

## **Ich begleite dich - bei deinem Tanz - durchs Leben!**

Ich möchte die Menschen ermutigen, die Antworten in sich selbst zu finden und so zurück zum Selbstvertrauen zu gelangen. Das Außen kann nicht anders als die Antworten, die aus dir kommen, zu bestätigen.

Durch die intensive Reflexionsarbeit mit dir selbst, eröffnest du immer mehr das Feld der ganzheitlichen Wahrnehmung.

Du erkennst die Zusammenhänge vom Außen und Innen schneller und beginnst bewusst in dein persönliches, familiäres, freundschaftliches und sogar weltliches System einzuwirken.

Ich möchte dich einladen dich selbst und diese Welt, mit den Augen eines Kindes, zu ergründen.

Die Schwere weicht und das Neue Bewusstsein klopft an mit Leichtigkeit. Bitte es herein in dein Leben und tanze durch die Erfahrungen der Zeit.

### **Mein Name ist...**

Lass uns direkt anfangen, ohne Umwege direkt zu dir.

Wer bist du?

Mensch?! Männlich oder weiblich? Wie alt bist du? Wo wohnst du und wo kommst du her? Bist du dort geboren worden? Hast du Familie, bist du verheiratet und hast du schon Kinder? Hast du einen Beruf erlernt und welche Hobbys hast du? Welches ist deine Lieblingsfarbe und welches dein Lieblingstier?

Und was sagen diese Fragen über dich aus?

Natürlich bist du ein Mensch. Doch was bedeutet es für dich Mensch zu sein? Durch was wurde dein Mensch sein geprägt und wie viel von der Prägung bist du selbst?

Du hast einen Namen bekommen. Wie lautet der?  
Spreche ihn mal laut aus, wenn du möchtest schau dich dabei  
im Spiegel an.

Und wie ist das so sich den eigenen Namen bewusst zu  
machen? Ist es angenehm ihn zu hören und ihn auszusprechen?

Sicher hat dein Name eine Bedeutung, eine spezielle Energie  
und Veranlagung. Wie viel weißt du über dich und deinen  
Namen? Trägst du vielleicht sogar einen Doppelnamen? Wirst  
du bei deinem vollen Namen genannt oder trägst du einen  
Spitznamen?

Unser Name sagt ganz viel über unseren Weg hier auf Erden  
aus. In ihm liegen die Wünsche unserer Inkarnation verborgen.  
Was haben wir uns vorgenommen für dieses Leben?

Verbinde dich mit deinem Namen und erforsche seine Energie.  
Schau genau dort hin, wo es sich unangenehm anfühlt und sei  
dabei ehrlich zu dir selbst.

Es geht nur um dich also schenke dir selbst den nötigen  
Respekt im Umgang mit dir.

Begrüße alle aufsteigenden Emotionen, die sich im bewussten  
Umgang mit deinem Namen zeigen. Weine, lache, schluchze,  
schmunzle.... was auch immer sich zeigt, lasse es geschehen  
und durch deinen Körper fließen. Von den Füßen bis über  
deinen Scheitel hinaus. Und atme dich.

Atme dich und deinen Namen und deine dir innewohnende  
Energie.

Herzlich willkommen (dein Name)!

## **Ich wurde geboren am...**

Nachdem du dir deines Namens bewusst geworden bist und ein Gefühl dafür bekommen hast, wie viel du bereits von dir selbst, erkannt und angenommen hast, will ich deine Aufmerksamkeit auf dein Geburtsdatum richten.

An welchem Tag und um welche Uhrzeit bist du in dieses Erdenleben eingetreten? In welcher Stadt bzw. an welchem Ort dieser Erde hast du zum ersten Mal das Licht dieser Welt betrachtet?

Warum frage ich das. Ganz einfach.

Alles ist Energie und durch die Zerrung der Zeit können wir einzelne Momente oder Zeit-Punkte, in ihrer Energie genauer definieren. Somit hat der Moment, in dem du geboren wurdest, eine ganz bestimmte energetische Ausrichtung. Verbunden mit der Energie deines Geburtsortes ist ein ganz besonderes Zeitfenster entstanden, was dir dabei helfen soll, deine Erfahrungen und Aufgaben hier auf Erden zu meistern.

Wenn du dich einmal bewusst mit der Numerologie deines Geburtsdatums und deines Namens auseinander setzt, wirst du einiges über dich erfahren können.

Dieses Wissen ist uralte, älter als die Zeit. In den verschiedenen Kulturen entdecken wir die unterschiedlichen Einordnungen in Tier- und Sternkreiszeichen. Dass die Konstellation der Sterne im Universum, eine Auswirkung auf die Menschen hier auf der Erde hat, ist damals wie heute nicht bestritten. Wir reagieren auf Sonne, Mond und Sterne. Alles was sich um uns herum bewegt, bewegt auch uns.

## **Meine Familie ist...**

Und plötzlich warst du da!

Einfach so sind deine Eltern eine Verbindung eingegangen, die dazu führte, dass du gezeugt wurdest.

Einfach so? Wie kam es zu deiner Zeugung?

War es Zuneigung, Ablehnung, Liebe oder Gefühlsarmut?

Warst du geplant, ein Versehen oder gemacht?

