

## Integrieren der Energie-Symbole

Die Symbole helfen dir deinen Alltag zu erleichtern, besser mit Stress umzugehen, mehr Energie zu haben und kreativ zu sein. Sobald die Symbole in deiner Aura sind, entfalten sie ihre Wirksamkeit und gleichen deine Energie dort, wo es notwendig ist, aus.

Trage das Symbol bei dir – in deiner Handtasche, deiner Geldbörse, am Körper, lege es unter dein Wasserglas und du trinkst energetisiertes, kraftvolles Wasser, lege das Symbol auf dein Nachtkästchen, unter dein Kopfpolster; deiner Phantasie und deinen Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Stell deine Kosmetika oder deinen Teller mit einer guten Mahlzeit darauf, oder leg es unter die Schreibtischunterlage. So unterstützt dich die Energie des Symbols jederzeit im Alltag. Durch die optische Anwesenheit wirst du immer wieder an dein Thema erinnert und du nimmst die stärkende Energie auch über die Augen bewusst auf.

Schreib dir eine kurze Zusammenfassung der für dich wichtigen Themen und trage diese Sätze bei dir. Du kannst die Wirkung auch intensivieren indem du dir diese Sätze ab und zu am Tag durchliest und in dein Bewusstsein zurückholst. Die Sätze müssen positiv formuliert und für dich glaubwürdig sein. Auch sie helfen dir Eigenschaften zu deinem Thema zu entwickeln und Ängste abzubauen. Was immer dein Thema ist, es ist wichtig mehr Selbstliebe zu entwickeln, selbstbewusster zu sein, deine Selbstzweifel, Angst verlassen zu sein oder Existenzängste abzubauen.

Die Vorgehensweise ist immer die gleiche. Nimm alle Helfer in Anspruch, Veränderung zu integrieren ist harte Arbeit. Die alte Gewohnheit wird sich wehren, sie möchte nicht, dass du dich veränderst und weiterentwickelst, sie fragt immer wieder: „Gilt das Neue wirklich? Willst du das Neue, diese Veränderung wirklich?“ Darf die alte Gewohnheit wiederkommen, trittst du auf der Stelle und deine Entwicklung stagniert. Rufe dir im Alltag die Veränderung, das Neue, wofür du dich entschieden hast, immer wieder wach und ins Bewusstsein. So wird das Alte immer blasser und immer mehr verlöschen. Nach einiger Zeit wird das wunderbare Neue, deine Entwicklung, für die du dich entschieden hast, zur Gewohnheit und du bist wieder einen großen Schritt in deinem Leben weitergegangen.

## Suche intuitiv ein Symbol aus

Suche dir ein Thema aus, eine Überschrift mit der du arbeiten möchtest. Ziehe intuitiv oder mit geschlossenen Augen ein Symbol: Atme dazu drei Mal tief durch und verbinde dich mit deinem innersten Kern im Bauch. Lege deine Hand auf den Bauch, dann gelingt es dir besser, Kontakt aufzunehmen und in dir zu ruhen. Hast du das Symbol gewählt, schlage im Buch die dazugehörige Seite auf und lies dir langsam, immer noch in Verbindung mit dem Innersten, das Hauptthema durch. Die Stellen, die dir überhaupt nicht gefallen oder dir zuwider sind, sind wichtig für dich. Daran ist es sinnvoll zu arbeiten, es sind unbewusste Themen. Natürlich sind auch jene Stellen von Wichtigkeit, wo du bewusst weißt, dass du genau damit ein Problem hast. Lies den Text ein paar Mal durch und schreibe dir deine Lernprozesse in deinen eigenen Worten auf.

Jetzt nimm dir Zeit. Lausche ruhiger Musik und meditiere darüber. Leg dir dabei das Symbol auf den Körper und nutze seine Energien. Sie unterstützen den Heilungsprozess um dieses Thema. Die Heilung wird auf körperlicher und seelischer Ebene erleichtert und die Selbstheilung in Gang gesetzt. Bleib so lange in dieser Meditation wie du es möchtest oder es für gut empfindest. Danach trage das Symbol einige Zeit bei dir und lege es in der Nacht unter deinen Kopfpolster. Lies auch immer wieder den Text und nimm die Affirmation zu deiner Arbeit dazu. Nach und nach wird die negative Energie und die Blockaden gewandelt werden. Wenn ein Thema ganz besonders tiefe Blockaden beinhaltet hilft es noch intensiver daran zu arbeiten. Du kannst alles aufschreiben, was dir dazu einfällt, auch wenn es noch so banal oder unzusammenhängend scheint. Schreib es dir von der Seele.

