

WORKBOOK

„METATRANSFORM“



Lukas Blaik

Heilpraktiker für Psychotherapie
Psychologischer Berater und Coach

Lukas Blaik's

10 Fragen, die dein Leben verändern werden

Der Weg der integralen Anteilsarbeit

"Bis du das Unbewusste bewusst machst, wird es dein Leben lenken und du wirst es Schicksal nennen."

— Carl Jung

Die meisten von uns gehen durchs Leben, ohne sich der verdrängten und abgespaltenen Anteile bewusst zu sein, die unsere Gedanken, Handlungen und Beziehungen beeinflussen. Das sind die Teile und Seiten von uns, die wir unterdrückten und nicht haben wollen – und dennoch kommen sie immer wieder zum Vorschein - unsere Ängste, Unsicherheiten, all das, womit wir uns lieber nicht auseinandersetzen und unter keinen Umständen in Verbindung gebracht werden wollen.

Und weißt du was?

Diese Teile und Aspekte halten uns mehr zurück, als uns bewusst ist. Sie lassen uns in alten Mustern feststecken und führen dazu, dass wir in einer Art karmischen Schleife gefangen sind. Immer und immer wieder erleben wir das gleiche Leid. Die gleichen Situationen. Einen emotionalen Ausbruch nach dem Anderen.

Integrale Anteilsarbeit bedeutet, sich diesen verborgenen Teilen direkt zu stellen.

Es geht darum, Licht in die Dunkelheit zu bringen, damit du heilen, wachsen und dein volles Potenzial entfalten kannst.

Doch dies ist nicht nur ein Prozess des Wachstums und der Entwicklung – es geht darum, dich selbst auf der tiefsten Ebene wahrhaftig zu sehen und zu erkennen, dich anzunehmen und von all den unbewältigten Traumata deiner Vergangenheit zu befreien.

In diesem kostenfreien Journaling führe ich dich durch 10 kraftvolle Fragen, die dir helfen, dich mit deinem Anteilen auseinanderzusetzen und diese in den ersten Schritten zu heilen und zu integrieren. Diese Fragen sind keine zufälligen Reflexionen – sie sind Werkzeuge, die dich dabei unterstützen, alte Muster zu durchbrechen, vergangene Wunden zu heilen und dein wahres Ich freizulegen, das unter jahrelanger Konditionierung verborgen liegt.

Also schnapp dir ein Tagebuch, such dir einen ruhigen Ort und nimm dir die Zeit, wirklich tief zu gehen. Diese Fragen sind herausfordernd, aber sie sind auch dazu da, dich wachsen zu lassen.

Denk daran: Es geht nicht darum, dich selbst zu verurteilen – sondern darum, dich selbst zu verstehen und jede Facette deines Wesens zu akzeptieren, auch die, vor denen du bisher weggelaufen bist.

Mach dich bereit zu wachsen. Mach dich bereit aufzubrechen. Auf eine Reise, die dich zurück bring zu dir selbst und deinem unerschöpflichen Potenzial der Selbstverwirklichung.

Lukas Blaik

1. Was muss ich endlich loslassen? Welchen Schmerz oder Verlust habe ich nie wirklich loslassen können?

Wir alle tragen Ballast mit uns herum – alte Beziehungen, vergangene Fehler oder Reue. Diese Lasten ziehen uns nach unten und halten uns in der Vergangenheit fest. Es ist an der Zeit, dich zu fragen: **Woran hältst du fest, was dir nicht mehr dient?**

Du kannst nichts Neues in dein Leben lassen, wenn du das Alte nicht loslässt.

2. Wie hast du Zurückweisung erlebt? Wie kannst du die abgelehnten Teile in dir annehmen?

Zurückweisung hinterlässt Narben und führt oft dazu, dass wir Teile von uns selbst ablehnen. Häufig treiben uns ungesunde Motivationen an, wie der Wunsch, es anderen zu beweisen oder uns an denen zu rächen, die uns zurückgewiesen haben.

Egal, ob diese Ablehnung aus Beziehungen, der Familie oder der Gesellschaft stammt – denke darüber nach, wie sie dich geprägt hat. Und dann frage dich: **Wie kannst du beginnen, diese Wunden zu heilen, indem du die verdrängten Teile von dir selbst liebevoll annimmst?**

3. Inwiefern bin ich genau das?

Projektion bedeutet, dass wir in anderen das sehen und erkennen, was wir in uns selbst nicht sehen wollen. Überlege dir, welche Eigenschaften oder Verhaltensweisen dich bei anderen besonders aufregen.

