



# 15 min Ursachen-Therapie (Seele)

Löse scheinbar unüberwindliche Gesundheits-, Beziehungs- und Suchtprobleme, in dem du die Ursachen – deine seelischen Verletzungen – erkennst und aktiv in einen dynamischen Heilungsprozess einsteigst. Du möchtest mehr Freude, Frieden, Gelassenheit, Liebe, Gesundheit oder Kraft für dein Leben? Diese Ursachen-Therapie hilft Dir diese Ziele durch „innere Heilung“ zu erreichen.

Du hast Zweifel an der Therapie? Es gibt viele Menschen die damit gute Erfahrungen gemacht haben - ich auch. Probieren geht über studieren! Die Therapie besteht aus 2 Übungen. Du brauchst täglich nur 10-15 Minuten um die Übungen zu wiederholen.

## ÜBUNG 1: Der Strom des Heils

(Am besten kannst Du die Übung machen, wenn sie Dir jemand vorliest. Du kannst sie aber auch mit dem Soundrecorder auf deinem Handy aufnehmen.)

Stell dir vor im Himmel gibt es eine nie versiegende Quelle des Heils. Aus dieser Quelle fließen beständig Kraft, Freude, Liebe, Barmherzigkeit, Zuversicht, Frieden und Gesundheit.

Setze dich jetzt ganz entspannt, aber aufrecht hin und schließe deine Augen.



Achte mal auf deinen Atem. Dein Atem sollte lang und tief sein.

Lass dir Zeit beim Ausatmen und wieder neu Luftholen.

Stelle dir jetzt dein geistiges Herz vor. Es ist so gestaltet, dass sich in der Mitte ein großer Hohlraum befindet.

Dein Herz ist dafür geschaffen den Strom des Heils aufzunehmen und an andere weiterzugeben.

Stell dir vor wie der Heilstrom wie Wasser aus dem Himmel direkt zu dir fließt.

Der Heilstrom kommt direkt vom Thron Gottes und er fließt hinein in dein Herz.

Der Strom des Heils erfüllt Dich mit Kraft, Freude, Frieden, Gnade, körperlicher und geistiger Gesundheit.

Schau zwischendurch auch mit auf deinen Atem. Er sollte tief und langsam sein.

Stell dir vor, dass der Strom des Heils wieder aus Deinem Herzen heraus sprudelt wie ein Wasserfall.

Der Strom des Heils spült alle Verunreinigungen, Blockaden, Täuschungen, Lügen und Verletzungen aus deinem Herzen heraus.

Beobachte den Wasserfall wie er fließt.

Fließt der Strom schwach oder stark? Wie soll er fließen? Was wünschst du dir?

Achte jetzt mal auf deinen Körper.

Was fühlst du? Wie fühlt sich dein Körper an?

Erwarte weiter, dass der Strom des Heils Dich durchflutet, reinigt, belebt und heilt.

Der Strom des Heils, der durch dich hindurch fließt wie Wasser, das ist der Geist Gottes. Rein und klar und belebend wie frisches Wasser.

Du kannst jeden Tag wieder zur Quelle kommen.

Der Strom ist jeden Tag für dich vorhanden, wenn du willst.

Komm jetzt langsam wieder zurück und öffne deine Augen.

## ÜBUNG 2: Der Neue Film

1.) Stelle eine kurze Liste deiner nervigsten Probleme und Belastungen zusammen:

- \* .....
- \* .....
- \* .....
- \* .....

2.) Mach ein Kästchen um das Problem das dich am stärksten stresst und belastet.

3.) Mache dir bewusst, dass dieses Problem, das dich im Moment plagt ein Signal an Dich ist! Die Krise (gleich welcher Art) in der Du jetzt steckst sendet dir eine ernstzunehmende Botschaft, die Du nicht verdrängen solltest. Die Krise will zu Dir sprechen! Sie sagt: „He, so geht es nicht mehr weiter! Finde die URSACHE und schaff sie aus dem Weg!“

Stelle dir vor, dass dieses Problem, diese Krise, nicht dein Feind ist, der dich fertig machen will, sondern ein PROJEKT, das du erfolgreich und mit neuer Erfahrung gestärkt beenden wirst.

Mache dir bewusst, dass dieses Problem oder diese Krise von selber wieder verschwindet, wenn du die URSACHE(n) gefunden und beseitigt hast!

4.) Stelle dir vor, dass die Ursache deines Problems eine Verletzung der Seele bzw. deines emotionalen Herzens ist. Wie die meisten seelischen Verletzungen wurde auch diese Verletzung mit großer Wahrscheinlichkeit durch ein schmerzliches Erlebnis verursacht. Stelle dir mal vor: Der Schöpfer des ganzen Universums und dein geistiger Vater will dich von allen Verletzungen heilen, weil du sein Kind bist und weil ER dich bedingungslos liebt.

