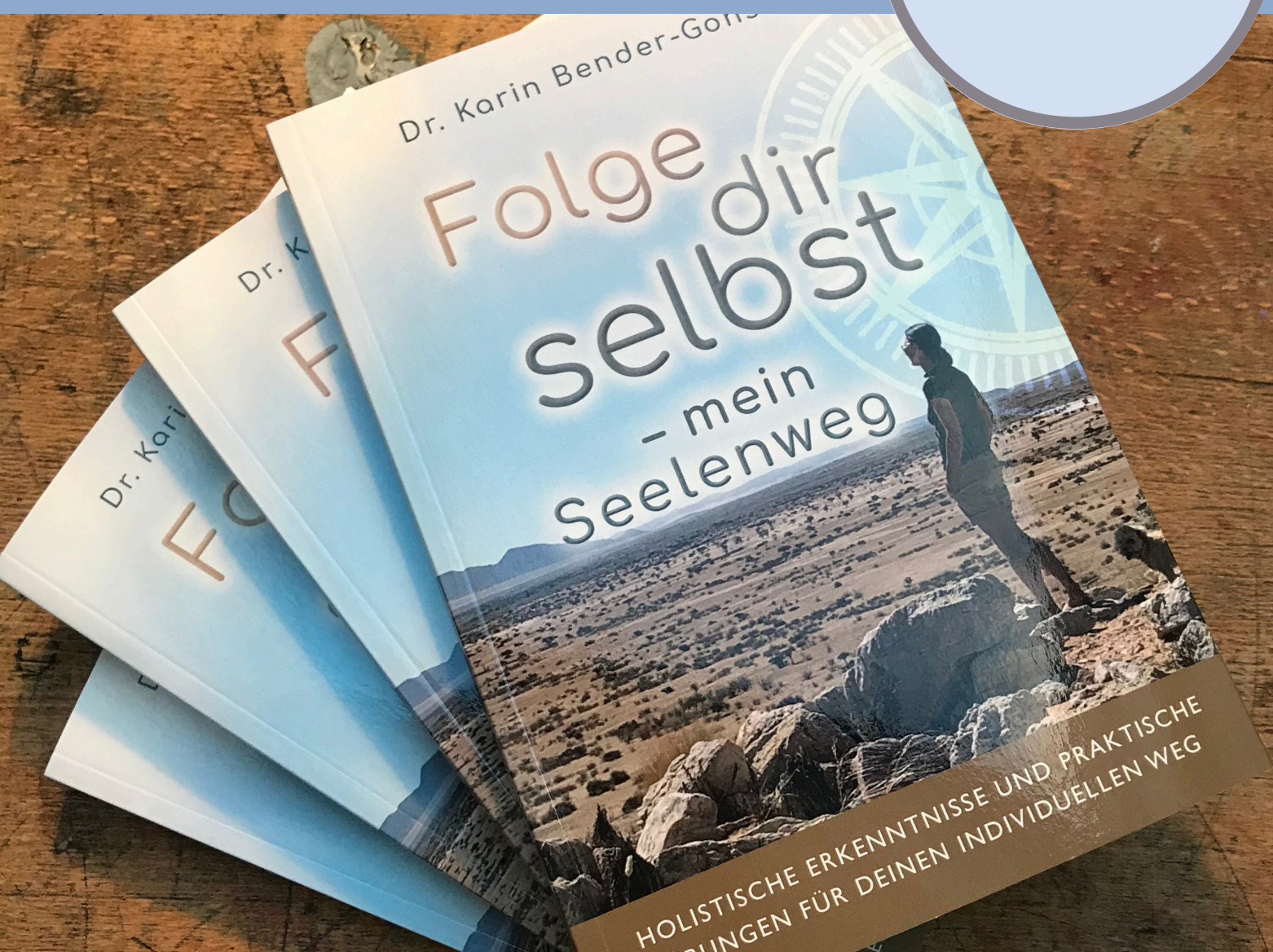


Dr. Karin Bender-Gonser

# Folgedirselbst- dein Weg

Übungsheft zum Buch

Band 1



Praktische und leicht umsetzbare Übungen  
für deinen Weg zu dir selbst



# Inhaltsverzeichnis

03 EINLEITUNG

06 SETZE ZIELE

11 VISUALISIERE

20 BASIS

38 MEDITATION

55 INTUITION

67 ENERGIE

89 KRISTALL

107 EMOTIONEN

119 HERZ-HIRN-KOHÄRENZ

123 FOLGEDIRSELBST





# Einleitung

In meinem Buch "Folgedirselbst-mein Seelenweg" habe ich meinen Weg beschrieben und zahlreiche Inspirationen, praktische Übungen sowie wissenschaftliche Erklärungen geliefert, damit du Inspirationen erhältst, um **deinen Weg** zum "Folgedirselbst" zu starten.

Es soll dir Mut machen, den ersten Stein auf deinem Folgedirselbst-Weg zu legen und erste Schritte zu gehen.

Hier in diesem **Übungsheft** wirst du weitere kraftvolle und leicht umsetzbare Anleitungen erhalten, um diesen Weg zu intensivieren und weiterzuverfolgen.

Aus meiner eigenen Erfahrung, aber auch den Beobachtungen der Wege meiner Klienten weiß ich, dass jeder Weg individuell ist und es keineswegs DEN Weg gibt, sondern immer viele einzigartige Wege.

Nur dann, wenn du bereit bist, Entscheidungen **FÜR dich** zu treffen, wirst du an die "Stellen" in deinem System gelangen, auf denen die "Brocken" (Blockaden) liegen, die deinen Weg bisher versperrten.

Entferne sie mithilfe verschiedenster Übungen oder der Hilfe kompetenter Experten und lege die nächste Etappe auf deinem Weg frei.

Dann wirst du fühlen, mit welcher Leichtigkeit der nächste Abschnitt zu deinem "Folgedirselbst" verläuft.

Du wirst die Energie und Kraft generieren, die dich weitergehen lässt.

Denn der Weg ist dein Ziel!

Leben ist Bewegung!

Ohne Bewegung im Sinne von

- im Fluss des Lebens bleiben
- Veränderungen begrüßen
- flexibel sein
- Neues integrieren
- Altes und Undienliches abwerfen
- Kreativität leben
- Schwingung fühlen und erzeugen

stagniert die Lebendigkeit und in der Folge sterben Aspekte  
deines SEINS ab.

Wenn das geschieht, schleichen sich  
Gefühle wie

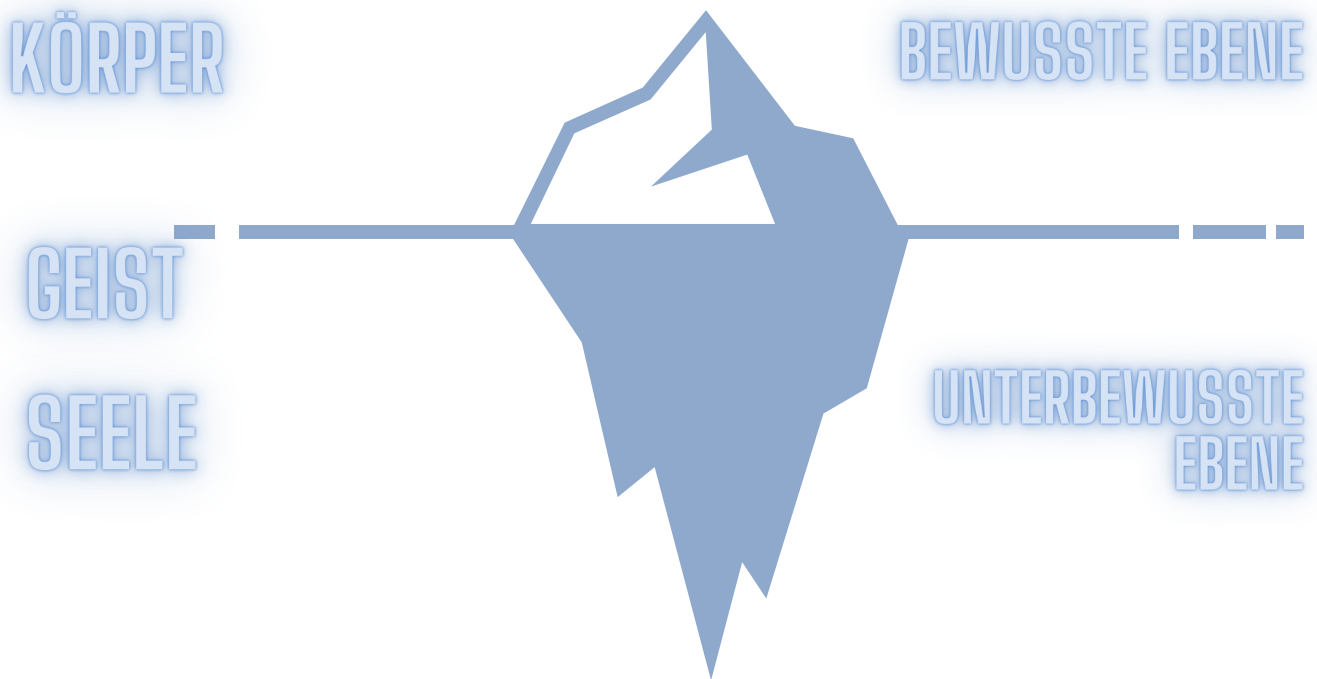
- Überforderung
- Ausgebrannt Sein
- Lustlosigkeit

ein.

Die Kunst ist es, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen, um diesen "Fluss des Lebens" zu aktivieren.







Um diese Balance herzustellen, bedarf es allerdings der Betrachtung aller drei Ebenen deines Seins.

Die Crux dabei ist, dass wir im Alltagsleben unseren Hauptfokus auf die körperliche Ebene legen.

Forschungsergebnisse der letzten Jahre belegen, dass maximal 5 % unseres Verhaltens auf dem bewussten Verstand basiert (Dr. Bruce Lipton). Entsprechend agieren wir zu etwa 95 % aus den Programmen des Unterbewusstseins.