Welche Gefühle waren in dem Moment deiner Zeugung präsent?

Welche Gefühle hatte deine Mutter während sie dich neun Monate unter ihrem Herzen trug?

Ja, das alles fließt bereits in deine Prägung ein. Das alles hat Einfluss auf deine Entwicklung und ja, das alles hast du dir vor deiner Zeugung so ausgesucht.

Das ist die Stelle an der oft ein lautes Stöhnen und Brummeln zu hören ist. Es gibt sehr viele Menschen, die mit ihren Eltern nicht einverstanden sind und die sich wünschen, in eine andere Familie hineingeboren zu sein. Menschen, die nur Wut, Hass, Trauer und Schmerz empfinden, wenn sie nur an ihre Eltern oder einen Elternteil denken. Vielleicht gehörst du dazu und spürst jetzt Widerwillen wenn ich behaupte: Das was du erlebst, deine Familie und all deine Erlebnisse, das hast du dir selbst so ausgesucht. Nur du allein trägst die Verantwortung dafür, dass es dich gibt und nicht deine Eltern.

Ich möchte dich einladen!

Hiermit lade ich dich ein, einer neuen Perspektive die Möglichkeit zu geben, sich Raum zu schaffen. Damit sich in dir die Sicht darauf weitert, was/wer du bist und was dir widerfahren ist und widerfährt.

Ich lade dich ein aus der Opferhaltung auszusteigen, um einmal neu zu betrachten was ist.

Begib dich in den Raum ohne Wertung. Und wenn du gerne werten möchtest, dann stell dir vor, dass alles gut ist. Alles hat einen höheren Sinn. Alles erfüllt einen Zweck. Alles sind Geschenke an dich und dein Leben. Es liegt an dir, wie du damit umgehen möchtest. Du hast jederzeit die freie Wahl.

Schau dir deine Mutter an. Wer ist sie? Was hat sie geprägt? Wie waren ihre Eltern zu ihr? Was hat sie daraus gemacht? Wurde sie geschlagen oder misshandelt? Musste sie hart arbeiten? Wurde sie gesehen und geliebt von ihren Eltern? Hat sie in ihrem Leben Liebe erfahren?

Was hat sie aus alledem gemacht? Was hat sie an dich weiter gegeben? Wie ist sie mit dir und deinen anderen Familienmitgliedern umgegangen und was hat sich im Laufe der Zeit bei ihr verändert? Wie viel von ihr erkennst du in dir?

Schau dir deinen Vater an. Wer ist er? Was hat ihn geprägt? Wie waren seine Eltern zu ihm? Was hat er daraus gemacht? Wurde er geschlagen oder misshandelt? Musste er hart arbeiten? Wurde er gesehen und geliebt von seinen Eltern? Hat er in seinem Leben Liebe erfahren?

Was hat er aus alledem gemacht? Was hat er an dich weiter gegeben? Wie ist er mit dir und deinen anderen Familienmitgliedern umgegangen und was hat sich im Laufe der Zeit bei ihm verändert? Wie viel von ihm erkennst du in dir?

Stell dir vor, egal was deine Eltern auch immer taten, sagten oder mit dir gemacht haben, es war perfekt so wie es war und immer genau richtig für dich.

Betrachte dich einmal als Mensch, der mit einem bestimmten Namen zu einem bestimmten energetischen Zeitpunkt auf diese Welt kam. Ein Wesen, das als Mensch bestimmte Erfahrungen und Aufgaben erleben will. Und genau dieser Mensch wird in eine Familie hineingeboren in der er, für das was er sich vorgenommen hat, ausgebildet wird.

Du hast all das erfahren dürfen, was dir dabei helfen soll, die dir innewohnenden Veranlagungen frei zu schaufeln. Vielleicht durftest du dadurch besondere Stärke entwickeln,

Selbstbewusstsein oder innere Ruhe. Das geschieht am besten, indem du unterdrückt wirst, so lange bis du unter dem Druck gewachsen bist und aufsteht in voller Kraft. Oder indem du bevormundet wirst oder ständig von dir abgelenkt wirst.

Verstehst du? Oft geschehen Dinge, die wir gerne vermeiden würden, doch rückblickend sind es genau diese Geschenke, die uns reifen und wachsen und ja sogar gedeihen lassen.

Wie also hat dich deine Familie geprägt? Welche Geschenke hat sie dir gegeben, die du zum Teil vielleicht noch gar nicht entdeckt hast?

Alles was dir im Leben begegnet, hat nicht nur mit dir zu tun, es ist sogar für dich. Geschehnisse, Erfahrungen, Gefühle und Geschichten, die du dir selbst geistig bereit gelegt hast, um sie im manifesten Raum der menschlichen Möglichkeiten, zu pflücken und zu genießen.

Deine Mitmenschen eröffnen dir den Blick auf dich selbst.

Durch sie und mit ihnen kannst du dich erfahren und erkennen. Sie zeigen dir das auf, was du zu erkennen wünschst.

Bleiben wir beim wertfreien Blick auf dich selbst. Gehen wir weiter in der Bestandsaufnahme.

Wer du bist?

