

Meine Lieben,

hier eine Ergänzung zum Manuskript. Einige Teile werden noch überarbeitet und ich freue mich, wenn dich die Impulse unterstützen.

Habt einen feinen Sommer!

Ergänzung zu

Aktiviere deine göttliche Matrix

Astrologie und Frequenzanhebung

Schatten, Geschenke und Potenziale

Das letzte Kapitel ist besonders wichtig, da es noch mal ganz deutlich vor Augen führt, warum diese andere Perspektive im Umgang mit dem Schatten wichtig als Grundlage ist für die Aktivierung unserer göttlichen Matrix und unserer Ganzheit.

Zunächst einmal ist zu sagen, dass alle Archetypen in uns wirken – ebenso ihre Schattenseiten. Lediglich die Intensität und der Kontext unterscheiden sich. Auch Mischformen sind möglich. Vor allem auch Beziehung zu Planetenkräften gibt dem nochmal eine differenzierte Färbung.

In diesem Werk beschäftigen wir uns nur mal mit den Archetypen und den wichtigsten Planeten mit Bezugnahme zu alten Matrix und göttlichen Matrix. Für einen Einstieg ist das völlig ausreichend und bietet eine gute Grundlage.

Hier findest du erste Inspirationen, wie du selbst davon betroffen sein könntest.

Der **erste Schritt** ist **Bewusstwerdung**.

Der **zweite Schritt** – nach den folgenden Beispielen – besteht darin, wie du in diesen Schatten nicht nur die versteckten **Geschenke** entdecken kannst, sondern auch, wie du diese körperlich neutralisierst bzw. das neue Bewusstsein tief in deinen Zellen integrierst.

Schatten zeigen sich meist durch Emotionen.

Diese werden durch unterschiedliche **Auslöser** aktiviert. Oft sind es andere Menschen, die als solche Trigger dienen. Wichtig ist dabei eine klare Unterscheidung:

Menschen sind nicht der Grund für deine Emotionen – sie sind nur der Auslöser.

Es wäre daher nicht stimmig, sie dafür verantwortlich zu machen. Die Verantwortung liegt bei uns selbst – darin, den Ursachen auf die Spur zu kommen.

Wenn wir auf diese Weise einander begegnen, verändert sich unsere Art, Beziehungen zu leben, grundlegend. Denn Menschen zeigen uns, wo es in uns selbst noch etwas Heilung braucht.

Hinter starken **Emotionen** verbergen sich häufig alte Themen – oft sind diese mit Schmerz verbunden. Wenn wir durch einen Trigger darauf aufmerksam gemacht werden, zeigt uns das, wo **Heilung** geschehen will.

Und allein das ist bereits ein Geschenk – ganz abgesehen von dem, was wir noch alles entdecken, wenn wir diesem Ruf folgen.

Ich habe nun die dir bereits bekannte Grafik etwas erweitert.

In den Schatten die Botschaften zu erkennen und die höheren Perspektiven daraus abzuleiten, ist der erste Schritt.

Was also sind die Potenziale der regressiven Energien?

Was ist das **Potenzial all jener Beschränkungen und Blockaden**, die dir das Leben vielleicht aufgezeigt hat?

Das sind die Schattenseiten von **Saturn**.

Wir haben vielleicht durch harte Prüfungen gelernt, diese Blockaden zu überwinden – oder wir sind einen völlig anderen Weg gegangen, als ihn die Gesellschaft für uns vorgesehen hat.

Letzteres könnte sich, aus heutiger Sicht, als eine extreme **Kompetenz** erweisen. Eine Fähigkeit, die anderen Menschen dient – jenen, die sich in der alten Matrix nicht mehr zurechtfinden.

Vielleicht spüren sie, dass hier etwas nicht mit rechten Dingen zugeht, und finden doch keinen Ausweg.

Genau hier könnte dein Weg, dein Wissen, deine Erfahrung zu einer großen Hilfe werden. Schon allein die **Kontemplation** darüber kann neue Erkenntnisse schenken und zu neuen Wegen führen.

Ich werde später noch näher auf den Begriff der Kontemplation eingehen, denn es braucht möglicherweise eine etwas andere Herangehensweise als reines Nachdenken oder Reflektieren.

Somatische Lösungen

Es kann auch sein, dass Kontemplation alleine nicht ausreicht.

Zu fest stecken wir oft in diesen Energien und Mustern. Zu intensiv sind wir dem Alten verhaftet. Am Beispiel von Blockaden kann man erkennen, dass auch **Traumata** eine Ursache sein können. Dadurch ist das **autonome Nervensystem** betroffen.

Man weiß mittlerweile, dass sich diese hemmenden Qualitäten **neuronal tief in unserem Nervensystem verankern**, und dass genau dort auch die Ansatzpunkte zu suchen sind, die uns davon befreien können. **Ein bloßes Bewusstsein** reicht dabei oft nicht aus, denn es sitzt **viel tiefer**, als wir uns das oft vergegenwärtigen.

Aus diesem Grund braucht es eine entsprechende Praxis und Übungen, um uns von diesen Altlasten zu befreien. Wichtig ist dabei aber auch, dass wir in unserer Kontemplation die darin gewonnenen Erkenntnisse über die **Geschenke und Gaben** dieser Erfahrungen **nicht vergessen**.

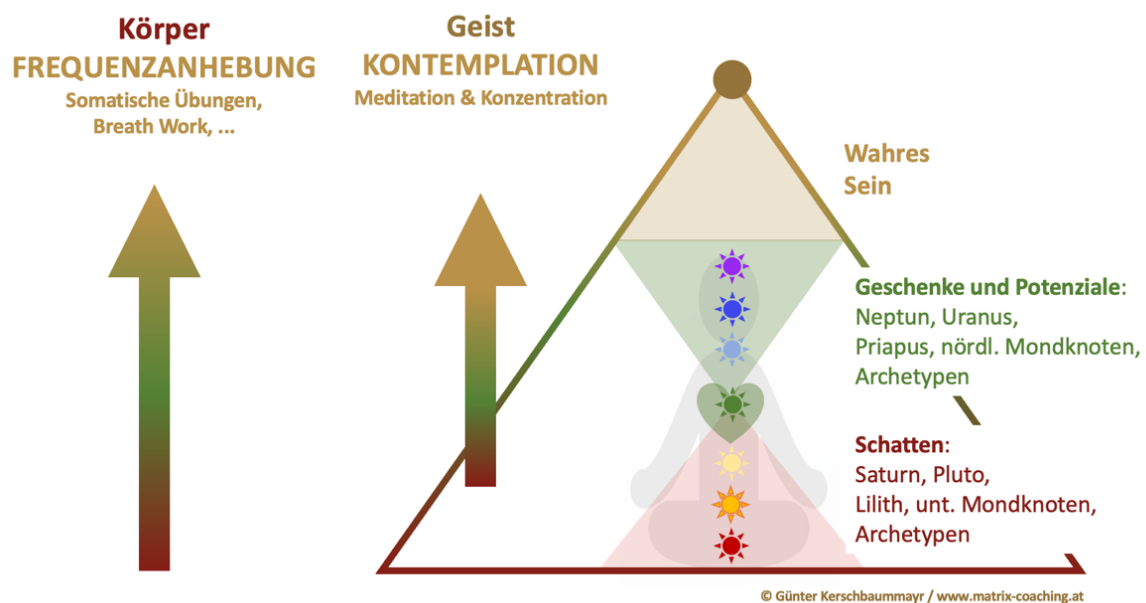
Wie gesagt: **Bewusstsein allein genügt nicht**. Um tatsächlich in Bewegung zu kommen, braucht es eine **körperliche Praxis**.

Ich habe dafür **Breathwork entsprechend angepasst** und eine schonende Anwendung entwickelt. Diese **aktiviert nicht nur die Zirbeldrüse**, sondern unterstützt uns auch beim **Lösen alter Muster**. In dem so gewonnenen Zustand treten wir in einen Bereich unseres Gehirns ein, in dem wir die **tiefsten Areale neu programmieren** können.

Das klingt vielleicht technisch – ist aber in Wahrheit ein **hoch spiritueller Zustand**, in dem wir uns einem **Gefühl von Einheit** annähern.

Ich habe das ja ausführlich in einem Format mit dem Titel „Trance-Formation“ umfassend dargelegt, ich würde dir hier in der Folge eine Kurzversion bieten, die ebenso sehr wirksam ist.

Folgende Grafik fasst das bisher Gesagte zusammen.



Ich habe Saturn als Beispiel genannt für eine regressive Qualität. Es gibt darüber hinaus andere, für die weiteren aggressiven Planeten an sich.

Wir können uns jedoch ebenso auf jene Planeten konzentrieren, die eher transpersonal und zukunftsorientiert sind, so wie auch auf Lilith, den unteren Mondknoten. Die hochschwingenden und zukunftsorientierten sind ja mit Neptun und Uranus zu sehen. Und diese zu deuten und zu leben, braucht es eine entsprechende Frequenz und Fähigkeit der Wahrnehmung.

In dieser Hinsicht haben auch diese ihre Schattenseiten, wenn sie noch nicht in ihrem wahren Wesen wahrgenommen oder gelebt werden können.

Umgekehrt ist es auch so zu sehen bei den regressiven Energien, dass diese trotz ihrer Tendenz ebenso sehr positive und hochschwingende Qualitäten haben können.

Es hängt also alles ab von der Person, die die Deutung vornimmt, aus den Horoskopen und jener, die davon betroffen ist, wenn es um eine Beratungssituation geht.

