

SeelenLiebe



Sich schuldig fühlen

Liebe Leserin, lieber Leser

heute möchte ich ein wichtiges Thema ansprechen, das mir immer wieder in meinen therapeutischen Sitzungen begegnet.

Es ist das Thema: sich schuldig fühlen. Dieses Gefühl kennst du sicher auch aus deinem Leben, und in gewisser Weise ist es normal, sich dann und wann

in einer Situation schuldig zu fühlen. 😞

Bei einigen Menschen ist es aber zu einer Art Dauergefühl geworden, d. h. bei jeder Gelegenheit – im Beruf mit den Kollegen und dem Chef oder in der Familie mit dem Partner der Partnerin oder auch mit den Kindern – sie fühlen sich schuldig. Diese Menschen neigen dazu, sich sehr schnell und in quasi jeder Situation schuldig zu fühlen. Sie ziehen die Schuld an wie ein Magnet und halten sie fest. Es ist wie eine Gewohnheit, eine alte Erfahrung, sich immer schuldig gefühlt zu haben.

Bei näherer Betrachtung ist es häufig eine frühe Erfahrung, die sie als Kind schon gemacht haben, denn, wenn Eltern sich streiten, auseinandergehen

oder ein anderes Unglück geschieht, fühlen sich kleine Kinder immer sofort schuldig. Selbst für den Tod eines Elternteil geben sie sich die Schuld.

Was bedeutet es für uns Erwachsene, wenn wir uns schuldig fühlen?

- 👉 Dieses Gefühl bedeutet, nicht in seiner Größe zu sein.
- 👉 Es bedeutet, sich selbst klein zu machen, klein zu halten.
- 👉 Es bedeutet, nicht in seinem eigenen, vollen Potenzial zu leben.

Deshalb lohnt es sich immer, danach zu fragen und auf eine Forscherreise zu gehen, um herauszufinden, woher dieses Schuldgefühl kommt.

*Wann und wo hast du dich zum ersten Mal schuldig gefühlt?
An welche Situation deiner Kindheit kannst du dich sofort erinnern?
Welche Situationen kommen dir sehr vertraut vor, weil sie sich auch im
Erwachsenenleben immer wiederholen?*

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist es wichtig,
am Ursprung deiner Schuldgefühle zu arbeiten.

Wie du immer wieder lesen kannst, biete ich auch in diesem Monat wieder
eine Familienaufstellung an (leider ausgebucht).

Diese Methode ist eine Möglichkeit, alte Schuld, Verstrickungen aus der
Vergangenheit anzuschauen, zu durchleuchten und zu bearbeiten, um sie
schließlich in die Heilung zu bringen und loszulassen. 🙏

Es kann für dich ein Startpunkt sein, um die Forscherreise ins eigene Ich und
ins eigene Unterbewusstsein zu beginnen.

Mit meiner Begleitung kannst du diese alten Blockaden ablegen, und dann ist
der Weg für dich frei, um in dein gesamtes Potenzial
zu kommen und frei zu leben. 😊

Auch zum Thema Schuldgefühle werde ich in den nächsten Wochen einen
neuen Podcast aufnehmen. Dort werde ich noch ausführlicher über dieses
Thema sprechen und so kannst beim Hören dieses Thema
für dich noch einmal vertiefen.

Genieße die Frühlingssonne und die Wärme der ersten Frühlingstage. 🌸

Ich wünsche dir einen sonnendurchfluteten Sonntag. ☀️

Meine nächsten Termine:

Himmlische Meditation

Donnerstag, 18.04.2024,
19.00-20.00 Uhr - Online

[Hier gehts zur Anmeldung](#)

Spirituelle Familienaufstellung

Sonntag, 26.05.24
10.00-16.00 Uhr in meiner Praxis

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Herzlichst



Barbara

