

INTUITION

maas

© Anita Maas

No. 24

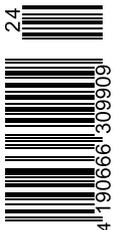
INTUITION

*Finde deine
innere Stimme*

maas THEMENBAND No. 24

MACHE
DEN TEST
*Wie intuitiv
bist du?*

*Wie du immer und zuverlässig
deinen Weg findest*



9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

www.maas-mag.de



—
*Wenn deine Seele
mit dir spricht ...*

Liebe Leserin, lieber Leser!

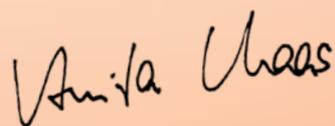
Meine Tochter weiß genau, was sie gerne isst, was ihr guttut und worauf sie Lust hat. Davon lässt sie sich kaum abbringen. Und so schwierig sich das manchmal für mich im Alltag gestaltet, so sehr beneide ich sie darum. Was bei ihr noch sehr ausgeprägt ist, habe ich mir abgewöhnt. Ich habe gelernt, mich anzupassen, mein Gefühl hinten zu stellen und mitzumachen, auch wenn mir etwas nicht so passt. Ich habe verlernt, konsequent auf meine innere Stimme zu hören. Wenn ich mich so umschaue, bin ich damit nicht allein. Dabei sehnt sich unsere Seele so sehr danach, gehört zu werden...

Intuition – was ich das eigentlich genau? Vielleicht sendet dir dein Körper Signale, du reagierst mit einem mulmigen Gefühl im Bauch oder hältst den Atem an. Es kann aber auch sein, dass du ganz klare Worte und Anweisungen bekommst oder dich die Botschaft in einer Liedzeile im Radio erreicht. Es sind meistens zarte Hinweise oder Ahnungen, die dir genau sagen, was du tun oder lassen solltest. Mit ein bisschen Übung kannst du deine ganz persönliche Geheimsprache immer mehr entschlüsseln. Aber Achtung: Nicht jedes Bauchgefühl ist deine Intuition. Mitunter versuchen auch Ängste oder Gewohnheiten dich in deiner Komfortzone festzuhalten, obwohl deine Seele sich etwas ganz anderes wünscht.

Was brauchst du, um deine Intuition zu stärken? Auf jeden Fall hellwache Sinne, die wie feine Antennen alles registrieren, und Ruhe! Deine Intuition ist wie ein scheues Reh, das erst auf die Lichtung tritt, wenn es drum herum ruhig und sicher ist. Dann spannt es seine großen Lauscher auf, schnuppert und schaut genau. So kannst auch du dir Situationen der Stille schaffen und aufmerksam und unvoreingenommen in dich hineinhorchen. Dann tauchen aus dem Nebel des Alltags klare Bilder, Worte oder Gefühle auf, die dir die Richtung weisen.

Intuition wird so zu deinem eingebauten Kompass, der dich sicher auf deinem ureigenen Weg leitet. Es kann dann vorkommen, dass du unbequeme Entscheidungen triffst, für die du nicht einmal eine Begründung hast außer: **Das sagt mir meine innere Stimme.**

Viel Freude bei deiner Reise zu einem authentischen Leben — mit deiner INTUITION!



März 2022

Inhalt

ALLES AUF EMPFANG: SO SPRICHT DEINE INTUITION ZU DIR

- | | | |
|--|-----------|---|
| Zurück zum Urwissen
Vertraue in die eigene
(Körper-) Weisheit
(Jennie Appel) | 14 | Entdecke deine Seelenkraft 64
Wie du deine Seelenkräfte
entfesselst und das Universum
auf deine Seite bringst
(Maxim Mankevich) |
| Jeder hat diese Gaben
Praktische Anleitung zur
Schulung deiner Hellsinne
(Jacqueline Le Saunier) | 26 | Ich sehe was, was du
nicht siehst 72
Arbeiten mit der Intuition als
Beruf(ung) (Bernd Gloggnitzer) |
| Vom Wollen ins Sein
Folge dem kreativen Fluss
des Lebens und erschaffe
deine eigenen Wunder
(Isabel Arends) | 34 | Das Dritte Auge aktivieren 80
Die Zirbeldrüse – das
Organ des Bewusstseins
(Dieter Broers) |
| Wort für Wort
Mit intuitivem Schreiben die
Stimmen von Herz und Bauch
entdecken (Andrea Goffart) | 58 | Finde die Stille in dir 84
Wo Gedanken und Gefühle
stillstehen, ist die Intuition
zu Hause (Lars Segelke) |

VON GANZ OBEN: BOTSCHAFTEN AUS DEM BEWUSSTSEINSFELD

- | | | |
|--|-----------|---|
| Die Akasha-Chronik
Im Buch des Lebens lesen
(Interview mit Gabrielle Orr) | 76 | Das Vermächtnis der Rishis 92
Mit der Weisheit der Palm-
blätter das eigene Schicksal
bewusster gestalten
(Thomas Ritter) |
|--|-----------|---|



26 | JEDER HAT DIESE GABEN
von Jacqueline Le Saunier



34 | VOM WOLLEN INS SEIN
von Isabel Arends



84 | FINDE DIE STILLE IN DIR
von Lars Segelke



76 | DIE AKASHA-CHRONIK
Interview mit Gabrielle Orr



ENTDECKE DEINE SEELENKRAFT
von Maxim Mankevich | 64



DA STIMMT DOCH ETWAS NICHT
von Ronald Göthert | 42



DIE NATUR ALS BRÜCKE
von Anita Maas | 8



DAS DRITTE AUGE AKTIVIEREN
von Dieter Broers | 80



FOLGE DEN ZEICHEN: INTUITIV DAS RICHTIGE TUN

Die Natur als Brücke vom Kopf zum Bauch	8	Der sechste Sinn und die neue Zeit	46
Wie du schneller stimmige Entscheidungen triffst (Anita Maas)		Persönlichkeit oder Spirit – was lenkt dich? (Jacqueline Le Saunier)	
Spieglein, Spieglein ...	20	Jenseits von richtig und falsch	50
Wie du dein Inneres im Außen sichtbar machen kannst (Sonja Mikeska)		Warum nur die innere Stimme verschiedene Perspektiven verbinden kann (Karin Pixner)	
Aufblühen statt Abmühen	30	Einfach authentisch sein	70
Wie du durch Hingabe an dein Inneres in die weibliche Kraft kommst (Sandra Wurster)		(Jonas Steinbrecher)	
Da stimmt doch etwas nicht!	42	Welche Berührungen tun dir gut?	89
Wie Lügen den Zugang zum inneren Wissen blockieren (Ronald Göthert)		Intuition als Werkzeug für gefühlvolle Massagen (Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth & Frank B. Leder)	

IN JEDER AUSGABE

Coaching to go	25	Sinnerfüllter leben und arbeiten	56
Bauch oder Herz — wer spricht hier? (Angelika Gulder)		Ist das mein Weg? (Beate Hofmann)	
Filmtipps	40	Impressum	98
(Dunja Burghardt)			

»

*Ich öffne mich
für meine
innere Stimme.*

*Ich bin bereit,
intuitive Botschaften
zu empfangen.*

*Meine Intuition
arbeitet zu
100 Prozent genau.*

«





Die Natur als Brücke vom Kopf zum Bauch

Wie du schneller stimmige Entscheidungen triffst

—
ANITA MAAS

Die Samurai nehmen 7 tiefe Atemzüge und treffen dann ihre Entscheidung. Dieser kurze aber ganz bewusst wahrgenommene Zeitraum reicht nicht aus, um alle Argumente des Für und Wider abzuwägen, alles noch einmal durchzugehen und mögliche Nebenschauplätze zu beleuchten. Nein, sie treffen ihre Entscheidung aus dem Bauch heraus, ohne Begründung, ohne zu diskutieren – mit sich selbst oder anderen. Und dann bleiben sie dabei, solange bis die

nächste Entscheidung getroffen werden muss. Vielleicht ändern sie dann ihre Richtung, aber für den Moment der Entscheidung gibt es kein Hin und Her, kein Zögern und Zaudern.

Ich wünschte, so könnte ich auch meine Entscheidungen treffen, aber das ist (noch) nicht so. Ich brauche deutlich länger als 7 Atemzüge, aber ich verlasse mich immer mehr auf mein Gefühl und nehme mir dafür so viel Zeit wie ich eben brauche.

Intuition wiederbeleben

Wir haben es verlernt, auf unsere innere Wahrnehmung zu hören. Allzu oft ist sie verborgen unter dem Trubel des Tages, unter dem sprichwörtlichen und auch tatsächlichen Lärm unseres Umfeldes. Diejenigen, die ihre Sensibilität erhalten haben, leiden richtig unter dem Zuviel an Informationen, an Eindrücken und Aufgaben. Kein Wunder, dass die Kinder auf dem Weg ins Erwachsenwerden ihre Sinne immer mehr zurückziehen und abstumpfen. Wir haben unsere Tentakel eingezogen, aber sie sind noch da, bei jedem von uns, und wir können lernen, sie wieder einzusetzen, um Entscheidungen schnell und stimmig zu treffen. Die Mitbewohner unseres Planeten machen es uns vor. Da wir ebenso ein Teil des aufs Feinste miteinander abgestimmten Umfeldes sind, können wir uns auch wieder daran anschließen. Die zivilisatorische Schicht, die uns von der Natur trennt, ist nicht dicker als drei Tage. Wir können unsere Abschottungen ablegen, die Städte, die künstlich beleuchteten und belüfteten Räume hinter uns lassen und in die überaus lebendige und pulsierende Natur eintauchen und unsere Intuition wiederbeleben.

Foto: Meinhard Stulz

»
*Die zivilisatorische Schicht,
die uns von der Natur trennt,
ist nicht dicker als drei Tage.*
«

Vom richtigen Zeitpunkt

Die Korallen am kilometerlangen Great Barrier Reef fangen alle am selben Tag an zu blühen und entlassen ihre Samen in das Meer. Tausende Zackenbarsche treffen sich einmal im Jahr in einer Lagune und laichen alle zusammen auf ein unsichtbares Zeichen hin ab, damit der befruchtete Laich von der Flut aus der Lagune ins offene Meer getragen wird. Ebenso fliegen die Termiten und Ameisen an einem bestimmten Tag aus, die Glühwürmchen verabreden sich ohne Handy zum Rendezvous am Waldrand, wenn die Tage lang und die Temperaturen angenehm sind. Diese Liste ließe sich mit unzähligen Beispielen fortsetzen. Alle Tiere und Pflanzen dieses Planeten wissen, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Nur wir Menschen versuchen zu planen, zu koordinieren, zu strukturieren. Wir schreiben To-do-Listen, vergeben Prioritäten und arbeiten diese ab, egal ob es passt oder nicht. Ich mache das nicht anders. Unser Leben ist so komplex geworden, dass wir ohne diese Tools den Überblick verlieren. Und doch nehme ich immer mehr Rücksicht darauf, welche Signale ich aus meinem Bauch heraus bekomme.

Es gibt Tage, an denen fällt es mir schwer zu schreiben und ich sitze stundenlang umsonst am Schreibtisch. Aber wenn mich die Muse küsst, dann fließt es! Auch für das Aufräumen oder Papierkram gibt es Situationen, in denen es mir sehr leicht von der Hand geht. Ich kann mir auch für das Ernten von Pflanzen in der Natur keinen festen Tag vornehmen, sondern achte darauf, dass z. B. die Blätter des Bärlauchs noch zart sind und der Tag sonnig und trocken ist, am besten mit dem Mond in einem Wasserzeichen. Auch für schwierige oder schöne Gespräche gibt es einen richtigen Zeitpunkt, der sich aus einer Summe von Aspekten ergibt, die zusammenkommen müssen wie bei den Zackenbarschen. Das Leben lässt sich dann nicht so gut planen und vorherbestimmen, aber es wird leichter und effektiver, wenn du mit dem Fluss gehst.

Vom richtigen Ort

Woher weiß der Vogel, wo er sein Nest baut? Warum legt sich die Katze immer auf diesen Platz? Und warum wachsen nur an bestimmten Standorten auf ausgewählten Bäumen Misteln? An welchen Stellen keimen die Samen in der wilden Natur und wachsen zu stattlichen Pflanzen? Es ist alles perfekt aufeinander abgestimmt: die Nährstoffe, die Lichtverhältnisse und die Nachbarschaft. Auch du hast bestimmt deine Vorlieben und wählst zielsicher in einem Restaurant den Platz aus, wo du dich am wohlsten fühlst. Du betrittst eine neue Wohnung und weißt genau, da möchte ich gerne leben! Du kannst deinen siebten Sinn für die Wahl des richtigen Ortes in der Natur schärfen, wenn du querfeldein läufst und dir einen Platz aussuchst, an dem du länger verweilen möchtest. Manchmal geht das ganz schnell, aber es gibt auch Tage und Gebiete, in denen es lange dauern kann, du immer wieder aufstehst und nochmal einen anderen Baum aufsuchst, bis du am Ende auf einem moosbewachsenen Stein in der Sonne sitzt. Das alles trainiert deine Intuition.

»
**Wenn du möchtest, dass
 die Natur mit dir spricht,
 dann sprich mit der Natur.**
 «

Die Natur als Spiegel

Die Natur ist das perfekte Umfeld, wenn du deine Intuition schulen möchtest, denn in der unberührten Natur beruht alles auf Instinkten und geht ohne Beteiligung eines übermächtigen Verstandes vor sich. Du kannst dich also bei einem Spaziergang an ein riesiges Feld anschließen, das vollkommen ohne Nachdenken auskommt. Dazu eignet sich jeder Ausflug in die Natur, bei dem du absichtslos umherschleuderst und alle deine Sinne schärfst: Welche Blätter rauschen da im Wind? Wo sitzt der Vogel, der so wundervoll singt? Spürst du den Windhauch im Gesicht oder die Sonne im Rücken? Verspürst du einen Impuls, dich sachte zu bewegen zur Weltmusik?

Wenn du dir mehr Zeit nehmen kannst und eine Entscheidung treffen möchtest, dann probiere es mal mit einem Schwellengang. Das Einzige, was du dafür brauchst, ist Zeit. Du solltest ohne Termine im Nacken losgehen können, mindestens drei Stunden, besser einen ganzen Tag ohne Verpflichtungen vor dir haben. Dann suchst du dir ein Gebiet aus, in dem du möglichst unbeobachtet umherstreunen kannst. Bevor du losgehst, kannst du dir eine Schwelle bauen, die du ganz bewusst überschreitest. Ab dem Moment bist du in einer anderen Zeit und in einem anderen Raum. Du schaltest bewusst um von Denken auf Staunen. Du hast Zeit, ganz viel Zeit. Es kommt nicht auf die Länge des Weges an, sondern auf die Intensität deiner Wahrnehmung. Spüre, rieche, fühle, schaue. Alles was dir begegnet oder in dein Gesichtsfeld kommt, wird im Detail betrachtet, angefasst, gestreichelt, beschnuppert.

Wenn du möchtest, dass die Natur zu dir spricht, dann sprich mit der Natur. Nur so wird eine Unterhaltung daraus. Es ist ein Geben und Nehmen. Wenn du deine Fühler ausstreckst und Kontakt aufnimmst, kommt auch etwas zurück zu dir. Du kannst wirklich laut aussprechen, was du empfindest und es dadurch noch verstärken: »Ist das Moos so weich! Danke für diesen wunderbaren Platz, an dem ich sein darf. Ihr singt so wunderschön, ihr Vögelchen!« Du wirst merken,



Foto: Meinhard Stulz

dass du schon sehr bald in einer ganz anderen Welt bist und dein Denken zur Ruhe gekommen ist. Das ist die beste Voraussetzung, um eine Entscheidung aus dem Bauch heraus zu treffen! Vielleicht magst du noch fragen, ob die Natur dir ein Zeichen sendet, das dir dabei hilft. Und dann beobachte mal, was passiert! Aber auch wenn gar nichts passiert, wirst du am Ende deines Schwellenganges, wenn du wieder ganz bewusst über deine selbst gebaute Schwelle zurück in die andere Welt kommst, deine Tentakel weit ausgestreckt haben. Deine Sinne sind hellwach. Stelle dir nun die Situation vor, um die es geht. Mit welcher Entscheidung fühlst du dich wohler?

Ein tröstlicher Gedanke

Falls du zu den Menschen gehörst, die sich bisher schwer mit der Intuition tun, sei dir gewiss, dass jede Übung, jedes achtsame nach innen

Spüren sich positiv auf deine Intuition auswirkt. Fang mit den kleinen Dingen an: Worauf habe ich Lust zu essen? In welchen Kleidungsstücken fühle ich mich heute wohl? Mit wem möchte ich gerne sprechen? Gehe deinen Impulsen nach! Immer wenn du ein gutes Gefühl hast, wenn dein Herz ein bisschen hüpfert, dann bist du auf dem deinem ureigenen Weg.

Vielleicht gehörst du auch zu den Menschen, die die ganz große Frage umtreibt: Wofür bin ich hier? Mein Tipp: Quäle dich nicht mit der Suche nach der Antwort auf diese Frage, sondern folge der Freude, mache das, was dir gut und leicht von der Hand geht, und vertraue darauf, dass Gott deine Schritte lenken wird. So kommst du deinem Ziel zu einem authentischen, zufriedenen Leben Schritt für Schritt immer näher. Wichtig ist nur, dass du in Bewegung kommst oder bleibst. Verharre nicht, weil du keine Entscheidung treffen kannst, zu lange in der Untätigkeit. Alles Lebendige ist immer im Fluss, die Luft steht niemals still, das Wasser ist in seinem Kreislauf in Bewegung und die Erde dreht sich immer weiter.

Mit wie viel Energie du im Leben unterwegs bist, hängt davon ab, wie schnell du Entscheidungen treffen kannst. Wenn sich herausstellen sollte, dass dein Bauchgefühl doch nicht gestimmt hat, dann kannst du ja jederzeit eine neue Entscheidung treffen und du bist um eine Erfahrung reicher. Deine Intuition wird wachsen, wenn du sie lässt. Zunächst im Verborgenen, aber irgendwann stehst du dann da wie der Samurai und triffst kraftvolle, klare Entscheidungen nach sieben Atemzügen.

Tipps für deine innere Führung

Achte auf deinen ersten Impuls und folge ihm.

Wenn du deine innere Stimme immer wieder ignorierst, wird sie verstummen. Wenn du ihr folgst, wird sie immer deutlicher und sicherer.

Setze dich nicht unter Druck, sondern nimm dir bewusst Zeit.

Nichts verhindert Intuition effektiver als Stress. Sorge für Entspannung und fälle deine Entscheidung aus der Ruhe heraus.

Wende dich bewusst nach innen und lausche der Antwort.

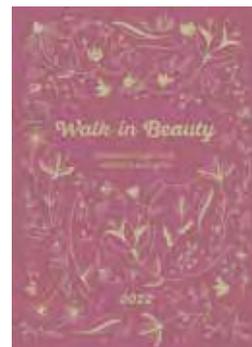
Deine innere Stimme flüstert dir wie eine Souffleuse im Theater etwas zu, wenn du nicht weiter weißt. Erinnerung dich an diese Instanz in dir.

Stelle deine Antennen auf Empfang: Was begegnet dir im Außen? Gibt es (verborgene) Zeichen?

Wenn du deinen Fokus darauf richtest, wirst du immer mehr Synchronizitäten entdecken, die dir wie Leuchtzeichen den Weg weisen. Lässt dich das Bild im Schaufenster, der Satz im Radio oder der Link im Internet aufhorchen?

Beobachte: Ist der Weg mit Hindernissen gepflastert oder gehen die Türen überall auf?

Nimm ein bisschen Abstand und entdecke die Möglichkeiten statt mit dem Kopf durch die Wand zu wollen. Wenn es schwer geht, ist es nicht richtig.



Anita Maas ist Apothekerin, Heilpflanzenkundige und ausgebildete Schamanin in der Tradition der Q'eros (Peru). Seit 2015 gibt sie das Maas Magazin für ein bewusstes und erfülltes Leben heraus. Sie begleitet mit ihrer schamanischen Arbeit und in Natur-Coachings Menschen auf dem Weg zu sich selbst.

www.maas-naturcoaching.de

RETREAT IN DER NATUR

***Wünschst du dir mehr
Klarheit und Kraft?***

So kann es nicht weitergehen. Das weißt du genau. Aber du drehst dich im Kreis und findest allein keinen Ausweg aus deiner Situation. Dann nimm dir ein Wochenende Zeit für dich.

Gemeinsam tauchen wir in einen grenzenlosen Raum in wundervoller Natur ein. Hier kommst du zur Ruhe und kannst ganz weit werden. Alles, was nicht zu dir gehört und dich belastet, fällt von dir ab.

Im Wechsel zwischen achtsamem Wahrnehmen und einfühlsamen Gesprächen zeigt sich das Kernthema und die Lösung dafür. Schamanische Methoden und Rituale geben dir Kraft für den nächsten Schritt.

Ganz gleich, ob dein Thema in der Partnerschaft, der Gesundheit oder dem Beruflichen liegt oder du die Frage noch gar nicht konkret formulieren kannst. Wir finden gemeinsam eine Lösung.

www.maas-naturcoaching.de
anita.maas@maas-naturcoaching.de

Anita Maas



Zurück zum Urwissen

VERTRAUE IN DIE EIGENE (KÖRPER-) WEISHEIT

Achtsames Hinschauen und Hinhören

Klare Beobachtung und intensives Schauen versorgen uns mit einem unbewussten Wissen, das schon da ist, bevor der Verstand einsetzt.

JENNIE APPEL



Gehen wir achtsam durch das Leben und beobachten ebenso, erlangen wir unfassbare, unerklärliche und doch sehr klare Einsichten in ein vielfältiges Bewusstsein. Manches mag im Unbewussten angelegt sein und abgerufen werden – wir erkennen etwas auf einer Ebene wieder und interpretieren so blitzschnell, dass sich dies in einer intuitiven Einsicht niederschlägt. Oder wir haben in einem solchen Moment Zugriff auf das Ahnenwissen (epigenetisch: Weitergabe von Erlebtem in Form von Emotionen, Traumata, Erkenntnissen, etc.), welches in uns schlummert und in jedem Moment aktiv werden kann. Auch ein sehr tiefgreifendes Einfühlungsvermögen kann uns dabei helfen, in Sekundenbruchteilen und ohne langes Grübeln zu wissen, was zu tun ist – auch, wenn dies in keiner Weise zu erklären, zu begründen oder an Argumenten festzumachen wäre.

Wir alle kennen die berühmte intuitive Klarheit, wenn das Telefon klingelt und wir genau wissen, wer dran sein wird – selbst, wenn diese Person schon sehr lange nicht mehr präsent war (es also höchst unwahrscheinlich ist, dass genau diese



Person nun wirklich anruft). Auch ein allererster Eindruck eines Menschen, Tieres, Ortes, Raumes, Hauses, Fotos etc. führt oft dazu, dass wir intuitiv eine Fülle an Informationen nicht greifbarer Ebenen aufnehmen und dazu ein Gefühl von Ja oder Nein, Zu- oder Abneigung, Anziehung oder Neutralität, Freude oder Sorge verspüren. Sei dies nun empathisch, durch große Einfühlungsgabe, durch die von Edmund Husserl genannte »Wessensschau« (direkter Zugang zur Kernstruktur eines Wesens) oder durch das Sortieren all der Eindrücke in einer Art Lichtgeschwindigkeit. Viele kennen von sich auch ein instinktives Wahrnehmen von herannahenden Wettergeschehnissen und wissen, dass Regen naht, selbst wenn kein Wölkchen am Himmel ist.

Die meisten von uns haben schon einmal ein schweres Gefühl auf dem Herzen oder im Bauch erlebt, wenn es etwas zu entscheiden galt – und dieses Gefühl zeigt ganz klar die innewohnende Körperintelligenz an: »Mach das nicht!«. Sagen wir zu dieser Sache dennoch »Ja«, da wir keine sinnvollen Begründungen dagegen finden (oder uns die anderen nicht für verrückt halten sollen), wird der Weg zumeist schwer oder lässt sich gar nicht gehen. Es wird zäh, verstrickt oder wir bereuen es im schlimmsten Fall (weil etwas schiefgeht). »Hätte ich doch nur auf meinen Bauch gehört!«, klingelt es innerlich in den Ohren und doch passiert so etwas wieder und wieder. Statt bei diesem ersten Wissen zu bleiben, diesem zu vertrauen und danach zu handeln, möchten wir diesen intuitiven Eindruck irgendwie verifizieren und beginnen mit dem Einschalten des Verstandes, analysieren intellektuell, befragen vielleicht andere nach ihrer Meinung, wägen all das ab und versuchen aus dieser Fülle (die bereits in Sekundenbruchteilen intuitiv durchleuchtet wurde) das klare Ergebnis zu ermitteln.

Warum folgen wir nicht sofort unserer Intuition?

Wäre es nicht das Einfachste auf der Welt, zeitsparend und effizient dazu, wenn wir ohne endlos langes Grübeln, Abwägen, Pro und Kontra Listen schreiben und ähnlichem, frei »aus dem Bauch heraus« entscheiden und einfach diesem inneren Ja folgen würden? Theoretisch ja.



»Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.«

Albert Einstein

Einer der Gründe für das Nicht-Befolgen unserer Intuition ist sicherlich die Gesellschaft, die sich von einer Verehrung des Numinosen, der Propheten, weisen Seherinnen und Völvas in der Kultur unserer Ahnen, denen Könige den Thron freimachten, wenn sie in die Stadt kamen und alle an ihren Lippen hingen, zu einer Verehrung des Messbaren, Benennbaren, besser noch Beweisbaren, entwickelt hat.

In naturverbundenen, schamanischen Kulturen, die einen Erfahrungsweg darstellen, würde man dagegen Erfahrungen machen und diese irgendwann auswerten. Im Sinne von: was hat mir Kraft gegeben, wodurch konnte ich gut (genährt) leben, was hat funktioniert? Selbst wenn dies weiterhin unbewiesen bliebe. Viele überlieferte Einsichten oder Wirkungen jahrtausendealter Handlungen können heute erst nachgewiesen werden, überlebten in ihren Durchführungen allerdings schon seit sehr langer Zeit – wurden also bereits angewendet, als es noch keine stichhaltigen »Beweise« gab.



Intuitive Einsichten kommen über Nacht

Albert Einstein sagte an anderer Stelle sogar, Intuition sei »das Einzige, was wirklich zählt« und zeigte damit, wie überaus wertvoll ihm diese war. Auch andere Wissenschaftler ließen trotz aller fundierter Forschung Raum für diesen wertvollen »Geistesblitz«, den Kanal des direkten Wissens, der Prophetie, und berichteten später auch durchaus davon, wie z. B. Friedrich August Kekulé von Stradonitz von seinem im Traum entdeckten Benzolring. Im Volksmund hält sich daher der Rat wacker, einfach mal eine Nacht lang über etwas zu schlafen.

Dies könnte man auch spirituell oder poetisch betrachten. Die Intuition ist demnach eine innere Stimme, die immer in uns gegenwärtig ist, bereit uns verschwörerisch oder warnend zuzuflüstern, uns beizustehen, Rat zu geben oder uns auch ganz deutlich anzuschreien. Eine innere Weise, die in uns allen wohnt, ein Anker, der im Urgrund allen Seins eingesunken ist und uns von dort mit Urvertrauen verbindet. Ein blitzschnelles Bild, das in uns aufscheint und auf dem die Lösung oder die anstehende Handlung klar zu erkennen ist. »Intueri« – schauen wir uns dieses Bild ganz genau an, wagen wir es pur und unverstellt hinzusehen oder schaffen wir die Voraussetzungen, um dies tun zu können, so erhalten wir Zugang zu all diesem Wissen, all dieser Weisheit.

Rückverbindung zur Natur

Dieses ganz natürliche und naturverbundene Wissen ist wie der Name schon sagt aus meiner Sicht ganz eng mit der Natur allen Seins (unserer Erde und all ihren Rhythmen um Wachsen, Werden, Vergehen und jahreszeitlichen Veränderungen) und somit auch der uns allen innewohnenden Natur verbunden. Ein Zugang zum intuitiven Wissensschatz ist für mich daher mit einer Erinnerung an meine eigenen Rhythmen und Zyklen verbunden und wie sehr ich mir selbst erlaube, diese wahrhaft zu leben, ihnen Raum zu geben.

Als die Menschen begannen sich immer mehr zu organisieren, Zeit effektiver sowie produktiver nutzen zu wollen und dies im Sinne von mehr, weiter, höher, schneller bis heute voranzutreiben, vergaßen sie gleichsam die Zyklen, die ihnen über Jahrtausende dienlich waren und verbauten sich damit in großen Teilen auch den genauen Blick auf das ganzheitliche und vielfältige Bild, in dem alle Zusammenhänge komplex verwoben und gleichsam direkt einsehbar sind. Es geschah eine Art Verstopfung all dieser empfangenden Kanäle, und doch ist dieses Wissen bis heute da. Wir tapfen also vermutlich immer wieder mal in die Falle hinein, weil unsere Kanäle (wieder) verstopft sind, was uns dann darauf hinweisen kann, dass eine seelisch-energetisch-psychische Hygiene dieser Kanäle ebenso sinnvoll ist, wie das tägliche Zähneputzen und daher ebenso unverhandelbar und selbstverständlich sein sollte.

Ich glaube zutiefst daran, dass wir uns nicht verändern sollten, also auch die Stimme unserer Intuition nicht zum Schweigen bringen sollten, um in eine (erkrankte) Gesellschaft zu passen, die »eben nun mal so ist« und dieses und jenes erfordert, denn dann gehen wir über unsere Grenzen und benötigen all unsere Energie, um das zu bewältigen, was gefordert wird – und dies ist nicht (immer) im Einklang mit den Träumen, die wir im Herzen tragen oder der klaren Vorausschau, mit der unsere Intuition uns versorgt. Auch unsere Familien und andere Beziehungen können im Kleinen wachsen und gedeihen, wenn wir unsere Bedürfnisse aussprechen, unsere Träume ins Leben weben und einander helfen, gemeinsam kreative Wege zu finden. Je inniger wir uns wieder mit unserer wahren Natur verbinden, desto lauter wird alles Unnatürliche wahrnehmbar und desto deutlicher auch die Stimme der Intuition hörbar.

Wir haben uns an die Verhältnisse angepasst, die sich zeigen, haben lebenserleichternde technische Errungenschaften und wundervolle Erkenntnisse dazugewonnen, uns dadurch jedoch auch manches sinnliche/sinnhafte Herangehen abgewöhnt, indem wir uns eher auf all das im Außen verlassen haben als auf das Urwissen in uns.



**»Intelligenz, die voll erwacht ist,
ist Intuition, und Intuition ist die
einzig wahre Führung im Leben.«**
(Krishnamurti)



Wie finden wir den Weg zurück zu uns?

Was kannst du also tun, um diese Führung wieder zu hören und dann auch zuzulassen, dich ihr anzuvertrauen? Ohne nun zu den Lebensverhältnissen in der Steinzeit zurückgehen zu müssen, können wir im modernen Alltagsleben zu dieser intuitiven Weisheit zurückfinden, indem wir ihr sozusagen die sprichwörtliche Leitung freimachen, auf der wir stehen. Das bedeutet, nicht nur im Urlaub genug Mußezeit einzubauen, sondern uns jeden Tag ein wenig Raum geben, in dem wir uns mit uns selbst verbinden, uns selbst zuhören. Aus diesen tiefverbundenen Momenten den eigenen Zyklus leben, egal wie seltsam dies(er) anderen erscheinen mag. Sozusagen jeden Tag das Fenster zur Intuition öffnen und diese Frische in unseren Geist einatmen. Ganz tief einatmen, in dieser Zeit auch sprichwörtlich einfach durchatmen und davon getragen unsere Schritte im Leben gehen.

Wir alle sind Meister*innen, die üben (dürfen)

All die Menschen, die ich über die Jahre begleiten durfte und die in unterschiedlichsten Lebensumständen waren, haben mir gezeigt, dass in absolut jedem Leben die Lebenskraft und Lebensfreude daraus entsprungen sind, dass sie sich erlaubten, ihre Rhythmen zu leben und der Weisheit ihrer Intuition zu folgen. Es lohnt sich also sehr! Doch gerade weil wir oft in eingefahrenen Glaubenssätzen oder Verhaltensmustern, in bequemen oder geforderten Gewohnheiten und Selbst-/Fremdbildern feststecken, braucht es häufig eine Findungsphase, in der wir uns ohne Druck und mit viel Raum und Zeit entfalten können. In der wir wieder lernen, die Sprache der Intuition zu verstehen und sie für uns und das Handeln in unserem Leben zu übersetzen (und dies ohne ein Sezieren, Abwägen und Argumentieren). Das intuitive Wissen wird sich am besten in dir entfalten, wenn es

→

jenseits von allem greifbaren Wissen in pure Hingabe münden darf.

Daher ermutige ich stets dazu, sich diese Zeit zu nehmen, zu gönnen und sich ggf. für einen rituellen Weg im Lauf des Jahreskreises zu entscheiden, in dem der ganze persönliche Erfahrungsschatz mit dem Wissen der Natur zusammenfließen und gewisse Ereignisse uns ganz natürlich zum Hinschauen einladen: intuitiv, genau hinschauen und die Botschaften empfangen.

Verbundenheit mit dem eigenen Körper

So viele Frauen setzen sich strikten Diäten aus und verfluchen sich innerlich, wenn sie einen Tag »gecheated« haben und dennoch folgt manchmal eine Welle von übermäßigem Essen und gleich darauf die von übermäßigem, unschönem inneren Selbstgespräch. So viele Männer ignorieren ihre Schmerzen oder gar Krankheiten, gehen über ihre Grenzen, leisten trotz allem, was sie können bzw. mehr als das. So viele Menschen ignorieren Tag für Tag ihre Müdigkeit oder Sehnsucht nach Ruhe und röhren immer weiter – fast wie ein kleiner Krieg gegen die immer lauter schreienden Bedürfnisse.

Wann immer die Menschen sich die Zeit genommen haben, sich auf ihre eigene innere Spur zu begeben, sich wieder zuzuhören und auch nach und nach umzusetzen, was immer sich zeigte, fiel der Druck, irgendjemandem genügen zu müssen oder irgendetwas »zu sein« von ihnen ab und der Zugang zu ihrer Intuition wurde gleichsam wieder frei.

Dazu muss es nicht immer gleich ein ganzes Seminar sein – auch mit einem kurzen, innigen Ritual können wir uns umsorgen und uns täglich Zeit für uns nehmen. Rituale und Zeremonien bündeln seit jeher Energien und helfen den Menschen sich auszurichten und in Hingabe an das Numinose, Mysteriöse, Große Ganze im Leben gehalten zu sein.

Versuche es gerne einmal für eine gewisse Zeit mit meinem folgenden Alltagsritual – vielleicht bewährt es sich und du magst es beibehalten.



Alltagsritual: Zeit für Selbstfürsorge

Ob du morgens noch im Bett liegst, im Wald an deinem Lieblingsplatz stehst oder gemütlich zuhause auf der Couch sitzt – dieses Ritual kannst du überall zelebrieren. So kann dich hoffentlich nichts abhalten, es zu tun.

