

Nils Klippstein



Spirituelle Partnersuche

Der ganzheitliche Weg vom
Single zur erfüllten Partnerschaft

Nils Klippstein

Spirituelle Partnersuche

Der ganzheitliche Weg vom
Single zur erfüllten
Partnerschaft



Nils ist ein intuitiver Autor, Herzchakra-Coach und Schamane für Dunkelretreats. Seine Arbeit umfasst Herzöffnung, Yin-Yang-Balance, innere Schattenarbeit, Kundalini, Engelmenschen, Fasten und Lichtnahrung, Loslassen von Begierden, Verbindung mit unseren Geistführern, energetische Heilung des Astral- und Emotionalkörpers, Umarmungsmeditationen, bewusste Sinnlichkeit, Vergebungsarbeit ... sowie die sichere, harmonische und stabile Öffnung von Beziehungen durch individuelle Erlaubnisse und Grenzen innerhalb eines Beziehungsnetzwerks.

In seiner Arbeit erforscht und beschreibt er die höheren Dimensionen, die heilige Dreifaltigkeit (das Weibliche, das Männliche und die Vereinigung beider) und setzt sich dafür ein, dass Gaia (Mutter Erde) und die anderen Sterne und Planeten als hochentwickelte, höherbewusste Wesen anerkannt werden.

© 2016 Nils Klippstein. © 2022 Nils Klippstein.
Vollständig überarbeitete Neuauflage. Alle Rechte vorbehalten.

Nils Klippstein, Calle Lomo del Bueno 23, 38590 Lomo de Mena, Teneriffa

www.start2dream.com

www.healer-and-creator.de

www.nils-klippstein.de

www.sanuela.org

*Wenn wir im Herzen sind,
kommen wir ganz im Jetzt an.
Let love be thy medicine!*

Inhalt

Dieses Buch ist kostenlos	8
Einleitung.....	11
Übungen in diesem Buch.....	12
Verschiedene Schrifttypen in diesem Buch.....	15
“Beziehung”	16
Frauen und Männer, Yin und Yang.....	16
Teil 1.....	18
Warum eigentlich „spirituelle Partnersuche“?.....	19
Das Märchen von der Dualseele.....	21
Die sieben hermetischen Prinzipien und was sie mit deiner Partnersuche zu tun haben.....	24
Das Prinzip des Geschlechts.....	26
Das Prinzip der Polarität.....	27
Das Prinzip der Schwingung.....	30
Das Prinzip des Rhythmus.....	31
Das Prinzip der Entsprechung.....	33

Das Prinzip von Ursache und Wirkung.....	34
Das Prinzip der Geistigkeit.....	35
Teil 2.....	38
Der richtige Zeitpunkt für die nächste Partnerschaft.....	39
Auf der Suche oder sich finden lassen?.....	42
Warum uns alte Beziehungsmuster oft jahrzehntlang verfolgen.....	44
Probleme und Muster erkennen.....	45
Was haben diese Probleme mit dir zu tun?.....	47
Annehmen und Akzeptieren deiner Schattenseiten.....	48
Phantasiereise „Umarme deinen Schatten“.....	49
Die Schokoladenseiten unserer Ex-Partner.....	62
Wir backen uns unseren Wunschpartner.....	65
Auf der gleichen Wellenlänge.....	68
Deine Lebenswerte – und die deines Partners.....	70
Die No-Go's.....	72
Wünsche und Lernfelder.....	75
Wer bin ich als Mensch?.....	79
Liebe ich mich selbst genug?.....	81
Und weiter...?.....	83
Teil 3.....	85
Innere Balance von Yin & Yang.....	86
Gaia-Bewusstsein.....	89
Sehnsucht in Liebe wandeln.....	92
Unkonkrete Phantasien.....	95
Energetisches Vorstellen.....	98
Zwei Schritte vor, einer zurück.....	100
Die Liebesnest-Kreationen des Yin.....	102
Der Balztanz des Yang.....	105

Stimmungsschwankungen und Zweifelphasen	111
Die Verliebtheitswelle reiten.....	114
Autorenportrait 2015.....	119
Autorenportrait 2022.....	120
Was hat sich in sieben Jahren verändert?.....	121
Probekapitel 1: Gaia ist ein bewusstes Lebewesen.....	124
Probekapitel 2: Wo wir unsere Schattenanteile finden können.....	126
Probekapitel 3: Die ewige Evolutionsreise.....	130
Sanuela.org Wir wachsen durch mitfühlende Unterstützung.....	132
Über den Autor.....	144
Bücher von Nils.....	148
Wie fühlst du dich mit dem Buch?.....	151

Dieses Buch ist kostenlos ...

... weil die Systeme der alten Welt für den Verkauf meiner Bücher versagt haben. Verlage und Social-Media-Plattformen verbreiten meine Arbeit nicht genug, um davon leben zu können.

Nachdem ich viele Wege ausprobiert hatte, um "rauszukommen", wurde mir klar, dass diese neue Welt auf offenem, ehrlichem Teilen ohne Erwartungen basieren muss. Das gibt mir volles Vertrauen, dass mein persönliches Universum (liebevoll geführt von Gaia) immer gut für mich sorgen wird.

Da viele Dinge immer noch Geld kosten, kann ich nicht gratis leben. Da die neue Welt noch nicht vollständig geboren ist, bezahle ich immer noch für

Essen und Wasser, Internet und Software, Reisen und Veranstaltungen, ... wie jeder andere auch.

Möchtest du etwas zurückgeben?

Vielleicht wählst du etwas aus dieser Liste mit Vorschlägen aus oder überlegst dir etwas anderes:

- Du kannst mich mit einer monatlichen Spende unterstützen:
<https://www.patreon.com/nilsklippstein>
- Du könntest mir einen Kaffee spendieren:
<https://buymeacoffee.com/nilsklippstein>
- Du könntest über PayPal spenden:
<https://paypal.me/NilsKlippstein>
(nils@start2dream.de).
- Du kannst mich um eine Live-Lesung bitten, online oder offline, und eine Spende machen.
- Du könntest mich besuchen, um eine gemeinsame Zeit zu verbringen, dich von mir zu einem meiner Themen (siehe: Seite 2) beraten und unterstützen lassen und eine Spende leisten.
- Du könntest dieses Buch neun (oder mehr) deiner Freunde, Bekannten und Kollegen schenken und sie bitten, mich zu unterstützen, wenn sie können.

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit.

Lass LIEBE deine Medizin sein!

Einleitung

Anstelle einer lebenslangen Partnerschaft befinde ich mich beim Schreiben dieses Buches (2015) in meiner sechsten. Ich bin nicht unbedingt stolz auf dieses Ergebnis. Über das sogenannte „verflixte siebte Jahr“ bin ich aus ganz unterschiedlichen Gründen noch nicht hinausgekommen. Jede Lebensgemeinschaft war anders und einzigartig. Und jede Trennung war schmerzhaft und hinterließ ihre Spuren. Jedes Mal wollten die inneren Wunden geheilt werden, bevor ich mich erneut auf die Suche begeben konnte.

Nach einer gewissen Verarbeitungszeit kam ich immer auf die gleichen Fragen zurück: *Wer bist du jetzt? Wo stehst du jetzt? Und was möchtest du jetzt?* Oder auch: *Was möchtest du nicht?* Ich wusste immer, dass diese Fragen einer der wichtigsten Schlüssel für die Anziehung des nächsten Partners sind. Denn wir kommen mit den Menschen zusammen, die jetzt in diesem Moment, aus welchem Grund auch immer, gut zu uns passen. Gibt es noch eine Lektion zu lernen, die wir in der oder den letzten Partnerschaft(en) noch nicht lernen konnten? Dann hilft uns vielleicht ein anderer Mensch auf die Sprünge.

Unter Umständen erkennen wir die zu lernende Lektion auch bereits innerhalb der ersten paar Tage des Kennenlernens und verabschieden uns dann wieder von dieser Person – und können dann hoffentlich einen Haken hinter die gespiegelte Schattenseite von uns machen, damit wir beim nächsten Kennenlernen eines Menschen diesen Aspekt nicht mehr zu bearbeiten brauchen (mehr dazu in einem späteren Kapitel).

Das Singleleben ist eine Weile lang ganz gut erträglich: Mit etwas Eigeninitiative lernt man viele neue Menschen kennen, die man sonst wahrscheinlich nie kennenlernen würde. Es ist eine Zeit zur Selbstfindung und Neu-Ausrichtung, manchmal in einer Intensität, wie es innerhalb einer Partnerschaft nicht immer möglich ist. In diesem Sinne konnte ich diese Zeiten jedes Mal sehr intensiv für mich nutzen, habe mich weiterentwickelt und bin mir selbst näher gekommen.

Nach einer Weile begann dann wieder meine mehr oder weniger aktive Suche nach einem neuen Partner. Ich hatte als Single zwar nicht unbedingt täglich das Gefühl, etwas würde *fehlen*, jedoch bereichert eine erfüllte Partnerschaft das Leben mit einigen für mich wichtigen Lebenswerten: Harmonie, Ruhe, Geborgenheit und Vertrauen. Auch zu den eigenen Lebenswerten kommen wir in einem späteren Kapitel zurück, denn sie sind ziemlich wichtig für eine harmonische Lebensgemeinschaft.

Übungen in diesem Buch

Die Übungen in diesem Buch entfalten ihre Wirkung, indem sie innere Prozesse anstoßen. Wenn eine bestimmte Herangehensweise neu für dich sein sollte, möchte ich dich bitten, sie weitestgehend ohne den inneren Kritiker (*Das kann doch gar nicht funktionieren...?*) auszuprobieren, damit du dich nicht selbst sabotierst und die bestmöglichen Resultate erhältst. Selbstverständlich habe ich alle Übungen in diesem Buch selbst

ausprobiert, manche praktiziere ich sogar regelmäßig seit vielen Jahren, andere sind während meiner letzten halbjährigen Singlezeit neu entstanden. In diesem Sinne sind die vorgestellten Techniken sehr persönlich und praxisnah.

Ich habe als Single einfach das gemacht, was sich im jeweiligen Moment richtig anfühlte. Nicht alles hat immer gleich so funktioniert, wie ich es mir vorgestellt hatte. Manchmal spürte ich dann jedoch, was ich an einer bestimmten Übung verändern konnte – und erreichte dann nach der entsprechenden Anpassung oft eine deutliche Wirkung.

Und genauso möchte ich auch, dass du die Techniken für dich verwendest. Sieh sie als kreative Anregung – und passe sie immer dann für dich und deine Situation an, wenn du diese kleine Stimme tief in dir spürst, die dir sagt: *Probiere es doch mal so...?* Und sofern du eine Abneigung gegen die eine oder andere Technik in dir fühlst, versuch herauszufinden, woran es liegen könnte – und passe dann einige Teile der Übung an und schau, ob es für dich besser funktioniert.

Ich sehe dies auch ganz generell als einen wichtigen Prozess, der gerade in vielen Köpfen (und Herzen) in uns stattfindet: Wir brauchen in dieser Zeit nicht blind einem Lehrer zu folgen, der uns sagt, was wir zu tun haben. Stattdessen reichen uns bereits Anregungen und Ermutigungen, um dann auf kreative, intuitive und sehr persönliche Art und Weise unsere eigenen Rituale, Techniken und Übungen zu erfinden, die für uns gut funktionieren.

Mit unserer Intuition bringen wir die dafür notwendige Kreativität in unser Leben. Es gibt sie im Überfluss in unserem tiefen Inneren und auch in der Welt um uns herum. Wir müssen nur genau hinschauen und lernen, wie wir die dort verborgenen Schätze entdecken können. In unserem inneren Kern sind wir mit allem verbunden, was ist.

Stell dir die Intuition vor wie eine Radio- oder Fernsehantenne – wenn du sie in eine bestimmte Richtung und damit auf eine bestimmte Frequenz in der Welt ausrichtest, empfangst du die für dich richtigen Antworten. So ist Kreativität also genau genommen keine Eigenleistung. Alle Ideen dieser Welt, die es bereits gegeben hat, alle Ideen, die jetzt in diesem Moment gerade entstehen, und alle, die uns oder anderen Menschen in den nächsten Jahren, Jahrzehnten oder Jahrhunderten noch kommen werden, sind in ihrem Urkern bereits vorhanden. Sie schwimmen im *Meer der Möglichkeiten*, wie es einige Quantenphysiker heutzutage gerne nennen. Damit lässt sich auch erklären, warum manche Erfindungen oder auch Verhaltensweisen an mehreren Orten der Welt gleichzeitig entwickelt wurden – und das auch zu Zeiten, als es noch kein Internet gab und der Kommunikationsaustausch deutlich langsamer und schwieriger stattfand.

Bezogen auf die Übungen in diesem Buch möchte ich dich also bitten, sie möglichst alle einmal für dich auszuprobieren – am besten zunächst auch so, wie ich sie dir beschreibe. Wenn du sie anschließend anpassen und verändern möchtest, weil es sich stimmiger für dich anfühlt, nimm dir bitte unbedingt diese Freiheit! Dabei lernst du Schritt für Schritt, deiner Intuition mehr und mehr zu vertrauen. Denn sie weiß ganz genau, was richtig und gut für dich ist.

Und für den Fall, dass du dich beim Lesen dieses Buches um die praktischen Übungen herumschlängelst und dich sträubst sie zu machen, weil es ja quasi *richtig Arbeit* bedeutet... Sieh dieses Buch doch wie ein Seminar, zu dem du dich angemeldet hast. Du sitzt mit 95 anderen Menschen im Raum. Wenn der Trainer 15 Minuten für eine Schreibübung vorgesehen hat, würdest du dich wahrscheinlich nicht zurücklehnen und Zeitung lesen oder ziellos im Seminarblock herumblättern. Du würdest ganz selbstverständlich die Übung mitmachen – weil du erahnen oder

wissen würdest, dass sie wichtig für den Lernprozess des Seminars wäre.

Wenn du diese Einstellung auch beim Lesen der Übungen in diesem Buch haben kannst, wirst du für dich den größtmöglichen Nutzen erzielen können. Bitte sei dir selbst wichtig genug und *gönne* dir die Zeit für die praktischen Übungen! Du wirst es nicht bereuen.

Verschiedene Schrifttypen in diesem Buch

Dieses Buch ist sicher eines meiner ungewöhnlichsten, denn ich mische zwei verschiedene Schriftarten, um damit die zwei verschiedenen Arbeitsepochen zu verdeutlichen. Der erste Teil dieses Buchs ist bereits 2015 erschienen und ich habe an den alten Texten wenig verändert. Im Jahr 2022 kam ich nach der Trennung von meiner Frau Mina zum Thema spirituelle Partnersuche zurück. Beim Lesen der alten Texte stellte ich schnell fest, dass sich in meinem Schreiben einiges geändert hatte. Die „alten“ Informationen behalten ihre Gültigkeit und Wichtigkeit. Doch habe ich in den sieben Jahren neue Erkenntnisse gewonnen, neue Erfahrungen gesammelt, mich weiter entwickelt, mich um meine innere Heilung gekümmert. Um das Rätselraten nicht zu groß zu halten, signalisieren die verschiedenen Schriften, aus welcher Zeitepoche ich beim Schreiben gerade berichte.

“Beziehung”

Während des Schreibens und Überarbeitens des Buchs fragte mich eine Facebook-Freundin, ob ich das Wort “Beziehung” noch zeitgemäß fände. Beziehung, das kommt vom “Ziehen”, es schmeckt nach gegenseitigem Ausnutzen, nach Kontrolle und Machtspielen. Ich habe daraufhin alle Wortverwendungen im Buch überprüft und sie meist durch das Wort “Partnerschaft” oder “Lebensgemeinschaft” ersetzt. Nur an einigen Stellen ließ ich das originale Wort aus Gründen der Klarheit und unserer Gewohnheiten stehen, zum Beispiel beim “Beziehungsproblem”.

Eine Partnerschaft oder Lebensgemeinschaft beschreibt bereits im Wort, dass wir zusammen innerlich heilen und wachsen möchten. Ist nicht dies der höchste Sinn für spirituell interessierte Menschen? Dann brauchen wir kein “Ziehen”.

Frauen und Männer, Yin und Yang

Der Geschlechterfrage bin ich in den letzten Jahren mit einem neuen Konzept begegnet. Wir sind immer beides, wir tragen Yin- und Yang-Anteile in uns. Natürlich bleibt der eine mehr Yang und die andere mehr Yin. Doch manches Mal macht die Unterteilung zwischen Mann und Frau keinen Sinn

mehr. Darum bevorzuge ich eine flexible Schreibweise, in der wir auch die inneren Anteile mit einbeziehen. Die allgemein bekannten chinesischen Worte können dies gut verständlich machen.

So sind Yin = Frau und Yang = Mann im Text oft austauschbar. Auch in gleichgeschlechtlichen Partnerschaften gibt es meistens einen Yin-Partner und einen Yang-Partner. In anderen Lebensgemeinschaften ist vielleicht der Mann sehr Yin-betont und die Frau lebt ihr Yang stärker aus – auch das darf sein und muss nichts mit dem körperlichen Geschlecht zu tun haben.

Manchmal schreibe ich vom Yin-Partner und im weiteren Verlauf dann von “sie” und “ihr”, weil es sprachlich schöner klingt als eine neutrale und logisch richtige Schreibweise, ebenso mache ich es mit “ihm” und “er” bei Männern und Yang-Partnern. Es ist ein anderer, kreativerer und flexiblerer Ansatz als ich es zur Zeit in den Bemühungen der “modernen” geschlechtergerechten Sprache erkennen kann. Ich wünsche mir, dass sich beim Lesen niemand verletzt fühlt, wenn ich für den Sprachfluss manches Mal die alten und neuen Schreibweisen vermische.

Teil 1

Im ersten Teil dieses Buches beschäftigen wir uns mit einigen Grundlagen und Besonderheiten der spirituellen Partnersuche.

Warum eigentlich „spirituelle Partnersuche“?

Für mich persönlich bedeutet Spiritualität so etwas ähnliches, wie die Menschen in Costa Rica als Begrüßungs- und Verabschiedungsformel zueinander sagen: *Pura Vida!* Diese spanischen Worte lassen sich ins Deutsche mit „Pures Leben!“ übersetzen. Man wünscht sich gegenseitig ein erfülltes Leben. Auffallend viele Menschen strahlen in diesem schönen Land eine große Lebensfreude aus, und zwar ganz ungeachtet ihres Einkommens oder Lebensstandards. Wer eine innere Verbundenheit mit sich selbst fühlt, sein Leben aktiv in die Hand nimmt und dabei friedlich und liebevoll mit sich selbst, seiner Umgebung und seinen Mitmenschen umgeht, ist innerlich reich – und vielleicht auch das, was wir als spirituell bezeichnen.

Zu einem erfüllten und spirituellen Leben gehören für mich sämtliche Aspekte des Lebens. Ich teile also weder die Vorstellung mancher Katholiken, dass Erotik und Sex etwas Unspirituelles wären, noch die manch anderer Gruppierungen über eine Verdorbenheit von Geld und materiellem Reichtum. Man muss auch keine Mantras singen und Räucherstäbchen schwingen, um spirituell zu sein. Spiritualität ist für mich ganz

einfach ein bewusstes und achtsames Leben auf dem Weg zu sich selbst.

Eine bewusste und achtsame Partnersuche kann also in diesem Sinne schon eine spirituelle Erfahrung sein, denn wir lernen uns währenddessen selbst besser kennen, besinnen uns auf unsere inneren Kräfte und werden zu einem Magneten der Liebe.

Ob der Partner dann ebenfalls auf der gleichen Wellenlänge schwingt, also sein Leben ebenso bewusst und achtsam leben möchte wie du, ist eine andere Geschichte. Ist dir dies besonders wichtig? Oder reicht dir bereits das Verständnis für gewisse spirituelle Werte im Leben? Mit deinen Lebenswerten und deinen Wünschen an deinen zukünftigen Partner werden wir uns im zweiten Teil des Buches noch ganz ausführlich beschäftigen. Zunächst schauen wir uns noch einige Grundlagen an.

Das Märchen von der Dualseele

In Kreisen spiritueller oder esoterischer Menschen geht oft der Gedanke um, im ganzen Universum gäbe es nur einen einzigen optimal passenden Partner. Eine Seele, mit der man sich optimal zu einem Ganzen verbinden könnte, denn schließlich wären wir ja nur das halbe Ganze – und könnten nur mit dieser einen Dualseele wieder *eins* werden.

Diese Idee wirft eine Menge Fragen auf und verschafft dem Partnersuchenden einen riesigen Haufen Probleme. Was ist, wenn diese Dualseele gerade einen anderen Inkarnationsrhythmus pflegt als unsereins? Wer weiß schon, wie viele verschiedene Welten es wirklich gibt (moderne Quantenphysiker sagen: unendlich viele!) – und wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese eine Dualseele nun tatsächlich im gleichen Moment am gleichen Ort auftaucht wie wir und nicht gerade eine andere Lektion in einer anderen Welt, in einer anderen Zeit oder in einer ganz anderen Dimension lernen soll?

Warum haben uns die Erleuchteten unserer Erde nicht von einer Dualseele erzählt, die wir für unsere Vervollkommnung benötigen? Stattdessen berichten sie uns immer das genaue Gegenteil: Wir *sind* bereits vollkommen und *eins* mit dem Universum, allerdings glauben wir nicht daran und verlieren uns

deshalb in den Illusionen dieser Welt. Der Gedanke, dass wir einen anderen Menschen benötigten, um vollkommen sein zu können, behindert uns auf unserem Weg zu uns selbst.

Auch bei der konkreten Partnersuche erschwert die Idee einer Dualseele unsere Suche enorm: Jeder Mensch, der nicht 100% perfekt zu uns passt, wird damit sogleich uninteressant für uns. Zwar stelle ich dir im zweiten Teil dieses Buches Übungen vor, um deine Wünsche und Bedürfnisse an einen Partner zu konkretisieren, jedoch bin ich dabei weit entfernt von dem Gedanken, dass all diese Wünsche im zukünftigen Partner vollständig erfüllt sein müssten. Sie dienen eher richtungsweisend, damit wir auf unserer Suche nicht immer wieder die gleichen Fehler machen.

Die Anhänger des Dualseelen-Konzepts berichten manchmal, dass ein Zusammenleben mit diesem Menschen besonders schwierig sein kann, da man sich als vollständiges Spiegelbild des anderen gegenseitig besonders gut die eigenen Schattenseiten zurückspiegeln könne. Ich glaube, dieses gegenseitige Spiegeln ist sowieso einer der Hauptgründe, warum das enge Zusammensein in einer spirituellen Partnerschaft besonders effektiv für die eigene innere Entwicklung ist.

