



## Die Persönlichkeitsstruktur

Die Persönlichkeit ist energetisch eine Struktur, die wir, wie jede andere „Blockade“ auch, vor uns erscheinen lassen können, um damit zu arbeiten. Generell gilt die Frage: Bin ich Teil der Lösung oder bin ich Teil des Problems? Wer an seiner Urangst, seinem Hass, seinem Selbstwert oder Gewissen arbeiten kann und Erfolge erzielt, ist Teil der Lösung. Wer immer wieder damit scheitert, ist Teil des Problems. Wir sagen dann, er oder sie ist mit seinem Gewissen, seiner Urangst usw. »identifiziert«.

Die Persönlichkeit dient im Alltag als Vermittler zwischen Innenwelt und Außenwelt. Sind wir arbeits- und leistungsfähig? Haben wir gesunde und stabile Freundschaften und Beziehungen? Sind wir gut zu uns selbst und erachten uns als wertvoll und kostbar? Wenn ja, deutet das auf eine stabile und funktionale Persönlichkeit hin. Wenn nicht, dann liegt eine »Persönlichkeitsstörung«, oder netter formuliert, eine »blockierende Persönlichkeitsstruktur« vor. Jetzt ist es angebracht, folgende Meditation zu praktizieren:

Fühle entspannt in deinen Körper hinein, atme in den Bauch. Folge deinem Atem in deinen Körper hinein, lass deine Aufmerksamkeit wie deinen Atem sinken. Erlaube dir, sobald du möchtest, dass die Person die du bist, deine Persönlichkeitsstruktur vor dir erscheinen darf. Vielleicht wie ein Schatten, vielleicht auch wie ein Bild, das vor deinem geistigen Auge entsteht. Versuche die Person, die du bist, im Geiste zu berühren, ihre energetische Form zu erfühlen und zu ertasten. Keine Sorge, sie ist immer abstrakt, du musst sie nicht verstehen oder genau erkennen. Aber die typische Form wäre wie ein Wollknäuel, das sich in kleinere Wollknäuel unterteilt. In der Mitte jedes Knäuels befindet sich eine Wunde. Gerne kannst du versuchen, Mitgefühl für dich selbst zu entwickeln. Wie geht es der Person, die du bist? Wovor will sie sich schützen? Wovor hat sie Angst? Was ist ihre größte Wunde?

Sprich jetzt im Geiste wie ein Mantra zu der Person, die du bist: Mindestens 10 x: *„Ich gönne dir auch gegen deine Widerstände, alles was du brauchst!“* Berühre jetzt die Wunde. Wo sitzt sie, wie fühlt sie sich an? Was für eine Bedeutung hat sie?

Mindestens 20 x: *„Ich erlaube deiner Wunde, auch gegen alle Widerstände zu heilen.“*

Um es ganz in deiner Energie aufzulösen, zu integrieren: *„Ich gönne dir auch gegen alle Widerstände, das was du brauchst, denn du gehörst zu mir!“*