Reibe deine Hände aneinander, als würdest du sie dir an einem kalten Wintertag wärmen wollen und lege dann die beiden Handflächen auf deine Augen. Spüre die Wärme, die deinen Augenhöhlen Entspannung schenkt und sage dir:

**»Heute betrachte ich mich selbst mit Herzenswärme.«
Lass das tief in dich hineinsinken.**

Erwärme deine Hände erneut und lege sie dann auf deinen Brustraum, dein Herz, deine Lungen – ganz instinktiv. Sage dir:

»Heute höre ich auf mein Herz und nehme direkt wahr, wenn mir etwas die Luft zum Atmen nimmt.«

Erwärme deine Hände ein drittes Mal, lege sie auf deinen Unterleib und sage dir:

**»
Heute erschaffe ich mir ...
... ein wundervolles Leben.
... die Basis für mein neues Leben.
... die Gemütlichkeit, um einfach nur zu sein.
... Raum für all meine Ideen.
... Zeit, um kreativ zu sein.
... innige Nähe.
... Stille.
... mit all der Liebe zu mir selbst einen Neustart.
«**

Oder sag, was immer dir in dem Moment intuitiv/instinktiv kommt. Lass es DEINE Worte sein. Lass dich gern auch von ihnen überraschen! Es wird genau das kommen, was du aus dir heraus und FÜR DICH erschaffen magst.

Wenn du das jeden Tag machst, signalisierst du dir immer wieder, dass du dich selbst siehst, spürst und hörst. Und dennoch ist es immer nur für die überschaubare Zeitspanne von lediglich diesem einen Tag und vermeidet daher Überforderung.

Wenn du das Ritual morgens machst und dann tatsächlich im Tagesverlauf spürst, was oder wer dir die Luft zum Atmen nimmt, zieh dich kurz zurück und wiederhole den 1. und 3. Schritt. Denn so kann dein Körperbewusstsein, deine Seele, dein Herz dir ziemlich instinktiv und ungefiltert durchgeben, was du brauchst.

Wecke deine Intuition jeden Tag mehr auf und lade sie ein, die weise Führung deines Lebens zu sein.

Mögen Seele, Geist und Leib aufwachen und dabei ganz natürlich zu einem selbst-bestimmten, kraftvollen und vor allem lebendigen Leben zurückführen.

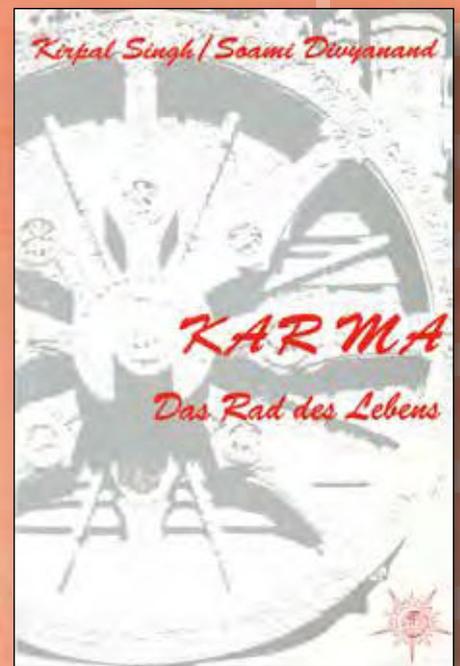
Mögest du das heilige Geschenk auspacken.



Jennie Appel liegt es am Herzen Brücken zwischen schamanischen Traditionen und unserer modernen Welt zu bauen. Die Autorin von mehr als 15 Büchern zu spirituellen Themen gibt seit vielen Jahren ihr Wissen leidenschaftlich und humorvoll in Einzelsitzungen sowie in ihren Ausbildungsgruppen und Onlinekursen weiter. Ihr neues Buch »Urkraft des Mondes – Naturrituale für ein Leben voller Hingabe« enthält eine Fülle von Ritualen, Inspirationen und wertvolles Praxiswissen für die energetische Qualität aller Monate sowie der 12 Neumonde und 12 Vollmonde.

www.jennie-appel.de
www.sacred-web.de

maas



Dieses Buch bietet eine umfassende Darstellung der Zusammenhänge zwischen Karma und Reinkarnation bzw. Karma und Gnade. Zugleich räumt es gängige Vorurteile aus, die der religiösen Verständigung von Ost und West im Wege stehen.

Sant Kirpal Singh
KARMA
Überarbeitet und herausgegeben von Soami Divyanand
114 Seiten, kartoniert,
Format 20,9 x 14,7 cm
€ 9,90, ISBN 978-3-926696-41-0

Sandila Versand GmbH
Tel. 07764 / 93 97 0
eMail: info@sandila.de
www.visionen-shop.com

Spieglein, Spieglein ...

*Wie du dein Inneres im Außen
sichtbar machen kannst*

SONJA MIKESKA

» WAS HINTER UNS LIEGT UND WAS VOR UNS LIEGT SIND KLEINIGKEITEN IM VERGLEICH ZU DEM, WAS IN UNS LIEGT.« RALPH WALDO EMERSON

Doch was genau steckt alles in uns? Was schlummert da im Verborgenen in uns, von dem wir im Alltagsbewusstsein oft nur eine kleine Spitze des Eisbergs wahrnehmen? Wie gut kennen wir unsere innere Stimme, wie oft können wir unser Bauchgefühl spüren? Haben wir Zugang zu unserer Intuition?

Die Intuition und das Spiegelprinzip

Betrachten wir den lateinischen Ursprung des Wortes Intuition (intueri), so wird es meist mit »genau anschauen« übersetzt. Als weitere Bedeutung des mittellateinischen intuitio findet man jedoch auch die Definition »das Erscheinen des Bildes auf der Oberfläche des Spiegels«. Dies verrät uns eine ganze Menge, wie das genaue Schauen am besten gelingt, nämlich mithilfe eines Spiegels. Dazu bedarf es keinesfalls eines speziellen magischen Zauberspiegels, wie wir sie aus Märchen kennen. Nein, es ist viel einfacher: Unsere unmittelbare Umgebung, all das was wir sehen, kann de facto als Spiegel nutzbar gemacht werden!

Hast du schon einmal erlebt, dass du gut gelaunt und fröhlich durch deinen Heimatort schlenderst und du einen Blick hast für die blühenden Blumen am Grünstreifen, die lachenden Kinder in der Straße und vielleicht die Herzchen, die mit Kreide irgendwo auf der Straße gemalt sind? An einem anderen Tag bist du eher schlecht gelaunt und siehst im gleichen Ortsteil eher überquellende Mülltonnen, Graffiti-Schmiererei an den Hauswänden und fühlst dich durch grölende Passanten gestört. Die Wahrnehmung deiner Außenwelt zeigt meist an, wie du dich im Innen gerade fühlst, ob du im Frieden oder im Groll mit deiner Umwelt bist.

Und genau dieses Prinzip machen wir für uns nutzbar, wenn wir wissen wollen, was eigentlich gerade in uns los ist, was uns guttut und was nicht oder was wir aus tiefstem Inneren wollen.

Tarot und andere Kartenorakel

Die wohl bekannteste Methode dieses Sichtbarmachens im Außen ist die Nutzung von Karten. Was früher den Wahrsager*innen und Hellseher*innen vorbehalten war, hat sich heute durchaus zum Mainstream entwickelt. In jedem größeren Buchgeschäft finden sich in unmittelbarer Nähe der Selbsthilfe-Ratgeber oftmals Kartensets, je nach Vorliebe mit Krafttieren, Engeln, Einhörnern oder sonstigen weisen Wesen. Im Prinzip funktionieren die Kartensets alle ähnlich: Du stellst dir eine Frage, schließt die Augen und ziehst dann – rein intuitiv – eine Karte, die dir eine Antwort auf deine Frage in Form einer allgemeinen Botschaft oder Weisheit gibt. Obwohl die Worte oder das Bild eher allgemein gehalten sind, kann es sein, dass es beim Anschauen in dir »klick« macht und sich dir eine ganz konkrete Einsicht eröffnet, da dein Inneres mit einem bestimmten Aspekt der Karte in Resonanz geht. Um dieses Klick-Gefühl im Inneren hervorzurufen, bedurfte es einem Spiegelbild im Außen. Auf diesem Prinzip beruhen auch die weltbekannten Tarotkarten und die Kunst des Kartenlesens besteht hauptsächlich darin, nicht nur die den Karten allgemein zugeordneten Bedeutungen zu kennen, sondern die inneren Klick-Momente wahrzunehmen. Wenn du eine Karte ziehst, wird beim Anschauen dieses Bildes etwas in dir angesprochen. So kannst du bei dem Anblick eines Sonnenbildes z. B. spontan Angst vor einem Sonnenbrand bekommen oder es kommt eine Sehnsucht nach dem

nächsten Urlaub in dir auf. Je nachdem, welche Assoziationen in dir geweckt werden, kannst du ganz Unterschiedliches in den Karten für dich »lesen«. So können sie dir wertvolle Hinweise darauf geben, was gerade in deinem unbewussten Innenleben vor sich geht oder welche Bedürfnisse oder Talente da sind, die gelebt werden wollen.

Man sieht nur mit dem Herzen gut

Kann denn jede*r das Kartenlesen erlernen? Ja, im Prinzip schon, denn jeder Mensch ist intuitiv. Allerdings gibt es ein paar Rahmenbedingungen, die das intuitive Anschauen der Karten erschweren oder erleichtern. Das berühmte Zitat aus dem ›Kleinen Prinzen‹ von Antoine de St. Exupéry, »Man sieht nur mit dem Herzen gut!«, fasst sehr treffend das Erfolgsrezept zusammen. Wenn du entspannt, spielerisch und mit Leichtigkeit an das Kartenspiel herangehst, wirst du mit großer Wahrscheinlichkeit erste Einsichten oder Antworten auf deine Fragen erhalten. Wenn du jedoch sehr analytisch mit dem Verstand herangehst, verkrampft bist oder dich gar im Zustand von großer Not und Angst befindest, dann bist du mit großer Wahrscheinlichkeit nicht offen genug, um die Klick-Momente in dir wahrzunehmen. Vielmehr funkelt dann dein innerer Kritiker dazwischen und suggeriert dir Gedanken aus deinem Ego als Antwort. Deshalb empfehle ich, für den Anfang keine allzu dramatischen Fragen zu stellen, bei denen du verzweifelt die richtige Antwort suchst, denn die Angst etwas falsch zu machen »vernebelt« oft den Zugang zur Intuition. Suche dir stattdessen lieber ein paar einfache Fragen zum Einstieg, bei denen du dich leicht einer sich zeigenden Antwort öffnen kannst. Zunächst stellt sich oft ein Grundgefühl ein. Mit weiteren detaillierteren Nachfragen kannst du weitere Aspekte dazu erforschen, so dass sich Stückchen für Stückchen eine Klarheit für dich einstellt.

WENN DU ES SELBST EINMAL AUSPROBIEREN MÖCHTEST – TIPPS ZUM KARTENLESEN FÜR EINSTEIGER*INNEN:



Nimm ein paar tiefe Atemzüge und bringe dich in einen entspannten Zustand, bevor du deine Frage stellst.



Stelle keine JA-NEIN-Fragen, sondern frage verschiedene Optionen ab, z. B. was wird es bringen, wenn ich es tue (Karte 1) und was, wenn ich es nicht tue (Karte 2)?



Hilfreich sind oft positive Fragen, z. B. was kann ich tun, um X zu erreichen? Was ist ein erster Schritt? Was unterstützt mich?



Wenn dir eine konkrete Frage schwerfällt, kannst du fragen, was im jetzigen Moment für dich wichtig ist.



Nachdem du eine Karte intuitiv gezogen hast, beschreibe zunächst einmal, was du siehst. Dann frage dich, wie wirkt das Bild auf dich und was löst es in dir aus?



Lass alle spontanen Gefühle, Gedanken, Ideen zu und werte nicht.

Den Alltag und das Leben bewusster gestalten

Während viele die bunten Karten nur für spezielle Zukunftsfragen verwenden, nutze ich sie als ganz praktische Begleiter in meinem Alltag. Ich habe die ersten 22 Karten eines Tarotdecks (die sogenannte »Große Arkana«) immer in meiner Geldbörse bei mir, falls mir unterwegs oder im Büro gerade danach ist, mein Leben bunter zu gestalten und Entscheidungen nicht nur auf herkömmliche, rationale Weise zu treffen. Auch wenn ich beim Gestalten von Projekten gerade in einer Leerlauf-Phase bin und einfach Inspiration für den nächsten Schritt suche, ziehe ich hin und wieder eine Karte, deren Symbol, Farben, oder Charaktere dann meist eine neue Idee in mir auslösen. Die Karten werden so zu einer Art »gutem Freund«, den ich mal nebenbei um seine Meinung fragen kann. Was ich daraus mache, liegt – wie bei jeder Kommunikation zwischen Freunden – natürlich ganz bei mir.

Neben dieser Selbsthilfe im Alltag nutze ich das Kartenspiel darüber hinaus auch bewusst, um anderen Menschen weiterzuhelfen, wenn sie gerade auf der Suche nach einem »Wie weiter?« oder »Woran liegt es nur?« im Leben sind. So habe ich das Kartenziehen als kleines Ritual auch in Coaching-Sessions integriert. Die Bilder sind oft ein sehr guter Gesprächsanlass, um eine Idee zu bekommen, was sich hinter den größeren oder kleineren Dramen des Lebens verbirgt. So zog beispielsweise eine Frau eine Karte, auf der eine Person einen Rucksack trägt, in dem 10 Stäbe stecken. Plötzlich wurde ihr klar, dass es gar nicht das eine große Problem in ihrem Leben war, das sie so sehr schwächte, sondern dass ihre Niedergeschlagenheit daher rührte, dass sie viele einzelne Baustellen zugleich mit sich trug und oftmals auch Lasten von anderen übernommen hatte. Aus ihr sprudelte es nur so heraus. Ihr wurde klar, dass sie keine radikale Gesamt-Lösung brauchte, sondern einfach Stückchen für Stückchen (Stab für Stab) den Ballast wieder ablegen kann, um dadurch wieder mehr Leichtigkeit in ihr Leben zu ziehen. Und genau das ist das Schöne an den Bildern: Sie ermöglichen uns, den Blickwinkel zu weiten und neue Ideen zu generieren, wie wir ins

Handeln kommen, anstatt den Herausforderungen hilflos ausgeliefert zu sein. Für mich ist es eine große Freude, andere Menschen dabei zu unterstützen, ihr eigenes Potential mit dem Herzen sehen zu können. Ich kann dabei nicht unbedingt in die Zukunft von anderen Menschen blicken, ich kann ihnen jedoch helfen, ihren eigenen Spiegel lesen zu lernen, so dass sie ihre Zukunft gut gestalten können.

Sei kreativ – sieh dein Umfeld als Orakel

Haben wir diese Art des intuitiven Lebens und Gestaltens einmal verinnerlicht, so stehen uns weitaus mehr Möglichkeiten als nur bunte Karten zur Verfügung, die wir als Spiegel nutzen können. In Wirklichkeit ist unsere ganze Umwelt ein einziger großer Spiegel. So kannst du zum Beispiel eine Frage stellen und damit raus in die Natur gehen. Vielleicht wird dir die Richtung eines Astes den Weg weisen, vielleicht liegt plötzlich vor dir ein umgefallener Baum, der dir den Weg versperrt und dir wird klar, dass deine aktuelle Entwicklung in eine Sackgasse führen wird und jetzt der richtige Zeitpunkt zur Umkehr ist. Die Möglichkeiten sind schier unendlich und die Sprache der Natur oftmals sehr eindeutig. Doch auch Stadtmenschen können die urbane Tapete genauso nutzen, um Zugang zu ihrem Inneren zu erhalten. Du kannst eine Frage stellen und loslaufen, in der Überzeugung, dass du am Ende deines Stadtbummels eine Antwort erhalten haben wirst. Unterwegs darfst du achtsam sein auf alles, was dir begegnet. Das können kleine Aufkleber an der Ampel sein, die dir eine Botschaft überbringen. Es kann ein Nummernschild eines Autos sein, wenn plötzlich ein Dortmunder Wagen mit dem Kennzeichen DO-IT dir signalisiert: »Ja, tue es, du bist bereit dafür!«. Es kann aber auch ein Lied sein, wenn plötzlich aus einer Kneipe ganz laut der Queen-Klassiker »I want to break free« an dein Ohr dringt und dir klar wird, dass du aus deiner jetzigen Situation dringend raus möchtest. Mir persönlich ist es zum Beispiel passiert, dass ich in einem klassischen Konzert saß, in der die Bach-Kantate »Ich habe genug« aufgeführt wurde und mir mit

→

einem Schlag klar wurde, dass ich aus einem laufenden Projekt aussteigen werde. Auch wenn dies große Konsequenzen hatte, war diese Entscheidung im Bruchteil einer Sekunde getroffen und fühlte sich so klar und befreiend an, wie es grübelnde Gedanken und abwägende Pro-und-Kontra-Listen niemals hätten sein können.

Erkenne und handle!

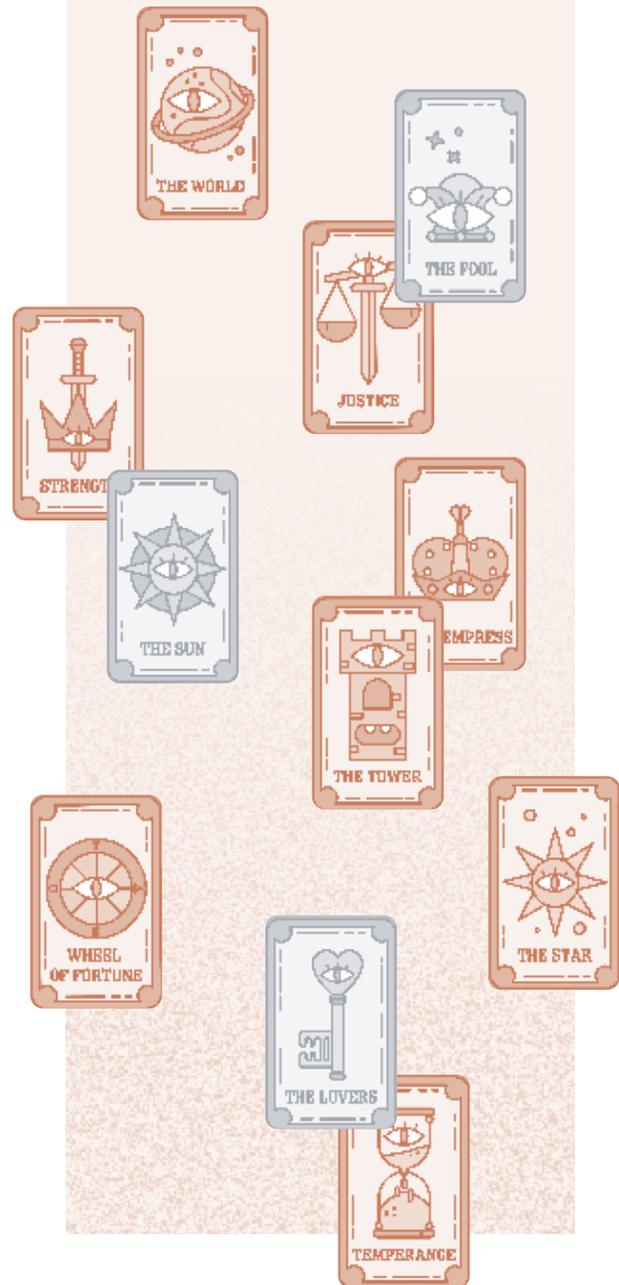
Das Wichtigste jedoch zum Schluss: Auch wenn dir das Leben unzählige Möglichkeiten schenkt, deine Intuition in allen Arten von Spiegeln sichtbar zu machen, so bleibt es deine Aufgabe, die Erkenntnisse tatsächlich auch in Handlungen umzusetzen. Genauso wenig wie dich das beste Selbsthilfe-Buch nicht weiterbringt, wenn du es nach der Lektüre einfach in den Schrank stellst und es nicht selbst ausprobierst, genau so wenig wird sich dein Leben verändern, wenn du einfach nur ein Orakel nach dem anderen befragst. Die Antwort zu kennen ist der erste Schritt. In diesem Sinne zu handeln, ist jedoch der noch mächtigere: Er ist es, der die Veränderung in dein Leben zieht.

HABE MUT, IN DEN SPIEGEL ZU SCHAUEN UND DEINER INTUITION ZU FOLGEN!



Sonja Mikeska widmet sich neben ihrer Tätigkeit im Qualitätsmanagement an Hochschulen der Qualität des Lebens. Nach Ausbildungen zur »Magierin des Lebens« und zum »Inspirationscoach« schreibt sie in ihrem Blog »Magic in Your Life« über die Wunder, die das Leben bereithält und unterstützt in Coachings auch andere Menschen darin, die Magie des Lebens wahrzunehmen und für sich nutzbar zu machen.

www.magicinyourlife.de
<https://sonjamikeska.de>





Bauch oder Herz — wer spricht hier?

»Folge deinem Herzen, folge deinem Bauchgefühl«, das gab es mal als Ohrwurm-Songzeile bei der Fernsehshow *Voice of Germany*. Doch kaum jemand kennt den Unterschied zwischen Herz und Bauchgefühl, zwischen Intuition und Inspiration wirklich. Es ist allerdings hilfreich, das auseinanderhalten zu können, um nicht dem Bauch (und damit oft der Angst) zu folgen, wenn das Herz eine ganz andere Botschaft hat. Aber der Reihe nach.

Intuition

Intuition beruht auf dem Erfahrungswissen, das wir im Laufe unseres Lebens erworben haben. Auf der Grundlage der Erfahrungen, die wir bereits gemacht haben, bewertet unser Gehirn den aktuellen Sachverhalt und kommt so blitzschnell zu einem Urteil (der Teil des Gehirns, der diese schnellen Schlüsse zieht, wird auch das adaptive Unbewusste genannt). Diese Intuition meldet sich im Alltag meist über körperliche Signale, die sogenannten somatischen Marker. Viele kennen das als mulmiges Gefühl im Magen oder ein Kribbeln im Bauch, das bei Entscheidungen hilft.

Diese Art der Intuition beruht allerdings auf unseren Erfahrungen. Und darum kann es natürlich auch mal vorkommen, dass sie sich irrt. Dann glauben wir, unserer inneren Stimme zu folgen, dabei folgen wir in Wirklichkeit einem Bauchgefühl, das uns auf Basis unserer individuellen bisherigen Lebenserfahrungen in manchen Situationen ein falsches Signal schickt. Es kann nämlich durchaus vorkommen, dass unser Bauchgefühl uns vor etwas warnt, unser Herz aber laut Ja! dazu ruft. Wem folgen? Der Liebe oder der Angst?

Inspiration

Inspiration stammt vom Begriff inspiratio, was »Einhauchung« bedeutet. Eine Inspiration ist also eine Art Eingebung, die von einer höheren Weisheit stammt. Diese höhere Weisheit geht über unsere Erfahrungen und unseren Verstand hinaus und zeigt sich in Momenten, in denen wie aus dem Nichts Lösungen entstehen oder sich innerliche Klarheit einstellt. Erlebt man Inspiration, »weiß« man einfach, dass etwas richtig ist. Unumstößlich, eindeutig und absolut sicher. Das sind Momente absoluter Wachheit. Ein Gefühl von totalem Einklang mit uns selbst.

Inspiration kann direkt aus dem Göttlichen kommen oder aus dem eigenen Höheren Selbst. So oder so kommt sie aus einem Schwingungsfeld, das über die irdische Erfahrungswelt weit hinausgeht. Meist in Form von Zeichen, Eingebungen und Symbolen direkt aus unserer eigenen Seele. Das ist die Intuition, die gemeint ist, wenn wir von der inneren Stimme sprechen. Und diese echte Intuition fühlt man am deutlichsten im Herzen. Weshalb es meist eine gute Idee ist, dem zu folgen, was das Herz uns rät — und nicht dem Bauchgefühl. Doch wie geht das?

Coaching to go-Fragen zu deiner Intuition

1. Wann hattest du zuletzt in deinem Leben Momente absoluter Klarheit?
2. Wie hat sich das genau angefühlt?
3. Wo in deinem Körper hast du das gespürt? Im Herzen? Tief in dir?
4. Wie bist du mit dieser Klarheit umgegangen?
5. Hast du dieser tieferen Weisheit in dir vertraut oder deinem Verstand oder Bauchgefühl erlaubt, sie zu überstimmen? Mit welchem Ergebnis?
6. Auf einer Skala von 1 (ganz wenig) bis 10 (absolut), wie sehr wünschst du dir, deiner Intuition öfter zu folgen?
7. Was kannst und wirst du konkret tun, um deine Intuition ab jetzt klarer zu empfangen?

Je mehr du deinem Herzen, deiner wahren inneren Stimme vertraust, desto leichter und beschwingter wird dein Leben. Let's swing!
Alles Liebe, Angelika

Dipl.-Psych. Angelika Gulder Deutschlands erste Berufungsfinderin, Ausbilderin für Ganzheitliches Coaching und spirituelle Lehrerin begleitet seit über zwanzig Jahren Menschen auf dem Weg zum Sinn ihres Lebens und hat mehr als tausend Kollegen ausgebildet, das Gleiche zu tun.

www.coaching-up.de
www.erdenengel.de



Jeder hat diese Gaben

*Praktische Anleitung zur Schulung
deiner Hellsinne*

—
JACQUELINE LE SAUNIER

W

ir spüren und erfassen Informationen über die Welt durch unsere Sinne: durch Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen. Auch intuitive Botschaften empfangen wir durch Bilder, Töne, Gefühle, etc. Es sind keine Gaben oder Privilegien, sondern unsere Grundausstattung als geistiges Wesen. Wir wurden alle damit geboren.

HELLFÜHLEN

Wir erleben unsere Intuition oft am ehesten als ein Gefühl. Es kann ein »Bauchgefühl« sein, dass etwas nicht stimmt, oder du fühlst dich unwohl und kannst nicht erklären, warum. Hellföhligkeit ist das Empfangen intuitiver Botschaften als Emotion oder körperliche Empfindung.

Diese Geföhle sind oft nur subtil und nicht extrem. Jeder von uns hat schonmal erlebt, dass etwas nicht stimmt, wenn man einen Raum betritt oder dass sich etwas fehl am Platz anföhlt, obwohl optisch alles gut aussieht. Oder du hast dich plötzlich angespannt oder total glücklich geföhlt, konntest aber nicht herausfinden, warum.

Eventuell war es wie zugeschnürt in deiner Kehle, sodass du keinen Ton sagen konntest oder du hattest einen Stein im Bauch und wusstest nicht warum. All das sind Anzeichen dafür, wie unsere Intuition kommuniziert. Es sind Veränderung in deinen Geföhlen und körperlichen Empfindungen, die scheinbar aus dem Nichts kommen.

Sensible und emphatische Menschen nehmen oft die Geföhle und Emotionen von anderen Menschen ihrer Umgebung auf. Wenn sie nicht gelernt haben damit umzugehen, verwechseln sie diese oft mit ihren eigenen Geföhlen. Oder sie lassen sich von ihnen einnehmen, was oft zu einem Energieverlust führt. Wichtig ist daher immer, sich bewusst vor und nach einer Übung ein- und auszuschalten. Klare Intentionen, die man sich selbst setzt, wie zum Beispiel »Ich bin nun in meiner Energie« »Diese Emotion und Wahrnehmung ist nicht meine« oder »Ich bin nicht dieses Gefühl«, können hier helfen.

Übung für dein Hellföhlen

Schließe für einen Moment deine Augen und stelle dir die Frage: Wie empfinde ich mich gerade? Sei präsent und fühle deinen Körper. Werde achtsam und spüre wie sich deine Gelenke, Füße, Hände oder Finger anföhlen. Dies alles wird dir helfen, dir deines physischen Körpers und der intuitiven Geföhle, die durch ihn übertragen werden, besser bewusst zu werden. Du wirst die Veränderungen leichter wahrnehmen.

HELLSEHEN

Eine weitere Möglichkeit, wie du intuitive Botschaften empfangen kannst, bieten Bilder von Dingen, die wir entweder vor unserem geistigen Auge (das nennt man subjektives Hellsehen) oder außerhalb von uns selbst (das nennt man objektives Hellsehen), wahrnehmen. Dies kann eine Farbe, ein Fragment eines Bildes, ein ganz detailliertes Bild oder sogar ein innerlicher Film sein. Beim objektiven Hellsehen nimmst du Bilder außerhalb von dir wahr, was nur sehr selten vorkommt. Meistens handelt es sich dabei um Seelen von Verstorbenen oder den metaphysischen Teil eines Menschen, der gerade eine außerkörperliche Erfahrung macht.

Die Bilder, die du hellseherisch wahrnimmst, sind in der Regel zunächst nur einzelne Fragmente und erst, wenn du nähere Informationen möchtest, kommen neue Segmente hinzu. Zum Beispiel kannst du intuitiv zwar ein Gesicht sehen, aber zunächst nur grobe Formen, während Augen, Nase und Mund noch nicht klar ersichtlich sind. Erst wenn du dann nachfragst, kommen, wenn es für die Angelegenheit von Wichtigkeit ist, stückweise weitere Details hinzu.

UNTERSCHIEDUNG ZWISCHEN HELLSEHEN UND DER KREATION VON BILDERN DURCH DEINE GEDANKEN

Dass intuitive Bilder nicht manipulierbar sind, zeige ich dir an einem roten Apfel. Wenn es ein intuitives Bild ist, dann bleibt der Apfel, den du siehst, rot. Ist es ein Apfel, der aus deinem Ego geschaffen wurde, könntest du ihn schnell in einen grünen Apfel verändern oder ein Stück davon abbeißen, so dass ein Teil fehlt.

Ein weiteres Indiz, das für alle intuitiven Botschaften gilt, ist die Emotionslosigkeit. Intuitive Bilder kommen immer ohne große Emotionen daher, während Bilder aus deiner Fantasie mit Geföhlen oder egobetonten Empfindungen aufgeladen sind.

Übung für dein Hellsehen

Eines der besten Mittel, um deine Intuition zu entwickeln sind geführte Meditationen oder Fantasiereisen, in denen du zu bestimmten Orten geführt wirst. Denn damit schulst du dich bewusst darin, innerlich Bilder zu erschaffen.

Ich erinnere mich an eine Klientin, die völlig verzweifelt war, weil sie es in der Meditation nicht schaffte, innerlich Bilder zu kreieren. Als Kind war sie eine große Tagträumerin und besaß eine reiche Fantasie. Ihre Eltern sagten: »Hör auf in das Narrenkästchen zu schauen. Mach lieber etwas Produktives.« Wenn sie ihre Hausaufgaben machte und etwas im Außen »schaffte«, wurde sie mit Aufmerksamkeit belohnt. So konditionierte sie sich langsam dahingehend, dass etwas mit ihren inneren Bildern nicht richtig sei, und stellte sie langsam ab.

Findet diese Geschichte in irgendeiner Form bei dir Resonanz, dann kann es dir helfen deine inneren Bilder wieder zuzulassen, indem du jene Zeit investierst, die dir als Kind dafür weggenommen wurde. Mache geführte Fantasiereisen und Meditationen, lese Kinderbücher und fange an, die inneren Bilder wieder leichter wahrzunehmen.

HELLHÖREN

Hellhören bedeutet, dass du Botschaften durch Stimmen, Töne, Geräusche oder Musik empfängst. Dies ist normalerweise als deine innere Stimme bekannt oder als kleine, stille Stimme in deinem Kopf. Gerade in unserem Handy-Zeitalter ist es sehr bedeutend. Wenn du dein Hellhören trainierst, kannst du, sobald du die Stimme von einem Menschen hörst, alles über ihn herauslesen.

Manchmal sind es intuitive Botschaften, die in Form eines Liedes zu dir kommen, das im Radio gespielt wird, während dir eine Entscheidung im Kopf herumschwirrt. Oder dein Kind spricht ein Wort aus, das der Schlüssel zu einem Problem ist. Auch hier gilt: Genauso wie du Bilder in Teilen und Ausschnitten eines Bildes erhältst, kannst du lediglich ein oder zwei Wörter aus deiner Intuition hören. Du hörst eine intuitive Botschaft meist nicht als kompletten Satz und die intuitiven Worte machen für dich erstmal keinen unmittelbaren

Sinn, aber das ist in Ordnung. Du benötigst oft eine ganze Sammlung dieser intuitiven »Pop-ups«, damit du am Ende daraus eine Botschaft bilden kannst. Manchmal reicht nur ein Wort, um Klarheit zu bekommen.

UNTERSCHIEDUNG ZWISCHEN HELLHÖREN UND STIMMEN AUS DEINEM KOPF

Du kannst leicht herausfinden, was deine innere Stimme ist, oder was Dinge sind, die du dir ausgedacht hast. Alle Sätze, die mit »Ich« beginnen, stammen aus deinem denkenden Geist, deinem Ego und damit nicht aus deiner Intuition. Wenn du Dinge hörst, die verwirrend oder unklar sind, ist es dein Denken und nicht deine Intuition. Wortreiche Botschaften sind meistens falsche Nachrichten, denn hellhörende, intuitive Botschaften kommen immer kurz, prägnant und klar. Auch wenn du eine Information hörst, die nach Tratsch klingt und andere oder dich selbst verletzt, stammt sie nicht von deiner Intuition.

Übung für dein Hellhören

Schließe deine Augen und nimm jeden Tag für mindestens 3 Minuten die Geräusche um dich herum bewusst wahr. Höre Musik und sauge die einzelnen Töne in dich auf. Wenn du etwas hörst, versuche nicht, es zu bewerten, sondern es einfach wahrzunehmen. Intuitives Schreiben ist ebenfalls eine großartige Möglichkeit, dein Hellhören zu entwickeln.

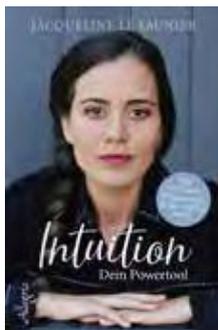
HELLSCHMECKEN & HELLRIECHEN

Du kannst intuitive Botschaften auch durch Gerüche oder Geschmäcker empfangen. Beim Hellriechen nimmst du einen Geruch innerlich oder auch physisch durch deine Nase wahr. Bei der Arbeit mit Jenseitskontakten kommt es manchmal vor, dass plötzlich der Raum nach einem gewissen Parfum riecht und der Verstorbene mit diesem Merkmal zeigt, dass er da ist.

Beim Hellschmecken ist es so, als ob du plötzlich einen Geschmack in deinem Mund hast, obwohl du nichts gegessen hast oder dich an einen Geschmack erinnerst, so wie wenn du an eine Zitrone denkst und der Mund sich zusammenzieht. Diese intuitiven Geruchs- oder Geschmacks-meldungen können symbolisch sein und eine tiefere Bedeutung für deine Fragen haben.

Übung für dein Hellschmecken und Hellriechen

Mache diese Übung in deinem Alltag. Wenn du das nächste Mal isst, nimm die Gerüche oder Geschmäcker bewusst auf. Kaufe dir kleine Aromaöl Fläschchen mit unterschiedlichen Düften, rieche daran und lass dich zu Geschichten oder Bildern inspirieren. Wenn du Lavendel riechst, wirst du andere Dinge wahrnehmen, als wenn du an einem Limettenöl riechst. Nimm die Unterschiede bewusst wahr und schaue, welche Botschaften dich zu den verschiedenen Düften erreichen.



