

Ho'oponopono Anleitung



 **Du möchtest sofort loslegen?**

Dann spring gleich zu Seite 4 für die praktische Ho'oponopono-Anleitung mit den 4 Sätzen und der Schritt-für-Schritt-Anwendung.

? Was ist Ho'oponopono?

Ho'oponopono (ausgesprochen „ho-o-pono-pono“) ist ein kraftvolles hawaiianisches Vergebungsritual, das dir hilft, innerlich Ordnung zu schaffen und Frieden zu finden – auch ganz allein.

Es geht darum, Verantwortung zu übernehmen, liebevoll loszulassen und dich wieder mit dir selbst und anderen zu verbinden.

💭 Wie fühlst du dich gerade?

Vielleicht trägst du ein Thema mit dir herum, das immer wieder aufkommt. Du hast das Gefühl, es wird nicht leichter – trotz aller Gedanken und guten Vorsätze.

Diese Anleitung zeigt dir, wie du genau hier ansetzen kannst – mit den vier kraftvollen Sätzen von Ho'oponopono.

🌴 Herkunft & Bedeutung von Ho'oponopono

Ho'oponopono bedeutet frei übersetzt „**etwas in Ordnung bringen**“ oder „**Fehler wieder gut machen**“.

Ursprünglich war es ein Ritual, das von Kahunas, den hawaiianischen Heilern, in Familien und Gemeinschaften genutzt wurde, um Konflikte zu klären und Frieden zu schaffen.

Heute kannst du Ho'oponopono auch für dich selbst anwenden – als kraftvollen Weg, um innere Blockaden zu lösen und alte Muster loszulassen.

Das moderne Ho'oponopono – die 4 Sätze für mehr Selbstliebe

Die heute bekannte Form wurde vom Therapeuten Dr. Ihaleakala Hew Len popularisiert.

Er reduzierte das Ritual auf vier einfache Sätze, die du jederzeit anwenden kannst – für dich selbst oder in Beziehungen:

1. 🙏 **Es tut mir leid**
Du erkennst an, dass etwas nicht gut gelaufen ist – und übernimmst Verantwortung.
2. 🙏 **Bitte verzeih mir**
Du bittest um Vergebung – für dich selbst oder andere.
3. ❤️ **Ich liebe dich**
Du schenkst dir und der Situation deine bedingungslose Liebe.
4. ☀️ **Danke**
Du wertschätzt den Prozess und die Veränderung, die dadurch möglich wird.

Diese Sätze sind nicht nur Worte. Wenn du sie aus deinem Herzen sprichst, beginnt ein heilender Prozess – innen und außen.

Ho'oponopono Anleitung – so gehst du vor

1.  **Denke an das Thema oder die Person, mit der du etwas klären möchtest**

Das kannst auch du selbst sein. Oft sind andere nur ein Spiegel für das, was in dir gerade los ist.

2.  **Benenne das Thema klar**

Zum Beispiel: „Ich habe Ärger mit ...“ oder „Ich fühle mich ...“. Spüre nach, wo du das Thema im Körper wahrnimmst.

3.  **Sprich die 4 Sätze aus**

- „Es tut mir leid, dass ...“
- „Bitte verzeih mir, dass ...“
- „Ich liebe dich, auch wenn ...“
- „Danke, dass ich ... sein darf.“

Wenn dir das schwerfällt, ist das ganz normal. Lass dir Zeit und sei aufrichtig.

4.  **Atme bewusst und spüre in dich hinein**

Wie fühlt sich das Thema jetzt an? Gibt es eine Veränderung? Manchmal löst sich Spannung oder ein Gefühl der Erleichterung stellt sich ein.

5.  **Wiederhole die Sätze regelmäßig**

Je öfter du das Ritual machst, desto leichter fällt es dir und desto tiefer wirkt es.

 **Du kannst Ho'oponopono jederzeit und überall anwenden –**

ob in schwierigen Momenten, Konflikten oder ganz bewusst im Alltag.



5 Tipps, wenn dir Ho'oponopono schwerfällt

1.  **Wiederholen hilft**

Mach das Ritual nicht nur einmal. Je öfter du die vier Sätze sprichst, desto leichter fällt es dir und desto tiefer wirkt es.

2.  **Nutze Ho'oponopono im Alltag**

Versuche, die Sätze auch in kleinen Alltagssituationen einzubauen – beim Nachdenken, im Gespräch oder wenn dir etwas auf der Seele liegt.

3.  **Rollen tauschen**

Fällt es dir schwer, anderen zu vergeben? Stell dir vor, du wärst selbst in der Situation und wünschtest dir Vergebung. Das stärkt dein Mitgefühl.

4.  **Variiere die Sätze**

Wenn dir manche Sätze schwerfallen, probiere als Alternative: „Ich liebe mich.“ oder „Ich verzeih mir.“ Das macht es leichter, dran zu bleiben.

5.  **Körper spüren**

Wenn die Worte schwerfallen, konzentriere dich auf den Körper. Spüre, wo Ärger oder Schmerz sitzt, und atme bewusst dorthin. So kannst du Blockaden besser loslassen.

6.  **Bleib ehrlich und aufrichtig**

Ho'oponopono funktioniert nur, wenn du wirklich fühlst, was du sagst. Es geht nicht um leere Floskeln, sondern um ehrliche Annahme und Liebe – zu dir selbst und anderen.

Du wünschst dir mehr Begleitung?

Mit Videos und geführten Meditationen? Dann freut es mich, dir sagen zu können: Ich kreierte gerade den Mini-Onlinekurs

„Ho'oponopono Anleitung – Klarheit & Verbindung im Alltag“,

der diesen Sommer startet. Ich halte dich per Mail auf dem Laufenden. 

Falls du jetzt schon Lust hast, mehr über Ho'oponopono zu erfahren, schau dir gern mein altes Live-Video an oder stöbere auf meiner Webseite.

[Hier geht's zur Ho'oponopono-Seite](#) 