

TRANCE-FORMATION



Gesamtfassung

Neuaufgabe August 2025

Online-Begleitung

von und mit

Günter Kerschbaummayr

www.matrix-coaching.at

INHALT

VORWORT	4
REISE AUF EINE NEUE EBENE	4
Herzenswünsche und Bedürfnisse	5
<i>Seelen- und Lebensauftrag</i>	7
Inspirationen zu meiner Arbeit	10
Fokus auf Potenziale	12
Neurobiologie und Aktivierung unserer Potenziale	13
Präfrontaler Kortex (PFC)	13
Hippocampus	15
Amygdala	17
Basalganglien	18
Neuroplastizität	20
Das Wesen von Transformation	21
Transformation und Archetypen	22
Loslassen	22
Essenz	23
Potenziale und Fokus	24
MEINE WAHREN POTENZIALE	24
Wie kommt es zu Resonanz?	26
Unsere Anlagen	27
Matrix und Hologenetik	28
Entfaltung unserer Anlagen und Potenziale	29
Abschied von der alten Matrix	31
Trauma und Astrologie	33
Trauma und Kali Yuga	34
EINSTIMMUNG UND KONTEMPLATION	37
Loslassen & Licht im Schatten	37
Essenz & Talente und Begabungen	39
Ausrichtung: Deine Heldenreise	41
NEUES WACHSTUM AUS DEINEM INNEREN HERAUS	43
Bilder als Sprache des Unterbewusstseins	44

PRAXISTEIL	47
Sitzposition	50
Atemtechniken	53
Trance und Fokusatmung	54
Aktivierung Zirbeldrüse	54
Ujjayi-Atmung mit Beckenboden- und Bauchaktivierung	55
Wirkung dieser Kombination	56
Atemtechnik im Rahmen von Trance-Formation	57
Die Wahl der geeigneten Musik	57
Loslassen	58
Essenz	60
Ausrichtung & Fokus	61
Trance-Formation Gesamtprozess	63
LITERATURHINWEISE	66

Vorwort

Ich freue mich, dass du dich für **TRANCE-FORMATION** entschieden hast! Mit hoher Wahrscheinlichkeit wirst du Erfahrungen machen, die dich auf eine völlig neue Ebene bringen.

Wir leben in einer Zeit des Übergangs – einer Schwelle, an der wir uns von alten, einschränkenden Emotionen und Mustern lösen dürfen. Diese unsichtbaren Fesseln halten uns in den niedrigen Frequenzen unseres Seins gefangen und hindern uns daran, unsere wahren Potenziale zu entfalten.

Im Buch *Neues Wachstum* und in den begleitenden Formaten findest du Impulse und Wege, die dir zeigen, was es bedeutet, die Mäntel der alten Matrix abzulegen. Denn wenn wir diese Last hinter uns lassen, verwandelt sich unsere Reise – sie wird leichter, freier, voller Weite und Möglichkeiten.

Mehr dazu auf der Landingpage » [Neues Wachstum](#)

Und wenn du diese Wandlung noch tiefer und persönlicher erfahren möchtest, begleite ich dich gerne in einer Beratung mit deinem Geburtshoroskop. Dort eröffnet sich dein einzigartiger Seelenweg als Landkarte für dein Erwachen zu einem wirklich neuen Ich.

REISE AUF EINE NEUE EBENE

Du bist wahrscheinlich hier, weil du Impulse aus Blogbeiträgen, meinen Live-Online Formaten oder aus dem persönlichen Matrix-Coaching mit mir vertiefen möchtest. Wenn du noch kein Matrix-Coaching hattest, kannst du dies gerne auch im Rahmen der Beschäftigung mit Trance-Formation nachholen und damit eine wesentliche Steigerung der Effizienz erfahren, wie du in deinem Leben auf eine neue Ebene gelangst. Das aus dem Grund, weil wir dabei sehr konkret herausarbeiten, was du hinter dir lassen kannst, wie du Essenz und deine wahren Potenziale erkennst und wohin dein Leben dich führen möchte auf der Reise deiner persönlichen Evolution.

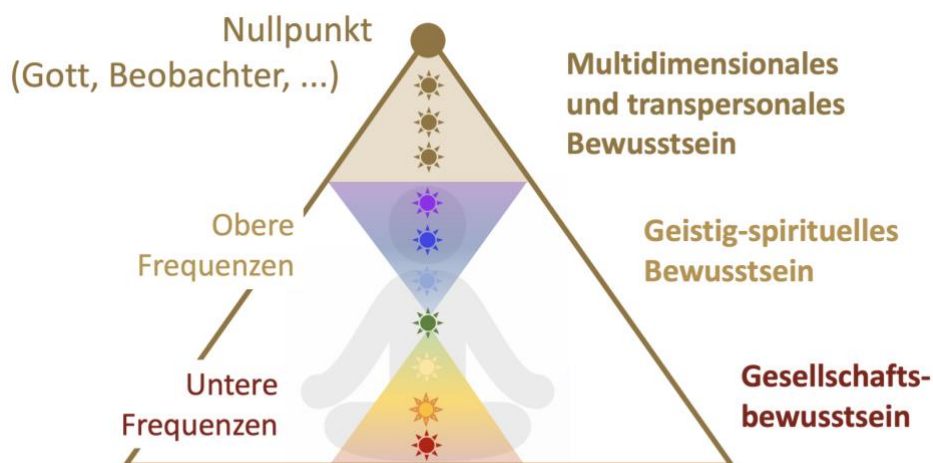
Wo auch immer du in deinem Leben gerade stehst, wir sind in gewisser Weise immer wieder damit beschäftigt, unsere tieferen **Herzenswünsche** wahrzunehmen, ihnen zu folgen und auch irgendwann unseren **Seelen- oder Lebensauftrag** zu erkennen - und diesen auch zu verwirklichen. Dabei gibt es oft Hindernisse, auf die wir eingehen werden. Doch erstmal zu den wesentlichen Zielsetzungen.

Herzenswünsche und Bedürfnisse

Das Herz ist die Brücke zwischen dem gesellschaftlichen Bewusstsein und deinem höheren spirituellen Sein. Frequenzmäßig ist es jener Bereich, der dich mit deinen höheren Sinnen verbindet. Der Begriff der Herzenswünsche ist daher weit mehr als nur eine schöne Metapher – er ist das Fundament, das Zentrum, das Wesentliche.

Am Ende des Lebens zählt letztendlich nur, ob wir unserem Herzen gefolgt sind und ob wir das, was wir tun, aus reinem Herzen in die Welt gebracht haben. Alles andere sind Prägungen und Mechanismen, die wir kritisch hinterfragen und schließlich loslassen dürfen.

Die folgende Grafik zeigt dieses Prinzip auf einfache und klare Weise. Sie spricht im Grunde für sich selbst.



Wichtig ist, zu verstehen, dass sich die unteren Energiezentren auf das Bewusstsein unserer Gesellschaft ausrichten. Sie wirken wie interne Parameter, über die Menschen innerhalb dieser Systeme gesteuert werden.

Diese Grenzen zu überwinden ist das zentrale Thema unserer Zeit. Es geht darum, aus der gefühlten Begrenztheit auszusteigen – aus allen Systemen, von Ausbildung über Arbeit bis hin zur Gesundheit – und uns nicht länger den Verführungen durch die Mechanismen dieser Gesellschaft hinzugeben. Im Grunde handelt es sich dabei um die Medien, um Hollywood und um all die Bilderwelten, die uns suggerieren, wie wir zu sein hätten.

Unsere Herzenswünsche sollten wir kennen. Denn nur, wenn wir wissen, was wir in unserem Leben wirklich wollen, können wir unseren Weg in Klarheit gehen. Doch das ist keineswegs selbstverständlich. Viele Menschen haben durch unterschiedlichste Systemzwänge weder das Bewusstsein noch die Zeit, sich solche Fragen zu stellen. Sie haben nie gelernt, dass es wichtig ist, den eigenen Kernbedürfnissen nachzugehen. Stattdessen sind wir konditioniert, uns in die Gesellschaft einzufügen und ihre Spielregeln zu befolgen. Dafür werden wir belohnt – und genau deshalb wirkt dieses System auf den ersten Blick oft nicht so hart, wie es tatsächlich ist.

Hinzu kommen familiäre oder berufliche Verpflichtungen, die den Alltag dominieren. So bleibt den meisten wenig Zeit für sich selbst. Vieles, was wirklich wesentlich wäre, gerät dadurch in Vergessenheit.

Darum sind viele Menschen mit der Frage nach den eigenen Herzenswünschen nicht vertraut - und auch die tieferen Bedürfnisse kennen nur wenige. Meist sind diese überlagert von den Bildern, die uns ständig vorgesetzt werden. Dadurch färben sich unsere Vorstellungen, und wir glauben, etwas zu wollen, das in Wahrheit nur das Ergebnis einer geschickten und oft auch subtilen gesellschaftlichen Konditionierung ist.

Ist dir das bewusst?

Wie geht es dir mit deinen Herzenswünschen und Bedürfnissen?

Schenke dir zum Einstieg die Zeit, um dies zu kontemplieren.

Mach dir Gedanken und Notizen.

In meinem Buch und in den Online-Formaten zu *Neues Wachstum* gehe ich noch konkreter darauf ein, falls du diese Gedanken durch ein umfassenderes Bewusstsein vertiefen möchtest.

Seelen- und Lebensauftrag



Nun widmen wir uns dem Seelen- oder Lebensauftrag, den wohl noch weniger genau kennen. Er lässt sich oft nicht so leicht benennen, besonders dann, wenn wir uns bisher vielleicht nicht einmal erlaubt haben, unsere tiefsten Herzenswünsche zu leben. »Auftrag« klingt streng und fordernd, und doch habe ich den Begriff beibehalten, da er im Rahmen unserer seelischen Evolution durchaus Sinn ergibt. Es geht dabei nicht selten darum, Hindernisse zu überwinden, Blockaden zu lösen und das Wagnis einzugehen, Neuland zu betreten.

Vielleicht lohnt es sich, einmal still zu horchen: Welcher Impuls zeigt sich, wenn wir fragen, was unser eigener Seelenauftrag sein könnte?

Dabei dürfen wir uns bewusst machen, dass wir hier nicht nur in spirituell-poetische Fantasien abgleiten. Vorsicht ist geboten, denn der wahre Seelenauftrag trägt oft etwas ganz Neues in sich. Ein Thema, das wir bisher noch nicht im Blick hatten, weil es tatsächlich jenseits unserer bisherigen Erfahrung liegt.

Deshalb geht es letztlich um Qualitäten, die uns Bewusstheit schenken und Klarheit im Fokus, um das Neue zu wagen. Das Neue bietet uns keine Sicherheiten – wie sollte es auch? Was unbekannt ist, bleibt zunächst unsicher. Es ist ein unbetretenes Terrain und wir haben keine Referenzen, an denen wir uns festhalten könnten. Genau deshalb ist dieser Weg so eng verwandt mit der

uralten Erzählung der Heldenreise: jenem Archetypus, den *Joseph Campbell* beschrieben hat und der Grundlage vieler epischer Filme wurde.

Die Heldenreise ist ein Sinnbild für unser eigenes inneres Abenteuer. Und vielleicht ist es genau darum so kraftvoll, sie mit Musik zu verweben – besonders mit Filmmusik, die durch ihre Dramaturgie die Tiefe, den Mut und die Weite unseres Seelenwegs spürbar macht. Genau das habe ich getan, wie du im Praxisteil noch erfahren wirst.

Wie auch sonst, denn wäre es nicht wirklich neu, so bliebe es nur eine Wiederholung des Alten. Gerade deshalb ist Mut, das wahrhaft Neue zu wagen, eine der entscheidenden Qualitäten auf dieser Reise.

Das Neue gleicht einem zarten Samen. Damit er keimen kann, braucht er fruchtbaren Boden. Dieser Boden entsteht erst, wenn wir das Verhärtete, Verdichtete und Überlagerte lockern, wenn wir das Alte, das uns beschwert, freigeben. Dazu gehört das Loslassen von dem, was uns bindet, und die Befreiung von blockierenden Mustern, die uns längst nicht mehr dienen und unlebendig machen.

Offt geht es dabei nicht nur um oberflächliche Gewohnheiten, sondern um tief eingewobene Schichten unseres Daseins. Frühkindliche Prägungen, systemische Verstrickungen und Konditionierungen wirken wie uralte Schichten von Erde, in denen wir viele Jahre, manchmal ein halbes Leben, vergraben waren.

Wissen allein ist wie Licht, das auf verschlossenen Boden fällt. Erst wenn wir diesen Boden durchlässig machen, kann das Licht die Saat erreichen. Denn das Alte sitzt nicht nur in unserem Kopf, sondern tief in unseren Zellen, in den Fasern unseres Körpers und in unserem Nervensystem. Neuronal sind wir beinahe süchtig nach den alten Bahnen, nach dem, was vertraut ist, selbst wenn es uns nicht mehr nährt.

Sich auf das Neue einzulassen bedeutet deshalb, den Acker unseres Lebens umzugraben. Es ist ein innerer Umbruch, ein Aufbrechen der verkrusteten Schichten, ein Zittern in den gewohnten Strukturen. Erst wenn wir das Alte ausatmen und zurückgeben, entsteht Raum für den Samen des Neuen. Und was dann wächst, ist nicht nur ein anderes Leben, sondern eine andere Weise zu sein.

Es ist gut möglich, dass du in all diesen Themen bereits klare und eindeutige Impulse in dir spürst. Wenn du den Bogen von deiner Vergangenheit hin zu deiner Zukunft spannst, zeigt sich vielleicht sehr deutlich, was du hinter dir lassen darfst, welche Blockaden überwunden werden wollen und wohin dich deine Reise führen möchte. Dort, wo deine Herzenswünsche wurzeln, spürst du zugleich ein Gefühl dafür, worin dein Lebensauftrag bestehen könnte.

Wenn du diesen inneren Ruf erkennst, bist du in diesem Format genau richtig. Denn hier kannst du die Voraussetzungen schaffen, um den Boden für deine Zukunft vorzubereiten und fruchtbar zu machen. Es geht nicht darum, sofort das Endziel zu erreichen, sondern darum, das Feld zu bestellen, auf dem deine neue Wirklichkeit wachsen kann.

Doch wenn das ganz einfach wäre, dann wärest du nicht hier, sondern hättest längst eine neue Zukunft für dich erschaffen. Genau deshalb bist du jetzt an diesem Punkt: um Schritt für Schritt das Neue hervorzubringen, das dich ruft.

Astrologie als Navigationskarte



Die Astrologie bietet dir in diesem Zusammenhang eine sehr wertvolle Hilfestellung. Mit diesem Instrument zeigt sich klar, was wir hinter uns lassen dürfen, was seine Zeit hatte. Ebenso zeigt sie uns all die Blockaden, die uns daran hindern, unsere wahre Essenz und unsere Potenziale zum Ausdruck zu bringen. In der Astrologie erkennen wir natürlich auch, worin unser Lebenspfad besteht und wohin er uns führen will.

Welche Ressourcen und Talente wir mitgebracht haben und in welchem Kontext sie am besten einzusetzen sind, all das sind wichtige Grundlagen für unsere Reise.

Du kannst dies ganz einfach durch **astrologische Textanalysen** ergründen. Diese findest du auf meiner Webseite. Zudem kannst du noch umfassender herausfinden, wofür deine Zeit reif ist, oder diese Erkenntnisse im persönlichen Gespräch mit mir oder anderen Astrologen vertiefen. Achte dabei immer darauf, dass diese ihre Arbeit frei von Bewertungen tun und sich vor allem daran orientieren, welchem höheren Sinn das Ganze dient.

Nichts ist falsch an deiner Situation. Es geht lediglich darum, die großen Fragen des Lebens zu beantworten. Je größer die Herausforderungen, desto größer ist meist auch das Potenzial, das in uns verborgen liegt. In der Astrologie gibt es oft noch Bewertungen von richtig und falsch, von gut und schlecht. Das jedoch liegt jenseits dessen, wie ich arbeite. Meine Erfahrung zeigt, dass es ausschließlich um die Frage geht, was dir all das zeigen möchte.

