



## „IAM-Formel“ (Ich – Akzeptiere – Mich)

**Übung bei Selbstsabotage - wenn du dich selbst nicht annehmen kannst, dich innerlich verurteilst oder ablehnst wegen irgend etwas, was in deinem Leben passiert, oder in einer Beziehung oder in der Familie, oder bei der Arbeit ....**

**Ziel:** das Unterbewusstsein auf eine positive Haltung einzustimmen

IAM-Formel:

„Auch wenn ich (das Problem habe), akzeptiere ich mich,  
so wie ich bin, auch wenn mich ein Blockade daran hindert,  
dieses Problem zu überwinden.“

### **Beispiel „Meine Wut auf mich“**

„Auch wenn ich nur an meine Emotionen rankomme, wenn ich wütend bin (oder zornig bin), liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin“. Auch die Tatsache, dass ich nur an meine Emotionen rankomme, wenn ich wütend bin.“

### **Beispiel: Mein Zorn über eine Situation**

„Auch wenn ich jetzt wieder zornig bin, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin“. Auch die Tatsache, dass ich jetzt Zorn fühle. (oder Ärger, oder Traurigkeit, oder Angst .....)

### **Beispiel „durchlässige Aura“**

„Auch wenn meine Aura durchlässig ist für Fremdenergien, liebe und akzeptiere ich mich. Auch die Tatsache, dass ich durchlässig bin für Fremdenergien.“

### **Ablauf:**

- Satz sprechen (so lange wiederholen, bis das negative Gefühl weg ist)
- Dabei die linke Hand aufs Herzchakra legen.