Jedoch findet man Spiegelbilder der eigenen Schattenseiten überall im Leben, insbesondere natürlich immer dann, wenn das Gegenüber einen besonders gut kennt. Siehe hierzu auch das Kapitel zum Loslassen der eigenen Schattenseiten im zweiten Teil dieses Buches.

Warum sind einige glücklich Lierte davon überzeugt, mit ihrer Dualseele zusammen zu sein? Bei manchen Menschen erkennen wir sofort eine starke innere Verbindung. Da ist dann dieses Gefühl, man kenne sich schon ewig. Beide schwingen auf der gleichen Wellenlänge und verstehen sich oft genug auch ohne Worte. So etwas hat sicher jeder von uns schon einmal

erfahren, sei es in einer Partnerschaft oder einer guten Freundschaft.

Ich glaube, das „Wir kennen uns schon ewig“ darf man bei solchen Menschen ruhig ernst nehmen. Wer vom Konzept der Wiedergeburt überzeugt ist, kann sich meist auch vorstellen, dass wir in verschiedenen Leben mit einigen Menschen immer wieder zusammenkommen. Manchmal sind wir „nur“ Freunde, manchmal wachsen wir in der gleichen Familie auf, und manchmal sind wir eben ein Paar.

Und wer einmal eine „unsterbliche Liebe“ mit einem Partner erfahren hat, schwört sich möglicherweise auch gegenseitig, dass man sich auch nach dem Tod wiedersehen wird. Solch ein vorgestellter Wunsch kann in Verbindung mit tiefen inneren Emotionen eine unglaubliche Kraft entfalten – nichts anderes zeige ich zum Beispiel in meiner Video-Reihe *Kraft der Imagination* in meinem YouTube-Kanal.

Bei anderen Paaren war es vielleicht auch ganz einfach die Jahrzehnte (oder Jahrhunderte?) lange Gewohnheit des Zusammenseins, dass sie sich in diesem Leben wieder getroffen haben. Das bringt uns zu einem anderen Thema:

Solche karmischen Beziehungen können manchmal nicht ganz unproblematisch sein. Möglicherweise haben wir in einem anderen Leben große Probleme miteinander gehabt und waren nicht in der Lage, sie aufzulösen. Dann bekommen wir in diesem Leben eine neue Chance, diese energetisch offenen Verletzungen und Ungleichgewichte heilen zu können. Innere Heilung ist unglaublich wichtig, damit wir uns wieder vollkommen fühlen können – umso mehr, wenn du auf der Partnersuche bist und wie ein Magnet die passende Seele in dein Leben ziehen möchtest.

Die sieben hermetischen Prinzipien und was sie mit deiner Partnersuche zu tun haben

Je mehr wir über die Ur-Prinzipien des Lebens wissen und lernen, diese bewusst wahrzunehmen und auch aktiv einzusetzen, desto leichter haben wir es auf unserem Weg zu uns selbst – und natürlich auch auf unserem Weg zu einer erfüllten Partnerschaft.

Unsere Wissenschaft weiß eigentlich nicht viel über das wahre Leben. Wir entdecken jeden Tag Neues, doch es wirft sogleich immer wieder neue offene Fragen auf. Wir kennen wichtige physikalische und biologische Gesetze, und die Relativitätstheorie hilft uns dabei, dass unsere GPS-gesteuerten Navigationsgeräte zum eingestellten Ziel führen, doch über das Leben an sich tappen wir in vielen Dingen weiterhin im Unklaren. Sieht man einmal von einigen Quantenphysikern und interdisziplinär denkenden Wissenschaftlern ab, suchen die meisten heute mehr und mehr im Detail. Abgesehen von der wachsenden Vielzahl wissenschaftlicher Disziplinen gibt es ein grundlegendes Verständnis- und Akzeptanzproblem zwischen Grundlagenforschung, die oft von den Praktikern als abgehoben

und esoterisch betrachtet wird, und den anwendungsbezogenen Wissenschaften.

Sieht man sich bei den verschiedenen Religionen, Philosophien und Denkrichtungen um, so erscheint Vieles davon abhängig, was wir glauben möchten. Ein Yogi sieht die Welt anders als ein Zen-Buddhist und dieser wiederum anders als ein Franziskanermönch. Letztendlich ist es egal, woran du glaubst. Die Praxis-Übungen in diesem Buch werden für dich funktionieren, ganz ungeachtet deines eigenen Hintergrunds.

Um dennoch einen gewissen kleinsten gemeinsamen Nenner zu finden, mit dem sich auch die positiven Auswirkungen der in diesem Buch vorgestellten Übungen wunderbar erklären lassen, stelle ich dir hier die berühmten „hermetischen Gesetze“ bzw. Prinzipien vor. Aus meiner Erfahrung können sich sogar strenggläubig atheistische Wissenschaftler bis zu einem gewissen Grad auf sie einlassen.

Über die ersten Überlieferungen dieser universellen Prinzipien gibt es unterschiedliche Versionen, eine weise Person mit Namen Hermes Trismegistos soll sie vor vielen Jahrhunderten verkündet haben. Weltweite Bekanntheit erlangten sie vor allem durch das Buch *Kybalion*, das drei anonyme Autoren Anfang des 20. Jahrhunderts veröffentlicht haben.



Hermes Trismegistos mit Sonne und Mond (Gravur, unbekannter Künstler, 17. Jahrhundert)

Das Prinzip des Geschlechts

Rein körperlich gesehen ist auf unserer Welt kein Leben ohne das männliche und das weibliche Geschlecht möglich, zumindest nicht für höher entwickelte Lebensformen. Soweit ist es sicher jedem klar, der beim Aufklärungsunterricht in der Schule nicht geschlafen hat. Ebenfalls klar sein dürfte, dass jeder Mensch und jedes Lebewesen rein biologisch gesehen sowohl männliche als auch weibliche Anteile besitzt. Bei einem Mann überwiegen meist die männlichen Anteile und umgekehrt bei einer Frau die weiblichen, auch wenn das Geburtsgeschlecht nicht immer mit dem gelebten oder empfundenen Geschlecht übereinstimmt und einige Transgender sich deshalb zu einer Geschlechtsangleichung entscheiden.

Das Prinzip des Geschlechts gilt auch auf der mentalen und emotionalen Ebene – wir besitzen alle sowohl männliche als auch weibliche Eigenschaften, Kräfte und Qualitäten. Und hier wird es interessant für die aktive Gestaltung unseres eigenen Lebens und auch für unser Thema der Partnersuche. Jede neue geistige Schöpfung, jeder Plan, jedes Vorhaben benötigt das aktive, suchende, zielführende männliche Prinzip, das in die Richtung des empfangenden, magnetischen weiblichen Prinzips gerichtet ist. Erst durch die harmonische Einheit dieser beiden Elemente des Yin und des Yang können wir etwas Neues erschaffen.

Für die ganzheitliche Partnersuche bedeutet dies zum Beispiel, dass wir nicht nur passiv auf den Traumpartner warten, sondern unsere inneren Kräfte der Willenskraft (Yang) und des Annehmens (Yin) gleichwertig einsetzen können. Mehr zu diesem Thema findest du auch im Kapitel: *Auf der Suche oder sich finden lassen?*

Der Vollständigkeit halber sei hier noch hinzugefügt: Auch eine „typisch männliche“ Eigenschaft wie das Ausrichten unserer Willenskraft kann nicht ohne eine weibliche Komponente existieren, und auch eine „typisch weibliche“ Eigenschaft wie das Annehmen kann ein aktiver männlicher Prozess sein.

Das Prinzip der Polarität

Die Elemente des Männlichen und des Weiblichen stellen zwei Pole dar, denn wir leben in einer Welt der Dualität. Auch ohne eine konkrete Einordnung zur Geschlechtlichkeit hat alles in unserem Leben zwei gegensätzliche Seiten. Diese sind jedoch im Grunde das Gleiche und nur in ihrem Ausprägungsgrad bzw. in ihrer Schwingung verschieden.

In unserer Welt kann kein Extrem ohne das andere Extrem existieren. Nur wenn es das Fehlen von Glück gibt, können wir wissen, was Glück für uns bedeutet. Was des einen Glück, ist des anderen Leid: Ein Handtaschendieb mag sich mit seiner neuen Beute ganz im Gegensatz zum Bestohlenen sehr glücklich fühlen, weil er mit dem Inhalt seine Familie ernähren oder vielleicht seine Sucht befriedigen kann, eine natürlich sehr persönliche Ansichtsweise von „Glück“ aus der Perspektive des Betroffenen.

Was genau ist „dunkel“ und bei welchem Anteil von Licht nennen wir es „hell“? Wo befindet sich für uns „oben“ und wo genau ist „unten“? Wann empfinden wir die Temperatur „warm“ und ab wann wird es für uns „kalt“? Es kommt immer auf den Betrachter an, ab welchem Schwingungsgrad wir etwas in die eine oder in die andere Richtung einteilen.

Auf die gleiche Weise ist auch jede Wahrheit nur eine Halb-Wahrheit, denn der Gegensatz einer Sichtweise ist von der anderen Seite aus betrachtet ebenso richtig. Diese Feststellung kann uns zum Beispiel bei unterschiedlichen Ansichtsweisen zwischen zwei Menschen und somit auch bei unserer Partnersuche erheblich helfen und Unstimmigkeiten mindern.

Hier treffen wir auch indirekt auf das beliebte „Gesetz der Anziehung“, das unter anderem durch das Buch *The Secret* populär geworden ist. Was können wir tun, um uns von einer Seite eines Pols mehr in die gegensätzliche Richtung zu bewegen? Ganz einfach: Wir konzentrieren uns mit unserer Aufmerksamkeit und Energie auf diesen gegensätzlichen Pol.

Das kennen wir schon von der Wippe auf dem Spielplatz, insbesondere, wenn wir einmal zu mehreren auf einer gespielt haben: Um die Wippe zum Umschwingen zu bringen, müssen wir das Gewicht von einem Ende mit dem Gewicht am anderen Ende mindestens ausgleichen oder übertreffen.

Auf die gleiche Weise können wir zum Beispiel nicht erwarten schuldenfrei zu werden, wenn wir uns überwiegend mit unseren Schulden und somit dem Fehlen von Geld beschäftigen. Stattdessen sollten wir uns gedanklich viel mehr auf Reichtum und Überfluss ausrichten, um eine Veränderung zu erreichen. Eine Demonstration „gegen Krieg“ ist nicht wirklich hilfreich, denn es verstärkt die Gedanken an den Krieg. Stattdessen sollte man sich „für den Frieden“ einsetzen und vor allem natürlich ein friedliches Miteinander aus dem inneren Herzzentrum vorleben.

In Bezug auf das Thema dieses Buches hilft es auch als Single nicht unbedingt weiter, wenn wir uns überwiegend wünschen das „Alleinsein“ zu beenden. Vielleicht möchtest du ja lieber keinen Partner finden, der sich einsam fühlt? Die Lösung liegt vielmehr im Suchen der Verbundenheit mit anderen Menschen.

Und wenn du dann einen zu dir passenden Menschen gefunden hast und dich auf dem Weg zu einer Partnerschaft befindest: Würdest du dich dann lieber zuerst auf die negativen Seiten deines Gegenübers konzentrieren? Euer Zusammensein wäre wahrscheinlich nicht von großem Erfolg gekrönt. Der praktische Hintergrund der Verliebtheitsphase ist, dass du aufgrund des Endorphin-Feuerwerks in deinem Kopf den Partner durch die berühmte rosarote Brille siehst und zunächst mehr oder weniger ausschließlich die für dich positiv anmutenden Aspekte wahrnimmst. Wobei natürlich „positiv“ nur eine rein subjektive Wertung aus der Sichtweise des Betrachters ist.

Wenn es später einmal zu Problemen kommt, weil du mit den aus deiner Sicht vermeintlich negativen Aspekten konfrontiert wirst, hilft dir sicherlich die Erinnerung an euer Kennenlernen und eure Verliebtheit, die eine oder andere Krise zu überstehen. Wende dich dann einfach wieder dem jeweiligen Gegenpol auf der Klaviatur der Qualitäten deines Partners zu.

Oder finde die positiven Anteile eines vermeintlich negativen Aspekts.

Auch für das Kapitel: *Wir backen uns unseren Wunschpartner* wird das Prinzip der Polarität wichtig: Jede für dich „gute“ Eigenschaft deines Wunschpartners besitzt wiederum ihren Gegenpol. Soll dein Partner besonders gesellig sein? Dann wird dir vielleicht genau diese Eigenschaft später einmal gehörig auf den Geist gehen, wenn dir gerade nach Stille und Zurückgezogenheit zumute ist. Möchtest du einen Menschen kennenlernen, der sich viel aus Nähe und Berührungen macht? Dann pass auf, dass du nicht irgendwann der Meinung bist, dein Partner würde sich zu sehr an dich klammern. Das Ausbalancieren der Polaritäten ist nicht nur in der Partnerschaft eine der größten Herausforderungen im Leben!

Das Prinzip der Schwingung

Alles ist in Bewegung, alles schwingt. Nicht nur unsere Physiker wissen, dass jede Form von Materie eine unterschiedliche Ausprägung, Frequenz und Geschwindigkeit von Schwingung ist. Eis hat eine langsamere Schwingungsfrequenz als Wasser, und Wasserdampf schwingt nochmals schneller.

Auch unsere Gedanken und Emotionen sind Schwingungen. Sie sind immer in Bewegung. Sie verändern sich in jedem Augenblick, und das ist wunderbar, denn deshalb sind sie auch so leicht veränderbar! Für die Partnersuche ist dies relevant, weil wir zum Beispiel wenig Chancen auf ein Kennenlernen haben, wenn wir mit einer trüben Stimmung durch die Welt laufen.

Wir sind dieser Stimmung jedoch nicht hilflos ausgeliefert, sondern können sie mit bestimmten Techniken verwandeln. Wenn wir uns zum Beispiel mit Hilfe einer Imaginationstechnik etwas intensiv vorstellen, verändern wir damit die eigenen

Schwingungen in uns und bewegen uns danach möglicherweise schon viel mehr in die gewünschte Richtung. So erhöhen wir unsere Chancen bei der Partnersuche ganz gewaltig. Mehr dazu findest du insbesondere im dritten Teil dieses Buches.

Wenn alles ständig in Bewegung ist, fordert dies auch eine gewisse Flexibilität von uns. Wenn wir selbst ebenfalls bewegt bleiben, können wir auf intuitive Weise die Bewegungen um uns herum nutzen und somit auch Veränderungen in unserem Sozialleben ermöglichen oder begünstigen. Durch unser eigenes Tun können wir Entwicklungen beschleunigen oder verlangsamen. Wir haben die Kontrolle, wenn wir uns dafür öffnen. Ich nenne dies *Living in the flow of life* („mit dem Fluss des Lebens gehen“). Auch hierzu später noch mehr.

Das Prinzip des Rhythmus

Einatmen und Ausatmen. Tag und Nacht. Schlafen und Wachen. Ruhe und Aktivität. In einer Welt der Polarität gibt es auch immer einen Rhythmus zwischen den gegensätzlichen Polen. So weit, wie das Pendel in unserem Leben in die eine Richtung schwingt, bewegt es sich früher oder später auch wieder in die andere Richtung, sofern wir nicht vollständig in unserem Herzzentrum ruhen und den Rhythmus damit innerlich ausgleichen. Bei zuviel belastendem Stress suchen Körper, Geist und Seele nach Erholung. Ruhen wir zu lange, sehnen wir uns wieder nach Aktivität.

Wenn wir unsere eigenen Rhythmen und die des Lebens um uns herum kennen und verstehen, können wir sie uns zunutze machen und ihre Kraft mitnehmen – darum nutzen beispielsweise die meisten von uns die Nacht zum Schlafen, weil es für den Körper in der Dunkelheit leichter und natürlicher ist, sich in dieser Zeit zu regenerieren. Wir wissen es und darum geben wir dem Körper in der Nacht, was er sich wünscht, wir nutzen also

den natürlichen Rhythmus und steuern nur aus wichtigen Gründen dagegen.

Optional können wir den Schwung des Pendels mit unserer Willenskraft oder mit entsprechenden Techniken jedoch auch nach Belieben abbremsen oder kompensieren, wenn uns die Pendelbewegung oder der Rhythmus gerade zu sehr in eine Richtung geht und wir die harmonische Mitte bevorzugen. Dazu brauchen wir uns nur mit dem jeweiligen Gegenpol zu beschäftigen, siehe: *Das Prinzip der Polarität*.

Bezogen auf die Partnersuche können wir zum Beispiel nach einer längeren Pause wieder mit Sport anfangen, um der Passivität zu entkommen und uns mehr auf die aktive Seite des Lebens zu begeben. Oder wir brauchen gerade das genaue Gegenteil und erlernen eine Entspannungstechnik oder fangen an zu meditieren, um Stress und tobendem Chaos in unserem Leben einen Gegenpol zu setzen. Oder wir stehen morgens später auf, weil wir uns durch die Anpassung unseres Tag- und Nacht-Rhythmus vielleicht abends oder nachts besondere Chancen auf ein Kennenlernen eines passenden Menschen des gesuchten Geschlechts ausrechnen.

Wenn wir gerade den ganzen Kopf voller Probleme haben, ist uns wahrscheinlich nicht danach, neue Menschen kennenzulernen. Manchmal hilft es dann auch nicht, einfach ein Lächeln aufzusetzen und zu versuchen, die negative Stimmung zu überspielen. Die Auswirkungen können nicht nur für dich selbst fatal sein, sondern auch den berühmten ersten Eindruck beim Kennenlernen neuer Menschen vermässeln. Wenn du von dir selbst weißt, dass du manchmal ein Stimmungstief hast, und dass es am nächsten Tag oft schon wieder besser aussieht, kannst du dein Tief natürlich ganz bewusst aussitzen. Oder aber du entscheidest dich, etwas zu machen, was dich jetzt gerade begeistert – und konzentrierst dich somit wieder auf den gegenüberliegenden Pol deiner Stimmung. Du siehst also, beinahe

32

jeder von uns wendet die Gesetze der Polarität und des Rhythmus zwischen ihnen bereits ganz natürlich an.

Das Prinzip der Entsprechung

Wie im Großen, so im Kleinen. Wie innen, so außen und wie außen, so innen.

Unsere Physiker erklären uns, dass nur ca. 1% des Universums aus dem besteht, was wir „Materie“ nennen, die auch nicht wirklich „fest“ ist, sondern dessen Atome sich laut Quantenphysik erst dann für einen kurzen Augenblick vor uns materialisieren, wenn wir sie betrachten. Die anderen 99% nennen Physiker zur Zeit „dunkle Materie“ oder „dunkle Energie“ – so wie es früher die berühmten weißen Flecken auf Landkarten gab. Und damit ist nicht nur die bezogen auf ihre Größe unglaublich große Leere zwischen den Elektronen in einem Atom gemeint, sondern diese gleiche „Leere“ gibt es auch zwischen den Planeten im Weltall, die wiederum unvorstellbar weit auseinander liegen.

Wenn wir uns ein bisschen mit der Makrofotografie oder auch mit der Mikroskopie beschäftigen, sehen wir riesige Welten im Winzigkleinen. Das Universum ist fraktal aufgebaut. In jedem kleinsten Partikel der Welt existiert ein Abbild des ganzen Universums. In den 80er-Jahren wurden fraktale Berechnungen mit dem Namen „Mandelbrot“ populär: In diesen computer-generierten Bildern kannst du unendlich in die Tiefe vergrößern. Zu keinem Zeitpunkt der Vergrößerung kannst du erkennen, wie weit du bereits in die Tiefe gegangen bist.

Aus der Psychologie und der ganzheitlichen Medizin wissen wir, dass viele körperliche Leiden psychische Ursachen haben. Andersherum haben äußere Verletzungen und körperliche Krankheiten immer auch starke Auswirkungen auf unsere

Psyche. Auch wenn wir noch längst nicht alle gesundheitlichen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele kennen, so können wir mit dem Prinzip der Entsprechung neue Einsichten in eine bestimmte Krankheit gewinnen und somit auch alternative Heilungsmöglichkeiten für uns finden.

Für die Partnersuche ist besonders das Zusammenspiel zwischen der Psyche und der Wahrnehmung deiner Umgebung interessant: So, wie wir uns innerlich erleben, so sehen wir auch unsere Außenwelt. Und alles, was wir im Außen erleben, ist eine Spiegelung einer Facette in unserem Inneren.

Wenn wir uns verändern, verändert sich auch alles um uns herum. Sind wir in Harmonie mit uns selbst, so sind wir auch in Harmonie mit unserer Welt. Dieses Prinzip ist insbesondere auch beim Lösen partnerschaftlicher Probleme wichtig.

Das Prinzip von Ursache und Wirkung

Dieses Prinzip sagt aus, dass es im gesamten Universum keine Zufälle gibt, sondern nur das Nichtwissen über die Zusammenhänge. Jede Aktion oder Veränderung im Universum hat Auswirkungen, und alles, was geschieht, geschieht aus bestimmten Umständen heraus. Die zugrundeliegende Kraft hinter diesem Prinzip ist das Streben des Universums nach einem harmonischen Ausgleich.

Möchtest du immer nur den Wirkungen unterworfen sein? Schiebst du dein Singleleben auf deine Genetik, auf die Wünsche und Einflüsse der Menschen in deiner Umgebung oder auf andere äußere Umstände? Oder nimmst du lieber dein Leben selbst in die Hand und wirst zur Ursache? Dazu musst du dich allerdings vom heimischen Sofa erheben und somit deine Komfortzone verlassen. Wiederum sei hier die bereits mehrfache Wiederholung erlaubt, dass sich nichts in deinem Leben

ändern kann, wenn du dir die praktischen Übungen in diesem Buch nur durchliest, aber nicht selbst in die Praxis umsetzt.

Ein wichtiger psychologischer Aspekt des Prinzips von Ursache und Wirkung ist, dass die eigenen Glaubens- und Verhaltensmuster in deinem Leben immer von erlebten Ursachen abhängig sind. Veränderst du die Ursachen in deinem Kopf zum Beispiel mit Imaginationsübungen, so veränderst du auch die Auswirkungen auf dein Leben. Du kannst lernen, Angst, Wut und Hass loszulassen und dich der Liebe zu öffnen. Entsprechend wird sich dein Leben um dich herum verändern. Ausprobieren lässt sich das zum Beispiel mit meinen Phantasiereisen (www.start2dream.de bzw. www.phantasiereisen-zum-downloaden.de), mit denen du auf ganz einfache und im wahrsten Sinne des Wortes *entspannte* Weise lernen kannst, innere Veränderungsprozesse anzustoßen.

Das Prinzip von Ursache und Wirkung erklärt auch einen Teil vom so beliebten „Gesetz der Anziehung“: Wenn du etwas Bestimmtes (zum Beispiel Liebe) im Außen erfahren möchtest, musst du zunächst einmal Liebe ausstrahlen. Das Universum wird (muss!) auf diese Ursache auf die eine oder andere Weise mit einer dazu passenden Wirkung reagieren.