Wie viel von dir selbst hast du bereits in deinen Eltern erkannt?  
Wer hat dich sonst noch geprägt? Waren da Geschwister oder Großeltern, enge Freunde oder Verwandte? Wie war ihr Einfluss auf dich? Wie sind die Menschen in deinem Umfeld miteinander umgegangen?

Was hast du aus alledem gemacht? Wie hast du reagiert und warum hast du so reagiert?

Welche Programme (z.B. Glaubenssätze, Ängste u.ä.) hast du von anderen Menschen übernommen?

Welche Themen wurden im Laufe der Zeit zu deinen, einfach dadurch, dass sie dir vorgelebt wurden?

Und jetzt kommt eine wesentliche Frage.

Hattest du jemals die Chance du selbst zu sein?

Konntest du dich nach deinen eigenen Interessen und Begeisterungen entwickeln?

Welche Werte wurden an dich herangetragen, die nicht mit deinem inneren Gefühl übereinstimmen?

Der Begriff "Das innere Kind" sagt dir bestimmt etwas.

In der Psychologie ist es oft das verletzte Kind, das wir selbst in unserer frühen Kindheit waren. Viele Verletzungen und Prägungen geschehen in unserer Kindheit, die wir im Erwachsenenalltag versuchen sichtbar zu machen und zu heilen. In vielen Therapiestunden wird daher die Kindheit aufgearbeitet und das Verhältnis zu den Eltern. Es wird den Menschen beigebracht, ihrem inneren Kind Liebe zu geben und all das, was sie zum damaligen Zeitpunkt nicht erhielten. So kann der erwachsene Mensch endlich im Hier und Jetzt ankommen und mit den Themen aus der Vergangenheit abschließen.

Ich gehe bei "Das innere Kind", in der Ausführung, noch weiter.

Stell dir vor, du kommst auf die Welt und jeder sagt dir wie du zu sein hast. Dein einziger Bezugspunkt ist Liebe und Aufmerksamkeit. Du brauchst Nähe und Zustimmung und dafür bist du bereit alles zu tun. Also lernst du was du zu tun hast, um zu bekommen was du brauchst. Du beginnst etwas oder jemanden darzustellen. Nämlich den Menschen, den man von dir erwartet, den die Gesellschaft in ihren Reihen aufnimmt. Und du machst das so gut und perfekt, dass du vergisst, dass du vielleicht anders sein könntest als du bist. Du wirst zu der Maske, die du dir aufgesetzt hast. Dir ist wichtig, was anderen wichtig ist. Du läufst Idolen und Vorstellungen hinterher, die andere an dich herangetragen haben. Das menschliche Wesen, das du tief in deinem Inneren bist, hatte so nie die Chance sich zu entwickeln und auszuprobieren. Alles was sich deine Seele vorgenommen hat in diesem Leben zu sein, ist Widerständen ausgesetzt. Hinter diesen Widerständen aber wächst das Bedürfnis des sich ausdrücken-wollen. Ich nenne das "Das innere Kind" unser natürliches, menschliches, unschuldiges Wesen, das hier her kam auf die Erde kam, um zu sein was es ist, um herauszufinden was und wie es ist, um genau das zu erleben.

Ich danke deinem inneren Kind, dass es dich zu dir geführt hat. Du hast dich auf eine Reise begeben. Ist dir das bewusst? Diese Reise führt direkt zu dir. Entlang an Abhängen und Schluchten, über Regenbogenbrücken und Wiesen, durch die Hölle ins Licht.

Dein inneres Kind ermutigt dich genau hinzuschauen, ehrlich zu dir selbst zu sein und all die antrainierten Schutzreflexe endlich fallen zu lassen.



Der einzig wahre Schutz, den du brauchst ist deine Selbstliebe, Selbstannahme und dein Selbstvertrauen.

Es ist ein spezieller Weg, den du begonnen hast. Es gibt auf diesem Weg keine Kompromisse, kein davonlaufen. Du bist gezwungen dich all den verdrängten Emotionen zu stellen wenn du frei sein willst.

Wenn du dir deiner bewusst sein willst, sei dir deiner bewusst...

## **Und das ist mein Körper...**

Du hast dich mit deinem Namen beschäftigt, evtl. mit seiner Numerologie sowie mit der Numerologie deines Geburtsdatums auseinandergesetzt. Vielleicht hast du dich auch noch durch die unterschiedlichen Stern- und Tierkreiszeichen geblättert.

Dir ist auf jeden Fall bewusst geworden, dass du eine bestimmte Energie mit in dieses Leben gebracht hast und in einigen Dingen konntest du dich bereits wieder erkennen.

Nach näherer Betrachtung und dem Versuch wertfrei zu schauen, hast du erkannt, welche Prägungen und Muster du von deiner Familie und den dir nahestehenden Menschen erhalten und zu deinen gemacht hast.

Dir ist bewusst geworden, dass du viele Veranlagungen noch nicht richtig gelebt hast oder dass du dich genau nach deinen dir innewohnenden Begeisterungen entwickeln durftest.

Was ist jetzt? Jetzt in diesem Moment? Wie geht es dir gerade? Wie geht es deinem Körper? Zwickt es irgendwo oder ist alles im harmonischen Fluss?

Wusstest du, dass dein Körper mit dir spricht? Und wusstest du, dass es eigentlich dein Unterbewusstsein ist, das Impulse der Seele an dich durch deinen Körper, weiterleitet?

