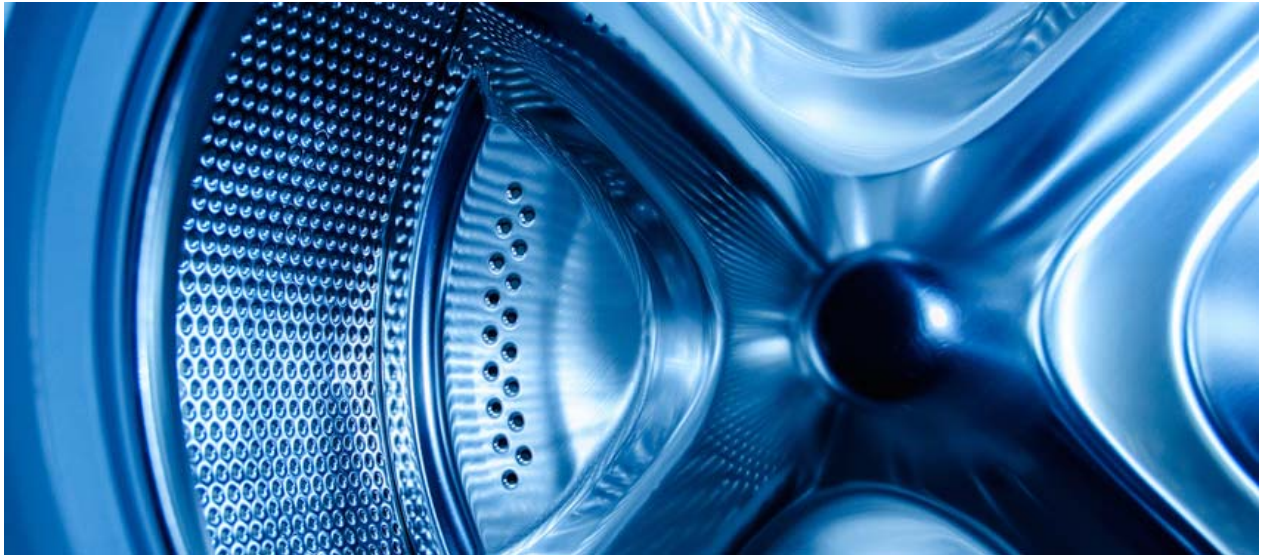




## Anleitung für das Arbeitsblatt „Die Zentrifuge“

Wenn wir emotional betroffen sind, ist es für uns oft schwer, die Fakten von den Interpretationen zu trennen. Dazu dient uns die Zentrifuge. Ein Entsafter oder eine Waschmaschine im Schleudergang, die das verbleibende Wasser aus den Kleidern presst, ist eine Zentrifuge.



Sie hilft uns, auseinander zu halten, was in einer bestimmten Situation *tatsächlich geschah*, und wie wir das Ereignis *gedeutet* haben. Der meiste Schmerz entsteht nicht aus dem, was passiert ist, sondern aus dem, was wir daraus gemacht haben - unsere Geschichte dazu.

Diese Geschichte besteht aus einer Mischung von Fakten (dem Ereignis) und Interpretationen (Gedanken, Urteile, Einschätzungen, Annahmen und Überzeugungen in Zusammenhang mit dem Ereignis). Die Geschichte wird oben in die imaginäre Zentrifuge gegeben, so wie wir Möhren in den Entsafter geben würden. Dann stellen wir uns vor, wie die Maschine Fakten von Interpretationen trennt.

Das Arbeitsblatt unten ist zur Erklärung mit einem Beispiel ausgefüllt.

In der Rubrik „Die Tatsache: Was wirklich geschah“ steht hier „Großvater ist gestorben“. Achten Sie darauf, hier wirklich nur eine reine Tatsache einzutragen. Die Formulierung „Großvater ist *vorzeitig* gestorben“ wäre keine Tatsache sondern enthält bereits eine Interpretation, da „vorzeitig“ auf unserer Einstellung und Wertung beruht.

In der nächsten Spalte tragen wir unsere (oft sehr gefühlsbetonten) Interpretationen ein: Hier z.B. „Er hat mich im Stich gelassen“ oder auch „Ich hätte mich mehr um ihn kümmern müssen.“

In die letzte Spalte kommt der Prozentsatz unserer „Anhaftung“: Wie stark glauben wir das, wie schwer fällt es uns, diese Interpretation loszulassen?



