

STILLER SCHMERZ

MEIN WEG AUS KÖRPERLICHER
UND MENTALER VERGEWALTIGUNG

von

Claudia Heimann

DIE AUTORIN

Claudia Heimann schreibt über sich selbst:

Bei der Verwirklichung dieses Buches war ich als Lokführerin unterwegs. Durch mein turbulentes und abwechslungsreiches Leben sprudelt die ein oder andere Geschichte aus mir heraus. Doch mit diesem Buch möchte ich allen Frauen und Männern, denen es ähnlich erging wie mir, eine Stütze sein. Mein Ziel ist es, die Menschen glücklich zu machen und ihnen ein Leuchten in die Augen zu zaubern. Ganz egal, auf welchem Weg.

Urheberrechtlich geschütztes Material
Alle Rechte liegen bei Claudia Heimann
Stiller Schmerz – Mein Weg aus körperlicher und mentaler Vergewaltigung

Deutsche Erstausgabe September 2021

©Claudia Heimann

Lektorat & Korrektorat ©Nadine Manz | Nadine_manz@gmx.ch

Umschlaggestaltung ©Saskia Gerhardt | www.saskia-gestaltet.de

Unter Verwendung von Fotos von:

Daniel M. Grafberger, Karl-Peter Nägele und Claudia Heimann

Buchsatz © Juliana Fabula | Grafikdesign – <http://julianafabula.de/grafikdesign>

Nachwort © Mareile Beigelbeck

Impressum:

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Kurze Ausschnitte dürfen als Zitate
zur Verwendung in Kritiken und Rezensionen verwendet werden.

<https://www.claudia-heimann.com>

ISBN: 978-3-347-31698-0

INHALTSVERZEICHNIS

Hallöchen!	9
Warum dieses Buch?	11
Was du wissen solltest, wenn du dieses Buch liest!	12
Glaubenssätze	13
Die Geburt, ein paar meiner Glaubenssätze	17
Bevor es endgültig losgeht	21

ERSTER TEIL – KÖRPERLICHE EBENE

Mögen die Spiele beginnen	23
Alte Muster	30
Der erste Sprung in der Schüssel	33
Ein Ritter in rostiger Rüstung	39
Ein Weg voller Fettnäpfchen	47
Ein guter Plan ist auch keine Lösung	55
Wie oft kann die eigene Welt zerbrechen?	60
Ein Test der anderen Art	69
Übung macht den Meister	72

ZWEITER TEIL – PSYCHISCHE EBENE

Wie du mir, so ich dir	82
Nichts währt ewig	85
Eine neue Sicherung im Kasten	86
Eine Fata Morgana?	88
Der Heilige Gral in Form eines Buches	89
Nur die Spitze des Eisbergs	95
Glücksspiele sind doof	97
Ein Zauberstab!	99

Leichen – jedoch nicht im Keller	105
Tod und Verderben	109
...lebt es sich ganz ungeniert	115
Spieglein, Spieglein	120
Kommunikationsdesign	123
Nachtisch	131
Dankeschön	134
Glossar	135

„Wenn du deinen Verstand, immer mit den gleichen Gedanken
und Gefühlen fütterst, kann sich auch nichts in deinem Umfeld ändern.
Erst, wenn du beginnst, dein Handeln aus einem anderen Blickwinkel
zu betrachten, kann sich dahingehend dein Leben ändern“

Claudia Heimann

HALLÖCHEN!

Ich freue mich, dass dir mein Buch in die Hände gefallen ist. Jetzt gilt es nur noch herauszufinden, warum.

Ich habe dieses Buch für all jene geschrieben, die keine schönen Erfahrungen mit Sex hatten. Seien es Schmerzen, Vergewaltigungen, Missbrauch oder andere unschöne Dinge. Oder vielleicht spürst du einfach, dass du mit deiner aktuellen Sexualität unzufrieden bist und instinktiv weißt, dass das noch nicht alles gewesen sein kann. Es ist aber auch für jene, die noch nie Sex hatten und Angst davor verspüren oder generell in ihrer Beziehung unzufrieden sind. Dabei ist es ganz egal, ob du Frau oder Mann bist und zu welchem Geschlecht du dich hingezogen fühlst.