Jacqueline Le Saunier ist Trainerin und Expertin für Intuition, Berufung und Selbstverwirklichung. Ihre Vision ist es, Menschen an ihre intuitiven Kräfte und Schöpferkraft zu erinnern, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Sie betreibt den Youtubekanal »Seelenvision« und gibt international Seminare und Webinare.

www.soul.vision
www.intuition.community

HELLWISSEN

Hellwissen ist die Fähigkeit, etwas zu wissen, ohne zu verstehen, woher man es weiß. Es ist eine radikale Klarheit, die man hat, ohne dass man Fakten nennen kann. Hellwissen hat einerseits viel mit dem Verbundensein mit dem Feld der Akasha Chronik zu tun und andererseits mit dem eigenen Wissen aus vergangenen Leben. Eine spezielle Übung dafür gibt es nicht. Je mehr du in die Verbundenheit mit deiner Essenz kommst, umso weniger gibt es eine Trennung von Nicht-Wissen und Wissen.

*Auszüge aus dem Buch
»Intuition — Dein Powertool«*

Tu Dir was Gutes!

Psychologie, Achtsamkeit &
persönliches Wachstum:
Das größte Angebot an Online-Kursen
für Dein erfülltes Leben!

www.sinnsucher.de

SINN  SUCHER

15 €
sparen mit
dem Code
maas22



SANDRA WURSTER



AUFBLÜHEN STATT ABMÜHEN

*Wie du durch Hingabe an dein Inneres in
die weibliche Kraft kommst*

Im Schlaraffenland der Möglichkeiten ist es mehr als nachvollziehbar, dass es uns schwerfällt, statt Vergleiche anzustellen oder stets Besseres anzustreben, einfach loszulassen und erst recht mal keinen Plan oder Antworten zu besitzen. Denn, wenn doch alles irgendwie mach- und erreichbar scheint, bilden wir uns leider ein, alles hänge nur von unserer eigenen Willenskraft und Stärke ab. Diese strenge Betrachtungsweise lässt kaum ein Leben zu, durch das man sich selbst mitfühlend und liebevoll führt, sondern sorgt eher für eine Überlebensenergie, in der wir im Krieg mit uns selbst, mit unserer eigenen Natur sind. Stets den Fokus aufs nächste Ziel gerichtet haben, uns keine Pausen erlauben, unbequeme Gefühle beiseiteschieben und niemals aufhören zu fordern — vor allem von uns selbst.

Müde? Trotzdem raus und eben die Morgenroutine optimieren.

Traurig oder unzufrieden? Einfach weiter funktionieren, dann bleibt sowieso kaum Zeit, um in sich hineinzufühlen.

Etwas nicht geschafft oder irgendwo gescheitert? Sofort nochmal probieren, los, jetzt keine Zeit verlieren.

Der Druck und das Tempo, die dadurch entstehen, haben allerdings nichts mehr mit Liebe und Fülle zu tun. Leichtigkeit beginnt im Kopf und im sich selbst erlauben, dadurch wird ein intuitiveres Leben plötzlich wieder greifbarer. Ein Leben, in dem wir wieder mehr empfangen und uns mit uns selbst und der Natur verbunden fühlen. Sich wahrhaftig hingeben ist eine starke weibliche Kraft, die in unserer vom Maskulinen dominierten Welt kaum noch vorhanden ist. Doch heute ist ein guter Tag, um das zu verändern! Aber wie?



**Wenn es zu schwierig ist,
weiter zu schwimmen,
lass dich treiben.**

Melody Beattie

Bist du im Gleichgewicht?

Meine ehemalige Tanzlehrerin pflegte immer zu sagen, nachdem ich mich aufgeregt hatte, dass die Männer beim Standard-Tanz führen durften: »Ja der Mann hat zwar den Mut und die Kraft zu führen, doch die Frau muss exakt denselben Mut und die Kraft aufbringen, um sich wahrhaftig hingeben zu können. Beides sind gleichwertige Kompetenzen und durch das Zusammenspiel beider Energien kann erst ein Tanz entstehen.«

Vielleicht ist das ja mit dem Tanz des Lebens gar nicht arg anders. Denn ständig zu führen, den Ton anzugeben, wäre ja reiner Kraftaufwand und ein Wechselspiel aus Kontrolle und Widerstand. Ganz schön anstrengend solch ein Abmüh-Status aufrecht erhalten zu müssen. Sich dagegen führen zu lassen, setzt Vertrauen und Hingabe voraus, wie auch die Bereitschaft zu empfangen und zuzulassen.

Unser Leben ist mehr als eine Entweder-oder-Entscheidung, sondern ein spannendes Wechselspiel beider Energien. Wir dürfen verinnerlichen, dass wir männliche (dominante) und weibliche (zarte) Anteile in uns tragen und beides gelebt werden möchte. Erst wenn wir uns erlauben, dass beide Prinzipien zu uns gehören, nehmen wir nicht nur unser eigenes inneres Gleichgewicht intensiver wahr, sondern können uns in unserer Ganzheit besser verstehen lernen.

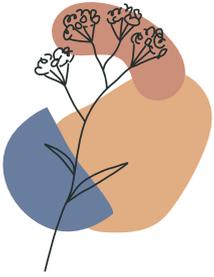
Frage dich doch heute mal:

- Wann war ich das letzte Mal zart und hingebungsvoll?
- Kann ich Dinge auf mich zukommen lassen?
- Bin ich im Vertrauen?

Kontrolle ist die kleine Schwester von Kampf

Schau dir einmal wahrhaftig deine Umgebung an. Du wirst feststellen, dass jede Pflanze, jeder Baum intensiver mit seiner inneren Wahrheit verbunden ist als wir. Auch macht kein einziges Tier sich so einen unnatürlichen Druck wie wir Menschen, sich seinen Lebensunterhalt zu sichern, geschweige





daran zu zweifeln, dass es da draußen nicht genug von allem für uns alle gibt – eine ziemlich beeindruckende Weltanschauung der Fülle, findest du nicht? Und bevor du es wieder vergisst, hier die Erinnerung: du bist Leben, du bist Natur.

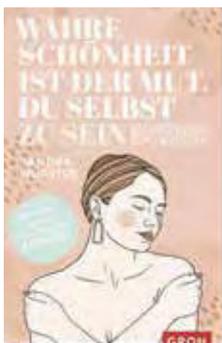
Diese lebt uns ständige Mühelosigkeit vor, jeder Prozess entsteht in harmonischer Leichtigkeit und absolutem Vertrauen. Und wir, und du? Funktionieren, kontrollieren und bemühen uns ständig bis zur Erschöpfung. Um dann nach dem Wochenende wieder mit allem von vorne zu beginnen. Was ist, wenn ich dir heute sage, dass deine Bestimmung AUFBLÜHEN statt Abmühen ist? Und kannst du dir vorstellen, dass uns diese Empfindungen wie Leichtigkeit und Mühelosigkeit als magische Wegweiser mitgegeben wurden, um unseren eigenen Weg zu finden und unserer eigenen Lebenswahrheit näher zu kommen? Unser Kontrollwunsch entspringt unserem elementaren Bedürfnis nach Sicherheit und ist zutiefst natürlich. Obgleich wir alle wissen, dass es keine Sicherheit per se gibt. Und dennoch kompensieren und betäuben wir durch Kontrolle oft Dinge, die wir nicht gerne genauer begutachten wollen. Beispielsweise fühlt sich unser Ego stark und mächtig, wenn wir stets unser Aussehen und Gewicht beherrschen (bereits das Wort zeigt uns die Energie). Unser geringes Selbstbild wird dadurch in den Schatten gedrängt und die zu erwartenden Komplimente halten den Selbstbetrug noch etwas länger aufrecht. Oder wer kennt den provisorischen Schnellputz, bevor wir Gäste bekommen, nicht? Und nur um den Besucher*innen zu vermitteln, dass man sein Leben

im Griff hat. Und obwohl ich jeder Mutter – vor allem nach dem täglichen Kampf um Sauberkeit – ihren Triumph gönne, wenn sie am Abend den Lappen ins Spülbecken wirft, wäre es für sie doch womöglich viel spannender, die eigene Erwartungshaltung zu hinterfragen oder darüber nachzudenken, warum es ihr überhaupt so wichtig ist, was die Besucher*innen über sie sagen oder denken könnten. Und wenn dann mal wieder absolut nichts so läuft, wie frau es sich vorgestellt hat - sei es mit dem eigenen Aussehen oder der Ordnung-, löst der eigene innere Widerstand, durch den frau die Situation eben nicht liebevoll so annehmen kann, wie sie gerade ist, zusätzliches Leid und Eigenverurteilung aus. Oft fühlt sich das nach extremem Versagen an, so als würde einem eben alles entgleiten und nichts gelingen.

Indem wir uns allerdings bewusst dafür entscheiden, keine Energie mehr auf imaginäre Kontrolle und Sicherheit zu verschwenden und sich stattdessen öfter mit der Angst und dem mangelnden Vertrauen hinter dem eigenen Verhalten auseinandersetzen, kann ein heilendes Umdenken stattfinden, das zu einer neuen Vorgehensweise führen kann.

Ach so, übrigens niemand, absolut niemand hat sein Leben im Griff, wir alle tun nur so! Stattdessen könnten wir die Zeit verwenden, um Kontrolle in Vertrauen zu wandeln. Denn immer, wenn du aus dem Kontroll- und Funktionsmodus aussteigst, steigst du zugleich auch immer etwas mehr aus dem Kampf aus, den du innerlich mit dir selbst führst. Kontrolle entsteht durch Mangel-Energien und Angst. Hingabe durch Fülle-Energien und Liebe.

Wofür entscheidest du dich?



Sandra Wurster ist Gründerin der modernen Selbstlieb-Plattform »Bauchfrauen«, die sich für Body Positivity und Persönlichkeitsentwicklung einsetzt. Für Sandra steht schon lange fest, dass das wichtigste Accessoire das eigene Selbstbewusstsein ist. In ihren Vorträgen und Workshops motiviert sie Menschen, ihr Selbstwertgefühl zu entdecken.

www.shop.bauchfrauen.com



Hör dir auch den Podcast mit Sandra Wurster an:
Kopf aus – Bauch an!

Bist du zufrieden?

Lass dich inspirieren zu einem bewussten und erfüllten Leben!



AUCH
ALS
GESCHENK
ABO!

MACHE
DEN TEST
Wie intuitiv
bist du?

*Finde Impulse, die dir neue Horizonte eröffnen und
nimm dein Leben in die Hand!*

Deine Vorteile im ABO: 4 Magazine für nur 37,60 Euro (du sparst 11,60 Euro) + direkte Lieferung ohne Versandkosten (in D) + plus ein Willkommensgeschenk + nach Ablauf eines Jahres jederzeit kündbar.

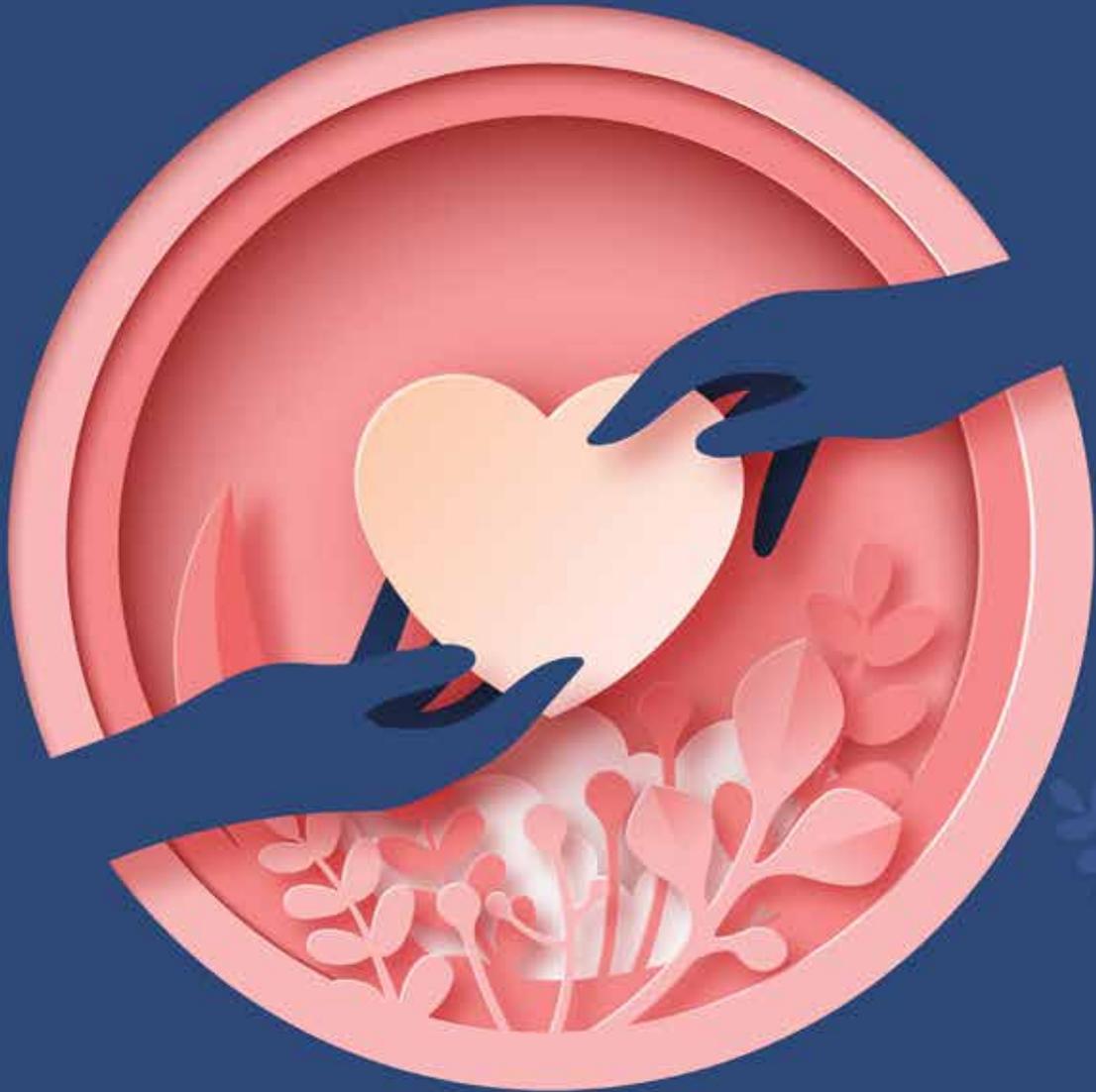


Einfach bestellen.

Mail an maasmag@aboteam.de
Telefon +49 (0) 2225 7085 - 349
oder im Web: shop.maas-mag.de

Folge uns!





Vom Wollen ins Sein

*Folge dem kreativen Fluss des Lebens und
erschaffe deine eigenen Wunder*

—
ISABEL ARENDS



Unsere Intuition flüstert uns zu:
Wir sind nicht Staub, sondern Magie!

(Richard Bach)

Deine Intuition darf aus einem langen Winterschlaf erwachen. Hand in Hand möchte sie mit dir in neue Zeiten gehen. Deine Intuition wird hörbar, wenn Angst, Unruhe, Zorn und Verletzung zur Seite treten. Dann kann die Intuition, diese stille Stimme deiner Seele wieder zu dir sprechen. Deine Intuition ist immer lebensbejahend. Sie lebt auf, wo Wertschätzung, Respekt und Mitgefühl regieren. Deine Intuition ist hoch interessiert, wenn es um mehr Lebensfreude, mehr Gesundheit, mehr Schönheit und mehr Liebe in deinem Leben geht.

Intuition möchte mit deinem inneren Erfinder und Künstler zusammenarbeiten. Sie weiß in jeder sich verändernden Lage flexible Lösungen und schafft Win-Win Situationen. Sie ist deinem Körper und deinem höheren Selbst absolut loyal gegenüber. Sie weiß um die Kostbarkeit deiner Lebenszeit, deiner Aufgaben und deiner Berufung. Du kannst ihr nichts vormachen. Aber du darfst lernen, die Hinweise dieser Freundin zu nutzen.

Die gute Nachricht ist: Intuition ist lernbar. Es dauert nur seine Zeit. Am besten fängst du damit jetzt gleich an.

Lauschen lernen



Wenn der menschliche Geist
vollkommen ruhig ist, erwacht die Intuition
– die wegweisende Stimme der Seele –
ganz von selbst.

(Paramahansa Yogananda)

Deine Intuition ist mit fast allen Bereichen deines Körpers ideal vernetzt und sendet beständig Informationen. Du darfst ihr Aufträge erteilen und dann die feine Sprache ihrer Antworten lernen. Das erfordert von dir einen Zustand der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Die Intuition schweigt dort, wo wir wütend, ängstlich oder nervös sind. Deshalb ist es in Krisenzeiten oft schwer, kreativ und flexibel zu handeln. Denn Erfinder sind in ihrem Schaffensdrang nicht ängstlich. Kreative Köpfe kennen in schöpferischen Flows keine Bedenken. Im Zustand von Zorn und Wut wird man schwer innerlich offen für neue Wege sein und alte Fehler wiederholen.

Deine Intuition braucht Aufträge Mission Glückseligkeit

Bitte deine Intuition dir viele Momente tiefer Glückseligkeit zu zeigen. Bitte sie, dich dorthin zu führen, wo liebevolle Menschen mit dir wertvolle Momente ihres Lebens mit dir erleben wollen. Deine Intuition arbeitet seelenverbunden. Lerne leichter »Ja!« zu sagen zu all dem Guten, was zu dir kommen möchte. Denn auch deine Empfangsbereitschaft braucht Training. Du darfst lernen, deiner leisen Stimme zu folgen, die dich drückt, rumschiebt und dir Impulse gibt. Je mehr du trainierst, mit dem Wissen deiner Intuition zusammenzuarbeiten und offen für ein Miteinander zu sein, desto mehr wird deine Intuition dir schicken.

Von viel kommt viel

Deine Intuition liebt Fülle

Deine Intuition ist das ideale Werkzeug, aus der Fülle des Lebens in jedem Augenblick die Perlen herauszufischen. Bist du bereit in Fülle zu leben, Fülle zu empfangen, zu geben und voranzuschreiten? Dann beauftrage deine Intuition dich mehr an dieser Fülle teilhaben zu lassen. In Fülle zu leben ist dein naturgegebenes Geschenk der Schöpfung, das angenommen werden möchte. Die Fülle unseres Lebens hat wenig mit Geld zu tun. Sie ist der Reichtum, der sich als eine hohe Lebensqualität in allen Bereichen deines Lebens zeigt.





Es gibt für jeden Tag zwei Pläne –
meinen und den des Geheimnisses.

(Volkswisheit der Inuit)

Vertrauensvoll lebe

Orientierungslosigkeit ist eines der Zeitphänomene der letzten zwei Jahre. Zu viel hat sich verändert. Hier kann und darf deine Intuition dir hilfreich als Wegweiser zur Seite stehen. Bitte deine Intuition dir neue Wege aufzuzeigen. Und dann lass deine Pläne für einige Zeit los und beschäftige dich mit etwas anderem.

Auch bei der Reihenfolge der Abarbeitung deiner To-Do-Listen kann deine Intuition dich ideal leiten. Sie ist mit dem Netzwerk der Schöpfung verbunden und damit mit geheimem Wissen um den richtigen Zeitpunkt einer Aktion. Sie kann deine Pläne mit den Zeitplänen anderer Mitmenschen intuitiv abgleichen. Höre hier auf deine innere Stimme, wenn du deine Listen durchgehst. Sagt dir deine innere Stimme, »Jetzt rufe ich Anika an«, zögere nicht zu lange. Ich habe mir angewöhnt, nach dreimaliger innerer Aufforderung zum Telefonhörer zu greifen, auch wenn scheinbar alles dagegenspricht. Ich habe dadurch viele gute Überraschungen erleben dürfen und bin meiner Intuition sehr dankbar, dass sie so ausdauernd und hartnäckig ist.



Wenn wir uns daran erinnern,
dass wir sowohl das Kunstwerk
als auch der Künstler sind,
dann wissen wir vielleicht auch, dass
wir sowohl der Samen des Wunders
als auch das Wunder selbst sind.

(Gregg Braden)

Es gibt keine Routine

Intuition erweckt dein kreatives Selbst

Im Wandel der Welt ist die Veränderung die einzige Konstante. In diesem bewegten Miteinander aller Geschöpfe ist deine Intuition deine Sicherheit, denn sie ermöglicht schnellstmögliche Anpassung. Dein Lauschen auf die Stimme deiner Intuition erweckt deinen inneren Künstler. Beginnt dein innerer Künstler, dir Verschiedenes vorzuschlagen, dann werde aktiv und handle. Es ist die richtige Zeit, deine Ideen umzusetzen. Die Schöpfermatrix fordert dich auf, deine besonderen Fähigkeiten in das Gewebe der großen, kreativen Schöpfermatrix einzuflechten. Es heißt zurecht: Wer folgt, hat Erfolg. Der Philosoph Henri Bergson sieht die menschliche Kreativität als Teil der Evolution. Der Evolutionsprozess sei nur möglich durch eine beständige Kreativität. Bergson beschreibt die Schöpfung als Geist »eines ewig kreativen Gottes«, der sich im Evolutionsprozess beständig neu erschafft: »Gott hat nichts vom bereits Gemachten. Er ist nie endende Lebendigkeit, Aktion, Freiheit. So verstandene Schöpfung ist kein Mysterium – du erlebst sie selbst in deinem freien Handeln.«¹

Teil sein im großen Netz der Schöpfung

Alles ist mit allem verbunden

Ein physikalisches Gesetz unserer Erde lautet: Alles ist mit allem verbunden. Für den Quantenphysiker Gregg Braden bildet diese Verbundenheit das erste Prinzip. Unser Handeln und Tun steht in einem viel größeren Zusammenhang, der so groß ist, dass er unsere Gehirnkapazität übersteigt. Gleich ob du es weißt oder nicht: Du handelst, wandelst und erschaffst immer auch für die ganze Welt und deine Mitgeschöpfe. Um im großen Netz ideal handeln zu können, ist deine Intuition dein Zugang und deine wichtigste Hilfe.

¹Henri Bergson, Schöpferische Entwicklung. Übers. v. Gertrud Kantorowicz. Diederichs, Jena 1921, Nachdruck Coron-Verlag, Zürich, als Band für das Jahr 1927 der Reihe Nobelpreis für Literatur.



Sei realistisch, plane ein Wunder.

(Osho)

Erlaube deiner Intuition, dein Handeln zum Wohle aller zu führen. Auf diese Weise wirst du erfahren, dass die Welt nicht mehr gegen dich, sondern für dich arbeitet. Synchronizitäten sind an der Tagesordnung. Carl Gustav Jung beschrieb den Fluss der Synchronizitäten als Situationen, in denen etwas wie ein Zufall erscheint. In Wahrheit stecken aber Lebenssinn und Kraft dahinter. Das Auftreten von Synchronizitäten ist ein gutes Zeichen. Es bedeutet, dass wir aus unserer kleinen, persönlichen Welt ausgestiegen sind und uns an das kollektive Flow-Bewusstsein unserer Mitwelt angeschlossen haben. Wir handeln ganzheitlicher.

Auch der buddhistische Mönch und Molekularbiologe Matthieu Richard bringt es in ähnlicher Weise auf den Punkt: *»Wir übersehen eines gern: Wir sind keine autonomen Einzelwesen, sondern alle miteinander verbunden. Selbst wenn wir uns als Mittelpunkt der Welt fühlen, bleibt diese Welt immer auch die der anderen.«*

Diese erwachte Intuition ist ein wunderschöner Bewusstseinszustand. Du fühlst, du bist Teil von etwas Größerem. Du dienst im guten Sinne der ganzen Schöpfung, wie es Sri Chinmoy besingt: *»Liebe, diene und werde. Liebe das Leben Gottes im Menschen, diene dem Licht Gottes im Menschen und werde zu Gottes vollkommener Vollkommenheit hier auf der Erde.«*

Intuition und Wunder

Kann man Wunder bewirken? Man kann erst mal damit anfangen, sie wahrzunehmen. Denn Wunder geschehen überall um uns herum. Wir dürfen unsere Intuition bitten, uns auf Wunder aufmerksam zu machen und an ihnen teilhaben zu dürfen. Das charakteristische Merkmal eines Wunders ist, dass man es nicht erklären kann.

Eine Anzahl von Zufällen kann Wunder schaffen. Wunder geschehen auch dort, wo viele Menschen ihrer positiven Intuition folgen. Im interaktiven Netzwerk der Natur bist du ein fest eingeplanter Teil des Wunderwirkens. Deine Intuition kennt diese ganz besondere Wunderfrequenz. Deine Intuition wird dich hier und da auffordern zu handeln. Auch wenn es für dich im Moment vielleicht gar keinen ersichtlichen Grund gibt, warum du dies oder das jetzt tun sollst. Es ist der berühmte Flügelschlag des Schmetterlings, der am anderen Ende der Welt Gutes bewirken darf. Erlaube dir Hand in Hand mit deiner Intuition vom passiven Bewohner des Universums zum aktiven Mitschöpfer von Mutter Erde zu werden.

Intuitions- Training



Deine perfekte Einkaufshilfe

Ein Intuitionstraining erfordert deine kindliche Neugier und Verspieltheit: Ein gutes Übungsfeld ist es, Obst und Gemüse einzukaufen. Bei unverpackten Lebensmitteln springt unsere tiefe Körperweisheit an, welches Lebensmittel wir heute gut vertragen und was mindestens genauso wichtig ist: welches Lebensmittel gut bekömmlich ist. Unsere Intuition ahnt, dass an Früchten Schimmel oder Spritzmittel kleben. Sie kann uns mit Störgefühlen oder Wohlgefühlen vermitteln, was wir mit nach Hause nehmen sollten. In den meisten Fällen sind wir nur so sehr abgestumpft, dass wir diese Funktionen beim Lebensmittelkauf abgestellt haben. Aktiviere sie bewusst vor dem Einkauf und lass dich überraschen.

Vielleicht stehen auf deiner Einkaufsliste Kartoffeln. Stattdessen lacht der Kürbis dich an und macht dich irgendwie glücklich. Nimm dann den Kürbis mit. Das kann erst mal unlogisch erscheinen, aber vertraue deiner Stimme. Vielleicht schmeckt der Kürbis königlich und die Kartoffeln haben wenig Lebenskraft. Deine Intuition kann über deine Sinne auf eine Fülle von Informationen zurückgreifen. Eine Informationsflut, die dich beim näheren darüber Nachdenken schlicht erschlagen würde. Denn vielleicht ist es noch etwas anders. Du wirst heute Abend Überraschungsbesuch bekommen. Und der hat den großen Wunsch, eine Kürbissuppe für euch in deiner Küche zu kochen. Aber bis dahin dauert es noch 7 Stunden...

Grundsätzlich gilt: Es ist hilfreich vor dem Einkauf der Lebensmittel deine Intuition zu bitten, deine perfekte Einkaufshilfe zu sein.

Trainiere deine Sinne

Es sind unsere Sinne, über die die Intuition zu uns spricht. Wer seine Sinne verfeinert, der kann besser Impulse seiner Intuition wahrnehmen. Mal reagiert das Ohr bei einem Ton, mal macht uns ein besonderer Geschmack im Mund auf etwas aufmerksam. Vielleicht bekommst du bei einer Idee Süße auf der Zunge. Das ist immer ein gutes Zeichen. Je mehr du auf deine Sinne achtest, umso häufiger wird deine Intuition dir Botschaften schicken. Bei Gestank in der Nase wechsle ich gerne schon mal das Restaurant. Wer die Sprache der Intuition lernt, kann vor unangenehmen Überraschungen bewahrt werden.

Nähre deine Gefühle in der Natur

Eine fließende Intuition greift auf unsere Gefühle als Sprachmittel zurück. Dafür brauchen wir eine Beobachtungsgabe über unsere Gefühlswelt. Unsere Gefühle brauchen gesunde Nahrung, um sich zu stabilisieren. Ideal sind Naturaufenthalte wie Waldbaden, Spaziergänge und langsames Gehen am Wasser. Atme immer wieder bewusst die frische Luft und die Schönheit der Jahreszeiten ein. Beobachte das Miteinander in der Natur.

Atme bewusst

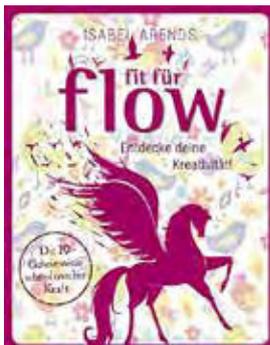
Unsere Intuition spielt gerne und oft auf dem Instrument unseres Atems. Mal holen wir tief Luft bei einer Idee oder bei etwas, das wir planen. Das kann ein gutes Zeichen sein. An anderer Stelle verschlägt es uns den Atem. Dann sollten wir das Vorhaben gut prüfen.

Trainiere mehr Ruhe in deiner Gedankenwelt: Gedanken kommen und gehen. Gedanken brauchen Aufgaben, damit sie sich nicht mit Unfug beschäftigen. Gib ihnen täglich Arbeit, damit sie ausgerichtet bleiben. Das hält sie ruhig. Gedanken sollten nicht mit Herzensangelegenheiten beschäftigt werden. Auch dort wo du dich gerade verzweifelt fühlst, haben sie nichts zu suchen. Gedanken können wie eine Horde wilder Affen sein. Sind sie irgendwie in dein Wohnzimmer geraten, heißt es »Tür auf und raus!«. Eine Ausnahme sind die sehr seltenen, intuitiven Gedanken. Sie besitzen eine eigene Klarheit. Sie stehen wie ein Wort still in deiner Wahrnehmung. Sie sind gekennzeichnet durch Klarheit, Ruhe und Wissen.



Anders denken lernen — Positives Tagträumen

Erinnerst du dich, wie du als Kind langen Wolkenbildern hinterher geträumt hast? Du kannst auch Enten beim Schwimmen beobachten. Du versuchst deine Gedanken weit in die Ferne zu schieben. Wenn sie kommen, ignorierst du sie und verfolgst sie nicht. So wie ein Zug, der weiter weg vorbeifährt. Du konzentrierst immer wieder deine Aufmerksamkeit ohne Urteil und Absicht auf die ziehenden Wolken oder schwimmenden Enten. Du zwingst dich, ihnen zu folgen, ihre Langsamkeit und ihre eigenen Bewegungen in dich eindringen zu lassen. Erlaube dir, eine längere Zeit mit ihnen zu verschmelzen. Diese Technik der Entschleunigung ist ein perfektes Intuitionstraining, denn sie schafft Raum. Studien, die sich mit Gehirnaktivitäten von Hochkreativen beschäftigen, stellten fest, dass der intuitive Teil des Gehirns beim Tagträumen zur Höchstform aufläuft. Hier wird Neues entwickelt und verknüpft. Viel später kann dir dann deine Intuition Lösungen für deine Fragen schicken.



Dr. phil. Isabel Arends ist Kreativtrainerin und Coach. Sie unterstützt Kreativ- und Kulturschaffende ihre Kreativität erfolgreich zu entwickeln und zu leben. Sie begleitet nachhaltige Start-ups in Berlin. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher. Ihr besonderes Anliegen ist es, Mensch und Natur in liebevoller Achtsamkeit zu verbinden.

www.fitforflow.de

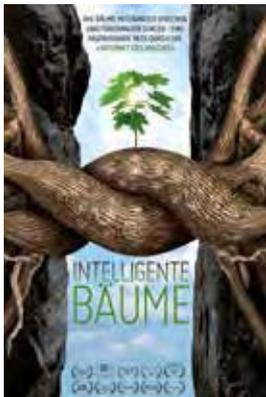
Intuitive Kommunikation

Das Medium Film lebt von Gefühlen, die oft durch Bilder und Musik transportiert werden. Vieles wird vom Zuschauer dabei nonverbal erfasst. In dieser Ausgabe des *Maas Magazins* findest du Filmtipps mit intuitiver Kommunikation. Einer Kommunikation jenseits von Worten, die zugleich meine Liebe zum Medium Film ausdrückt. Ge-

meinsam reisen wir in 2022 filmisch durch verschiedene Welten, die alle Teil unseres Lebens sind. Viel Freude beim Filmgenuss! Ich hoffe, die ausgewählten Perlen bereichern auch dein Leben — Danke, dass ich sie hier mit dir teilen darf.

von Herzen, Dunja Burghardt

Pflanzenwelt



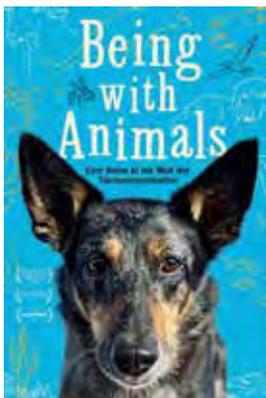
INTELLIGENTE BÄUME

Ein Film von Julia Dordel & Guido Tölke

Können Bäume tatsächlich miteinander kommunizieren? Die kanadische Wissenschaftlerin Suzanne Simard und der Bestseller-Autor Peter Wohlleben zeigen in diesem Film, dass Bäume individuelle Wesen sind, die Gefühle haben, Freundschaft kennen, sich über eine gemeinsame Sprache verständigen und umeinander sorgen. Eine faszinierende Reise durch das »Internet« Wald und ein Lichtblick einer natürlichen Gemeinschaft, der inspiriert. Der Film baut zudem eine Brücke zwischen den Beobachtungen eines Försters und der Wissenschaft. Welche Bedeutung haben die Erkenntnisse für unser eigenes Leben und unser Verhältnis zum Wald? Vielleicht hast du Lust nach dem Film spazieren zu gehen und intuitiv den Stimmen der Bäume in deinem Wald zu lauschen.

Bildquelle: © studio Hamburg

Tierwelt



BEING WITH ANIMALS

Ein Film von Salome Pitschen

Ist es möglich, mit Tieren zu sprechen? Unvoreingenommen macht sich die Filmemacherin Salome Pitschen auf, um mehr über die sogenannte Tierkommunikation zu erfahren. Sie möchte verstehen, was in ihrer Hündin Bina vorgeht und nimmt den Zuschauer mit auf ihre eigene Erlebnisreise von der Schweiz nach England und in die USA. Dort lernt sie zwei Tierlehrer, eine Tierkommunikatorin, eine Körpertherapeutin, und einen Biologen kennen. Sie erfährt mehr über die Wahrnehmungs- und Ausdrucksweisen von Tieren und zugleich auch über ihre eigene intuitive Wahrnehmung zu Bina. Zusammen mit anderen Hunden, Pferden, Katzen, Delphinen und einer Ziege lernt sie Erstaunliches. Neue Möglichkeiten mit Tieren in Kontakt zu gehen, eröffnen sich ihr.

Bildquelle: © Salome Pitschen

DIE DIRIGENTIN

Ein Film von Maria Peters



Antonia Brico (Christanne De Bruijn) möchte Dirigentin werden. Und obwohl zu ihrer Studienzeit in den 1920er Jahren dieses Vorhaben ausgeschlossen scheint, folgt sie einer inneren Stimme, die nicht erklärbar ist. Belächelt, geächtet und zweifelnd geht sie den Weg ihrer Berufung, bis sie 14 Jahre später im Jahr 1934 als gebürtige Niederländerin das neu gegründete New Yorker Frauenorchester dirigiert. 1938 schafft sie es als erste Frau Gast-Dirigentin des New York Philharmonic Orchestra zu werden. Trotz aller Erfolge war ihr zu Lebzeiten nur eine Festanstellung als Dirigentin gegönnt, ironischerweise beim *Denver Businessmen's Orchestra* (1947 – 1981). Dennoch ebnete Antonia Brico als erste weibliche Dirigentin der Welt weiteren Generationen den Weg.

