

Frieden im Kopf

Von der Ohnmacht in die Eigenmacht

Iris Ludolf

Kapitel 1



Iris Ludolf

Frieden im Kopf

Von der Ohnmacht in die Eigenmacht

5. Auflage, 2025

© Iris Ludolf

www.irisludolf.de

Steinstr. 15, 58452 Witten

ISBN: 978-3-9819112-5-1 (Taschenbuch)

Umschlaggestaltung, Layout und Lektorat:
Iris Ludolf

Hinweis:

Informationen und Ratschläge wurden sorgfältig recherchiert und geprüft, trotzdem erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Dieses Buch ersetzt keine bestehende ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung oder Therapie. Noch ist es eine Form der ärztlichen oder psychotherapeutischen Therapie. Vielmehr ist dieses Buch eine praktische Hilfe zur Selbsthilfe, wobei Du die volle Verantwortung für Dich selbst trägst. Ich übernehme keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch angegebenen Anwendungen ergeben können.

VORWORT VON RENATE LANGEHANS

Schön, dass Deine Seele Dich zu diesem Buch geführt hat. Und schön, dass Du auf dem Weg zu Dir selbst bist. Du bist bereit, immer mehr in Dir aufzuwachen, anzukommen und Dein Leben bewusster und selbstbestimmter zu gestalten.

Dieses Buch, das Du jetzt in Deinen Händen hältst, ist ein Arbeitsbuch. Es wird Dir helfen besser durch Krisen zu kommen und schneller anstehende Prozesse zu bewältigen. Lass Dich von Deiner inneren Stimme führen und Dir von diesem Buch die unterstützende Hand dazu reichen.

Ich wünsche Dir eine mutige und freudige Selbst-Ent-Wicklung hin zu Dir.

Renate Langehans

Witten im März 2024

MEINE INTENTION FÜR DIESES BUCH

Meine Intention ist es, dass wieder Frieden in Deinen Kopf einkehrt. Frieden dadurch, dass Du Kontrolle über Deine inneren Stimmen übernimmst und Deinen Draht zu Deinem Bauchgefühl, der inneren Stimme Deiner Seele, freilegst, stärkst und täglich aktiv verwendest, so dass Du – Deiner Selbst bewusst – Deinen Weg gehst.

And so it is.

Möge das, was gesehen werden will,
gesehen werden.
Das, was gehört werden will, gehört werden.
Möge das, was losgelassen werden will,
losgelassen werden
und das, was angenommen werden will,
angenommen werden.
Angela Montano

DANKSAGUNG

Ich danke Renate. Nicht nur dafür, dass sie dieses Buch als erste gelesen hat, sondern vor allem auch für ihre Freundschaft, ihr Leuchten und dafür, dass sie mir immer wieder ihre Liebe, Güte, Mitgefühl und Weisheit entgegenbringt.

Außerdem möchte ich an dieser Stelle ganz herzlich all den Menschen danken, die ich begleiten und denen ich zur Seite stehen darf und durfte. Jede einzelne zeichnet sich durch ihren Mut, ihre Entschlossenheit, ihre Stärke sowie durch ihr Trotz-Allem-Dranbleiben aus. Ich ziehe ganz tief meinen Hut vor Euch! Ihr macht die Welt heller, freundlicher und friedlicher. Danke!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Renate Langehans.....	5
Meine Intention für dieses Buch.....	6
Danksagung.....	7
Kapitel 1.....	10
1.1 Grundlegendes.....	11
1.2 Intuition und Bauchgefühl.....	14
1.2.1 Dein Bauchgefühl.....	14
1.2.2 Visualisierung zum Ankommen im Körper und im Jetzt: Vom Denken ins Spüren.....	21
1.2.3 Deine Intuition.....	27
1.2.4 Selbstregulation – Entspannung ins System bringen.....	36
1.3 Wie geht das mit der Intuition genau?.....	43
1.3.1 Die Wahrnehmung.....	43
1.3.2 Verbindung zum Bauchgefühl stärken.....	48
1.4 Visualisierung zur Ausrichtung und Erneuerung: Gestärkt in den Tag.....	50
Kapitel 2:.....	56
2.1 Energiekunde.....	57
2.1.1. Allgemeines.....	57
2.1.2. Zusammenhänge.....	59
2.1.3. Energien klären.....	64
2.1.4. Energiemanagement.....	70
2.1.5. Der energetische Zusammenhang zwischen Dir und Deiner Umwelt.....	74
2.2 Bewusst denken und fühlen.....	81
2.3 Innere Ruhe durch Klopfen.....	85
2.3.1 Theorie.....	85
2.3.2 Klopf-Meditation: Innere Ruhe durch Klopfen	90
2.4 Von der Seele schreiben.....	94
Kapitel 3:.....	100
3.1 Systemkunde.....	101

3.2 Deine inneren Stimmen.....	113
3.3 Richtung der Gedanken ändern durch Klopfen. .	124
3.4 Anerkennen, was ist.....	128
Kapitel 4:.....	141
4.1 Emotionsskala.....	142
4.2 Anerkennungskaskade.....	146
Kapitel 5:.....	151
5.1 Denkfallen im Alltag.....	152
5.2 Rückholung von Seelenanteilen.....	166
Kapitel 6:.....	169
6.1 Vom Mut der inneren Stimme zu folgen.....	170
6.2 Sein statt Tun.....	177
6.3 Entscheidungen treffen.....	179
6.4 Vergebung und Transformation.....	185
6.4.1 Vergebung.....	185
6.4.2 Transformation.....	195
Zum guten Schluss:.....	200

KAPITEL 1

DIE INNERE STIMME & DEIN BAUCHGEFÜHL

1.1 GRUNDLEGENDES

Erste Bestandsaufnahme und Körperpendel

Bestandsaufnahme:

Eine Bestandsaufnahme sorgt dafür, dass die Ausgangssituation kristallklar wird. Am Ende siehst Du, wie weit Du gekommen bist. Du kannst Deinen Fortschritt besser greifen. Ansonsten ist das nämlich so, wie mit Kindern: Erst, wenn die selten zu Besuch kommende Verwandtschaft den berühmten Satz sagt: „Boah, bist Du groß geworden!“, wird richtig bewusst, aus wie vielen Hosen sie schon herausgewachsen sind. :)

Ich stelle Dir jetzt gleich eine Frage, deren Antwort eine Zahl ist. Achte auf die erste Zahl, die Dir in den Sinn kommt. Das ist die Zahl, die Du suchst.

Die Frage:

Auf einer Skala von 0-10: Wie gut ist Deine Verbindung zu Deinem Bauchgefühl? (0 bedeutet: keine Verbindung. 10 steht für eine klare, stabile Standleitung.)

Schreibe die Zahl auf, die Dir gekommen ist, damit Du sie auch in sechs Monaten noch weißt. :) Du kannst dazu die Notizfunktion Deines Handys oder ein Begleitheft Deiner Wahl verwenden.

Antwort:

Falls Dir keine Zahl gekommen ist, kannst Du Dein Körperpendel befragen.

Körperpendel

Mit dem Körperpendel kannst Du wunderbar Ja/Nein-Fragen stellen. Dein Körper übersetzt dann die Antwort Deiner Seele. Dein Körper ist nämlich eines der Sprachrohre Deiner Seele. Er kommuniziert auf vielerlei Arten und Weisen mit Dir, um Dir Botschaften Deiner Seele zu überbringen. Eine davon ist das Körperpendel.