5.) Bitte Gott, den Allmächtigen, deinen himmlischen Vater, dein Unterbewusstsein, deine Seele und dein Herz für sein heilendes Wirken zu öffnen. Bitte deinen Vater im Himmel jede Verletzung deiner Seele schrittweise aufzudecken und vollständig zu heilen.

6.) Schreibe auf wie Du dich fühlst, wenn Du an dein „Projekt“ denkst?

\* .....

\* .....

7.) Wann hast du dich schon mal genau so oder so ähnlich gefühlt? Notiere deine frühesten Erinnerungen an (wahrscheinlich schmerzliche) Erlebnisse die mit diesem Gefühl zusammen hängen. Denke dabei auch an deine frühe Kindheit und Jugend. Um uns selbst zu schützen, müssen wir schmerzliche Erlebnisse aus unserem Bewusstsein verdrängen. Deine Seele hat aber gerade diese Erinnerungen gespeichert. Deshalb wirken diese Erlebnisse bis heute auf dich ein und beeinflussen deine Gefühle, Gedanken und deinen Körper. Erlaube deinem Unterbewusstsein, die verdrängten Erinnerungen wieder freizugeben, auch wenn das im Moment erst einmal schmerzhaft für Dich sein kann. Denke zuerst an Begebenheiten mit deinem Vater oder deiner Mutter.

Was fällt dir ein?

\* .....

\* .....

\* .....

\* .....

Wenn Dir nach 10 Minuten keine Begebenheit eingefallen ist, kannst Du auch Jesus bitten deine Erinnerung zu öffnen.

8.) Wähle die für dich eindrücklichste Erinnerung aus, von der du das Gefühl hast, dass diese Erinnerung am ehesten etwas mit deinem Problem zu tun hat. Stelle dir vor, du bist ein Film-Regisseur/in. Du willst diese Begebenheit am gleichen Ort nachspielen lassen. Für diesen Film schreibst Du jetzt ein kleines Drehbuch. Schreibe jetzt deine Erinnerungen an diese Szene so detailliert wie möglich in der Gegenwartsform in Stichpunkten auf. Beschreibe den Ort der Handlung und alle Umstände an die Du dich erinnern kannst. Verwende für die Dialoge die wörtliche

Rede. Nimm dir ein leeres Blatt Papier und schreibe deine Erinnerungen möglichst detailliert auf.

Das könnte etwa so aussehen:

*- Die Szene spielt in unserer Wohnung. Ich bin etwa 6 Jahre alt. Es ist Sonntag. Mein Vater, meine Mutter und meine große Schwester sitzen am Mittagstisch und essen. Es gibt Schnitzel und Bratkartoffeln.*

*- Plötzlich kippt mir mein Glas mit Limo um. Ich erschrecke. Die ganze Limo breitet sich auf dem Tisch aus.*

*- Vater (wird rot im Gesicht) und schreit mich an: „Kannst Du nicht aufpassen Du ....“*

*- Ich fühle mich schlecht und schuldig. Ich bin verängstigt.*

*- Meine große Schwester grinst schadenfroh.*

*- Vater (verärgert und wütend): „Hol den Tischlappen aus der Küche, aber flott!“*

*- Ich stehe auf und gehe in den Flur. Dort bleibe ich stehen. Aus irgendeinem Grund weigere ich mich den Lappen zu holen.*

*- Vater wird noch wütender, steht vom Tisch auf und kommt auf mich zugerannt....usw.*

Nimm dir jetzt mindestens 10 Minuten Zeit deine Erinnerungen in Stichworten aufzuschreiben.

9.) Lass den Schmerz deiner Seele zu. Deine Seele will die Verletzung, den Schmerz los werden. Die Zeit hat deine seelischen Wunden nicht geheilt, nur verdeckt. Gott will deine verletzte Seele jetzt heilen. (Du brauchst auch deine Tränen nicht zurückhalten. Lass deinen Schmerz einfach heraus fließen.)

10.) Jetzt kommt die gute Nachricht: **Für eine glückliche Kindheit ist es nie zu spät!** Du hast jetzt die Möglichkeit die schmerzlichen und leidvollen Szenen deiner Vergangenheit neu zu gestalten. Deine Seele sehnt sich nach Frieden und Harmonie. Was die Wirklichkeit deiner Seele nicht geben konnte, will Gott Dir jetzt geben. Probier es einfach aus. Diese Übung hat schon vielen Menschen geholfen – mir auch.

Schreibe jetzt die schmerzliche Szene, die du oben beschrieben hast, so um wie sie für dich o.k. wäre. Wie müssten deine Mutter oder dein Vater in dieser Situation reagieren, damit Du dich bedingungslos angenommen und geliebt fühlst? Bedingungslose Annahme und Liebe, dazu Wertschätzung und Ermutigung ist der Schlüssel zu deiner inneren Heilung.