Wie auch immer, alles ist Energie und jede Energie ist gebündelte Information. Wenn du dir vorstellst, dass auch dein Körper Energie ist und es viele verschiedene Wege gibt, um diese energetische Information zu lesen, wie geht es dir dann damit?

Stell dir vor, dein Körper ist im ständigen Kommunikationsaustausch (Informationsaustausch) mit dir und du hörst nicht hin? Was meinst du wieviel Geduld dein Körper aufweisen kann und was er alles leistet, ohne dein bewusstes Zutun? Ja, da kannst du dich ruhig mal an dieser Stelle bei deinem Körper bedanken.

Danke lieber Körper, danke für all deine tollen Dienste.

Nutze den Moment und schließe deine Augen. Richte deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf deinen Körper. Fühle in jedes Organ und in jedes Körperteil hinein. Nimm wahr wie es jedem deiner einzelnen Körperfunktionen geht. Gib dir selbst etwas Liebe und Aufmerksamkeit so lange wie es dir gut tut.

Körperbewusstsein ist etwas Tolles und gerade in der heutigen Zeit von Vorteil.

Denke mal darüber nach, was unser Körper alles aushalten, ertragen und transformieren muss.

Lass uns bei der Ernährung beginnen.

Was ist gut für dich? Was braucht dein Körper? Welcher Diät solltest du folgen? Ist es besser auf Fleisch zu verzichten? Welche Nahrungsergänzungsmittel brauchst du und warum solltest du überhaupt Nahrungsergänzungsmittel zu dir nehmen?

Was meinst du wer diese Fragen am besten beantworten kann? Ärzte, Wissenschaftler, Biologen, Köche, Ernährungswissenschaftler, Studien oder vielleicht Religionen oder Glaubenseinrichtungen?

Vielleicht kennt dein Verstand auch die richtige Antwort oder die Bücher, die du dir zu dem Thema zugelegt hast?

Ich bin überzeugt davon, dass überall ein Teil der Antwort zu finden ist und jede/r Fachfrau/mann richtig liegt in der Beantwortung und der Betrachtung der Ernährungsfrage. Ich bin auch überzeugt davon, dass du selbst bzw. dein Körper, am besten weiß, was für dich richtig ist. Jeder Moment erfordert unterschiedliche Energien.

Schwangere z.B. wissen intuitiv sehr genau was sie essen wollen, weil ihr Körper bzw. das Baby es ihnen sehr klar signalisiert. Es ist also eine natürliche Veranlagung in uns, die unserem Körper hilft, ihn auf die ihm notwendigen Nahrungsmittel aufmerksam zu machen.

Vertrau dir und deinem Gefühl, deiner Intuition. Wisse, alles was du brauchst ist in dir. Richte deine Aufmerksamkeit auf ein Lebensmittel und spüre hinein. Du wirst ein Bild oder ein Gefühl bekommen, vielleicht hörst du etwas oder bekommst ganz plötzlich über dein Wissen, eine Information. Deine Absicht war es, in das Lebensmittel hinein zu fühlen. Beobachte einfach was geschieht. Dann frage deinen Körper, wie er auf das Lebensmittel reagiert, wenn du es zu dir nimmst. Spüre in dich hinein indem du deinem Körper mit deiner Aufmerksamkeit folgst. Mit der Zeit bekommst du ein Gespür dafür, wie der Informationsaustausch stattfindet. Sehe es als Training mit dir selbst. Es ist wundervoll was du dabei alles über dich erfahren darfst.

Ein tolles Hilfsmittel ist auch der kinesiologische Muskeltest. Hierbei wird ein Reiz auf den Muskel ausgelöst und aufgrund dessen Reaktion (stark oder schwach) kannst du ein Ja oder Nein zu deiner jeweiligen Frage erhalten. So wird das

Unterbewusstsein über den Körper befragt. Dabei gibt es wieder verschiedene Techniken. Wenn dich das interessiert wirst du einiges an Material darüber im Internet oder anderen Quellen finden.

In deinem Körper sind so viele Informationen gespeichert. Alles was du je erfahren, erlebt und gefühlt hast, ist in deinem Körper, in jeder einzelnen Zelle angelegt. Unendliche Techniken und Methoden können dir dabei helfen diese Informationen in dein Bewusstsein zu holen, damit du sie betrachten und nach deinem Ermessen transformieren kannst, damit sie dir nützlich dienen.

Nachdem du dir das Thema Ernährung bewusst gemacht hast und eine Idee bekommen hast, wie du aus dem Drama der Entscheidungen, was gut für dich ist und was nicht, aussteigen kannst, möchte ich nun dein Bewusstsein auf das Wasser richten, den inneren und äußeren reinigenden Fluss. Ich lade dich ein, in dem Thema tiefer zu tauchen. Es lohnt sich mehr über den Quell des Lebens zu erfahren. Unser Körper besteht zum größten Teil aus Wasser. Wasser ist ein starker Informationsträger. Wasser reagiert messbar auf Energien in Form von Worten oder Gefühlen.

