

Die GFK-Transformationspraxis im Überblick

Der Kernprozess, die "Sieben Elemente für Selbstheilung" sowie die acht Punkte zur Transformation

Diese Arbeit basiert auf der GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales und Susan Skye

Die dieser Arbeit zugrunde liegenden These:

Wir alle tragen mehr oder weniger "**verhärtete Verletzungen**" mit uns herum. Es sind unsere individuellen Verletzungen und auch die kollektiven, die unbewusst an uns weitergegeben wurden. Wenn diese Verletzungen "verhärten", werden sie zu Traumatisierungen und diese Traumatisierungen behindern uns im Leben.

Diese verhärteten Verletzungen "weich" zu machen, ist der Weg der inneren Befreiung von unseren Begrenzungen. Sie können diese These mit der GFK-Transformationspraxis für sich selbst überprüfen.

Der Prozess der Verhärtung (Traumatisierung) von Verletzungen und was heilt:

Lebensenergie und Lebensfreude sind bei fast jedem von uns durch Verhärtung oft vergessener emotionaler Verletzungen eingeschränkt. Diese Verhärtungen entstehen durch einen "**Prozess der Traumatisierung**":

- 1) Trennung vom Fluss des Lebens: Wir erleiden einen großen und/oder lang anhaltenden Mangel oder Schmerz;
- 2) Trennung von anderen: wir erleben uns dabei als getrennt/alleine;
- 3) Trennung von unserer Selbstwirksamkeit: wir haben das Gefühl macht- oder hilflos zu sein.

Solche "Prozesse der Traumatisierung" haben die meisten Menschen schon bis zum 9. Lebensjahr erfahren, aber oft vergessen. Im Unbewussten wirken die Traumatisierungen allerdings dennoch und zeigen sich im unangenehmen Erleben. Sie sind nicht nur für unsere "ungewünschten Gewohnheiten", d.h. unsere großen und kleinen Süchte verantwortlich, sondern und verursachen vermutlich auch die chronischen Erkrankungen (z.B. Krebs, Rheuma, Allergien, Autoimmunerkrankungen, ...) zumindest mit (vgl. Gabor Maté "Wenn der Körper nein sagt"). In unserer Gesellschaft sind die meisten durch emotionale Traumatisierungen belastet – in der Regel allerdings, ohne es zu wissen.

Nicht nur unsere individuellen, sondern auch unsere gesellschaftlichen "Gewohnheiten", wie Strukturen, Gesetze, Abläufe, Erklärungsmuster und Überzeugungen und der darauf beruhende Umgang mit Herausforderungen und Konflikten können als Ergebnis von gesellschaftlichen Traumatisierungen verstanden werden. Traumatisierungen, die vielleicht vor rund 6000 Jahren zum ersten Mal ganze Gesellschaften betroffen haben und seitdem von Generation zu Generation weitergegeben werden. Verschiedene Schätzungen sagen, dass Traumatisierungen ca. vier bis sieben Generationen benötigen, um sich in den Familiensystemen und der Gesellschaft von alleine wieder aufzulösen. Da diese Prinzipien von Dominanz und Zwang immer wieder zu Gewalt gegen andere und/oder gegen eigenen Mitglieder führte, konnten sich die Traumatisierungen immer wieder aufs Neue verstärken und inzwischen fast die ganze Welt erfassen. Durch solche ständigen gesellschaftlichen Retraumatisierungen hat sich eine „Denkweise der Angst“ verbreitet, die mit den Prinzipien von Dominanz und Zwang die "gesellschaftlichen Gewohnheiten" prinzipiell verwandelt haben. Der "Virus der Gewalt" hält so heute fast die ganze Welt im Bann — und in der „Denkweise der Angst“ gefangen. So konnten sich die kollektiven Traumatisierungen seitdem nie mehr von selbst auflösen.

Mit der GFK-Transformationspraxis können wir den "Weg der Traumatisierung" rückwärts gehen und so die "Verhärtungen" in uns auflösen, indem wir seine drei Trennungen heilen. Dadurch können wir uns innerlich von unseren Einschränkungen und Belastungen durch die Traumatisierungen befreien. Deshalb wird dieser Weg auch "innere Befreiung" genannt.

Die "äußere Befreiung" löst die "Kreisläufe der Gewalt", d.h. die Kreisläufe der Missachtung von Bedürfnissen, auf und kann so verhindern, dass Menschen immer wieder "retraumatisiert" werden. Sie betrifft das gewaltfreie (d.h. Bedürfnisse achtende) Ändern der gesellschaftlichen Gewohnheiten in unserem Einflussbereich hin zu gewaltfreien Gewohnheiten. Hin zu Gewohnheiten, die auf das "Nähren" von Bedürfnissen aller ausgerichtet sind und die verhindern, dass Menschen immer wieder "retraumatisiert" werden. Dieser äußeren Befreiung möchte ich mich in anderen Workshops widmen.

Die innere Befreiung erfolgt **durch liebevolle und wirkungsvolle Begleitung**, die unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und uns hilft:

- 1) uns wieder **mit unsrer Selbstwirksamkeit zu verbinden**,
- 2) uns wieder **mit anderen zu verbinden** und
- 3) uns wieder **mit dem Fluss des Lebens zu verbinden**.

Dadurch können unsere meist verborgenen emotionalen Traumatisierungen heilen. **Unsere Lebensenergie wird befreit und wir erleben mehr Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude.**

Bitte hilf mit, dieses Begleitmaterial durch Feedback zu verbessern: info@GFK-Lebensfreude.de

Die GFK-Transformationspraxis im Überblick

Der Kernprozess, die "Sieben Elemente für Selbstheilung" sowie die acht Punkte zur Transformation

Diese Arbeit basiert auf der GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales und Susan Skye

Eine Einführung zur Inneren Befreiung

Lebensenergie und Lebensfreude wünschen wir uns wohl alle. Nur ist die bei fast jedem von uns durch emotionale Verletzungen mehr oder weniger eingeschränkt. Genauer schränken die "Verhärtungen" dieser Verletzungen uns hier ein – und das bezeichne ich als emotionalen Traumatisierungen. Sie entstehen durch folgenden "**Prozess der Traumatisierung**":