Dieses Buch soll dir helfen, das ein oder andere zu verstehen. Es dient nicht der Unterhaltung. Es ist als Stütze gedacht, um auf den folgenden Seiten an und mit dir selbst zu arbeiten.

Allerdings habe auch ich die Weisheit nicht mit Löffeln gefressen. Alles, was ich dir mit auf deinen Weg geben kann, sind meine Erfahrungen und Erkenntnisse.

Im ersten Teil geht es mir um die körperliche Ebene, im zweiten um die psychische. Gerade im zweiten Teil geht es wirklich spooky zu. Möglich, dass ich dir von Dingen erzähle, die du für hirnerkrankten Blödsinn hältst. Ein Teil davon geht in eine spirituelle Richtung, die sich wissenschaftlich untermauern lässt – zumindest zum größten Teil. Im Anschluss möchte ich dir noch weitere Tipps und Tricks mit an die Hand geben, wie beispielsweise die sogenannte Gewaltfreie Kommunikation.

Wenn du dein Leben in eine andere Richtung lenken willst, weil du fühlst, dass du dich auf einem Holzweg befindest, kann ich dir dahingehend vielleicht den Schubs in eine andere und angenehmere Richtung geben.

Sei es, wie es sei.

Ich möchte dich darauf hinweisen, dass es in diesem Buch nicht darum geht, eventuelle Probleme in deinem Leben mit einem Fingerschnippen aus dem Weg zu räumen. Wenn wir erst mal in solchen Erfahrungen und Erlebnissen stecken, und du auch schon mal Sätze wie: „Warum ziehe ich eigentlich immer nur Idioten an“, dachtest, dann verschwindet das nicht von heute auf morgen mit einer Wunderpille oder einem Wunderbuch. Vielmehr geht es mir darum, dass du die Ursache von alledem zu verstehen lernst.

Um deine Themen wirklich zu verstehen, lade ich dich herzlich ein, für den ersten Teil dieses Buches einen Test mit mir zu machen. Eine Reise, wenn du so möchtest. Denn mir ist es wichtig, dass du so viel aus diesem Buch für dich mitnehmen kannst, wie irgend möglich.

Deine Mitarbeit ist gefragt!

Ich werde dir immer wieder Aufgaben stellen, die du auf einem Block, in ein Notizbuch oder auf eine Serviette schreibst. Ganz egal. Hauptsache du schreibst es auf und sammelst es. Später brauchen wir es wieder.

Wenn du wirklich mit dem Buch arbeiten möchtest, solltest du erst dann weiterlesen, wenn du die jeweiligen Aufgaben erledigt hast. Schreibe deine Gedanken auf und mache dir gerne auch, unabhängig von den Aufgaben, Notizen.

Bei jeder meiner Erfahrungen werde ich dir verschiedene Fragen stellen. Auch wenn sie für dich auf den ersten Moment verwirrend wirken, haben sie dennoch ihren Sinn, den du später erfahren wirst.

WARUM DIESES BUCH?

Wer bin ich eigentlich und warum habe ich dieses Buch geschrieben? Die erste Frage lässt sich recht einfach beantworten:

Ich bin die Claudi und ein ziemlich buntes und verrücktes Huhn. Ich selbst würde mich dennoch als eher introvertierten Menschen bezeichnen. Beispielsweise meide ich große Menschenmassen, soweit ich es kann. Was allerdings nicht heißt, dass ich es nicht in Menschenmassen aushalte. Mir ist der Trubel meist zu viel, und Small Talk oder oberflächliches Gequatsche gehen mir schlichtweg auf den Sack. Ich umgebe mich mittlerweile mit Menschen, die authentisch und ehrlich sind, mich verstehen und vor allem ähnlich ticken wie ich selbst. Wieso, weshalb und warum ich so ticke, wirst du im Laufe des Buches noch erfahren.