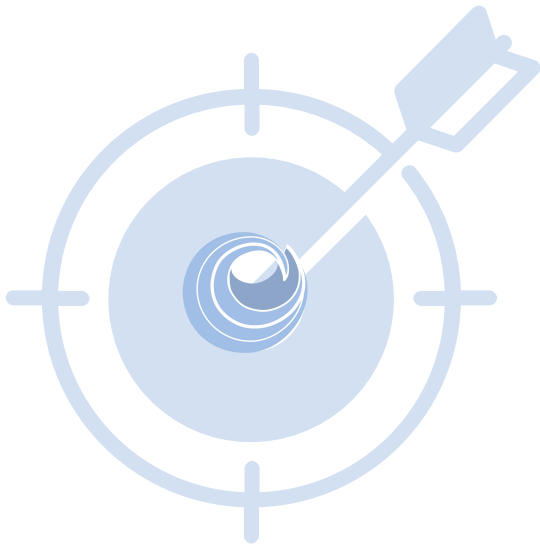
Um Verhaltensweisen und -muster im Sinne des "Folgedirselbst" zu verändern, bedarf es der Bewusstwerdung nicht dienlicher Muster.

Dazu wirst du auf den nächsten Seiten verschiedene Übungen finden.

Viel Freude damit!



# Setze Ziele



Bevor du etwas in deinem Leben verändern kannst, ist es wichtig, dass du dir bewusst machst, was du verändern möchtest.

---

Starte mit dieser Übung, um eine klare Ausrichtung zu erhalten

---

Gedanken sind nichts anderes als Informationen, so ähnlich wie ein Softwareprogramm. Bringe die Gedanken in eine "Ordnung", um zielgerichtete Veränderungen in Gang zu setzen. Man könnte es auch so beschreiben:

**Bringe deine Gedanken, Visionen und Wünsche IN eine FORM.**

Materialisiere das "Softwareprogramm" und verschiebe es in die körperliche, bewusste Ebene. Von dort kannst du es gezielt wahrnehmen, fühlen und neu ausrichten.



## Dazu gibt es eine einfache Übung:

- Setze dich an einen Platz, an dem du entspannt bist (Natur, Rückzugsort)
- Lege dir einen Stift und ein Heft bereit.
- Nehme 3 bewusste Atemzüge
- Schließe die Augen.
- Stelle dir innerlich die Frage:





"Was hält  
mich derzeit  
davon ab,  
mein Leben  
in  
Leichtigkeit  
zu leben?"



Schreibe nun alles auf, was dir spontan, ohne lange zu überlegen, in den Sinn kommt.



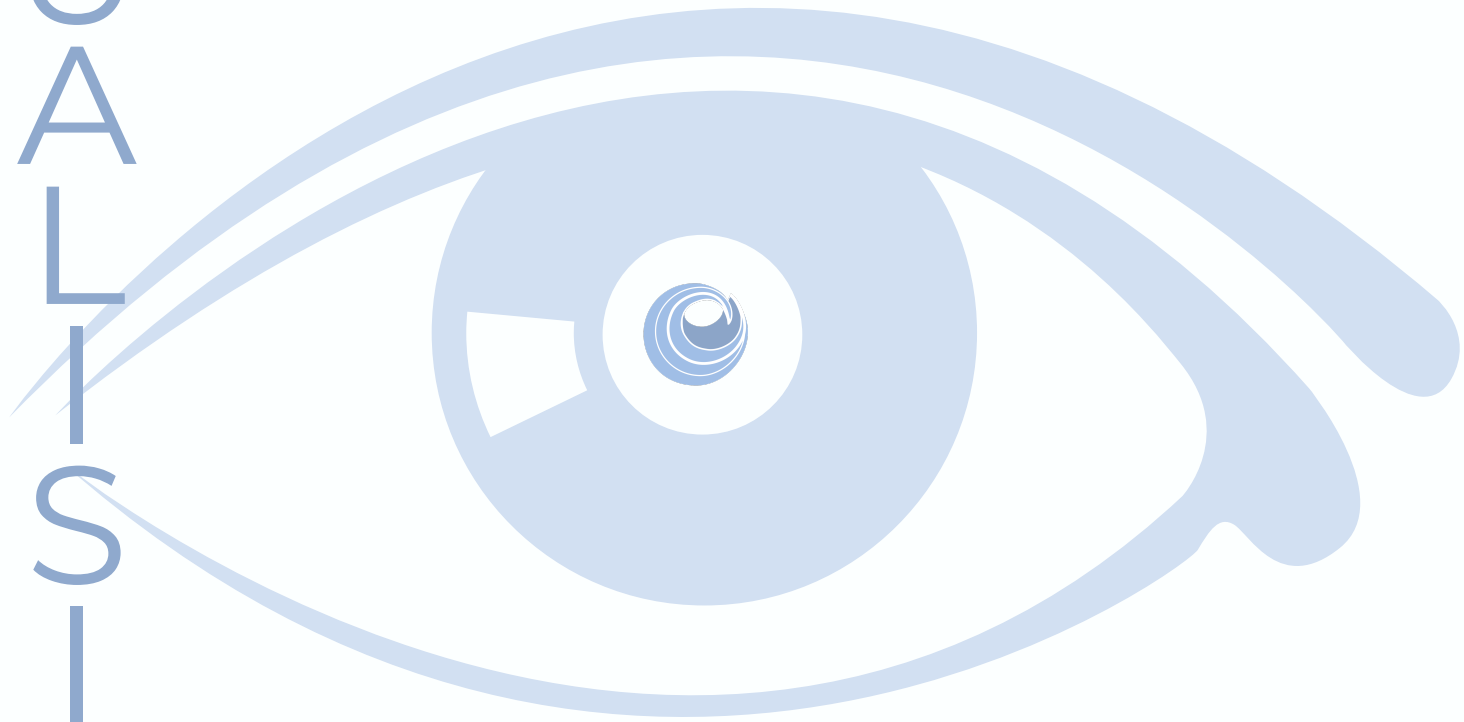
# MEINE GEDANKEN



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



# VISUALISIERUNG



Aus vielen Kulturen ist uns die Kunst des Visualisierens und die Heilkraft von inneren Bildern bekannt. Richtig genutzt, können wir darüber Kontakt mit unserer Seele (emotionale Ebene) und dem Unterbewusstsein aufnehmen.

Darüber hinaus finden durch die Imagination Veränderungen in unserem Gehirn statt, die wiederum Prozesse auf der körperlichen Ebene auslösen und Änderungen von Glaubensmustern unterstützen.

Dieser Technik bedienen sich viele therapeutische Ansätze wie zum Beispiel das ThetaHealing, SOL-Hypnose, PsychK oder Hypnotherapie.





In meinen  
"Heilgeschichten für  
Kinder" oder den  
"Klingenden Zahn-  
affirmationen" bediene  
ich mich unter anderem  
dieser Zusammenhänge.

---

## Nun aber zum nächsten Schritt dieser Übung:

Lese dir die oben notierten Gedanken bewusst  
durch, schließe deine Augen und finde deine  
inneren Bilder dazu.

Lasse deiner Kreativität freien Lauf und male/  
skizziere diese visualisierten Gedanken/  
Situationen auf der nächsten Seite auf (drucke  
sie gerne dazu aus).



# MEINE GEDANKEN GEMALT

Schau dir nun deine Notizen und Bilder an, lege eine Hand auf dein Herz und beobachte, welche Gefühle in dir aufkommen. Wenn du magst, schließe deine Augen während der Übung und lasse die Emotionen in dir aufsteigen. Benenne und notiere sie:

## MEINE GEFÜHLE



Three sets of horizontal dashed lines for writing, each starting from the right side of the smiley face icon.



Three sets of horizontal dashed lines for writing, each starting from the right side of the sad face icon.



Konzentriere dich nun ausschließlich auf die Gefühle hinter dem "traurigen Smiley" und übertrage sie in die Spalte "Ist-Gefühle" (nächste Seite).

Schließe erneut deine Augen, nimm drei tiefe Atemzüge und erspüre oder erkenne (durch innere Bilder), wie dein "Wunsch-Gefühl" aussieht. Schreibe oder zeichne es in der Spalte "Wunsch-Gefühle" (nächste Seite).

Beim Blick auf das "Wunsch-Gefühl", fühle dieses mit all deinen Sinnen!



Drucke die ausgefüllte Seite aus und hänge sie an Plätzen deines täglichen Lebens auf (Kühlschrank, Schreibplatz, Badezimmer,...), um dein Unterbewusstsein (beziehungsweise NICHTBEWUSSTSEIN) neu zu programmieren, aber auch, um deine Gefühle auf dieses neue Ziel auszurichten.



Ist-Gefühl

Wunsch-Gefühl





Um dieses Übungsheft mit dem maximalen Effekt zu nutzen, ist es wichtig, dass du dir das Wissen aus dem Buch


"Folgedirselbst-mein Seelenweg" nochmals auf deine gedankliche Ebene, vergleichbar mit einer Festplatte am Computer, ziehst.

Falls du das Buch noch nicht gelesen haben solltest, ist nun der Moment, hier zu stoppen und erst das Buch zu lesen.

Alles, was ich dir auf den nächsten Seiten präsentiere, baut auf dem Wissen des Ursprungsbuchs auf.

Wenn du die Vorarbeit erledigt hast, dann freue ich mich, mit dir meine weiteren Gedanken, mein Wissen, meine Wahrnehmung und die Weisheit der Quelle allen Seins zu teilen. Denn diese höchste Weisheit, die meinen Geist seit der Einheitserfahrung in der Namibwüste erreicht, ist ein wichtiges Element meiner heutigen Sicht auf das Leben und "Folgedirselbst".

Interessanterweise ist es dieselbe Quelle, aus der das ThetaHealing von Vianna Stibel entstanden ist.

