



## Abgrenzung - wie offen bin ich?



(Bild von StockSnap auf Pixabay)



## Inhaltsverzeichnis

Voraussetzungen.....	3
Vortests.....	4
Die Vorgehensweise mit dem Arbeitsblatt.....	4
1. Frage: Wie weit lasse ich ... an mich heran?.....	5
2. Frage: Wie weit könnte in einem Extremfall bei mir ... an mich heran?.....	6
3. Frage: Wie weit könnte bei einem Extremfall bei ... diese/r an mich heran?.....	6
Frage 4: Wo befindet sich meine eigene Innen – Außen – Grenze?.....	7
5. Bewußtwerdung - was hat zu der Grenze geführt?.....	8
6. Wie offen sind Ihre Grenzen?.....	9
7. Holen Sie sich Ihre Grenze zurück!.....	11
Philosophisch-Psychologische Hintergründe.....	11
Ergänzende Fertigkeiten.....	13
Bewußtwerdung.....	13
Skalieren.....	13
Blickwinkel.....	14
Impressum.....	16



## Voraussetzungen

Dieses Arbeitsmaterial ist für innerwise-Anwender und geübte Kinesiologen erstellt. Neben dem Muskeltest (Armlängentest, Pendeln, Finger-Ring-Test,...) wird die Fertigkeit des Skalierens benötigt. In diesem Fall formulieren Sie die Fragen, wie beispielsweise „Wie weit lasse ich meine Mutter an mich heran?“ und fahren mit dem Finger oder der ganzen Hand von außen her über das Kreisfeld des Testblattes. Ihre Hand oder Ihr Finger wird dabei zur Antwort und bleibt da stehen, wo die richtige Antwort ist. Testen Sie das Ergebnis bitte immer nach. Weitere Hinweise und Übungen dazu finden Sie im Kapitel „Ergänzende Fähigkeiten“.



## Vortests

Bevor Sie mit dem Arbeitsblatt loslegen, prüfen Sie bitte die folgenden Aussagen und lösen notfalls alle Themen auf, die für Stress sorgen (es ist nicht nötig, die Aussagen in ihrer vollständigen Bedeutung verstanden zu haben):

„Ich bin Ich“

„Ich bin (Vorname)“

„Ich bin in der Liebe“

„Ich bin zu 100% und optimal mit meiner ureigenen, reinen Quelle verbunden“

Für den maximalen Nutzen sollte auch diese Aussage stressfrei sein:

„Ich werde zu 100% und optimal durch meine Urseele gelebt“

Im Sinne der Bewußtwerdung empfehle ich, alle Erkenntnisse und eingesetzten Heilmittel / Informationen in einer Art Protokoll mitzuschreiben und für eine Weile aufzuheben. Gerne können Sie einen Bergkristall auf die Aufzeichnungen legen. In innerwise ist es üblich, Heilinformationen für eine gewisse Zeit zu speichern und mit sich zu tragen. Testen Sie, ob Sie ein Schmuckstück haben, das die selbe Funktion, wie ein innerwise-Amulett, übernehmen kann. Falls ja, dann nutzen Sie dies. Es verkürzt die Integrationszeit der Veränderungen.

## Die Vorgehensweise mit dem Arbeitsblatt

Bitte testen Sie zuerst, mit welchem Namen Sie die Abgrenzung durchführen sollen. Sofern Sie mehrere Vornamen haben oder gar üblicherweise bei einem Spitznamen gerufen werden, dann werden aus meiner Sicht unterschiedliche Persönlichkeitsanteile angesprochen. Deshalb ist dies wichtig. Sollten Sie also mehrere Vornamen haben, dann probieren Sie das Arbeitsblatt mal mit allen Vornamen und auch mit dem Spitznamen aus. Sie werden vermutlich unterschiedliche Ergebnisse bekommen, weil Sie je nach Name unterschiedlich vollständig angesprochen sind und die Abgrenzung auch unterschiedlich ausfällt.

In der Kreisgraphik finden Sie „MEIN INNERSTES“. Dort hin sollte NIEMAND vordringen können. Auch nicht im „Extremfall“. Ihr Unterbewußtsein wird wissen, was der Extremfall sein könnte. Es wird zumindest ein Fall großer Schwäche sein. Also auch Abwehrschwäche.