Natürlich kannst du auch andere »Matrix-Werkzeuge« nutzen. »Human Design« und die »Gene Keys« sind hier ebenso inspirierend und wertvoll. Besonders die Gene Keys von Richard Rudd sind zu empfehlen. Sie haben eine sehr feinschwingende und spürbare Tiefe.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu betonen, dass all das nur Werkzeuge sind. Entscheidend ist, wer sie bedient. Mit welchem inneren Hintergrund, welcher Selbsterfahrung und welchem spirituellen Selbstverständnis sie angewendet werden. Gerade in der kommenden Zeit ist es wesentlich, höhere Bewusstseins Ebenen zu aktivieren und aus diesen heraus auf das Leben zu blicken. Dies gilt vor allem dann, wenn Mentoren andere Menschen auf ihrem Weg begleiten.

Die Zeit der Luftepoche ist ganz auf unser Potenzial ausgerichtet – in dem Bewusstsein, dass wir die alte Matrix hinter uns lassen.

Inspirationen zu meiner Arbeit

Die Langversion des Dokumentarfilms „*What the Bleep Do We Know*« hat mich im Jahr 2006 zutiefst inspiriert. Er öffnete mir Türen zu den Welten der Quantenphysik und der Neurowissenschaften. Viele der spirituellen Lehren, die heute Wissenschaft und Spiritualität verbinden, haben vermutlich dort erste Impulse gefunden, wenn man die Entwicklungen der letzten Jahre betrachtet. Auf YouTube findet man mittlerweile einiges an Material, das kostenlos zugänglich ist.

Der Film macht die Verbindung zwischen Wissenschaft und Bewusstsein anschaulich und schafft ein tieferes Verständnis. Es war auch jener Film, der Joe Dispenzas öffentliche Karriere ins Rollen brachte und den Weg für seine späteren, einflussreichen Bücher ebnete. Es gibt zahlreiche moderne Wissenschaftler wie Lynne McTaggart, Bruce Lipton und Gregg Braden, auf die ich mich in meiner Arbeit immer wieder beziehe. Sie bilden eine wertvolle Brücke zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und den Prozessen, die ich in meiner Arbeit begleite.

Im Rahmen von *Trance-Formation* ist es nicht notwendig, dass du deren Bücher gelesen oder Workshops besucht hast. Doch wenn du sie kennst, wirst du die Verbindungen, die ich immer wieder herstelle, sehr schnell erkennen.

Joe Dispenza spricht von einem »neuen Ich«. Die zentralen Fragen für mich – und für viele Menschen – waren und sind:

- **Wie erkenne ich das, was neu in mein Leben will?**
- **Wie kann ich den Impulsen oder Ideen auch wirklich vertrauen?**

Das bedurfte intensiver Beschäftigung mit dem Thema, was mich gleich zu weiteren Quellen meiner Forschung führt. Dieser Prozess und die darin zur Anwendung kommenden Methoden sind letzten Endes eine Synthese aus dem Schamanismus mit der Vision Quest (auch Visionssuche), der Anthroposophie (U-Prozedur), Otto Scharmer (U-Theorie), der Heldenreise von Paul Rebillot und Joseph Campbell und vielen anderen Inspirationen aus der Welt der Quanten und der Metaphysik.

Zu den **Atemtechniken** wurde ich zudem sehr inspiriert von Stanislav Grof (Begründer der transpersonalen Psychologie und des holotropen Atmens), der Methode des verbundenen Atmens (Rüdiger Dahlke), der Feueratmung (Yogatradition), Ujjayi Atmung aus dem Yoga, Sufi-Atmung und der dynamischen Meditation nach Osho. Die Kerzenarbeit kommt ebenfalls aus dem Yoga (Tratak).

Der Aktionskünstler Josef Beuys und meine einstige Lebensgefährtin und Kunsttherapeutin inspirierten mich zu dem Malen von **Seelen- und Zukunftsbildern**, die in Kombination mit dem **Candle Gazing** (Tratak-Yoga) eine besondere Kraft entfalten.

Ich möchte natürlich ebenso den **Konstruktivismus** betonen, der für mich sehr prägend war in meinem Blick auf die Welt. Astrologie ist somit das Surfbrett durch die göttliche Matrix und die zu erschaffenden neuen Realitäten, denn

wir sind die Schöpfer und im Horoskop findet sich dazu so manches an Potenzialen.

Literatur und Quellen findest du zum Schluss.

Fokus auf Potenziale



Das Thema unserer Potenziale ist in aller Munde, und genau darauf liegt der große Fokus in der Welt des Quantenbewusstseins und der Neurowissenschaften. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Ein klarer Fokus, getragen von der entsprechenden Energie und Frequenz, ist die Voraussetzung dafür, dass sich diese Potenziale auch auf der physischen Ebene manifestieren.

Doch was bedeutet das konkret für unser Leben? Wie können wir unsere Potenziale erkennen, sie auf die Erde bringen und sinnvoll in unser Dasein integrieren?

Zentrale Schlüsselfragen:

- **Wie kann ich meine wahren Potenziale genau erkennen?**
- **Wie kann ich sie manifestieren?**
- **Was können wir tun, wenn etwas Altes uns noch daran hindert, das Neue in unser Leben zu lassen?**

Allein mit Quantenbewusstsein und Neurowissenschaften fiel es mir persönlich schwer, in angemessener Zeit die ersehnte und notwendige Klarheit zu diesen Fragen zu finden. Erst die Verbindung mit Horoskopdeutung und den jeweiligen Zeitqualitäten eröffnete mir die Antworten, nach denen ich suchte.

So entstand in meiner Arbeit etwas völlig Neues.

Einerseits lege ich bei der Deutung bereits von Natur aus den Fokus auf transpersonale und transdimensionale Archetypen sowie auf Planeten wie Saturn, Uranus, Neptun und Pluto. Andererseits bildet die Verbindung mit Quantentheorie und Neurowissenschaften einen weiteren entscheidenden Entwicklungsschritt.

Auf diese Weise konnte ich die Frage nach den wahren Potenzialen und ihrer Manifestation für mich und viele meiner Klienten auf eine wesentlich tiefgründigere Weise beantworten. Aber wie kommen wir nun in die Gänge?

Unsere alten Muster sind hartnäckig und tief in unseren Kernthemen verankert. Wieder möchte ich auf den Film *What the Bleep Do We Know* verweisen, der diesen Zusammenhang eindrücklich aufzeigt.

Um diesen Potenzialen wirklich Ausdruck zu verleihen und einen klaren Rahmen zu schaffen, gibt es Trance-Formation. Dabei erschaffen wir eine Ebene, die neuronal genau jene Bereiche aktiviert, in denen Veränderung leichter und schneller geschehen kann.

In diesem Zusammenhang möchte ich betonen, dass ich kein Freund jener Szene bin, die uns Sieben-Tages-Konzepte verkauft und Veränderung in fünf Minuten verspricht.

Dennoch möchte ich den Menschen zugänglich machen, wie wir mit einem erhöhten Bewusstseins- und Energiezustand jene Bereiche der Gehirns aktivieren, die dies ermöglichen.

Neurobiologie und Aktivierung unserer Potenziale

Wenn wir von »schneller Veränderung« im neuronalen Kontext sprechen, meinen wir in der Regel die Aktivierung von Bereichen und Prozessen im Gehirn, die Flexibilität, Lernen und neue Muster erleichtern. Hier ist eine differenzierte Übersicht:

Präfrontaler Kortex (PFC)

Der präfrontale Kortex (PFC) ist der vorderste Teil des Frontallappens im Gehirn, also direkt hinter der Stirn. Er gilt als eine der wichtigsten Regionen für höhere kognitive Funktionen, die uns »menschlich« machen, weil sie Denken, Planen und soziales Verhalten steuern.

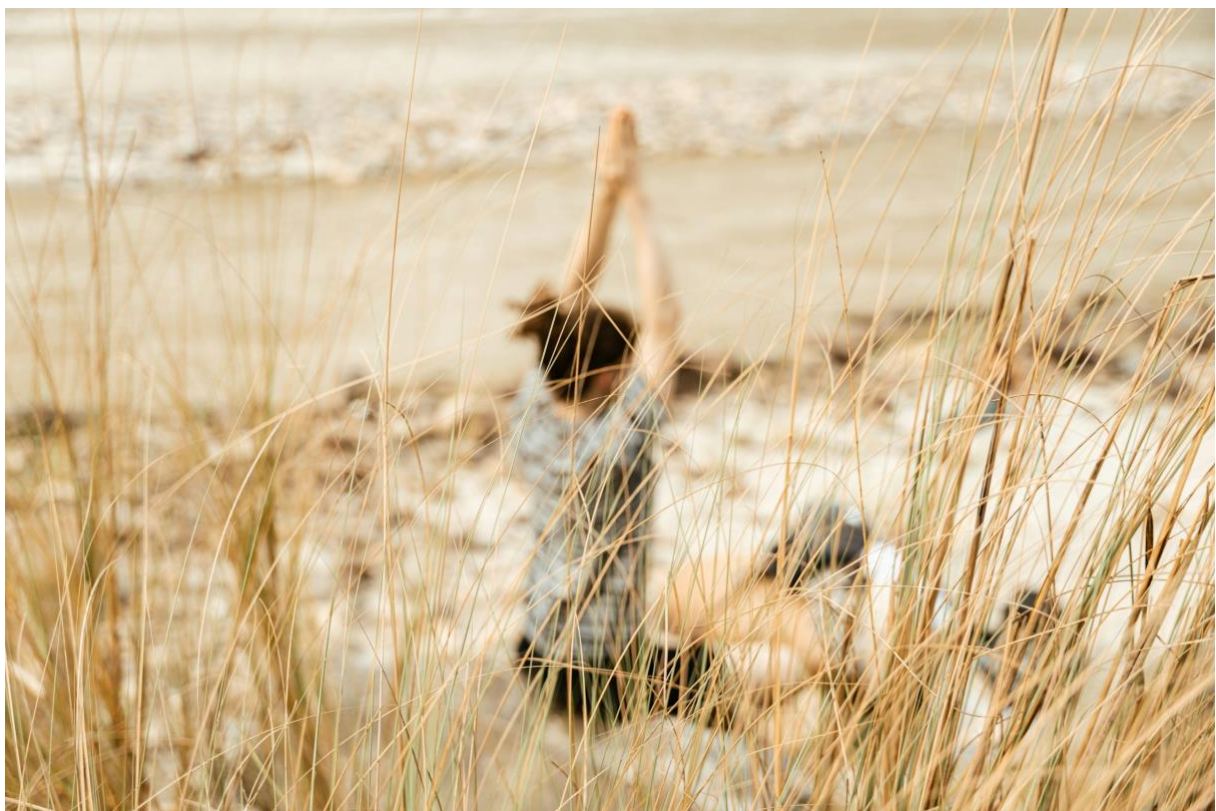
Der präfrontale Cortex ist verantwortlich für Planung, Zielsetzung, Selbstkontrolle und Entscheidungsfindung. Seine Aktivierung fördert bewusstes Handeln, Reflexion über alte Muster und die Umsetzung neuer Verhaltensweisen.

Genau diese Funktionen machen ihn besonders wichtig, wenn wir Veränderungen anstreben, die nicht nur kurzfristig, sondern nachhaltig wirken sollen.

Methoden wie *Trance-Formation* nutzen gezielt die Aktivierung dieses Bereichs. Indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf innere Bilder, Ziele oder Emotionen lenken, wird der präfrontale Kortex aktiviert und alte Reaktionsmuster werden sichtbar. Gleichzeitig verstärken bewusst erlebte Emotionen diese Aktivierung.

In der Trance kann Musik, Visualisierung oder geführte Emotionen genutzt werden, um blockierende Gefühle aufzulösen und neue emotionale Reaktionen zu etablieren. So entsteht ein innerer Raum, in dem das Gehirn neue Verknüpfungen lernen und alte Automatismen überschreiben kann.

Ein weiterer Aspekt ist die Verbindung von Körper und Geist. Atemtechniken, bewusste Bewegungen oder somatische Übungen während der Trance verankern neue Muster nicht nur mental, sondern auch körperlich.



Wiederholung und mentales »Durchspielen« neuer Handlungen verstärken die neuronalen Netze im präfrontalen Kortex, sodass die neuen Verhaltensweisen leichter in den Alltag übertragen werden können. Die bewusste Reflexion nach

der Erfahrung, das Nachdenken über Erkanntes und das Planen neuer Schritte, rundet den Prozess ab und festigt die Veränderungen nachhaltig.

Auf diese Weise schafft *Trance-Formation* einen Raum, in dem der präfrontale Kortex optimal arbeiten kann: Er wird aktiviert, trainiert und unterstützt uns dabei, unsere alten Muster zu erkennen, bewusst loszulassen und neue, selbstgewählte Wege zu integrieren. Veränderungen geschehen nicht über Nacht, doch durch gezielte Aktivierung und Integration wird der Weg klarer und leichter.

Im Praxisteil werden wir genau das tun. Was hier komplex klingt, verdichten wir auf konkrete Übungen. Das macht es einfach und erfahrbar, jenseits der Theorie.

Zusammenfassung:

Der präfrontale Kortex ist entscheidend, wenn wir alte Muster durch neue ersetzen wollen. Er hilft uns:

- bewusst alte Reaktionen zu erkennen
- neue Handlungsoptionen zu evaluieren
- langfristige Ziele über kurzfristige Impulse zu stellen

Je aktiver und trainierter dieser Bereich ist, desto leichter können wir **alte Gewohnheiten loslassen** und **neue, bewusst gewählte Muster etablieren**.

Hippocampus

Der präfrontale Kortex, der vorderste Teil unseres Gehirns direkt hinter der Stirn, steuert unsere Fähigkeit zu planen, Entscheidungen zu treffen, Impulse zu kontrollieren und über uns selbst nachzudenken. Genau diese Funktionen machen ihn besonders wichtig, wenn es darum geht, alte Muster zu erkennen und bewusst neue Wege zu gehen.

Doch der präfrontale Kortex arbeitet nicht isoliert. Eng mit ihm verbunden ist der **Hippocampus**, eine zentrale Struktur des limbischen Systems, die vor allem für **Gedächtnis, Orientierung und die Integration von Erfahrungen** zuständig ist.

Der Hippocampus speichert sowohl vergangene Erlebnisse als auch emotionale Erfahrungen und ist damit der Ort, an dem alte Muster verankert sind. Wenn wir uns Veränderung wünschen, wird der Hippocampus aktiv, weil er prüft, welche bisherigen Erfahrungen relevant sind, welche Erinnerungen Sicherheit vermitteln und welche Muster uns bisher geleitet haben. Gleichzeitig kann er durch neue Erfahrungen und gezielte mentale Übungen

umgeschrieben werden – ein Prozess, der auch als **neuronale Plastizität** bezeichnet wird.

Trance-Formation nutzt diese enge Verbindung zwischen präfrontalem Kortex und Hippocampus. Indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf innere Bilder, Ziele oder Emotionen lenken, wird der präfrontale Kortex aktiviert, während der Hippocampus die neuen Erfahrungen speichert und mit bisherigen Erinnerungen verknüpft. Auf diese Weise werden alte Blockaden sichtbar, neue emotionale Reaktionen können etabliert werden, und der Geist kann sich auf bisher unbekannte Wege ausrichten. Die bewusste Aktivierung des Hippocampus hilft zudem, das Erlebte nachhaltig zu verankern, sodass die neuen Muster nicht nur theoretisch verstanden, sondern auch praktisch umgesetzt werden können.

Auch die Integration von Körper und Geist spielt eine wichtige Rolle: **Atemtechniken, bewusste Bewegungen** oder **somatische Übungen** während der Trance stärken die Verbindung zwischen mentaler und körperlicher Erfahrung. Wiederholtes, mentales Durchspielen neuer Handlungen aktiviert den präfrontalen Kortex und den Hippocampus gleichermaßen, sodass neue Verhaltensweisen stabil in den Alltag integriert werden. Die anschließende Reflexion rundet den Prozess ab und festigt die Veränderungen nachhaltig.

Auf diese Weise entsteht ein Raum, in dem der präfrontale Kortex Entscheidungen trifft, der Hippocampus Erfahrungen speichert und beide gemeinsam alte Muster auflösen, neue Potenziale sichtbar machen und bewusst in unser Leben integrieren. Veränderungen geschehen Schritt für Schritt, doch durch gezielte Aktivierung dieser Hirnregionen wird der Weg klarer, leichter und nachhaltig wirkend.

Zusammenfassend:

Der Hippocampus ist eng verbunden mit dem Frontallappen, da er den Fokus ins Gedächtnis bringt und dadurch dies zum bewussten Bestandteil wird.

- **Funktion:** Zentrum für Gedächtnisbildung und -integration.
- **Veränderungseffekt:** Hilft, alte neuronale Muster zu überschreiben und neue Erfahrungen dauerhaft zu speichern.
- **Tools:** Lernen, emotionale Verarbeitung, wiederholte Übung neuer Gewohnheiten.