Schatten - Was will gesehen und geheilt werden?

**Bewusstsein &
Wille zur Aktivierung
der Göttlichen Matrix**

**Schmerz, Emotion,
Trigger, Fremdenergien,**

...



Wie erkenne ich Schatten?

Meist geschieht das durch bereits angesprochene Auslöser – sogenannte *Trigger*. Aber auch Emotionen und Energien anderer Art können hier eine Rolle spielen. Das sind jene, die nicht unsere sind. Im Grunde sind die Schatten unterschiedlicher Art und Herkunft, die zu Energieverlust, also auch zu Emotionen führen, die sich durch unterschiedliche Auslöser zeigen.

Wir alle reagieren immer wieder emotional auf bestimmte Menschen oder Ereignisse. Das ist völlig normal. Und dennoch ist genau dieser Aspekt des Lebens zentral für unsere Arbeit an den Schatten – und verdient besondere Aufmerksamkeit.

Solange wir unsere Emotionen nicht meistern, sind wir nicht wirklich frei. Emotionen sind wie ein biologischer Cocktail, ausgelöst durch Trigger, der verschiedene chemische Prozesse in unserem Körper in Gang setzt. Diese laufen meist unbewusst ab, und ihre Wurzeln liegen oft in unserer Vergangenheit – in frühen Erfahrungen, in Prägungen oder Konditionierungen, die sich tief eingepägt haben.

Diese Muster werden bei ähnlichen Auslösern immer wieder aktiviert – wie in einer Dauerschleife, die uns in der Vergangenheit gefangen hält. Solange das geschieht, sind wir nicht offen für eine neue Zukunft. Es ist wie im Film „*Und täglich grüßt das Murmeltier*“ – wir drehen uns im Kreis.

Und genau aus diesem Kreislauf wollen wir aussteigen. Wir wollen uns befreien von diesen unbewussten chemischen Reaktionen, die uns wie ferngesteuert erscheinen lassen.

Eine zentrale Frage, stellt sich jedoch bei diesen Auslösern:

Handelt sich dabei, um deine persönlichen Schatten die Heilung bedürfen oder betrifft das die Schatten anderer?

Unterscheidung der Auslöser

Viele hochsensitive Menschen (wie du) nehmen mehr wahr als nur „ihre“ Themen – du bist Teil eines Feldes. In der Luftpepoche ist dies besonders aktiv. Manchmal verarbeitet dein System auch kollektive Themen (Krieg, Missbrauch, Kontrolle), ohne dass du selbst „verursacht“ hast.

Es ist kein „Defekt“, sondern ein Hinweis auf eine **Verbindung**. Doch Differenzierung ist essenziell, damit du **nicht die Verantwortung für etwas übernimmst**, das gar nicht zu dir gehört.

Praktischer Ansatz zur Unterscheidung

1. **Frage innerlich:**

„Ist das mein Gefühl, mein Thema?“

„Will mir diese Energie etwas zeigen oder kann sie gehen?“

„Dient sie meinem Wohl?“

2. **Atemtechnik** (z. B. durch die Nase ein, durch den Mund aus) und visualisiere einen klaren Lichtkreis um dich.

3. **Zentriere dich im Herzraum:** Spürst du dort Klarheit oder Irritation?

4. **Führe ein Tagebuch:** Was kommt *immer wieder*? Das ist meist deins. Was ist deinem höchsten Wohl nicht dienlich?

Eigene Schatten wollen integriert werden – sie sind deine Lehrer. Sie zeigen den Pfad der Heilung, der Vergebung und des Friedens.

Fremdenergien wollen erkannt und verabschiedet werden – sie sind nicht dein Auftrag. Beides ist bedeutsam – aber braucht unterschiedliche Herangehensweisen.

Trigger als Hinweisgeber

Trigger sind nie zufällig. Sie sind emotionale Kurzschlüsse, die auf ungelöste oder unintegrierte Aspekte in uns hinweisen – meist aus Kindheit, Familiengeschichte oder auch früheren Inkarnationen. Wenn Trigger in Resonanz mit Fremdenergien treten, verstärken sie sich oft massiv. Das erklärt, warum manche Reaktionen überdimensioniert wirken.

Statt Trigger zu vermeiden, lohnt es sich, sie als *Eingangstore zur inneren Klärung* zu begreifen.



Diese **Unterscheidungsfähigkeit** ist wesentlich berichtet sich all das, was du tust in diesem Kontext.

Unterscheidung der Schatten, Wunden & Fremdenergien

Die **Unterscheidung zwischen eigenen Schattenanteilen und Fremdenergien** ist nicht immer einfach, da beide Ebenen subtil wirken können. Doch es gibt feine, aber klare Merkmale, über die du sie differenzieren kannst – sowohl auf der **emotionalen**, **körperlichen**, als auch auf der **energetischen** Ebene.

Tieferegehende Unterscheidung: Eigene Schatten vs. Fremdenergien

Merkmal	Eigene Schatten	Fremdenergien
Herkunft	Abgespaltene Anteile, meist aus Kindheit, Prägung oder Trauma	Eindringende Energie von außen (Personen, Felder, kollektive Felder, Räume etc.)
Wiederholung	Kommt immer wieder, zeigt Muster im Leben	Plötzlicher Zustand, oft an bestimmte Orte/Situationen/Personen gebunden

Merkmal	Eigene Schatten	Fremdenergien
Emotionale Tiefe	Tiefer Schmerz, meist verbunden mit inneren Bildern, Erinnerungen, Biografie	Emotionen wirken oft irrational, diffus, „nicht wie ich“. Das bemerken besonders andere Menschen.
Körperliche Empfindung	Druck, Enge, Hitze, Zittern – oft immer an derselben Stelle (z. B. Herz, Solarplexus)	Kälte, Fremdheitsgefühl, Schwere in Kopf/Nackenbereich, manchmal „wie belegt“
Innere Stimme	„Ich bin nicht genug“, „Ich darf das nicht“, selbstverurteilend	Gedanken „von außen“, z. B. destruktive Impulse oder depressive Schwere ohne erkennbaren Grund
Reaktion auf reines Licht & Bewusstsein	Zeigt sich deutlicher, wenn du in Kontemplation oder Herzenergie gehst	Beginnt oft sich zu verflüchtigen, wenn du klare Präsenz oder Lichtenergie stärkst
Heilungsweg	Integration durch Schattenarbeit, Selbstannahme, innere Kindarbeit	Reinigung, klare Abgrenzung, Schutz, energetische Trennung oder Rückgabe, klare Botschaften: „Ich will das nicht“

Weitere Hinweise zur Fremdenergie, dass diese in Zeiten des Wandels besonders stark sind.

1. "Nicht wie ich" – Gefühl

Du fühlst dich „seltsam anders“ – fremdgesteuert, verzerrt, dumpf oder benommen. Oft verbunden mit Gedankenschleifen, die **nicht zu deinem Wesen passen**.

2. Plötzlicher Energieabfall

Nach einem Gespräch, einer Begegnung, oder nach Aufenthalt an einem bestimmten Ort fühlst du dich erschöpft, „ausgesaugt“ oder bedrückt → mögliches Anzeichen für Energieübertragung.

3. Widerstand gegen klare Präsenz

Wenn du bewusst in den Körper gehst, tief atmest oder dich in Licht einhüllst, wird es oft auch **unangenehm oder unruhig** – weil die Fremdenergie „nicht gesehen werden will“.

Fragen zur Selbstklärung

1. *Kenne ich dieses Gefühl von früher?*
→ Ja: Schattenanteil
→ Nein, ganz fremd: evtl. Fremdenergie

2. *Ist es an einen bestimmten Menschen oder Ort gebunden?*
 → Ja: Fremdenergie (z. B. übernommen)
 → Nein, unabhängig: eher innerer Anteil

3. *Verändert sich mein Zustand, wenn ich räuchere, mich dusche, mich energetisch reinige?*
 → Ja: Fremdenergie
 → Nein oder kaum: eigener Prozess/Schatten

Empfohlene Praxis zur Klärung

Setze dich in Stille – atme tief – und stelle innerlich folgende Fragen:

- „Gehörst du zu mir?“
- „Willst du gesehen werden – oder geheilt?“
- „Wurdest du mir aufgelegt oder abgespalten?“
- „Was ist deine Botschaft?“

Wenn du mit offenen Sinnen lauschst (Körperempfinden, Bilder, innere Stimme), bekommst du meist eine erste Richtung.

Körperliche Unterscheidung (somatische Intelligenz)

- **Schatten** sind verwundete, aber integrale Anteile von dir – sie wollen **zurück nach Hause**.
- **Fremdenergien** sind Anhaftungen oder sogar regelrechte Besetzungen, die **nicht zu dir gehören** – sie wollen **gesehen und verabschiedet werden**.

Beide fordern dich auf, klarer in deiner Präsenz, Unterscheidungskraft und Selbstführung zu werden.

Dein Körper gibt klare Hinweise:

Zustand	Körperreaktion
Fremdenergie	Plötzlicher Schwindel, Nebel im Kopf, „entfremdetes“ Gefühl, oft kälter, Schauer
Eigene Schatten	Tiefer innerer Druck, Kloßgefühl, Enge, bekannte Körperstellen reagieren, Blockaden, Angstgefühle
Intuition klärt es	Nach dem Fragen spürst du Erleichterung oder Widerstand

In diesen Zeiten des Wandels sind Fremdenergien natürlich äußerst relevant. In diesen Jahren wird das kollektive Feld durch regressiven Energien, der Supermächtigen und der Steuermänner des Staates gelenkt in eine nicht so angenehme Richtung.