- 1) **Eine emotionale Verletzung, die uns von dem Fluss des Lebens trennt.** Das kann alles sein zwischen einmaligem, extrem schmerzhaftem Vorfall und langanhaltendem Mangel.
- 2) **Der Eindruck, mit dem Schmerz alleine zu sein; der uns von anderen trennt.**
- 3) **Hilf- oder Machtlosigkeit, die uns von unserer Selbstwirksamkeit trennt.**

Dieser "Prozess der Traumatisierung" führt zu den angesprochenen Folgen emotionaler Verletzungen. Diese Folgen belasten auch unseren Körper und verursachen wohl alle chronischen Erkrankungen zumindest mit (vgl. Gabor Maté "Wenn der Körper nein sagt"). Die Folgen zeigen sich in unseren unangenehmen Gefühlen wie Angst, Ärger, Frust, Resignation, Stress und in vielem anderen. Schmerz gehört nicht dazu; er ist für sich alleine nicht unangenehm; er ist nur ein Hinweis auf etwas, das Zuwendung möchte. Erst der Widerstand macht den Schmerz leidvoll.

Um zu heilen, ist es notwendig, den Prozess umzukehren und sich innerlich von den Folgen der Verletzungen zu befreien. **Der Heilungsweg aus der Traumatisierung:**

- 1) Aus der Hilf- oder Machtlosigkeit komme ich heraus, indem ich *erfahre*, dass ich das Unangenehme *innerlich immer* beeinflussen kann; **ich kann etwas tun, um nicht mehr zu leiden.**
- 2) Aus dem Getrenntsein komme ich heraus, indem ich von anderen **freundliche, mitfühlende Begleitung erfahre.**
- 3) Die emotionale Verletzung kann ich heilen, indem ich **um die nicht-Erfüllung der entsprechenden Bedürfnisse trauer.**

Unsere **Onlinegruppen "Sieben Elemente für Selbstheilung"** bieten eine gute Möglichkeit, zu lernen und zu üben, den "Heilungsweg aus der Traumatisierung" immer dann zu gehen, wenn unangenehmes Erleben auftritt. Dabei geht es vor allem darum den Gefühlen heilsam, d.h. mit geeigneten Mitteln und mit freundlicher, mitfühlender Unterstützung zu begegnen. So werden die Traumatisierungen weicher und die Verletzungen können heilen. Und das befreit schließlich unsere Lebensenergie. In den kostenlosen **Onlineworkshops "Mit Mitgefühl zur Lebensfreude"** können Sie die Wirkungsweise dieser "inneren Befreiung" selbst erfahren.

In den kostenfreien **Onlinegruppen** bietet sich eine gute Möglichkeit, zu lernen und zu üben, einander diese Art von Unterstützung zu geben. Die Übung der "Sieben Elemente" bildet dafür die Grundlage. Danach können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch die Anwendung dieser Elemente in einem GFK-Transformationsprozess üben – sowohl als Übende/r als als auch als Unterstützer/in. Durch dieses Üben wird auch der Aufbau eines Netzwerkes erleichtert, in dem wirkungsvolle gegenseitige unterstützen zur Selbstheilung zur Verfügung steht.

Je geübter wir in den "**Sieben Elementen für Selbstheilung**" sind, desto leichter und schneller können wir die GFK-Transformationspraxis schließlich in herausfordernden Situation anwenden – und so in unserem Leben Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude kultivieren.

Mehr zu den Angeboten und zur Anmeldung finden Sie hier: [GFK-Lebensfreude.de/angebote](https://www.gfk-lebensfreude.de/angebote)

Eine "**Innere Befreiung**" von den **Verhärtungen unserer emotionaler Verletzungen** durch emotionale Heilung ist uns im Prinzip immer möglich – ungeachtet der äußeren Umstände. Die "**äußere Befreiung**" **befreit von den systemischen Folgen unserer kollektiven Traumatisierungen.** Diese Folgen zeigen sich vor allem in den Prinzipien von Zwang und Dominanz, die unseren "gesellschaftlichen Gewohnheiten" (Gesetze, Strukturen, Abläufe, Erklärungsmuster, Überzeugungen, ...) zugrunde liegen. Um zu einer Welt zu finden, die für alle passt und also gewaltfrei ist, weil Kriminalität und Krieg überflüssig sind, ist eine äußere Befreiung von den kollektiven Traumafolgen unerlässlich. Für das Üben dieser Befreiung bieten wir andere Formate an.

Der konventionelle Umgang mit Unangenehmem:

Hier reagieren wir auf Unangenehmes mit Widerstand dagegen. Diese Reaktion entspringt einer tiefen Angst vor dem Unangenehmen; allgemein einer Erlebenswelt des Widerstands und der Anhaftung. In "Ein Kurs in Wundern" wird diese Erlebenswelt die "Welt der Angst" genannt. Die Angst wird dabei allerdings meist nicht direkt erlebt, sie ist "unter" dem Unangenehmen verborgen.

In der "Welt der Angst" haben wir individuell drei Möglichkeiten, auf das Unangenehme zu reagieren:

1. **Ich ignoriere es und lenke mich ab** (Gefahr der Suchtbildung).
2. **Ich kämpfe gegen das Unangenehme** in mir und/oder im Außen. Da der Kampf meist gegen die Umstände und/oder andere Menschen erfolgt, bin und bleibe ich abhängig vom außen (Gefahr der Gewalt gegen andere).
3. **Ich gebe auf** weil ich mich hilflos/machtlos fühle und stecke in Resignation/Depression oder Angst (Gewalt gegen mich selbst).

Dieser konventionelle Umgang entspricht den Überlebensreaktionen:

1. Flucht, 2. Kampf, 3. Lähmung. Diese werden hier schon bei Situationen aktiviert, die nicht lebensbedrohlich sind. Und genau das ist die Folge individueller (und auch gesellschaftlicher) Traumatisierungen.

Die gesellschaftlichen Aktionen und Reaktionen während der Corona-Pandemie kann auf allen Seiten (z.B. Befürworter der Impfpflicht und Impfgegner) als Folge einer gesellschaftlichen Retraumatisierung erklärt werden.