## **Gedanken und Energien einsetzen für eine gute Zukunft**

Alles ist Energie und hat eine Auswirkung, so auch unsere Gedanken. Du bist was du in der Vergangenheit erschaffen hast. In der Vergangenheit hast du gesät jetzt erntest du, deine Saat die du jetzt säst erntest du in deiner Zukunft. Du bist was du in der Vergangenheit dachtest, denn aus deinen Gedanken entstehen Gefühle, Worte und Taten. In der Vergangenheit hast du deine Jetztzeit gestaltet, du hast gestaltet was du jetzt hast. Wenn dir dein Jetzt nicht gefällt, verändere es und so veränderst du deine Zukunft. Fange jetzt an bei deinen Gedanken und sag nicht das kann ich nicht. Denke deine Gedanken und wenn du dich dabei ertappst, wenn deine Gedanken irgendwo herumschwirren und sich selbstständig machen, verändere es sofort wieder und denk wieder so wie deine Zukunft aussehen soll. Je öfter es dir auffällt, umso bewusster und sicherer wirst du darin werden. Schließlich wird es dir gelingen deine Gedanken zu kontrollieren und du kannst mehr und mehr deines Glückes Schmied werden. Gedanken haben eine große energetische Kraft und Macht, helllichtige Menschen können diese kraftvollen Energien sehen. (Buch: Gedankenformen, Charles W. Leadbeater) Jetzt gestaltest du, mit deinen Gedanken über dich, dein Thema und dein Tun, deine Zukunft. Gedanken wie: ich bin zu nichts nutze, ich bringe nichts zuwege, das was ich mache ist sinnlos, senden zerstörerische Energien aus. Wandle solche Gedanken und kontrolliere dich selbst dabei, man kann es lernen, bis es automatisiert ist. Gedanken wie: Meine Werke dienen dem Großen Ganzen, ich erreiche freudvoll meine Ziele, meine kreativen Werke dienen dem Wohl der Menschen. Beginne täglich deinen Tag mit wunderbaren positiven Gedanken, so hüllst du dich schon am Morgen in eine stärkende Energiewolke ein und gehst kraftvoll an dein Tagwerk. Denke auch liebevoll an deinen Mitmenschen, die vielleicht ganz besonders heute einen positiven Gedanken brauchen. Es liegt in deiner Hand mit Gedankenkontrolle deine schöne Zukunft jetzt zu gestalten. Der nächst Schritt ist das Sprechen, achte auf deinen Worte. Kannst du über etwas nichts Positives berichten, so bedarf es einer Veränderung, gehe hier ans Werk und verändere bis du positiv berichten kannst. Sprich von deiner Zukunft positiv und freudvoll, es stärkt dich selbst. Der nächst Schritt, setze positive Handlungen. Setze positive Taten für deine Zukunft. Ist etwas verbunden mit nicht legalen Tätigkeiten nimm sofort Abstand davon, dies kann dir nichts Gutes in der Zukunft bringen, denn du trägst die Verantwortung dafür. Auch hier erntest du deine Saat in der Zukunft. Setzt deine Lernprozesse und Erkenntnisse aus der Vergangenheit jetzt um. Was nützt dir alles Wissen und Erkennen, wenn es nicht getan wird. Es gibt nichts Gutes wenn du es nicht tust. Große Vorsätze sind weniger Wert als kleine Taten. Tue nur Gutes, tue nie deinem Nächsten an, was du nicht willst das man dir antut! Sag nicht das kann ich nicht, wo ein Wille auch ein Weg. Fange an mit deinen Gedanken, wenn deine Gedanken immer wieder abschweifen, da du es nicht gewöhnt bist, schreibe Kärtchen mit Botschaften die du dir bereitlegst, im Arbeitsbereich sodass du immer wieder darüber stolperst. So erinnern diese dich immer wieder bei Gelegenheit. Früher oder später aber bald lernst du so Gutes zu denken. Trag die Guten Gedanken und Sätze die du dir auf Kärtchen aufschreibst, in der Handtasche, Hosentasche, Auto, beim PC, am Nachtkästchen, wo immer dein Arbeitsbereich ist, stecke deine Mitmenschen damit an. Ertappst du dich wieder einmal bei unkontrollierten Gedanken, so hast du gleich einen Guten parat. Bald ist der Gute Gedanke zur Gewohnheit geworden so wie vorher das Abschweifen automatisch war, jetzt sendest du kraftvolle Energien aus.

## **Liebe ist Objektivität**

Subjektivität ist selbstbezogen und Lieben und Selbstbezogenheit können nicht miteinander existieren. Auch Selbstliebe ist objektiv, ich liebe mich um des Wesens willen, nicht weil ich die Eigenschaft oder dieses Aussehen habe oder eine bestimmte Leistung voll bringe. Liebe ist ohne Bedingungen, sie ist Objektiv.