Das wirkt sich auf die Menschen aus, und wiederum wirken auch die dem zu Grunde liegenden Energiefelder. Deswegen braucht es Portale, wie wir aus diesen Energien aussteigen, oder Praktiken, wie wir sie draußen halten.

Fremdenergien & kollektive Felder

Oft sind die Emotionen, die uns überfallen, gar nicht ausschließlich *unsere*. Wir sind energetische Wesen, eingebunden in kollektive Felder. Besonders feinfühlig oder empathische Menschen spüren unbewusst die Schwingungen anderer – sei es im unmittelbaren Umfeld, in familiären Systemen oder sogar aus kollektiven Feldern wie Angst, Schuld, Ohnmacht oder Wut.

Wir sehen besonders seit 2020 wie sehr das wirkt und viele Länder in eine regelrechte Depression katapultiert. Es hat definitiv auch traumatische Wirkung, wenn wir uns die Polyvagalthese vor Augen führen, erkennen wir es definitiv.

Diese *Fremdenergien* können sich als „eigene“ Gefühle anfühlen, obwohl sie es nicht sind – was nicht bedeutet, dass sie keinen Einfluss haben. Der erste Schritt zur Befreiung ist hier die **Unterscheidung**: Was ist *mein* Gefühl – und was ist ein Impuls, den ich aufgenommen habe?

Diese sind nicht „deine“ – sie stammen von außen: von anderen Menschen, kollektiven Feldern, traumatischen Systemen (z. B. Krieg, Unterdrückung), Entitäten, oder medialen/informellen Energien, die du aufgenommen hast.

Merkmale:

- Treten plötzlich auf, oft ohne „inneren Anlass“ aus deiner Biografie
- Du fühlst dich „fremd“ in dir, wie nicht ganz du selbst
- Gedanken oder Emotionen wirken aufgesetzt, fremdgesteuert
- Sie schwächen deine Energie stark, verursachen innere Unruhe, Verwirrung oder „Vernebelung“
- Sie bleiben nicht lange stabil, sondern „wandern“, lösen sich manchmal plötzlich wieder
- Häufiges Symptom: Du fühlst dich „überlagert“, „besetzt“ oder energetisch „verstellt“

Zugang:

Energetische Reinigung (z. B. Räuchern, Salzbäder, Aura-Chirurgie, Kristallarbit, Pranayama)

Grenzen setzen, Räume klären, dein „Feld zurückholen“

Frage dich: „*Bin das gerade wirklich ich?*“ oder „*Ist das wirklich mein Schmerz?*“

Nun etwas ausführlicher..

Erkennen von Fremdenergien

Bevor du sie loslassen kannst, braucht es Bewusstheit:

- **Plötzliche emotionale Veränderungen**, die nicht zu deiner inneren Lage passen (z. B. Wut, Traurigkeit ohne Grund).
- **Energiemangel, Druck im Solarplexus**, Kopfschmerz oder Herzraum-Enge ohne körperliche Ursache.
- **Stimmungsschwankungen nach Kontakten** mit bestimmten Personen oder Orten.
- Gefühl, "nicht bei sich zu sein", wie ferngesteuert.

Diese Zeichen deuten auf übernommene Energien – nicht selten sind es Projektionen, kollektive Felder oder unerlöste Seelenanteile.

Energetischer Schutz – vorbeugend

a) Visualisierung: „Goldenes Ei“

Stelle dir ein schimmerndes, lichtdurchflutetes Ei oder eine goldene Kuppel um deinen Körper vor. (Dazu später noch eine Übung)
Es schützt dich, ohne dich zu isolieren. Ideal vor Gesprächen, Events oder Klientenarbeit.

b) Energetische Kleidung & Symbole

- Trage bewusst ausgewählte Steine (z. B. **Schungit, Turmalin, Labradorit**)
- Zeichen wie die **Blume des Lebens, Merkaba**, oder **Runenamulette** stärken das Feld.
- Öle wie **Weihrauch, Myrrhe, Lavendel** (z. B. an Solarplexus auftragen)

c) Atemtechnik zum Schutzaufbau

Tief in den Bauch atmen, beim Einatmen: „Ich bin Licht“, beim Ausatmen: „Ich bin geschützt“ – 10 Atemzüge, während du deine Aura als kraftvoll und unantastbar visualisierst.

d) Bewusste Präsenz und entschiedene Haltung

Wenn du etwas geübt bist, kannst du auch dich mit Atmung in deinem Herz zentrieren und kraftvoll die Intention ins Feld schicken: “Nur mein göttlicher Wille geschehe: Alles, was nicht meiner Gott-Mensch-Sein dient, verlässt mein System auf allen Ebenen.“

Reinigung – Fremdenergien lösen

a) Atem und Intention

In einem ruhigen Moment, stelle dir beim Ausatmen vor, wie alle Fremdenergien deinen Körper verlassen.

Z. B.: „Ich gebe jetzt alle Energien zurück, die nicht zu mir gehören – in Liebe und Freiheit.“

Wiederhole das mit 10–20 bewussten Atemzügen.

b) Räuchern oder ätherische Öle

- **Weißer Salbei, Palo Santo, Copal, Weihrauch**
- Nutze begleitende Worte: „Ich rufe alle meine Energien zu mir zurück. Ich löse mich von allem Fremden.“

c) Wasser & Salzrituale

- Baden mit Meersalz (1–2 Tassen auf ein Vollbad)
- Kalte Dusche mit der Intention: „Ich wasche alles ab, was nicht zu mir gehört.“

Seelisch-emotionale Klärung

a) Kontemplative Rückgabe

Sprich (laut oder innerlich):

„Ich ehre alles, was ich getragen habe. Doch was gehört nicht zu mir? Ich gebe es jetzt dorthin zurück, wo es geheilt werden kann.“

b) Schreiben oder intuitives Malen

Verarbeite das Empfundene kreativ, um es zu lösen – oft kommen verborgene Fremdthemen ans Licht.

Langfristige Stärkung des Feldes

- Regelmäßige Meditation mit **Herz- und Erdverbindung**

- Energetische Hygiene wie tägliche Reinigung und bewusster Abschluss von Gesprächen
- Erdung durch Barfußgehen, Aufenthalt in der Natur
- Klarheit im „Nein“ sagen lernen – Grenzen wahren ist Schutz

Eigene Schatten & Wunden

Diese stammen aus deiner eigenen Lebensgeschichte, deiner Psyche, deiner Seele – aus deiner Inkarnation, deinen Erfahrungen (auch früheren), deinen verdrängten Anteilen.

Merkmale:

- Wiederholen sich in Mustern, Beziehungen, inneren Dialogen
- Oft mit Kindheit, Ahnenlinie oder früheren Erfahrungen verbunden
- Lösen intensive Emotionen aus (z. B. Schuld, Scham, Wut, Ohnmacht)
- Sie tragen Informationen, Hinweise, Potenziale zur Entwicklung
- Werden durch Selbstreflexion, Schattenarbeit oder Therapie „sichtbar“
- Sind oft im Körper gespeichert – z. B. durch Verspannungen, Engegefühl, Schmerzen, Träume

Zugang:

Innenschau: „*Woher kenne ich das?*“

Kontemplation, Breathwork, Somatic Experiencing, Trance-Formation, Aufstellungsarbeit, Integrationsarbeit.

In Schatten finden wir verborgene Talente und Begabungen, die noch nicht ins Licht gefunden haben.

Nun auch hier etwas ausführlicher:

Das Erkennen eigener **Schattenanteile** ist eine zutiefst transformative, aber auch herausfordernde Reise. Anders als Fremdenergien, die oft plötzlich „über uns kommen“, sind Schatten **Teile von uns selbst**, die wir abgelehnt, verdrängt oder abgespalten haben – meist schon früh in der Kindheit oder durch Trauma.

Hier sind einige **klare Hinweise**, woran du erkennen kannst, dass es sich um *eigene Schatten* handelt:

Starke emotionale Reaktion – besonders auf andere

Wenn dich etwas oder jemand **überdurchschnittlich stark triggert** (Wut, Eifersucht, Neid, Ohnmacht), dann zeigt das oft einen eigenen Schatten:

Was du an anderen verurteilst oder ablehnst, kann ein Spiegel dessen sein, was du in dir selbst nicht anschauen willst oder darfst.

Beispiel: Du regst dich auf, weil jemand dominant ist. Möglicher Schatten: Dein eigener Wunsch nach Durchsetzung, den du unterdrückt hast, weil du „lieb“ sein wolltest.

Wiederkehrende Muster und Situationen

Wenn sich bestimmte Lebenssituationen, Konflikte oder emotionale Zustände **immer wieder wiederholen**, ist das oft ein Signal deiner Seele:

„Schau hin. Da ist ein Anteil von dir, der Heilung sucht.“

Typische Beispiele: Verlustangst, ständige Zurückweisung, Kontrollzwang – meist hängen sie mit frühkindlichen Erfahrungen und ungelösten inneren Konflikten zusammen.

Spaltung zwischen Idealbild und Wirklichkeit

Wenn du ein sehr hohes Selbstbild pflegst (z. B. spirituell, moralisch, stark, unabhängig) und etwas geschieht, das diesem Bild widerspricht – etwa Eifersucht, Schwäche, Angst – **wird der Schatten aktiviert**.

Schatten ist oft das, was *nicht ins Selbstbild passt* und deshalb verbannt wurde.