Auf der anderen Seite bin ich sehr kontaktfreudig. Ich bin aufgeschlossen, interessiere mich für sehr viel und bin ein handwerkliches, kreatives Multitalent. Mir wird nur selten langweilig. Wer mich kennt, weiß das.

Und warum habe ich dieses Buch geschrieben?

Nun, das ist wirklich eine gute Frage. Irgendwie war es einfach an der Zeit, das zu tun. Das mag jetzt seltsam klingen, ist es aber ganz und gar nicht. Es würde mich riesig freuen, wenn du durch meine unschönen und schmerzhaften Erfahrungen, die ich gemacht habe, etwas lernst, und dieses im besten Fall dein Leben bereichert. Allein das ist doch schon Grund genug. Meinst du nicht auch?

WAS DU WISSEN SOLLTEST, WENN DU DIESES BUCH LIEST!

Alles, was ich hier schreibe, ist ausschließlich meine persönliche Sicht auf Erfahrungen, die ich gemacht habe. So wie ich die Welt sehe und sah. Gut möglich, dass ich Emotionen in dir auslöse und du dir bei gewissen ‚Darstellern‘ in meinem Buch vielleicht denkst: „Was ist das denn für ein Arsch?“, oder „Was hat die denn für doofe Eltern?“

Doch jeder hat seine eigene Geschichte und ich bitte dich, alle Personen, die auf der Bühne meines Buches in Erscheinung treten, nicht zu ver- oder beurteilen. Um ihre Privatsphäre zu schützen, versteht es sich von selbst, dass ich sämtliche Namen durch ein Pseudonym ausgetauscht habe.

Meine Eltern durch ein Pseudonym zu schützen, hätte allerdings wenig Sinn. Wenn sie jedoch ins Spiel kommen, könntest du hier und da einen schlechten Eindruck von ihnen bekommen. Aber mal ehrlich: Keiner von uns ist perfekt – wobei ich mir da die Frage stelle, woran man das festmachen will. Perfektion existiert nicht wirklich. Es ist schlichtweg eine Illusion in unserem Kopf. Nicht mehr und nicht weniger. Für den einen kann dieses Buch perfekt sein, für einen anderen der absolute Stuss. Aber ich denke, du weißt, was ich damit sagen will.

Kurzum: Meine Eltern sind toll! Und ich will auch keine anderen haben. Und da ich mir gut vorstellen kann, dass auch sie dieses Buch lesen, ist mir eines ganz besonders wichtig zu sagen: „Mama, Papa ... ich geb euch nimmer her!“

GLAUBENSSÄTZE

*„Denn ein Herz voll Freude sieht alles fröhlich an,
ein Herz voll Trübsal alles trübe.“
Martin Luther*

Ich werde immer wieder mit den Worten ‚Glaubenssätze‘ und ‚Programmierung‘ um mich schmeißen.

Die meisten unserer Glaubenssätze stammen aus der Kindheit. Allein als Baby nehmen wir die Welt komplett anders wahr als ein Erwachsener. Ich weiß das, da ich mich an eine Situation erinnern kann. Eine Erinnerung aus einer Zeit, in der ich noch ein Winzling war. Dem Foto nach zu urteilen, welches mir diese Erinnerung wieder ins aktive Bewusstsein beförderte, war ich noch sehr jung. Ein frisch gebackener Windelkacker.

Ich saß in einem Babysafe auf der Küchentheke und sah mich um. Ich hatte nur die Bilder und Geräusche meiner Umgebung, die ich sah und hörte, in meinem Kopf. Es gab keine Erinnerungen an die Vergangenheit oder Befürchtungen und Erwartungen an die Zukunft. Ich war einfach nur da.