Dazu stellst Du eine Frage, die mit Ja oder Nein zu beantworten ist. Bewegt sich Dein Körper nach vorne, ist die Antwort „Ja“, bewegt er sich nach hinten, ist die Antwort „Nein“. Bewegt er sich gar nicht, ist die Frage entweder zu ungenau formuliert oder momentan nicht relevant.

Vorab: Hinterfrage die Antworten nicht!

Erhältst Du ein Ja, höre auf zu fragen. Punkt. Wenn Du trotzdem weiterfragst, zeigst Du damit Deiner inneren Stimme, dass Du ihr nicht vertraust. Das wäre ein sehr holpriger Start ...

Eine mögliche Art, den Wert herauszufinden, den wir suchen.

Frage: Liegt der Wert zwischen 0 und 5?

Erste mögliche Antwort: Ja

-> Frage die einzelnen Zahlen ab, bis Du ein „Ja“ erhältst

Zweite mögliche Antwort: Nein

-> Frage die einzelnen Zahlen zwischen 6 und 10 ab.

Jetzt hast Du einen Wert. Keiner der Werte ist gut oder schlecht. Es ist einfach eine Bestandsaufnahme. Ein guter Draht zu seiner Seele schließt nicht aus, dass andere Stimmen in uns so laut sind, dass sie es erschweren, unser Ziel zu erreichen. Es ist einfach nur ein Aspekt.

Das war der erste Schritt.

Den zweiten Schritt findest Du im nächsten Unterkapitel. Dort erfährst Du, was die Grundlage dafür ist, auf Dein Bauchgefühl zu hören und wie es sich zu verstehen geben kann.

1.2 INTUITION UND BAUCHGEFÜHL

Das Spüren ist ein wunderbarer Einstieg in die Welt der Intuition und des Bauchgefühls.

Was ist überhaupt das Bauchgefühl – und inwieweit unterscheidet es sich von der Intuition?

Deine Intuition ist die leise Stimme Deiner Seele. Sie kennt den Weg, bevor Dein Verstand ihn versteht. Dein Bauchgefühl ist wie gesagt der Übersetzer dieser Stimme. Dein Körper spürt, was stimmig ist und was nicht.

Oder anders gesagt:

Deine Intuition sendet Dir die Information. Dein Bauchgefühl übersetzt sie in eine körperlich spürbare Resonanz.

Lass uns tiefer in diese Themen eintauchen.

1.2.1 DEIN BAUCHGEFÜHL

Hier wird es etwas spiritueller.

Dich wird nicht alles ansprechen, was ich Dir vorstelle, und das ist vollkommen okay. Es ist gut, wenn Du Deinem Gefühl folgst und es Dich zu den Dingen hinzieht, die Dich ansprechen.

Und weißt Du was? Das ist schon Spiritualität!
Einfach Deinem Bauchgefühl vertrauen und ihm folgen.

Dieses Bauchgefühl ist Deine Seele, die mit Dir spricht.

Sie schaut immer und jederzeit mit unermesslich viel Liebe auf Dich und Dein Leben. Je schlechter Du Dich fühlst, desto mehr hast Du Dich von der Liebe entfernt, die Dir Deine Seele und alle Deine Helfer in der geistigen Welt entgegenbringen.

„Spirit“ ist englisch und wird u. a. mit „Geist“ übersetzt. Geist wie in „Geistige Welt“. Es bedeutet nichts anderes, als Energie, die man nicht sehen kann, aber immer wieder wahrnimmt. Beispiele dafür sind u. a. das Bauchgefühl oder auch die Momente, wenn man in einen Raum kommt und spürt, dass es dort einen Augenblick zuvor heftige Auseinandersetzungen gab.

Hier ein Ausschnitt aus meinem Buch „Soul Readings – Ratgeber für die Seele“ zum Thema geistige Welt:

Die geistige Welt

Dieses Buch ist auf meine sehr vielschichtige und respektvolle Zusammenarbeit mit der geistigen Welt begründet. Deswegen möchte ich die Gelegenheit beim Schopfe ergreifen und sie vorstellen: Die geistige Welt aus meinem

Blickwinkel heraus.

Zu allem gibt es so viele Blickwinkel, wie es Menschen gibt. Manche mögen sich sehr ähneln, aber doch ist jeder für sich sehr eigen. Jeder einzelne Blickwinkel ist richtig und erst alle Blickwinkel zusammen ergeben das umfassende Bild.

Wer gehört zur geistigen Welt?

Alle feinstofflichen Energieformen. Angefangen von den Energien, die Objekte, Menschen, Tiere, Situationen etc. aussenden; Energien von Verstorbenen, Energien der Engel, Krafttiere, aufgestiegenen Meistern, des kleinen Volks und die anderer Seelenbegleiter, bis hin zur Energie Gottes/des Universums/von Allem-was-Ist. Wie auch immer Du diese Energie nennen möchtest, alles ist gut, solange Du damit in positive Resonanz gehst.

Wenn das Wort „Gott“ allergische Reaktionen in Dir hervorruft, so bitte ich Dein Gehirn an dieser Stelle, automatisch den Begriff Deiner Wahl zu lesen, sobald er in diesem Buch das Wort „Gott“ liest. Dankeschön.

Die geistige Welt um Hilfe bitten

Die geistige Welt kann Dir nur helfen, wenn Du sie darum bittest. Du kannst Dir das so vorstellen, dass es um uns herum Heerscharen an Helfern gibt, die ungeduldig darauf warten, dass wir sie

endlich um Hilfe bitten.

Das kann schon ein ganz einfaches, an sie gerichtetes „Hilfe!“ sein. Wenn es richtig dringend ist, kannst Du Dir auch vorstellen, dass über Deinem Kopf ein ganz großes Schild erscheint, auf dem „Hilfe!“ steht.

Der nächste Schritt wäre dann das, wobei Du Hilfe brauchst, so genau, wie möglich zu formulieren. So, als würdest Du eine Intention formulieren (siehe auch Intention).

Und bitte denke daran, Dich immer für die erhaltene Hilfe zu bedanken.

Wozu brauche ich die geistige Welt?

Du bist ein Teil von ihr. Wenn Du mit ihr nicht kommunizierst, fehlt ein ganz wichtiger Aspekt in Deinem Dasein als Mensch. Deine Seele kann nur in Zusammenarbeit mit der geistigen Welt heilen und sie kann auch nur mit dieser Zusammenarbeit wachsen.

Wie stelle ich Kontakt her?

Der erste Schritt ist die Bereitschaft. Je mehr wir der geistigen Welt zu verstehen geben, dass wir an einem Kontakt interessiert sind, desto besser wird er. Der Wunsch und die Bereitschaft sind die Schlüssel zur Kommunikation. Alles andere kommt ganz von alleine.

Einige Zeichen dafür, dass Du mit der geistigen Welt in Kontakt bist, können sein:

- Gespräche, die Du im Kopf führst, bei denen Du weißt, dass das, was da gesagt wurde, nicht von Dir stammen kann. Ein Beispiel: Vor Jahren, als ich gerade wieder anfing, meinen Kontakt „nach oben“ zu stärken, sah ich, dass ein Getreidefeld abgeerntet wurde. Ich dachte mir: „Oh, alle müssen sterben, damit wir was zu essen haben.“ Ich dachte das total unbewusst. Aber die Antwort, die ich erhielt, ohne eine erwartet zu haben, ließ mich aufhorchen: „Jesus hat sein Leben für Euch Menschen gegeben. Wir wachsen nach ...“ Diese Worte konnte ich mir nicht eingebildet haben, denn so habe ich das vorher nie betrachtet.