Bildquelle: © Splendid Film

Menschenwelt

DER BAUER DER DAS GRAS WACHSEN HÖRT

Ein Film von Bertram Verhaag



Michael Simmel hat es tatsächlich geschafft: Sein Hof im Bayerischen Wald bringt ihm trotz schlechtester Bodenbeschaffenheit und lächerlich kleinen 18 Hektar so viel Ertrag, dass er und seine Familie wunderbar davon leben können. Mit konventioneller Landwirtschaft und unter gegebenen Voraussetzungen wäre dies undenkbar gewesen. Sein Erfolgsgeheimnis ist die Beachtung der Fruchtfolge, die sorgfältige und sukzessive Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit, Intuition und Austausch im Team. Simmel wendet dabei ursprüngliches landwirtschaftliches Wissen an, das verloren ging und kombiniert dieses mit seinen Beobachtungen und der Freude seiner Mitarbeiter. Dabei fällt Simmel mit dem einzigen Biohof im Umkreis von 20 Kilometer immer noch auf wie ein bunter Hund. Doch wer sich wirklich interessiert, trifft auf dem Hof immer auf ein offenes Ohr.

Bildquelle: © denkmal-film

Umwelt

DAS LIED VON DEN ZWEI PFERDEN

Ein Film von Byambasuren Davaa



Ein Versprechen, eine alte, kaputte Pferdekopfgeige und ein verloren geglaubtes Lied führen die Sängerin Urna in die Äußere Mongolei. Ihre Großmutter musste dort einst ihre geliebte Geige in den Wirren der chinesischen Kulturrevolution zerstören. Auf dem Geigenhals befand sich eine Gravur eines uralten Liedes. Nur Hals und Kopf der Geige überlebten den Kultursturm. Angekommen in Ulaanbaatar bringt Urna die noch erhaltenen Teile der Geige voller Enthusiasmus zu einem bekannten Pferdekopfgeigenbauer, der dem alten Instrument einen neuen Körper verleihen soll. Doch keiner der Menschen, denen sie auf ihrem Weg begegnet, scheint die alte Weise der Mongolen noch zu kennen. Der Weg ist weit, doch der Klang überlebt die Zeit und führt Urna Schritt für Schritt ans Ziel.

Bildquelle: © polyband

Anderswelt

Da stimmt doch etwas nicht!

Wie Lügen den Zugang zum inneren Wissen blockieren



—
RONALD GÖTHERT

Eine Frau kommt nach Hause und findet ihren Partner frisch geduscht und gut gelaunt von einer Geschäftsreise zurückgekehrt. Trotz der Freude auf den gemeinsamen Abend schleicht sich ein eigenartiges Gefühl ein. Irgendetwas scheint anders zu sein als sonst. Später, während des Essens, fragt sie ihn: »Sag mir ehrlich: Hast du eine Andere?« — »Natürlich nicht«, lautet die prompte Antwort.

Obgleich das Leben in den Tagen darauf seinen gewohnten Gang geht, muss die Frau immer wieder an den Abend denken. Irgendetwas scheint zwischen ihr und dem Mann zu stehen, die beiden

entfremden sich mehr und mehr. Nach einer Weile spricht sie ihn erneut auf ihren Verdacht an, worauf er nur kräftiger beteuert: »Wie könnte ich dich betrügen? Ich liebe dich doch über alles!« Um dann vorwurfsvoll nachzuschieben: »Du solltest mal an deinem Eifersuchtsproblem arbeiten.« Er hat recht, etwas stimmt nicht mit mir, denkt die Frau und unterdrückt die zweifelnde innere Stimme. Die darauffolgenden Wochen und Monate vergehen mühsam, von einer Trägheit und dumpfen Freudlosigkeit geprägt. In diesem inneren Nebel kommt es ihr vor, als würde sie sich selbst aus der Fernglasperspektive betrachten — klein und unerreichbar.

Bis sie eines Tages den Papierkorb ausleert und eine Doppelzimmerrechnung aus dem Nachbarort findet, die nicht für eine Geschäftsreise gewesen sein kann. Damit konfrontiert, gesteht ihr Partner die Affäre. In dem Moment, wo die Wahrheit auf dem Tisch liegt, lichtet sich der innere Nebel. Gleichzeitig mit dem Schmerz, der Traurigkeit und Wut kehrt bei der Frau eine unerwartete Zuversicht ein. Die Farbe kehrt in das Leben zurück. Eine kraftvolle Gewissheit lebt in ihr auf:

»Eigentlich wusste ich es die ganze Zeit. Ich kann auf mich vertrauen.«

Denn wir haben ein inneres Wissen von dem, was wahr ist und was nicht. Nur haben wir meist nicht gelernt, den Zugang zu diesem Wissen zu pflegen, oder er ist blockiert.

Innere Unordnung versperrt den Zugang zur Intuition

Manchmal werden in Partnerschaft oder Familie Unwahrheiten erzählt, weil man der geliebten Person nicht wehtun möchte. Doch ist die Verletzung, die durch eine Lüge entsteht, meist weitaus größer – man schneidet sein Gegenüber von seinem inneren Leben ab und letztlich auch sich selbst. Wenn Menschen über Orientierungslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, innere Leere und Erschöpfung klagen, stellt sich nicht selten heraus, dass ihre innere Unordnung auf eine mit einer Lüge verbundene Situation zurückführen ist.

Der Begriff der inneren Unordnung bezieht sich auf die feinstofflichen Schichten, die unseren physischen Körper umgeben und ihn durchdringen. Der Feinstoffkörper ist nicht nur energetischer, sondern auch substanzieller Natur und somit objektiv wahrnehmbar und mit der richtigen Vorgehensweise auch ertastbar. In ihm können sich unangenehme Lebenserfahrungen abzeichnen, indem sich Teile der feinstofflichen Schicht ablösen und Fremdes hineinkommt. Ist der Feinstoffkörper auf diese Weise in Unordnung geraten, spüren wir dies, auch wenn wir uns der feinstofflichen Ursache nicht bewusst sind.

Mit unserem Feinstoffkörper haben wir Zugang zu übergeordnetem Wissen und Weisheit. Er kennt die Sprache der Schwingungen, kann sie

aufnehmen und registrieren wie eine Satellitenschüssel. Denn die menschliche Kommunikation findet auf zwei Ebenen statt: Die ausgesprochenen Worte kann man wählen, wie man möchte. Auf der feinstofflichen Ebene der Kommunikation lässt sich aber nichts verfälschen. Wenn jemand lügt, ist es so, als würden wir zwei Songs gleichzeitig hören – die unpassenden Rhythmen und Tonarten prallen aufeinander. Die Dissonanz erleben wir als ungutes Gefühl.

Wer in Verbindung mit seinem Feinstoffkörper lebt, kann diese feinstoffliche Kommunikation bewusster empfangen und vielleicht sogar den eigentlichen Inhalt ausmachen. Eine Person, die bewusst lügt, möchte aber nicht, dass ihr Gegenüber die Unstimmigkeit bemerkt. Sie möchte – um im Bild zu bleiben –, dass nur ihr Song gehört wird. Darum dreht sie die Musik auf und versucht, unsere eigene innere Musik verstummen zu lassen – etwa mit überzeugender Mimik und Gestik. Feinstofflich betrachtet sendet die lügende Person Energie aus, um den Zugang zu unserem inneren Wissen zu blockieren. Schenken wir diesem Menschen Glauben, kann die Verbindung zur eigenen inneren Stimme dauerhaft gestört bleiben. Bei der lügenden Person geschieht das Gleiche – wie sollte man die eigene innere Stimme hören, wenn der Mund falsche Töne von sich gibt?

Das feinstoffliche Warnsystem lesen lernen

Mit dem Feinstoffkörper verfügen wir über ein sehr fein eingestelltes Instrument, das uns Rückmeldung zur Bewertung von Dingen, Personen und Situationen gibt, hundertprozentig individuell auf uns geeicht. Leider sind wir aber nicht darin geschult, mit diesem wertvollen Instrument umzugehen. Doch – und das ist entscheidend: Jeder von uns kann es lernen!

Der Feinstoffkörper kann wahrnehmen und bewerten, was unsere anderen Sinne und der Verstand nicht erfassen können. Das betrifft auch Dinge, die wir in Zukunft planen: Vieles an Stress und Unwohlsein, das wir in der Gegenwart wahrnehmen, sind die Versuche des Feinstoffkörpers, uns dringend etwas mitzuteilen.

Das Warnsystem unseres Feinstoffkörpers kann sich etwa melden, wenn wir uns einen Film ansehen wollen, der uns später um den Nachtschlaf bringen würde. Und wer ist nicht schon einmal von einem eher unglücklich verlaufenen Ausflug zurückgekehrt und hat im Nachhinein erkannt, dass schon das Kofferpacken mühsam gewesen war und die Vorfreude einen verdächtigen Beigeschmack hatte? Es lohnt sich, diese feinen Zeichen in die Entscheidungsfindung einzubeziehen.

Weil es aber in der heutigen Zeit so ungewöhnlich ist, seine feinstofflichen Sinne auszubilden, hat es einen Hauch von Mysterium, wenn jemand über eine solche Wahrnehmung verfügt, sie ernst nimmt und nach ihren Zeichen lebt. Wir sprechen dann von einem »sechsten Sinn« oder vom »Bauchgefühl«, das einen nie im Stich lässt. Das zunächst Unbegreifliche wird rasch zur Normalität, je mehr man den Feinstoffkörper und seine Kommunikation im Alltag berücksichtigt und eine Art Hellsichtigkeit oder -fühlbarkeit zum Normalzustand wird.

Wie finden wir innere Ruhe?

Diese feinstoffliche Kommunikation, unsere feine innere Stimme, zu hören und zu verstehen, ist eine schwierige Aufgabe in unser immer lauter werdenden Welt. Es scheint, als würde auch der innere Lärmpegel bei Menschen zunehmen, was die häufige Klage über innere Unruhe und nicht enden wollende Gedankenspiralen zeigt. Die gute Nachricht ist: Je mehr wir unserem inneren Wissen folgen, desto kräftiger und verständlicher wird für uns diese feinstoffliche Kommunikation. Wir haben dann einen inneren Wegweiser, der uns sagt, was uns guttut und was uns schadet, was wahr ist und was nicht. Einen untrüglichen inneren Kompass, der uns einen Weg in ein für uns sinnhaftes und erfülltes Leben zeigt. Unser Feinstoffkörper ist die Verbindung zu unserem höheren Selbst, und je mehr wir lernen, auf seine Reaktionen zu hören, desto mehr kann dieses Höhere in unserem Leben Raum finden und zum Ausdruck kommen.

Wie schaffen wir die dafür nötige Ruhe in unserem inneren Haus? Neben den Gesprächen, in

denen nicht immer auf Wahrheitsgehalt geachtet wird, werden wir tagtäglich mit Nachrichten und Informationen überflutet. Unzählige Werbebotschaften prasseln auf uns ein. Jede Information hat eine eigene Schwingung. Lassen wir diese in unser inneres Haus hinein, kann sie eine eigene Stimme bekommen. Es ist dann, als hätten wir vielen fremden Gästen Einlass gewährt, die lautstark miteinander diskutieren. Das sind die kreisenden und störenden Gedanken, die uns belasten und im Ursprung nicht einmal die eigenen sind.

Was dagegen hilft: Wenn wir Informationen, die auf uns zukommen, erst einmal draußen stehen lassen, statt sie in unser Haus hineinzubitten und zur Wahrheit zu machen. Geht es etwa um ein geführtes Gespräch, sagen wir innerlich wie äußerlich: »Laut dieser Person soll es so gewesen sein.« Statt: »Es war so.« Die Informationen bleiben außen vor und stören unser inneres Leben nicht.

Wir haben dann die Möglichkeit, diese Informationen mit unseren feinstofflichen Sinnen zu überprüfen, ob sie für uns wichtig sind und in unsere Entscheidungen einfließen sollten. Diese feinstofflichen Sinne können wir schärfen, indem wir Kontakt zu unserem Feinstoffkörper aufnehmen und ihn und seine Kommunikation bewusst wahrnehmen.

Auf den eigenen Atem hören

Feinstoffliche Kommunikation findet nicht auf einer sprachlichen Ebene statt, wie wir sie kennen. Vielmehr können wir uns ihr über den Atemfluss annähern. Denn die Befindlichkeit unseres Feinstoffkörpers, mit der er zu uns spricht, wirkt sich unmittelbar auf die Tiefe und den Rhythmus des Atems aus. Ist der Feinstoffkörper entspannt und ausgedehnt, können wir tief und ruhig durchatmen. Zieht sich der Feinstoffkörper hingegen zusammen oder verhärtet er sich zur Abwehr, reagiert der physische Körper mit einem flachen, angestregten Atem. Nicht ohne Grund sind uns Aussagen wie »Mir ist die Luft weggeblieben« bei einer schlechten Nachricht oder »Endlich kann ich wieder aufatmen«, wenn sich eine Irritation aufklärt, gut bekannt.

Es ist ganz natürlich, wenn sich uns die Botschaften der inneren Stimme zunächst nicht so deutlich erschließen, wie wir uns das wünschen würden. Doch geduldig sein und dranbleiben lohnt sich: Je klarer wir diese Missempfindung ausmachen können, die zwischen der Wahrheit und einer falschen Behauptung entsteht, desto entscheidungs- und urteilsfähiger sind wir im Leben. Folgende Übung kann helfen, unser persönliches Störgefühl besser kennenzulernen und unseren Sinn dafür aktiv zu trainieren.

Meine Empfehlung: Wiederhole die Übung immer wieder, insbesondere in Zeiten, wo der innere Nebel aufzieht und Entscheidungen schwerfallen. Mit diesem Störgefühl als Orientierungslicht kann mehr Durchblick entstehen und das innere Wissen zugänglicher werden.

Übung: Zugang zum inneren Wissen

- 1 Schau auf das erste Quadrat und decke dabei das zweite zu. Lies den Satz darin und beobachte das innere Gefühl. Entsteht dabei eine Irritation, ein Widerstand, ein Sträuben? Ist das Gefühl auch irgendwo im Körper zu spüren?
- 2 Was macht der Atemfluss?
- 3 Lies den Satz laut. Wie fühlt sich das an?
- 4 Lasse eine weitere Person den Satz sprechen, während das Quadrat angesehen und der Atemfluss und das innere Erleben beobachtet werden. Es geht darum, das eigene Störgefühl ganz genau mitzubekommen und abzuspeichern.
- 5 Decke jetzt das zweite Quadrat auf und das erste zu. Lies den Text darin und beobachte erneut das innere Erleben. Wie ist dabei das Gefühl, hat sich etwas verändert? Wie fließt der Atem? Lies den Satz laut und lasse ihn vorlesen. Fließt es jetzt mehr, lässt der Satz einen in Ruhe?
- 6 Wechsele zwischen den Quadraten (rechts), um das eigene Gefühl von »unstimmig« und »stimmig« noch besser kennenzulernen.



Ronald Göthert erforscht seit Anfang der Neunzigerjahre die Zusammenhänge der feinstofflichen Wirklichkeit in Bezug zum Menschen. Er entwickelte eine neue Therapieform für den Feinstoffkörper, mit der dieser von Verletzungen und Belastungen befreit werden kann. In Seminaren, Beratungen und Ausbildungen gibt Ronald Göthert die jahrzehntelange Praxiserfahrung weiter.

www.göthert-methode.de

Die Farbe ist Rot.

Die Farbe ist Grün

Der sechste Sinn und die neue Zeit

Persönlichkeit oder Spirit – was lenkt dich?

JACQUELINE LE SAUNIER

Intuition ist eine angeborene, mysteriöse, kraftvolle und subtile Fähigkeit, die jeder Mensch besitzt und entwickeln kann, dein sechster Sinn. Sie ist deine innere Stärke. Wenn du mit ihr bewusst in Kontakt trittst, führt sie dich sofort in dein Urvertrauen und zu deiner eigenen Wahrhaftigkeit. Sie ist der Wegweiser, wie du dir den Himmel auf Erden erschaffen kannst, weil sie direkt in Verbindung steht mit dem Ort, von dem du kommst.

Im Moment gibt es zwei Spezies auf diesem Planeten, die sehr unterschiedlich sind. Da gibt es die 5-Sensorischen und die 6-Sensorischen. Erstere lebt mit dem Muster, dem Glaubenssatz und dem Verstehen:

Ich bin Ego. Ich bin meine Persönlichkeit, ich bin mein Körper, meine Geschichte, meine Vergangenheit und die Verkörperung meiner Emotionen.

Doch das Ego ist immer ängstlich, es wird nie genug geliebt, es ist nie in Sicherheit, weil ihm nie genug zugestimmt wird und es von anderen immer zu wenig Aufmerksamkeit erhält. Deshalb kann es nie die Führung loslassen und verwendet all seine Energie, um sich selbst zu schützen und seine Rolle aufrechtzuerhalten. Und so wie das Ego mit der Welt kommuniziert und wie du als 5-Sensorischer mit anderen agierst, bedeutet dies: »Ich gegen dich. Und du da gegenüber, du machst mir Angst.«

Du verwendest all deine Energie, um zu kontrollieren und alles zu managen. Du willst die Energie von dir weghalten, und es bleibt nur wenig Lebenskraft übrig, um das zu tun, warum du

wirklich hier bist: deine Seelenaufgabe zu vollbringen, deiner Intuition zu vertrauen und deinem Herzen zu folgen.

Doch dann gibt es die 6-Sensorischen, die ein neues Verstehen und Erkennen auf diese Erde bringen. Die begreifen, dass wir Spirit, Geist und Seele sind. Weil sie mit ihrem sechsten Sinn, ihrer Intuition, arbeiten.



Die ursprüngliche Weisheit ist Intuition, während alles spätere Wissen angelernt ist.

(Ralph Waldo Emerson)

Die 6-Sensorischen wissen und fühlen, dass sie hier auf Erden eine physische, kreative Erfahrung machen. Sie haben verstanden, dass sie als Geist mit der Welt agieren, frei von Rolle zu Rolle. Denn da sie vom Geist aus arbeiten, wissen sie, dass es nur einen Spirit gibt. Und wenn sie mit anderen in Verbindung treten, dann geschieht dies von Seele zu Seele, auf der Basis eines Ich UND Du — Was können wir zusammen gewinnbringend erschaffen?

Je mehr du dich als geistiges Wesen, als Spirit, in diesem menschlichen Körper anerkennst, desto effektiver wirst du als bewusste*r Schöpfer*in in allen Bereichen deines Lebens.

Die größte Seelenaufgabe eines jeden von uns ist es zu erkennen, wer wir sind und das täglich in unser Denken, Fühlen und Handeln zu bringen, damit wir ein wahrhaft glückliches, erfülltes und authentisches Leben führen können. Und das geht nicht, wenn wir unseren sechsten Sinn, unsere Intuition, ausklammern.

Die Frage, die ich dir in diesem Kontext stellen möchte, ist nicht, wozu zählst du?, sondern welche Art von Mensch möchtest du sein?

INTUITIONSTEST

Wie stark ist deine Intuition im Alltag?



LOS GEHT'S!

Auf welcher Stufe deiner Intuition stehst du gerade? Kannst du deinen inneren Eingebungen wirklich vertrauen? Möchtest du herausfinden, ob deine Antworten im Alltag eher von deinem Verstand und deinen Gedanken kommen oder von deiner Intuition?

Gerade in der jetzigen Zeit ist es wichtiger denn je zu wissen, was die eigene innere Wahrheit ist, um nicht im Außen manipuliert werden zu können und um Klarheit zu bekommen.

Dieser Test hilft dir zu reflektieren, wie du in deinem Alltag Entscheidungen triffst, und ob du deinen Gefühlen und inneren Bildern vertrauen kannst.

ANLEITUNG ZUM TEST

Nimm ein Blatt Papier (oder die Notizfunktion deines Handys) und schreibe dir zu jeder der folgenden Aussagen den jeweiligen Buchstaben auf, der am besten für dich passt. Entscheide dich, ohne groß zu überlegen. Frage dich bei jeder Aussage, inwiefern sie für dich zutrifft, und wähle eine der drei folgenden Antworten:

A = Trifft nicht zu

B = Trifft manchmal zu

C = Trifft stark zu

- 1** Du fühlst dich oft stark mit Menschen verbunden, die du noch nie zuvor getroffen hast, oder mit Orten, an denen du noch nie gewesen bist.
- 2** Du triffst Entscheidungen in alltäglichen Situationen auf der Grundlage deines Gefühls, auch wenn es nicht immer praktisch oder logisch ist.
- 3** Du weißt sofort, wenn dich jemand anlügt.
- 4** Wenn du jemanden neu kennenlernst, fühlst du sofort starke negative oder positive Schwingungen, was sich später bei dem Charakter des Menschen als richtig erweist.
- 5** Du hast deine Intuition schon genutzt, um erfolgreich an Gewinnspielen oder Wettbewerben teilzunehmen oder in Spekulationen zu investieren und hast gewonnen.
- 6** Du kennst deinen Lebenssinn in dieser Welt.
- 7** Du hattest schon Vorahnungen, die dich vor einer Gefahr bewahrt haben.
- 8** Du erkennst sofort, wenn du etwas tust, das nicht deinem Herzen entspricht und fühlst dich dann nicht gut dabei.
- 9** Du verlässt dich auf deine Intuition, wenn du berufliche Entscheidungen triffst, auch wenn es für Verwirrung bei deinen Arbeitskollegen sorgt, da du keine Fakten vorweisen kannst.

10 Du bist oft positiv aufgeregt, bevor etwas Gutes passiert oder du eine schöne Nachricht bekommst, ohne dass du vorher wusstest, dass dieses Ereignis eintreten würde.

11 Du hast inspirierte Ideen für Texte, Bilder, Kreatives, die dir scheinbar aus dem Nichts kamen und die du mit Erfolg umgesetzt hast.

12 Wenn du den Weg nicht weißt, benutzt du anstelle des Navigationsgerätes deine Intuition, um die richtige Richtung zu finden.

13 Du hast große Visionen und einzigartige Ideen, denen du folgst.

14 Menschen im Außen beschreiben dich oft als »nicht einzuschätzen«.

15 Du kannst über die Ferne spüren, wenn ein geliebter Mensch leidet, auch wenn du noch nicht weißt, dass er Schmerzen hat oder verletzt wurde.

16 Wenn du nicht weißt, welche Richtung du einschlagen sollst, oder wenn du eine wichtige Entscheidung im Leben treffen musst, ziehst du dich zurück und meditierst, weil du weißt, dass die richtigen Antworten dadurch schneller zu dir kommen werden.

17 Du bist ein sehr einfühlsamer Mensch und übernimmst oft die Gefühle der Menschen um dich herum.

18 Du triffst oft wichtige Entscheidungen gegen den Rat von »Experten« auf dem Gebiet, aufbauend auf dem, was du spürst.

DEIN TESTERGEBNIS:

Auflösungsschlüssel:

Nummer A= 1 Punkt

Nummer B= 2 Punkte

Nummer C= 3 Punkte

Nachdem du den Test absolviert hast, zähle deine Punkte zusammen und lese weiter unten eine ausführliche Erklärung zu jeder der 4 Stufen deiner Intuition. Du wirst herausfinden, auf welcher Stufe der Intuition im Alltag du dich gerade befindest.

DIE AUFLÖSUNG

Stufe 1 – Gefahrensystem Intuition (Punktzahlen zwischen 18 und 26)

Auf dieser Stufe warnt dich deine Intuition, wenn dein Leben auf dem Spiel steht und du in großer Gefahr bist.

Nehmen wir das Ereignis vom 11. September als Beispiel. An diesem Tag haben ungewöhnlich viele Menschen angegeben, dass sie Angst hatten, zur Arbeit im World Trade Center zu gehen.

Vielleicht hattest du schon mal das Gefühl vor einer Kurve bremsen zu müssen und direkt dahinter befand sich eine Gefahr? Auf dieser Stufe befindet sich die Intuition der meisten Menschen.

Obwohl Intuition etwas ist, mit dem wir alle geboren werden, hatten viele Menschen, wahrscheinlich auch du, bisher nicht die Möglichkeit, sie voll und ganz zu entwickeln. Deine Intuition hat dich schon aus Notsituationen gerettet, ob bewusst oder unbewusst, aber im Allgemeinen hörst du im Alltag nicht auf dein »Bauchgefühl«. Das bemerkst du meistens erst dann, wenn es schon zu spät ist. Aber keine Sorge, es ist immer der richtige Zeitpunkt, die intuitiven Fähigkeiten zu trainieren und auszubauen. Wenn du das tust, wirst du erstaunliche Einsichten für dein Leben gewinnen und dich auf einer ganz neuen Ebene wohlfühlen.

Stufe 2 – Gesellschaftliche Intuition (Punktzahlen zwischen 27 und 35)

Du handelst im Alltag manchmal intuitiv. Du nutzt deine Intuition hauptsächlich, um die Gefühle

deiner Mitmenschen und derer, zu denen du eine enge Beziehung hast, zu ergründen. Du bist ein sehr einfühlsamer Mensch und kannst deine Mitmenschen leicht verstehen.

Menschen auf dieser Stufe sind dafür bekannt, dass sie die Sätze derer, die ihnen nahe stehen, zu Ende sprechen, dass sie Gefahren spüren, die auf sie zukommen, wie eine Mutter die Gefahr für ihr Kind spürt, und dass sie sogar von den Stimmungen ihres Ehepartners oder der ihnen nahestehenden Personen beeinflusst werden.

Für Führungskräfte, für Eltern und in Partnerschaften ist es von großem Vorteil, auf dieser Ebene zu sein.

Während du deine Intuition nutzt, um mit den Menschen um dich herum in Beziehung zu treten, ignorierst du sie in anderen Bereichen deines Lebens. Du darfst deine intuitiven Fähigkeiten ständig trainieren und verbessern, wenn du die großen Vorteile, die sie mit sich bringt, auch für deine Visionen im Leben erfahren möchtest.

Es ist jedoch nicht zu spät, wieder mit deiner Intuition in Kontakt zu kommen. Mit ein wenig Übung und Training wirst du in kürzester Zeit in der Lage sein, diese subtile Stimme in dir zu hören, und lernen, ihr auch in Entscheidungen in deinem Beruf, deinem Lebensziel, Wohnort, etc. zu vertrauen.

Stufe 3 – Kreative Intuition (Punktzahlen zwischen 36 und 45)

Thomas Edison sagte einmal: »*Ideen kommen aus dem All*«.— Viele Künstler und Erfinder beziehen ihre Ideen und ihr Wissen aus einer Intuition der Stufe 3.

Nehmen wir den Fall von Elias Howe, dem Erfinder der Nähmaschine. Er kämpfte jahrelang um die Entwicklung einer Nähmaschinennadel. Eines Nachts hatte er einen Traum, in dem er von Kannibalen umgeben war, die Speere mit Löchern in der Hand hielten. Das brachte ihn auf die Idee, dass sich das Fadenloch für die Nähmaschinennadel an der Spitze der Nadel befinden musste und nicht am oberen Ende. Auf diese Weise wurde die Nähmaschine erfunden.

Die Geschichte ist voll von zahllosen Berichten darüber, wie kreative Intuition bei der Entstehung

von Erfindungen, Kunst und Design geholfen hat. Sogar Unternehmen sind aufgrund von Intuition gewachsen.

Als Intuitive*r der Stufe 3 bist du sehr gut auf deine Gefühle und die Welt um dich herum eingestimmt, was eine erstaunliche Fähigkeit ist. Die Fähigkeit, auf dein intuitives Wissen zuzugreifen, hat nicht nur dir, sondern auch den Menschen um dich herum geholfen, im Leben weiterzukommen.

Wahrscheinlich nutzt du deine Intuition nicht nur, um deine Beziehungen zu verbessern, sondern auch für deine Karriere. So nutzt du deine Intuition, um kreativ Probleme zu lösen, die richtigen geschäftlichen Entscheidungen zu treffen oder schöne Kunst, Musik oder Design zu erschaffen.

Du bist höchstwahrscheinlich eine sehr kreative Person, die in der Wirtschaft oder in der Kunst erfolgreich ist.

Stufe 4 – Intuition für höhere Zwecke (Punktzahl zwischen 46 und 54)

Dies ist die erstaunlichste und magischste Stufe der Intuition. Auf dieser Stufe arbeitest du bewusst mit der höheren Ebene zusammen und krierst damit dein Leben. Deine intuitiven Botschaften führen dich in Richtung deines Lebensziels.

Menschen mit dieser Fähigkeit sind erstaunlich erfolgreich und vor allem erfüllt vom Leben, weil sie tiefes Vertrauen in sich und ihre Essenz haben. Deshalb setzen sie radikal die Eingebungen ihrer Intuition um, auch wenn sie manchmal keine rationale Erklärung dafür haben.

Als Intuitive*r der Stufe 4 weißt du bereits, dass du niemals an deiner inneren Stimme zweifeln brauchst, die dich durch alle Bereiche deines Lebens führt. Daher weißt du, wie wichtig es ist, deine intuitiven Fähigkeiten zu schärfen und zu verfeinern und immer weiter zu trainieren. Du weißt, wie du eine intuitive Botschaft sofort abrufen kannst, was dir hilft, alle wichtigen Entscheidungen in deinem Leben sofort zu treffen - von der Liebe und Partnerschaft über dein Business bis hin zu deiner Gesundheit.

www.intuition.community
www.soul.vision

Jenseits von richtig und falsch

*Warum nur die Stimme unseres
einzigartigen Wesenskerns
verschiedene Perspektiven zum
größeren Ganzen verbinden kann*

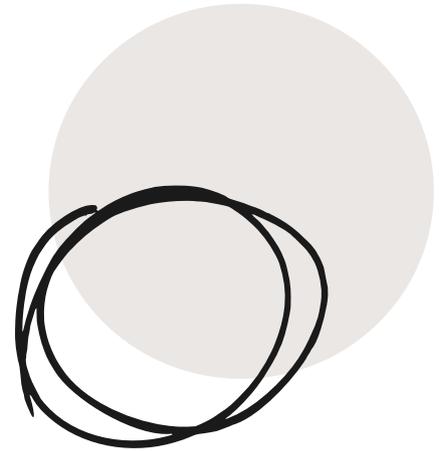
—
KARIN PIXNER





Das sagt mir mein Bauch« oder »Höre doch einfach auf dein Herz« oder »Eine innere Stimme sagt mir, dass dies das Richtige und jenes das Falsche ist«.

Wie problematisch es in Beziehungen werden kann, wenn wir aus solchen Empfindungen eine für alle gültige Wahrheit ableiten, das haben wir die letzten zwei Jahre erleben können.



»Gibt es die eine Handlungsweise, die in größeren Gemeinschaften für alle als stimmig und gut erachtet werden könnte?« Das werde ich in meiner Praxis als Psychotherapeutin und Philosophin besonders in den letzten Monaten häufiger gefragt. Leider ist es nicht so einfach mit uns Menschen. Denn: wir sind vielschichtig.

__ Ein Modell: 3 Schichten unserer Seele

Um die Vielschichtigkeit zu verdeutlichen, könnte man sagen, wir leben in drei Schichten um einen Wesenskern herum. In jeder Schicht organisiert sich unsere Seele auf bestimmte Weise. Je weiter weg vom Kern, desto weiter weg sind wir von dem, was uns wesentlich ausmacht. Wir leben dann in der Fremde von uns selbst.

Ein Beispiel: Susanne, 54 Jahre alt, hat in ihrer Kindheit immer gehört: »Ach, du bist viel zu sensibel«, »Das ist nicht schlimm, jetzt hab dich nicht so« oder »Warum bist du so kompliziert?«. Ihre Eltern wurden im Zweiten Weltkrieg traumatisiert. Bei einer Traumatisierung schließt sich unsere feine Seele und wir wechseln in den Funktions- und Überlebensmodus. Es ist ein Segen, dass es so vielen Menschen damals gelungen ist, trotz all der Verluste weiterzumachen, Kinder zu bekommen

und Familie zu leben. Für diese Generationen war es stimmig, sich nie wieder in der Tiefe ihrer Herzen für all das Leid zu öffnen. Damit mussten sie sich für Berührbarkeit verschließen. Hätten sie sich geöffnet, dann wäre so viel Verzweiflung und Trauer mit aufgebrochen, dass sie nicht mehr lebensfähig gewesen wären.

Allerdings ist es für jedes Vater-Herz und für jedes Mutter-Herz im Grunde stimmig und wird sehr ersehnt, die Liebe zum Kind zum Ausdruck zu bringen sowie sich vom Kind berühren zu lassen. Hätten sie jedoch mitbekommen, dass dies nur noch sehr eingeschränkt möglich ist aufgrund der Traumatisierung, dann wäre eine zusätzliche Verzweiflung entstanden. So mussten sie die Kunst aufbringen, Liebe auszudrücken und Nähe zuzulassen, ohne sich wirklich tief in liebender Schwingung zu erleben. Für das Weitermachen war das von unglaublicher Wichtigkeit.

Wenn so traumatisierte Eltern ein sehr sensibles Kind haben, wie Susanne es war, dann wird das sehr kompliziert für sie.

__ Sensible Kinder rühren an den Herzen der Eltern

Sensible Kinder wissen mit feinen Fühlern die Eltern an ihren wunden Stellen zu berühren. Sie machen das in der kindlichen Liebe, um den Eltern

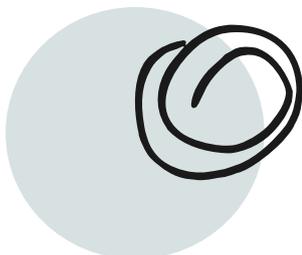


ein liebevolles Licht in die Dunkelheit ihrer Seele zu schicken. Würden traumatisierte Eltern dies zulassen, würde das Grauen von damals, durch dies Licht leicht erhellt, plötzlich zu Tage treten. Ihre Stabilität wäre gefährdet. Dies gilt es natürlich vehement abzuwehren. Susanne hat also früh die Erfahrung gemacht, dass ihre Sensibilität unpassend, falsch und gefährdend ist. Aus dieser Erfahrung heraus hat sich die oberflächlichste, die 3. Schicht der Seele gebildet: ein Regelwerk, wie sie sich zu verhalten hat und wie nicht. In ihm steht geschrieben, was richtig und was falsch ist. Der innere Kritiker, das schlechte Gewissen und das Schuldgefühl passen als Wächter darauf auf, dass sie diese Regeln befolgt.

___3. Schicht: Die Regeln, der innere Kritiker, das Schuldgefühl

Je heftiger die Wucht, mit der die Eltern das Wesen ihres Kindes abwehren mussten, desto heftiger ist die erfahrene und verinnerlichte Aggression gegen das eigene Wesen und desto heftiger ist auch die spätere eigene Abwehr gegen das eigene Wesen. Die Intensität des inneren Kritikers, des moralischen Gewissens und der Schuldgefühle hält uns in einem Gefängnis von richtig und falsch, von Angst und Bedrohung. Wenn wir darin ganz und gar unser Leben leben, dann sind wir sehr erleichtert und froh, wenn uns jemand sagt, was richtig und falsch ist. Wir sind gewillt, dem zu folgen.

Aus Liebe zu den Eltern sind wir bereit uns anzupassen und ihnen nicht noch mehr Sorgen und Schmerzen zu bereiten. So hat Susanne gelernt, ihre Sensibilität zu unterdrücken. All die feinen Wahrnehmungen, die sie zu Tränen rühren würden, hat sie mit »das ist eine Schwäche und damit falsch« abgetan. Eine innere Stimme sagte ihr stets: »Das ist Schwäche, das ist nicht gut.« Ihr Bauch verkrampfte sich, ihr Herz verschloss sich.



