



### Mein TIPP:

Mache dich nicht selbst durch Selbstvorwürfe schlecht. Es gibt eine lebenswerte Zukunft, wenn du das Beste aus der Situation machst und nicht ständig in die verlorene Vergangenheit zurückschaust. Jede – auch noch so schmerzliche – Erfahrung ist immer auch ein großer Erfahrungsschatz und eine Chance. Spätestens übermorgen wirst du das erkennen.

Lass erst einmal Gras über die Situation wachsen, gib Ruhe im Kopf und ermögliche deinem Körper, seine Wunden heilen zu lassen. Gleichzeitig beobachte gut, was aus der neuen Situation entstehen möchte. Vieles regelt sich von selbst, wenn du in der Folgezeit bereit bist, auf deine inneren Impulse zu hören. Manches musst du unbeantwortet stehen lassen. Du musst dich fügen und dich der eigenen Ohnmacht hingeben.

## Gefühle stärken und schwächen die Wirbelsäule

**Dir fehlt / Du hast.**

**Fragen wir nach dem Fehlenden, finden wir die Lösung!**

- **Vertrauen / Angst**

Du hast das Urvertrauen verloren (z.B. durch Missbrauch in der Kindheit, Verlust der Eltern), hast Angst vor dem Leben, dir fehlt der Rückhalt ... das Rückgrat. Deine Muskeln sind schwach, du kannst dich nur schwer fallen lassen. Drehe deinen Schmerz um in Lebenserfahrung und dir steht ein Riesenpotential zur Verfügung! Bist du eines Tages frei von der Vergangenheit, hast du die besten Voraussetzungen für den Beruf des Therapeuten. Du bist sensibel, wertfrei und kannst ähnliche Themen gut verstehen.



- **Freiheit / In der Vorstellung und der Moral gefangen sein**

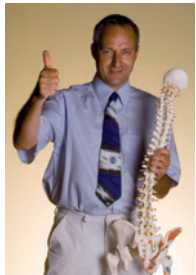
„Ist der Ruf erst ruiniert, so lebt sich's völlig ungeniert!“ Die Moral und deine Erziehung sind die Hauptlasten, die du zu tragen hast. Wer von uns kann sich selbst schon zugestehen, so zu leben, wie er es von Herzen her gerne möchte? So setzt du dich täglich unter Druck und wendest immens Kraft dafür auf, um „brav“ zu sein und möglichst nicht aufzufallen.

- **In deiner Mitte sein / Neben dir stehen**

Bist du genau in deiner Mitte, hat die Rückenmuskulatur links und rechts den gleichen Tonus. Diesen Idealmenschen habe ich bis heute noch nicht gefunden! Du stehst meist neben dir, suchst den Halt im Außen oder versuchst krampfhaft, gerade zu sitzen und klar zu wirken.

- **Selbstbewusstsein / Unsicherheit, Selbstwerteinbruch**

Stehst du zu dir und deinen Aktionen, kannst du dem Mitmenschen klar in die Augen blicken. Du stellst dar, was du bist! Du musst nicht besser sein als die anderen und du machst dir nicht den Druck, jemanden nachahmen zu müssen. Du bist, der du bist. Dazu stehst du – und das ist gut so!



- **Bewusst Mensch sein / Vom Schicksal abhängig sein**

Du kannst dich zum Himmel aufrichten und diesen mit der Erde verbinden. Leugnest du jedoch die eigene Spiritualität, so verharrst du im Kämpfen und Bewerten. Damit er- und unterdrückst du weiter die Erde und Menschheit ... und letztlich dich selbst!

- **Aufrichtigkeit / Verlogen sein, dich durchs Leben schwindeln**

„Aufrecht sein“ hängt mit „Aufrichtig sein“ zusammen! Der gleiche Wortstamm. Lebst und zeigst du, was du bist? Bist du wahrhaftig oder spielst du dir und den anderen etwas vor?

- **Locker drauf sein / Ein verkrampfter Typ sein**

Wenn du gut drauf bist, bist du ein lockerer Typ. Du verkrampfst dich, wenn etwas nicht so klappt, wie du es dir vorstellst. Du bist nicht flexibel oder bist in deinen Normen gefangen!



- **Würde / Unterdrückt werden**

Die Würde und die Einzigartigkeit des Menschen sind zu respektieren. Tust du das nicht, unterdrückst du das Leben und damit dich selbst.

- **Heil sein / Krank sein**

**Es ist deine tägliche, neue Entscheidung!  
Auf welcher Seite investierst du?**