

ÜBER DIE ANGST *Hinaus*

*Eine Schritt-für-Schritt Anleitung
um vergangene Traumata zu lösen & sie
in der Zukunft zu vermeiden*

- TAMAR BROSH -

Veröffentlicht von Tamar Brosh

Weddigenweg 70b, 12205 Berlin

www.expansion-method.com

Copyright © 2019 Tamar Brosh

All rights reserved.

Nicht alle Bilder sind copyright-frei oder public domain. Sie dürfen daher nicht für eigene Zwecke verwendet werden.

Das eBook "ÜBER DIE ANGST HINAUS – Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung um vergangene Traumata zu lösen und sie in Zukunft zu vermeiden" darf unverändert weitergegeben und geteilt werden.

Version 1.0

Disclaimer / Selbstverantwortung:

Das eBook ist KEIN Ersatz für persönliche, qualifizierte medizinische, psychologische, psychiatrische oder rechtliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Wenn Sie glauben, an einer medizinischen oder psychischen Störung oder Erkrankung zu leiden, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt oder eine andere entsprechend qualifizierte Fachkraft.

Bitte prüfen Sie sehr selbstfürsorglich ob sie für die Durchführung einzelner Übungen bereit sind. Ggf. konsultieren Sie bitte Ihren Arzt und / oder Therapeuten zu den Übungen dieses eBooks, um eine fundierte Entscheidung darüber zu treffen, ob sie für Sie richtig sind oder nicht.



LIEBE FREUNDIN, LIEBER FREUND.

Mein Name ist **Tamar Brosh** und ich bin *Positive Psychologin, Coach und Expertin für das Lösen von Traumata*. Ich habe einen Master in Positiver Psychologie und Coaching und bin zertifizierte Ausbilderin und Senior Practitioner in der **Expansion Methode ©**.

In meiner Arbeit habe ich mich in den letzten 15 Jahren darauf spezialisiert, bewusste und unbewusste Trauma-

Freisetzungprozesse zu leiten. Ich habe umfangreiche Erfahrungen und Kenntnisse mit therapeutischen Dynamiken sowie mit bestärkenden und transformativen Prozessen. Ich praktiziere auch seit 20 Jahren Meditation und spirituelle Selbstforschung und diene vielen in meiner Arbeit als spirituelle Begleiterin.

Ich freue mich sehr, dass du dich für den Download dieses kurzen eBooks entschieden hast und hoffe, dass du es als innovativ und nützlich empfindest.

Das Ziel dieser kurzen Schritt-für-Schritt-Anleitung ist es, dir zu helfen:

- Besser die Definition eines Traumas zu verstehen.
- Wie Trauma entsteht und was die Auswirkungen eines solchen Ereignisses sind.
- Was du tun kannst um traumatische Erinnerungen aus deinem System zu lösen.
- Wie du es vermeidest in Zukunft traumatisiert zu werden.

Sobald du die inneren Mechanismen traumatischer Ereignisse, ihre Auswirkungen und Möglichkeiten, sie zu lösen und in Zukunft zu vermeiden, besser verstehst, kannst du dich über ein Gefühl innerer Gesundheit, des Flusses und der Stabilität sowie über ein zunehmendes Gefühl innerer Kraft und Selbstverantwortung freuen und hast leichteren Zugang zu meditativen Zuständen.

Ich wünsche dir also eine heilsame und tiefgreifende Lesereise in negative Erinnerungen, ihre Befreiung und die Möglichkeiten, ihr zukünftiges Auftreten zu vermeiden.

EINLEITUNG

- Fühlst du dich manchmal ängstlich oder getrieben von Angst und dadurch in deinen Lebensentscheidungen eingeschränkt?
- Wirst du von Emotionen überwältigt und fühlst dich festgefahren und hilflos und weißt nicht, wie du damit umgehen sollst?
- Fühlen du dich manchmal durch deine Vergangenheit belastet und kannst dich nicht davon befreien und vollkommen Hier und Jetzt sein?
- Versuchst du zu meditieren, schaffst es aber aufgrund eines überaktiven Denkens nicht in die Tiefe zu gehen?
- Hast du das Gefühl, dass du, egal wie tief deine Meditation und spirituellen Erfahrungen sind, immer auf deine alten Muster zurückfällst und dich nicht wirklich änderst?

Wenn du mindestens zwei dieser Fragen mit "Ja" beantwortet hast, bedeutet dies, dass du ein ungelöstes Trauma hast, das weiterhin dein Leben beeinflusst und Blockaden und Beeinträchtigungen erzeugt.

Dies ist deine *Gelegenheit*, deine Aufmerksamkeit auf dieses Thema zu lenken und es nicht nur zu lösen, sondern auch zu lernen, wie du in zukünftigen Momenten nicht traumatisiert wirst.

KAPITEL I – WAS IST EIN TRAUMA?

Häufig denken wir, dass ein Trauma nur ein sehr extremes Ereignis ist, das während eines Kampfes oder Krieges, oder schwerwiegenden gewaltsamen Umständen wie Vergewaltigungen, körperlicher Misshandlung oder wenn wir jemand nahestehendes verlieren etc., geschieht. Diese Art von Glauben kann viele von uns daran hindern, uns ernsthaft als diejenigen zu betrachten, die eine traumatische Erfahrung durchgemacht haben und dadurch davon abhalten, unsere Symptome richtig zu diagnostizieren und zu behandeln.

Wenn wir jedoch zu verstehen beginnen, dass ein Trauma ein **Schock der Schwächung** ist, d.h. eine Situation, in der uns vorübergehend oder im Wesentlichen jemand oder etwas Stärkeres überwältigt hat, können viele Momente in unserem Leben als traumatische Momente gelten und sollten behandelt werden.

Es kann ein Moment in deiner Kindheit sein, als dein Vater oder deine Mutter ihre Autorität ausübten und du dich klein und hilflos fühltest, oder es kann ein Moment in der Schule oder dem Kindergarten sein, als du beschämt, gedemütigt oder gemobbt wurdest. Es kann sogar Momente geben, in denen du der Welt dein Talent zeigen wolltest, einen Fehler gemacht hast und ausgelacht wurdest. Manchmal kennzeichnen wir diese Momente nicht als Trauma und verstehen ihre unbewussten Auswirkungen auf unsere Wahrnehmung der Welt, unsere Emotionen sowie Verhaltens- und Reaktionsweisen nicht. Wir ziehen es vor, sie entweder zu unterdrücken oder ganz zu vergessen und gehen in unserer Erinnerung nie wieder zurück zu ihnen, als ob sie nie passiert wären.