Vielleicht ein Hinweis 

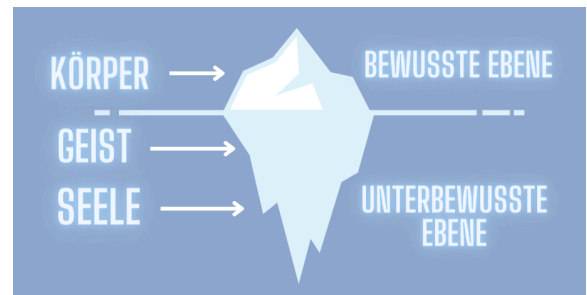
B  
A  
S  
S  
S



Zwei Basiselemente des Folgedirselbst-Prinzips,, möchte ich im Folgenden aus einer weiteren Perspektive beleuchten.

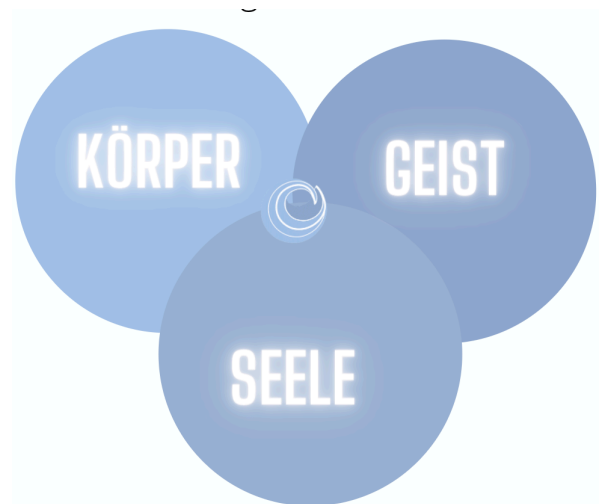
1.

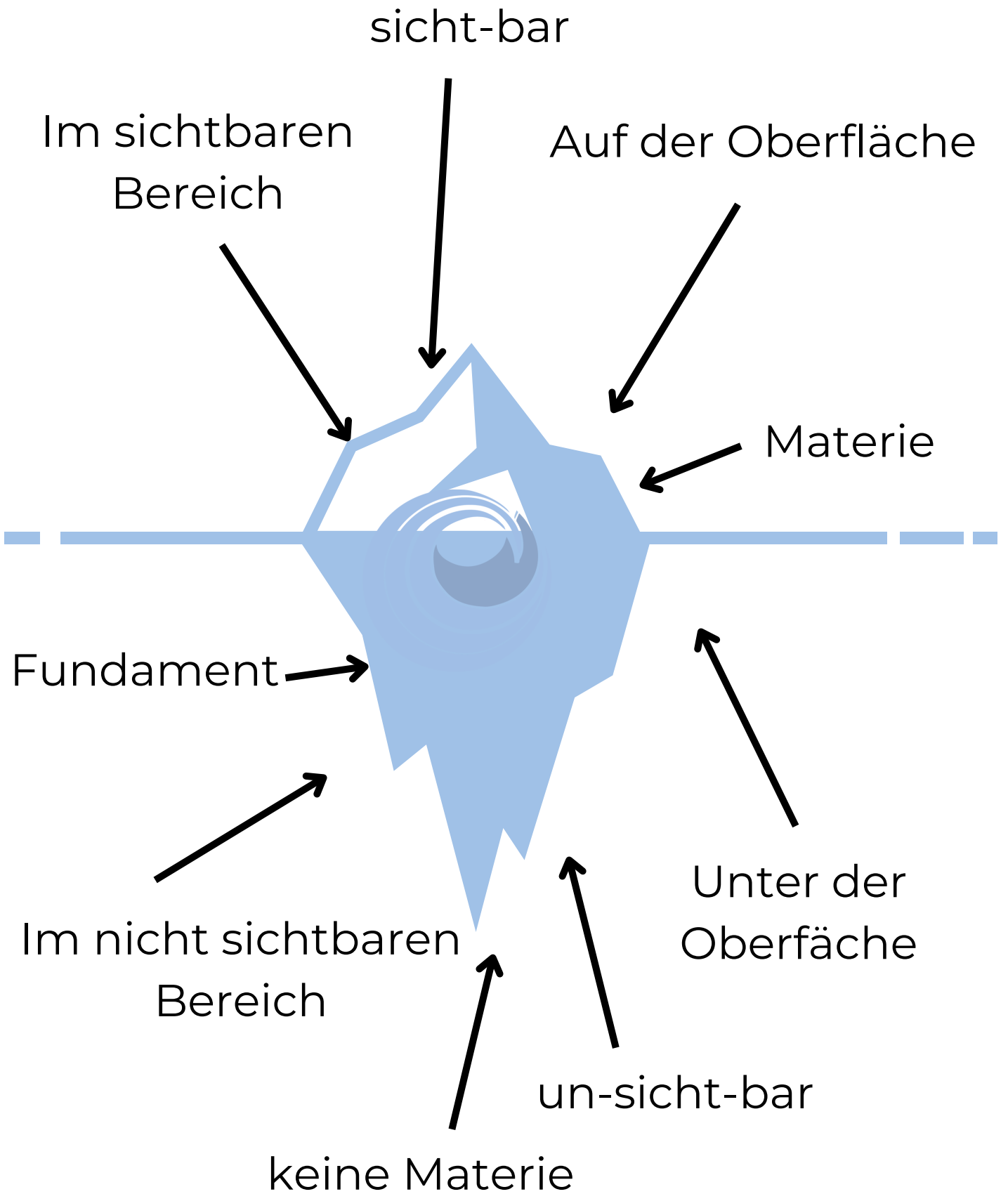
Das **Eisbergmodell** mit Blick auf die **bewusste** und **unterbewusste** Ebene.



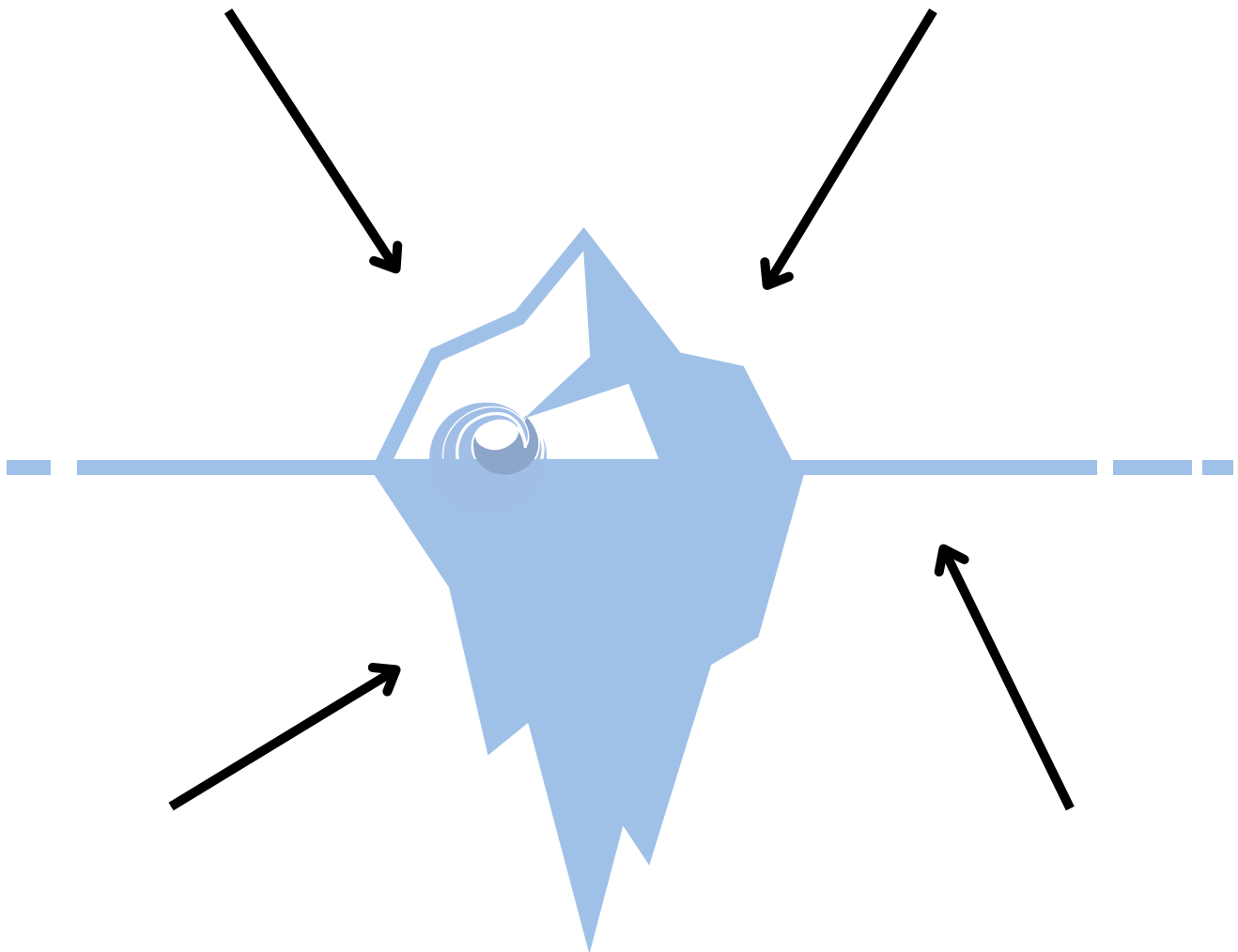
2.

