



Die Sedona-Methode: Vier Fragen, mit denen Sie etwas verändern können.

Seit längerer Zeit probiere ich mit mir selbst und einigen Klienten eine neue Methode der Veränderung aus, die SEDONA-Methode. Ich will Sie hier vorstellen.

Die Methode besteht aus vier Fragen und stammt aus dem Buch „Die Sedona Methode“ des Amerikaners Hale Dwoskin, der sie wiederum von seinem Lehrer Lester Levenson übernommen hat.



Dies sind die vier einfachen Fragen:

- 1. Können Sie dieses Gefühl in diesem Moment akzeptieren?*
- 2. Könnten Sie dieses Gefühl jetzt loslassen – nur für diesen Moment?*
- 3. Würden Sie dieses Gefühl loslassen?*
- 4. Wann?*

Probieren Sie es doch einmal selbst aus! Wenn Sie sich gerade jetzt über etwas ärgern oder Sorgen machen oder zwanghaft nachgrübeln - schließen Sie die Augen, gehen Sie nach innen und denken Sie an diese konkrete Sache, an die Person oder Situation, die Sie frustriert. Fühlen Sie, was Sie gerade fühlen.

1. Können Sie dieses Gefühl in diesem Moment akzeptieren?

Gegen eigene Gefühle kann man nicht gewinnen. Sie zu unterdrücken, zu bekämpfen, sich auszureden. All das funktioniert nicht, meist wird das unangenehme Gefühl nur stärker.

Das Interessante an dieser Frage ist, dass es egal ist, was Sie antworten. Wichtig ist jedoch, dass Sie ehrlich sind – zu sich selbst. Und dass Sie spontan antworten, also nicht lange nach der richtigen Antwort suchen.

Vielleicht ist das Gefühl so stark, dass Sie gar nicht anders können als es zu akzeptieren. Oder es handelt sich um einen körperlichen Schmerz, und Sie wissen, dass Sie ihn ertragen müssen. Aber: Sie dürfen sich auch weigern, Ihr Gefühl zu akzeptieren. Es gibt kein Muss.



2. Und könnten Sie dieses Gefühl jetzt loslassen – nur für diesen Moment?

Auch diese Frage ist raffiniert. Sie werden ja nicht aufgefordert, das Gefühl loszulassen. Die Frage zielt vielmehr auf Ihre Wahlfreiheit, die Sie in diesem Moment haben aber meistens nicht so erleben.

Wieder spielt es keine Rolle, wie Sie antworten. Nur spontan ohne langes Nachdenken sollte es sein.

Hierbei ist es wichtig, das wahrgenommene Gefühl wirklich zu spüren. Oft geben wir uns mit Symbolisierungen oder Konstrukten zufrieden. „*Ich habe Stress.*“ „*Ich ärgere mich.*“ Doch ist es leichter, wenn wir zu dem Gefühl die passenden Körperempfindungen dazu spüren. Hitze im Gesicht, Enge im Hals, Druck auf den Schultern usw. Denn diese Körperempfindungen können Sie auch leichter loslassen als die diffusen Begriffe Stress, Ärger oder Angst.



Loslassen können Sie übrigens immer. Sie streiten mit Ihrem Partner. Das Telefon klingelt. Mit normaler Stimme reden Sie mit dem Anrufer. Sie haben den Ärger in diesem Moment losgelassen, um ihn, wenn das Telefongespräch beendet ist, wieder aufzugreifen und weiter zu streiten.

Loslassen geschieht jedoch nicht auf direkten Befehl, auch nicht, wenn wir es selbst sind, die das von uns verlangen: „*Lass endlich los!*“ Deshalb ist hier der indirekte Weg so wertvoll. Das sanfte Andeuten, dass es einen anderen Weg gibt, das in der Frage „*Könntest Du loslassen?*“ liegt, macht eher den Weg frei zu jener Fähigkeit, die jeder von uns besitzt.

3. Würden Sie dieses Gefühl loslassen?

Wieder ehrlich und spontan antworten.

Diese Frage zielt darauf, was Sie wollen. Nicht darauf, was Sie können. Denn oft erlebt man ja quälende Gefühle und denkt: „*Ich will es los sein, kann aber nicht.*“

Und dann kommt die vierte Frage.