___2. Schicht: Die liebende und verletzte Kinderseele

Aus tiefer Liebe zu den Eltern sind wir bereit, zu demjenigen oder zu derjenigen zu werden, die unsere Eltern gebraucht haben. Susanne hatte Zugang zu den tieferen seelischen Bedürfnissen ihrer Eltern. Ihre Mutter war sehr ängstlich. Wenn Susanne sie beruhigte durch Zuhören und seelisch für sie Dasein, dann entspannte sich etwas in der Seele der Mutter. Susanne bekam dann eine gewisse Anerkennung und auch Liebe. Diese Umdrehung der Ordnung – die Mutter braucht etwas von der jungen Tochter, die Mutter nimmt und die junge Tochter gibt, das nennen wir in der Psychologie »seelischer Missbrauch«. Aus Liebe kann das Kind nicht anders, als diesem Missbrauch zuzustimmen. Als Kinder lernen wir in so einem Fall, dass lieben z. B. mit gebraucht werden oder mit sich ganz geben oder mithelfen zusammenhängt und auf diese Weise gelebt werden kann.

Susanne fühlte sich immer dann in ihrem Leben sinnvoll, wann immer sie gebraucht wurde. Nach 15 Jahren Familienleben war sie im Burnout. Sie musste ernst nehmen, dass sie nun auf sich schauen muss. Das Schlimmste für sie war jedoch, sie fühlte sich versagend, scheiternd sowie durch und durch sinnlos und wertlos.

Sie nannte es Glück, als die Pandemie begann. Nun wurde deutlich vorgegeben, wie sie sich zu verhalten hat, dass sie die alten Menschen schützt. Es wurde gesagt, was sie tun musste, um für die Gesellschaft, die Solidarität und unsere Zukunft dienlich zu sein. Ihr Glück war, dass sie etwas tun musste, das ihre Seele und ihre Nerven dringend brauchten: Pause, Rückzug, Nichts-Tun. Somit fühlte es sich für sie stimmig an, all diesen Vorgaben zu folgen: es gab Regeln, die sagten, was richtig ist und sie konnte durch ihr Handeln einen Beitrag für die Gesellschaft leisten. All diejenigen, die eine andere Perspektive eingenommen hatten, erlebte sie als enorm bedrohlich. Sie konnte sich nicht für sie interessieren.

— 1. Schicht: Das Wesen und die Liebe zur Entwicklungsbewegung

Manche von uns fühlen in sich einen Ruf nach einem »Mehr«. Jenseits all dieser seelischen Schichten schwingt in uns unser Wesen. Wer wir eigentlich sind und sein könnten jenseits der Prägungen. Das hören manche von uns als eine Art Sehnsucht oder als Vermissen, manche als Hoffnung oder wie eine innere Stimme, die uns ruft. Wenn wir in unserem Wesen berührt und angesprochen werden, werden wir innerlich weit — »es geht etwas auf«. Ein innerer Raum öffnet sich. Mit ihm sind wir zu einer unglaublichen Großzügigkeit fähig: wir haben die Möglichkeit, uns für Unterschiedlichkeiten und unterschiedliche Perspektiven zu interessieren. Manchmal kann uns z. B. ein Musikstück so tief berühren, dass wir in eine allumfassende Liebe kommen, die uns für alle Lebewesen öffnet. Das Wesen aller Lebewesen ist in Verbindung zu sein. Alles was uns verbindet, führt uns näher und tiefer zu unserem Wesen.

Wären wir von den zwei oberen psychischen Schichten nicht überlagert, würden wir dem Wesentlichen auf natürliche Weise dienen. In der Verbundenheit haben wir ein natürliches Gespür für wesenhafte Stimmigkeiten und Unstimmigkeiten. So wie eine Mutter es spürt, wenn sie mit ihrem wesenhaften Mutter-Herzen in Verbindung ist, was und wann ihr Kind braucht, so würden auch wir spüren, was die Natur, die Lebewesen, die Menschen und wir selbst nun gerade brauchen.

In dieser Schicht sind keine über-ich-haften Regeln sowie keine Manipulation nötig, die mit Angst und Drohung agiert. In dieser Schicht lebt in uns ein Grundbedürfnis, das da heißt, der Schöpfung und damit der evolutionären Entwicklungsbewegung zu dienen. Wir entwickeln eine Freude am

→

maas



***Jeder noch so leidvollen
Situation wohnt ein
Strom der Entwicklung
zum Guten inne.***

— Karin Andrea Pixner —

Wie können wir angesichts der
Unterschiedlichkeiten lösungs-
orientiert kommunizieren und
zusammenarbeiten?

—

Wie gehen wir mit Prägungen
und alten Verletzungen um,
so dass wir offen für
unser Gegenüber werden?

—

Wie können wir unser
zerstörerisches Verhalten
erkennen?

—

Wie kann jeder in seinem
Alltagsleben dazu beitragen,
dass unsere Welt
menschlicher wird?

***Unsere persönliche
Entwicklung wird
relevant für uns alle.***

Bestellung unter
www.lern-und-wachstumsprozesse.de
oder im Buchhandel



Lernen und Wachsen von uns selbst sowie unserer Mitmenschen und all der Lebewesen und Natur um uns herum.

— Eine Frage der Perspektive

Es kam eine Klientin, Evelyn, zu mir in die Praxis, deren Großmutter Polio hatte und ein Leben lang an den Nachfolgen zu leiden hatte. Ihre Großmutter wäre froh gewesen, wenn eine Impfung sie davor bewahrt hätte. Somit fühlte auch Evelyn sich ganz angesprochen von dem versprochenen Schutz durch Impfungen. Ebenfalls in dem Jahr kam ein Ehepaar neu in die Praxis. Sie haben einen Sohn,

Robin, der nach einer Kinderimpfung in schweren Autismus fiel und nicht mehr daraus herauskam. Sowohl Evelyn als auch das Ehepaar wollten sich interessieren, inwiefern sie durch die Erfahrung und Prägung vielleicht eingeschränkt sind in ihrer Entscheidung. Sie wollten herausfinden, was denn nun echt ist oder noch besser, was denn nun richtig ist. Ihre inneren Stimmen sagten das, was die Schlussfolgerungen ihrer Lebensgeschichten waren. Evelyn: »Ich habe kein gutes Gefühl, mich nicht impfen zu lassen angesichts dessen, was meine Großmutter erleben musste.« Das Ehepaar: »Wenn wir auf unseren Sohn Robin schauen, dann können wir es doch nicht verantworten, uns und unsere anderen Kinder impfen zu lassen.«

Selbst wenn wir uns bereit erklären, uns für andere Perspektiven zu öffnen – was schon unglaublich reif ist – dann können wir trotzdem nur aus unserer Subjektivität zu Schlüssen kommen. Diese Schlüsse sind entweder auf der 3. Schicht getroffen, dann fühlen wir uns wohl in der Sprache »das ist richtig und das ist falsch«. Oder wir handeln aus der 2. Schicht, dann handeln wir aus Angst oder aus Schuldgefühl oder aus Liebe, für die wir bereit sind, uns aufzugeben und hintan zu stellen. Oder wir handeln und entscheiden aus der 1. Schicht, dann kann es sein, wenn wir die 3. und 2. Schichten nicht integriert haben, dass wir dann einen Höhenflug erleben im Sinne von »alles wird gut«. Oder aber wir handeln aus dem Kern mitsamt all den anderen Schichten, dem Wesen, der verletzten Kinderseele, den Regeln; dann sind wir derart auf unsere Subjektivität zurückgeworfen, dass wir zwar alle anderen Perspektiven respektieren können, jedoch letzten Endes unser Entscheiden nur verantworten können, wenn wir dahinterstehen.

Sehr interessant ist, dass wir auf allen Ebenen und in jeder noch so subjektiven Perspektive auf die Welt und ins Leben zu schauen, stets Fakten finden, die zu unserer Perspektive und unserem Wesen, unserer Einzigartigkeit passen. Es gibt anscheinend eine Fülle von Anzeichen und Fakten, dass jeder etwas herausfinden kann, was zu ihm passt.

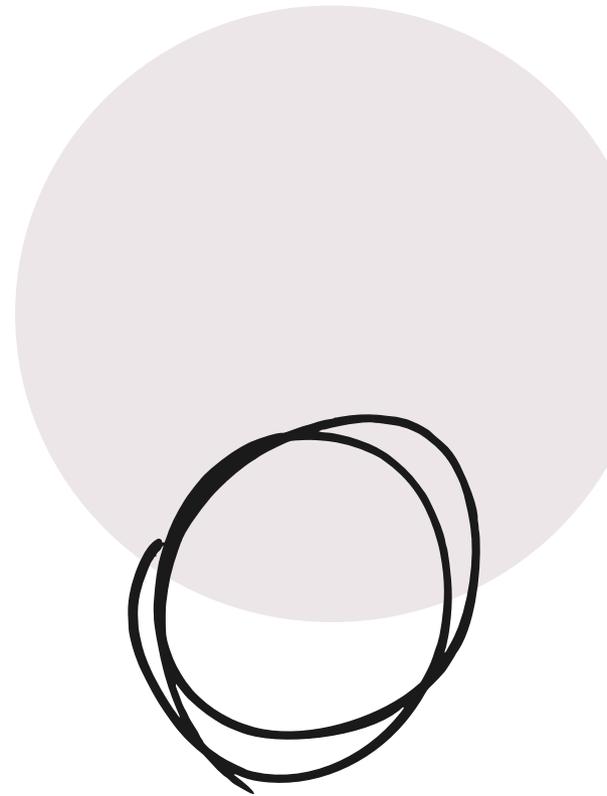
— Ein Lösungsansatz: Einzigartigkeit und Demut

Wie können wir uns trotzdem verständigen und austauschen, wie wir nun als größere Gruppe handeln wollen, in der Verantwortung für uns und unsere Mitmenschen?

Wir brauchen eine grundlegende Anerkennung und Würdigung der Einzigartigkeit eines jeden Menschen. In der Haltung der Demut dessen, dass auch wir nur eine der zahlreichen möglichen Perspektiven einnehmen, können wir uns verbinden mit den anderen zahlreichen Perspektiven. Jenseits der unterschiedlichen Perspektiven und subjektiven Wahrnehmungen haben wir mit der Erschwernis zu tun, dass einige das Vertrauen in Berichte von anderen unserer Spezies verloren haben und damit noch mehr auf die Subjektivität zurückgeworfen werden. Andere trauen den Berichten so sehr, dass sie ihre eigenen Überlegungen und Wahrnehmungen hintanstellen. Wieder andere finden einen guten Mittelweg.

Eine Entwicklung unseres geistigen Erkennens, seelischen Erlebens und körperlichen Handelns ist möglich, wenn wir diejenigen, die sich in unserer Perspektive auf der Gegenseite befinden, nicht bekriegen oder mit Argumenten erschlagen, sondern wenn wir uns für die Suche nach gemeinsamen Lösungen öffnen. Folgen wir der einen Stimme, die sagt, was das EINE Richtige ist, dann folgen wir nicht der Entwicklungsbewegung, sondern einer mehr oder weniger tiefgründigen Spaltung. Folgen wir unserem Interesse und in Demut unserer Einzigartigkeit und der zu würdigenden Einzigartigkeit unseres Gegenübers mitsamt unserem subjektiven Wissen und Nicht-Wissen, dann ist es uns möglich, der evolutionären Entwicklung durch Zusammenschau verschiedener Perspektiven und deren Vereinigung zu folgen.

Ruft uns eine Stimme in diesem Raum zu etwas auf, zieht sie uns zu etwas hin, das ganz und gar uns allumfassend erfasst, dann bezeichne ich das als Intuition. Die Intuition dient ganz und gar dem Entwicklungsprozess deiner wesenhaften Einzigartigkeit und gleichzeitig der evolutionären Entwicklungsbewegung aller Lebewesen. Sie ruft dich im Ganzen, wer du im Eigentlichen bist, wer du geworden bist und wer du werden könntest, hin zu einem guten Leben, hin zu der Erfahrung, die dich wesentlich entwickeln lässt und zum Wohle aller sein wird.



Karin A. Pixner (Erziehungswissenschaftlerin, Philosophin, Psychotherapeutin) arbeitet seit 1995 in eigenen psychotherapeutischen Praxen und Seminaren. Mit der Gründung einer Lebensschule ermöglicht sie Menschen aller Art, sich auf vielfältige und vielschichtige Weise zu entwickeln.

www.lern-und-wachstumsprozesse.de



Beate Hofmann begleitet als Coach und Autorin Menschen und Unternehmen in einem sinnorientierten Wandel. Im TEAM BENEDIKT leitet sie Seminare zum sinnerefüllten Leben und Arbeiten.

www.beatehofmann.de
www.hopeandsoul.com



Ist das mein Weg?

*Intuition ist ein Wegweiser,
 der nur von Suchenden gedeutet werden kann.*

Es gibt Momente, an die erinnern wir uns sehr genau. Bruchteile von Sekunden, in denen wir spüren, dass es passt, dass es der für uns vorgesehene Weg ist. Oder dass wir gemeint sind und nicht irgendjemand anderes. Kennst du solche merkwürdigen Momente aus eigener Erfahrung?

Es fühlt sich an, als würde die Zeit einen Hauch, einen flüchtigen Moment lang stillstehen. Mir ging es so, als ich die Stellenanzeige las: Seelsorgerin in der Uniklinik gesucht. Ich wusste, das geht mich jetzt unmittelbar an. Genauer genommen, mein Herz wusste es. Ich druckte mir die Anzeige aus, las sie mehrmals durch und erst da begann auch mein Kopf zu begreifen, dass sich etwas ändern würde.

Und mein Verstand präsentierte Einwände: Es ist der falsche Zeitpunkt. Du hast nicht alle erforderlichen Qualifikationen. Es werden sich viele Menschen bewerben. Willst du dich wirklich auf einen aufwändigen Bewerbungsprozess einlassen? Warum sollten sie dich in die engere Wahl nehmen? Hast du genug Kraft für all das Schwere, was mit dieser Aufgabe verbunden sein wird?

Ich wurde unsicher, faltete das Papier zusammen und steckte es in die Falttasche meines Kalenders. Doch der Gedanke lies mich nicht los, dass hier eine Tür für mich offenstand. Mein Mann staunte nicht schlecht, als ich ihm davon erzählte. Doch er ahnte, dass es um mehr ging, als um einen Karriereschritt oder eine interessante Herausforderung. Es ging um einen inneren Ruf, den ich offenbar spürte, aber nicht für möglich hielt. Intuition ist ein Gefühl, was sich kaum erklären und noch schwerer von außen beurteilen lässt. Intuition ist etwas so Persönliches, dass es fast nicht nachzuvollziehen ist. Das korrespondierende Wort, was mir dazu einfällt und was in Resonanz mit Intuition geht, heißt VERTRAUEN.

Intuition stellt die Vertrauensfrage an uns selbst. Traue ich meinem Körpergefühl, meinem Eindruck, meinen Emotionen und der leisen inneren Stimme, die nur ich selbst wahrnehme? Aus dem Lateinischen kommend leitet sich Intuition von »intueri – anschauen« ab. Ich übersetze es so: Traue ich mir anzuschauen, was mich anrühren will? Ein Freund von mir, ein Bergführer, schildert es so: »Du hast diese Intuition, dass der Weg nicht gut ist. Du kannst es nicht erklären und wenn du es zu klären versuchst, statt gleich zu reagieren, dann kann es zu spät sein.«

Kein Wunder, dass wir dem Thema Intuition im beruflichen Kontext kaum begegnen. Da kommt eine unbewusste, möglicherweise spirituelle Dimension ins Spiel, die mit Tabellen, Zahlen und dem digitalen Mastermind nicht zu fassen ist. Das führt dazu, dass viele Menschen skeptisch reagieren, wenn eine wichtige Entscheidung intuitiv statt rational begründet getroffen wird.



Doch eine Vertrauensfrage berührt das Herz, weniger das Denken. Wissenschaftlich ist erforscht, dass uns zwei Systeme zur Verfügung stehen, um Entscheidungen zu treffen oder uns zu Ereignissen zu verhalten. Das kognitive Gedächtnis, in dem wir mit dem Verstand zu klären versuchen, wie wir uns verhalten. Es arbeitet solide, greift auf bewusste Denkvorgänge zurück und braucht seine Zeit. Das Unbewusste speichert seit frühester Kindheit im Erfahrungsgedächtnis jede Menge Informationen. Diese sind uns allerdings nur durch diffuse Gefühle oder körperliche Empfindungen zugänglich. Das mulmige Gefühl im Bauch, der Druck auf dem Herzen oder dass einem die Luft wegbleibt, sind solche sogenannten somatischen Marker, die der Hirnforscher Antonio Damasio erforscht und beschrieben hat. In Bruchteilen von Sekunden signalisiert uns die Intuition mit Hilfe der somatischen Marker, ob wir uns einer Sache annähern oder diese vermeiden sollen. Jedem Menschen ist dies zugänglich, doch nicht jede und jeder von uns hat es gelernt, hinzuhören.

Was wir daher dringend brauchen, ist eine bewusste Offenheit, diese inneren Signale zu beachten. Nur wer offen ist, wer ein feines Gespür für sich selbst, für eigene Emotionen und seinen Körper, aber auch für das Geschehen um sich herum entwickelt, kann davon profitieren. Sinnorientiert arbeitende Unternehmen fördern diese persönlichen Haltungen und Entwicklungen. Auch nutzen sie zunehmend die Wirksamkeit systemischer Aufstellungen. Eine Arbeitsweise, die auf körperliches Wahrnehmen setzt, um Unbewusstes bewusst einzubeziehen. Ich bin immer wieder fasziniert, wenn ich es im nüchternen Kontext von Organisationen erlebe, wie sich Menschen hinter eine Sache stellen oder sich von ihr distanzieren, nachdem sie es wagen, ihre Körperempfindungen einzubringen.

Doch es braucht nicht immer eine Aufstellung, um sich seiner Intuition zu vergewissern. Was es am dringendsten braucht ist Stille, um nach innen zu hören und dann Mut, um sich heraus zu wagen auf einen Weg,

den man nicht immer klar fassen oder erklären kann.

Ich habe unmittelbar erlebt, dass es sich lohnt. Knapp fünf Wochen nach meinem ersten Telefonat mit der Bitte um ein Informationsgespräch erhielt ich die Nachricht, dass ich für die Stelle gewählt wurde. Neulich meinte eine Stationsleitung auf der Intensivstation: »Sie sind ein Glücksfall für uns. Es scheint, Sie schickt der Himmel.« Intuitiv dachte ich: »Das glaube ich auch.«

Drei Impulse, um Intuition im beruflichen Kontext Raum zu geben:

1.

Plane in Besprechungen und bei strategischen Terminen konsequent eine Zeit der Stille zu Beginn (3 Minuten) und vor der Beschlussfindung (1 Minute) ein.

2.

Erlaube dir und anderen, auf körperliche Empfindungen zu achten und somatische Marker ernst zu nehmen. Tauscht euch bewusst darüber aus.

3.

Bei persönlichen Entscheidungssituationen nutze die Natur als einen Resonanzraum, in dem du dich selbst wahrnimmst und zugleich Teil eines Größeren bist. Notiere dir im Anschluss an eine »Rauszeit«, welches Gefühl du zu einem Thema entwickelst. Eher ein »hin zu« oder eher ein »weg von«.

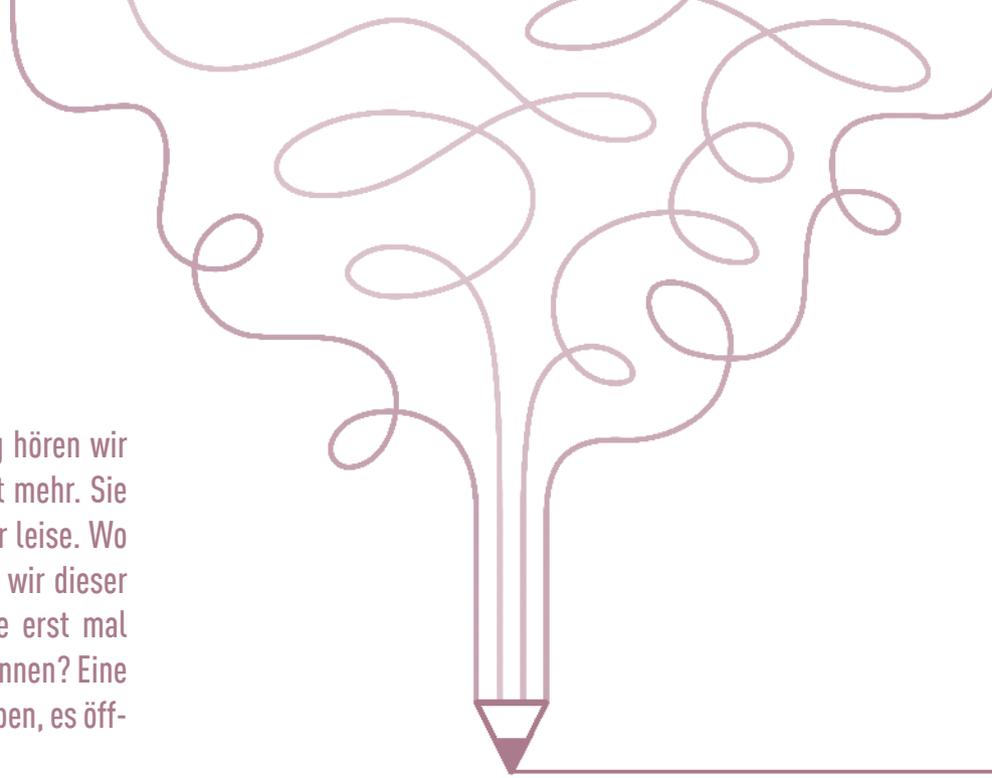
—
ANDREA GOFFART

Wort für Wort

MIT INTUITIVEM SCHREIBEN DIE STIMMEN
VON HERZ UND BAUCH ENTDECKEN



Im stressigen und lauten Alltag hören wir unsere innere Stimme oft nicht mehr. Sie geht unter, denn oft ist sie sehr leise. Wo finden wir einen Raum, in dem wir dieser wichtigen Stimme, nennen wir sie erst mal Intuition, wieder besser zuhören können? Eine Möglichkeit ist das intuitive Schreiben, es öffnet uns den Zugang zu uns selbst.



Was ist intuitives Schreiben?

Oft wird das intuitive Schreiben auch automatisches Schreiben oder kreatives Schreiben genannt. Egal, wie wir es nennen möchten, die Grundidee ist die gleiche: Wir schreiben mit der Hand und lassen Worte, Ideen, Sätze – alles was kommt – einfach unzensuriert auf das Papier laufen. Diese Technik aktiviert unsere Intuition und unser Unterbewusstsein, inklusive all der Ideen, Bilder und Erinnerungen, die dort gespeichert sind. Diese Bilder können wir nutzen: Zum einen für kreative Lösungen, egal ob es um private oder berufliche Entscheidungen oder Fragestellungen geht. Zum anderen für uns selbst, denn mit dem intuitiven Schreiben gewinnen wir Klarheit über unsere Bedürfnisse und unseren Lebensweg – den bereits gegangenen und den künftigen. Und wir gewinnen Zugang zum wichtigsten Lebensabschnitt: Dem jetzigen Moment, der gleichzeitig die Ewigkeit ist. Im intuitiven Schreiben können wir fragen:

Wer bin ich jetzt, gerade in diesem Moment?

Das intuitive Schreiben bringt Licht ins Hinterstübchen

Auch für unser Wohlbefinden kann das intuitive Schreiben wichtig sein, denn es aktiviert Verarbeitungsmöglichkeiten für Erlebnisse und Gefühle, die sonst im dunklen Hinterstübchen ihr Unwesen treiben würden, bringt sie ans Licht. Wenn wir mutig genug sind, das Licht im Hinterstübchen anzuschalten, können wir uns das Chaos all der ungewollten und ungesehenen Dinge, die wir dort jahrzehntelang verstaut haben, anschauen. Wir können beginnen aufzuräumen – wir schaffen Platz und schmeißen Glaubenssätze, Muster und Antreiber raus, die unserer Lebensfreude bisher im Weg standen. Wer weiß, vielleicht finden wir in der linken Ecke des Hinterstübchens das Glück, das wir irgendwann dort abgestellt und vergessen hatten?

Wenn du nicht auf deine innere Stimme hörst, wer soll es sonst tun?

Intuitives Schreiben ist ein sehr persönlicher Verarbeitungs- und Entdeckungsprozess. Wir schreiben nicht für irgendjemandem: Aus intuitiven Schreibprozessen entstehen keine knackigen

→



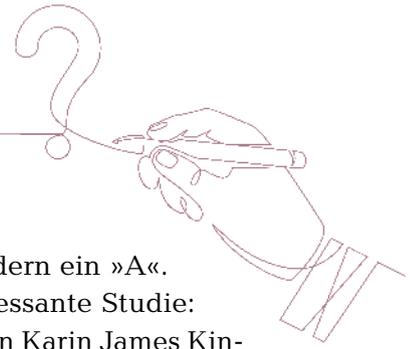
Kurzgeschichten oder Spiegel-Bestseller. Wir machen etwas ganz Unerhörtes – wir schreiben nur für uns selbst und unsere Schreibroutine wird zu unserem persönlichen Weg der Weiterentwicklung. Diese Art des Schreibens aktiviert kein Wissen aus unserem Verstand, im Gegenteil: Der wird jetzt mal abgeschaltet, wir brauchen ihn nicht. Er darf still sein.

Warum unsere Intuition durch Schreiben gestärkt wird und was wir davon haben

Der Schreibflow gibt Zugang zu unserem Lebensflow. Durch intuitives Schreiben kommen wir aus dem Kopf in den Körper, zu den wichtigsten Ratgebern, die wir haben: Herz und Bauch. Wir könnten auch sagen, dass das intuitive Schreiben unsere Seele eine Stimme gibt – wenn wir ganz still werden und lauschen. Etwas wissenschaftlicher ist die Erklärung, dass intuitives Schreiben die rechte Hirnhälfte aktiviert, die für Kreativität, Verknüpfung, für das »große Ganze« zuständig ist. Sie steuert Gedanken nicht linear, wie wir das im Alltag normalerweise tun (Wenn ich a) tue, wird b) passieren ...). Die rechte Hirnhälfte zeigt das Gesamtbild und das wollen wir finden und zu

Papier bringen. Durch die Handschrift entsteht eine Verbindung von Hand und Hirn, die uns Zugang zu einer Informationsebene schafft, die sonst verschlossen bleibt. Wir lassen ein inneres Wissen, mit dem wir verbunden sind, aus der Feder fließen und können so ...

- Entscheidungen besser treffen.
- Antworten sicherer finden.
- Zugang zu verschüttetem Wissen erhalten.
- negative Gedanken auflösen und Stress reduzieren.
- Worte für Wahrheiten finden, die noch nicht bewusst waren.
- Emotionen bewusster erleben und verarbeiten. Damit werden wir gesünder, denn Unterdrücktes macht krank: Magen, Nacken und so weiter.
- höhere Gedächtniskapazität erwerben.
- Erinnerungsvermögen stärken.
- Ereignisse besser bewältigen.
- Einfühlungsvermögen und Mitgefühl durch Perspektivwechsel trainieren.



Indem wir unsere Gedanken und Emotionen auf Papier sichtbar machen, mit Abstand betrachten und beurteilen, steigern wir unsere Selbstwirksamkeit – wir schaffen Handlungsräume: Das Diffuse wird fassbar und nur dann können wir es packen und etwas damit tun. Es kontrolliert nicht mehr mich – ich kann es kontrollieren. Es gibt Studien, die zeigen, dass Schreiben das Immunsystem stärkt, Wohlfühl erhöht und Ängstlichkeit mindert. (Zum Beispiel von James Pennebaker »Writing to heal«).

Handschrift macht Gedanken begreifbar – ein kurzer Exkurs in die Forschung

Voraussetzung für das intuitive Schreiben ist unsere Rückbesinnung auf die Handschrift. Computer, Smartphone oder Tablet helfen uns hier nicht weiter. Handschrift ist Liebe – sie verbindet Hand und Herz, Herz und Hirn. In dem Moment, in dem wir zum Stift greifen, »begreifen« wir besser, was wir aufschreiben. Ein »A« ist nicht nur

irgendein Zeichen, sondern ein »A«. Dazu gibt es eine interessante Studie: 2012 ließ die Psychologin Karin James Kinder, die noch nicht schreiben und lesen gelernt hatten, Buchstaben auf eine von drei Arten reproduzieren: den Buchstaben auf Papier anhand einer gepunkteten Linie nachzeichnen, ihn auf einem weißen Blatt freihändig zeichnen oder auf einem Computer tippen. Kinder, die die Vorlagen frei nachzeichneten, zeigten messbare Hirnaktivitäten in drei Bereichen, die auch bei Erwachsenen aktiv sind, wenn sie lesen und schreiben. Bei Kindern, die nur Punkte verbanden oder die Buchstaben gar tippten, war kein vergleichbarer Effekt erkennbar. Karin James vermutet, dass gerade die »Unordnung« der mit der Hand geschriebenen Buchstaben den Lerneffekt vergrößert. Jedes handschriftliche A sieht ein kleines bisschen anders aus. Wenn Kinder in diesen Variationen immer dasselbe Buchstaben-symbol erkennen, begreifen sie offenbar besser, was ein »A« eigentlich ist. Diese Erkenntnis möchten wir nutzen – oder? Auch wir möchten gerne begreifen, was unser »A« eigentlich ist – zumindest mir geht es so.



Rein damit – raus damit: 4 Ideen für intuitive Schreibroutinen

Die Brücke zur Intuition können wir in beide Richtungen nutzen: Introspektiv und für Prozesse, die unsere Selbstregulation optimieren. Ärger mit dem Freund, neuer Job ja oder nein – den Themen, die uns beschäftigen, können wir mit Stift und Papier zu Leibe rücken, denn unsere Intuition reagiert, wenn wir ihr Fragen stellen.

Die im Folgenden kurz skizzierten Methoden des intuitiven Schreibens sind im Wesentlichen als Anregung zu verstehen, um eine ganz eigene Herangehensweise zu finden. Denn wir sprechen ja mit unserer Intuition, ein ganz persönliches, individuelles, leises Gespräch, das wir auf unsere ganz eigene Art führen können.

Tagesthemen – die Momentaufnahme:

Jeden Tag, am besten zur ungefähr gleichen Zeit, nehmen wir uns das Thema, das gerade in diesem Moment da ist, setzen uns mit Papier und Stift hin und beginnen zu schreiben. Am besten 20 Minuten – ungefiltert. Themen finden wir im Tagesgeschehen oder wir haben etwas gelesen, das uns bewegt. Ist da ein Wort wie »Dankbarkeit« oder »Hoffnung«, das uns immer wieder in den Kopf kommt oder vielleicht auch ein Bild? Mit der Schreibroutine steigt auch die Aufmerksamkeit für unser Tagesthema – wir werden achtsamer für unseren Tag, unser Tun.

Clustern:

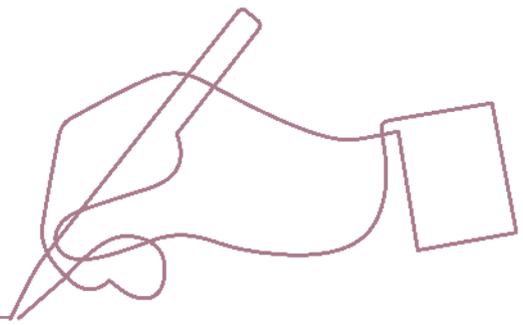
Ähnlich wie die Momentaufnahme ist das Clustern. Beim Clustern werden Assoziationsketten gebildet und aufgeschrieben, die von einem Zentralwort ausgehen, das gerade in diesem Moment da ist – Freude, zum Beispiel. Da vom Grundbegriff ausgehend viele Assoziationen möglich sind, entsteht ein Bild, das auf den ersten Blick einer Mindmap ähnelt. Aber Mindmapping wird planend eingesetzt, weil es Themen hierarchisch ordnet. Das Clustern ist das genaue Gegenteil – es ist intuitiv und ungeordnet. Die Verbindungen zwischen den Begriffen müssen für Außenstehende keinen Sinn ergeben, sie dürfen den Un-Sinn zulassen.

Entscheidungen erschreiben:

Viele nutzen das intuitive Schreiben, um Entscheidungen besser treffen zu können, sich einer Entscheidung von mehreren Seiten schreibend zu nähern. Wir alle kennen die Positiv-Negativ-Listen, die viele Ratgeber empfehlen, wenn eine Entscheidung ansteht. Im intuitiven Schreiben gehen wir weiter, wir versuchen einen Schreibfluss zu erreichen, mit dem wir hinter das gelangen, was unser Verstand (mit den Stimmen unserer Eltern, unserer Chefin, unseres geliebten Gatten) uns sagt und Zugriff auf Herz und Bauch erhalten – was wollen WIR wirklich? Was fühlt sich richtig an, was ist gut für uns, für die Gemeinschaft, für die Welt?

Die »morning pages« (Morgenseiten)

nach Julia Cameron sind die wohl bekannteste Methode des intuitiven Schreibens. Sie bauen darauf, dass morgens unser »monkey mind« noch nicht fit genug ist, um sich zwischen uns und unsere Intuition zu stellen. Direkt nach dem Aufstehen schnappen wir uns einen Block und schreiben mindestens drei DIN-A4-Seiten (handschriftlich), ohne uns vorher Gedanken über Thema und Stil zu machen.



Und jetzt – wie fange ich an?

Für das intuitive Schreiben benötigen wir nicht viel, vielleicht ein schönes Buch, einen Block, den wir später gerne durchblättern. Eine gute Ausstattung – eine weiche Unterlage, ein leichtgängiger Stift – sorgen dafür, dass der Federfluss wirklich aktiviert wird. Deswegen sollte auch genug Papier bereit liegen, damit wir während des Schreibflusses nicht suchen müssen. Auch der Tee steht schon fertig neben uns, und – muss ich es erwähnen? – das Smartphone ist im Flugmodus. Für manche ist es nützlich, über die Umgebungsstimmung den Schreibfluss noch zusätzlich zu gestalten: gutes Licht, vielleicht eine schöne Musik – einfach ausprobieren. Zur Einstimmung auf jede schreibende Auszeit empfehle ich eine Mini-Meditation. Wir konzentrieren uns eine Minute nur auf unseren Atem, leeren den Kopf und dann schreiben wir los. Vor einer Gefahr möchte ich warnen: Wir müssen aufpassen, uns im Schreibprozess nicht in negativen Gedankenspiralen zu verlieren. Vielmehr sollten wir den Versuch wagen, schreibend genau diese negativen Gedanken zu ergründen, dann können wir sie vielleicht aufbrechen.

Zum guten Schluss: Intuitives Schreiben ist eine sehr einfache und wirkungsvolle Methode, zu Einsichten zu kommen und aktiv in das eigene Leben und Erleben einzugreifen. Über einen Flow, der Hand und Hirn verbindet, können wir uns unserem Selbst annähern und durch diese Intravision Zugang zu unseren Wünschen, Werten, Gedanken und Gefühlen erlangen.

Schreiben befreit, macht glücklich und zufrieden und steigert die Selbstwirksamkeit. Der Sinn? Es gibt keinen tieferen Sinn als das Schreiben selbst.