- Plötzliche Eingebungen und Ideen

- Du zappst von einem Programm zum nächsten, und ein Satz aus der Werbung gibt Dir in dem Moment die Antwort auf die Frage, die Dich die ganze Zeit beschäftigt.

- Du bist alleine und riechst auf einmal das Parfum Deiner verstorbenen Oma, oder den Duft ihres Apfelkuchens.

- Sogenannte Synchronizitäten, oder auch „Zufälle“ - Auch hier ein Beispiel: Während ich dieses Buch schrieb, hielt ich mich in den USA auf

und musste von hier aus ein Schriftstück nach Deutschland faxen. Ich setzte das Schreiben also auf und fragte mich die ganze Zeit über, welcher meiner Freunde in Deutschland denn ein Fax hätte. Mit dem letzten Satz, den ich schrieb, erhielt ich parallel eine WhatsApp einer Freundin. Ich fragte sie direkt, ob sie ein Faxgerät hätte. Hatte sie und ja, sie faxte das Schreiben für mich.

- Du fragst Dich, wie es beruflich weitergehen soll und Dein Auge fällt auf einen Flyer über eine Weiterbildung, die Dich anspricht.

- Menschen, die in Dein Leben kommen und Dir Türen öffnen, die Du vorher nicht sahst.

Wie bereits geschrieben: Alles sendet Energie aus. Mit dieser Energie kommunizierst Du ständig. Meist unbewusst. Euer Kommunikationsmittel ist die Intuition, die innere Stimme. [...]

Ein weiteres Hilfsmittel, Deinen Draht „nach oben“ zu stärken, sind die Energien und Bilder von Orakelkarten, auf die ich in diesem Buch intensiv eingehen werde.

Noch ein Nachsatz:

Manche haben bei der Zusammenarbeit mit der geistigen Welt Angst, dass sich niedrigschwingende Energien angesprochen fühlen. Wenn es Dir auch so geht, bitte Deinen

Schutzengel oder Seelenbegleiter darum, Dir beizustehen und Dich dabei zu unterstützen, alle Deine Grenzen zu wahren. Du musst nichts sehen oder fühlen können, damit es funktioniert. Vertraue einfach.

Die geistige Welt, mit der ich arbeite, sind die Repräsentanten der Liebe und des Friedens. Das äußert sich für mich immer wieder darin, dass ich diese unendliche Liebe spüre. Und darin, dass sie alles tun, damit ich in Frieden komme und in Frieden lebe. Dabei greifen Sie auch immer wieder auf Humor zurück.

Wenn die Energie, die Du spürst, Dir in irgendeiner Form Angst macht, schicke sie weg. Und bitte Erzengel Michael um Hilfe. Das ist der Experte. Er kommt immer, wenn er gerufen wird, und das sofort."

-Aus: Soul Readings – Ratgeber für die Seele-

Wenn Du jetzt sagen solltest: „Ich nehme da nichts wahr, da ist nichts. Andere mögen das können, aber ich nicht.“, so sage ich Dir: Trau Dich! Alles, was Du brauchst, ist der Wille und die Bereitschaft, Dich für die Möglichkeit zu öffnen, dass Du mit Deiner Seele kommunizieren kannst.

Bist Du willens und bereit?

Ich hoffe es, denn ohne Deine Seele an Deiner Seite wirst Du nicht aus der Selbst-Ablehnung herauskommen.

Lasse meine Worte einfach mal auf Dich wirken und höre Dir die folgende geführte Visualisierung an, um Dich dem, was ich heute schrieb, von einer anderen Seite aus näher zu bringen.

1.2.2 VISUALISIERUNG ZUM ANKOMMEN IM KÖRPER UND IM JETZT: VOM DENKEN INS SPÜREN

Ich habe Dir eine Visualisierung aufgesprochen, die Dich sanft aus der Enge des Kopfes zurück in den Körper und in die Lebendigkeit des Moments führt. Sie dient Deiner Regulation und Deiner Erdung.

Sie ist wie ein sanftes Ankommen bei Dir selbst. Diese Visualisierung hilft Dir, Deinen Atem zu vertiefen, Deinen Körper zu spüren und Dich wieder mit dem Leben zu verbinden. Sie bereitet Dein System darauf vor, innere Prozesse achtsam und sicher zu erleben.

Wenn Du Dich in Stress, Angst oder Unruhe verlierst, ist diese Visualisierung wie ein Rückkehr-Ort: Du findest in wenigen Minuten zu innerer Ruhe, Vertrauen und Weite zurück.

Du kannst die Visualisierung im Stehen, Sitzen, Liegen oder auch Laufen machen. Die Hauptsache ist, dass Du ganz bei Dir und in Ruhe bist.

Beginne damit, dass Du tief ein- und ausatmest.

Mit jedem Ausatmen lässt Du los, was Dich in diesem Moment belastet oder beschäftigt.

Atme aus, was Du jetzt – hier in dieser kleinen Reise – nicht brauchst.

Atme ein ... und wieder aus.

Bei jedem Einatmen atmest Du die Hilfe und die Unterstützung der geistigen Welt mit ein.

Mit jedem Atemzug wird Dein Körper ein wenig weicher.

Deine Schultern sinken, Dein Kiefer entspannt sich, Deine Stirn wird glatt.

Atme tief ein ... und wieder aus.

Bei jedem Einatmen nimmst Du frische, klare Energie auf – bei jedem Ausatmen darf Altes gehen.

Und während Du so atmest, stell Dir vor, wie Du mit jedem Atemzug ein Stück mehr bei Dir

ankommst.

In Deinem Körper.

In Deinem Jetzt.

Mit dem nächsten Atemzug stell Dir vor, dass Du einen Weg betrittst.

Du gehst langsam, Schritt für Schritt.

Deine Füße spüren den Boden.

Vielleicht ist es ein Waldweg, vielleicht ein schmaler Pfad durch eine Wiese – ganz so, wie es sich für Dich stimmig anfühlt.

Rund um Dich siehst Du Natur.

Rechts und links blühen Blumen, wachsen Bäume und Büsche.

Das Licht der Sonne fällt sanft durch die Blätter und Du spürst ihre Wärme auf Deiner Haut.

Du hörst das Zwitschern der Vögel, das Summen von Insekten, den leichten Wind, der mit den Zweigen spielt.

Atme den Duft der Erde, des Grases und der Blüten ein.

Vielleicht riechst Du Harz, vielleicht feuchte Erde oder den süßen Duft von Blüten, die sich gerade öffnen.

Nimm Dir Zeit, diesen Ort wahrzunehmen.

Lass die Farben intensiver werden, so wie es sich für Dich richtig anfühlt.

Mit jedem Schritt wirst Du ruhiger.

Du spürst, wie Dein Atem sich vertieft, wie Dein Brustkorb sich hebt und senkt.

Vielleicht spürst Du, wie die Wärme der Sonne Deine Haut berührt.

Vielleicht weht ein leichter Wind, der Deine Wangen kühlt.

Spüre, wie Dein Körper auf diese Umgebung reagiert – ganz natürlich, ganz lebendig.

In der Ferne erkennst Du einen See.

Das Wasser glitzert im Sonnenlicht.

Je näher Du kommst, desto klarer siehst Du die sanften Wellen, die am Ufer mit dem Sand spielen.

Du hörst das leise Plätschern, das Rascheln der Blätter, das entfernte Rufen eines Vogels.

Am Ufer steht eine Bank.

Du gehst hin und setzt Dich.

Unter Dir spürst Du das Holz – fest und warm von der Sonne.

Du atmest tief aus.

Wie herrlich ist es, hier einfach zu sitzen, die Sonne auf Deiner Haut zu spüren und das Spiel des Lichts auf dem Wasser zu beobachten.

