



**Für ein Gefühl,**  
das tiefer und sicherer ist als Glück

*Dieses Setting wird dein Leben verändern*





## **7** Dein Startpunkt für natürliche Verbindung!

Ich gebe dir ein Werkzeug an die Hand, das dir ermöglicht ECHTEN KONTAKT herzustellen. Damit löst du dich nach und nach aus deinem Entwicklungstrauma.

Du gehst jetzt den Weg vom Traumazustand deines Autonomen Nervensystems zum SES (Social Engagement System)

**Das Ergebnis wird sein, dass du wieder tiefe Verbindung fühlen kannst.**



## Lerne die unglaubliche Kraft deiner Selbstregulation wieder kennen.

Von Natur aus sind wir Menschen so ausgestattet, dass wir uns im nahen zwischenmenschlichen Kontakt entspannen – hier erfahren wir sogar die tiefste Entspannung, die überhaupt möglich ist. Das ist die Entspannung, die wir oft schon unser ganzes Leben lang in ganz anderen Dingen suchen, als im Kontakt mit anderen Menschen.

Hast du nicht auch schon vom Lavendelkissen über die Bachblüten bis hin zur progressiven Muskelentspannung, Meditation und Sport oder gar Tabletten, Alkohol, usw. alles ausprobiert? Geblieben ist die Sehnsucht nach „sich endlich doch mal wieder ganz entspannt zu fühlen“.

## **Warum ist das so? Was steckt da dahinter?**

Das Kernthema von uns Menschen – das Wichtigste in unserem Leben ist die VERBINDUNG – echter Kontakt! Es gibt nichts Schöneres, nichts Erstrebenswerteres, nichts Essenzielleres für uns, als freie unbelastete Verbindungen zu erleben.

... genau da finden wir auch das größte Heilungspotential – sowohl für unsere Gefühlswelt, als auch für unseren Körper.

In der **Trennung** haben wir unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit verloren. In der **Verbindung** werden wir all das wiederfinden!

## **Wie geht das?**

Darum wird es in dieser Anleitung gehen.

- Lies bitte jede Zeile aufmerksam durch und fühle, was dieses vielleicht ganz neue Bewusstsein mit dir macht.
- Wie fühlt sich das in deinem Körper an, wenn du das liest?
- Was für Gefühle kannst du während des Lesen bei dir wahrnehmen?
- Was für Gedanken kommen dir?

## **Dein momentaner Zustand:**

Du hast deine Verbindung und damit deine tiefe innere Sicherheit wahrscheinlich schon vor langer Zeit verloren. Wir sind alle, meistens schon als ganz kleine Kinder durch ungünstige Einflüsse davon getrennt worden. Seitdem bist du verzweifelt am Suchen – immer auf der Suche nach etwas, was du gar nicht genau benennen kannst.

## **Unsere Entwicklung:**

Als kleine Kinder wollten wir uns frei entfalten, so wie es unserer Natur entsprochen hätte – wir sind aber von außen in unserer Entwicklung gestört worden. Wir hatten meistens nicht die natürlichen Bedingungen, die wir gebraucht hätten.

Unser ganz natürliches Bestreben ist es, immer und überall Verbindungen einzugehen.

... und wir haben von Geburt an diese Fähigkeit, uns zu verbinden mitgebracht.

Das war aber meistens nicht möglich, da unsere Bezugspersonen ihre Fähigkeit sich mit uns zu verbinden nicht mehr hatten. Wir wollten uns intuitiv verbinden und da war niemand – das nennt man heute das Entwicklungstrauma.

Unsere Körper reagiert mit Todesangst auf dieses Gefühl, sich nicht verbinden zu können – ein Kind fühlt sich in diesen Beziehungen verlassen und das bedeutet Angst – weil es instinktiv weiß, dass es alleine nicht überleben kann.

Ein unglaublicher Kampf um's Überleben beginnt im Kind und wird von außen kaum wahrgenommen.

Du kämpfst auch jeden Tag, oder?