Innere Stimmen des Selbsthasses oder der Scham

Wenn du innerlich Sätze hörst wie:

- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich darf das nicht wollen.“
- „Ich bin falsch, wenn ich das fühle.“

Dann wirken **introjizierte Schattenaspekte**, meist übernommen durch Kindheitsprägung, autoritäre Bezugspersonen oder gesellschaftliche Konditionierung.

Eigene Schatten spürt man tiefer und körperlicher

Fremdenergien fühlen sich oft wie „fremde Impulse“ an – von außen kommend, plötzlich. **Eigene Schatten dagegen** sind oft mit **Körperempfindungen, inneren Bildern** und **tief verankerten Emotionen** verbunden:

- Kloß im Hals
- Druck im Herzraum
- Enge im Solarplexus
- Zittern oder Unruhe

Oft wird durch Trigger nur das **sichtbar gemacht**, was tief in dir liegt – nicht der Auslöser ist das Problem, sondern das, was er in dir berührt.

Dein Körper erinnert sich – dein Geist vergisst

Schatten sind oft mit inneren Kindanteilen, mit alten Traumata oder ungelebten Potenzialen verbunden. Wenn du z. B. beim Meditieren, in Stille, im Atemprozess oder im Kontakt mit bestimmten Menschen plötzlich in tiefe Emotionen kommst (ohne äußeren Anlass), zeigt sich ein Schattenaspekt.

Schatten sind nicht „böse“, sie sind verdrängte Anteile.

Sie wollen gesehen, gefühlt, **integriert**, nicht bekämpft werden. Und oft – hinter dem Schmerz – liegt eine Kraft verborgen: **deine Kreativität, deine Wildheit, deine Lust, deine Klarheit.**

Ja, mehr noch als das, es sind wahre Geschenke und Begabungen darin verborgen. Wahrscheinlich findest du in diesem Kontext mehr davon, als wenn du danach suchst. Denn wie würdest du vorgehen bei deiner Suche?

Matrix-Tool die Astrologie, Gene Keys oder Human Design können darin sicher helfen. Mit dem Wenden deiner Schatten jedoch bringst du auch Heilung in dein Leben. Du löst dich aus alten, unbewussten Mechanismen, und dadurch ist sie frei. Nicht nur das, du wirst ganz andere Qualitäten in Beziehungen leben können.

Übungen

Worum geht es in diesen Übungen?

In diesem Abschnitt unserer gemeinsamen Arbeit liegt der Fokus auf einem zentralen Aspekt innerer Klarheit und Selbstermächtigung:

Was gehört wirklich zu mir – und was nicht?

In einem Alltag, der von energetischen Eindrücken, emotionalen Feldern und zwischenmenschlichen Dynamiken geprägt ist, verschwimmen die Grenzen leicht. Wir übernehmen unbewusst Gefühle, Erwartungen, Spannungen oder sogar ganze innere Haltungen, die **gar nicht aus unserem eigenen Wesen stammen**.

Zugleich tragen wir selbst ungelöste Themen, alte Verletzungen und unintegrierte Schatten in uns – und projizieren sie möglicherweise auf andere. Beides führt zu innerer Verwirrung, emotionaler Überforderung oder dem Gefühl, nicht mehr bei sich zu sein.

Ziel dieser Übungsreihe

Der erste und wichtigste Schritt ist die **Unterscheidungskraft**:

- Welche Emotionen, Impulse und Gedanken **gehören wirklich zu mir**?
- Und wo habe ich etwas übernommen – z. B. aus meinem Umfeld, dem kollektiven Feld oder aus den Schattenanteilen anderer Menschen?

Wir stärken deine Fähigkeit zur **energetischen und emotionalen Selbstwahrnehmung**. Diese Klarheit ist essenziell, um im zweiten Schritt gezielt und mit Achtsamkeit an das heranzugehen, was in dir oder um dich noch nach Heilung und Integration ruft.

Zweite Phase: Begegnung & Integration

Nachdem du lernst, Fremdenergien von deinen eigenen inneren Prozessen zu unterscheiden, richten wir den Blick bewusst in zwei Richtungen:

1. Umgang mit Fremdenergien & den Schatten anderer

Du wirst Werkzeuge kennenlernen, um dich energetisch zu klären, abzugrenzen und gleichzeitig auf seelischer Ebene in Mitgefühl und Wachheit zu bleiben – ohne dich zu verlieren.

2. Begegnung mit deinen eigenen unerlösten Anteilen

Wir schaffen Raum, um deine eigenen emotionalen Wunden, vergessenen inneren Kinder und Schatten liebevoll zu erkennen – und Schritt für Schritt zu integrieren. Nicht durch Analyse, sondern durch **präsenes Spüren, Annehmen und Begleiten**.

Warum das wichtig ist

Diese Arbeit ist kein intellektueller Prozess – sondern ein Weg zu innerer Freiheit. Denn je klarer du erkennst, **was deins ist und was nicht**, desto stärker wirst du in deiner Mitte.

Und je mehr du den Mut hast, dich deinen eigenen Themen mit Bewusstsein und Herz zuzuwenden, desto weniger wirst du dich in den Mustern anderer verlieren.



Übungen zur Unterscheidung

Wichtige Frage zur Unterscheidung: Kommt dieses Gefühl plötzlich und fühlt sich „fremd“ an (Fremdenergie)? Oder zeigt es sich **immer wieder** in verschiedenen Zusammenhängen und fühlt sich „tief verwurzelt“ an (eigener Schatten)?

Reflexion: Was hat dich wirklich aufgewühlt?

Erinnere dich an eine konkrete Situation, in der du emotional besonders stark reagiert hast. Vielleicht war es ein Gespräch, ein Blick, ein Wort, ein Schweigen – irgendetwas, das dich innerlich in Aufruhr versetzt hat.

Tauche gedanklich in diesen Moment ein: **Was war dein Kontext?**

Wo warst du? Mit wem? Was wurde gesagt – oder eben nicht gesagt?

Und vor allem: **Wie hast du dich gefühlt?**

Beobachtungsfragen:

- Welche Emotion war präsent? Wut? Traurigkeit? Ohnmacht? Enttäuschung? Scham?
- War dein Gefühl in Relation zur Situation „verhältnismäßig“ – oder hat es dich überraschend heftig überrollt?
- Kennst du diese Reaktion aus anderen Situationen? Gibt es ein Muster?

Erste sanfte Selbstreflexion

Ohne gleich tief einzutauchen oder alles „auflösen“ zu wollen – nimm dir einen Moment Zeit, um ganz ehrlich zu spüren:

Wie ging es dir mit dieser ersten Beobachtung?

Oft reicht ein bewusster Blick auf das, **was da war**, um bereits erste Aha-Momente auszulösen.

Mögliche Aha-Effekte:

- **„Das war eigentlich gar nicht so schlimm – aber ich war plötzlich wie gelähmt.“**
- **„Ich hatte das Gefühl, gar nicht ich selbst zu sein – als ob etwas Fremdes mich übernommen hätte.“**
- **„Ich spürte, da steckt etwas Tieferes dahinter – es hat etwas in mir getroffen, was schon lange da ist.“**

Diese Hinweise sind kostbar. Sie zeigen dir, dass du mit mehr reagierst, als nur auf das, was *im Außen* geschehen ist.

Du berührst womöglich einen **inneren Anteil**, der gesehen werden möchte:

Ein alter Schmerz. Ein früher Verlust. Eine Kindheitserfahrung. Ein Schatten, der bislang im Verborgenen lag.

Fremdenergie oder eigener Schatten?

Jetzt darfst du die zweite Ebene der Unterscheidung einladen:

Was gehört wirklich zu dir – und was nicht?

Frage dich:

- Könnte es sein, dass du etwas übernommen hast, was gar nicht *dein* Gefühl war – sondern die Angst, Wut oder Unsicherheit eines anderen?
- Oder steckt in der Reaktion etwas, das dich an ein eigenes, ungelöstes Thema erinnert?

Oft vermischt sich beides:

Fremdenergie wirkt wie ein Verstärker für einen inneren Schatten, der sowieso schon vorhanden ist – nur meist unbewusst.

Die tiefere Botschaft des Auslösers

Wenn du erkennst, dass **der Auslöser nicht das Problem ist**, sondern vielmehr ein **Wegweiser**, beginnt sich etwas zu transformieren.

Denn der Auslöser hat dir eine Nachricht überbracht – vielleicht unangenehm, vielleicht schmerzhaft, aber ehrlich.

Und allein diese Erkenntnis ist bereits ein Geschenk:

„Ich habe etwas gesehen, das ich vorher nicht sehen konnte.“

„Ich durfte fühlen, was schon lange in mir verborgen lag.“

„Ich bin mir selbst ein Stück näher gekommen.“

Nächster Schritt: Dem Ursprung begegnen

Im nächsten Schritt wirst du diesem inneren Anteil, diesem Schmerz oder dieser fremden Energie achtsam und mit offenem Herzen begegnen.

Nicht um es zu „wegmachen“ – sondern um es **in dein Bewusstsein zu integrieren**.

Denn nur was gesehen wird, kann sich wandeln.

Bereite dich darauf vor, mit Mitgefühl, Klarheit und innerer Stärke weiterzugehen – **dem Ursprung auf den Grund zu gehen**.

Übung 2 zur Unterscheidung: "Was gehört wirklich zu mir?"

Eine bewährte und zugleich tiefgehende Übung zur Unterscheidung von **Fremdenergien** und **eigenen Verletzungen/Schattenanteilen** ist die folgende Kombination aus **achtsamer Selbstbeobachtung, energetischer Klärung und innerer Befragung**. Diese Übung kann sowohl meditativ als auch im Alltag geübt werden – sie dient der Stärkung deiner intuitiven Unterscheidungskraft.