In der Welt der Angst habe ich entweder Widerstand gegen das Unangenehme und möchte mich vor ihm schützen, **oder ich haften** an dem (vermeintlich) Angenehmen; halte an ihm fest. Dadurch kann sich das Unangenehme aber nicht lösen, sondern verhärtet oft noch. Zum Beispiel kann ich meine Angst sogar noch verstärken, wenn ich ihr ausweiche (z.B. durch Sucht). Aber auch, wenn ich die Angst immer wieder übergehe und mich dabei überfordere, kann sie sich verstärken (Retraumatisierung).

Die vorherrschenden Prinzipien im konventionellen Umgang mit dem Unangenehmen ist Widerstand und Kontrolle. Im Inneren Erleben ebenso wie in der Begegnung mit Schwierigkeiten und Herausforderungen im Außen. Und die Mittel sind Dominanz und Zwang – oder Aufgeben und Unterordnung.

Gesellschaftlich begegnen wir dem Unangenehmen (Probleme, Konflikte, Kriminalität, aber auch Naturkatastrophen, Epidemien, ...) konventionell ebenso mit dem Versuch der Kontrolle mithilfe der **Prinzipien Dominanz und Zwang.** Das zeigt sich immer wieder besonders deutlich an der Kriegsrhetorik, die eingesetzt wird.

Zum Beispiel wird nicht darauf fokussiert, Krankheiten zu heilen, sondern sie zu *bekämpfen*. Und die Coronapandemie hat diese kollektive Traumafolge besonders deutlich gemacht. Der Fokus lag selten auf dem Schutz einer Ansteckung oder einem schweren Verlauf, sondern auf dem *Kampf* gegen den Virus. Die sowieso vorhandene "Denkweise der Angst" hat sich schnell verstärkt.

Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so scheint, ist das ein erheblicher Unterschied, der auch darüber entscheidet ob die Bevölkerung zu Maßnahmen gezwungen wird, oder ob sie dazu eingeladen wird. Und in Deutschland leitet sogar ein Bundeswehrgeneral den Corona-Krisenstab...

Ein gewaltfreier Umgang mit Unangenehmem:

Hier reagieren wir auf Unangenehmes mit mitfühlendem Verstehen für uns selbst und ggf. für die anderen. Die Reaktionen entspringen dabei einem tiefen Vertrauen in das Leben – einem Ur-Vertrauen. Dieses Ur-Vertrauen haben die meisten von uns in der Kindheit verloren – aber jede/r von uns kann es wieder aufbauen. Dieses Ur-Vertrauen kann auch als "Welt der Liebe" bezeichnet werden – hier gibt es weder Anhaftung noch Widerstand.

Meine individuellen Reaktionsmöglichkeit in der "Welt der Liebe":

1. **Ich begegne dem Unangenehmen mit mitfühlendem Verstehen** mir selbst und ggf. den anderen gegenüber.
2. Ich suche aus diesem mitfühlendem Verstehen heraus **Lösungen, die für alle passen** – am besten gemeinsam mit allen Betroffenen.
3. Selbst wenn ich mich entscheide, zu kämpfen: **ich verliere nicht das mitfühlende Verstehen mir selbst und den anderen gegenüber und den Wunsch nach Lösungen, die für alle passen aus den Augen** und halte den Rückweg zu Lösungen, die für alle passen offen, oder ggf. zu einem gemeinsamen Tragen eines nicht lösbaren Dilemmas.

Dieser Umgang entspricht unserer tief verankerten Menschlichkeit. Humberto Maturana und Gerda Verden-Zöllner nannten das die "Biologie der Liebe" (vgl. ihr Buch "Liebe und Spiel. Die vergessenen Grundlagen des Menschseins"). Und es ist auch die Grundlage der Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenbergs.

Es ist ein "**gewaltfreier**", d.h. **nicht-verletzender weil bedürfnisorientierter Umgang mit mir selbst und anderen.** Innerlich *und* im Außen, d.h. in der Begegnung mit dem Unangenehmen in mir (den unangenehmen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen) und dem Unangenehmen im Außen (Streit, Konflikt, für mich unangenehme Ereignisse oder Verhalten anderer).

Das vorherrschende Prinzip im gewaltfreien Umgang mit mir und anderen ist die Neugier für mitfühlendes Verstehen. Ich begegne dem Unangenehmen in mir und im Außen mitfühlend spürend. Dann kann ich mitfühlend verstehen und daraus Möglichkeiten für ein besseres Miteinander lernen; Möglichkeiten für eine Welt, die für alle passt.

Gesellschaftlich wäre ein solcher gewaltfreier Umgang mit unangenehmen Situationen oder Gegebenheiten heilsam und würde neue Traumatisierungen verhindern. Das **Prinzip der Fürsorge** würde allen Maßnahmen zugrunde liegen. Fürsorge nicht als Bevormundung, wozu unter dem Einfluss von kollektiven und individuellen Traumata z.B. Eltern ihren Kindern gegenüber tendieren, sondern als Rücksichtnahme auf die individuellen Bedürfnisse aller und als Unterstützung bei deren "Nahrung".

Um dieses Prinzip zu wahren, wäre es zum Beispiel bei einer Pandemie wie der durch den Coronavirus, die erste Maßnahme, einen Krisenstab einzuberufen, der aus zufällig ausgewählten Menschen aus allen Betroffenen Interessengruppen besteht und der Maßnahmen beschließt. Die Beschlüsse würden mit den entsprechenden gewaltfreien Entscheidungsprozessen so getroffen, dass sie für alle Gremiumsmitglieder passen (das Mehrheitsprinzip ist auch hier kontraproduktiv). Für Beschlüsse, die auf diese Weise erfolgen, ist eine viel höhere Akzeptanz zu erwarten und die Wahrscheinlichkeit, dass sie tatsächlich für alle passen ist viel höher.