Es ist jedoch sehr wichtig, Momente der Schwächung zu identifizieren, da ihre Auswirkungen auf den Verlauf unseres Lebens schädlich und sogar destruktiv sein können. Wir können mit unserem Leben weitermachen, während wir stark beeinflusst und von den inneren Kräften, die im Hintergrund arbeiten, manipuliert werden.



KAPITEL 2 – WIE KOMMT ES ZU EINEM TRAUMA UND WAS SIND DIE FOLGEN?

Ich möchte dieses Kapitel mit einer kurzen Beschreibung eines Traumas beginnen, das ich vor einigen Jahren in meiner Klinik behandelte. Die Namen und Standorte wurden aus Gründen der Privatsphäre geändert.

DIES IST DIE GESCHICHTE VON MONICA. Als sie 13 war, kam sie mit einer sehr guten Note aus einem Test Schule zurück. Sie war glücklich und stolz auf ihre Leistung und wollte sie unbedingt mit ihrer Mutter teilen. Als sie zu Hause ankam und ihrer Mutter von der Note erzählte, war deren Reaktion nur die Frage, ob jemand anderes in der Klasse eine bessere Note als sie erhalten habe. Sie gratulierte nicht, schien weder stolz noch glücklich, sondern schien Monica gleichgültig zu sein. Das war ein Moment großer Schwächung für sie und eine tiefe Enttäuschung. Sie fühlte sich nicht gut genug, unsichtbar und ihr Herz zog sich tief zusammen. Sie fühlte sich von ihrer Mutter angegriffen, als sie sie mit anderen verglich und wollte im Boden versinken. Was es noch schlimmer machte, war, dass sie das Gefühl hatte, ihren Schmerz und ihre Trauer nicht ausdrücken zu können und sie vor ihrer Mutter verstecken zu müssen.

Wenn wir diese Geschichte untersuchen, können wir sehen, dass Monica mit der Erwartung nach Hause kam, belohnt und anerkannt zu werden. Für sie war es die natürlichste Erwartung, da Eltern nach ihrem Glaubenssystem auf ihre Kinder stolz sein und sie nicht mit anderen vergleichen sollten. Monicas unschuldige Erwartung ließ sie unbewusst von der Reaktion ihrer Mutter abhängig sein und diese innere Abhängigkeit ließ sie sich schließlich schwach fühlen.

Es zeigt sich, dass ein traumatischer Moment immer mit einer Art Erwartung, die wir haben oder einer vorherigen Annahme verbunden ist. Und dass die Erwartung nicht erfüllt wird oder die Annahme vor uns zerbricht, wenn in der Realität etwas anderes passiert. So entsteht ein Trauma: Wir haben einen bestimmten Willen oder eine Erwartung und etwas anderes findet statt, etwas, das normalerweise genau das Gegenteil ist. Kehre zu der Liste von fünf Ereignissen aus dem ersten Kapitel zurück um dich selbst davon überzeugen. Stell dir für jedes Ereignis folgende Fragen: Was habe ich mir vor diesem Ereignis gewünscht? Was war mein Wille? Was war die verborgene Erwartung, die enttäuscht wurde?

*DEINEN BEITRAG ZUR ENTSTEHUNG EINES TRAUMAS ZU ERKENNEN IST
EIN ENTSCHIEDENDER UND GRUNDLEGENDER SCHRITT, UM ES ZU LÖSEN
UND DICH SELBST DAVON ZU HEILEN.*

Jetzt müssen wir die Auswirkungen eines Traumas untersuchen. Wir kehren zu Monicas Geschichte zurück und können sehen, wie dieser Moment mit ihrer Mutter sie in diesem Moment und auf lange Sicht beeinflusst hat. Als wir uns eingehend mit den unbewussten Schlussfolgerungen befassten, die sie aufgrund dieses Ereignisses gezogen hatte, sagte Monica Folgendes: Ich bin nicht gut genug und werde niemals gut genug sein; Ich bin der Liebe nicht wert; Ich muss mich mehr anstrengen, um geliebt zu werden. Ich kann meine Gefühle niemals direkt ausdrücken, weil ich immer zurückgewiesen werde. Im Leben geht es nur darum, wer besser und erfolgreicher ist.

Diese Abdrücke wurden in Monicas Geist, Emotionen und Körper eingraviert und hinterließen einen tiefen Eindruck in ihr. Sie wuchs zu einer sehr ehrgeizigen Person auf, die ihren Wert immer an ihren Leistungen von außen misst, immer gestresst und angespannt ist und immer die Liebe und Wertschätzung anderer Menschen durch ihre Handlungen und Taten verfolgt. Als sie zu mir kam, stand sie kurz vor einem Burnout, fühlte sich ängstlich und nicht in Kontakt mit sich selbst und war nicht in der Lage, eine romantische Beziehung aufzubauen. Als wir unsere Sitzungen begannen, verband sie dieses Kindheitsereignis nicht mit ihren Herausforderungen als Erwachsene, und erst als wir anfangen, über die Umstände ihrer Kindheit zu sprechen und explizite Schwächungsereignisse zu betrachten, konnte sie die Punkte zusammenfügen und sehen, wie eins zum anderen führte und wie ein vorübergehender Moment in ihrer Jugend in ihren späteren Jahren zu so viel Not beitrug.

Möglicherweise trägst du auch eine unbewusste Wunde in Körper und Wesen. Ein scheinbar kleiner Zwischenfall kann den Verlauf deines Lebens für immer prägen. Wir beginnen zu kompensieren und unsere innere Schwächung macht uns verletzlich und

verwundet. Dies ist deine Chance, eines der fünf Ereignisse zu wählen, die du

oben aufgelistet hast, und zu überprüfen, welche Auswirkungen

dieser Moment auf dein Leben, deine Wahrnehmung von dir

selbst, anderen und auf das Leben im Allgemeinen hat.