Liebe ist: Sachlichkeit, Vorurteilslosigkeit, Unvoreingenommenheit, Unparteilichkeit, Überparteilichkeit, Neutralität,

Liebe kann nicht erzwungen werden, sie entsteht aus der inneren Wärme und der Zufriedenheit heraus, die eine persönliche Reife voraussetzt. Wer sich selbst objektiv lieben kann, kann auch andere lieben, das Leben eines solchen Menschen wird erfüllt sein von Liebe. Die eingewurzelte Subjektivität (Unsachlichkeit, Willkür) und die Beschäftigung mit dem egoistischen Selbst, ist eines der größten Hindernisse für das Geben und Empfangen von Liebe. Im Grunde reduziert sich alles im Leben auf die Liebe, kann die Liebe empfunden werden und fließen, so ergibt sich alles andere von selbst. Es fließt dir sozusagen zu, dies ist ein Zustand der Weisheit, dieser Mensch tut intuitiv das Richtige, denn er ist einfach Liebe. Im Zustand der Liebe kann jede noch so schwierige Aufgabe gemeistert werden. Die Liebe ist auch stärker als jede Angst. Wer schafft es immer in diesem Zustand der Liebe zu bleiben? Nur wahre Meister, die sehr viel an ihrer Persönlichkeit aufgearbeitet haben, und das Vertrauen in sich selbst jederzeit haben.

Wer an sich arbeitet, muss sich öffnen, solange er verschlossen ist wie ein Buch wird er stagnieren. Öffnen heißt keine Angst haben davor, ich offenbare etwas von mir das auch andere sehen, denn nur so kann ich es auch selbst sehen. Wie mit einem Buch, wenn ich es nicht öffne kann ich nicht lesen was darin steht. Ist das Buch aufgeschlagen können auch andere darin lesen. Will ich das? Oder will ich um gar keinen Preis etwas zeigen?

Kann ich richtig in meinem inneren lesen, dann kommt es von ganz allein, dass ich auch im Inneren anderer lesen kann. Andere Menschen erscheinen nur so lange wie ein verschlossenes Buch, wie ich mich vor mir selbst verschließe und verstecke. Wenn diese Fähigkeit als Nebenprodukt der Selbsterkenntnis entsteht, ist sie natürlich und kann nicht von Negativität missbraucht werden, da die nötige persönliche Reife Hand in Hand mit der erworbenen Fähigkeit geht. Ohne objektive Liebe entsteht diese Fähigkeit nicht und kann nicht entwickelt werden.

Kann jemand die objektive Liebe empfinden, sich selbst und anderen gegenüber, so kann er auch niemals sich selbst etwas antun und seinem Leben ein Ende setzen. Das Leben ist ein Geschenk und es ist der ärgste Verstoß, es zu beenden oder ein anderes Leben zu beenden. Das Leben hat einen Sinn und nach karmischen Regeln muss etwas erledigt oder gelernt werden, es wäre ein großer Rückschritt dies zu beenden. Im nächsten Leben müsste alles was daraus entstanden ist wieder gutgemacht werden auch alles was dadurch anderen Menschen angetan wurde. Die karmischen Last wäre dadurch um vieles gestiegen muss wieder gutgemacht werden und die Ursache die dazu geführt hat, muss erkannt werden.

Selbstmord löst keine Probleme im Gegenteil es macht viele zusätzliche Probleme, jeder hat sich selbst in diese Situation gebracht und kann sich daraus befreien indem er sich verändert und weiterentwickelt. Es gibt für jede noch so missliche Lage eine Lösung. Jeder bekommt solche Aufgaben die er auch bewältigen kann im Leben. Wie in der Schule bei einer Prüfung, die Lösung gibt es für jede noch so schwierige Schularbeit, der Lehrer kennt sie bereits. Ebenso im Leben: für jede Prüfung gibt es eine oder viele Lösungen. Will ich die Lösung sehen, sie ist nicht immer einfach, die beste Lösung ist nicht immer der direkte Weg. Oftmals erscheint es Menschen bequemer und leichter nichts zu verändern in der Hoffnung es wird schon besser, nur was soll sich verändern wenn ich selbst nichts verändere. Rein gar nichts wird sich dann verändern und bessern. Nimm die Prüfung an und suche die richtige Lösung. Der Lohn, du verbesserst dein Leben. Das Ergebnis ist eine gute Note und du darfst in die nächste Klasse aufsteigen.

## **Auszug Seite 122-131**

### **17. Freiheit – Abhängigkeiten loslassen**



**D**ie Energien dieses Symbols helfen mir, die eigene Freiheit zu leben und zu genießen. Nehme ich mir die Freiheit, die ich zu meiner Entwicklung brauche, oder lasse ich mich einsperren und einengen? Bin ich ein Vogel im goldenen Käfig? Wir sind nicht hier um ein trauriges, unerfülltes Leben zu führen. Ich breche aus und lebe meine Freiheit, freue mich darüber und finde den Sinn in einem erfüllten wundervollen Dasein. Was hindert mich daran? Ich sprengte alle Fesseln, die ich mir selbst auferlegt habe oder die mir von anderen angelegt wurden. Auch Übertreibung ist der falsche