Das **Körper, Geist und Seelen-Modell** mit Blick auf die **Reihenfolge** bezogen auf die **Dimensionalität**





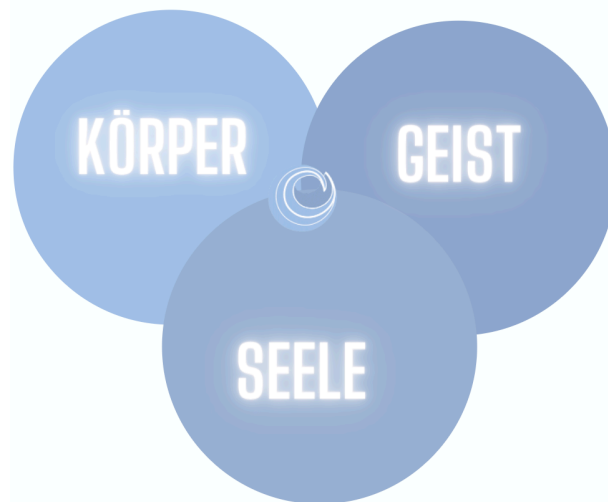
Drucke diese Seite aus und beschrifte sie mit weiteren eigenen "Beschreibungen" der beiden Ebenen und lasse es einfach nur auf dich wirken. Das ist eine vorbereitende Übung auf das, was später folgt.



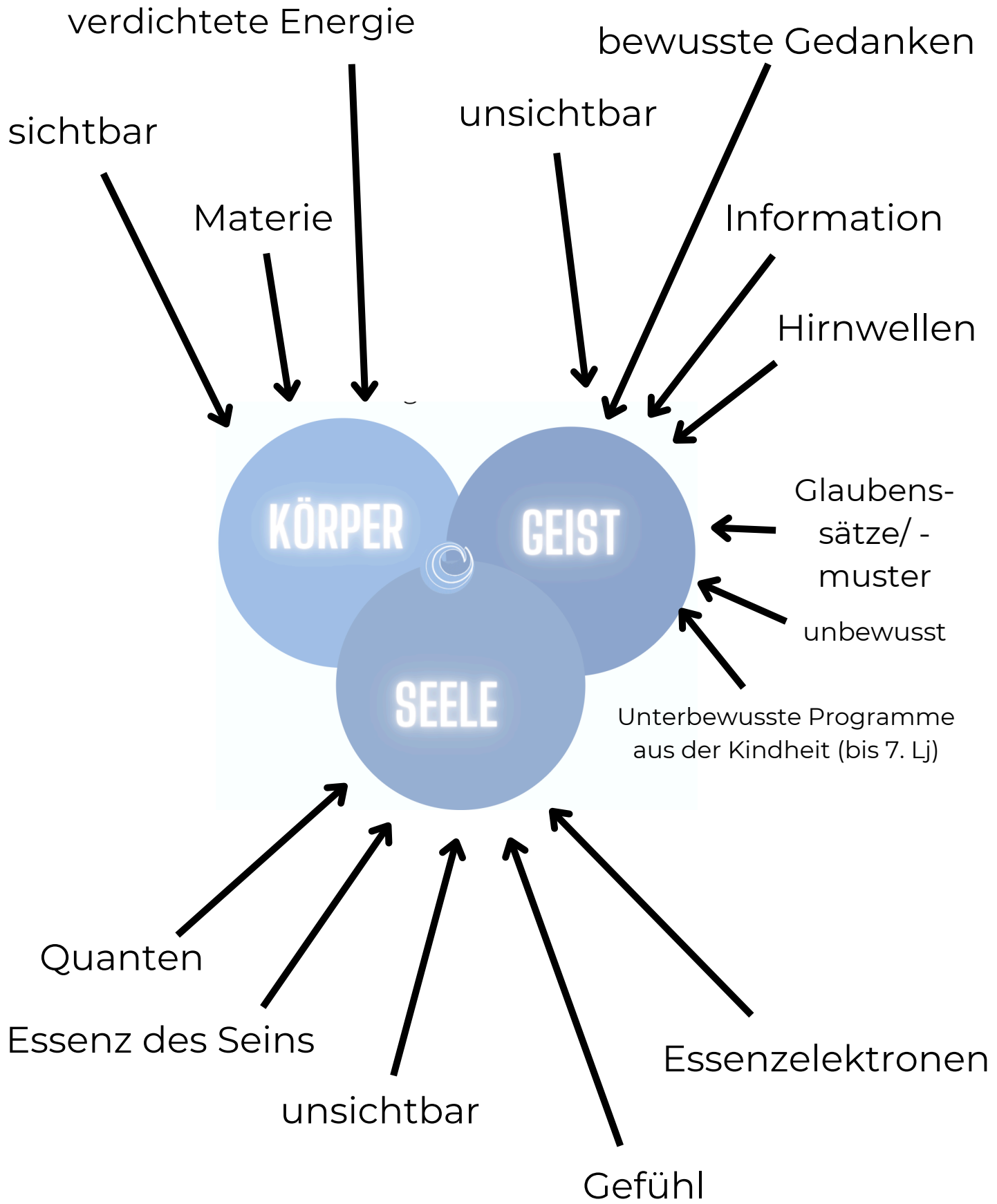


Diese Grafik beschreibt die Dreifaltigkeit sowie das Miteinander der drei Ebenen des individuellen Seins. Es stellt dar, dass jede einzelne Ebene die gleiche Gewichtung hat und keine der Ebenen ohne die beiden anderen existieren kann.

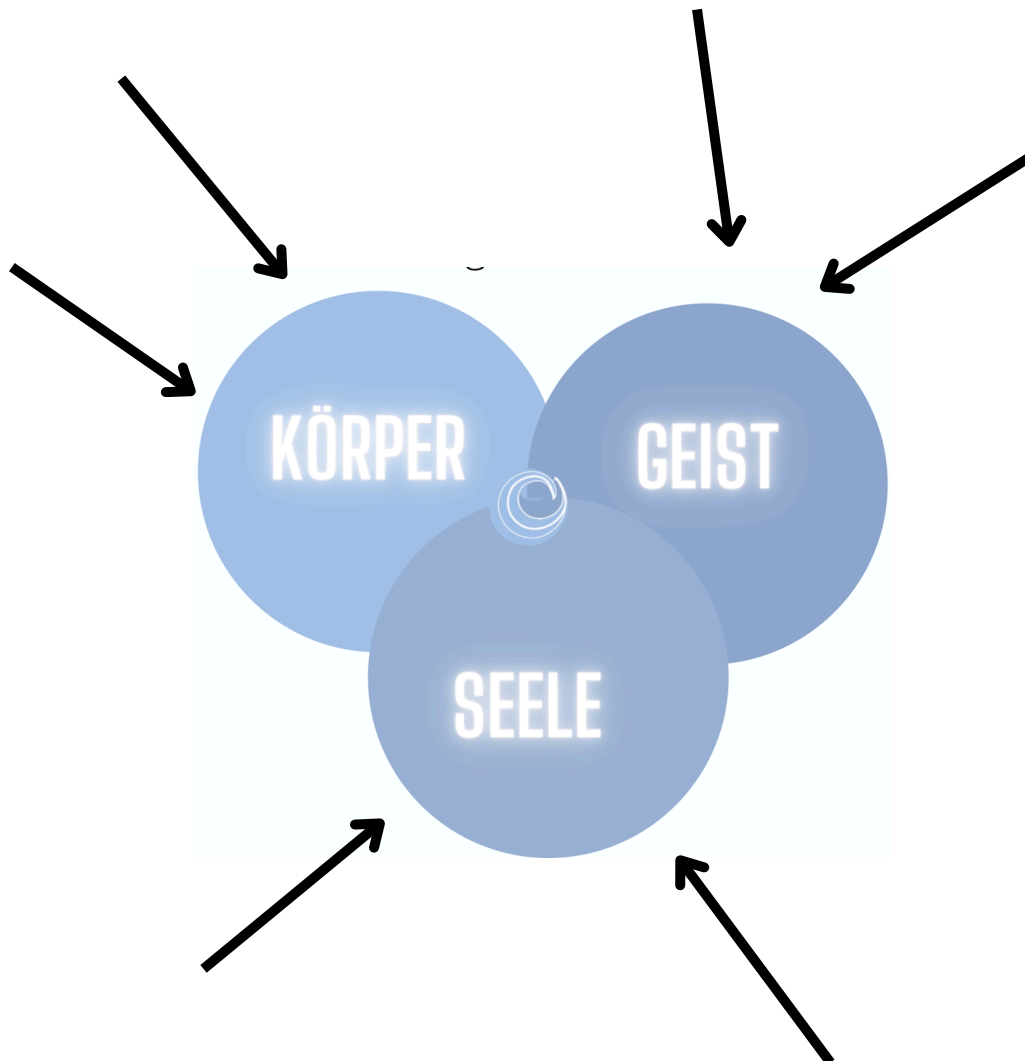
Aus dieser Perspektive ergibt sich die Ganzheit, die sich immer aus den drei Anteilen "Körper, Geist und Seele" harmonisch zusammenfügt.



Was diese Grafik allerdings nicht beschreibt, ist die Frage, welche der drei Ebenen im sichtbaren und unsichtbaren Bereich liegen. Anders ausgedrückt könnte man fragen: "Welche der Ebenen liegt auf der materiellen, verdichteten Energie-Ebene und welche auf der nicht materiellen, rein energetischen beziehungsweise Informations- oder Quantenebene?"



# Raum für eigene Beschreibungen



Um zu verstehen, welche Wege dir auf deinem "Folgedirselbst-Weg" zur Verfügung stehen, ist es wichtig, die Ebenen deines Seins **bewusst** zu kennen.

Nur dann ist es dir möglich, auf der "Klaviatur deines Seins" virtuos zu spielen und alle Aspekte deines Lebens in deren Gesamt-Potenzial auszuschöpfen.



## Übung:

Überlege dir, wie die "Körper-, Geist- und Seelen-Graphik" vertikal angeordnet für dich Sinn ergibt? Wo ist die am meisten verdichtete Energie und wo liegt die Essenz deines Seins? Trage es in der Darstellung ein.





Überlege dir auch, wo der Bauplan, die Blaupause deines Seins angesiedelt ist und welchen Zweck die mentale Ebene, also der Geist erfüllt. Das Wort Information macht bereits darauf aufmerksam, dass Energien in eine Form (Materie) gebracht werden.

