



Ho'oponopono Anleitung – Klarheit & Verbindung im Alltag



Workbook mit Spürfragen, Notizen & Inspirationen
Zum Mini-Onlinekurs von Stefan Surber

1. Modul: Ankommen & Einführung	3
Einleitung: Was ist Ho'oponopono?	3
Die vier Sätze	5
Versteh die Kraft der 4 Sätze	6
Spürfragen zu Modul 1	6
📖 Platz für deine Notizen	7
2. Modul: Spür dich – mit Körper, Atem & einem ersten Durchgang Ho'oponopono	8
Spürfragen zu Modul 2	8
📖 Platz für deine Notizen	9
3. Modul: Tiefer gehen – Schicht für Schicht spüren, was da ist	10
Spürfragen zu Modul 3	10
Beispielsätze für deinen Einstieg ins Ho'oponopono	11
📖 Platz für deine Notizen	12
4. Modul: Ho'oponopono im Alltag – dein persönliches Ritual entwickeln	14
Dein 1-Minuten-Ho'oponopono	15
Tipps für deinen Alltag	16
🌅 Dein Morgenritual – Starte klar in den Tag	16
🌙 Dein Abendritual – Vergib, bevor die Sonne untergeht	17
Tipps für den Alltag	18
Spürfragen zum Kursabschluss	19
Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Kurs	19
Rückblick nach einigen Wochen	20
Zum Abschluss	21
📖 Platz für deine Notizen	22

1. Modul: Ankommen & Einführung

Einleitung: Was ist Ho'oponopono?

Ho'o bedeutet *machen*, **pono** bedeutet *richtig*. Zusammen heißt **Ho'oponopono** so viel wie: „richtig richtig machen“.

Traditionell war Ho'oponopono ein Familien- oder Gemeinschaftsritual in Hawaii.

Dabei wurde es von einem Kahuna – einem spirituellen Priester oder Begleiter – geleitet. Es war also kein Selbsterfahrungsritual, sondern ein gemeinsamer Prozess, bei dem die Beteiligten durch den Kahuna geführt wurden.

Es wurde genutzt, um Konflikte zu klären, wieder in Verbindung zu kommen und Frieden herzustellen. **Ho'oponopono wurde auch als eine Art Reinigung** verstanden – nicht im körperlichen Sinn, sondern als Reinigung von Gedanken, Gefühlen und Beziehungen. Heute würden wir vielleicht von einer **emotionalen Reinigung** sprechen.

Der Ablauf bestand zum Beispiel aus:

1. einem Gebet,
2. dem Beschreiben des Konflikts und dem Zeigen von Reue,
3. dem Bitten um gegenseitige Vergebung – verbunden mit der Frage nach dem eigenen Anteil,
4. und einem Dankgebet.

Mein **Lehrer, Kahuna Harry Uhane Jim von Big Island, Hawaii**, erzählte mir, dass er mindestens 19 verschiedene Formen von Ho'oponopono kennt. Welche Form gewählt wird, hängt immer von den Umständen ab. Eine bis heute lebendige Variante ist das **Geschichten erzählen ('Olelo)**.

In den 1970er-Jahren entwickelte Mornah Simeona eine Version für die moderne Zeit. Ihr Ritual bestand aus 12 bzw. 14 Schritten, in denen Atemübungen und das Aufschreiben von Themen ein Teil des Prozesses waren. Damit war es möglich, Ho'oponopono auch alleine zu machen.

Einer ihrer Schüler, Dr. Hew Len, brachte später eine vereinfachte Form mit nur vier Sätzen in die Welt – so wie sie heute von vielen Menschen praktiziert wird.

Das Ho'oponopono, das du in diesem Kurs kennenlernenst, ist eine weitere Entwicklung. Es ist geprägt von meinem eigenen Weg – als Lehrer der Lomi Massage, Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypnosetherapeut und durch meine Erfahrung mit Harry Uhane Jim, der mich in Hawaii zum *Kumu* (Lehrer für Lomi Massage) und *Kahu* (Begleiter von Menschen) machte.

Heute nutzen viele Ho'oponopono:

- um sich selbst besser anzunehmen,
- um mit inneren und äußeren Konflikten in Frieden zu kommen,
- um wieder bei sich selbst zu landen – im Hier und Jetzt.

Ein zentraler Gedanke dabei ist: Alles, was ich in der Welt wahrnehme, berührt etwas in mir. Wenn ich zum Beispiel Traurigkeit oder Ärger bei einem anderen Menschen spüre, dann deshalb, weil ich Traurigkeit oder Ärger auch in mir wahrnehmen kann.