Andrea Goffart unterstützt Menschen dabei, ihre Geschichten zu erzählen. Als Ghostwriterin, Biografin und Schreibcoach begleitet sie individuelle Schreibprozesse. Ihr Wissen (und noch mehr ihre Intuition) aus mehr als 20 Jahren Erfahrung in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit, Journalismus sowie Freelancing gibt sie in Workshops und dem Jahreskreis für Autor*innen FEDERFLUSS weiter.

www.andrea-goffart.de

—
MAXIM MÄNKEVICH

Entdecke deine Seelenkraft



—
Wie du deine Seelenkräfte entfesselst und
das Universum auf deine Seite bringst

Der Blick nach innen

Wie geht es dir gerade? Was fühlst du? Was hindert dich aktuell am meisten daran, das Grundrecht deiner Seele – deine Freiheit – vollständig auszuleben? Meine Beobachtung ist, dass sich viele ältere Menschen danach sehnen, das Hamsterrad, in das sie durch die Fallen geraten sind, wieder zu verlassen, während viele junge versuchen, erst gar nicht hineinzukommen. Doch mit der Zeit wirst du zu dem, was dich die ganze Zeit umgibt. Lebst du aktuell im Konsum, von außen nach innen, oder läufst du bereits auf dem Pfad der Erkenntnis und bringst dein inneres strahlendes Licht nach außen, wie es die großen Genies alle taten? Sie alle hinterfragten den Status quo und verließen die Straße des Konsums, um den eigenen Seelenweg zu gehen. Um die eigene unverfälschte Wahrheit nach außen zu transformieren. Denn wenn du das tust, was die Masse tut, bekommst du auch nur das, was die Masse bekommt: durchschnittliche Ergebnisse. Daraus resultiert ein durchschnittliches Leben. Steig aus. Du kannst es besser. Dein Leben wartet!

—
**Du musst das Materielle loslassen, um
dem Spirituellem zu begegnen.**
—

Es ist sehr wichtig, nach dieser kurzen Bestandsaufnahme eine Innenschau zu wagen. Denn wer seinen Seelenweg erkennen will, darf andere nicht nach der Reiseroute fragen. Es gibt nur einen Weg, der richtig ist: deinen! Bist du schon mal an einen neuen Ort umgezogen? Was passierte nach nur wenigen Monaten? Du hattest wahrscheinlich ungefähr die gleichen Bedingungen um dich herum, wie zuvor. – Warum? Warum haben wir immer wieder die gleichen Beziehungen? Warum kaufen wir immer wieder die gleichen Lebensmittel? Warum konsumieren wir dieselben Inhalte? Warum bekommen wir immer wieder die gleichen Jobs? Obwohl wir Tausende von Möglichkeiten haben, finden sich die meisten Menschen immer wieder in der gleichen Realität wieder, ohne sich darüber bewusst zu sein,

dass sie sie selbst erschaffen haben. Von morgens bis abends bestätigen und festigen wir durch Wiederholung unsere Realität. Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Die meisten Menschen sind sich ihrer zahlreichen Optionen überhaupt nicht bewusst. Sie denken, dass sie keine Kontrolle haben. Und wir glauben, dass die äußere Welt realer ist als die innere Welt! Wenn wir beispielsweise eine schlechte Nachricht (= Aktion im Außen) erfahren, so sind wir traurig (= Reaktion im Inneren). Die meisten haben sich an ihren Alltag und die eigenen Routinen so sehr gewöhnt, dass sie komplett vergessen haben, dass die innere Welt – beispielsweise durch eine Idee – die äußere Welt erschaffen hat. Nicht umgekehrt. Ganz egal, ob es der Kugelschreiber auf deinem Schreibtisch ist, der neue Song in den Charts oder dein Lieblingsgericht: All diese Dinge waren irgendwann einmal nur Ideen im Kopf eines Menschen. Wenn du also das nächste Mal unzufrieden bist, so erinnere dich: Wir leben in einer Welt von Ideen. Wir leben in einem Universum voller Möglichkeiten. Alles, was mir aktuell fehlt, ist nur eine einzige Idee.

—
**Herausragende Ideen kannst du
nur auf der Seelenebene empfangen,
wenn du bereit dafür bist.**
—

Es ist somit ein Zusammenspiel zwischen Yin und Yang. Herz und Verstand. Seele und EGO. Hier kommt bereits das erste Problem: Die meisten Menschen werden niemals bereit sein zu empfangen. Warum? Weil sie permanent offline sind. Stell es dir vor wie einen unsichtbaren kraftvollen Kanal, der

→

direkt über deinem Körper senkrecht nach oben mit dem Universum verbunden ist. Meine Überzeugung ist: Über genau diesen Kanal empfangen wir manchmal die außergewöhnlichsten Ideen, die die Seelen aller, die damit in Kontakt treten, berühren werden. Diese Eingebungen folgen unangekündigt und sind – meist, wenn wir uns in einem entspannten Zustand befinden – einfach plötzlich da. Manche Menschen empfangen, wenn sie unter der Dusche sind, andere auf einer längeren Autostrecke oder auf der Couch beim Ausruhen. Gehirnforscher sprechen hier von den sogenannten Gamma-Wellen, die zahlreichen Hellsichtigen, denen ich begegnete, nennen es nur »Hellwissen«. Doch so unterschiedlich die Sprache der beiden Gruppen ist: Sie meinen genau das Gleiche. Doch hier kommt direkt das zweite Problem: Durch fehlendes Urvertrauen schenken viele Menschen ihren eigenen genialen Gamma-Eingebungen keine Beachtung. Sie ignorieren sie mit der Begründung: »Ich bin doch kein Mozart, kein Picasso, kein Shakespeare.« Und so lassen sie ihre Idee einfach unreflektiert verfliegen. Damit senden sie eine indirekte Botschaft an ihr höheres ICH (= Seele), dass sie die Zeichen nicht wahrnehmen, und so bleiben sie dauerhaft offline, gefangen in dem wiederholenden Strom der alten Gedanken und Muster. Wichtig: Deine Idee von heute – die du zumindest in deinen Unterlagen notierst – kann in ein oder zwei Jahren deinen absoluten Durchbruch bedeuten. Wir haben Zeugnisse von großen Meistern, die in unterschiedlichen Epochen und an verschiedenen Orten ihre Gamma-Wellen empfangen: Nikola Tesla sagte beispielsweise, sein Gehirn sei nur ein Empfänger, im Universum gäbe es eine Quelle, von der es Wissen, Kraft und Inspiration erhalte. In einer Rede vor Absolventen der Universität Stanford gab Steve Jobs den Zuhörenden folgende Botschaft mit: »Deine Zeit ist begrenzt, also vergeude sie nicht, indem du ein fremdbestimmtes Leben führst. Hüte dich vor Dogmen, denn das heißt nichts anderes, als sein Leben an den Ansichten anderer Leute auszurichten. Pass

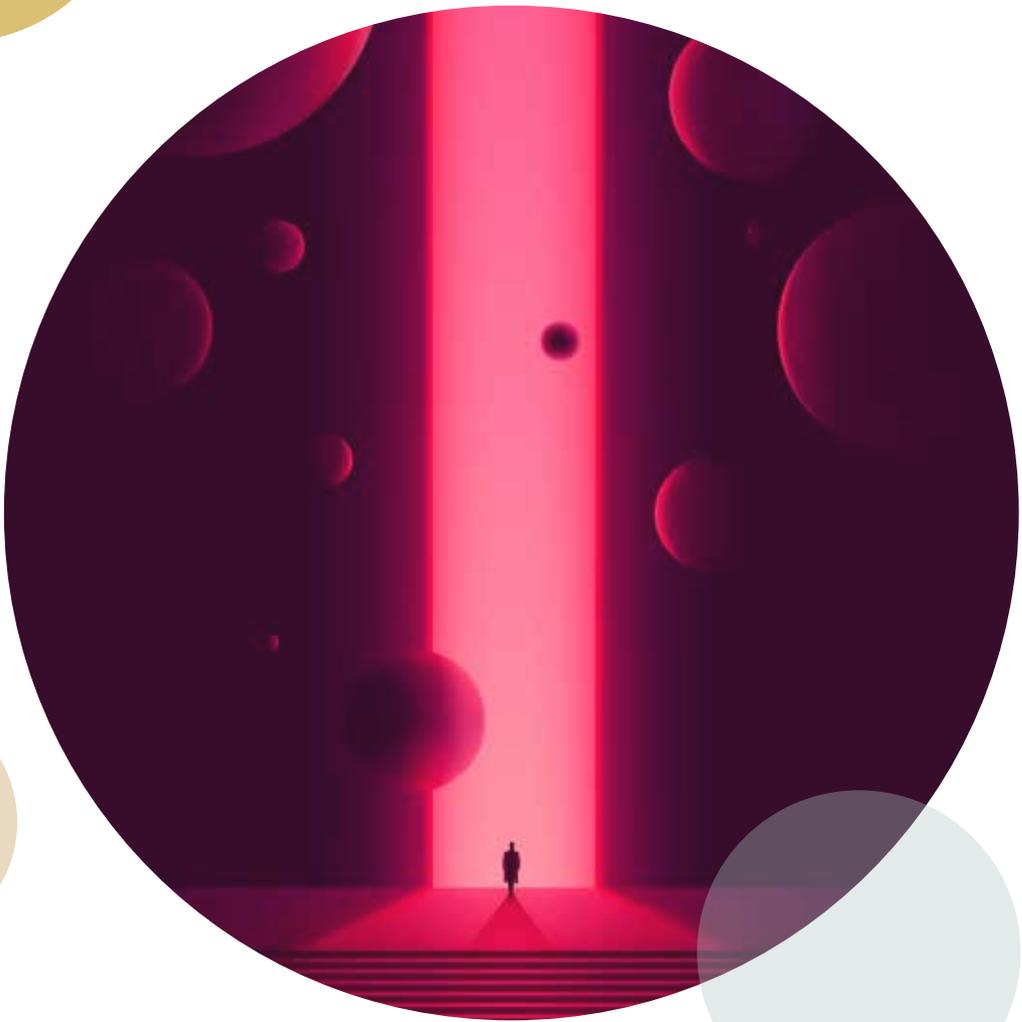
auf, dass der Lärm fremder Meinungen nicht deine innere Stimme übertönt. Und vor allem: Habe den Mut, deinem Herzen und deiner Intuition zu folgen. Die beiden wissen schon, was du wirklich werden willst. Alles andere ist sekundär.«

Wie du siehst, waren sich die größten Köpfe über ihre spirituelle Anbindung nach oben stets bewusst. Sie verwendeten nur unterschiedliche Umschreibungen dafür: Genie, Seele, Gott, Intuition, Himmel, Geist, Quelle, Liebe, Energie.

Vertraue deiner Intuition

Um deine Seelenkräfte entfalten zu können, benötigst du die spirituelle Anbindung nach oben, die Intuition. Doch was genau ist diese Intuition, von der die oben aufgeführten Meister alle indirekt sprachen? > **Intuition = deine innere Stimme**

Ich beschreibe die Intuition als die sanfte Botschaft deiner Seele. Sie ist zart wie eine Feder und wird von uns Menschen in ihrem leisen Klang oft überhört. Gerade in unserer heutigen Zeit der Zuvielisation, gibt es so viele Möglichkeiten dich abzulenken. Allein die unzähligen Werbebotschaften die tagtäglich auf uns eindringen, die zahllosen Filme, Spots, die Social-Media-Posts. Das bedeutet: Je lauter es um dich herum ist, umso weniger nimmst du deine Innenwelt wahr.



—
Alles Große geht durch die Stille.
—

Im Gebet sprichst du zu Gott. In der Meditation spricht Gott zu dir. Der rationale EGO-Verstand dagegen ist vergleichbar mit einem Pauken- und Trompetenkonzert. Er dominiert durch das laute Getrommel und die durchdringenden Töne den sanften Klang deiner Seele, die dir manchmal eine Idee schickt. Je mehr du übrigens denkst, umso lauter sind die Trompeten. Das ist das, was ich mit »offline« meine. Wenn du zu viel denkst, dann kannst du keine Eingebung erhalten. Die Leitung ist quasi besetzt. Ich persönlich achte auf meine Eingebungen ganz früh am Morgen, direkt nach dem Aufwachen. Das ist meiner Erfahrung nach der Zeitpunkt, zu dem deine Seele es am einfachsten hat, mit ihrem Anruf zu dir durchzukommen. Manchmal ist es eine klare Botschaft, manchmal

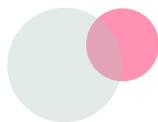
nur ein Song, der in mein Bewusstsein kommt, und dessen Text ich danach nachlese. Der Zeitpunkt direkt beim Aufwachen spiegelt dir, so meine ich, deinen natürlichen Seelenzustand wider. Denk mal für einen Augenblick an einen unangenehmen Tag in deinem Leben, an dem du eine schlechte Nachricht erhalten hast. Was passierte am nächsten Morgen, direkt nach dem Aufwachen und bevor dein Verstand auf Hochtouren lief? Wahrscheinlich war es in etwa so: Die ersten Sekunden direkt nach dem Aufwachen empfindest du keinen emotionalen Schmerz, du bist einfach nur im »Hier und Jetzt«. Das ist dein natürlicher Bewusstseinszustand, ohne Drama, ohne Opfer- und Tätermentalität. Du bist einfach nur da. Alles geschieht. Nach einem kurzen Augenblick erinnert sich dein

Verstand daran, was einen Tag zuvor Negatives passiert ist, und du beginnst zu leiden. Nimm dir also die ersten 15 Minuten direkt nach dem Aufstehen die Zeit, bewusst in deinen Tag zu starten. Deine Seele wird es dir danken, und das Leben wird sich umso leichter fügen.

Viele Menschen fragen sich, wie sie ihre Intuition von ihrem Verstand unterscheiden können. – Deine Intuition ist ein starkes Gefühl von innen, eine Eingebung, die du plötzlich und unbegründet bekommst. Eine Idee vom EGO-Verstand dagegen ist vergleichbar mit einem coolen Werbespot, der dich zwar erfreut, dich aber ganz anders erreicht als eine einzigartige Idee, die du intensiv in deinen Zellen spürst. Der menschliche Körper ist zugleich dein Unterbewusstsein. Ohne Körper gibt es keine Gefühle. Wenn es richtig ist, so spürst du in deinem Körper das Gefühl von positiver Aufregung. Ist es nicht richtig, so verkrampfen beispielsweise deine Muskeln und du verspürst eine Spannung. Wir sagen zum Beispiel »Es zieht sich mir alles zusammen« oder »Mir wird ganz eng um die Brust«. Je mehr du lernst deinen Gefühlen im Körper zu vertrauen, umso leichter erkennst du die Signale deines Unterbewusstseins. Enge oder Weite? Spannung oder Entspannung? Ablehnung oder Zustimmung? NEIN oder JA? Deine Intuition ist deine unbewusste Kompetenz. Je mehr Wissen du bezüglich eines Themas hast, umso schneller hast du die unbewusste Klarheit, was in diesem Moment richtig ist. Große Schachspieler wissen innerhalb von Sekunden, welchen Schachzug sie als nächsten durchführen müssen, da sie bereits Tausende Male ähnliche Schachzüge durchgespielt haben. Sie greifen intuitiv auf ihre unbewusste Erfahrung zurück.

Die Logik des Verstandes zeigt dir die Schritte 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 nacheinander. Die Intuition dagegen führt dich sofort zu Schritt 9. Je weniger du bezüglich eines bestimmten Bereichs weißt, umso eher solltest du mit deinem rationalen Verstand logisch abwägen. Je

mehr Erfahrungen du zu einem Thema gesammelt hast, umso eher kannst du deiner heiligen Intuition vertrauen. Denn Wahrheit hat eine eigene Frequenz. Das Herz zweifelt nicht! Die entscheidende Frage ist: Schaffst du es, loszulassen und ins Vertrauen zu gehen, statt noch mehr zu grübeln? Unsere rechte Gehirnhälfte gilt als die kreative und emotionale, die linke dagegen als die logische und analytische. Wenn du Gamma-Eingebungen empfängst, so durchströmen diese demnach deine rechte kreative Gehirnhälfte. Die beiden großen Erfinder Thomas Edison und Nikola Tesla verkörpern am besten die Logik und die Intuition: Tesla war ein äußerst kreativer und intuitiver Mann und hatte permanent seine Eingebungen. So griff er beispielsweise eines Tages beim Spaziergehen in einem Budapester Park zu einem Stock, um seine plötzlichen Erkenntnisse auf dem Boden niederzuschreiben, da diese sonst verloren gegangen wären. Edison dagegen glich einem fleißigen Arbeiter, der alle Optionen nacheinander mit Logik und Fleiß durchprobierte. Er sagte auch: »Ich bin ein guter Schwamm, ich sauge Ideen auf und mache sie nutzbar. Die meisten meiner Ideen gehörten ursprünglich Menschen, die sich nicht die Mühe gemacht haben, diese weiterzuentwickeln.« Eines Tages schrieb Nikola Tesla über ihn: »Müsste Edison eine Nadel im Heuhaufen finden, würde er einer fleißigen Biene gleich Strohhalme um Strohhalme untersuchen, bis er das Gesuchte gefunden hat. Ich war ein trauriger Zeuge dieses Vorgehens, wohl wissend, dass ein bisschen Theorie und eine kleine Berechnung ihm 90 Prozent seiner Arbeit erspart hätten.«



Idealerweise benutzt du beide Gehirnhälften. Es ist vergleichbar mit Fahrradfahren. Wenn du nur auf die Logik zurückgreifst, fährst du einfach los und trittst fleißig in die Pedale (= Verstand). Auf Dauer würde dich das nirgendwo hinführen, denn ohne den richtunggebenden Lenker (= Intuition) verschwendest du lediglich Energie. Es nützt nichts, das Tempo zu erhöhen oder auch überhaupt zu fahren, wenn du in die falsche Richtung unterwegs bist. Ähnlich kommen Menschen, die ihre Anbindung nach oben vergessen oder sich ihr verschlossen haben, im Leben nicht wirklich voran. Denn ohne die Intuition fahren sie dauerhaft ohne Ziel umher oder nur im Kreis. Allerdings reicht deine Intuition allein nicht. Es geht darum, die Inspiration deiner rechten mit dem Fleiß deiner linken Gehirnhälfte in ein wahrhaftes Meisterwerk zu überführen. Die Seele und der Verstand gehen Hand in Hand. Das eine brauchst du zum Überleben, das andere nährt dich auf der Seelenebene.

Auszug aus dem Buch SOULMASTER



Podcast mit Maxim Mankevich:
Entdecke deine Seelenkraft

Maxim Mankevich ist Experte für Erfolgswissen und Genies. Bei Greator (GEDANKENTANKEN) bildete er Experten und Führungskräfte aus und wurde dort zum jüngsten Trainer aller Zeiten. Er ist Mitbegründer des Studiengangs Management Training, in dem er als Hochschuldozent über 40 verschiedene Seminare leitete. Sein Podcast »Die Köpfe der Genies« gehört zu den Top 5 Podcasts der Persönlichkeitsentwicklung in DACH. Das größte Herzensprojekt von Maxim ist seine GENIE-AKADEMIE mit aktuell über 20 Onlinekursen zu allen Lebensbereichen.

www.maximmankevich.com

Die besten Bücher für dein spirituelles Frühjahrserwachen



Begib dich auf eine transformative Reise zu dir selbst und entdecke deinen Lebenssinn – authentisch, zeitgemäß und inspirierend.

Überall, wo es Bücher gibt, und auf unum-verlag.de

unum
eins sein. ganz sein.



Einfach authentisch sein

Der Fotokünstler Jonas Steinbrecher lässt sich vom Moment berühren und hält ihn fotografisch so fest, dass die Magie des Augenblicks darin eingefangen wird. Durch das tiefe Einlassen auf den Menschen und die Situationen entstehen authentische Bilder, die anziehend wirken.

| Wie war dein Weg in die Fotokunst?

Mit 12 bekam ich meine erste Kamera und fotografierte alles, was mir gefiel. Später führte mich das Leben zum ersten Mal nach Madagaskar, damals noch in einem anderen Business. Meine Kamera stets bei mir, erfreuten mich viel mehr die Kultur, das Land, die Art und Weise wie die Menschen sich kleiden, wie sie sich bewegen, ihre Riten und Gebräuche und vor allem die Kinder und ihre Lebensfreude... All das begeisterte mich und ließ mein Herz schneller schlagen. Damals wusste ich: Ich bin im Herzen ein Fotograf und Künstler.

| Mit welchem Foto verbindest du eine besonders beeindruckende Geschichte?

Da gibt es natürlich einige. Ich erinnere mich an eine außergewöhnliche Hochzeit, die ich fotografisch begleiten durfte. Vor der Trauung führten wir sehr tiefe Gespräche und ich erfuhr, welchen Ängs-

ten sich die beiden Frauen aus unterschiedlichen Kulturen (deutsch/türkisch) mit ihrem Entschluss zur Heirat stellten. Ich begann annähernd zu spüren, welch unvorstellbarer Mut und unbändige Willenskraft zusammenkommen, wenn sich diese beiden Frauen vor dem Altar das Ja-Wort geben. Selten habe ich solch ein Meer an Gefühlen empfunden und pure Dankbarkeit gespürt, dass ich diesen einzigartigen Moment für die Ewigkeit festhalten durfte (siehe Foto oben).

| Was erfüllt dich daran, als Fotokünstler zu arbeiten?

Ich liebe die echte, authentische Begegnung mit anderen Menschen, sie bei dem zu beobachten, was sie mit Begeisterung tun und wie sie es tun. Oft tauchen wir während des Shootings in tiefe Gespräche ein. Die Gedanken und Gefühle in der Begegnung fließen in das Fotografieren ein und werden mit festgehalten. Es ist für mich pure Faszination, den individuellen Ausdruck eines Menschen über das Fotografieren kennenzulernen.

Und natürlich das Entdecken neuer Länder, wenn ich international unterwegs in. Ich erinnere mich gerne an die Reise nach Italien, bei der ich eine Yoga-Lehrerin und ein Künstlerunternehmen fotografisch begleiten durfte.



Fotos: Jonas Steinbrecher

Was ist dein Geheimnis — wie entsteht für dich ein perfektes Bild?

Beim Fotografieren tauche ich ganz in die Szene ein, ich sehe und spüre diese besonderen Momente. Es ist wie mit den Stundenblumen bei Momo: dieser eine perfekte Moment der Schönheit erscheint genau vor mir. Er bezaubert mich und zieht mich mit in seinen Bann. Der Moment und die Schönheit vergehen und schon taucht der nächste auf, er erscheint noch schöner als der zuvor. Und auch dieser vergeht wieder. Darin liegt für mich das Geheimnis des perfekten Bildes: Die Schönheit im Moment zu erkennen. Ich gebe mich dem Augenblick vollkommen hin. Glücklicherweise sehe ich überall das Schöne auf der Welt, das ist meine innere Haltung zum Leben.

Jonas Steinbrecher ist international tätiger Fotograf und unterstützt Selbständige dabei, sich und die Kernbotschaft ihres Unternehmens in authentischer Bildsprache für ihre Webseite, Flyer und Social Media zu repräsentieren. Anfragen für ein professionelles Shooting vor Ort an kontakt@stonebreaker-photography.com

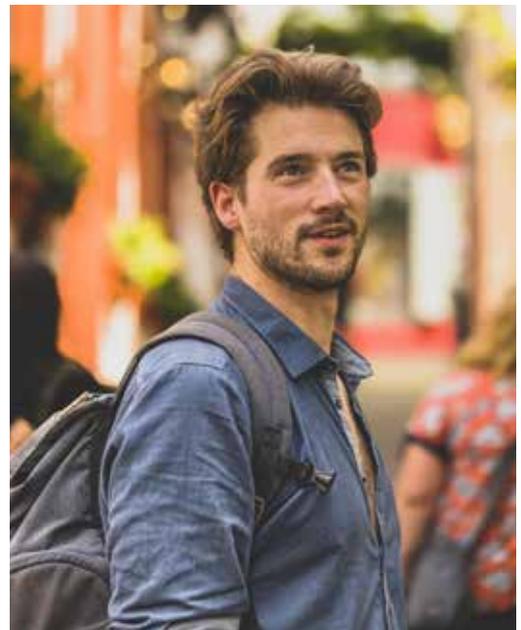
www.stonebreaker-photography.com

Was hast du in der Arbeit als Fotokünstler bisher über die Menschen erfahren?

Die meisten Menschen glauben aus verschiedensten Gründen den Irrsinn, sie müssten etwas tun, um schön zu sein. Ich glaube, dass deine wahre Schönheit vor allem dann zum Vorschein kommt, wenn du dich in keiner Weise verstellst, sondern dich so verhältst und gibst wie immer. Natürlich spielen ausgewählte und passende Kleidung sowie das Ambiente für die Qualität der Bilder eine Rolle. Aber du darfst dich dabei wohlfühlen und feiern. Letztlich geht es immer darum, dich zu trauen, ganz du selbst zu sein, authentisch eben. Ich strahle in jedem Moment, den ich beim Fotografieren mit anderen Menschen bringe, die herzliche Einladung aus, sie selbst sein zu dürfen. Wenn du dich unbeobachtet und wertgeschätzt fühlst so wie du bist, kannst du das Shooting auch gerne mal als Übungsplatz ausprobieren und spielerisch die Welt des Einfach-Seins erkunden. Danach stellst du auf den Bildern erstaunt fest, wie schön du doch bist, wenn du einfach bist.

Was siehst du in den Menschen, wenn du sie fotografierst?

Eine wunderschöne, einzigartige Persönlichkeit, bei der ich mich jede Sekunde freue, einen weiteren individuellen Ausdruck beobachten zu können. Gerade wenn du dich fotografieren lässt, um dein Unternehmen oder deine Dienstleistung für andere sichtbar zu machen, habe ich oft die Chance, dich dabei abzulichten, wie du deine Leidenschaft, deiner Freude oder Bestimmung nachgehst. Und dieses innere Lebensfeuer von dir sehe ich dann auch durch die Kamera und halte es für dich fest. Weil es letztlich DAS ist, was andere Menschen wirklich anzieht.





Ich sehe was, was du nicht siehst

Arbeiten mit der Intuition als Beruf(ung)

Eine intuitive Information aus der Zukunft war schon seit Beginn der Menschheit ein wertvolles und außergewöhnliches Gut. Jeder hat bereits von den Geschichten gehört, dass es Herrscher gab, die sich einem Seher, einem Orakel oder einem Propheten anvertrauten und diesen um eine Information aus der Zukunft baten. Dabei kristallisierten sich so manch erstaunliche Vorhersagen heraus, die bis heute verblüffen und uns zeigen, dass die intuitive Zukunftsvorhersage kein Märchen ist.

Doch wie sieht es heute aus — gibt es auch moderne Orakel, Seher oder Propheten, die um einen wichtigen Rat gefragt werden können?

Remote Viewing als Methode zur Abrufung der Intuition

Der Begriff »Remote Viewing« (zu Deutsch: »Fernwahrnehmung«) wird dafür verwendet, um einen Weg oder eine Methode zu beschreiben, die es ermöglicht, Daten fernab von Raum und Zeit zu erhalten.

Es geht dabei im Grunde um nichts anderes als um die Intuition. Es haben sich im Laufe der Zeit viele Wörter gefunden, die versuchen dieses Phänomen zu beschreiben.

Doch egal welches Wort man für diesen »sechsten Sinn« benutzt, es meint immer, dass wir eine Information erhalten, die nicht aus unseren eigenen Gedanken und Erinnerungen stammt, sondern scheinbar aus einem allwissenden Feld kommt. Wir Menschen sind lediglich so etwas wie ein Radio, das einfach auf die richtige Frequenz eingestellt sein muss, damit es die richtigen Daten bekommt. Dieser Vergleich macht durchaus Sinn, denn auch das Radio soll sich nicht in die erhaltenen Daten einmischen, sondern nur als Empfänger dienen.

BERND GLOGGNITZER

Ursprung

Seit es menschliche Aufzeichnungen gibt sind auch Berichte von Hellsehern, Orakeln, Magiern und Hexen vorhanden, die scheinbar die Kunst der Zukunftsvorhersage beherrschten.

Das Thema ist also nicht neu, sondern wurde in den 70er Jahren wiederentdeckt. Man forschte zuerst daran, ob es dieses Phänomen überhaupt gibt und als man entdeckte, dass es durchaus möglich ist, machte man sich gleich daran, eine erlernbare Methode daraus zu kreieren.

Zu Beginn war man unsicher, wie der Mensch vorgehen muss, um an die gewünschten intuitiven Daten zu kommen. Damals schon hat man gesehen, dass es dabei sehr viele Wege gibt, gute Ergebnisse zu erzielen.

Man hat sich dann letztendlich für ein »Protokoll« entschieden, welches dem Menschen eine Art Leitlinie vorgibt und ihm so den Weg erleichtert. Das damalige Protokoll umfasste bis zu 30 Seiten, Skizzen und spezielle Methoden und wurde in unterschiedliche Stufen unterteilt. Dieser komplexe und langwierige Weg führte dazu, dass das Gehirn immer weniger mitmachte, verwirrt und überlastet war und so kamen mit der Zeit immer bessere Ergebnisse zustande. Dennoch war es für viele Menschen ein sehr harter Weg, um die Methode so gut zu beherrschen, dass sie nutzbar gemacht werden konnte.

Weiterentwicklung

Ich möchte an dieser Stelle kurz über meinen Weg berichten, wie es dazu kam, dass ich und mein Team die Methode stark weiterentwickelt haben, sodass diese heute sogar noch präziser funktioniert.

Als ich im Jahr 2012 nach hunderten Stunden Übung und mit viel Fleiß das Remote Viewing endlich beherrschte, begann die Zeit, in der ich es beruflich und privat nutzte. Dennoch war es immer ein langer Weg, an die Resultate zu kommen. Ständig war ich auf der Suche nach Möglichkeiten, den Weg zu verkürzen und dabei selbst auch noch besser zu werden.

Im Jahr 2015 habe ich die Remote Viewing School von meinem damaligen Lehrer übernommen und begriff erst dann, wie schwierig es ist, jemandem Remote Viewing mit dem alten Protokoll beizubringen.

Gemeinsam mit meinen Schülern, meinen Freunden, Kollegen und Mitarbeitern haben wir täglich getestet, ausprobiert und geforscht. Unsere Frage lautete: »Wie kommen wir schneller und besser ans Ziel?«



Erst mit der Zeit begriff ich, dass ein starker Fokus, der das Denken fast unmöglich macht, der Schlüssel ist. Mit dieser Erkenntnis gelang es uns immer besser und schneller zu werden und so hat sich das Protokoll auf circa zwei Seiten extrem verkürzt.

Woher stammt die intuitive Information?

Es gibt ein universelles Feld, in dem sämtliche Informationen vorhanden sind. Daten aus der Vergangenheit, der Gegenwart, aber auch aus der Zukunft sind hier abrufbar. Für dieses Feld gibt es viele Namen wie Akasha-Chronik, Äther, globales Unterbewusstsein, Weltgedächtnis und viele mehr. Ich verwende den Begriff »Matrix« und meine damit dieses Feld, ohne irgendwelche negativen Vorstellungen darüber zu haben. Wo genau sich diese Matrix befindet, kann keiner so genau beantworten, jedoch lässt die Erfahrung vermuten, dass wir selbst die Matrix sind, sie in jeder einzelnen Zelle von uns sitzt oder wir in ihr leben.

Ist jeder Mensch intuitiv, kann jeder Remote Viewing erlernen?

Jeder Mensch hatte vermutlich bereits Eingebungen. Jene intuitiven Informationen, die plötzlich so präsent waren, dass wir sie nicht ignorieren konnten. Zum Erstaunen der meisten stimmte diese kurze Zukunftsvorhersage oder wichtige Information auch noch. Verblüfft und sprachlos wird dieses Phänomen jedoch von vielen verdrängt und eher als Zufall abgetan.

Was ist zu tun, damit ich gezielt meine intuitiven Fähigkeiten nutze und diese jederzeit abrufen kann?

Zuerst gilt es zu verstehen, dass jeder Mensch intuitiv ist und auch jeder Remote Viewing erlernen kann. Jedoch haben die meisten Menschen den Zugang zur Intuition komplett verloren, da ihr Denken, das Ego, zu stark geworden ist und alles Intuitive unterdrückt.



Wie rufe ich eine intuitive Information ab?

Kurz gesagt musst du deine Gedanken völlig ausschalten, dein Ego völlig herunterfahren und dann hast du plötzlich den Zugang zur Intuition gefunden. Doch wie sieht das in der Praxis aus?

Ein Remote Viewer setzt sich an den Tisch, hat vor sich ein weißes Blatt Papier liegen und nimmt seinen Stift in die Hand. Jetzt beginnt er sich auf das weiße Blatt zu fokussieren. Diesen Fokus versucht er so lange zu verstärken und zu halten, bis nur mehr der Fokus da ist und kein Denken mehr möglich ist (dies dauert oft nur wenige Sekunden). Am Punkt, an dem der Viewer nun völlig mit seiner Aufmerksamkeit beim Blatt Papier ist, fragt er laut eine Frage. Jetzt kommt es zu jenem Moment, an dem das Gehirn nicht denkt und der Zugang zur Matrix offen ist. Plötzlich kommt wie aus dem Nichts eine neue, überraschende Information in seinem Gehirn an und er kann diese wahrnehmen. Jetzt schreibt er diese Information auf das Blatt Papier und versucht diese nicht weiter zu interpretieren.

Will der Viewer nun eine weitere Information haben, wiederholt er diese Methode. Dies macht er so lange, bis das Protokoll fertig ist bzw. die gewünschten Antworten gefunden wurden. Im Grunde ist es einfach und trotzdem am Anfang sehr schwierig, da das Ego unbedingt mitreden will.

AUSBILDUNG ZUM ZERTIFIZIERTEN REMOTE VIEWER

Mit der für jeden Menschen erlernbaren Methode Remote Viewing, erlangst du die Fähigkeit, jederzeit auf deine Intuition zuzugreifen. Mit dieser ausgeprägten Intuition ist es möglich, Informationen fernab von Raum und Zeit abzurufen. Das Ausbildungsziel ist erreicht, wenn 75 % deiner vorhergesagten Daten stimmen.

Ist die Ausbildung abgeschlossen, bieten wir dir einen bezahlten Job (haupt- oder nebenberuflich) als Remote Viewer(in) an.

Wichtige Ausbildungspunkte sind:

- Wie unterscheide ich Gedanken/Intuition?
 - Wie rufe ich die Intuition ab und schalte mein Denken aus?
- Wie nutze ich die Intuition privat und beruflich?

Rabatt für MAAS Leser:
100 € für den Onlinekurs BETA
200 € für den Onlinekurs OMEGA



Wir freuen uns auf deinen Kontakt.
WWW.REMOTEVIEWSCHOOL.COM

Was kann ich alles abrufen?

Es gibt im Grunde keine Grenzen. Jeder Schüler übt bei uns am Anfang, ein verdecktes Foto zu viewen (intuitiv wahr zu nehmen). Dies bedeutet der Schüler bekommt eine Nummer, beispielsweise 114299, und hinter jeder Nummer haben wir ein Foto versteckt. Auf diesem Foto ist der Eiffelturm in Paris zu sehen, jedoch weiß das der Schüler natürlich nicht. Jetzt beginnt der angehende Remote Viewer mit der Abfrage und muss diverse Fragen wie Form, Farbe, Oberfläche, Bewegung usw. abfragen. Am Ende seines Protokolls hat er viele Daten gesammelt und schließt das Protokoll ab. Jetzt bekommt er das Foto zu sehen und kann vergleichen, welche seiner Daten stimmen.

Es geht am Anfang meist um einfache Daten, jedoch kann man als trainierter Remote Viewer immer komplexere Informationen erhalten. Egal ob es um Börsenkurse, Sportwetten, die Entwicklung von Produkten oder die Suche nach einem perfekten Standort geht, mit der Zeit können immer präzisere Daten abgerufen werden.