Neben mir stand ein freundlich schauender Gartenzwerg aus Plastik, der eine Laterne hielt. Ich dachte nicht: „Der ist aber hübsch“ oder „Warum ist der Frosch, der neben ihm steht, denn braun und nicht grün?“ oder „Warum muss der denn aus Plastik sein? Das ist ja mal gar nicht umweltfreundlich“. Da waren keine Gedanken.

Als meine Mutter auf der Bildfläche erschien, strahlte ich übers ganze Gesicht. Mein Verstand war gefüllt mit Bildern, Geräuschen und Emotionen. Das war alles.

Erst die nächsten Jahre sind dafür da, den eigentlichen Verstand zu ‚programmieren‘. Alles, was ein Kind sieht, hört und wahrnimmt, wird abgespeichert. Und, falls du es noch nicht wusstest, diese Programmierung beginnt bereits im Bauch der Mutter. Und aus all dem Wissen entstehen

das Unterbewusstsein und die damit verbundenen Programmierungen bzw. Glaubenssätze. Wie das jetzt genau funktioniert, erkläre ich dir anhand eines Beispiels aus meiner Kindheit.

Ich war als Kind sehr leichtgläubig. Es reichte oft nur ein Satz, und mein Unterbewusstsein hatte ihn abgespeichert. Einmal musste mein Vater auf dem Dach etwas reparieren. Neugierig wie ich war, hielt mich natürlich nichts davon ab, mit aufs Dach zu steigen. Mein Vater erlaubte es mir nur unter drei Bedingungen: Ich sollte mich vom Rand fernhalten, nicht herumtoben und auf keinen Fall in die Nähe der Stromleitungen kommen, da ich dadurch zu Grillkohle werden und sterben müsste. Ich hörte auf meinen Vater und tat, was er sagte.

Einige Zeit später, vielleicht auch erst ein Jahr danach, waren wir bei meinen Großeltern zu Besuch. Sie hatten unter anderem zwei Hunde und ich ging immer mit, wenn meine Oma oder mein Opa sie Gassi führten. Als ich mit meinem Opa unterwegs war, kam ich an einen Weidezaun und bekam einen ordentlichen Schlag. Durch meinen Vater wusste ich jetzt aber, dass ich zu Grillkohle werden würde, da ich ja an einen Draht gelangt hatte, auf dem Strom war. Mein Unterbewusstsein hatte das kurzerhand miteinander verknüpft, und ich dachte tatsächlich, dass ich klein, schwarz und hässlich werden würde und sterben müsste.

Ich weiß noch, dass ich panisch an meinem Opa hochsprang. Frag mich aber nicht, wie wir wieder zu ihm nach Hause kamen. Irgendwie bildete ich mir ein, dass, solange ich jemanden berührte, ich mich nicht zu einem Stück Grillkohle verwandeln würde. Es waren Ferien. Nurernetwegen legten meine Eltern die Matratzen im Kinderzimmer auf den Boden, damit meine beiden Geschwister mit mir darauf schlafen konnten, ich in der Mitte. So konnte ich mich immer an jemandem festhalten.

Dieses Spielchen trieb ich wohl ein oder zwei Tage, bis es meiner Familie verständlicherweise zu blöd wurde. Sie sprachen sich ab, und nach dem Mittagessen verschwand einer nach dem anderen. Nur noch mein Vater blieb übrig. Er ließ mich los und sprang auf die andere Seite des Tisches. Verzweifelt versuchte ich, ihn zu fangen, doch er war schneller. Ich flehte ihn an, zu mir zu kommen. Ich hatte panische Angst, denn ich

würde mich zu Grillkohle verwandeln und sterben. Er versuchte, mich zu beruhigen und mir zu erklären, dass ich mir das alles nur einbilden würde. Doch ich konnte seine Worte in diesem Moment nicht glauben. Ich zitterte am ganzen Leib. „Papa“, schrie ich. „Bitte! Ich werde zu Grillkohle. Sieh doch nur, wie ich schon schrumpfe!“

„Claudia, mach deine Augen auf. Sieh genau hin. Sieh auf deine Beine. Du wirst nur kleiner, weil du vermutlich weiche Knie hast und deshalb zusammensackst.“

Irgendwann muss es in meinem Kopf dann Klick gemacht haben. Doch bis es so weit war, bin ich emotional durch die Hölle gegangen. Ich hatte Todesangst.