## **Wie hat sich das auf dich ausgewirkt?**

In dieser Zeit hat sich alles in uns entwickelt:

- unser Körper,
- unsere Gefühlswelt hat sich geformt,
- unser Gehirn ist in dieser Zeit immens gewachsen
- unsere Physiologie, unser autonomes Nervensystem
- unser Verhalten und unsere Beziehungsmuster sind in dieser Zeit geprägt worden.
- unsere Ansichten über das Leben, unsere Überzeugungen sind in dieser Zeit entstanden.

Das Leben hat in dieser Zeit seine ganz eigene Farbe angenommen – welche Farbe kommt da ganz spontan in dir hoch?

Ist es die gleiche Farbe, die dein Leben heute jeden Tag hat?

### **Was hat sich verändert seit damals?**

Du bist erwachsen geworden – natürlicherweise bestimmst DU jetzt über dein Leben.

Du bist als erwachsener Mensch mächtig.

Du bist nicht mehr von anderen Menschen abhängig.

Du kannst dir die Menschen aussuchen, mit denen du zusammen sein möchtest.

Du kannst dich aktiv vor Menschen schützen, die dir nicht gut tun oder gar übergriffig sind.

- Ist das tatsächlich so bei dir?
- Bist du erwachsen geworden?
- Fühlst du deine Macht?
- Bestimmst du über dein Leben.

Wahrscheinlich wirst du jetzt sagen: „Ja, das wäre schön, wenn sich das bei mir alles so entwickelt hätte!“

## **Was ist deine Realität heute?**

Du siehst wahrscheinlich dein Leben immer noch mit deinen Kinderaugen und in deiner Kinderfarbe und du fühlst dich oft genug hilflos wie das kleine Kind das du einmal warst.

## **Dein Problem jetzt:**

Du bemühst dich schon so lange, dich endlich wieder gut zu fühlen und „endlich dein eigenes Leben auf die Reihe zu kriegen“.

... aber es hilft nichts! Alle deine Bemühungen verlaufen wieder im Sand – und du bemühst dich sehr, das glaube ich dir auf's Wort!

An dieser Stelle solltest du über dein ENTWICKLUNGSTRAUMA nachdenken, denn an diesem Punkt kannst du tatsächlich vollständig du selbst werden – damit werden sich deine Ängste auflösen und du wirst endlich das Leben leben können, was du schon seit deiner Geburt in dir versteckt hältst!

## **Du kannst dir das nicht vorstellen?**

Konnte ich mir auch nicht – dann probier es aus – go for it!



## 2 In natürlichen Begegnungen heilen

- „Ich weiß, dass meine Begegnungen mit anderen Menschen für mich nicht erfüllend oder nährend sind – ich fühle mich eher angespannt und gestresst.“
- Ich erfahre es eigentlich nie, dass ich durch ganz natürliche Begegnungen heilen oder zur Heilung eines anderen Beitragen kann.
- Mir fehlt deshalb immer irgend etwas.
- Wie mache ich da den Anfang?
- Wie komme ich in die Lage, genau das wieder zu erleben?“

### **Geht es dir momentan so?**

Dann leite ich dich jetzt dazu an, ein neues Bewusstsein über natürliche Begegnungen in deinem Leben zu bekommen ...

## **Beginne mit dem ehrlichen Mitteilen (EM)**

Das ehrliche Mitteilen ist der zentrale und tiefste Punkt einer gesunden und freien Beziehung.

Es besteht aus zwei Komponenten:

Deine Bereitschaft  
**frei über dein Befinden zu sprechen**  
und  
deine Bereitschaft dem anderen  
**zuzuhören und dich ihm voll und ganz liebevoll  
+ urteilsfrei zuzuwenden.**

Das Ergebnis sind dann Beziehungen, in denen wir einen tiefen inneren Frieden fühlen und damit auch heilen können.

Das sind Naturgesetze, die du wieder für dich entdecken und nutzen darfst.

Es ist dein UR-INSTINKT – dein gesamtes inneres Empfinden basiert auf VERBINDUNG oder TRENNUNG. Es gibt keinen tieferen wirksameren Punkt der Heilung und letztendlich des Erfolgs im Leben.



## 3 „Über etwas reden“ oder „in Verbindung treten“

### **Was machst DU eigentlich, wenn du mit jemandem redest?**

Was teilst du eigentlich einem anderen Menschen mit, wenn du in einem Gespräch bist?