Remote Viewing / Zugang zur Intuition als Beruf

Menschen kommen zu uns, um ihre Intuition wieder zu entdecken und zu stärken. Aber auch der Ruf nach einer beruflichen und persönlichen Veränderung steht bei vielen im Vordergrund. Aus diesem Grund haben wir uns bereits vor vielen Jahren dazu entschlossen, gemeinsam mit fertig ausgebildeten Remote Viewern, wirtschaftliche Projekte zu bearbeiten.



Bernd Gloggnitzer ist Inhaber der Remote Viewing School und leitet seit 2015 Projekte und Forschung im Bereich der Intuition. Die Remote Viewing School hat sich darauf spezialisiert, Menschen im Bereich der Intuition auszubilden und bietet jedem die Möglichkeit diese auch als Beruf zu nutzen.

www.remoteviewing.school



In der Praxis sieht das so aus, dass dem Remote Viewer täglich Projektaufgaben zugeschickt werden und er diese bearbeiten kann. Sobald er Daten erarbeitet hat, schickt er uns diese und wir fassen alle Daten zu einem Projekt zusammen und werten diese aus. So entsteht eine Antwort auf eine meist wirtschaftliche Frage, die wir dann an einen Kunden verkaufen oder selbst nutzen.

Der Remote Viewer wird dafür bezahlt und kann so seine Intuition haupt- oder nebenberuflich nutzen. Ist die Remote Viewing Ausbildung abgeschlossen, bieten wir jedem die Möglichkeit an, in unseren Projekten mitzuarbeiten.

Intuition als Bewusstseinschule

Als letzten Punkt ist noch eine wichtige Sache zu erwähnen. In meinen Augen ist Remote Viewing oder das ständige Abrufen von intuitiven Informationen eine der wichtigsten Methoden, um sich selbst bewusst zu entwickeln. Durch das Trainieren dieser Fähigkeit kommt man Stück für Stück immer näher an sein wahres Ich. Das Ego und die manipulierenden Gedanken werden immer weniger und das Verständnis über sich und sein Dasein wächst.

Ich lebe und liebe dieses Thema, da es mir Antworten auf so viele Fragen gibt und mir Einblicke in Bereiche gibt, die vorher für mich gänzlich verschlossen waren.

—
INTERVIEW MIT GABRIELLE ORR

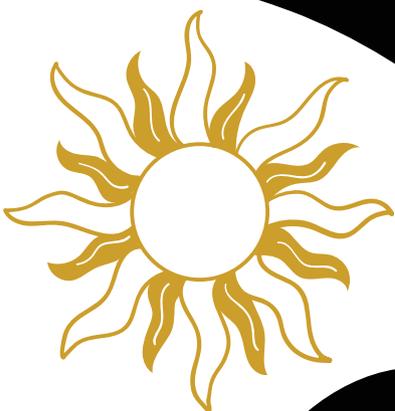
DIE AKASHA- CHRONIK

Im Buch des Lebens lesen

Die Akasha-Chronik ist die Quelle von Wissen, Weisheit und bedingungsloser Liebe. In diesem universellen Weltgedächtnis sind alle jemals gemachten Erfahrungen, Ereignisse und Wahrnehmungen gespeichert. »Akasha« bedeutet in Sanskrit »Himmel, Raum oder Äther« und beschreibt damit das Bewusstsein, das über das eines einzelnen Menschen hinausgeht.

Gabrielle Orr hat eine Methode entwickelt, die einen einfachen Zugang zum Buch des Lebens ermöglicht, in dem du Antworten auf deine Fragen findest.

Im Interview gibt Gabrielle Orr tiefe Einblicke, in welchen Situationen des Lebens die Akasha Chronik weiterhelfen kann und wie du selbst Informationen für dich daraus abrufen kannst.



Kann jeder Zugang zu seiner eigenen Akasha-Chronik erhalten?

Grundsätzlich gibt es dafür keine besonderen Voraussetzungen, jeder kann das lernen. Einzige Voraussetzung ist, dass wir uns zu dem Thema hingezogen fühlen und offen dafür sind, eine Verbindung zu etwas Höherem aufzubauen und die Botschaften von dort wahrzunehmen.

Wenn du das Vertrauen in eine Autorität verloren hast, fällt es schwerer, eine Verbindung zu etwas Höherem aufzubauen. Das lässt sich mit unserer Geschichte erklären: Wir empfinden uns oft als nicht-verbunden, wenn wir Autorität als eine höhere Macht empfinden, etwas das wir über uns stellen.

Es braucht also Vertrauen. Wie kann man aufkommenden Zweifeln begegnen?

Informationen aus der Akasha-Chronik empfängst du nicht durch den Kopf, sondern durch das Herz, über deine Emotionen. Wenn ich mit dir spreche, nehmen meine Gedanken alles auf und verarbeiten die Informationen. Wenn ich mit der Akasha Chronik verbunden bin, beginnt es wie ein Gespräch, aber es erhält eine andere Form, eng verbunden mit dem Potential von Liebe. Gedankliche Zweifel kann ich ausräumen, weil das Herz so tief berührt wird. Wenn du verbunden bist, bist du es mit dem Herzen, nicht mit dem Geist und selbst wenn er zweifelt, spürt mein Herz.

Was uns oft hindert ist eine Energie, die uns von dem weg-

zieht, was gut für uns ist. Wir können lernen damit umzugehen, indem wir sagen: Ich höre dich, aber jetzt kannst du dich ausruhen und ich folge dem, was sich gut für mich anfühlt. Daraus kann eine Verbindung in etwas außerhalb von mir wachsen. Die Zweifel daran, dass das wirklich aus der Akasha-Chronik zu mir kommt und in meinem Leben umgesetzt werden möchte, können gehen.

Wie viel Übung braucht man dafür?

Das ist individuell ganz verschieden, wie beim Fahrradfahren: Die meisten fahren einfach los, wackeln ab und an, aber sie werden sicherer. Wenige sind direkt unglaublich verbunden und spüren tiefe Liebe. Ganz wenige tun sich wirklich schwer und brauchen mehr Unterstützung.

Wir haben alles bereits in uns. Es kommt darauf an, mit welcher Haltung wir die Dinge angehen. Oft haben wir große Erwartungen und wollen unbedingt Antworten finden. Dieser innere Druck blockiert uns dann und das braucht unsere Geduld.

Welche Fragen werden häufig gestellt?

Im Grunde kann ich jede Frage der Welt stellen. Die Lesung wird sich immer auf mein Gegenüber einschwingen, auf das was ihn oder sie bewegt. Oft geht es um die Aufarbeitung der eigenen Themen, meist aus einer akuten Lage heraus. Menschen möchten tiefsitzende Ängste und Themen verarbeiten und Antworten finden.

Vor dem Corona-Virus lebten wir in der Illusion der Sicherheit. Jetzt stehen wir da, ohne Fundament und müssen etwas Neues kreieren. Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Aus der Angst heraus zu kreieren oder aus dem Vertrauen, in das, was ich gelernt habe, in meine Intuition, in das, was ich wirklich bin, in die Liebe und das Können.

Gefühlt finden wir auf der weltlichen Ebene gerade mehr Fragen als Antworten. Wie können wir uns trotzdem anbinden und frei bleiben für die Verbindung?

Dazu kann ich dir mein Motto verraten: Nicht nach links und rechts schauen, sondern nach oben und ins Herz!

Ich frage mich immer, was es für mich jetzt zu tun gibt und wie ich das in mein Herz bringen kann. Ich vergleiche mich dabei nicht mit anderen oder schaue nach Trends. Es gibt so viel Unterstützung auf der weltlichen Ebene, wenn wir uns ein Netz aus Menschen aufbauen, die unser Licht hell scheinen lassen. Anstatt Menschen nach materiellen Aspekten zu bewerten, können wir uns fragen: Bist du in Verbindung mit dem Göttlichen (und damit im Vertrauen) oder bist du in der Angst?

Wie gehst du damit um, wenn du jemandem begegnest, der von der Angst gesteuert ist?

Ich frage mich, wenn ich mich wirklich lieben würde, würde ich mich jetzt darauf einlassen? Wenn ich diese Frage stelle, egal ob auf mich oder andere Menschen bezogen, dann wird es

ganz klar. Würden wir aus dieser Frage heraus leben, könnten wir mehr Frieden und Freude im Leben finden.

Am Ende liegt es in der Selbstverantwortung für das eigene Handeln und Leben. Ich löse mich von Verbindungen, die mein System mit Negativ-Energien füllen statt mit positiven, denn dafür liebe ich mich zu sehr!

Wie ist der konkrete Ablauf eines Akasha-Readings?

Ich spreche das Gebet, welches mich mit der Akasha-Chronik verbindet, und dann gehe ich in den Austausch. Mit wem? Nun, wenn ich dich frage, wie Jesus aussieht, hast du deine ganz eigene Vorstellung, die du übernehmen kannst. Wir stellen uns vor, im Austausch mit jemandem zu sein, der uns ähnlich ist. Eigentlich ist es aber eine energetische Form, die sich für uns so zeigt, dass wir sie verarbeiten können, ohne an einem Bild anzuhängen. Wenn ich meine Akasha-Chronik für mich öffne, zeigt es sich anders, als wenn ich sie zum Beispiel für dich öffne, denn dann kommen Bilder, die du verstehen kannst, die für dich eine Bedeutung haben und dir die Verbindung erleichtern, weil du dich darin wiederfindest.

Ein Beispiel: Einmal wurde mir in einem Reading gezeigt, wie Sai Baba (indischer Guru) auf einer Schaukel sitzt. Ich konnte es nicht verstehen, aber mein Gegenüber schon: denn auf seinem Altar zu Hause saß Sai Baba. Das war wichtig für ihn, um zu erkennen, dass es wirklich eine authentische

Verbindung gibt und die Botschaften dadurch durch die Grenzen des Verstandes ins Herz gehen können.

In welcher Form erhältst du die Botschaften?

Das ist ganz unterschiedlich. Die Informationen kommen in Form von Bildern, Gefühlen oder Worten zu mir. Manchmal beschreibe ich ein Gefühl in meinem Herzen oder in einem Körperteil. Es kommt auch vor, dass Klient*innen Sätze wiedererkennen, die sie z. B. genauso von ihrer Mutter immer hörten. Ich lasse die Information einfach fließen und vertraue darauf, dass damit etwas aufgelöst und etwas Neues kreiert werden kann.

Wie würdest du den Unterschied beschreiben zwischen Intuition und Akasha-Reading?

Ich frage das jetzt direkt in der Akasha-Chronik nach: Sie antworteten, dass Intuition das Bewusstsein ist, dass du mehr bist als du mit deinen körperlichen Sinnen erfassen kannst. Eine Intuition ist eine Eingabe. Du gibst deinen Gedankenprozess an eine höhere Kraft ab, ohne dir dessen immer bewusst zu sein. Oft bemerken wir erst im Nachhinein, dass wir geführt wurden.

Die Lehrer und Meister sagen: »Was wir sagen ist keine Intuition, es ist eine Tatsache«. Wenn ich mich mit der Akasha-Chronik verbinde, ist das nicht meine Intuition, sondern es sind Informationen aus dem Feld. Das ist ein gezielter Austausch.

Wir stehen am Anfang des Jahres. Was möchtest du uns für das neue Jahr mitgeben?

Das neue Jahr an sich hat nur die Magie, etwas Neues zu kreieren, wenn du nicht an dem Alten festhältst!

Wenn wir unser Bewusstsein entwickeln, lösen wir uns von materiellen Fragen wie »Habe ich DIE erfüllende Beziehung gefunden?« und gehen hin zu emotionalen Fragen wie: »Bin ich in diesem Jahr mehr in die Liebe gekommen?«

Die wichtige Frage ist, wenn wir uns am Ende des Jahres wieder sprechen, welche Geschichte möchtest du dann erzählen? Welche Fragen möchtest du in einem Jahr stellen?

Es ist wichtig zu verstehen, dass das Universum wie ein Spiegel ist, der dir nicht spiegelt, was du möchtest, sondern was du sendest. Jeder Mensch kann Eingebungen empfangen, aber die Antenne muss richtig eingestellt. Ist sie auf Negatives ausgerichtet, empfängt sie Negatives. Deine Aufgabe ist also, deine Energie so rein zu halten, dass du in Leichtigkeit Eingebungen empfangen kannst, die dich auf deinem Weg weiterbringen.

Das ist ein wichtiger Punkt. Kannst du das bitte noch weiter ausführen?

Ich beschreibe unser Leben gerne mit diesem Bild: Du stehst an einem riesengroßen Buffet des Lebens. Es ist dir überlassen, was du aufnimmst und was nicht. Viele Menschen laden sich wortwörtlich immer wieder auf den





Teller, was ihnen nicht schmeckt. Und dann wundern wir uns, warum wir dies oder jenes immer wieder erleben. Es ist wichtig zu verstehen, dass wir selbst die Kontrolle haben, auch wenn das nicht immer einfach ist. Es kommt darauf an, die richtigen positiven Fragen zu stellen, wie: Was ist mein nächster Schritt zur Liebe?

Eine wunderschöne Frage! Worauf sollte man achten, wenn man die Fragen stellt?

Fragen lenken dich in eine bestimmte Richtung. Stelle dir also immer Fragen, die dich bereichern. Wenn du fragst: »Bin ich noch auf meinem Weg?« liegen darin Selbstzweifel. Frage stattdessen: »Wie kann ich noch mehr auf meinen Weg gelangen?«

Gleich ob du auf deinem Weg bist oder nicht, damit bist du schon losgegangen. Damit lädst du deine Intuition ein. Sie erwacht, wenn du mit dir im Reinen bist und dich in ein positives Energiefeld begibst. Wie du dort hin gelangst, liegt in deiner Hand. Beginnst du den Morgen damit, dein Handy zu checken oder damit, dir 5 Minuten Danke zu sagen, für alles, was du in deinem Leben hast?

Und um auf die Frage zum beginnenden Jahr zurückzukommen: Wie fange ich dieses Jahr an? Mit einem Dank oder mit der Angst, dass sich die Erfahrungen der letzten beiden Jahre wiederholen?

Oft übertragen wir Ängste aus gemachten Erfahrungen auf die Zukunft. Wie wäre es aber, wenn wir uns einfach erlauben, mit einem weißen Blatt Papier anzufangen?

Oh ja, Ängste gehören zum Menschsein dazu als Warnsystem, welches uns beschützt. Wir dürfen aber auch so viel Selbst-

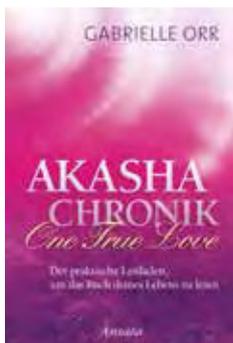
erkenntnis haben, dass uns die Ängste nicht überschatten. Wir können erkennen, dass es eine potentielle Gefahr gibt, aber auch zulassen, dass es anders oder sogar noch schöner werden kann. Wie Pippi Langstrumpf sagt:

»Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.«

—
Das Interview führte
Anita Maas



Podcast mit Gabrielle Orr über das Lesen in der Akasha-Cronik.



Gabrielle Orr ist eine spirituelle Lehrerin, Autorin und Motivationsrednerin. Früh im Leben entdeckte sie, aufgrund persönlicher Herausforderungen in ihrer Kindheit, die liebevolle Präsenz und Macht der Akasha-Chronik. Ihre tiefe Hingabe, ihr Verständnis und Engagement ist vor allem durch ihre Verbindung mit den Meistern und Lehrern der Akasha-Chronik entstanden. Sie bietet persönliche Readings und Ausbildungen zu Akasha-Chronik-Lehrer*innen an.

www.gabrielleorr.com



Das »Dritte Auge« aktivieren

*Die Zirbeldrüse —
das Organ des Bewusstseins*

OFT WIRD DIE ZIRBELDRÜSE MIT DEM SOGENANTEN DRITTEN AUGE BZW. DEM 6. CHAKRA IN VERBINDUNG GEBRACHT. ICH WÜRD SAGEN, ES HANDELT SICH UM VERSCHIEDENE ZUGANGSWEISEN ZU DEMSELBEN THEMA. DIE EPIPHYSE — WIE DIE ZIRBELDRÜSE AUCH GENANNT WIRD — IST ALS TEIL DES GEHIRNS EIN LOKALISIERBARES ORGAN MIT EINEM BESTIMMTEN GEWICHT ETC., DAS DRITTE BZW. »INNERE AUGE« DAGEGEN IST NICHT SICHTBAR, SONDERN FEINSTOFFLICH.

Seit langem ist bekannt, dass die Zirbeldrüse bei allen Wirbeltieren vorhanden ist. Bei manchen Fischen, Reptilien und Amphibien verbinden Nervenfasern die Zirbeldrüse mit lichtempfindlichen Photo-Rezeptoren auf dem Schädeldach — dem dritten Auge. Dass die Zirbeldrüse in ihrer Funktion von Lichteinflüssen gesteuert wird, die sie indirekt über die Augen erreichen, auch wenn sie, wie beim Menschen, ihre unmittelbare Verbindung nach draußen verloren hat, halten die Hirnforscher aufgrund ihrer histologischen und biochemischen Laborbefunde für erwiesen.

Das Organ, das in seiner Form an den Zapfen einer Zirbel erinnert, galt für den Philosophen und Mathematiker René Descartes als Schlüssel für die Verbindung von Körper und Seele.

»Es gibt eine kleine Drüse im Gehirn, in der die Seele ihre Funktion spezieller ausübt als in jedem anderen Teil des Körpers.« (Les Passions de l'âme, Art. 31).

Er nahm irrtümlich an, dass sie für das Sehen (mit)verantwortlich sei. Tatsächlich ist eine Lichtempfindlichkeit nachweisbar. Und der innere Aufbau entspricht in etwa einem Auge. Einige Forscher meinen, die Zirbeldrüse sei ein zurückgebildetes Auge. Doch es ist im Grunde nicht diese Verbindung, die mit dem Dritten Auge gemeint ist. Was dieser meist nur 6 – 8 Millimeter lange Zapfen oder Wurm durch die Ausschüttung ganz bestimmter Hormone ermöglicht, ist ein geistiges und feinstoffliches Sehen. Die elektrochemischen Zusammenhänge und Begriffe wie Neurotransmitter waren den *Rishis*, den vedischen Sehern, vor 5.000 Jahren natürlich noch nicht bekannt. Doch sie vermochten durch Konzentration auf eben jene Stelle zwischen den Augenbrauen, die im Yoga als *Ajna-Chakra*, als Kontrollzentrum des Bewusstseins bezeichnet wird, über die physische Welt hinaus zu schauen.

Und so stellten etliche Wissenschaftler wie etwa Dr. Sergio Felipe de Oliveira von der medizinischen Fakultät der Universität von Sao Paulo und Direktor der *Pineal Mind Clinic* einen direkten Zusammenhang zwischen der Zirbeldrüse und Visionen fest. Sie reguliert durch das Melatonin nicht nur die Schlafrhythmen, sondern ist auch für die Abgabe von N,N-Dimethyltryptamin (kurz DMT) verantwortlich, das auch als »Spirit Molekül« bekannt ist. Dieses Molekül ist der stärkste bekannte halluzinogene Neurotransmitter. Er wird, wie z. B. Rick Strassman erforschte, in bestimmten meditativen Zuständen und bei Nah-tod-Erfahrungen vermehrt ausgeschüttet.

Konzentration auf das Dritte Auge und Wirkungen

Für jedes Chakra gibt es im Yoga besondere Übungen der Aktivierung. Der erste Schritt ist, das Energiezentrum in sich selbst zu spüren. Beim Dritten Auge können wir dazu unsere Aufmerksamkeit auf die Stelle zwischen den Augenbrauen richten, ca. 3 Zentimeter über der Nasenwurzel.

Eine einfache, aber schon recht kraftvolle Übung ist, mit geschlossenen Augen die Farbe violett zu visualisieren und dabei in die Mitte der Stirn zu spüren. Dann ist das Dritte Auge bereits in Aktion. Das kann man mehrmals am Tag ausprobieren. Es gibt etliche Methoden der Öffnung des Dritten Auges, die zugleich eine Aktivierung der Zirbeldrüse bewirken. Es ist wie beim Trainieren eines Muskels. Je öfter ich einen Muskel benutze, desto besser funktioniert er. Übertreiben sollte man es allerdings auch nicht, sonst gibt es einen Muskelkater — bildlich gesprochen. Eine Überstimulierung des 6. Chakras kann zu Kopfschmerzen oder zu ungewollten, außergewöhnlichen Phänomenen führen, die einem Angst machen und nicht so ohne weiteres »abgestellt« werden können.

Ein geöffnetes Drittes Auge bedeutet laut indischer Tradition und auch laut heutiger Erfahrungsberichte von medialen Menschen eine andere Wahrnehmung, eine Bewusstseinsweiterung. Sie fällt bei jedem anders aus. Die einen können die Aura sehen, andere nehmen Verstorbene oder gar Dämonen wahr.

Wissenschaftler bestätigen schon seit etlichen Jahrzehnten, dass wir normalerweise nur einen Bruchteil von all dem bewusst erleben, was ständig auf uns an Informationen einströmt. Das meiste wird abgeblockt bzw. ausgeblendet. Wer einmal eine Wirkung einer psychoaktiven Substanz erfahren hat, wird wohl bestätigen können, wie anders die Wahrnehmung sein kann.

Die (erweiterte) Funktion der Zirbeldrüse kann regelrecht trainiert werden. Eine gute Methode ist das Üben von Visualisierung. Sich gezielt etwas im Geiste auszumalen - wozu viele geführte Meditationen und Fantasiereisen anregen - belebt menschliche Grundfähigkeiten, die in unserer hektischen, rational-funktionalen und von außen bestimmten Sichtweise zu wenig beachtet und gefördert werden.

Wir sind weniger von äußeren Einflüssen abgelenkt, können uns besser auf das konzentrieren, was wir wirklich wollen, sind empfänglicher für Impulse aus dem Herzen und dem Unterbewussten, folgen eher unserer Intuition, sind kreativer in Worten und Taten, auch in künstlerischer Hinsicht.

Welche Funktion hat eigentlich das Melatonin der Zirbeldrüse? Melatonin leitet den Prozess des Schlafens ein. Wir werden müde, machen die Augen zu, fangen an zu träumen. Und wenn die Träume kommen, treten die psychoaktiven Wirkstoffe in Erscheinung, wie zum Beispiel DMT. Melatonin macht aber auch noch etwas ganz anderes. Es ist eigentlich der Hauptrhythmusgeber für alle anderen Rhythmen.

Aus der Chronobiologie weiß man, dass es mehrere Rhythmen im Körper gibt, die untereinander genau aufeinander abgestimmt sind. So hat man ungefähr 200 unterschiedliche Rhythmusgeber oder Oszillatoren im Körper gefunden, allen voran natürlich das Herz mit seinen Schwingungsfrequenzen von 1 bis 2 Hertz und das Gehirn mit 0,5 bis ca. 100 Hertz, das ist variabel.

Was passiert mit der Wahrnehmung bei der Öffnung des dritten Auges? Es ist nicht so, wie man sich das vielleicht vorstellen mag, dass wir andere Farben sehen. Ich kann das aus eigener Erfahrung sagen, denn ich habe den Zustand einer Zirbeldrüse erlebt, die in einem klinischen Experiment durch ganz bestimmte Felder angeregt war.

Was passiert da mit der Wahrnehmung? Ich sehe das, was ich sonst auch wahrnehme. Die Sinnesreize bleiben die gleichen, aber die Deutung, also die Haltung, die ich einnehme zu diesen Ereignissen, wäre ohne eine aktivierte Zirbeldrüse anders. Ich sehe über den Tellerrand hinaus. Ich kann die Zusammenhänge und Interaktionen erkennen, in welchem Kontext diese Situation zum Beispiel mit einer ganz anderen Situation steht.

Meine persönliche Wahrnehmung ist die, und das wird auch von vielen Probanden so beschrieben, dass ich die Dinge als solche wahrnehme, also direkt, unverfälscht, unverändert, eher in Richtung »die Sache an sich« als aus dem Verstand gedeutet. Dadurch kommt eine andere Instanz nach vorne, die Instanz des Gewahrseins.

Wie aktiviere ich die Zirbeldrüse ohne Hilfsmittel? Ganz einfach, indem du dich mit spirituellen Themen beschäftigst, und zwar nicht nur intellektuell, sondern existentiell, mit ganzem Herzen. Raus aus dem Verstand und hinein in den Geist als solchen, der nicht konditioniert ist!

Wenn wir über unseren Willen und die Freude da hineingehen, dass die Zirbeldrüse wieder aktiviert wird, geschieht es auch. Verhalten wir uns so, als wäre die Welt da draußen nicht nur von Kämpfen bestimmt, sondern aus dem Herzen gedeutet!

Die Herzensenergie ist immer unmittelbar mit einer aktiven Zirbeldrüse verbunden, das kann man gar nicht voneinander trennen. Solange wir in der Lage sind, Gefühle der Freude zu empfangen und zu empfinden und wahrzunehmen, solange sind wir auch in der Lage, ein jedes Organ wieder zur Regeneration anzuregen.

Die Aktivierung einer degenerierten Zirbeldrüse

- **Mein wichtigster Rat: Meide bitte konsequent Fluoride (in den meisten Zahnpasta, auch teilweise in fluoridiertem Salz und Fertigprodukten als auch Tabletten für Kinder zur Zahnhärtung)**
- **Entgifte deinen Körper mit Mineralerde (Bentonit, Zeolith usw.), Algenprodukten, Leber entlastenden Präparaten (Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Curcuperin und Bitterstoffe)**
- **Trinke täglich 2 bis 2,5 Liter gutes Quellwasser, damit ein großer Teil der gelösten Toxine auch über die Nieren ausgeschieden werden kann**
- **Das Einatmen von ätherischen Ölen wie Neroli regt die Zirbeldrüsenfunktion an**
- **Versuche spätestens um 22 Uhr ins Bett zu gehen und konsequent die letzten 2 Stunden vor dem Einschlafen kein TV, keinen Computer und kein Handy zu benutzen. Bitte dein höheres Selbst und deinen Körper um eine nächtliche Eingabe**
- **Trainiere deine Zirbeldrüse, indem du dir Farben oder erfreuliche Situationen sowie deine (realisierten) Wünsche vorstellst**
- **Vermeide WLAN und Bluetooth (nachts den Router ausschalten, schaffe Schnurlostelefone ab)**

Wie komme ich in eine höhere Schwingung? In welcher Schwingung ist die Menschheit gerade? Ich stelle mir Schwingungen vor, die mit unseren geistigen Zuständen gekoppelt sind. Möglicherweise auf einer nichtmateriellen Ebene. Hier entspräche eine niedrige Schwingung den Gedanken eines unsocialen Egos. Eine entsprechend höhere Schwingung würde mit Gedanken und Handlungen eines sozialen Wesens korrelieren. Menschen mit erhöhten Schwingungen sind in der Lage, Menschen mit einer niedrigeren Schwingung anzuheben. So gesehen entspricht die Liebe der höchsten Schwingung überhaupt. Freude und Liebe gehören für mich zusammen. Wahre Freude ist Liebe in Aktion.

Indem unsere Zirbeldrüse ihr naturgemäßes Potenzial entfaltet, wird diese Schwingungserhöhung automatisch geschehen. Demzufolge sollten wir auf eine einwandfrei funktionierende Zirbeldrüsenfunktion hinarbeiten. Diesen Aspekt halte ich persönlich für wichtiger als auf eine Schwingungserhöhung von außen zu warten.

An diese Stelle möchte ich dich noch einmal an dein persönliches Schöpfungspotenzial erinnern. Indem du von diesem Potenzial Gebrauch machst und deine Wünsche mit vollster Freude (Liebe) verbindest, brauchst du keine schützenden Maßnahmen mehr. So unglaublich es auch erscheinen mag, selbst physikalische Gesetze ordnen sich diesen Wünschen unter.



Dieter Broers forscht seit den 1980er-Jahren als Biophysiker auf dem Gebiet der Frequenz- und Regulationstherapie. Seine Arbeiten führten zu 113 internationalen Patenten, v. a. im Bereich der medizinischen Therapie und Forschung. Seit 1997 arbeitet Broers als Direktor für Biophysik am International Council for Scientific Development (ICSD). Sein neuestes Online-Seminar heißt »SHIFT! Der Kompass für den inneren Weg zu Erde 2.0«. Mitte 2022 wird das Buch »Verschlussache Zirbeldrüse« erscheinen.

<https://shop.dieterbroers.com/>

<https://shift.dieterbroers.com>

—
LARS SEGELKE

FINDE DIE STILLE IN DIR

Wo Gedanken und Gefühle stillstehen,
ist die Intuition zu Hause

.....

Ein wesentliches Tor zur eigenen Intuition ist die Stille. Dabei meint Stille nicht die Abwesenheit von äußerem Lärm, sondern einen inneren Ort jenseits unserer Glaubenssätze und unserer persönlichen Fixiertheit. Warum ist Stille ein Tor zur Intuition? Warum ist die Zuwendung zur inneren Stille sogar eine Voraussetzung, um mit der eigenen Intuition wahrhaftig in Verbindung zu sein und zu bleiben?

DENKEN ALLEIN REICHT NICHT

Wenn Intuition die direkte und unmittelbare Anschauung (von mittellateinisch »intuitio«) bzw. das genaue Hinsehen und Anschauen (von lateinisch »intueri«) beschreibt, so müssen wir uns zunächst fragen, ob denn unsere gewöhnliche Art des Sehens und Schauens nicht direkt bzw. nicht genau ist. Und in der Tat belegt eine überwältigende Mehrheit psychologischer Studien die Verschleierung unseres Blicks auf die Welt und uns selbst. Unser Denken ist unter anderem dadurch korrumpiert, dass es tendenziell versucht, unsere bisherigen Überzeugungen von uns und der Welt zu bestätigen. Aufbauend auf den Forschungen des US-Psychologen Leon Festinger aus den 1950er Jahren spricht man heute auch von kognitiven Verzerrungen, mit Hilfe derer wir versuchen, etablierte Überzeugungen um jeden Preis zu verteidigen. Der Nobelpreisträger und einer der einflussreichsten Wissenschaftler unserer Zeit, Daniel Kahneman, hat in seinem Werk »Schnelles Denken, langsames Denken« umfangreich die mentalen Muster aufgezeigt, die zu Fehlinterpretationen und -entscheidungen führen. Er schreibt über unser Verhältnis zu den Überzeugungen und Präferenzen:

»Wir sind oft selbst dann von ihrer Richtigkeit überzeugt, wenn wir irren, und ein objektiver Beobachter erkennt unsere Fehler mit höherer Wahrscheinlichkeit als wir selbst.«

Doch auch unabhängig von mentalen Verzerrungen kann die Ratio allein nicht das Leben in seiner Gänze erfassen, da Leben Dinge umfasst, die über das Denken hinausgehen: unser körperliches Sein, unsere Instinkte, unsere Gefühle, Musik, Tanz, Chaos, Unberechenbarkeit, Liebe. Unzählige Studien haben in den letzten Jahrzehnten die Unzuverlässigkeit unserer Wahrnehmung, die fehlerhafte Verarbeitung von Informationen, die verzerrte Sicht auf uns selbst und die Welt sowie die Unfähigkeit bestätigt, die Dinge über das Denken direkt und genau – also intuitiv – wahrzunehmen. Daher ist auch ein direktes, intuitives Handeln dann schwer möglich, wenn wir die Welt allein mit dem Denken zu erfassen suchen.

STIMMT ES, WAS DAS BAUCHGEFÜHL SAGT?

In der Forschung zum Thema Intuition findet man daher häufig einen Verweis auf das sogenannte Bauchgefühl. Auch im Alltagsgebrauch wird Intuition oft mit dem eigenen Bauchgefühl gleichgesetzt. »Mein Bauchgefühl sagt mir...«, »Meine Intuition sagt mir...«. Da das Bauchgefühl nicht durchs Denken bestimmt wird – sondern vornehmlich durch Instinkt und Gefühl – liegt die Annahme nahe, dass die Dinge damit unmittelbarer und genauer erfasst werden. Aber ist das so? Kann das Bauchgefühl das leisten? Zumindest verspricht die Zuwendung zum Bauchgefühl vielen Menschen eine Annäherung an ihr authentisches Selbst. Denn durch die Übermacht des Denkens haben viele Menschen in der

→

modernen Welt den Bezug zu ihrem Instinkt und ihren Gefühlen verloren. Das damit verbundene Leiden spiegelt sich nicht zuletzt in den vollen Praxen der Psychotherapeuten. Und in der Tat kann der Bezug zum Bauchgefühl eine Annäherung sein, seine eigenen Impulse ungefiltert vom Denken wieder wahrzunehmen und auszudrücken. Wenn wir Intuition in diesem Sinne verstehen – als (Wieder-)Wahrnehmung unserer Gefühle und Instinkte sowie den Mut, ihnen gemäß zu handeln – dann ließe sich dieser Modus von einem ausschließlich durch das Denken geführte Leben abgrenzen. Auch lässt sich die Popularität und der gute Ruf nachvollziehen, den der Begriff Intuition heute genießt.

» Die Intuition verspricht die Freiheit des Menschen aus der Knechtschaft des rationalen Denkens. «

WOHER KOMMT DAS BAUCHGEFÜHL?

Doch aus der Psychologie, der Philosophie und vielen spirituellen Traditionen wissen wir, dass unsere Gefühle, unsere Instinkte und damit unser Bauchgefühl in der Regel ebenso verzerrt sein können wie unser Denken. Das Bauchgefühl verschleiert dann ebenfalls den Blick auf uns selbst und auf die Welt. Im Hinblick auf eine direkte Anschauung und das genaue Hinsehen – also im Hinblick auf das, was Intuition eigentlich bedeutet und was für eine Vielzahl von Philosophen und Psychologen von Plotin bis hin zu C.G. Jung den eigentlichen Wert der Intuition ausmachte – ist mit der Zuwendung zu Kräften jenseits der Ratio nur etwas gewonnen, wenn die Fähigkeit vorhanden ist, verzerrte Impulse des

Instinkt- und des Gefühlszentrums von unverzerrten zu unterscheiden. Verschiedene psychologische Schulen und Modelle (u. a. das Enneagramm der Charakterfixierungen) beschreiben diesbezüglich sehr detailliert, welchen Irrtümern und Verzerrungen »Bauchmenschen« und »Gefühlsmenschen« (ebenso wie »Kopfmenschen«) unterliegen. Demnach ist unser Bauchgefühl oft nichts anderes als der Ausdruck unserer unbewussten Überzeugungen und Antriebe. Wer beispielsweise Dinge »intuitiv« ablehnt, kann von einer Widerstandshaltung dem Leben gegenüber angetrieben sein, an deren Grund ein Gefühl von Minderwert liegt. Oder auch von einer kindlichen Rebellion gegenüber dem Vater, an deren Grund Angst liegt. Wer von dem »intuitiven« Bauchgefühl angetrieben ist, anderen Menschen zu helfen, kann von dem Wunsch nach Liebe angetrieben sein. Oder von einem kindlichen Verschmelzungswunsch.

So gibt es viele Mechanismen im Menschen, die die tieferen Schichten der inneren Realität überlagern und die verhindern, dass wir dem Sein direkt und in Klarheit begegnen. Die eigentliche Frage ist dabei, ob wir uns dessen bewusst sind, was sich in unserem Inneren abspielt. Ob wir uns beispielsweise des Minderwerts, der Rebellion oder dem Wunsch nach Liebe bewusst sind. Wenn nicht, dann kann in Bezug auf unser Bauchgefühl nicht von einer unmittelbaren und genauen (intuitiven) Anschauung auf die Dinge gesprochen werden, sondern nur von einer gefühls- und instinktgeleiteten verzerrten Anschauung. Das mag sich für denjenigen, der seinem Bauchgefühl folgt, richtiger und besser anfühlen, als wenn er ausschließlich seiner »kalten Ratio« folgt. Aber die Idealisierung von Intuition sowie die Inanspruchnahme des Rechts, seiner Intuition zu folgen, kann im Gegenteil ein Ausdruck kindlicher Verweigerung sein, genauer und direkter auf die eigenen Antriebe und Impulse zu schauen.