Stelle dir eine Baustelle vor. Es gibt den Bauplan des Architekten und Handwerker, die die einzelnen Elemente (Baumaterial) zu einem Haus zusammenfügen.

Halte inne und überlege, wer Seele und wer Geist (Informationsebene) ist?

Soll ich dir meine Perspektive dazu verraten?

Meine persönliche Betrachtungsweise ist in mir über viele Jahre gewachsen, in denen ich mich intensiv mit der Frage des menschlichen Seins beschäftigt habe.

Wie du aus meinem Buch Folgedirselbst weißt, war meine Krankheitsdiagnose 2014, der Antrieb meiner Suche nach Antworten auf diese Frage. Dabei bin ich auf zahlreiche Hypothesen, quantenphysikalische Ergebnisse, aber auch philosophische Ansätze zur Beantwortung gestoßen (nachlesbar im Buch!) und das Ergebnis fasse ich nun für dich zusammen.

In meiner Wahrnehmung verhält es sich folgendermaßen:

Die Seele entspricht dem Bauplan. Sie ist die Matrize für das Entstehen des Körpers, der verdichtete beziehungsweise in Form gebrachte Energie ist. In diese Form wird der Bauplan durch die Handwerker gebracht, die die Informationen des Bauplans umsetzen und somit Geist in Materie umwandeln. Sie bedienen sich dabei bereits erschaffener Materie (Ziegel, Beton, Lehm,...), die wiederum auf der Basis einer Idee, Vision, Beschreibung (Geist) geschaffen wurde. Dieser Teilprozess des "Großprojektes Haus" basiert also ebenso auf der Umwandlung von Geist in Materie.

Wenden wir diese Allegorie auf das Schaubild von Körper, Geist und Seele an, dann erscheint es mir sinnhaft, die Seele als die oberste Instanz über der geistigen Ebene zu betrachten. Durch die Kraft der (bewusst gelenkten) Gedanken (Geist), wird Materie durch die Verdichtung von Energie erschaffen.

Macht das Sinn?







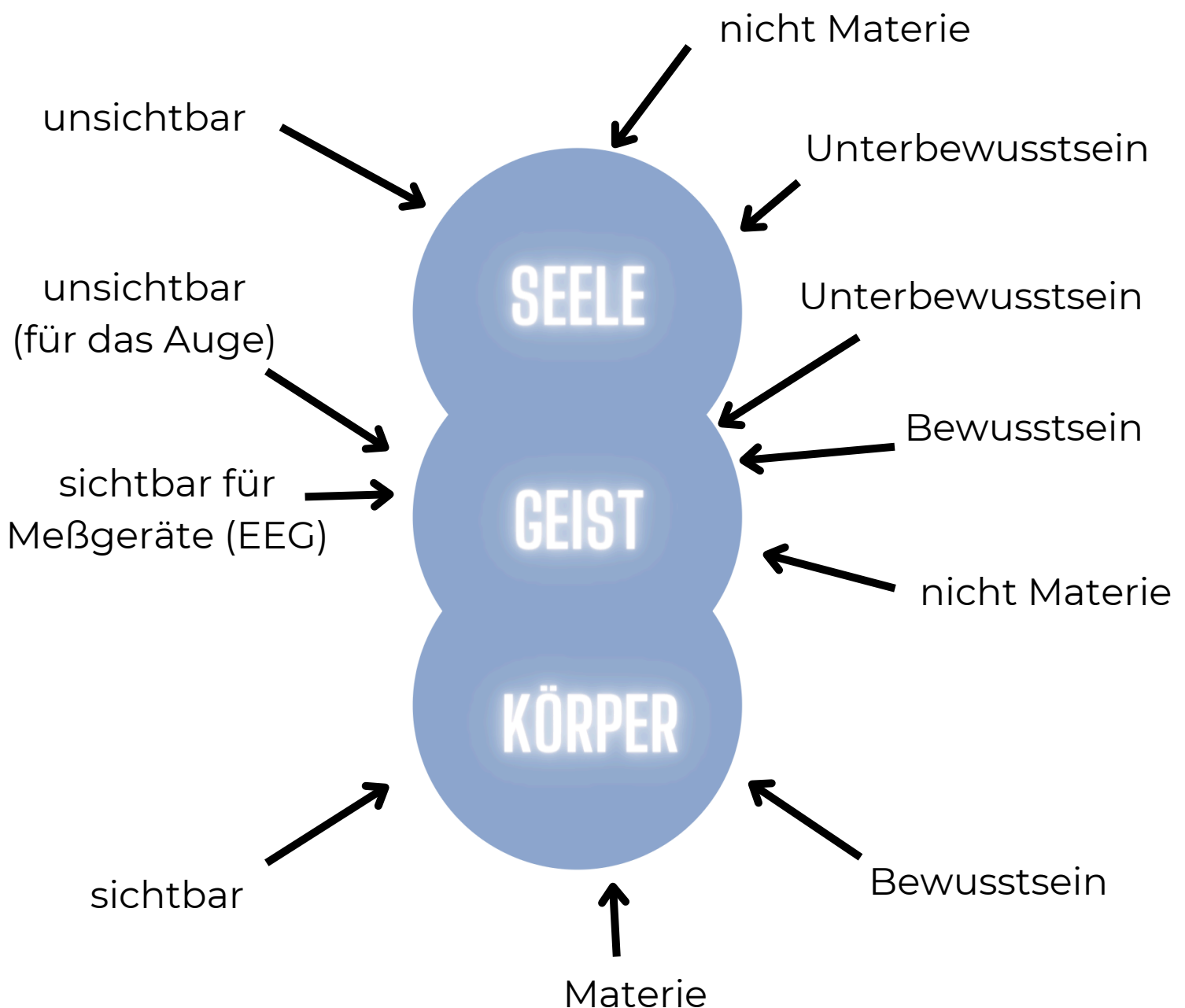
**SEELE**

**GEIST**

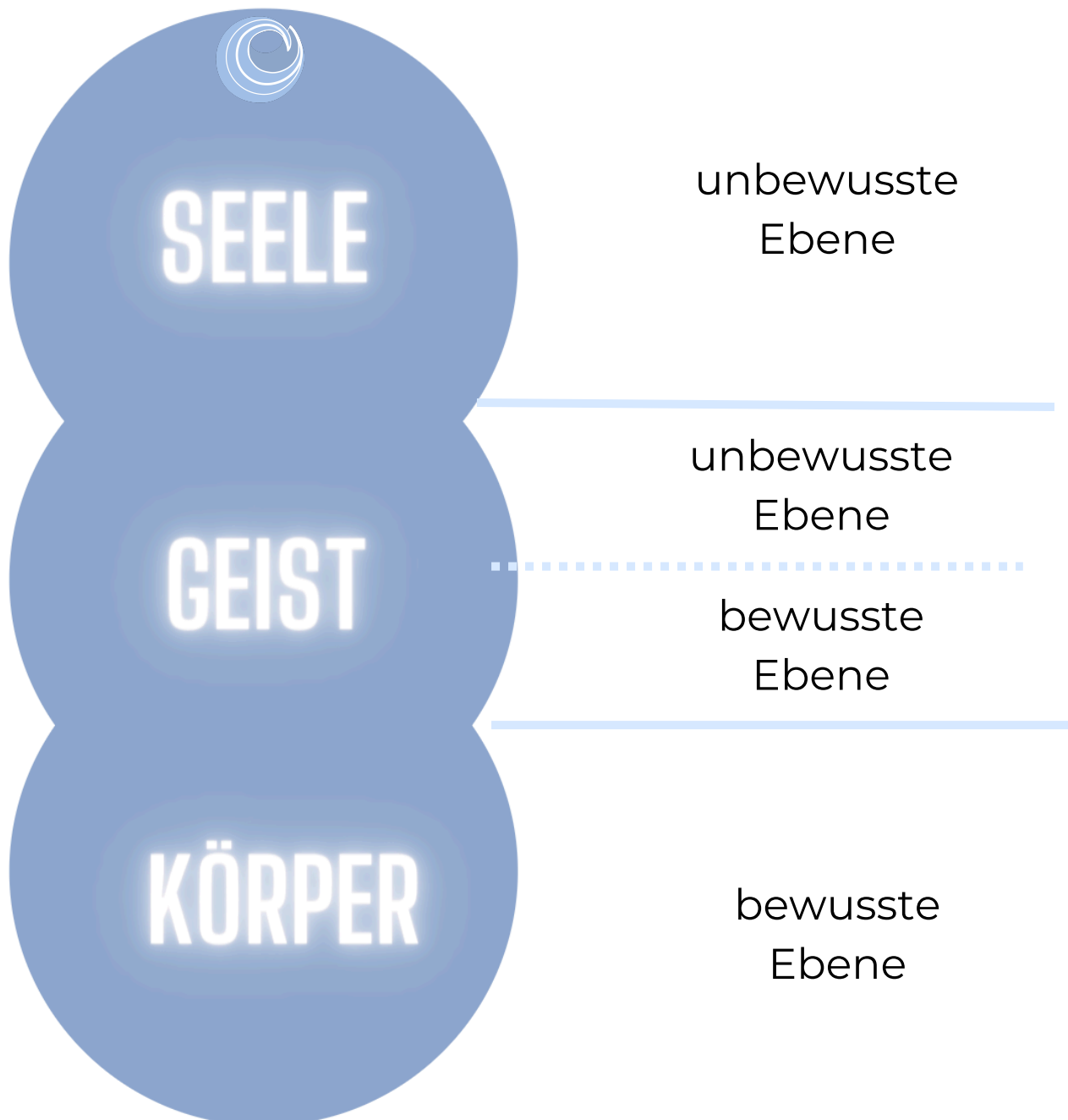
**KÖRPER**

Folgende Aspekte werden nun in der Grafik ergänzt:

- sichtbar/ unsichtbar
- Unterbewusstsein/ Bewusstsein
- Materie/ nicht Materie



Hier erkennt der aufmerksame Leser, dass die Geist-Ebene einerseits bewusste und andererseits unbewusste Aspekte vereint und somit als **Bindeglied** zwischen der körperlichen und seelischen Ebene fungiert.