Weg. Ich spreche immer mit den Menschen, die mir nahe sind, darüber. Wenn ich ehrlich aus meinen Gefühlen spreche, werden sie verstehen, wo der Käfig zu eng ist. Auch Süchte sind Fesseln, die mich anketten. In ihrer Abhängigkeit bin ich nicht frei und nicht mehr beweglich, ich kann mich nicht entwickeln, ich stagniere. Ich löse mich von allen Süchten und gehe weiter. Ich befreie mich in Liebe von Menschen, die mich einengen. Ich bin weder von Lob und Anerkennung noch der Liebe anderer Menschen abhängig. Ich fürchte keine Kritik, denn ich kann sie annehmen und mich ändern. Wenn ich in mir selbst ruhe, mich liebe, weiß ich, dass ich großartig und einzigartig bin. Wenn ich etwas an mir verändern will, kann ich es jederzeit umsetzen. Ich bin frei wie ein Vogel, der vom Wind und vom Leben getragen wird. In der Abendsonne schwinde ich mich empor in die luftigen wunderbaren Höhen getragen vom Duft der Freiheit. Ich fürchte mich nicht vor Einsamkeit, ich kann es sogar genießen allein zu sein. Es ist schön, wenn Ruhe einkehrt und ich mich mit mir selbst beschäftigen kann. Großzügig verschenke ich gerne etwas Größeres. Materielles behindert mich in der Freiheit; wenn es für meine Entwicklung wichtig ist, löse ich mich davon. Die Meinungen der anderen sind wichtig und gut, ich höre sie an, ich informiere mich und fühle. Ich lasse mir keine der Meinungen aufzwingen. Ich bilde mir meine eigene Meinung, frei vom Druck der anderen. Auch wenn meine Meinung anders aussieht, vertrete ich sie mutig und mit meinem Gefühl, das dahinter steht. Ich befreie mich von alten überholten Denkmustern aus der Kindheit. Ich gebe anderen die gleiche Freiheit, enge niemanden ein und setze keine Grenzen. So kann jeder sein Bewusstsein bis ins Unendliche erweitern.

### **Mögliche Ursachenthemen**

Angst vor zuviel Freiheit  
Sich verteidigen, seine Bedürfnisse und Grenzen ansprechen können  
Nicht über Ängste sprechen wollen  
In Süchte flüchten  
Sich durch Süchte etwas vormachen  
Abhängigkeit von anderen Menschen  
Keine Verantwortung übernehmen wollen  
Vor Gier alles horten wollen  
Andere in ihre Freiheit entlassen

### **Neues Denkmuster**

Freiheit ist wichtig für mich und meine Entwicklung. Ich spreche mit meinen Lieben über meine Bedürfnisse und entlasse auch sie

in ihre verantwortungsvolle Freiheit. Süchte lasse ich los, sie machen unfrei. Gerne gebe ich von meinen materiellen Dingen.

**Affirmation**

Ich nehme und gebe Freiheit und kann alles erreichen, wenn ich es will!

**Farben** hellgelb, weiß, lila, hellgrün

**Chakren** Alle

**Körperzonen** Thymus, Immunsystem, Kopf, Augen, Solarplexus, Nervensystem

### **Die einzelnen Körperzonen**

**Thymus, Immunsystem**

Sich gegen Angriffe wehren

Aggressionen leben

Seine Bedürfnisse ausdrücken

Verteidigung gegen Feinde

„gesunder Egoismus“

**Kopf, Augen** Hauptstadt des Körpers

Einseitigkeit vorbeugen

Engstirnigkeit loslassen

Entscheidungen treffen und durchsetzen

Verbindung von Kopf und Gefühl herstellen

**Augen** Das Ego mit seinen Grenzen und Wünschen

durchschauen lernen

Sich nichts vormachen, der Wahrheit ins

Auge sehen

**Solarplexus** Weisheit

Mitte

Zentrum

Heilung zulassen

Seiner eigenen Weisheit vertrauen

Erkenntnisse zulassen und umsetzen

**Nervensystem**

Nachrichtendienst des Körpers

Hilferufe spüren

Regeln der Kommunikation beachten

Neuordnung zulassen

Alle Bereiche des Körpers miteinander

verbinden

Den Kopf entlasten

Nerven wie Drahtseile entwickeln

Hin- und hergerissen sein

Entscheidungen treffen

### **Fragen**

- Ich stelle mir vor, ich gebe meine Angst vor zuviel Freiheit auf, was wäre anders?
- Angenommen, ich würde mich ab jetzt verteidigen und meine Freiheitsbedürfnisse ausdrücken, welches Problem könnte auftreten?
- Was habe ich schon alles gemacht, um der Realität ins Auge zu blicken und sie anzunehmen, um nicht mehr in Süchte flüchten zu müssen?
- Wer würde es als Erster bemerken, wenn ich nicht mehr von der Liebe anderer und Anerkennung abhängig wäre und sie mir

selbst geben würde?

- Was ist das Angenehme an ständigem Horten und am Geiz?
- Was könnte ich machen, um andere in die Freiheit zu entlassen?