Manche Interpretationen (wie z.B. „Ich bin so alleine“) kennen wir möglicherweise aus unserer Kindheit. Für Kinder ist das ein Gefühl, das sehr angstvoll sein kann und das vielleicht unser Erwachsenenleben immer noch (unbewusst) bestimmt. Deswegen ist die Zentrifuge so hilfreich, um dem auf die Spur zu kommen.

**Auf der zweiten Seite hilft uns das Zentrifuge-Arbeitsblatt dabei, negative Überzeugungen von uns aufzuspüren.**

Die meisten Ideen, die unbewusst in unserem Verstand schlummern, wurden uns von unseren Eltern und anderen wichtigen Personen in einem Alter vermittelt, als wir sehr anfällig waren für ihren Einfluss. Diese Ideen und Überzeugungen haben sich dann fest in unserem Unterbewusstsein eingenistet als zentrale Überzeugungen.

Einige dieser Überzeugungen waren positiv und bejahend. Sie sind zu unseren zentralen positiven Überzeugungen geworden. Andere waren negativ und einengend. Sie wurden zu unseren zentralen negativen Überzeugungen. Beide bestimmen unser Leben, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Aus der kindlichen Interpretation „Er hat mich im Stich gelassen“ hat sich möglicherweise eine Grundüberzeugung entwickelt, die wir unbewusst in unser Erwachsenenleben übernommen haben: „Menschen lassen mich immer im Stich“. Und höchstwahrscheinlich sind wir tatsächlich auch von anderen Menschen verlassen worden und finden so die Bestätigung für diesen Glaubenssatz.

Eine wichtige Erkenntnis der Tipping-Methode ist, dass wir im Leben solange Lern-Chance erhalten, bis wir etwas verstanden haben. Deswegen schauen wir im letzten Schritt des Arbeitsblattes nach vergleichbaren Situationen.

In unserem Beispiel sind das der Vater, der erste Mann und eine Freundin. Allen Geschichten gemeinsam ist der Verlust einer geliebten Person und jedes dieser Ereignisse hat wahrscheinlich negative Grundüberzeugungen von uns bestätigt.

Welche das waren können wir in der Spalte „Die selben zentralen negativen Überzeugungen?“ eintragen und sehen so, welche davon besonders häufig aktiviert wurden.

Das Erkennen unserer negativen Überzeugungen ist ein wichtiger Schritt zur Heilung. Manchmal genügt dies schon, damit sie sich auflösen können, in anderen Fällen ist die Arbeit mit einem Coach oder in einem Seminar der beste Weg.

### *Hinweis*

Das Arbeitsblatt weiter unten enthält Beispiele.

Das leere PDF-Formular (das Sie am PC oder per Hand ausfüllen können) finden Sie im Download-Bereich auf unserer Website: [www.tipping-methode.de/downloads](http://www.tipping-methode.de/downloads)

## Die Zentrifuge - Fakten von Interpretationen trennen

Der meiste Schmerz entsteht nicht aus dem, was passiert ist, sondern aus dem, was wir daraus gemacht haben. Wenn in unserem Leben etwas geschieht, besonders wenn wir dabei noch sehr jung sind, beziehen wir es auf uns und verstärken den Schmerz, indem wir Annahmen und Interpretationen darüber machen, die dann unser ganzes Leben bestimmen können. Da wir das Gefühl haben, der Schmerz sei zu groß, um ihn auszuhalten, unterdrücken wir ihn.

Die Wahrheit ist: Wir haben kein Recht, solche Annahmen zu machen. Sie sind ausnahmslos falsch. Und doch verteidigen wir sie energisch.

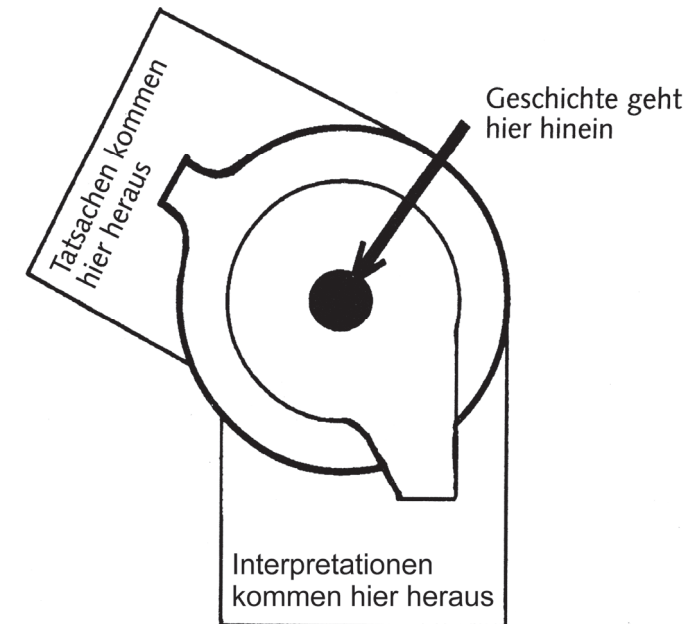
Beispiele (Tatsache ⇒ Interpretationen):