In den Nahbereich sollten nur nahestehende Personen vordringen können. In unserem Beispiel sollte der Chef also nicht dort hin dürfen. Das öffnet Tür und Tor für



Abhängigkeiten, unterwürfiges Verhalten und Manipulation.

„Außerhalb von mir“ ist ein gesunder Abstand, in dem man noch „im Kontakt“ ist, aber Unabhängigkeit und Distanz leicht gewahrt werden können. Für Fremde optimal. Tauchen enge Familienangehörige hier auf, läßt das auf ein distanziertes Verhältnis schließen. Weit außen erklärt sich somit fast von allein. Wer dort angesiedelt ist, kann die Testperson kaum „berühren“ und ist kaum „fühlbar“. Eben weit weg.

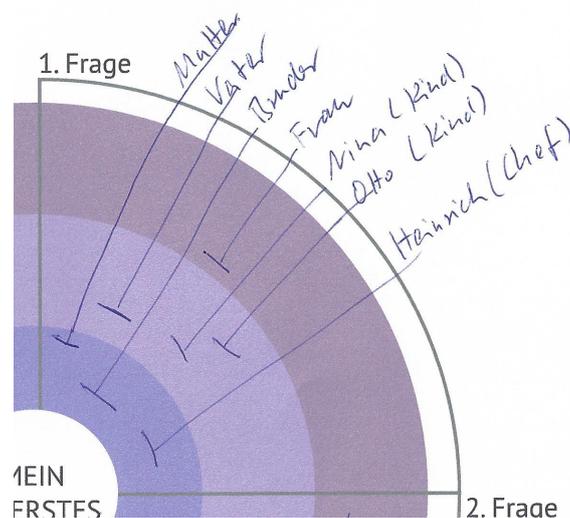
Die Innen – Außen – Grenze sollte auf der Linie zwischen „Mein Innerstes“ und „Nahbereich“ sein. Körperlich sollte diese auf der Haut liegen. Alles, was außerhalb des Körpers stattfindet, ist eben außen. Meiner Erfahrung nach ist bei „Hochsensiblen“ die Innen – Außen – Grenze weit außerhalb. Wir hatten eine Klientin, bei der diese Grenze in etwa drei Metern Abstand vom Körper verlief. Das bedeutet, daß alles in ihrem physischen Umfeld wirklich „in ihr“ passierte. Dann ist es eben praktisch unmöglich sich abzugrenzen oder die Wahrnehmung herunter zu fahren. Ob der Rücken juckt oder eine nahestehende Person gerade negative Gedanken hat – es wird alles in der gleichen Intensität wahrgenommen.

## 1. Frage: Wie weit lasse ich ... an mich heran?

Unterhalb der 3. Frage finden Sie die Vorschläge für Personen, für die Sie prüfen sollten, wie weit Sie diese an sich heran lassen. So könnte die Auswertung aussehen:

### Abgrenzung

sdatum: Maximilian, 22.4.1967



Abgrenzung - wie offen bin ich? - Seite 5 von 16

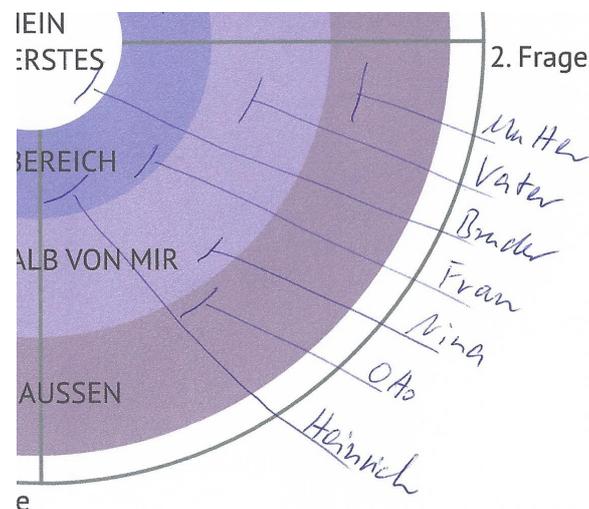


Um dieses Ergebnis zu erhalten sind Sie mit Hand oder Finger von außen in Richtung „MEIN INNERSTES“ gefahren und haben dort angehalten, wo die Antwort auf die Frage „Wie weit lasse ich meine Mutter an mich heran?“ liegt. Markieren Sie die Stelle mit einem Querstrich. Dann verbinden Sie diesen Strich nach Außen und schreiben die Person an.