## **Der Adler**

*Freiheit ist wie ein Adler in der Abendsonne der vom Wind und vom Leben getragen wird. Er setzt sich keine Grenzen wie hoch und wie weit er fliegen will, er fliegt einfach in die unendlichen Weiten seines Lebensraumes. Er weiß und vertraut, dass er zurückfindet, das Leben gab ihm alles was er für seine Orientierung braucht, Er weiß, er wird auch sein Fressen finden. Dieser Adler liebt es alleine zu fliegen und manchmal treffen sich auch seine Kreise mit anderen Adlern und anderen Vögeln. Der Duft der Freiheit und der Liebe begleitet ihn auf seiner Tour und auf seiner Lebensreise. Er lässt sich nicht einsperren, er ist kein Vogel im (goldenen) Käfig, er würde unendlich leiden, wahrscheinlich zu Grunde gehen und krank werden.*

*Ein Adler liebt die Freiheit. Er sprengt alle Fesseln und schwebt frei in den Lüften. Wer frei ist kann lieben, so liebt auch der Adler seine Kinder und schenkt ihnen seine Beute bis sie alle satt sind, er kann nichts tragen in den Lüften es würde seinen wunderschönen Flug behindern, er vertraut darauf, dass er wieder Futter findet, wenn er hungrig ist. Er lässt allen Ballast fallen um ungehindert fliegen zu können. Er lässt sich von niemandem unter Druck setzen „Ich fliege schneller und höher als du.“ Nein, er zieht seine Kreise in Ruhe und Anmut und genießt seine Freiheit, er ist der König der Lüfte. Auch anderen lässt er die Freiheit, dort hinzufiegen, wohin sie wollen. Sanara liest konzentriert die Geschichte zu Ende, und sinniert vor sich hin und macht sich Notizen. Ja, es wäre schön wenn die Menschen das auch tun würden, die Freiheit leben. Das wäre ein wunderbares Leben. Ein Leben in Liebe. Denn Liebe ist Freiheit oder Freiheit ist Liebe. Wer Liebe gibt, gibt Freiheit und wer Freiheit gibt, gibt Liebe. Wie eine Mutter, die ihr Kind in die Freiheit entlässt, weil es groß ist, ohne es unter Druck zu setzen. Es darf tun was es für richtig hält, denn es ist groß. Oder wenn die Menschen unnötigen Ballast loslassen würden, Je mehr man besitzt, umso mehr Sorgen hat man, umso schwerer ist es zu fliegen und die Freiheit zu leben. Wir brauchen in Wahrheit oft viel weniger um glücklich zu sein als wir glauben. Zuviel Besitz macht unfrei. Es gibt sehr viel, wovon wir uns befreien sollten um in die Freiheit ohne Grenzen zu gelangen. Wie der Adler der im Luftraum nirgendwo Grenzen hat.*

126 Andrea Koppensteiner Du bist eine großartige Persönlichkeit 127

*Befreiung von Menschen die einen unter Druck setzen, Süchte in die man sich selbst flüchtet weil man auf der Suche ist, Befreiung von Grenzen die man sich selbst setzt, Unfreiheit im Denken durch Muster die man übernommen hat. Entscheidungsschwäche ist auch Unfreiheit. Die Wahrheit nicht sehen wollen macht unfrei, sich nicht vertrauen macht unfrei, Angst vor Veränderung macht unfrei...*

*Sanara könnte die Liste noch lange fortsetzen. „So jetzt muss ich mich bewegen.“ entscheidet Sanara in sich selbst, „Ich werde jetzt auch meinem Freiheitsdrang nachgeben und mit dem Rad in den Wald gondeln. So weit und so schnell wie ich will, an diesem schönen Tag, diese Freiheit nehme ich mir.“*

## **Freiheit ist wichtig für mich und meine Entwicklung.**

Mögliche Erkenntnisse:

Im goldenen Käfig zu leben macht unfrei und die Persönlichkeit verkümmert.

Um frei zu sein ist es notwendig unnötigen Ballast abzuwerfen.

Freiheit ist Liebe und Liebe ist Freiheit, das eine kann ohne das andere nicht sein.

Zu tun was man für richtig hält kann Teil der Freiheit sein, ohne Druck von außen.

Zuviel Besitz kann unfrei machen.

Abhängigkeiten von Menschen, von Süchten macht unfrei, zeigt eine Flucht aus der Realität auf.

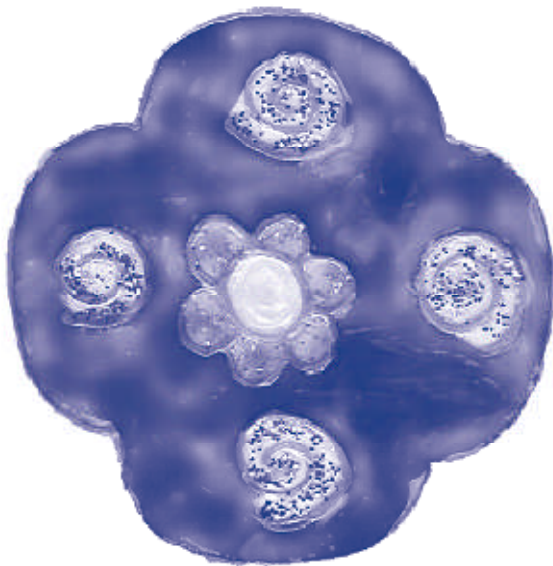
Befreiung von Grenzen, die man sich selbst setzt, ist wichtig.