Es ist sehr wichtig, sich dieser Implikationen bewusst

zu werden und zu erkennen, wie sie später in

deinem Leben deine Handlungen und dein

Verhalten beeinflusst haben.



DIE AUSWIRKUNGEN DES EREIGNISSES

Dies sind die Schlussfolgerungen, die ich aufgrund dieses Ereignisses gezogen habe:

1

2

3

4

5

KAPITEL 3 – WIE DU NEGATIVE ERINNERUNGEN LÖST UND WIEDER FREI WIRST

Wenn du es geschafft hast, diesem Leitfaden bis hierhin zu folgen und die Arbeitsblätter auszufüllen, bist du jetzt bereit für den wichtigsten Schritt, nämlich das *Trauma-Lösen*. Der geheime Schlüssel zur Trauma-Befreiung besteht darin, ein starkes Gefühl innerer Kraft zu entwickeln. Das ist sinnvoll, da das traumatische Ereignis in einem Zustand innerer Schwäche und sogar Schock erzeugt wurde. Der Aufbau eines Gefühls der inneren Kraft kann auf verschiedene Arten geschehen, und eine der wichtigsten ist Meditation oder die Ausdehnung des Bewusstseins. In meiner Klinik verwende ich die Expansions-Methode© von Shai Tubali, um meinen Klienten dabei zu helfen, in einen erweiterten Bewusstseinszustand einzutreten, um die Traumata zu lösen. Es gibt nichts Stärkeres als diese Ausdehnung des Bewusstseins, denn sobald du dich in diesem Zustand befindest, wird alles von einem völlig anderen Standpunkt aus gesehen. Du kannst dich selbst nicht als schwach, klein, verletztlich oder sogar als Opfer erleben, denn diesem ekstatischen Zustand erfährst du dich als die Grenzenlosigkeit selbst, die Stärke selbst. Es lässt die negative Erinnerung ganz anders und ziemlich weit weg von dir erscheinen, als ob es dir bis zu einem gewissen Grad nie wirklich passiert wäre.



In diesem eBook werde ich dir jedoch andere Techniken vorstellen, die dir helfen können ein starkes innere Fundament aufzubauen, die nicht direkt mit Meditation arbeiten, da es einige Übung braucht den Expansionsprozess selbst zu meistern. Hier sind die vier wichtigsten Schlüssel, um eine starke innere Kraft aufzubauen, damit du die Auswirkungen des traumatischen Ereignisses leicht loslassen kannst:

1. Selbstmitleid loslassen
2. Wille geht Leiden voraus (identifiziere deinen frustrierten Willen)
3. Bewerte das Ereignis
4. Mache es bedeutsam

I. SELBSTMITLEID LOSLASSEN

Ob wir es zugeben wollen oder nicht, diese Art traumatischer Ereignisse hinterlassen normalerweise einen bitteren Nachgeschmack. Wir tendieren dazu, uns auf unsere Verletzung und Demütigung zu konzentrieren und fühlen uns wie die, die ungerechtfertigt verwundet wurden. Wenn wir über unsere Erfahrung sprechen, können wir so klingen, als würden wir uns selbst bemitleiden und in der Regel andere für unsere negative Erfahrung verantwortlich machen. Diese innere Position friert uns in einem schwachen Zustand ein. Selbst wenn der Klage-Modus berechtigt erscheint, schadet er uns mehr als er uns nützt.

Der erste Schritt beim Aufbau innerer Kraft ist die Bereitschaft, uns vom Selbstmitleid und der Tendenz zu verabschieden, anderen die Schuld zu geben. Das bedeutet nicht, dass die Person, die uns Schaden zugefügt hat, uns gegenüber nicht verantwortlich ist. Aber es bedeutet, dass wir uns immer schwächer fühlen, wenn wir ihr ständig die Schuld geben.

ÜBUNG:

1. Schließ deine Augen und nimm einige tiefe Atemzüge. Bringe die Person, die dich verletzt hat und dich selbst vor dein inneres Auge. Fühle zuerst das Gefühl des Mitleids für dich und das des Beschuldigers der anderen Person für deinen Verlust und Schmerz. Werde dir der enormen Schwäche bewusst, die das in dir hervorruft, das Gefühl der Unsicherheit und des Mangels an Stabilität.
2. Triff die bewusste Entscheidung dein Selbstmitleid loszulassen. Fühle, wie die ganze Macht, die in den Händen deines Aggressors war, zu dir zurückkehrt, sobald du dich entschließt, dich nicht mehr zu bemitleiden. Lass nach und nach das Bild deines Angreifers los, bis du fühlst, dass du alleine stehst, im Bauch zentriert, fest auf dem Boden und du kein Selbstmitleid brauchst um etwas zu kompensieren.

2. WILLE GEHT LEIDEN VORAUSS (identifiziere deinen frustrierten Willen)

Dieses Prinzip ist eines der befreiendsten und stärkendsten, die du jemals finden könntest. Es ist Ihr Schlüssel zur Selbstverantwortung und -autorität. Qualitäten, die du während des traumatischen Ereignisses verloren hast. Wie im Fall von Monica gezeigt wurde, war das, was die tiefe Erschütterung möglich machte, ihr ursprünglicher Wille oder ihre Erwartung, dass ihre Mutter so reagieren würde, wie sie es wollte oder erwartete. Stell dir vor, Monica käme mit ihrer großartigen Note nach Hause, ohne Erwartung oder das Bedürfnis belohnt oder anerkannt zu werden - würde sie leiden? Wäre sie traumatisiert? Die Antwort ist nein!

Wenn wir alle möglichen Reaktionen und Antworten berücksichtigen und auf die Realität nicht unsere Agenda oder unsere Erwartung, wie andere sich verhalten sollten, projizieren, sind wir für alles bereit. Natürlich wäre es so schön gewesen, nach Hause zu kommen, von deiner Mutter umarmt zu werden und zu hören, dass sie so stolz auf dich ist. Aber vielleicht hatte sie einen schlechten Tag. Vielleicht macht sie gerade etwas durch, ist sich dadurch deiner Bedürfnisse nicht bewusst und unsensibel gegenüber deiner Erwartung. Wir können nicht von dem Verhalten anderer Menschen abhängen.