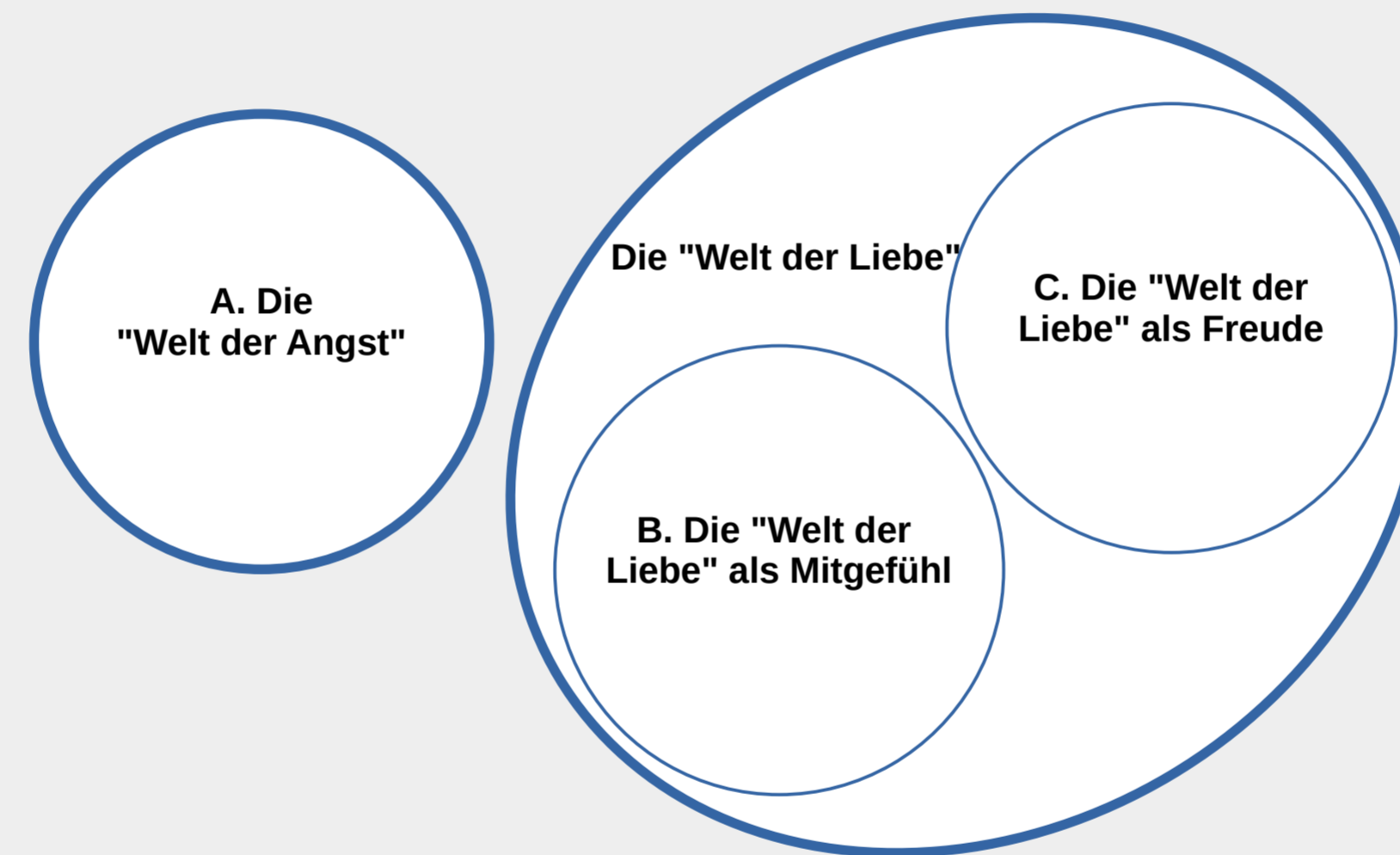
Die GFK-Transformationspraxis im Überblick

Der Kernprozess, die "Sieben Elemente für Selbstheilung" sowie die acht Punkte zur Transformation

Diese Arbeit basiert auf der GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales und Susan Skye

Der Kernprozess mit den
drei Prinzipien der inneren Befreiung

Die drei Erlebenswelten



Die GFK-Transformationspraxis im Überblick

Der Kernprozess, die "Sieben Elemente für Selbstheilung" sowie die acht Punkte zur Transformation

Diese Arbeit basiert auf der GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales und Susan Skye

Der Kernprozess mit den drei Prinzipien der inneren Befreiung

Diese drei Prinzipien helfen dabei, zu vermeiden, aus dem Unangenehmen heraus zu handeln und so uns selbst oder andere zu verletzen

1. Prinzip "hören":
 Je mehr ich darin geübt bin, das Unangenehme in mir willkommen zu heißen, desto weniger reaktiv und desto freier bin ich.

Die Übung:
 Ich fühle neugierig den Schmerz / das Unangenehme im Körper und heiße es willkommen. **Danach:**
 Ich decke neugierig die Interpretationen auf (Vorwürfe, Verurteilungen, Sorgen,...)

Wichtig: Den Widerstand gegen das Unangenehme weicher machen und auflösen.

Dies ist der wertvollste Schutz vor dem Leiden.



3. Prinzip "Feiern":
 Je mehr ich darin geübt bin, mir die Erfüllung meiner Bedürfnisse vorzustellen, desto mehr bin ich in Verbindung mit der Lebensenergie, die sich durch mich ausdrücken möchte.

Die Übung:
 Mache die Vorstellung über die Erfüllung der Sehnsucht in Dir lebendig und genieße die Gefühle und Empfindungen, die in Deinem Körper entstehen.

Wichtig: Kein Widerstand und keine Anhaftung.

Dies ist der wertvollste Beitrag zu Tatkraft und Lebensfreude.

2. Prinzip "trauern":
 Je mehr ich darin geübt bin, die Trauer über die nicht-Erfüllung der Sehnsucht in mir aufleben und durch mich hin-durch fließen zu lassen, desto mehr bin ich in der Lage, unangenehme Situationen zu "verdauen" und mit dem in Verbindung zu sein, worum es mir wirklich geht.

Die Übung:
 Ich lasse die Trauer über die nicht-Erfüllung der Sehnsucht (Bedürfnisnah) in mir aufleben und spüre sie und lasse sie durch mich hindurchfließen.

