

ULRICH KOHLER

DIESE
SCHULD
IST NICHT
MEINE

Wie unbewusste Schuldgefühle unser Leben prägen und wie wir uns von ihnen befreien

**man
kau:**

LIEBE HÖRERINNEN UND HÖRER,

herzlich willkommen! Begleiten Sie mich auf der Reise zu einer unbekanntem Seite in der Tiefe unseres Wesens.

Unbewusste Schuld?

Was ist das? Wie entsteht sie? Wie wirkt sie sich aus?
Und, besonders wichtig, wie befreien wir uns von ihr?

In diesem Hörbuch finden Sie Antworten und gehen auf bisher unbeschrifteten Pfaden! Ich lade Sie herzlich dazu ein, diese Wege für die eigene Befreiung kennen- und effektiv und konstruktiv für Ihr eigenes Wohl nutzen zu lernen.

Folgen Sie mir durch all die durchlebten Erfahrungen, und nehmen Sie teil an den segensreichen Erkenntnissen. Seien Sie neugierig und experimentieren Sie mit dem Gelernten. Trauen Sie auf keinen Fall Ihrem Verstand, wenn er Sie davon überzeugen möchte, dass dies oder jenes gar nicht sein kann.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen tiefe Befreiung und erhebende Entlastung!

Herzlichst, Ulrich Kohler

A handwritten signature in black ink that reads "Ulrich Kohler". The signature is written in a cursive, flowing style.



© Björn Marquart

Der seit 1995 therapeutisch und beratend tätige Heilpraktiker **Ulrich Kohler** (geb. 1970) entdeckte im Jahr 2006, viele Jahre nach einer frühen leidvollen Erfahrung, die sogenannte Unbewusste Schuld und den Weg ihrer Lösung. Durch mehrjährige Erforschung der seelischen Hintergründe entwickelte er die LösUS®-Technik und die LösUS®-Therapie (www.loesus.de). Kohler veranstaltet Workshopstage für die Selbstanwendung der LösUS-Technik und bietet eine profunde Ausbildung zum LösUS®-Practitioner an.



© Robert Schulze

Matthias Lühn (geb. 1970) studierte Theaterwissenschaft und Germanistik an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, bevor er sein Schauspielstudium am Max-Reinhardt-Seminar in Wien absolvierte. Engagements führten ihn seither u.a. ans Burgtheater und das Schauspielhaus in Wien sowie ans Schauspiel Frankfurt. Neben seiner Tätigkeit als Schauspieler arbeitet er seit über 20 Jahren als Sprecher in den Bereichen Synchron, Dokumentation, Werbung, Hörspiel und Hörbuch.

ALLE TRACKS IM ÜBERBLICK

- | | | |
|----|---------------------------------|-------------------|
| 1. | Intro, Danksagung und Vorwort | 04:55 Min. |
| 2. | Einleitung | 08:39 Min. |
| 3. | Echokammer Praxis | 04:24 Min. |
| 4. | Die große Erweiterung | 00:50 Min. |
| 5. | LösUS fällt die Treppe hinauf | 03:14 Min. |
| 6. | Paula und meine innere Wahrheit | 01:53 Min. |

TEIL 1: UNBEWUSSTE SCHULD UND SELBSTVERGEBUNG

- | | | |
|-----|--------------------------------------------------------|-------------------|
| 7. | Kapitel 1 – Was Ist Unbewusste Schuld? | 00:29 Min. |
| 8. | Was wird allgemein unter Schuld verstanden? | 03:59 Min. |
| 9. | Die vier Arten von Schuld | 07:28 Min. |
| 10. | »Entweder-oder« und »Sowohl-als-auch« | 04:42 Min. |
| 11. | Wie kommt es zur Unbewussten Schuld? | 11:45 Min. |
| 12. | Unbewusste Schuld kann wie eine Lähmung wirken | 00:38 Min. |
| 13. | Unbewusste Schuld schon in jungen Jahren? | 04:04 Min. |
| 14. | Fazit | 01:04 Min. |
| 15. | Kapitel 2 – Die Auswirkungen Unbewusster Schuld | 00:15 Min. |
| 16. | Die innere Wirkung von Unbewusster Schuld | 11:36 Min. |
| 17. | Die vier Mechanismen der unbewussten Wiedergutmachung | 28:45 Min. |
| 18. | Zwei Typen von emotionaler Belastung | 02:32 Min. |
| 19. | Das Drama-Perpetuum-Mobile | 09:36 Min. |
| 20. | Die Macht des Unbewussten | 23:28 Min. |
| 21. | Die äußere Wirkung von Unbewusster Schuld | 18:43 Min. |