Es ist nicht leicht, unseren Willen oder unsere Erwartung vor dem Ereignis zu erkennen und Verantwortung dafür zu übernehmen, dass wir diesen schwächenden Moment mitgestalten. Denn dann verlieren wir die Opferposition, die uns ein falsches Gefühl von Stärke gibt. Wenn wir jedoch bereit sind, unsere Traumata zu heilen, ist dies ein entscheidender Schritt in Richtung Heilung.

UM EIN ANDERES BEISPIEL ZU GEBEN, IST HIER DIE **GESCHICHTE VON DAN**, der von seinen Eltern gezwungen wurde, sich von seinem geliebten Hund zu trennen, als er 14 war. Aus bestimmten Gründen heraus konnten sie den Hund nicht mehr behalten.

Der Moment, als jemand kam, um ihn mitzunehmen, wurde ein sehr traumatisches Ereignis für Dan. Er fühlte sich als würde sein Herz zerrissen, aber durfte keine Gefühle neben seinen Eltern zeigen. Er durfte nicht trauern oder seinen Trennungsschmerz verarbeiten.

Dieses Ereignis hatte viele Auswirkungen auf Dans Leben. Er wurde wütend, gewalttätig, misstrauisch und fühlte sich sehr abgeschnitten von seinen Gefühlen - der Schmerz war zu schwer zu ertragen. Er beschloss, nichts mehr zu fühlen und verbrachte seine späteren Jahre in emotionaler Isolation.



Als ich mit Dan an diesem Trauma arbeitete und ihn fragte, was der Wille war, der seinem Leiden vorausging, sagte er, er wolle, dass sein Hund bleibt. Aber als ich ihn bat, tiefer in seinen Willen zu schauen, sagte er, dass er fühlen wollte, dass seine Eltern ihn genug lieben und den Hund behalten, obwohl es für sie sehr schwer war.

Sein tieferes Trauma war der Glaube, dass er von seinen Eltern nicht geliebt wurde. Er konnte sehen, dass es sein Wille war, die Liebe seiner Eltern durch diese Art von Opfer zu spüren, die für sein Leiden verantwortlich war. Während der Sitzung konnte er zugeben, dass seine Eltern ihn liebten und das Wegschicken des Hundes nichts mit ihrer Liebe zu ihm zu tun hatte. Er konnte sehen, dass er traurig gewesen wäre, sich von seinem Hund zu trennen, aber nicht so schwer traumatisiert, wenn er nicht dieses spezifische Bild der Liebe seiner Eltern gehabt hätte.

ÜBUNG

Jetzt bist du an der Reihe, nach deinem Willen oder deiner Erwartung zu forschen. Kehre zu den fünf Ereignissen aus der vorherigen Übung zurück. Versuche für jedes Ereignis, den Willen oder die Erwartung zu ermitteln, die du hattest, bevor das Ereignis stattfand. Bitte denk daran, dass wir nicht fragen, ob dein Wille oder deine Erwartung richtig oder falsch ist - wir überprüfen nur, ob es realistisch war. Nur weil wir etwas für richtig oder akzeptabel halten, bedeutet das nicht, dass Menschen oder das Leben völlig anders handeln können und uns dadurch überraschen.

Nachdem du deinen Willen oder deine Erwartung für jedes der fünf Ereignisse ermittelt hast, stelle dir die folgenden Fragen:

- *Wie hätte ich mich gefühlt oder wie hätte ich reagiert, wenn ich zum Zeitpunkt des Ereignisses nicht diesen Willen oder diese Erwartung gehabt hätte?*
- *Hätte es einen Unterschied gemacht?*
- *Was war mein Beitrag zu der Schwächung, die ich erlebt habe?*

Werde dir bewusst, dass du durch die Übernahme der Verantwortung für deine innere Schwächung einen großen Schritt in Richtung innerer Kraft und eines tiefen Lösens des traumatischen Ereignisses machst.

3. BEWERTE DAS EREIGNIS

Dieser Schlüssel hat die Kraft, alles in dir in Bezug auf diese Ereignisse viel leichter zu machen. Wenn sie stattfinden, werden sie normalerweise als schrecklich, unerträglich und welterschütternd erlebt. Wenn wir gebeten würden, die Schwere des Ereignisses auf einer Skala von null bis hundert zu bewerten, würden wir einhundertzehn sagen.

So funktioniert unser Gedächtnis; es neigt dazu, das Bild in sehr dunklen und schweren Farben zu malen, und der Abdruck in unserem Unterbewusstsein lässt uns in dem Glauben, dass wir an der schrecklichsten Situation teilgenommen haben.

Aber wenn wir ehrlich sind, gibt es im Leben verschiedene Grade des Leidens. In einem Kriegsgebiet zu sein und zu sehen, wie geliebte Menschen vor unseren Augen sterben, ist zweifellos eine schockierende und unvorstellbare Erfahrung. Von einem Fremden auf der Straße brutal angegriffen zu werden, ist ein sehr schwieriger Moment. Einige Erfahrungen könnten objektiv als "unangenehm" und sogar schmerzhaft und verheerend eingestuft werden, aber als unvorstellbar schwerwiegend. Wir müssen lernen, unsere Erfahrungen objektiver zu messen, auch wenn es zum Zeitpunkt des Ereignisses unmöglich zu ertragen schien.

ÜBUNG

Kehre zu den fünf Ereignissen zurück und bewerte sie auf einer Skala von 0 bis 100, indem du dich fragst, wie schrecklich und unerträglich das Ereignis wirklich war. Wenn du auf das Ereignis zurückblickst, nachdem du Selbstmitleid losgelassen und Verantwortung für deinen Willen oder deine Erwartungen übernommen hast, die zu dem schwächenden Moment beigetragen haben - wie schlimm war es wirklich?

Wenn du das Gefühl hast, dass du das Ereignis jetzt mit 50 oder weniger bewerten kannst, hast du einen weiteren großen Schritt unternommen, um das Trauma aus deinem System zu lösen. Wenn du das Ereignis mit 50+ bewertest, wird empfohlen, die Abschnitte 1-2 noch einmal durchzugehen.

4. MACHE ES BEDEUTSAM

Wenn Dinge schief gehen und wir schwierige Zeiten haben, sagt uns unser Verstand häufig, dass es so großartig gewesen wäre, wenn uns das nicht passiert wäre. Dies ist eine sehr natürliche Reaktion, wenn Dinge schwer verdaulich sind. Aber es ist nicht unbedingt die Reaktion, die dir dabei hilft, die Last des Traumas von deiner Brust zu nehmen.