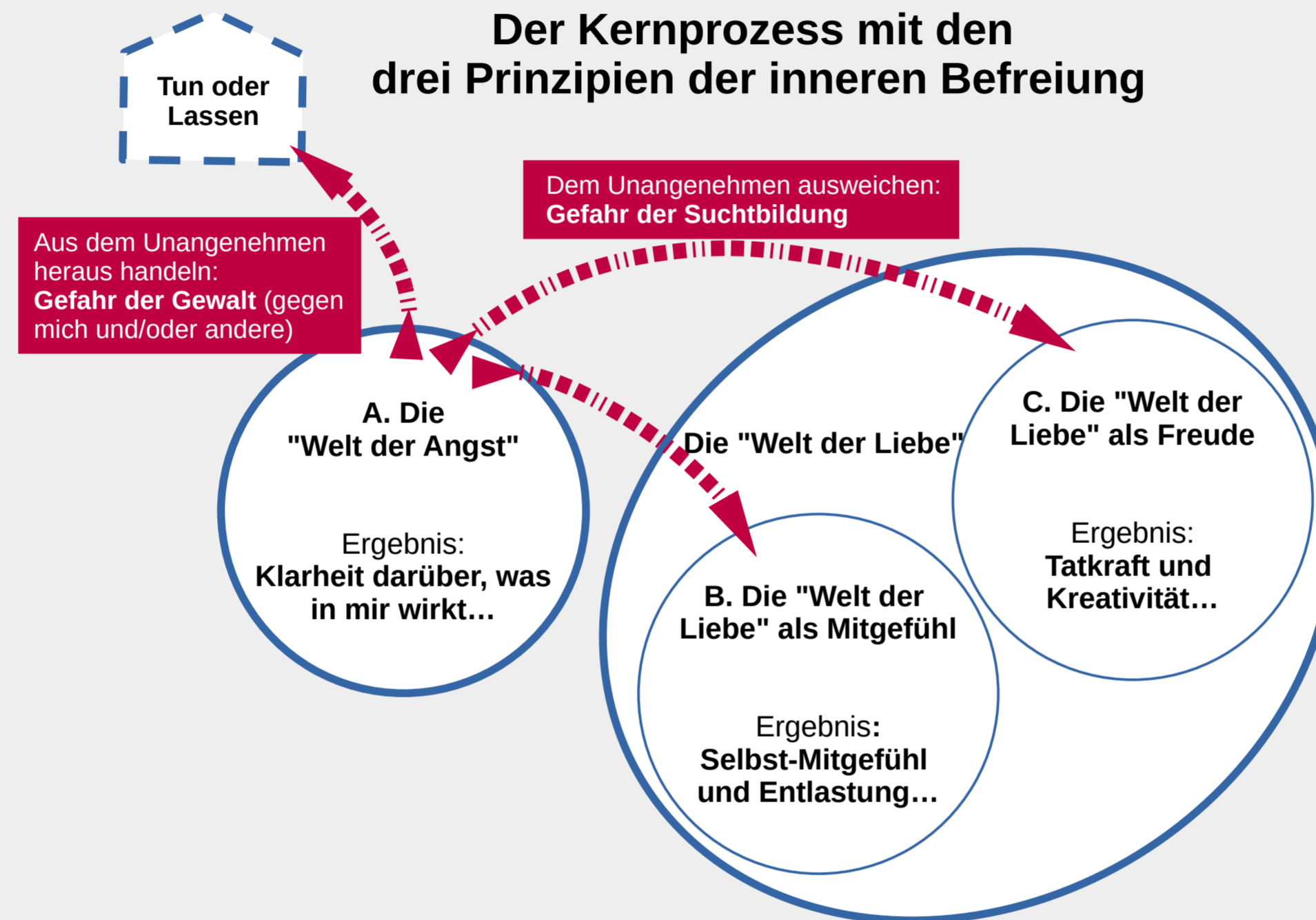
Wichtig: Der Trauer ohne Widerstand zulassen.

Dies ist der wertvollste Beitrag zur Gesundheit und zur Heilung von Krankheiten

Die GFK-Transformationspraxis im Überblick

Der Kernprozess, die "Sieben Elemente für Selbstheilung" sowie die acht Punkte zur Transformation

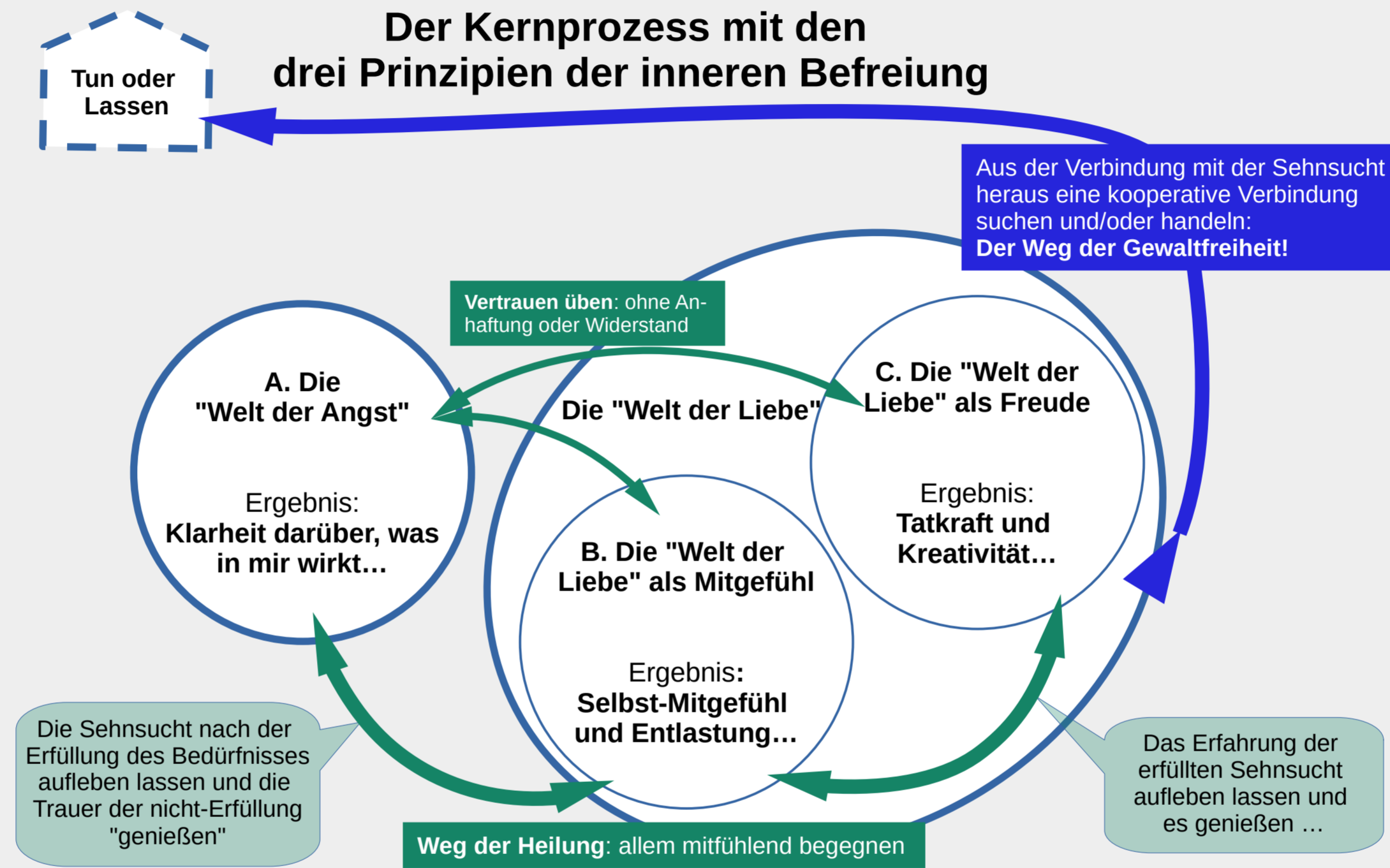
Diese Arbeit basiert auf der GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales und Susan Skye



