



Wulff Coaching • Monika Wulff

Hagenstr. 46A • 16321 Bernau • Tel. +49 3338 768316 • Mobil: +49 174 8354559

Segen geben bringt Frieden

Während die traditionelle Therapie sich meist mit der Frage beschäftigt "**Welches Problem hat diese Person und wie lässt es sich lösen?**", gibt es auch andere Wege.

Eine Möglichkeit zu helfen, ist die Tipping-Methode, um zu schauen, was für das Entstehen der Situation oder des Problems verantwortlich ist.

Coaching nach der Tipping-Methode basiert auf der Annahme, das alles, was in unserem Leben geschieht, einen tieferen Sinn hat und dem Wachstum unserer Seele dient. Deshalb frage ich Sie nicht, was falsch an einer Situation ist, sondern, was vollkommen ist und wie sich diese Vollkommenheit in unserem Leben zeigt.

Indem wir unsere Sichtweise der Ereignisse verändern, kann sich die Energie, die darin gebunden war, lösen:

- Verhaltensmuster ändern sich,
- Beziehungen werden besser,
- Probleme verschwinden und
- das Leben wird insgesamt freudvoller.

Nutzen Sie diese Chancen, sich von alten Belastungen zu befreien und dadurch mehr Kraft und Lebensfreude zu gewinnen.

Sie können eine **selbstständige Übung** durchführen, um zu sehen, ob Sie einen "Energiestau" haben. "Energiestau" bedeutet: Alte, nicht geheilte, Geschichten.

Eine kleine Übung für den "Prozess des Segnens"

Finden Sie zunächst einen Ort, an den Sie ungestört bleiben können und Sie niemand zuhören kann.

Sprechen Sie folgende 3 Sätze (Segnungen) nach:

1. *"Ich segne....."*
(Setzen Sie hier den / die Namen der Person(en) ein, die leidet / leiden oder gelitten hat / haben, z.B.: Ich segne oft mich und meine Geschichte, meine Verletzungen)
2. *"Ich segne....."*
(Setzen Sie den /die Namen derer ein, die den Schmerz verursacht haben. Seien Sie dabei Präzise wie möglich)
3. *„Ich segne mich selbst in meiner Anteilnahme“*

Verwöhnung für Körper & Seele!

www.wulff-coaching.de • info@wulff-coaching.de



Wulff Coaching ▪ Monika Wulff

Hagenstr. 46A ▪ 16321 Bernau ▪ Tel. +49 3338 768316 ▪ Mobil: +49 174 8354559

Segen geben bringt Frieden (Teil 2)

Noch ein paar Hinweise dazu:

Wenn Sie sich bei den zweiten Segnung (Satz), z. B. unwohl fühlen, dann schauen Sie tiefer in sich, woran es liegen kann. Vielleicht ist es an dieser Stelle angebracht, darüber nachzudenken, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Das kann durch Austausch mit anderen geschehen, wie der beliebte [Meditationsabend](#) oder auch als [Vergebungszeremonie](#). Denken Sie drüber nach.

Die Übung „Prozess der Segnung“ habe ich aus dem Buch von Gregg Braden:

"Verlorene Geheimnisse des Betens - die verborgene Kraft von Schönheit, Segen, Weisheit und Schmerz"

Wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben, können Sie sich auch im Internet unter www.greggbraden.com informieren oder schreiben Sie Herrn Braden eine Mail an: info@greggbraden.com.

Ich bedanke mich bei der Frau M. Lauri Willmot für die freundliche Erlaubnis, diesen Text veröffentlichen zu dürfen.

Ihre Monika Wulff

Verwöhnung für Körper & Seele!

www.wulff-coaching.de ▪ info@wulff-coaching.de