

# Was ist Heilung?

Und wie kann ich sie  
erkennen?

**Die ersten Anzeichen von Heilung  
entstehen tief im Inneren  
und sind (noch) nicht im Außen sichtbar!**

-> Die innere Haltung hat angefangen sich zu ändern

**Interessanterweise merken meist zuerst die anderen meine Heilungsfortschritte,  
bevor ich es bei mir selbst wahrnehme.**

Stelle dir folgende Fragen:

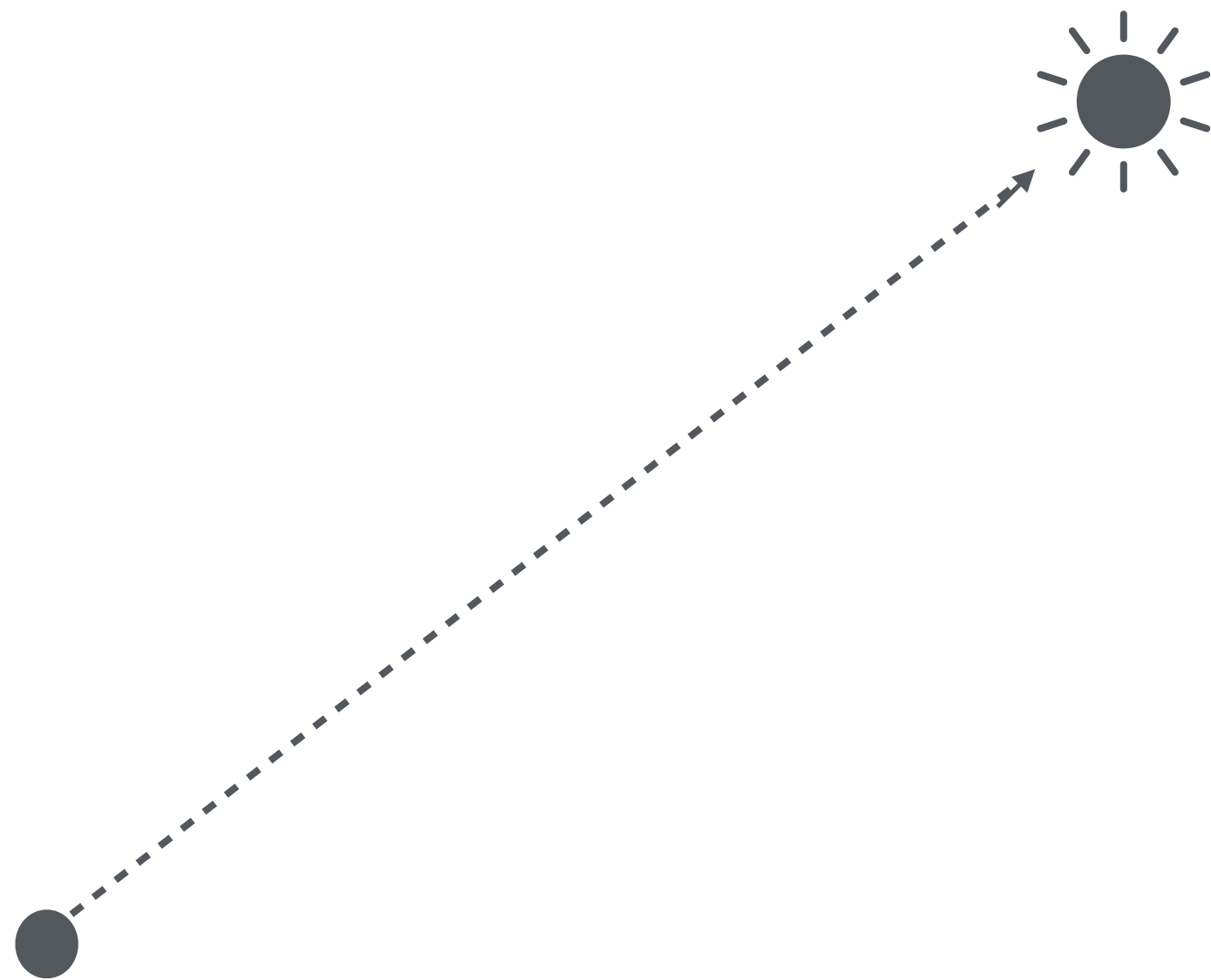
- Was war früher besonders schlimm?
- Wie ist es jetzt?

