnt oder einfach nur, wenn es sich Spaß wünscht, und du zuhörst und verstehst, aber nicht handelst, dann fühlt sich dein Inneres Kind weiterhin ungeliebt, nicht liebenswert, alleine und unerfüllt. Und dein verwundetes Selbst wird dich weiterhin mit deinen verschiedenen Vermeidungsstrategien sowie deinem Suchtverhalten vor diesen schmerzhaften Gefühlen zu schützen versuchen.

Du kannst dir den ganzen Tag lang die Wahrheit vorsagen. Du kannst in den Spiegel starren und dir immer wieder beteuern, dass du ein schönes, wunderbares Kind Gottes bist. Aber wenn du dich nicht als ein schönes, wunderbares Kind Gottes behandelst, wird dir dein Inneres Kind nicht glauben. Worte bedeuten sehr wenig ohne Taten. *Ein liebevoller Erwachsener handelt im Interesse des Inneren Kindes.*

Wenn du bemerkst, dass du es versäumst, liebevolle Handlungen auszuführen, ist das in Ordnung. Die Gelegenheit, mit liebevollen Handlungen zu beginnen, bietet sich, wenn wir entscheiden, *uns selbst zu beobachten, statt uns zu verurteilen*, z.B. wenn wir einen Ausrutscher haben und uns süchtigem, destruktivem Verhalten hingeben. Dies ist Teil von Schritt 5, weil es an sich schon eine liebevolle Handlung ist, wenn du dich nicht-verurteilend beobachtest, wenn du merkst, dass du in die Absicht gehst, dich zu schützen und zu kontrollieren, anstatt liebevoll (zu dir) zu sein.

Du kannst keine neuen Verhaltensweisen lernen, solange du dich nicht dabei beobachtest, wie du deine aktuellen Entscheidungen triffst. Du wirst nie wissen, dass du dich dafür entscheiden kannst, etwas über die Liebe zu lernen, bis du dich dabei beobachtest, wie du die Wahl triffst zu versuchen etwas oder jemanden zu kontrollieren. Du kannst dich nicht entscheiden, dein verwundetes Selbst zu lieben, bis du dein verwundetes Selbst bemerkst. *Wenn du nicht bereit bist, urteilsfrei wahrzunehmen, wie du die falschen Überzeugungen deines verwundeten Selbst auslebst, kannst du dich nicht bewusst neu entscheiden.*

Liebevolles Handeln bedeutet, sowohl das Kern-Selbst als auch dein verwundetes Selbst lieben zu lernen. Es bedeutet, deine Verurteilungen loszulassen und deine wütenden, verletzten, beschämten und verängstigten Anteile mit Liebe, Mitgefühl und Verständnis anzunehmen und zu verstehen, dass dein verwundetes Selbst sein Bestes getan hat, um sich um dich zu kümmern und dir zu helfen, dass du dich sicher fühlst. Liebevolles Handeln bedeutet, alle Teile von dir, welche du gehasst oder als unangemessen, unliebsam und unwürdig verurteilt hast, zu verstehen und ihnen mit Mitgefühl zu begegnen. Du heilst deine falschen Überzeugungen, wenn du lernst, dein verwundetes Selbst zu lieben und die von deiner höheren Führung inspirierten liebevollen Handlungen auszuführen.

Liebevolles Handeln bedeutet auch, die schmerzlichen Kern-Gefühle des Lebens mit tiefem Mitgefühl zu umarmen, anstatt diese mit den verschiedensten Vermeidungsstrategien und Suchtverhalten zu umgehen.

Liebevolles Handeln führt schlussendlich dazu, immun gegen Kritik zu werden und die Angst vor Ablehnung zu überwinden, da du lernst, das Verhalten anderer nicht persönlich zu nehmen. Liebevolles Handeln führt auch dazu, deine Ängste vor Vereinnahmung und Kontrolle durch andere zu überwinden. Du lernst, liebevolle Grenzen für dich selbst zu setzen.