WIE KANN UNS STILLE NUN EINEN WEG DURCH ALLE VERZERRUNGEN HINDURCH ZU WAHRER INTUITION ZEIGEN?

Wie kann Stille jene echte Intuition in uns nähren, die nicht auf korrumpierten Instinkten, Gefühlen oder Gedanken aufbaut? In allen großen religiösen und spirituellen Traditionen spielt die Stille eine zentrale Rolle, um sich dem anzunähern, was wahrer, tiefer, echter, authentischer, direkter ist als das, was wir mit dem gewöhnlichen Alltagsbewusstsein erfassen.



Um das nachvollziehen zu können, wollen wir uns anschauen, wie die konkrete Annäherung an die Stille geschehen kann und welche Veränderungen in uns damit verbunden sind.

Eine erste Annäherung an die Stille kann durch das Aufsuchen von Orten äußerer Stille geschehen. Wenn der äußere Lärm und die äußere Ablenkung nachlassen, können wir innerlich anhalten und uns all den Impulsen, Gefühlen und Stimmen gewahr werden, die im hektischen Alltag kein Gehör finden. Wir können uns plötzlich selbst klarer sehen. Mit den Worten des chinesischen Weisen:

» In fließendem Wasser kann man sein eigenes Bild nicht sehen, wohl aber in ruhigem Wasser.«



Das kann erst einmal unangenehm sein, da bisher verdrängte und ignorierte schmerzhaft Gefühle ins Bewusstsein treten, denen wir bisher ausgewichen sind. Der damit verbundene Lohn aber ist, dass wir authentischer werden, mehr Bezug zu uns selbst bekommen und dadurch die Dinge direkter und genauer sehen. Doch kann äußere Stille zwar unterstützend sein, letztlich aber allein wenig ausrichten. Es braucht zudem die Zuwendung unserer Aufmerksamkeit zur inneren Stille, zum Beispiel durch Meditation.

Es gibt viele verschiedene Formen der Meditation, doch alle zielen letztlich darauf ab, unsere Identifikation mit den persönlichen Motiven zu lösen und uns der Stille jenseits unserer Gedanken, Gefühle und Instinkte bewusst zu werden. Diese Stille ist immer da, auch wenn wir uns ihrer in der Regel nicht gewahr sind. Der amerikanische Zen-Lehrer Adyashanti formuliert es so: »Es geht darum, zu bemerken, dass es da eine Stille gibt, die immer gegenwärtig ist und dass der Lärm innerhalb der Stille erscheint – sogar der Lärm des Verstandes.«

Um die Stille jenseits allen inneren und äußeren Lärms wahrzunehmen, können Räume von äußerer Stille unterstützend sein, auch wenn sie letztlich nicht notwendig sind. Sie helfen uns wie eine Art Spiegel, mit der Tiefe unserer selbst in Kontakt zu kommen. Der spirituelle Lehrer Eckhart Tolle empfiehlt:

»Wann immer um dich herum Stille herrscht, solltest du darauf lauschen, ihr Aufmerksamkeit schenken. Auf die äußere Stille zu lauschen, eröffnet dir die Dimension der Stille in dir selbst.«



Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf der Stille jenseits von Gedanken, Gefühlen und Instinkten ruhen lassen können, sind wir wirklich frei, die Dinge in Klarheit und Direktheit zu sehen. Weder folgen wir der Neigung unseres Denkens, die Dinge verzerrt gemäß unseres bestehenden Welt- und Selbstbilds wahrzunehmen, noch folgen wir den kurzfristigen Abwehr- und Befriedigungsstrategien unserer Instinkte und Gefühle. Wir werden unparteiisch, nüchtern, klar. Wir setzen weder das Denken über das Fühlen noch das Fühlen über das Denken. Und je mehr wir in dieser Stille verwurzelt sind, desto stärker zeigt sich die Intuition in uns, die die Dinge nun aus einer integrierten und in gewisser Weise transzendenten Perspektive direkt und genau sieht. Mehr braucht es nicht, weniger verlangt es jedoch auch nicht.

WIE ABER KANN EIN ERSTER KONKRETER SCHRITT AUSSEHEN, UM SICH DER STILLE ANZUNÄHERN?

Wollen wir die Intuition in uns nähren, ihr näherkommen, sie kennenlernen, so braucht es Wertschätzung und Pflege der inneren und äußeren Stille.

Das vor wenigen Monaten gestartete Internetportal www.1000-Orte-der-Stille.de bietet eine große Auswahl an Orten und Angeboten, die sich der inneren und äußeren Stille widmen: von Meditationszentren und Klosterhotels über ganztägig geöffnete Kirchen bis hin zu Pilgerreisen und Meditationsretreats. Dabei verfolgt das Portal einen überkonfessionellen Ansatz und vereint Stille-Angebote der verschiedenen religiösen, spirituellen und konfessionslosen Traditionen.



Lars Segelke (Jg. 1971) arbeitet als Dipl.-Psychologe in eigener Praxis für Psychotherapie und Coaching in Bremen. Zusammen mit seiner Frau Angelika Segelke ist er Gründer und Betreiber des Internetportals 1000-Orte-der-Stille.de, welches sich zum Ziel gesetzt hat, eine Kultur der Stille in der Gesellschaft zu fördern.

www.1000-Orte-der-Stille.de

Welche Berührungen tun dir gut?

Intuition als Werkzeug für gefühlvolle Massagen



—
**KALI SYLVIA GRÄFIN VON
KALCKREUTH UND
FRANK B. LEDER**

Es gibt verschiedene Zugänge zur Intuition: Manche empfangen Bilder, andere nehmen eine innere Stimme wahr, haben intuitive Einsichten oder orientieren sich an ihrer emotionalen Stimmigkeit. Und dann gibt es Menschen, die erleben körperlich, was für sie richtig ist und beziehen sich dabei z. B. auf ihr Bauchgefühl, ein energetisches Pulsieren in den Händen oder was ihr Herz ihnen eingibt. Viele Menschen sind mit ihrer Intuition auch über mehrere der erwähnten Kanäle verbunden und deshalb nicht auf einen einzigen allein angewiesen. Intuition öffnet einen inneren Bewusstseinsraum des Verstehens und des Mitgefühls. Intuition ist der Schlüssel, der Menschen individuell aus dem kollektiven und kosmischen Bewusstseinsfeld schöpfen lässt.

WAS FÖRDERT INTUITION UND WAS HEMMT SIE?

Wir wissen aus unserer Erfahrung und der vieler anderer Menschen, dass bestimmte Voraussetzungen den Zugang zur Intuition erleichtern und fördern. Sehr hilfreich ist es, einen Raum innerer Ruhe und Stille in sich zu erschaffen, z. B. durch Achtsamkeitsübungen, Meditation oder Naturaufenthalte. Es scheint, dass alles, was unsere Gedanken zur Ruhe kommen lässt, das Karussell der Gedanken verlangsamt, der Intuition die Tür öffnet. So entsteht eine Art Lücke im Getöse der gedanklichen Betriebsamkeit, die sich so oft sorgt, ängstigt oder mit Planen befasst ist. In diesen Lücken kann die Intuition aufsteigen, als Gedanke, als Bild, als inneres Wissen, als Gefühl oder als körperliche Empfindung.

Hemmend für intuitives Gewahrsein sind äußerer Lärm, Stress, Überforderung oder das Festhalten an vorgefassten Meinungen. Manchmal sucht sich die Intuition dann den Weg über das Träumen.



DIE INTUITIVE SPRACHE DER BERÜHRUNG

In Massageberufen spielt die Intuition eine herausragende Rolle. Beim Massieren ist man Menschen körperlich nahe. Jeder Mensch ist einzigartig, was sich auch im Körper und Energiesystem manifestiert, auf welche die Massage eingeht. Deshalb gleicht bei erfahrenen Behandler*innen keine Massage der anderen. Vor einer Massage erfragen wir die Anliegen unserer Klient*innen und entwerfen für sie ein individuelles Behandlungsmuster. Dies geschieht im Vorgespräch.

In diesem Gespräch hören wir ganz bewusst zu. Wir hören auf die Feinheiten der Sprache, achten auf die Stimmung und auf das, was zwischen den Zeilen gesagt wird. Wenn wir dann an der Massageliege stehen, wechseln wir auf eine ganzheitliche Berührungsebene. Über den Sehsinn nehmen wir die lebendige Atembewegung wahr. In diesem Schauen können sich uns schon vielfältige Informationen mitteilen. Diese Information nehmen wir zum einen bewusst als Gedanken, Gefühl, Stimmung oder körperliches Empfinden wahr und zum anderen fließen diese Informationen unterbewusst in uns ein und übertragen sich dann auf die Hände, die intuitiv wissen, wie das Wahrgenommene in eine Berührung umzusetzen ist.

UNSERE HÄNDE ALS FEINWERKZEUGE INTUITIVEN WISSENS

Die Hauptaufmerksamkeit liegt während der Massage also auf der Berührungsebene. Auf dieser Ebene spüren wir als Behandler*innen vielfältige Eindrücke. Sensitive Hände nehmen ständig wahr, wie sich der berührte Körper, also der Mensch, den wir anfassen, anfühlt und auf die Berührung reagiert.

- *Ist die Haut warm oder kühl?*
- *Ist das Gewebe weich, gespannt oder hart?*
- *Strahlt eine Zone eine bestimmte Energie aus, die ausgetrichen werden möchte oder sehnt sie sich nach Aufmerksamkeit und ruhigem Halt?*

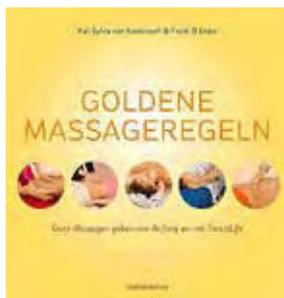
Diese gefühlten, sich auch ständig wandelnden Eindrücke melden uns die berührenden Hände im Sekundentakt. Ob wir dann fester oder leichter drücken, schneller oder langsamer streichen, kürzer oder länger an einer Stelle verweilen – all das wissen wir intuitiv bzw. wir überlassen diese Entscheidungen der intuitiven Arbeitsweise unserer Hände. Dann lassen wir uns überraschen, ob die Hände den nächsten Massagegriff fest oder leicht, dynamisch oder ruhig anwenden und schauen uns selbst dabei zu, wie die Hände die richtigen Stellen finden.

Diese Arbeit entsteht im Augenblick, sie ist schöpferisch und für die Klient*innen hochwirksam. In diesem Stadium wird aus dem Handwerk eine Kunst. Allerdings erfordert eine solche Massage seitens der Ausführenden eine bewusste Offenheit der Sinneswahrnehmung sowie die Fähigkeit, sich augenblicklich immer wieder neu auf einen Menschen beziehen zu können.

INTUITION IN KOMBINATION MIT FUNDIERTEM WISSEN

Intuition und fundiertes Wissen widersprechen sich nicht. Sie gehen idealer Weise Hand in Hand. In der Körperarbeit scheint eine intuitive Vorgehensweise gepaart mit fundiertem Wissen im Vorteil gegenüber einer rein mechanischen

Behandlungstechnik zu sein, die immer wieder einem Schema folgt, das irgendwann einmal gelernt und abgespeichert wurde und dann nur noch abgespult wird. Aus diesem Grund sehen wir als Massage-Lehrer*innen unsere Aufgabe auch darin, die angehenden Behandler*innen zum einen in bewährte Behandlungstechniken und Fachwissen einzuführen, damit sie ein Gerüst für eine fundierte Massagearbeit haben. Zum anderen bieten wir im Unterricht Übungen an, die Achtsamkeit und Intuition fördern. Angehende Behandler*innen werden auch in ihrem intuitiven Einfühlungsvermögen geschult, damit sie ihre handwerklichen Fähigkeiten immer dem aktuellen Prozess der Empfangenden anpassen können. Wer sich auf diesen beiden Kompetenzfeldern entwickelt, kann im Massagebereich überdurchschnittlich gute Arbeit leisten, häufig dankbare Rückmeldungen bekommen und beim Arbeiten langfristig mehr Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit erleben.



Frank B. Leder & Kali Sylvia Gräfin v. Kalckreuth bilden seit 1989 sie Menschen aus, die mit ihren Händen anderen etwas Gutes tun möchten. Die Lehrinhalte an den 9 Schulen für TouchLife Massage in Deutschland und Österreich sind auf Fachwissen, tradierte Massagetechnik sowie die Entwicklung von freundlicher Sprache, Intuition, Achtsamkeit und Mitgefühl ausgerichtet.

www.touchlife.de

maas

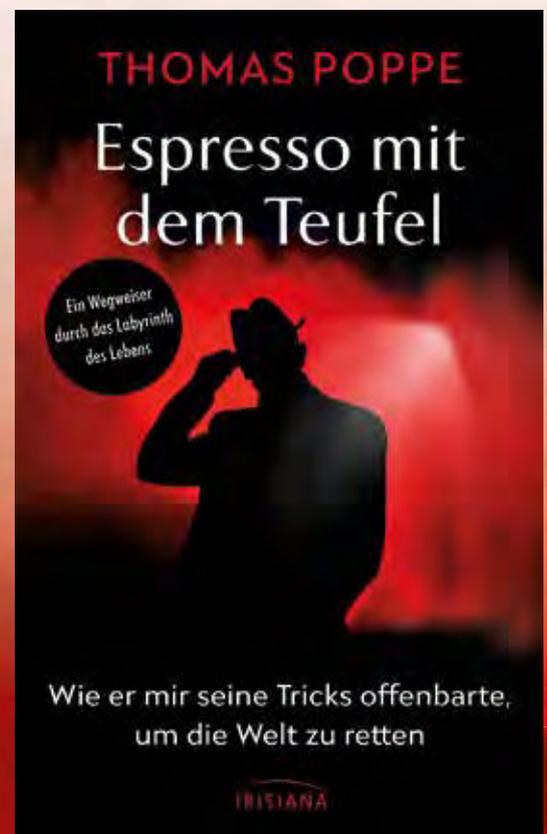
Das neue Buch von Bestseller-Autor Thomas Poppe



»Ihr macht es mir zu leicht!«, sagt der Teufel, denn wenn die Menschheit ihre Existenz an die Wand fährt, ist ihr großer Verführer arbeitslos.

Thomas Poppe, die eine Hälfte des bekannten Autorenpaars Paungger & Poppe, packt in diesem tiefgründigen und amüsant-provokanten Dialog mit dem Teufel die großen menschlichen Themen an. Er zeigt, wie ein nachhaltiges, spirituell erfülltes Leben im Einklang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur gelingen kann.

Ein Weckruf für die Seele!



20 € (D), 20,60 (A), 28,90 (CHF)

ISBN: 978-3-424-15413-9



DAS VERMÄCHTNIS DER RISHIS

Mit der Weisheit der Palmblätter
das eigene Schicksal bewusster gestalten



—
THOMAS RITTER

Heute bereits zu wissen, was morgen oder auch erst in vielen Jahren geschehen wird - das ist eine faszinierende Perspektive. Eine außergewöhnliche Möglichkeit für diesen Blick in die Zukunft bieten die geheimnisumwobenen Palmblattbibliotheken in Indien und Südostasien.

Sinn und Zweck der Palmblattbibliotheken ist es, bestimmten Menschen zu bestimmten Zeiten die Aufgaben zu zeigen, welche sie in ihrem Leben erfüllen sollen. Dies bedeutet allerdings nicht, dass sich das vorgezeichnete Schicksal eines Menschen vollständig abwenden lässt, sondern nur, dass es mit den richtigen Informationen und dem daraus resultierenden Verhalten günstiger gestaltet werden kann.



WIE DIE PALMBLATT- BIBLIOTHEKEN ENTSTANDEN

Die Urschriften der Palmblätter wurden von einer Gruppe mythologischer Wesen – den Rishis – verfasst, die etwa 5.000 v. Chr. gelebt haben sollen. Der Überlieferung zufolge nutzten die Rishis ihre spirituellen Fähigkeiten dazu, aus der Akasha-Chronik die Lebensläufe von mehreren Millionen Menschen zu lesen und schriftlich auf den getrockneten Blättern der Stechpalme zu fixieren. Das gesamte Leben dieser Menschen, von der Geburt bis zum genauen Zeitpunkt ihres Todes, wurde auf den Palmblättern in Alt-Tamil - einer Sprache, die heutzutage nur noch von wenigen Eingeweihten beherrscht wird - in eng geschriebenen Zeichen eingeritzt. Ein solches Palmblatt überdauert im Normalfall etwa 800 Jahre. Wenn es alt und brüchig geworden ist, wird eine Abschrift des Textes auf einem neuen Palmblatt angefertigt. Von der einstigen Urschrift existieren zwölf Kopien, die in ebenso vielen Bibliotheken in ganz Indien bewahrt werden. Etwa 10 Prozent der Palmblätter sollen Informationen über das Schicksal von Nicht-Indern enthalten.

AUF DER SUCHE NACH MEINEM PALMBLATT

Es ist beinahe 30 Jahre her, dass ich meine erste Palmblattbibliothek in Chennai, der Hauptstadt des indischen Bundesstaates Tamil Nadu besuchte. Als Klient gibt man hier zunächst seinen vollständigen Namen und sein Geburtsdatum an. Das Orakelhafte der Zeremonie beginnt, wenn der Besucher neun polierte Muscheln über einem Mandala werfen muss, das in einen kleinen Teppich gestickt ist. Danach sucht der Palmblattleser die im Zentrum des Mandalas liegenden Muscheln heraus. Ihre Zahl, verbunden mit den bereits genannten Daten, bildet die Information für das Auffinden des persönlichen Palmblattes unter Tausenden von Palmblattmanuskripten. Sri Ramani gelang es binnen kurzer Zeit (ca. 5 – 7 Minuten), mein persönliches Palmblatt herauszusuchen. Er übersetzte die Texte des Palmblattes schriftlich ins Englische. Mein Palmblatt enthielt Informationen und genaue Daten über die Vergangenheit, teilweise sogar aus früheren Inkarnationen, bis hin zur Zukunft sowie Aussagen über sehr persönliche, ja intime Angelegenheiten, welche, soweit sie die Vergangenheit betrafen, auch überprüfbar waren und der Wahrheit entsprachen.

IST DAS WIRKLICH ECHT?

Nach der Zeremonie war ich von der Echtheit des Nadi-Readings zumindest in diesem Fall überzeugt. Wer würde mir glauben? Es gab nur einen Beweis – das Palmblatt selbst. Ich bat darum, es mitnehmen zu dürfen nach Europa. Solch einer Bitte war meines Wissens noch niemals stattgegeben worden. Doch das Unglaubliche geschah. Mr. Ramani öffnete erneut die zu Bündeln zusammengeschnürten Palmblattmanuskripte, entnahm ihnen jenes Palmblatt, welches mein Schicksal betraf und übergab mir dieses für mich unschätzbar wertvolle Palmblattmanuskript.

Die Fotokopien dieses Manuskriptes wurden von führenden europäischen Spezialisten für alt-tamilische Philologie analysiert und geprüft. Die Übersetzung nahm mehr als zwei Jahre in Anspruch. Es wurde mir im Ergebnis mitgeteilt, dass es sich bei dem Manuskript tatsächlich um meinen Lebenslauf und nicht etwa um einen beliebigen religiösen Text handelt.

Ferner nahm das Kernforschungszentrum Rossendorf/Sachsen eine Altersbestimmung des Palmblattes mittels der C-14-Methode vor. Diese Analyse ergab, dass das untersuchte Palmblatt älter als 350 Jahre ist. Mit aller gebotenen Vorsicht möchte ich dies als einen Beweis dafür werten, dass zumindest vor 350 Jahren jemand meinen Lebenslauf jedenfalls insoweit kannte, als er ihn von einem älteren Manuskript kopierte.

SO LÄUFT EINE PALMBLATT-LESUNG AB

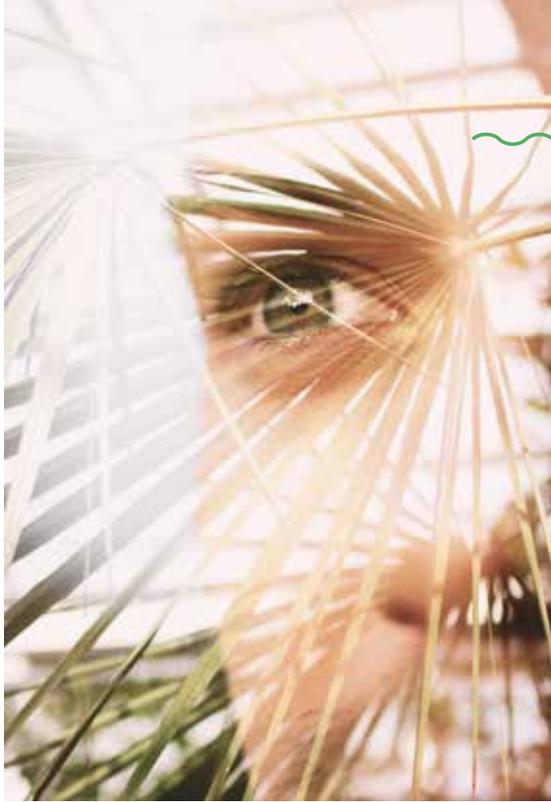
Die Lesung des Palmblattes untergliedert sich in mehrere Punkte: Nach einer Einleitung, in welcher die astrologischen Daten des Klienten unter Verwendung des hinduistischen Kalenders dargelegt werden, berichtet das Palmblatt zunächst von der Vergangenheit seines Klienten in diesem Leben. Sind die mitgeteilten Fakten durch Rückfragen überprüft und stimmen sie mit der Realität überein, werden die charakterlichen Eigenschaften, Talente und Fähigkeiten sowie die Aufgaben erläutert, die sich daraus er-

geben und die für die Gestaltung der Zukunft des Ratsuchenden wichtig sind. Das künftige Leben des Klienten wird in Abschnitten von jeweils 3 bis 5 Jahren bis hin zum Todestag geschildert und erläutert. Im Zusammenhang damit werden auch frühere Leben des Klienten besprochen, aus welchen bestimmte Erfahrungen und Ereignisse in die jetzige Inkarnation hineinwirken. Dieser Abschnitt des Readings dient vor allem dazu, noch unbewusste, brachliegende Fähigkeiten, die bereits in früheren Leben erworben wurden, für die Aufgaben in dieser Inkarnation nutzbar zu machen.

Ein weiteres Kapitel des Nadi-Readings ist der gesundheitlichen Verfassung des Klienten sowohl in psychischer als auch in physischer Hinsicht gewidmet. Hier werden auch die Gegenmittel (etwa bestimmte Meditations- und Yoga-Techniken oder Medizin des Ayurveda) zur Behebung bestehender oder künftig auftretender gesundheitlicher Probleme genannt. Danach wird noch einmal gesondert die Thematik Partnerschaft und Familie mit allen positiven und auch weniger günstigen Aspekten besprochen. Zum Abschluss des Nadi-Readings erhält jeder Klient sein ganz persönliches Mantra, welches er immer dann sprechen soll, wenn er in Situationen gerät, welche die ganze Kraft der Persönlichkeit erfordern.

KANN ICH DEN VORHERSAGEN GLAUBEN?

Trotz meines Erfolges in Madras blieb ich skeptisch. Um den Wahrheitsgehalt des Nadi-Readings zu überprüfen, suchte ich eine weitere Palmblattbibliothek in Bangalore, der Hauptstadt des indischen Bundesstaates Karnataka, auf. Die Texte meiner Palmblätter in den Bibliotheken von Madras und Bangalore stimmten in ihrem Aussagen nicht nur überein, sondern korrespondierten in dem Sinn miteinander, dass die Aussagen des Nadi-Readings in Bangalore jene von Madras ergänzten und umgekehrt. Inzwi-



schen habe ich Schicksalsbibliotheken auch in Bali, Sri Lanka, Myanmar, Kambodscha und Malaysia besucht, und dort die Bestätigung der Aussagen meiner Lesungen in Indien erlebt.

Was die Vorhersagen für jene Zeit betrifft, die nunmehr Vergangenheit ist, konnte ich feststellen, dass all das, was mir vorausgesagt war, auch eintraf. Es war von einer bedeutenden Veränderung in meinem Leben die Rede gewesen, einer Hinwendung zu geistigen Werten, und der Möglichkeit, meine Leidenschaft – das »magische Reisen« – zum Beruf zu machen. Dennoch war ich wohl am Überraschtesten von allen, als es einfach geschah, denn Voraussagen zu hören und ihnen zu glauben, das sind zwei sehr unterschiedliche Dinge. Auch wurde ich durch das Nadi-Reading auf schmerzliche Ereignisse vorbereitet wie den Tod meiner Angehörigen, das Scheitern einer Ehe und diverser Beziehungen.

EIN VERSUCH, DAS MYSTERIUM ZU ERKLÄREN

Wenn wir die richtige Betrachtungsweise wählen, ist dieses Mysterium eigentlich ganz einfach zu erklären. Die lineare Zeit, in der wir Menschen hier und heute zu leben glauben, ist in Wahrheit nur eine Illusion. In der absoluten

Realität des Universums existiert alles - unabhängig davon, ob wir es Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft nennen - immer im Moment des ewigen Jetzt. Deshalb geschieht auch alles jetzt, und jede Information ist demzufolge von dieser Ebene aus auch jederzeit abrufbar.

Die rätselhaften Weisen der uralten indischen Legenden, die Rishis, verfügten über die Fähigkeit, diese Sichtweise zu nutzen und den Menschen damit eine wertvolle Hilfestellung für ihren Lebensweg zu geben. Als die Menschen jedoch immer tiefer in der materiellen Welt versanken, vergaßen sie die Ratschläge und Taten der Rishis und betrachteten sie schließlich sogar als ihre Feinde. Deshalb zogen sich die Rishis vor langer Zeit in die reinen Länder Shambhala und Agartha zurück, zu denen gewöhnlichen Sterblichen der Zugang verwehrt ist.

Bevor die Rishis aber diese Welt verließen, hinterließen sie uns und allen zukünftigen Generationen die Aufzeichnungen auf Palmblättern, um jene Menschen, die nach der Wahrheit und dem rechten Weg suchen, zu begleiten und ihnen zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben verhelfen zu können.

HINWEISE FÜR GESELLSCHAFTLICHE ENTWICKLUNGEN WELTWEIT

In den Bibliotheken werden jedoch nicht nur Voraussagen über die individuellen Schicksale verschiedener Menschen aufbewahrt. Es existieren auch zahlreiche Palmblattmanuskripte, deren Inhalt sich mit künftigen gesellschaftlichen, technischen und wissenschaftlichen Entwicklungen beschäftigt.

So wurde vorhergesagt, dass uns ein weltumspannender Konflikt, der vielfach befürchtete III. Weltkrieg, erspart bleiben wird. Stattdessen erschüttern in den nächsten Jahrzehnten eine Vielzahl lokaler und regionaler Kriege unsere Welt, unter denen vor allem wieder die Länder Afrikas und Asiens zu leiden haben. Europa erlebt im Balkan und in Osteuropa noch bis ins Jahr 2040



immer wieder aufflammende lokale Kriege. Mittel- und Westeuropa werden ebenso wie die USA Ziel terroristischer Aktivitäten sein. Die Anzahl der Anschläge soll dabei relativ gering sein, ihre Auswirkungen dafür umso verheerender.

Vor allem aber wird Europa unter den gewaltigen Einwanderungsbewegungen zu leiden haben, welche die Kriege in anderen Weltgegenden auslösen. Die europäischen Sozialsysteme werden mit der Integration von Millionen Flüchtlingen überfordert sein, so dass die Infrastruktur Europas ihre Belastungsgrenze erreicht. Mit ganz ähnlichen Problemen werden sich die Vereinigten Staaten konfrontiert sehen. Dies führt zu einer fortschreitenden Destabilisierung der Volkswirtschaften und der Währung der westlichen Industrienationen. In Europa sind vor allem Italien, Spanien und Frankreich von inneren Unruhen betroffen, die insbesondere in den Großstädten ausgetragen werden. Aber auch in Deutschland wird es zu bürgerkriegsähnlichen Situationen vor allem in Berlin, München, Frankfurt Main, Hamburg, dem Rheinland und dem Ruhrgebiet kommen.

Die Periode der weltweiten Veränderungen wird bis etwa 2050 nach dem westlichen Kalender dauern. In ihrem Ergebnis wird die USA ihre heutige beherrschende Stellung verlieren, während in Europa und Asien mit einer politischen Achse von Paris über Berlin, Moskau und Peking bis nach Delhi und Tokio ein neuer geopolitischer Wirtschaftsraum entsteht, dessen Gesellschaften unter Rückbesinnung auf ihre eigenen Wurzeln und Traditionen die Welt in ein neues Zeitalter der Stabilität und Entwicklung führen.

Zwar ist die allgegenwärtige Sehnsucht der Menschen, verlässliche Aussagen über die Zukunft unseres Planeten zu erhalten und von den Sorgen weltumspannender Kriege oder Naturkatastrophen erlöst zu werden, gerade in der momentanen Situation nur allzu verständlich, doch sollte jeder bedenken, dass eine positive Wandlung im Außen erst dann geschehen kann, wenn eine positive Wandlung im Innen bereits stattgefunden hat. Nur wenn jeder Einzelne in seinem Leben all die Tugenden lebt, die er im Weltgeschehen so sehr zu vermissen glaubt und durch sein persönliches Beispiel dafür sorgt, dass seine Mitmenschen diese Tugenden ebenfalls lebenswert finden, dann – und nur dann – wird künftig wirklich Frieden herrschen auf diesem Planeten.



Thomas Ritter bietet Reisen zu den Palmblattbibliotheken und anderen magischen Orten wie z. B. den Kornkreisen in England an. Palmblattlesungen können auch online erfolgen. Anfragen bitte an: rittersabine223@gmail.com

www.thomas-ritter-reisen.de

Kartenset »Walk in Beauty«

mit Ritualen für jeden Monat



Verbinde dich mit der Natur und begib dich auf den Weg
zu einem Leben in vollkommener Schönheit.

12 Maxi-Karten (17,5 x 12 cm)
im praktischen Steckumschlag

Preis 14,80 €



Walk in Beauty
Coaching-Kalender 2022
DIN A5 Hardcover, 192 Seiten

Preis 24,80 €



Einfach bestellen.

Mail an maasmag@aboteam.de
Telefon +49 (0) 2225 7085 - 349 oder
im Web: shop.maas-mag.de/coaching-kalender

Folge uns!



Vorschau

No. 25

WALD & WIESE

Spürst du auch diese Sehnsucht nach einer Rückverbindung zur Natur?

Möchtest du das eigene Gemüse wachsen sehen und ernten, Wildkräuter für ein gesundes Essen sammeln und die Heilkraft der Pflanzen kennenlernen? Oder einfach nur in die wohltuende Ruhe eines Waldbades eintauchen und dich mit guter Energie auftanken? Die Natur ist dein wahres Zuhause. Hier darfst du sein, so wie du bist. Du findest zurück zu deinen Wurzeln, indem du barfuß durch einen Bach läufst, verträumt in einer summen Sommerwiese liegst und die Wärme eines knisternen Feuers genießt. Oder wie wäre es mit einer Nacht unterm Sternenhimmel?

In diesem Magazin erfährst du, wie du dich auf vielfältige Weise wieder mit der Natur verbindest. Du bist ein Teil von ihr und erfährst mit allen Sinnen, was es bedeutet: Alles ist mit Allem verbunden.

Ab dem
20. Mai 2022

IMPRESSUM

HERAUSGEBER UND VERLAG

Anita Maas, animaa Verlag, Finkenstraße 15, 66125 Saarbrücken
E-Mail post@animaa-verlag.de
Telefon +49 (0)6897 96 69 510

CHEFREDAKTION (VERANTWORTLICH)

Anita Maas
Leserbriefe bitte an:
E-Mail redaktion@animaa-verlag.de

MITWIRKENDE DIESER AUSGABE

Jennie Appel, Isabel Arends, Dieter Broers, Dunja Burghardt, Bernd Gloggnitzer, Ronald Göthert, Andrea Goffart, Angelika Gulder, Beate Hofmann, Sylvia Gräfin von Kalkreuth, Frank Leder, Jacqueline Le Saunier, Anita Maas, Maxim Mankevich, Sonja Mikeska, Gabrielle Orr, Karin Pixner, Thomas Ritter, Lars Segelke, Jonas Steinbrecher, Sandra Wurster

FOTOS UND ILLUSTRATIONEN

Soweit nichts anderes angegeben: iStock

GESTALTUNG UND LAYOUT

www.bureaustabil.de

ANZEIGEN

Bitte schicken Sie Ihre Anfrage per E-Mail an: post@animaa-verlag.de
Mediadaten: www.maas-mag.de/mediadaten

VERTRIEB

stella distribution GmbH
Überseering 10a | Oval Office
22297 Hamburg
Telefon +49 (0)40 80 80 530-0

DRUCK

Dieses Heft wurde auf 100% Recyclingpapier gedruckt.



COPYRIGHT

Für den gesamten Inhalt, soweit nicht anders angegeben:
animaa Verlag, auch auszugsweise nur nach vorheriger Genehmigung

ABO-SERVICE UND EINZELHEFTBESTELLUNG

IPS-Pressevertrieb GmbH
E-Mail maasmag@aboteam.de
Telefon +49 (0)2225 70 85 - 349

MAAS WEB-SHOP

Alle Themenhefte einzeln oder im Abonnement:
shop.maas-mag.de

FOLGE UNS AUF
FACEBOOK UND INSTAGRAM



Themenmagazine für Sinnsucher

Scan me!



ALLE MAGAZINE
EINZELN ODER IM
ABO BESTELLEN!



№09 FREIHEIT



№10 HEILUNG



№11 FRIEDEN



№12 MUT



№13 FREUDE



№14 SINN



№15 LOSLASSEN



№16 KLARHEIT



№17 NATUR



№18 WANDEL



№19 SPIRITUALITÄT



№20 AUFBRUCH



№21 VERBUNDENHEIT



№22 DANKBARKEIT



№23 VERTRAUEN



№24 INTUITION

Einfach bestellen.

WEB: SHOP.MAAS-MAG.DE // MAIL: MAASMAG@ABOTEAM.DE // TELEFON: 02225 / 7085 - 349

Schwedisches Design mit grüner Seele

Bitte schön
- ein Geschenk für Sie!*

JETZT ABHOLEN!

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

FRÜHLING 2022

VIER inspirierende ELEMENTE

Trikotshirt und Rock
„Adena“, zusammen mit
dem Schal „Serafina“.

ONLINE SHOPPEN KATALOG BESTELLEN
www.gudrunsjoden.com
0800/ 722 44 66

*Gudrun
Sjödén*

Stockholm | Est. 1976

KONZEPTLADEN MÜNCHEN Reichenbachstraße 3 / Nähe Viktualienmarkt
KONZEPTLADEN NÜRNBERG Josephsplatz 1 / Kaiserstraße

* ein Geschenk pro Einkauf, nur einlösbar im Konzeptladen München und Nürnberg, gilt vom 18.02.2022 bis 18.03.2022,
nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen, diese Seite bitte an der Kasse entwerten lassen.