Und dann frage dich ehrlich: **Inwiefern bin ich genau das?**

Diese Frage hilft dir, verborgene Anteile in dir zu entdecken, die du vielleicht unbewusst verleugnest.

4. Welche Rückmeldung habe ich schon mehrfach von verschiedenen Menschen erhalten?

Wenn du immer wieder die gleiche Rückmeldung bekommst, steckt wahrscheinlich eine Wahrheit darin. Denke über das Feedback nach, das du erhalten hast – besonders über das, was dich getroffen hat (bspw. Du bist nicht authentisch oder du reagierst oft gereizt oder du nimmst alles immer zu persönlich).

Diese Rückmeldungen sind wie ein Spiegel, der dir eine wertvolle Möglichkeit zur Weiterentwicklung zeigt. Sie bewusst anzunehmen, kann zu tiefen Erkenntnissen und Durchbrüchen in deiner Selbstwahrnehmung führen.

5. Was versteckst du?

Wir alle haben Dinge, die wir lieber verbergen – Ängste, Unsicherheiten oder vergangene Fehler. Dinge für die wir uns schämen oder schuldig fühlen. Doch was wir unterdrücken, bleibt bestehen und arbeitet in uns. Richtig, oder?

Nimm dir einen Moment Zeit und frage dich ehrlich: **Was verstecke ich vor mir selbst und vor anderen? Was kann ich mir selbst nicht verzeihen? Für welche Seiten an mir verurteile ich mich selbst?**

Diese verborgenen Aspekte ans Licht zu bringen, ist der erste Schritt, um sie zu überwinden und wahrhaft frei zu werden.

6. Welche 3–5 zentralen Geschichten bestimmen dein Leben?

Wir alle tragen tief verwurzelte Geschichten in uns – Überzeugungen, die unsere Identität und unsere Sicht auf die Welt prägen. Diese Narrative entstehen oft in der Kindheit und wiederholen sich so häufig, dass wir beginnen, sie als Wahrheit zu akzeptieren.

Vielleicht ist es die Geschichte, dass du nie gut genug bist. Oder dass Erfolg immer mit Kampf verbunden ist.

Nimm dir einen Moment Zeit und identifiziere die **3–5 zentralen Geschichten**, die dein Leben am stärksten beeinflussen. Sind sie wirklich wahr? Oder ist es Zeit, sie neu zu schreiben?

7. Was sagt dein innerer Kritiker am häufigsten zu dir – und welche Beweise kannst du finden, um ihm zu widersprechen?

Wir alle kennen diese nagende Stimme in unserem Kopf – den inneren Kritiker, der uns auf unsere Fehler und Schwächen hinweist. Doch diese Stimme sagt nicht immer die Wahrheit.

Überlege dir: **Was erzählt dir dein innerer Kritiker tagtäglich?**

Jetzt stelle dich diesen Gedanken entgegen: **Welche Beweise aus deinem Leben sprechen dagegen?**

Diese Übung hilft dir, deine Selbstzweifel zu hinterfragen und dein Selbstwertgefühl zurückzugewinnen. Darüber hinaus bekommst du ein klares Bild über deine Ressourcen, Werte und Potenziale. Eigenschaften die ein Stück weit verloren gehen, wenn wir gebrochen werden.

8. Welche unangenehmen Gefühle kommen in dir hoch, wenn du getriggert wirst und wie verhältst du dich?

Je stärker wir verdrängen und unterdrücken umso schlimmer wird es und umso mehr neigen wir zu destruktiven, zerstörerischen Verhaltensweisen.

Was triggert dich? Mit welchen belastenden Gefühlen hast du immer wieder zu kämpfen und wie sehen deine Schutzstrategien aus? Wie sehen deine Muster aus? Was denkst du in diesem Moment über dich und über andere?

Beispiel: Du siehst deine Partnerin mit einem anderen Mann reden.

Gedanke: „Sie will mich verlassen“. „Er will sie mir ausspannen“. „Alle sind gleich. Man kann niemanden mehr vertrauen.“ „Menschen sind böse“.

Gefühle: Verlustangst, Einsamkeit, Ohnmacht etc.

Verhalten: Distanziert, gereizt, emotional erhärtet oder kühl, abweisend, „eingefroren“ oder Anzeichen für Fluchtverhalten.

9. Wie sehen deine inneren Anteile aus?

Jetzt geht es ans eingemachte. Mache dir ein Bild von den Anteilen, die du ablehnst und die du nicht sein willst.