Nimm Dir Zeit, um einfach zu sein.

Spüre Deinen Atem.

Spüre den Kontakt Deines Körpers mit der Erde.

Vielleicht legst Du eine Hand auf Dein Herz oder auf Deinen Bauch.

Lass alle Geräusche um Dich herum einfach da sein.

Die Vögel, das Wasser, der Wind – sie tragen Dich.

Mit jedem Atemzug sinkst Du tiefer in Dich hinein.

Frieden breitet sich aus.

Bleib noch einen Moment hier.

Spüre, wie ruhig es in Dir geworden ist.

Wie klar und weit Dein Inneres sich anfühlt.

Wenn Du bereit bist, kannst Du Dich langsam von diesem friedlichen Ort verabschieden.

Nimm dieses Gefühl von Ruhe und Geborgenheit mit.

Mit jedem Atemzug kehrst Du mehr ins Hier und Jetzt zurück.

Bewege Deine Finger, Deine Zehen.

Atme tief ein ... und wieder aus.

Öffne sanft Deine Augen.

Du bist hier.

Du bist angekommen.

1.2.3 DEINE INTUITION

Ich bin da ganz egoistisch, wenn ich mir wünsche, dass mehr und mehr Menschen sich Zeit und Raum für ihre Intuition, für Ihre Seele nehmen. Denn dadurch verändert sich die Umwelt zum Positiven. Nicht nur Deine, sondern auch meine, ganz egal, ob wir uns kennen oder nicht.

Ich bin ja schon neugierig, wie Deine Erfahrung mit der Visualisierung war. :)

Wenn Du in der Lage warst, Dir diese Szene vorzustellen und den Frieden zu spüren, während Du auf der Bank am See saßest: War es nicht schön, wie Du in kürzester Zeit herunterfahren und Dich entspannen konntest?

Dieser Friede ist der Urzustand Deiner Seele.

Wenn Du nichts oder etwas anderes wahrgenommen hast, ist das auch gleichermaßen gültig, also im wahrsten Sinne des Wortes gleichgültig!

Es hat sehr lange gedauert, bis ich irgendetwas wahrgenommen hatte. Und bei geführten Meditationen war ich anfangs grundsätzlich diejenige, die durch ihr lautes Schnarchen auffiel. :) Wenn ich etwas wahrnahm, dann meist „nur“ Farben.

Auch hier macht Übung den Meister.
Die Visualisierung war ein sehr kleiner Einblick
darin, was auf energetischer Ebene möglich ist,
was in Kooperation mit Deiner Seele möglich ist.

Wie Du Kontakt zur geistigen Welt und somit auch
zu Deiner Seele herstellen kannst, hatte ich ja
bereits angerissen.

Deine Intuition ist die „Stimme“ Deiner Seele. In
diesem Auszug aus meinem Buch „Soul Readings
– Ratgeber für die Seele“, erfährst Du, wie Du sie
erkenntst und trainieren kannst:

„Intuition

*Ganz egal, wie Du es nennst – innere Stimme,
Intuition, höheres Selbst, innere Weisheit – die
Verbindung mit Deiner Seele und der geistigen
Welt ist überlebenswichtig. Die Antwort zu allem
liegt in Dir. Sie hilft Dir aus Situationen heraus, in
denen Du meinst, Du hättest Dich festgefahren.
Sie hilft Dir immer und immer wieder, den für
Dich richtigen Weg einzuschlagen.*

*Wie viel einfacher das Leben damit ist, erlebe ich
sehr oft selbst. Vorausgesetzt ich höre auf sie und
sehe und deute auch die Zeichen, die das
Universum mir schickt. Das kann ganz großes
Kino sein, es kann aber auch etwas sein, was
leicht zu überhören ist.*

Um Deine Intuition vernehmen zu können, musst Du die Bereitschaft haben, für sie offen zu sein. Das ist der erste, wichtige Schritt: die Bereitschaft. Wenn Du Dir sagst (oder denkst), dass Du sie sowieso nie hörst, wirst Du sie auch nie hören. Die Worte: „Was wäre, wenn ...“ lassen Dich zumindest schon mal zur Tür gehen, durch den Türspion schauen und die Kette von der Tür nehmen. Die Bereitschaft, Dich für die Möglichkeit zu öffnen, dass Du Deine innere Stimme hören kannst, öffnet die Tür dann einen Spalt weit. Und das ist alles, was sie braucht.

Falls Du Bedenken haben solltest, dass Du Deine innere Stimme nicht von der Stimme Deines Egos unterscheiden kannst, so kann ich Dich beruhigen. Der Unterschied ist offensichtlich:

Das Ego spricht mit der Angst im Rücken und zeigt Dir unter anderen alles auf, was schiefgehen kann. Das ultimative Ziel des Egos ist, Dich kleinzuhalten. Auch wenn es das so nie ausdrücken würde.

Deine innere Stimme spricht mit der Liebe nicht nur im Rücken, sondern eingehüllt in Liebe. Sie führt Dich liebevoll an Deine Grenzen und zeigt Dir, dass Du keine Angst haben musst, den nächsten Schritt zu gehen. Sie ist da, um Dich dabei zu unterstützen, ganz Du zu sein und Deinen authentischen Weg zu gehen.

Die innere Stimme kann ganz zart sein. Ist sie anfangs auch, zumindest kommt sie uns so vor, wenn die Außengeräusche so laut sind, dass wir sie kaum wahrnehmen. Wenn wir von den vielen Impulsen im Außen abgelenkt sind, wie z. B. Unterhaltungen mit der Familie, mit Freunden (auf Facebook, WhatsApp, E-Mail und anderen sozialen Medien), die Arbeit, die uns voll einnimmt, der Fernseher, der immer läuft, die Gedanken, die kreisen... Diese Situationen erschweren es, die innere Stimme zu hören. Da sind ja so viele andere, da geht die sanfte, liebevolle schon mal unter. Die Energien können so hoch schwingen, dass das sanfte Schwingen der inneren Stimme es schwer hat, anzukommen.

Hier einige Tipps, wie Du zur Ruhe kommst, um Deine Intuition trainieren zu können:

Atmen - Atmen hilft immer. Und Du kannst es wirklich immer und überall tun. Wichtig ist hier, dass Du wirklich tief und ruhig in den Bauch atmest. In Stresssituationen halten wir meist den Atem an. Aus eigener Erfahrung kann ich Dir sagen: Das ist sehr kontraproduktiv für den inneren Frieden und den Kontakt zu Deiner inneren Stimme. :) Deshalb atme so tief Du kannst. Beim tiefen Ausatmen atmest Du alles raus, was Dich belastet, beschwert und Sorgen macht. Gib es an die geistige Welt und Mutter Erde ab, damit es transformiert wird. Und wenn

Du einatmest, auch hier wieder so tief wie möglich, atme dabei die Hilfe und Unterstützung der geistigen Welt tief in Dich ein. Bis in die letzte Zelle. Und wieder: Beim Ausatmen oder auch beim Seufzen lässt Du alles Schwere los, beim Einatmen atmest Du alles Leichte und alle Hilfe ein. Je mehr Du ausatmest und loslässt, desto mehr Platz schaffst Du für all die Leichtigkeit und den Frieden – und den Zugang zu Deiner inneren Stimme. Du siehst: Seufzen ist gut für die Gesundheit.