Wenn ich lerne, diese Resonanz in mir bewusst und liebevoll anzunehmen, öffnet das einen Raum – für mich selbst und für mein Gegenüber.

Ein weiterer Gedanke ist, dass alles mit allem verbunden ist. Wenn ich in mir selbst Frieden finde, kann sich das auch im Außen zeigen.

Ho'oponopono ist damit nicht nur eine Einladung zur Selbstannahme, sondern auch ein Weg, mit kleinen Schritten die Welt ein Stück heiler zu machen.

Die vier Sätze

Im Zentrum dieser modernen Form von Ho'oponopono stehen vier einfache, aber kraftvolle Sätze. Sie sind wie kleine Schlüssel, die verschiedene innere Räume öffnen:

1. Es tut mir leid.

Damit erkennst du an, dass etwas geschehen ist, dass etwas in dir wirkt oder in Resonanz geht. Durch das Aussprechen öffnest du den Raum der Empathie.

2. Bitte verzeih mir.

Damit übernimmst du Verantwortung für deinen Anteil. Du bittest um Vergebung – für das, was war, und für das, was dadurch in dir spürbar ist. Das öffnet den Raum der Vergebung und Akzeptanz.

3. Danke.

Mit dem Dank gehst du in die Haltung der Dankbarkeit. „Danke“ heißt: *Danke, dass ich frei bin, dass das Wunder schon unterwegs ist, dass ich wieder im Jetzt ankommen darf.* Danke, dass ich mit alldem Willkommen bin.

4. Ich liebe dich.

Dieser Satz bringt dich in liebevollen Kontakt – mit dir selbst und mit anderen. „Ich liebe dich“ bedeutet: *Ich nehme dich an mit all deinen Schwächen und Stärken. Du bist genug – und ich auch.* Das öffnet den Raum der Liebe.

Viele erleben die vier Sätze wie eine kleine innere Reinigung – als würde sich etwas in Gedanken und Gefühlen klären.

Es gibt auch einige Versionen, wo die Sätze in anderer Reihenfolge sind, wo z.B. erst „Danke.“ und dann „Ich liebe dich.“ kommt. Ich selbst vertausche die beiden gelegentlich, teils ohne es zu merken.

Versteh die Kraft der 4 Sätze

Im ersten Video bekommst du ein Gefühl für mich und meinen Zugang zu Ho'oponopono. Ich erzähle dir von den Ursprüngen dieses hawaiianischen Vergebungsrituals – und davon, wie es heute wirkt.

Du wirst sehen: Die vier Sätze sind ganz einfach – und gerade dadurch so kraftvoll. Wenn du sie in dein Leben einlädst, kannst du lernen, mit dir selbst liebevoller umzugehen und deine Themen Schritt für Schritt anzunehmen.

Diese Sätze werden dich durch den gesamten Kurs begleiten. Sie sind wie ein roter Faden – mal ganz sanft, mal kraftvoll, je nachdem, was du gerade brauchst.

Spürfragen zu Modul 1

- Welche Gedanken oder Gefühle tauchen in dir auf, wenn du die vier Sätze liest?
- Was macht es mit dir, den Satz „Es tut mir leid“ innerlich auszusprechen?
- Wie fühlt sich „Bitte verzeih mir“ in deinem Körper an?
- Was löst „Ich liebe dich“ bei dir aus – dir selbst gegenüber oder einem anderen Menschen?
- Für was oder wen kannst du in diesem Moment dankbar sein?
- Wie fühlt es sich an, die vier Sätze wie eine kleine innere oder emotionale Reinigung zu erleben?

 Platz für deine Notizen

2. Modul: Spür dich – mit Körper, Atem & einem ersten Durchgang Ho'oponopono

In diesem Modul wirst du sanft nach innen geführt. Mit einer Atemübung aus Hawaii, dem **Ha-Atem**, und einer **Körperreise** lernst du, deinen Körper bewusster wahrzunehmen. So findest du leichter Zugang zu dem Thema, das gerade für dich wichtig ist.

Die Idee dabei ist nicht, dass du „alles schönredest“ oder in schwierigen Situationen ausharren musst. Es geht darum, das wahrzunehmen, was **in dir** passiert – und dir damit die Möglichkeit zu geben, etwas zu verändern.

Oft sind es Gedanken, die Anspannung im Körper erzeugen. Aus dieser Anspannung entstehen Gefühle oder Emotionen, die wieder neue Gedanken hervorrufen. Ein Kreislauf, in dem wir unbewusst feststecken.