Wenn du dir jetzt also überlegst, was so ein kleiner Satz anrichten kann, der nur einmal ausgesprochen wurde, was passiert dann, wenn man etwas immer und immer wieder zu hören bekommt? Ich sag es dir noch mal: Alles, was ein Kind mit seinen Sinnen aufnimmt, wird zu Glaubenssätzen und Programmierungen umgewandelt.

Denke jetzt aber nicht, dass ich dir irgendwelche erfundenen Theorien auftischen will. Das ist pure Wissenschaft! Je nachdem, ob wir wach sind oder schlafen, befindet sich unser Gehirn in entsprechenden Hirnwellen. Vielleicht hast du schon was von den verschiedenen Schlafphasen gehört. REM-Schlaf, Tiefschlaf usw. Und jede Phase hat ihre eigene Hirnwelle, die messbar ist. Denn diese Wellen sind nichts anderes als Frequenzen bzw. elektrische Energie.

Bei Messungen werden die sogenannten Hirnströme gemessen. Und diese Ströme sind lediglich ein Synonym für elektrische Energien oder nachweisbare Frequenzen. Selbst außerhalb des Körpers sind sie messbar. Der einfachste Beweis dafür ist ein Radio, welches man auf eine bestimmte Frequenz einstellen muss, um Musik zu hören. Doch ich möchte jetzt mal nicht zu weit ausschweifen oder zu wissenschaftlich rumscheißern.

Bis zum ca. fünften bis siebten Lebensjahr befindet sich das Gehirn überwiegend in den sogenannten Thetawellen. Als Erwachsener haben wir diesen Zustand im REM-Schlaf, unter Hypnose oder auch in Meditationen. In diesem Frequenzbereich ist das Unterbewusstsein

komplett geöffnet. Und aus diesem Grund sind Kinder auch so unglaublich lernfähig. Sie sehen und hören einfach alles. Die Erwachsenen hingegen haben im Vergleich dazu gerade Mal einen winzigen Bruchteil an Aufnahmefähigkeit.

Soviel mal zu den Basics. Dazu möchte ich dir ein kleines Erlebnis erzählen, das ich vor einigen Jahren hatte.

Es war Sommer, heiß, und die Sonne brachte das Wasser auf dem See vor mir zum Glitzern. Ich lag am Ufer auf einer Wiese im Schatten und genoss eine kühlende Brise, die das Laub der Bäume zum Tanzen brachte. Kinder tollten auf dem Gras umher oder planschten im Wasser.

Plötzlich rannte ein kleiner Junge, vielleicht um die vier Jahre, zwischen den Leuten herum. Er war splitterfasernackt und freute sich seines Lebens. Es war ihm sichtlich egal, dass er nichts anhatte. Dieser Anblick des absoluten Mir-doch-egal- was-die-anderen-denken-Das-Leben-ist-schön war einfach zu köstlich und zauberte mir ein fettes Grinsen ins Gesicht. Dann rief ihm seine Mutter etwas entgegen, das mir die Sprache verschlug.

„Komm sofort hierher! Was glaubst du eigentlich? Du kannst doch nicht nackt hier rumrennen! Das ist hässlich! Das macht man nicht!“

Ja, auch ich musste jetzt erst einmal auf den Text starren, da mir dazu immer noch nicht wirklich viel einfällt. Was glaubst du, können daraus für Glaubenssätze entstehen? Wie wäre es mit:

„Nackt zu sein, ziemt sich nicht.“

„Ich bin hässlich.“

„Ich bin nicht gut genug.“

Das sind allerdings nur drei Beispiele, welche Glaubenssätze entstehen könnten. Aber merkst du, wie schnell das geht? Erschreckend, nicht wahr?