Forschungen der Positiven Psychologie und im Feld posttraumatischen Wachstums zeigen, dass wir wachsen, widerstandsfähiger werden und uns entwickeln können, nachdem wir ein Trauma erlebt haben. Es hängt alles von der Bedeutung ab, die wir der Erfahrung und der Art und Weise, wie wir sie sehen, zuschreiben. Wenn Menschen über gewisse negative Erfahrungen denken „das hat mein Leben ruiniert“ oder „ich wünschte, es wäre nie passiert“, kann dies zu posttraumatischem Verhalten, Depressionen, tiefer Trauer und Schmerz und dem immerwährenden Gefühl ein Opfer zu sein führen.

Einer schrecklichen Erfahrung jedoch eine positive Bedeutung zuschreiben; Das Finden der positiven Aspekte davon, egal wie schwierig es war, hilft nicht nur, das Trauma zu lösen und die Erzählung zu ändern, sondern trägt auch dazu bei, innere Kraft und positive Perspektiven aufzubauen, die zu Wachstum und Entwicklung führen. So wie Monica gegen Ende unserer Traumasitzung sagte: "Das Ereignis hat mich gelehrt, meinen Selbstwert nicht mit externen Ereignissen in Verbindung zu bringen. Es hat mich gelehrt, mich selbst zu lieben und zu schätzen, auch wenn andere mir das nicht zeigen."

ÜBUNG

Dies ist deine Gelegenheit, in den fünf Ereignissen, die du aufgeschrieben hast, eine positive Bedeutung zu finden. Beantworte zur Vereinfachung die folgenden Fragen:

Was hast du von diesem Ereignis gelernt?

Was ist die Lektion, die es dich unterrichten sollte?

Was ist der Beitrag dieses Ereignisses zu deinem eigenen Entwicklungsprozess?

KAPITEL 4 – WIE DU ES VERMEIDEST IN ZUKUNFT TRAUMATISIERT ZU WERDEN

In diesem eBook möchte dir nicht nur helfen, dich von der Last der Vergangenheit zu befreien, sondern dich auch dabei unterstützen, das Hinzufügen oder Anhäufen neuer negativer Abdrücke zu vermeiden. Du hast bereits erfahren, dass einer der Hauptgründe für die Entstehung eines Traumas unser Wille und unsere Erwartung ist. Es ist wichtig zu verstehen, dass schwierige und herausfordernde Momente unerwartet passieren können und wirklich unangenehm und sogar beängstigend und schmerzhaft sein können. Sie müssen sich jedoch nicht in traumatische Ereignisse verwandeln.

Was einen schwierigen Moment zu einem Trauma werden lässt, also zu einem Moment, der tiefe Spuren in unserem Sein hinterlässt, hängt von diesen Elementen ab:

- Dem Grad unserer Präsenz im herausfordernden Moment
- Unserer Erwartung oder unserem Willen
- Dem allgemeinen Kontext, den wir schwierigen Erfahrungen geben

PRÄSENZ

In schwierigen Momenten sind wir oft wie versteinert oder atmen kaum noch, oder wir widersetzen uns dem Ereignis zutiefst und kämpfen dagegen an. Beide Versionen der

Reaktion (Kampf oder Flucht) sind nicht sehr weise. Sie führen beide zur Entstehung eines Traumas. Wenn wir einen herausfordernden Moment unbeschadet überstehen wollen, müssen wir lernen, präsent zu bleiben. Präsent zu sein bedeutet, dass du weiter atmest, dich nicht so von der Angst getriggert fühlst, dass du dem Moment nach außen oder innen entfliehen willst und rational und statt emotional reagieren kannst. Präsenz erfordert Training und hängt vom Grad deines Gewahrseins ab. Hier werden Ausdehnungen des Bewusstseins oder Meditation wichtig. Wenn wir durch Meditation und Atmung Präsenz und Selbstbeherrschung erlangen, können wir mit fast jedem unerwarteten Ereignis fertig werden und es wird nicht als ein schrecklicher Moment in unser Gedächtnis eingeprägt, der uns fürchterlich getroffen hat.

ERWARTUNG / WILLE

Wenn wir eine realistische Beziehung zum Leben aufbauen und alle kindlichen und phantasiebasierten Willensimpulse und Erwartungen zutiefst loslassen, sind wir während eines unangenehmen Ereignisses mit größerer Wahrscheinlichkeit widerstandsfähiger und ruhiger. Es ist schön, sich eine bessere Welt zu wünschen, in der die Menschen einfach freundlich zueinander sind und uns niemals angreifen / verraten / beleidigen / verletzen/lügen/im Stich lassen. Es ist schön, immer freundlich von anderen behandelt zu werden - aber ehrlich – bist du immer freundlich? Warst du noch nie aggressiv oder unehrlich? Nun, wenn du nicht mit deinen eigenen Standards Schritt halten kannst, können auch andere das nicht. Es ist besser, in einer Welt zu leben, die sowohl Güte als auch Böses, Respekt und Gewalt beinhaltet, weil es einfach Realität ist. Wenn du das nächste Mal von jemand anderem überwältigt wirst, denk daran, dass deine Schwäche mit deinem eigenen unrealistischen Wunsch beginnt, dass es nicht passiert oder anders ist. Also arbeite einfach an deinen inneren Erwartungen und passe deinen Willen an, eins mit dem zu sein, was ist. Dies ist ein sicheres Rezept, um die Bildung von Traumata zu vermeiden.

ALLGEMEINER KONTEXT

Wenn du all deine Lebenserfahrungen - positive und negative - nur als positiv betrachtest, vermeidest du nicht nur die Entstehung eines inneren Traumas, sondern trägst sogar zu deinem inneren Wachstum und deiner Entwicklung bei. Bis zu einem gewissen Grad ist deine Lebensreise bereits für dich geplant und es liegt an dir, wie du sie sehen willst.

