



Inhalt Woche 2

Energien & Frequenzen	2
Spirit Guides	6
Engel	9
Krafttiere	12
Götter	15
Intention	18
Wege dich zu verbinden	19
Übersinnlicher Schutz	22
Beispiele energetischer Angriffe	26
Energetische Reinigung	27
Bist du ein Magnet für Energievampire?	29
Selbst-Übungen	32
Partnerübungen	34

Energien & Frequenzen

Davon rede ich ja ständig, habe es aber bis jetzt gar nicht definiert, weil es für mich schon so selbstverständlich geworden ist mit diesen Begriffen zu arbeiten. Das ist allerdings immer ein bisschen gefährlich, denn manchmal haben andere Menschen doch eine abweichende Vorstellung, deswegen möchte ich hier nun klar stellen was ich darunter verstehe.

Kurz erwähnt haben möchte ich auch noch, dass ich bewusst Begriffe wie „höhere“ und „niedrigere“ Energie, oder auch Dimensionen und Bewusstseins Ebenen vermeide. Nicht immer, das hängt auch etwas vom Kontext ab, doch meistens sage ich statt dessen schlichtweg „anders“. Höher und niedriger hat immer einen Unterton von „besser“ und „schlechter“ und damit geht eine Wertung einher, die ich als hinderlich empfinde und die hier im Zusammenhang völlig unnötig ist.



ENERGIE

Schlichtweg alles ist Energie. Der Unterschied liegt vor allem in ihrer Dichte. Unser Körper hat beispielsweise eine viel dichtere Energie als Wasser.

Energie geht nie verloren, sie wandelt sich nur.

Energie muss fließen, sonst kann es zu Blockaden und/oder anderen unangenehmen Auswirkungen kommen.

Energie hält uns am Leben und ist die Kraft die unseren Körper am Laufen hält.

Energie ist neutral und weder gut noch schlecht. Sie kann sich jedoch für ein Individuum gut oder schlecht anfühlen. Diese Unterscheidung empfinde ich als wichtig, denn wenn man nicht bei sich bleiben kann, dann projiziert man das eigene Unwohlsein gern nach außen, wobei das nichts bringt. Das Außen kannst du nicht ändern, aber deine Reaktion darauf hast du in der Hand. Die Energien um dich herum können eine Reaktion in dir auslösen, sind aber nicht identisch mit dieser Reaktion. Lerne was zu dir gehört und was nicht. Für jemanden der emphatisch ist kann das sehr herausfordernd sein, ist aber ein Schlüssel um damit umgehen zu können. Wer gelernt hat welche Energie zu einem selbst gehört und welche nicht, kann viel entspannter durchs Leben gehen.

Jeder Mensch hat seine ureigene Energie. Diese setzt sich meiner Erfahrung nach aus unterschiedlichen Ebenen zusammen. Eine dieser Ebenen ist die der Kernenergie. Sie ist in unserem tiefsten Inneren und kann im Notfall als letzte Reserve dienen, wenn es ums Überleben geht. Dann kommt die Körperenergie, die uns im Alltag durchs Leben bringt und die wir auch ständig mit anderen austauschen, bewusst oder unbewusst. Und dann gibt es noch die Aura-Energie, die von anderen oft als unsere „Ausstrahlung“ wahrgenommen wird.

ENERGIEAUSTAUSCH

Eben habe ich erwähnt, dass wir unsere Körperenergie ständig mit anderen austauschen. Was ich damit meine, ist dass jeder noch so kleine Kontakt mit einem anderen Menschen einen Energieaustausch darstellt. Natürlich variiert das stark nach Intensität des Kontaktes. Ein flüchtiger Augenkontakt ist bereits ein Energieaustausch, doch kann dieser schon im nächsten Augenblick belanglos sein. Eine lang anhaltende Unterhaltung mit viel Augenkontakt, vielleicht sogar Berührungen hingegen stellt einen viel intensiveren Energieaustausch von Körperenergie dar, der auch bis in die Aura-Energie reichen kann.

Es kann passieren, dass man um anderen zu Helfen bis an die eigenen Grenzen geht und diese sogar überschreitet. Das kann soweit führen, dass du nicht mehr nur von deiner Körperenergie gibst, sondern sogar deine Kernenergie anzapfst. Das äußert sich dann vor allem durch enorm starke Müdigkeit bis zur totalen Erschöpfung. Wenn du mal an dem Punkt bist, wo du selbst nach einer Erholungspause merkst, dass du immer noch fertig bist, dann bist du an deine Kernenergie gegangen und das würde ich niemandem raten. Zumindest unter gar keinen Umständen über einen längeren Zeitraum hinweg.

Ich hoffe doch sehr, dass du hier bist und das hier liest, weil du einerseits anderen auf ihrem Weg helfen möchtest, aber auch um für dich und deinen Weg neue Bausteine für deine Treppe nach oben zu finden. Wenn es dabei eine einzige Sache gibt, von der ich hoffe, dass du sie dir mit nimmst, dann ist das folgende:

Wenn du dich nicht um deine Energie kümmerst und dafür sorgst, dass es deiner Kernenergie gut geht, dann wirst du nicht weit kommen, weil du zu ausgelaugt sein wirst. Also stelle zuerst sicher, dass du ausreichend Energie zur Verfügung hast, um dem täglichen Energieaustausch mit deiner Umwelt gewachsen zu sein.

Am Ende des Webinars wird es dir vielleicht zu Ohren raushängen, dass ich ständig sage, dass wir alle Teil des Kollektivs sind. Aber das zu verstehen und wahrhaftig verinnerlicht zu haben ist so fundamental wichtig, dass ich es auch in Zukunft immer und immer wieder betonen werde.

Denn allein weil du auf der Welt bist und damit Teil des Kollektivs, bist du mit allem um dich herum, mit allem auf der Welt verbunden. Es gab zwei, maximal drei Momente in meinem Leben, in denen ich das wirklich gespürt habe. Diese Verbundenheit mit der Welt, mit den Energien. Meine Energie und die Energien um mich herum. Denn DADURCH sind wir verbunden und im Austausch miteinander.

Daher ist es meiner Meinung nach unmöglich Energiearbeit zu leisten, ohne etwas von der eigenen Energie einfließen zu lassen und ohne die Energie eines anderen Menschen zu berühren. Und das gilt für mich ausnahmslos für JEDE ART von Energiearbeit. Es findet immer

ein Austausch dabei statt. Und das finde ich völlig in Ordnung. Problematisch kann es allerdings durch die dahinter stehende Intention werden. Doch mehr dazu später.

Energie mit anderen auszutauschen ist das natürlichste auf der Welt. Es ist sogar so natürlich, dass wir es meist total unbewusst tun. Ständig. Ich glaube, dass unser Gehirn theoretisch die Kapazität dazu hätte diese Vorgänge im Bewusstsein zu halten, doch der menschliche Organismus ist dafür nicht weit genug entwickelt. Ist ja auch ok so.

Für jetzt reicht es, wenn du dir klar machst, dass du immer im energetischen Austausch mit deiner Umwelt bist. Versuche das hin und wieder mal bewusst wahrzunehmen. Mach es dir für die kommenden Wochen zur Übung den Energieaustausch in deinem Alltag zu erspüren.

ÜBUNG

Nimm dir vor dir einmal am Tag einem Energieaustausch bewusst zu werden. Wechsle dabei ab zwischen den Situationen. Beispielsweise an Tag 1 in einer Unterhaltung mit Kollegen auf der Arbeit, Tag 2 mit einem Familienmitglied, Tag 3 mit einer fremden Person usw. Halte deine Beobachtungen dazu in deinem Notizbuch fest!



Werde dir bewusst wo in deinem Körper du einen Energieaustausch spürst und wie du dich dabei fühlst. Halte sowohl positive, als auch herausfordernde Situationen fest.

Wann führt ein Energieausgleich dazu, dass du positiv reagierst? Wann kommt es vor, dass du in einer Art und Weise reagiert hast die du in Zukunft ändern möchtest?

FREQUENZ

Eine Frequenz entsteht durch die Vibration, welche von einer Energie ausgelöst wird.

Je näher deine persönliche Frequenz der Frequenz eines anderen Menschen kommt, desto besser versteht man sich. Nicht umsonst sagt man, dass man „auf einer Wellenlänge liegt“, wenn man sich gut versteht.

Missverständnisse sind ein Paradebeispiel dafür, dass man auf unterschiedlichen Frequenzen kommuniziert und sich deshalb nicht korrekt verstanden hat.

Bestimmt hast du es schon in einer Freundschaft erlebt, dass gar nicht viel gesagt werden musste und trotzdem wussten beide Seiten was gemeint war. Das ist ein ideales Beispiel für Frequenzen, die so schön miteinander harmonisieren, dass sie gar nicht viele Worte brauchen.

In englischsprachigen Kreisen aus dem spirituellen Bereich ist immer wieder die Rede davon die „Frequenz zu erhöhen“ und generell ist das ein guter Gedanke, doch muss man dabei aufpassen sich keinen spirituellen Bypass zu legen. Der Fokus sollte meines Erachtens nicht darauf liegen, dass man die eigene Frequenz, oder die der Welt/von Gaia/was auch immer,

erhöht. Deine Frequenz ist schlichtweg der vibratorische Ausdruck deiner Energie. Um die Frequenz des Kollektivs brauchst du dir deshalb keine Sorgen machen, weil du sie auf kollektiver Ebene nicht direkt beeinflussen kannst.

Ähnlich wie bei den Energien, die du nicht ändern kannst, sondern nur deine Reaktion auf sie, kannst du die Frequenz des Kollektivs nicht ändern, sondern lediglich deinen Ausdruck im Kollektiv. Deinen Ausdruck in deiner direkten Umwelt. Wenn du den auf eine positive Wellenlänge bringen kannst, dann wirst du im Idealfall zu positiver Veränderung inspirieren.

Dann gibt es im Alltag jedoch stets auch die Miesepeter, die Griesgrams, die Energievampire. Die wirst du eher weniger zu Positivität inspirieren, denn die wurden dir geschickt, damit du immer wieder überprüfen kannst, wie weit du gekommen bist. Wieviel negative Energie hältst du aus? Wie weit kannst du jemandem auf seiner Frequenz entgegen kommen, selbst wenn sie eine ganz andere als deine eigene ist? Willst du das überhaupt? Wie gehst du damit um, wenn du es beispielsweise aus beruflichen Gründen musst?

Das sind Fragen, die du dir gern gemeinsam mit der Übung zum Energieaustausch stellen darfst, wenn du möchtest.

Bis hierhin ging es um Energien und Frequenzen hier in unserer 3D Welt. Doch diese Grundsätze treffen auch auf andere Dimensionen und Ebenen zu!

Dort nimmt Energie viele Formen an. Spirit Guides, Engel, Krafttiere und Götter sind ein paar von ihnen und auf die möchte ich nun zu sprechen kommen.

Spirit Guides



Erinnerst du dich daran, dass ich im Handout von Woche 1 erwähnt habe, dass ich dich darum bitte dich anfangs mit den Spirit Guides deines Partners zu verbinden? Nach meinen Erklärungen zu ihnen wird der Grund dafür hoffentlich klar.

Vorab möchte ich sagen, dass ich generell wirklich bemüht bin im deutschen Sprachgebrauch zu bleiben. Bei „Spirit Guides“ habe ich mich jedoch bewusst gegen den Begriff „Geisterführer“ entschieden, den ich hier und da gesehen habe. Unter „Geist“ verstehe ich in erster Linie die Seele eines Verstorbenen, die nach wie vor auf Erden weilt. Das trifft nicht auf Spirit Guides zu und weil ich mich über die Jahre an den Englischen Begriff gewöhnt habe und ihn auch oft im Deutschen sehe, habe ich beschlossen dabei zu bleiben.

So wie Energie und Frequenz ist auch die Sprache ständig im Wandel. Sich dagegen zu wehren ist zwecklos und sorgt für unnötige Blockaden ;) Aber jetzt zu den Guides!

Spirit Guides sind hochentwickelte Seelen, die selbst als Mensch auf Erden gelebt haben. Die Entwicklung ihrer Seele ist so weit fortgeschritten, dass sie nicht mehr auf Erden inkarnieren müssen, um sich weiterzuentwickeln.

Jeder Mensch hat ein ganzes Team von Spirit Guides, wobei man in meiner Erfahrung im Alltag meist von maximal zwei Guides gleichzeitig begleitet wird. Ich stand eigentlich immer nur mit einem im Austausch, spürte manchmal jedoch eine weitere Energie um diesen Guide herum.