Ziel: Klarheit darüber gewinnen, ob ein inneres Empfinden aus dem eigenen emotionalen Feld (Schatten, alte Wunden, verdrängte Gefühle) stammt – oder ob es sich um aufgenommene, kollektive oder fremde Energie handelt.

Schritt 1 – Innere Zentrierung (ca. 3–5 Minuten)

- Setze oder lege dich ruhig hin. Schließe die Augen.
- Atme bewusst tief ein und aus. Spüre deinen Körper.
- Richte deine Aufmerksamkeit in dein **Herz-Zentrum** (mittig in der Brust).
- Stell dir vor, du tauchst innerlich in einen ruhigen See – dein „Wahrheitsraum“.

Formel für innere Klarheit:

„Ich komme ganz bei mir an. Alles, was nicht zu mir gehört, darf jetzt weichen.“

Schritt 2 – Wahrnehmung prüfen

Wähle eine Emotion, dazu deine Gedanken oder eine körperliche Spannung, die dich beschäftigt.

Frage dich still:

- „Gehört diese Emotion wirklich zu mir?“
- „Oder habe ich etwas übernommen – von jemandem, aus dem Kollektiv, aus meiner Umgebung?“
- Sind es vielleicht regressive Energie, Schatten aus einer anderen Ebene, die dich blockieren oder gar angreifen?

Schritt 3 – Energetische Klärung

Falls du spürst, dass es **nicht deins ist**, sage innerlich:

„Ich gebe diese Energie dorthin zurück, woher sie stammt – in Liebe und Frieden. Ich bin frei. Mein ungetrübter und unbeeinflusster Wille ist heilig und nur der geschehe!“

Visualisiere dabei, wie sich ein grauer Schleier löst und aus deinem Feld entweicht. Du kannst dir auch vorstellen, wie dich ein Licht (z. B. golden oder weiß) reinigt.

Bleib offen. Es geht nicht ums *Verstehen* – sondern ums *Spüren*. Achte auf:

- plötzliche Entspannung = Zeichen für Fremdenergie
- bleibende Enge oder Tränen = Hinweis auf einen eigenen Schattenanteil

Schritt 4 – Wenn es deins ist: Schatten integrieren

Wenn du spürst: *Ja, das bin ich*, dann sage innerlich:

„Ich sehe dich. Ich fühle dich. Ich bin bereit, dich zu verstehen.“

Stell dir diesen Anteil wie ein Kind, einen Aspekt oder eine Figur vor, der in dir lebt. Sprich mit ihm, frage:

- „Was brauchst du von mir?“
- „Wann bist du entstanden?“
- „Was willst du mir zeigen?“

Oft reicht es, einfach präsent zu bleiben. Durch Mitgefühl beginnt die Integration.

Schritt 5 – Abschluss & Selbstklärung

Zum Schluss atme tief durch, schüttele ggf. leicht den Körper aus. Sprich folgende Sätze laut oder innerlich:

„Ich bin ganz in meiner Kraft. Ich bin rein in meinem Feld.
Ich erlaube nur das, was mir dient, wahrhaftig ist und mich stärkt.“

Du kannst zusätzlich mit Räucherwerk (z. B. weißer Salbei, Palo Santo) oder energetisierendem Wasser (z. B. mit Bergkristall) arbeiten.

Tipp für den Alltag

Werde dir im Tagesverlauf öfter bewusst:

- *Was ist gerade meins – und was nicht?*
- Trägst du Stimmungen, die plötzlich da waren?
- Hat jemand in deiner Umgebung eine starke Emotion gezeigt?

Ein einfaches inneres „Zurückgeben“ kann schon reichen, um wieder bei dir anzukommen.

Übungen zu Fremdenergien

Übung 1

Atempraxis zur Klärung und Zentrierung

Diese Atempraxis eignet sich auch hervorragend **vor** oder **nach** energetisch dichten Situationen, etwa nach Gesprächen, Online-Zeit, Veranstaltungen oder wenn du „dicht“ bist und dich fragst: *Was davon ist eigentlich meins?*

Dauer: 10–15 Minuten

Zeitpunkt: Am besten morgens oder abends, oder nach belastenden Kontakten

Ort: Ruhiger, ungestörter Raum, gern mit sanftem Licht, Kerze oder Naturduft

1. Ankommen im Raum (ca. 1 Minute)

Setz dich bequem hin (aufrecht, aber nicht steif) – auf ein Kissen oder einen Stuhl.

Schließe die Augen.

Spür den Kontakt zum Boden.

Sage innerlich: *„Ich bin hier. Ich bin sicher. Ich bin bei mir.“*

2. Atmung beobachten (ca. 1–2 Minuten)

Beobachte deine Atmung – ohne sie zu verändern.

Einfach wahrnehmen, wie sie kommt und geht.

Wo bewegt sich dein Atem? Bauch? Brust? Kehle?

Spür: *„Ich muss nichts tun. Nur sein.“*

3. Reinigung über den Atem (5 Minuten)

Atemrhythmus:

- **4 Sekunden einatmen** durch die Nase
- **kurz halten** (1–2 Sekunden)
- **6–8 Sekunden ausatmen** durch den leicht geöffneten Mund
- Stell dir beim Ausatmen vor, wie du *Fremdenergien, Druck, Angst oder Nebel* loslässt.
- Mach das mindestens 10–12 bewusste Atemzüge lang.

Visualisierung: Beim Ausatmen strömt grauer Nebel oder dunkles Licht aus deinem Körper – über deinen Atem, über die Haut, nach unten in die Erde.

Beim Einatmen strömt **klares, liches Bewusstsein** in deinen Körper – wie Sonnenlicht oder kristallklares Wasser.

4. Dein Feld zurückholen (2–3 Minuten)

Lege beide Hände auf dein Herz.

Atme sanft ein und aus.

Sprich innerlich (oder laut):

„Alles, was zu mir gehört, möge zu mir zurückkehren.

Alles, was nicht zu mir gehört, soll jetzt gehen, denn das ist mein göttlicher und freier Wille – in Frieden, in Licht.“

Wiederhole das 2–3 Mal.

Spür, wie du ruhiger wirst, wie sich Klarheit einstellt.

5. Integration (1 Minute)

Bleib noch einen Moment sitzen.

Spür deinen Körper.

Öffne sanft deine Augen, schau dich um – atme tief.

Wenn du magst: strecke dich, lächle dir selbst zu.

Optional:

- Zünde vorher eine Kerze an (Symbol für dein Bewusstsein)
- Verwende Salbei, Palo Santo oder Weihrauch zur Raumklärung
- Wenn du magst: sanfte Musik im Hintergrund (z. B. 432 Hz, binaurale Töne)

Übung 2

Diese Übung hilft dir:

- Fremdenergien zu erkennen und zu lösen
- deinen inneren Raum zu reinigen

- dich mit deinem Höheren Selbst zu verbinden
- dich vor äußeren Einflüssen zu schützen, ohne in Abwehr zu gehen
- in deine klare, selbstbestimmte Ausstrahlung zu kommen
- das Nervensystem zu beruhigen und zu stabilisieren

Du kannst diese Praxis **täglich** durchführen oder intuitiv, wann immer du das Gefühl hast, **nicht mehr in deiner Energie** zu sein.

Übung: Das Goldene Ei

Eine meditative Licht- und Atempraxis zur Klärung, Zentrierung und energetischem Schutz

Dauer: ca. 15–20 Minuten (je nach Verweildauer in den Abschnitten)

Haltung: Sitzend oder stehend – mit freiem Atemfluss, aufgerichtet und entspannt

Ort: Ruhiger Raum oder Natur, wenn möglich

1. Ankommen & Erdung

- Setze oder stelle dich bequem hin. Die Wirbelsäule aufgerichtet, aber nicht angespannt.
- Lege deine Hände locker auf die Oberschenkel oder ins Herzfeld.
- Atme nun **tief durch die Nase ein** – und **langsam durch den Mund aus**.
- Spüre bewusst deine Füße auf dem Boden, das Gewicht deines Körpers.

Innerer Satz:

„Ich komme in diesem Moment ganz bei mir an. Ich bin hier. Ich bin jetzt. Ich bin sicher.“

Visualisiere nun, wie **goldenes Licht** aus deinem Becken über deine Beine in die Erde fließt – wie goldene Wurzeln, tief in die Erde hinein. Nimm diese Verbindung als stabil, warm und nährend wahr.

2. Lichtstrom von oben – das Höhere Selbst

Stelle dir über deinem Scheitel (Kronenchakra) eine Sonne aus flüssigem, lebendigem **goldweißem Licht** vor – dein Höheres Selbst, dein göttlicher Ursprung.

Mit jedem Atemzug fließt dieses Licht nun **durch deinen Scheitel in deinen Körper**:

- in den Kopf (Stirn, Hinterkopf, Kiefer – lösen, entspannen)
- in den Hals und Nacken
- in Brust, Herz, Schultern
- in Solarplexus und Bauch

- in Becken, Beine und bis in die Zehen

Spüre, wie dieses Licht **alles durchspült, was eng, schwer oder fremd ist**, ohne es zu bewerten.

Dieses Licht nimmt nur mit, was nicht (mehr) zu dir gehört – sanft, liebevoll, kraftvoll.

3. Aufbau des Goldenen Eis

Nun dehnt sich dieses Licht **über deinen Körper hinaus aus** – etwa **50 bis 80 cm in alle Richtungen**, über, unter und um dich herum – wie ein **Ei aus Licht**.