Das Prinzip der Geistigkeit

Alles ist universeller Geist. Besser ausdrücken kann man es mit dem englischen Wort *mind*, für das es im Deutschen viele Übersetzungen gibt: Geist, Gedanke, Phantasie, aber auch Gemüt und Absicht. Alles, was ist, also auch die Materie, die uns umgibt, besteht aus *mind*. Wir schwimmen sozusagen in einer unendlich großen, mit Intelligenz und Bewusstsein durchdrungenen Ursuppe, sind selbst Teil davon.

In diesem Feld, das die Quantenphysiker manchmal *Meer der Möglichkeiten* und andere einfach *Die Matrix* nennen, werden die Baupläne für diese Welt (und vielleicht für viele weitere Welten?) geschmiedet. Am Anfang war das Wort. Jede Erfindung, jede Aktion existiert zuerst in diesem Feld, bevor es durch die menschliche Schöpferkraft in die materielle Welt transformiert werden kann.

Durch das universelle Feld sind wir mit allem verbunden, was ist: mit jedem Menschen, jedem Lebewesen, auch mit jeder Pflanze, jedem Stein, jedem Sandkorn. Mit dem Prinzip der Geistigkeit lassen sich die meisten sogenannten paranormalen Geschehen ganz leicht erklären: Telepathie ist normal, wenn wir sowieso alle miteinander verbunden sind – so normal, wie wir eine E-Mail an jemanden senden, der ebenfalls Internetzugang hat. Das Internet erscheint manchmal wie die materielle Entsprechung dieses Ur-Felds, denn das universelle Feld besteht ebenfalls aus Informationen, Gedanken und Bildern (aus der Phantasie oder als Erinnerung).

Was bedeutet das Prinzip der Geistigkeit ganz praktisch für die Partnersuche? Viele der in diesem Buch vorgestellten Übungen funktionieren bereits auf einer psychologischen Ebene, das heisst, du kannst mit ihnen etwas in dir ausrichten oder verändern, um deinem Ziel näher zu kommen. Wenn du das Prinzip der Geistigkeit mit einbeziehst, haben die Übungen jedoch auch Auswirkungen auf das Feld um dich herum, denn dieses lässt sich mit deiner Vorstellungskraft und deinen Gedanken verändern und anpassen.

Darum achte für dein eigenes Wohl und die Ausrichtung in deinem Leben besonders gut auf deine eigenen Gedanken und Emotionen – sie können erschaffen oder zerstören. Wer zu viel destruktiv denkt, verändert das Feld um sich herum und wird es eher schwer haben, eine harmonische Lebensgemeinschaft in sein Leben zu ziehen.

Dein zukünftiger Partner existiert bereits – irgendwo in diesem Feld. Ihr seid bereits miteinander verbunden. Der Kontakt und die Anziehung zueinander ist ohne weiteres möglich. Ist das nicht ein wunderbarer Gedanke, der dir besonders in Zeiten der Einsamkeit Mut machen kann?

Teil 2

Im zweiten Teil des Buches geht es darum, eine genaue Vorstellung deines Wunschpartners zu bekommen. Nur, was du dir vorstellen kannst, kannst du auch finden.

Der richtige Zeitpunkt für die nächste Partnerschaft

Wann ist es Zeit für einen neuen Partner? Diese Frage kannst du dir nur selbst beantworten. Für manchen ist eine drei- bis sechsmonatige Singlezeit bereits ausreichend lang, andere fühlen sich auch nach drei Jahren noch nicht bereit.

Zur Heilung von Verletzungen oder Enttäuschungen aus der letzten Partnerschaft wird dir vielleicht meine *Multidimensional*-Buchreihe über energetische Heilung und innere Schattenarbeit weiterhelfen. Denn natürlich ist es keine allzu gute Idee, sich auf eine neue Partnerschaft einzulassen, wenn größere Probleme aus einer vorherigen Verbindung noch nicht verarbeitet wurden. Unter Umständen würdest du dann nämlich genau den Partner kennenlernen, der dir die unverarbeiteten Probleme und inneren Wunden spiegeln wird. Schaffst du es dann dieses Mal, die Aufgaben und Probleme zu lösen?

Wenn es mit der Verarbeitung ein bisschen schneller gehen soll, dann verwende die Übungen aus diesem und meinen anderen Büchern. Vielleicht möchtest du einige Problemthemen auch mit einem Hypnose-Therapeuten, NLP-Coach oder spirituellem Lehrer angehen? Mit den richtigen Techniken können sie oft

bereits in wenigen Sitzungen direkt auf der emotional-unbewussten Ebene große Veränderungen ermöglichen.

Manchmal geht eine Partnerschaft zu Ende und noch während des Trennungsprozesses lernen wir unseren zukünftigen Partner kennen. Die neuen Schmetterlingsgefühle können dann leicht darüber hinwegtäuschen, dass auch in diesem Falle eine Verarbeitung der vorherigen Lebensgemeinschaft notwendig ist. Nimm dir bitte auf jeden Fall genug Zeit für dich selbst (zum Beispiel mit meinem Buch: *Zeit für mich! Das 3-Tage-Auszeit-Programm zum Selbstfinden und Kraft tanken*). Kümmere dich bitte gut um dich, und gib dich nicht im neuen Partner auf, sondern lass dir durch ihn vielmehr helfen, dich selbst besser zu finden.

Wenn du dagegen schon länger Single bist und dich ungeduldig fragst, wann du endlich deinen zukünftigen Partner kennenlernen wirst, hilft dir vielleicht dein Bauchgefühl weiter. Denn tief im Inneren weißt du ganz genau, wann es soweit sein wird. Lerne, diesem Gefühl zu vertrauen. Je nachdem, was dir deine innere Stimme mitteilt, kannst du dich dann entsprechend darauf ausrichten.

Während meiner letzten Singlezeit hatte ich bereits nach ungefähr zwei Monaten ziemlich klar vor Augen, dass ich noch bis zum nächsten Sommer Zeit für die innere Verarbeitung der Vergangenheit hätte und dann eine neue wunderbare Frau in mein Leben treten würde. Genau vier Monate später (passend zum Sommerbeginn) geschah es dann auch so. Ob ich „nur“ die Stimme meiner Intuition wahrgenommen hatte oder ob dies bereits eine unbewusste Ziel-Programmierung und selbst-erfüllende Prophezeiung von mir war, vermag ich nicht zu sagen.

Für andere wichtige Themen in meinem Leben setze ich mir nämlich durchaus konkrete Ziele und visualisiere dann das

gewünschte Ergebnis mit einer entsprechenden klaren Ausrichtung auf einen bestimmten Zeitpunkt. Wenn du dies für dich ausprobieren möchtest, wende es bitte mit einer gewissen Vorsicht an: Das Datum eures Kennenlernens braucht (wie bei meiner Vorstellung „bis zum Sommer“) nicht unbedingt sehr konkret zu sein, es genügt die ungefähre Richtung. Auch sollte es eine für dich stimmige und realistisch erscheinende Einschätzung sein.

Egal, ob du auf diese Weise selbst den Zeitrahmen deiner Singlezeit festlegst oder dies als Information aus deinem Inneren erfährst, nutze die Zeit bis dahin weise. Vielleicht müssen vorher noch gewisse Dinge in deinem Leben geschehen, damit du dich auf den möglicherweise bereits auf dich wartenden Partner einlassen kannst. Denn manchmal muss man zunächst noch einige wichtige Erfahrungen machen, ohne die eine Lebensgemeinschaft mit dem zukünftigen Partner nur schwer vorstellbar wäre.

Auf der Suche oder sich finden lassen?

Manche sind der Meinung, man bräuchte sich gar nicht auf die Suche nach einem Lebenspartner zu begeben – der richtige würde schon von ganz alleine kommen. Dazu muss man allerdings womöglich nicht nur sehr viel Geduld aufbringen, es führt auch zur philosophischen Frage, ob wir auf dieser Welt mithilfe unseres freien Willens überhaupt irgendetwas unternehmen sollten, wenn sowieso alles bereits vorherbestimmt ist und wie in einem Kinofilm von selbst abläuft.

Ich persönlich glaube, dass wir in jedem einzelnen Moment unseres Lebens eigene Entscheidungen treffen können – auch wenn dies selbstverständlich oftmals nicht wirklich „frei“ mit unserem Tagesbewusstsein geschieht. In den allermeisten Fällen entscheidet nämlich unser Unterbewusstsein vorab – und vermittelt uns dann anschließend auf sehr geschickte Weise, wir hätten diese Entscheidung ganz rational und überlegt getroffen.

Aus diesen Gründen findest du insbesondere in diesem Teil des Buchs einige Praxis-Übungen, um dein Unterbewusstsein auf die richtige Spur in Richtung deines Wunschpartners zu bringen. Wenn du damit deinen inneren Kompass ausrichten kannst, wird es sich beim Kennenlernen deines zukünftigen Partners

tatsächlich so anfühlen, als ob „das Schicksal“ dir den richtigen Traumpartner geschickt hätte. Nachdem du die zielführenden Techniken erfolgreich angewandt hast, kannst du dich sogar ein bisschen zurücklehnen und das Universum einfach mal machen lassen – im inneren Vertrauen, dass du genau weißt, was du willst und genau das auch in dein Leben ziehen wirst. Diese entspannte Einstellung ist dann zu diesem Zeitpunkt sogar sehr hilfreich, damit du nicht zu verkrampft suchst.

Hier sind wir wieder beim hermetischen Prinzip des Geschlechts: Mit Willenskraft und Aktivität (= männliche Prinzipien) bringen wir unsere Partnersuche in die Gänge – und erwarten dann freudig das, was uns das Leben bringen möchte (= weibliche Prinzipien).

Das aktive Planen für deine nächste Partnerschaft hat auch noch einen anderen Aspekt: Wer sich ausschließlich überraschen lassen möchte, welcher Mensch als nächstes in sein Leben tritt, sollte sich nachher nicht wundern, wenn sich der neue Partner möglicherweise als „Mogelpackung“ entpuppt. Oder wenn es auf einer Ebene wunderbar zusammen funktioniert und auf anderen Ebenen überhaupt nicht. Vielleicht fühlen wir uns unbewusst von einem Partner angezogen, der uns verletzen wird – und das nur, weil wir ein ebensolches unbewusstes Programmmuster in uns etabliert haben, zum Beispiel, weil wir uns selbst keine wahre Liebe gönnen möchten?

Darum beschäftigen wir uns im nächsten Kapitel zunächst einmal mit den Dingen, die du bereits erlebt und erfahren hast und die du in deiner nächsten Partnerschaft *nicht* mehr möchtest. Das macht es nämlich ein bisschen einfacher, herauszufinden, *was* du willst.

Warum uns alte Beziehungsmuster oft jahrzehntelang verfolgen

Bestimmt kennst du auch einige Menschen in deinem Freundeskreis, die von einem Beziehungsmalheur ins nächste stolpern. Oder zählst du dich selbst zu diesen Menschen, die nach schlechten Erfahrungen mit einem Partner im nächsten Anlauf in ganz ähnlicher Art und Weise fast das Gleiche noch einmal erleben?

„Schuld“ an diesen sich wiederholenden Erfahrungen ist in den meisten Fällen, dass bestimmte Erlebnisse noch nicht erfolgreich verarbeitet und Lektionen noch nicht gelernt wurden. Tief in deinem Inneren wünschst du dir, an jeder äußeren Erfahrung zu lernen und zu reifen. Dein Unterbewusstsein sorgt daher dafür, dass du genau diese Erfahrungen wieder und wieder vorgesetzt bekommst. Die neuen Partner in deinem Leben spiegeln dir dann deine eigenen unverarbeiteten psychologischen und energetischen Muster zurück. Das geschieht meistens so lange, bis du ehrlich genug zu dir selbst sein kannst, einen bestimmten Anteil in dir zu erkennen, zu akzeptieren und dich mit ihm zu versöhnen, um ihn schließlich loslassen oder trans-

formieren zu können. Unsere Partnerschaften sind immer ein Ausdruck unseres Wunsches nach Selbstfindung!

Im Folgenden werde ich dir genau bei diesen Schritten helfen. Das geht nicht ganz ohne deine Mitarbeit – ich werde dir dazu eine Übungsabfolge an die Hand geben, für die du dir bitte ausreichend Zeit nehmen solltest, bevor du den nächsten Abschnitt weiterliest.

Probleme und Muster erkennen

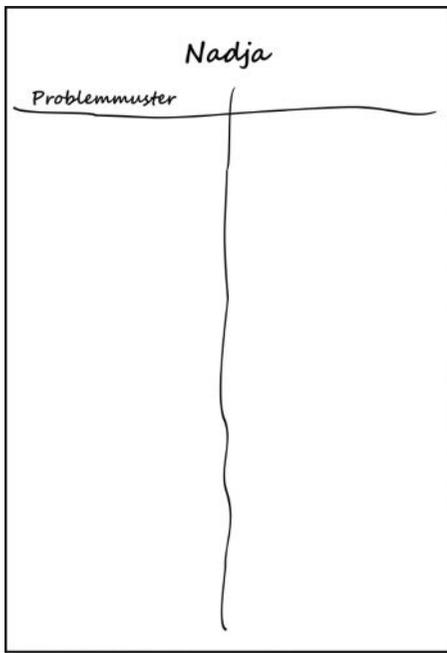
Probleme gibt es in jeder Partnerschaft, auch wenn es nicht bei allen Paaren in deinem Bekanntenkreis auf den ersten Blick so aussehen mag. Da dein Partner vielleicht der Mensch in deinem Leben ist, der dich und deine Eigenheiten am besten spiegeln kann, bekommst du durch Beziehungsprobleme besonders gute Gelegenheiten, an dir selbst zu arbeiten. Jedoch wäre es sicher auch in deinem Sinne, wenn es nicht immer die gleichen Probleme wären, die dich immer und immer wieder verfolgen – wenn du bestimmte Lektionen einmal lernen und für dich abschließen kannst?

Im ersten Schritt geht es daher darum, die größten Probleme und Muster in deinen bisherigen Beziehungen zu erkennen und beim Namen zu nennen. Nimm dir dazu bitte ein leeres DIN A4-Blatt für jede deiner Partnerschaften, die du auf Problemmuster untersuchen möchtest. Ich empfehle dir einzelne Blätter zu verwenden – so kannst du die Papierbögen später nebeneinanderlegen und erhältst durch den besseren Überblick zusätzliche Klarheit.

Wenn du bisher nur eine oder zwei Partnerschaften in deinem Leben hattest, jedoch verschiedene gescheiterte Anläufe beim Kennenlernen neuer potentieller Partner, so könntest du ggf. letztere auch in deine Analyse einbeziehen. Bei drei oder mehr

Ex-Partnern macht es jedoch mehr Sinn, wenn du dich ausschließlich auf die Partnerschaften konzentrierst. Wenn du sehr viele Kurzzeit-Beziehungen hattest, treffe bitte selbst eine passende Auswahl, so dass du auf insgesamt drei bis sieben Analysebögen kommst.

Schreibe zunächst oben auf jede Seite den Namen des ehemaligen Partners. Dann zeichne eine Linie darunter, die dein Blatt jeweils in zwei Hälften (links und rechts) teilt. Die linke Spalte betitelst du mit dem Wort „Problemmuster“. Die rechte Spalte lassen wir zunächst noch frei, wir werden sie erst im folgenden Kapitel verwenden. Das sieht dann ungefähr so aus:



Nun schreibst du für jeden Ex-Partner in die linke Spalte der jeweiligen Seite in Stichworten alle gravierenden Beziehungsprobleme auf, die dir in den Sinn kommen. Versuche bitte, die einzelnen Punkte in jeweils ein bis drei Worten klar auszudrücken. Manche Probleme sind thematisch miteinander verknüpft, können aber dennoch als einzelne Punkte aufgezählt

werden. So ist zum Beispiel „Untreue“ oft auch mit „Unehrllichkeit“ verbunden, oder „ständige Schuldzuweisungen“ könnten auch von „fehlendem Respekt“ begleitet sein.

Nimm dir bitte für jeden Partner mindestens fünf Minuten Zeit, erinnere dich möglichst genau an die Problemzeiten, die ihr miteinander hattet. Keine Sorge, in einer anderen Übung werden wir uns auch noch mit euren positiven Seiten beschäftigen.

Wenn dir nichts mehr zum Schreiben einfällt, breite die Papierbögen vor dir aus und finde die Gemeinsamkeiten. Zur besseren Übersicht könntest du farbige Textmarker verwenden oder du unterstreichst einfach die Stichworte, die in den verschiedenen Lebensgemeinschaften mehrfach aufgetaucht sind. Vielleicht hattest du nicht immer exakt die gleichen Probleme, du kannst aber dennoch Gemeinsamkeiten oder Verbindungen zwischen ihnen erkennen? Gibt es übergeordnete Themen oder Bezeichnungen, die deine Beziehungsprobleme zusammenfassen?

Was haben diese Probleme mit dir zu tun?

Auch wenn dir diese Erkenntnisse bereits ausreichen mögen, schreibe sie bitte auf einen neuen Papierbogen, den du mit der Überschrift „Meine größten Beziehungsprobleme“ betitelst. Das aktive Aufschreiben ist wichtig, um dir selbst zu zeigen, dass du diese Probleme ernst nimmst und sie respektieren möchtest – der erste wichtige Schritt, um Frieden mit ihnen zu schließen!

Nun überlege bitte, ob du zu den jeweiligen Stichworten passende Probleme in deinem eigenen Inneren finden kannst. Bei unserem Beispiel „Unehrllichkeit“ könntest du dich fragen, in welchen Bereichen deines Lebens du dir selbst gegenüber unehrlich gewesen bist. Hast du einen wichtigen Aspekt deines

Seins verleugnet oder deiner inneren Stimme nicht genau zugehört? Warst auch du zu anderen Menschen unehrlich und konntest dir das selbst nicht eingestehen?

Beim Thema „Respektlosigkeit“ wäre eine wichtige Frage an dich selbst, ob du wirklich alle wichtigen Anteile in dir respektierst – oder ob du einige von ihnen verdrängst? Nimmst du dir regelmäßig Auszeiten nur für dich, einfach nur, weil du dich selbst wichtig nehmen, annehmen und lieben kannst?

Verstehe mich bitte nicht falsch: Ich möchte nicht ausschließlich dir die Schuld für deine bisherigen Beziehungsprobleme geben, auch wenn dies oft eine sehr heilsame Sichtweise sein kann. Eine Partnerschaft kann mitunter schwierig sein, weil zwei ganz unterschiedliche und hochkomplexe Systeme vom Typus „Mensch“ nahe zusammenkommen. Da du jedoch sämtliche Anteile dieser Welt in der einen oder anderen Ausprägung tief in dir selbst wiedererkennen kannst, nutzen wir doch einfach die Gelegenheit dazu, wenn wir schon von außen mit diesen Aspekten konfrontiert werden! Es hilft dir, mit dir selbst ins Reine zu kommen – eine ganz wichtige Voraussetzung für eine erfüllte Partnerschaft.

Annehmen und Akzeptieren deiner Schattenseiten

Konntest du im vorherigen Übungs-Abschnitt einige neue Erkenntnisse über dich sammeln? Dann gilt es nun, diese inneren Schattenseiten mit Wertschätzung und Liebe zu betrachten und sie vollständig zu akzeptieren. Du kannst dies hervorragend mit Hilfe der start2dream Phantasiereise machen, die du im folgenden Kapitelabschnitt findest. Wenn du möchtest, kannst du eine vertraute Person bitten, sie dir langsam und gefühlvoll vorzulesen.

Lege dich entspannt auf dein Sofa, lausche der Stimme und versuche dir so gut wie du kannst alles genau vorzustellen, was dir beschrieben wird. Im Laufe der Phantasiereise wird dich der Sprecher dazu auffordern, einige Themen zu finden, die du an dir selbst nicht magst oder die dich sogar manchmal ärgern. An dieser Stelle kannst du nun mit den soeben ermittelten inneren Schattenseiten arbeiten und sie wie in der Phantasiereise beschrieben vor dir erscheinen lassen. Später wirst du mit Hilfe der Anleitung durch den Sprecher dann lernen, diese Anteile von dir innerlich anzunehmen und zu integrieren.

Mein Tipp: Nimm dir beim „Schatten umarmen“ nicht zu viele Aspekte gleichzeitig vor, sondern beginne mit zwei oder drei verschiedenen. Wenn dir die Übung weiterhilft, dann wiederhole sie später noch einmal, sofern du noch weitere Schatten-Aspekte von dir integrieren möchtest. Probiere es aus, es kann eine wunderbare Erfahrung sein!

Phantasiereise „Umarme deinen Schatten“

Lass dir die folgende Phantasiereise von einem vertrauten Menschen mit ruhiger Stimme vorlesen oder nimm sie mit deinem Handy auf, um sie dir anzuhören. Auf www.phantasiereisen-zum-downloaden.de kannst du auch eine Audio-Version zum Downloaden erhalten, die von einem professionellen Sprecher eingesprochen wurde. Du kannst dich beim Anhören entspannen, deine Augen schließen und dich leiten lassen. Beobachte, welche Gefühle es in dir auslöst, welche Bilder und Gedanken aufkommen.

Du machst dich bereit, nun in eine tiefe, angenehme Entspannung zu gehen. Die Eindrücke von deiner Umgebung verblässen langsam. Jetzt hörst du vielleicht noch Geräusche aus einer Umgebung, doch sie sind jetzt nicht mehr wichtig - erreichen dich

nur noch von fern. Stattdessen spürst du in deinen Körper hinein - spürst, wie sich langsam eine tiefe, angenehme Ruhe in dir ausbreitet.

Tief atmest du einmal ein und aus, lässt den Atem ganz entspannt wieder herausfließen.

Mit jedem Ausatmen wird dein Körper ein wenig entspannter. Und auch deine Gedanken kommen zur Ruhe.

Es ist jetzt gar nicht mehr nötig, an irgendetwas zu denken. Du spürst nur, wie dein Körper mit jedem Atemzug tiefer und tiefer in diese angenehme Entspannung gleitet, wie sich wohlige Wärme und Schwere in ihm ausbreiten.

Ganz ruhig wirst du - ganz still.

Tiefe, angenehme Entspannung.

Und während du meiner Stimme folgst, erlaubst du deinem Körper, mehr und mehr in diese angenehme Entspannung zu gehen.

Mit jedem Atemzug ...

... mit jedem Wort, das ich sage.

Tiefe Ruhe und Gelassenheit.

Ganz egal, was gerade war oder was gleich sein wird - das ist jetzt erst einmal nicht mehr wichtig.

Nur dieses angenehme Gefühl, zur Ruhe zu kommen und sich tiefer und tiefer zu entspannen.