Natur in all ihren Formen, Farben und Varianten - *Ein Spaziergang im Wald wirkt Wunder. Vor allem in Kombination mit tiefem Atmen. Achte mal darauf, ob Dich ein Baum vielleicht besonders anspricht, oder ein Tier. Welche Tiere siehst Du bei Deinem Spaziergang? Wusstest Du, dass Tiere, Pflanzen und Bäume alle ihre eigene Symbolik haben und so mit uns sprechen? Ja, auch so funktioniert der Kontakt mit der inneren Stimme und der geistigen Welt: über Zeichen, Symbole, Vertreter der geistigen Welt etc.*

Eine Eiche zum Beispiel ist das Symbol für Stärke und Beständigkeit. Wenn Du Dich kraftlos fühlst, lehne Dich an eine Eiche, schließe die Augen und „tanke auf“. Wenn Du Gedanken, Bilder, Sätze, Gefühle etc. erhältst, die Du Dir nicht erklären kannst, so ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß,

dass der Baum auf seine Art zu Dir spricht. Bedanke Dich und höre zu. Was hat er Dir zu sagen? Will er Dir zeigen, was er schon alles an Schöнем gesehen hat? Gibt er Dir eine Hilfestellung, die Dich in Deiner Situation weiterbringt? Sei offen für alles Gute. Wenn ein Spaziergang im Wald keine Option ist, sind Blumen eine gute Alternative. Gehe in einen Blumenladen und schau mal, welche Pflanze Dich anspricht. Die Energie der Pflanzen wirkt sehr sanft, liebevoll und heilend auf uns. Oft hilft es auch schon, sich entweder Bilder von Pflanzen anzusehen oder sich direkt mit der Energie der Pflanzen zu verbinden.

Dampf ablassen - *Scanne Deinen Körper immer wieder mal über den Tag verteilt. Bist Du irgendwo verkrampft? Bewege diese Muskeln. Emotionen lagern sich immer im Körper ab. Er funktioniert als eine Art Ventil, um den Druck abzulassen. Der kann aber nur gehen, wenn Du den Druck merkst und dann Deinen Körper bewegst: Lass Dich massieren, massiere Dich selber, jogge, schwimme, tanze, springe Hüpfseil, schreie, schlage auf ein Kissen ... Tue, was auch immer Dir hilft, den Druck abzubauen, ohne dabei anderen zu schaden.*

Entspannung - *Du kannst natürlich auch meditieren, um die innere Stimme zu hören, bzw. Kontakt zur geistigen Welt aufzunehmen.*

Meditieren ist eine Art und Weise, innerlich so ruhig zu werden, dass Du Dich der geistigen Welt gegenüber öffnen kannst. Es gibt aber auch andere Wege der Entspannung. Wobei entspannst Du Dich? Für manche sind es ganz banale Tätigkeiten, wie putzen, Geschirr spülen, Auto fahren usw. Auch sportliche Aktivitäten, wie joggen etc. helfen sehr. Oder wenn Du Deinem Hobby nachgehst. Beim Baden bzw. Duschen sind wir auch oft sehr offen und empfängsbereit, um der inneren Stimme zu lauschen. Weitere Momente, die Du nutzen kannst, sind die Halbschlaf-Zeiten kurz nach dem Wachwerden bzw. kurz vor dem Einschlafen, in denen Deine innere Stimme und somit die geistige Welt direkten Zugang zu Dir hat

Energie klären - *Oft ist das Energiefeld um uns herum „verstopft“, was die Kommunikation erschwert. Ich komme später darauf zurück, wie Du es klären kannst.*

Die Verbindung *Genau wie alles andere auch, ist die innere Stimme eine Energieform. Energien reagieren aufeinander und es ist möglich mit Ihnen zu „kommunizieren“. Diese Kommunikation mit Energien kannst Du ähnlich wie einen Muskel trainieren. Die Übungen, um dies zu trainieren, gleichen denen für die innere Stimme, da man hier auch mit Energie interagiert bzw. mit der geistigen Welt kommuniziert: Man fühlt sie, man*

hört sie, man weiß, dass die Verbindung da ist, man sieht sie. Und jeder tut es auf die eigene Art und Weise. Es gibt kein Richtig oder Falsch, kein Besser oder Schlechter.

Wir alle nutzen diese Art der Kommunikation sowieso ständig. Wie oft bist Du beispielsweise schon in einen Raum gekommen und hast sofort gespürt, dass dicke Luft herrscht? Wenn Du visualisierst und meditierst, kommunizierst Du auch mit Energie.

-aus: Soul Readings. Ratgeber für die Seele-

An dieser Stelle möchte ich Dein Bewusstsein ein wenig erweitern. Vielleicht kennst Du aber auch schon die ein oder andere Art der Kommunikation, die ich Dir vorstellen möchte. Wie ich schon erwähnt habe, ist alles Energie. Mit jeder Art der Energie sind wir in Kontakt. Das heißt, Du kannst mit jeder Art der Energie kommunizieren. Sei offen für die Form der Kommunikation. Auch hier gilt: Alles ist möglich. Du fühlst die Antwort, Du siehst sie, Du hörst sie oder Du weißt sie einfach. Oder ein Mix aus allem.

Schmerzen - Wenn Du Schmerzen hast und Du nicht weißt, wo sie herkommen, kannst Du Dich energetisch mit dem Schmerz verbinden. Frage ihn, warum er sich zeigt und was Du tun kannst, um ihn zu lindern oder ganz aufzulösen. Jeder

körperliche Schmerz ist ein Ausdruck von seelischem Schmerz, den wir entweder in diesem oder einem vorherigen Leben erfahren oder auch von unseren Ahnen übernommen haben. Die Ursache gilt es zu finden und in Liebe zu heilen.

Situationen - Du kannst Dich auch energetisch mit Situationen verbinden und fragen, was sie benötigen, um gelöst zu werden. Achte hier auf Deine Intention. Eine Lösung zum besten und höchsten Wohl aller Beteiligten ist immer das angestrebte Ziel.

Bist Du bereit dafür, zu hören, was Deine Seele Dir zu sagen hat? Bist Du bereit, ein entspannteres Leben zu führen? Sage weiterhin JA! zu Dir und gönne Dir und Deiner Seele die nötige Ruhe, um zu hören, was sie Dir zu sagen hat.

Manchmal hilft es zu schreiben (siehe Kapitel 2.4). Denn wenn Du schreibst, kann sich die Energie bewegen. Du kannst es mit Deiner normalen Schreibhand tun, oder auch mit der anderen Hand. Du kannst dann mit Deiner normalen Schreibhand eine Frage stellen, zum Beispiel aufschreiben: „Was möchte meine Intuition, meine Seele mir sagen?“ und dann den Stift in die andere Hand nehmen und aufschreiben, was kommt. Du kannst gerne einfach anfangen mit „Ich weiß nicht, was das soll und ob das

überhaupt funktioniert.“ oder ähnlichem. Hauptsache, die Hand bewegt sich. Schreibe die Dinge auf, die Dir kommen. Ganz egal, ob es Worte oder Bilder oder Erinnerungen sind.

1.2.4 SELBSTREGULATION – ENTSPANNUNG INS SYSTEM BRINGEN

Es gibt noch weitere Erste-Hilfe-Maßnahmen zur Selbstregulation, nicht nur, um die Verbindung zu Deiner Intuition herstellen zu können, sondern auch sehr hilfreich in allen Lebenslagen. Einige stelle ich Dir hier vor:

Atmen

Wie bereits erwähnt, ist das, was immer hilft, aber oft vergessen wird, das tiefe Atmen. Wann auch immer Du Disharmonien erlebst, hältst Du meist automatisch den Atem an und atmest dann stockend. Atme also wieder bewusst und tief ein und aus, bis Du wieder von allein ruhig atmest. Durch das tiefe Atmen schaffst Du in Dir einen Raum der Ruhe. Je tiefer und länger Du atmest, desto ruhiger wirst Du. Dadurch, dass wir oft den Atem anhalten, ist es gut, länger aus- als einzuatmen.

