

Die Sedona Methode



Mit der Sedona Methode lernen Sie, unangenehme und belastende Gefühle auf einfache und sanfte Weise loszulassen. Dadurch können Sie die Stille, den Frieden hinter den Gedanken und Gefühlen wahrnehmen und darin verweilen.

Regelmässig angewendet ist es ein Weg für mehr Frieden, Harmonie und Klarheit.

Die Gefühle werden nicht verdrängt, sondern bewusst wahrgenommen und mit Unterstützung der Sedona Methode aufgelöst.

Geschichte:

Der Erfinder der Sedona Methode ist der amerikanische Physiker und Unternehmer. Mit 42 Jahren erkrankte er schwer und die Ärzte schickten ihn zum Sterben nach Hause. Lester Levenson akzeptierte diese Perspektive nicht und begann sein bisheriges Leben komplett zu hinterfragen. Er erkannte, dass sein bisheriger Umgang mit seinen Gedanken, Überzeugungen, Verhaltensweisen und den daraus resultierenden Gefühlen ihn krank gemacht haben. So begann er eine Methode zu entwickeln, die es ihm erlaubte, anders mit seinen Gefühlen umzugehen. Daraus entwickelte sich die Sedona Methode.

Lester Levenson lebte noch vierzig Jahre bei bester Gesundheit weiter. Hale Dwoskin führt seine Arbeit weiter und verbreitet die Sedona Methode weltweit.

Wissenschaftlicher Nachweis:

Die Wirksamkeit der Sedona Methode wurde von der Harvard Medical School und der State University von New York und an vielen anderen Orten untersucht und mittels Studien und klinischen Tests belegt. Sie wurde als effizient und sehr einfach in der Anwendung mit herausragenden Ergebnissen beurteilt.

Testen Sie es selbst:

Ich durfte die Sedona Methode schon vielen hundert Menschen vermitteln und die Erfahrung gemacht, dass sie funktioniert und eine wertvolle Unterstützung zur eigenen Entwicklung ist.

Einige Rückmeldungen von Kunden, finden Sie unter www.beatgassmann.ch

➔ Rückmeldungen

Die Sedona Methode



Wenn Sie wissen wollen, ob es bei Ihnen funktioniert, nehmen Sie sich 15-30 Minuten Zeit und probieren Sie die Methode selbst aus.

Die Anleitung führt Sie Schritt für Schritt durch die Sedona Methode. Bevor Sie loslegen, lesen Sie bitte zuerst die ganze Anleitung durch, damit Sie einen Überblick bekommen.

Anleitung zur Anwendung der Sedona Methode:

Legen Sie das Thema fest:

Denken Sie an eine Person, mit der Sie sich nicht hundertprozentig wohl fühlen.

- Eltern, Chef, Kinder.... Wählen Sie für den Einstieg eine Person, bei der Sie sich nicht wohl fühlen, sich aber auch nicht dramatisch schlecht fühlen.
- Später, wenn Sie mehr Erfahrung darin haben, können Sie die Sedona Methode zu allen Themen anwenden (belastende Situationen, Essgewohnheiten, Stress am Arbeitsplatz, Ziele, eine verletzende Aussage Ihnen gegenüber, Verhaltensweisen Ihres Partners, die Sie als störend empfinden, Körpersymptome...)

Anmerkung: Wir arbeiten immer mit den Gefühlen und Gedanken, die bei uns ausgelöst werden. Meine Behauptung ist: Wir leiden in den meisten Fällen nicht an der Situation an sich, sondern an unseren ungeprüften Gedanken beziehungsweise Gefühlen zu der jeweiligen Person oder Situation. Diese wollen und können wir mit der Sedona Methode verändern.

Ein Beispiel: Die gewählte Person ist mein Vorgesetzter. Was ist der erste Gedanke beziehungsweise das erste Gefühl, das auftaucht, wenn ich an meinen Chef denke? Antwort: Er rügt mich, dass ich die Arbeit schon längst fertig haben sollte. Ich schaue nun, was dies für ein Empfinden bei mir auslöst.