Je öfter die Wiederholungen, desto wirk- und einprägsamer.

Amygdala

Der präfrontale Kortex ist also eng verbunden mit dem **Hippocampus**, der Erinnerungen speichert, Erfahrungen integriert und uns Orientierung im Leben gibt. Gemeinsam bilden diese Strukturen das Fundament für bewusstes Lernen und gezielte Veränderung.

Doch hinzu kommt die **Amygdala**, das emotionale Zentrum unseres Gehirns. Sie reagiert auf Bedrohungen, bewertet Situationen emotional und ist stark an der Entstehung von Angst, Stress oder alten Schutzmustern beteiligt.

Alte Verhaltensmuster, die uns bisher Sicherheit gegeben haben, sind häufig in der Amygdala verankert – und genau diese Muster gilt es bei Veränderungsprozessen bewusst wahrzunehmen. Die Amygdala kann sowohl hinderlich wirken, indem sie uns an Vertrautes klammert, als auch unterstützend, indem sie intensive Erfahrungen emotional abspeichert und so das Lernen beschleunigt.

Trance-Formation aktiviert gezielt diese drei Bereiche: präfrontaler Kortex, Hippocampus und Amygdala. Indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf innere Bilder, Ziele oder Emotionen lenken, erkennt die Amygdala, dass neue Erfahrungen nicht bedrohlich sind, während der Hippocampus sie speichert und der präfrontale Kortex sie reflektiert, einordnet und in Handlungen übersetzt. Er trifft klare Entscheidungen.

Alte Blockaden werden sichtbar, neue Muster können etabliert werden, und die neuronalen Netzwerke lernen, diese zu verankern.

Zusätzlich helfen Körperübungen, Atemtechniken und wiederholtes mentales Durchspielen neuer Handlungen dabei, diese Prozesse nachhaltig zu stärken. Je öfter wir üben, desto wirkungsvoller und einprägsamer werden die neuen Muster – das Zusammenspiel von präfrontalem Kortex, Hippocampus und Amygdala macht diese Veränderung möglich.

Zusammenfassend:

Auf diese Weise können alte Blockaden gelöst, neue Potenziale aktiviert und bewusst in unser Leben integriert werden.

- **Funktion:** Steuerung emotionaler Reaktionen, besonders Angst und Stress.

- **Veränderungseffekt:** Reduktion von Angstreaktionen erleichtert das Loslassen alter Blockaden.
- **Tools:** Achtsamkeit, Atemübungen, therapeutische Interventionen wie EMDR und alles was Sicherheit und Vertrauen etabliert

Basalganglien

Der präfrontale Kortex steuert unsere Fähigkeit, zu planen, Entscheidungen zu treffen und bewusst zu handeln. Eng mit ihm verbunden ist der **Hippocampus**, der Erinnerungen speichert, Erfahrungen integriert und uns Orientierung gibt. Die **Amygdala** hingegen bewertet Situationen emotional, speichert Ängste und Schutzmuster ab und beeinflusst stark, welche Verhaltensweisen wir aus Gewohnheit wiederholen.

Doch ebenso zentral sind die **Basalganglien**, eine Gruppe von Hirnstrukturen, die für automatische Abläufe, Routinen und erlernte Gewohnheiten verantwortlich sind. Sie greifen ein, sobald Handlungen vertraut sind, und entlasten den präfrontalen Kortex, indem sie wiederkehrende Abläufe automatisieren. Gleichzeitig können genau diese Automatismen hinderlich sein, wenn alte Muster uns daran hindern, Neues zu wagen. Die Basalganglien speichern also die Gewohnheiten, die wir unbewusst ausführen und sind der Ort, an dem Veränderungen besonders beharrlich trainiert werden müssen.

Trance-Formation aktiviert gezielt alle diese Bereiche: den präfrontalen Kortex für Reflexion und Planung, den Hippocampus für das Speichern neuer Erfahrungen, die Amygdala für emotionale Bewertung und die Basalganglien für die Integration neuer Muster in automatische Abläufe.

Durch gezielte Übungen, Wiederholungen, Visualisierungen und Körperarbeit werden neue neuronale Verknüpfungen geschaffen, alte Blockaden aufgelöst und neue Routinen nachhaltig verankert. Je öfter wir diese Prozesse wiederholen, desto wirkungsvoller und einprägsamer werden die neuen Muster – alte Gewohnheiten weichen und bewusstes Handeln wird zunehmend leichter.



Musikstücke, Atemsequenzen oder andere gezielte Interventionen können tatsächlich helfen, dass neue neuronale Muster stabilisiert werden und alte Gewohnheiten oder emotionale Reaktionen nicht sofort zurückkehren. Dieser Effekt beruht darauf, dass **wiederholte Aktivierung bestimmter Gehirnregionen (präfrontaler Kortex, Hippocampus, Amygdala, Basalganglien) neue neuronale Verknüpfungen stärkt.**

Allerdings: Ein vollständiger Rückfall in alte Muster kann nie zu 100 % ausgeschlossen werden, da Gewohnheiten tief in den Basalganglien verankert sind und emotionale Trigger aus der Amygdala starke Reaktionen hervorrufen können. Musik und Atemarbeit **reduzieren den Rebound-Effekt** deutlich und unterstützen die Integration neuer Muster, garantieren ihn aber nicht absolut.

Zusammenfassend:

Dieser Bereich ist bei Veränderungsarbeit wesentlich, denn wie schaffe ich es, den neuen Zustand aufrechtzuhalten?

- **Funktion:** Steuerung von automatisierten Gewohnheiten und Routinen.
- **Veränderungseffekt:** Neue Gewohnheiten werden hier gespeichert; je bewusster und öfter eine Handlung ausgeführt wird, desto schneller verfestigt sie sich. Mit Trance wird dies gefestigt.
- **Tools:** Wiederholtes Üben in Trance, kleine, konsistente Veränderungen.

Neuroplastizität

Die Grundlage all dieser Veränderungen ist **Neuroplastizität** – die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst umzubauen, neue neuronale Verbindungen zu schaffen und alte Muster zu verändern. Durch gezielte Aktivierung von präfrontalem Kortex, Hippocampus, Amygdala und Basalganglien können neue Erfahrungen verankert und alte, hinderliche Routinen langsam überschrieben werden.

Musik, Atemsequenzen und wiederholte Übungen unterstützen diesen Prozess, indem sie emotionale und kognitive Netzwerke gleichzeitig stimulieren. So wird der Rebound-Effekt, also ein Rückfall in alte Muster, deutlich reduziert und neue Verhaltensweisen können stabil integriert werden.

Epische Musik ist in dieser Hinsicht extrem hilfreich, weil es diesen Prozess tiefgehend unterstützt. Filmmusik hat ja den ureigenen Sinn, dass die Filme unter die Haut gehen. Das nun in Verbindung mit einem Film, der IN uns entsteht, was dieses Format durch die Kraft der neuronalen Verdrahtung einzigartig macht.

Zusammenfassend:

Je öfter wir diese neuen Abläufe bewusst üben, desto stärker wird die neuronale Umstrukturierung. Die Neuroplastizität sorgt dafür, dass Veränderungen nicht nur vorübergehend bleiben, sondern zunehmend in unser tägliches Handeln einfließen.

- **Prinzip:** Das Gehirn bleibt formbar, besonders wenn neue Erfahrungen emotional bedeutsam sind.
- **Veränderungseffekt:** Stark emotional geladene, bewusste und wiederholte Erfahrungen beschleunigen die Neubildung neuronaler Netzwerke.
- **Tools:** Kombination von Emotion, Visualisierung, Bewegung und bewusster Handlung.

Wichtig: »Schnelle Veränderung« passiert selten durch reine Information. Sie entsteht durch die **Integration von emotionaler Erfahrung, Wiederholung und bewusster Aufmerksamkeit**. Genau hier setzt Trance-Formation an: Indem bestimmte Hirnareale gezielt aktiviert werden, können alte Muster gelöst und neue schneller etabliert werden.

Das Wesen von Transformation

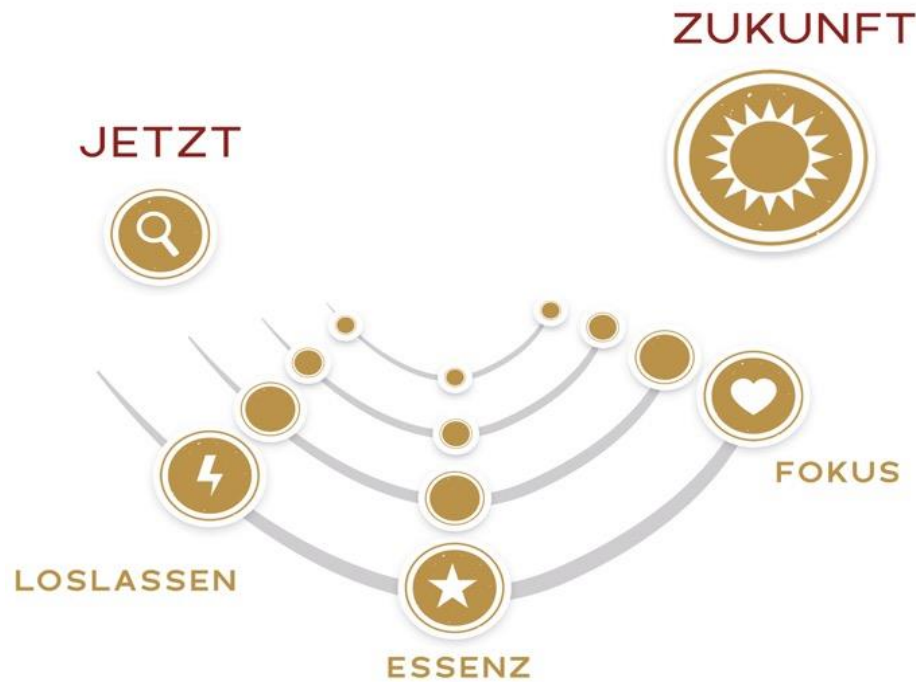
Wirkliche Transformation führt uns auf eine völlig neue Ebene in unserem Leben. Das braucht vor allem ein Bewusstsein, wer wir in Wahrheit sind. Es braucht zudem die Entschiedenheit und die klare Absicht, dass wir uns dafür öffnen, was das Leben uns zeigen möchte. Indem wir uns von **Beschränkungen** (Saturn) und **Altem lösen** (Pluto) und uns Schicht für Schicht unserer wahren **Essenz** (Neptun) nähern, kommen wir unserer inneren Führung immer näher.

Diese Impulse durch unsere innere Führung kommen in diesem Prozess weniger vom kognitiven Verstand, sondern aus höheren Ebenen unseres Bewusstseins. Viele Worte finden sich als Ausdruck dessen, was ich hier als Essenz bezeichne: unsere innere Stimme, die Intuition, das Höhere Selbst oder das Göttliche in uns sind Beispiele dafür. Wir lösen uns in diesem Prozess mehr und mehr von unserer »alten« Persönlichkeit und kreieren ein neues Ich auf einer höheren Ebene. Dies wird aus dem Bewusstsein über unsere wahre Essenz heraus durch **deutliche Impulse** (Uranus) geboren, die zu einem **Fokus für das Neue** werden wollen.

Um auf eine neue Ebene in unserem Leben zu gelangen, braucht es weniger die gesellschaftlichen Ziele, die sich nach äußeren Parametern richten, sondern die Fähigkeit, uns auf eine innere Reise zu begeben. Vor allem braucht es den Mut, diese Reise tatsächlich zu wagen und anzutreten.

Dies ist dadurch weniger ein linearer Prozess, sondern eine Reise, bei der wir Schicht für Schicht auf eine tiefere Ebene gehen. Es gibt hierbei keine formalen Kriterien des Gelingens oder des Erfolgs. Der Prozess allein dient der Entwicklung und unserer Evolution. Tiefe Erkenntnisse und Einblicke sind auf diesem Weg unvermeidbar!

Folgende Grafik veranschaulicht das Prinzip, wie wir Schicht für Schicht immer tiefer gehen. Die Prinzipien des **Loslassens**, der **Essenz** und unseres **Fokus** zur Manifestation einer neuen Zukunft sind dabei die wesentlichen Prinzipien bei unserer Reise in die Tiefe unseres Unterbewusstseins. Wir aktivieren dabei jene Regionen unseres Gehirns, die bisher weitgehend meist ungenutzt blieben.



Das ist der Bereich des Unterbewusstseins im Mittel- und Kleinhirn. Dies gelingt jedoch nur, wenn der »Hüter« des Unterbewusstseins, unser Verstand, auch Einlass gewährt. Der Verstand und die damit verbundene Akzeptanz dafür, was sich entfalten möchte, sind dafür wesentlich.

Das **Horoskop mit den Zeitqualitäten** dient hierbei als Brücke zwischen dem kognitiven Verstand und den tieferen Bereichen unseres Unterbewusstseins. Ich nenne meine Arbeit nicht zuletzt deswegen auch **Matrix-Coaching**, weil wesentlich mehr mit einfließt, als die übliche Horoskopdeutung, wie ich oben im Kapitel über den Hintergrund meiner Arbeit ausgeführt habe.

Transformation und Archetypen

Es gibt viele Aspekte in der Astrologie. Hier sind die zentralen transpersonalen Qualitäten angeführt, die uns die Richtung zeigen und in diesem Prozess mit Musik unterstützt werden.

Loslassen

Astrologisch entspricht die Phase des **Loslassens** jener von **Pluto**, dem Archetypen der großen Transformation und **Saturn**, der als Hüter der Schwelle uns genau diese überschreiten lassen will. Zudem steht **Lilith** für die

unbewussten Aspekte unseres Seins, für Ambivalenzen und unterdrückte Bedürfnisse. Sie sucht nach Ausgleich!

Last but not least ist auch der **südliche Mondknoten** ein Thema, der uns das Erbe unseres Lebens zwar schenkt, wir es aber irgendwann hinter uns lassen dürfen, um uns dem Neuen zu widmen. Also gibt es viel zu tun im Laufe unseres Lebens.



Ich spreche teilweise auch von regressiven Energien, die auch eine Kategorie von Fremdenergien sein können.

Musikalisch habe ich dafür entsprechende Stilrichtungen gewählt – von schamanischer Trance, bis zu epischen Stücken, da wir in dieser Phase der Heldenreise mit den inneren Drachen beschäftigt sind. Wir dürfen aufbrechen und alte Bindungen und Sicherheiten hinter uns lassen, um unser Leben auf eine neue Ebene zu bringen. Die entsprechenden **Atemtechniken** eignen sich hier sehr gut.

Essenz

Bei der **Essenz** sind wir astrologisch in der Welt **Neptuns**, was uns musikalisch in eine transzendente und transpersonale Welt führt. Neptun steht für die Welt jenseits unserer irdischen Bindung. Ebenso ist hier **Chiron** sehr wesentlich für die

Überwindung der irdischen Wunden und findet auch durch die Integration des Göttlichen in uns zur Heilung.

Für den Übergang in diese Sphäre eignet sich wunderbar die Aktivierung der Zirbeldrüse und die Öffnung der Hypophyse, was uns empfangsbereit macht für das Neue aus der Welt der göttlichen Sphäre oder auch der Welt der Quanten.

Potenziale und Fokus

*Diese Impulse aufzunehmen, ist die Qualität von **Uranus**. Hinzu kommen der **nördliche Mondknoten** und all die Aspekte und Qualitäten, wo es um Befreiung und das Neue geht. In der Regel sind diese Impulse flüchtig, außer wir werden von notwendigen Ereignissen stärker an eine Erneuerung und **Potenzialentfaltung** erinnert. Meist spüren wir die Impulse dessen, was neu in unser Leben kommen möchte, viel früher. Mit der Visualisierung dieser Bilder schaffen wir einen wichtigen Bewusstseinschritt, was durch Fokussierung mit entsprechender Musik neuronal neue Verbindungen schafft. Dadurch sind wir weniger gefährdet, Überraschungen zu erleben. Wir nehmen die Impulse auf und manifestieren durch diesen Prozess immer mehr unsere **wahren Potenziale**.*

Meine wahren Potenziale



Im Rahmen von Matrix-Coaching spreche ich all das an, **wofür die Zeit reif ist** und auch, worin unser **Seelen- und Lebensauftrag** besteht. Diese Aspekte sind uns nicht immer vollständig bewusst. Deswegen hilft es, wenn es jemand für uns benennen kann. Wir fühlen dann intuitiv, ob das stimmig für uns ist und können dies bestätigen, wenn wir tief in uns eine starke Resonanz dazu wahrnehmen.

