

EINFÜHRUNG IN DIE SEDONA METHODE

Mit der Sedona Methode gelingt es, unangenehme und belastende Gefühle auf einfache und sanfte Weise loszulassen.

GESCHICHTE:

Der Erfinder der Sedona Methode ist der amerikanische Physiker und Unternehmer Lester Levenson. Mit 42 Jahren erkrankte er schwer und seine Ärzte schickten ihn zum Sterben nach Hause. Lester Levenson akzeptierte diese Perspektive nicht und begann, sein bisheriges Leben komplett zu hinterfragen. Er erkannte, dass sein bisheriger Umgang mit seinen Gedanken, Überzeugungen, Verhaltensweisen und den daraus resultierenden Gefühlen ihn krank gemacht haben. So begann er eine Methode zu entwickeln, die es ihm erlaubte, anders mit Gefühlen umzugehen. Daraus entwickelte sich die Sedona Methode.

Lester Levenson lebte noch vierzig Jahre bei bester Gesundheit weiter. Hale Dwoskin führt seine Arbeit weiter und verbreitet die Sedona Methode weltweit.

WISSENSCHAFTLICHER NACHWEIS:

Die Wirksamkeit der Sedona Methode wurde von der Harvard Medical School und der State University of New York und an vielen anderen Orten untersucht und mittels Studien und klinischen Tests belegt. Sie wurde als effizient und sehr einfach in der Anwendung mit herausragenden Ergebnissen beurteilt.

TESTE SELBST:

Vielen Menschen hat die Sedona Methode schon Erleichterung verschafft. Wenn Sie wissen wollen, ob es bei Ihnen funktioniert, nehmen Sie sich 15-30 Minuten Zeit und probieren Sie die Methode selbst aus.

Die Anleitung führt Sie Schritt für Schritt durch die Sedona Methode. Bevor Sie loslegen, lesen Sie zuerst die ganze Anleitung durch, damit Sie einen Überblick bekommen.

Anleitung zur Anwendung der Sedona Methode

1. Schritt: Legen Sie das Thema fest

Denken Sie an eine Person, mit der Sie sich nicht hundertprozentig wohl fühlen

- Eltern, Chef, Kinder ... Wählen Sie für den Einstieg eine Person, bei der Sie sich nicht wohl fühlen, mit der Sie sich aber auch nicht dramatisch schlecht fühlen.
- Später, wenn Sie mehr Erfahrung mit der Sedona Methode haben, können Sie sie zu allen Themen anwenden (belastende Situationen, Essgewohnheiten, Stress am Arbeitsplatz, eine verletzende Aussage Ihnen gegenüber, Verhaltensweisen Ihres Partners, die Sie als störend empfinden, Körpersymptome ...)

Anmerkung: Wir arbeiten immer mit den Gefühlen und Gedanken, die bei uns ausgelöst werden. Meine Behauptung ist: Wir leiden in den meisten Fällen nicht an einer Situation an sich, sondern an unseren ungeprüften Gedanken beziehungsweise Gefühlen zu der jeweiligen Person oder Situation. Diese wollen und können wir mit der Sedona Methode verändern.

Beispiel: Die gewählte Person ist mein Vorgesetzter. Was ist der erste Gedanke beziehungsweise das erste Gefühl, das auftaucht, wenn ich an meinen Chef denke? Antwort: Er rügt mich, dass ich die Arbeit schon längst fertig haben sollte. Ich schaue nun, was dies für ein Empfinden bei mir auslöst.

- Wo spüre ich das Gefühl?
- Gibt eine körperliche Reaktion dazu? ▪ Entsteht ein Bild dazu?
- Tauchen Gedanken dazu auf?

Mögliche Antwort:

Der Gedanke löst bei mir einen Druck in der Magengegend aus. Ich fühle mich minderwertig und habe das Gefühl, mich rechtfertigen zu müssen. Es ist ein Gefühl der Unsicherheit. Ein Bild gibt es dazu nicht. Ich denke: Warum macht er das immer mit mir?

2. Schritt: Anwenden der Sedona Methode

Stellen Sie sich nun die folgenden Fragen und antworten Sie spontan, ohne lange nachzudenken.

Tipp: Falls Sie bei einer Frage stecken bleiben, gehen Sie einfach zur nächsten weiter. Da Sie diese Fragen mehrere Male wiederholen, arbeitet der Prozess an sich.

Denken Sie nun an die gewählte Person und schauen Sie was als erstes auftaucht. (Wie unter 1. Schritt beschrieben).