Frage 1 spiegelt den „Normalfall“ wider. Also die Testperson ist entspannt und in Ruhe. Wirklich auffällig in diesem Beispiel sind der Bruder und der Chef. Daß der Bruder in den Nahbereich kommt ist ja noch einigermaßen normal. Der Chef hat dort aber nichts verloren. Es wäre also sinnvoll näher zu untersuchen, wieso der Chef so weit vorgelassen wird. Vielleicht hat er Ähnlichkeiten mit der Persönlichkeit des Bruders?

## 2. Frage: Wie weit könnte in einem Extremfall bei mir ... an mich heran?

Dieser Extremfall könnte bedeuten, daß ein Moment größter Angst, Wut, Unsicherheit da ist. Dann ist die Abwehr ohnehin geschwächt. Interessant zu sehen ist, daß manche Menschen in solchen Situationen weiter weg rücken können, als sie bei Frage 1 waren.



In unserem Beispiel wäre vor allem die Situation beim Bruder „gefährlich“. Da wäre es wichtig, sich die Beziehung genauer anzusehen, da ja im Innersten keine andere Person etwas „verloren“ hat.

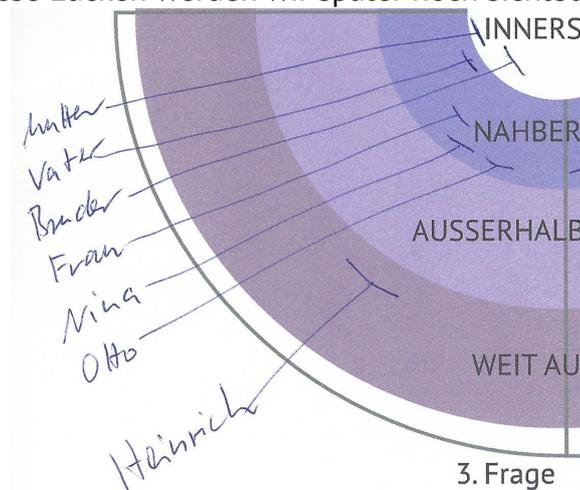
## 3. Frage: Wie weit könnte bei einem Extremfall bei ... diese/r an mich heran?

Wenn die Mutter gerade im Sterben liegt, dann wäre das definitiv ein Extremfall. Also ist



hier gemeint, daß die betreffende Person in einer besonders schwierigen Lage ist. Die Dringlichkeit ist quasi erhöht. Hier ist es mehr die unbewußte Entscheidung, die Ausschlag gebend dafür ist, wie nahe die betreffende Person heran darf.

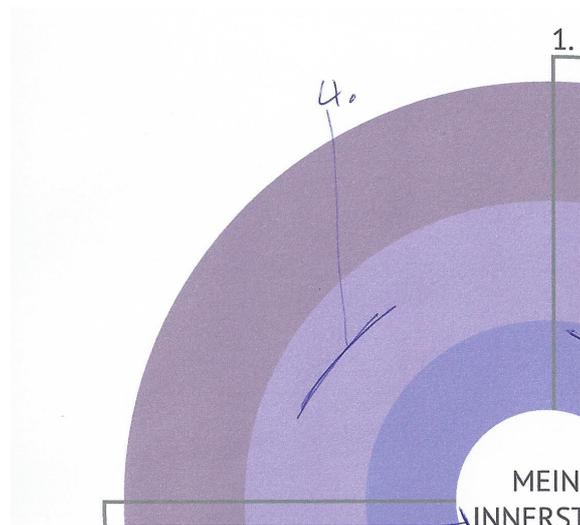
Wird hierbei die Grenze zum Innersten überschritten, sind meist Lücken in der Abgrenzung dafür verantwortlich. Diese Lücken werden wir später noch sichtbar machen und auflösen.