Die GFK-Transformationspraxis im Überblick

Der Kernprozess, die "Sieben Elemente für Selbstheilung" sowie die acht Punkte zur Transformation

Diese Arbeit basiert auf der GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales und Susan Skye



Die GFK-Transformationspraxis im Überblick

Der Kernprozess, die "Sieben Elemente für Selbstheilung" sowie die acht Punkte zur Transformation

Diese Arbeit basiert auf der GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales und Susan Skye



A. Die "Welt der Angst"

Hadern mit Vergangenheit oder Zukunft

"Negative" Gefühle wie Frust, Ärger, Stress, Angst, Resignation, ... sind für mich "das Unangenehme". Sie sind verbunden mit "Angstdenken" (Vorwürfe, Verurteilung, Sorgen, ...).

Das Unangenehme und das damit verbundene Angstdenken sind Folge emotionaler Verletzungen, die verhärtet sind, weil sie sich nicht in mitfühlender Zuwendung lösen konnten.

Diese Verhärtungen sind unsere Traumatisierungen. Sie führen dazu, dass wir mit dem was ist oder was war hadern und uns im Grunde davor schützen wollen, die ursprüngliche Verletzung wieder zu erleben.

Wichtig hier: Dem Unangenehmen mit Mitgefühl begegnen. Sobald ich mir bewusst werde, dass Unangenehmes in mir lebt, möchte ich mich ihm wenigstens ein paar Atemzüge lang ohne Widerstand und ohne nach Lösungen zu suchen **mitfühlend-spürend zuwenden...**

Nachdem ich darin ruhen kann, kann ich beginnen, den Auslöser und meine Interpretationen zu erforschen...

Die GFK-Transformationspraxis im Überblick

Der Kernprozess, die "Sieben Elemente für Selbstheilung" sowie die acht Punkte zur Transformation

Diese Arbeit basiert auf der GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales und Susan Skye



A. Die "Welt der Angst"
Hadern mit Vergangenheit oder Zukunft

"Negative" Gefühle wie Frust, Ärger, Stress, Angst, Resignation, ... sind für mich "das Unangenehme". Sie sind verbunden mit "Angstdenken" (Vorwürfe, Verurteilung, Sorgen, ...).

Das Unangenehme und das damit verbundene Angstdenken sind Folge emotionaler Verletzungen, die verhärtet sind, weil sie sich nicht in mitfühlender Zuwendung lösen konnten.

Diese Verhärtungen sind unsere Traumatisierungen. Sie führen dazu, dass wir mit dem was ist oder was war hadern und uns im Grunde davor schützen wollen, die ursprüngliche Verletzung wieder zu erleben.

Wichtig hier: Dem Unangenehmen mit Mitgefühl begegnen. Sobald ich mir bewusst werde, dass Unangenehmes in mir lebt, möchte ich mich ihm wenigstens ein paar Atemzüge lang ohne Widerstand und ohne nach Lösungen zu suchen **mitfühlend-spürend zuwenden...**

Nachdem ich darin ruhen kann, kann ich beginnen, den Auslöser und meine Interpretationen zu erforschen...

B. Die "Welt der Liebe als Mitgefühl"
Die Sehnsucht betrauern, ohne Gedanken an die Zukunft

Die Sehnsucht liegt im "Angstdenken", genauer im Zusammenhang Gedanke – Gefühle – Empfindungen verborgen.

Wichtig: Die Trauer über die nicht-Erfüllung der Sehnsucht aufleben lassen und im Körper spüren... Im JETZT spüren, ohne an die Zukunft zu denken oder mit der Vergangenheit zu hadern...

Wenn ich die Trauer über die nicht-Erfüllung der Sehnsucht erlebe, wird der verhärtete Schmerz weicher und kann sich schließlich lösen.

Die GFK-Transformationspraxis im Überblick

Der Kernprozess, die "Sieben Elemente für Selbstheilung" sowie die acht Punkte zur Transformation

Diese Arbeit basiert auf der GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales und Susan Skye



A. Die "Welt der Angst"
Hadern mit Vergangenheit und Zukunft

"Negative" Gefühle wie Frust, Ärger, Stress, Angst, Resignation, ... sind für mich das "Unangenehme". Sie sind verbunden mit "Angstdenken" (Vorwürfe, Verurteilung, Sorgen, ...).

Das Unangenehme und das damit verbundene Angstdenken sind Folge emotionaler Verletzungen, die verhärtet sind, weil sie sich nicht in mitfühlender Zuwendung lösen konnten.