- Großvater ist gestorben ⇒ Er hat mich im Stich gelassen. Ich hätte mich mehr um ihn kümmern müssen.
- Meine Mutter lies sich von meinem Vater scheiden ⇒ Sie hat mir meinen Vater weggenommen.
- Mein Mann hat mich betrogen ⇒ Ich bin sexuell nicht mehr attraktiv. Ich bin nicht liebenswert.
- Ich wurde sexuell missbraucht ⇒ Alle Männer werden mich verletzen. Niemand beschützt mich.
- Mein Vater war emotional nicht erreichbar für mich ⇒ Ich genüge nicht. Keiner liebt mich.

Wähle eine der Geschichten von Deinem Vergebungs-Arbeitsblatt aus der Vergangenheit, am Besten eine aus der Kindheit, eine, die Dein Handeln noch immer beeinflusst.

(Ein gutes Beispiel ist Glendas Geschichte im Kapitel 21 des Buches „Ich vergebe“.)

Trenne die Fakten von den Interpretationen und schaue dann -auf einer Skala von 1 bis 100- wie stark Du mit Deinen Interpretationen identifiziert bist. Das erkennst Du am Grad Deines Widerstands, wenn es darum geht, sie aufzugeben. 20 würde bedeuten, dass Du nur noch wenig Widerstand hast, 60 bedeutet großer Widerstand und 100 wäre totaler Widerstand.



Die Tatsache: Was wirklich geschah	Meine Interpretationen des Geschehens	% Anhaftung
<b>Hier kommt eine Tatsache, ein Ereignis rein.</b>  Bsp: Großvater ist gestorben (Das ist eine unumstößliche Tatsache.)	<b>Die Interpretationen beziehen sich auf das Ereignis.</b>	Wie stark glaubst du jetzt, in diesem Moment daran?
	Bsp: Er hat mich im Stich gelassen.	30%
	Ich hätte mich mehr um ihn kümmern müssen.	60%
	Ich bin so alleine.	25%
	Jetzt habe ich niemanden mehr, der sich um mich kümmert.	20%

Welche zentralen negativen Überzeugungen habe ich als Resultat aus dieser Geschichte entwickelt?

Zentralen negativen Überzeugungen, die du als Resultat aus diesem Ereignis entwickelt hast, oder die durch das Ereignis aktiviert wurden.

1. Menschen lassen mich immer im Stich.
2. Niemand liebt mich.
3. Egal wie sehr ich mich anstrenge, es ist nie genug.
4. Ich bin immer allein.
5. Niemand wird mich jemals lieben.
6. Ich bin nicht liebenswert.
7. Niemand ist für mich da.

**Beispiele für zentrale negative Überzeugungen:**

Ich werde nie genügen. Ich kann nicht einfach ich selbst sein. Ich komme immer zuletzt oder werde vergessen. Menschen lassen mich immer im Stich. Es ist gefährlich, meine Meinung zu sagen. Ich hätte ein Junge werden sollen. Egal wie sehr ich mich anstrenge, es ist nie genug. Das Leben ist ungerecht. Es ist nicht gut machtvoll / erfolgreich / reich / hervorragend zu sein. Ich bin nichts wert. Wenn ich nicht gehorche muss ich leiden. Andere Menschen sind wichtiger als ich. Ich bin allein. Niemand wird mich jemals lieben. Ich bin nicht liebenswert. Niemand ist für mich da.

Andere Geschichten auf meinem Vergebungs-Arbeitsblatt, die Ähnlichkeiten in Bezug auf die Umstände oder die Gefühle aufweisen:

Die Geschichte	Die gemeinsamen Elemente	Die selben zentralen negativen Überzeugungen? (1-7)
Vater hat die Familie verlassen	Geliebte Person ist gegangen	1, 2, 3, 4, 6
Mein 1. Mann hat sich von mir getrennt	Geliebte Person ist gegangen	1, 2, 3, 6, 7
Meine Freundin ist weggezogen	Geliebte Person ist gegangen	4, 7