Seufzen

Lautes Seufzen ist auch eine wunderbare Methode, um schnell und effektiv Druck rauszulassen. *seufz*

Gähnen

Gähnen löst Anspannung und Druck und entspannt das System ebenfalls ganz schnell.

Tönen

Tönen ist eine sehr alte Methode der Harmonisierung. Der bekannteste Ton ist das Om. Das verbindet den Laut des O mit dem Summen des mmmmm. Dieser Laut beruhigt nicht nur Babys, sondern auch uns Erwachsene.

Grimassen schneiden

Grimassen schneiden entspannt nicht nur die Gesichtsmuskulatur. So kannst Du auch Wut und Zorn ausdrücken. Man kann das auch wunderbar mit Tönen kombinieren.

Schultern hängen lassen

Wo sind Deine Schultern? Neben Deinen Ohren ist nicht die normale Position! :) Lass die Schultern hängen.

Lächeln

Auch, wenn es das letzte ist, woran Du normalerweise denkst, wenn Deine Gedanken rasen: lächle breit und ausgiebig. Ziehe Deine Mundwinkel nach oben und bleibe ein, zwei Minuten in dieser Position. Spüre rein, merkst Du, wie sehr diese Bewegung entspannt?

Körperliche Betätigung

Auch andere körperliche Bewegung hilft: spazieren gehen, tanzen, Sex (natürlich nur in gegenseitigem Einvernehmen), Sport treiben etc.. Aber auch Körperarbeit wie Massage, Reiki, Jin Shin Jyutsu und Klopfen (EFT). Auf das Klopfen gehe ich in Kapitel 2.3 näher ein.

Fokus

Auf den Fokus kommt es an. Nehmen wir an, Du musst eigentlich Deine Wäsche bügeln. Und Du hattest bisher gar keine Lust. Deswegen hast Du mittlerweile nicht nur drei Stücke, die Du bügeln musst, sondern dreißig. Schon allein beim Gedanken an den Berg Bügelwäsche stellen sich Dir die Nackenhaare auf. Aber Du kommst nicht darum herum, zu bügeln, wenn du faltenfreie Wäsche tragen möchtest.

Nehmen wir weiter an, dass Musik Dich beruhigt. Eine der möglichen Lösungen hier wäre also, bei guter Musik zu bügeln und Dich auf die Freude an der Musik zu konzentrieren.

Das ist der Schlüssel! Wenn Du bei jedem Stück, das Du aus dem Wäschekorb nimmst, Dich darauf konzentrierst, was alles nicht gut ist, blendest Du alles Positive aus, also auch Deine Lieblingsmusik.

Denn Du konzentrierst Dich auf die unharmonische Schwingung, die dadurch immer

stärker wird und immer mehr Platz einnimmt. Wenn Du Dich aber auf die Musik konzentrierst, vielleicht sogar im Takt bügelst und zwischen Bügelbrett und Wäschekorb hin- und her tanzt, lässt Du Dich auf die harmonische Schwingung ein, die Dich mit der Musik verbindet.

Dadurch wird diese harmonische Schwingung immer größer und nimmt immer mehr Platz ein.

Unharmonische Schwingung ablegen

Wenn ich früher so richtig wütend war, habe ich ZZ Top total laut aufgedreht. Nach zwei bis drei Liedern hatte ich mich meist wieder abgeregt. Die Musik hatte dieselbe Schwingung wie meine Wut. In dem Fall hat sich meine Wut aber nicht durch die Musik verstärkt, sondern ich war in der Lage, meinen Zorn auf die Schwingung der Lieder zu entladen. Auch hier kommt es auf die Intention an. Willst Du die unangenehme Schwingung transformieren oder sie erhöhen?

Natur

Wiesen, Wälder, Berge, Meere, Seen ... ganz egal. Alle reinigen uns von den Schwingungen, die uns belasten. Je länger wir uns in der Natur aufhalten, desto tiefer und anhaltender ist die Wirkung.

Andere Methoden

Auch Duftöle, Symbole, Orakelkarten, Altäre, Steine, Kräuter, Pflanzen, Bäume, Tiere, Worte

etc. können helfen – oder auch eine Kombination aus mehreren Dingen. So erhältst Du neue Impulse und andere Energien können sich beruhigend auf Dein System auswirken.

Probiere die einzelnen Methoden aus und schaue, welche Dir liegen. Oft sind es verschiedene Methoden in unterschiedlichen Situationen. Hast Du bereits Deine eigenen Methoden, um Dich zu entspannen? Wenn ja, welche?

Oft kommt es vor, dass wir um die verschiedenen Methoden und Techniken wissen, sie aber nicht anwenden. Warum nicht?

Die bekannte amerikanische Autorin Cheryl Richardson (die z. B. das sehr empfehlenswerte Buch schrieb: „Sei Dir wichtig: Extreme Self Care“) sagte neulich in einem Interview etwas sehr Interessantes:

„Wenn wir uns in einer solchen Situation wiederfinden, in der uns entweder gar nicht erst die Idee kommt, unser Handwerkszeug einzusetzen, oder wir es einfach nicht einsetzen

können oder wollen, stehen wir davor nicht als der Mensch, der wir heute sind, sondern als Kind, das durch diese Situation angetriggert wurde. Diesem Kind stehen diese Techniken noch nicht zur Verfügung."

Was Du in diesen Situationen tun kannst:

1. Fühle rein, bzw., frage Dich, ob Dein inneres Kind hilflos ist, oder Du.
2. Wenn es Dein inneres Kind ist: Wie alt ist es? Kannst Du es in den Arm nehmen und ihm sagen, dass es sich keine Gedanken machen muss, dass Du Dich darum kümmerst? Was braucht es? Gib es ihm. Vielleicht traut es Dir nicht, weil Du es in der Vergangenheit allein gelassen hast. Dann kannst Du ihm zum Beispiel anbieten, in seiner Nähe zu bleiben, während Du Dich um alles kümmerst. Vielleicht spielt ihr auch erst mal eine Runde?
3. Wende die Technik an.

Auch hier, wie in allen Situationen unseres Lebens, ist diese Bewusstwerdung, das Anerkennen, wichtig.

Unter 2.2 findest Du Übungen, mit denen Du Deine Gedanken und Gefühle aktiv steuern kannst.

Es ist Deine Verantwortung, die Verbindung zu Deiner Intuition wieder herzustellen. Diesen Teil wird Dir niemand abnehmen. Sei es Dir wert!

1.3 WIE GEHT DAS MIT DER INTUITION GENAU?

1.3.1 DIE WAHRNEHMUNG

Es gibt verschiedene Arten und Weisen, um die Stimme Deiner Seele wahrzunehmen. Hier ein kleiner Überblick:

1. Durch Hellsichtigkeit - Hier gibt es verschiedene Facetten: Jeder sieht anders: Die einen sehen z. B. Farben, andere sehen verstorbene Menschen so klar und deutlich wie lebende, wieder andere sehen die Aura oder Worte.

Du könntest zum Beispiel auf einmal an einer Wand die Worte lesen: „Biege hier links ab.“

2. Durch Hellhörigkeit - Menschen, die hellhörig sind, vernehmen in ihrem Kopf Stimmen. „Stimmen hören“ hat in unserer Gesellschaft noch einen sehr schlechten Ruf. Die meisten Menschen, die hellhörig sind, sprechen nicht darüber, aus Angst, von ihren Mitmenschen als verrückt abgestempelt zu werden.

