



Beispielsätze zur Behandlung der PU / Selbstsabotage

Zusammengestellt von Kerstin Warkentin.

1. PU Allgemein
„auch wenn ich all meine Problemen und Unzulänglichkeiten habe, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
2. PU Beibehaltung
„auch wenn ich dieses Problem behalten will, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
3. PU Zukunft
„auch wenn ich das Problem künftig weiter haben will, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
4. PU Berechtigung
„auch wenn ich es nicht verdient habe, diese Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
5. PU Eigene Sicherheit
„auch wenn es ein Risiko für mich bedeutet, diese Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
6. PU Sicherheit anderer
„auch wenn es ein Risiko für andere bedeutet, wenn ich dieses Problem überwinde, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
7. PU Erlaubnis
„auch wenn es mir nicht möglich ist, diese Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin von ganzem Herzen“
8. PU Genehmigung
„auch wenn ich es mir nicht gestatte/erlaube, dieses Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
9. PU Notwendigkeit
„auch wenn ich nicht das Nötige tue, um dieses Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
10. PU Eigener Nutzen
„auch wenn es nicht gut für mich ist, das Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
11. PU Fremder Nutzen
„auch wenn es nicht gut für andere ist, wenn ich dieses Problem überwinde, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
12. PU Ureigenes
„auch wenn mich eine ureigene Blockade daran hindert, das Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
13. PU Scham
„auch wenn ich mich schäme diese Problem zu haben und nicht den Mut habe, es zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
14. PU Behalten
„auch wenn ich dieses Problem - aus welchen Gründen auch immer - für den Rest meines Lebens behalten werde, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“

15. PU Nichtwissen
„auch wenn ich nicht weiß, warum ich in diesem Problem feststecke, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
16. PU Glaube
„auch wenn ich nicht glaube, dieses Problem jemals überwinden zu können, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
17. PU Scham
„auch wenn es mir viel zu peinlich ist, dieses Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin von ganzem Herzen“
18. PU Minderwertigkeit
„auch wenn ich kein Recht habe dieses Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
19. PU
„auch wenn Gott mir wegen dieses Problems nicht vergeben wird, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
20. PU
„auch wenn ich keine Zutrauen zu dieser Methode habe, dass sie mir hilft, mein Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
21. PU
„auch wenn ich nicht will, dass diese Methode wirkt, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
22. PU
„auch wenn ich dieses Problem nicht loslassen kann – darf – will, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
23. PU
„auch wenn ich meiner Begleitenden Kinesiologin/Beraterin/Therapeutin nicht zutraue, mir zu helfen, dieses Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
24. PU
„auch wenn ich zu wütend – schuldig – unwürdig – intolerant – traurig - zweifelnd bin, um dieses Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
25. PU
„auch wenn dieses Problem zu schwerwiegend ist, um es zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
26. PU
„auch wenn mir etwas fehlen würde, wenn ich mein Problem überwinde, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
27. PU
„auch wenn ich nicht die Absicht habe dieses Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
28. PU
„auch wenn ich Angst habe diese Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
29. PU
„auch wenn ich mir selbst nicht verzeihe wegen diesem Problem, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
30. PU
„auch wenn ich nicht fähig bin, dieses Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen so wie ich bin“
31. PU
„auch wenn ich nicht daran glaube, jemals mein Ziel erreichen zu können, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“

