

## TAT- Flowchart (Selbstbehandlung)

### Vorbereitung:

Nimm ein Problem (Trauma, Phobie, Allergie....) und frage Dich, ob es OK ist **jetzt** damit zu arbeiten.

Wenn ja, nehme die **TAT – Position** (s. unten) ein und halte dabei den Gedanken: „**Ich verdiene es zu leben und ich akzeptiere Liebe, Hilfe und Heilung**“, für eine Minute oder bis Du ein Gefühl von Erlösung oder Entspannung spürst. *Halte bei diesem und den anderen Schritten die TAT – Position nicht länger als 4 Minuten! Normalerweise muss dieser erste Schritt nur einmal getan werden, beim ersten Mal, wenn Du TAT machst.*

*Wenn Du mit einem Partner arbeitest, eine Person kann die Schritte vorlesen, während die andere Person die Schritte ausführt.*



### Die TAT – Position

Mit einer Hand, berühre leicht mit der Daumenspitze den Bereich ca. 0,3 cm über der inneren Ecke Deines Auges. Mit der Ringfingerspitze der selben Hand, berühre leicht den Bereich ca. 3mm über der inneren Ecke des anderen Auges. (*Blase 1*)

Beide Fingerspitzen sind jetzt auf jeder Seite der Nasen“brücke“.

Lege jetzt die Mittelfingerspitze mittig dazwischen und ca. 1.2 cm über Augenbrauen – Niveau. (*„Drittes Auge“*)

Jetzt berühren alle drei Fingerspitzen die drei Punkte.

Lege die andere Hand nun auf die Rückseite des Kopfes. Die Handfläche berührt den Kopf so, dass der Daumen direkt über der Haarlinie liegt. Die Daumenspitze liegt in der Vertiefung unter der Mitte der Schädelbasis an der Schädelbasis.

### Schritt 1: Problembehandlung

Nimm Verbindung zu Deinem Problem auf, so als ob es jetzt gerade stattfindet. Was ist das schlimmste daran? **Richte Deine Aufmerksamkeit auf Dich und Dein Problem und/oder auf eine kurze Aussage, die das Problem beschreibt und mache TAT ca. 4 Minuten oder bis eine Veränderung eintritt.**

Richte Deine Aufmerksamkeit wieder auf Dein Thema. Gibt es noch einen Aspekt, der behandelt werden muss. Dies kann ein Gedanke, ein Stück einer Erinnerung, eine Stimme, ein Gefühl oder ein körperliches Ereignis sein.

**Richte Deine Aufmerksamkeit darauf und mache TAT für ca. 1 Minute oder bis eine Veränderung eintritt.**  
*Behandle jeden Aspekt, bis „nichts mehr übrig“ ist, wenn du an Dein Problem denkst!*

### Schritt 2: Halte einen positiven Gedanken, der in Beziehung zu Deinem Problem steht

z.B. „Es passierte, es ist vorbei und ich bin OK,“ oder „Ich reagiere gut auf.....,“ oder „Ich hatte dieses .....(Problem), und es kann jetzt heilen,“ oder „Gott, danke für die Heilung .....(Problem),“ oder „Ich bleibe ruhig und gelassen in Anwesenheit von .....,“ oder visualisiere oder denke, wie das Problem geklärt wird und heilt in welcher Form auch immer.

**Richte Deine Aufmerksamkeit auf einen positiven Gedanken, der in Beziehung zu Deinem Problem steht und mache TAT für ca. eine Minute oder bis eine Veränderung eintritt.**

### Schritt 3: Die Ursprünge des Problems heilen

Ursprünge können alles beinhalten, was passierte zu jederzeit, an jedem Ort, all das, was Dein Problem entstehen und bestehen liess: Ereignisse in der Kindheit, Träume, Erinnerungen, genetische Erinnerungen, unbewusste Eindrücke.... Diese Ursprünge müssen Dir nicht bewusst sein, es reicht dafür offen zu sein und die Absicht, sie zu heilen.

**Halte einen der folgenden Gedanken und mache TAT für ca. 1 Minute oder bis eine Veränderung eintritt:**

„Alle Ursprünge dieses Problems heilen jetzt, zurück bis zum Beginn meiner Seele,“ oder  
„Gott, danke für die Heilung aller Ursprünge dieses Problems, zurück bis zum Beginn meiner Seele.“

### Schritt 4: Die Speicherplätze des Problems heilen

Traumata und negative Gedanken können in verschiedenen Teilen des Körpers oder in einem äusseren Ort, wie einem Haus, einer Stadt, einem Land wo das Ereignis passierte oder auch in einer Gruppe oder Rasse von Menschen, stecken oder wohnen. Dies Speicherplätze sind bei jedem Menschen verschieden und jedes Trauma ist anders gespeichert. Die exakten Plätze, wo das Problem gespeichert war müssen Dir nicht bewusst sein, Du brauchst nur offen für ihre Existenz zu sein, während TAT sie heilt.