22. Kapitel 3 – Die LösUS-Technik und die LösUS-Therapie	00:51 Min.
23. LösUS-Technik für Selbstanwender und Practitioner	06:33 Min.
24. Das Geheimnis der Eiswürfel	11:20 Min.
25. Wozu diese Unterscheidung?	26:21 Min.
26. Die LösUS-Therapie für den LösUS-Practitioner	37:33 Min.
27. Die Evolution der Unbewussten Schuld	07:10 Min.
28. Kapitel 4 – Gefühle und Emotionen	00:19 Min.
29. Zwischen Friederspitz und Frieder	14:12 Min.
30. Gefühle und Emotionen – Leben und Überleben	05:13 Min.
31. Gefühle sind Da-Sein – Emotionen sind Weg-Sein	02:39 Min.
32. »Lebensenergie-Konserven« und der Konserven-Burn-out	03:20 Min.
33. Hölle ist kein Ort, Hölle ist ein Zustand	01:28 Min.
34. Emotion – e movere	01:54 Min.
35. Nicht mittendrin, stattdessen voll vorbei	00:57 Min.
36. Emotionen sind immer »meine«	02:46 Min.
37. Das große Glück	03:14 Min.
38. Das milde Trainingslager	03:31 Min.
39. Emotionen – überforderte Kinder des Moments	05:50 Min.
40. Eine heilsame Stunde in der Wüste	05:09 Min.
41. Ein Gedankenexperiment: Das heilende Paradox der Präsenz	11:44 Min.
42. Schenke dich!	02:01 Min.
43. Kapitel 5 – Selbstvergebung	00:29 Min.
44. Die Entdeckung der Selbstvergebung – Große Klammspitze	22:58 Min.
45. Selbstvergebung – um mehr geht es nicht	09:52 Min.
46. Selbstvergebung – um mehr geht es wirklich nicht	11:33 Min.
47. Die Integration der Selbstvergebung in LösUS	02:19 Min.

48. Kapitel 6 – Symbiose und LösUS

49. Das Glitzern des Walchensees	11:12 Min.
50. Symbiose in der Natur	02:37 Min.
51. Symbiose beim Menschen	00:45 Min.
52. Symbiose beim Kind	00:34 Min.
53. Symbiose beim Erwachsenen	01:15 Min.
54. Schön, wenn es so gewesen wäre	03:50 Min.
55. LösUS und die Symbiose	05:56 Min.
56. Autonomie versus Symbiose	02:30 Min.
57. Die Beziehungsinsel	03:05 Min.
58. Die Lösung der Symbiose	01:53 Min.
59. Symbiose lässt sich nicht ohne Selbstvergebung heilen	01:41 Min.
60. Der ungewollte „Missbrauch“ in symbiotischen Beziehungen	01:31 Min.
61. Autonomie und Abgrenzung	04:33 Min.
62. Verletzung der Selbsttreue, Selbstentfremdung und Hass	02:55 Min.
63. Symbiose und Achtung	00:44 Min.
64. Der Verfall der Selbstwirksamkeit	04:23 Min.

TEIL 2: BEISPIELE AUS DER PRAXIS

65. Kapitel 7 – Fallbeispiele zur Lösus-Technik

66. Alina	07:19 Min.
67. Mario	08:02 Min.
68. Tabea	05:33 Min.
69. Günter	11:26 Min.
70. Sophia	11:42 Min.
71. Meine Tochter Hannah	02:32 Min.
72. Klaus	05:45 Min.

73. Kapitel 8 – Fallbeispiele zur LösUS-Therapie	04:54 Min.
74. Florian	17:34 Min.
75. Frau May	77:33 Min.

TEIL 3: SO BEFREIEN SIE SICH SELBST

76. Kapitel 9 – Wenn nicht Sie, wer dann?	00:24 Min.
77. Mahnung und Ermutigung	07:11 Min.
78. Verantwortung ist Verantwortung ist Verantwortung	02:40 Min.
79. Der Umgang mit Emotionen (inkl. Einführung zu Übung 1)	19:05 Min.
80. Übung 1 konkret: Goldenes Fotoalbum	02:21 Min.
81. Übung 2: Abheben mit dem Schmetterling	03:13 Min.
82. Übung 3: Abheben ohne Schmetterling	19:07 Min.
83. Übung 4: Graues Fotoalbum	10:46 Min.
84. Übung 5: Fliege mit den Geiern!	03:15 Min.
85. Übung 6: Absturz ohne Geier!	02:44 Min.
86. Die Anwendung der LösUS-Technik	37:23 Min.
87. Übung 7: Goldenes Fotoalbum der Unbewussten Schuld	04:21 Min.
88. Übung 8: Graues Fotoalbum der Unbewussten Schuld	07:59 Min.
89. Übung 9: Schwarzes Fotoalbum der Unbewussten Schuld	08:51 Min.
90. Die Anwendung der Selbstvergebung	01:38 Min.
91. Übung 10: Selbstvergebung	06:15 Min.
92. Schlusswort – Das »Wir« der Unbewussten Schuld	03:02 Min.
93. Die Gruppe Einzelner und die Gruppeneinheit	05:37 Min.
94. Danke und Abspann	00:51 Min.

KURZÜBERSICHT ZUR LÖSUS-TECHNIK

A. Die Vorbereitung

Kommen Sie ins Fühlen.