**Würdige und feiere, welchen Weg du bereits zurückgelegt hast!**

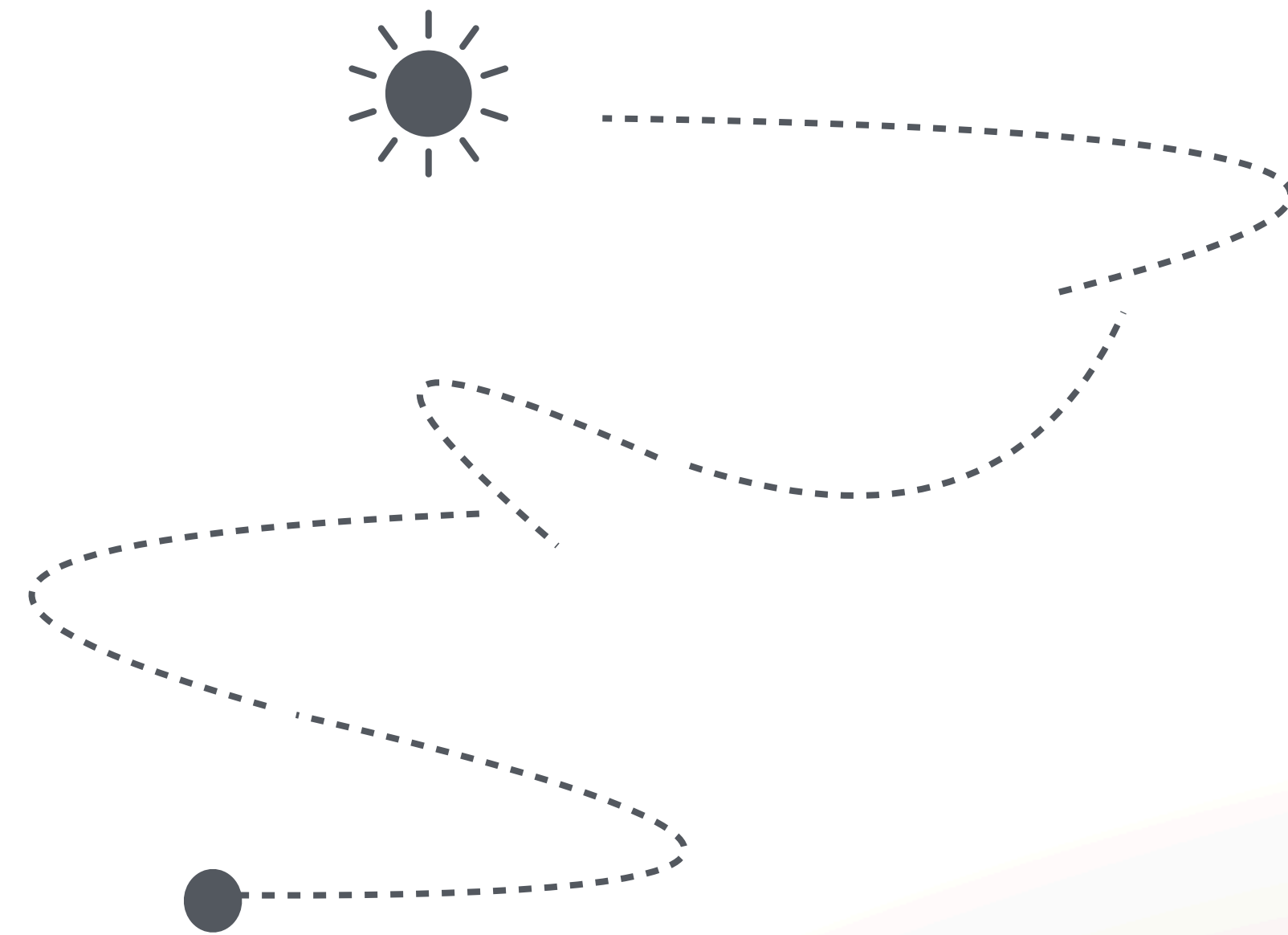
# Über Heilung

- Heilung ist ein komplexer Prozess, der nicht von Außen beschleunigt werden kann
- Sie beginnt oft mit einer Krise, in der gewohnte Coping- und Kompensations-Mechanismen nicht mehr funktionieren und Neues noch nicht zur Verfügung steht (Siehe PPP Veränderungsprozesse/ Chaosraum)
- **Während des Heilungsprozesses kommt der unversehrte, leuchtende Kern eines Menschen mehr und mehr zum Vorschein.**
- Heilung ist von Heilungskrisen begleitet. (Das kann sogar so aussehen, dass man das Gefühl hat, dass man immer wieder ins Alte Drama zurückfällt)