Häufig sind dabei auch körperliche Symptome spürbar – etwa eine Gänsehaut, ein warmes Strömen oder ein sanftes inneres Erzittern. Oft erlebe ich, dass Menschen durch meine Beratungen eine Bestätigung dessen finden, was sie bereits als zarte innere Stimme, als Eingebung oder als erste Vision in sich tragen.

Darum ist es so wesentlich, bei jeder Form der Beratung darauf zu achten, dass sie in tiefe Resonanz mit dir geht. Wahre Beratung gibt keine Ratschläge, sie will nichts von außen überstülpen. Sie hat vielmehr die Qualität, etwas in dir selbst zum Schwingen zu bringen – wie eine Saite, die schon gespannt ist und nur noch leicht angestoßen werden muss.

Gerade wenn es um deine persönliche Ausrichtung geht, die aus deinem inneren Potenzial getragen sein darf, ist Resonanz der Schlüssel. Denn in diesem Schwingen erkennst du dich selbst – jenseits von fremden Erwartungen oder Konzepten.

Wie genau Resonanz im Einzelnen geschieht, bleibt ein Geheimnis, das sich schwer in Worte fassen lässt. Doch auf einer tieferen Ebene ist es immer ein Erinnern. Ein Erinnern an etwas, das dir längst vertraut ist, auch wenn dein Bewusstsein es vielleicht noch nicht klar fassen konnte. Genau deshalb ist Resonanz möglich: Die neuronalen Netzwerke, die dieses Wissen tragen, sind bereits angelegt. Sie warten nur darauf, durch Begegnung, Botschaft oder Erfahrung aktiviert zu werden. Das geschieht durch Resonanz!

Wie kommt es zu Resonanz?

Es öffnet sich dabei ein Raum, in dem innere Wahrheit nicht neu erschaffen, sondern vielmehr wiederentdeckt wird. Was ist dabei wichtig?

1. Innere Bereitschaft

Wir nehmen nur das wirklich auf, wofür wir innerlich offen sind. Selbst die tiefste Weisheit kann an uns vorbeigehen, wenn wir gerade nicht im Einklang mit ihr sind. Resonanz entsteht also dann, wenn ein Thema in unserem Inneren »reif« geworden ist.

2. Unbewusste Muster und gespeichertes Wissen

Vieles liegt in uns, an das wir uns gar nicht bewusst erinnern. Eine Botschaft kann wie ein Schlüssel wirken, der eine bereits vorhandene Erfahrung oder ein inneres Wissen berührt. Dann spüren wir sofort: *Das kenne ich, das stimmt für mich.*

3. Frequenzübereinstimmung

Jede Botschaft trägt eine bestimmte Energie oder Schwingung. Wenn sie jener Frequenz entspricht, die wir selbst gerade in uns tragen oder anstreben, entsteht Resonanz. Es ist wie beim Stimmgabel-Prinzip: Die Schwingungen verstärken einander.

4. Emotionale Beteiligung

Resonanz ist nie rein rational. Sie geht durch Herz, Bauch, manchmal durch jede Zelle. Wenn wir eine Botschaft hören oder lesen, die uns

berührt, löst sie Emotionen aus – und genau das ist das Feld, in dem Resonanz spürbar wird.

Resonanzen haben immer auch damit zu tun, auf welche Anlagen sie fallen. Dabei helfen uns die Matrix-Werkzeuge in einem Ausmaß, wie kaum etwas anderes. Ich verwende für mich persönlich Astrologie, Gene Keys und hin und wieder schaue ich in das Human Design.¹

Unsere Anlagen

Horoskope zeigen unsere Anlagen und all das, was sich entfalten will. Da es viele davon gibt, werden diese in den persönlichen Zeitqualitäten aktiviert. Dabei können auch Herausforderungen ausgelöst sein, die gemeistert und überwunden werden wollen.

Es zeigt sich, wann es an der Zeit ist, sie zu aktivieren und zu leben. Zudem können aus der persönlichen Matrix auch jene **Potenziale** gedeutet werden, die uns auf unserem Weg auf die nächste Ebene zur Verfügung stehen.

Ich beziehe mich also stark auf die Astrologie und verwebte diese mit den Erkenntnissen der Quantenphysik und der Genetik. Ebenso fließen die Gene Keys in meine Arbeit ein. Besonders wertvoll ist für mich dabei die Didaktik, in den **Schatten** die **Gaben** zu entdecken und daraus den Weg der Transformation zu unserem höchsten göttlichen Potenzial zu beschreiten, den »**Siddhis**«, wie sie dort bezeichnet werden.

Richard Rudd schätze ich zutiefst für dieses Meisterwerk. Die Gene Keys selbst sehe ich – ebenso wie das Human Design – als machtvolle Matrix-Werkzeuge, die uns auf unserem Weg begleiten können. Sie bieten Landkarten, die uns erinnern, dass es nicht darum geht, uns zu verbiegen oder zu werden wie jemand anderes, sondern unser einzigartiges Licht freizulegen.

¹ Nebensatz für Menschen, die darin erfahren sind: Die Zeitqualitäten sind auch im HD ersichtlich und mit der Deutungsebene der Gene Keys bezüglich der aktivierten Tore, habe ich eine äußerst inspirative Anwendung gefunden, die einen Tiefgang ermöglicht, den ich sonst nur in der Astrologie finde.



Die Botschaften der Gene Keys gehen für meine Begriffe tiefer in unser hologenetisches System - ähnlich wie die ganzheitliche Deutung der Astrologie, jenseits der klassischen und rein psychologisch geprägten Deutung.

Matrix und Hologenetik

Mir gefällt synchron zur »Matrix«, der Begriff der **Hologenetik**. Unsere **hologenetischen Anlagen** zeigen sich in der persönlichen Matrix des Horoskops. Er verbindet moderne Wissenschaft (Genetik, Quantenphysik) mit Archetypen und Bewusstseinsentwicklung.

Das Wort setzt sich aus »holos« (griechisch für *ganz, ungeteilt*) und »Genetik« (Erbgut, Anlagen) zusammen. Es geht darum, dass unsere genetischen Anlagen nicht isoliert wirken, sondern Teil eines **ganzheitlichen Feldes** sind. Jede Zelle enthält die Information des Ganzen, und jeder Mensch trägt das Potenzial des Kollektivs in sich.

Anlagen als Potenzialfelder: Hologen(et)ische Anlagen sind nicht einfach »festgeschriebene Eigenschaften«, sondern **Schwingungsräume in uns**, die auf bestimmte Archetypen oder Themen hinweisen. Sie sind wie innere Muster oder Codes, die sich je nach Bewusstseinsstufe unterschiedlich entfalten können.

- Auf einer niedrigen Ebene zeigen sie sich oft als Blockade, Schatten oder Herausforderung.
- Auf einer mittleren Ebene als Entwicklungsweg oder Gabe.
- Auf einer höheren Ebene als Verwirklichung einer Essenz oder eines Siddhi (ein erleuchtetes Potenzial).

Resonanz mit dem Feld: Da alles holographisch angelegt ist, spiegelt jeder Mensch Aspekte des größeren Ganzen. Deine Anlagen stehen also nicht nur für dich, sondern sind Teil eines **universellen Musters**, das sich durch dich ausdrücken möchte.

Epigenetik und Bewusstsein: Anders als bei der klassischen Genetik, die eher statisch wirkt, betont die hologenetische Sicht, dass unsere Anlagen **dynamisch** sind und auf Bewusstsein, innere Ausrichtung und Umwelt reagieren.

Mit anderen Worten: Wie wir sie leben, hängt davon ab, mit welchem Bewusstsein und welchem Umfeld wir in Resonanz gehen.

Begrifflich bleibe ich weiterhin primär bei dem Begriff der »Matrix«, da er für mich seit über 20 Jahren stimmig ist. Vor allem der Bezug zum Verlassen der »alten Matrix« und zur Aktivierung der »göttlichen Matrix« bildet eine kraftvolle Metapher. Synonym dazu sehe ich die Transformation der Schatten und die Entfaltung ihrer verborgenen Gaben und Geschenke in die Siddhis.

Entfaltung unserer Anlagen und Potenziale

Es kann natürlich sein, dass wir immer wieder **Widerstände** erfahren, die damit einhergehen, wenn wir etwas in unserem Leben wollen. Zudem sind uns oft der Lebensauftrag oder die tieferen inneren Potenziale noch nicht bekannt oder ausreichend klar. Das kann **Unsicherheiten** oder sogar **Angst** hervorrufen.

Dennoch ist es immer so, dass durch die **Deutung der persönlichen Matrix** vieles in einem neuen Licht gesehen werden kann, somit wird dieser Widerstand geringer. Viele können mit der Deutung in Resonanz gehen, weil sie es auf einer tieferen Ebenen erkennen können.

Die Menschen gewinnen dadurch Vertrauen, weil sie tief in ihrem Inneren spüren, was sich entfalten will. Dieses Vertrauen und das Bewusstsein, dass dies für sie stimmig ist, bilden die Basis für alles. Wir können uns der inneren Stimme oder dem Neuen viel leichter hingeben, wenn wir darauf vertrauen, dass wir auf dieser Reise tatsächlich etwas entfalten, das bereits wie ein Same in uns

angelegt ist. Wir müssen »nur« aktivieren, was schon in uns liegt. Die neuen neuronalen Muster entstehen dabei zunächst geistig.

Was es braucht, ist ein Dranbleiben und Wiederholen, wie du bereits durch die obigen neurobiologischen Impulse erfahren hast.

So spüren wir, dass das, was in unserem Leben stattfinden will, bereits in uns angelegt ist, und wir erkennen die Echtheit dessen, weil es sich manifestiert durch diesen klaren und entschiedenen Fokus. Fokus darauf, was uns die göttliche Matrix an Impulsen sendet. Dadurch gibt es keine Trennung zwischen dem, was wir wirklich wollen und dem, was wir tatsächlich leben werden. Dies ist ein entscheidender Aspekt für das Manifestieren unserer Herzenswünsche und wahren Potenziale.

Als Navigation dienen dabei immer wieder die Matrix-Werkzeuge, wie das Geburtshoroskop mit seinen Zeitqualitäten, denn es gibt viele mögliche Abzweigungen, die uns vom Kurs der Wahrhaftigkeit abbringen könnten. Diese Werkzeuge erweitern unsere Sicherheit und stärken den Willen, indem sie das Vertrauen in die innere Stimme festigen, die sich immer klarer als intuitive Führung etabliert.

Wenn wir uns letzten Endes getrennt fühlen von dem, was wir uns wünschen, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass wir genau das manifestieren, was wir an sich **nicht** wollen. Deswegen ist Vorsicht geboten bei all dem, was zum Thema Manifestieren herausgegeben wird.

Die wichtigsten Potenziale sind wahrscheinlich jene Anlagen, derer wir uns bisher noch nicht wirklich bewusst waren und sie deshalb auch nicht nutzen konnten. Dadurch gibt es keine Erfahrungen mit diesen zarten Pflänzchen in uns, und neue Muster konnten sich neuronal noch nicht bilden und entwickeln. Klarheit und Sicherheit bietet dabei eben die Deutung aus dem Geburtshoroskop.

Neues wird nur durch stetige Wiederholung zu einem Muster, und somit ist dies ein wesentlicher Aspekt, damit sich unsere Potenziale entfalten können, was ich immer wieder betonen möchte. Durch die Arbeit in Trance-Zuständen wird dies nicht nur vertieft, sondern auch beschleunigt, da die aktivierten Frequenzen einen großen Einfluss darauf haben.

Im Folgenden sind wichtige Aspekte aufgeführt, die wir zu oft vergessen oder nicht als bedeutsam wahrnehmen.

Abschied von der alten Matrix



Wir sollten uns bewusst machen, dass wir in einer Zeit gelebt haben, die stark von regressiven Energien geprägt war. Seit 2020 zeigen sich diese in unterschiedlichen Erscheinungsformen. Mehr als je zuvor stehen wir in einem Übergang, der kaum größer sein könnte. Deshalb ist es wichtig, unser Leben in diesem Rahmen zu betrachten. All das, wo wir uns unzulänglich oder klein gefühlt haben, könnte in diesem Kontext völlig neu gedeutet werden und zur größten Ressource unseres Lebens werden.

Wie bereits betont, kannst du dich im Rahmen von »Neues Wachstum« mit den Mänteln der alten Matrix beschäftigen, um dir bewusst zu machen, was es bedeutet, in dieser Zeit zu leben.

Die Hürden und Beschränkungen wollen überwunden werden, ebenso wie die Parameter des kollektiven, geld- und konsumorientierten Durchschnittsbewusstseins.

Die Zeit ist reif für unser wahres Sein und unsere Meisterschaft. Deshalb sind die folgenden Zellen in diesem Licht zu verstehen.

Meist ist es so, dass unsere wahren **Potenziale** eng mit unseren **wunden Punkten** und unseren **Lebenserfahrungen** in Verbindung zu sehen sind. Wir vergessen allzu oft, dass genau darin vielleicht sogar unsere größten Geschenke und Potenziale liegen. Leider wollen wir sie als solche nicht wahrnehmen oder können dies auch nicht so sehen.

Durch entsprechende schmerzhaft erlebte Erlebnisse haben wir in irgendeiner Weise etwas gemeistert, wodurch wir den Schmerz überwinden konnten. Das war wahrscheinlich auch eine der wichtigsten **Erfahrungen**. Konnten wir uns mit den entsprechenden Themen auch tiefgründig beschäftigen, haben wir dadurch auch **Wissen** gewonnen. Auf diese Weise gewinnen wir wahrlich **Weisheit** für unser Leben.

Im Schatten oder im Schmerz die Geschenke und Gaben zu suchen, ist eine Haltung, die das Leben vollständig verändert. Das Tabu wird aufgelöst und entmystifiziert. Ebenso lässt und dies anders mit Traumata umgehen - ein Thema, das vielschichtiger ist, als uns bewusst ist.

Trauma - ein umfassendes Thema

Es will gesehen und geheilt werden und es steckt mehr davon in uns, als uns bewusst ist. Ich spreche dabei auch aus eigener Erfahrung.

Wenn wir in die Welt blicken und uns dessen bewusstwerden, was geschieht, können wir einen Bogen herstellen. Trauma betrifft nicht nur einmalige Schockerlebnisse. Es steckt bereits in unserer DNA durch die Vererbung von unseren Ahnen. Ebenso gibt es so etwas wie **Sekundär- und Komplexitätstrauma**.

Ein **Sekundärtrauma** entsteht nicht durch ein eigenes, direktes traumatisches Erlebnis, sondern durch die intensive Auseinandersetzung mit den Traumata anderer Menschen. Menschen, die eng mit traumatisierten Personen arbeiten oder in deren Nähe leben – wie Therapeutinnen, Rettungskräfte, Ärztinnen oder Angehörige – können dabei ähnliche emotionale Belastungen entwickeln, als hätten sie das Trauma selbst erlebt. Sekundärtraumata zeigen sich oft durch emotionale Erschöpfung, belastende Gedanken, Schuldgefühle oder sogar Flashbacks, obwohl die Betroffenen die ursprünglichen traumatischen Ereignisse nicht selbst erfahren haben.

Im Gegensatz dazu beschreibt ein **Komplextrauma** die Auswirkungen von wiederholten oder langanhaltenden traumatischen Erfahrungen, die besonders in der Kindheit auftreten können. Anders als ein einmaliges

Schockerlebnis, prägt ein Komplext trauma die Persönlichkeit, das Selbstbild und die emotionale Regulation nachhaltig.

Typische Ursachen sind wiederholte Gewalt, Vernachlässigung oder Missbrauch über längere Zeiträume. Betroffene zeigen häufig Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen, ein gestörtes Selbstwertgefühl, starke Stimmungsschwankungen und chronische Ängste. Auch wenn klassische Symptome eines posttraumatischen Stresssyndroms wie Flashbacks auftreten können, ist die Wirkung eines Komplext trauma oft tiefgreifender und umfassender.

Beide Formen von Traumata verdeutlichen, wie stark unsere Erfahrungen – ob direkt oder indirekt – unser Nervensystem, unsere emotionalen Muster und sogar tiefere Ebenen unserer Identität prägen können. Sie bilden die Grundlage dafür, dass Traumata, wenn sie nicht bearbeitet werden, langfristig Einfluss auf unser Verhalten, unsere Wahrnehmung und auf neuronale Strukturen haben können.