Du bist nicht verrückt. Du hast einfach eine andere Wahrnehmung als andere Menschen. Verurteile Dich nicht. Du würdest Deinen Hund ja auch nicht für verrückt erklären, nur weil sein Geruchs- und Hörsinn so viel besser ausgebildet ist als Deiner und er Dinge riecht und hört, die Du

einfach nicht wahrnehmen kannst.

Statt Worte auf der Mauer zu sehen kann es also sein, dass Du eine Stimme hörst, die Dir sagt: „Biege hier links ab.“

3. Durch Hellfühligkeit - Viele Menschen sind hellfühlend. Das berühmte Bauchgefühl. Man fühlt die Energien einfach. Wenn Du in einen Raum gehst, in dem gestritten wurde, fühlt man oft diese Energie, die noch im Raum zurückgeblieben ist. Im Englischen nennt man das „clairsentient“ und darunter gehört dann auch das Riechen:

Manchmal kommt einem ein Geruch unter die Nase, den man sich nicht erklären kann, denn auf einmal riecht es vielleicht nach dem Apfelkuchen der Oma, die bereits vor Jahren gestorben ist, oder nach dem Rasierwasser des verstorbenen Vaters.

Um bei unserem Beispiel zu bleiben, kann es sein, dass Du fühlst, dass Du links abbiegen sollst. Vielleicht riechst Du auch von links kommend den Geruch von frischgebackenem Apfelkuchen und folgst ihm einfach.

4. Durch Hellwissen - Das Wissen um bestimmte Dinge ist einfach da. Plopp. Du kannst es Dir nicht erklären, aber Du weißt, es ist genauso. Vielleicht weißt Du beispielsweise

plötzlich einfach, dass Deine Mutter jetzt anrufen wird und dann klingelt das Telefon und sie ist dran. Oder Du weißt, was Dein Gegenüber im nächsten Augenblick sagen wird. Oder Du weißt, was Dein nächster Schritt ist. Ganz egal, ob es Sinn macht oder nicht. Also biegst Du dort links ab, wo Du es vorher noch nie getan hast.

Früher gab es sogenannte Seher, die in die Zukunft schauen konnten und deren Gaben genau dafür genutzt wurden. Diese Gabe ist auch heute noch verbreitet, nur dass diejenigen, die über sie verfügen, dafür meist nicht anerkannt werden und sich zudem oft dafür selbst verurteilen.

Viele Menschen verfügen über einen Mix dieser Gaben. Und so kann Deine Seele auf viele verschiedene Arten und Weisen mit Dir kommunizieren.

Eine Art habe ich hier noch gar nicht angesprochen: Deine Gedanken. Oft zeigt sich unsere innere Stimme in Form von Gedanken. Ich weiß, ganz schön irritierend. Wir haben ja eh schon so viele Gedanken, die in unserem Kopf rumspuken. Wie soll man die alle voneinander unterscheiden?

Hier ist ein ganz wichtiges grobes Unterscheidungsmerkmal:

Wenn Du einen Gedanken *hast*, ist das ein gutes

Indiz dafür, dass Deine Seele dahintersteckt. Denn wie Dein Radio Signale vom Sender empfängt, empfängst Du Signale von Deiner Seele.

Wenn Du Dir Gedanken *machst*, ist es nicht die Seele. Das bist Du. Deine Gedanken bewegen sich „wieder mal“ im Kreis, bzw. Du versuchst verzweifelt, eine Lösung zu finden.

Als dritte Variante sind die Gedanken zu nennen, die wir haben, die aber gar nicht zu uns gehören, aber das besprechen wir an anderer Stelle.

Oft versuchen wir, uns von diesen Gedanken abzulenken. Entweder dadurch, dass wir ständig in den sozialen Medien unterwegs oder anders online sind, der Fernseher oder das Radio läuft oder Du versuchst Dich mit Spielen abzulenken. Andere Möglichkeiten sind, dass Du extrem viel arbeitest und so Deine Gedanken auf arbeitsrelevante Themen richtest, oder Du verstrickst Dich in Dramen. Entweder in Deine eigenen oder die Dramen anderer Menschen. Auch dann brauchst Du nicht über Dein Leben und Deine Probleme nachzudenken.

Damit kannst Du die Stimme Deiner Seele auch nicht hören. Sie interessiert Dramen nicht. Sie interessiert das Leben anderer nicht. Sie interessiert Deine Kollegen nicht. Was sie interessiert, bist Du.

Um sie hören zu können, musst Du ihr Raum geben. Gibst Du ihr auf längere Zeit keinen Raum, macht sie auf sich aufmerksam. Du kannst es Dir anfangs wie ein leichtes Klopfen auf die Schulter vorstellen. Ignorierst Du es, aus welchem Grund auch immer, wird das Klopfen immer stärker, bis es irgendwann mal das Vierkantholz rausholt und Dich aus den Pantoffeln holt. Muss ja nicht sein.

Es gilt also zu lernen, die Gedanken voneinander zu unterscheiden. Wenn wir beim Vergleich mit dem Radio bleiben, gilt es, die verschiedenen Sender zu erkennen und dann die Stimme Deiner Seele als Favorit zu speichern.

Dazu hilft es gerade am Anfang, Ruhe ins System zu bringen. Nein, Du musst nicht meditieren. Zumindest nicht im herkömmlichen Sinn. Für mich ist Meditation ein Zustand, in dem der Fokus unserer Wahrnehmung auf Dinge gerichtet ist, die uns entspannen. Wenn Du Deinen Wecker extra eine halbe Stunde früher schellen lässt, um morgens Zeit zu haben zu meditieren und dabei total unentspannt bist, weil so Deine Gedanken einfach eine halbe Stunde früher anfangen, Karussell zu fahren, hilft das nicht.

Schalte anfangs die Dauerberieselung ab. Du musst den Fernseher nicht als Hintergrundgeräusch laufen lassen. Du musst

nicht alle 10 Minuten schauen, was es auf Facebook Neues gibt. Du musst auch nicht 20-mal am Tag die Nachrichten hören. Am besten hörst Du sie so wenig wie möglich, denn die lenken Deine Gedanken am häufigsten in eine für Dich unentspannte Richtung. Durch zu viele Nachrichten gerät Dein gesamtes System in Stress.

1.3.2 VERBINDUNG ZUM BAUCHGEFÜHL STÄRKEN

Ein wunderbares Übungsmittel ist das Körperpendel. Das habe ich Dir ja bereits am Anfang vorgestellt. Mit ihm kannst Du Deinen Kontakt zu Deiner inneren Stimme stärken. Das ist wie Muskelaufbautraining: Je öfter Du die Muskeln verwendest, desto stärker und bemerkbarer werden sie.

Hier sind zwei Möglichkeiten, wie Du das Körperpendel als Übungsmittel einsetzen kannst:

Kleiderschrank

Wenn Du vor dem Kleiderschrank stehst: Frage Deine Seele, was Du anziehen sollst. Jede Farbe wirkt anders auf uns. Deine Seele weiß, was sie braucht.

Wenn sich Dein Blick sofort auf ein bestimmtes Kleidungsstück richtet, frage, ob Du heute das Kleidungsstück tragen sollst. Wenn ja, ziehe es

an. Wenn nicht, schau weiter und frage dabei immer über das Körperpendel.