Die Vorstellung, wie Heilung aussieht



Die Realität, wie Heilung aussieht



# Voraussetzungen für Heilung

- Sicherer Ort
- Sicherer Halt durch eine Beziehung in der ich mich gesehen, gehört und gefühlt fühle
- In der wir uns von Mensch zu Mensch begegnen
- In der ich co-reguliert werden kann
- In der Ehrlichkeit und Mitgefühl eine sichere Basis bilden
- Ich brauche ein gewisses Wissen um Zusammenhänge
- Ich brauche die Möglichkeit von heilenden Erfahrungen

9 Punkte woran man Heilung erkennt

# 1. Es gibt physische Anzeichen (nach Forschung von Mary Harvey)

- Der Schlaf wird tiefer
- Weniger Hyper-/Hyposensitivität der 5 Sinne
- Weniger Schmerzen
- Weniger Spannungen (im Kiefergelenk, den Muskeln, weniger Spannungskopfschmerzen etc. )
- Trigger haben weniger starke Auswirkungen



## 2. Ich spüre mich mehr und mehr

- Ich kann Gefühle im Allgemeinen und auch die Erinnerungen an Trauma besser halten
- Ich kann unterscheiden zwischen dem kindlichen und dem Erwachsenen Teil in mir. Der / die handlungsfähige Erwachsene tritt mehr und mehr in den Vordergrund und kann liebevoll auf das Kind schauen
- Stresstoleranz steigt an -> ich bin belastbarer
- Echte Bedürfnisse werden besser wahrgenommen
- Grenzen werden schneller erkannt
- Ich kann besser im Hier und Jetzt sein

Die Konsequenz aus dem mehr und mehr sich selbst spüren:

->Ich werde dünnhäutiger

- Alter , unverarbeiteter Schmerz taucht auf
- Verdrängte Gefühle werden spürbar
- Es kann sich anfühlen, als ob alles schlimmer wird

### 3. Die Beziehung zu mir verändert sich

- Mehr Vertrauen in mich selbst (und die Welt) -> wachsendes Sicherheitsgefühl
- Dadurch entsteht weniger Angst und mehr Gelassenheit
- Bessere Handlungen und Entscheidungen (Weniger Ambivalenz)
- Ich spüre mehr, wenn etwas nicht stimmig ist (z.B.: bemerke Re-Inszenierungen / emotionale Flashbacks, ...)
- Mehr Verständnis, Liebe und Mitgefühl für mich selbst
- -> Der Blick auf mich selbst wird freundlicher und milder

## 4. Klarheit / Verständnis entsteht:

- Ich erkenne Zusammenhänge, warum ich wie ich auf meine Lebensumstände reagieren musste (ich hatte das nicht in der Hand) und gewinne einen erweiterten Blick darauf
- Ich erkenne, dass die Dinge, die in der Kindheit passiert sind, nicht meine Schuld waren.
- Scham kommt zum Vorschein und kann integriert werden
- Ich übernehme mehr Verantwortung für mich und mein Wohlergehen

- Ich überprüfe: Verhaltensmuster / Denkmuster/ Gewohnheiten
- Veränderungen entstehen -> dadurch auch Verunsicherung (siehe Chaosraum)
- Bedürfnisse, Sehnsüchte und Was-ich-wirklich-brauche werden klarer
- Ordnung nimmt zu: sowohl im Inneren, als auch im Äußeren
- bzw wird entspannter, bei zwanghafter Ordnung und Kontrollsucht

## 5. Ich reagiere gelassener

- Auch im Alltag gibt es eine Lücke zwischen Reiz und Reaktion
- Ich bin weniger impulsiv ( Hyper - und Hyporegulation wird weniger) = bessere (Selbst-) Regulation
- Weniger Ausgeliefertsein -> mehr Selbstwirksamkeit und Souveränität
- Bessere Selbstbeobachtung
- Bewußtere Entscheidungen und Handlungen -> Neues entsteht aus dem Inneren heraus

## 6. Ich bin immer öfter ganz präsent

- Ich kann immer mehr den inneren Beobachter herbeiholen
- Ich werde nicht mehr so in Ereignisse hineingezogen,
- ich spüre immer mehr meinen Körper
- Ich bin länger im grünen Bereich des Nervensystems
- Ich kann im Moment (Hier und Jetzt) bleiben und der Vergangenheit und Zukunft begegnen

Aber auch:

- Kompensationsstrategien werden weniger wirksam -> ich rutsche in Heilungskrisen