Besonders betroffen sind die Menschen diesbezüglich durch die Zeitqualitäten seit 2020. Einerseits spüren wir das Leiden der Menschen sehr stark - andererseits sind wir durch die ständige Negativität in den Medien so sehr beschäftigt, dass wir es oft nicht zulassen können, dass uns all das wirklich berührt. Wem gelingt das schon vollständig?

Trauma und Astrologie

Da Uranus der Herrscher des Wassermanns ist, wird deutlich, dass Traumaheilung nun zu einem wahrlichen Megatrend wird, der kollektiv große Veränderungen anstößt. Pluto im Wassermann von 2024 bis 2044 bringt zusätzlich über Generationen vererbte Muster ans Licht. Pluto offenbart das Verdrängte, während Wassermann uns daraus befreien will.

In Kombination bedeutet das ein Potenzial und auch die Notwendigkeit einer tiefen, mitunter radikalen Befreiung von kollektiven wie persönlichen Traumamustern. Dieser Prozess wird von neuen Methoden begleitet, Trance-Formation ist eine davon.

Frequenzanhebung und **Breathwork** spielen dabei eine zentrale Rolle, ebenso wie Klänge und Sound in Verbindung mit Trance.



Astrologie hilft uns, sichtbar zu machen, was gesehen und befreit werden will. So wird der Weg frei für das, was danach kommt: unser Genius und eine geklärte Intuition, die uns aus der stillen Kraft in unserem Inneren herausführt.

Trauma und Kali Yuga

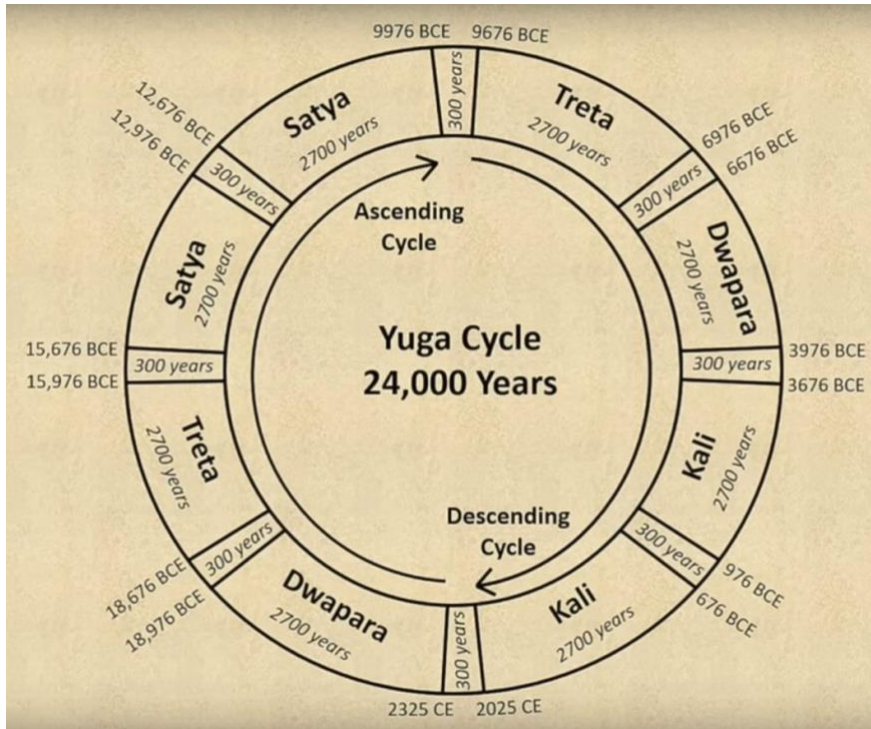
Der Zusammenhang zwischen dem Kali Yuga und einer traumatisierten Gesellschaft jenseits der Potenziale des wahren Menschseins, erscheint mir dabei mehr als naheliegend.

Mit dem großen Zyklus, wo Kali Yuga 432.000 Jahre andauert, kann ich persönlich wenig anfangen. Nach diesem Modell würden wir uns noch fast eine Ewigkeit in der Kali Yuga befinden. Einige glauben, dass ein Mini-Satya Yuga innerhalb des Kali Yuga eintreten kann – ein »Goldenes Zeitalter« innerhalb der Dunkelheit.

Viel schlüssiger erscheinen mir jene Darstellungen, in denen die Yugas 24.000 Jahre dauern, vor allem, weil sie dem Präzessionszyklus der Erde nahekommen. Damit ist die Kreiselbewegung der Erde um ihre eigene Achse gemeint.

Sri Swami Yuktेशwar Giri (1855–1936) war ein indischer Yogi, Heiliger und ein bedeutender Guru in der Linie des Kriya Yoga. Bekannt ist er vor allem als Lehrer von Paramahansa Yogananda, dem Autor der Autobiographie eines Yogi, einem der weltweit einflussreichsten spirituellen Bücher des 20. Jahrhunderts.

Nach Yuktishwar begann das Kali Yuga 3102 v. Chr., endete aber bereits 1699 n. Chr., und seitdem sind wir wieder im aufsteigenden Dwapara Yuga.



Ähnlich beschreibt es Bibu Dev Misra in seinem Buch Yuga Shift, nur mit dem Unterschied, dass er davon ausgeht, das Kali Yuga habe zur Frühlings-Tagundnachtgleiche im Jahr 2025 geendet.

Das ist natürlich ein besonders spannender Zusammenhang, da sich dies auch mit der Aktivierung der Luftepoche deckt – durch den Eintritt von Uranus in das Zeichen Wassermann in diesem Zeitraum, ebenso wie durch den erstmaligen Eintritt von Saturn und Neptun in das Zeichen Widder in 2025.

Was bedeutet das also für Trance-Formation?

Es zeigt, dass wir tatsächlich am Ende dieser düsteren Zeit sind, wenn man es intensiver färben will. Düster im Sinne des wahren Lebens und unseres wahren Menschseins!

Und wie zeigt es sich?

Durch die regressiven Energien der alten Matrix und der Schatten von Lilith, Saturn und Pluto. Ein therapeutisch geschulter Mensch fasst dies unter Trauma- und Schattenarbeit zusammen. Unsere Sichtweise dazu grundlegend zu verändern, ist eine extreme Hilfestellung, damit das Thema enttabuisiert und zur wahren Abenteuerreise wird.

Einstimmung und Kontemplation

Du hast bereits genug Inhalt und Inspiration erhalten, um dich dem Thema der persönlichen Transformation zu widmen. Am einfachsten gelingt dies, indem du dir kontemplative Gedanken zu den richtigen Fragestellungen machst. Es geht dabei vor allem um jene Themen, die du verabschieden darfst und deren Zeit vorbei ist. Nicht, dass etwas daran schlecht gewesen wäre, sondern einfach, weil es nun beendet werden möchte. Dies hat mit Loslassen zu tun und mit den Schatten, aber besonders auch damit, dass wir die Geschenke darin erkennen.

Danke, dass du die Reise weitergehst mit all dem, was gelebt werden möchte. Das, was bereits zum Thema Potenzial und Anlagen erfahren wurde, gibt uns nun die Möglichkeit, uns den Talenten und Begabungen zu widmen. Denn genau diese suchen einen Kontext und wollen gelebt werden.

Im nächsten Schritt wenden wir uns der Zukunft zu. Was möchte konkretisiert und manifestiert werden? Zunächst beschäftigen wir uns damit auf einer gedanklichen Ebene, und daraus entsteht dann die Grundlage für die praktische Umsetzung.

Loslassen & Licht im Schatten

Aus meiner Erfahrung führt kein Weg daran vorbei, gerade in unseren Traumata und Schatten die verborgenen Potenziale zu entdecken.

Wenn wir uns diesem Prozess öffnen, kann er uns dazu inspirieren, den Rahmen unseres Lebens neu zu definieren und die Schwerpunkte bewusst dort zu setzen, wo sie uns in unsere Kraft führen.

Ich denke das waren erstmal genug Inputs. Nun lassen wir es etwas konkreter werden für dich und dein Leben und gehen gleich über zum letzten Abschnitt und den für dich relevanten Fragen.

Kontempliere darüber in der Form, dass du einen meditativen Zustand einnimmst und dich auf die Fragen fokussierst.

Kontemplation & NOTIZEN

Welche »wunden Punkte« deines Lebens könnten hier einen Blickwinkel bekommen?

- *Welche Erfahrungen hast du gemacht?*
- *Wie haben sie dich verändert?*
- *Welche Fähigkeiten konntest du dadurch entwickeln?*
- *Welches Wissen konntest du zu dem Thema erwerben?*
- *Worin liegt das Geschenk in diesen Erfahrungen?*

- **Was willst du jedoch dennoch loslassen und verabschieden?**

Tipp: Es macht Sinn, wenn du Leerblätter dazugibst – je nach Bedarf und Fortschritt. Du wirst sehen, dass du immer wieder neue Impulse haben wirst.

Essenz & Talente und Begabungen



Bei unseren wahren Talenten und Begabungen ist es ähnlich. Sie erscheinen uns oft so selbstverständlich, dass wir sie gar nicht erkennen. Häufig sind sie im jeweiligen Kontext unseres Lebens, zum Beispiel im aktuellen beruflichen Umfeld, auch nicht relevant. Würden wir jedoch den richtigen Kontext für unsere Talente und Begabungen finden, könnten wir sie entsprechend entfalten.

Da sich Potenziale und Anlagen nicht so leicht in konkrete Talente und Begabungen übersetzen lassen, bleiben sie oft ungenutzt. Diese ungenutzten Potenziale sind häufig blinde Flecken, durch die wir unsere größten Chancen übersehen. Es wäre daher eine gute Gelegenheit, sie jetzt zu erkennen, ins Leben zu bringen und zu integrieren.

Wie bereits betont, helfen uns dabei astrologische Textanalysen – insbesondere solche zu unserer Lebensaufgabe und zur Berufung, falls dies ein Thema ist. Ein persönliches Reading ist selbstverständlich ebenfalls sehr sinnvoll, wenn Bedarf besteht.

Mehr auf meiner Webseite www.matrix-coaching.at

Nun aber zu den weiteren Fragen.

Kontemplation & NOTIZEN

- *Welche (dir vielleicht noch unbewussten) Talente und Begabungen hast du?*
- *Was fällt dir besonders leicht?*
- *Was ist für dich so normal, dass du es kaum bemerkst?*

- **Was fühlst du, ist deine essenziellste Qualität?**

- **Jene, wo du dich Gott am nächsten fühlst?**

- **Wie drückt sich diese Verbundenheit aus?**

Die Beantwortung dieser Fragen benötigt vielleicht etwas Zeit! Nimm sie dir und meditiere darüber, um den Antworten noch mehr aus der Tiefe heraus zu begegnen!

In welchem Kontext bzw. Umfeld würden deine Talente und Begabungen besser zum Einsatz kommen?

Ausrichtung: Deine Heldenreise



Abenteuer gehen so gut wie immer mit etwas Neuem einher, wozu uns das Leben ruft. Das Leben will von uns, dass wir uns auf den Weg machen und uns **vom aktuellen Kontext verabschieden**. Oft hat es damit zu tun, dass wir uns von mehr als der Gegenwart verabschieden, denn zu lange drehen wir meist schon die Runden unserer eingefahrenen Gewohnheiten. Diese Gewohnheiten haben mit unseren alten Mustern zu tun.

Ich kürze dies oft ab und spreche nur noch »vom Alten«. Bereit zu sein, sich von der Vergangenheit zu lösen, ist somit der erste Schritt auf dem Weg in das Neue. Loslassen ist die große Übung in diesem Prozess.

Damit schaffen wir erstmal die Basis, damit wir ungetrübt wahrnehmen lernen, wofür die Zeit reif ist. Wir sehen und erkennen Wesentliches besser, wenn wir zudem unsere alten Muster und Filter unserer Wahrnehmung ablegen. Damit schaffen wir auch den Boden dafür, dass wir wieder lernen, den inneren Stimmen und unserer Intuition zu vertrauen und zu folgen.

Die wahren **Helden** verlassen eben ihr vertrautes Umfeld, und damit immer auch ihre Gewohnheiten und auch ihre Sicherheiten. Sie fühlen immer einen starken **Ruf** in sich. Sie wagen etwas Neues, obwohl sie nicht vorhersagen können, ob und wie dies gelingt. Dies erfordert Mut und Vertrauen. Erst wenn

wir uns entschieden haben, aufzubrechen, fügt es sich, dass uns auch im Außen ein metaphorischer Mentor oder eine andere Form der Unterstützung geschickt wird. Es öffnen sich im wahrsten Sinne des Wortes neue Türen. Wir werden am Ende dieser Reise zurückkehren als eine neue Person auf einer neuen Ebene und in einem neuen Leben.

Kontemplation & NOTIZEN ✍

Welchen Ruf spürst du in dir?

Was darfst du verlassen, loslassen oder hinter dir lassen?

Wofür oder wobei brauchst du Mut?

Welches Leben will sich manifestieren?

- Beziehungen

- Berufung

Neues Wachstum aus deinem Inneren heraus

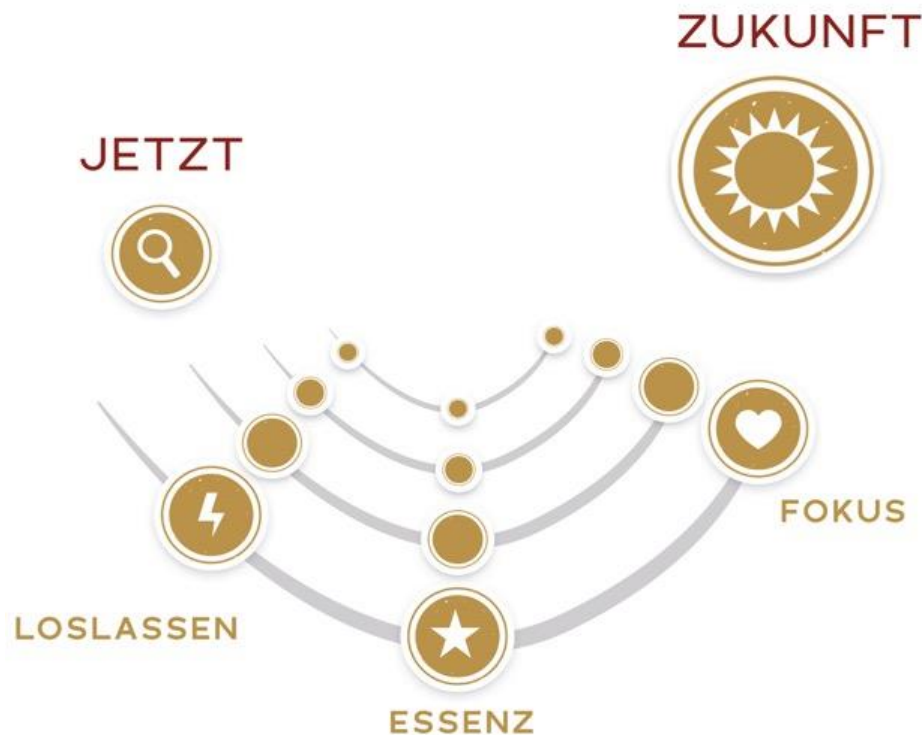
Dieser Prozess von Trance-Formation beinhaltet viele Schichten und unterschiedliche Facetten, denen wir uns indirekt im Rahmen des Live-Online-Programms »Neues Wachstum« widmen. Weniger in der Tiefe von Trance-Formation, jedoch gewinnst du sehr viel für ein größeres und umfassenderes Bewusstsein.

Ebenso behandeln wir im persönlichen Matrix-Coaching oder im Format »Wofür ist meine Zeit reif?« die jeweils relevanten Themenkreise und gehen sehr präzise darauf ein, was du loslassen kannst, worin deine Essenz liegt und worauf du deinen Fokus richten könntest.

Besonders aber kreisen wir in der Community der Matrix-Gruppe um diesen Schwerpunkt und beschäftigen uns ständig mit den Aspekten tieferer Transformation.

Du kannst dies gerne als Reisebegleitung wählen; es ist natürlich keine Voraussetzung. Dort bringst du all das in dein Bewusstsein, was tief in dir angelegt ist und stärker in deinem Leben ausgedrückt werden möchte. Aus dem Horoskop entnehme ich jene Informationen, die diese zarten inneren Stimmen und deine Intuition zu deinen Potenzialen, Talenten und Weisheiten in sich tragen.

