

## Kommentar von Daniela, einer Leserin des Buchs

Liebe Brigitte,

jetzt, nach dem Besuch des Seminars bei Dir, verstehe ich dein Buch noch einmal ganz anders.

Ich habe jetzt einen klaren, persönlichen Selbstbezug bekommen. Die Theorie ist erfahrbarer, lebendiger geworden. Vielleicht verstehen jetzt mehr Teile von mir. Durch das Seminar sehe ich prägnanter die Schritte mit denen ich „starten“ kann.

Das ganze Thema Überlebensstrategie, Abwehr, Widerstand habe ich besser verstanden und kann es auf mich persönlich besser beziehen und verstehen. So kann ich jetzt z. Bsp. viel besser nachvollziehen dass meine Selbstverneinung, die ja destruktiv ist und gegen die ich mich wiederum wehre, einen Sinn machte. Das ist im Buch sehr klar erklärt, aber mir ist durch die Erfahrungen im Seminar nochmal deutlicher geworden, dass darin wirklich eine positive Absicht liegt. Ich muss mich nicht auch noch für abwertende Selbstgespräche verurteilen, sondern kann damit weicher werden. Zumindest fühlt sich das im Moment so an.

So ist auch das Thema Selbstliebe für mich durch das Seminar fassbarer geworden. Vor allem und das ist, so glaube ich, für mich wesentlich in diesen kritischen Momenten, die Brücke von der Selbstverneinung in die Selbstliebe verstanden zu haben. Dieser erste Schritt der liebevollen Beachtung der Abwehr und der Widerstände. Wenn ich in Verneinung und in Abwehr stecke und mich auch dafür noch verurteile, ist der Weg in die Selbstliebe soo weit. Also dieser erste Schritt, mich erst mal liebevoll in meiner Abwehr und meinen Widerständen betrachten zu lernen ist ganz wesentlich. Das fühlt sich für mich jetzt gangbarer an.

Mir dämmert, dass dies vielleicht auch der erste Schritt im Umgang mit meiner großen Abwehr gegen Angstsymptome sein könnte.....

Durch das Seminar und den Umgang mit den Fragen, die ja auch alle im Buch stehen, hast du mir so eine Art praktischen Leitfaden gegeben, den ich nach dem alleinigen Lesen des Buches nicht so klar vor Augen hatte.

Ich habe mir die Fragen zusammengeschrieben und über meinen Schreibtisch gehängt.

Während des Seminars ist mir deutlich geworden, wie oft ich mich, nicht nur durch grobe Ablenkungen und Kompensationen, sondern auch durch Gedanken und dem Kreisen in irgendwelchen Geschichten und Interpretationen davon abhalte, die ursprünglich hervorgerufenen „alten“ Gefühle zu fühlen.

Dein Buch wird jetzt erst mal mein treuer Begleiter sein und beim nächsten Seminar wäre ich gerne wieder dabei!

Einen herzlichen Gruß an Dich und ich freue mich auf unsere nächste Begegnung.

Daniela 🌸