Indem Du für dich traumatische Begebenheiten neu inszenierst und neu durchlebst, schaffst Du eine neue Wirklichkeit in deinen Gedanken und Gefühlen. In deinem Gehirn werden, durch die neuen Gedanken, neue Verknüpfungen (Synapsen) gebildet. Je mehr und je länger Du an deiner neuen Inszenierung arbeitest und sie wiederholst, umso mehr werden neue Verbindungen in deinem Gehirn entstehen. Deine neuen Gedanken werden neue positive Gefühle auslösen, die nach und nach deine schmerzhaften und negativen Erinnerungen „überschreiben“ werden.

Schreibe jetzt ein neues Drehbuch für diese Szene. Hier ist für dich wieder ein Beispiel:

- *Die Szene spielt in unserer Wohnung. Ich bin etwa 6 Jahre alt. Es ist Sonntag. Mein Vater, meine Mutter und meine große Schwester sitzen am Mittagstisch und essen. Es gibt Schnitzel und Bratkartoffeln.*
- *Plötzlich kippt mir mein Glas mit Limo um. Ich erschrecke. Die ganze Limo breitet sich auf dem Tisch aus.*
- *Alles bleibt still. Keiner meckert, niemand schreit.*
- *Vater (verständnisvoll und ruhig): „Alles o.k. (dein Name). Halb so schlimm. Das kann jeden mal passieren.“*
- *Meine große Schwester (mitfühlend): „Ach Kleener, is mir auch schon passiert.“*
- *Mutter (lächelt, sieht mich freundlich an): „Kein Problem, ich wisch das einfach auf.“*
- *Ich: „Nein, ich mach das schon!“ (Ich renne in die Küche, hole den Tischlappen und wische die Limo auf.)*
- *Mein Vater lächelt mich verständnisvoll und liebevoll an. Ich genieße seinen gütigen Blick und den Frieden der von ihm ausgeht.*
- *Ich fühle mich angenommen und geliebt, auch wenn ich Mist gebaut habe. Ich weiß, ich darf Fehler machen...*

Nimm dir jetzt wieder mindestens 10 Minuten Zeit die neue Szene in Stichworten aufzuschreiben.

11.) Versetze dich jeden Tag tiefer in deine neue Filmszene hinein, bis du spürst, dass diese neue Wirklichkeit dein Herz erreicht hat und dich verändert. Gehe in Gedanken die Szene immer wieder durch, bis du fühlen kannst, dass die Verletzungen deiner Seele nach und nach geheilt werden.

- Lies dir selber dein neues Drehbuch jeden Tag wieder laut vor.
- Schreibe immer wieder neue Details und heilende Begebenheiten und Sätze in deine Szene.
- Gehe möglichst jeden Tag dein neues Drehbuch wieder durch und beobachte wie sich dein „Projekt/Problem“ und vielleicht auch die Menschen um dich herum positiv verändern. Achte auch auf deine eigenen Reaktionen. Wenn deine Seele Heilung erfährt, hat das ganz sicher auch eine heilende Ausstrahlung auf deine Umwelt.
- Schreibe möglichst mit Bleistift, damit du einzelne Wörter und Sätze nachträglich ändern oder ergänzen kannst.
- Ergänze und ändere dein Drehbuch so lange bis Du das Gefühl hast, dass es nicht besser geht.
- Nimm dir jeden Tag 10-15 min Zeit an deinem neuen Film zu arbeiten.
- Wenn du das Gefühl hast, dass sich eine Szene nicht mehr verbessern lässt, dann wähle eine weitere schmerzliche Erinnerung aus, welche du unter 7.) notiert hast.
- Schreibe immer neue heilende Szenen deiner „glücklichen Kindheit“ bis Frieden, Freude und Liebe dein Herz immer mehr erfüllt und heilt.
- Tauchen neue Probleme in deinem Leben auf, dann mach sie zu deinen Projekten und gehe wie beschrieben wieder vor.

=> Damit auch andere Menschen, die dringend Hilfe brauchen, von dieser Übung erfahren, teile deine Erfahrungen auf der Facebookseite unseres gemeinnützigen

Vereins: <https://www.facebook.com/Deutscher-Verein-f%C3%BCr-Gesundheits-und-Familienhilfe-1563064477289879/>

Wenn Du noch mehr körperliche und geistliche Ursachen für Gesundheits-, Beziehungs- oder Suchtprobleme finden und beseitigen willst, probiere unsere Online-Ursachen-Therapie einfach aus und sammle deine eigenen Erfahrungen. Du findest sie unter: <https://www.ursachen-therapie.de/Ursachentherapie.htm>

Danke Gott, den Allmächtigen, deinem Schöpfer und himmlischen Vater und seinem Sohn, für alle heilenden Gedanken und Veränderungen die ER dir geschenkt hat!

Alles Gute und viel Erfolg wünscht Dir

Jörg Dießler

© Beratungspraxis für ganzheitliche Ursachen-Therapie Jörg Dießler  
An der Lockwitz 62 OT Oberfrauendorf D- 01768 Glashütte/Sachsen  
Tel: 03504/61 03 89 [info@ursachen-therapie.de](mailto:info@ursachen-therapie.de)