



## **volle Verantwortung für das Leben übernehmen „runde Sichtweise entwickeln“**

**Ho'oponopono  
bedeutet die volle Verantwortung für mein Leben zu übernehmen.**

Das „Hopen“ ermöglicht die eigene Sichtweise über eine Person oder Situation zu überdenken, zu verändern und zu erweitern. Oft neue, manchmal originelle Gedanken und Erkenntnisse über sich selbst, eine andere Person oder Situation entstehen durch den Prozess des „Hopens“. Es wird einem bewusst, wie hilfreich und heilend die Unterstützung anderer mit ihre Sichtweise und Anteilnahme ist.

Es geht dabei nicht um „wer ist schuld und wer hat Recht“, sondern um eine „runde“ Sichtweise und somit die Übernahme der vollen Verantwortung für das eigene Leben.

Cosmic Ordering, ein Taschenbuch von Bärbel u. Manfred Mohr beschreiben die Anwendung des „Hopens“. Ich kann euch dieses Buch empfehlen und habe die wichtigsten Erkenntnisse für mich daraus nachstehend zusammengefasst:

### **Ausgangssituation:**

Ich ärgere mich über eine Person oder Situation und beschreibe diese kurz und stelle mir die Frage:

### **Wenn ich der Andere wäre!**

- 1) wenn ich so handeln würde *wie der andere*, warum würde ich es tun?
- 2) wenn ich so handeln würde, welches Gefühl hätte ich dabei?
- 3) womit könnte ich die Situation erschaffen haben?
- 4) womit könnte ich diesen Missstand in mein Leben gezogen haben?
- 5) welche Gefühle erzeugt diese Situation bei mir?

Wenn ich was gefunden habe, sage ich zu mir selbst:

- 1) es tut mir leid oder ich fühle mit dir.
- 2) Ich verzeihe mir.
- 3) Ich liebe mich oder du wirst von mir geliebt.

Egal welche Sätze ich wähle, ich wiederhole sie mehrmals über mehrere Tage.  
Ich beobachte in mir, ob meine Gefühle, inneren Bilder sich zu der Situation etwas ändern.

### **Mein eigener Anteil!**

Die anderen in der Gruppe stellen sich die gleichen Fragen:

- 1) wenn ich mir so eine Situation erschaffen hätte, warum hätte ich dies getan?
- 2) Welches Gefühl hätte ich dabei?

Sobald ich etwas gefunden habe, sage ich zu mir selbst, „es tut mir leid, ich liebe mich, ich verzeihe mir“.

Wer mit dem „Hopen“ beginnt, kann diese Methode für sich alleine oder in einem kleinen vertrauten Kreis einüben. Mehr und mehr stellt sich im Alltag „das Hineindenken und Hineinfühlen“ in andere und somit in eine breite Sichtweise ein. Ein guter Weg sich und somit auch andere in der Entfaltung und Befreiung zu unterstützen.

*Jeder Gipfel, jeder Mensch, der sich selbst heilt, dehnt diese Heilenergie in das ganze Gebirge,  
in die anderen Menschen mit aus (Verfasser unbekannt)*