Supermarkt

Frage Deinen Körper, was er denn heute möchte, was er braucht. Fangen in der Obst- und Gemüseabteilung an. „Brauche ich heute Obst?“ Wenn er mit einem Ja antwortet, frage nach, welches Obst. Dasselbe machst Du in der Gemüseabteilung. Und so kannst Du Deinen gesamten Einkauf gestalten. Wenn Du Deine Liste abgearbeitet hast, frage, ob Du noch etwas brauchst. Und wenn ja, frage: „Ist es in diesem Gang?“ Dann gehst Du einfach weiter und lässt Dich führen.

Wichtig!

Das Körperpendel spricht nur Empfehlungen aus. Es nimmt Dir keine Entscheidungen ab! Das bedeutet zum einen, dass Du die Empfehlung des Körperpendels auch ignorieren kannst. Manchmal „testet“ es Dich auch, indem er zum Beispiel Ja zur roten Hose sagt, Du aber heute lieber die blaue anziehen würdest. Dann ziehe die blaue Hose an! Dein Gefühl der Freude ist immer aussagekräftiger! Wenn allerdings bei Deinem Entscheidungsprozess ein Gefühl der Angst vorrangig ist, dann höre stattdessen auf das Körperpendel. Wenn also beispielsweise Dein Körperpendel sagt, Du sollst die rote Hose anziehen, Du Dir aber denkst: „Aber was sollen

die Leute sagen?“ – also Angst vor der Meinung anderer hast, sei mutig und ziehe die rote Hose an.

1.4 VISUALISIERUNG ZUR AUSRICHTUNG UND ERNEUERUNG: GESTÄRKT IN DEN TAG

Diese Visualisierung hilft Dir, Dich morgens oder nach anstrengenden Phasen neu auszurichten. Sie reinigt, klärt und füllt Dein Energiesystem auf, so dass Du gestärkt, präsent und verbunden in Deinen Tag gehst.

Besonders geeignet ist sie, wenn Du Dich leer, müde oder verstreut fühlst. Sie bringt Dich sanft zurück in Deine Mitte und verbindet Dich mit Deiner Kraft.

Wiederhole diese Übung jedes Mal dann, wenn Dein Energielevel gesunken ist.

Visualisierung

Nimm Dir einen Moment Zeit und richte Dich aus. Spüre, wie Deine Füße Kontakt mit dem Boden haben.

Nimm wahr, wie Deine Wirbelsäule sich nach unten hin tragend mit der Erde verbindet und nach oben hin mit dem Himmel.

Atme tief ein ... und wieder aus.

Mit jedem Atemzug kommst Du mehr bei Dir an.
Atme alles aus, was Dich im Moment beschäftigt
oder beschwert.

Lass es mit dem Ausatmen einfach abfließen.
Atme neue, klare Energie ein.
Atme alles, was Du jetzt nicht brauchst, aus.

Atme tief ein ... und wieder aus.

Mit jedem Einatmen kehrt Dein Bewusstsein mehr
und mehr in den Körper zurück.

Spüre Deinen Brustkorb, wie er sich beim
Einatmen hebt und wie er sich beim Ausatmen
senkt.

Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr und
lass sie weiterziehen.
Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei Deinem
Atem.

Atme tief ein ... und wieder aus.

Mit jedem Atemzug atmest Du all das ein, was Du
und Dein Körper gerade benötigen.

Mit jedem Ausatmen lässt Du los, was nicht mehr
zu Dir gehört.

Stell Dir vor, wie alles, was nicht zu Dir gehört,
sanft aus Deinem System entweicht.

Vielleicht siehst Du es wie Nebel, der sich auflöst.
Vielleicht spürst Du einfach nur Erleichterung.
Alles darf gehen.

Atme tief ein ... und wieder aus.

Mit jedem Atemzug fühlst Du Dich leichter, klarer,
freier. Jede Zelle Deines Körpers atmet tief durch.
Deine Organe entspannen sich. Deine Knochen
werden warm und durchlässig.

Und jetzt stell Dir vor, Du stehst auf und beginnst,
Deinen Körper sanft zu bewegen.

Kreise Deinen Kopf, ganz langsam.

Bewege Deine Schultern.

Lass Deine Arme locker werden, schüttle die
Hände.

Lass Dein Becken kreisen. Spüre die
Beweglichkeit.

Dann schüttle erst Dein rechtes Bein aus, dann
das linke.

Spüre, wie alles Alte abfällt, wie Staub, der sich
löst.

Zum Schluss stampfe drei Mal kräftig mit den
Füßen auf den Boden.

Mit jedem Stampfen gibst Du das ab, was nicht zu
Dir gehört. Die Erde nimmt es auf und wandelt es.

Atme tief ein ... und wieder aus.

Beim nächsten Einatmen beginnst Du, Deinen Körper wieder zu füllen.

Du nimmst all das auf, was Du brauchst, um gestärkt in Deinen Tag zu gehen.

Stell Dir vor, Du stehst auf einem lilafarbenen Untergrund. Er wirkt wie ein Magnet: Er zieht alles an, was zu Dir gehört und Dich stärkt.

Mit jedem Atemzug fließt mehr Deiner eigenen Energie zurück zu Dir.

Spüre, wie diese Energie durch Deine Füße aufsteigt.

Zuerst durch Deine Zehen, dann durch Deine Beine.
Sie füllt Dein Becken, Deinen Unterleib und heilt sanft alte Verletzungen.

Diese Energie ist ruhig, kraftvoll, liebevoll.
Sie wandert weiter nach oben und füllt Deinen Bauch, Deinen Brustkorb, Dein Herz.

Dort, wo Narben oder alte Wunden sind, breitet sich Heilung aus.

Nötige Verbindungen, die gelöst waren, bilden sich neu und die Kommunikation innerhalb des Körpers funktioniert wieder.
Dein Herz wird weit, Dein Atem freier.

Atme tief ein ... und wieder aus.

Die Energie steigt weiter nach oben – durch
Deinen Hals, Deinen Nacken, bis in Deinen Kopf.

Letzte Stachel im Kehlbereich lösen sich und
werden gleichzeitig aufgelöst. Der
Kommunikationsweg wird gestärkt, ausgeglichen
und durchblutet.

Alle Verknüpfungen im Gehirn werden gereinigt,
bereinigt und neu ausgerichtet. Knoten werden
gelöst und neue Verknüpfungen werden angelegt,
Gedankenstränge ordnen sich neu.

Atme tief ein ... und wieder aus.

Deine Verbindungen zur geistigen Welt werden
durchgepustet, ausgeschüttelt und nach und nach
jene wieder aktiviert, die Dir auf Deinem
zukünftigen Weg weiterhelfen. Wie ein Lichtkanal,
der durchgeputzt wird, sodass die Kommunikation
frei fließen kann.

Neue Impulse, Inspiration und Unterstützung
dürfen Dich erreichen.

Atme tief ein ... und wieder aus.

Spüre nach. Fühlst Du Dich gefüllt? Bitte Deine
geistigen Helfer überall dort nochmal „energetisch
glattzuziehen“, wo noch Falten sind, so dass Du
jetzt wieder voll in Deiner Kraft bist.

Spüre, wie Dein gesamtes System nun in Harmonie schwingt. Deine Energien sind zurückgekehrt, sortiert und ausgerichtet.

Atme tief durch.

Wenn Du magst, bewege Deine Finger, Deine Schultern, atme noch einmal tief ein ... und öffne sanft Deine Augen.

Du bist hier. Du bist bereit für Deinen Tag.

Reflektiere: Hast Du etwas wahrgenommen, wenn ja was? Fühlst Du Dich anders? Wenn Du nichts bewusst wahrgenommen haben solltest, ist das total okay. Bleibe dran und wiederhole die Visualisierung regelmäßig.