Dieses goldene Licht-Ei ist deine schützende, tragende Energiehülle.

Es ist:

- **durchlässig** für Licht, Liebe, Wahrheit, Heilung
- **undurchlässig** für alles, was nicht zu deinem Seelenweg gehört

Innerer Satz:

„Alles, was nicht zu mir gehört, bleibt draußen. Ich bin geschützt in meinem Licht.“

Nimm wahr, wie du im Inneren dieses Feldes ruhest – in Frieden, Kraft und Klarheit.

4. Klärung von Fremdenergien und Übertragungen

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf alles, was du eventuell **aufgenommen hast**, was **nicht zu dir gehört**:

- Gedanken, die nicht deine sind
- Emotionen, die übernommen wurden
- Ängste oder Spannungen, die fremd wirken
- energetische Übergriffe, Erwartungen, Projektionen

Stelle dir vor, dass das goldene Licht in dir und um dich herum nun **alles klärt und zurückschickt**, was nicht zu deinem wahren Sein gehört – in Liebe, ohne Ablehnung.

Satz:

„Ich löse mich in Liebe von allem, was nicht zu mir gehört. Ich gebe es zurück an seinen Ursprung – gereinigt und neutral.“

Atme dabei tief und bewusst – jeder Ausatem bringt Klarheit und Befreiung.

5. Verbindung mit deinem Seelenlicht / Höheren Selbst

Jetzt, da dein Feld gereinigt ist, wirst du offen für deine höchste Ausstrahlung:

- Lenke deine Aufmerksamkeit nun in dein **Herzfeld** – in die Mitte deiner Brust.
- Atme bewusst in dieses Zentrum und stelle dir vor, **eine goldene Flamme** beginnt dort zu leuchten – dein innerstes Licht, dein göttlicher Funke.

Lass diese Flamme langsam größer werden.

Sie erleuchtet deinen ganzen Körper – und dann das Goldene Ei um dich herum.

Du bist Licht – getragen vom Licht – umgeben vom Licht.

Affirmation:

„Ich bin ganz Ich Selbst.

Ich bin Licht in einem Körper.

Ich bin verbunden mit meinem höchsten Seelenplan.

Ich empfangen und sende Licht, Wahrheit und Heilung.“

Spüre, wie dich das erfüllt, aufrichtet, klärt – und still macht.

6. Abschluss & Integration

- Bleibe noch einige Atemzüge in dieser Energie.
- Wenn du möchtest, danke deinem Höheren Selbst, deinen Begleitern, dem Licht.
- Lasse das Goldene Ei bestehen – du kannst es über den Tag hinweg immer wieder durch einen Atemzug oder deine Absicht „reaktivieren“.

Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen. Bewege deine Hände, Füße, dehne dich – und nimm diese neue Ausrichtung mit in deinen Alltag.

Übung zu eigene Schatten & emotionalen Wunden

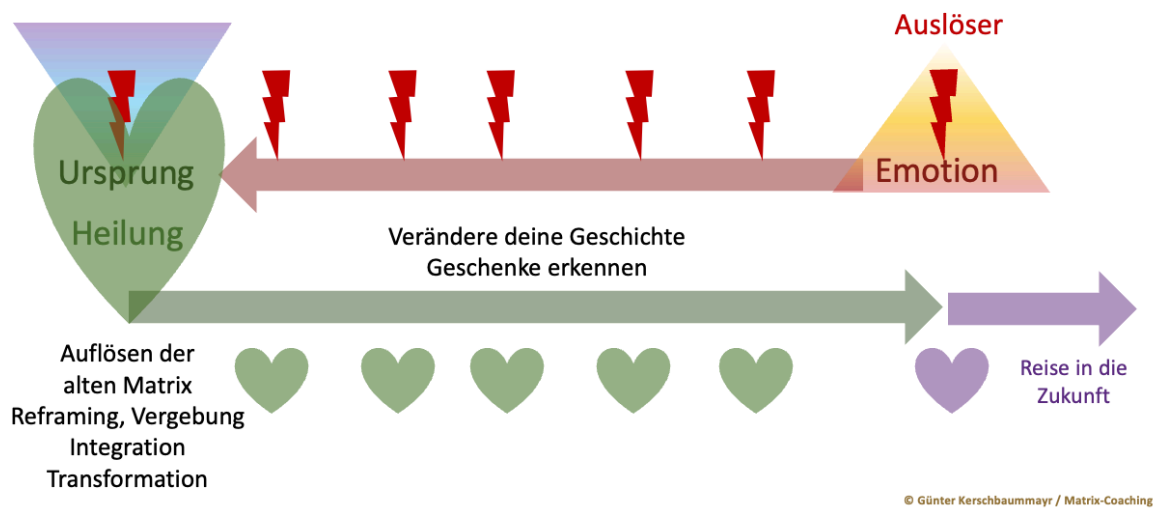
Hier wollen wir uns einem grundlegenden Modell widmen, das dir hilft, deine Emotionen nicht nur zu verstehen, sondern sie **zu transformieren** – und die darin verborgenen **Geschenke** zu entdecken.

Was wir hier tun, ist das Gegenteil dessen, was uns die konditionierte Welt oft lehrt: Wir **gehen IN die Dunkelheit**. Wir wenden uns bewusst dem Schatten zu. Und mehr noch: wir **nehmen ihn an**. Wir hören auf, vor der Dunkelheit Angst zu haben. Denn wenn wir diesen Schritt meistern, haben wir eines der größten Werke unseres Lebens vollbracht.

Die **Angst zu überwinden**, bedeutet, die **Grenzen zu überschreiten**, die uns durch gesellschaftliche Systeme auferlegt wurden. Angst und Ohnmacht sind extrem niedrig schwingen der Energien – kollektiv wie individuell. Sobald wir diese Dynamik durchschauen und emotional neutralisieren, betreten wir eine neue Ebene des Seins.

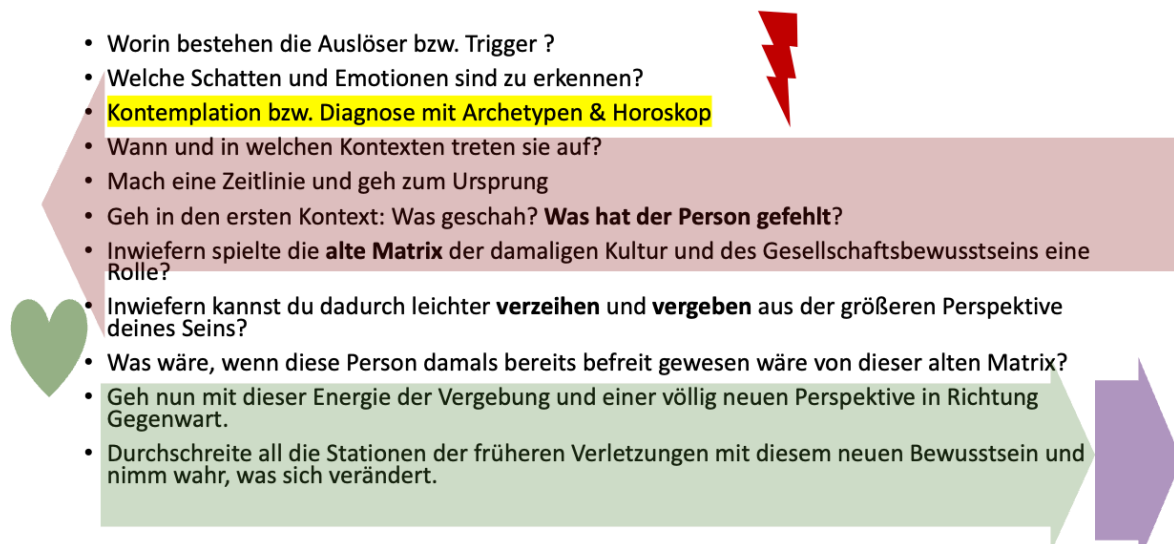
Das verändert nicht nur dein eigenes Leben, es verändert auch dein Umfeld, und – auf feiner Ebene – sogar die Welt. Also legen wir los.

Hier 2 Grafiken zu dieser Reise. Die erste skizziert das Prinzip dabei.



Dieses hier zeigt dir die wichtigsten Stationen:

Verletzungen wollen im Ursprung geheilt werden



Nun starten wir.

1) Emotionen und Auslöser

Erinnere dich an deinen letzten intensiven emotionalen Ausbruch. Vielleicht war es Wut, vielleicht Trauer oder Ohnmacht. Spüre noch einmal in diese Situation hinein – nicht, um sie zu analysieren, sondern um sie bewusst zu fühlen, anzunehmen und den Schatz darin zu entdecken. Es können Personen sein oder Ereignisse. Wähle jenen Kontext, **in** dem die Emotion am stärksten ist.

Vielleicht erkennst du auch ein Muster: Immer, wenn gewisse Dinge geschehen, kommt es zu entsprechenden Reaktionen. Vielleicht gibt es Ähnlichkeiten oder Parallelen. Vielleicht auch große Unterschiede.

Geh erst einmal in einen kontemplativen Zustand, in dem du dich daran erinnerst. Nimm dir Zeit und suche einen ruhigen Ort auf.

Nimm einen Stift und Papier und beginne zu skizzieren oder zu schreiben. Mach das in der Art, wie du es für dich stimmig empfindest.