Möchtest du das Opfer in deiner Geschichte sein oder der Held, der nicht nur herausfordernde Momente überstanden hat, sondern auch stärker und mitfühlender hervorgegangen ist? Dies liegt ganz bei dir. Wenn du dich bewusst dafür entscheidest, jeden Moment in deinem Leben als einen Weg zu Selbstentwicklung und Wachstum zu sehen, bist du bereits ein Gewinner, der triumphiert und anderen helfen kann.

Wenn du dich also in einem schwierigen und sehr herausfordernden Moment befindest, denke an den positiven Kontext, so weit weg er sich zu diesem Zeitpunkt auch anfühlen mag. Sieh es als goldene Gelegenheit, dir zu beweisen, dass du mit diesem Moment fertig werden und den Silberstreifen sehen kannst - nicht nur die negativen Teile.

ZUSAMMENFASSUNG

In dieser kurzen Schritt-für-Schritt-Anleitung hast du die Natur von Traumata kennengelernt, wie du sie löst und vermeidest, dass sie sich in Zukunft bilden. Sie bist jetzt in der Lage, zumindest einige deiner negativen Erinnerungen aus der Vergangenheit tief zu lösen, aber einige von ihnen benötigen möglicherweise eine noch gründlichere Reinigung, was nur in einer Einzel-Expansion-Sitzung möglich ist. Wenn du das Gefühl hast, Hilfe zu benötigen, wende dich an uns und frag gerne nach. Bleib nicht bei deinen Traumata hängen und zahle weiterhin einen hohen Preis dafür.

Wenn du dir die Gelegenheit wahrnimmst, die negativen Abdrücke zu abzubauen und dich von der Tyrannei deiner Erinnerungen zu befreien, wie hier vorgeschlagen, wirst du:



a) Morgens mit einem Lächeln aufwachen, weil du das Leben und all seine Herausforderungen jetzt voll und ganz annehmen kannst.

b) Nicht nur frei von deinen alten Traumata sein. Du musst dich auch nicht vor neuen Herausforderungen fürchten, denn jetzt sind sie eine Chance für Wachstum und Transformation.

c) Ein Licht in der Welt werden – eines, das anderen hilft und sie inspiriert, durch das Glück und das Vertrauen, das du ausstrahlen wirst.

DIE EXPANSION METHODE – DEINE SCHNELLSTRASSE ZU HEILUNG UND FREIHEIT

Die wertvollen Lehren und Übungen in diesem eBook sind äußerst effektiv und transformierend, wenn du sie ernsthaft anwendest. Gleichzeitig gibt es negative Erinnerungen, die tiefer in unserem System sitzen und mehr Aufmerksamkeit erfordern. Es kann sehr hilfreich sein, in einer Eins-zu-Eins-Sitzung mit einem Therapeuten oder Experten für das Lösen von Traumata auf dem eigenen Weg begleitet zu werden.

Deshalb ist es mir wichtig, mit dir zu teilen, dass das tiefe und heilsame Wissen, das hier geteilt wurde, Teil eines größeren Systems Namens **„Die Expansion Methode“** und **„Power Psychology“**, entwickelt von dem spirituellen Lehrer und Philosophen Shai Tubali. Diese Methoden wurden kreiert um jedem auf der Suche nach emotionaler Heilung zu helfen, insbesondere beim Lösen von Traumata aus bewussten und unbewussten traumatischen Erinnerungen, bei der Selbstentfaltung und spiritueller Transformation. Die Expansion Methode nutzt die Kraft des Bewusstseins und ermöglicht den Zugang zu einem tiefen meditativen Zustand, der für uns der gesündeste und natürlichste ist. Dieser Zustand ist die innere Grundlage, auf der wir jedes Trauma heilen und unsere gesamte Lebensgeschichte neu erzählen können.

Wenn du mehr über die Expansion Methode erfahren möchtest und frei von störrischen Erinnerungen, ungeklärten Mustern, Ängsten und Hemmungen sein willst oder wenn du deine eigenen Klienten in ein Leben führen möchtest, das jenseits der Angst liegt, ist dies deine Gelegenheit durch eine tiefe Reise des Traumalösens zu gehen und ein zertifizierter Expansions-Instructor zu werden.

WIE FUNKTIONIERT DIE EXPANSION METHODE?

Die Expansion ist eine Methode, die jedem Menschen die Fähigkeit gibt, die heilsame, stärkende und transformative Kraft des eigenen Bewusstseins durch Ausdehnung zu nutzen. Es kann den Weg in tiefe spirituelle Erkenntnis führen und als praktische Lösung für die eigenen Probleme dienen. Mit der Expansion Methode ist es möglich:

- Langfristige Traumata und tiefe emotionale Muster zu lösen
- Ängste aufzulösen
- Stress und inneren Druck abzubauen
- Frei von Süchten und schlechten Gewohnheiten zu werden
- Das Selbstwertgefühl stärken und ein Gefühl der Schwäche zu verringern
- Verwirrung und innere Konflikte zu lösen und klare Entscheidung zu ermöglichen
- Beziehungsschwierigkeiten, sowie Intimitäts- und Sexualprobleme zu lösen.
- Sehr weite Bewusstseinszustände zu erleben, das Unterbewusstsein klar wahrzunehmen und zu verstehen und zu wissen was zu tun ist, wenn Zweifel da sind

DIE WICHTIGSTEN PRINZIPIEN DER EXPANSION METHODE

I. BEWUSSTSEIN GEHT PHÄNOMENEN VORAUS

Albert Einstein sagte, dass es unmöglich ist ein Problem auf der gleichen Ebene zu lösen, auf der es entstanden ist. Einen Gedanken durch Gedanken verändern wollen ist entsprechend ebenso wie ein Hund, der wie verrückt seinen eigenen Schwanz jagt.

BEWUSSTSEIN GEHT PHÄNOMENEN
VORAUS. DAHER KANN
BEWUSSTSEIN
PHÄNOMENE ÄNDERN.

In der Expansion Methode machen wir einen Sprung in Bewusstseins Ebenen, in denen wir unseren Geist und unsere Emotionen wirklich transformieren können. Es geht nicht darum, etwas zu glauben oder an einem starken Konzept festzuhalten, sondern in eine weniger dichte oder höhere Bewusstseins Ebene zu gelangen, von der aus wir uns tiefgreifend transformieren können. Es ist ein alchemistischer Prozess. Indem wir an den versteckten subtilen Feldern einer Person arbeiten, können wir schließlich eine Veränderung in den Schichten von Gedanken, Emotionen, Empfindungen und Verhalten hervorrufen.

