

Bist Du ein Erdenengel? Teil 2

Das „Nicht gut genug sein-Syndrom“

Von Nicole Schönemann



Ist dir das Gefühl, nicht gut genug zu sein, vertraut? Immer mehr machen zu müssen, als die anderen, dich schnell schuldig zu fühlen, oft an dir selbst zu zweifeln und dich innerlich zu kritisieren? Du weißt, dass dich diese innere Unsicherheit blockiert, weißt aber nicht, wie du sie ablegen kannst? Bist vielleicht sogar oft ärgerlich auf dich oder resigniert, weil du das Gefühl hast, „es“ doch nicht verändern zu können?

Ich meine, es gibt Zeiten, wo du dich besser fühlst und denkst, nun hast du es geschafft. Und dann plötzlich und unerwartet, schnappt die alte Falle des „Nicht gut genug sein-Syndroms“ wieder zu. Und alle Erklärungsversuche deines Selbst, warum du doch in Ordnung sein „könntest“, greifen nicht richtig. Der Nährboden für das alte Gefühl scheint einfach stärker zu sein. Da kann man manchmal schon ganz schön verzweifeln.

Doch zurück zum Anfang: In der Nordstern-Ausgabe vom März / April habe ich ein wenig über inkarnierte Engel und ihre typischen Merkmale / Herausforderungen berichtet. Du kannst diesen Artikel im Online Archiv des Nordstern oder auf meiner Webseite unter dem Menüpunkt „Presse“ nachlesen.

Wir haben festgestellt, dass inkarnierte Engel sehr bescheidene, hilfsbereite, harmoniebedürftige Menschen sind, die immer das Gute im Menschen sehen. Es scheint fast ein Zwang zu sein, die Bedürfnisse der anderen über die eigenen zu stellen. „Wenn es den anderen gut geht, geht es mir auch gut.“ Kommt dir das vertraut vor? Stimmt das wirklich? Und wenn ja, ist das nicht wirklich harte Arbeit?

Das „Nicht gut genug sein-Syndrom“

Aber die inkarnierten Engel haben noch ein typisches Problem: Sie zweifeln an sich selbst. Jeder andere sieht, wie leuchtend sie sind, oft werden sie für ihre herzliche, hilfsbereite und positive Art bewundert, aber sie selbst können dieses Licht nur schwer erkennen. Als wäre ein Schleier oder ein Schatten davor. Da hilft es auch nicht, dass andere ihnen bestätigen, wie gut sie sind. Diese Bestätigung wirkt nur kurzzeitig. Immer wieder muss sie durch Leistung aufgefrischt werden. Auch das ist harte Arbeit.

Fünf Wege, deine wahre Großartigkeit zu leben

Eines vorweg: Ich denke, wir werden dieses Syndrom nie ganz ablegen, da wir auf die

Erde gekommen sind, um zu lernen. Aber wir können lernen, uns selbst nicht mehr im Weg zu stehen. Du bist genau so, wie du bist wunderbar und wirst hier auf der Erde mit deinen Fähigkeiten gebraucht. Sonst wärest du nicht hier. Oder glaubst du, dass die Schöpfung einen Fehler gemacht hat?

Also ist es an der Zeit, diesen alten Glauben abzulegen, damit du dein inneres Licht scheinen lassen kannst, so hell, du kannst. Damit andere dein Licht erkennen und es dir gleich tun.

1. Gieße die Pflanze Deiner Selbstliebe

Ich arbeite gern mit Visualisierungen. Stell dir dich selbst als eine Rose vor. In einem Garten. Lass dir ein wenig Zeit, ein inneres Bild entstehen zu lassen. Schau mal, wie du aussiehst, bist du groß und kräftig oder eher am vertrocknen? Was für einen Platz nimmst du ein?

Bist du vielleicht unter anderen Pflanzen fast verborgen, nehmen dir andere das Licht? Beobachte einfach, möglichst ohne zu bewerten. Nun aktiviere dich selbst als Person und lass dich in der Szene erscheinen. Du kannst den Standort deiner Rose verändern, ihr einen guten Platz zukommen lassen, sie gießen, es regnen lassen, sogar ihr Mut zusprechen.

2. Führe ein Erfolgstagebuch

In unserem Kopf scheint einfach mehr Platz für unangenehme Erinnerungen und Bewertungen zu sein. Sie schwingen viel länger nach als angenehme. Hilf deinem Gedächtnis auf die Sprünge, indem du aufschreibst, wenn du zufrieden mit dir bist, wenn du etwas als persönlichen Erfolg bewertest oder dir jemand ein Kompliment macht, egal was es ist. Lies es dir immer wieder durch, vor allem wenn du gerade sehr mit dir innerlich ins Gericht gehst.

