

4 Wege, wie du vielleicht deine Heilung sabotierst

gefunden auf [wakeupworld](http://wakeupworld.com), geschrieben von [Hilde Larsen](#), übersetzt von Aoween



Ich bin der Überzeugung, dass jeder gesund und glücklich sein möchte. Niemand wählt Krankheit, Gesundheit und Schmerz bewusst. Ich habe niemals jemanden getroffen, der sagt, dass er gerne krank bleiben will, aber ich habe viele getroffen, die nicht bereit sind oder widerwillig, das zu tun, was für eine positive Veränderung notwendig ist. Es sind auf gewisse Weise zwei verschiedene Dinge, die damit zusammenhängen.

Zu allererst ist der bewusste Verstand nur die Spitze des Eisbergs, wenn es darum geht, was wir über uns denken oder erzählen. Unsere Programmierung, unser Verständnis vom Leben, alte Erinnerungen und Konditionierungen sind alle in unserer enormen Datenbank, dem Unterbewusstsein, gespeichert. Es hat alles aufgezeichnet und es weiß mehr darüber was du glaubst als das was du im Wachzustand zu wissen meinst. Nur durch unser Handeln und unsere Erfahrungen können wir wirklich unsere Glaubensmuster wahrnehmen. Wir handeln und leben im Einklang worauf wir konditioniert sind zu glauben, und das mag nicht immer das sein, was es scheint. Wir können Überzeugungen haben, von denen wir nicht wissen, dass wir sie haben. Selbstsabotage meint simpel, dass du dir selbst im Weg stehst.

Wie du möglicherweise deine Heilung sabotierst

1. Die „Ich-bin-nichts-wert-Identität.“

Ein sehr verbreitetes unbewusstes Glaubensmuster, welches ich oftmals wahrgenommen habe, ist das „Ich-verdiene-es-nicht, dass-es-mir-gut-geht“ – Muster. Es entsteht durch einen Mangel an Selbstliebe. Während du tief unten bist, glaubst du nicht, dass du es verdienst, dass es dir gut geht und du wirst dabei bleiben Dinge zu tun, die diese Überzeugung dann auch manifestieren. Das Gefühl von Wertlosigkeit kommt vom Festhalten an alten Verletzungen. Ein Kind wird glauben, dass es nichts Besseres verdient, als das was es erlebt; und das prägt sich

ein, bis der Bann gebrochen ist. Wenn das Kind älter wird, wird jedes Mal, wenn dasselbe Muster von Kritik und Missbrauch auftaucht, die innere Überzeugung verstärkt.

Ein sehr typischer Weg für diese Form von Selbstsabotage ist ein selbstkreiertes, sehr wahr aussehendes Hindernis zu manifestieren. Dein Mann verliert seinen Job, deine Kinder sind zu jung, und du musst tun, was man erwartet, dass du für sie tust. Das ist wirklich nicht die beste Zeit, um für dich selbst sorgen – „Es ist nicht möglich gewesen, weil ich damals kein Auto hatte und ich, das was ich für meine Saftkur gebraucht hätte, nicht besorgen konnte.“ Die Geschichten sind endlos und alle zulässig. Sie ergeben Sinn, wie etwas, das der bewusste Geist glauben kann, so wie das Unterbewusstsein damit fortfährt, die Geschichte deines Lebens zu spielen. Sobald das Programm ausgeschaltet und ersetzt wird, wird sich keiner dieser Gründe mehr richtig anfühlen.

Was du weißt und wie du programmiert bist zu glauben, ist nicht in Balance, und in deinem Inneren wird Chaos entstehen. Auch, wenn dein inneres Glaubenssystem dir sagt, dass du es nicht wert bist, gesund zu sein, wonach du dich so lange Zeit sehnst, könntest du es auf bewusster Ebene mehr als alles andere wollen.

2. Die Angst vor der neuen Identität

Ein weiterer Aspekt, den wir beachten müssen, wenn wir es mit Selbstsabotage zu tun haben, ist das „Angst, das-zu-verlieren, was-wir-wissen.“ – Muster. Es gilt, sich auf die entgegengesetzte Seite zu begeben. Es ist die Einladung, sich mit der anderen Seite, dem Gegenteil auseinanderzusetzen, um die Angst zu überwinden, etwas zu verlieren, was wir bereits haben.

Dann, auch wenn das, was wir erleben, nicht gut für uns ist, es sogar schmerzt, ist es doch etwas, was wir wissen und kennen. Auch wenn wir in einer missbräuchlichen Beziehung leben und wir das wissen, ist es etwas, das uns bekannt ist. Auszubrechen bedeutet Unsicherheit und Verunsicherung. Das sichtbare Szenario ist, dass wir lieber in der schmerzlichen Situation verharren, aus Angst vor dem Unbekannten. Ich weiss, das ergibt keinen Sinn, doch für jene, die ihrem inneren, unbewussten Muster folgen, die nicht stark genug oder geschickt genug sind, sich selbst zu leben, ist dies sehr real. Dieses Muster ist der Ausdruck der Überzeugung, nicht für sich selbst sorgen zu können.