Zudem gibt es auch einen größeren Überblick, womit neue Zusammenhänge erkannt werden können, die zuvor nicht bewusst waren. Das ist wichtig, damit wir **Vertrauen zu unseren inneren Stimmen und unserer Intuition** gewinnen. Damit entsteht auch Gewissheit und Akzeptanz, dass das, was wir bereits in uns wahrnehmen, keine Einbildung ist. Wir alle haben ein gutes Stück Selbsterfahrung zu meistern, bis wir lernen, unseren inneren Stimmen zu vertrauen.



Viele Themen werden dadurch in einen neuen Zusammenhang gebracht, wodurch ein neues Verständnis zur aktuellen Situation und zur Frage, wohin uns das Leben führen möchte, entsteht. Dadurch kann vieles neu gesehen und wahrgenommen werden, was dem Gesamtprozess äußerst dienlich ist.

Es hilft vor allem dabei, **Altes loszulassen**. Es wird klar, worin die Talente und **wahren Potenziale** liegen, und wie wir unsere höheren Kräfte auf einen **klaren Fokus** ausrichten. Wir lernen, wie wir die geistigen Downloads aus der göttlichen Matrix erkennen und ihnen vertrauen lernen.

Jeder von uns ist in seiner Essenz ein göttliches Wesen. Dies können wir nicht mit dem Verstand erfassen, sondern nur durch Erfahrungen auf einer anderen Ebene.

Bilder als Sprache des Unterbewusstseins

Unser Unterbewusstsein spricht in Bildern – einer Sprache, die analog, direkt und mehrdimensional ist. Anders als Worte, die linear und rational wirken, vermitteln Bilder Gefühle, Zusammenhänge und innere Wahrheiten auf einer tieferen, unmittelbaren Ebene.

Wenn wir lernen, diese Bildsprache zu verstehen, öffnen wir den Zugang zu unserem **analogen Bewusstsein**: einer Wahrnehmung jenseits von Logik, Zeit und linearen Mustern. Hier spiegeln sich unsere Potenziale, Blockaden und tiefsten Bedürfnisse, oft noch bevor unser Verstand sie greifen kann.

In Trance, Meditation oder kreativen Prozessen werden diese inneren Bilder besonders lebendig. Sie dienen als Wegweiser, die uns zeigen, was wir loslassen dürfen, was geheilt werden will und welche Impulse aus unserer Essenz aufsteigen.

Bilder im analogen Bewusstsein verbinden uns mit der Tiefe unserer Seele, unserem Körper und dem kreativen Potential, das jenseits rationaler Konzepte liegt. Sie sind Schlüssel, um inneren Prozessen Raum zu geben und ein stimmiges Leben zu gestalten.

Dadurch ändern wir unsere **Gehirnfrequenz** und aktivieren die **Weisheit unseres Unterbewusstseins**. Diese Region bezeichne ich als den »analog-bildlichen« Bereich unseres Gehirns, wohingegen das Tagesbewusstsein den »digital-sprachlichen« Teil repräsentiert.

Machen wir uns nun konkret auf den Weg, indem wir die Aspekte des Loslassens, deiner Essenz, und den Fokus auf das Neue auf einer anderen Ebene erfahren, um es auch zur Realität werden zu lassen.

Kontemplation & NOTIZEN ✍

Je nachdem, ob du bereits bei mir warst oder noch nicht, wählst du die Inhalte aus den Reflexionen zur Einstimmung ab Seite 34 und verbindest sie allenfalls mit den Erkenntnissen aus meinen Formaten oder durch meine Beratung.

Erinnere dich an die **Bilder**, die du durch die Inspirationen aus dem jeweiligen Setting mit mir hattest. Du hast durch das Setting erfahren, was loszulassen ist, worin deine wahren Potenziale und deine göttliche Essenz liegen, und worauf du den Fokus richten kannst.

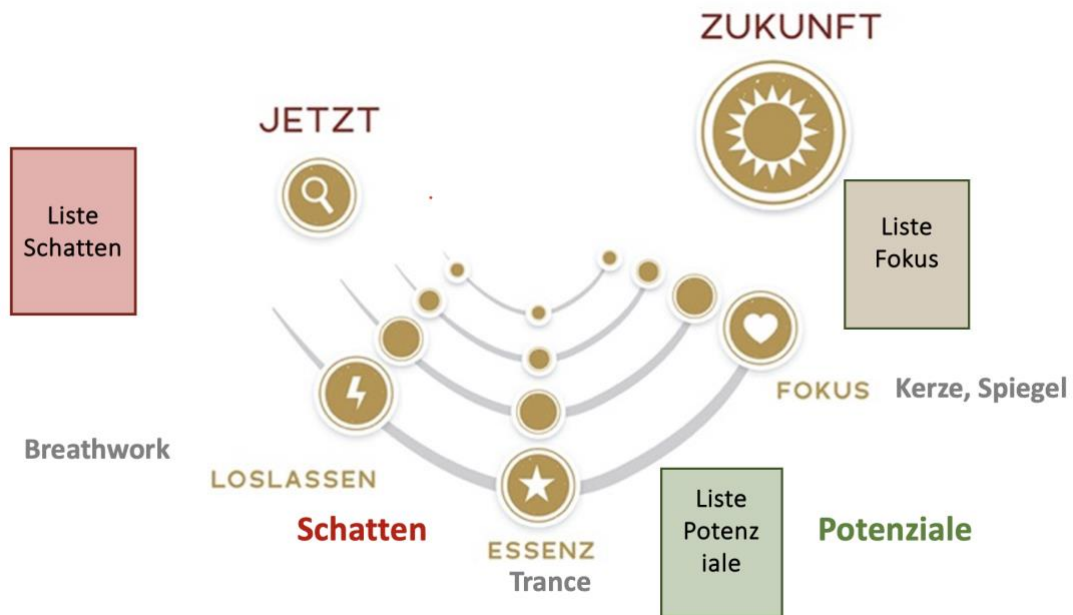
Führe dir jene Bilder vor dein geistiges Auge, die du bereits zum jeweiligen Themenschwerpunkt angefertigt hast. Es kann natürlich auch sein, dass du zwei oder alle drei Aspekte bearbeitet hast.

Bild 1: **Loslassen** & das Alte

Bild 2: **Essenz** & deine wahren Potenziale

Bild 3: **Fokus** & das Neue

Du kannst auch beginnen mit deinen Prioritäten und sie als „Liste für dich skizzieren, wenn das mit den Bildern vorerst zu komplex wirkt.



Wenn du sie nicht direkt vor Augen hast, schau oder hör dir noch mal den Mitschnitt mit mir an oder erinnere dich an den Inhalt und die Bilder, falls du mir gearbeitet hast.

Wenn du die Bilder oder Liste noch anfertigen willst, kannst du das nun in meditativer Atmosphäre und mit hoher Präsenz und Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment tun.

Im Online-Format ist die Playlist eingebettet. Du wirst ebenso in dieser Reise von mir begleitet mit diversen Videos und geführter Meditation.

PRAXISTEIL

Du kannst die folgenden Prozessschritte je nach Relevanz und Präferenz einzeln oder auch in einem Durchgang machen. Dafür biete ich unterschiedliche **Playlists und Musikstücke** an, die diesen Prozess besonders unterstützen.

Augenabdeckung ist sinnvoll. Ganz besonders eignen sich dafür jene, bei denen du die Augen auch öffnen kannst. Dadurch fällt auf die Netzhaut dunkles Licht, was die Melatoninausschüttung zur Zirbeldrüsenaktivierung unterstützt. Nachstehend findest du den Link zum Produkt, das ich auch selber verwende, da die Augen auch offengehalten werden können [» https://mindfold.com](https://mindfold.com)

Die **Augenabdeckung** beim **Breathwork** (bewusste Atemarbeit) hat grundsätzlich mehrere sehr wichtige Funktionen, die den Prozess intensivieren:

Reduktion äußerer Reize:

Die Augen sind ein Hauptkanal für visuelle Informationen. Wenn sie bedeckt sind, wird das Gehirn von äußeren Ablenkungen entlastet, und der Fokus richtet sich stärker nach innen.

Förderung der inneren Wahrnehmung:

Ohne visuelle Reize wird die Aufmerksamkeit automatisch nach innen gelenkt. Man nimmt subtilere Körperempfindungen, Emotionen und innere Bilder bewusster wahr.

Vertiefung der Entspannung:

Augenabdeckung signalisiert dem Nervensystem Ruhe. Die Körperhaltung wird stabiler, der Parasympathikus kann leichter aktiviert werden, und tiefe Atem- und Bewusstseinszustände werden unterstützt.

Förderung von Trance und introspektiven Zuständen:

Viele Breathwork-Techniken arbeiten mit veränderten Bewusstseinszuständen. Die Dunkelheit hinter den Augenlidern hilft, Zugang zu Trance, inneren Bildern und tiefer emotionaler Verarbeitung zu bekommen.

Sicheres Loslassen von Emotionen:

Wenn Teilnehmer im Gruppenkontext nicht sehen, wie andere reagieren, können sie sich freier zeigen und Emotionen ausdrücken, ohne Hemmungen. Das fördert authentisches Erleben und Heilung.

Kurz gesagt: Die Augenabdeckung unterstützt die **Innenschau**, steigert die Wirkung der Atemarbeit und hilft, Blockaden und emotionale Spannungen leichter zu lösen.

In diesem Prozess aktivierst du die **Zirbeldrüse** und damit verbunden wird das DMT (Dimethyltryptamin), das auch als das »Spirit Molecule« bezeichnet wird, freigesetzt. Verschiedene Atemübungen aktivieren die Zirbeldrüse und die Hirnanhangdrüse.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Augenabdeckung und der Aktivierung der **Zirbeldrüse** im Kontext von Breathwork oder Meditation. Die Zirbeldrüse wird oft als „drittes Auge“ bezeichnet und spielt eine Rolle bei der Regulation von Hormonen (Melatonin) sowie bei subtilen Bewusstseinszuständen.

Hier sind die Hauptpunkte:

Dunkelheit aktiviert die Zirbeldrüse:

Die Zirbeldrüse ist lichtempfindlich und reagiert besonders auf Dunkelheit. Durch die Augenabdeckung wird das eintreffende Licht reduziert, wodurch die Zirbeldrüse vermehrt Melatonin ausschütten kann. Dies unterstützt **innere Ruhe, Regeneration und bewusstseinsverändernde Zustände**.

Förderung innerer Wahrnehmung:

Ohne visuelle Ablenkung richtet sich die Aufmerksamkeit nach innen. Das erleichtert die Aktivierung innerer Zentren, zu denen auch die Zirbeldrüse gehört. Viele berichten von verstärkten intuitiven oder spirituellen Erfahrungen, wenn die Augen bedeckt sind.

Unterstützung von Trance und Meditation:

In der Dunkelheit hinter den Augenlidern kann sich das Gehirn leichter auf tiefe Atemrhythmen und innere Bilder einlassen. Dies stimuliert indirekt die Zirbeldrüse und fördert Zustände von **erweiterter Wahrnehmung oder „höherem Bewusstsein“**.

Synergie mit Breathwork-Techniken:

Bewusstes, rhythmisches Atmen erzeugt biochemische und neuronale Effekte, die zusammen mit der Dunkelheit die Zirbeldrüse aktivieren: verstärkte Melatoninproduktion, mögliche DMT-Freisetzung und Zugang zu inneren Visionen.

DMT, oder Dimethyltryptamin, ist ein körpereigenes Molekül, das sowohl im menschlichen Körper als auch in vielen Pflanzen vorkommt. Es gehört zur Familie der Tryptamine, zu der auch Serotonin zählt, und wirkt hauptsächlich auf Serotoninrezeptoren, was für die intensiven Veränderungen in Wahrnehmung und Bewusstsein verantwortlich ist. DMT kann starke visuelle und auditive Halluzinationen hervorrufen, ein tiefes Gefühl von „Einssein“ erzeugen und emotionale wie spirituelle Erfahrungen intensivieren.

Im menschlichen Körper wird DMT unter anderem in der Zirbeldrüse und der Lunge produziert. Besonders in der Zirbeldrüse wird ihm eine Rolle bei außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen zugeschrieben, wie sie etwa während Meditation, Trance oder Nahtoderfahrungen auftreten. In schamanischen Traditionen, beispielsweise bei der Verwendung von Ayahuasca, wird DMT bewusst eingesetzt, um tiefe Einsichten, Visionen und Heilungsprozesse zu ermöglichen.

Obwohl die Produktion von DMT in der Zirbeldrüse noch nicht abschließend wissenschaftlich belegt ist, vermuten viele, dass sie eine Schlüsselrolle für veränderte Bewusstseinszustände spielt.

Techniken wie **Breathwork und das Abdecken der Augen** können diesen Prozess unterstützen, indem sie äußere Ablenkungen reduzieren, die Sinne nach innen richten und so Zustände fördern, in denen die körpereigene Produktion von DMT verstärkt wahrgenommen oder erlebt werden kann.

Mit den folgenden Atemtechniken wird der **Fluss der Rückenmarksflüssigkeit** durch die Wirbelsäule nach oben hoch zum Gehirn beschleunigt. Durch die damit aktivierte Zirbeldrüse haben wir eine höhere Wahrnehmungsfähigkeit erreicht und sind daher in der Lage, relevante **Informationen direkt aus dem Quantenfeld** zu empfangen.

Etwas intensiver kenne ich den Zustand, der mit Ayahuasca herbeigeführt wird, welches in speziellen schamanischen Zeremonien Anwendung findet. Der Ursprung ist im brasilianischen Amazonas und in Peru zu finden.

Letzteres würde ich aus heutiger Sicht nicht empfehlen. Ich habe trance-Formation eben aus diesem Grund entwickelt, um das körpereigene Gottesmolekül DMT freizusetzen.

Die hier beschriebene Verfahren ist sehr wirksam und es werden keine Substanzen benötigt. Substanzen anderer Art lehne ich persönlich

grundsätzlich ab, da es das Ziel ist, mit den in uns angelegten ungenutzten Möglichkeiten auf diese neue Ebene zu kommen.

Die Atemtechniken führen in einen Zustand, in dem das gewohnte Tagesbewusstsein de facto zur Ruhe kommt und die tieferen Schichten des Unterbewusstseins im Mittel- und Kleinhirn aktiviert werden. In Verbindung mit einer klaren, fokussierten Intention bewirkt dies, dass altes Gepäck förmlich aus allen Zellen gelöst wird. Blockierende, bewusste wie unbewusste Glaubenssätze und Emotionen werden kraftvoll aus dem Körper und damit aus dem gesamten System befördert. So entsteht ein Zustand erweiterter Wahrnehmung, in dem du Botschaften aus deiner Essenz empfangst – neurologisch gesprochen aus den tiefen Bereichen deines Unterbewusstseins.

Sitzposition

Setze dich nun in einer aufrechten Sitzposition auf ein Meditationskissen oder eine andere Sitzmöglichkeit, wo du dem Boden nah bist und du deine Wirbelsäule aufrichtest. Achte darauf, dass das Kinn waagerecht ist und du kein Hohlkreuz bildest. Die Schultern lässt du leicht nach hinten fallen und deine Hände liegen auf den Oberschenkeln.

Hier etwas konkreter für die aufrechte Sitzposition bei Breathwork:

Sitzunterlage wählen:

- Setze dich auf ein Meditationskissen, eine gefaltete Decke oder einen stabilen Stuhl. Wichtig ist, dass dein Becken leicht nach vorne kippt, damit die Wirbelsäule automatisch **aufrecht steht**.

Füße und Beine:

- Auf dem Boden sitzend: Füße hüftbreit auseinander, fest auf dem Boden. Knie locker gesenkt.
- Auf einem Stuhl: Beide Füße parallel und fest auf dem Boden, Knie im 90-Grad-Winkel.

Wirbelsäule aufrichten:

- Das Steißbein leicht nach unten, Brustbein sanft nach oben, Schultern entspannt nach hinten.
- Kopf aufrecht, Kinn leicht nach unten, sodass Nacken und Halslinie verlängert sind.

Hände:

- Locker auf Oberschenkeln ablegen, Handflächen nach oben oder unten.
- Alternativ kannst du die Hände auf dem Herzbereich oder Bauchnabel ruhen lassen, je nach Fokus.

Atem vorbereiten:

- Die Schultern bleiben entspannt, nicht hochziehen.
- Atem natürlich fließen lassen, erst bewusst beobachten, bevor du tiefer in die Technik gehst.