2. DIE SUBTILEN FELDER SIND EBENEN, IN DENEN LEIDEN UNMÖGLICH IST

In der Expansion Methode werden zwei Arten des Umgangs mit dem Wirrwarr unserer Gedanken und Emotionen. Der „**indirekten Weg**“ arbeitet mit gedächtnisbasiertem Denken, das auf unterschiedlichen intellektuellen und spirituellen Konzepten beruht und uns in immer wieder widersprüchlichen Gedanken und Emotionen gefangen hält. Der „**Highway**“ beinhaltet einen Übergang in transformative Dimensionen, die vor langer Zeit von Sehern und Weisen entdeckt wurden. Durch den Prozess der „Expansion“ transzendieren wir das gedächtnisbasierte Denken. Sobald wir das gedächtnisbasierte Denken überwunden haben, brauchen wir keinerlei intellektuelle oder spirituelle Konzepte, um uns zu trösten. Interne Konflikte und Leiden können nun durch unsere eigene Kraft gemeistert werden.

LEIDEN KANN NICHT EXISTIEREN, WENN ES KEIN PSYCHOLOGISCHES
GEDÄCHTNIS GIBT. SOBALD WIR DAS PSYCHOLOGISCHE GEDÄCHTNIS
TRANSZENDIEREN, KÖNNEN WIR UNS SELBST BEFREIEN.

3. SELBSTAUTORITÄT

Sobald wir das psychologische Gedächtnis durch den Expansionsprozess überwinden, erreichen wir echte Individualität und völlige Eigenverantwortung. Unser Glück hängt nicht mehr von den Umständen ab. Glück ist unser eigen. Wir sind nicht länger auf andere angewiesen, um uns vom Leiden zu befreien.

ES GIBT KEINE HOFFNUNG AUSSERHALB DES MENSCHEN. WIR SIND DAS
WUNDER, AUF DAS WIR GEWARTET HABEN.

Wenn das Gehirn von Bereichen höheren Bewusstseins getrennt ist, ist es zwangsläufig eine konditionierte Struktur, die von den Umständen beeinflusst und abhängig ist. Durch den Expansionsprozess in den subtilen Bereichen erreichen wir einen Zustand, in dem wir völlig alleine sind. In diesem „befreiten Zustand“ können wir nicht durch äußere oder innere Einflüsse konditioniert sein. In diesem Zustand werden wir selbst zu einer Quelle der Intelligenz und Liebe.

4. AUSDEHNUNG IST GLÜCKSELIGKEIT

Unsere subtilste Form des Leidens ist das Gefühl der Kontraktion. Das Gefühl der Kontraktion ergibt sich aus allen Konfliktzuständen; es ist wie in einer kleinen Kiste gefangen zu sein. Dies steht dem Zustand unseres innewohnenden Potenzials völlig entgegen, da wir alle einen Funken Bewusstsein in uns tragen - die Erinnerung und das verborgene Wissen, das wir alle für eine totale Ausdehnung bestimmt sind. Um diesen Zustand der Begrenzung zu durchbrechen, wenden wir oft alle Arten von Ablenkungen und Obsessionen an. Wir versuchen, uns durch Sex, Drogen, Alkohol oder Unterhaltungsformen wie Kino zu vergessen. Wir versuchen, eine Art Linderung vom Zustand der Kontraktion zu bekommen.

Der Expansionsprozess bedeutet, in die entgegengesetzte Richtung unserer Gewohnheit zur Kontraktion zu gehen. Wenn Leiden gleichbedeutend mit Kontraktion ist, ist Expansion gleichbedeutend mit Glückseligkeit. Wenn das Bewusstsein ausgedehnt wird, erfüllen wir unser Schicksal als Menschen. Wir sind alle wie kleine Samen, die danach streben, zu wachsen und in die Unendlichkeit zu erblühen. Der Expansionsprozess ermöglicht es uns. Jedes Mal, wenn der Körper-Geist-Komplex in befreiteren Zuständen aufgeht, „erinnert“ er sich an seine eigene Fähigkeit, harmonisch zu funktionieren, und kehrt zu einem gesunden und optimalen Funktionieren zurück. Das Verweilen in den Räumen der subtilen Felder trägt zur Selbstheilung und völligen Ausgeglichenheit bei.

UNSER GRAD AN GLÜCK, FREIHEIT, GESUNDHEIT, GLEICHGEWICHT UND
ENTWICKLUNG WÄCHST MIT DER AUSDEHNUNG UNSERES BEWUSSTSEINS
WEITER.

Wir können Traumata, Mantren, Selbstidentität und Chakren ausdehnen. Wir können unsere Emotionen und psychosomatischen Störungen ausdehnen, und wir können jede Philosophie oder philosophische Vorstellung ausdehnen. Jeder winzige Samen wächst durch den Prozess der Expansion ins Unendliche.

LERNE IN 3 MONATEN, WIE DU JEDES TRAUMA MIT DER EXPANSION METHODE LÖSEN KANNST

Es war meine tiefe Intention, mit diesem eBook einige wertvolle Inhalte zu teilen, die dir tatsächlich helfen können, wo immer du dich gerade in deinem Leben befindest.

Natürlich kann dieses eBook keine Therapie ersetzen, wenn diese erforderlich ist. Es ist ein erster Schritt. Wenn du bereits Therapeut, Coach oder Heiler bist oder dich auf einer Reise der Selbstentfaltung befindest, fragst du dich vielleicht, wie es nun weitergehen kann.

Die gute Nachricht ist, dass die Expansion Methode eine sehr klare und tiefe Technik ist, die zuverlässig funktioniert - tiefer und schneller als alles andere, was ich kenne.

Ich erinnere mich immer noch, wie überrascht ich in meiner ersten Sitzung war, wie schnell das Gefühl meines Traumas verfliegen war. Das Gefühl der Schwäche und die Opferidentität verschwand und alles, was übrigblieb, war eine Erinnerung an einen unangenehmen Moment. Ich konnte diese Magie kaum glauben.