Die intensive Beschäftigung mit den verschiedenen Aspekten von Körper, Geist und Seele stellt die Voraussetzung für die bewusste Auswahl der im Folgenden aufgeführten Übungen dar.

Die Beschäftigung mit den dazugehörigen wissenschaftlichen Erkenntnissen findest du im Buch "Folgedirselbst-mein Seelenweg".

Hier, in diesem Heft, liegt der Fokus darauf, Übungen für die drei Ebenen vorzustellen, die du mit Leichtigkeit in deinen Alltag integrieren kannst.

Wenn ich über die Leichtigkeit spreche, bedeutet dies allerdings nicht, dass es keine Disziplin und Konsequenz impliziert oder derer bedarf.


**Veränderung braucht immer den bewussten Entschluss PLUS die Handlung!**





***"UM DEN  
AUSDRUCK DES  
KÖRPERS ZU  
VERÄNDERN,  
MUSS MAN  
LERNEN, DIE  
SOFTWARE DES  
EIGENEN  
BEWUSSTSEINS  
UMZUSCHREIBEN"***

***Deepak Chopra***



Mit diesem weisen Spruch von Deepak Chopra möchte ich gerne zum Übungsteil überleiten. Deepak beschreibt eindrucksvoll, was ich in der Grafik auf Seite 31 zum Ausdruck bringe.

Unsere Geistesebene hat Anteile, die uns bewusst zugänglich sind und demzufolge bewusst identifiziert und gelöst werden können.

Allerdings hat diese Ebene auch unbewusste Anteile, die mit der bewussten "Spurensuche" nicht ohne weiteres gefunden werden können, da sie im unbewussten beziehungsweise unterbewussten Sein angesiedelt sind.

Dr. Bruce Lipton erklärt in seinen Veröffentlichungen, dass etwa 95 % unserer Handlungen aus unterbewussten Programmen gesteuert werden (lies mehr im Buch Folgedirselbst). Diese Programme sind sozusagen die Software unseres Denkens sowie Verhaltens und steuern darüber in der Folge unsere körperliche Konstitution.

Über diese Ebene haben wir demzufolge eine gute Möglichkeit, Veränderungen herbeizuführen, die unseren Weg im Sinne des Folgedirselbst-Prinzips ermöglichen.

Aus diesem Grund starte ich in diesem Übungsheft mit Praktiken für die Geist-Ebene.

Dennoch wäre es kein holistischer Ansatz, wenn die beiden anderen Ebenen vernachlässigt würden.

Entsprechend wird es auch Übungen für die Seelen- und Körper-Ebene geben.

Bevor es losgeht, bitte ich dich, zurück zum Buch "Folgedirselbst-mein Seelenweg" zu kehren und die Seite 216 aufzuschlagen.

Hast du das 12-Punkte-Programm bereits durchgeführt?

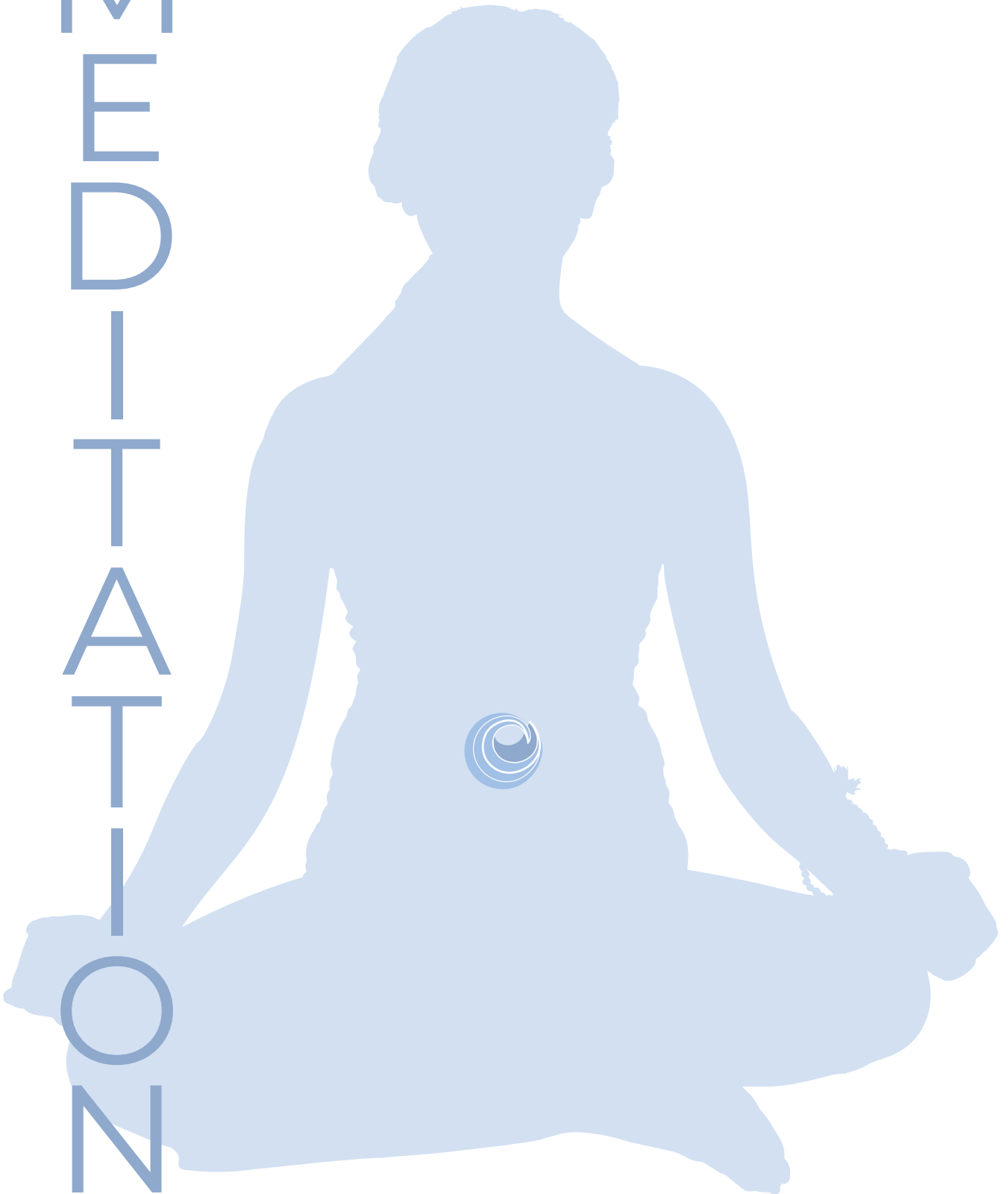
Wenn ja, dann bist du bereit für die neuen Übungen in diesem Heft.

Wenn deine Antwort NEIN lautet, solltest du unbedingt zuerst mit der Durchführung des 12-Punkte-Programms beginnen und dann zurückkehren.






M  
E  
D  
D  
I  
T  
A  
T  
I  
O  
N



- 1... reduziert Stress.
- 2... beruhigt und gleicht aus.
- 3... stärkt das Selbstwertgefühl.
- 4... schafft ein Gefühl der  
Verbundenheit und Einheit.
- 5... schafft Wohlbefinden und  
Glück.
- 6... verstärkt die Bereitschaft,  
loszulassen.
- 7... lässt uns Energien  
wahrnehmen und lenken.
- 8... entspannt.
- 9... stärkt die Selbstheilungskräfte.
- 10...verändert den Gehirn-  
wellenzustand
- 11... schafft Herz-Hirn-Kohärenz.
- 12... fördert das  
Einheitsbewusstsein.



Es ist sinnvoll, sich im Meditieren zu üben, um neben tiefen Einsichten in die innere Weisheit (Intuition, Eingebung, Einheitsbewusstsein etc.) des Körpers zu erlangen, auch dessen Selbstregulation und Heilungskapazität zu stärken.

Um dies noch etwas konkreter zu beleuchten, möchte ich dir von einer Studie berichten, die 2016 von den beiden Neurowissenschaftlern Olav Krigolson und Gord Binsted an tibetischen Mönchen durchgeführt wurde, während diese meditierten. Sie fanden heraus, dass sich das Gehirn vor und nach Meditation unterschiedlich darstellte. Während der Meditation verstärkten sich die Alphawellen, die mit tiefer Entspannung assoziiert sind. Aber daneben konnte ebenfalls eine gesteigerte Aktivität an Beta- und Gammawellen nachgewiesen werden.

Der Beta-Zustand wird mit dem Fokus während des Meditierens erklärt und der Gamma-Hirnwellenzustand, durch die erhöhte Synchronizität aller Strukturen in dieser Verfassung.