**Halte einen der folgenden Gedanken und mache TAT für ca. 1 Minute oder bis eine Veränderung eintritt:**

„All die Plätze in meinem Geist, Körper und Leben, wo dies ein Problem war, heilen jetzt,“ oder  
„Gott, danke für die Heilung aller Plätze in meinem Geist, Körper und Leben, wo dies ein Problem war.“

### **Schritt 5: Die Teile, die etwas von dem Problem profitierten heilen**

Jedes Problem hat auch seine guten Seiten. Diese sind oft dafür verantwortlich, dass es so schwierig ist es zu überwinden bzw. dass es Bestand hat. Irgendein Teil oder Teile von Dir profitieren in irgendeiner Art und Weise davon. Es ist nicht nötig zu wissen was genau der „Krankheitsgewinn“ ist, Du brauchst nur offen für seine Existenz zu sein, während TAT ihn heilt.

**Halte einen der folgenden Gedanken und mache TAT für ca. 1 Minute oder bis eine Veränderung eintritt:**

*„All die Teile von mir, die etwas von diesem Problem profitierten heilen jetzt,“ oder  
„Gott, danke für die Heilung all der Teile von mir, die etwas von diesem Problem profitierten.“*

### **Schritt 6: Verzeihung für jeden, den ich jemals anklagte wegen dieses Problems**

Um Heilung zu erfahren ist es von grosser Wichtigkeit anderen, die in das Problem involviert waren und auch sich selbst, zu verzeihen. Oft ist dies erst möglich, wenn das Problem überwunden ist. Deshalb ist dies auch einer der letzten Schritte. Es ist nicht wichtig zu wissen, wer diese anderen waren, Du brauchst nur offen dafür zu sein, dass es sie gab, während Du TAT machst.

**Halte den folgenden Gedanken und mache TAT für ca. 1 Minute oder bis eine Veränderung eintritt:**

*„Ich verzeihe jedem, den ich wegen dieses Problems anklagte, einschliesslich Gott und mich selbst.“*

### **Schritt 7: Um Verzeihung bitten bei jedem, den ich wegen dieses Problems verletzt habe**

Wir alle sind nur Menschen und so kann es vorgekommen sein, dass wir in Verbindung mit unserem Problem, andere Menschen, Tiere, Pflanzen oder auch Gott in irgendeiner Art und Weise verletzt haben. Für diese Verletzungen bitten wir in diesem letzten Schritt um Verzeihung bei dem, der die Verletzung erfahren hat. Es ist nicht wichtig genau zu wissen wer das war, Du brauchst nur offen dafür zu sein, dass es sie gab, während du TAT machst.

**Halte den folgenden Gedanken und mache TAT für ca. 1 Minute oder bis eine Veränderung eintritt:**

*„Ich bitte um Verzeihung bei jedem, den ich wegen dieses Problems verletzt habe.“*

Nachdem Du die TAT – Schritte beendet hast, richte Deine Aufmerksamkeit noch mal auf das Problem. Gibt es noch etwas, dass Dich negativ berührt? Wenn ja, richte Deine Aufmerksamkeit darauf und mache TAT für 1, 2 Minuten oder bis eine Veränderung eintritt.

Fahre damit fort bis es nichts mehr gibt, dass Dir Stress bereitet. Du wirst es wissen wenn das ist, denn wenn Du an Dein Problem denkst, wirst Du dich frei und in Frieden fühlen.

Trinke ein Glass Wasser nach der Behandlung und noch weitere mindestens 6 Gläser innerhalb der nächsten 24 Stunden.

Vielleicht möchtest Du nach der Behandlung etwas ruhen. Es hat sich viel verändert, auch wenn es so leicht war und so schnell ging. Das Bedürfnis zu ruhen ist ganz normal. Du heilst!

*Beschränke Deine TAT – Arbeit auf ein Maximum von 20 Minuten, damit gemeint ist die TAT – Position!*

*Wenn Du mit der Behandlung fertig bist, empfehle ich dafür dankbar zu sein!*

### **Weitere Schritte, die nötig sein könnten**

Sollte nach den 7 Schritten und dem Überprüfen des Problems in Verbindung mit Schritt 1, immer noch ein Element des Problems ungelöst sein, könnte es sein, dass es sich dabei um Ärger oder Zorn handelt, der noch geheilt werden muss.

**Halte nacheinander die folgenden Gedanken und mache TAT für ca. 1 Minute oder bis eine Veränderung eintritt:**

*„All der Ärger, den ich über dieses Problem hatte, heilt.“*

*„All der Zorn, den ich über dieses Problem hatte, heilt.“*

Sollte auch nach der Behandlung von Ärger und Zorn noch kein Gefühl von Freiheit und Frieden eintreten, kann es nötig sein den Standpunkt des Täters einzunehmen. Dieser Schritt kann besonders bei Traumas wichtig sein und sollte erst am Schluss der Behandlung durchgeführt werden, wenn das Problem schon fast gelöst ist. Auch wenn es sehr schwierig ist sich in den Täter zu versetzen, so kann dieser Schritt die endgültige Heilung bringen. Man nimmt dabei nur den Standpunkt des Täters ein, schlüpft also **nicht** „in ihn hinein“!

**Sehe also das Problem oder traumatische Ereignis vom Standpunkt des Täters und mache TAT 1 Minute oder bis eine Veränderung eintritt.**