



# zeitenwende-schule

Ute Höstermann



spirituelle aufstellungen • kinesiologie • ausbildungen • vorträge • musik

## Heilung, bzw. Vergebung geschieht in 4 Stufen:

Voraussetzung: Annehmen des Themas, dankbar sein, dass es sich zeigt

1. Stufe: Klartext erwünscht
2. Stufe: Ursache + Fühlen
3. Stufe: Sinn der Sache
4. Stufe: göttliche Ordnung

- 1. Stufe der Heilung:** Erkennen, benennen, was war, ohne Verdrängung, Abspaltung oder Beschönigung  
**Methoden:** aufschreiben, oder Jemandem erzählen, der mich darin sehen und stärken kann
- 2. Stufe:** Fühlen, wie es mir damit ging ohne Bewertung, ohne Selbst- oder Aussenanklage  
**Methode:** innere Kind-Arbeit, Kind trösten, alle Gefühle, die fließen wollen, sind gut, (ohne gedanklichen, spirituellen Überbau)
- 3. Stufe:** Erkenntnis-Frage: Könnte die Erfahrung einen Sinn gehabt haben? Plus Hinzunehmen der Gefühle  
**Methode:** Colin Tipping
- 4. Stufe:** Vergebung, Ho'oponono  
**Methode:** nach Sascha Anahl  
Aussteigen aus der Verfestigung  
**Methode:** Ein Kurs In Wundern, oder 4 Fragen nach Byron Katie