Blick / Augen:

- Augen geschlossen oder leicht geöffnet, je nach Präferenz.
- Optional Augenbinde, um die Zirbeldrüse zu aktivieren und die innere Wahrnehmung zu stärken.

Haltung prüfen:

- Du solltest aufrecht, aber entspannt sitzen.
- Kein Druck, kein Verkrampfen – nur Stabilität und Offenheit.

Nimm nun, je nach Zielsetzung, deine **Bilder** zum **Loslassen**, deiner **Essenz** bzw. deinen wahren Potenzialen und deinen **Fokus**, und positioniere diese vor deinem Knie links oder rechts.

Du machst dies gemäß deiner Zielsetzung für jeden einzelnen Prozessschritt einzeln, oder für den gesamten Prozess.

In einer ersten Version kannst du dich vertraut machen mit der Basis, die in diesem Programm angeboten wird. In einem weiteren Schritt gibt es weitere Variationen, die ich separat in einem zweiten Modul darlege. In der Regel befindet sich im Grundlagenteil genug Material für einige Zeit, damit du dich mit **Trance-Formation** vertraut machen kannst.

Wichtig!!

Wichtig ist hier zu betonen, dass es bei den Grundlagen, die ich aus dem Geburtshoroskop in unserem Coaching entnehme, nicht um irgendwelche Wunschvorstellungen geht, sondern diese Grundlagen tatsächlich dem entsprechen, wofür deine Zeit reif ist und wohin das Leben dich führen will. Die Entscheidung triffst du, indem du die Ergebnisse durch Resonanz spürst und

diese dadurch bestätigen kannst. Damit sind in deinem Unterbewusstsein die Voraussetzungen geschaffen, damit sich die entsprechenden neuronalen Netze tatsächlich neu bilden können und festigen, und dies zu einer neuen Überzeugung werden kann. Die neue Überzeugung geht später in das vertrautere Tagesbewusstsein über und wird immer mehr zu einem soliden Fundament in deinem Leben.

Lass uns nun mit den 3 Schwerpunkten starten: **Loslassen, Essenz & Potenziale** und **Fokus**. Du gehst nun zu jenem Teil, der für dich entsprechend relevant ist.

Vorab aber noch ein paar Hinweise zur Atmung

Atemtechniken

Der Atem ist eine Brücke, die uns auf einzigartige Weise verbindet mit unserem Körper, unserem Verstand und unserem feinstofflichen Wesen. Einerseits versorgt er uns auf der stofflichen Ebene mit Sauerstoff, hält unsere Zellen am Leben und reguliert die grundlegenden Funktionen unseres Organismus. Auf der mentalen Ebene wirkt er unmittelbar auf das Nervensystem. Ein tiefer, ruhiger Atem beruhigt den Geist, löst Stress und schafft innere Klarheit.

Gleichzeitig öffnet der Atem auch ein Tor zum Feinstofflichen. Indem wir bewusst atmen, richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen und treten in Verbindung mit Energiefeldern, die jenseits des rein Körperlichen wirken. Viele spirituelle Traditionen betrachten den Atem als Lebensenergie selbst, als Prana im Yoga, als Qi in der chinesischen Philosophie oder als heiligen Hauch des Lebens in alten Mysterienschulen.

So wird der Atem zu einem Medium, das alle Ebenen unseres Seins vereint, das Körperliche, das Geistige und das Spirituelle. In seiner Einfachheit trägt er die Möglichkeit, uns zu zentrieren, uns an unsere Essenz zu erinnern und uns mit einer größeren Ordnung des Lebens zu verbinden. Jeder Atemzug kann, bewusst erlebt, ein Gebet, eine Reinigung und ein Schritt in tiefere Bewusstheit sein.

Atem und Trance stehen in direkter Verbindung, weil der Atem die Brücke zwischen Körper, Geist und Bewusstsein bildet. Durch bewusstes Atmen, sei es in Tiefe, Rhythmus oder Intensität gesteuert, verändert sich der physiologische Zustand des Körpers, Herzfrequenz, Blutdruck, Sauerstoff- und Kohlendioxidspiegel, und gleichzeitig öffnet sich das Nervensystem für veränderte Bewusstseinszustände.

In der Trancearbeit dient der **Atem als „Anker“ und Werkzeug** zugleich: Er kann das Alltagsbewusstsein herunterfahren, die kritische mentale Kontrolle lockern und den Zugang zu tieferen Schichten des Unterbewusstseins ermöglichen. Durch spezifische Atemtechniken, wie zügiges, rhythmisches oder bewusstes Halten und Loslassen, lassen sich körperliche Spannungen lösen, blockierte Emotionen mobilisieren und neuronale Netzwerke so aktivieren, dass intuitive und kreative Einsichten leichter zugänglich werden.

Mit anderen Worten: Der Atem wirkt wie ein Schlüssel, der das Tor zu tranceartigen Zuständen öffnet. Indem wir uns auf den Atem konzentrieren, nehmen wir Abstand von äußeren Reizen und schaffen einen inneren Raum, in dem Trance, innere Bilder, Visionen und tiefe Selbsterfahrungen entstehen

können. Der Atem wird so selbst zum Medium der Transformation, das Körper, Geist und feinstoffliche Ebenen miteinander verbindet.

Trance und Fokusatmung

Als einfache Variante dient auch diese Form. Trance und Fokusatmung sind eng miteinander verbunden, denn der Atem ist ein zentrales Tor in veränderte Bewusstseinszustände. Während der gleichmäßige und bewusste Rhythmus der Atmung den Körper beruhigt und das Nervensystem harmonisiert, führt die gezielte Fokussierung des Atems, etwa durch Konzentration auf ein bestimmtes (inneres) Bild oder eine klare Intention, Schritt für Schritt in einen tranceähnlichen Zustand. In dieser Trance öffnet sich der Zugang zu tieferen Schichten des Unterbewusstseins, alte Muster und gespeicherte Emotionen treten an die Oberfläche und können transformiert werden.

Die Fokusatmung verstärkt diesen Prozess, da sie die Aufmerksamkeit von äußeren Reizen löst und nach innen richtet. Durch das Zusammenspiel von Atemrhythmus, innerer Konzentration und Hingabe entsteht ein veränderter Bewusstseinszustand, in dem Heilung, Klarheit und kreative Impulse erfahrbar werden. Trance ist dabei nicht das Ziel an sich, sondern der Raum, in dem die eigene Essenz sichtbar wird und neue Ausrichtungen möglich werden.

Aktivierung Zirbeldrüse

Letzten Endes geht es in unserer Arbeit um die Aktivierung der Zirbeldrüse. Ein zentraler Aspekt ist dabei die Ujjayi-Atmung. Ujjayi-Atmung wird üblicherweise so ausgesprochen: „udsch-ja-ii“ oder etwas flüssiger: „udschai“. Dies ist eine aus bestimmten Yoga-Traditionen bekannte Praxis. In leicht abgewandelter Form und in Verbindung mit der Zirbeldrüsen-Aktivierung bildet sie ein Kernelement im Rahmen von Trance-Formation.

Zusätzlich liegt der Fokus auf der Stirn und dem Frontallappen, hinter dem die Zirbeldrüse liegt. Dieses Thema habe ich bereits ausführlich aus neurologischer Perspektive erläutert; nun kommt es in der praktischen Anwendung zur Umsetzung.

Die Ujjayi-Atmung, auch „siegreicher Atem“ genannt, entsteht durch ein sanftes Zusammenziehen der Stimmritze, wodurch ein gleichmäßiges, hörbares Atemgeräusch entsteht. Diese Technik verlängert den Atem,

beruhigt das Nervensystem und wirkt wie ein innerer Strom, der die Lebensenergie – das Prana – durch den Körper lenkt. In Verbindung mit den sogenannten Bandhas, den inneren Verschlüssen, entfaltet sich eine noch tiefere Wirkung. Mula Bandha, der Wurzelverschluss, aktiviert den Beckenboden und lenkt die Energie von der Basis nach oben. Uddiyana Bandha, der Bauchverschluss, wird durch das sanfte Einziehen des Bauches beim Ausatmen aktiviert und erzeugt einen Sog, der die Energie Richtung Herz- und Kopfregion führt. Zusammen wirken beide wie eine Art Energieschleuse: Sie verhindern, dass die Kraft nach unten zerstreut wird, und lenken sie bewusst aufwärts.

Auf körperlicher Ebene hat dieses Zusammenspiel weitreichende Effekte. Ujjayi stimuliert den **Vagusnerv** und bringt dadurch das parasympathische Nervensystem in Balance, was tiefe Entspannung fördert. Dies ist insbesondere bei der **Traumaaarbeit** wichtig zu betonen.

Die Bandhas verändern sanft den Druck im Bauch- und Brustraum, was den Herzrhythmus, den Blutfluss und sogar die Gehirnaktivität beeinflusst. Energetisch gesehen wird das Prana durch die Nadis, die feinstofflichen Energiekanäle, gelenkt und über die Chakren nach oben transportiert. Der Beckenboden als Fundament verhindert Energieverlust, der Bauchverschluss treibt sie nach oben, und die gleichmäßige Atmung hält den Fluss stabil. So entsteht ein Zustand erhöhter Klarheit, innerer Sammlung und erweiterter Wahrnehmung.

Spirituell gesehen öffnet diese Praxis ein Tor zu tieferen Bewusstseinschichten. Wenn die Energie durch die Wirbelsäule aufsteigt, werden **Herz, Kehlkammer und Stirnzentrum** stärker durchströmt, wodurch Intuition und innere Bilder lebendiger werden. Manche Traditionen verbinden dies sogar mit der **Aktivierung der Zirbeldrüse**, die als **Schlüssel zu mystischen Erfahrungen** gilt.

Auf diese Weise verbindet die Praxis von Ujjayi-Atmung und den Bandhas körperliche Gesundheit, emotionale Reinigung, Entsäuerung des Körpers und spirituelles Erwachen. Sie sammelt die Kräfte des Körpers, transformiert alte Blockaden und richtet die Aufmerksamkeit auf die Essenz des eigenen Seins.

Ujjayi-Atmung mit Beckenboden- und Bauchaktivierung

1. **Aufrecht sitzen** (oder im Stehen, wenn es dir leichter fällt). Die Wirbelsäule ist lang, Schultern entspannt.

2. Beginne mit ein paar normalen **Ujjayi-Atemzügen**: sanft durch die Nase ein- und ausatmen, die Stimmritze leicht verengen, bis das Rauschen entsteht.
3. **Beckenboden aktivieren** (Mula Bandha): Beim Einatmen spannst du sanft die Muskeln des Beckenbodens an, als würdest du den Harnstrahl zurückhalten wollen. Halte diese Spannung während der gesamten Übung bewusst.
4. **Bauch einziehen (Uddiyana Bandha)**: Mit der Ausatmung ziehst du den Bauch leicht nach innen und entlang der Wirbelsäule nach oben, sodass der Nabel sanft Richtung Wirbelsäule wandert.
5. Verbinde nun den **Atem mit den Bandhas**:
 - Beim **Einatmen**: Beckenboden anspannen, Bauch bleibt entspannt, Atem strömt tief nach unten in den Bauchraum, während das Rauschen hörbar ist.
 - Beim **Ausatmen**: Beckenboden bleibt aktiv, Bauch sanft nach innen ziehen, Atem strömt raus, hörbares Rauschen.
6. Wiederhole diesen Rhythmus für einige Minuten. Halte die Spannung im Beckenboden konstant, während der Bauch bei jeder Ausatmung sanft nach innen wandert.

Wirkung dieser Kombination

Energiefluss (Prana) nach oben: Durch die Aktivierung von Beckenboden und Bauch wird die Energie im Körper nach oben gelenkt, weg vom rein Physischen hin zum Feinstofflichen.

Stärkung der Mitte: Bauch- und Beckenbodenmuskulatur werden ebenso trainiert, was Stabilität und Vitalität fördert.

Tiefe Zentrierung: Der Atem wird zum Anker, die Bandhas zum inneren Halt – ein Gefühl von Stärke, Klarheit und Erdung entsteht.

Aktivierung der Wirbelsäule und Zirbeldrüse: Das energetische „Nach-oben-Lenken“ unterstützt auch Bewusstseinsweiterung und meditative Zustände.

Atemtechnik im Rahmen von Trance-Formation

Dies ist eine gezielte Verbindung zwischen der Ujjayi-Atmung und der Fokussierung auf den Frontallappen, dem Bereich des Gehirns, hinter dem sich die Zirbeldrüse befindet. Bei dieser Technik wird die Luft während bestimmter Phasen bewusst kurz gehalten, was eine Aktivierung der Zirbeldrüse unterstützt. Diese Drüse enthält Ferrite, die auf piezoelektrische Effekte reagieren, sodass sie durch die rhythmische Atmung stimuliert werden.

Während der Übung liegt der Fokus auf der Stirn. Dabei kannst du dir ein mentales Bild vorstellen, das durch die einzelnen Phasen des Prozesses begleitet wird – Loslassen, Essenz und Ausrichtung. Jede Phase wird von einem spezifischen Atemrhythmus getragen, der die neuronalen und energetischen Strukturen in deinem System anspricht. So wird die Erfahrung sowohl körperlich als auch auf feinstofflicher Ebene wirksam.

Es ist bewusst nicht notwendig, die physiologischen und energetischen Details an dieser Stelle vollständig zu erklären, da die Wirkung am besten im praktischen Teil erfahren wird. Durch die direkte Anwendung in der Praxis wird diese Technik nicht nur erlebbar, sondern auch langfristig besser im Bewusstsein verankert. So entsteht eine tiefe Verbindung zwischen Atem, Wissen und Erinnerung, die dir hilft bei weiterer Praxis.

Die Wahl der geeigneten Musik

Je nach Phase des Prozesses setze ich unterschiedliche Musik ein.

Im Breathwork eignet sich epische Musik besonders gut, da sie Kraft, Dynamik und emotionale Tiefe entfaltet.

Für das Eintauchen in die eigene Essenz verwende ich sphärische und weite Klangräume, die innere Bilder entstehen lassen und den Kontakt mit der Seele fördern.

Bei der anschließenden Ausrichtung hingegen unterstützen trancefördernde Stücke den Übergang in Klarheit, Zentrierung und ein erweitertes Bewusstsein. Auch hier gibt es passende epische Stücke

Epische Musik, wie wir sie oft aus Filmen, Trailern oder orchestralen Kompositionen kennen, arbeitet mit kraftvollen Steigerungen, tiefen Rhythmen, intensiven Streichern, Chorälen oder Trommeln. Diese Elemente wirken direkt auf unser limbisches System, also auf jenen Teil des Gehirns, der für Emotionen, Motivation und Erinnerungen zuständig ist. Dort löst epische Musik nicht nur Emotionen aus, sondern verstärkt sie, weil sie das Gefühl von Größe, Weite und Erhabenheit transportiert.

Im Kontext von Breathwork, Meditation oder Trance-Arbeit unterstützt epische Musik mehrere Ebenen:

- **Emotionale Öffnung:** Die Steigerungen und dramatischen Bögen laden dazu ein, innere Blockaden zu durchbrechen und Gefühle intensiver zuzulassen. Viele Menschen erleben dabei ein Gefühl des „Durchbruchs“.
- **Archetypische Resonanz:** Epische Klänge erinnern an Heldengeschichten, Übergangsriten und Kämpfe, tief im kollektiven Unterbewusstsein wecken sie Bilder von Transformation, Mut und Neubeginn.
- **Körperliche Dynamik:** Der Rhythmus kann den Atemfluss und die innere Bewegung verstärken. Gerade Trommeln und tiefe Percussion wirken direkt auf den Körper und regen Vitalität an.
- **Transzendente Qualität:** Choräle, weite Klangflächen und orchestrale Höhepunkte erzeugen eine Art „kosmisches Gefühl“. Viele Menschen empfinden das wie ein Anheben über das Persönliche hinaus, hin zu etwas Größerem.

Man könnte also sagen: Epische Musik eignet sich besonders, weil sie **Herz, Körper und Unterbewusstsein gleichzeitig anspricht**, und dadurch eine Atmosphäre schafft, in der Transformation, Hingabe und innere Weite leichter geschehen können.

Nun genug der Details. Im Folgenden gehe ich auf den Prozess ein und beschreibe ihn nur noch in den Grundzügen, da du den wesentlichen Hintergrund nun ausreichend verinnerlicht hast.

Loslassen

Die folgende Übung dient nicht nur dem Loslassen, sondern ist auch extrem wirksam für die Anhebung deiner Energiefrequenz und die Aktivierung deiner Zirbeldrüse. Abgesehen davon wird der Körper in ein basisches Milieu gebracht und alle Chakren deines Systems kommen in Balance. Das bedeutet, dass dadurch auch dein Körper energetisch bessere Voraussetzungen für verbesserte Gesundheit haben wird.