4. Wann? Wann würden Sie es loslassen?

Veränderung geschieht nicht, indem Sie sich etwas vormachen. Seien Sie also ehrlich zu sich selbst und antworten Sie spontan auf diese Frage. Wieder spielt es keine Rolle, was Sie antworten: *Jetzt! Gestern! Morgen vielleicht? Nie!!!*

Die Frage bringt Sie ins Hier und Jetzt. Sie lässt ahnen, dass Veränderung möglich ist. Sie können auch anders. Sie können auch loslassen. Wann würden Sie gerne loslassen?



Antwortet man darauf mit „Übermorgen“ oder „Wenn ich mal Zeit dazu habe“, hat man damit schon zugestimmt, dass man loslassen möchte - und kann.

Wenn Sie jetzt den Prozess der vier Fragen durchlaufen haben, spüren Sie vielleicht jetzt schon eine kleine Veränderung. Aber am besten ist es, diese vier Fragen immer wieder sich zustellen.

Die Sedona-Methode ist nicht auf Gefühle beschränkt. Sie können genauso gut unangenehme Gedanken, limitierende Überzeugungen oder bedrängende Phantasien damit loslassen. Vermutlich wirkt die Methode auch dann, weil natürlich Gedanken, Einstellungen oder Phantasien auch mit Gefühlen verbunden sind.



Warum funktioniert die Methode, wo sie doch so simpel klingt. Ich denke, Sie ermöglicht genau das, was einem, wenn man ein Problem hat, schwer zugänglich ist.

- **Sie bringt Sie in Kontakt zu sich selbst.**
Charakteristisch für problematische Situationen ist ja, dass man nicht in seiner Mitte ist, sondern in Grübeleien oder Katastrophenszenarien gefangen ist. Die Gefühlslage ist mitunter auch unklar.
- **Sie schafft eine Distanz zum Problem oder dem Gefühl.** Erstaunlicherweise können wir ja unserem Partner oder einem Freund bei seinen Problemen oft gut helfen. Wir hören uns das in Ruhe an, fragen vielleicht nach, machen uns ein Bild von der Gesamtsituation. All das ist möglich, weil es nicht unser Problem ist. Weil wir einen großen Abstand dazu haben und aus dieser Distanz klarer sehen. Die vier Fragen können dasselbe bewirken.
- **Sie schafft inneren Raum.**
Haben wir ein Problem, meldet sich meist auch eine strenge Stimme in uns, die erklärt, dass wir selbst schuld sind. Und dass wir das locker hätten vermeiden können, wenn wir nur anders gehandelt hätten.

Und was wir jetzt unbedingt tun müssen, damit es nicht noch schlimmer wird. Dieser innere Druck, der sich dadurch aufbaut, ist zusätzlich unangenehm. Aber vor allem: er motiviert uns selten zum Handeln. Statt dessen suchen wir eine Ausrede, warum das schon alles richtig sei, wir aber im Moment nun gerade nicht so handeln können. Die Fragen erzeugen keinen Druck. Sie fragen nach. Sie deuten eine mögliche Richtung an aber lassen uns völlige Freiheit, ob und wann wir in diese Richtung gehen wollen.

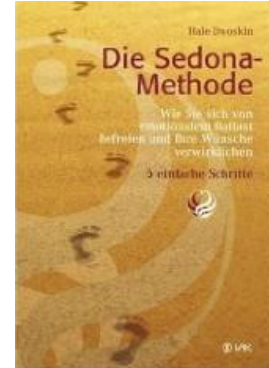
- **Sie führt uns in den gegenwärtigen Moment.** Diesen Weg weisen alle Entspannungsmethoden und Meditationsformen funktionieren so. Dieses Büchlein soll Ihnen helfen, Ärger und Frustration zu beseitigen, während Sie mitten im Leben stehen, während Sie gerade darunter leiden.



Hier noch einmal die vier Fragen:

- 1. Können Sie dieses Gefühl in diesem Moment akzeptieren?*
- 2. Könnten Sie dieses Gefühl jetzt loslassen – nur für diesen Moment?*
- 3. Würden Sie dieses Gefühl loslassen?*
- 4. Wann?*

Das Buch dazu gibt es hier ...[Die Sedona-Methode: 5 einfache Schritte](#)



Mit welchem Problem könnten Sie die Methode ausprobieren?

Foto: © Petra Biehlmaier - Fotolia.com