In diesem Beispiel sollte das Verhältnis zur Mutter und zum Bruder näher untersucht werden.

#### **Frage 4: Wo befindet sich meine eigene Innen – Außen – Grenze?**

Fahren Sie in diesem Sektor mit der Hand oder dem Finger von außen her in Richtung „Mein Innerstes“. Ihre Hand wird zur Antwort auf diese Frage und bleibt an einer Stelle stehen. Markieren Sie diese Stelle und testen Sie die Richtigkeit nach. Korrigieren Sie falls nötig.



Wie Sie in diesem Beispiel sehen können, finden die meisten Beziehungen zu Menschen „im Innen“ statt. Die Innen – Außen – Grenze ist weit außen. Sehr weit außen. Eine wirksame Abgrenzung ist damit kaum möglich. Wünschen der Personen, die weiter vordringen als diese Grenze verläuft kann man sich dann kaum erwehren.

## 5. Bewußtwerdung - was hat zu der Grenze geführt?

In den seltensten Fällen wird die Innen – Außen – Grenze dort sein, wo sie hingehört. Rund um das weiße Feld „MEIN INNERSTES“. Sie wird weiter innen oder weiter außen sein. Ergründen Sie warum Sie sich dazu entschieden haben! Ihr Unterbewußtsein hat das so gewollt und damals, als die Entscheidung getroffen wurde, hatte das seinen Nutzen!

Aus meiner Erfahrung fallen diese unbewußten Entscheidungen meist in der Kindheit. Zwei Hauptvarianten für eine Grenze weit außen sind mir bislang begegnet.

1. Als Kind mußte alle Wahrnehmung auf das Außen gelenkt werden, um Prügeln oder sonstigen negativen Aktivitäten von Eltern oder Geschwistern rechtzeitig ausweichen zu können. Es war also notwendig einen siebten Sinn für Stress zu entwickeln.
2. Als Kind mußte die Wahrnehmung auf das Außen gelenkt werden, um irgendwie den Kontakt zu den Eltern halten zu können, da diese „weit weg“ waren. Das mag körperliche oder emotionale Entfernung gewesen sein.

Diese Entscheidungen fallen wie gesagt früh. Bei den meisten Klienten habe ich das in der Zeit vor dem Schuleintritt erlebt.



Ich würde nun an Ihrer Stelle so vorgehen, daß Sie zunächst austesten, seit wann die Innen – Außen – Grenze dort ist, wo Sie sie getestet haben. Ist die Ursache dafür in diesem Leben? Vor der Zeugung? Zwischen Zeugung und Geburt? In den ersten 5 Lebensjahren? In den ersten 10 Lebensjahren? Und so weiter... bis Sie den Zeitpunkt ermittelt haben.

Oft kommt mit Feststehen des Zeitpunktes auch die eine oder andere Erinnerung hoch. Falls Ihr Unterbewußtsein die Erinnerung ausgeblendet hat, quälen Sie sich bitte nicht. Ihr Unterbewußtsein hat einen triftigen Grund, die Erinnerungen von Ihrem bewußten Selbst fern zu halten. Prüfen Sie nur, ob Sie noch mehr wissen müssen, um den Zustand der Grenze verändern zu können. Gehen Sie nur so weit in Ihre Vergangenheit, wie unbedingt notwendig. Zusammenhänge verstehen ist wichtig, Retraumatisieren ist nicht gewollt! Also tauchen Sie bitte nicht in alte Gefühle ein. Halten Sie diese auf Distanz. Leichter macht das, daß Sie sich bitte klar machen, daß Sie das Arbeitsblatt therapieren. Nicht sich selbst. In dem Moment, in dem Sie auf das Arbeitsblatt Ihren Namen schreiben, wird dieses zur „Kopie“ von Ihnen. Die Informationen, die das Arbeitsblatt geben kann sind nur deshalb dort testbar, weil es ein Abbild von Ihnen geworden ist. Papier können Sie leichter in emotionaler Distanz therapieren. Nur aufgrund dieser Distanz sind Sie in der Lage objektive Ergebnisse zu produzieren.