Wunderschöne Stille.

Und während dein Körper und dein Geist mehr und mehr zur Ruhe kommen, gehen wir beide in deiner Vorstellung zu einem ruhigen, friedlichen Ort ...

... einem Ort, an dem du dich vollkommen sicher und geborgen fühlst ...

... einem Ort tief in deinem Inneren, an dem du dich zuhause fühlst ...

Vielleicht ist es ein Ort, den du kennst - einer deiner Lieblingsplätze.

Vielleicht ist es auch ein Ort, der ganz von selbst vor deinem inneren Auge entsteht ...

... ein ruhiger, heiterer Raum ...

... oder eine schöne Landschaft unter freiem Himmel ...

... ganz so, wie du es haben willst und wie du dich wohlfühlst ...

irgendein Ort, an dem du dich vollkommen sicher und geborgen fühlst.

Nimm dir einen Augenblick Zeit, um diesen Ort vor deinem inneren Auge entstehen zu lassen.

Ganz ruhig und stetig fließt dein Atem ein und aus ...

... während langsam vor deinem inneren Auge ein deutliches Bild entsteht ...

... ein Bild von diesem heiteren, ruhigen Ort ...

Was kannst du sehen an diesem Ort?
Was hörst du an diesem Ort?

Fühlt es sich gut für dich an, hier zu sein - sicher und geborgen?

An diesem Ort steht ein großes, gemütliches Sofa. Du kannst es dir jetzt darauf gemütlich machen - die weichen Polster unter dir spüren, die sich sanft an deinen Körper schmiegen. Fahre einmal mit der Hand über die Kissen und spüre, wie weich und angenehm sie sich anfühlen.

Fast, als würde man auf einer Wolke sitzen.

Du atmest einmal tief ein und aus und entspannst dich noch ein bisschen mehr.

Was könnte noch hier sein, damit du dich noch sicherer, noch geborgener fühlst?

Stell dir jetzt ganz plastisch vor, wie es nun hier erscheint ...

... wie es den Raum um dich herum noch angenehmer, noch behaglicher macht ...

... wie sich eine tiefe, heitere Ruhe in dir ausbreitet.

Vollkommene Ruhe und Gelassenheit.

Du lässt es zu, dass die Stille und die Geborgenheit dieses Ortes dich ganz ausfüllen.

Mit jedem Atemzug fließt ein wenig mehr davon in dich hinein ...

... breitet sich aus ...

... in deiner Brust, deinem Bauch ...

... deinen Armen und Beinen ...

... deinen Händen und Füßen ...

... fließt über deinem Kopf zusammen ...

... bis du ganz eingehüllt bist in Stille und Geborgenheit ...

... ganz erfüllt davon ...

... jede Zelle deines Körpers genießt es.

Tief atmest du noch einmal ein und aus - wie ein wohliges Seufzen.

Es ist schön, hier zu sein - geborgen und sicher, ganz du selbst.

Es ist, als würde dieser Ort all deine positiven Seiten hervorbringen - all deine guten Gefühle und schönen Erinnerungen ...

... alles, was du gut kannst und wofür andere dich schätzen ...

... alles, was dich stolz macht, du selbst zu sein.

Gehe einmal ganz tief hinein in dieses Gefühl, ganz durchdrungen zu sein von deinen besten Seiten. Lass es mit jedem Atemzug ein bisschen tiefer in dich hinein ...

... bis du das Gefühl hast, ganz ausgefüllt zu sein von allem, was du an dir magst.

Ganz geborgen und sicher an diesem Lieblingsort. Präge dir dieses Gefühl gut ein. Präge dir gut ein, wie dieser Ort aussieht.

Präge dir ein, dass es diesen Ort in deinem Inneren gibt, der alles verkörpert, was du an dir schätzt und magst - und dass du ihn jederzeit aufsuchen kannst.

Jetzt, wo du mit allem verbunden bist, was du an dir magst, weißt du ganz genau: Du bist gut - auch wenn es manchmal etwas gibt, was du nicht an dir magst.

Oft sind es Kleinigkeiten, die wir an uns nicht mögen. Dinge, die andere gar nicht so wahrnehmen.

Fällt dir jetzt gerade etwas ein, das du an dir nicht magst?

Vielleicht ist es etwas an deinem Aussehen, das dich stört.

Vielleicht ist es auch etwas, das du glaubst, nicht besonders gut zu können.

Oder etwas, weshalb du dich über dich selbst immer wieder ärgerst.

Vielleicht ist es auch der Wunsch, irgendetwas zu tun, das du dir nicht erlaubst, weil es egoistisch sein oder andere vor den Kopf stoßen könnte.

Was fällt dir jetzt gerade ein?

Hier an deinem sicheren Ort, umgeben von all deinen guten Seiten, wirkt es vielleicht gar nicht mehr so wichtig.

Du kannst deshalb zulassen, dass es jetzt bei dir ist.

Stell dir vor, vor dem Sofa, auf dem du sitzt, würde ein kleines Tischchen stehen.

Was auch immer es ist, das du jetzt gerade nicht an dir magst, lege es einfach auf das Tischchen und schau es dir an.

Vielleicht weißt du jetzt gerade nicht, wie du das anstellen sollst - dann stell dir einfach vor, es wäre ein kleiner Stein, der enthält, was du gerade nicht an dir magst.

Wie könnte dieser Stein aussehen?

Lass ihn einfach vor deinem geistigen Auge entstehen. Dein Unterbewusstsein hilft dir dabei, ihn so zu formen, dass es sich richtig für dich anfühlt. Du brauchst dazu gar nicht nachzudenken, kannst es einfach geschehen lassen.

Welche Farbe hätte er? Welche Form?

Wie würde er sich in deiner Hand anfühlen - kalt oder warm, schwer oder leicht?

Stell dir vor, du hättest diesen Stein nun in der Hand - und lege ihn einfach auf das Tischchen vor dir.

Stell ihn dir ganz plastisch vor, wie er da liegt.

Wie wirkt er jetzt auf dich - hier an deinem Lieblingsort, umgeben von deinen besten Seiten und angenehmsten Gefühlen?

Schau dich um - er ist genauso ein Teil von dir wie die Dinge, die du an dir magst, und er ändert gar nichts an ihnen.

Lass ihn einfach ein bisschen dort liegen.

Vielleicht fällt dir noch etwas anderes ein - etwas an dir selbst, worüber du dich oft ärgerst. Was tust oder fühlst du immer wieder, was du eigentlich gar nicht an dir leiden kannst?

Was du am liebsten los wärst?

Fällt dir eine Situation ein, wo du dich über diese Seite von dir geärgert hast?

Und genau so, wie du es gerade gemacht hast, kannst du nun wieder einen kleinen Stein daraus entstehen lassen, der dieses Gefühl gespeichert hat.

Welche Farbe würde zu diesem Gefühl passen?

Welche Form - eher spitz oder eher rund? Länglich oder kurz?

Halte einfach deine Hand auf und lass diesen Stein auf deiner Handfläche erscheinen.

Nimm dir ein bisschen Zeit, bis du einen klaren Eindruck davon hast.

Ist er schwer oder eher leicht? Wie fühlt es sich an, ihn anzufassen?

Lass das Gefühl, das dabei entsteht, einfach zu. Wenn es zu unangenehm wird, stell dir vor, der Stein hätte einen kleinen Lautstärkereglern an der Seite, mit dem du das Gefühl einfach leiser stellen kannst.

Nun nimmst du diesen Stein und legst ihn zu dem anderen auf das Tischchen.

Schau dir die beiden einmal an, wie sie da nebeneinander liegen, und schau dich um hier an deinem Lieblingsplatz. Jetzt ist mehr von dir hier als vorher, das Bild ist ein bisschen vollständiger.

Kannst du dich immer noch damit vollkommen wohlfühlen - ganz sicher und geborgen?

Diese beiden Steine ändern nichts an dem, was du bist. Sie machen dich nicht weniger du selbst, sie machen dich mehr.

In ihnen stecken Erfahrungen und sogar gute Absichten.

Schau dir einmal den zweiten Stein an - das Verhalten oder Gefühl, das dich immer wieder ärgert - wenn du es fragen würdest, was es eigentlich von dir will oder warum es da ist, was würde es dir wohl antworten?

Frag es doch einfach mal: „Warum bist du eigentlich da? Was willst du?“ Welche Antwort hat es für dich?

Vielleicht ist das noch keine Antwort, die dich zufriedenstellt. Ich frage mich - kannst du dir vorstellen, dass eine gute Absicht dahinterstecken könnte? Spüre einmal hinein in diesen Stein - vielleicht ist noch eine Antwort da, die du übersehen hast.

Es kann sein, dass du sie nicht jetzt sofort entdeckst. Manchmal lässt eine Antwort auch auf sich warten. Aber wenn du aufhörst, das Gefühl in diesem Stein zu verurteilen, und annimmst, dass er eine gute Absicht verfolgt, kann er dir eine neue Antwort geben. Zum Beispiel dann, wenn du dich wieder über dich selbst ärgerst. Achte einmal darauf beim nächsten Mal - stell dir jetzt ganz fest vor, dass die gute Absicht dahinter beim nächsten Mal ganz von selbst herauskommt, dass es dir einfach klar werden wird.

Und dein Unterbewusstsein nimmt diese Absicht auf und wird dafür sorgen, dass es so geschieht - genau wie ich es sage, so wie es gut und förderlich für dich ist.

Du atmest einmal tief ein und aus und lässt die Gefühle los, die dich mit diesen beiden Steinen verknüpfen. Stell dir vor, es seien einfach zwei Steine, die auf einem Tischchen liegen - an einem Ort, der vollkommen erfüllt ist mit deinen guten Seiten.

Du lehnst dich einfach bequem in die Polster zurück, genießt die Stille und die Schönheit dieses Ortes. Es gibt eben auch Dinge wie diese, die vor dir auf dem Tischchen liegen. Das macht rein gar nichts. Jeder hat so ein Tischchen, auch wenn die meisten Menschen es verstecken oder ein Tuch darüber legen. Du nimmst es jetzt einfach mit Gelassenheit ...

... akzeptierst, dass es ein Teil von dir ist ...

... hier und jetzt gibt es gar nichts, das du verstecken müsstest.

Du genießt es einfach, hier zu sein, während diese beiden Steine dir Gesellschaft leisten. Weil *du* dieser Ort bist, dürfen sie hier sein.

Du könntest auch noch ein paar andere Eigenschaften, die du an dir nicht schätzt, hierher einladen ...

... alle Gefühle, für die du dich vielleicht schämst ...

... Wünsche, die du dir verbietest ...

... ein paar davon könnten jetzt auf diesem Tischchen Platz finden.

Und während du ein paar weiteren Steinchen erlaubst, auf dem Tisch zu erscheinen, beginnt er sich zu verändern - er verwandelt sich.

Vor deinen Augen wird er selbst ganz allmählich zu einem großen Stein mit einer flachen Oberfläche, fast wie ein Altar. Er ist mit Moos und Klettterrassen bewachsen, kein kalter, harter Stein, sondern etwas Lebendiges. Seine Form erinnert dich an ein Herz, und er scheint die tiefe Ruhe und Gelassenheit zu verströmen, die Geborgenheit, die diesen ganzen Ort umgibt.

Es fühlt sich an, als würde er zu dir sagen: *Es ist in Ordnung.*

Betrachte jetzt die Steine, die auf seiner Oberfläche liegen.

Es ist in Ordnung, dass sie da sind. Sie sind ein Teil von dir.

Sie möchten eigentlich, dass es dir gut geht.

Sie möchten dich manchmal davor beschützen, einen Fehler zu machen, oder dir sagen, dass du etwas anders machen musst.

Manche von ihnen haben dir auch andere Menschen zugesteckt, und sie gehören gar nicht wirklich zu dir.

Erkennst du so einen Stein? Etwas, von dem andere dir erzählt hätten, es würde zu dir gehören, aber du fühlst genau, dass es nicht so ist?

Wenn das so ist, kannst du diese Steine jetzt heraussuchen und ganz weit wegwerfen.

So weit, dass sie verschwinden, dass du sie nicht mehr sehen kannst.

Der Herzstein schickt dir ein Gefühl. Du kannst spüren, wie es in Wellen zu dir herankommt, und mit jeder Welle wird es ein bisschen stärker.

Das Gefühl, dass du gut bist, genau so, wie du bist.
Es ist in Ordnung.

Das Gefühl, dass du ein bisschen mehr zulassen kannst, du selbst zu sein - von nun an ein bisschen mehr an jedem Tag deines Lebens.

Alles, was zu dir gehört, hat einen Sinn.

Der Herzstein umhüllt dich mit Fürsorge und Liebe - einer Liebe, die gar nicht danach fragt, ob du sie verdient hast.

Es gibt nichts, was du dir verdienen müsstest. Du bist in Ordnung - so wie du bist.

Und es ist, als würden all diese Steine flüssig werden, wie große, funkelnde Tropfen liegen sie da ... glitzern bunt im Licht der Sonne ...

... nehmen die Liebe und die Fürsorge des Herzsteins in sich auf ...

... und sie fließen zusammen zu einem großen, wundervollen Juwel, das von innen heraus zu leuchten scheint ...

... einem herzförmigen Juwel, das Leichtigkeit und Heiterkeit verströmt und grenzenlose, bedingungslose Liebe ...

... und wenn du es jetzt in die Hände nimmst, fühlt es sich warm und lebendig an und überraschend leicht ...

... und du hältst es an dein Herz und lässt es zu, dass diese Liebe tief in dich hineinströmt, in dein eigenes Herz ...

... wie eine kleine Sonne leuchtet sie dort, tief in dir ...

... und du spürst, wie sich das Juwel in deinen Händen auflöst und nun in dir selbst zu leuchten beginnt ...

... Liebe, die an keine Bedingungen geknüpft ist.

Ganz ruhig sitzt du da, und es ist, als wäre dieser Ort von einem neuen, goldenen Licht erfüllt.

Du spürst, dass du es bist, der dieses Licht verströmt - von innen heraus.

Du schließt deine Augen, und du fühlst ganz deutlich, dass die Botschaft des Herzsteines nun in dir selbst ist:

Es ist in Ordnung - so, wie es ist.

Und dieses Gefühl wird dich von nun an begleiten, und es wird dir von Tag zu Tag ein wenig leichter fallen, du selbst zu sein.

Du lässt es zu, dass dieses Gefühl dich nun ganz ausfüllt ... vom Kopf bis zu den Füßen. Es legt sich um dich wie eine goldene Aura.

Es ist in Ordnung.

Nimm dir etwas Zeit, um dieses Gefühl ganz tief in dich hineinfließen zu lassen.

Nun ist es Zeit, dich wieder auf den Rückweg zu machen. Dieses Gefühl wirst du mitnehmen, und das Geschenk des Herzsteins wird dich von nun an durch dein Leben begleiten.

Deine Umgebung verblasst vor deinem inneren Auge, macht einer samtigen Dunkelheit Platz.

Du kehrst wieder in deine gewohnte Umgebung zurück, spürst sie um dich herum.

Ganz deutlich spürst du auch wieder deinen Körper - deinen Atem, der stetig ein- und ausgeht, deine Arme und Beine.

Ich werde nun von fünf bis eins zählen, und mit jeder Zahl wirst du wacher und frischer, bis du wieder ganz hellwach bist.

Fünf - dein Puls und dein Blutdruck kehren wieder auf die für dich optimalen Werte zurück.

Vier - du öffnest und schließt deine Hände, bewegst deine Arme und Beine, fühlst dich ganz kraftvoll und ausgeruht.

Drei - du reckst und streckst dich, spürst, wie die angenehme Energie, die du mitgebracht hast, durch deinen ganzen Körper strömt.

Zwei - ganz wach bist du nun, ganz klar und erfrischt.

Eins - du bist wieder hellwach und gut gelaunt und freust dich auf die Stunden, die vor dir liegen.

Nun bist du bereit, die Augen zu öffnen und wieder in deine Welt zurückzukehren.

Die Schokoladenseiten unserer Ex-Partner

Im vorigen Kapitel haben wir uns mit den Problemmustern deiner bisherigen Lebensgemeinschaften beschäftigt. Schauen wir uns nun einmal die positiven Seiten an – denn so findest du heraus, was dir in einer Lebensgemeinschaft wirklich wichtig ist. Nimm dir dazu bitte wieder die Papierbögen vor, die du mit den Namen deiner Ex-Partner beschriftet hast. Die noch leere rechte Spalte betitelst du jetzt mit „Schokoladenseiten“. Das sollte dann also so aussehen:

<i>Nadja</i>	
<i>Problemmuster</i>	<i>Schokoladenseiten</i>
<ul style="list-style-type: none"> · dieses Problem ging mir tierisch auf die Nerven · noch ein Problem, dass ich mit diesem Partner hatte · auch dieser Aspekt funktionierte in unserer Beziehung nicht 	

Nun nimm dir für jeden deiner Partner einige Minuten Zeit und überlege dir in Ruhe, welche Eigenschaften, Vorlieben oder auch Gemeinsamkeiten du an dieser Person und am Zusammensein mit ihr besonders schätzen konntest. Hattest du mit einem Partner die aufregendsten Momente deines Lebens im Bett, und mit dem anderen konntest du tolle Wanderungen und Entdeckungen in der Natur machen? Hat dich ein Partner besonders gut verstanden und dir 100% Aufmerksamkeit geschenkt, wenn du mal traurig warst und ein anderer teilte deinen sehr speziellen Musikgeschmack?

Auch wenn du der Meinung sein solltest, dass nur die inneren Werte zählen, kannst du natürlich in dieser Aufzählung auch körperliche Aspekte hervorheben, die du besonders genossen hattest: War es das Aussehen, die besondere Art der Bewegungen oder der Mimik, das Lächeln, die Stimme oder der Geruch?

Aufgrund welcher positiven Eigenschaften hattest du dich in den jeweiligen Partner verliebt? Würdest du es wieder tun, wenn ein neuer Partner eine ähnliche Ausprägung dieser Eigenschaften mit sich bringen würde?

Kannst du Übereinstimmungen zwischen deinen Partnern feststellen oder hatte jeder seine eigenen ganz unterschiedlichen „Vorzüge“? Wäre es nicht wunderbar, wenn dein zukünftiger Partner alle diese positiven Eigenschaften deiner bisherigen Lebensgemeinschaften vereinen könnte? Sind dir einige davon wichtiger als andere – und warum? Auf welche guten Eigenschaften könntest du auch verzichten, wenn dafür andere Aspekte stimmen?

Arbeite am besten wieder mit farbigen Textmarkern oder mit Unterstreichungen, Sternchen oder anderweitig, um die für dich wichtigen Aussagen herauszukristallisieren. Die Ergebnisse werden dir bei der Übung im folgenden Kapitel helfen.

Wir backen uns unseren Wunschpartner

Nachdem wir uns in den vorherigen Kapiteln damit beschäftigt haben, welche Erfahrungen du in deinen bisherigen Partnerschaften sammeln konntest, kannst du dir jetzt Gedanken darüber machen, wie dein zukünftiger Wunschpartner sein sollte. Einen perfekten Menschen gibt es nicht, aber wenn du dir bereits im Voraus im Klaren bist, welche Eigenschaften dir besonders wichtig und welche eher unwichtig sind, kannst du spätere Enttäuschungen vermeiden. Du läufst dann nicht mehr den falschen vermeintlich attraktiv aussehenden Seiten eines Menschen hinterher, die du in deinem Inneren gar nicht so wichtig findest oder die dich sogar unglücklich machen, dein Wachstum bremsen oder deine innere Heilung erschweren.

Für diese Übung brauchst du wieder ein leeres DIN A4-Blatt, das du mit der Überschrift „Mein Wunschpartner“ versiehst. Schreibe nun alle Eigenschaften auf, die dir an deinem zukünftigen Lebenspartner besonders wichtig sind. Du kannst dies in Form einer Liste oder auch in einer mehr oder weniger zusammenhängenden *Mindmap* anlegen – letzteres hat den Vorteil, dass du zusammenhängende Eigenschaften auch gruppieren oder mit Linien verbinden kannst. Hier ein Beispiel:



Je konkreter deine Vorstellungen werden, je mehr du bestimmte Eigenschaften in den Vordergrund rücken und andere „optional“ mit dabei haben möchtest, desto mehr Klarheit benötigst du bei der Darstellung. Darum empfehle ich dir, zunächst einen Entwurf dieser Seite anzulegen und sie anschließend nochmals in Reinform zu übertragen. Wir werden mit dieser Seite später noch weiter arbeiten, darum stelle alle gewünschten Eigenschaften und Anteile deines Wunschpartners übersichtlich und sauber dar und vermeide nach Möglichkeit durchgestrichene Wörter und andere Korrekturen.

Wenn du in deiner Wunschpartner-Beschreibung auch auf äußere Aspekte deines Partners eingehen möchtest, kannst du dir zum Beispiel passende Fotos aus einer Zeitschrift oder auch Fotos aus dem Internet heraussuchen und ausdrucken und diese dann in einer kleinen Collage mit auf die Seite kleben. Dies kann dir möglicherweise dabei helfen, ein konkreteres Bild deines Wunschpartners zu erschaffen. Wenn du dich allerdings

bei Äußerlichkeiten wie der Augen- oder Haarfarbe, der Haarlänge oder ähnlichem nicht allzu sehr festlegen möchtest, könntest du auch versuchen, abstraktere Darstellungen zu finden, die mehr die Frequenz und weniger das Aussehen beschreiben. Angenommen, dir ist eine bestimmte Körperform einigermaßen wichtig, so findest du vielleicht ein Foto, bei dem du diese Form mit einem darübergelegten Blatt Papier durchpausen kannst. Sind dir klare liebevolle Augen das Wichtigste am Äußeren eines Menschen? Dann suche doch nach ebensolchen auf Fotos und schneide diese aus, um sie mit auf deinen Wunschpartner-Bogen kleben zu können.

Der Trick dabei: sei einerseits ruhig konkret, lege dich andererseits aber nicht engstirnig auf nur eine mögliche Kombination eines Wunschpartners fest: bleibe im Geiste offen für eine wunderbare und einzigartige Zusammenstellung vieler deiner wichtigsten Wünsche.

Schreibe bitte auch die ganz offensichtlichen Wünsche an deinen zukünftigen Partner auf. Als Nichtraucher vergisst man beispielsweise manchmal, dass man möglicherweise keinen Raucher um sich haben möchte. Man denkt dann vielleicht „aber das ist sowieso klar, das brauche ich doch nicht extra aufzuschreiben“. Für die späteren Übungen, die wir im Laufe dieses Buches mit diesem Wunschpartnerbogen noch machen werden, ist es jedoch sehr wichtig, dass dein Partnerbild so präzise und klar wie möglich wird. Nimm dir also ein bisschen Zeit und suche ganz bewusst auch nach solchen ganz selbstverständlichen Wünschen, die du vor lauter Offensichtlichkeit schnell übersehen könntest.