Die Spirit Guides eines Menschen begleiten einen für einen bestimmten Zweck und sind dazu da uns zu helfen gewisse Lektionen zu lernen. Ist sie gelernt, verstanden und integriert, dann wird der nächste Guide ins Leben treten für eine neue Lehre.

Darüber hinaus gibt es einen Spirit Guide, der quasi für den Seelenplan als Gesamtes zuständig ist. Dieser Guide macht sich im Alltag nur bemerkbar, wenn du dich direkt mit ihm verbindest und aktiv den Austausch mit ihm/ihr suchst.

Ich selbst habe mich erst einmal mit diesem Guide verbunden, um ihn kennenzulernen und zu fragen, ob er mir etwas mitteilen möchte. Er hatte auch eine Botschaft, doch darüber hinaus verspürte ich nie dem Impuls ihn ein weiteres Mal zu kontaktieren. Der Rest des Teams war bereits so mitteilend, dass das gar nicht nötig war.

Es kann auch sein, dass sich dein Team je nach Situation abwechselt. Wenn du beispielsweise im Beruf Probleme hast und dir da Unterstützung wünschst, kommt Guide A zu dir und wenn du

dann aber aufgrund von Krankheit energetische Hilfe benötigst, wird Guide B sie dir zuteil werden lassen. Mir wurde beigebracht, dass es sozusagen einen Guide für jeden Aspekt des Lebens gibt. Nur ist das nicht die Erfahrung, die ich gemacht habe. Für mich war immer ein Guide präsent und ich habe mich aktiv mit diesem unterhalten und durch meine Hellhörigkeit wahrgenommen. Abgewechselt haben sie sich nur dann, wenn es Zeit für einen neuen Lebensabschnitt war, für neue Lektionen.

Spirit Guides suchen den Austausch mit uns. Sie möchten, dass wir ihre Botschaften erhalten. Sie möchten, dass es uns gut geht. Aber vor allem möchten sie, dass wir die Lektionen lernen für die unsere Seele in dieses Leben gekommen ist. Uns dabei zu unterstützen ist ihre Aufgabe. Sie senden dir Zeichen um sich bemerkbar zu machen. Leider übersehen viele Menschen diese Zeichen, oder verstehen sie nicht.

ÜBUNG

Wenn du wissen möchtest, ob deine Guides um dich herum sind und sich einen bewussten Austausch mit dir wünschen, dann bitte sie um ein Zeichen. Setz dich dafür hin und meditiere kurz. Komm zur Ruhe und dann sende deine Bitte um ein Zeichen ins Universum hinaus.

Wichtig ist, dass du zwei Faktoren in deine Bitte einbeziehst: Zum einen bitte darum, dass dir das Zeichen innerhalb der kommenden sieben Tage gesendet wird. Zum anderen solltest du um ein konkretes Zeichen bitten, das sich jedoch leicht genug von anderen Energieebenen in unserer 3D Ebene manipulieren und zu dir kommen lässt. Federn und Schlüssel sind typische Zeichen, um die oft gebeten wird. Aber hänge dich nicht daran auf, sondern bitte um etwas, das für dich von Bedeutung ist!

Sende deine Bitte hinaus und dann lass los. Je mehr du danach Ausschau hältst, desto unwahrscheinlicher wird es, dass es dir gesendet wird. Denk bitte immer daran wie wichtig es ist, dass du Vertrauen hast!

Ich hatte um einen blau-grünen Kristall gebeten und mich die ersten Tage danach über mich selbst geärgert, weil ich mir dachte, dass es absolut unwahrscheinlich ist, dass mir so etwas gesendet wird, wenn ich nicht gerade in ein Geschäft mit Steinen gehe. Na toll. Die Tage verstrichen und kein Kristall in Sicht, schon gar kein blau-grüner. Gegen Ende der Woche hatte ich die Hoffnung dann aufgegeben und nicht mehr dran gedacht und in dem Moment, als ich es überhaupt nicht habe kommen sehen: BÄM! Da war es! Klar und deutlich, ohne Zweifel. Mehr erzähle ich dir dazu im Zoom ;)

Du kannst übrigens auch bestimmte Energien darum bitten dich als Spirit Guide zu begleiten! Samantha Fey ist sehr im christlichen Glauben verwurzelt und hat die heilige Theresa von Avila um Führung gebeten und sie bekommen. Gibt es vielleicht einen historischen Charakter, der dich sehr anspricht? Jemanden aus der Vergangenheit, von dem du glaubst, dass er/sie dir etwas beibringen könnten? Dann bitte sie um Nachrichten und lass dich überraschen was du empfangen wirst! Falls du das machst, dann würde es mich ganz besonders freuen, wenn

du das teilst! Ich finde das besonders spannend, habe es selbst jedoch nie versucht. Doch ich bin überzeugt, dass es möglich und machbar ist. Also nur keine Scheu, traue dich! Lass dich nicht von deinen Glaubenssätzen blockieren.

Spirit Guides haben Namen! Und du kannst deinen Guide darum bitten ihn dir mitzuteilen. Ich werde nie vergessen, wie ich das zum ersten Mal versucht habe! Da war ich Anfang 20 und kannte die Bezeichnung „Spirit Guide“ noch nicht einmal. Mangels Erfahrung dachte ich, es wäre ein Schutzengel. Ich hörte eine Stimme und ich nahm Flügel wahr. Wir unterhielten uns und eines Tages kam mir die Idee ihn zu fragen, ob er einen Namen habe, was er mir bejahte. Also wollte ich wissen wie er hieß. Anfangs konnte ich nur Bruchteile seines Namens hören. Rückblickend betrachtet finde ich es seltsam, dass ich sonst ganze Unterhaltungen mit ihm führen konnte, jedoch seinen Namen erst nach mehreren Tagen und diversen Anläufen verstanden habe. Inzwischen habe ich dazu folgende Theorie: Ein Name gibt Identität und den Namen von jemandem zu wissen verleiht auch eine gewisse Macht. Als ich mit meinem Guide in Verbindung trat, war meine Frequenz noch nicht soweit mit seiner auf einer Wellenlänge, dass ich alles hätte verstehen können. Erst dadurch, dass ich es weiterhin versucht und mich angestrengt habe, gelang es mir seinen Namen zu verstehen. Ich denke, dass es in gewisser Weise ein Test war, um zu sehen ob ich bereit für dieses Wissen war.

Nicht ob ich würdig war! Daran gab es keinen Zweifel. Um deine Würde wird es nie gehen. Du bist würdig. Warst es schon immer und wirst es immer sein. Aber du wirst nicht immer bereit für alles sein. Erlaube dir also dein Tempo und sei ehrlich mit dir selbst. Erlaube dir winzig kleine Babyschritte, aber scheue dich nicht vor Herausforderungen zurück! Wachstum ist nur außerhalb deiner Komfortzone möglich. Wenn du es erlaubst, dann werden deine Guides dich dabei begleiten. Sie können dir hin und wieder sogar Schmerzen und Lasten abnehmen, doch sind das eher temporäre Erscheinungen und sie tun das auch nur, wenn du tatsächlich gerade diese Verschnaufpause brauchst. Wenn sie der Meinung sind, dass du die Last noch aushalten kannst und musst, dann werden sie nicht eingreifen.

Spirit Guides haben ein sehr gutes Gespür dafür, was du als Mensch in der Lage bist auszuhalten, weil sie selbst als Menschen gelebt haben. Daher verstehen sie unsere Ängste und Nöte wie kaum eine andere Energiequelle. Das ist einer der grundlegenden Unterschiede zwischen Spirit Guides und Engeln beispielsweise, zu denen ich gleich kommen werde.

Ihre Nachrichten sind gerade am Anfang oft verständlicher und viel mehr auf unser Menschsein bezogen als die anderer Energien. Daher macht es in meinen Augen Sinn mit ihnen anzufangen, wenn es darum geht für andere eine Botschaft zu channeln.

Engel

Wusstest du, dass das Wort „Engel“ ursprünglich aus dem Griechischen kommt und „Bote“, beziehungsweise „Abgesandter“ bedeutet? Sie sind im christlichen Glauben die Boten Gottes. Durch die Bibel ist viel über sie bekannt, und es gibt zu Hauf Literatur über Engel, Engel-Orakelkarten und vieles mehr.



Ein Punkt der mir besonders wichtig ist, wenn es darum geht Engel zu beschreiben ist die Tatsache, dass sie niemals als Mensch auf Erden gelebt haben. Ihre Frequenz ist eine ganz andere als die von Spirit Guides und obwohl ich in der Vergangenheit ein paar Mal mit dem Erzengel Michael gearbeitet habe, wenn ich mir besonders starken Schutz gewünscht habe, resoniere ich nicht auf ihrer Frequenz. Aber vielleicht zieht es dich ja zu ihnen hin! Das wäre ganz wunderbar und ich möchte dich ermutigen gern aktiv mit ihnen in Austausch zu treten.

Es gibt die sogenannten neun Chöre der Engel, durch die sie in eine Hierarchie untergliedert werden. Von unten angefangen:

(Schutz-) Engel	beschützen und bewachen uns im Alltag
Erzengel	sind die Boten Gottes
Fürsten	kümmern sich um weitreichende Angelegenheiten in der Welt
Gewalten	bekämpfen das Böse
Mächte	kümmern sich um die Natur, Jahreszeiten, Planeten, Wunder
Herrschaften	Führer unter den Engeln, lenken und leiten ihresgleichen
Throne	Engel der Gerechtigkeit und des Karma
Cherubim	sollen wie Menschen aussehen, aber mit doppelten Flügeln
Seraphim	kümmern sich um Thron Gottes, haben 6 Flügel

Nachdem ich von Samantha Fey mehr über Engel gelernt hatte, sprachen mich die Erzengel an. Zu den anderen Chören zog es mich nie hin. Heute bin ich sicher, dass das daran liegt, dass ich ein durch und durch menschlicher Mensch bin x) Ich fühle mich hier auf Erden zutiefst verwurzelt und wenn jetzt eine Energiequelle zu mir käme und mir anbieten würde mein Dasein auf Erden hinter mir zu lassen, um mit ihnen in einer anderen Bewusstseins Ebene zu wirken und meine Seele dort weiter zu ent-wickeln, dann würde ich das dankend ablehnen. Ich habe mich mit meinen kosmischen Wurzeln verbunden, ich bin ein Starseed, aber das spielt für mich nicht wirklich eine Rolle. Ich will der Erde nah sein, ich bin auch und vor allem für Gaia hier - „Gaia’s Healing“ kommt nicht von ungefähr! Doch ich schweife ab...

Engel sind eine wundervolle Energie! Ich durfte schöne Erfahrungen mit ihnen machen, genauer gesagt mit ein paar der Erzengel, die ich kurz näher vorstellen möchte.

ERZENDEL

MICHAEL - der Name bedeutet „Wer ist wie Gott?“. Er ist bekannt als der Bezwinger Satans. Michael steht für Schutz in all seinen Facetten, also physisch, emotional und auch auf übersinnlicher Ebene. Außerdem ist er der Patron der Soldaten und Polizisten, sowie von ganz Deutschland! Viele weitere Städte und Gemeinden haben ihn zu ihrem Patron erklärt.

RAPHAEL - der Name bedeutet „Gott heilt“. Wie der Name schon sagt ist er der Engel der Heilung und du kannst dich dabei an ihn wenden, egal welche Art Heilung du brauchst. Physisch, mental oder emotional. Er ist der Patron der Kranken und Apotheker, darüber hinaus der Reisenden, Seeleute, Auswanderer und Pilger.

GABRIEL - der Name bedeutet „meine Kraft ist Gott“. Da es laut der Bibel Gabriel war, welcher der Jungfrau Maria von ihrer Empfängnis berichtet hat, wird er auch als Bote Gottes bezeichnet. Darüber hinaus soll Gabriel vor allem Künstlern und Schriftstellern zur Seite stehen und dabei helfen das Dritte Auge zu öffnen.

URIEL - der Name bedeutet „das Licht Gottes“. Uriel hilft dabei den Weg zu klären, der vor dir liegt, damit du deinem Seelenplan folgen kannst. Er soll dabei helfen Naturkatastrophen zu verhindern und darüber hinaus eine Quelle der Inspiration sein, wenn man seiner Intuition folgen will, oder Fokus braucht.

REMIEL - der Name bedeutet „die Gnade Gottes“. Remiel wird nicht in allen Traditionen zu den Erzengeln gezählt. Er soll Hoffnung und Führung bringen und Seelen in den Himmel geleiten. Außerdem wird ihm zugesprochen der Bote für all jene zu sein, die selbst wiederum übersinnliche Botschaften mit der Welt teilen.