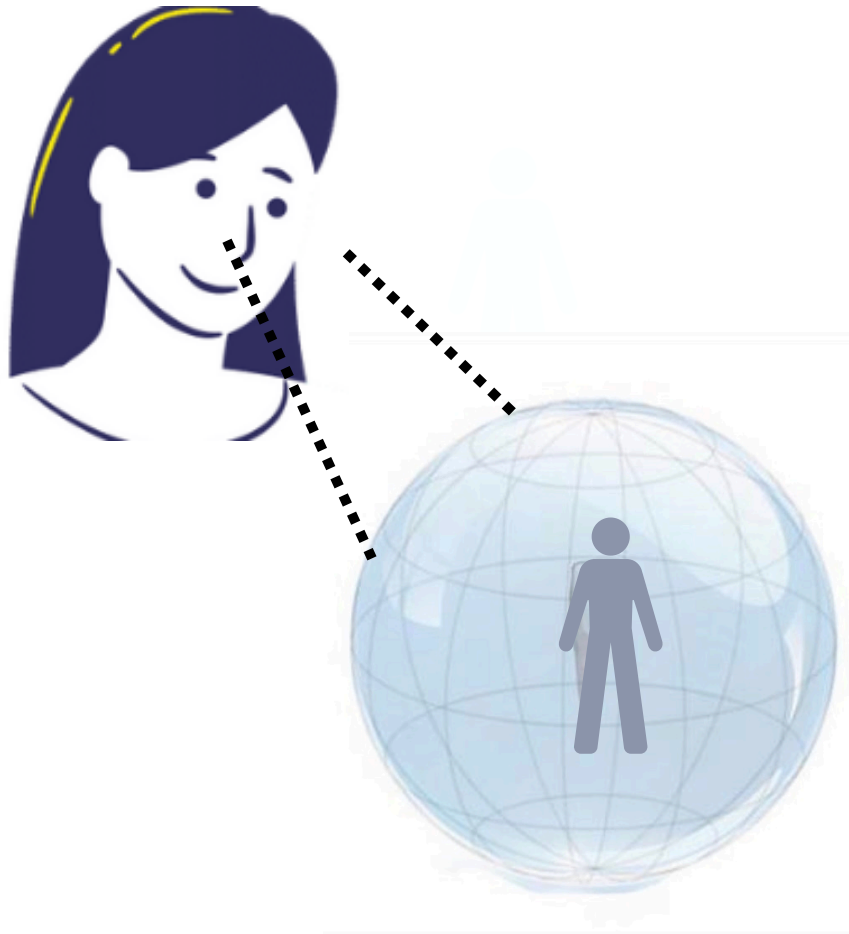
Viele Menschen berichten davon, dass sich ihr Leben durch die tägliche Meditation deutlich verändert; nicht nur körperliche Funktionen werden gestärkt, sondern auch die Konzentrations- und Lernfähigkeit, aber auch die **Fähigkeit des Hörens auf innere Signale des Körpers**. Das, was als **Intuition oder Körperweisheit** bezeichnet wird, lässt sich also durch das Meditieren trainieren und verbessern. Und schlussendlich verbessert sie das menschliche Miteinander durch verstärktes **Wahrnehmen von Einheit und Verbundenheit**.

An dieser Stelle möchte ich die aus meiner Perspektive wichtigsten Aspekte der Meditation als holistisches Lösungsinstrument auflisten:

- Fokus nach innen lenken
- Innere Stimme erwecken und Antworten/Wissen erhalten
- Herz-Hirn-Kohärenz herstellen
- Selbstregulation aktivieren

# Meditationsübungen

## Übung 1:



Setze dich an einen ruhigen Ort und schließe deine Augen. Atme entspannt und in deinem Rhythmus. Nun visualisiere dich vor deinem inneren Auge, wie du eine durchsichtige Seifenblase beobachtest, in deren Zentrum eine Miniaturversion von dir selbst schwebt.





Wandere mit deiner Aufmerksamkeit vom Kopf bis zu den Füßen dieser Miniversion deines Selbst innerhalb der Seifenblase.

Dabei kannst du diese Blase drehen und wenden, um aus allen Perspektiven auf dich selbst zu blicken.

Schicke dir selbst die wohlwollende Aufmerksamkeit, die du benötigst.

Lächle dabei!

Verharre an einzelnen Stellen, die dich zum Verweilen einladen.

Achte auf deinen Herzschlag. Sobald er sich ruhig und gleichmäßig anfühlt, atme nochmals tief ein und aus.

Kehre zurück ins Hier und Jetzt!  
Öffne deine Augen und strecke dich.


## Übung 2:



Gehe hinaus in die Natur und suche dir bewusst eine Strecke aus, die relativ wenig frequentiert ist.

Das kann im Wald, auf einer Wiese, in den Bergen, an einem Ufer oder in der Wüste sein.

Achte beim Gehen darauf, was du unter deinen Füßen wahrnimmst.



Wie ist die Bodenbeschaffenheit oder die Temperatur (wenn du barfuß läufst)?

Begleite deine Schritte in Gedanken mit den Worten rechst, links, rechts, links und bleibe mit jedem einzelnen Schritt in diesem Moment.

Fokussiere dich einzig auf das Gehen und lächle dabei.

Wenn du die Gehmeditation beenden möchtest, dann bleibe kurz stehen, schließe deine Augen und atme tief ein und aus.

Öffne deine Augen und strecke dich.



## Übung 3:







Setze dich an einen Ort, an dem du von Bäumen umringt bist.

Wenn du magst, kannst du dich mit dem Rücken an einen Baumstamm lehnen oder auf dem Rücken liegend in die Baumkronen blicken.

Atme tief ein und aus.  
Schließe deine Augen.

Lege deinen Fokus nun auf das, was du hörst.

Wie viele unterschiedliche Geräusche nimmst du wahr?

Lasse dich von den unterschiedlichen Frequenzen "berühren".

Welche Töne kommen von Tieren und welche von Bäumen und Pflanzen?

Welche Geräusche macht die Luft um dich herum?





Nun fokussiere dich auf deinen Körper und nimm wahr, wie sich die Unterlage anfühlt, auf der du sitzt oder liegst.

Ist sie weich, hart, uneben, eben, feucht oder warm?

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Luft. Wie fühlt sie sich auf deiner Haut, in deinem Gesicht oder gar deinem Kopf an? Ist es windstill oder bewegt sich die Luft?

Als Nächstes richtest du deine Konzentration auf den Geruch. Wie riecht die Natur an diesem Ort?

Feucht, modrig, lieblich, süßlich, herb, unangenehm, angenehm, bekannt oder unbekannt.

Wenn du das alles wahrgenommen hast, dann gibt es nun eine letzte Aufgabe.

Welches Gefühl lösen die Gerüche, die Luft und die Geräusche in dir aus?

Lege dazu eine Hand auf dein Herz und nimm wahr, wie es sich unter deiner Hand anfühlt (kribbelnd, warm, pochend,..) und darüber hinaus in deinem gesamten Körper.

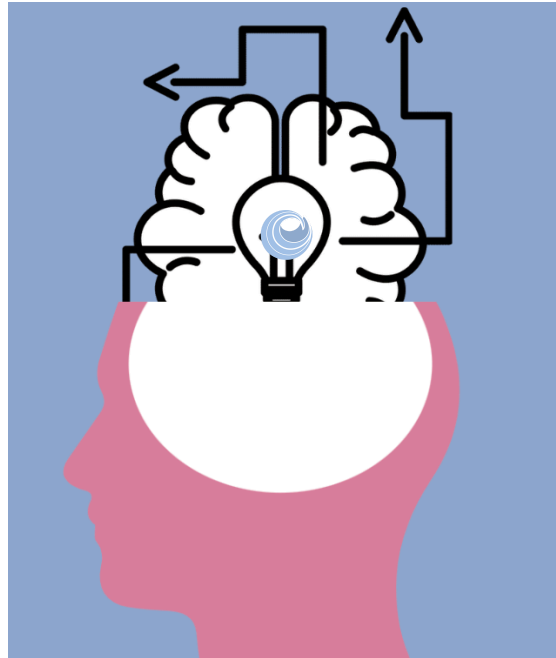
Wie fühlst du dich?

Wenn du diese Sinnes-Meditation beenden möchtest, atme tief ein und aus.

Öffne danach deine Augen, strecke dich und komme im Hier und Jetzt an.



## Übung 4:



In dieser Übung geht es um die Imagination, auch Visualisierung genannt. Durch sie kannst du mit den unterbewussten Ebenen, der seelisch-emotionalen sowie der mental-geistigen, in Kontakt kommen und positive, heilvolle, kohärente Veränderungen initiieren.

Bei der Visualisierung sind zwei Dinge von grundlegender Wichtigkeit:

- das Vorstellen und Fühlen als wäre die gewünschte Situation bereits eingetroffen
- das Bedanken am Ende





Setze dich bequem hin und atme tief ein und aus.  
Schließe deine Augen!

Nun reise in Gedanken zu einem Ort oder einer Situation, die du positiv und harmonisch, in höchster und bester Absicht, in deinem Leben verändern möchtest; zum Zwecke deines persönlichen "Folgedirselbst-Weges".

Male dir bildlich alles genau aus und fühle dabei jedes einzelne Detail. So, wie du es bereits in der letzten Übung (Nr.3) getan hast.

Beobachte, welche Gefühle in dir aufsteigen und gib ihnen die Aufmerksamkeit, die du einem/deinem Kind gibst, wenn es etwas geschafft hat, worauf es stolz ist.

Verweile in den Bildern deiner Imagination und in den Gefühlen, die darüber in dir aufsteigen, solange du magst.

Zum Abschluss der Übung ist es wichtig, dich innerlich zu bedanken; entweder bei dir selbst, der heilvollen Situation oder den wundervollen Bildern und Gefühlen, die in dir entstanden sind.

Die Imagination ist ein wichtiger Bestandteil der "Zahnärztlichen Hypnose", die ich im Jahre 1998 gelernt habe. Sie war eine echte Bereicherung meines Repertoires als ganzheitliche Zahnärztin, um Menschen mit Zahnarztangst oder Kinder, angstfrei und relativ schmerzfrei zu behandeln (diese Technik wird eingesetzt, um Betäubungsmittel zu reduzieren oder komplett auf sie zu verzichten).

Heute nutze ich die Imagination in geführten Heilreisen während meiner Retreats, aber auch in den "**Zahn-Heilgeschichten für Kinder**".