Es ist sehr spannend, wenn wir einige Jahre später unsere alten Wunschpartner-Vorstellungen finden und dann eine neue Version erstellen. Es zeigt uns auf sehr direkte und authentische Art und Weise, in welchen Bereichen wir uns weiterentwickelt haben und was sich in der Zwischenzeit an unserer Welt- und

Lebenssicht verändert hat. Es kann uns auch zeigen, wie wir damals lieben wollten und wie wir heute lieben möchten.

Auf der gleichen Wellenlänge

Überlege bitte bei deiner Beschreibung auch, welche gemeinsamen Vorstellungen ihr beide haben solltet und wo du auch andere Sichtweisen akzeptieren und von ihnen lernen könntest. Für manche Menschen ist dies bei Themen wie Religion, Politik oder Ernährung manchmal nicht ganz leicht. In der heutigen Zeit spielt für die Mehrzahl der Partnersuchenden die Religion wohl eine eher kleinere Rolle als vor einigen Jahrzehnten, als schon eine Heirat zwischen einer Katholikin und einem Protestanten einigermaßen problematisch war. Dafür hat für viele Menschen die Ernährung diesen Platz eingenommen.

Wenn du dich beispielsweise sehr strikt vegetarisch oder vegan ernährst – würdest du einen Partner akzeptieren, der auch (manchmal? oft?) tierische Produkte essen mag? Für einige Veganer ist schon die Vorstellung zuwider, dass sich jemand in der gemeinsamen Küche ein Würstchen brät. Manche würden dann am liebsten die ganze Küche renovieren und neues Geschirr kaufen (kein Witz!). Andere können gar nicht anders, als möglichst viele Menschen in ihrem Umkreis zur „einzig wahren Ernährung“ überreden. Wieder andere sehen es dagegen ganz locker: Jeder wie er oder sie es mag.

Manche Menschen meditieren regelmäßig – und können es sich nicht vorstellen, mit einer Person zusammenzuleben, die nicht die gleiche Gewohnheit hat oder sogar ähnliche Meditationspraktiken übt. Anderen wiederum reicht es, wenn sich der Partner diesem Thema gegenüber respektvoll verhält und die eigenen Gewohnheiten und Meditationszeiten voll und ganz akzeptieren und mittragen kann.

Frage dich einmal ganz ehrlich: Wie offen bist *du* in deinem Weltbild und den darauf basierenden Prinzipien? Benötigst du, aus welchem Grund auch immer, einen Partner, der diese Vorstellungen zu 100% teilt? Oder darf andersherum dein Partner ein striktes Weltbild haben, würdest du dich anpassen oder zumindest respektvoll damit umgehen können?

Bevorzugst du vielleicht sogar jemanden, der eine deutlich andere Sichtweise hat als du selbst? Es gibt beispielsweise Menschen, die in lichtvollen Engelsphären leben, dafür aber keinen richtigen Halt im weltlichen Leben finden können. Der eine oder die andere sucht dann möglicherweise nach einem Partner zum Erden und Herunterbringen, um besser in der Welt zurechtzukommen.

In Zeiten, in der sich jede noch so kleine Randgruppe in Facebook-Gruppen zusammenfindet, ist es deutlich leichter geworden, Gleichgesinnte kennenzulernen. Es verändert aber natürlich die Art und Weise unserer Partnersuche, wenn wir vornehmlich in diesen speziellen Internet-Gruppen oder bei passenden Zusammenkünften auf die Suche gehen, beispielsweise bei zum Thema passenden Kursen, Seminaren, Meditationsrunden oder anderen Zusammenkünften.

Als ganzheitlich oder spirituell denkende Menschen erscheint es uns natürlich, dass wir nur solche Menschen in unser Leben ziehen, die auch zu uns passen. Ich selbst erlebe dies ständig in meinem eigenen Leben, auch beim Kennenlernen neuer Freunde. Man erkennt sich gegenseitig, beim ersten In-die-Augen-schauen und sicherlich auch bereits davor, auf feinstofflicher oder energetischer Ebene. Je normaler wir so etwas in unserem Leben finden, desto mehr lassen wir uns auch darauf ein, und desto mehr solche Situationen und Begegnungen finden statt. Dazu braucht es nur ein bisschen Vertrauen.

Genauso wichtig wie eine ähnliche Wellenlänge könnte auch die sprichwörtliche „Augenhöhe“ sein. Suchst du zum Beispiel instinktiv nach Partnern, die deinen Beschützerinstinkt wecken? Oder brauchst du eine starke Schulter zum Anlehnen? Beides möchte ich hier nicht werten, jeder hat seine eigenen Gründe für solch eine Wahl. Auch ich durfte viele Jahre an diesem Thema arbeiten, nachdem es mir erst einmal bewusst wurde. Bei der letzten Partnersuche war mir die gleiche Augenhöhe dann jedoch ganz besonders wichtig und so landete dieser Aspekt auch weit oben auf meiner Wunschpartnerliste.

Deine Lebenswerte – und die deines Partners

Hast du dich schon einmal mit der sehr lohnenswerten Übung beschäftigt, deine für dich wichtigsten eigenen Lebenswerte herauszufinden und in eine gewisse Reihenfolge zu bringen? Da du deine Lebenswerte nicht verleugnen kannst (bzw. wahrscheinlich nicht dauerhaft gesund bleiben würdest, wenn du es versuchst), sind sie auch ein wichtiger Schlüssel für jede funktionierende Partnerschaft. Dein Partner muss nicht jeden deiner Werte auch für sich in der gleichen Priorität einstufen, solange er oder sie respektvoll mit deinen Lebenswerten umgeht und du das gleiche auch bei ihm machst. Allerdings machen mehrere gemeinsam als besonders wichtig eingestufte Lebenswerte eine Partnerschaft mit Sicherheit deutlich einfacher. Größere Konflikte tauchen meistens dann auf, wenn eine Person einen anderen Lebenswert als wichtiger einstuft als der Partner.

Ich habe diese Übung zum Finden und Sortieren der eigenen Lebenswerte ausführlich in meinem Buch *Zeit für mich! Das 3-Tage-Auszeit-Programm zum Selbstfinden und Kraft tanken*. (2015) beschrieben. Dieses Arbeitsblatt gehörte zur Übung:

Meine Lebenswerte

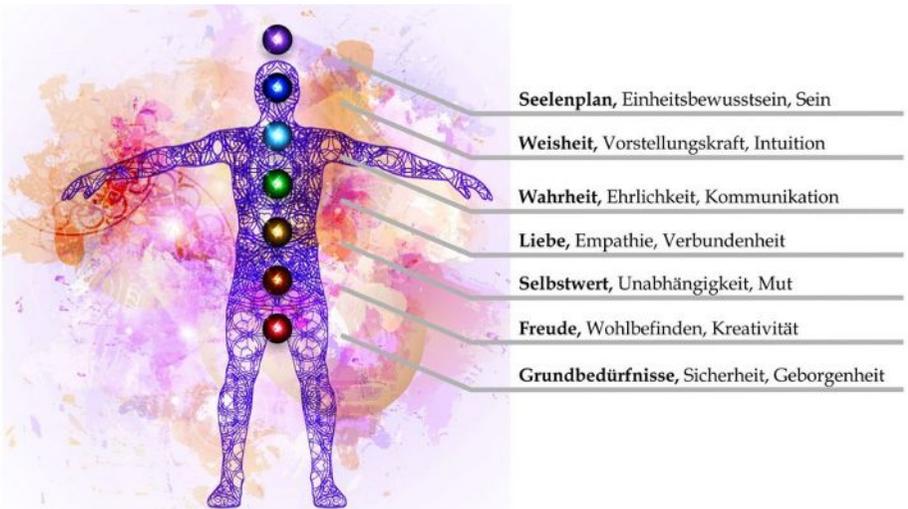


Sicherheit	Aktivität	Freiheit	Abenteuer	Status
Gerechtigkeit	Eros	Herausforderung	Familie	Sparen
Spaß	Ruhm	Harmonie	Freude	Erfolg
Beziehungen	Ordnung	Reichtum	Ehre	Anerkennung
Ruhe	Genuss	Macht	Schönheit	Neugier
Idealismus	Unabhängigkeit			

Zeit für mich!

Das 3-Tage-Auszeit-Programm zum Selbstfinden und Kraft tanken • ISBN 978-3-931116-96-5 • © 2015 by Nils Klippstein

Auf meiner Webseite www.22colors.de gehe ich einen anderen Weg und beschreibe, wie und warum ich die folgenden 21 Lebenswerte aus den Grund-Eigenschaften unserer sieben Hauptchakren abgeleitet habe:



Du kannst dich gerne an diesen orientieren und die für dich persönlich wichtigsten Werte so kombinieren oder neue und andere daraus ableiten, so,

wie du das für dich als richtig und gut empfindest. Welche sprechen dich in deiner jetzigen Lebensphase am meisten an, oder findest du einige gleichwertig wichtig? Auf welche möchtest du auf keinen Fall verzichten? Schreibe sie dir bitte auf kleine Kärtchen, Notizzettel oder ähnliches und bringe sie in eine für dich stimmige Reihenfolge oder zeichne ein Bild oder eine *mindmap* aus ihnen, so wie du es für dich erfüllen kannst.

Welche dieser Lebenswerte würdest du dir auch bei deinem Partner wünschen?

Vielleicht möchtest du dir ja die aus dieser Übung resultierenden Wunschwerte an deinen Partner auch auf deinen Wunschbogen übertragen oder die jeweiligen Kärtchen direkt auf den Bogen kleben. Auch hierbei gilt wieder: Sei möglichst präzise bei den Eigenschaften, die dir ganz besonders wichtig sind an deinem Partner – und markiere die „optionalen“ Wünsche auf deiner Liste auch als solche oder nutze beispielsweise hierfür die untere Hälfte des Bogens.

Die No-Go's

Bevor wir uns den Wünschen und Lernfeldern zuwenden, mit denen wir uns bei unserem nächsten Partner beschäftigen möchten, ist es eine gute Idee, wenn wir uns auch die „absoluten No-Go's“ anschauen: Was möchtest du auf gar keinen Fall bei oder mit deinem Partner erleben? Manche möchten keinen Raucher küssen. Andere mögen

bestimmte Körperformen oder -größen nicht, oder sie würden es nicht akzeptieren, wenn jemand vorwiegend egobasierte, materialistische Wünsche und Einstellungen und wenig Verständnis für spirituelle Dinge hat. Oder wie wäre es mit jemandem, der seine Gefühle nicht ehrlich und liebevoll kommunizieren kann und dies auch nicht bereit ist zu lernen? Oder mit einem Partner, der nicht gemeinsam wachsen und heilen möchte und darum auf dem eigenen spirituellen Weg mehr herunterzieht als hilft?

Jemand, die oder der nicht an deiner Arbeit oder Mission interessiert ist? Jemand, die oder der nicht an dich und an deine Fähigkeiten glaubt? Jemand, die oder der nicht bereit oder nicht fähig ist, an der Partnerschaft aktiv mitzuarbeiten? Jemand, die oder der kein SEH: *Sensual Energetic Healing* oder keine bewusste Sinnlichkeit erleben oder damit experimentieren möchte, zum Beispiel mit den Anregungen aus meinen Büchern?

Manche haben schmerzvolle Erfahrungen in ihren vergangenen Lebensgemeinschaften gemacht, vielleicht möchten sie von nun an keine finanziellen Abhängigkeiten mehr erleben oder keine Menschen mit physischen Süchten (Alkohol, Nikotin, Zucker, ...) um sich haben. Wir möchten meist auch keine Partner, die uns nicht verstehen können, sei es verbal oder innerlich.

Schreibe deine "No-Go's für zukünftige Partner" bitte auf ein Blatt Papier und halte dich nicht zurück mit den Dingen, die so absolut *gar nicht mehr gehen* für dich! Es darf alles drauf, wobei du dich vor dem Aufschreiben natürlich immer auch fragen kannst, ob dies deine tiefste Wahrheit ist oder sie vielleicht einer Angst, Zurückhaltung oder anderem entspringt. Manchmal erkennen wir dann ein ungelöstes Schattenthema und lassen ein bestimmtes No-Go vielleicht deswegen bewusst aus der Liste heraus. Vielleicht gibt es dort ja noch etwas wichtiges zu lernen? Das kann zum Beispiel eine im Kopf verankerte bestimmte Alterswunschgrenze sein. Was wäre, wenn du sie einfach weglässt? Wie würde sich das anfühlen?

Deine No-Go's brauchst du dir nicht selbst zu entschuldigen. Wenn es dir wichtig ist, dann ist es gut so. Du wirst deine Gründe dafür haben, auch wenn es eher ein Gefühl ist als eine rationale Entscheidung. Du darfst dich selbst respektieren und deine Grenzen so setzen, wie es für dich in diesem Moment deines Lebens sinnvoll erscheint.

Die Grenzen, die du auf diese Liste setzt, werden zukünftig aus deinem Bewusstseinshorizont immer mehr heruntergedimmt, wenn du deine Gedanken und Energien stattdessen vor allem auf die Aspekte der Wünsche und Lernfelder lenken kannst. Die Liste der No-Go's arbeitet dann als natürliches Abwehrschild im Hintergrund. Menschen, die in diese aufgeschriebenen Kategorien hineinpassen,

wollen wir zukünftig nicht mehr in unser Leben ziehen. Es sei denn, es gibt tatsächlich ganz wichtige Schattenthemen zu bearbeiten und deine Spirit Guides sind der Meinung, dass du diese oder jene Erfahrung unbedingt machen solltest, damit du etwas wichtiges lernen kannst.

Wünsche und Lernfelder

Wünschst du dir einen Partner mit grünen Augen? Oder mit blauen? Sollte dein Traumprinz oder deine Traumprinzessin schwarze, braune, blonde oder rote Haare haben? Und wie lang darf sie oder er die Haare tragen? Das sind komische Fragen irgendwie, oder? Und doch werden sie manchmal in Online-Partnerbörsen abgefragt. Vielleicht gibt es ja auch Menschen, die sich so konkret in ihren Vorstellungen festlegen, weil sie einen ganz bestimmten Typus (wieder-?) finden möchten. Bei manchen ist es die Erinnerung an eine liebe Seele aus dem letzten Jahrzehnt oder auch aus dem letzten Leben, bei anderen tauchen die Traumpartner vielleicht in nächtlichen Träumen auf und bewegen ihr Herz dabei so sehr, dass sie zukünftig nur noch diese eine Seele wiederfinden und in den Armen halten möchten.

Manche Wünsche machen vielleicht durchaus Sinn, die meisten Männer werden sich Frauen suchen, die kleiner oder gleich groß sind, damit sie der Frau

symbolischen Halt und Schutz bieten können. Bei gleichgeschlechtlichen Paaren kann manchmal am Unterschied der Körpergrößen gemutmaßt werden, welcher von beiden eher der Yin- und welcher der Yang-Partner ist.

Andere Wünsche entstammen vielleicht unbearbeiteten sexuellen Schattenseiten von uns, die wir mit unserem Partner gerne erleben, bearbeiten, heilen oder auflösen möchten. Das ist in Ordnung, du kannst sie ruhig aufschreiben, wenn sie dir wichtig sind. Am besten ist es, wenn deine Wünsche vor allem für deinen persönlichen inneren Wachstums- und Heilungsweg wichtig sind, solche Kriterien lieben auch deine Spirit Guides von dir zu lesen.

Schreibe dir auf einem großen Blatt Papier "Wünsche an meinen Lebenspartner", male ein Herz herum und schreibe auf der verbleibenden Fläche deine Gefühle, Gedanken und intuitiven Ideen auf, ob geordnet in einer Liste (Yang-Stil) oder wild und bunt auf der Seite verteilt (Yin-Stil), das bleibt deinem persönlichen Geschmack überlassen. Wir können für die Übung ruhig unser ganzes Blatt füllen, aber vielleicht möchten wir uns nicht durch bestimmte zu eng formulierte Wünsche einschränken und sie lieber etwas offener beschreiben, um mit unserem energetischen Seelenmagneten mehr Menschen in unser Leben zu ziehen?

Bevor wir eine neue Lebensgemeinschaft beginnen, lohnt es sich auch zu reflektieren: Was möchten wir von und mit unserem zukünftigen Partner gerne lernen? Vielleicht eine bestimmte Form von Offenheit und Freiheit, die wir uns vorher nie getraut haben? Oder der richtige und bewusste Umgang mit einem ganz bestimmten unangenehmen Gefühl, mit dem wir auf Grund von schlechten Erfahrungen traumatische Energien verknüpft haben?

In welchen Bereichen unseres Lebens möchten wir uns weiterentwickeln? Möchten wir gemeinsam lernen, andere Menschen länger und energetisch intensiver zu umarmen? Suchen wir jemanden, mit der oder mit dem wir unsere eigenen spirituellen Praktiken, Übungszeiten oder auch bestimmte Hobbies teilen können? Oder möchten wir lieber neue Formen der Spiritualität erkunden, ob die des Partners oder auch für beide ganz neue?

Welche Schattenthemen tauchten in letzter Zeit immer wieder bei uns auf, durch Situationen, Träume, Gespräche, Synchronizitäten oder auf andere Weise? Welche davon möchten wir in der folgenden Partnerschaft unbedingt integrieren, heilen, transformieren oder aufzulösen lernen?

Schreibe auf ein großes Blatt Papier "Lernfelder mit meinem zukünftigen Partner", male ein Herz herum und schreibe auf der verbleibenden Fläche deine Gefühle, Gedanken und intuitiven Ideen auf.

Diese beiden Papierbögen helfen dir von nun an dabei, dich energetisch auf bestimmte in Frage kommende Menschen besser auszurichten. Mit deiner gedanklichen und gefühlten Intention kannst du auf energetische Weise mehr zu dir passende Menschen in dein Leben ziehen. Wenn die Frequenzen von euch kompatibel sind, dann wirst du beim Wandeln durch deine Welt eine natürliche Anziehungskraft spüren, wann immer es passen könnte, manchmal vielleicht sogar durch ein spontanes Kundalini-Kribbeln in deiner Wirbelsäule. Vielleicht ist es nur so ein Gefühl, du entscheidest selbst, ob du diesem folgen möchtest oder nicht, indem du dem anderen Menschen deine Flirtbereitschaft anbietest und dich öffnest.

Wenn du sehr empfindsam bist, ist das Gefühl des Zusammenpassens manchmal so stark, dass es dich innerlich stark bewegen wird. Es fühlt sich *richtig* an, du bist fast vom ersten Moment an verliebt. Wenn du mit dir selbst im Reinen bist, dann wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Mensch sein, der tatsächlich sehr gut zu der energetischen Frequenz passen könnte, die du ausgesendet hast.

Wer bin ich als Mensch?

Diese Frage beschäftigt uns ein ganzes Menschenleben lang. Wir werden mit dieser kurzen Übung nur eine winzige Perspektive von dem finden können, was uns als Mensch ausmacht. Wir beschäftigen uns hier mit dem Blickwinkel, wie wir uns selbst beschreiben würden, wenn wir vollkommen ehrlich zu uns selbst sind. Diese Übung ist nur für dich alleine, es sei denn, du möchtest deine Selbstdarstellung mit einer oder mehreren vertrauten Seelen teilen. Im Gegenzug könntest du sie auch nach ihrem eigenen Bild von dir fragen, ebenfalls vollkommen ehrlich, ohne dabei zu verletzen. Anschließend kannst du einen persönlichen Abgleich zwischen deinem Selbstbild und deinem Fremdbild machen. Wer weiß, vielleicht gibt es hier einiges zu lernen?

Insbesondere in Bezug auf unsere Partnersuche können wir uns mit dieser Übung einen guten Überblick darüber verschaffen, wie wir uns selbst definieren, was uns ausmacht, wo wir unsere Problemfelder sehen und wofür wir dankbar sind.

In die Mitte deines leeren Papierbogens kannst du deinen Namen schreiben und, wenn du magst, vielleicht ein Herz herumzeichnen. Dann schreibst du Stichworte, kurze Sätze oder Statements, so wie es dir spontan und intuitiv einfällt. Versuche, keine starre Liste von oben nach unten und links nach rechts zu machen, sondern verteile deine Beschreibungsfragmente lieber bunt auf deiner Seite, wie es harmonisch gut passt.

Beschreibe dich bitte, ohne zu übertreiben, denn es ist für dich selbst, mit deinen Schokoladen- und deinen Schattenseiten. Wenn du dich dabei dankbar fühlen kannst für den Menschen, der du bist, dann hilft es dir beim Aufschreiben, eine möglichst egofreie Selbstdarstellung mit deinen wichtigsten Aspekten und Facetten zu finden. Vielleicht mögen manche Stichworte noch mehr Wünsche sein, wie wir gerne möglichst immer sein möchten, und das ist okay, wenn wir an unseren Themen immer weiter arbeiten. Wir zeigen mit dieser Selbstdarstellung, was uns an uns selbst wichtig ist. Wir schenken uns damit Selbstwert, Selbstliebe und Klarheit.

Liebe ich mich selbst genug?

Bevor wir einen anderen Menschen aus tiefstem Herzen lieben können, benötigen wir zuerst ein gutes Verhältnis zu uns selbst. Das haben wir bereits, meinen wir? Nun, wir täuschen uns oft, vor allem wenn wir den gewohnten Mustern unserer Komfortzone folgen. Wir glauben dann vielleicht, wir mögen und lieben uns, aber können wir auch liebevoll und innig mehrere Minuten lang in die Augen unseres Spiegelbilds schauen und aus unserem tiefsten Herzen zu uns sagen: *Ich liebe dich bedingungslos!* ?

Du kannst diese magische Liebesformel auch flüstern und gleich noch deinen Vornamen hinzufügen, um es noch etwas persönlicher zu erfahren und eine tiefe innere Berührung zu ermöglichen. Bitte probiere es aus, schaue für drei Minuten oder

wenn du magst gleich für zehn oder zwanzig Minuten.

Vielleicht nehmen wir manchmal auch zweifelnde Gegenstimmen wahr. Wir brauchen sie dann nicht zu verdrängen, atmen wir einfach in unserer Vorstellung einige Male durch unser inneres Herz-zentrum: Liebe ein, Dankbarkeit aus. Nach einigen Momenten versuchen wir es noch einmal mit der Liebeserklärung an uns selbst. Sind die Gegenstimmen immer noch so laut?

Wenn das liebevolle Schauen in die eigenen Augen bei dir ähnlich warme und angenehme Gefühle erzeugt wie bei mir, möchtest du diese kleine Spiegelübung zukünftig vielleicht öfter erfahren, und sie in deine tägliche spirituelle Praxis integrieren.

Und weiter...?