Diese Verhärtungen sind unsere Traumatisierungen. Sie führen dazu, dass wir mit dem was ist oder was war hadern und uns im Grunde davor schützen wollen, die ursprüngliche Verletzung wieder zu erleben.

Wichtig hier: Dem Unangenehmen mit Mitgefühl begegnen. Sobald ich mir bewusst werde, dass Unangenehmes in mir lebt, möchte ich mich ihm wenigstens ein paar Atemzüge lang ohne Widerstand und ohne nach Lösungen zu suchen **mitfühlend-spürend zuwenden...**

Nachdem ich darin ruhen kann, kann ich beginnen, den Auslöser und meine Interpretationen zu erforschen...

B. Die "Welt der Liebe als Mitgefühl"
Die Sehnsucht betrauern, ohne Gedanken an die Zukunft

Die Sehnsucht liegt im "Angstdenken", genauer im Zusammenhang Gedanke – Gefühle – Empfindungen verborgen.

Wichtig: Die Trauer über die nicht-Erfüllung der Sehnsucht aufleben lassen und im Körper spüren... Im JETZT spüren, ohne an die Zukunft zu denken oder mit der Vergangenheit zu hadern...

Wenn ich die Trauer über die nicht-Erfüllung der Sehnsucht erlebe, wird der verhärtete Schmerz weicher und kann sich schließlich lösen.

C. Die "Welt der Liebe als Freude"
Das Erleben der Freude der erfüllten Sehnsucht genießen

Das Erleben der Schönheit und Fülle der erfüllten Sehnsucht bringt mich wieder in Verbindung mit meiner Lebensenergie.

Wichtig: Ich lasse Die Erinnerung an oder die Vorstellung über die vollständig erfüllte Sehnsucht in mir aufleben und nehme die **Fülle und Schönheit im Körper spürend wahr** und genieße es – unabhängig davon ob die Sehnsucht gerade "hungrig" ist oder nicht.

Wenn ich die Schönheit und Fülle wahrnehme, kommt vielleicht wieder Trauer darüber auf, dass die Sehnsucht gerade nicht erfüllt ist – in diesem Fall lasse ich die Trauer wieder ungehindert durch mich hindurch fließen... Danach gehe ich wieder zur Erfahrung der erfüllten Sehnsucht zurück...

Nachdem ich in dieser Schönheit und Fülle ruhen und so mit meiner Lebensenergie mit in Verbindung bleiben kann, bin ich viel besser in der Lage, Strategien, Möglichkeiten oder Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller achten. So kann ich also eher **gewaltfrei handeln**.

Die GFK-Transformationspraxis im Überblick

Der Kernprozess, die "Sieben Elemente für Selbstheilung" sowie die acht Punkte zur Transformation

Diese Arbeit basiert auf der GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales und Susan Skye

Der Kernprozess mit den drei Prinzipien der inneren Befreiung

Tun oder Lassen

Aus dem Unangenehmen heraus handeln:
Risiko der Gewalt (gegen mich und/oder andere)

Dem Unangenehmen ausweichen:
Gefahr der Suchtbildung

Aus der Verbindung mit der Sehnsucht heraus eine kooperative Verbindung suchen und/oder handeln:
Der Weg der Gewaltfreiheit!

Hinweis:
Die Identifikation mit dem "Angst- und Schulddenken" hält mich in der "Welt der Angst" gefangen

Vertrauen üben: ohne Anhaftung oder Widerstand

Hinweis:
Nur wenn ich immer wieder die Trauer willkommen heiße, kultiviere ich die Freude

A. Die "Welt der Angst"
Hadern mit Vergangenheit und Zukunft

"Negative" Gefühle wie Frust, Ärger, Stress, Angst, Resignation, ... sind für mich das "Unangenehme". Sie sind verbunden mit "Angstdenken" (Vorwürfe, Verurteilung, Sorgen, ...).

Das Unangenehme und das damit verbundene Angstdenken sind Folge emotionaler Verletzungen, die verhärtet sind, weil sie sich nicht in mitfühlender Zuwendung lösen konnten.

Diese Verhärtungen sind unsere Traumatisierungen. Sie führen dazu, dass wir mit dem was ist oder was war hadern und uns im Grunde davor schützen wollen, die ursprüngliche Verletzung wieder zu erleben.

Wichtig hier: Dem Unangenehmen mit Mitgefühl begegnen. Sobald ich mir bewusst werde, dass Unangenehmes in mir lebt, möchte ich mich ihm wenigstens ein paar Atemzüge lang ohne Widerstand und ohne nach Lösungen zu suchen **mitfühlend-spürend zuwenden...**

Nachdem ich darin ruhen kann, kann ich beginnen, den Auslöser und meine Interpretationen zu erforschen...

A. Die "Welt der Angst"
Ergebnis:
Klarheit darüber, was in mir wirkt...

B. Die "Welt der Liebe als Mitgefühl"
Ergebnis:
Selbst-Mitgefühl und Entlastung...

C. Die "Welt der Liebe als Freude"
Ergebnis:
Tatkraft und Kreativität...

Die Sehnsucht nach der Erfüllung des Bedürfnisses aufleben lassen und die Trauer der nicht-Erfüllung "genießen"

Weg der Heilung: allem mitfühlend begegnen

Das Erfahrung der erfüllten Sehnsucht aufleben lassen und es genießen ...

B. Die "Welt der Liebe als Mitgefühl"

Die Sehnsucht betrauern, ohne Gedanken an die Zukunft

Die Sehnsucht liegt im "Angstdenken", genauer im Zusammenhang Gedanke – Gefühle – Empfindungen verborgen.

Wichtig: Die Trauer über die nicht-Erfüllung der Sehnsucht aufleben lassen und im Körper spüren... Im JETZT spüren, ohne an die Zukunft zu denken oder mit der Vergangenheit zu hadern...

Wenn ich die Trauer über die nicht-Erfüllung der Sehnsucht erlebe, wird der verhärtete Schmerz weicher und kann sich schließlich lösen.

C. Die "Welt der Liebe als Freude"

Das Erleben der Freude der erfüllten Sehnsucht feiern

Das Erleben der Schönheit und Fülle der erfüllten Sehnsucht bringt mich wieder in Verbindung mit meiner Lebensenergie.