## 6. Wie offen sind Ihre Grenzen?

Der Übergang von einer Farbe der Kreisgraphik zur nächsten ist die jeweilige Grenze. Ähnlich wie bei einer Skalierung testen wir nun entlang des Verlaufes wo die Abgrenzung intakt ist und wo Lücken sind. Die intakte Abgrenzung markieren Sie bitte (hier in Farbe).





durchgängig sind. Testen Sie auch dieses nochmals nach. Zu diesem Schritt abschließend testen Sie bitte, ob Sie etwas übersehen haben oder sich etwas versteckt hat. Vielleicht gibt es auch etwas, das Sie aktiv tun müssen, um die Veränderungen vollständig integrieren zu können? Quasi eine Hausaufgabe?

## 7. Holen Sie sich Ihre Grenze zurück!

Sobald die Abgrenzung in allen Schichten wieder intakt ist, ist die Voraussetzung auch da, damit die Innen – Außen – Grenze wieder dorthin verschoben werden kann, wo sie hingehört. Als Hülle des Innersten.

Unter Punkt 5 haben Sie ermittelt, warum Ihr Unterbewußtsein dazu gegriffen hat, die Grenze zu verschieben. Lösen Sie nun die Ursachen für diese unbewußte Entscheidung auf.

Müssen Sie für das Auflösen noch etwas wissen? Falls ja, gehen Sie vor wie zuvor beschrieben und holen sich die Informationen, die Sie brauchen. Falls nein, nehmen Sie die Heilmittel, die Sie intuitiv ermitteln und lösen die Ursache und damit die Entscheidung zu dem Zeitpunkt auf, in dem Sie diese Entscheidung getroffen haben (!). Also beispielsweise mit drei Jahren.

Sobald das geschehen ist, testen Sie bitte, wo Ihre Innen – Außen – Grenze jetzt liegt. Falls sie noch nicht ganz dort ist, wo Sie sein soll, dann testen Sie nochmal mit der Zeitvorstellung in zwei Tagen oder vier Wochen. Diese Zeitspanne ist dann die Integrationszeit. Also die Zeit, die Ihr Körper – Seele – Geist – System braucht, um die Veränderung vollständig zu integrieren.

Die Veränderung der Abgrenzung ist ein tiefer Eingriff in Ihr seelisches Gleichgewicht. Mag es heute noch so krampfhaft aufrechterhalten sein. Rechnen Sie also bitte mit Veränderungen in Ihrem Denken, Fühlen und dem Miteinander mit Angehörigen und anderen Menschen. Das wird selten oder nur teilweise sofort passieren, sondern eher im Laufe von mehreren Wochen.

## Philosophisch-Psychologische Hintergründe

Themen, wie „Hochsensibilität“ oder auch „Aufmerksamkeitsstörung“ sind seit einigen Jahren heiß diskutiert. Viele Menschen haben ihre Erfahrungen damit. Unabhängig davon, ob Sie mit diesen Themen zu tun haben oder nur bestimmte Menschen es immer wieder schaffen, Ihre Grenzen zu übertreten. Es ist sinnvoll seine Abgrenzung zu überprüfen und



Lücken zu schließen.

Manch einer mag überrascht feststellen, daß fast keine Abgrenzung existiert, diese mangelnde Abgrenzung aber durch erlerntes Verschließen der eigenen Wahrnehmung kompensiert wurde. Meist werden eigene Gefühle und andere Wahrnehmungen, welche wünschenswert wären, mit ausgeblendet.

Abgrenzung wird von manchen Menschen als aggressiver Akt, als Abwehr begriffen. Nennen wir es mal „gesunde“ Abgrenzung. Das ist für mich ein Akt der Liebe. Warum? Weil ich mich so sehr liebe, daß ich meine Grenzen wahre und dadurch in der Lage bin und bleibe, den Anderen rechtzeitig „in seine Grenzen zu weisen“. Somit braucht keine Wut oder Anspannung zu entstehen. Jeder kann bei sich und entspannt bleiben. Im normalen Leben ist meist das Gegenteil der Fall. Eine enorm ausgeprägte Leidensfähigkeit, gepaart mit der Angst nicht richtig zu sein, wird durch geduldete Grenzüberschreitung so lange ertragen, bis das Maß voll ist und es eine zumindest emotionale Explosion mit Wut und Aggression gibt. Im „Optimalfall“ geschieht das dann gegen unbeteiligte Dritte. Das Ergebnis ist dann ganz klassisch, daß alle Beteiligten verletzt und wütend sind. Eine ganz „normale“ **Opfer – Täter – Beziehung** also. Das Opfer ist Täter an sich selbst und der (scheinbare) Täter wird ahnungslos am Ende zum Opfer.