Ein typisches Szenario könnte sein, dass du dich entscheidest, dass alles fein ist, so wie es ist. Es gab keine Notwendigkeit für eine grössere Veränderung. Dir geht es gut. Deine Gesundheit ist jetzt viel besser, es war alles nur ein falscher Alarm. Es gibt nichts, worüber man sich sorgen müsste, es geht dir gut, du bist in Ordnung. Es ist keine Veränderung erforderlich.

3. Die Zuwendungsidentität

Krank zu sein, verschafft dir mehr Aufmerksamkeit, und das gibt dir das Gefühl, geliebt zu werden. Dieses Muster ist meist definitiv in unserer frühen Kindheit gesetzt. Ein Kind wird tun, was es fühlt, was es tun muss, um sich geliebt und akzeptiert zu fühlen, und wenn das Bedürfnis erfüllt wird, wenn die Gesundheit beeinträchtigt ist, wird das Muster während des gesamten Lebens kleben bleiben. Das heisst nicht, dass du um Aufmerksamkeit zu bekommen dich selbst krank machst, überhaupt nicht, aber nicht gesund zu sein, wirst du mit etwas verbinden, was sich vertraut und sicher anfühlt. Auf diese Weise, könntest du dich, sobald sich dein Zustand zum Besseren ändert, unsicher fühlen und in die alte Komfort-Zone zurückfallen.

Einige Beziehungen sind auf dieser Energie aufgebaut. Der Partner, der pflegebedürftig ist, könnte sich besonders wichtig und sich gesehen fühlen, während der betreuende Partner fühlt, dass es für dich notwendig ist.

Die Angst vor dem Verlust ist auch in diesem Muster und Glaubenssystem enthalten. „Wenn ich gesund werde, wird er sicher nicht mehr hier sein müssen, und er wird mich verlassen.“ Die Angst nicht geliebt zu werden, so wie du bist, hat dich als Kind dazu gebracht, am Schmerz und an der Krankheit festzuhalten, sodass jemand sich um dich kümmert und dich auf diese Weise liebt. Die Selbstsabotage könnte wie folgt lauten: „Nichts hilft mir. Ich habe alles versucht, und nichts hilft“. Das wird noch mehr von mitleidiger Aufmerksamkeit auf dich ziehen, von der du glaubst, dass du sie brauchst. Die Wahrheit ist, dass du keine körperliche Dis-Funktion oder etwas anderes benötigst, um die Aufmerksamkeit zu bekommen, die du brauchst.

4. Die Unzulänglichkeits-Identität

Ohne es zu wissen, kann es sein, dass du an einer Krankheits-Identität festhältst. Zum Beispiel, dass du spürst, dass die Diagnose einer chronischen Erkrankung dir in irgendeiner Weise dient. Wie in aller Welt kann krank zu sein irgendjemand dienen, wirst du fragen? „Alles was ich will, ist es gesund zu sein! Da ist nichts am Kranksein, was mir oder irgendjemand dienen würde.“ Nun, ich fürchte, da ist durchaus etwas, wozu es dienen könnte. Eine Reihe von Dingen könnte als unbewusste Glaubensmuster und Verständnis fortbestehen. Das sind Überzeugungen, die dich in der momentanen Situation einschliessen, festhalten in dem was ist, auch wenn es Leiden und Schmerz ist. Denke daran, das sind zumeist unbewusste Muster, was bedeutet, dass sie in uns verborgen sind.

Diese Programmierung kommt von dem Bedürfnis dazuzugehören. Wir alle brauchen es, uns zugehörig zu fühlen, und wenn wir dieses Gefühl nicht mehr haben, werden wir es in jeder Gemeinschaft und Situation suchen. Wir tendieren dazu, zu unserem Stamm gehören zu wollen, egal welcher es ist. Sie sind diejenigen, die zu uns gehören und die uns aufgenommen haben. Wir fühlen uns willkommen und geliebt. Die Krankheit könnte sogar unsere Existenz sein jetzt, unser Geschäft.

Jede Selbstsabotage entspringt aus dem Irrglauben, dass wir weniger als gut genug sind; nicht gut genug, Liebe und Fülle nicht zu verdienen und deren würdig zu sein.

Das Unterbewusstsein kann re-programmiert werden und dies geschieht an jedem einzelnen Tag. Auf die Weise, wie wir leben und denken, erzählen wir unserem inneren Wesen, woran wir wirklich glauben.

Über die Autorin – Hilde Larsen wurde in Norwegen geboren und ist die Eigentümerin und Gründerin von InspiredByHilde.com. Sie ist zertifizierter Gesundheits- und Erfolgs- Coach und Autorin.