Teste es aus. Nimm dir ein Glas Wasser und probiere einen Schluck. Lass ihn dir auf der Zunge zergehen. Dann gebe etwas ins Wasser – Ein Wort, ein Gefühl, ein Stein oder eine Farbe, was dir als erstes in den Sinn kommt. Nun probiere erneut das Wasser. Vergleiche die Reaktionen deines Körpers und achte auf die gefühlten Nuancen. Probiere das mit anderen Menschen aus. Spielt damit. Gebt euch z.B. gegenseitig Liebe und Heilung ins Wasser.

Oder segne mal dein Badewasser oder einen See und fühle die Wasserqualität an deiner Haut.

(Um die Energien in Form von Worten oder ähnlichem ins Wasser zu geben, reicht es schon aus, wenn du das Glas Wasser in den Händen hältst und das Wort hinein denkst, es laut aussprichst oder du schreibst es auf einen Zettel und stellst das Glas darauf.)

Dir ist bewusst, dass alles Energie ist.

Du weißt um deine persönliche Namens- und Geburtsenergie und die damit einhergehenden Qualitäten. Auch dass dein Umfeld energetisch auf dich einwirkte und wirkt, ist dir bewusst geworden.

Du hast dir Gedanken darüber gemacht, dass alles was dir widerfahren ist, gut für dich war und von dir und deiner Seele so gewünscht war.

Du beginnst die Zusammenhänge zu begreifen und erkennst, dass alles im ständigen energetischen Austausch ist.

Was deine Eltern sagten oder fühlten, ließ dich auf eine ganz bestimmte Art und Weise reagieren und entwickeln.

Dir ist bewusst geworden, dass all diese Erfahrungen, Gefühle und Gedanken in deinem Körper gespeichert und jederzeit abrufbar sind. Du hast begonnen deinem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken und achtest mehr darauf, wie er auf die verschiedenen Lebensmittel reagiert. Dir ist klar geworden, dass dein Körper sehr viel Wasser in sich hat und Wasser ein wunderbarer Informationsträger ist.

Wasser = Informationsträger !!!

Dein Körper = großer Bestandteil aus Wasser !!!

Nutze dein Wissen und nutze das Wasser in dir.  
Du kannst über das Wasser deinem Körper Informationen geben oder Informationen aus deinem Körper heraus spülen.  
Wie bereits erwähnt, es lohnt sich für jeden sich mit dem Thema Wasser näher zu beschäftigen.

Ein ganz wichtiger und wesentlicher Aspekt, wenn wir den Körper betrachten ist die Atmung.  
Der Markt ist voll mit Literatur darüber. Seltsam, wo wir doch seit der ersten Sekunde unseres Lebens ganz natürlich atmen.  
Und doch lohnt es sich, sich die eigene Atmung mal bewusst zu machen. Wusstest du, dass 70% aller Abfallstoffe, des Körpers, über den Atem ausgeschieden werden? Weitere 20% werden über die Haut und nur 10% über Ausscheidungen des Verdauungstrakts entsorgt.

Da gibt es eine wundervolle Übung von Johannes Holey;  
Atme beim Einatmen durch die Nase tief in deinen Bauch und denke dabei

„Die unerschöpflichen Kräfte aus meinem Allerheiligsten strömen heraus...“

Beim Ausatmen sagst du dir innerlich... (Was immer du gerade benötigst. Hier kannst du ganz frei und kreativ sein.)

„Und erschaffen mein inneres Gleichgewicht.

Oder: „und gleichen alle Spannungen in mir aus.“

Oder: „und geben meinem Immunsystem den optimalen Zustand.“

Du kannst es dir aber auch einfacher machen und deinen Atem einfach frei lassen. Damit meine ich, geschehen lassen das du geatmet wirst. Dabei entspannst du, lässt locker und beobachtest einfach nur deinen Atem.

Ernährung, Wasser und Atmung sind also die Bereiche, in denen ich dich inspirieren möchte, dein ureigenes Wissen zu aktivieren. Indem du in dich hinein horchst, dich damit aber auch im Außen beschäftigst, werden deine Erinnerungsdaten aktiviert.

Vertraue deinen Impulsen. Achte darauf, woher sie kommen. Tauche dabei tief und sei ehrlich zu dir. Solange die Antworten und Impulse aus deinem Verstand und antrainierten Wissen stammen, ignoriere sie.

Du wirst es spüren, wenn die Informationen echt sind. Wenn die Antworten aus deinem Herzen bzw. deiner inneren Mitte kommen.

Es hilft, wenn du dich viel mit anderen über deine Wahrnehmungen austauschst. So lernst du dir selbst zu vertrauen. Spiele, sei kreativ, lass dein inneres Kind sich entdecken.

Ihr könnt mit Wasser spielen und Energien hinein geben, oder euch mit Lebensmitteln verbinden und euch gegenseitig sagen was ihr wahrnehmt. Ihr könnt das mit allen Pflanzen und auch Gegenständen machen. Fühlt gegenseitig in die verschiedenen Körperteile oder Organe rein.

Sprich mit deinem Körper oder sprecht gegenseitig mit euren Körpern und teilt euch mit, was ihr wahrgenommen habt.

Es gibt kein falsch, lediglich unterschiedliche Wahrnehmungen. Mit der Zeit erkennst du, dass die unterschiedlichen Wahrnehmungen das gleiche Bild aus unterschiedlichen Perspektiven beschreiben.