AZRAEL - der Name bedeutet „dem Gott hilft“. In manchen Traditionen wird er als Engel des Todes bezeichnet. Laut Samantha Fey soll seine Aufgabe darin bestehen jenen beizustehen die einen geliebten Menschen verloren haben.

Die Zuschreibung „Erzengel“ kann hier und da schwierig sein. Was ich hier aufgelistet habe bezieht sich in erster Linie auf das, was ich bei Samantha Fey gelernt habe und sie recherchiert wirklich gründlich! Beim Nachlesen auf diversen Internetseiten ist auch schnell klar geworden, dass manchmal ein Engel als Erzengel in der Bibel genannt wird, aber nicht im Koran als solcher bezeichnet wird, oder vielleicht umgekehrt! Ich bin ganz offen, da kenne ich mich nicht aus und ich weiß nicht, ob ich schon erwähnt habe, dass ich Mystikerin bin. Sprich, ich beziehe meine Lehren in erster Linie durch den direkten Austausch mit einer Energie. Was andere geschrieben haben ist von sekundärer Bedeutung für mich. Trotzdem finde ich es wichtig sich zu informieren und zu schauen was es noch da draußen gibt. Das kann zu wertvollen Impulsen führen. Doch unterm Strich bleib bei dem, was sich für dich gut und stimmig anfühlt!

MEINE ERFAHRUNGSWERTE

Mit Michael habe ich ein paar Erfahrungen gesammelt. Einmal bei einer intensiven Energiearbeit, als ich etwas aus einem vergangenen Leben verarbeitet habe, bat ich auch Gabriel, Raphael und Uriel um Unterstützung und erhielt sie auch. Ich bin ihnen bis heute dankbar dafür, doch hat sich für mich schnell herausgestellt, dass ich mit anderen Energien viel mehr auf einer Wellenlänge liege.

Du darfst im Rahmen dieses Webinars herausfinden, mit welchen Energien du am meisten harmonierst und wirst hoffentlich allen mal eine Chance geben! Bei Samantha Fey hat es sich auf Spirit Guides und Engel beschränkt, darüber hinaus haben wir nur noch versucht die Verbindung zu Verstorbenen herzustellen - was ich jedoch in diesem Webinar aussparen werde. Durch die Erfahrung im damaligen Kurs habe ich festgestellt, dass das keine Richtung ist, in die ich mich bewegen möchte. Der einzige Grund, den ich hier dafür nennen möchte ist ganz einfach, dass ich mich bei dieser Art von Energiearbeit kein gutes Gefühl habe. Die Lesung, die ich damals trotzdem für jemanden gemacht habe, war ein perfektes Beispiel für mich, auf meine Intuition zu vertrauen. Da habe ich gleich am Anfang mehrere Lektionen gelernt, von denen ich mehr im Zoom erzählen werde.

Die Energien die ich nun vorstellen werde, wurden im Kurs von Samantha gar nicht behandelt oder besprochen. Aber wenn man im Vertrauen an das Universum ist und sich von seinem Gefühl leiten lässt, dann können sich die erstaunlichsten Türen öffnen.

Durch einen Podcast wurde ich auf ein neues Buch zu Krafftieren aufmerksam das 2019 erschien. Das war wenige Monate bevor ich das Webinar bei Samantha Fey belegt habe. Mit meinem persönlichen Krafftier war ich zu dem Zeitpunkt schon in Kontakt, kann jetzt aber nicht mehr sagen, wann genau das begann. Das Buch stellte eine wundervolle Bereicherung für ich dar, ist aber leider bis jetzt nur auf Englisch verfügbar. „The Shamans Guide to Power Animals“ von Lori Morrison. Bis heute lese ich gern darin nach.



Samantha ermutigte uns stets darin Neues auszuprobieren und für uns gegenseitig in der Gruppe zu lesen, um mehr Übung zu bekommen. Das nutzte ich natürlich und es war super gleich mit so viel Übung zu starten. Eines Tages hatte ich dann den Impuls über den Emailverteiler in der Gruppe zu fragen, ob nicht jemand daran interessiert wäre zu schauen, ob ich mich auch mit jemandes Krafftier verbinden könnte. Mein Gedanke war, dass wenn ich mich mit MEINEM Krafftier verbinden kann und mit meinen Guides und den Guides von ANDEREN, warum dann nicht auch mit jemandes Krafftier?

Es meldeten sich sofort mehrere aus der Gruppe, die gern bereit waren sich mit mir auf dieses Experiment einzulassen. Mehr dazu erzähle ich dir später. Jetzt bringe ich dir erstmal die Energie der Krafftiere etwas näher.

Krafttiere

„Krafttier“ ist der Begriff mit dem ich immer arbeite, vielleicht hast du von „Totemtier“ oder „Geist(er)tier“ gehört, das meint alles ein und dasselbe. Ihre Energie unterscheidet sich grundlegend von der von Spirit Guides und Engeln, so wie Menschen ganz anders geartet sind als Tiere. Im Gegensatz zu den Guides und Engeln teilen wir mit den Tieren jedoch den Planeten Erde, unsere Mutter Gaia. Im Gegensatz zum Menschen sind die Tiere nach wie vor eng mit und Leben im Einklang mit der Natur. Sie sind ein untrennbarer Teil von ihr. Sie können nicht sprechen und manchmal denke ich mir, dass das auch besser so ist, denn wir Menschen würden uns wahrscheinlich lieber nicht anhören, was sie über unser Verhalten der Natur gegenüber denken. Wenn sie uns von dem Leid erzählen könnten, das wir ihnen verursachen.



ihr verbunden
Teil von ihr. Sie können

Doch es ist gar nicht nötig, dass die Tiere eine Menschensprache in der 3D Welt sprechen, denn wenn du einmal gelernt hast den Kanal zu öffnen, dann ist es dir auch möglich dich mit der Welt der Krafttiere zu verbinden, wo du Botschaften von ihnen empfangen kannst! Und was für großartige Weisheit sie zu teilen haben! Vorwürfe oder Ähnliches habe ich nie von ihnen gehört. Sie erinnern uns viel lieber an unsere Stärken und wollen uns unterstützen. Das geht allerdings nur, wenn man dafür auch offen ist.

Ein Krafttier ist eine Energie aus einer anderen Ebene, die sich uns in Gestalt eines Tieres zeigt, wie wir es von der Erde kennen und in sich dessen Essenz trägt. Jedes Tier auf Erden hat seine Entsprechung als Krafttier in dem was ich als „Welt der Krafttiere“ bezeichne. Das ist schlichtweg die Ebene, oder Dimension in der wir sie erreichen können. Sie kommen aber auch gern zu uns.

Dein persönliches Krafttier wählt dich aus. Darüber ist es jedoch möglich bei einem bestimmten Krafttier um Unterstützung zu bitten, falls du den Wunsch danach verspürst. Hier kann es hilfreich sein nachzulesen, welches Krafttier für welche Eigenschaften steht, die du gezielt unterstützt haben möchtest. Ein Buch das oft empfohlen wurde ist „Krafttiere in deinem Leben“ von Ted Andrews. Generell möchte ich aber gar nicht großartig Literaturempfehlungen aussprechen, weil ich der Überzeugung bin, dass die richtigen Bücher ihren Weg ganz allein zu dir finden, wenn du anfängst zu suchen.

Alternativ kannst du das auch ganz intuitiv um den Beistand eines Krafttieres bitten und offen dafür sein, welches Tier mit dir arbeiten möchte. Das setzt voraus, dass du dir sicher genug bist diese Verbindung herzustellen und eine Nachricht zu empfangen. Du kannst nur Neues dazu lernen, also probier es doch mal aus!

Ich möchte hier noch kurz ein paar unterschiedliche „Arten“ von Krafttieren vorstellen, die Lori Morrison in ihrem Buch vorstellt.

TOTEMTIER

Ein Tier das einen Clan oder Stamm repräsentiert. Da wir in der westlichen Welt längst nicht mehr in dieser Form zusammen leben, frage ich mich, ob es sich auch auf die Familie übertragen lässt. Die Kraft eines Totemtiers soll ein Symbol der kollektiven Kraft des Stammes sein und einen das ganze Leben lang begleiten. Wenn man sich schwach fühlt, dann soll das Totemtier dazu in der Lage diese Schwäche auszugleichen und Stärke bringen.

PERSÖNLICHES KRAFTTIER

Dieses Krafftier ist dein Spirit Guide auf Erden und kann dich begleiten, wenn du beispielsweise auf Shamanische Reise gehst, oder dich mit anderen Bewusstseinssebenen verbindest. Vor allem bei Reisen durch die Unterwelt ist es ratsam sich vom Krafftier begleiten zu lassen, da Krafftiere mit dieser Umgebung vertraut sind und dich sicher geleiten können. Die Beziehung zu deinem persönlichen Krafftier kann eine unglaublich erhebende Erfahrung sein und das Leben enorm bereichern! Wenn du dein Krafftier zu dir einlädst und ihm Raum gibst, dann gewinnst du einen kraftvollen Verbündeten, der zugleich Freund und Mentor sein wird. Mein persönliches Krafftier ist mir heilig und ich bin so froh mich mit ihm verbunden zu haben! Es hat mir unendlich viel Kraft gegeben, wenn ich es gebraucht habe und war immer für mich da, wenn ich es darum gebeten habe. Es hat mir die Lektionen nicht abgenommen, aber dank ihm konnte ich besser mit den Herausforderungen umgehen.

KRAFTTIER BOTSCHAFTER

Ein Krafftier, das im Alltag auftaucht, nicht nur wenn du dich in die Welt der Krafftiere begibst. Hier kann es viel Verwirrung geben, denn ein Krafftier kann sich in Form seines Erdentieres zeigen. Doch nicht jedes Tier das du siehst, ist ein Zeichen. Manchmal passiert es, dass ein Tier die Orientierung verloren hat und sehr zutraulich wirkt und anstatt vor dem Menschen zu fliegen, bleibt es liegen und lässt sich vielleicht sogar anfassen. Durch den Austausch mit anderen, die ebenfalls mit Krafftieren arbeiten hat sich folgender Konsens gebildet: Wenn ein Tier sich dir als Krafftier zu erkennen geben möchte, dann geschieht das normalerweise NICHT durch direkten Kontakt mit dir, vor allem nicht durch Körperkontakt. Handelt es sich bei einem Tier um einen Botschafter der Krafftiere, dann wirst du das spüren. Also schärfe dein Hellfühlen, wenn du auf diese Weise von einem Krafftier kontaktiert werden möchtest.

SCHATTEN-KRAFTTIER

Es kann vorkommen, dass du entweder in der 3D Welt, oder auf einer anderen Ebene von einem Krafftier konfrontiert wirst, das dich herausfordern wird. Das ist dein Schatten-Krafftier. Möglicherweise wird seine Energie dir Angst einflößen, oder sich nicht gut für dich anfühlen. Statt dich deshalb abzuwenden möchte ich dich jedoch dazu ermutigen hinzuschauen. Wenn die Dunkelheit größer wird, ist es dadurch möglich Licht ins Dunkel und deine Schattenseiten zu werfen. Zeigt sich dir ein Schatten-Krafftier, dann möchte es, dass du in deine Tiefen hinab steigst, um dir das anzuschauen, was du sonst lieber ignorierst oder verdrängst.

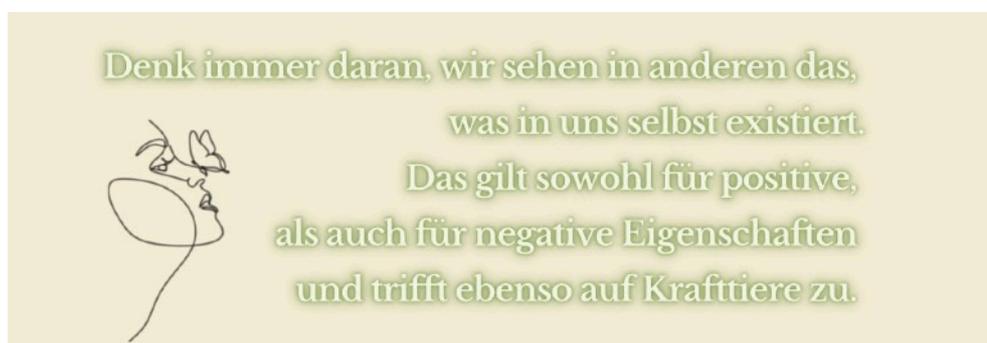
Spirit Guides haben Namen und Engel ebenso. Für Krafftiere kann ich das jedoch nicht bestätigen und auch Lori Morrison schreibt das in ihrem Buch. Bezüglich eines Geschlechts der Krafftiere erwähnt sie, dass sie geschlechtslos seien und sowohl männliche als auch weibliche Anteile in sich vereinen. Dem stimme ich nur dahingehend zu, dass JEDE Energie immer sowohl männliche als auch weibliche Anteile in sich trägt. Trotzdem muss ich sagen, dass alle Energien mit denen ich bis jetzt gearbeitet habe sich zum Großteil in einem Geschlecht gezeigt haben. Damit geht keinerlei Wertung einher, ich sehe das vielmehr als Hinweis auf etwas, dem ich meine Aufmerksamkeit schenken darf.