- Wo spüre ich das Gefühl?
- Gibt eine körperliche Reaktion dazu?
- Entsteht ein Bild dazu?
- Tauchen Gedanken dazu auf?

Die Sedona Methode



Antwort:

Ich spüre einen Druck in der Magengegend. Ich fühle mich minderwertig und habe das Gefühl mich rechtfertigen zu müssen. Ich fühle mich unsicher. Ein Bild gibt es dafür nicht. Ich denke: warum macht er das immer mit mir?

Das Anwenden der Sedona Methode

Stellen Sie sich nun die folgenden Fragen und antworten Sie spontan, ohne lange nachzudenken.

Tipp: Falls Sie bei einer Frage stecken bleiben, gehen Sie einfach zur nächsten weiter. Da Sie diese Fragen ja mehrere Male wiederholen, arbeitet der Prozess an sich.

Denken Sie nun an die Person/ Situation zu der Sie loslassen möchten.

Was taucht als Erstes auf, wenn Sie an diese Person oder Situation denken?

1. Frage: Könnten Sie dieses Gefühl willkommen heissen?

Sind Sie bereit, das Gefühl, die Bilder und Gedanken, die dazu auftauchen willkommen zu heissen? Dieser Schritt ist wichtig. Erst durch das Spüren und Annehmen dessen was ist, sind die nächsten Schritte möglich. Das Gefühl kann nur leicht oder stark da sein. Es ist immer vollkommen, wie es sich zeigt. Lassen Sie sich einen Moment Zeit und antworten Sie dann mit einem **JA** oder mit einem **NEIN**. Beide Antworten sind vollkommen in Ordnung. Falls Sie mit Ja antworten, gehen Sie zur nächsten Frage.

Falls Sie mit Nein antworten, fühlen Sie den Widerstand gegenüber dem Gefühl, welches Sie nicht willkommen heissen wollen. Stellen Sie sich dann die Frage. Könnte ich den Widerstand zu dem Gefühl loslassen?

2. Frage: Könnten Sie dieses Gefühl loslassen?

Dabei spielt es keine Rolle, wie das Loslassen vollbracht werden soll - es ist lediglich eine Entscheidung darüber, ob Ihnen das Loslassen möglich ist. Antworten Sie auch hier nur mit einem **JA** oder einem **NEIN**. Beginnen Sie aber nicht, innerlich zu diskutieren. Bleiben Sie einfach bei der Anleitung und vertrauen Sie dem Prozess.

Die Sedona Methode



Falls Sie mit Nein antworten, gehen Sie trotzdem zur nächsten Frage - sehr oft lassen wir auch Los, wenn wir Nein sagen.

3. Frage: Wären Sie bereit dazu?

Hier geht es bloss um Ihre Bereitschaft zum Loslassen des Gefühls. Wären Sie dazu bereit, wenn Sie könnten? Antworten Sie auch hier einfach mit einem **JA** oder **NEIN**. Wenn Ihre Antwort Nein ist, können Sie sich folgende Zusatzfrage stellen: Möchte ich an diesem Gefühl festhalten oder möchte ich mich davon befreien?

4. Frage: Wann?

Wann möchte ich dieses Gefühl loslassen? Hier sind alle Antworten erlaubt, von „noch nicht“ über „bald“ bis hin zu einem spontanen „**JETZT**“.

Wiederholen der Fragen 1 bis 4

Nachdem Sie sich nun diese Fragen gestellt haben, gehen Sie zurück zur ersten Frage und wiederholen den Prozess noch mehrere Male (drei bis neun Mal) - bis Sie merken, dass sich das Erleben des Gefühls deutlich verändert hat.