Bereits der Auswahl- und Zusammenstellungs-Prozess der Wünsche an deinen zukünftigen Partner treibt dein Unterbewusstsein dazu an, vermehrt nach Menschen Ausschau zu halten, die zu diesen Kriterien passen. Die konkrete Zielsetzung bewegt dich also automatisch bereits in Richtung deines Ziels. Das zeigt sich dann zum Beispiel in einer spontanen Idee, zu einem bestimmten Treffen mit Gleichgesinnten zu gehen oder in anderen Begebenheiten, die mit einem Mal in deinem Leben stattfinden – natürlich auch, weil du jetzt verstärkt darauf achtest.

Wer das Gesetz der Anziehung verstanden und in sein Leben integriert hat, weiß: Unsere Ziele und Wünsche ziehen beinahe magisch alles hierzu Passende an, wenn wir sie intensiv genug imaginieren. Energetisch gesehen könnte man sagen, deine Aura und Ausstrahlung reflektiert deine Partnerwünsche nach außen und deine Umwelt reagiert darauf. Über die inneren Antennen der Menschen, die zu deiner Ausrichtung passen, fühlen sich diese angezogen und in deiner Umgebung auch besonders gut aufgehoben: Ein nicht ganz unwesentlicher Vorteil beim Kennenlernen eines passenden potentiellen Partners. Zunächst kannst du jetzt deinen Wunschpartnerbogen einmal beiseite-

legen, mit dem Wissen, dass er auch in einer Schublade „seine Arbeit“ in dir verrichtet.

Teil 3

Im dritten Teil werden wir zum Herzensmagneten. Wir werden zu Heilern und Schöpfern, die sich ihre Lebens- und Liebespartner von Gaia* ins Leben zaubern lassen.

Innere Balance von Yin & Yang

Es soll Männer geben, die glauben, ein Mann müsste 100% männlich sein und dürfe keine weibliche "Schwäche" zeigen. Aus meiner Perspektive haben sich diese Männer innerlich verkantet, sie finden nicht in ihre innere Mitte, weil sie ihr Erlebnis- und Erfahrungspondel strikt und streng nur in die eine Richtung ziehen. Wie in der Außenwelt, so in der Innenwelt, irgendwann muss das Pendel auf der Suche nach der inneren Mitte zurückschwingen. Wir können also gar nicht anders, als uns irgendwann mit unseren inneren Yin- und Yang-Anteilen zu versöhnen, damit sie eine neue Balance miteinander finden.

Wir sind mitten drin im Rutsch ins neue Wassermannzeitalter, eine für empfindsame Menschen energetisch spürbare Neue Welt. In den jetzt schwingenden Frequenzen kann keine Yang-Diktatur mehr lange bestehen bleiben, weder im Außen, noch im Innen, denn das Wassermannzeitalter steht im Zeichen eines neuen, ausgewogenen Yin. Wir entdecken, wie wir unser Yang mit unseren inneren Yin-Anteilen sinnvoll und liebevoll ergänzen können, so dass wir eine vollkommen neue, innere Balance finden, die energetisch zur Neuen Welt passt.

Viele Frauen werden ein Gefühl dafür entwickeln, wenn sie sich passend zur Entwicklung der Zeiten und der neuen, besseren Kooperations- und Öffnungsmöglichkeiten mit den Männern wieder sicherer fühlen können. Eine Öffnung ist für sie nur möglich, wenn die Sicherheit tief innerlich gefühlt werden kann. Sie finden diese in erster Linie mit Hilfe ihrer natürlichen inneren Yang-Anteile, in Balance mit ihrem eigenen Yin. Sie dürfen ihr Yin wieder leben, in friedlicher Harmonie mit ihrem inneren Yang. Auch sie werden eine neue Balance für sich finden, jede auf ihre Weise.

Eine gute Möglichkeit, das innere Yin und Yang zu harmonisieren, sind meditative Umarmungen mit Menschen der anderen Polarität, ich nenne es SEH, *Sensual Energetic Healing*. Wenn sich unsere Astralkörper ganz nahe sind und beide Seelen dabei im Herzchakra bleiben, tauschen sich unsere

Astralkörper und Chakren miteinander aus, wir harmonisieren uns und unsere energetischen Anteile. Ein Grund mehr, einen passenden Partner zu finden, mit dem wir SEH am besten täglich miteinander erleben können!

Gaia-Bewusstsein

Gaia* (oder ein höherer Geist, Gott, das Universum, die Schöpfung) zeigt uns immer wieder neue Lernfelder, damit wir besser wachsen und besser heilen können. Es ist sozusagen ihre persönliche Lernaufgabe, denn Gaia (und auch das Universum und diese Schöpfung) wächst stetig weiter, das können wir mittlerweile sogar physisch wahrnehmen und messen. Sie wächst aus unserer Sichtweise langsam, doch sie wächst, sie wird größer, sie lernt auf ihrem Weg, so wie wir. Sie ist lebendig wie wir, und sie entwickelt auch ihr für uns unvorstellbares überdimensionales planetarisches Kollektivbewusstsein weiter.

Um zu wachsen, helfen wir uns gegenseitig. So hilft uns auch Gaia beim Wachsen: Wir bekommen kostenlos (...!) Erde und Boden, Luft, Wasser, Feuer und Energie. Es ist nur der Mensch, der daraus ein

egoistisches finanzbasiertes System zimmert und alles ruinieren muss. Gaia schenkt es uns bedingungslos, und lässt uns an ihrem Reichtum teilhaben.

Andere Menschen mögen andere Sichtweisen haben, und das ist in Ordnung so. Mir persönlich hilft die Vorstellung einer höherbewussten Gaia*, erlebte Phänomene und Synchronizitäten für mich stimmig zu erklären. Denn sie erschafft für mich nicht nur die physischen Grundelemente, sondern auch die von uns Menschen nicht mit den fünf Körpersinnen wahrnehmbaren Elemente, zum Beispiel in der vierten Astral- und Emotionsdimension oder in der fünften Herzensdimension, die ich in meiner *Multidimensional*-Reihe genauer beschrieben habe.

Aus dem Chaosmeer der Möglichkeiten werden mit uns allen und Gaia* zusammen je nach unserer Ausstrahlung und Ausrichtung passende Lebenskulissen und Lernsituationen für uns aufgebaut, damit wir an ihnen reifen und weiter wachsen können. Ähnlich wie Jim Carrey in der *Truman-Show* (1998) befinden wir uns in der Gaia*-Show, und wir erschaffen sie mit allen anderen Menschen zusammen. Wir als Menschheitsfamilie produzieren, budgetieren, schauspielern, drehen, schneiden und schauen diesen Film alle gemeinsam und nennen ihn dann "Realität".

Wie eine gute Mutter gibt uns Gaia* nicht immer das, was wir uns wünschen, doch wenn wir uns beständig ausrichten und uns wie die Pflanzen nach dem Licht recken und strecken, dann gibt sie uns was wir für unseren Weg benötigen.

Sehnsucht in Liebe wandeln

Sehnsucht ist eine normale menschliche Emotion, sie lässt sich nicht abstellen wie eine heiße Herdplatte. Wenn wir Sehnsucht spüren, ist uns meist warm ums Herz. Das bedeutet, unser Herzchakra ist stark aktiviert, wir sind energetisch in unserer Mitte, doch unsere Perspektive vermittelt uns, dass uns etwas *fehlt*, deswegen kommt die Sehnsucht auf.

Wir können die Sehnsucht nicht aufhalten und sollten sie lieber nicht mit Alkohol, Zucker oder anderen Stoffen unterdrücken oder verändern. Erlauben wir es uns lieber, sie zu spüren. Sie erwärmt unser Herz. Könnte das nicht auch als besonders angenehmes Gefühl empfunden werden? Finden wir einen Punkt in uns, von dem aus es sich nicht mehr *fehlend*, sondern ganz im Gegenteil sogar erfüllend anfühlen kann? Wie können wir dieses

Gefühl anders als pure innere Herzensliebe beschreiben? Genießen wir unsere Liebe doch ruhig! Wenn wir Sehnsucht haben, können wir unsere Liebe auf uns selbst lenken. Sprechen wir zu uns: "Ich liebe dich", und fügen wir auch unseren Vornamen dazu, damit wir es besser spüren. Fühlen wir, was dies in uns bewirkt, was es verändert in unserem inneren Empfinden.

Sagen wir es uns noch einmal. Und noch einmal. Lassen wir es zu, geben wir uns den Raum, dass wir uns aus ganzem Herzen heraus lieben dürfen. Wenn dann später die nächste Welle der Sehnsucht heranspült, gehen wir einfach wieder zurück zu diesem inneren Zentrum von uns, dem wir unsere Liebe schenken können. Wir können dabei unser Inneres Kind lieben, trösten oder beschützen. Oder wir vergeben unserem vergangenen Ich oder unserem jetzigen Selbst. Lieben wir uns so, wie es sich für uns in diesem Moment innerlich am heilsamsten anfühlt.

Das somit entfachte innere Licht der Selbstliebe verändert unsere Schwingungsfrequenz. Wir lernen damit andere Menschen kennen, als wenn unser Herz verschlossen wäre. Wir können die innerlich lodernden Flammen unseres Herzens also pflegen, behüten, beschützen und stärken. Schritt für Schritt erhöhen wir unsere Liebesfrequenz immer mehr und mehr.

Lernen wir in unserer Außenwelt neue Seelen kennen, in die wir uns verlieben können. Erlauben wir es uns. Leben wir unsere Sehnsucht in unserem Gefühl des Verliebtseins aus, auch wenn wir uns von Zeit zu Zeit, zum Beispiel wegen einer Abweisung oder wahrgenommenem Desinteresse, mit viel Selbstliebe beschützen und innerlich heilen müssen.

Mein Yin-Spirit Guide Darna hat mir einmal die Nachricht gegeben, dass ich einfach weitermachen solle mit dem Lieben: Nicht in der Trauer dazwischen verschwinden, einfach weiterlieben! Wenn ein potentieller Partner nicht interessiert ist, dann braucht es keine Tränen, sondern vor allem Verständnis für die andere Seele. Fühlen wir uns hinein, und lassen wir unser Herz offen. Begegnen wir unserem Universum auf diese Weise, bleiben wir in der hochschwingenden Liebesfrequenz, und belassen wir sie nicht nur bei uns, sondern reflektieren wir sie auch aus unserem inneren Zentrum heraus. So wird aus dem ICH BIN ein WIR SIND.

Unkonkrete Phantasien

Ist es dir auch schon einmal aufgefallen, dass Tagträumereien über romantische Erlebnisse mit unserem Wunschpartner meistens gerade *nicht* eingetreten sind? Gaia* findet dann einen vollkommen anderen Weg und erschafft mit uns zusammen Erlebnisse, die wir noch nicht visualisiert haben. Der Grund ist ganz einfach: Nur so lernen wir etwas. Die vorher vorstellte Szene haben wir ja bereits innerlich erfahren. Für unsere Weiterentwicklung würde es nicht viel Sinn ergeben, das Gleiche noch einmal in 3D zu erleben.

So sehr es auch in manchen Büchern geraten wird, sich eine Wunschversion des zukünftigen Lebens in allen Farben und Tönen so real und intensiv wie möglich vorzustellen, so sehr müssen wir uns gleichzeitig darum bemühen, möglichst unkonkret zu bleiben. Nur so können wir Gaia* für uns

werkeln und machen lassen. Wir konzentrieren uns darauf, die richtige Ausstrahlung und Aura aufzubauen, um mit unserem astralen Herzensmagneten den oder die Menschen in unser Leben zu ziehen, die in diesem Moment am besten zu uns passen. Wenn wir uns in unserem Herzen mit Gaia* (oder einem höheren Geist, Gott, dem Universum, der Schöpfung) verbinden, hat unser Ego weniger Auswirkungen auf unsere Wunschvorstellungen. Unsere Aura bekommt eine bessere Schwingungsqualität, unser Herzensmagnet wird reiner und strahlender.

Gaia* findet einen Weg, wenn es für dich passend ist. Das bedeutet nicht, dass du nicht dein Leben lebst, mit der unkonkreten Ausrichtung auf der Suche zu sein, ohne konkret auf der Suche zu sein. Vielleicht verlässt du dich vor allem auf die herkömmliche Art, passende Menschen mit gemeinsamen Hobbies und Interessen im realen Leben kennenzulernen und nicht nur in einer Internet-Kontaktbörse. Biete Gaia* und auch deinen Spirit Guides immer wieder neue Möglichkeiten, dich per Synchronizitäten in die richtige Richtung zu deinem Lebens- und Liebespartner zu lenken.

Doch sei nie zu konkret in deinen persönlichen Wunschphantasien, insbesondere, aber nicht ausschließlich, was konkrete Seelen, miteinander erlebte Szenen oder gar gesprochene Sätze angeht. Sobald du dir haarklein und im Detail vorstellst, wie du Xyz in die Augen schaut, welche Worte du

dieser Seele sagen möchtest, wie ihr euch dann in die Arme nehmt und im Schlafzimmer verschwindet... oder wie auch immer deine persönliche Wunschtraumvorstellung aussehen mag..., sobald du Gaia* der Möglichkeit beraubst, ihr eigenes Show-Programm für dich zu entwickeln und dir zu präsentieren, bist du meist besonders weit von seiner Verwirklichung entfernt. Du *musst* dann geradezu enttäuscht werden, weil es manchmal der einzige Lernweg ist, der dich persönlich weiterbringen kann.

Besonders schwierig ist das, wenn wir uns bereits in eine andere Seele verliebt haben, oft auch bereits, sobald wir Interesse an einem anderen Menschen gefunden haben. Ehe wir es bemerken, phantasieren wir uns in bunten Bildern ein Liebesmärchen zusammen, das bereits durch den Akt des konkreten Vorstellens nicht mehr so geschehen kann. Insbesondere, wenn wir zu Tagträumen neigen, braucht es unsere volle Aufmerksamkeit und Disziplin, allzu konkrete Vorstellungen zu bemerken und dann zu stoppen. Lassen wir es lieber unkonkret, bewegen wir uns nur in die Richtung, die sich richtig und gut anfühlt, und dann seien wir achtsam, was sich entwickeln und entfalten möchte.

Energetisches Vorstellen

Anstelle von zu konkreten Phantasievorstellungen, die deine Möglichkeiten nicht etwa erweitern, sondern sogar blockieren, kannst du dir besser vorstellen, wie deine zukünftige Liebe jetzt bereits neben dir sitzt. Fühle, wie es sich anfühlen würde, ohne es konkret sehen zu müssen, auch nicht mit den inneren Augen. Es ist egal, welche Haarfarbe, Augenfarbe, Hautfarbe, usw. sie oder er hat. Die Details überlässt du besser Gaia*, deinen Spirit Guides oder deinem Höheren Selbst. Fühle einfach, nimm wahr. Wenn es dir hilft, sitze oder liege im Dunkeln, damit du dir keine Gedanken um Form, Farben, Identität und sonstige Details zu machen brauchst.

Nimm einfach nur wahr, wie es sich anfühlen würde, wenn dein Wunschpartner in diesem Moment neben dir wäre. Spüre die Anwesenheit.

Richte dich nach ihm aus, lebe deinen Tag zusammen mit ihm. Atme durch dein Herzchakra und fühle die gemeinsame Liebe. Du kannst mit deinem zukünftigen Partner bereits heute zusammen Auto fahren, Spaziergänge machen, einkaufen gehen, kochen und du kannst auch Liebe machen, liebevoll und sanft und entspannt, so wie es dir gut tut.

Zwei Schritte vor, einer zurück

Die Überschrift soll eigentlich keinen Tanzschritt vermitteln, oder vielleicht ja doch? Das Leben verläuft nicht geradlinig und direkt. Es gibt Kurven und Bögen, es gibt Bewegung und ständige Veränderung. Also tanzen wir doch im gleichen Rhythmus mit Gaia*, bewegen wir uns ein bisschen vor, wachsen wir einige Schritte weit, und dann rasten wir um zu heilen.

Auf die gleiche Weise funktioniert auch das Flirten oft am besten: Gehen wir voran soweit es sich gut und richtig anfühlt, und dann warten wir, nehmen wir wahr. Je nachdem, wie die Reaktion verläuft, halten wir inne und richten uns dabei gezielter und konkreter aus. Vielleicht mit einer kleinen Kursver-

änderung, vielleicht auch weiter wie bisher, je nachdem, wie es vorangehen möchte. Wenn wir uns diese Pause, dieses Rasten, Innehalten und Beobachten gönnen, geben wir damit der anderen Seele und auch Gaia* die Chance, die Geschichte von selbst weiterzuspinnen.

Die Liebesnest-Kreationen des Yin

Eine Frau, bzw. der Yin-Partner in gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaften, hat beim Nestbereiten für eine Partnerschaft geradezu magische Fähigkeiten. Ein (oft unbewusster) Anteil von ihr weiß bereits, welche potentiellen Partner auf welche Weise getestet werden können, um herauszufinden ob es zusammen passt oder nicht. Es ist eine Gratwanderung, denn die meist mit den Spirit Guides zusammen erschaffenen Test-Szenarios müssen gerade so schwer sein, dass sie für einen potentiellen Partner eine Herausforderung sind, doch sie dürfen nicht so schwierig sein, dass die Anwärter zu schnell scheitern oder aufgeben, es sei denn, es passt wirklich nicht zusammen.

Selbst wenn es eine Frau nicht bewusst steuert, sie führt die interessierten Anwärter über ihre Worte und ihre Angebote zu den Aufgaben und Tests und beobachtet deren Entscheidungen und Reaktionen. Handeln diese so, wie die Frau es von ihrem zukünftigen Partner erwarten oder erhoffen würde? Kann sie sich sicher und beschützt fühlen, wird sie gehalten und bekommt sie genug Raum zur Entfaltung? Erkennen die Anwärter ein romantisches Moment, zum Beispiel, wenn die Sonne an einem ansonsten vollkommen bewölkten Tag nur ganz kurz zum Sonnenuntergang herauskommt, als ob die Situation extra für den Test-Moment erschaffen wurde?

Die Aufgabe des Mannes bzw. Yang-Partners ist es, genügend Bewusstsein für diese sanften Angebote zu bekommen und sie intuitiv anzunehmen. Ein passender Mann sollte in der Lage sein, die Gefühle einer Frau sogar dann zu erkennen, wenn sie sich derer selbst noch nicht so sicher ist, damit er sie immer sicher führen und geleiten kann. Verpasst er seine Chancen und seinen Einsatz, hilft das anschließende Schwarzärgeren darüber nicht viel weiter.

Wenn es der richtige Partner ist, die richtige Verbindung, in der beide Seelen großartig zusammen wachsen können, dann gibt es nach einer verpassten Chance auch noch eine zweite. Da sollte es dann nach Möglichkeit aber auch klappen. Manchmal sehen wir diese neue Chance noch nicht,

vor allem nicht dann, wenn wir uns noch Vorwürfe für die verpassten machen. Doch wenn es zusammen passt, dann wird sich der Raum öffnen. Eine Inspiration, ein "merkwürdiger Zufall" bzw. Synchronizitäten bringen die Seelen mit einer starken Verbindung noch einmal zusammen. Die Hoffnung dürfen wir natürlich nicht aufgeben, zumindest nicht, solange die angefangene Liebesgeschichte noch "warm" ist...

Eine Frau möchte die Führung des Mannes fühlen, wie er ihr vorbereitetes energetisches Nest ausbaut und erweitert, es nutzt, auf sichere und wohltuende Weise, sie umgarnt, sie vorbereitet für das heilige Gefühl der Liebe. Öffnen wird sie sich nur, wenn es sich für sie sicher anfühlt, wenn sie alte Wunden zumindest vorübergehend beiseite legen kann, wenn sie sich vertrauensvoll in seine bewusste Führung fallen lassen kann.

Der Balztanz des Yang

Eines vorweg: In meiner Persona als Nils bin ich ganz und gar kein Experte im Flirten. Ganz im Gegenteil, ich fühle mich oft unbeholfen, verpasse oft die besten Gelegenheiten, brauche viel Zeit um die Signale einer Frau richtig zu deuten. Doch die Hintergründe des Balztanzes verstehe ich, und über diese möchte ich in diesem Kapitel schreiben.

Viele potentielle Yin-Partnerinnen möchten ganz klassisch "erobert" werden. Sie suchen natürlicherweise einen Partner, der ihnen Sicherheit signalisiert, damit sie sich selbst sicher fühlen und öffnen können. Während sie bewusst oder unbewusst damit beginnen das energetische Nest zu bauen und auszuschnücken, um den Mann oder Yang-Partner seine Prüfungen ablegen zu lassen, gibt und hält dieser den nötigen Raum, damit sie ihr

Herz bestmöglich öffnen und sich in einen Schmetterling verwandeln kann.

Der verliebte Yang-Partner zeigt und leitet dabei den Weg. Er kann imaginieren, wie beide bereits zusammen sind, verliebt Arm in Arm auf dem Sofa liegen oder zusammen im Auto fahren. Doch allzu konkrete Geschichten gilt es eher auszuschließen, denn das Universum braucht kreative und offene Entfaltungsmöglichkeiten, die wir durch unsere Tagträume oder Visionsgeschichten lieber nicht einschränken sollten. Der Yang-Partner geht also innerlich fest davon aus, er wäre bereits mit seinem auserwählten Yin-Partner zusammen, bleibt dabei aber so unkonkret wie möglich.

Wenn zwischendurch Vorstellungsbilder, Gefühle oder Gedanken der Unsicherheit aufkommen, die das neu aufzubauende Paarbewusstsein eher in eine Abwärtsrichtung lenken würden, ist das Wahrnehmen und Anerkennen dieser Unsicherheiten zwar gut und wichtig (das Verdrängen würde die Schwingungsfrequenz noch tiefer ziehen), doch ist es auch wichtig, nicht zu viel Energie in die Zweifel hineinzugeben.

Wenn die Auserwählte beispielsweise viel mehr an einem anderen Yang-Partner interessiert ist und diesem sogar von sich aus aktiv nahe kommt, dann ist das ein nicht zu verleugnender Umstand, der erkannt werden möchte. Wenn sie klares Desinteresse an einem weiteren Kontakt signalisiert,

ebenso. Doch solange diese Sorgenbilder nur in den eigenen Vorstellungswelten abgespult werden und (noch?) nicht in der Wachtraumwelt (aka "Realität") erfahren werden, können die Gedanken, Gefühle und feinstofflichen Energien noch umgelenkt werden. Denn wenn die falschen Bilder gefüttert werden, entwickeln sie sich irgendwann in selbsterfüllende Prophezeiungsmonster. Diese energetischen Gedankenformen können ab einer gewissen Größe eine gefährliche Eigendynamik entwickeln.

