

Vom SELBSTZWEIFEL zu gesundem SELBSTVERTRAUEN

Psychotherapie und Selbstentfaltung von Gela Grams

Warum versinken wir oft in Selbstzweifeln statt unser wundervolles Licht leuchten zu lassen?

Warum genießen wir nicht die Fülle des Lebens und schöpfen aus der Fülle unserer Gaben und machen uns stattdessen immer wieder klein, stellen uns übermäßig in Frage und sind so oft die Hölle für uns selber?

Dies alles passiert nichts weil wir zu doof sind - es passiert weil wir es in unserer Kindheit nicht anders lernten. Nur wenige Menschen erlebten, dass sie in ihrer Kindheit ernst genommen wurden mit allem was sie fühlten. Kaum ein Kind macht(e) die Erfahrung mit all seinem innenwohnenden Gut-Sein und seiner wunder-vollen Liebesessenz gespiegelt zu werden, konnte sich liebevoll begleitet erproben in dem was ihm entsprach, ihn ausmachte.

So verlernten wir unserem Innersten, unseren Gefühlen, unserem Gut-Sein zu vertrauen.

Wir bekamen das Gefühl mit uns stimmt etwas nicht und lernten uns anzupassen und zu funktionieren. Um dazu zu gehören, hörten wir auf die kritischen Stimmen unserer Eltern.

Wir entwickelten Strategien um Anerkennung zu bekommen und Ablehnung zu vermeiden.

Wir mussten die Gefühle, mit denen wir nicht landen konnten wegdrücken (deprimieren...) fingen an uns zu misstrauen, uns anzuzweifeln. So entfernten wir uns immer mehr von unseren authentischen Wesenskern. Diese Dynamik bestimmt den Großteil der Menschen.

Diese wundervolle authentische Essenz ist in uns lebendig und wartet darauf gelebt zu werden. Sie ist „nur“ verschüttet unter all den - damals aus gutem Grundverdrängten Emotionen und den „funktionierenden“ Strategien.

Die meisten Menschen suchen nach Lösungen und weiteren Strategien, um diese „unangenehmen“ Emotionen nicht zu fühlen - sei es durch Arbeit, Essen, Beziehungen, Meditation. Sie versuchen z.B. richtig, gut, perfekt, erfolgreich zu sein. Eine weitere beliebte Strategie ist die des „Loslassens“ - gespeist von der Hoffnung dass jemand anderer sich drum kümmert (z.B. Gott) oder es sich einfach in Luft auflösen möge.

Doch letztlich funktionieren diese Strategien auf Dauer nicht - denn das was in in schlummert, möchte angenommen und gefühlt werden. Genau wie kleine Kindern - sie wollen auch nicht weggeschickt werden, wenn sie etwas bedrückt.

Diese Arbeit braucht ein herz-offenes, liebevoll einfühlsames Gegenüber, das diesen Weg selbst gegangen ist. Die Erfahrung nicht allein zu sein mit allen Emotionen, sondern damit willkommen und „richtig“ zu sein, taut die Eisdecke auf, die unsere Liebesessenz schützend bedeckt.

Wir lernen zunehmend zu differenzieren wie die alten kritischen Elternstimmen in uns aktiv sind und wie wir mit ihnen umgehen können. Wir entdecken was in uns strategisch und was echt und authentisch ist. So erlangen wir zunehmend Zugang zu unserer eigenen inneren Stimme und unseren Gefühlen und lernen uns zu vertrauen und unser Licht leuchten zu lassen.

Gela Grams

Gestalt-Psychotherapeutin
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Praxis für Psychotherapie
& Selbstentfaltung
Rosastr. 21, 79098 Freiburg
0761 - 888 64 955
info@Gela-Grams.de

www.Emotionale-Heilarbeit.de

