



# INNER BONDING®

The Power to Heal Yourself

## **Fühlst du dich gesehen und wertgeschätzt?**

Von Dr. Margaret Paul, 4. Juni 2020

***Wenn du dich selbst siehst und wertschätzt, wie gehst du dann mit den Gefühlen um, die aufkommen können, wenn andere dich nicht sehen und wertschätzen?***

Früher in meinem Leben habe ich mich von anderen nicht gesehen gefühlt. Da ich mich von meinen Eltern nie gesehen gefühlt habe, dachte ich, dies sei normal. Manchmal war ich zwar traurig oder wütend darüber, nicht gesehen zu werden, aber meistens habe ich es einfach akzeptiert.

Als ich jedoch begann, Inner Bonding zu praktizieren und mich mit meiner spirituellen Führung zu verbinden, lernte ich allmählich, mich selbst zu sehen und zu schätzen - meine wahre Essenz. Im Laufe der Jahre, in denen ich Inner Bonding praktizierte, konnte ich es immer weniger tolerieren, wenn ich von anderen nicht gesehen wurde.



## **Ich hinterfragte dies bei meiner inneren spirituellen Führung...**

"Warum ist es für mich immer noch wichtig, von anderen gesehen zu werden, wo ich mich doch jetzt so klar sehe und würdige? Ich dachte, wenn ich mich selbst sehen würde, bräuchte ich nicht von anderen gesehen zu werden."

Hier ist die Antwort der höheren Führung an mich:

"Meine Liebste, es ist wahr, dass du es nicht mehr nötig hast, von anderen gesehen zu werden. Du hast dich vorher von der Meinung anderer abhängig gemacht. Nun hast du durch Inner Bonding gelernt, dich selbst zu sehen. Aber warum solltest du Zeit mit Menschen verbringen wollen, die dich nicht sehen und wertschätzen? Es fühlt sich nicht gut an, von anderen, welche dir wichtig sind, nicht richtig gesehen zu werden. Es ist gesund, dass du weniger tolerant geworden bist, wenn du nicht gesehen und geschätzt

wirst. In der Vergangenheit hast du es toleriert, nicht gesehen zu werden, weil du dich selbst nicht gesehen hast. Aber das war nicht liebevoll für dich. Dich von Menschen zu lösen, die dich nicht sehen und die ihre eigenen Probleme auf dich projizieren, ist eine liebevolle Handlung dir selbst gegenüber.

"Die Gefühle, die du hast, wenn du mit jemandem zusammen bist, der dich nicht sieht, sind wichtig für dich. Diese Gefühle teilen dir mit, dass du dich von dieser Person oder dieser Interaktion lösen musst."

### **Früher war ich stolz darauf, dass ich so viel liebloses Verhalten von anderen mir gegenüber tolerieren konnte.**

Ich erkannte, dass das Tolerieren des lieblosen Verhaltens anderer ein kontrollierendes Verhalten meinerseits war. Ich glaubte, ich sei ein guter und fürsorglicher Mensch. Jetzt, da ich weiss, dass ich ein guter und fürsorglicher Mensch bin, kümmere ich mich nicht mehr so sehr darum, was sie über mich denken. Dies hat mir die Tür geöffnet, um mir bewusst zu werden, wie schlecht ich mich fühle, wenn sich andere mir gegenüber lieblos verhalten. Jetzt erkenne ich, dass ich mir selbst gegenüber nicht liebevoll bin, wenn ich das lieblose Verhalten anderer toleriere. *Es war für mich ein ungewohnter Gedanke, dass es ein Fortschritt ist, weniger tolerant zu sein!*

Wenn ich jetzt auf die Gefühle achte, welche ich habe, wenn mich jemand nicht sieht, bedeutet dies, dass ich liebevoll in meinem eigenen Interesse handle. Je mehr ich das lieblose Verhalten anderer mir gegenüber nicht zulasse und für mich liebevoll handle und z.B. eine liebloses Gespräch oder Begegnung abbreche, desto mehr fühlt sich mein Inneres Kind wertgeschätzt und von mir geliebt.

Wenn ich auf mein Leben vor Inner Bonding zurückblicke, bin ich erstaunt, dass ich früher glaubte, ein liebevoller Mensch zu sein, indem ich das lieblose Verhalten anderer mir gegenüber tolerierte. Damals habe ich nie die Sichtweise gehabt, was für MICH liebevoll ist. Ich habe nur die Perspektive gehabt, was ANDEREN liebevoll erschien, damit sie mich mögen und nicht ablehnen. Jetzt, wo ich mich selbst liebe, denke ich nicht einmal mehr darüber nach, ob andere mich mögen oder ablehnen werden. Ich habe aufgehört, das Verhalten anderer persönlich zu nehmen, aber das bedeutet nicht, dass ich mit Menschen zusammen sein möchte, welche mich nicht sehen und schätzen.

Früher habe ich mich dafür geschätzt, dass ich das lieblose Verhalten anderer toleriert habe. Jetzt schätze ich es, dass ich es NICHT toleriere!

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc  
©Dr. Margaret Paul, Dr. Erika Chopich, Inner Bonding, inc. 1990-2024

©Markus Dietrich für die deutsche Übersetzung  
[Kontakt info@innerbonding-community.ch](mailto:info@innerbonding-community.ch)  
<https://innerbonding-community.ch>

Hole dir den Gratis 7 Tage Einführungskurs in Inner Bonding unter:  
<https://innerbonding-community.ch/ebook-7-tages-kurs/>

Podcast: Unter **Inner Bonding Community Deutsch** ua. zu finden auf YouTube, Spotify, Apple und Google Podcast.