

# Thetahealing® und Coaching mit Irene Kurka



## **Jede(r) von uns ist gut genug!**

Heute bin ich mal wieder auf das Thema gestoßen, dass wir immer meinen nicht gut genug zu sein. Mir ist mit der Zeit klar geworden, dass so gut wie alle Menschen dies denken, egal was sie vermeintlich im außen repräsentieren und leben.

Wir alle kennen Beispiele von Menschen, die sehr talentiert, schön und sehr erfolgreich waren und dennoch an dem „ich bin nicht gut genug“ gestorben sind, wie beispielsweise Whitney Houston.

Mir wurde auf einmal bewusst, dass dies auch einfach nur eine Kursrichtung und innere Einstellung von uns ist und nichts mit der Erscheinung und den Umständen im außen zu tun hat. Wenn es eine innere Einstellung ist, kann ich sie ändern.

Doch warum haben wir fast alle „ich bin nicht genug“ in uns gespeichert? Warum denken wir oft, hoffentlich merkt keiner, dass ich eigentlich nichts zu bieten habe? Manche kommen sich sogar wie Verräter oder Betrüger vor.

Für fast alle von uns liegt die Ursache in der Erziehung. Dabei handelt es sich lediglich um ein Missverständnis oder einen „Fehler“ innerhalb der Erziehung, die nahezu alle von uns genossen haben. Da ein kleines Kind Umstände und Empfehlungen noch nicht mit dem Verstand erfassen kann, wenden viele Eltern den gleichen „Trick“ an, der für uns jedoch fatal ist. Wir werden belohnt, wenn wir das tun, was die Eltern als gut befinden. Wir werden gerügt, kritisiert und ggf. auch bestraft, wenn wir etwas tun, was sich die Eltern nicht

wünschen. Selbst wenn es Sachen sind, wo die Eltern uns davor bewahren, dass wir vor ein Auto laufen. Aber da sie es uns noch nicht erklären können, drohen oder bestrafen sie uns, um uns das Leben zu retten. Wenn wir uns bewusst machen, dass unser „ich bin nicht gut genug“ nur ein „Fehler“ der Erziehung ist, können wir es (los)lassen.

Dann gibt es noch „ich bin nicht gut genug“, was mit der Gesellschaft und ihren entsprechenden Werten zusammenhängt, die uns viel abverlangt. Wir machen uns Druck, was wir meinen erreichen zu müssen. Und selbst wenn wir nach diesen äußeren Werten einer Gesellschaft streben und diese sogar erreichen, uns innerlich aber nicht gut genug fühlen, werden wir uns weiterhin schlecht fühlen.

Nachdem wir das erkannt haben, lassen wir beide Muster aus unserem jetzigen Leben los und zugleich aus dem Leben unseres inneren Kindes. Ihr werdet energetisch dabei unterstützt, dass euch dies gut gelingen kann.

Wir haben das System von diesen alten Missverständnissen befreit und im Anschluss wollen wir uns mit dem „ich bin gut genug“ Gedanken befassen. Denke und stelle dir vor, dein System ist nur noch in der Lage dies zu denken. Tu so als ob.

Wie würde es sich anfühlen, wenn ich in mir nur noch „ich bin gut genug“ spüren könnte? Dieses „tu so als ob“ ist ganz wichtig, weil du so die inneren Widerstände und Kritiker gut umgehen kannst. Tue nicht so, als wenn du das Ziel, dich innerlich gut genug zu fühlen, schon erreicht hast, sondern gehe immer nur dahin, wie es sich anfühlen würde, wenn ich nur noch „ich bin gut genug“ denken könnte. Was wäre wenn? Gehe dann Themen und Situationen (Gesundheit, Beruf, Beziehungen...) durch und genieße die Entspannung in deinem Körper.

Was passiert, wenn du denkst und so tust als ob „ich bin gut genug“? Spüre in alle Lebensbereiche hinein.

Als ich es heute gemacht habe, spürte ich, wie ganz viel Druck und Anspannung von mir abfielen. Ich fühlte mich frei und leicht.

Dann ging ich die Lebensbereiche durch:

Wie reagieren mein Körper und meine Gesundheit, wenn ich der festen Überzeugung bin „ich bin gut genug“? (was ich in Gottes Augen bin) Ohne all den Druck und die Anspannung geht es meinem Körper besser und ich kann auch ggf. Krankheiten, ungünstige körperliche

Muster, loslassen.

Wie fühle ich mich unter Menschen, wenn ich in mir spüre: ja, ich Irene, bin gut genug? Dann brauche ich nichts zu beweisen. Ich brauche niemanden zu gefallen und mich um deren Liebe bemühen. Ich bin einfach, fühle mich entspannt und meine Mitmenschen mögen mich dann sogar noch mehr.

Was passiert beruflich? Ich gehe meine Aufgaben und Herausforderungen mit viel mehr Leichtigkeit und Freude an. Meine Arbeit macht mir noch mehr Spaß und ich traue mir mehr zu.

Ich kann meinen Eltern anders, freier und mit weniger Vorwürfen begegnen.

Es macht mir mehr Freude, gut zu mir zu sein.

Spürt für euch in alle relevanten Lebensbereiche, was wäre, wenn ihr mit dem Glaubenssatz programmiert wäret, „ja, ich bin gut genug“?

Spürt dann nochmals in alle Bereiche und genießt die Leichtigkeit, die sich breit macht. Was würdet ihr mit dem Glaubenssatz „ich bin gut genug“ manifestieren können?

Wiederholt dies ein paar Tage lang. Wenn ihr mögt, könnt ihr nochmal in eure jetzige Situation oder dahin spüren, wie es in euren Lebensbereichen wäre, wenn ihr wieder denken würdet „ich bin nicht gut genug“.

Und wenn ihr beides kennt, wofür entscheidet ihr euch?

Wenn ihr das ein paarmal durchgegangen seid, werdet ihr euch ganz automatisch und immer selbstverständlicher für die Variante „ich bin gut genug und wunderbar“ entscheiden und euer Leben wird sich danach formen und gestalten.

Ich habe es die letzten Tage mehrmals probiert, obwohl schon nach dem ersten Durchgang und einer Nacht so viel wahrhaftiges „ich bin gut genug“ in mir war, stellte ich fest, dass ich dann noch mehr erfahren und lösen konnte, indem ich immer wieder in den „ich tu als ob“ Modus ging. Anscheinend können wir so Blockierungen besser umgehen, die sonst eine

Veränderung ausbremsen. Und der zweite Schritt es wirklich zu downloaden, war nicht mehr so wichtig. Ich bin gespannt, wie es euch so ergeht.

Ich wünsche euch viel Freude und Leichtigkeit! Ihr seid alle gut genug, so wunderbar und so einzigartig!

*(04.08.2017, Irene Kurka)*