Weibliche Energie ist weicher, nachgiebiger, kann jedoch auch von großer Kraft sein!
Männliche Energie ist in ihrem Grundton intensiver und forscher.

Zeigt sich mir ein Krafftier in weiblicher oder männlicher Energie, dann sehe ich darin den Ausgleich, den ich benötige um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Wenn es um das persönliche Krafftier geht, gibt es viele Menschen die sich gern eines wünschen, das in der eigenen Kultur besonders gut angesehen wird. Adler, Tiger oder Hirsch gehören da vor allem dazu. Doch kein Krafftier ist besser als das andere. Der Regenwurm kann ebenso kraftvoll in seiner Energie sein wie ein weißer Hai. In der Vergangenheit habe ich unterschiedlichste Botschaften von Krafftieren empfangen und unterschiedlichste Krafftiere mit den Menschen verbinden dürfen. Auch mythologische Tiere wie Greiff und Drache waren dabei! Jede Nachricht war wertvoll und solltest du dich für eine Krafftierlesung entscheiden und darum bitten, dass jemand ein Krafftier für dich channelt, dann gib jedem Tier das sich für dich zu erkennen gibt eine Chance.

Solltest du das Gefühl haben, dass du gar nicht mit einem Tier harmonierst, dann lehne das nicht gleich ab. Nimm es erst einmal an und schau mit neutralem Auge hin. Was war die Botschaft des Tieres? Was kannst du davon lernen? Warum fühlt sich dieses Tier nicht gut für dich an? Welche Eigenschaften hat dieses Tier, die du in dir selbst ablehnst?



Es hat übrigens einen Grund, aus dem ich einen Albatross für dieses Kapitel als Bild gewählt habe, der kam nämlich zu mir, als ich schauen wollte, welches Krafftier vielleicht etwas mit euch teilen möchte. Die Botschaft findest du ganz am Ende dieses Handouts und ich fände es passend, wenn du bis dahin wartest sie zu lesen, weil er nämlich auch erst dann mit seinen Worten rausgerückt kam! xD

Götter



Es hat bei mir gedauert, bis diese Verbindung hergestellt war und ich habe das anfangs überhaupt nicht kommen sehen! Mythologien fand ich zwar faszinierend, aber dass ich mich mal tatsächlich mit Göttern in Verbindung setzen würde, davon hätte ich mir nicht träumen lassen. Ich habe auch das Gefühl, dass das ein spiritueller Bereich ist, in dem viel Uneinigkeit herrscht, viele unterschiedliche Meinungen herrschen und wo es viel Konkurrenz und Ego gibt. Möglicherweise ist das aber nur mein Empfinden und ich beziehe mich dabei vor allem auf den deutschsprachigen Raum, denn in den USA habe ich das Gefühl, dass man generell allem Spirituellen gegenüber viel offener ist.

Ich habe bisher nicht einen einzigen spirituellen Lehrer oder Mentor im deutschsprachigen Raum getroffen, der mit Götterenergien in einer Art und Weise arbeitet, die mit mir harmonisiert. Könnte auch daran liegen, dass ich selbst mein „göttliches zuhause“ im ägyptischen Pantheon gefunden habe. In westlichen Kulturen sind logischerweise die nordischen und vor allem griechischen Götter viel häufiger vertreten.

Wenn man sich die unterschiedlichen Götter aus diversen Kulturen anschaut, dann wird schnell klar, dass sie in ihrem Wesen und ihrer Funktion oft sehr ähnlich sind. Außerdem verschwimmen die Linien zwischen den Gottheiten und Kulturen oft dort, wo es einen regen Austausch gab. Die Römer beispielsweise haben ihre Götter quasi direkt von den Griechen übernommen und ihnen nur römische/lateinische Namen gegeben.

Was ich hier über Götter beschreibe sind in erster Linie meine ganz persönlichen Erfahrungen mit diesen Energien. Ich bin weder besonders belesen wenn es um die mythischen Geschichten der Götter geht, noch habe ich mich je wissenschaftlich intensiv mit ihnen auseinandergesetzt. Ich bin Mystikerin, was heißt, dass ich am direkten Austausch mit dem Göttlichen interessiert bin, und weniger an den Schriften anderer. Trotzdem versuche ich da eine gewisse Balance zu finden. Unterm Strich zählt für mich aber stets nur meine ureigene Erfahrung mit den Energien, egal um welche Form von Energie es sich dabei handelt.

Götterenergien sind für mich wie Puzzleteile der Energie, die direkt von der Quelle kommt. Jede Gottheit verkörpert einen Aspekt der Quellenergie und zeigt sich den Menschen in einer Art und Weise, die es ihnen ermöglicht damit umzugehen.

Die Ägypter waren sehr eng verwoben mit der Natur um sich herum und besonders die Tierwelt spielte für sie im Alltag eine große Rolle. Daher ist es nicht überraschend, dass sie ihre Götter größtenteils als Hybridform von Mensch und Tier wahrgenommen haben. Ich glaube, dass spätere Kulturen die Götter in erster Linie in Menschengestalt gesehen haben, weil der Mensch angefangen hat sich über die Natur zu stellen. Das ist allerdings meine ganz

persönliche Theorie dazu. Falls du andere Gedanken diesbezüglich hast, würde ich sie gern hören! Ich bin zu jedem Thema für Diskussionen offen und sowieso der Meinung, dass vieles im Leben allein vom individuellen Standpunkt eines Menschen abhängt.

Bei Götterenergien zeigt sich das jedoch besonders stark, weil sie alle sehr facettenreich sind, wenn man sich einmal näher mit ihnen befasst und versucht sie tiefer zu erfassen. Athene zum Beispiel ist die Göttin der Weisheit und des Kampfes. Sie stand Odysseus bei und hat ihm geholfen, doch sie hat auch die junge Frau Arachne in eine Spinne verwandelt, weil sie erbost darüber war, dass Arachne eine bessere Webkunst hervor brachte als sie selbst. Unter welchem Aspekt soll man Athene nun verehren?

Natürlich sprechen uns zuerst die positiven Eigenschaften der Götter an. Ihre Kraft, Schönheit und Stärke, ihre Weisheit. Doch habe ich bis jetzt von keiner einzigen Gottheit erfahren, die nur gute Eigenschaften in sich hat, ohne Schattenseiten. Das finde ich an diesen Energien so reizvoll. Sie sind nicht perfekt. Ihre Schwächen sind vielfach in Geschichten festgehalten worden. Wer sich für die Zusammenarbeit mit einer Gottheit entscheidet, sollte sich meiner Ansicht nach nicht nur die Kirschen herauspicken, sondern auch mit den Schattenseiten der Gottheit vertraut machen. Diese halten nämlich wichtige Lehren parat.

Allein durch das Lesen von Mythologien lässt sich viel lernen, wenn man dazu in der Lage ist den Inhalt auf das eigene Leben zu übertragen. Diese Geschichten sind ein Weg sich den Göttern anzunähern.

Vielleicht fällt dir eine Gottheit aber auch immer wieder auf. Im Alltag, oder durch Medien. Dadurch möchten sie deine Aufmerksamkeit erregen.

Falls du dich jedoch überhaupt nicht zu diesen Energien hingezogen fühlst, ist das gar kein Problem! Es gibt so Vieles da draußen, man muss nicht alles ausprobieren!

Doch wenn man sich die kultischen Verehrungen antiker Zeiten anschaut, dann lässt sich viel davon lernen, auch für das heute Wirken gemeinsam mit den Energien. Eingangs habe ich bereits über den Energieaustausch gesprochen und der trifft auch auf die Energien aus anderen ebene zu, egal um welche es sich dabei handelt!

Altäre und Opfergaben sind nichts weiter als Wege um den Göttern Energie zufließen zu lassen, damit sie wiederum die nötige Energie haben um uns zu helfen. Bei „Opfergaben“ kommt in mir spontan das Bild geopferter Tiere auf, doch das ist gar nicht notwendig. Schon allein eine Kerze zu Ehren einer Energie anzuzünden stellt bereits einen Energieaustausch dar. Um einen Altar zu erstellen ist es nicht nötig dafür viel Raum zur Verfügung zu stellen. Ein kleines Plätzchen auf der Fensterbank reicht schon aus, wo du etwas hinstellst, das du mit einer Gottheit verbindest. Mir selbst wurde erst vor kurzem klar, dass ich unbewusst diverse

kleine „Mini-Altäre“ in meiner Wohnung verteilt habe xD Die sind übrigens auch mobil und wandern gern von einem Fleck zum nächsten!

Eine Sache, die Götter, Spirit Guides und Krafttiere für mich gemeinsam haben ist ihr Sinn für Humor! Sie können unglaublich lustig sein!! Natürlich haben sie auch ernsthafte Botschaften und oft wenden wir uns an sie, wenn wir Sorgen und Nöte haben. Wenn du jedoch beginnst diese Energien in deinen Alltag einzuladen und auch dann mit ihnen den Austausch suchst, wenn es dir gut geht, dann wirst du feststellen, dass sie eine sehr verspielte Seite zeigen können. Sie alle wollen, dass es uns gut geht, denn dann haben wir mehr Energie und können auch mehr davon mit der Welt teilen.

Götter sind außerdem in ihren Eigenschaften uns Menschen sehr ähnlich. Die ägyptischen Götter lebten sogar einst als Menschen auf Erden und sind in der Hinsicht wiederum den Spirit Guides ähnlich. Ihr Unterschied liegt aus meiner Sicht heute vor allem in der Frequenz. Außerdem kommst du bereits mit deinem Team von Spirit Guides ins Leben, wohingegen das nicht auf Gottheiten zutrifft.

Mein Weg zu Götterenergien führte über Andye Murphy, die selbst in den ägyptischen Mysterien arbeitet und mich in die Akasha Chroniken eingeweiht hat. Das macht deswegen Sinn, weil es die ägyptische Göttin Seshat war, welche das Feld der Akasha Chroniken überhaupt erschaffen hat. Das waren mitunter meine ersten Kontakte mit Götterenergien. Allerdings hatte ich nie die Intention gesetzt zukünftig mit ihnen zu wirken. Das hat sich dann so ergeben und ich bin enorm dankbar dafür.

Die Menschen die ich kenne, die ebenfalls mit Göttern arbeiten waren meist zuerst fasziniert von den Mythen. Durch diese Geschichten lernten sie mehr über das Wesen der Götter. Dann kamen die ersten Figuren ins Haus, Kerzen und Kristalle oft mit dazu und schon war der erste Altar entstanden.

Ich selbst spreche keine Gebete oder Hymnen an die Götter, doch ich weiß, dass es viele gibt, die das machen und es ist im Grunde genommen eine schöne Art sich mit ihnen zu verbinden und ihnen Energie zukommen zu lassen.

Götterenergien regen mich immer zu besonderer Kreativität an. Wenn ich mich mit ihnen verbinde, dann möchte ich diese Verbindungen festhalten, in Form von Bildern oder Texten. Wenn ich Posts für Instagram über Gottheiten erstelle, dann kommen mir immer besonders leicht Ideen und die Inhalte fließen nur so aus mir heraus. Das zeigt mir, dass ich wirklich mit ihnen verbunden bin und sie durch mich mit Freude einen Ausdruck finden.

Also schau mit welcher Form von Energie du besonders harmonierst! Entdecke sie mit Spaß und Neugier und achte darauf, was dir im Alltag immer wieder mal über den Weg läuft - es gibt keine Zufälle! ;)

Intention



Dank des Webinars mit Samantha habe ich die Erfahrung gemacht, dass Intention ALLES ist, wenn es um das Arbeiten, das Wirken in anderen Bewusstseinssebenen geht. Sie hat es hier und da nebenbei erwähnt, aber dank Andye mit der ich später gearbeitet habe, ist mir klar geworden von was für einer grundlegenden Bedeutung es wirklich ist. Und eben weil es so grundlegend ist, wird es oft vergessen überhaupt erwähnt zu werden, weil es irgendwie auch wiederum automatisch angewendet wird.

