

## Fühl-Übung nach Paul R. Scheele

Wann immer ein starkes Gefühl oder Emotionen auftauchen, egal ob wir diese als positiv oder negativ bezeichnen, lässt sich diese Übung einsetzen, um die darin enthaltene Kraft als unsere eigene, verborgene Kraft zu nutzen.

Wenn du diese Übung machst und alle Etiketten, Beurteilungen oder Beschreibungen weglässt, kannst du oft zum ersten Mal die Energie in den vorhandenen Gefühlen wahrnehmen.

### **Gefühle haben eine Schwingung, die sich als Energie zeigt.**

Ziel dieser Übung ist es, diese Schwingung wahrzunehmen und zu erleben, wie sie durch den Körper pulsiert. Wenn du diese Schwingung als Kraft wahrnimmst, erkennst du diese als deine eigene Kraft. Jede Bezeichnung, jedes Etikett, das du bis dahin für das Gefühl hattest, war eine Beschränkung dieser Kraft. Sie wurde dadurch begrenzt und kontrolliert. Mit dieser Fühl-Übung nimmst du deine Kraft wieder voll in Besitz und erreichst dadurch größere Freiheit.

### Hier die **Beschreibung**:

Durchlaufe deine Körper von oben nach unten und **registriere alle Gefühle**, die du dabei entdeckst – so wie sie sind, ohne etwas zu verändern und ohne sie zu benennen. Lasse alle Etiketten, die du für das hast, was du spürst, vollkommen los. Fühle nur, was du fühlst.

Nimm als nächstes den **Ort des Gefühls** wahr, seine Größe und Form, seine Intensität, die darin enthaltene Energie, die Kraft dieses Gefühls. Spüre, welche Kraft und Energie in diesem Gefühl enthalten ist. Verändere nichts. Sei einfach mit diesem Gefühl. Schau, was passiert, wenn du als neutraler Beobachter bei diesem Gefühl bist und bleibst.

Spüre als nächstes deine **Wertschätzung für dieses Gefühl** – so wie es ist. Fühle deine Liebe und Zuneigung zu diesem Gefühl (das kann eine Herausforderung sein!). Achte und schätze die Energie in diesem Gefühl.

**Umarme dieses Gefühl** mit deinem ganzen Herzen, was immer dein bisheriges Etikett dafür war: Angst – Scham – Wut – Neid – Gier – Schmerz – Eifersucht – Verzweiflung ...

So, wie du ein Baby umarmen würdest, das vor Wut schreit und dem du dennoch deine ganze Liebe gibst, lasse das Gefühl der Liebe von deinem Herzen zu diesem Gefühl fließen. Ohne das Gefühl zu verändern. Das Gefühl darf sein – so wie es ist.

**Empfinde Wertschätzung und Liebe zu dir selber**, die du dieses Gefühl spüren kannst, und die Kraft, die darin enthalten ist. Lass es wirken und erfreue dich an deiner Fähigkeit, so viel zu fühlen 😊

Adaptiert nach:

Paul R. Scheele, Abundance for Life – Trance Breaking, Wealth Making (CD-Programm), Learning Strategies Corporation, [www.LearningStrategies.com](http://www.LearningStrategies.com)