



Die Sedona Methode

Negative Gefühle loslassen

Worum es geht



„Wo viel Gefühl ist, ist auch viel Leid.“
Leonardo Da Vinci

„Nur wer es bei sich selbst aushält, ist anderen zumutbar“, ist die Erkenntnis des bekannten Bergsteiger Reinhold Messner. Doch halten wir uns selbst immer aus? Oder finden wir uns manchmal selbst unerträglich und unwohl in unserer Haut?

Ob wir uns wohl fühlen oder nicht, hat meist weniger mit den Umständen als vielmehr mit unseren ureigenen Gefühlen zu tun. Oft passiert es, dass unsere Gefühle die Regie übernehmen, dass sie den Bus

steuern, in dem wir sitzen, statt dass wir unseren eigenen Bus des Lebens und damit unsere Gefühle lenken.

Du bist schuld, dass ich traurig bin. Du machst mich wütend. Unser Streit macht mich ratlos und ähnliche Aussagen sind Hinweise darauf, dass wir andere für unsere Gefühle zuständig erklären. Das scheint auf den ersten Blick das Einfachste. Doch indem wir das tun werden wir zum Spielball der anderen. Ohne dass wir es wollen und meist ohne dass die anderen das wollten. Aber es passiert halt. Einfach so, ohne dass wir dies ändern könnten? Nein!



Ziel

Die Gefühle, die Sie loslassen wollen bewusst anzuschauen und alles loszulassen, was Sie nicht mehr behalten wollen, wie auch bewusst die Gefühle zu behalten, die noch zu Ihnen gehören

Dauer

30 - 45 Minuten

Hilfsmittel

keine erforderlich

Die kritischen Erfolgsfaktoren



„Jeder sieht, was du scheinst. Nur wenige fühlen, wie du bist.“
Niccolo Macchiavelli

Die meisten Menschen nutzen bevorzugt eine von zwei Strategien im Umgang mit als negativ empfundenen Gefühlen wie Ärger, Wut, Stress, Druck, Apathie, Neid, Gier, Verwirrung, Unzufriedenheit, Traurigkeit.

Entweder sie verdrängen sie oder sie erleben ihre Gefühle so intensiv, dass sie zu ihren Gefühlen werden und sich ihnen ausgeliefert fühlen. Beides sind gleichermaßen untaugliche Verfahren. Und beide können über die Zeit unangenehme Folgen haben. Von der milden Unausgeglichenheit bis hin zum massiven Stress. Von der leichten Muskelverspannung bis zum chronischen Rückenschmerz, und anderen chronifizierenden, psychosomatischen Krankheiten, denen sie selbst und die Ärzte oft ratlos gegenüberstehen.

Leider hat uns niemand beigebracht, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen können. Schade, wo dies doch eine der wichtigsten Kompetenzen im Umgang mit uns selbst wäre. Denn wie können wir glücklich und selbstbestimmt leben, wenn unsere Gefühle mit uns machen, was sie wollen? Wie können wir es schaffen, dass wir Herr über unsere Gefühle sind, statt die Gefühle

Herr über uns? Die Sedona Methode, die von Lester Levenson entwickelt wurde, hilft uns, besser mit unseren Gefühlen klar zu kommen.

Wichtig dabei ist:

- ▶ sich Ihren Gefühlen bewusst zuzuwenden, ohne zu ihnen zu werden; Sie haben diese Gefühle, aber Sie sind nicht Ihre Gefühle
- ▶ Ihre Gefühle als Ihre Gefühle anzuerkennen, egal, ob Sie sie mögen oder nicht
- ▶ Wenn das Gefühl nicht als eigenes anerkannt werden kann, weiter mit dem Modell; wenn es nicht geht, muss eine systemische oder psychoenergetische Arbeit mit dem „Fremdgefühl* gemacht werden
- ▶ klären, welches Gefühl Sie gerne loslassen möchten und dieses Gefühl/die Emotion mit einer Situation koppeln, in der Sie es erlebt haben
- ▶ Bereitschaft entwickeln, dieses Gefühl wirklich loszulassen oder anzuerkennen, dass Sie es noch behalten möchten

Die Sedona Methode im Detail

1

Gefühl benennen & elizitieren

- ▶ Legen Sie fest, welches Gefühl, welche Emotion, Sie gerne loslassen möchten.
- ▶ Benennen Sie dieses Gefühl. Erinnern Sie sich dazu an eine Situation, in welcher dieses Gefühl auftrat.
- ▶ Erleben Sie diese Situation wieder. Lokalisieren Sie das Gefühl in Ihrem Körper. Beschreiben Sie es: Ist es klein oder gross, ruhig oder pulsierend, lokal oder ausbreitend? Welche Bilder oder Töne/Stimme/ Geräusche sind damit verbunden?
- ▶ Wo auf einer Skala von 1 -10, wobei zehn das unangenehmste Gefühl wäre, steht der Skalenwert, wenn Sie jetzt an Ihr Gefühl denken?