Ich lade dich ein, jedem deiner Aspekte mit Liebe und Aufmerksamkeit zu begegnen. Danke dir selbst, deinem Leben, deiner Familie, deinen Erfahrungen, deinem Körper und dem Wasser.

Danke dir und dem Leben und mach dich bereit, alles ganz bewusst in dir anzunehmen.

## **Annehmen...**

Bist du schon mal über das Wort "loslassen" gestolpert?  
Hast du versucht, alles was dich behindern könnte einmal loszulassen?

Deine Gedanken z.B. , die die unproduktiv nur Verwirrung schaffen. Oder dein Ego, das sich mächtig über alles stellt und mit allen Tricks versucht, sich seine Vorteile zu verschaffen. Wie bist du damit vorangekommen? Was hat es dir gebracht? Hat es funktioniert?

Lass mal etwas los, was du noch nicht auf bzw. angenommen hast. Wähle irgendeinen Gegenstand aus, den du siehst und weißt, dass er da ist. Einen Gegenstand, der vielleicht sogar eine stärkere Wirkung auf dich hat. Und jetzt lass ihn los. Ach, du hattest ihn noch gar nicht in deinen Händen gehalten? Du müsstest ihn erst greifen bevor du ihn wieder los lässt, oder?

So ähnlich verhält es sich mit all den Themen, die dich beschäftigen oder sogar belasten. Du versucht sie loszulassen, doch sie tauchen nach einer Weile wieder auf, wenn auch etwas abgeschwächt oder verändert.

Irgendetwas hast du noch nicht gegriffen, eine Information der Thematik noch nicht ganz in dir aufgenommen. Jetzt loszulassen wäre hinderlich, denn so würdest du dir die Erfahrung oder das Wissen verweigern, das dir dieses Thema bereithält.

Denn wisse, alles was dir widerfährt, was du erlebst und was an dich heran getragen wird, ist von dir und deinem System (Seele, Geist usw.) so gewünscht.

In all den Geschichten stecken Botschaften und Informationen für dich. Geschenke, die darauf warten von dir entdeckt zu werden. Hinweise, die dir helfen dich selbst zu ergründen. Alles was du verdrängt hast, was du von dir weg geschoben hast, wo du nicht hinschauen wolltest und willst, all das, lass es fließen. Widme dich den dunklen Ecken deiner Selbst mit voller Hingabe.

All die Gefühle, die noch immer in deinem Körper gespeichert sind, fühle sie bis zum Schluss. Solange sie nicht gelebt, nicht ausgeatmet und nicht gefühlt wurden, werden sie in deinem Körper für Energiestau sorgen. Die alte Energie kann nicht entweichen und keine neue Energie kann hinzukommen. Dein Körper beginnt zu schmerzen, denn deine Seele versucht so mit dir in Kontakt zu treten. Sie will dich darauf aufmerksam machen, dass es Bereiche in deinem Leben gibt, die du näher betrachten solltest.

Oft ist es nur ein Drama solange du dich weigerst genau hinzuschauen. Ein Blick in die richtige Richtung und du erkennst was ist. In dem Moment löst sich alles.

So kannst du alles loslassen was du nicht mehr brauchst.

Nimm es an, schau genau hin, erkenne und der Rest geschieht von ganz alleine. Dankbarkeit, Liebe und Frieden breiten sich an der Stelle aus, die dich eben noch zwickte und Heilung geschieht.

Lass die aufsteigenden Emotionen durch deinen Körper fließen. Du wirst spüren, wie sie im unteren Bauch entstehen, durch das Herz und dann durch den Scheitel fließen. Sollte es irgendwo stocken, richte deine Aufmerksamkeit dahin und habe die Absicht zu öffnen.

Es ist wie ein Muskeltraining – Immer wieder zuckt es innerlich zusammen und versucht sich zusammen zu krampfen.

Reflexe versuchen den Fluss zu verhindern. Beobachte es einfach und entspanne immer wieder die Region, in der es sich zusammenziehen möchte.

Atme!

Wenn ein Gefühl aufsteigen möchte, lasse es geschehen. Erlaube dir zu weinen, wenn Tränen fließen möchten. Erlaube dir zu schluchzen oder Töne von dir zu lassen, wenn dies geschehen möchte.

Tönen ist eine wundervolle Methode um seinen Körper in Schwingung zu bringen, Blockaden zu lösen und sich aufzutanken. Oft stoßen wir dabei an eine Hemmschwelle, die uns daran hindern will schiefe Töne von uns zu geben. Spüre die Hemmung und tu es trotzdem. Und zwar so lange, bis du fühlen kannst wie es dich innerlich befreit.

Informiere dich, wenn du magst, über Tönen oder teste es einfach für dich nach Lust und Laune aus.

Du hast nichts zu verlieren außer einigen Blockaden.

(Es gibt noch unendlich viele Wege auf denen du deine inneren Blockaden entdecken und lösen kannst. Finde deinen und habe Spaß wie ein Kind auf der Entdeckungsreise deiner Selbst.)

Wusstest du, dass Töne, Farben, Gerüche und Orte auf den Körper wirken?