Im nächsten Schritt betrachtest du das Ergebnis und fühlst hinein, was du hier auf Papier gebracht hast. Bei jenen Aspekten, die am stärksten in deinem Körpersystem wirken, beginnst du.

Du kannst auch eine Liste machen – nach Prioritäten, die sich nach der Stärke des emotionalen Ausschlags orientieren.

Wenn du noch nicht soweit bist, kannst du dem noch mehr Zeit schenken oder auch die folgende Meditation verwenden.

Meditation

2) Zeitreise in die Vergangenheit

Anleitung Time-Line (Meditation und Beschreibung)

Du hast nun den wichtigsten emotionalen Kontext gewählt, der dich auffällig stark bewegt – und damit erkannt, dass ältere Themen dahinter liegen.

Zunächst geht es darum, die Qualität dieses Ereignisses und den Charakter des zugrunde liegenden Musters zu erkennen, das sich möglicherweise immer wieder zeigt.

Begib dich anschließend in einen kontemplativen Zustand:

Nimm dir ein Blatt Papier im Querformat und ziehe eine Linie darauf. Erstelle darauf eine Zeitachse, die bis zu deiner Geburt zurückreicht, und unterteile diese in sinnvolle Abschnitte, sodass du später Ereignisse markieren kannst.

Gehe innerlich in eine Haltung, in der du dich von der persönlichen Betroffenheit löst. Aktiviere deinen höheren Selbstanteil und „steige“ energetisch aus deinem Körper auf – über deinen Kopf hinaus – in eine Vogelperspektive. Aus dieser eher dissoziierten Sicht betrachtest du dein Leben.

Beginne bei der Gegenwart und reise gedanklich immer weiter zurück in deine Vergangenheit: Suche die Phasen, in denen sich das Muster, das du nun erkannt hast, wiederholt hat. Markiere auf der Zeitachse dein jeweiliges Alter und ergänze ein Stichwort zu jedem Ereignis. Lass dir dafür ausreichend Zeit.

Gehe dann weiter in die Tiefe: Finde den Moment, in dem diese Emotion oder Reaktion zum ersten Mal in deinem Leben aufgetreten ist. Erkenne, dass dies die Geburtsstunde des Musters war.

Tauche aus deiner erweiterten Perspektive erneut in diese frühe Situation ein. Nimm genau wahr, was damals geschehen ist. Beobachte sowohl die äußeren Ereignisse als auch deine inneren Empfindungen.

Mach von der intensivsten Szene in deinem inneren Film ein Standbild – dort, wo der Schmerz am größten war.

Halte inne. Lege deine linke Hand auf dein Herz und beobachte einfach.

Beschreibe diese Situation möglichst genau:

- Was ist passiert?
- Welche Stimmungen und Gefühle herrschten bei den beteiligten Personen?
- Wie hast du dich selbst dabei gefühlt?
- Welche Emotionen sind spürbar?

Halte deine Wahrnehmungen schriftlich fest – gerne auch mit einer kleinen Zeichnung oder Skizze, die das Erlebte für dich sichtbar macht.

3) Nimm wahr was gefehlt hatte

Gehe nun mit diesem neuen Verständnis in die Reflexion, und zwar mit dem Gedanken, dass damals etwas gefehlt haben musste. Kein Mensch reagiert oder agiert aus reiner Bosheit. In der Regel sind es fehlende Kompetenzen, fehlende innere Zustände oder die Tatsache, dass jemand selbst in einem „falschen Film“ gefangen war.

Man kann fast pauschal sagen: Es haben Ressourcen gefehlt – bestimmte Fähigkeiten, Bewusstseinszustände oder emotionale Reife.

Frage dich behutsam: Was genau hat jener Person gefehlt, die dir – bewusst oder unbewusst – diese Verletzung zugefügt hat?

Gehe erneut in eine tiefe Meditation und lasse die Antwort in dir entstehen.

Nimm einfach nur wahr – ohne zu bewerten.

4) Die alte Matrix

Jetzt könnte man diesen „Fehler“ jener Person zuschreiben. Doch wir haben – spätestens seit 2020 – erkannt, dass etwas Grundlegendes in diesem System der Gesellschaft nicht stimmt. Ich beschreibe es seit jeher als die **alte Matrix**. Nun ist es offensichtlich – für alle, die sehen können und wollen.

Der springende Punkt ist, wie bereits angedeutet: Dieses System hat seit langer Zeit Parameter geschaffen, die Menschen begrenzen und entsprechend konditionieren.

Macht das für dich Sinn?

Gehe noch einmal bewusst in diese Zeit zurück und mach dir ein Bild davon:

- Welche Kultur herrschte damals?
- Wie wurden die betroffenen Menschen – jene, die dir Schmerz zugefügt haben – erzogen?
- In welchem Umfeld sind sie aufgewachsen, und welche Erfahrungen haben sie in ihrem Leben gemacht?
- Gab es in ihrem Leben massive Verluste, tiefe Verletzungen oder andere Wunden?
- Und inwiefern spielte dieses gesellschaftliche System, das nicht gerade förderlich für menschliche Entfaltung war (und ist), eine Rolle?

Spüre nun hinein: Wie verändert sich mit dieser erweiterten Perspektive deine Wahrnehmung und Einschätzung des damaligen Geschehens?

Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich etwas in dir verschiebt. Mit dieser neuen Sichtweise fällt es uns oft leichter, zu vergeben. Und genau das ist die Grundlage für Heilung und inneren Frieden.

Lass diese Erkenntnisse in deinem kontemplativen Zustand weiterfließen.

Mach dir dazu in aller Ruhe Notizen.

5) Vergebung und Heilung deiner Wurzeln

Wie hätten diese Menschen wohl gehandelt, wenn sie in einer Welt aufgewachsen wären, die Freundlichkeit, Liebe und wahres Menschsein in den Mittelpunkt stellt?

Wie hätten sie sich entfalten können, wenn sie ihre ursprüngliche Seelenkraft leben durften, ohne von Angst, Mangel oder Zwängen begrenzt zu werden?

Erinnere dich: Du bist in einer besonderen Zeit geboren – einer Zeit, in der wir beginnen, hinter die Schleier der Geschichte zu blicken. Gerade deshalb sind all die Verletzungen, die durch die sogenannten Täter geschehen sind, in Wahrheit Einladungen: Einladungen zu Frieden, Heilung und Rückkehr zu unserem wahren Wesen.

Indem du in deiner eigenen Ahnenlinie den Schmerz erkennst und annimmst, indem du Mitgefühl entwickelst und Heilung geschehen lässt, befreist du nicht nur dich selbst, sondern auch jene, die vor dir kamen – und die nach dir kommen werden.

Lass diese Erkenntnis tief in dein Herz sinken: Du bist Teil einer größeren Bewegung, einer Rückkehr zur göttlichen Ordnung. Indem du mit neuen Augen siehst, bereitest du den Boden für eine neue Erde, in der wahres Menschsein und göttliche Würde wieder erblühen dürfen.

Atme diese Wahrheit ein. Lass sie in jede Zelle deines Seins fließen.

Eine neue Welt wartet auf uns.

Und sie beginnt in dir.

6) Das große Mysterium

Allein durch dieses Bewusstsein und das tiefe Verstehen, dass du zur Vergebung fähig bist, verändert sich die Wurzel all dessen, wo alles einst begann.

Wenn du dir bewusst machst, dass wir nicht nur in einer eindimensionalen Welt leben, sondern in einem vielschichtigen, lebendigen Gewebe von Raum und Zeit, dann erkennst du: Allein durch deine innere Haltung und Bewusstseinsarbeit kannst du deine Vergangenheit heilen und transformieren.

Vielleicht fällt es dir noch schwer, das wirklich zu glauben. Doch es ist die Übung wert, dich diesem Weg anzuvertrauen.

Nimm nun das Blatt zur Hand, auf dem du die Stationen deines Musters skizziert hast. Sieh darauf die Momente, die sich durch dein Leben gezogen haben, wie Perlen auf einer Kette.

Geh nun in einen kontemplativen Zustand: Stelle eine tiefe Verbindung zu deinem größeren Sein her. Durchschreite innerlich, beginnend in der frühesten Vergangenheit, alle diese Stationen – doch diesmal in dem Bewusstsein, dass Heilung in deine Wurzeln geflossen ist.

Spüre, wie sich diese Ereignisse verändern, wie die Schwere weicht, wie Licht in die Erinnerungen strömt.

Nimm dir alle Zeit der Welt. Gehe in deinem eigenen Rhythmus von der Vergangenheit in die Gegenwart. Und wenn du in der Gegenwart angekommen bist, fühle tief in deinem Körper, was sich verändert hat.

Spüre die neue Qualität in all deinen Zellen. Halte inne.
Atme.
Und bade in diesem Zustand der Erneuerung.

Exkurs Konzept:

Geführte Meditation: Heilung der Vergangenheit – Rückkehr in deine Kraft

Beginn:

Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt hin.
Schließe deine Augen.
Atme tief ein – und langsam aus.
Noch einmal:
Tief einatmen – und alles loslassen.
Spüre, wie du mit jedem Atemzug ruhiger wirst.
Wie du mehr bei dir ankommst.

Ankommen:

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein Herz.
Spüre deinen Herzschlag – gleichmäßig, ruhig, kraftvoll.
Stell dir vor, wie sich in deinem Herzen ein strahlendes Licht ausdehnt – warm, sanft, freundlich.

Verbindung zum Größeren Sein:

Nun richte deine Wahrnehmung nach oben –
über deinen Kopf hinaus,
hoch hinaus zu deinem größeren Sein, deinem höheren Selbst.
Stell dir vor, wie ein leuchtendes Band dich liebevoll mit deinem höheren Bewusstsein

verbindet.

