Es war nicht gut genug bzw. nicht die erste Verletzung

Allererste Verletzung finden bzw. Gründe, wieso noch nie gut

Was passiert nun mit der gleichen Übung, wenn es nicht die allererste Verletzung war oder es nie gut genug war.



Denken Sie an eine Person, von der Sie verletzt wurden. Nun beschreiben Sie innerlich der Person die Situation und Ihr Basisgefühl I von damals, als die Verletzung entstanden ist. Wie ist die Reaktion der Person vor Ihrem inneren Auge?

Üblicherweise kann die Person das Leid bzw. die Verletzung nicht ausreichend sehen oder anerkennen. Auch kann sie die Wut nicht zurücknehmen.
Fragen Sie sich und innerlich die andere Person, ob es eine zeitlich vorangegangene Systemgesetzverletzung der Person durch Sie gegeben hat bzw. ob Sie schon früher von der anderen Person verletzt wurden (meistens eine Kleinigkeit).