

Emotionale Narben heilen

In meinen Coachings treffe ich immer wieder auf Menschen, die an tiefgehenden, emotionalen Narben leiden. Das müsste nicht so sein und die Betroffenen sind sich oftmals gar nicht bewusst, dass sie etwas dagegen unternehmen können. Durch eine saubere Aufarbeitung gelingt es, den Heilungsprozess in Gang zu setzen und schliesslich mit mehr Vitalität und Freude durchs Leben zu gehen.

Wer davon ausgeht, man sehe den Leidtragenden ihre inneren, emotionalen Narben auf Anhieb an, liegt falsch. Selbstverständlich gibt es jene geknickten Persönlichkeiten, die sich als Opfer sehen und mit hängendem Kopf ihre Schmerzen ertragen. Doch viel öfter erlebe ich, dass sich solche Leute über die Jahre sogenannte Schutzmechanismen zu eigen gemacht haben; beispielsweise gespielte Fröhlichkeit, überdrehtes Auftreten oder vorgetäuschte Gelassenheit.

Für solche Personen ist die Erkenntnis wichtig, dass sie ein Problem haben. Erst im Anschluss können Sie zu ihrer ursprünglichen Persönlichkeit zurückfinden. Als ersten Schritt hilft es, sich selbst wieder bewusst wahrzunehmen. Selbstwahrnehmung ist genauso wichtig für den Körper, wie essen. Sie ermöglicht es den Betroffenen, sich in einem gewissen Sinne selbst wieder (neu) kennenzulernen. Relativ schnell stellen sie fest, dass sie im Grunde genommen eine ganz andere Persönlichkeit sind, als sie zu sein vorgeben.

Besonders beeindruckend finde ich die jeweiligen Beobachtungen bei Leuten mit einer äusserst „harten Schale“. So bestätigt sich immer wieder, dass diese harte Schale nur aufgebaut wurde, um das überaus weiche, sensible und oftmals auch verletzte Innere zu schützen. Auch die scheinbar harten Burschen und Mädels möchten letztendlich akzeptiert und gemocht werden.

Jeder Mensch sollte sich selbst sein können. Es ist der einzige Weg, um sich selbst zu Verwirklichen und dadurch Erfüllung zu erleben. Man wird wortwörtlich zu einer selbsterfüllten Person, welche sich erwünscht, akzeptiert und gemocht fühlt. Selbsterfüllte Personen akzeptieren sich selbst so, wie sie sind. Eine Folge daraus ist wesentlich mehr Vitalität und Lebensfreude.

Um dies zu erreichen, müssen die inneren, oftmals hässlichen Narben geheilt werden. Genauso wie beim Körper bedingt dies eine saubere „Wundversorgung“. Wer sich der verletzten Stelle zu wenig oder gar nicht annimmt, muss mit einer üblen Narbenheilung oder einer immerwährenden offenen Wunde rechnen.

Innere Narben können nur durch die betroffene Person selbst geheilt werden. Wer sich dies nicht zutraut, sollte professionelle Unterstützung aufsuchen. Doch unabhängig davon, ob man sich selbst in der Lage fühlt, das Thema anzugehen oder ob eine Drittperson Unterstützung bietet, die Heilung geschieht meist durch wahre, ehrliche, gut gemeinte Versöhnung; sowohl gegenüber Drittpersonen, aber auch gegenüber sich selbst.

Es bringt nichts, auf alte Fehler zurückzuschauen, ewig darauf herumzutreten oder sich als Opfer zu fühlen. Wichtig ist einzig und allein die Akzeptanz der heutigen Situation und welche Ziele wir uns für die Zukunft setzen. Durch die bedingungslose Annahme der aktuellen Situation gewinnen wir Abstand zum Problemdenken, was wiederum zu mehr innerer Ruhe und Entspannung führt. Durch ehrliche, gutgemeinte und tiefgründige Vergebung erreichen wir eine überlegene Position und werden wieder Herr der Lage.

Wer an sich selbst in dieser Hinsicht arbeiten möchte, kann sich folgende Merkmale zum Ziel setzen (in Anlehnung an das Buch: Psycho-Cybernetics von Maxwell Maltz):

- Entspanne (kein Druck), um Narbenheilung zu fördern
- Vergebung, um alte Narben zu heilen
- Robuste, aber nicht harte Haut, um nicht zu verletzlich zu sein
- Kreativität im Leben (Selbstverwirklichung)
- Den Willen, den persönlichen Panzer abzulegen
- Fokus auf die Zukunft, nicht auf die Vergangenheit

Wie können wir dich unterstützen?

„Meine Erwartungen wurden absolut erfüllt, da es mir gelang, tiefgehende negative Glaubenssätze aufzudecken und umzudrehen. Das resultierte in einem Gefühl von grosser Erleichterung und auch grosser Erkenntnis meinerseits über mich und meine Muster.“

Möchtest du deine persönliche Situation völlig unverbindlich hinterfragen? Hast du Interesse, deine wahre Persönlichkeit offen zu legen, in dem du alte Narben ausheilst? Möchtest du wieder zu mehr Leben, Vitalität und einer positiven Einstellung zurückfinden?

Dann bewirb dich noch heute zu einem kostenlosen Erstgespräch per Telefon oder Videochat und überzeuge dich selbst von den Möglichkeiten einer zielgerichteten Unterstützung.

Für weitere Kundenmeinungen, Infos oder zusätzliche Fachartikel besuche unsere Webseite:

www.vongunten-partner.ch/coaching/.



Pascal von Gunten
EXECUTIVE PARTNER

von Gunten Executive Partner AG
Pascal von Gunten
Ganzheitlich-Psychologischer Coach IKP / Ökonom

Böhlstrasse 17
9300 Wittenbach

www.vongunten-partner.ch
info@vongunten-partner.ch
+41 79 755 28 54