Du bist gehalten. Du bist sicher.

Reise in die Vergangenheit:

Jetzt stelle dir vor, du hältst das Blatt in der Hand, auf dem du all deine Stationen skizziert hast – Momente, in denen sich das emotionale Muster gezeigt hat.

Deine ganz persönliche Lebenslinie.

Begib dich nun auf eine Reise entlang dieser Linie –
beginnend in der Gegenwart, geh zurück

Station für Station und nimm die Emotionen und die Kontexte wahr bis
ganz am Anfang, dort, wo das Muster geboren wurde.

Sieh die Situation – betrachte sie durch die Augen deines größeren Selbst.

Ohne Urteil.

Nur Wahrnehmung.

Nur Mitgefühl.

Erkenne:

Alle Beteiligten handelten aus ihren eigenen Verletzungen, aus fehlender Erfahrung, aus
Mangel an inneren Ressourcen.

Niemand wollte dir bewusst schaden.

Das System selbst, die alte Matrix, war der Boden, auf dem diese Verletzungen stattgefunden
haben.

Heilung:

Nun atme tief in diese erste Szene hinein.

Schicke aus deinem Herzen das Bewusstsein um unsere Göttlichkeit in diese Erinnerung.

Stell dir vor, wie dieses Licht die Situation sanft umhüllt,

wie es die Schwere auflöst,

wie Frieden einkehrt.

Fühle, wie die Energie sich verändert.

Fühle die Befreiung.

Rückkehr:

Gehe nun in deinem eigenen Tempo weiter entlang deiner Lebenslinie,
von einer Station zur nächsten.

Überall dort, wo sich Schmerz zeigte,

überall dort, wo eine Wunde war –

ströme Licht hinein.

Lass die Heilung geschehen.

Du musst nichts forcieren.
Es geschieht einfach.
Dein größeres Sein weiß genau, was zu tun ist.

Gegenwart:

Schließlich kommst du an der Schwelle der Gegenwart an.
Spüre deinen Körper.
Spüre deine neue Kraft.
Spüre, wie sich in dir eine neue Leichtigkeit ausbreitet.
Wie Raum entsteht für Neues, für Freude, für deinen wahren Weg.

Abschluss:

Atme tief ein – und aus.
Bedanke dich bei deinem höheren Selbst, bei deinem Körper, bei deinem Herzen.
Wisse:
Diese Heilung wirkt in dir weiter, auch wenn du gleich wieder in den Alltag zurückkehrst.

Wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen.
Sei willkommen im Hier und Jetzt – mit neuer Klarheit, neuer Kraft und einem offenen Herzen.

Überarbeiten!!

7) Eine neue Zukunft

Geh nun mit diesem neuen Zustand in deine Zukunft.

Vielleicht kennst du Menschen – Protagonisten deines Lebens –, die dich einst mit alten Emotionen in Berührung gebracht haben.

Begegne ihnen nun neu. Begegne auch dem gesamten Kontext neu, indem du dich selbst und deine innere Haltung verändert hast.

Nimm aufmerksam die Unterschiede wahr:
Wie fühlt es sich an, diesen Menschen zu begegnen?
Wie nimmst du dich selbst in ihrem Beisein wahr?
Beobachte dich – ohne Urteil, mit offenem Herzen.

Erkenne, wie du dich nun freier, kraftvoller und echter im Kontakt mit ihnen bewegst.

Noch weiter in die Zukunft und nimm deine Veränderungen und jene deines Umfeldes wahr.

Fühlt es in den Zellen – jede Zelle soll vibrieren mit diesen neuen Qualitäten.

Mach dir bitte Notizen

8) Erkenntnisse, Geschenke & Potenziale

Kontempliere den Gesamtprozess und erkenne die Irrtümer. Menschen tun immer das, was ihnen möglich ist, aufgrund ihrer Persönlichkeit und ihrer Lebenssituation. Die alte Matrix ist noch allgegenwärtig und hat insbesondere unsere Vorfahren massiv beeinflusst. Das sind Kontexte darunter viele von uns gelitten haben. Die Konsequenzen sind teilweise massiv und sehr oft traumatischer Natur.

Mit diesem Bewusstsein können wir allen Menschen neu begegnen, denn wir können davon ausgehen, dass diese alte Matrix noch wirkt.

Allein durch deine persönliche Erfahrung und durch dieses Gesamtbild, dass sich nun besonders schön zeichnen lässt, stecken große **Geschenke**.

Abgesehen von Bewusstsein Prozess haben wir doch diese Erlebnisse, die vielleicht beschwerlich und verletzend waren, auch besondere **Begabungen und Talente** entwickelt. **Erinnere dich an dieses Bild.**



Genau darauf wollen wir unseren Fokus lenken. Auf das, was wir gelernt haben.

Das ist sozusagen noch mal eine Draufgabe zu den bisherigen Entdeckungen.

Mach nun auch dazu kontemplative Gedanken und schreibe die Erkenntnisse nieder.

9) Fokus auf Potenziale

Dieser Prozess führt uns in die Tiefe – zum Wesen wahrhaftiger Transformation.

Der wichtigste Schritt bisher war, im Alten jene *Fundstücke* zu erkennen, die die Grundlage für unsere neue Ausrichtung bilden.

Denn nur wer das Alte würdigt, kann wirklich gut weitergehen.

Diese Grundlage haben wir nun geschaffen.

Jetzt wenden wir uns im letzten Abschnitt den **Potenzialen** zu.

Dabei ist es essenziell, die Geschenke aus den bisherigen Erfahrungen bewusst zu erkennen, sie mitzunehmen und den Fokus klar auf die neuen Möglichkeiten zu richten.

Dazu ist es hilfreich, das Thema mit Ernsthaftigkeit zu betrachten – und es auch tatsächlich umzusetzen.

Da ich in meiner Arbeit implizit mit wissenschaftlichen Prinzipien wirke, kommen diese auch hier zum Einsatz.

Vorbereitung für die Übung

- Verwende Papier im Format **A5**, idealerweise mit einer Papierstärke von **120–150 g**, damit du es später besser positionieren kannst.
- Begib dich in eine **aufrechte, präsenzte Haltung** und richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du in deinem Leben realisieren möchtest.
- Denke an deine **Potenziale** – jene, die sich bereits zeigen oder solche, die sich aus den bisherigen Übungen ergeben haben.

Kreativer Ausdruck

- Nimm Farbstifte zur Hand und **male die Essenz** deines Potenzials auf das Blatt Papier.
- Du kannst **Worte, Symbole** oder **Bilder** verwenden.
- Versetze dich währenddessen in einen **kontemplativen und äußerst präsenten Zustand** – je bewusster du bei der Sache bist, desto kraftvoller wird das Ergebnis.

Ritual der Fokussierung

- Wenn du dein Bild oder dein Wort fertiggestellt hast, **positioniere das Papier** an einem Platz, wo du innere Arbeit machst (falls du noch keinen solchen Platz hast, richte dir einen kleinen Bereich dafür ein).

- Nimm eine **Stabkerze** auf einem Kerzenständer und platziere sie so, dass das Papier in ihrer Nähe liegt.
- Dunkle den Raum ab, zünde die Kerze an und **fokussiere deinen Blick** etwa 10–15 Minuten lang auf die Flamme.
- Danach richte deinen Blick auf dein Papier und konzentriere dich auf das, was du darauf festgehalten hast.

Wirkweise

Durch den Blick auf die Kerze leerst und fokussierst du deinen Geist zugleich. Du bringst dein Gehirn in eine höhere Frequenz, öffnest damit den Zugang zum **Unterbewusstsein** und programmierst tiefe Impulse in dein **autonomes Nervensystem**. Dank der erhöhten Schwingung wirkt diese Übung **schnell und tief** – und sie unterstützt die Integration deiner neuen Ausrichtung auf allen Ebenen.

10) Vertiefung

Es kann sein, dass sich manche dieser Energien tiefer im Körper festgesetzt haben, insbesondere im autonomen Nervensystem.

Deshalb ist es ratsam, dich diesen Schichten achtsam zu nähern – besonders dann, wenn du mit den ersten Schritten noch keine spürbare Veränderung erfährst.

An dieser Stelle würde es zu weit führen, tiefer in diese Prozesse einzutauchen. Daher lade ich dich herzlich ein, dir das Format **Trance-Formation** anzusehen – eine Methode, die genau hier ansetzt.

In diesem Rahmen arbeitest du mit deiner kraftvollen Intention und nutzt gezielte **Breath-Work**, um alte Energien bewusst aus deinem System zu verabschieden.

Diese Energien sind nicht "schlecht", doch sie erfüllen noch immer eine Funktion im Rahmen eines alten Musters.

Durch den vorangegangenen bewussten Prozess hast du mental bereits erkannt, was hinter diesen Mustern steht – du hast Vergebung geübt und Heilung auf psychologischer Ebene erfahren. Ebenso hast du die Botschaften und Geschenke darin empfangen.

Nun darf diese Veränderung auch im Körper ankommen, um dein gesamtes System zu entlasten. Wenn wir diese alten Schleifen nicht auflösen, wirken sie unterschwellig weiter und halten eine fortlaufende Dynamik aufrecht.

Trance-Formation hilft dir, diese Kreisläufe effektiv zu unterbrechen – und Raum für neue Lebendigkeit zu schaffen.

[Hier geht's zum Link + ein paar ergänzende Zeilen zu Trance-Formation]