32. PU
„auch wenn ich nicht die Kraft habe, dieses Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
33. PU
„auch wenn ich dieses Problem niemals vollkommen auflösen kann, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
34. PU
„auch wenn ich meine Persönlichkeit verliere, wenn ich dieses Problem löse, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
35. PU
„auch wenn ich nicht daran glaube, mein Ziel jemals umsetzen zu können, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
36. PU
„auch wenn ich es nicht verdient habe, mein Ziel zu erreichen, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
37. PU
„auch wenn ich nicht daran glaube, mich ändern zu können, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
38. PU
„auch wenn ich glaube unersättlich zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
39. PU
„auch wenn ich Angst davor habe erfolgreich zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
40. PU meine Angst davor unglücklich zu sein
„auch wenn ich befürchte, auch dann noch unglücklich zu sein, wenn ich dieses Problem gelöst habe, liebe und akzeptiere ich mich vollkommen so wie ich bin“
41. PU meine Sicherheit
„auch wenn ich meine Sicherheit nicht aufgeben kann, akzeptiere ich mich vollkommen“
42. PU Angst Erwartungen nicht zu erfüllen
„auch wenn die Leute von mir erwarten, dass ich dieses Problem gelöst habe, akzeptiere ich mich so wie ich bin ohne Einschränkung“
43. PU mein Unglaube an die Wirksamkeit von EFT
„auch wenn EFT bei mir nur funktioniert, wenn ich an die Wirksamkeit glaube, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
44. PU meine Selbstsabotage gegen alles, was mir gut tut
„auch wenn ich mich selbst immer wieder dadurch sabotiere, dass ich alles, was mir hilft, in Frage stelle, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
45. PU mein Problem mit dem Unglauben
„auch wenn ich mein Problem mit dem Unglauben niemals überwinden werde und immer wieder ins Düstere abgleite, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
46. PU mein grosses uraltes Problem mit dem Unglauben
„auch wenn mein Problem mit dem Unglauben zu komplex, mir vertraut und uralt ist, als dass ich es jemals behandeln und bewältigen könnte, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
47. PU meine Mutlosigkeit
„auch wenn ich den Mut verliere, dieses Thema mit dem Unglauben anzugehen, weil es so viele Aspekte hat, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
48. PU meine Ungeduld
„auch wenn ich ungeduldig werde, wenn sich beim Klopfen eines grossen Themas nicht schnell genug etwas tut, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
49. PU Meine Angst vor Veränderungen
„auch wenn Veränderungen mir Angst machen, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
50. PU mein Unvermögen, an meine Emotionen heranzukommen
„auch wenn ich nicht glaube, dass EFT funktioniert, wenn ich nicht an meine Emotionen herankomme, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“

- 51. PU meine Wut auf mich
„auch wenn ich nur an meine Emotionen herankomme, wenn ich wütend auf mich bin, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
- 52. PU mein Selbstwert
„auch wenn ich es nicht wert bin, dass es mir besser geht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
- 53. PU Angst vor der Wiederkehr
„auch wenn ich Angst habe, dass das Thema zurückkommt, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
- 54. PU Blinder Fleck
„auch wenn ich diesen blinden Fleck in meinem Hirn abgespeichert haben, liebe....“
- 55. PU Eigene Wichtigkeit
„auch wenn ich mich für unersetzlich halte, liebe...!“

Eigene Sätze:

- „auch wenn.....“
- „auch wenn.....“
- „auch wenn.....“
- „auch wenn.....“

(c) Kerstin Warkentin

Kerstin Warkentin ist Begleitende Kinesiologin mit Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für angewandte Kinesiologie (DGAK), 3in1-concepts facilitator und instructor. Darüber hinaus ist sie eine erfahrene EFT-Anwenderin, eine der Moderatorin des deutschen EFT-Forums (www.eft-forum.de) und arbeitet darüber hinaus Aromaölen und Blütenessenzen. Sie bietet EFT-Einführungsseminare an und ist Initiatorin des "Happy Tapping Tag" in Düsseldorf.

Kontaktadresse per Email: kerstinwarkentin@web.de

Wenn Sie mehr über das Konzept der PU, Selbstsabotage wissen wollen, finden Sie einen ausführlichen Artikel unter www.diplompsychologen.info/eft/pu_ausfuehrlich_2.pdf

Die Texte aus der Serie "EFT und mehr" unterliegen dem Urheberrecht der jeweiligen Autoren. Die Veröffentlichung erfolgt mit Erlaubnis. Die Texte und Dateien dürfen für den persönlichen Gebrauch frei verwendet werden, Nachdruck in jeder Form oder Verwendung auf anderen Internetseiten nur nach Rücksprache. (G. Stiehler)