Mit Ho'oponopono und dem bewussten Spüren kannst du diesen Kreislauf unterbrechen. Gefühle dürfen wie Wellen auslaufen, dein Körper kann entspannen, Gedanken können weiterziehen. Du gewinnst Raum zwischen Reiz und Reaktion – und kannst neue Impulse wahrnehmen.

Spürfragen zu Modul 2

- Was ist gerade mein Thema?
- Wo im Körper spüre ich es?
- Wie fühlt es sich an? (z. B. eng oder weit, warm oder kalt, schwer oder leicht, rau oder weich, dunkel oder hell)
- Was hat sich nach der Atemübung verändert?
- Was hat sich nach der Körperreise verändert?

 Platz für deine Notizen

3. Modul: Tiefer gehen – Schicht für Schicht spüren, was da ist

In diesem Modul begleite ich dich Schritt für Schritt durch den Ho'oponopono-Prozess. Du lernst, dein Thema bewusst zu benennen, es im Körper zu spüren und dich mit den vier Sätzen durch verschiedene Schichten zu führen.

Manchmal tauchen dabei Gedanken auf, manchmal Gefühle, manchmal nur ein Druck im Körper. Alles darf da sein. Wichtig ist nicht, dass du sofort eine Lösung findest – sondern dass du das, was ist, **annimmst und spürst**.

Es kann auch mal sein, dass du nicht vergeben kannst, dass ein Annehmen und Spüren nicht möglich sind.

Dann kannst du genau damit Ho'oponopono machen:

Es tut mir Leid. Ich verzeih mir, dass ich das nicht annehmen, spüren oder vergeben kann.

Oft sind unsere Emotionen wie Wellen: Sie steigen auf, bewegen uns und laufen dann wieder aus. Wenn wir sie bejahen und nicht festhalten, können sie sich von selbst verändern.

Spürfragen zu Modul 3

- Welches Thema begleitet mich heute in diese Übung?
- Wo im Körper spüre ich es? Wie fühlt es sich an (Form, Farbe, Temperatur, Oberfläche ...)?
- Welche Gedanken oder Bilder tauchen auf?
- Was verändert sich von Runde zu Runde?
- Welche Emotionen habe ich wahrgenommen – und wie hat es sich angefühlt, mit ihnen zu „hoppen“?
- Wie fühle ich mich nach der letzten Runde?

Beispielsätze für deinen Einstieg ins Ho'oponopono

Diese Sätze können dir helfen, in bestimmten Lebensbereichen leichter ins Ho'oponopono hineinzufinden.

Jeder Satz ist wie eine kleine Tür – du öffnest sie, und dein Inneres zeigt dir, was gesehen werden möchte.

So nutzt du die Sätze

Es tut mir leid, dass ... [Satz]

Bitte verzeih mir, dass ... [Satz] , bzw. Ich verzeih mir, dass ... [Satz]

Danke, dass ich auch mit ... [Satz] willkommen / richtig bin.

Ich liebe dich auch mit ... [Satz], bzw. Ich liebe mich auch mit ... [Satz]

Such dir einen Satz aus – und spür mit Ho'oponopono nach innen:

- Welche Gedanken oder inneren Bilder tauchen dabei auf?
- Was zeigt sich im Körper – Enge, Weite, Wärme, Kälte, Druck oder Bewegung?
- Welche Emotionen werden spürbar – leise, kraftvoll oder ganz subtil?

Nimm wahr, was auftaucht. Lass die vier Sätze wirken – und beobachte, wie sich etwas in dir sortiert, weicher wird oder einfach mehr Raum bekommt.

Selbstbeziehung / Selbstwert

- ... dass ich so oft gegen mich arbeite.
- ... dass ich meine Bedürfnisse übergegangen bin.
- ... dass ich mich selbst so streng beurteile.
- ... dass ich mich manchmal verliere.
- ... dass ich mir selbst nicht immer vertraue.

Inneres Kind

- ... dass du dich damals so allein gefühlt hast.
- ... dass ich dich so lange übersehen habe.
- ... dass du Angst hattest und niemand da war.
- ... dass ich dir nicht immer zuhören konnte.
- ... dass du Dinge getragen hast, die viel zu groß waren.

Freundschaften

- ... dass wir uns gegenseitig missverstanden haben.
- ... dass ich Erwartungen hatte, die unausgesprochen waren.
- ... dass ich mich zurückgezogen habe, als es schwierig wurde.
- ... dass ich meine Bedürfnisse nicht klar kommuniziert habe.
- ... dass Verletzungen zwischen uns stehen geblieben sind.