DIE GEBURT EIN PAAR MEINER GLAUBENSSÄTZE

*„Jemanden zu hassen, ist wie Gift zu trinken,
in der Hoffnung, dass der andere stirbt.“
Buddha*

„Du bist nicht gut genug“ und „Du bist es nicht wert“, sind zwei kleine Sätze, die in sehr vielen Menschen tief verankert sind. So, wie vielleicht auch in dir. Manchmal braucht es ein bisschen, bis man solche Glaubenssätze überhaupt erkennt. Wenn man aber mal den Dreh raus hat, ist das gar nicht mehr so schwer.

Zu mir hieß es immer wieder seitens meiner Eltern und meiner Lehrer: „Sei doch mal wie deine Schwester“ oder „Nimm dir doch mal ein Beispiel an deiner Schwester.“ Sie ist knapp zwei Jahre älter als ich und war obendrein besser in der Schule.

Das war bei Gott nicht böse gemeint. Solche Sätze rutschen gerne mal raus. Man sagt sie sich sogar selbst, wie zum Beispiel: „Wieso kann ich nicht so hübsch sein wie meine Nachbarin?“ oder „Wieso kann ich nicht mit dem Rauchen aufhören wie Onkel Gustav?“ oder „Ich kann das eh nicht.“

Mein Unterbewusstsein verstand das so, dass ich selbst nicht gut genug und nichts wert war. Schließlich war ich *ich* – und nicht meine Schwester oder irgendeine andere Person. Auf sie hatte ich sogar einen Hass entwickelt, obwohl sie gar nichts dafür konnte. Diesen Hass habe ich lange mit mir herumgetragen und erst vor einiger Zeit auflösen können.

Die Programmierung, dass ich nichts wert sei, zeigte sich unter anderem darin, dass ich in der Schule gemobbt wurde. Was anderes war auch gar nicht möglich, denn ich hatte kaum Selbstbewusstsein, und alle anderen waren ja besser als ich. Es war schlichtweg das Erleben meiner Programmierung.

Glaubenssätze, die wir aus den Kindertagen mit uns herumschleppen, sind zähe kleine Biester, die sich festsaugen wie Zecken. Es bedarf viel Arbeit an sich selbst, diese überhaupt zu erkennen, um sie dann auflösen zu können. Aber ich versichere dir, es ist die Mühe wert!

Worte haben Macht!

Das glaubst du mir nicht? Jedes Mal, wenn jemand Kleinigkeiten zu dir sagt, wie „Ach, erzähl keinen Scheiß!“, „Das kann doch gar nicht schmecken!“ oder „Was hast du denn da für ‘ne komische Hose an?“ – wie fühlst du dich dabei? Erzähl mir nicht, es wäre toll, so etwas zu hören. Wenn man zusätzlich ein geringes Selbstbewusstsein hat, trifft einen das noch mehr. Und Dinge, die unangenehm sind, meidet man gerne bzw. man passt sich an. Man verfällt in eine Art Lethargie und merkt es oft nicht einmal. Und irgendwann *„ist es dann einfach so.“* Du laberst Müll, kannst nicht kochen und einen Geschmack für Mode hast du wohl auch nicht. Schon verrückt, wie man sich durch andere programmieren lässt, nicht wahr?

Was glaubst du, welcher Glaubenssatz entsteht, wenn ein Kind beim Einkaufen immer wieder gesagt bekommt „Nein, stell das wieder zurück, dafür haben wir kein Geld.“ Ziemlich wahrscheinlich wird es in Zukunft denken, dass Dinge die er oder sie haben möchte, sowieso zu teuer sind. Gut möglich, dass daraus der Glaubenssatz (wie es auch bei mir der Fall war) *„Das Geld reicht gerade so zum Überleben“* entsteht.

Also ja, Worte haben Macht – gib auf sie acht!