Ob wir es wollen oder nicht, reagieren wir auf die Energie und die Schwingung bzw. Frequenzen.

Alles ist Energie. Alles wirkt aufeinander. Alles steht in ständiger Wechselwirkung. Alles ist miteinander verbunden.

Alles!

Du wirst feststellen, umso mehr du dich mit dir befasst und deine Energien genau betrachtest und dadurch transformierst, desto mehr reinigen sich deine Kanäle.

Du nimmst immer mehr wahr. Von dir selbst aber auch von deiner Umgebung und deinen Mitmenschen.

Es wird dir immer leichter fallen, Situationen anzunehmen und in ihnen das Gute zu erkennen. Somit haben die scheinbar negativen Erfahrungen, keine negative Wirkung mehr auf dich.

Wie du die Welt wahrnimmst und welche Wirkung die Geschehnisse auf dich haben, entscheidest nur du.

Alles ist eine Sache der Perspektive und inneren Einstellung.

Also mach es dir leicht und wähle die Perspektive, die für dich gut ist.

Sei wahrhaftig im Umgang mit dir selbst.

Beobachte genau, ob du aus einer Angst schaust, aus einem Glaubensmuster oder aus deinen wahren Augen (Herzen).

Stelle dich all deinen Ängsten und erforsche sie. Woher kommt die Angst. Viele Ängste sind konstruiert worden und wurden uns Menschen über einen langen Zeitraum beigebracht, bis wir sie zu unseren eigenen machten. Doch wovor solltest du Angst haben?

Wovor hast du Angst?

Hast du Angst zu sterben oder vor dem Tod? Dann beschäftige dich mit dem Tod. Du wirst erkennen, dass er ein Freund ist und weitaus schöner und freundlicher ist, als du es erwarten würdest. Du wirst erkennen, dass du eigentlich Angst hast zu sterben, weil du das Leben noch nicht ganz begriffen hast.

Wenn du aber dich und das Leben verstehst, wird automatisch die Angst vorm Sterben schwinden.

Oder hast du grundsätzliche Ängste? Versuchst einige Situationen sogar zu vermeiden, weil du Angst hast, irgendetwas Schlimmes könnte geschehen.

Dann beschäftige dich mit Selbstvertrauen und dem Vertrauen in dein Leben. Sicher wirst du dabei bis in deine Kindheit reisen müssen, um dir das tiefe Urvertrauen wiederzuholen. Vielleicht geht deine Reise auch weiter zurück. Sei offen für neue Möglichkeiten und wisse, richtig oder falsch zählt hier nicht.

Oder ist es die Existenzangst die dich beschäftigt und einengt? Angst davor nicht mehr zu existieren. Angst davor Sicherheiten könnten fehlen. Die Angst in dieser Gesellschaft nicht mehr bestehen zu können. Du sollst wissen, für dich ist immer gesorgt. Ergründe diesen Satz und die Angst wird schwinden.

Vielleicht aber beschäftigst du dich seit einiger Zeit mit spirituellen Themen und hast Angst vor Dämonen oder Besetzungen bekommen. Ganz spannendes Thema. Du wirst an verschiedenen Schutztechniken und Ritualen vorbeigeschlittert sein, oder?

Der beste Schutz kommt von innen. Ich nenne ihn:

Selbstliebe

Selbstannahme

Selbstvertrauen und Vertrauen allgemein

Selbstbewusstsein

Vertrauen in das Leben

Das Wissen, dass alles einen höheren Sinn verfolgt

Das Wissen wer ich bin

Die absolute Hingabe

**Selbstliebe**

(Liebe ist die stärkste Macht)

**Selbstannahme**

(Innerer Frieden zieht Frieden an)

**Selbstvertrauen und Vertrauen allgemein**

(Vertrauen ist das Gegenteil von Angst)

**Selbstbewusstsein**

(Gibt Klarheit und Stärke)

**Vertrauen in das Leben**

(Lässt dich in dir ruhen, egal was passiert)

**Das Wissen, dass alles einen höheren Sinn verfolgt**

(Ermöglicht den Blick auf das was wirklich ist)

**Das Wissen wer ich bin**

(So weiß ich wer ich nicht bin.)

**Die absolute Hingabe**

(Mit voller Aufmerksamkeit den Moment wahrnehmen und bewusst erkennen was ist)

Wir sind dem ständigen Einfluss und der ständigen Wechselwirkung mit anderen Energien ausgeliefert. Wir sind mit allem verbunden und alles ist in uns. Wie sollen wir da unsere individuelle Welt ergründen bei all den Ablenkungen? Und so macht es total Sinn, dass wir im Laufe der Zeit Schutzreflexe aufgebaut haben und Rituale lernten, die uns helfen sollten uns zu schützen.

Warum auch immer es jetzt so ist wie es ist... (Finde deine eigene Antwort und deinen eigenen Glauben auf diese Frage), es ist so, dass wir jetzt erfahren dürfen wie es ist, in uns selbst so gestärkt und ruhend zu sein, dass all die Schutzmechanismen mit der Zeit verschwinden können.

Wir durchlaufen den Weg ins Selbstvertrauen und in die Selbstliebe und begeben uns so mehr und mehr aus der Abhängigkeit des Außen.