Beziehungen (Partnerschaft)

- ... dass ich aus alten Mustern heraus reagiere.
- ... dass ich manchmal zu schnell, zu laut oder zu verschlossen bin.
- ... dass ich Grenzen – deine oder meine – nicht immer klar spüre.
- ... dass ich nicht bei mir war, wenn du mich gebraucht hast.
- ... dass wir uns gegenseitig verletzt haben.

Nervensystem – Flucht, Kampf, Starre & Kollaps

- ... dass mein Körper in den Fluchtmodus geht, bevor ich es bewusst bemerke.
- ... dass ich in den Kampf schalte, obwohl ich eigentlich Verbindung suche.
- ... dass ich in die Starre falle, wenn alles zu viel wird.
- ... dass ich im Kollaps lande, wenn mein System keinen anderen Ausweg sieht.
- ... dass mein Nervensystem oft schneller reagiert als mein bewusster Teil.

 Platz für deine Notizen

4. Modul: Ho'oponopono im Alltag – dein persönliches Ritual entwickeln

Schön, dass du dir die Zeit genommen hast, diesen Weg mit dir Selbst zu gehen.

Du hast die vier Sätze kennengelernt, sie in verschiedenen Runden angewendet – und vielleicht schon gespürt, wie sie dich im Alltag begleiten können.

Ho'oponopono ist kein einmaliges Ritual.

Es kann ein inneres Ritual für viele Situationen sein:

- bei innerem Stress oder wenn Gedanken kreisen
- in Gesprächen, wenn du dich angegriffen oder verletzt fühlst
- wenn dich ein Erlebnis emotional berührt
- wenn du wieder Klarheit und Ruhe in dir finden willst

Die vier Sätze sind wie kleine Anker:

Du kannst sie jederzeit innerlich sprechen – auch mitten im Alltag.

Sobald du einmal die lange Version gemacht hast, kannst du die Kurzversionen jederzeit zwischendurch nutzen – zum Beispiel vor dem Spiegel, im Haushalt, an der Supermarktkasse oder in öffentlichen Verkehrsmitteln.

Auch hier ist der Schlüssel die Kombination der vier Sätze **und dabei deinen Körper zu spüren**.

Dein 1-Minuten-Ho'oponopono

Wenn du zwischendurch nur kurz Zeit hast, probiere dieses kleine Ritual:

1. **Halt kurz inne.**
Spür dein Becken und deine Füße am Boden.
Atme einmal tief ein ... und langsam aus.
2. **Benenn, was gerade da ist.**
Vielleicht ein Gefühl, ein Gedanke oder eine Spannung im Körper.
3. **Sprich die vier Sätze leise für dich:**
 - Es tut mir leid ...
 - Bitte verzeih mir ...
 - Danke.
 - Ich liebe dich ...
4. **Atme noch einmal bewusst ein und aus.**
Nimm wahr, was sich verändert hat.

✨ Eine Minute reicht oft schon, um wieder mehr Klarheit, Ruhe und Verbindung zu spüren.
Besonders hilfreich auch in Diskussionen, um nicht automatisch zu reagieren.

Im Kursbereich findest du in Modul 4:

- das **1-Minuten-Ho'oponopono** als Audio und Video,
- das **lange Ho'oponopono-Ritual**,
- und eine **5-Minuten-Kurzversion**.

So kannst du jeden Tag schauen, was für dich gerade passt.

Tipps für deinen Alltag

Wiederholen

Je öfter du die vier Sätze übst, desto leichter werden sie dir fallen.



Dein Morgenritual – Starte klar in den Tag

Option 1: 30x Ha-Atem

Der Ha-Atem ist die Atemtechnik der HawaiianerInnen, um Lebenskraft (*Mana*) aufzunehmen. 30 bewusste Atemzüge wirken wie eine kleine Reinigung am Morgen:

- Sie bringen Sauerstoff ins System,
- wecken Kreislauf und Energiefluss,
- und helfen, mit Klarheit und Kraft in den Tag zu starten.

„Der bewusste Ha-Atem ist wie ein Reset. Er klärt Körper und Gedanken – und bringt dich in deine Mitte.“

Option 2: Kurzversion Ho’oponopono

Du kannst gleich morgens eine kleine Runde Ho’oponopono machen – mit den vier Sätzen:
Es tut mir leid – Bitte verzeih mir – Danke – Ich liebe dich.

Das hilft dir, unbelastet in den Tag zu starten.