Sprichst du frei über dich, dein Empfinden und deine Gedanken in diesem Moment – sagst du also ganz ehrlich, wie du dich gerade fühlst, was deine Bedürfnisse sind?

Oder erzählst du immer ÜBER ETWAS ANDERES?

Die allermeisten Menschen reden ÜBER etwas anstatt MITEINANDER IN VERBINDUNG ZU TRETEN – und viele merken es lange Zeit nicht, wie sie kommunizieren.

Man kann ein ganzes Leben lang mit Menschen reden, ohne auch nur einmal wirklich in Verbindung zu gehen. Die Folgen sind frustrierend bis dramatisch!

**Lerne es, als MENSCH wieder in natürliche, echte Verbindung zu treten!**

Wie möchtest du mit Menschen in Verbindung treten – mit langweiligen Geschichten ÜBER etwas oder möchtest du als Mensch wahrgenommen werden und als Mensch dich dem anderen zuwenden?

Das mit den Geschichten machen die meisten Menschen immer und überall wenn sie sich begegnen – sie ziehen sich damit runter, sie langweilen sich gegenseitig, sie halten sich mit diesen GESCHICHTEN ÜBER IRGENDETWAS den anderen vom Leib – ja, nicht zu nahe in Verbindung kommen – das könnte ja gefährlich sein!

Wenn du dir echte Verbindungen wünschst, dann nähere dich ganz langsam an dieses Thema wieder an.

**Beobachte dich in nächster Zeit – WIE TRITTS DU EINEM ANDEREN GEGENÜBER?**

**Weiter geht es mit den Ebenen auf denen wir kommunizieren können.**



# **4** Aus welchen Bestandteilen bestehst du eigentlich?

**In diesem Zusammenhang gehen wir von vier Ebenen aus:**

**Dein Körper – die Körperebene**  
**Deine Gefühlswelt – die Gefühlsebene**  
**Deine Gedankenwelt – die Gedankebene**  
**Dein innerster Kern – die Ebene deines wahren SELBST**

**Körper**

**Gedanken**

**Emotionen  
Energie**

**SELBST  
stille  
Präsenz  
ICH BIN**

Wenn du mit diesen 4 Ebenen einem anderen Menschen begegnest, dann erlebst du wieder Entspannung und tiefen inneren Frieden. Du gehst in ECHTEN KONTAKT und kannst damit aktiv STABILE BEZIEHUNGEN aufbauen.

Weiter geht es mit dem WIE:

**Also wie gehe ich wirklich in Beziehung,  
wie kommuniziere ich auf den 4 Ebenen?**



## **5** Anleitung für eine natürliche Begegnung in einem festen Setting



Das ist eine allgemeine Anleitung – die kannst du gerne mit Freunden ausprobieren.

Im Coaching mit mir, nehme ich die Rolle der Zuhörenden ein und begleite dich durch diesen Prozess.

Unsere Termine werden jedesmal mit diesem festen Setting beginnen – ich führe dich dabei durch den Prozess.



# Ehrliches Mitteilen (EM)

## Ablauf und Setting

Diese **natürliche Begegnung in einem festen Setting** ist der Einstiegspunkt für deine Fähigkeit wieder echte Nähe zu spüren. Du wirst wieder beziehungsfähig und bist in der Lage, freie und unbelastete Beziehungen zu genießen.

### **Setting fürs EHRliche MITTEILEN**

Du verabredest dich mit einer Person zu einem EHRlichen MITTEILEN. Beide wissen also Bescheid, das ihr das heute ausprobierst – euch also langsam wieder an eine natürliche zwischenmenschliche Begegnung annähern wollt.

Am besten ihr habt beide dieses Setting verinnerlicht, dann muss keiner lange etwas erklären.

# 1. Der Mitteilende

## Dann geht's also los:

Ihr sitzt euch gegenüber oder nebeneinander und achtet darauf, dass der Abstand und die Sitzposition für beide angenehm ist, also ruhig nochmal kurz drüber sprechen und sich auch gerne nochmal umsetzen.

Der erste bekommt 5-10 Minuten Zeit und hat nun die Gelegenheit ungestört über das zu reden, was jetzt in diesem Moment bei ihm da ist.