- Sitzen Sie aufrecht und bequem, schließen Sie die Augen und beginnen Sie von den Füßen aufwärts, den Zustand Ihres Körpers wahrzunehmen.
- Nehmen Sie wahr, was in Ihrer Gefühlswelt gerade vor sich geht.
- Werfen Sie einen Blick auf die Vorgänge in Ihrem Geist.

B. Die Kalibrierung

Erfahren Sie eine Neutralreaktion.

Sprechen Sie fühlend Schuld-Entnahme-Sätze, für die höchstwahrscheinlich keine Unbewusste Schuld vorliegt. Wie z. B.:

- *Ich nehme die Schuld dafür von mir, dass es regnet.*
- *Ich nehme die Schuld dafür von mir, dass die Wand weiß ist.*
- *Ich nehme die Schuld dafür von mir, dass der Tisch aus Holz ist.*

Registrieren Sie dabei Ihre Reaktion. Das ist die Neutralreaktion.

C. Die Lösung der Unbewussten Schuld

Sprechen Sie den für die gegenwärtige Situation angepassten Schuld-Entnahme-Satz.

- Der erste Satzteil besteht immer aus der Phrase:
Ich nehme die Schuld (dafür) von mir, dass ...
- Der zweite Satzteil enthält die vermutete Unbewusste Schuld.

Hier wird der Ursprung des Leids oder das Leid selbst benannt.

D. Die Wahrnehmung der Veränderung

Lauschen Sie in sich!

Nehmen Sie achtsam wahr, ob der gesprochene Schuld-Entnahme-Satz eine befreiende, belastende oder neutrale Reaktion hervorruft.

E. Die Reaktion

Registrieren Sie, was Sache ist.

- Tritt eine Neutralreaktion auf, so gibt es für diesen Schuld-Entnahme-Satz keine Unbewusste Schuld, oder es gilt, die passende Formulierung zu finden.
- Tritt eine Erleichterungsreaktion auf, wiederholen Sie den Schuld-Entnahme-Satz fühlend so lange, bis er neutral geworden ist.

- Tritt eine Belastungsreaktion auf, wiederholen Sie den Schuld-Entnahme-Satz so lange fühlend, bis die Belastung ganz verschwunden ist. Schwindet die Belastung nicht, begrüßen Sie alles herzlich, was an Gefühlen und Körperreaktionen auftaucht. Wird es zu heftig (was kaum passieren kann), dann verwenden Sie den Notfallkoffer (aktive Verarbeitung).

F. Die aktive Verarbeitung

Verschaffen Sie sich Luft!

Führen Sie gleichzeitig diese fünf Aktionen so lange aus, bis die belastende Emotion vergangen ist.

1. Fokussieren der emotionalen Belastung.
2. Fühlende Wiederholung des Schuld-Entnahme-Satzes.
3. Ruhig-fließende Bauchatmung.
4. Sanftes Beklopfen des oberen Brustkorbs.
5. Hin- und Herbewegen der Augen.



Sollte die emotionale Belastung nach wenigen Minuten nicht vergangen sein, so gibt es vermutlich noch einen weiteren Aspekt dieser Unbewussten Schuld. Finden Sie einen neuen passenden Schuld-Entnahme-Satz zu der Situation. Sollte sich die emotionale Belastung auf diese Weise nicht lösen lassen, was selten der Fall ist, so ist das von Ihnen gerade bearbeitete Thema entweder mit einem hintergründigen verborgenen, ungeheilten Leid verknüpft, es liegt ein noch ungesehener Konflikt oder eine fehlerhafte Wahrheit vor. Für diesen Fall ist es ratsam, sich Hilfe bei einem LösUS-Practitioner zu suchen (www.loesus.de).

»Von manchen Büchern benötigt man den Rücken für den Bücherschrank, von anderen den Inhalt für die tägliche Arbeit. Das Buch von Ulrich Kohler gehört nach meiner Überzeugung zur zweiten Kategorie.«

PROF. DR. MED. JÖRG SPITZ,
PRÄVENTIONSMEDIZINER

»Ulrich Kohlers Methode zum Lösen unbewusster Schuld ist ein hoch wirksames Werkzeug zum Erkennen und Beheben hinderlicher Automatismen. Der Situation unangemessene Emotionen können ihren Ursprung in vergangenen Erfahrungen haben, die dank dieser Methode alleine oder im Coaching/Therapiekontext aufgearbeitet werden können.«

REBEKKA WAPLER,
PSYCHOLOGIN



Ulrich Kohler

Diese Schuld ist nicht meine

Mankau Verlag
2023 Klappenbroschur,
13,5 x 21,5 cm,
318 Seiten

ISBN 978-3-86374-700-8

Impressum:

Autor: Ulrich Kohler | Sprecher und Studio: Matthias Lühn | Mastering: David Merkl/msm-studios
Cover/Drucksachen: Andrea Janas (andreasjanas.com), unter Verwendung eines Motivs von Maxger/Shutterstock.com
© 2024 Mankau Verlag GmbH, Pfarrrgasse 1, 82497 Unterammergau, www.mankau-verlag.de