So soll bereits der aufgestiegene Meister Laotse gesagt haben: *Wenn du depressiv bist, lebst du in der Vergangenheit. Wenn du Angst hast, lebst du in der Zukunft. Wenn du inneren Frieden erlebst, dann lebst du in der Gegenwart.*

Es gilt also, so gut es geht im Positiven und im Jetzt zu bleiben. Denken wir an: Herzen, Liebe, Küsse, Berührungen, liebevolle Stimme, Wärme, Geborgenheit,... und all das, was wir mit unserem ausgesuchten Partner erleben möchten. Lassen wir diese Bilder ruhig auch direkt oder indirekt in unsere Unterhaltungen mit einfließen, so lässt sich sogar bei räumlicher Distanz eine liebevolle energetische Nähe zueinander aufbauen.

Gleichzeitig gilt es, nicht zu sehr zu drücken und zu ziehen. Nach jedem etwas weiter und wagemutiger vorgelegten Tanzschritt nach vorne kann es auch wieder ein Schrittchen zurück gehen. So

lassen wir der Frau bzw. dem Yin-Partner ihren Raum, ihre Freiheit und ihre Zeit, damit sie ihr Herz so entfalten kann, wie sie das möchte. Buddha soll einmal den Unterschied zwischen "Ich mag dich" und "Ich liebe dich" wie folgt erklärt haben: *Wenn du eine Blume magst, pflückst du sie einfach. Aber wenn du eine Blume liebst, gießt du sie täglich.* Wobei das "täglich" beim Versenden von Text- und Sprachnachrichten über das Smartphone nur dann wörtlich zu nehmen ist, wenn auch ebenso häufig Nachrichten zurückkommen.

Es ist in der kritischen Phase des ersten Kennenlernens für den Yang-Partner jedoch wichtig, immer eine klare Stellung zu beziehen. Er geht von der Richtigkeit und Wahrhaftigkeit einer potentiellen engen Verbindung oder Partnerschaft aus und lässt sich nicht beirren, bis er einen eindeutigen Korb bekommt. Das ist der sichere Raum, den ein Yang-Partner anbieten kann. Es bleibt natürlich ein Angebot, denn entscheiden, einlassen und sich öffnen, das möchte der Yin-Partner alleine und aus ihrer größten Freiheit heraus tun können.

Wenn aufgrund der vom Yin-Partner ausgesendeten Körpersignale (öffnet sie sich oder schließt sie sich?) eine gewisse Zuneigung zu erkennen ist, dann wartet sie oft auf die ersten kleinen Berührungen, diese spielerischen, fast zufälligen, sie ergeben sich aus den Situationen und aus dem berühmten *Flow* heraus. Meist bleiben sie sachte und vorsichtig, um wiederum dem Yin die

Freiheit zu geben, darauf einzugehen oder auch nicht. Schritt für Schritt lässt sich nun eine Nähe miteinander etablieren, die nicht so schnell wieder zurückgedreht oder eingestellt wird, es sei denn, einer von beiden endet den Balztanz bewusst und dauerhaft.

Bei manchen Menschen meldet sich nun die Angst vor der Liebe und sie ziehen sich nach den ersten zaghaften Annäherungsversuchen wieder zurück. Hier braucht es im wahrsten Sinne des Wortes viel Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen, um den Unterschied zwischen Ablehnung aus nachvollziehbaren Gründen und Unsicherheit oder Angst vor einer Öffnung für die Liebe wahrnehmen zu können. Wohl dem Yang-Partner, der auch in solch einer Situation den Überblick bewahren und sich entweder respektvoll zurückzieht oder das Miteinander richtig und liebevoll anleiten kann.

Frauen möchten sich zu jedem Zeitpunkt sicher mit einem Mann fühlen, um sich schrittweise weiter öffnen zu können. Aus diesem Grund ist es auch so wichtig, dass sich zuerst der Yang-Partner sicher fühlt. Dies beantwortet vielleicht manches Mal die Frage, ob eine vorschnell gestammelte Liebeserklärung, eine überdeutliche Umarmung, ein erster Kussversuch (= volles Risiko!) im jeweiligen Moment angemessen ist oder nicht. Wenn der Mann sich sicher fühlt, und wenn er annimmt, dass sich die Frau ebenfalls sicher und bereit dafür fühlen könnte, dann mag er es probieren. Oder er

geht in kleineren Schritten weiter. Nur verlaufen sollte er sich dabei nicht!

Stimmungsschwankungen und Zweifelphasen

Wer kennt sie nicht, sie sind typisch für die "heiße" Phase der ersten Verliebtheit, wenn die gemeinsame Liebe noch nicht etabliert und zelebriert wurde, wenn das Kennenlernen noch jederzeit vom anvisierten Pfad des Zusammenkommens in alle Richtungen ausbrechen könnte. Während massenhaft Hormone und Endorphine ausgeschüttet werden, können uns bereits miteinander erlebte Kleinigkeiten oder eine zu lange Kontaktpause so irritieren, dass wir uns selbst wie in einer Achterbahnfahrt aus dem hohen Schwingungszustand des Verliebtseins wieder herausschleudern und in Zweifel, Trauer, Angst und Depression versinken lassen.

Wir wissen heute, dass solche Gefühle negativ gepolte Energien in uns freisetzen und damit unsere energetische Schwingungsfrequenz verringern. Damit nimmt auch unsere leuchtende Strahl- und Magnetkraft etwas ab, was Auswirkungen auf unsere Wachtraumwelt (aka "Realität") haben wird, wenn wir längere Zeit in dieser Phase verweilen.

Das Wissen um diese Dinge alleine reicht leider nicht aus. Wir müssen auch unsere gelernten Techniken anwenden, um uns aus einem energetischen Schwingungsloch rechtzeitig wieder befreien zu können. Wer sein Menschsein respektieren möchte, kann diese negativ gepolten Gefühle wahrnehmen und annehmen, wir möchten diese nicht wegdrängen. Fühlen wir ruhig hinein, für einen Moment lang. Und dann stellen wir uns vor, wie wir mehrere Male durch unser inneres Herzzentrum ein- und wieder ausatmen.

Die physische Atmung ist davon unbeeindruckt, sie geht durch den Bauch und so wie sie es natürlicherweise möchte. Doch unser energetischer Fokus liegt im Herzchakra, und wir atmen Liebe ein und Liebe oder Dankbarkeit aus. Mit der Herzchakra-Atmung (ich nenne sie die "einfachste spirituelle Übung der Welt") kommen wir unmittelbar in einen höheren Schwingungszustand. Wie fühlt es sich von dort aus an? Sind die Zweifel, Trauer, Angst oder Depression noch fühlbar? Hat sich vielleicht unsere Einstellung zu ihnen

verändert, weil wir vom Herzen aus eine bessere Übersicht bekommen haben?

Wenn wir im Herzen sind, kommen wir ganz im Jetzt an. *Let love be thy medicine!*

Wenn wir in der Liebe bleiben, so gut wie wir es können, und dann noch ein bisschen tiefer, bekommen wir eine innere Sicherheit, die unzerstörbar wird. Was auch geschehen mag, es wird in Ordnung sein, wenn wir im Herzen bleiben können. Verlieren wir die Chance auf ein Zusammenkommen mit dem einen Menschen, dann bleiben wir trotzdem in unserem Herzen. Wir ziehen nur die nach außen projizierte Liebe auf uns selbst zurück, lieben uns dafür selbst umso mehr. Dies lässt uns weiter strahlen und leuchten, unsere energetische Schwingung erhöht sich noch weiter!

Die Verliebtheitswelle reiten

Meist wird uns in unserem persönlichen Universum zurückgespiegelt, was wir in unserem tiefsten Inneren sind. Sind wir ängstlich, ziehen wir andere ängstliche Menschen und auch passende Situationen an und bilden zusammen eine größere Angst-Blase. Sind wir kreativ, ziehen wir andere kreative Menschen an und bilden eine Kreativ-Blase, usw. Sind wir liebevoll, hochschwingend und rein, dann ziehen wir mit der Zeit auch immer liebevollere, reinere und hochschwingendere Menschen in unser Leben.

Wenn wir auf unserem Weg in eine neue Partnerschaft eine liebevolle und wunderbare Seele kennenlernen und uns dann etwas auseinanderringt, bevor wir die Chance hatten, richtig zusammenzukommen, dann erhalten wir damit gleichzeitig die Aufforderung vom Universum,

noch ein bisschen mehr an uns zu arbeiten. Wir können unsere innere Herzensreinheit prüfen und verfeinern, damit wir im nächsten Schritt wieder Seelen kennenlernen, die noch besser zu unserer aktuellen Schwingungsfrequenz passen.

Das Universum möchte Yin und Yang zusammenführen, es wurde so konstruiert. Mache es ihm doch ein wenig einfacher, indem du genau das ausstrahlst was du in deinem Partner suchst. Vertraue und schaue. Mit einem Mal erscheinen in deinem Leben immer mehr Menschen von der Sorte, wie du sie gesucht hast. Je intensiver du deinen inneren Weg der Heilung und Reinigung gehst, desto passender werden sie mit der Zeit. Und dann liegt es an dir: Wie wirst du wählen?

Wenn wir in unserem Herzen bleiben, unsere erlebte Liebe mehr und mehr intensivieren, dann kann das Universum irgendwann nur noch mit dazu energetisch passenden Situationen antworten: Vielleicht ist ein Abbruch des Balztanzes in einem Falle notwendig, weil die Schwingungen einer bestimmten Seele nicht genügend zu unseren eigenen passen. Bleiben wir dann im Herzen, lieben wir einfach weiter! Bei jeder Begegnung lernen wir etwas. Beim nächsten Verlieben wird die Übereinstimmung oft noch besser und passender sein, obwohl wir das beim inneren Abschiednehmen von einem vorher anvisierten potentiellen Partner vielleicht noch nicht sehen und glauben mögen.

Es ist eine natürliche Reaktion des Universums auf unser inneres Gefühl: Wenn wir wie ein helles Licht unsere Liebe vom Herzzentrum aus ausstrahlen, dann ziehen wir damit vermehrt dazu passende Seelen in unser persönliches Feld. Die Chancen auf ein gutes Zusammenspiel werden immer besser. Wir erhalten einen Korb oder erleben eine Enttäuschung, vielleicht auch mehrfach, doch wenn wir unsere innere Arbeit fortsetzen, mit uns selbst immer mehr ins Reine und damit mehr in unser Herz kommen, dann können wir beobachten, wie auf unserer Reise die Kompatibilität und Passgenauigkeit zu unseren persönlichen Wünschen immer größer wird. Wenn es jetzt nicht klappt, dann wird es bald noch viel besser. Diese Steigerung ist eine naturgegebene Entwicklung, sofern wir uns selbst weiterentwickeln und nicht stehenbleiben. Aus dieser inneren Sicherheit und Entspannung heraus wird bei der spirituellen Partnersuche der Druck herausgenommen.

Wenn ein neuer potentieller Partner ebenso offen und entspannt bleiben kann und die energetischen Schwingungsfrequenzen zusammen passen, werden beide einen Weg finden, wie sie zusammenkommen. Ob schnell oder lieber etwas langsamer, das können wir in jeder gemeinsamen Situation, bei jedem Gespräch oder Zusammensein neu entscheiden. Versuchen wir immer, mit dem *Flow* zu gehen, ganz im Hier und Jetzt.

Und wenn es aus dem einen oder anderen Grund nicht so gut zusammen passt, dann haben wir viele Dinge gelernt, die vielleicht beim nächsten Kennenlernen ganz besonders wichtig werden. Manchmal wiederholt sich wie auf magische Weise beinahe die gleiche Szene wie es bereits vor einigen Wochen erlebt wurde, aber mit einem anderen Menschen. Dann gibt uns das Universum eine echte, ehrliche Chance: *Schau mal, du hast das bereits gelernt. Ich mache es dir jetzt ganz einfach! Kannst du das Geschenk annehmen?* So lieb ist unsere Mama Gaia zu uns, sie versorgt uns immer mit den gerade passenden Lebensgeschichten, die wir für unser Wachstum und unsere innere Heilungsreise gerade benötigen. Wir brauchen nur zu lernen, uns besser auszurichten und mehr zu vertrauen.

Und wenn Zweifel, Einsamkeitsgefühle oder Schüchternheit zu stark werden, dann gesellen wir uns doch zu einem *Ecstatic Dance* unter die Menschen, treffen wir unsere Freunde oder genießen wir Nähe in einer Kuschelgruppe. Oder wir widmen uns unserem Hobby, unserer Arbeit und unserer Lebensaufgabe. Solange wir dabei inspiriert und energetisch hochschwingend bleiben, die Spannung und den Raum halten können, so lange wird uns Gaia auch entsprechend antworten. Gehen wir diesen Weg so lange weiter, bis es eines Tages richtig gut zusammen passt. Das macht Mama Gaia zur besten Kuppelfreundin, die wir uns nur wünschen könnten!

Autorenportrait 2015



Hallo, ich bin Nils Klippstein. Geboren wurde ich 1971 und wuchs als jüngster Spross einer Dipl.-Psychologin und eines Professors der Pädagogik auf. Nach der Schule folgten drei intensive Jahre in der Yoga- und Meditations-Gemeinschaft *Ananda Assisi* in Italien, die mich stark prägten. Nach vielen Jahren der Selbstständigkeit in den Bereichen Marketing, Internet und Videoproduktion folgte ich einem inneren Ruf und wurde Entspannungspädagoge und Hypnose-Master (TMI).

Ab 2011 produzierte ich Phantasiereisen in meinem Verlag start2dream.de. Ein Herzens-Projekt, denn hier konnte ich Menschen aus einem Potpourri verschiedener Imaginations-techniken aus Hypnose, NLP, Autogenem Training, Schamanismus und dem Coaching zu mehr Gelassenheit, mehr Erfolg und mehr Selbstwert verhelfen. Denn Entspannung und Selbstfindung ist in der heutigen schnelllebigen Zeit von Stress und Burnout für viele zum echten Luxus geworden.

Autorenportrait 2022

Hallo, ich bin Nils, intuitiver Autor und (wie wir alle!) ein multidimensionaler Lichtmensch. Wenn ich Fragen stelle, erhalte ich beim intuitiven Schreiben Antworten meiner *Spirit Guides*. Ich schreibe über Gaia, energetisches Heilen, höhere Dimensionen, Yin und Yang, innere Schattenarbeit, Dunkelretreat, Kundalini und Astralkribbeln, meditative Umarmungen, Lebenswerte und vieles mehr.



Was hat sich in sieben Jahren verändert?

Vor einigen Jahren war ich große Mengen Fleisch, Zucker, Kaffee, Alkohol, Nachrichten und Medien gewohnt, ich war süchtig und abhängig von all diesen Dingen. Innerlich wusste ich: Wenn wir unsere physischen Süchte nicht loszulassen lernen, behindern sie unseren inneren Wachstums- und Heilungsweg. Also spürte ich die dahinterliegenden Themen auf und arbeitete intensiv an ihnen: mental, energetisch, in meinen Träumen, beim intuitiven Schreiben, mit den start2dream-Phantasiereisen, mit schamanischen Ritualen, in sogenannten *plant medicine* Zeremonien und während meiner mehrtägigen Retreats in vollständiger Dunkelheit.

Manchmal kamen mir morgens beim Aufwachen, beim Duschen, Meditieren oder einfach zwischendurch intuitive, neue Ideen. Zunehmend "erinnerte" ich mich an Szenen, die aber noch gar nicht stattgefunden hatten, jedoch eine gute Idee für meine Ausrichtung wären. Beim Loslassen, Annehmen, Vertrauen und schrittweisen Umsetzen wurden diese dann zu sich selbsterfüllenden Prophezeiungen.

Nachdem ich im hochdramatischen und genau daher überaus erweckenden Jahr 2020 Kontakt mit meinen *Spirit Guides* aufnehmen konnte, wurde beim Schreiben und auch auf meinem Wachstumsweg vieles leichter. Ich konnte Fragen stellen und ich bekam Antworten. Manche überraschten mich selbst teilweise so sehr, dass ich googeln musste, ob ich der einzige "Verrückte" wäre, der so etwas behaupten würde.

Vor allem habe ich natürlich Fragen zu meinem eigenen inneren Wachstums- und Heilungsweg gestellt, habe mich durch die Situationen gelebt, und wollte die Hintergründe dazu erfahren. Also fragte ich und schrieb meine Antworten auf. In den letzten Jahren sind dabei so viele Bücher entstanden, dass es eine spannende Lesereise wird, wenn du sie in der für dich intuitiv richtigen Reihenfolge entdecken möchtest.

Ich bemühe mich in meinen Texten immer möglichst praxisgerecht zu schreiben. Was helfen

die schönsten Weisheiten aus einem grafisch schön gestalteten Sprüchebuch, wenn wir unser Leben energetisch und praktisch nicht in die passenden Richtungen lenken, die uns zu mehr Wachstum und innerer Heilung führen? Darum schreibe ich meist auch nur über die Dinge, die bei mir gut funktioniert haben.

Da ich mich stetig weiterentwickle, entstehen auch immer wieder neue Texte, Videos oder Audioaufnahmen. Möchtest du auf den Lesezug für multidimensionale Lichtmenschen aufspringen und ein Stückchen mitfahren? Das würde mich sehr freuen. Auf den nächsten Seiten stelle ich mein unterschiedliches Wirken ein wenig vor.

Probekapitel 1: Gaia ist ein bewusstes Lebewesen

(aus: *Multidimensionale Metamorphose. Innere Heldenreise mit 16 Archetypen*)

Die These, dass Gaia oder Mutter Erde ein Bewusstsein hat, ist nicht gerade neu. Es gab sie schon vor zigtausenden von Jahren. Die Menschen folgten damals noch der Natur, und sie beteten zur Heiligen Mutter oder zum bewussten Erdenwesen wie zu einer Gottheit.

Das Bewusstsein von Gaia ist so unvorstellbar viel größer als unser eigenes, das spürten die Feinfühligsten schon immer. Auch heute können wir das spüren, wenn wir uns dafür öffnen. Gaia lebt. Und liebt. Und evolutioniert. Genauso wie wir.

Siebzig Prozent von Gaias Oberfläche ist Wasser, und das gleiche Verhältnis gibt es auch in den meisten lebenden Organismen dieses Planeten. Auch dein Menschenkörper besteht zum ungefähr gleichen Anteil aus Wasser, und so ist es auch bei Ameisen, Schafen und Elefanten und den meisten Pflanzen.

Wenn Gaia bewusst ist, dann sollten wir mehr Respekt vor diesem wunderbaren und wunderschönen Lebewesen haben. Wir sind ein Teil von ihr, wir haben diesen Menschenkörper von ihr ausgeliehen bekommen, er besteht aus ihren physisch-biologischen Einzelementen, damit wir hier auf Gaia evolutionieren können. Leben wir im Einklang mit ihr, unser aller Mutter Erde.

Wenn wir Gaia als hochentwickeltes Bewusstsein sehen, werden wir damit aufhören, sie stets immer nur zu benutzen. Wir würden eine gesunde Demut lernen und uns nicht mehr selbstüberschätzend auf die höchstmögliche Evolutionsstufe setzen, denn dies ist ein Thron, der uns nicht zusteht.

Probekapitel 2: Wo wir unsere Schattenanteile finden können

(aus: *Multidimensionale Evolution. Energetische Schattenarbeit und Dunkelretreat*)

Der innere Schatten ist deswegen manchmal so schwierig für uns zu finden, weil sich diese Anteile von uns ausgerechnet immer dort verstecken, wo wir sie am wenigsten vermuten. Im folgenden möchte ich zwei verschiedene Ansätze für unsere Suche nach diesen Versteckkünstlern beschreiben. Ich nenne diese beiden Ansätze den passiven und den aktiven Weg.

Den passiven Weg der inneren Schattensuche gehen wir, wenn wir unser Bewusstsein soweit verfeinern, dass wir uns immer öfter durch kleine Situationen im Leben innerlich ertappt fühlen, weil wir einen neuen Schattenanteil in uns erkannt haben. Wir lauern also mit einem gewissen Bewusstseinsanteil geduldig wie eine wachsame Spinne auf neue Beute im Netz.

Um unsere Schatten-Spiegelungen im Außen der Welt wahrnehmen zu können, benötigen wir eine gute Portion Selbstliebe und Selbstehrlichkeit, sonst verpassen wir die Hälfte der eigens für uns projizierten Bewegtbilder in der Welt da draußen. Sobald wir neue Schattenanteile wahrnehmen, können wir sie liebevoll annehmen und heilen, mehr dazu an anderer Stelle in diesem Buch.

Besondere Aufmerksamkeit sollten wir auf unsere eigene Wortwahl legen. Wenn wir genau aufpassen, finden wir im Laufe unserer Tageskommunikation mit anderen Menschen manchmal sogenannte *slips*. Das können kleine und große innere Schattenanteile sein, die sich in unseren Worten bemerkbar machen, sie wandern in unsere unbewusst ausgesprochenen Worte hinein, weil sie von uns gehört werden möchten. Dabei verraten wir einem anderen Menschen mit einem Male etwas, das direkt aus unserem persönlichen Mondbewusstsein kommt. Häufig ist das etwas, was wir eigentlich nicht verraten wollten, weil wir es selbst noch gar nicht so richtig wahrhaben können.

Damit wir diese Momente der inneren Wahrheit nicht gleich wieder vergessen, schreiben wir sie besser schnell in unser Schattentagebuch. Denn das Vergessen ist ein typisches Problem. Ein Teil von uns scheint stets darum bemüht zu sein, alle kurzzeitig aufgedeckten und noch nicht vollständig bearbeiteten Schattenanteile möglichst schnell wieder unter den eigenen geistigen Teppich zu kehren.

Beim aktiven Weg der Schattensuche warten wir nicht darauf, dass sich etwas zeigt, sondern wir gehen selbst auf die Suche. Wenn wir erst einmal selbst erfahren haben, dass sich unsere Schattenanteile gerne dort verstecken, wo wir sie am wenigsten vermuten, können wir uns selbst die provokantesten Fragen stellen, die uns einfallen. In den Antworten erwarten uns oft unsere tiefsten Schattenanteile:

- Welche Menschen verabscheue ich? Welche vergöttere ich? Wer löst starke Emotionen in mir aus?

- Welche Menschen haben mich am meisten verletzt?

- Fühle ich mich manchmal als „weniger gut“ oder „besser“ als andere Menschen?

- Wie sehr fühle ich mich in meinem täglichen Leben beurteilt oder bewertet?

- In welchem Bereich meines Lebens erwarte ich, dass andere Menschen so denken wie ich? In welchem Bereich habe ich die größte Angst, wenn andere Menschen vollkommen anders denken?

- Welches Thema treibt regelmäßig meinen Blutdruck in die Höhe?