Ein Tipp; Vorstellungsbild: Stellen Sie sich beim Loslassen vor, dass das Fenster geöffnet ist und Sie das Gefühl hinauslassen. Das Gefühl wird von der Sonne angezogen und löst sich im Sonnenlicht auf.

Falls dieses Bild für Sie stimmig ist, übernehmen Sie es. Falls nicht, finden Sie Ihr eigenes.

Die 4 Fragen im Überblick:

1. Frage: Könnten Sie dieses Gefühl willkommen heissen?
2. Frage: Könnten Sie dieses Gefühl loslassen?
3. Frage: Wären Sie bereit dazu?
4. Frage: Wann?

Die Sedona Methode



Loslassen weiterer Gefühle, Überzeugungen und Wahrnehmungen

Denken Sie nun erneut an die gewählte Person.

Wenn das Gefühl ganz weg ist, geniessen Sie einen Moment die Leichtigkeit und die Entspannung, so wie sie sich bei Ihnen zeigen. **Es ist wichtig die befreite Wahrnehmung bewusst zu spüren.**

Denken Sie wieder an die Person und schauen Sie dann, was als Nächstes auftaucht. Das kann eine andere Eigenschaft, Aussage oder Verhaltensweise sein, welche bei Ihnen positive oder negative Gefühle auslöst.

Anmerkung: Bei der Sedona Methode, lassen wir auch positive Gefühle los. Sie werden erleben, dass Sie immer freier werden.

Spielen Sie den Loslassprozess mit den vier Fragen mit dem neuen Aspekt, dem neuen Gefühl wieder durch, bis es ganz weg ist. Lassen Sie so einige Aspekte zu dieser Person los. So lange, bis Sie sich ganz oder zumindest deutlich freier fühlen, wenn Sie an diese Person denken.

Sich befreien durch Liebe und Wertschätzung schenken.

Wenn Sie sich im Moment ganz frei fühlen oder zumindest deutlich freier (zu dieser Person/ Situation) als vor dem Loslassen, gehen Sie noch einen Schritt weiter.

1. Senden sie dieser Person oder Situation Liebe und Wertschätzung für ein bis drei Minuten.
2. Fühlen Sie, was kommt zurück?
3. Schenken Sie sich selbst Liebe und Wertschätzung für ein bis drei Minuten.
4. Geniessen Sie den Moment.

Kontrolle:

Nehmen Sie nochmals die Verbindung zu dieser Person auf. Mit grosser Wahrscheinlichkeit werden Sie diese Verbindung als deutlich angenehmer empfinden. Ist das bei Ihnen so? Gratuliere, Sie haben soeben das erste Mal die Sedona Methode angewendet.

Die Sedona Methode



Tipps für Zuhause:

Erstellen Sie eine Liste von 5 bis 10 Personen oder Situationen, zu denen Sie loslassen möchten.

- Lassen Sie nun zur ersten Person los. Wenn Sie sich frei fühlen, fügen Sie den Schritt: Sich selbst befreien durch Liebe/ Wertschätzung schenken, an.
- Denken Sie nun an die 2. Person der Liste und gehen Sie gleich vor.
- Wenn Sie sich das nächste Mal Zeit nehmen, fangen Sie in der Liste wieder oben an. Sie werden immer mehr feststellen, dass es sich immer besser anfühlt und es Ihnen leicht fällt Liebe und Wertschätzung zu empfinden und diese fließen zu lassen.

Das ist nur der Beginn:

Mit der Zeit wird das Anwenden der Sedona Methode ganz natürlich. Sie werden sich immer öfter daran erinnern loszulassen. Es warten schöne „Geschenke“ auf Sie.

Falls Sie Fragen haben, es nicht so richtig funktioniert hat oder wenn Sie weiter und tiefer mit der Sedona Methode arbeiten möchten, freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme. Als begeisterter Anwender und Begleiter der Sedona Methode freue ich mich, Sie dabei unterstützen zu dürfen.