Wie sein innerer Zustand auf den 4 Ebenen ist:

1. Körperempfinden
2. Emotionen
3. Gedanken
4. Ebene deines wahren SELBST (fühlst du dich zentriert, in deiner Mitte, im Gleichgewicht?)

Damit du beim ehrlichen Mitteilen bleibst, beginne bitte jeden Satz mit folgenden Wörtern:

### **1. Körper**

„In meinem Körper **spüre** ich jetzt ....“

### **2. Emotionen**

„Ich **fühle** im Moment (Angst, Wut, Trauer, Schmerz, Enge, Leere, Druck, Weite, ein Fließen, Entspannung ....)“

### **3. Gedanken**

„Mein Kopf **denkt** gerade .... (dass ich etwas anders machen sollte, dass mir gleich nichts mehr einfällt ....)“

### **4. Selbst**

„Ich bin in mir angekommen – ich bin im SEIN angekommen – ich fühle tiefe Entspannung – ich fühle mich tief entspannt – ich fühle wie alles in mir fließt – ich fühle einen tiefen inneren Frieden.“

Da du am Anfang dein wahres SELBST wahrscheinlich nicht fühlen wirst, genügt es einfach für dich wahrzunehmen „Aha, ich weiß, dass es da noch eine Ebene gibt, in der ich Entspannung und inneren Frieden wieder finden werden!“

### **Das Wichtigste dabei ist:**

- dass du die Reihenfolge einhältst – Körper, Gefühle, Gedanken, Selbst
- dass du es dir erlaubst über dich zu sprechen,
- dass du dir Zeit dafür nimmst, in dich reinzufühlen, bevor du sprichst – du musst also nicht 5 Minuten lang ständig reden – es darf auch mal nicht geredet werden!
- dass du dich authentisch mitteilst – alles darf jetzt sein.
- dass du einen Ausstiegssatz für dich parat hast – zum Beispiel: *„Ich möchte jetzt nichts mehr sagen, es ist genug für heute.“*
- dass du im hier und jetzt bist und nicht von den Geschichten aus der Vergangenheit erzählst oder Gedanken über die Zukunft äußerst – es geht nur um dein Befinden in diesem Augenblick der Begegnung!

## 2. Der Zuhörende

Du konzentrierst dich nur auf das Zuhören.  
Sprich nicht dazwischen.

Achte darauf, dass du dich zu 100% dem  
anderen zuwendest und ihm mit liebevoller  
Aufmerksamkeit begegnest.

Danach wird gewechselt – wenn du jetzt  
der sich Mitteilende warst, dann nimmst  
du jetzt die Position des Zuhörenden ein.

### 3. Ein Satz zum Schluss

Wir Erwachsenen sind oft soweit von „natürlich“ entfernt, dass wir manchmal keine Ahnung haben, was wir eigentlich fühlen, wie wir das jetzt dem anderen mitteilen oder es auch nie wirklich erlebt haben, dass uns jemand mit seiner vollen Aufmerksamkeit zuhört.

Deshalb – NÄHERE DICH GANZ LANGSAM WIEDER AN EINE NATÜRLICHE BEGEGNUNG AN – GIB DIR UND DEM ANDEREN ZEIT!

Denke daran, wie ein kleines Kind sich mitteilen würde – es kommuniziert spontan, ohne Filter. Es hat keine Angst sich mitzuteilen, es drückt auch die Intensität seiner Empfindungen aus – ein Kind gebraucht nicht nur Worte!

Was die meisten nicht wissen – in einer natürlichen Begegnung durch ehrliches Mitteilen liegt die größte Entspannung, die wir Menschen uns vorstellen können.

**Was wie eine simple Übung klingt hat in Wirklichkeit die Macht, deine wahre Person zu befreien und damit dein gesamtes Leben zu verändern.**



Ich freue mich sehr, dich durch diesen Prozess begleiten zu dürfen und ich wünsche dir von Herzen, dass auch du das erlebst was ich erlebt habe - die BEFREIUNG

Und genau dafür bin ich jetzt hier!

Herzlichst Sabine Christine



Sabine Christine Stemp  
sabine@sabinestemp.de