Wenn du dich jetzt fragst, warum ich das nicht schon in Woche 1 angesprochen habe, dann kann ich dazu nur sagen, dass ich jetzt erst den Impuls dazu erhalten habe. Ich finde, dass es auch leichter ist bewusst mit Intention zu arbeiten, wenn man bereits erste Erfahrungen gesammelt hat, mit denen man sich der Intention, die man damals noch unbewusst gesetzt hat, jetzt bewusst werden kann. Lies dir den Satz gern nochmal langsam in aller Ruhe durch, falls es dich zuerst verwirrt.

Wenn du eine Intention setzt, dann zeigst du dem Universum wo es hingehen soll. Du bist wie ein Bogenschütze, der die Zielscheibe anvisiert und den Pfeil loslässt in dem Vertrauen, dass er genau dort landen wird, wo er landen soll. Ist der Schuss voll daneben gegangen, dann schaust du dir an warum und was du daraus lernen kannst.

Aus eigener Erfahrung als ehemaligen Bogenschützin kann ich versichern: Wenn du mit ausgezogenem Bogen vor der Zielscheibe stehst und unbedingt treffen willst, dann geht der Schuss garantiert daneben! Wenn du aber bei dir bleibst und von dem Moment an, wo du dich auf den Schuss vorbereitest auf dich konzentrierst und alles nach bestem Wissen und Gewissen machst, dann wird es genau das werden was es werden muss.

Hinsichtlich der Arbeit mit den Energien die ich dir bis jetzt vorgestellt habe sieht das so aus, dass du dir in der Meditation, die du vor einer Lesung machst ruhig hinsetzt und dir bewusst wirst, mit welcher Energiequelle du dich verbinden möchtest, bevor du den Kanal öffnest. Statt dann die Fäden deiner Chakren aus der Meditation ins Universum zu senden, schickst du sie zu der Energie mit der du die Verbindung suchst.



Wege dich zu verbinden



Es gibt im Alltag ganz einfache und wunderbare Wege sich mit Energien aus anderen Ebenen zu verbinden und festzustellen, wie sie den Kontakt suchen, wenn man weiß wonach man Ausschau halten muss.

MEDITATION

Dieser Weg ist wohl der offensichtlichste. In der Meditation kannst du dich mit jeder gewünschten Energie verbinden und das schöne ist hier auch, dass du dir hoffentlich die Zeit nimmst, dir dafür einen besonderen Raum zu schaffen. Sowohl räumlich in der 3D Welt, als auch energetisch.

Das heißt jetzt nicht, dass du ein ganzes Zimmer nur dem Zweck der Meditation widmen sollst! Obwohl das natürlich der Hammer wäre, wenn du tatsächlich die Möglichkeit dazu hast. Aber schon Kleinigkeiten wie ein bestimmter Platz, auf den du dich immer für die Meditation setzt, oder begibst hilft schon. Routine ist immer sehr hilfreich und wenn du immer am selben Ort meditierst, wirst du feststellen, dass du allein, weil du dich an diesem Ort befindest anfangen wirst ihn automatisch mit der Meditation zu verbinden. So wird es dir immer leichter fallen dort den Alltag mental hinter dir zu lassen.

Ich habe mir für die Meditation ein richtig schönes Sitzkissen gegönnt! Das war noch zu der Zeit als ich in Japan gelebt habe, wo man generell viel mehr auf dem Boden sitzt als bei uns. Bis heute meditiere ich am liebsten auf dem Boden sitzend und das Kissen von damals ist tatsächlich eines der wenigen Dinge, die ich mit nach Deutschland gebracht habe.

Wenn ich meditiere, dann hilft es mir sehr dabei auch durch die Gerüche um ich herum abzuschalten. Anfangs durch Räucherstäbchen, inzwischen lieber mit ätherischen Ölen. Außerdem höre ich nebenbei so gut wie immer Meditationsmusik. Meine Steine und Kristalle sind sowieso überall in meiner Wohnung verteilt und damit automatisch mit dabei. Hin und wieder habe ich jedoch das Bedürfnis einen bestimmten Stein direkt in der Hand zu halten, wenn ich meditiere.

Je nach Energie mit der ich mich gezielt verbinden möchte, wähle ich dafür teils einen meiner Steine, was aber gar nicht so oft vorkommt.

Wenn ich mit Krafttieren in Kontakt treten möchte, dann gehe ich zu meinem energetischen Kraftort in der Natur. Suche ich den Austausch mit einer Gottheit, dann gehe ich in einen Tempel. Spirit Guides treffe ich gern an einem Strand oder in den Wolken. Um mich mit kosmischen Energien zu verbinden (die ich nicht behandeln werde) reise ich zu den Sternen.

Finde deinen Meditationsort hier in der 3D Welt und erschaffe dir von dort aus deine energetischen Kraftorte, von denen aus du dich mit einer gewünschten Energie verbindest.

MUSIK

Hin und wieder hören wir vielleicht nicht über unsere Hellhörigkeit, sondern haben das Gefühl, dass ein Lied aus dem Radio zu uns zu sprechen scheint. Das kann ein Weg für eine Energie sein, um dir eine Nachricht zu übermitteln.

Allerdings kannst du selbst Musik auch ganz bewusst nutzen, um dich zu verbinden! Mir hilft es ungemein dabei mich leichter zu verbinden und oft tanze ich zuhause auch dazu! Besonders gern für die ägyptischen Götter zur Musik von Loreena McKennitt, oder generell zu ägyptischer Instrumentalmusik.

Die Energien lieben auch die Vibration, die wir durch Gesang aussenden! Wenn du gern singst, dann mach das gern mal mit der Intention ein Lied für eine bestimmte Energiequelle zu singen. Oder falls du dich nicht so gern singen hörst, reicht es auch schon zu summen. Hauptsache du bringst Töne hervor ;)

Nicht umsonst gibt es außerdem Schamanentrommeln, Klangschalen und was nicht alles! Ich nutze diese instrumentellen Werkzeuge nicht nur für Energiearbeit mit anderen Menschen, sondern auch, um mich selbst mit den Energien zu verbinden und um ihnen dadurch etwas von mir zufließen zu lassen.

NATUR

Wir sind Wesen der Natur, auch wenn wir das im Alltag gern vergessen. Laufe barfuß über eine Wiese um dich zu erden und deine Energie zu reinigen. Atme frische Luft ein, um den Fluss in dir in Schwung zu bringen. Fühle die Wärme der Sonne und wie sie dich mit Energie erfüllt. Trinke Wasser um mit ausreichend Flüssigkeit versorgt zu sein.

Mache dir bewusst, dass die Natur um dich herum lebendig ist und Gaia durch sie ihren Ausdruck uns Menschen gegenüber findet. Doch nicht nur Gaia, auch andere Energien machen sich durch die Natur bemerkbar. Vor allem Krafttiere. Darüber hinaus gibt es auch Pflanzenwesen, mit denen ich mich allerdings bis jetzt nicht verbunden habe und da keine Erfahrungswerte teilen kann. Doch ich spüre die Energien in der Natur.

Wenn du in der Natur unterwegs bist, dann kann es sehr gut sein, dass sie dir etwas mitgeben möchte. Das wirst du spüren. Wenn dir etwas ins Auge fällt. Ein Ast, oder eine Pflanze. Doch bevor du sie nimmst, halte bitte einen Moment inne und frage, ob es in Ordnung ist es mitzunehmen. Du wirst Antwort erhalten. Falls möglich, dann lass auch etwas im Gegenzug da. Denk dran, alles ist ein Energieaustausch! Und wenn es nur ein Haar von dir ist oder vielleicht ein paar Cent aus deinem Geldbeutel.

TRÄUME

Traumarbeit wird von vielen immer und immer wieder betont und auch wie wichtig es sei, dass das Universum und die Energien in unseren Träumen zu uns kämen. Was wiederum etwas ist, dass ich so nicht bestätigen kann. In meiner Erfahrung arbeitet mein Unterbewusstsein im Traum die Geschehnisse/Eindrücke des Tages auf. Ich kann mich nicht erinnern jemals von Spirit Guides oder ähnlichem im Traum besucht worden zu sein.

Ein einziges Mal habe ich luzide geträumt. Das ist, wenn man sich im Traum bewusst ist, dass man träumt und dann den Traum bis zu einem gewissen Grad lenken kann. Luzides Träumen soll erlernbar sein und ich denke schon, dass das möglich ist, aber es ist schlichtweg keine Modalität, die ich nutzen möchte. Ich will bei vollem Bewusstsein sein, wenn ich mich mit den Energien verbinde. Ich sehe schlichtweg keinen Vorteil darin das im Traum zu machen.

Wenn du dich im Traum mit einer Energie verbinden möchtest, dann setze dafür die Intention wenn du ins Bett gehst und dich hinlegst.

Ich lese auch oft davon, dass man seine Träume unbedingt aufschreiben soll und da ich ja selbst die Wichtigkeit von Notizen immer wieder betone, macht das denke ich durchaus Sinn, wenn man sich auf diesem Weg mit dem Universum verbindet.

Falls du Erfahrungen mit Traumarbeit hast, dann würde es mich besonders freuen, wenn du sie mit mir, oder auch in der Gruppe, teilst!

WENN DU UM HILFE BITTEST

All die Energien, die ich beschrieben habe, sind hier um uns zu helfen und du kannst sie jederzeit um Unterstützung bitten. In meiner Erfahrung wird keine der Energien aktiv ohne, dass du sie darum bittest. Sie drängen sich nicht auf, aber sind freudig für all jene da, die bereit sind sich ihnen anzuvertrauen.

Wenn du sie jedoch um etwas bitten solltest, das nicht Teil deines Seelenplanes ist, dann werden sie dir deine Bitte nicht erfüllen können. Wenn beispielsweise nicht vorgesehen ist, dass du eine neue Arbeitsstelle erhältst bevor das Jahr zu Ende ist, dann wird auch keine Energie dir dafür den Weg frei räumen. Teile ihnen deine Bitte mit und dann hab Vertrauen, dass es genau so kommen wird, wie es kommen soll. Ich beende jede Bitte immer mit „... DAS oder etwas noch Besseres. Bitte und Danke.“

Übersinnlicher Schutz

Ein wichtiges Thema, zu dem ich dennoch eine gespaltene Beziehung habe. Das möchte ich gern zuerst erläutern.

Die Welt ist voll von positiven Energien, aber auch von negativen. Das brauchen wir uns nicht schönreden. Manchmal können einem die negativen Energien zu viel werden. Dann ist es gut und hilfreich, wenn man eine kleine Trickkiste hat, in die man greifen kann, um sich etwas Erleichterung von den Einflüssen zu verschaffen, die einen sonst permanent nach unten ziehen.



Wovon ich kein Freund bin, ist jeden Tag, bevor man aus dem Haus geht sein Schutzschild zu aktivieren, oder jeden Tag schwarzen Turmalin zwecks energetischem Schutz bei sich zu tragen. Der Grund: Wenn du jeden Tag mit der Einstellung durch die Welt gehst, dass du dich vor negativen Energien schützen musst, dann bedeutet das, dass du jeden Tag der Welt mit einem gewissen Grad an Angst und Misstrauen begegnest. Dass du jeden Tag davon ausgehst, dass dir jemand etwas Böses will.

Das ist genau das Gegenteil von dem, was ich hoffe dir hier auf den Weg mitzugeben. Ich hoffe, dass du lernst durch dieses Webinar mehr Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten zu entwickeln. Dass du lernst mit deinen Energien gut umzugehen, sodass ein tägliches Schutzschild gar nicht nötig sein wird.

Wenn du dich gut um dich selbst kümmerst, wenn deine Energiereserven auf einem guten Stand sind, dann wirst du auch mal einer Ladung negativer Energie gewachsen sein. Früher oder später bekommt die jeder Mal ab! Kein Stein der Welt und kein noch so starkes energetisches Schutzschild wird dich vor deinem Mensch-Sein bewahren.

Deswegen meine Bitte und mein Tipp an dich: Wenn es mal eine Phase gibt, in der du das Gefühl hast gerade mehr Abschirmung zu brauchen, damit du wieder durchatmen kannst, dann aktiviere dein Schild.

Dann trag deinen schwarzen Turmalin bei dir oder Labradorit. Beide Steine geben enorm starken Schutz! Schwarzer Turmalin gegen negative Energien von Menschen um dich herum und Labradorit ist vor allem ein übersinnlicher Schutz, wenn du das Gefühl hast, dass Energien aus anderen Ebenen dich bedrohen.

Meistens ist es so, dass diese negative Energie noch nicht einmal absichtlich ausgesendet wird, wobei das dann auch schon egal ist. Um dich zu schützen, gibt es folgende Möglichkeiten, mit denen du gern experimentieren und sie für dich abwandeln darfst! Falls du weitere Techniken kennst, dann teile sie gern mit der Gruppe!