Das hier beschriebene Verfahren will Ihnen einerseits die Bewußtheit ermöglichen mit Menschen entspannter umgehen zu können, weil Sie wissen, wie „nahe“ Ihnen diese kommen können. Andererseits sollen Sie sich in die Lage versetzen können, Ihre Abgrenzung zu schließen, um sich diesen Opfer – Täter - „Spielchen“ entziehen zu können. Besonderen Nutzen werden „Hochsensible“ und Menschen mit Aufmerksamkeitsstörungen (ADS, ADHS) ziehen können, da eine intakte Abgrenzung die dauernde Überforderung mit Umwelteinflüssen eindämmt.



## Ergänzende Fertigkeiten

Neben dem Auflösen von Blockaden ist die Bewußtwerdung von großer Wichtigkeit. Wir Menschen sind auf der Erde, um zu lernen. Verhaltensmuster können unserer Überzeugung nur dann wirksam abgelegt werden, wenn sie verstanden wurden. Das WARUM muß klar werden. Dann ist das Auflösen mit Heilmitteln, die auf allen Ebenen wirken, keine Hürde mehr. Falls Ihnen beim Arbeiten mit diesen Unterlagen keine „Kleine Heilapotheke“ oder Ähnliches zur Verfügung steht... auch kein Problem!

## Bewußtwerdung

Generell werden Sie immer alles in Reichweite haben, was Sie gerade brauchen. Wenn es um Bewußtwerdung geht, dann benötigen wir oft ein Stichwort, einen Hinweis. Sowie das im Prozess benötigt wird, dann fragen Sie sich „Wo finde ich jetzt eine Information, die mir da weiter hilft?“. Beobachten Sie sich. Vielleicht fällt Ihr Blick dann gerade auf ein Buch? Vielleicht kommt Ihnen aber auch eine Erinnerung. Vertrauen Sie den Impulsen, die hochkommen. Testen Sie nach, ob Sie die gesuchte Information wirklich dort finden, wo Sie gerade hinsehen oder in dem Testmaterial, das Ihnen gerade in den Sinn kommt. Falls Sie mit den innerwise-Werkzeugen arbeiten, sind die Kleine Heilapotheke (von Uwe Albrecht, 29,90 €, ISBN 978-3-7934-2212-9) oder vor allem die innerwise-Tester sehr wertvoll. Testen Sie sich weiter durch, bis „ich weiß alles, was benötigt wird, um die Blockade aufzulösen“ ein JA ergibt. Ich empfehle, dann aber auch nicht weiter in die Tiefe zu forschen. Mit dem, das wir nicht wissen müssen, sollten wir uns auch nicht belasten.

## Skalieren

An Fertigkeiten benötigen Sie neben dem Testen Vertrauen in Ihre Intuition. Damit das trotzdem greifbar bleibt, überprüfen Sie alles intuitiv gefundene bitte mit einem Test. Beispielsweise „ist die Größe des originalen Selbst so richtig?“.

Mittels Intuition werden Sie die Größe von „Tortenstückchen“ die Lücken in Ihrer Abgrenzung ermitteln. Sie können die %-Werte er testen oder einfach mit dem Finger an der Kreislinie entlang fahren und Ihren Finger zur Antwort werden lassen. Ihr Finger als „Schauspieler“ der Antwort wird dort einen Widerstand wahrnehmen und dort stehen bleiben, wo ein Anteil zu Ende ist.