Hier sind einige Beispiele für liebevolle Handlungen, die du mit Hilfe deiner spirituellen Führung ausführen kannst:

- Löse dich liebevoll vom Verhalten anderer, welches sich lieblos anfühlt - wie z.B. ein Telefonat beenden, wenn jemand nur über sich selbst redet, oder weggehen, wenn dein Partner dir Vorwürfe macht oder dich verurteilt.
- Gehe in die Absicht, mit jemandem zu lernen, der dir wichtig ist, und öffne dein Herz dem liebevollen Wohlwollen und der Verbindung, anstatt dich zurückzuziehen, wütend zu werden oder zu urteilen, wenn er oder sie verstimmt ist.
- Lies Bücher über Gesundheit, Ernährung und Bewegung und setze dieses Wissen in deinem Alltag um.
- Wage etwas zu tun, was für dich persönlich wichtig ist, wie z.B. einen Kurs zu besuchen oder mit einem Freund oder einer Freundin in den Urlaub zu fahren, auch wenn es deinem Partner oder deiner Partnerin bedrohlich erscheint.
- Definiere deinen eigenen Wert und deine Liebenswürdigkeit, anstatt diese Verantwortung an andere abzugeben.
- Öffne dich für den Prozess, in der Lage zu sein, deinen verhassten oder nicht erfüllenden Job zu verlassen.
- Nimm deine Selbstverurteilungen zur Kenntnis, ohne dich selbst dafür zu verurteilen, dass du dich selbst verurteilst.
- Übe dich darin, den ganzen Tag über dankbar zu sein und dies auszudrücken.
- Fokussiere dich, freundlich und wohlwollend gegenüber anderen zu sein.
- Übe dich im gegenwärtigen Moment zu bleiben, statt über die Vergangenheit oder die Zukunft zu grübeln.

- Kümmere dich den ganzen Tag um deine Gefühle und versuche, ganztägig Schritt 1 anzuwenden. (deinen Körper wahrzunehmen und die Verantwortung für deine Gefühle zu übernehmen)

Häufig bedeuten liebevolle Handlungen, dass du bereit sein musst zu riskieren etwas zu verlieren: eine Beziehung, einen Job, Macht und Kontrolle über andere.

Es läuft darauf hinaus: Bist du bereit, dich weiterhin in deinen Vermeidungsstrategien und deinem Suchtverhalten zu verlieren, um dich selbst zu schützen und die "Kontrolle" zu behalten?

*Oder bist du bereit, den Verlust von jemandem oder etwas zu riskieren, um dein wahres Selbst zurückzugewinnen - deine Freiheit, die Mission deiner Seele, deine Würde, Selbstachtung, Integrität, deine persönliche Kraft, Leidenschaft und Verbindung zum Göttlichen?*

Bist du willens dich selbst zu verlieren, um Schmerz zu vermeiden oder bist du bereit, dich deinem Schmerz zu stellen, um dein wahres Selbst zu sein und deine Seele zu entwickeln?

Es gibt keine richtige Antwort auf diese Fragen. Du bist nicht schlecht oder nicht richtig, wenn du nicht bereit bist, dich den Schmerzen von Verlust, Herzschmerz und Einsamkeit zu stellen, welche auftreten können, wenn du deine liebevollen Handlungen ausführst. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass dein gegenwärtiger Schmerz das Ergebnis deiner verschiedenen Vermeidungsstrategien und des Verlusts deines Selbst sein kann. Dieser Schmerz verschwindet nicht, solange du nicht bereit bist, das Risiko von vorübergehender Einsamkeit und von Schmerz durch Verlust einzugehen, wenn du deine "Kontrolle" loslässt. Und du musst akzeptieren, dass du das Licht und die Gnade der göttlichen Liebe nicht erfährst, bis du bereit bist, dieses Risiko einzugehen.

Liebevolles Handeln führt dich aus emotionalen Abhängigkeiten heraus in emotionale Freiheit. Aus Beziehungskonflikten in die Möglichkeit von Verbindung in Beziehungen, Intimität und Freude.



## **Lektion 7 von Dr. Margaret Pauls und Dr. Erika Chopichs kostenlosem Kurs über die sechs Schritte des Inner Bonding®**

### **Sechster Schritt von Inner Bonding**

*Evaluire die Wirksamkeit deiner liebevollen Handlung.*

Wenn du deine liebevolle Handlung ausgeführt hast, solltest du beurteilen, ob dies deinem Inneren Kind gut tut. Frage dich zuerst, was du fühlst. Fühlst du dich glücklicher, weniger allein? Fühlst du dich mehr verbunden mit dir selbst, anderen und Gott? Nimmst deine tiefe Scham - der Glaube, dass du von Natur aus schlecht, fehlerhaft oder wertlos bist - ab? Fühlst du dich freier und weniger ängstlich? Fühlst du dich in deinem Inneren weniger dazu gedrängt, deinen verschiedensten Vermeidungsstrategien und ungesundem Verhalten nachzugehen? Hast du ein stärkeres Gefühl von persönlicher Kraft und Selbstachtung? Fühlst du dich verspielter, kreativer? Lachst du mehr? Bist du mitfühlender? Intuitiver? Ehrlicher?