ERDEN

Es muss keine ganze Meditation sein, es reicht, wenn du kurz tief durchatmest und dich mit der Erde verbindest. Nutze dafür die Bilder, die für dich funktionieren. Wenn die Vorstellung von Wurzeln aus der Meditation für die Lesung sich gut für dich anfühlt, dann nutze gern das. Sich zu erden verleiht Stabilität und so wirst du weniger leicht von anderen aus der Balance gebracht.

SCHUTZSCHILD

Ein ganz alltäglicher Gegenstand, den du häufig siehst, vielleicht sogar benutzt kann als Schutzschild dienen! Die Intention zählt! Halte den Gegenstand dafür während einer Meditation in Händen und rufe in dir das Gefühl beschützt und behütet zu sein hervor. Sieh den Gegenstand dabei an und verbinde ihn mit dem Gefühl von Sicherheit.

Das kann etwas sein, dass du bei dir trägst oder manchmal benutzt, wie ein Schlüssel. Dadurch, dass du den Gegenstand in der Meditation mit dem Gefühl von Sicherheit verbindest, wird er dir dieses Gefühl vermitteln, wenn du ihn siehst oder in Händen hältst.

Du kannst auch ein Schutzschild von innen an deiner Haustür anbringen. Das wäre gut, um dich vor dem Verlassen des Hauses immer daran zu erinnern dein Schild auch energetisch bei dir zu tragen. Ich hatte mir ein kleines Schild gemalt, ausgeschnitten und an meine Tür gehängt. Während ich das Schild malte, sagte ich in Gedanken immer wieder: „Dieses Schild beschützt mich vor Negativität und ist immer für mich da.“

Inzwischen habe ich kein Schild mehr, sondern drei kleine Selenit-Stücke, die ich auf meinen Türrahmen gestellt habe. Diese wirken wie eine reinigende Dusche, wenn ich oder auch jemand anderes durch meiner Tür eintritt oder sie verlässt. Die Intention ist hier nicht „Schutz“, sondern „Reinigung“, hilft aber deshalb, weil Reinigung auch eine Form von Schutz ist.

Visualisierung ist hilfreich, egal wie du dir dein Schutzschild erstellst. Rufe dir etwas vor Augen, das dir das Gefühl von Schutz gibt, aber ohne dich zu beschweren.

Wie gesagt, empfehle ich nicht permanent mit einem energetischen Schutzschild durchs Leben zu gehen. Wozu ich übergegangen bin ist einen Spiegel zu nutzen. Wenn ich spüre, dass jemand mir negative Energie sendet (allein wenn jemand schlecht Gelaunt ist, ist das bereits ein Aussenden unerwünschter Energie), dann stelle ich mir vor, wie zwischen mir und der Person ein Spiegel aufragt. All das, was der Mensch mir gegenüber mir senden will, strahlt direkt auf ihn zurück, während ich unangetastet hinter dem Spiegel bleibe.



Eine weitere sehr naturverbundene Art sich zu schützen ist mit den Elementen zu arbeiten.

ELEMENTE

Falls es dir hilft die Elemente in einer gewissen Form zu sehen, dann lass deiner Phantasie freien Lauf! Ich kann nur wieder betonen, dass ich dir hier Impulse gebe, die du für deine ganz eigenen Bedürfnisse anpassen darfst.



WASSER

Wasser wäscht alles hinfort und verleiht Vitalität. Es ist das Element, das für unsere Emotionen steht.

Du kannst dir einen reinigenden und erfrischenden Wasserfall vorstellen, der sanft über dich fließt und alles weg wäscht, was du nicht haben möchtest.

Hin und wieder sind die Emotionen stärker und dann darf ein Element das auch reflektieren. Vielleicht möchtest du auch mal etwas von einer Sintflut davon schwimmen lassen. Das ist total okay! Du willst etwas nicht? Weg damit! Lass einen Tsunami wüten, wenn dir danach ist und es in deinem Inneren brodelt.

FEUER

Feuer verbrennt alles und bringt Wärme. Es hat zerstörerische Kräfte und trägt in sich dennoch den Puls des Lebens.

Asche kann als Nährboden für Neues dienen. Eine Feuer kann, muss aber nicht verheerend sein. Stell dir vor du selbst stehst in einer Flamme, die nur all das verzehrt, was du nicht mehr in dir tragen möchtest. Du wirst nicht verbrennen, nur das was gehen darf.



Du kannst auch etwas gemütlich am Lagerfeuer in Flammen aufgehen lassen, das dir nicht länger dient und dich dabei am Feuer wärmen, oder dir darüber Wasser kochen und damit einen Tee zubereiten. Lehn dich zurück und sieh, wie das, was du gehen lässt, langsam immer kleiner und schließlich zu Asche wird.



WIND

Wind weht alles davon und bringt Leichtigkeit. Niemand kann den Wind einfangen oder aufhalten. Er ist frei und du bist es auch.

Je nachdem kann er eine leichte Brise sein, die weht, oder ein kraftvoller Wirbelsturm, der alles mit sich davon trägt. Egal wo auf der Skala sich der Wind befindet, du wirst dich danach erleichtert fühlen.

Scheue nicht davor zurück einen Tornado hervorzurufen! Das Element mit dem du arbeitest darf gern deine Gefühlswelt widerspiegeln und manchmal ist das Bedürfnis danach etwas

loszuwerden so groß, dass es eine massive Kraft braucht und dementsprechend zeigt sich das Element dann in einer entsprechenden Form. Das ist kein Grund zur Furcht. Trau dich und lass deine Gefühle zu.

ERDE

Erde kann alles von dir fern halten und Standhaftigkeit verleihen. Wie ein alter Baum, der einem starken Sturm trotzt.

Oder in Form eines Berges, der sich schützend um dich auftürmt, oder Burgmauern, die niemand erstürmen kann. Dort bist du sicher und tief in dir verankert, nichts kann dich aus deiner Mitte bringen.



Nicht umsonst ist Erden der erste Schutz-Mechanismus, den ich am Anfang erwähnt habe. Je mehr man geerdet ist, desto leichter fällt es bei sich zu bleiben.

Es gibt jedoch auch etwas subtilere Wege sich energetisch zu schützen.

UNSICHTBARER SCHUTZMANTEL

Vor allem wenn du müde bist und dich fühlst, als hättest noch nicht einmal mehr die nötige Energie um dich mit einem Element zu verbinden (denn das allein erfordert schon Kraft), dann hülle dich in einen Mantel, der dich schlichtweg unsichtbar macht. Das kann besonders hilfreich sein, wenn du in großen Menschenmassen unterwegs bist und einfach unter dem Radar anderer Leute bleiben möchtest.

So wirst du in Ruhe gelassen und hältst deine Energie unter diesem Mantel bei dir.

SCHÜTZENDE BLASE

Alternativ kannst du dir eine Blase um dich herum visualisieren, die dich mit einem Licht umgibt, das auf dich besonders sanft wirkt. Ich mag gern sanftes Gold, manchmal mit einem leichten Hauch Rosa, je nach Tagesstimmung.

Das sind ein paar Methoden mit denen du von nun an experimentieren darfst. Finde heraus was am besten für dich funktioniert und lass den Rest weg. Aber geh vor allem mit Vertrauen und Zuversicht durch die Welt, das ist der beste Schutz im Leben den du haben kannst.

Doch vor was genau sollten wir uns überhaupt schützen? Was sind alles energetische An- und Übergriffe? Darüber wird kaum bis gar nicht gesprochen, deswegen möchte ich es hier kurz erwähnen. Denn es kommt schließlich auch vor, dass wir selbst hin und wieder negative Energie aussenden, obwohl wir das gar nicht beabsichtigen. Um das einzudämmen, ist es gut zu wissen wodurch negative Energie überhaupt ausgesendet wird.

Beispiele energetischer Angriffe

Prinzipiell lässt sich sagen, dass es zu einem energetischen Angriff kommt, wenn dir negative Energie geschickt wird, entweder durch eine andere Person, dich selbst, oder eine Energie aus einer anderen Ebene (wobei dahinter in der Regel auch ein Mensch steht, der dir diese Energieform sendet). Das kann viele Formen annehmen:

- Lästereien und Tratsch
- Gerüchte
- Hinterhältiges Verhalten
- Böartige Gedanken
- Negative Energie die man selbst anderen sendet und zu einem zurück kehrt
- Selbst sabotierende Gedanken und Handlungen
- Körperkontakt mit Menschen die Negativität in sich tragen
- Leben und arbeiten in einer ungesunden Atmosphäre

Wenn du anfällig bist für negative Gedanken, Angst, Zweifel, geringes Selbstwertgefühl, Depression, Burn-out oder dergleichen, dann bist du automatisch anfällig für energetische Angriffe und sie werden dich sehr schnell aus der Bahn bringen. Dann reicht oft schon ein Wort, das noch nichtmal mit besonders negativer Energie gesagt wurde.

Sollte das der Fall sein, dann würde ich dir empfehlen zumindest für den Anfang doch täglich eine Technik zum Schutz anzuwenden, bis du das Gefühl hast ausreichend Kraft getankt zu haben, um auch ohne das Schild der Welt zu begegnen.

An dieser Stelle sei erwähnt, dass nichts davon eine Therapie bei einem ausgebildeten Therapeuten ersetzen kann. Solltest du das Gefühl haben konstant angegriffen zu werden, dann würde ich empfehlen dir Hilfe bei einem Spezialisten zu suchen. Energiearbeit kann helfen und die nötige Stütze sein, um es durch ein Tief zu schaffen. Doch je nachdem wie weit das reicht, kann es gut sein, dass damit nicht genug getan ist. Das muss man sich von Fall zu Fall anschauen.

Ich bin weder Therapeutin, noch Heilpraktikerin und kann keine Diagnose stellen. Aber ich bin gern für ein Gespräch da, falls du gern eine Last loslassen möchtest. Ein ganzes Trauma kann ich nicht für dich auflösen, aber wir können gern ein paar Schritte gemeinsam gehen, um zu schauen was machbar ist, damit es dir zumindest etwas besser geht.

In dem Zusammenhang ist auch energetische Reinigung ein echtes Muss! In der Regenbogenmeditation von der letzten Einheit hast du erfahren dürfen wie es sich anfühlt deine Chakren zu reinigen. Es gibt darüber hinaus aber noch weitere Wege und Möglichkeiten deine Energie zu pflegen und sei dir bitte bewusst, dass du dich damit vor allem um dich selbst kümmerst. Sei es dir wert, das ist nämlich wirklich wichtig!

Energetische Reinigung

An der Stelle erlaube ich mir wieder einen Post vom Instagram zu kopieren.

Reinheit und Sauberkeit was den eigenen Körper und den Wohnraum angeht sind für viele eine Selbstverständlichkeit. Unbewusst reinigst du dabei gleichzeitig die Energien.

Doch wenn du das bewusst machst, mit Intention, wird dadurch der Effekt intensiviert.

Ich mache das sowohl mit Unterstützung von Geistwesen (beispielsweise Götter oder Elementargeister), als auch gezielt um mit ihnen in eine klarere Verbindung zu kommen. Nicht umsonst haben sich schon seit Urzeiten die Menschen vor einem Tempelbesuch rituell gereinigt und in einigen Kulturen hat sich das bis heute erhalten.

„Rituell“ klingt gleich so, als wären diverse Utensilien nötig, die in bestimmter Reihenfolge und nach genauen Angaben eingesetzt werden müssten, wahrscheinlich während du eine Affirmation oder einen Zauberspruch murmelst.

Das kannst du so machen, muss aber nicht sein.

Es gibt ganz einfache Methoden für eine energetische Reinigung, die ich dir in den folgenden Bildern zeige.

Intention

Energetische Reinigung

Mit und für Geistwesen

Intention ist ALLES, vor allem wenn du dich mit Energien und Geistwesen befasst.

Wenn du das nächste Mal duschen gehst, oder bei dir putzt, dann halte vorher einen kurzen Moment inne und mach dir bewusst, dass du dich und deinen Raum sowohl physisch, als auch energetisch reinigen möchtest. In Gedanken reicht völlig.

Falls du gern eine Affirmation aussprechen willst, könnte das so klingen:

„Ich reinige hiermit (_zB meinen Körper_), als auch alle Energien.“

Natürlich darfst du hier deine eigenen Worte finden, experimentieren und schauen was sich gut anfühlt.