Freiheit ist die Freude entscheiden zu dürfen und es auch zu tun.  
Nimm dir die Freiheit zu entscheiden.  
Die Wahrheit sehen zu wollen und danach zu leben, ermöglicht  
es frei zu sein.

#### Thesen

- Freiheit ist zur unabhängigen, kreativen Entwicklung notwendig, Einengung lässt ein Weiterkommen nur eingeschränkt zu. Der Eingeeengte kann sein Leben nicht ausleben.
- Um Freiheit zu leben ist unter anderem Selbstverantwortung notwendig. Viele nehmen davon Abstand und flüchten in eine Abhängigkeit von etwas oder jemandem. Für diese Menschen ist es der einfachere Weg, er führt aber keinesfalls zur Zufriedenheit.
- Freiheit heißt auch Grenzen setzen, Störpunkte aufzeigen, Ängste auflösen. Auch die Freiheit ist begrenzt und für jeden nur bedingt nutzbar. Schritt für Schritt wird ein größeres Stück Freiheit gelebt. Je mehr Freiheit positiv gelebt werden kann desto größer ist die Liebe und Selbstliebe.
- Freiheit bedeutet auch, anderen Freiheit zu geben, emotional loszulassen, die Kontrolle aufzugeben. Wer Freiheit gibt, liebt ohne Bedingung. Das ist eine große, schwierige Aufgabe: „Weil ich dich liebe, gebe ich dir die Freiheit und vertraue!“

## 18. Flexibilität



**D**ie Energien dieses Symbols helfen mir,

offen für Neues zu sein und Freude daran zu haben, Unbekanntes auszuprobieren. Wenn es notwendig ist, kann ich mich in jeder neuen Situation zurechtfinden und das Beste daraus machen. Manchmal verlangt das Leben von mir, mich blitzschnell umzustellen, neue Herausforderungen begegnen mir. So kann ich wachsen und mich entwickeln, es sind Chancen, die ich bekomme um voranzukommen, auch wenn sie mir manchmal schmerzlich erscheinen. Oft kann ich nur sehen, was ich verliere und vergesse auf die positiven Seiten einer Veränderung. In freudiger Erwartung sehe ich viele mögliche Wege, die mir

offen stehen. Das heißt aber nicht, dass ich mich wie eine Fahne im Wind drehe. Ich gehe immer in mich und höre auf mein Gefühl, auf meine Intuition. Wenn das Gefühl bei meinen Entscheidungen stimmt, kann ich meine Wege mit Leichtigkeit und Freude gehen. Ich kann meine Gedanken und Ziele umsetzen, sie werden zu Handlungen. Ich bin ein Meister der Umsetzung, nicht der Ankündigung. Nur über Projekte zu reden und über sie nachzudenken ist zu wenig. Denn dabei fließt die Energie nur vom Kopf bis zum Hals, danach entsteht eine Blockade und ich bin von der Erdenergie getrennt.

#### Mögliche Ursachenthemen

Auf der Stelle treten  
Angst vor neuen Situationen  
Andere Meinungen nicht respektieren  
Sturheit, nicht umdenken wollen  
Wenn ich die Meinung ändere, verliere ich mein Gesicht  
Visionen nicht umsetzen können  
Bewusstsein erweitern  
Aus alten Fesseln ausbrechen  
Die Meinung zu oft ändern, weil daraus Vorteile entstehen  
Verstand und Gefühl verbinden  
Im Hals blockiert sein

### **Neues Denkmuster**

In freudiger Erwartung nehme ich Veränderungen, die mir das Leben bringt und mich in meiner Selbstentwicklung vorantreiben, an. Ich höre auf mein Gefühl. Herausforderungen sehe ich als Chance und ich finde neue Wege. Schnell komme ich mich mit meiner neuen Situation zurecht und freue mich Neues zu lernen.

Affirmation

Ich nehme meine Herausforderungen als Chancen an!