Frage dich: **Wie nimmst du dich selbst wahr, wenn du in diesen Anteil wechselst? Was empfindet dieser Anteil? Wie verhält er sich gegenüber anderen Menschen? Wie sieht er aus und bewegt sich? Wie redet er? Wie wirkt er auf dich? Wie bewertest bzw. siehst du andere Menschen, die so sind?**

Gebe deinem Anteil einen Namen (bspw. Die Ohnmächtige, der Ängstliche, die Traurige, der Säufer usw....).

Male deine Anteile auf ein Blatt Papier. Klingt verrückt, ich weiß. Das ist es auch ;) Hilft allerdings dabei, die innere Struktur wieder zurecht zu rücken und eine innere fürsorgliche Beziehung zu deinen Anteilen zu entwickeln.

10. Was fehlt deinem Anteil bzw. welche unerfüllten Bedürfnisse hat dein Anteil?

Unerfüllte Bedürfnisse nach Akzeptanz, Verbundenheit, Verständnis, Wertschätzung, Sicherheit etc. sind mit einer der Gründe weshalb sich belastende Situation traumatisch auf uns auswirken können.

Also frage dich: **Welche unerfüllten Bedürfnisse haben meine Anteile? Wie wird es sich für meinen Anteil anfühlen, wenn ich ihm dieses Bedürfnis erfülle? Wie wird er sich dann fühlen, wenn er das bekommt, wonach er sich schon so lange sehnt?**

Spüre hinein und lass es auf dich wirken. Was nimmst du wahr? Was kannst du spüren oder sehen? Wie verändert sich in dem Bild, das du von deinem Anteil hast, wenn dein Anteil endlich bekommt, was er will?

Frage weiter: **Was braucht er noch und wie kann ich ihm das geben?** Finde eine Geste, die symbolisch für die Bedürfnisse Akzeptanz, Verbundenheit, Sicherheit etc. steht und verleihe (schenke) es deinem Anteil. Spüre hinein und nimm einfach nur wahr, wie sich die Beziehung zu deinem Anteil und die Empfindungen verändern.

Anhang

Beispiele für unerfüllte Bedürfnisse und Ressourcen deiner Anteile:

Akzeptanz
Wertschätzung
Liebe
Verbundenheit
Sicherheit
Loslassen
Annahme
Erlaubnis
Licht
Wachstum
Dankbarkeit
Zeit
Geduld
Freiheit
Atmen
Zuneigung
Bindung
Zugehörigkeit
Neutralität
Mut
Nähe
Vergebung

Bewusstseinskala nach Hawkins

Die Bewusstseinskala nach Hawkins macht deutlich, dass wir den Weg der inneren Akzeptanz, Neutralität, Loslassen, Dankbarkeit, Verbundenheit, Liebe etc. gegenüber unseren ungewollten Anteilen der Angst, Ohnmacht, Apathie, Scham, Schuld etc. gehen müssen, um unsere verdrängten Anteile zu erlösen und die damit verbundene emotional energetische Ladung zu entladen. Dies wird dazu führen, dass wir aus den wiederkehrenden Schleifen des Leides und der „Unerfüllung“ aussteigen und uns befreien. Die Hoch schwingenden Gefühle bzw. Zustände, wie Liebe, Akzeptanz, Verbundenheit etc. sollten daher auch als unerfüllte Bedürfnisse unserer Anteile betrachtet werden, die einzig und allein nur wir unseren Anteilen gegenüber leben und erfüllen können.

Nehme dafür eine selbst fürsorgliche und zugewandte Haltung gegenüber deinen Anteilen ein und „füttere“ sie mit all dem, was sie vermissen und in der Abspaltung gefangen halten.

Schließe Frieden mit deinen inneren Dämonen und hole sie wieder nach Hause!

Koping- und Schutzstrategien

In Folge von emotionalen Triggern schaltet unser Nervensystem in den Überlebensmodus und wendet sogenannte Schutzstrategien an. Diese Schutzstrategien sollen einerseits unser Überleben sichern, sind auf der anderen Seite jedoch häufig zerstörerisch, destruktiv und sabotieren unsere Fähigkeit gesunde und aufrichtige Beziehungen zu führen und uns erfüllt zu fühlen.

Welche der folgenden Schutzstrategien kennst du von dir?

1. Realitätsverdrängung
2. Projektion
3. Perfektionismus und Sucht nach Anerkennung
4. Harmoniestreben und Überanpassung
5. Helfersyndrom
6. Machtstreben
7. Kontrollstreben
8. Angriff und Attacke
9. Ich bleibe Kind
10. Flucht, Rückzug und Vermeidung
11. Narzissmus
12. Tarnung, Rollenspiele und Lügen