***Eigenverantwortung ist die Überschrift des Neuen  
Bewusstseins.***

Denn durch das Ankommen des Einzelnen, in sich selbst, ermöglicht sich eine bewusstere Schöpfung für die menschliche Gemeinschaft.

Die Annahme von dir selbst und deinem Leben ist das ganze Geheimnis.

Der Weg ist das Ziel!

Erwarte nicht zu viel von dir, besser noch, lass alle Erwartungen fallen und freue dich auf das was ist. Es ist wundervoll als Mensch auf Erden zu wandern und seine Erfahrungen machen zu dürfen. Ich sag immer, wenn es darum ginge am Ziel zu sein, wären wir da geblieben wo wir waren.



## **Lebensqualität & Blickwinkel**

Ich möchte dich einladen dich zu verrücken, dich auf den Kopf zu stellen, mal alles neu zu betrachten. Ich lade dich ein, deine gewohnte Perspektive kurz zu verlassen, um einen weiteren Blick zu erlangen.

Stell dir mal vor, alles was schlecht ist wäre gut.

Jeder der böse ist, ist ein Engel.

Was am meisten weh tut ist am heilsamsten.

Seltsame Perspektive oder?

Was aber würde passieren, wenn wir das Gute im Schlechten erkennen?

Wie würden wir uns verhalten, wenn wir jedem Dankbarkeit gegenüber empfinden, egal was er uns angetan hat?

Welche Qualität hätte unser Leben, wenn wir auf uns selber achten würden, anstatt immer die Fehler bei unserem Gegenüber zu suchen?

Wie wäre unser menschliches Miteinander, wenn jeder die Geschenke der menschlichen Reibung (z.B. Streit) annehmen würde?

Wenn wir aufhören würden für alles einen Sündenbock zu suchen und uns gegenseitig nicht mehr mit Schuldgefühlen klein machen würden.

(Schuld ist für mich ein erfundenes Konstrukt. So etwas wie Schuld gibt es nicht, wenn du erkennst, dass alles einen höheren Sinn hat und im einheitlichen Seelenblick so gewollt ist.)

Angenommen wir sind Schöpfer, wir erschaffen uns unser Leben selbst, durch die Art wie wir es betrachten. Wie könnte eine Welt aussehen, die von Menschen erschaffen wird, die in allem das Gute erkennen und wissen, wie sie vermeintlich Negatives in absolut Positives umwandeln können.

Die um die Vergänglichkeit und ewige Veränderung wissen und sich und ihr Leben angenommen haben, so dass sie alles, was ihnen begegnet, dankbar annehmen und wie ein wundervolles Geschenk behandeln.

Gut, vielleicht ist es bezogen auf die Menschheit etwas weitläufig. Also frage ich anders.

Wie wäre es für dich und dein Leben, wenn du alles was dir geschieht, mit Dankbarkeit betrachten könntest, weil du erkennst was dir geschenkt wird. Wenn du vermeintliche Tiefschläge in Hoch-Zeiten verwandeln könntest, weil du dir deiner und den Umständen bewusst bist? Würde dir das mehr Lebensqualität geben können?



### **Isabel Ringhof**

Künstlerin und Mentorin in den Bereichen:  
Energiebewusstsein und Neues Bewusstsein

Ich begann meine jetzige Inkarnation in Rostock (18.09.1980), der ehemaligen DDR. Als Tochter von Barbara Krippendorf ([www.dancing-raven-woman.de](http://www.dancing-raven-woman.de)) konnte ich mich frei entfalten und meine Erfahrungen machen, die ich brauchte. Ihr Vertrauen, ihre Intuition und ihr tiefes Wissen ermöglichten mir, meinen eigenen Weg zu finden.

Im Jahre 2006 begann ich ganz bewusst meine Spiritualität zu ergründen. Es folgten etliche Kurse, Seminare, Ausbildungen und Einweihungen auf diesem Gebiet.

Mit der Schwangerschaft meines Sohnes (2011) endete jedoch meine Suche im Außen. Ich ging auf Reset, löschte alle Antworten, die ich bisher auf meine inneren Fragen bekommen hatte und aktivierte endlich mein mir innewohnendes Wissen.

Wer bin ich?

Ich bin aktuell im Bewusstsein von Isabel Ringhof. Das ist der Name meiner Verkörperung hier auf der Erde.

Gleichzeitig bin ich alles was ist. Doch das zu wissen reicht mir nicht. Darum erfahre ich mich.

Aktuell kann ich auf das Bewusstsein einiger mir nahestehenden ICHs zurück greifen, die ich gleichzeitig mit Isabel bin. Bewusst bin, meine ich.

Ich erkenne mich in allem was mir begegnet und widerfährt. Ich liebe es, mich im Rausch der Emotionen und Gefühle zu erkennen.

Ich liebe es, mich scheinbar zu verlieren um zu erleben, wie ich mich dann wieder finde.

Ich bin so unendlich viel, dass ich wahrscheinlich noch unendliche Unendlichkeiten brauche um herauszufinden, wer ich alles bin.

Und weil das so ein Spaß ist, genieße ich es, vermeintlich von dir (euch) getrennt zu sein, damit wir uns diese Frage stellen können und sie gemeinsam in der Tat erfahren und beantworten.