3. Arbeite mit Deinem inneren Kritiker

Zu glauben, dass du nicht gut genug bist, ist ein Überlebensmuster. Mit Sicherheit gab es einmal eine Zeit in deinem Leben, in der es sinnvoll war, so zu denken. Ein oder mehrere Persönlichkeitsanteile halten dieses

Moorlöwenhaus
Seminarhaus im Wendland

Das Moorlöwenhaus im Wendland in Bausen bei Clenze bietet 20 Betten, einen grossen Seminarraum (90qm), einen Aufenthalts- und Essraum mit Ofen, eine große Küche und einen schönen Garten mit Feuerstelle und Ritualplatz.

office@moorloewenhaus.de 0171 360 8556
Ausführliche Informationen auf unserer Webseite:
www.moorloewenhaus.de

Muster aufrecht, weil sie glauben, dass es immer noch sinnvoll ist, dass sie damit das System vor Verletzung schützen können.

Gehe mit diesem Persönlichkeitsanteil, wir nennen ihn mal den inneren Kritiker, ins Gespräch. Stell ihn dir als Person vor, visualisiere diese Person als würde sie vor dir stehen. Und wenn du mit dieser Person in Kontakt gehst, dann würdige zunächst, was sie für dich tut.

Danke ihr dafür, dass sie dir geholfen hat, soweit zu kommen, wie du gekommen bist. Dass sie so tapfer daran arbeitet, das innere System vor Verletzungen zu schützen. Zeig dann dem inneren Kritiker, dass sein Verhalten aber auch anderen Anteilen weh tut.

Dass eine Weiterentwicklung so schwierig ist. Dass du seine Arbeit würdigst, aber dass du mit ihm gemeinsam nach Alternativen suchen möchtest, wie dein Leben, deine Erfahrungen sich sicher anfühlen können, ohne dass du dich überanstrengst.





4. Benutze EFT (Emotional Freedom Techniques)

EFT ist eine wunderbare Methode, um Glaubenssätze zu transformieren. Falls du diese Methode nicht kennst, gehst du einfach auf Youtube und schaust dir ein Video dazu an, wie sie funktioniert. Es ist sehr einfach zu erlernen. Du klopfst dabei bestimmte Punkte an deinem Körper mit den Fingern.

Während du diese Punkte klopfst, beginnst du alles zu sagen, was dir auf der Seele brennt, bezogen auf das Gefühl nicht gut genug zu sein. Alle Gedanken und Gefühle einfach aussprechen.

Dann sagst du den Satz: „Und trotzdem ich all diese Gefühle und Gedanken habe, liebe und akzeptiere ich mich vollkommen, so wie ich bin und ich frage mich, ob ich das ganze aus einer anderen Perspektive sehen kann.“ Hier kannst du deine Schutzengel einladen, deine Sicht zu öffnen. Und dann klopfst du weiter und bietest dir selbst eine Denkalternative an.

Diese Alternative in deinem Kopf zu finden erfordert etwas Übung. Aber sei dir sicher,

dass das Klopfen auch hilft, wenn du keine Alternative findest. Einfach dadurch, dass du die innere Energie in Schwingung bringst und alle deine Gefühle einfach da sein dürfen.

5. Lass den alten Glaubenssatz transformieren

Vielleicht hast du schon mal gespürt, dass die Liebe deines Schutzengels nicht zu dir durchdringen kann, wenn du so hart mit dir selbst bist und dich gerade gar nicht magst. Die vorgestellten Methoden sind eine wunderbare Vorbereitung für die Arbeit mit den Engeln. Sie bringen dich wieder in deine Mitte, zu deinem Wesenskern.

Die Transformationsengel können die alte Programmierung des Glaubenssatzes „Ich bin nicht gut genug“ aus deinem System herauslösen und transformieren. Bitte dazu die Transformationsengel zu dir, bitte sie alle Informationen aus deinem Nervensystem herauszunehmen, die mit diesem Glaubenssatz in Verbindung stehen. Alle Fehlschaltungen zu korrigieren.

Stell dir vor, wie sie mit ihrer Energie all diese Informationen aus deinem System herausziehen und in ein Gefäß oder Energiekugel legen. Bitte sie nun die herausgenommenen Informationen mitzunehmen zur himmlischen Transformationsstation, ein großer See im Himmel.

Sieh wie sie davontreffen, oben ankommen auf ihrer Ebene und das Gefäß oder die Kugel in den See geben, der automatisch diese Informationen transformiert. Sag den Transformationsengeln, dass die transformierten Energien gern zu dir zurückkehren dürfen. Zum gegebenen Zeitpunkt wird das geschehen.

Vertraue darauf, dass die Engel ihre Arbeit machen, ohne dein Zutun und lass einfach los.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Fotos: Stefanie Henrichs

Nicole Schönemann
Ist von Dr. Doreen Virtue ausgebildete Engelheilerin und system-
lösungsorientierte Therapeutin. Sie hat sich auf Hilfen für Erdenen-
gel spezialisiert und liebt es, Frauen in ihre Kraft zu bringen, ihre
Praxis befindet sich in Waltenbek und HH.
Tel.: 04322-5012798 • info@meereengel.de • www.meereengel.de