Wasser

Energetische Reinigung

Mit und für Geistwesen

Solltest du mal vergessen vor dem Duschen die Intention zu setzen, gar kein Problem! Mir fällt meist auch erst währenddessen ein, dass ich mich sowohl physisch als auch energetisch reinigen möchte.

Also stelle ich mir vor wie das Wasser alle Unreinheiten davon spült.

Das funktioniert auch indem du beispielsweise visualisierst wie du unter einem Wasserfall stehst, während du tatsächlich auf dem Sofa sitzt.

Manche Gegenstände lassen sich energetisch mit Wasser reinigen, aber Vorsicht, mach dich bitte erst schlau bevor du den Hahn aufdrehst.

Luft

Energetische Reinigung
Mit und für Geistwesen

Super einfach: Fenster auf und vorstellen wie alle Energien die du reinigen möchtest vom Luftzug davon getragen werden.

Diese Methode ist ideal zur Kombination mit reinigendem Räucherwerk oder ätherischen Ölen aus der Duftlampe oder einem Diffusor.

Außerdem kannst du durch wehende Bewegungen mit Händen und Armen die Zirkulation der Luft und Energien anregen – was sich zusätzlich positiv auf deinen Körper auswirkt, denn dabei bringst du gleichzeitig deinen Kreislauf in Schwung.

Geistwesen

Energetische Reinigung
Mit und für Geistwesen

Es gibt wie gesagt auch die Möglichkeit sich mit Hilfe von Geistwesen energetisch zu reinigen.

Dafür ist es ratsam sich in der Meditation mit ihnen zu verbinden und dann um reinigende Energien von ihnen zu bitten. Visualisierung ist für mich immer wichtig dabei, aber wenn du lieber über andere Sinne gehst ist das völlig in Ordnung! Bleib bei dir und mach das was sich intuitiv gut für dich anfühlt.

Eine weitere Form energetischer und physischer Reinigung ist für mich ein Epsom Salzbad! Das habe ich schon so vielen empfohlen und jeder ist begeistert! Epsom Salz ist ein Magnesiumsulfat und hat nachweislich sehr positive Auswirkungen auf Körper und Psyche, es trägt dazu bei die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und hilft gegen Müdigkeit. Ich kann inzwischen so ein Bad nur noch bis spätestens am Vormittag nehmen, sonst bin ich so aufgetankt, dass ich Probleme habe einzuschlafen xD

Je besser du dich um deine eigene Energie kümmerst, desto besser kannst du auch für andere da sein. Du hilfst niemandem, indem du dich auslaugst und bis zur Erschöpfung aufopferst. Um herauszufinden, ob du ein leicht gefundenes Fressen für Energievampire bist, mach doch mal den folgenden Selbsttest.

Bist du ein Magnet für Energievampire?

1. Fällt es dir schwer nein zu sagen?
2. Hast du leicht ein schlechtes Gewissen, wenn du mal nein sagst?
3. Wenn du nein sagst, hast du das Gefühl, dass du dich dafür rechtfertigen und erklären musst?
4. Bist du nicht gern im Mittelpunkt des Interesses?
5. Hilfst du gern anderen?
6. Fühlst du dich besser, wenn du dich auf die Bedürfnisse anderer konzentrierst, statt deiner eigenen?
7. Würdest du dich als fürsorglich bezeichnen?
8. Wenn es jemandem schlecht geht, hast du das Gefühl, dass es deine Verantwortung ist dafür zu sorgen, dass es der Person besser geht?
9. Magst du das Gefühl gebraucht zu werden?
10. Macht dir der Gedanke Angst, dass niemand dich brauchen könnte?
(Denk dran, es gibt einen Unterschied zwischen „brauchen“ und „wollen“.)
11. Fällt es dir schwer für dich selbst einzustehen und deine Bedürfnisse auszudrücken?



Solltest du mindestens vier der Fragen mit „JA“ beantwortet haben, dann bist du sehr wahrscheinlich ein Magnet für Energievampire. Energievampire können dich quasi einen Kilometer gegen den Wind riechen und ausnutzen. Um dich davor zu schützen, ist es wichtig, dass du lernst NEIN zu sagen und deine Grenzen zu setzen.

ÜBUNG

Versuche in den kommenden Wochen mindestens zweimal NEIN zu sagen, wenn jemand dich um etwas bittet, zu dem du vorher nur JA gesagt hättest, um kein schlechtes Gewissen zu haben, oder um das Gefühl zu bekommen gebraucht zu werden.

Sollte dir das für den Anfang zu schwer fallen, dann nimm dir alternativ mindestens zweimal die Woche ganz bewusst Zeit für dich, in der du dich nicht von anderen stören lässt. Tu dir und NUR DIR in dieser Zeit etwas Gutes und schau wie es sich anfühlt, wenn du dich selbst GANZ BEWUSST ins Zentrum deines Wohlbefindens stellst.

Halte diese Erfahrungen fest und beobachte Situationen, in denen du anderen mehr gibst, als dir selbst. Wie kommt das zustande? Was hält dich davon ab auf dich zu achten? Willst du überhaupt mehr für dich selbst tun?

Eines will ich ganz klar sagen: Du hast es verdient, dass du dich selbst zur höchsten Priorität in deinem Leben machst!

Das heißt nicht, dass du deshalb nicht für andere da sein wirst. Ganz im Gegenteil, wer gelernt hat sich zuerst um sich und die eigenen Energiereserven zu kümmern, kann für andere viel

mehr da sein. Aber eben im Rahmen der eigenen Grenzen. Du bist das wert. Sei es dir selbst wert. Entdecke deinen Selbst-Wert!

Energievampire sind überall, doch den wenigsten ist es bewusst, dass sie anderen die Energie rauben. Das sind Prozesse die zu 99% unbewusst ablaufen.

Um herauszufinden wo ich selbst Opfer von Energievampiren war (und das war ich sehr lange!), musste ich erstmal anfangen mir klar zu werden, wie ich meinen Umgang mit den Menschen um mich herum gestalte. Sowohl privat als auch beruflich. Da ist mir schnell klar geworden, dass ich dazu erzogen wurde ein liebes, braves Mädchen zu sein, das es anderen immer recht macht. Es war mir Jahrzehnte lang so wichtig von anderen gemocht und lieb gehabt zu werden... Wenn ich heute an diese Zeit zurück denke, dreht sich mir der Magen um! Was hab ich nicht alles getan, nur um Anerkennung zu bekommen! Furchtbar!

Mein Glaubenssatz war unbewusst: „Ich bin nur dann etwas wert, wenn andere mich mögen, mich lieb haben, mich loben.“ Das wurde mir von meiner Mutter so anezogen, weil sie selbst so ist und im Außen ihre Bestätigung sucht. Das zu erkennen und mir einzugestehen war wirklich schwer, aber ein wichtiger Teil des Erwachens. Zu erwachen ist in erster Linie ein Selbsterkenntnisprozess und der kann sehr schwer sein. Oft wird davon gesprochen, dass man dabei so manchen Menschen im Leben verliert. Für mich ist das kein Verlust, sondern es durften jene Menschen gehen, die mich vorher zurück gehalten haben. Die verhindert haben, dass ich für mich selbst einstehe, dass ich der Mensch werde, der ich sein WILL.

„Erwachen“, damit meine ich im Grunde eine Erweiterung im Bewusstsein und zwar dahingehend, dass man wahrnimmt, dass es mehr auf dieser Erde gibt, als nur das was wir mit unseren 3D Sinnen erfahren können. Ganz bewusst. Du bist hier und hast dich bis hierhin bereits vorgearbeitet! Damit bist du schon weit in deinem Erwachen voran gekommen.

Es ist insofern kein einfacher Prozess, weil es gesellschaftlich nach wie vor belächelt wird, oder herabgewürdigt, wenn man medial veranlagt ist und das nach Außen kommuniziert. Trotzdem haben wir allen Grund zur Freude, denn immerhin sind die Zeiten vorbei in denen man für seine Überzeugungen und Gaben verbrannt werden konnte.

Wir ruhen auf den Schultern von Riesen. So viele Menschen sind diesen Weg lang vor uns gegangen und hatten es so viel schwerer als wir. Dank des Internets ist es heute so leicht sich zu vernetzen, Gleichgesinnte zu finden. So fing es ja auch für mich in Japan an, wo ich allein aufgrund der Sprachbarriere keine tieferen Gespräche führen konnte und erst dank des Webinars von Samantha direkt die Möglichkeit hatte mich mit anderen auszutauschen und meine Fähigkeiten zu ent-wickeln. Das war alles so aufregend!

Als ich mich für diesen Weg entschieden habe, wusste ich anfangs nicht, worauf ich mich wirklich eingelassen habe. Das war eine stetige Entwicklung und ich bin immer einen Schritt nach dem anderen gegangen.

Doch je mehr ich mich in anderen Bewusstseinssebenen befand, je mehr ich erfahren durfte wieviel mehr es gibt, desto ferner wurden mir manche der Menschen um mich herum. Mir wurde bewusst, dass ich zwar den physischen Raum mit ihnen teilte, doch nicht die Sicht auf die Welt und das Leben. Das Gute ist, dass man deswegen niemandem aus seinem Leben ausschließen muss. Ich habe ein feines Gespür wenn es darum geht zu merken, wer mit meiner Spiritualität klar kommen kann und wer nicht. Also vertraue ich mich jenen an, die es annehmen können und verschweige es jenen, die nicht damit umgehen könnten. Warum sollte ich sie damit belasten? Wozu mich auf unnötige Diskussionen einlassen, die nur für negative Energien sorgen würden?

Inzwischen bin ich soweit, dass ich die Energievampire sofort spüre und lasse mich entweder gar nicht oder nur minimal auf sie ein - das hängt halt auch vom Kontext ab. Kunden oder Kollegen kann man nicht immer umgehen. Was auch gut so ist! Denn wir brauchen die Energievampire um uns herum, damit wir lernen können bei uns selbst zu bleiben. Das ist in gewisser Weise Karma, denn das Universum wird dir so lange denselben Mist immer und immer wieder schicken, bis du die Lektion gelernt hast. Im Idealfall wirst du eines Tages nach einer Situation inne halten und merken, dass du diesmal viel besser damit umgegangen bist, als noch vor wenigen Wochen oder Monaten. Dann feiere das, freue dich und belohne dich! Sei stolz auf das, was du bis jetzt erreicht hast!



Ich möchte, dass du dir hier kurz Zeit nimmst und dir drei Dinge bewusst machst, die du an dir selbst magst. Schreib sie am besten in dein Notizbuch. Dann geh mal tiefer in deine Erinnerungen und suche nach mindestens zwei herausfordernden Situationen in deiner Vergangenheit, in denen du rückblickend stolz darauf bist wie du damit umgegangen bist.

Deine Energie ist in allererster Linie für DICH da und du solltest sie nur mit anderen teilen oder für andere einsetzen, wenn du spürst, dass du die Kapazität dafür hast. Dafür musst du aber auch erstmal lernen dein eigenes Energielevel einzuschätzen und das ist gar nicht so einfach. Dafür bedarf es Übung und zum Glück ist das genau das, wofür du hier bist und ich dir den Raum anbiete. Deswegen hoffe ich, dass du dir so viel wie möglich mitnehmen wirst.

Bleib an den Übungen aus Woche 1 und integriere sie weiterhin in deinen Alltag. Jetzt kommen ein paar weitere hinzu, die du allein machen wirst und auch neue Partnerübungen. Mir haben die folgenden Übungen besonders viel Spaß gemacht und ich hoffe sehr, dass du dich mit deinem Partner dafür zumindest für einen Anruf wirst treffen können. Viel Spaß! =D

Selbst-Übung 1

Drei Umschläge

Diese Übung ist dazu gedacht dir die Möglichkeit zu geben in deine eigene intuitive Führung zu vertrauen, ohne Zweifel und Beurteilung. Viele die medial arbeiten haben Schwierigkeiten damit für sich selbst zu „lesen“, weil sie häufig die Informationen die sie empfangen anzweifeln. Bei dieser Übung ist es jedoch unmöglich von den eigenen Meinungen beeinflusst zu werden.

Schritt 1: Besorge drei identische Briefumschläge.

Schritt 2: Besorge drei identische Stück Papier, die leicht in die Umschläge passen.

Schritt 3: Setz dich hin und begib dich in einen meditativen Zustand. Erde dich, öffne deine Chakren (das sollte inzwischen ganz schnell funktionieren) und dreh sie. Nimm tiefe Atemzüge.

Schritt 4: Schreibe jeweils eine Frage, auf die du gern eine Antwort hättest auf jeweils eines der drei Blatt Papier. Stecke jedes Papier mit der Frage in einen der Umschläge.

Schritt 5: Mische die Umschläge und leg sie vor dich hin.