**Farben** lila, gold, weiß, türkis

**Chakren** Kronen, Stirn, Hals

**Körperzonen** Gehirn, Hypophyse, Zirbeldrüse, Gelenke, Halswirbelsäule

### **Die einzelnen Körperzonen**

**Gehirn** Zu kopflastig sein  
Festgenagelt sein  
Neue Informationen aufnehmen  
Kommunikation mit dem Körper  
Kreisende Gedanken durchbrechen  
Gedanken heilen  
Alles kontrollieren und steuern wollen  
Information weitergeben und andere teilhaben lassen  
**Hypophyse, Zirbeldrüse**  
Kontrolle abgeben  
Alles kontrollieren wollen  
Selbständig denken  
Gedanken und Körper stimmen überein  
Wachstum zulassen und erlauben  
Kraft und Stärke zulassen  
Seinen eigenen Rhythmus beachten und annehmen  
Seine eigene Entwicklungsgeschwindigkeit leben

### **Gelenke, Halswirbelsäule**

Flexibel sein  
Wohin wende ich mich  
Sich den Hals verrenken  
Sich beugen  
Beweglichkeit in Gedanken und Taten  
Halsstarre – sich nicht drehen wollen  
Dinge wieder einrenken  
Überbeweglichkeit der Gelenke  
Weigerung verstehen  
Angst sich selbst und seine Gefühle auszudrücken  
Verwirrung



## Fragen

- Was geschieht, wenn ich Angst vor neuen Situationen habe?
- Wer würde es als Erster bemerken, wenn ich meine Gedanken zum Ausdruck bringen und sie umsetzen würde?
- Was geschieht, wenn ich meine Visionen zulasse und sie in Freude annehme?
- Woran würde ich es merken, dass sich mein Bewusstsein verändert, ich viele Wege sehe und mich aus alten Fesseln lösen würde?
- Angenommen ich würde ab jetzt den Verstand mit dem Gefühl verbinden und danach handeln, welches andere Problem könnte auftauchen?
- Was wäre die beste und die schlimmste Folge, wenn ich meine Meinung ändern würde?

## Wanderkarte des Lebens

*„Hallo Rosa“, begrüßt Sanara ihre Freundin herzlich und lässt sie zur Tür herein.*

*„Ich hab es dir schon am Telefon erzählt“ beginnt Rosa schon beim Eingang, „ich habe eine ganz interessante Karte gefunden in den alten Sachen meiner Eltern, die schon lange hinübergegangen sind.“*

*Sie setzen sich gemütlich zum Tisch und Rosa zückt sogleich ihre geheimnisvolle Karte und faltet sie am Tisch auf. Sie wird immer größer, der Tisch ist schon fast zu klein, auf jeder Seite reicht die Karte ein gutes Stück darüber.*

*„Wanderkarte des Lebens“ beginnt Sanara laut zu lesen. Teilweise ist die Karte wunderschön gefärbt aber zwischendurch gibt es hässliche dunkle fast schwarze Stellen.*

*„Alle Wege führen zum Ziel“, liest Sanara weiter. „Ausgangspunkt, Übergang, Anfang, Geburt: Interessant, hier geht es also los, schau Mal.“, sagt Rosa, „an diesem Anfangspunkt gibt es nur schöne Farben wunderschöne Natur und viele Menschen gehen helfend mit, aber kurz danach gibt es schon viele Abzweigungen, leichte Wege und schwere.“*

*Sanara liest vor: „Weg der liebevollen Begleiter und beim anderen der steinig und sehr uneben aussieht: Begleitung mit Gewalt. Dieser Weg ist finster.“ Rosa liest weiter: „Oder der nächste Weg heißt: Begleitung mit Überbehütung, wie eingesperrt mit Stacheldraht rundherum, oder der andere Weg, da gibt es gar keine Begleiter: Weg des Alleingelassenseins, da sind viele Hindernisse die den Weg säumen, aber da vorne wird es besser und einfacher zu gehen. „Aber sieh dir das an, fällt dir was auf?“ fragt Sanara: „Immer wieder auf der Karte steht Zwischenziel und dann geht’s wieder weiter.“ „Was steht da bei Zwischenziel noch? Die sind übrigens ganz hell erleuchtet, Erkenntnisse, etwas in die Tat umgesetzt, Vision ist wahr geworden, eine Prüfung des Lebens bestanden, Herausforderung als Chance genutzt, Gefahr überwunden.“*

*„Sanara, schau! Hier ist ein Übergang auf dem Erwachsenwerden steht“, sagt Rosa und liest weiter, „auch hier gibt es ganz viele Wege und Abzweigungen. Der Weg des Dienens und hier scheint ein schwieriger Weg mit sehr vielen Gefahren und mit Begegnungen mit schwierigen Menschen zu sein. Aber obwohl dieser Weg voller Gefahren ist, ist er hell erleuchtet und rundherum schönste Natur. Aber sieh hier ein Weg der abscheulich ist, mit Absturz und hässlichen, steinigen Schluchten, da steht Weg der Sucht und Abhängigkeit, da gibt es nur wenige Ausgänge aus den Schluchten, aber die Ausgänge sind wunderschön und hell erleuchtet. Und sieh hierher,“ sagt Rosa, „der ist leider auch sehr hässlich, Weg des Leidenwollens, der Weg ist gesäumt mit Krankenhäusern und Sanitätsstationen, Ärzten und Friedhöfen. Jede Menge verschiedene Therapeuten begleiten hier die Menschen, hier steht ‚Arzt mach mich gesund‘. Oh und dieser Weg des alles konsumieren Wollens, Vergnügens, leichte Frauen, Luxus und Pomp, oberflächliche und unglückliche Menschen auf der Suche nach dem Glück sieht man hier. Der Weg ist gesäumt mit Gold, Perlen, Geld, Luxuskarossen und Villen, aber er ist finster und stinkt widerwärtig.“*