„Als Frau hält man eben hin.“

Dieser Glaubenssatz ist sehr weit verbreitet, wie ich durch Gespräche mit anderen Frauen erfahren habe. Er ist gleich zu setzen mit *„So ist es halt.“* Oft ist es ein Generationenglaubenssatz.

Aber warum ist das so? In diesem Fall, glaube ich, ist es gesellschaftlich bedingt. Es reicht bereits, wenn du lächerliche 100 Jahre zurückspulst.

Die Frau hatte sich zuhause um das Haus, das Essen, die Kinder und natürlich um den Mann zu kümmern. Das war einfach so und wurde selten hinterfragt.

Heute hingegen gehen wir Frauen arbeiten und sind nicht mehr abhängig von einem Ehemann. Es wird also langsam mal Zeit, diesen Glaubenssatz auszumerzen. Und wenn du dir jetzt sogar noch die Mühe machst und den Satz „*So ist es halt*“ mal genauer unter die Lupe nimmst, dann erkennst du, dass du ihn nicht nur im Bereich Sex wieder findest, sondern im gesamten Leben verteilt.

Kleiner Tipp meinerseits: Du findest ihn am einfachsten, wenn du nach Automatismen in deinem Leben suchst und verstärkt anfängst, Warum-Fragen zu stellen:

- „Warum esse ich immer so viel, dass mir der Bauch spannt?“
- „Warum schaffe ich es nicht, mindestens drei Mal die Woche Sport zu machen?“
- „Warum soll ich nachts, mitten in der Pampa, wo niemand unterwegs ist, bei einer Ampelkreuzung, an der roten Ampel halten?“
- „Warum trinke ich jeden Abend ein Feierabendbier?“
- „Warum rauche ich nur mit anderen zusammen?“
- „Warum kommt mein Kind morgens nicht in die Gänge?“
- Du kannst die Liste beliebig verlängern.

In meinen Aufgaben, die ich dir zu meinen jeweiligen Erfahrungen stelle, werde ich dich auch fragen, welche möglichen Glaubenssätze du von mir bzw. über mich findest. Du kannst nur die Sätze selbst aufschreiben oder, wenn du willst, zusätzlich auch deine Erklärung, beziehungsweise die Ursache des Glaubenssatzes dazuschreiben. Hier ein paar Beispiele, zum besseren Verständnis:

Den Glaubenssatz, den du über mich finden könntest, hätte ich eine Erzählung über die Angst vor Spinnen eingefügt, würde z.B. lauten: „Ich habe panische Angst vor Spinnen.“

Deine möglichen Gedanken dazu: Klar, sie ist ja auch vor denen davon-gerannt.

Der Glaubenssatz, wenn es um Finanzen ginge: „Mir steht es nicht zu, viel Geld zu besitzen.“

Deine Gedanken dazu: Sie konnte sich nicht mal die billigste Pension leisten.

Der Glaubenssatz, wenn ich dir über Depressionen von mir erzählt hätte: „Keiner mag mich.“

Deine Gedanken dazu: Sie klingt für mich sehr introvertiert.

Wenn du die Aufgaben und Glaubenssätze für die jeweilige Erfahrung erledigt hast, bitte ich dich, jene zu markieren, die bei uns beiden identisch sind oder sagen wir mal, annähernd dasselbe beschreiben. Du kannst sie einrahmen, unterstreichen, einen Punkt davorsetzen oder was auch immer. Sei einfach kreativ.

Im Anschluss schaust du deine aufgeschriebenen Glaubenssätze noch mal genauer an. Fühl mal in dich hinein und überlege, welche auch bei dir zutreffen könnten. Dann schnappst du dir einen bunten Stift und markierst diese Glaubenssätze. Wieso, weshalb und warum, erfährst du dann in der Auflösung des Tests. Eins noch vorneweg: Bei diesem Test kannst du nichts falsch machen. Folge einfach deinem Gefühl oder deiner Intuition und schreibe am besten frei aus dem Bauch heraus.