Nimm einen Umschlag in die Hand und schließe deine Augen. Halte den Umschlag vor dein Solar Plexus Chakra und achte auf das was du fühlst. Lass den Umschlag geschlossen! Schreibe auf den Umschlag was du fühlst und empfängst.

Als nächstes halte den Umschlag über dein Herzchakra und das Hals-chakra. Werde dir jedweder Gefühle, Gedanken, Wörter oder Lieder bewusst, die eventuell zu dir kommen und schreibe alles auf den Umschlag.

Halte den Umschlag nun vor dein Drittes Auge und sieh, ob sich Bilder, Symbole oder Szenen zeigen. Schreibe alles auf den Umschlag.

Schritt 6: Lass den Umschlag geschlossen. Nimm den nächsten in die Hand und wiederhole Schritt 5. Dasselbe machst du mit dem dritten Umschlag.

Schritt 7: Nachdem du fertig bist, öffne die Umschläge, lies deine Fragen und schau wie sie mit deinen Antworten zusammen passen. Denk auch daran deine Chakren zu schließen.

Halte diese Übung in deinem Notizbuch fest!

Mit dieser Übung hatte ich eine interessante Erfahrung, auf die ich mich freue sie mit dir im Zoom zu teilen und hoffe auch von deinen zu hören.



Selbst-Übung 2

Bist du ein Sender oder Empfänger?

Durch diese Übung soll es dir ermöglicht werden herauszufinden, ob du eher veranlagt dafür bist Informationen und Impulse zu senden, oder zu empfangen. Wenn du schon öfter die Erfahrung gemacht hast von jemandem zu sprechen, oder an eine Person zu denken und kurz darauf meldet sich dieser Mensch bei dir, dann ist das ein Anzeichen dafür, dass du eine Veranlagung hast ein Sender zu sein. Wenn das eines deiner Talente ist, dann ist es dir möglich allein durch deine Gedanken anderen Hilfe und Energie zukommen zu lassen.

Wenn jemand dir wie aus dem Nichts durch den Kopf geht und auf einmal hast du eine Nachricht von dieser Person, dann bist du wahrscheinlich eher ein guter Empfänger. Oder wenn du dich bei jemandem meldest und die Person sagt zu dir, „Mensch, ich wollte dich gerade kontaktieren!“, dann bist du gut darin Vibrationen anderer zu empfangen. Wer ein Talent zum Empfangen hat, dem fällt es leicht die richtigen Worte im Umgang mit anderen zu finden und genau dann aufzutauchen, wenn man gebraucht wird.

Selbstverständlich hat jeder beide Veranlagungen und keine von beiden ist besser als die andere! Vielleicht wirst du feststellen, dass beides gleichermaßen ausgeprägt bei dir ist. Wenn du feststellst, dass du eher ein Sender bist, jedoch gern mehr empfangen möchtest, dann schärfe deine Hellsinne, vor allem dein Hellfühlen. Übungen dazu kennst du aus dem Handout der letzten Einheit.

Aber nun zu dieser Übung. Im Rahmen der Selbst-Übung ist nur der Teil möglich, in dem du versucht zu schauen, ob du als SENDER begabt bist. Mit deinem Partner wirst du beides üben und ausloten können.

SENDER ÜBUNG

Denke an jemanden, mit dem du manchmal Kontakt hast, aber nicht auf täglicher Basis. Das könnte ein Freund/in sein, die weg gezogen sind oder ein Familienmitglied, das du nicht so oft hörst. Setz dich bequem hin. Begib dich in Meditation, erde dich, Chakren öffnen und drehen. Nimm tiefe Atemzüge. Stelle die Verbindung zum Universum her mit der Intention dich mit der Energie dieser Person zu verbinden und darum zu bitten, dass sie dich innerhalb einer Woche kontaktiert. Stell dir den Menschen klar vor Augen vor. Stell dir vor wie dieser Mensch mit einem Lächeln auf den Lippen an dich denkt. Stell dir vor wie sie dir eine Nachricht schreiben, oder eine Sprachnachricht senden. Lass dieser Person auch deine Freude über diesen Energieaustausch zukommen. Dann komm zu dir zurück und schließe deine Chakren.

Jetzt vergiss am besten, dass du diese Intention ausgesendet hast und geh einfach deinem gewohnten Alltag nach. Ich bin gespannt zu hören wie diese Übung für dich verlaufen ist!

Partnerübung 1 - Wo isses hin??!

Diese Übung hat mir SO VIEL SPASS gemacht!! =D Sie läuft folgendermaßen ab:

Jeder von euch wählt ein Objekt, das viel von eurer eigenen Energie in sich trägt. Beispielsweise ein Anhänger, oder einen Stein den du häufig bei dir trägst. Oder eine Armbanduhr oder Brille, die du für eine Weile entbehren kannst. Mach von Foto von diesem Objekt. Dann nimm es und verstecke es bei dir zuhause. Ganz egal wo!

Schick das Foto dann deinem Partner, der anhand des Bildes herausfinden soll wo du das Objekt versteckt hast.

Sobald du das Foto erhalten hast und weißt wonach du suchen musst, setz dich hin und nimm dir einen Augenblick um zu meditieren. Erde dich.



- Stell dir eine weiße Lichtkugel über deinem Kopf vor. Atme das helle Licht dieser Kugel tief in deinen Körper ein und sieh wie es jedes deiner Chakren aktiviert, eines nach dem anderen. Dein ganzer Körper und dein gesamtes energetisches Feld erstrahlt in hellem Licht.
- Bitte eine Energie um Hilfe bei dieser Aufgabe, egal ob Engel, Gottheit oder von welcher Quelle auch immer.
- Visualisiere dein Ego und bedanke dich für alles was es für dich getan hat und bitte es dann darum für die Dauer dieser Übung zurück zu treten. Nach der Übung darf es wieder seinen gewohnten Platz in dir einnehmen.
- Nimm einen tiefen Atemzug und verbinde dich mit der Energie des Objektes aus dem Foto. Schau ob du den Raum visualisieren kannst, in dem es versteckt wurde.

HELLFÜHLEN

Versuch ob du das Objekt intuitiv fühlen kannst. Fokussiere dich dafür auf dein Solar Plexus Chakra und sieh, ob du den Platz an dem es versteckt wurde spüren kannst. Zieht es dich zu einer bestimmten Stelle hin? In einen bestimmten Raum? Folge diesem Gefühl und lass dich von den Emotionen leiten. Denk nicht darüber nach! Es gibt hier keine Logik, nur Fühlen.

HELLSEHEN

Vielleicht fällt es dir leichter über deine Hellsicht das Objekt zu erfassen. Leg den Fokus dafür auf dein Drittes Auge. Kommen Bilder zu dir? Kannst du ein Zimmer sehen, oder einen Aufbewahrungsgegenstand, in dem das Objekt liegen könnte? Vielleicht siehst du eine Farbe, dann ist es möglich, dass dein Partner das Objekt in etwas eingehüllt hat, das diese Farbe trägt. Schreib alle Eindrücke auf, egal in welcher Form sie zu dir kommen!

HELLHÖREN

Komm in dein Hals-Chakra. Hörst du etwas? Hat die Energie, die du um Unterstützung gebeten hast dir einen Tipp mitzuteilen, oder sogar den genauen Platz an dem das Objekt versteckt wurde? Oder hörst du ein Lied? Es ist auch gut möglich, dass du laufendes Wasser

hörst, dann könnte es beispielsweise im Badezimmer sein. Oder klapperndes Geschirr, dann ist es womöglich in der Küche versteckt.

Geh jedem Hinweis nach, den du erhältst. Es kann gut sein, dass du dich durch diverse Räume begibst, bis du tatsächlich an einem Platz bist, bei dem du das Gefühl hast, dass es dort versteckt sein könnte.

Wenn es darum geht ein Versteckt zu finden, dann sei gern kreativ dabei! Oder du legst es dahin, wo es immer liegt, wenn du das Objekt nicht bei dir trägst. Alles ist erlaubt, auch es an einen völlig abwegigen Platz zu legen! Du darfst es in etwas hinein legen, unter etwas, auf etwas drauf, es einwickeln, ganz egal.

Wichtig ist, dass du alle Eindrücke aus der Meditation festhältst, um sie mit deinem Partner zu teilen. Es ist gleichzeitig eine interessante Übung um herauszufinden, ob du dich energetisch mit anderen Orten verbinden und die dortige Umgebung wahrnehmen kannst.

Wie bei allen Partnerübungen könnt ihr euch entweder verabreden und eure Ergebnisse direkt besprechen, oder ihr übermittelt euch alles per Mail.

Außerdem gibt es diese Woche eine weitere Partneraufgabe!



Partnerübung 2 - Sender/Empfänger

Für diese Übung solltet ihr es schaffen ein Zeitfenster zu finden, in dem ihr direkt miteinander kommunizieren könnt. Entweder per Chat in einem Messenger, oder auch Anruf und zwar aus folgendem Grund:

Einigt euch darauf wer zuerst der SENDER und wer zuerst der EMPFÄNGER sein soll. In einem zweiten Durchlauf versucht ihr es dann umgekehrt.

Der SENDER sucht sich eine der folgenden Formen aus:

Dreieck
 Quadrat
 Kreis
 Stern



Diese Form versucht der SENDER dann dem EMPFÄNGER zu übermitteln. Dafür gibt es unterschiedliche Wege, von denen du dir aussuchen darfst, welchen du ausprobieren möchtest. Ihr könnt auch gern mehrere Durchgänge machen und unterschiedliche Techniken ausprobieren. Habt Spaß an der Übung!!

Eine Möglichkeit die Form zu senden ist, sie immer und immer wieder auf ein Papier aufzumalen, während du sie dir auch vor deinem inneren Auge vorstellst und in Gedanken deinem Partner zukommen lässt.

Eine andere Methode ist, dass du die Form in deinem Dritten Auge visualisierst und über dein Kronenchakra zum Kronenchakra deines Partners sendest, von wo aus du dir vorstellst, dass es wiederum in das Dritte Auge deines Partners weitergeleitet wird, sodass es sichtbar wird.

Alternativ könnt ihr das auch mit einer Zahl zwischen 1 und 10 machen. Versucht gern beides und schaut, ob es leichter fällt Zahlen als Formen zu übermitteln, beziehungsweise zu empfangen. Oder ihr versucht euch ganz andere Informationen zu übermitteln. Dabei wäre es nur wichtig, dass ihr es ein bisschen einengt und es nicht zu offen ist. Zu sagen, „ich schicke dir ein Objekt“ wäre zu vage, aber es wäre in Ordnung zu sagen, dass du ein Schreib- oder Küchenutensil versuchst zu senden.

Nehmt diese Übung bitte locker! Wechselt euch ab und schaut, was wem mehr liegt und habt einfach Spaß daran neue Fähigkeiten zu erkunden.

Halte deine Ergebnisse in deinem Notizbuch fest!

Bonusübung (optional)

Die Schulzeit liegt hinter uns allen und von mir gibts keine Auszeichnungen, trotzdem möchte ich hier eine kleine Bonusübung für all jene anbieten, die mehr Übung bekommen möchten, da wir in dieser Einheit noch nicht damit anfangen werden uns mit den Energien die ich vorgestellt habe zu verbinden, zumindest nicht um für andere eine Botschaft zu empfangen. Doch keine Sorge, das kommt in der nächsten Einheit!

Ich habe ja mehrfach erwähnt, dass Übung den Meister macht. Wer also gern die Möglichkeit haben möchte, die Übung von der letzten Einheit nun auch mit anderen Teilnehmern aus der Gruppe zu versuchen, kann das gern machen.

In der Email, mit der ich dich darauf hingewiesen habe, dass das Material für diese Einheit nun verfügbar ist, solltest du auch die Emailadressen und Namen aller Teilnehmer gefunden haben. So kannst du nun die Gruppe per Mail kontaktieren und fragen, ob jemand bereit wäre dir das Geburtsdatum zu übermitteln, damit du mehr üben kannst.

Ihr müsst dabei nicht gegenseitig füreinander lesen! Das ist nur für jene gedacht, die Lust, Zeit und die nötige Energie dafür haben!



Nimm dir die Zeit den nötigen Abstand zu gewinnen und betrachte dein bisheriges Leben aus der Vogelperspektive. Es wird Zeit für dich nun deine Flügel auszuspannen. Hab Vertrauen, dass der Aufwind dich tragen wird und du mühelos dahingleiten kannst. Je mehr du mit deinen Flügeln schlägst, desto müder wirst du.

Lass das sein.

Vertraue den Elementen -
sowohl in dir, als auch um dich.

~Albatross

