

# SCHUTZ- UND ABGRENZUNGS- RITUAL



Erschaffe Dir einen Schutzkreis um Dich herum. Nimm dafür Zweige, Steine, Schnüre, Kristalle, Muscheln oder andere Naturmaterialien. Visualisiere einen Schutzkreis aus goldenem Licht um Dich herum. Dies ist Dein Raum, es ist ein heiliger Raum.

Stelle oder setze Dich in die Mitte dieses Kreises und werde Dir bewusst, dass Dein Raum Dir allein gehört. Niemand darf ihn ohne Deine Zustimmung überschreiten. Es ist Deine Verantwortung und Deine Pflicht, Dein Recht, Deinen Raum zu wahren und zu verteidigen.

Du hast eine Würde zu wahren, es ist Dein Leben, Dein Körper, Deine Wahl. Werde Dir Deiner Kraft bewusst. Du bist das Zentrum Deines Lebens, Du hast eine Existenzberechtigung, egal, ob Du die Erwartungen anderer erfüllst oder nicht.

Schließe Deine Augen und konzentriere Deine gesamte Aufmerksamkeit auf Deine Körpermitte. Beobachte Deine inneren Bilder, die jetzt auftauchen. Betrachte sorgfältig Deinen inneren

Kreis, hinter der Begrenzung. Findest Du dort noch Personen, Ereignisse, Gefühle, die nicht zu Dir gehören, bzw. die Du noch weiter aus Deiner persönlichen Zone entfernen möchtest? Dann entferne sie, schiebe sie weiter weg von Dir, außerhalb Deines heiligen Raumes.

Fülle Deinen Schutzkreis mit folgenden Qualitäten, indem Du sie Dir einfach vorstellst und fühlst.

- Selbstvertrauen
- Würde
- Kraft
- Licht
- Standfestigkeit
- Mut
- Klarheit
- Ehrlichkeit
- Selbstliebe

Um noch tiefer in diese Qualitäten einzutauchen, stelle Dir alles ganz intensiv vor. Fühle die Eigenschaften, erschaffe Dir innere Bilder dazu, nimm die Körperhaltung ein, die am meisten diese Qualitäten zum Ausdruck bringt. Nimm Dir Zeit.

Wenn Du noch tiefer gehen möchtest, sprich folgende Affirmationen laut aus.

- *Ich ... bin ein Wesen voller Würde.*
- *Ich habe jedes Recht dazu, „Nein“ zu sagen.*
- *Ich schütze meinen inneren Kreis.*
- *Ich darf mich abgrenzen.*
- *Ich bin nicht für ... verantwortlich.*

- Ich erlaube mir, mich selbst wichtig zu nehmen.
- Ich erkenne meine Grenzen und bewahre sie.
- Ich bin bereit, ... zu enttäuschen, um mir selbst treu zu sein.
- Ich bin wichtig.
- Ich liebe mich selbst bedingungslos.
- Jeder ist für seine Gefühle selbst verantwortlich.
- Ich habe den Mut, um ... zu tun | zu sagen.
- Ich bin standfest und in mir selbst verwurzelt.
- Ich weiß, was ich will und was nicht.
- Ich weiß, dass ich liebenswert bin, egal wie ich mich gerade fühle oder verhalte.
- Ich habe die Kraft, um Konflikte zu lösen.
- Ich bin verwurzelt mit Mutter Erde.

Sprich weitere, bekräftigende Sätze, wenn Du magst. Stelle Dir genau vor, wie Deine Abgrenzung im Alltag aussehen wird.

Visualisiere Dir auch, dass die negativen Emotionen anderer Menschen, wie an einer Glasmauer um Dich herum abperlen und nach unten in die Erde fließen, wenn Du Dich bisher durch Gefühle anderer hast erpressen lassen. Es sind NICHT Deine Gefühle und Du bist nicht verantwortlich dafür. Denn Abgrenzung hat auch etwas damit zu tun, andere zu enttäuschen und ihre Erwartungen auch zurückzuweisen.

Du bist nicht hier auf der Erde, um als Energietankstelle für andere zu dienen. Du hast ein Recht darauf, selbst zu entscheiden, mit wem Du Deine Energie und Zeit teilst.

Abgrenzung ist gelebte Selbstliebe und es ist wichtig für Dich, dass Du das jeden Tag praktizierst - bis Du stimmig mit Deinen eigenen Bedürfnissen lebst, anstatt Dich nur an den Bedürfnissen der anderen auszurichten.

Habe keine Angst, nun zu *egoistisch* zu werden. Wenn Du authentisch bist, weiß jeder später, dass das, was Du sagst, auch so gemeint ist. Wenn Du früher zu Dingen „Ja“ gesagt hast, nur um des lieben Frieden willens, dann hat sich das für Dich und die andere Person sicher nicht immer gut angefühlt.

Wenn Du 100% ehrlich bist und Dich schützt, kannst Du erst auf Augenhöhe mit anderen Menschen kommunizieren. Sie spüren dann, dass Du es Ernst meinst und dass Du Dich nicht wie ein Spielball benutzen lässt.

So findest Du Deine Würde und strahlst diese auch aus.

Ich wünsche Dir alles Liebe und viel Erfolg mit diesem Ritual.

Du kannst es so oft wiederholen, wie Du glaubst, dass es Dir hilft und gut tut. Vertraue auf Dein Herz!



Sylvia Harke

Dieses Ritual ist eine Ergänzung zu den Ausführungen auf Seite 252 in meinem Buch „**Wenn Frauen zu viel spüren. Schutz und Stärkung für Hochsensible**“



Wenn Du meine Arbeit als Autorin und Coach unterstützen möchtest, freue ich mich immer über Feedback zu meinen Büchern als Rezension bei Amazon, Thalia oder per E-Mail.

Vielen Dank.