Und ich bin nicht die einzige:

DAS SAGEN ANDERE ÜBER DIE EXPANSION METHODE:

Arik Peled – Psychologe

"Eines der Dinge, die die Expansion zu einer wirklich besonderen Methode machen, ist, dass sie die Energie freisetzen kann, die in unseren Mustern und Traumata eingeschlossen ist. Und wenn genug Energie freigesetzt wird, können wir die Anziehungskraft der kontrahierten und überlebenden Felder überwinden, in denen wir unser tägliches Leben leben, ausgedrückt als Wut, Angst und Frustration. Wenn wir uns von dieser Gravitationskraft befreien, können wir uns leicht und auf natürliche Weise in Freiräumen des Bewusstseins und der Gefühle des Glücks und nicht-kausaler Freude etablieren, aus denen das Leben als Ganzes anders aussieht. Ich kann sie nur wärmstens empfehlen."



Melani, 25

"Nachdem ich jahrelang unter einem sexuellen Trauma gelitten hatte, das schmerzhaft Spuren in mir hinterließ, habe ich mich das Heilen zu wollen und wurde an Tamar überwiesen. Es war sechs Jahre her, seit ich vergewaltigt wurde und es fühlte sich an, als ob mein Leben seit diesem traumatischen Ereignis stehen geblieben und ich in diesem Moment eingesperrt war, ohne entkommen zu können. Zuerst war ich skeptisch, als Tamar mir sagte, es würde nur eine Sitzung dauern, um mich völlig anders zu fühlen, aber nachdem wir die Expansionstechnik für das Traumalösen durchgeführt hatten, war ich geheilt. Ich war in der Lage, diese Erinnerung von einem transzendenten Standpunkt und einer weitaus größeren Präsenz aus zu betrachten und es, wie unangenehm es auch war, als nur ein weiteren Tag in meinem Leben und nichts weiter, zu sehen. Mit Tamars großer Liebe und Unterstützung konnte ich meine innere Kraft finden und mich als untrennbaren Teil des ewigen Lichts erkennen."

Regina Tokarczyk, Künstlerin, Unternehmerin und Coach

Als Teil der ersten Generation von Practitionern der Expansion Methode und der Traumatechnik in Deutschland setze ich diese Techniken seit etwa sieben Jahren sowohl für meinen persönlichen Prozess, als auch für die Arbeit mit meinen Klienten (insgesamt über 200 Sitzungen) ein und ich habe erstaunliche, lebensverändernde Ergebnisse erlebt: Massive transformative Veränderungen, Überwindung destruktiver, begrenzter Denk- und Verhaltensmuster, Schaffung eines emotionalen Gleichgewichts und tiefes Traumalösen, um nur einige zu nennen. Während die

Methode an sich als wunderbares Werkzeug für die spirituelle Befreiung gedacht ist, funktioniert sie auch auf dem Gebiet der Traumaheilung fantastisch, was letztendlich die Grundlage für jede weitere evolutionäre Entfaltung und das Erreichen von Höhen eines glückseligen, freudigen, genährten, kreativen Selbstausdrucks ist.

Ich weiß, dass diese Methode die Kraft und das Potenzial hat, der klassischen Psychotherapie den Rang abzulaufen, da sie superschnell, ganzheitlich und effizient arbeitet und das ist es, was wir in diesen gegenwärtigen, sich schnell verändernden Zeiten dringend brauchen. Es ist meine Vision, den Planeten in zehn Jahren traumafrei zu machen, und diese Methode könnte ein wichtiges Schlüsselinstrument sein, um dorthin zu gelangen. Alles, was benötigt wird, ist eine Menge Heiler, Psychologen und Practitioner, die darin geschult werden und es bei ihren Klienten anwenden. Ich würde auch gerne sehen, wie diese Methode Teenagern in Schulen beigebracht wird. Tamar ist mehr als eine herausragende Expertin für Traumaheilung und ihr tiefes Fachwissen, und ihr brillantes, scharfes Adlerauge, das in die verwundbarsten, zerbrechlichsten, unbewusstesten, verschlossensten Aspekte der Psyche des Patienten blickt, sind hier unglaublich wertvolle Edelsteine. Gleichzeitig wird ihr kühnes, geräumiges Löwenherz zu jeder Zeit des Prozesses für Sicherheit und Wärme und Mitgefühl sorgen. Wenn Sie mit Tamar zusammenarbeiten, ist Ihre Transformation garantiert! Tun Sie es!



Die Expansionsmethode hat nicht nur alles in meinem Leben verändert, sondern auch Hunderten von Klienten geholfen, ihre Traumata zu lösen und zu transformieren und ihr Leben aus einem Zustand innerer Freiheit heraus zu gestalten.

Jeder von ihnen begann an einem Punkt, an dem auch du vielleicht gerade bist. Sie hatten Mühe, sich mit ihren eigenen Traumata auseinanderzusetzen oder ihren Klienten dabei zu helfen, Traumata auf tiefgreifende und unmittelbare Weise zu lösen.

Aber jeder von ihnen, der sich dem **ganzheitlichen Ansatz der Expansionsmethode verschrieben hat, hat unglaubliche Ergebnisse erzielt.**

Sie sind nicht länger in einer „Opferperspektive“ gefangen. Ihr Lebensweg wird nicht mehr von Angst bestimmt, sondern von innerer Kraft und Fülle.

Weil sie ein bewährtes System haben, das zuverlässig funktioniert. Dies ermöglicht es ihnen, anderen auf tiefgreifende und bedeutungsvolle Weise zu helfen.

WENN DU SOLCHE ERGEBNISSE UND DEN EXPANSION EFFEKT ERLEBEN MÖCHTEST UND

- frei von jeglichen traumatischen Abdrücken sein möchtest
- ein zertifizierter Practitioner sein möchtest, der anderen helfen kann ihre Traumata zu lösen
- Mit einer bewährten Methode arbeiten möchtest, die jedes Mal auf tiefe Weise funktioniert

**DANN HABE ICH EIN PROGRAMM KREIERT UM
ZERTIFIZIERTER EXPANSION METHOD
PRACTITIONER IN 3 MONATEN ZU WERDEN**



- TRAUMA RELEASE ZERTIFIZIERUNGS-TRAINING

[KLICKE HIER UM MEHR ZU ERFAHREN](#)

EXPANSION-METHOD.COM