Wie geht das nun mit dem Skalieren? Beginnen Sie damit, daß Sie sich eine Linie zeichnen:



---

0

100

Wenn nun „Skalierungsfragen“ beantwortet werden müssen, dann wird Ihr Finger (ähnlich einem Schauspieler) zur Antwort. Fahren Sie dann mit Ihrem Finger von „0“ in Richtung des Striches. Sie werden dort, wo das richtige Ergebnis ist einen Widerstand in der Bewegung wahrnehmen. Üben Sie das mit folgenden Fragen / Aussagen:

- „*mein Alter in Jahren*“
- „*meine Lebensenergie in %*“
- „*mein soziales Alter*“
- „*mein körperliches Alter*“
- „*Anteil meines Originalen Selbst in %*“

Der Finger auf der Linie wird Ihnen eine ungefähre Vorstellung des Wertes oder Prozentwertes geben. Testen Sie die Richtigkeit (z.B. meine Lebensenergie liegt bei etwa X %) nach. So bekommen Sie ein besseres Gefühl und Vertrauen in die Skalierung.

Auf dem Arbeitsblatt benötigen Sie die Skalierung wiederum in einer etwas veränderten Art und Weise. Für eine bestimmte Person, beispielsweise die Mutter, fahren Sie von außen mit dem Finger (der zur Antwort wird) Richtung „MEIN INNERSTES“. Ihr Finger wird dann dort stehen bleiben, wo Ihre Abgrenzung dem Einfluß der betreffenden Person ein Ende setzt. Wenn wir das tun, ist keine Linie unter dem Finger. Das Prinzip ist aber trotzdem das gleiche.

Schließlich sehen Sie den Kreis als gebogene Linie beim Skalieren an. Üben Sie die obigen (kursiv gedruckten) Aussagen auf einer Kreislinie zu testen. Dabei sind 100% einmal um den ganzen Kreis herum.

Auf dem Arbeitsblatt werden Sie dann die Grenzen zwischen den Entfernungsbereichen (die Farbgrößen) abtasten und als Linie die intakte Abgrenzung einzeichnen. Die Lücken zwischen den Linien sind dann zu therapieren.

## **Blickwinkel**

Wenn Sie kinesiologisch testen, dann stellen Sie bitte sicher, daß Sie aus einem übergeordneten Blickwinkel auf die Situation „schauen“. Innerwise-Anwender kennen den Begriff des „Kugelblicks“, der besagen möchte, daß eine Sicht aus allen möglichen Perspektiven gleichzeitig angestrebt wird. Sozusagen die Adler-Perspektive. Optimal ist die Sicht aus dem „Göttlichen“ heraus. „Es schaut“ ist der Test dazu, der stressfrei sein

Abgrenzung - wie offen bin ich? - Seite 14 von 16



sollte (es = das Göttliche). Aus unserer persönlichen Sicht ist die Versuchung groß sich etwas vorzumachen. Bitte betrachten Sie das Arbeitsblatt deshalb als Ihren Klienten, den Sie gerade therapieren. Stellen Sie sich vor, daß Sie nicht mit sich selbst arbeiten. Sie arbeiten mit dem Arbeitsblatt, das zur Projektion von Ihnen wird. Sie therapieren auch das Arbeitsblatt. Keine Sorge, alle Heilmittel werden in Echtzeit zurück projiziert auf Sie. **Damit das so funktioniert, schreiben Sie bitte alle (!) Vornamen und das Geburtsdatum, sowie das Tagesdatum oben auf das Arbeitsblatt.**



## Impressum

Autor: Stefan Scholz  
Herausgeber: Stefan Scholz  
Am Bahnhof 3  
24107 Kiel-Suchsdorf  
eMail: [info@stefanscholz-kiel.de](mailto:info@stefanscholz-kiel.de)  
Copyright: (C) 2019 by Stefan Scholz  
Vertrieb: Stefan Scholz; Direktvertrieb über die Internetseite  
<https://stefanscholz-kiel.de>

Veröffentlichung unter Creative Commons - Lizenz CC-BY-NC-SA 4.0

Das bedeutet: Weitergabe nur unter vollständiger Nennung des Autors und unter der selben Lizenz. Keine kommerzielle Nutzung - dieses Material darf nicht zum Verkauf genutzt werden.