Gemeint sind Emotionen wie Wut, Trauer, Sorge, Angst etc. Keine Körpergefühle. Diese brauchen wir dann erst bei der submodalen Bestimmung und der Lokalisation der Emotion.

Hierzu können Sie das VAK-System und die Submodalitäten einsetzen.

2

Gefühl anerkennen

- ▶ Fragen Sie sich selbst: „Kann ich anerkennen, dass das mein Gefühl ist und dafür Verantwortung übernehmen?“ Und dann: „Könnte ich dieses Gefühl akzeptieren wie es ist, wenn auch nur für einen kurzen Augenblick?“

Antworten Sie mit „Ja“ oder „Nein“. Weder das „Ja“, noch das „Nein“ sind richtige Antworten; beide sind zulässig. Es geht auch nicht darum, dieses Gefühl als Ganzes und für immer zu akzeptieren, sondern nur für einen Moment.

3

Bereitschaft zum Loslassen testen

- ▶ Fragen Sie sich: „Könnte ich dieses Gefühl loslassen – nur für jetzt; für einen kurzen Augenblick?“
- ▶ Wie bei Schritt zwei gilt auch hier: Ein „ja“ ist genauso in Ordnung, wie ein „nein“. Und auch hier geht es nicht darum, ob es möglich ist, dieses Gefühl für immer loszulassen sondern nur für diesen Augenblick?

Niemand zwingt Sie dazu; es ist in Ordnung, dieses Gefühl zu haben und auch, es behalten zu wollen. So oder so wird sich das Gefühl durch diese Übung über die Zeit verändern.

4

Fähigkeit zum Loslassen prüfen

- ▶ Fragen Sie sich innerlich: „Würde ich das Gefühl loslassen, wenn ich es könnte?“

Und wieder gilt: Kein Zwang für das Eine oder das Andere: Sie können und dürfen mit „Ja“ oder „Nein“ antworten. Wichtig ist nur, dass Ihre Antwort Ihrer inneren Empfindung wirklich entspricht.

5

Zeitpunkt des Loslassens bestimmen

- ▶ Fragen Sie sich jetzt: „Wann würde ich dieses Gefühl loslassen können?“ Sie können einen genauen Termin mit Wochentag und Zeit angeben. Der Termin kann gerade jetzt sein oder erst in vier Wochen, einem Jahr oder mit irgendwann bezeichnet werden.

Auch bei dieser Frage ist jede Antworten erlaubt, solange sie mit Ihrer Empfindung übereinstimmt.

6

Effekte testen

- ▶ Blicken Sie auf Ihr Gefühl zurück, das Sie zu Beginn hatten und nehmen Sie wahr, welche Veränderung Ihr Körpergefühl bezüglich Qualität, Lokalisation im Körper, Ausdehnung, usw. erfahren hat.
- ▶ Testen Sie, wie sich der Wert auf der Skala verändert hat.

Und auch hier ist es wieder so, dass nichts sein muss und doch alles sein darf. Erkunden Sie einfach neugierig, was in Ihnen passiert, ohne es zu bewerten.

Sedona Methode im Überblick

Gefühl elizitieren

Klären und benennen des Gefühls und lokalisieren im Körper. VAK-Submodalitäten beschreiben und Gefühl von 1-10 skalieren

1

Gefühl anerkennen

Überprüfen, ob Gefühl als eigenes anerkannt wird und die Bereitschaft da ist, dafür Verantwortung zu übernehmen. Ja und Nein ist möglich.

2

Bereitschaft loszulassen

Klären der Bereitschaft, dieses Gefühl loszulassen, ggf. auch nur für einen kurzen Augenblick, um Erfahrung zu machen. Ja und Nein ist

3

4

Fähigkeit loszulassen

Überprüfen, ob Fähigkeit gegeben ist, das Gefühl loszulassen. Ja und Nein ist möglich.; die innere Empfindung muss passen.

5

Zeitpunkt bestimmen

Klären des richtigen Zeitpunkts dieses Gefühl loszulassen. Kann ein Termin, sein: heute, morgen, aber auch erst in Jahren oder irgendwann

6

Gefühl skalieren

Auf das Gefühl zurückblicken und Wert auf einer Skala von 1-10 bestimmen. Was hat sich submodal und an Intensität geändert?