

# Finde Kraft in deiner Vergangenheit

---

## Um das geht es:

**Du kannst deine Vergangenheit nicht wegradieren.** Wie oft schauen wir zurück auf unsere Vergangenheit, auf Dinge in unserer Kindheit, auf Menschen, die wir erlebt haben, die wir kennengelernt haben, die uns weh getan haben? Wie oft schauen wir zurück und sehen Erlebnisse und Ereignisse, die uns so weh getan haben? *Und was wollen wir machen?*

**Wir wollen diese Dinge wegradieren, wir wollen nicht, dass die passiert sind.** Wir wollen diese Menschen wegradieren. Doch du brauchst nichts weg zu radieren. Es hat alles einen Sinn gehabt. Du bist du, wegen all diesen Dingen. Du bist feinfühlig, wegen all diesen Menschen. Du bist stark, wegen all diesen schlechten Erlebnissen. Du weißt was Freude ist, wegen all der Trauer. Das bist du.

**Alles was du bist, alles was du darstellt. All deine Liebe, all deine Kraft, all dein Mut. Der ist in deiner Vergangenheit entstanden und deswegen: Radier das nicht weg!**

## So funktioniert es:

Schreibe bitte auf der folgenden Zeitachse den frühesten Moment auf, in dem dich an eine **Situation erinnern kannst, die dir weh getan hat**. Wenn Du nicht genau weißt, wann es war, schreibe einfach: "Mit ca. 5 Jahren".

Schreibe in **5-Jahres-Schritten** die Zahlen bis zu deinem jetzigen Lebensalter auf. Schreibe neben jeder Jahreszahl auf, was **damals passiert ist**, was dir weh getan hat (vor allem das, was zu negativen Gedanken und einem sabotierenden Verhalten geführt hat).

Wenn Du dich nicht genau an alles erinnern kannst (oder möchtest), dann schreibe einfach nur das auf was dir im Gedächtnis geblieben ist.

**Aufgabe 1: Wie sieht deine Geschichte aus ?**

---

0-5 Jahre: Was ist passiert? Wer oder was hat mir weh getan?

---

---

5-10 Jahre: Was ist passiert? Wer oder was hat mir weh getan?

---

---

10-15 Jahre: Was ist passiert? Wer oder was hat mir weh getan?

---

## Aufgabe 2: Reflexion deiner Lebenslinie

Wenn du auf deine Lebenslinie blickst, was kannst du erkennen? Wie wirkt die Linie auf dich?

---

---

---

---

---

Wähle nun das wichtigste und emotional schwierigste Ereignis aus deiner Lebenslinie, bei dem du dich klein, verletzt, einsam oder verlassen gefühlt hast.

## **Was war die Unterbrechungssituation deines Lebens?**

- Wer war dabei?
  - Was ist genau passiert?
  - Wie hast du dich gefühlt?

Bitte beschreibe diese Situation so genau, wie du kannst.

Was hast du in dieser Situation über dich als Mensch und auch über andere Menschen gedacht bzw. geschlussfolgert?

---

---

---

---

**Wichtiger Mutmacher-Hinweis:** Nimm hier im ersten Schritt einfach nur wahr, wie du diese Erfahrung für dich bewertest. Vielleicht sind mit dieser Erfahrung viele negative Gefühle verbunden. Erlaube dir, diese Gefühle zu fühlen. Sie zeigen dir, dass an dieser Stelle noch Heilung geschehen darf und dass diese Stelle ein wichtiger Punkt in deinem Leben ist, an dem du dir deine Kraft wieder zurückholen kannst.

Was hast du durch diese Ereignisse in deinem Leben verändert? Wie hat sich vor allem dein Verhalten verändert?

### Aufgabe 3: Stimme der Erfahrung zu

Wenn du dir deine Unterbrechungssituation aufgeschrieben hast, ist der nächste Schritt, dass du dieser negativen Erfahrung zustimmst. Und zuzustimmen bedeutet nicht, dass du das gut finden musst, was passiert ist. Das bedeutet zustimmen nicht. **Was zu stimmen bedeutet ist, dass du Frieden mit dieser Erfahrung schließt.**

Denn solange du dieser Erfahrung nicht zustimmst, bleibst du das Opfer. Du bleibst das Opfer deiner eigenen Vergangenheit. Ein Opfer, weil die Gefühle aus dieser Situation heute noch spürst. Deswegen fühlst du dich heute manchmal so traurig und so schwer. Deswegen bist du manchmal so abwesend und vielleicht sogar manchmal depressiv. **Weil du dieser Erfahrung nicht zustimmst, weil diese Erfahrung immer noch stattfindet in deinem Kopf.** Weil du gegen diese Erfahrung kämpfst. Und somit bist du heute immer noch Opfer dieser Erfahrung.

**Wenn du der Erfahrung also zustimmst, dann kannst du vom Opfer zum Schöpfer deines eigenen Lebens werden.**

Schreibe jetzt folgenden Satz auf: *"Ich akzeptiere aus ganzem Herzen, was war und stimme der Erfahrung zu!"*

Danach setze deine Unterschrift unter diesen Satz!



## Aufgabe 4: Finde Kraft in der Vergangenheit

Ich glaube daran, dass alles in unserem Leben seinen Sinn gehabt hat. Auch der Schmerz. Denn gerade der Schmerz hat uns zu den Menschen gemacht, die wir heute sind. Du bist du, wegen all den schmerhaften Erfahrungen, die du gemacht hast. Du bist feinfühlig, wegen all diesen Erfahrungen. Du bist stark, wegen all diesen Erfahrungen. Du weißt was Freude ist, wegen all der Trauer. Das bist du.. Verzichte deshalb darauf, die Vergangenheit weg zu radieren. Sei dankbar dafür.

**Wähle 3 Stärken** aus, die du heute hast, die du ohne deine schwere Vergangenheit heute nicht hättest (z.B. Du bist feinfühlig, wegen all diesen Menschen. Du bist stark, wegen all diesen schlechten Erlebnissen. Du weißt was Freude ist, wegen all der Trauer.)

1.

2.

3.

Was hast du durch deine Vergangenheit **über dich gelernt**? Welche Fähigkeiten hast du angewendet? Welche **Erfolgsstrategien** hast du genutzt, um alles zu verarbeiten?

Und denk dran: **Unser Leben wird rückwärts verstanden und vorwärts gelebt. Kein Mensch war ohne Grund in deinem Leben. Der eine war ein Geschenk und der andere war eine Lektion.**