1. FRAGE: KÖNNTEN SIE DIESES GEFÜHL WILLKOMMEN HEISSEN?

Sind Sie bereit, das Gefühl die Bilder und Gedanken, die zu der jeweiligen Situation auftauchen, willkommen zu heißen? Dieser Schritt ist wichtig. Erst durch das Spüren und ANNEHMEN DESSEN WAS IST, SIND DIE NÄCHSTEN SCHRITTE MÖGLICH. DAS GEFÜHL KANN NUR LEICHT oder stark da sein. Es ist immer vollkommen, so wie es sich zeigt. Lassen Sie sich einen Moment Zeit und antworten Sie dann mit einem JA oder mit einem NEIN. Beide Antworten sind vollkommen in Ordnung.

Falls Sie mit Ja antworten, gehen Sie zur nächsten Frage. Falls Sie mit Nein antworten, fühlen Sie den Widerstand gegenüber dem Gefühl, welches Sie nicht willkommen heißen wollen. Stellen Sie sich dann die folgende Frage: Wäre es für mich möglich, den Widerstand gegenüber dem Gefühl loszulassen?

2. FRAGE: KÖNNTEN SIE DIESES GEFÜHL LOSLASSEN?

Dabei spielt es keine Rolle, *wie* das Loslassen vollbracht werden soll – es ist lediglich eine Entscheidung darüber, ob Ihnen das Loslassen möglich ist. Antworten Sie auch hier nur mit einem JA oder einem NEIN. Beginnen Sie aber nicht, innerlich zu diskutieren. Bleiben Sie einfach bei der Anleitung und vertrauen Sie dem Prozess.

Falls Sie mit Nein antworten, gehen Sie trotzdem zur nächsten Frage – sehr oft lassen wir auch los, wenn wir Nein sagen.

3. FRAGE: WÄREN SIE BEREIT DAZU?

Hier geht es bloß um Ihre Bereitschaft zum Loslassen des Gefühls. Wären Sie dazu bereit, wenn Sie könnten? Antworten Sie auch hier mit einem einfachen JA oder NEIN. Wenn Ihre Antwort Nein ist, können Sie sich folgende Zusatzfrage stellen: Möchte ich an diesem Gefühl festhalten oder möchte ich mich davon befreien?

4. FRAGE: WANN?

Wann möchte ich dieses Gefühl loslassen? Hier sind alle Antworten erlaubt, von „noch nicht“ über „bald“ bis hin zu einem spontanen „Jetzt“.

WIEDERHOLEN DER FRAGEN 1 BIS 4

Nachdem Sie sich nun diese Fragen gestellt haben, gehen Sie zurück zur ersten Frage und wiederholen den Prozess noch mehrere Male (drei bis neun Mal) – solange, bis Sie merken, dass sich das Erleben des Gefühls deutlich verändert hat.

Die vier Fragen im Überblick:

1. Frage: Könnten Sie dieses Gefühl willkommen heißen?
2. Frage: Könnten Sie dieses Gefühl loslassen?
3. Frage: Wären Sie bereit dazu?
4. Frage: Wann?

LOSLASSEN WEITERER GEFÜHLE, ÜBERZEUGUNGEN UND WAHRNEHMUNGEN

Denken Sie nun erneut an die gewählte Person. Wenn das Gefühl weniger intensiv, aber noch nicht ganz verschwunden ist, holen Sie das veränderte Gefühl ins Bewusstsein und wiederholen Sie damit die Fragen eins bis vier noch einige Male.

Wenn das Gefühl ganz weg ist, genießen Sie einen Moment die Leichtigkeit und die Entspannung, so wie sie sich bei Ihnen zeigen. **Es ist wichtig, die befreite Wahrnehmung bewusst zu spüren.**

Denken Sie nochmals an die Person und schauen Sie dann, was als Nächstes auftaucht. Dies kann eine andere Eigenschaft, Aussage oder Verhaltensweise sein, welche bei Ihnen positive oder negative Gefühle auslöst. Anmerkung: Bei der Sedona Methode lassen wir auch positive Gefühle los. Achten Sie auf Ihre Gefühle, Bilder, Gedanken und Körperwahrnehmungen.

Spielen Sie den Loslassprozess anhand der vier Fragen mit dem neuen Aspekt, dem neuen Gefühl, erneut durch, bis es ganz weg ist. Lassen Sie so einige Aspekte zu dieser Person los.