Wichtig: Die Erinnerung an oder die Vorstellung über die vollständig erfüllte Sehnsucht aufleben lassen und die **Fülle und Schönheit im Körper spürend wahrnehmen** und genieße – unabhängig davon ob die Sehnsucht gerade "hungrig" ist oder nicht.

Wenn ich die Schönheit und Fülle wahrnehme, kommt vielleicht wieder Trauer darüber auf, dass die Sehnsucht gerade nicht erfüllt ist – in diesem Fall lasse ich die Trauer wieder ungehindert durch mich hindurch fließen... Danach gehe ich wieder zur Erfahrung der erfüllten Sehnsucht zurück...

Nachdem ich in dieser Schönheit und Fülle ruhen und so mit meiner Lebensenergie mit in Verbindung bleiben kann, bin ich viel besser in der Lage, Strategien, Möglichkeiten oder Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller achten. So kann ich also eher **gewaltfrei handeln**.



Die GFK-Transformationspraxis im Überblick

Der Kernprozess, die "Sieben Elemente für Selbstheilung" sowie die acht Punkte zur Transformation

Der Kernprozess am Beispiel eines Glaubenssatzes

Die "Welt der Angst"
Niemand mag mich!
Alle sind gegen mich!

Anspannung und Schwere in Bauch und Solarplexus...

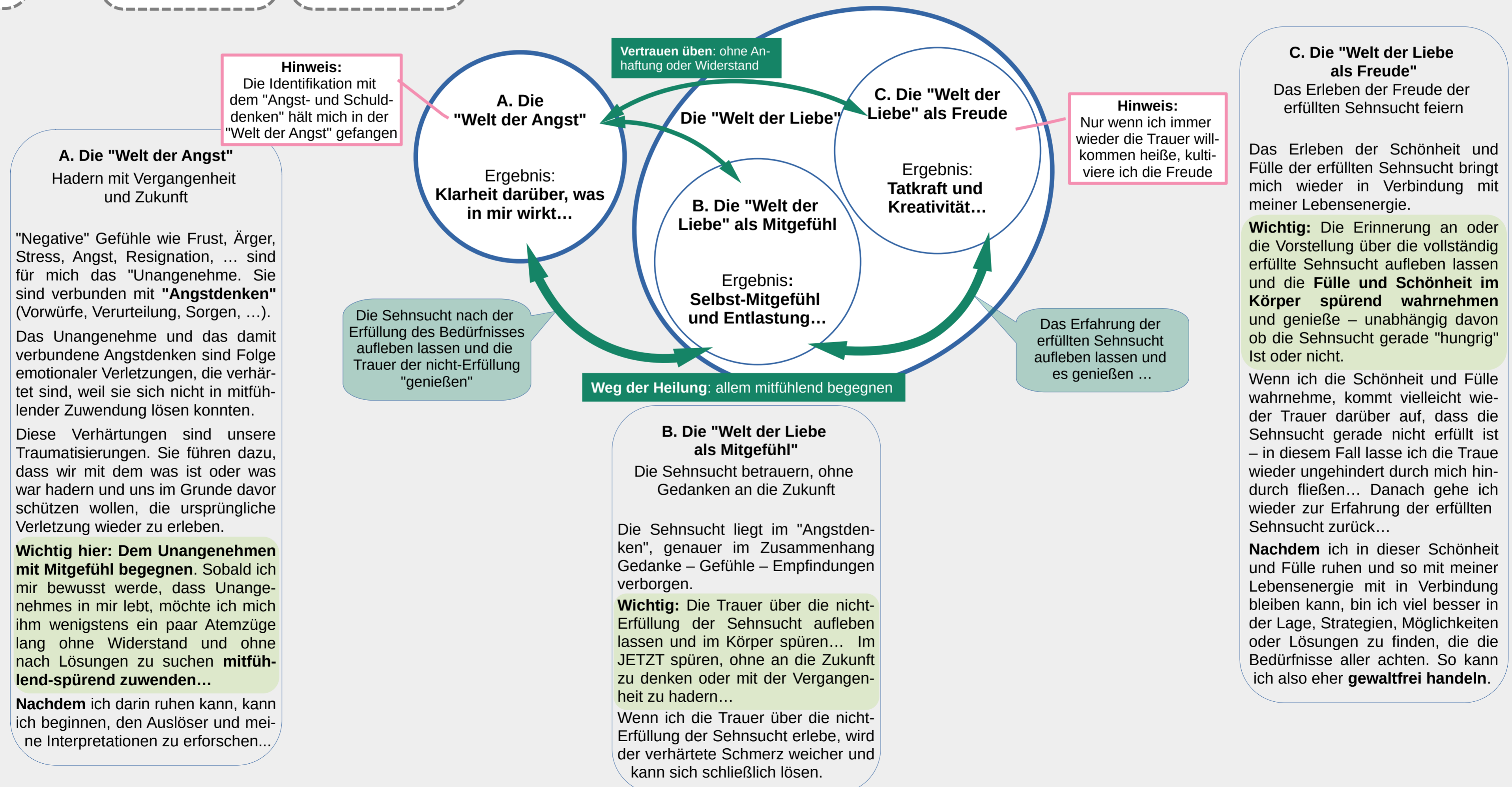
Liebe als Mitgefühl
Ich sehne mich so danach, so gemocht zu werden / willkommen zu sein, wie ich bin!

Weich in Brust und Bauch...

Liebe als Freude
Wenn ich mich an Momente erinnere, in denen ich mich vollkommen willkommen gefühlt habe (Der "Augenblick" mit meinem Vater...)

Warme Freude in der Brust...

Der Kernprozess mit den drei Prinzipien der inneren Befreiung





Die "Sieben Elemente für Selbstheilung"

Wertvolle Übungen für einen heilsamen Umgang mit dem unangenehmen Erleben

Die GFK-Transformationspraxis im Überblick

Der Kernprozess, die "Sieben Elemente für Selbstheilung" sowie die acht Punkte zur Transformation

Diese Arbeit basiert auf der GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales und Susan Skye

Die acht Punkte zur Transformation

Vom Unangenehmen über die Trauer und Freude der Sehnsucht zur Strategie – immer wieder ...