Du kannst es nutzen, um:

- Reste aus der Nacht loszulassen,
- mit dir selbst in Frieden zu gehen,
- oder Situationen innerlich vorzubereiten, die dich heute erwarten könnten.
- besonders effektiv, wenn du vorher 30x Ha-Atem gemacht hast.

👉 Wenn du schon weißt, dass ein Gespräch, eine Begegnung oder eine Aufgabe herausfordernd werden könnte – probiere es aus, die Situation mit Ho’oponopono innerlich „vorzuspielen“. So öffnest du einen Raum für Ruhe, Liebe und Klarheit, noch bevor sie geschieht.

Option 3: Bonus – mehr Zeit am Morgen

Wenn du dir morgens etwas mehr Raum schenkst, kannst du ein erweitertes Ritual gestalten:

- **Erst 30x den Ha-Atem**
- **Bodyscan** → den Körper von innen spüren, Spannungen wahrnehmen, in Verbindung kommen
- **Ho’oponopono** → flexibel, je nachdem wie viel Zeit du hast: eine Kurzversion oder die lange Reise
- **Reflexion im Workbook oder Tagebuch** → frei schreiben: Was nehme ich wahr? Welche Intention habe ich für heute?

Das sind wie deine „Morgenseiten“ – nur mit hawaiianischem Fokus.

„Wenn du dir morgens Zeit schenkst, spürst du tiefer in dich hinein – und setzt eine Intention, die dich durch den Tag trägt.“



Dein Abendritual – Vergib, bevor die Sonne untergeht

„Bevor die Sonne untergeht, vergib.“

(hawaiianisches Sprichwort, zitiert in Ulrich E. Duprée: *Das große Buch vom Ho’oponopono*)

Ho’oponopono ist ein wunderbares Abendritual.

Es hilft dir, den Tag bewusst abzuschließen:

- Vergib dir selbst und anderen,
- lass los, was dich noch bewegt,
- finde Ruhe in dir, bevor du einschläfst.

Schon eine kurze Runde mit den vier Sätzen kann reichen:

Es tut mir leid – Bitte verzeih mir – Danke – Ich liebe dich.

So schläfst du leichter ein – und startest freier in den neuen Tag.

Tipps für den Alltag

Vielleicht magst du dir kleine Erinnerungs-Anker setzen:

- ein Zettel am Spiegel,
- eine Notiz am Computer,
- ein Symbol in deiner Wohnung,
- ein Kärtchen in deinem Geldbeutel,
- ein Hintergrund oder eine Notiz auf deinem Handy.

👉 Damit hast du zwei klare Pole für deinen Alltag:

- **Am Morgen** Energie und Intention,
- **am Abend** Frieden und Loslassen.

👉 Und so holst du Ho'oponopono ganz natürlich in dein tägliches Leben – egal ob im Haushalt, an der Supermarktkasse oder unterwegs.

So wird Ho'oponopono Schritt für Schritt zu einem lebendigen Teil deines Alltags.

Spürfragen zum Kursabschluss

- Was möchte ich aus diesem Kurs mitnehmen?
- In welchen Alltagssituationen wünsche ich mir mehr Ruhe, Klarheit oder Verbindung?
- Wie fühlt es sich an, Ho'oponopono in mein tägliches Leben einzuladen?
- Wie könnte ich die vier Sätze in meinen Alltag integrieren?

Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Kurs

- Was habe ich über mich gelernt?
- Welche Sätze oder Momente haben mich besonders berührt?
- Welche Praxis möchte ich mir als kleine Gewohnheit bewahren?

Rückblick nach einigen Wochen

- Was hat sich durch Ho'oponopono in meinem Leben verändert?
- Wie gehe ich heute mit Konflikten oder Stress um – im Vergleich zu früher?
- Welche Sätze klingen in mir am stärksten nach?

Zum Abschluss

Du kannst die Übungen aus den Modulen jederzeit wiederholen.
Im Kursbereich findest du zusätzliche Audio-Dateien:

- den Ha-Atem und die Körperreise,
- die geführte Ho'oponopono-Session,
- beide zusammen in einer Reise,
- und eine Ho'oponopono Kurzversion für zwischendurch.

Vielleicht magst du daraus dein eigenes Morgenritual entwickeln.
Oder dir deine Alltags-Version schaffen – mit Erinnerungszetteln oder kurzen Pausen im Tageslauf.

Einer meiner Lehrer, Kahuna Harry Uhane Jim, sagte oft:
„Es gibt zwei Arten von Vergebung – jetzt oder später.“

Danke, dass du dir diesen Raum genommen hast.
Aloha 🌺

 Platz für deine Notizen