*„Siehst du das, Rosa, wir haben immer die Wahl an jeder Abzweigung, Entscheidungen zu treffen. Unendlich viele Wege hat jeder Einzelne offen in seinem Leben, Weg des Lernens, ist der schön hell und angenehm, wie der duftet aber einfach ist er nicht, der ist gepflastert mit Steinen der Ausdauer und der Geduld. Und hier drüben in unberührter Natur, der duftet nach Rosen, Weg der Selbstliebe und Nächstenliebe. Auch*

*der ist hell erleuchtet, aber hat gewaltige Höhen und Tiefen, große Felsen als Hindernisse und wilde Gewässer ohne Brücken, aber überall sind hier helfende Menschen zur Seite. Unendlich viele verschiedene andere Wege gibt es noch. Weg des Größenwahns, Weg der Gewalt, Weg des Hasses, Weg der Manipulation, Weg der Verachtung. Aber Schlussendlich ist es so, dass jeder Weg zum Ziel führt, denn jeder Mensch hat viele Abzweigungen und kann sich jederzeit für den Weg der Liebe entscheiden und abbiegen, egal auf welchen noch so abscheulichen Weg er gerade ist.“ liest Sanara.*

*„Hier steht, Lebensende, Ziel, Verantwortung übernehmen, Übergang, Tod“, liest Rosa. „Sanara das heißt, jeder Weg führt zum Ziel, egal welche Abzweigung ich nehme, ich muss mich entscheiden und die Verantwortung übernehmen“, wiederholt Rosa, „Schau wie schön das Ziel ist, rosenumrankt, in den schönsten Farben mit reichen Ornamenten sind die Säulen verziert und dahinter die jubelnde Menschenmenge.“ „So Rosa, sagt Sanara, wir haben für heute unser Ziel erreicht, wir gehen jetzt schlafen es ist spät, wir haben heute ein schönes Zwischenziel erreicht“ Die beiden Frauen beschließen, sich morgen neue Ziele zu setzen und flexibel für neue Wege zu sein und ihre Herausforderungen als Chancen anzunehmen. Sie wissen die Karte ist ein kostbares Gut und falten sie für heute zusammen, jederzeit können sie wieder einen Blick drauf werfen um sich zu erinnern.*

*Jeder Mensch hat viele Möglichkeiten, er muss sich nur entscheiden und flexibel sein.*

Mögliche Erkenntnisse:

Das Leben ist wie eine Wanderkarte, bei jeder Abzweigung muss eine Entscheidung getroffen werden.

Der schöne Weg muss nicht der leichteste und lehrreichste Weg sein.

Wenn man erkennt den falschen Weg genommen zu haben ist das kein Grund zur Panik, bei der nächsten Abzweigung, kann man sich erneut entscheiden und eine Veränderung herbeiführen, es ist nie zu spät einen neuen Weg zu gehen.

Es gibt unendlich viele gangbare Wege im Leben, jeder kann seinen Weg finden.

Neue Wege zu gehen erfordert Flexibilität

Thesen

- Das Leben selbst ist Veränderung. Es bringt ständig Wechsel und Wachstum, damit Schritt zu halten erfordert eine große Portion an Flexibilität. Die Offenheit für Neues zu entwickeln ist mit Neugierde und Wissbegierde verbunden, aber auch mit Ausdauer, um die neuen Projekte zu beenden und nicht nur ein bisschen von da und ein bisschen von dort zu nehmen. Alles zu beginnen und nichts zu beenden kann in Oberflächlichkeit enden und lässt keine Lernschritte zu.
- Flexibel zu sein bedeutet ständig umdenken zu können, neue Gedankengänge zuzulassen und den Willen zur Verbesserung zu haben. Viele Menschen haben große Probleme damit, da sie an alten Denkmustern, Ritualen und Überlieferungen festhalten und diese sie schwer behindern.
- Flexibilität muss alle überflüssigen Mauern und Zäune niederreißen und alte Fesseln sprengen. Oft behindert auch die Angst seine Meinung zu ändern und dadurch sein Gesicht zu verlieren das flexibel Sein. Flexibilität wird oft mit bloßer Anpassung um des Profites oder persönlichen Vorteiles willen verwechselt.
- Flexibilität kann erst gelebt werden, wenn die eigene Starrköpfigkeit aufgegeben wird. Das Bewusstsein erweitert sich dadurch in großem Maß und viele Möglichkeiten und Wege werden klar und offen. Flexible Menschen sind kreativ, Möglichkeiten werden gefunden, um Visionen umzusetzen.