Wenn deine Selbsteinschätzung zeigt, dass keine Heilung stattfindet, gehe zurück zu Schritt 4 und bitte deine spirituelle Führung, dir zu helfen, eine andere liebevolle Handlung für dich herauszufinden. Vielleicht möchte dein Inneres Kind noch mehr Zeit mit dir verbringen? Mehr Zeit im Gebet? Oder es wünscht sich, dass du dir Unterstützung für deinen Prozess holst? Vielleicht möchte es von jemandem gehalten werden, der ihm/ihr bedingungslose Liebe entgegenbringt und hilft, die Wunde zu heilen, dass du als Kind nicht auf diese Weise gehalten wurdest? Oder dein Inneres Kind wünscht sich, dass du mehr Zeit damit verbringst, mit anderen Spaß zu haben? Oder du brauchst mehr Zeit alleine, um deinen Leidenschaften und Hobbys nachzugehen?

Hier sind einige Fragen, die du als liebevoller Erwachsener deinem Inneren Kind stellen kannst. Höre sorgfältig auf die Antworten, welche von deinem Inneren Kind kommen.

- Fühlst du dich geliebt von mir?
- Hast du ein Gefühl von Erleichterung?
- Kannst du darauf vertrauen, dass ich für dich da bin und mich nicht gehen lasse, wenn der Drang aufkommt, meinem Suchtverhalten nachzugeben?
- Hast du das Gefühl, dass du darauf vertrauen kannst, dass ich anderen mit meiner Wut keinen Schaden zufüge?
- Hast du das Gefühl, dass du mir vertrauen kannst, dass ich gegenüber anderen gesunde Grenzen setze? Oder hast du immer noch Angst, dass ich nachgebe oder zulasse, dass sie dich verletzen und ausnutzen?
- Fühlst du dich sicher in deinem Innern, oder fühlst du dich immer noch allein und ängstlich?
- Definiere ich deinen Wert und deine Liebenswürdigkeit oder lasse ich immer noch zu, dass andere deinen Wert von außen definieren?

- Kannst du eine tiefe Verankerung deines Selbstwerts spüren, welcher durch die Missbilligung anderer nicht erschüttert werden kann? Oder hast du immer noch Angst vor Ablehnung?

Wenn du deine Handlungen evaluierst, kannst du nicht ausschließlich darauf schauen, wie du dich im Moment fühlst. Sich süchtig zu verhalten, wie z.B. zu viel zu essen oder deine Wut an jemandem auszulassen, fühlt sich im Allgemeinen im Moment gut an - so wurde es zu einer Sucht oder zu einer Vermeidungsstrategie.

Oft, wenn du eine liebevolle Handlung ausführst, wie z.B. Süßigkeiten, Schokolade oder Koffein wegzulassen, mit dem Trinken, der Einnahme von Drogen oder dem Rauchen aufzuhören, andere sexuell nicht zu benutzen, nicht mehr die Verantwortung für die Gefühle und die Stimmung eines anderen zu übernehmen oder deine Wut nicht mehr an anderen abzuladen, fühlt sich dies in diesem Moment schrecklich an. Dein verwundetes Selbst hat Angst davor, dass ihm eine Krücke weggenommen wird, oder es fühlt sich um etwas beraubt, das ihm vorübergehend Freude bereitet, oder es hat Angst vor Ablehnung und Einsamkeit. Deine Süchte und Vermeidungsstrategien haben dazu beigetragen, dass du dich im Moment besser fühlst und deine Sorgen vergisst. Und wenn du damit aufhörst, wirst du eine Phase durchmachen, in der du dich viel schlechter fühlst. Vielleicht wirst du sowohl ein körperliches als auch ein emotionales Tief erleben. *Vielmals ist es so, dass dies, was für dich kurzfristig hilfreich ist, dir langfristig schadet. Und dass dies, was dir langfristig hilft, sich kurzfristig nicht angenehm anfühlt.*