## 7. Ich spüre mich mehr in meinem SO-Sein

- Ich habe mehr Selbst-Bewußt-Sein -> Andere (Körper-) Haltung -> mehr Stabilität
- Ich bin besser in meiner eigenen Identität verankert (ich weiß wer und wie ich bin)
- Mein Gefühl von Würde und gesundem Stolz kehrt zurück (weniger toxische Scham)
- Ich spüre Kraft und Lebensfreude aus meinem Inneren aufsteigen
- Ich kann anfangen meinen unversehrten, leuchtenden Kern wahrnehmen
- Das Leben fühlt sich leichter an



## 8. Meine Beziehungen verändern sich

- Ich hinterfrage Freundschaften, weil ich mich verändert habe
- Manche meiner Freundschaften werden sich auflösen -> es entstehen Verluste
- Andere werden besser und intensiver -> Stimmigere Beziehungen entstehen -> ich mache neue Erfahrungen, wie Freundschaft auch aussehen kann
- Ich kann mich mehr und mehr so zeigen, wie ich bin, ohne Angst zu haben sofort dafür abgelehnt oder vernichtet zu werden oder andere vernichten zu müssen
- Ich kann in Freundschaften geben und nehmen (weniger einseitig)
- Kann Unterstützer bemerken und deren Hilfe annehmen
- Ich kappe Beziehungen nicht gleich, wenn jemand Kritik an mir übt
- Ich kann es besser aushalten, wenn jemand mich oder mein Verhalten nicht mag

## 9. Meine Verbundenheit mit der Welt nimmt zu

- Die Welt / Kontakt fühlt sich nicht mehr so bedrohlich an ->
- Ich habe Vertrauen, dass es gut werden kann
- Ich kann mich besser behaupten / muss nicht immer kämpfen
- Ich fühle mich in der Welt immer weniger verloren, allein und einsam
- Ich kann mehr und mehr die Schönheit und die Chancen, die die Welt bietet, erkennen und nutzen
- Ich kann in die Zukunft planen

Synchronizitäten entstehen, die meinen Heilungsweg unterstützen

Hier nochmal eine Zusammenfassung:

- Heilung fängt unmerklich im Inneren an
- Sie wird meist von anderen eher bemerkt, als von uns selbst
- Physische Anzeichen zeigen mir, dass sich was verändert hat
- Ich fange an, mich mehr zu spüren -> werde dadurch auch dünnhäutiger
- Meine Beziehung zu mir verändert sich
- Es entsteht in mir mehr Klarheit und Verständnis

- Ich reagiere gelassener
- Ich bin immer öfter ganz präsent
- Ich spüre mich mehr in meinem So-Sein
- Meine Beziehungen verändern sich
- Meine Verbundenheit mit der Welt nimmt zu
- Unterstützende Synchronizitäten entstehen

Anfangs sind die genannten Anzeichen vielleicht nur ganz schwach erkennbar und dauern vielleicht nur einen Moment an.

Sie werden jedoch immer sicht- und fühlbarer.

Wann letztendlich der Punkt kommt, an dem du spürst, dass sich etwas Großes verändert hat, kann keiner voraussagen.

Erstaunlicherweise ist so ein Moment oft ein ganz stiller. Es geschieht fast nebenher. Warte also nicht auf den großen Paukenschlag sondern gehe deine Heilungsweg Schritt für Schritt weiter, im Vertrauen, dass es eine Instanz in dir gibt, die möchte, dass es dir gut geht und du dein Licht leuchten lässt.

**Danke** an alle meine Klienten, die ich auf ihren Heilungsreisen begleiten durfte. Eure Erfahrungen werden anderen helfen, früher zu erkennen, dass sie schon mitten drin in ihrer Heilungsreise sind, auch wenn es sich vielleicht noch gar nicht so anfühlt.

Als ich die Idee hatte, über Heilung für unsere Ausbildungsgruppe eine Präsentation zu machen, stieß ich zufällig auf einen Podcast von Verena König zu diesem Thema.

Ich danke ihr für die Inspirationen, die mit in diese Präsentation eingeflossen sind. Und die in so vielen Punkten mit meinen Erfahrungen übereingestimmt haben.

Und ich danke dir, dass du meine Präsentation bis hierhin gelesen hast und ich hoffe, dass du Mut bekommen hast, dich auf deine Heilungsreise zu begeben - es lohnt sich :-)

Vielleicht hast du auch erkannt wie weit du auf deiner Heilungsreise schon gekommen bist. Dann kannst du dir auf die Schulter klopfen und deine Erfolge feiern. Lass dich die nächsten Schritte gehen :-)

Von Herzen

Sabine