

# SeelenLiebe ❤️



## **Opfer versus Aufrichtigkeit**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

*wo in dir entdeckst du noch Opfermentalität?  
Vielleicht bist du im ersten Moment überrascht, wenn du den Titel liest?  
Vielleicht löst das Thema ein leichtes Unbehagen  
oder auch Widerstand in dir aus?*

Das ist ok und du bist eingeladen,  
mir gerne deine Gedanken und Fragen per Mail zu schicken.  
Ich freue mich über deine Rückmeldung bei diesem heiklen Thema.

*Was heißt das genau, Opfermentalität? Was will ich damit sagen?*

Du kennst das Gefühl aus deinem Leben, dass du dich als Opfer fühlst.  
In den meisten Fällen ist etwas von außen geschehen – jemand hat dir  
Unrecht getan oder dich verletzt – und du fühlst dich als Opfer. 🙄

---

Das ist menschlich und erstmal „normal“. Doch ist es darüber hinaus enorm wichtig, einmal hinter den Opfergedanken zu schauen und zu sehen, was genau in deinem Inneren geschieht.

Sich als Opfer fühlen kann heißen:

- sich hilflos fühlen
- die Macht abgeben, etwas ändern zu können, „machtlos“ sein
  - sich ungerecht behandelt fühlen
  - sich einsam und verlassen fühlen
- nichts mit der Situation zu tun haben wollen.

Es lohnt sich einmal darüber nachzudenken, was noch alles hinter dem Opfer-Sein steckt. 🤔

Folgende Fragen könnten dabei wichtig sein und helfen, mehr zu verstehen:

- 👉 *Was ist mein Anteil an der Situation? (nicht immer, aber in den meisten Fällen gibt es einen eigenen Anteil an dem, was passiert ...)*
  - 👉 *Bin ich wirklich ausgeliefert oder habe ich doch Möglichkeiten, zu handeln?*
- 👉 *Bin ich wirklich machtlos oder habe ich nach wie vor Macht, zu handeln und auch die Verantwortung für mich zu übernehmen? (Oder habe ich die Verantwortung leichtfertig abgegeben?)*

Dieses Gefühl, immer wieder Opfer zu sein, kann auch mit unverarbeiteten „Opfer-Situationen“ in der Kindheit zu tun haben. Das Kind konnte sich nicht wehren, weil es eben Kind war, und als Erwachsener bringt sich die Frau oder der Mann immer wieder selbst in Situationen, in denen sie/er sich als Opfer fühlt, um dieses Gefühl und diese früher gemachte Erfahrung zu bestätigen, weil es so ein bekanntes Gefühl ist, das bis in den Zellen gespeichert ist.

Dich als Opfer zu fühlen, kennst du lange schon, es ist regelrecht vertraut.  
*Wie kommst du aus der Schleife heraus?*  
*Wie ist es möglich, das Gefühl ein für allemal loszulassen?*

**Das Wichtigste ist: Es ist möglich!**  
**Es ist möglich, dich endlich aus dem Opfer-Dasein zu befreien**  
**und frei zu sein. 🙏**

Auch wenn es eine schmerzhaft Auseinandersetzung mit der Vergangenheit bedeutet, lohnt sich der Weg,  
und ich begleite dich gerne dabei. 😊

---

Ich wünsche dir eine gute Entdeckungsreise zu dir selbst,  
um immer mehr bei dir anzukommen.

Meine nächsten Termine:

### **WUNDERKIND**

#### **Dein Inneres Kind und dein Seelenplan**

Teil 1: Sonntag, 17.3.24, 10-12 Uhr

Teil 2: Sonntag, 24.3.24, 10-12 Uhr

[Hier kannst du dich anmelden](#)

#### **Himmlische Meditation**

Donnerstag, 21.03.24

19.00-20.00 Uhr - Online

[Infos und Anmeldung hier](#)

#### **Spirituelle Familienaufstellung**

Sonntag, 28.04.2024,

10.00-16.00 Uhr in meiner Praxis

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Herzlichst



Barbara