Vielleicht fühlen sich liebevolle Handlungen im Moment nicht immer gut an. Wenn sie jedoch wirklich zu deinem höchsten Wohl führen, *werden sie sich richtig anfühlen*. Wenn du in einer Weise handelst, welche in Harmonie mit deiner Seele ist, wirst du in deinem Inneren diese Gewissheit spüren. Es gibt dir ein Gefühl von Leichtigkeit, Freiheit und Kraft, welches entsteht, wenn du dich gut um dich selbst kümmerst. Selbst wenn sich dies anfangs schwierig, beängstigend oder schmerzhaft anfühlt.

Um deine liebevollen Handlungen zu überprüfen, musst du sicher sein, dass du mit deinem Kern-Selbst/deiner Essenz sprichst und nicht mit deinem verletzten Selbst. Dein verwundetes Selbst wird dir oft sagen, dass du einen Fehler machst, wenn du eine dir lieb gewordene Sucht oder ein Vermeidungsverhalten aufgibst.

Dein verwundetes Selbst hat viele Argumente dafür, dass du deine alten Verhaltensweisen behalten sollst. Besonders wenn du beginnst, die emotionalen oder körperlichen Entzugserscheinungen zu spüren. Vielleicht sagt dir dein verletztes Selbst:

- Das Leben ist zu kurz, um diese Freuden aufzugeben. Was macht dies für einen Sinn? Warum nicht einfach das Leben genießen, solange ich es noch kann? Was macht es schon, mein Leben um ein paar Jahre zu verkürzen? Das ist es wert.

- Oh, das funktioniert eh nicht. Heute ist nicht der richtige Tag, um gesünder zu essen. Ich habe wirklich Lust auf einen Donut. Ich werde morgen anfangen, gesünder zu essen. Ein weiterer Tag Junk Food zu essen wird mir nicht schaden.

- Ohne Zigaretten ist das Leben einfach nicht lebenswert. Ich liebe das Rauchen so sehr. Nicht jeder, der raucht, bekommt Lungenkrebs. Warum also diesen Stress durchmachen? Jedenfalls ist der Stress, nicht zu rauchen, für mich schlimmer als die Zigaretten.

- Die Angst und die Schuldgefühle, die ich fühle, wenn ich meinem Partner nicht nachgebe und für mich einstehe, sind zu schlimm, und er/sie hasst es. Wenn ich so weitermache, werde ich wahrscheinlich alleine und einsam enden.

Wenn du auf diese Ausreden hereinfällst und dem verletzten Selbst nachgibst, gibst du deinem Inneren Kind eine Beruhigungsspielerei statt dem, was es wirklich braucht. Du zwingst es, sich mit der Illusion von nährend- und fürsorglich Sein zu begnügen, anstatt mit wahrer Freude und Wohlbefinden, welche vom liebevollen Erwachsenen kommt, der göttliche Liebe in Form von liebevollen Handlungen umsetzt.

Hier ist die Quintessenz: Wenn du nach innen schaust und deine liebevollen Handlungen beurteilst und du feststellst, dass du dich immer noch - nicht nur vorübergehend - deprimiert, verängstigt, verletzt, wütend oder machtlos fühlst, dann musst du in den Dialog mit deiner spirituellen Führung (Schritt 4) zurückkehren, um zu sehen, was du in dieser bestimmten Situation, dieser Angelegenheit noch tun musst. Dieser Prozess kann Tage, Wochen oder manchmal sogar Monate (bei sehr schwierigen Themen) dauern, bevor du die liebevolle Handlung entdeckst, welche hier wirklich heilend für dich ist. Manchmal kann es sein, dass dabei Hilfe von außen nötig ist.

