

## Fühl-Übung

Wann immer ein starkes Gefühl oder Emotionen auftauchen, egal ob Sie diese als positiv oder negativ bezeichnen, lässt sich diese Übung einsetzen, um die darin enthaltene Kraft als unsere eigene, verborgene Kraft zu nutzen.

Wenn Sie diese Übung machen, lassen sie alle Etiketten, Beurteilungen oder Beschreibungen weg und nehmen – vielleicht zum ersten Mal – die Energie in den Gefühlen wahr.

Gefühle haben eine Schwingung, die sich als Energie zeigt. Ziel dieser Übung ist es, diese Schwingung wahrzunehmen und zu erleben, wie sie durch den Körper pulsiert. Wenn Sie diese Schwingung als Kraft wahrnehmen, erkennen Sie diese als Ihre eigene Kraft. Jede Bezeichnung, jedes Etikett, das Sie bis dahin für das Gefühl hatten, war eine Beschränkung dieser Kraft. Dadurch wurde diese Kraft begrenzt und kontrolliert. Mit dieser Fühl-Übung nehmen Sie Ihre Kraft wieder voll in Besitz und erreichen dadurch größere Freiheit.

Hier nun die **Beschreibung**:

Durchlaufe deine Körper von oben nach unten und registriere alle Gefühle, die du dabei entdeckst – so wie sie sind, ohne etwas zu verändern und ohne sie zu benennen. Lasse alle Etiketten, die du für das hast, was du spürst, vollkommen los. Fühle nur, was du fühlst.

Nimm als nächstes den Ort des Gefühls wahr, seine Größe und Form, seine Intensität, die darin enthaltene Energie, die Kraft dieses Gefühls. Spüre, welche Kraft und Energie in diesem Gefühl enthalten ist. Verändere nichts. Sei einfach mit diesem Gefühl. Schau, was passiert, wenn du als neutraler Beobachter mit diesem Gefühl bist.

Spüre als nächstes deine Zuneigung und Wertschätzung für dieses Gefühl – so wie es ist. Fühle deine Liebe und Zuneigung zu diesem Gefühl (was kann eine Herausforderung sein!). Achte und schätze die Energie in diesem Gefühl. Umarme dieses Gefühl mit deinem ganzen Herzen, was immer es ist: Angst – Scham – Wut – Neid – Gier – Schmerz – Eifersucht – Verzweiflung ...

So, wie du ein Baby umarmen würdest, das vor Wut schreit und dem du trotzdem deine ganze Liebe gibst, lasse das Gefühl der Liebe deines Herzens zu diesem Gefühl fließen. Ohne das Gefühl zu verändern. Das Gefühl darf sein – so wie es ist.

Empfinge Wertschätzung und Liebe zu dir selber, die / der du dieses Gefühl spüren kannst, und die Kraft, die darin enthalten ist.

Adaptiert nach:

Paul R. Scheele, Abundance for Life – Trance Breaking, Wealth Making (CD-Programm), Learning Strategies Corporation, [www.LearningStrategies.com](http://www.LearningStrategies.com)