Zu Beginn wirst du durch 2 vorbereitende Phasen hindurchgeführt. Später wirst du nach ausreichender Übung direkt in Phase 3 einsteigen.

Phase 1: Einstimmung

Du sitzt im Lotus- oder im Schneidersitz in einer aufrechten Sitzposition. Deine Hände legst du auf deine Knie. Du spannst zuerst den Beckenboden an und ziehst dann den Unterbauch ein. Nun atmest du kraftvoll durch den Mund ein, ziehst die Luft durch den Rachen wie durch einen Strohhalm nach oben in Richtung Hinterkopf und visualisierst dabei, wie die Luft entlang deiner Wirbelsäule emporsteigt. Dann hältst du die Luft an, womit Druck erzeugt wird, der die Zirbeldrüse aktiviert. Halte die Luft so lange an, wie du es schaffst. Dann lässt du die Anspannung los und lässt die Luft sanft entweichen. Das machst du ca. fünfmal hintereinander.

Phase 2: Aufwärmen

Du bleibst im Lotus- oder im Schneidersitz in einer aufrechten Sitzposition. Nun atmest du ein, ziehst die Luft durch den Rachen nach oben und visualisierst, wie sich die Luft entlang deiner Wirbelsäule wie durch einen Strohhalm nach oben bewegt. Dann hältst du die Luft an.

Im Unterschied zu vorher, bläst du die Luft nun mit Druck aus und spannst dabei deinen Unterbauch, Beckenboden und deine im rechten Winkel abgewinkelten Oberarme an. Blase durch den Mund die Luft so aus, als ob du kräftig pusten würdest. Das machst du in Wiederholungen einige Male. Danach lässt du die Energie für eine halbe Minute wirken und wiederholst diesen Zyklus.

Phase 3: Power

Bleibe in der bisherigen Position. Du hast dich nun mit dieser Art der Atmung gut für den eigentlichen Loslass-Prozess vorbereitet. Dieser besteht darin, dass du nun dein **Loslass-Bild** verwendest, welches du angefertigt hast oder dies vor deinem inneren Auge visualisierst.

Du atmest wieder ein und ziehst die Luft durch deinen Rachen hoch und visualisierst wieder, wie die Luft entlang der Wirbelsäule wie durch einen Strohhalm nach oben strömt; dann hältst du die Luft wieder an. Bei der »Entladung« (Ausatmen) schickst du dann mit jedem Auspusten das Alte, das

du in deinem Geist oder auch visuell dargestellt hast, mit einer klaren und kraftvollen Intention ins Universum.

Mach dazu wieder einige Wiederholungen. Spür danach die Energie und bleib in tiefem Gewahrsein. Dann beginnst du den nächsten Zyklus mit mehreren Wiederholungen. Wieder lässt du danach die Energie sich entfalten und kommst wieder zu diesem Zustand des Gewahrseins oder der Präsenz. Die Rhythmen in der Musik werden dich dabei unterstützen, da es Sequenzen gibt, die intensiver in ihrer Epik sind. Dann gibt es wiederum Phasen, die ruhiger werden. Du wirst es selbst beim Üben erkennen.

Das kannst du mehrfach wiederholen, indem du den Rhythmus beschleunigst, und einige Zyklen durchführst von intensiverem Rausblasen, bis wieder mehr Ruhe und der Zustand des »Floating« im Theta Frequenzbereich erfahrbar wird. Du kannst dich anschließend in eine waagrechte Position begeben und den Zustand mit der nun stark aktivierten Zirbeldrüse wirken lassen. Du wirst es daran merken, wenn sich die Musik ändert und wesentlich ruhiger wird. Vielleicht empfängst du dabei auch Bilder, Impulse und Gedanken. Halte dir dafür Papier bereit, um das, was kommt, zu notieren.

Verwende dazu die Playlist auf der Webseite, da dort die Unterbrechung durch Werbung nicht gegeben ist und du dort auch eine Begleitung durch den Prozess findest.

Essenz

Nimm dein Bild zu deiner Essenz oder fertige dieses an, indem du dir nochmals den Mitschnitt aus dem Setting mit mir vergegenwärtigst, wo wir diese aus deinem Horoskop und deinen Zeitqualitäten abgeleitet haben. Du kannst die Musik bereits beim Anfertigen des Bildes verwenden. Sei dabei in tiefer Präsenz und gib dich ganz dem hin, was sich zeigen will. Bleib eher auf der Ebene der Farben, Bilder oder Symbole. Du brauchst dem, was kommt, keine Bedeutung geben und auch nichts mit dem Verstand hinterfragen.

Im Online-Format ist die Playlist eingebettet. Du wirst ebenso in dieser Reise von mir begleitet mit diversen Videos und geführter Meditation.

Der Start ist relativ einfach, denn du begibst dich lediglich in eine waagrechte Position. Als hilfreich erweist es sich, wenn du dich mit einer Decke einhüllst, und zwar möglichst den gesamten Körper bis zum Hals, sofern nicht gerade Hochsommer herrscht.

Gute Reise!

Ausrichtung & Fokus

Ich beschreibe diese Phasen losgelöst voneinander. Jen nach Kontext kann das Sinn machen.

Variante: Zirbeldrüse aktivieren

Du kommst in einen noch tieferen Zustand, indem du sinngemäß die Übung aus dem Prozess mit dem Loslassen machst. Das machst du nun mit dem Fokus, dass du jetzt noch wesentlich stärker die Zirbeldrüse aktivierst. Damit öffnest du die Tore zu deinem Unterbewusstsein oder deiner göttlichen Matrix und bist empfangsbereit für entsprechende Impulse und Downloads.

Setze dich in aufrechter Position auf ein Meditationskissen. Deine Hände winkelst du wieder ab, deine Handflächen sind zueinander gerichtet und die Finger zeigen nach oben. Nimm einen tiefen Atemzug, halte die Luft an und gehe direkt in die Pressatmung. Der Unterschied zum »Loslassen« besteht darin, dass du nun wesentlich länger hintereinander die Pressatmung vollziehst und dadurch die Zirbeldrüse besonders stark aktivierst.

Beim Loslassen ging es mehr um die Intention, dass beim Ausblasen all das Alte dein System verlässt. Nun aber ist die **Zirbeldrüse zur Aktivierung deines Unterbewusstseins** der Schwerpunkt. Die erste Sequenz enthält einen intensiveren Musiktitel und wechselt anschließend mit sphärischer Musik in die liegende Position. In dieser ersten Sequenz lässt du die Luft mit jener Intention entweichen, dass sich all das verabschiedet, um deiner wahren Essenz näher kommen zu können. Die **Metapher des Drachens** passt hier beim Pusten wunderbar.

Dort angekommen, lässt du erstmal die Energie wirken und empfängst die Botschaften aus einer anderen Ebene.

Schalte das Denken endgültig ab. Die Energie ist wie fließendes Wasser, in das du eintauchst. Gib dich ganz den Klängen hin. Mach dir anschließend vielleicht Notizen in dein Tagebuch oder verwende dazu Papier, um Symbole oder andere Botschaften festzuhalten.

Im Online-Format ist die Playlist eingebettet. Du wirst ebenso in dieser Reise von mir begleitet mit diversen Videos und geführter Meditation.

Nun kommen wir zum eigentlichen Höhepunkt, nämlich zur Manifestation dessen, was sich aus deiner Essenz an wahren Potenzialen entfalten möchte. Es kann sich im Außen nur das manifestieren, was im Inneren bereits angelegt und vorhanden ist. Das zu erkennen, ist sehr wichtig, damit wir es für unsere Absichten und unseren Fokus verwenden können. Unser Frontallappen im Gehirn ist das Zentrum für unsere Entscheidungen. Je tiefer die Essenz dessen ist, was wir wirklich wollen, desto mehr Kraft gewinnt es. Dies geht dann über unsere persönlichen und weltlichen Wünsche weit hinaus. Natürlich ist es wichtig, dass wir unsere Herzenswünsche manifestieren und die Antworten auf die Frage finden, was wir in unserem Leben wirklich und wahrhaftig wollen. Uns zu lösen von all dem, was uns hindert, ist die erste Phase, die uns anschließend in die Essenz und zu unseren wahren Potenzialen führt.

Hier geht es um einen kraftvollen und klaren Fokus!

Was willst du wirklich wirklich WIRKLICH?

Zudem beschäftigen wir uns mit der Frage, was das Leben von uns will. Der Lebens- oder Seelenauftrag ist das, was wir nicht immer sofort erkennen oder wogegen wir sogar Widerstände haben. Alles was fundamental neu in unser Leben kommen möchte, können wir meist nicht sofort sehen und wir sind sogar förmlich blind dafür.

Nun, du hast die entsprechenden Informationen aus den Settings mit mir bekommen und diese wahrscheinlich auch schon in ein Bild übersetzt.

Vorbereitung:

- Stabkerze
- Bild aus der Arbeit mit mir oder aus der Mediation in deiner Essenz

Im Online-Format ist die Playlist eingebettet. Du wirst ebenso in dieser Reise von mir begleitet mit diversen Videos und geführter Meditation.

Los geht's!

Nun positionierst du dein Bild neben der angezündeten Stabkerze. Sofern die Playlist nicht schon läuft, drehst du nun die Musik an und fokussierst den dunkleren Teil der Flamme. Das machst du ca. für 15-20 Minuten. Danach wechselst du den Blick auf das Bild und fokussierst darauf. Du denkst nichts, sondern verbindest dich lediglich mit dem Bild und wirst eins mit ihm. Zeithorizont ist ca. 15-20 Minuten. Der gesamte Durchgang dauert ca. 30-40 Minuten.

Zum Abschluss kannst du dich einfach hinlegen in dieser Ausgedehntheit und weiter das Bild visualisieren und wirken lassen. Sei nach wie vor völlig präsent und im Hier und Jetzt.

Trance-Formation Gesamtprozess

Je nach Lebenskontext gibt es verschiedene Schwerpunkte. Du kannst dich diesen in den jeweiligen Teilabschnitten widmen. Natürlich bietet es sich besonders an, diese 3 Teilprozessschritte zu verbinden. So kannst du den Gesamtprozess in einem Durchgang absolvieren und dich darin üben.

Im Online-Format ist die Playlist eingebettet. Du wirst ebenso in dieser Reise von mir begleitet mit diversen Videos und geführter Meditation.

Nach und nach wirst du immer vertrauter mit den Übungen und wirst sie als sehr nützlichen Fahrplan erleben, wie du immer wieder in deinem Leben auf eine neue und höhere Ebene gelangen kannst.



Die sich erneuernden Energien stehen dir für deine neuen Abenteuer, immer mehr bei dir anzukommen, sehr wirkungsvoll zur Verfügung. Sei offen für Experimente und kreierte jene Varianten, die für dich wirksam sind.

Ich wünsche dir bei dieser Reise zu deinem neuen Ich wunderbare Erfahrungen.

In diesem Sinne, hab eine gute Trance-Formation.

Auf ein neues Wachstum für eine neue Zeit!

Günter

Literaturhinweise

Douglas Baker (Das dritte Auge)

Harald Wessbecher (Das dritte Auge öffnen)

Limmer/Täuber-Ruch (Wunderwerk Zirbeldrüse)

Ulrich Warnke (Die Öffnung des 3. Auges)

Dr. Joe Dispenza, (Werde Übernatürlich, Ein neues Ich, Schöpfer der Wirklichkeit, Du bist das Plazebo, Unterlagen und Meditationen aus diversen Kursen)

Norman Doidge (Wie das Gehirn heilt)

Daniel Siegl (Mindsight)

Alberto Villoldo/David Perlmutter (Das erleuchtete Gehirn)

Stanislav Grof (Holotropes Atmen)

Paul Rebillot (Heldenreise)

Josph Campbell (Der Heros)

Literaturliste – Breathwork & Trance

Stanislav Grof – *Holotropic Breathwork: A New Approach to Self-Exploration and Therapy* (1993) Grundwerk über **Holotropes Atmen**, Verbindung von Psychologie, Heilung und Trancezuständen.

Leonard Orr – *Rebirthing in the New Age* (1983)

Einführung in **Rebirthing Breathwork**, Schwerpunkt auf Trauma, Geburt und Heilungsprozesse.

Judith Kravitz – *Breathe Deep, Laugh Loudly* (2002)

Praxisnahes Handbuch für **Transformational Breath®**, mit Fokus auf Körper, Emotion und Spirit.

James Nestor – *Breath: The New Science of a Lost Art* (2020)

Wissenschaftlich fundiert über die Macht des Atems, inkl. Studien zu Bewusstsein und Gesundheit.

Michael Winkelman – *Shamanism: A Biopsychosocial Paradigm of Consciousness and Healing* (2010)

Erforscht Atem, Rhythmus und Trance im Kontext von Schamanismus und Neurowissenschaft.

Swami Satyananda Saraswati – *Asana Pranayama Mudra Bandha* (1969)
Klassiker des Yoga, zeigt den Zusammenhang von Atem (Pranayama) und Trancezuständen.

Mircea Eliade – *Schamanismus und archaische Ekstasetechnik* (1951)
Tiefgehende spirituelle Quelle zu Atem, Ekstase und Bewusstsein in alten Traditionen.

Meine Favoriten:

- **Therapie & moderne Praxis** (Grof, Orr, Kravitz)
- **Wissenschaft & Neurologie** (Nestor, Winkelmann)
- **Spirituelle Traditionen** (Satyananda, Eliade)

Vertiefend zu Candle Gazing und Kerzenfokus:

Empfohlene zentrale Werke:

- *Hatha Yoga Pradipika*
- *Dharana Darshan* (Bihar School of Yoga)
- *Trataka – Benefits of Candle Gazing Techniques* von Biswas & Sharma

Sowie moderne Artikel für vertiefende Anwendungen und Forschungserkenntnisse.

Literaturquellen & Hintergrund

Yogāvacara's Manual – Ein meditativer Handbuchklassiker (16.–17. Jahrhundert), das auch Kerzenflammenmeditation als Praxis beschreibt [Wikipedia](#).

Hatha Yoga Pradipika – Ein klassischer Text (15. Jh.), der Trataka als eine der sechs Reinigungsmethoden nennt [HealthlineWikipedia](#).

Dharana Darshan von Swami Niranjanananda Saraswati (Bihar School of Yoga) – Enthält ein ganzes Kapitel zur Technik von Trataka (fokussiertes Starren) [Wikipedia](#).

„**Trataka – Benefits of Candle Gazing Techniques**“ (Sukanya Biswas & Poonam Sharma, 2021) – Eine wissenschaftliche Übersicht über psychologische, physiologische und transpersonale Effekte [Lupine Publishers](#).

Moderne Quellen zur Praxis & Wirkung

- **Breathe Magazine** (Australien): Überblick über Achtsamkeitsvorteile wie Präsenz, Konzentration und visuelle Stabilität durch Trataka [Breathe Magazine Australia](#).
- **ePainAssist**: Zusammenfassung von Studien zu Vorteilen wie verbessertem Schlaf, Gedächtnis, Konzentration und ggf. Augengesundheit [epainassist.com](#).
- **HealthspanX**: Narrative Reviews belegen u. a. kognitive Verbesserungen, Stressreduktion und Stabilisierung des Nervensystems durch Trataka [HealthspanX](#).

Wissenschaftliche Hintergründe

- **Kognitive Funktionen**: Studien zeigen verbesserte Arbeits- und räumliche Erinnerung, selektive Aufmerksamkeit, Reaktionshemmung und geistige Flexibilität
- **Entspannung & Schlaf**: Kleine Studie (2020) mit insomnia-betroffenen Teilnehmern zeigt, dass 45 Minuten tägliches Trataka über zehn Tage Schlafqualität deutlich verbessern kann [epainassist.com](#).
- **Augengesundheit**: Zwar gibt es nur begrenzte Evidenz, aber Hinweise, dass Trataka den Augeninnendruck bei Glaukoma-Patienten senken könnte
- **Gehirn & Nervensystem**: Hinweise auf eine erhöhte Aktivität im präfrontalen Kortex (Aufmerksamkeit), eine Reduktion im Default-Mode-Network (weniger Gedankenschweifern) und parasympathische Aktivierung als Zeichen von Entspannung [numberanalytics.com](#).

KLARHEIT UND ORIENTIERUNG

FÜR NEUES WACHSTUM