### **Übe alle 6 Schritte**

Wenn du die 6 Schritte des Inner Bonding schon eine Zeit lang anwendest, und wenn du deinem Inneren Kind die Liebe und liebevollen Handlungen gibst, welche es wirklich braucht, wirst du feststellen, dass du immer häufiger eine wunderbare Leichtigkeit des Seins spürst. Ein Gefühl der Fülle in deinem Herzen und Freude, welche aus deiner Seele sprudelt. Dies ist eine Gnade. Ängste nehmen allmählich ab und werden in deinem Lernprozess durch Frieden und Freude ersetzt. Die nagende Einsamkeit und Leere in deinem Innern, welche zu deinen Vermeidungsstrategien und deinem Suchtverhalten geführt hat, existiert nicht mehr. Dies, wenn du mit deinem Inneren Kind in Kontakt bleibst und du sein/ihr tiefes Bedürfnis nach Liebe durch die Verbindung mit deiner spirituellen Führung stillst. Du empfindest oft ein Gefühl von Lebendigkeit, Ganzheit und Verbundenheit.

Nach und nach wird die Erfahrung der Trennung von dir selbst und anderen, die dich so schmerzt, nachlassen, und du empfindest ein Gefühl der Einheit mit dir selbst und anderen. Du weigerst dich, dich in irgendeiner Weise so zu verhalten, dass du dich selbst oder andere verletzt. Du entdeckst deine Integrität. Du erfährst ein tiefes Vertrauen in dich und deine spirituelle Führung. Und du entdeckst, dass du nicht länger danach strebst, an Gott zu glauben, *weil du jetzt Gott kennst*.

Du erlebst andere nicht mehr im Sinne von "wir" und "die anderen". Es gibt kein Urteil, keinen Feind. Niemand wird außen vor gelassen. Niemand ist weniger oder mehr wert als du, ungeachtet seines Geschlechts, seiner sexuellen Identität, seiner Rasse, seiner Religion oder seines spirituellen Weges. Du verstehst, dass alle Wege, auf denen man etwas über die Liebe lernen kann, wertvoll sind und alle Wege, die auf die Vereinigung mit Gott abzielen, zu Gott führen.

Wenn du als liebender Erwachsener handelst, musst du nie darauf warten, dass jemand deine Leere füllt. Du fühlst dich nie allein. Du hast die völlige Freiheit, dich selbst mit Liebe und Frieden zu füllen, wann immer du willst. Du wartest nie darauf, dass jemand vorbeikommt, um liebevoll zu dir zu sein. Du hast die völlige Freiheit, dir dies selbst zu geben. Als Kinder hatten wir diese Freiheit nicht. Wir brauchten andere, welche uns das gaben, was wir brauchten und für uns verantwortlich waren. Wenn die Eltern oder andere uns das nicht gaben, haben wir vielleicht die Überzeugung entwickelt, dass wir unbedingt andere benötigen, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen, oder dass es egoistisch oder zu anstrengend sei, für uns selbst zu sorgen. Wir erkannten nicht, dass es ein wertvolles Privileg und eine große Freiheit ist, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.

Sobald du lernst, Verantwortung für deine eigenen Gefühle zu übernehmen, ist der Weg frei, stabile und heilige Beziehungen zu schaffen. Die Machtkämpfe, die es in so vielen Beziehungen gibt, hören auf, wenn man lernt, den Versuch loszulassen, den anderen zu kontrollieren, und Verantwortung für sich selbst übernimmt. Konflikte werden auf gesunde Weise gelöst, wenn du die kraftvollen Fähigkeiten der Konfliktlösung erlernst, die dir zur Verfügung stehen, wenn du dein Lernen über Inner Bonding fortsetzt. Du wirst feststellen, dass sich all deine Beziehungen verbessern, unabhängig davon, ob deine Familie, deine Freunde oder dein Partner Inner Bonding lernen oder nicht. Wenn du Kinder hast, lernen deine Kinder von dir als liebevolles Vorbild selbstverantwortliches Verhalten. Lasst uns eine Generation gesunder Kinder großziehen, indem wir durch das Praktizieren von Inner Bonding lernen, wie wir liebevolle, selbstverantwortliche Erwachsene werden!

Mehr Informationen auf Englisch findest du auf [www.innerbonding.com](http://www.innerbonding.com)

Mehr Informationen auf Deutsch findest über:

Markus Dietrich, Bern, Schweiz

[www.innerbonding.ch](http://www.innerbonding.ch)

[info@innerbonding.ch](mailto:info@innerbonding.ch)

Jasmina Kavka, Wien Österreich

[info@innerbonding.at](mailto:info@innerbonding.at)

Ins Deutsche übersetzt von Markus Dietrich und Jasmina Kavka