Die Antworten lohnen sich wirklich aufzuschreiben. Wenn wir uns diese Zeit der Selbstreflektion nehmen, signalisieren wir unseren Schattenanteilen, dass wir sie wichtig finden. Was wir hier aufschreiben, das hat Wert für uns und gibt uns vielleicht eine ganze Liste von Themen, in denen wir ganz besonders nach unseren Schattenanteilen Ausschau halten können.

Und dann fragen wir einfach weiter proaktiv unser Höheres Selbst: *Ist XYZ wirklich ein Schattenanteil von mir? Kann ich dies für mich annehmen oder heilen oder transformieren oder auflösen?* Dazu in späteren Kapiteln mehr. Wichtig ist zunächst, dass du deine Schattenanteile auch aufspüren kannst. Schau mal, was für dich am besten funktioniert und dann folge diesem Weg weiter. Schreibe dir bitte ein paar von dir offengelegte Schattenanteile auf, damit wir uns später noch energetisch mit ihnen beschäftigen können.

Probekapitel 3: Die ewige

Evolutionstreise

(aus: *Wir sind Familie. Altes Wissen und neue intuitive Erkenntnisse (Praxisbuch)*)

Wir sind Familie. Stell dir vor... du bist ein Bakterium, lebst in deinen Wirten. Manchmal in einem Tier, manchmal in einem Erdmenschen, manchmal in einem Kröppling.

Du ernährst dich und gibst Stoffe ab. Dein Wirt könnte ohne dich und deine Art nicht lange überleben und du nicht ohne ihn. Du hast noch kein Ego, das kommt erst später in deiner Entwicklung. Für dich ist nur das WIR wichtig, du tust alles, um deine Art zu erhalten.

Wenn Erdmensch mit ihrem Ego und ihrem freien Willen entscheiden, Krieg gegen dich zu führen, findest du in deinen unbegrenzten Entwicklungsmöglichkeiten andere Wege. Die Natur findet immer einen Weg.

Du stirbst häufig. Und wirst wiedergeboren. Immer wieder neu. Dein noch unkonkretes Bewusstsein wächst und entwickelt sich. Irgendwann wirst du selbst zu einem Tier, dann zu einem Erdmensch.

Du entwickelst dein Bewusstsein immer weiter. Auch wenn dir viele Steine in den Weg gelegt werden, deine Evolution sogar verboten wird... Von denen, die mit ihrem Ego-Ich und freien Willen noch nicht umgehen können.

Auch wenn du jetzt ein Ich hast, das Wir bleibt weiterhin entscheidend für deine Entwicklung. Es ist ein weiter Weg vom Erdmensch zum Lichtwesen oder Engel, und immer weiter und weiter...

Irgendwann wirst auch du vielleicht als Stern geboren. Auch Gaia hat diese lange Reise hinter sich. Sie gibt nun Lebensraum für andere Sternensaat.

Sei gut zur Schöpfung in dir und um dich herum. Dein Weg geht noch weiter. Noch viel weiter...

Sanuela.org

**Wir wachsen durch mitfühlende
Unterstützung**



Vision

Sanuela.org entstand aus dem Sehnen nach einer Welt, in der bedingungslose LIEBE, Verbundenheit und persönliches Wachstum unsere Wegweiser sind.

Lasst uns unsere Herzen weiter öffnen und unsere Schwingung anheben, um unsere Kräfte als Heiler und Schöpfer zu fördern. Wir bieten sichere Räume, in denen Menschen ihre Erfahrungen, Ängste und Herausforderungen teilen können, um

Heilung und gegenseitige Unterstützung zu erfahren.

Wir schätzen die persönliche Autonomie und respektieren den einzigartigen Weg jeder Seele, ohne starre Doktrinen vorzugeben. Wir verurteilen oder beschämen andere nicht für ihre Entscheidungen oder Überzeugungen und ermutigen uns gegenseitig, unser höchstes Potential zu erreichen.

Durch die Kraft menschlicher Verbundenheit, liebevoller Kommunikation, Vergebung, Intuition und innerer Arbeit unterstützen wir uns einander und das Kollektiv. Unser langfristiges Ziel ist es, alle emotionalen Belastungen und Anhaftungen loszulassen, um unsere innere Vollkommenheit vollständig zu verkörpern.

Spenden und Freiwilligenarbeit helfen uns, unsere Arbeit auszuweiten und ein nährendes Umfeld für alle zu schaffen. Lasst uns gemeinsam Heilung erfahren und einander auf diesem Weg helfen.

Über Sanuela

SANUELA = Soulful alignment nurtures unity, empathy, LOVE & ascension.

("Die Ausrichtung auf die Seele fördert die Einheit, das Mitgefühl, die LIEBE und den Aufstieg.")

Sanuela ist ein fiktiver Planet, den der Autor Nils Klippstein als Blaupause für persönliches Wachstum und Unterstützung verwendet. Im Gegensatz zur Erde werden auf Sanuela LIEBE und spirituelle und emotionale Entwicklung über Machtkämpfe gestellt. Die Charaktere können ihre Ziele frei verfolgen, ohne anderen zu schaden, und inspirieren uns, diese visionäre Welt Schritt für Schritt in unsere eigene Realität zu bringen.

Ziele

- Wir bieten einen geschützten Raum, in dem wir uns miteinander verbinden, unsere Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig auf unserem Weg zu Heilung und innerem Wachstum unterstützen.
- Wir erkunden und fördern unsere angeborenen Heilkräfte durch Energiearbeit, Intuition und spirituelle Praktiken.
- Wir helfen einander, uns unseren Ängsten zu stellen, unsere emotionalen Belastungen, Verletzungen und Blockaden loszulassen und durch Selbstbeobachtung, Intuition, Vergebung und Selbstliebe zu wachsen.
- Wir fördern den Aufbau von tiefen, bedeutungsvollen Beziehungen, die auf Einfühlungsvermögen, gegenseitiger

Fürsorge und offener Kommunikation von Herz zu Herz beruhen.

- Wir verbinden uns mit Gaia, Mutter Erde, nehmen ihre Weisheit und Führung an und sorgen für sie und ihre Geschöpfe.
- Wir arbeiten daran, unsere innere Vollkommenheit anzuerkennen und einander zu einem besseren Verständnis unserer Seelenreise und unseres Lebenssinns zu führen.

Leitsätze

1. Wir glauben an die angeborene Reinheit unserer Seele, die die Essenz der göttlichen LIEBE und des göttlichen Lichts widerspiegelt.
2. Wir glauben an die Kraft der Balance und Ausrichtung von Herz und Verstand sowie der Yin- und Yang-Energien in uns.
3. Wir glauben, dass wir am besten wachsen, wenn wir unsere eigenen freien Entscheidungen treffen.
4. Wir glauben an die Kraft, Veränderungen Schritt für Schritt vorzunehmen, um unsere Gewohnheiten und mentalen und emotionalen Muster zu transformieren.

5. Wir glauben an die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Körper und Geist.
6. Wir glauben, dass wir unsere Herzen jeden Tag etwas weiter öffnen können.
7. Wir glauben, dass wir durch die Erhöhung unserer Frequenzen zu besseren Heilern und Schöpfern werden.
8. Wir glauben an die heilende Kraft der liebevollen Berührung, der Nähe und ausgedehnter Umarmungen.
9. Wir glauben an die heilige Verbundenheit aller Wesen, in der jeder von uns in seinem eigenen Universum lebt, aber alle in einem Netz göttlicher Energie und gegenseitiger Unterstützung miteinander verwoben sind.
10. Wir glauben an die Kraft des Miteinanders und die Wichtigkeit, füreinander mit der gleichen Empathie und LIEBE zu sorgen, die wir uns selbst schenken.
11. Wir glauben, dass mehrere Perspektiven gleichzeitig richtig sein können und uns helfen, das Gesamtbild zu sehen.
12. Wir glauben, dass wir als Menschen die schöpferische Kraft haben, unsere innere Welt in unsere äußere Welt zu projizieren und umzugestalten.

13. Wir glauben, dass wir durch liebevolle und ehrliche Kommunikation über unsere Ängste, Wünsche und Schattenseiten gemeinsam wachsen und reifen können.
14. Wir glauben, dass wir uns schneller weiterentwickeln können, wenn wir uns unseren Ängsten stellen und mit unseren inneren Schatten arbeiten.
15. Wir glauben, dass wir durch unsere innere Arbeit dem Kollektiv um uns herum helfen.
16. Wir glauben an die heilende Kraft der Vergebung für uns selbst und für andere.
17. Wir glauben an die heilende Kraft, die in Zeiten der Zurückgezogenheit liegt.
18. Wir glauben an die Kraft unserer Intuition, an die innere Führung und an die Bestätigung durch Synchronizitäten.
19. Wir glauben an die liebevolle Führung unserer Geistführer, die erscheinen, wenn wir bereit sind, sie zu empfangen.
20. Wir glauben, dass Gaia, Mutter Erde, die unser menschliches Leben erschaffen hat, ein hochentwickeltes, hochbewusstes und liebevolles Wesen ist.
21. Wir glauben an Gaias Weisheit, wohl wissend, dass sie uns nicht immer das gibt,

was wir begehren, sondern das, was wir wirklich brauchen, um zu wachsen.

22. Wir glauben, dass wir uns aus dem Rad der Wiedergeburt befreien können, indem wir all unsere emotionalen Bindungen, Verletzungen und Blockaden loslassen und gleichzeitig unsere innere Vollkommenheit erkennen und vollständig verkörpern.
23. Wir glauben, dass das Bewusstsein unserer Seele weiterlebt, nachdem wir unseren menschlichen Körper losgelassen haben, und dass unsere Entwicklung weit über die menschliche Erfahrung hinausgeht.

Individuelle Praktiken

1. Wir empfehlen, die Herzchakra-Atmung zu üben, um jederzeit aus dem Herzen zu leben.
2. Wir empfehlen Vergebung und Dankbarkeit und täglich an sich selbst zu arbeiten.
3. Wir empfehlen saubere Nahrung für den Körper, indem wir schädliche, chemisch isolierte Substanzen vermeiden, und wir empfehlen regelmäßige Fastenzeiten.
4. Wir empfehlen saubere geistige oder emotionale Nahrung, indem wir Aktivitäten

vermeiden, die Angst, Gewalt oder niedrige Frequenzen in uns fördern.

5. Wir empfehlen Zeiten der Abgeschlossenheit, um sich den eigenen Gedanken, Gefühlen, inneren Schatten, dem Ego, Herausforderungen und Visionen zu stellen, um Vergebung und Dankbarkeit zu üben, das innere Gleichgewicht zu finden, unsere Intuition und innere Führung zu fördern und uns LIEBE zu schenken.
6. Wir empfehlen, das Lösen emotionaler Spannungen im Körpergewebe zu üben.
7. Wir empfehlen, Zeit in der Natur zu verbringen und sich durch meditative Spaziergänge oder persönliche, intuitiv geführte Pilgerreisen mit Gaia und dem inneren Selbst zu verbinden.
8. Wir empfehlen, Zeit mit Meditation, Atemübungen, eigenen Klangheilungssitzungen, der Arbeit mit Kristallen, liebevoller Selbstfürsorge oder jeder anderen Form emotionaler oder spiritueller Heilungspraxis zu verbringen, die wir gelernt haben oder zu der wir uns hingezogen fühlen.
9. Wir empfehlen, ein Gleichgewicht mit unseren persönlichen Lebenswerten zu finden. Diese 21 Werte basieren auf den

sieben Hauptchakren und können als Grundlage dienen, aber die individuellen Werte jeder Seele können variieren:

Grundbedürfnisse. Sicherheit. Geborgenheit.
Freude. Wohlbefinden. Kreativität.
Selbstwert. Unabhängigkeit. Mut.
Liebe. Empathie. Verbundenheit.
Wahrheit. Ehrlichkeit. Kommunikation.
Weisheit. Vorstellungskraft. Intuition.
Seelenplan. Einheitsbewusstsein. Sein.

10. Wir empfehlen, sensibler für unsere Astralenergien zu werden und intuitiv mit ihnen zu arbeiten.
11. Wir empfehlen, unsere Herzen immer weiter zu öffnen, indem wir uns lange umarmen, liebevolle Berührungen und Kuscheln austauschen und andere so unterstützen und nähren, wie wir es uns selbst wünschen.
12. Wir empfehlen, unseren Geist für mehrere Perspektiven zu öffnen, um das Gesamtbild zu erweitern.
13. Wir empfehlen, uns als Schöpfer unseres persönlichen Universums zu erleben, in dem unsere innere Welt ständig nach außen gespiegelt wird.
14. Wir empfehlen eine liebevolle und ehrliche Kommunikation über unsere Ängste,

Wünsche und Schattenseiten. Wir empfehlen, anderen einfühlsam zuzuhören, ohne sie zu beschämen oder zu verurteilen.

15. Wir ermutigen dazu, sich mit unseren Geistführern in Verbindung zu setzen und ihnen Fragen zu stellen.
16. Wir ermutigen zur Selbstverantwortung, indem wir unsere eigene tiefste innere Mitte finden, anstatt zu Heiligen in der Außenwelt zu beten, damit sie die Dinge für uns ändern.
17. Wir empfehlen, die eigenen besten Wege zu finden, um immer wieder loszulassen, was uns belastet.

Gemeinschaftliche Praktiken

1. Wir empfehlen die Teilnahme an unseren emotionalen Wachstumskreisen zu verschiedenen Themen, in denen jedes Mitglied seine Ängste, Verletzungen, Sehnsüchte, Herausforderungen, Visionen oder Hoffnungen teilen kann. Die anderen sind da, um aktiv und einfühlsam zuzuhören, aber sie geben keine Ratschläge, es sei denn, sie werden darum gebeten. Das vereinte Bewusstsein der Gruppe wird Heilung bringen.

2. Wir empfehlen, an unseren praktischen Wachstumskreisen teilzunehmen, um persönliche Erfahrungen auszutauschen und mehr über die Hintergründe unserer Glaubenssätze und empfohlenen Praktiken zu erfahren und wie wir sie in die tägliche Wirklichkeit bringen.
3. Wir empfehlen die Teilnahme an unseren Zeremonien zu verschiedenen Themen, wie z.B. Gaia (Mutter Erde) ehren, negative Energien reinigen und loslassen, unsere Mitte finden, unsere Frequenzen erhöhen, unsere Herzen öffnen, vergeben, unser Yin und Yang ausgleichen oder unsere heilenden Energien miteinander teilen.
4. Wir ermutigen zur Teilnahme an unseren Kreisen für Gemeinschaftswachstum, um die Ausweitung unserer Arbeit zu organisieren. Diese Kreise basieren auf dem Modell der Soziokratie: Eine Person fungiert als Moderator, der das Gespräch auf Kurs hält und sicherstellt, dass jeder gehört wird. Eine andere Person fungiert als Koordinator, macht Notizen, um wichtige Punkte festzuhalten, und organisiert Aktivitäten, um alle Teilnehmer in die Erreichung unserer Ziele einzubinden.

Freiwilligenarbeit

Wenn die meisten oder alle unserer Grundsätze und Praktiken mit dir in Resonanz sind, dann brauchen wir deine Hilfe! Unsere Gemeinschaftskreise beginnen gerade erst zu sprießen. Wir würden uns freuen, wenn du dich uns anschließst, um diese wachsende Gemeinschaft zu fördern.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu engagieren, etwas Positives zu bewirken und gemeinsam zu wachsen. Die Positionen werden derzeit ehrenamtlich besetzt. Egal, ob du eine Moderatoren- oder Managerrolle übernehmen oder uns auf andere Weise unterstützen möchtest, wir freuen uns über deinen Enthusiasmus und deine Leidenschaft.

Komm und wachse mit uns!

www.sanuela.org

Über den Autor

Als Jüngster in einer Familie von Psychologen und Pädagogen geboren, fühlte ich mich stark zu den unkonventionellen Wegen des Lernens und Entdeckens meiner Fähigkeiten, Gaben und Leidenschaften hingezogen. Ich verließ das Schulsystem früh und zog es vor, drei Jahre in der Ananda Assisi-Gemeinschaft zu verbringen, als Schüler von Paramhansa Yogananda ("Autobiographie eines Yogi"), eingeweiht von einem direkten Schüler, Swami Kriyananda.

Nach drei Jahren Gemeinschaft, Meditationszeit und innerer Entwicklung folgte ich der Liebe und dem Abenteuer und wurde in den Strudel der "modernen" Welt hineingezogen. Ich lernte, wie man trinkt und feiert, wie man süchtig nach einem ungesunden Lebensstil wird und dadurch entweder ausgebrannt oder depressiv wird. In einigen langen Beziehungen habe ich meine Partnerinnen geliebt, sowohl Liebe als auch Leid ertragen; erlebte alles, was das Leben zu bieten hatte.

Ich habe das Geschäftsleben in seinen verschiedenen Phasen erlebt – Höhen und Tiefen, unterschiedliche Richtungen und Ziele – gestaltete Werbung, Logos oder Webseiten, brachte Menschen zusammen, produzierte professionelle Videos. Ich studierte und praktizierte auch Hypnotherapie- und Entspannungstherapiepraktiken und erstellte meine eigene Sammlung mit geführten Phantasie-reisen und Audiomeditationen. Mehr als 80 Titel sind in deutscher Sprache verfügbar.

Auf der wunderschönen Insel Teneriffa habe ich mich wieder mit meinen spirituellen Bedürfnissen verbunden.

Während ich Apps für Meditation und Entspannung programmierte, konsultierte ich verschiedene schamanische Führer, nahm teil an Zeremonien teils mit traditioneller schamanischer Pflanzenmedizin sowie an Reinigungs- und Transformationsritualen und verbrachte viele Retreats in völliger Dunkelheit.

Gleich zu Beginn des Großen Wandels im Jahr 2020 wurde ich von meinen Geistführern (Spirit Guides) kontaktiert. Sie klopfen dreimal an meine Tür, im wahrsten Sinne des Wortes: Ich fand an drei aufeinanderfolgenden Tagen kleine Holzstücke in meinem Essen und fragte mich, wie ich das interpretieren sollte, wenn dies alles ein halb erwachtes Traumuniversum war.

Ich habe herausgefunden, dass ich nicht allein bin. Ich kann mit meinen Spirit Guides kommunizieren und, was noch wichtiger ist, sie lieben. Sie sind ein Teil von mir und ich fühle mich eins mit ihnen. Genau wie ich hast auch du mindestens zwei Spirit Guides. Bisher haben mir meine Guides noch nie falsche Informationen gegeben. Wir vertrauen uns und lieben uns.

Was mein tägliches Leben betrifft, so bemühe ich mich, ein ziemlich normales Leben zu führen – viel zu schreiben. Außerdem genieße ich die wunderbare Natur Teneriffas. Vor ein paar Jahren habe ich einen Segelscheinkurs geschenkt bekommen und ich liebe es, Fotos zu machen, sinnhafte Gespräche zu führen, Kunst zu schaffen ... Aber ja, mein Schreiben nimmt viel Zeit in Anspruch.

Ich habe durch mein intuitives Schreiben gelernt und mich weiterentwickelt. Ich stelle Fragen und erhalte Antworten, die mich immer wieder neu überraschen, obwohl ich weiß, dass die Antworten aus der gleichen zentralen Quelle des kosmischen Wissens kommen, die ich in mir selbst spüre. Daher fühlt sich Schreiben für mich oft wie Erinnern an.

Ich erlebte und schrieb über Chakra-Heilung, Kundalini, astrale Energien, andersdimensionale Erfahrungen, schamanische Zeremonien, bewusste und heilige Sinnlichkeit und wie man auf dem spirituellen Weg durch die inneren Prozesse geht;

durch Ängste, emotionale Schmerzen oder Schuldgefühle.

Für mich selbst habe ich festgestellt, dass es eine Formel gibt, die alles übertrifft: LIEBE. Wenn Liebe vorhanden ist, folgen mehrdimensionale Heilung und Wachstum.

Meine Phantasie Reisen findest du auf www.phantasie-reisen-zum-downladen.de

Bücher von Nils

- Gemeinsam grenzenlos getragen. Eine Liebesgeschichte über Eifersucht, Ehrlichkeit und Vertrauen (2024)
- Zauberin der sinnlichen Glückseligkeit. Tantrischer Fantasy Roman (2024)
- Liebe ohne Eifersucht (2024)
- Menschliche Begegnung, bedingungslose Liebe, neue Beziehungen und heilige Sinnlichkeit in der Welt von Sanuela (2024)
- Allowing LOVE (derzeit nur in englischer Sprache, 2024)
- Allowing LOVE Two (derzeit nur in englischer Sprache, 2024)
- Ayana, mein Licht und meine Liebe (2023)
- Ein Kurs in Liebe & Wundern (2023)

- Hohepriesterin von Sanuela (2023)
- Balancing Emotional Needs: A New Relationship With Food (derzeit nur in englischer Sprache, 2023)
- Hurra, ich bin ein Mensch! Sensual Energetic Healing (SEH) für Singles & Paare (2022)
- Spirituelle Partnersuche. Der ganzheitliche Weg vom Single zur erfüllten Beziehung (vollständig überarbeitete Neuauflage 2022)
- Wir sind Familie. Altes Wissen und neue intuitive Erkenntnisse (2021)
- Wir sind Bewusstsein. Erzählungen eines Vieraugenkröplings (2021)
- Multidimensionale Evolution. Energetische Schattenarbeit und Dunkelretreat (2020)
- Multidimensionale Metamorphose. Innere Heldenreise mit 16 Archetypen (2020)
- Multidimensional. Unser Weg in eine Neue Welt (2020)
- Du bist Heiler und Schöpfer. Energetische Heilung und Energiearbeit selbst erleben (2019)
- Glückselige Ekstase. Healer & Creator: Next Level (2019)

- Zeit für mich! Das 3-Tage-Auszeit-Programm zum Selbstfinden und Kraft tanken (2015)
- Montagsmeditationen. 22 geführte Meditationen, die deine Welt verändern (2015)
- Besser Schlafen. Selbsthilfe zum Einschlafen & Durchschlafen bei Schlafproblemen und Schlafstörungen (2015)
- Liebe dich selbst! Übungen, Phantasiereisen & Inspirationen für mehr Selbstliebe und Selbstwert (2014)
- sowie über 80 Audio-Phantasiereisen für mehr Selbstwert, Erfolg und Gelassenheit. Bitte besuche www.start2dream.de

Wie fühlst du dich mit dem Buch?

Danke, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Ich hoffe, dass es deinem täglichen Leben etwas Wert und Qualität hinzugefügt hat.

Wenn du beim Lesen einen Nutzen daraus ziehen konntest, würde ich mich freuen, wenn du es auf deinen bevorzugten Social-Media-Plattformen teilst, damit auch deine Freunde und Familie davon profitieren können.

Es wäre auch nett, wenn du eine Rezension für mich schreiben würdest. Deine Kommentare und Ermutigungen helfen mir als Autor bei zukünftigen Projekten und werden sehr geschätzt.

Vielen Dank!