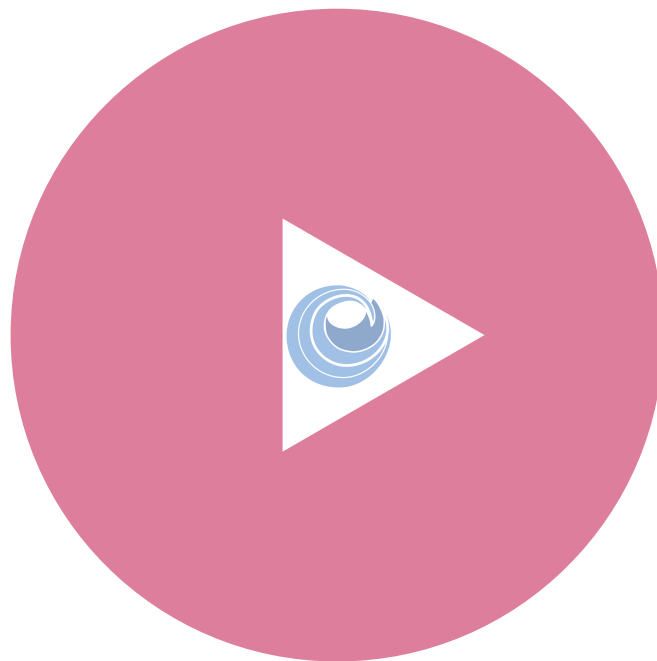
Höre dir gerne die Zahnheilgeschichte für den oberen linken Eckzahn an, um eine Vorstellung davon zu erhalten. Was für Kinder funktioniert, ist auch auf Erwachsene übertragbar und deshalb könntest du so oder ähnlich, deine eigene Heilgeschichte für jedwedes Symptom kreieren. In den von mir aufgenommenen Versionen sind weitere "Informationen" der Sprache der Zähne und spezielle Heilfrequenzen nach Solfeggio integriert, die diese Aufnahmen zu einer holistischen-Therapie machen.



# HÖRPROBE



Erhalte eine Hörprobe auf meiner Website. Um dorthin zu gelangen, klicke einfach auf den Startknopf.



# NON-TECHNICAL



Um das Folgedirselbst-Prinzip zu leben, bedarf es der Wahrnehmung der sogenannten inneren Stimme.

Die Frage, die mir oft gestellt wird, lautet:

*"Karin, was ist denn die innere Stimme und wie kann ich sie wahrnehmen?"*

In meinem Buch "Folgedirselbst-mein Seelenweg" gehe ich ausführlich darauf ein und möchte hier eine kurze Zusammenfassung meiner heutigen Sicht auf dieses Thema vermitteln; es ist die Quintessenz sozusagen, meines permanenten "mir-selbst-Folgens" und Recherchieren in mannigfaltigen Wissenssebenen.

Die innere Stimme entspringt unserer Intuition, die aus unserem höheren Selbst gespeist wird, welches mit den universellen Bewusstseinsfeldern verbunden ist.

Sie ist weder ein zufälliger Gedanke noch eine Emotion, sondern ein tiefes inneres Wissen aus der reinsten Essenz unseres höchsten Seins. Man könnte sie als den "heißen Draht" zwischen unserer Seele und unserer körperlichen Existenz beschreiben, die uns unseren Weg jenseits des erfahrungsbasierten Verstandes aufzeigt.





Die innere Stimme ist emotionslos in einer absoluten Gewissheit!

Wenn sie gehört wird, dann weiß man, dass es die höchste Wahrheit ist.

Nach Prof. Dr. Hans-Peter Dürr (Quanten-Physiker), den ich bereits in den beiden Büchern "Folgedirselbst" und "Die Sprache der Zähne" zitiert habe, entstammt die Intuition einem alles verbindenden, größeren Hintergrund.

Ein Einlassen auf diesen Hintergrund und die damit in Verbindung stehenden anderen Dimensionen, wird dann möglich, wenn der "Verstand am Ende" ist.

Betrachtet man die Forschungsergebnisse weiterer Quantenphysiker (Broers, Einstein, Popp, Heim,...), aber auch die Philosophien des Ostens und alter Kulturen, dann erscheint es als gäbe es Bewusstseinsfelder um uns herum, mit denen wir auf Quantenebene im immerwährenden Informationsaustausch sind.

Laut asiatischer Philosophien beherbergt das sogenannte "Dritte Auge" (Stirnchakra) das Tor zu unserer Seele und stellt die Verbindung zum höheren Wissen her.

Unabhängig davon, ob die innere Stimme wissenschaftlich nachweisbar ist, geht es beim "Folgedirselbst-Prinzip" darum, die eigene höchste Wahrheit beziehungsweise die eigene Weisheit zu spüren, wahrzunehmen, ihr zu vertrauen und zunehmend Raum im individuellen Leben zu geben.

Es geht darum, mit sich SELBST und darüber hinaus mit dem universellen Feld im Austausch zu sein.

Denn darüber stehen wir im "Quantenkontakt" mit allen lebendigen Systemen, egal ob sichtbar oder unsichtbar.

Der Verstand kann programmiert werden und uns auf eine "falsche" Fährte lenken, wenn wir ihn nicht mit der Intuition abgleichen.

Dies haben Forscher ebenfalls herausgefunden:

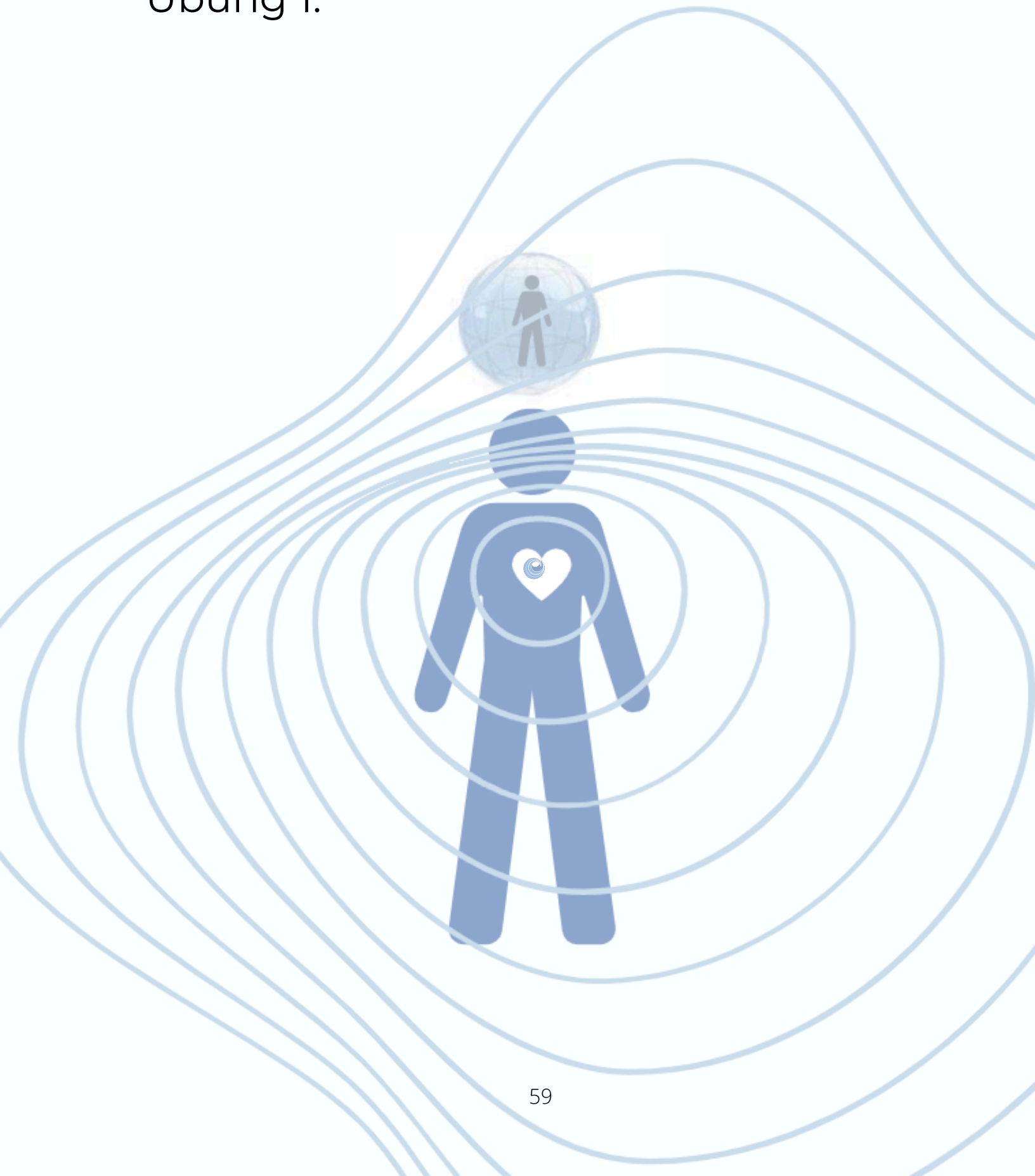
**Die besten Entscheidungen fällt man in der Verbindung von Intuition und Verstand.**

Und wenn du Entscheidungen trifft, die dem höchsten und besten Wohle deines HÖHEREN SELBST (NICHT Ego!) dienen, dienst du auch dem höchsten und besten Wohle aller lebenden Systeme. Sie sind wie du über das höhere Selbst mit dem universellen Bewusstsein verbunden.

Spirituellen Lehrer drücken diesen Zusammenhang mit dem Spruch aus:

**"Alles ist mit allem verbunden!"**

# Übung 1:



Setze dich bequem hin und schließe deine Augen.

Während du einen tiefen Atemzug nimmst, stelle dir vor, wie du Energie aus deinem Herzen einatmest und beim Ausatmen, die Beine entlang über die Füße hinaus ins Erdinnere fließen lässt. Dort angekommen beobachte, wie sich die Energie umdreht und in Richtung deiner Beine aufsteigt. Sie tritt an den Fußsohlen in deinen Körper ein, steigt stetig hinauf bis zu deinem Kopf und darüber hinaus. Dort formt sie sich zu einer durchsichtigen Seifenblase, in deren Zentrum DU in Miniaturform schwebst.

Aus dieser höheren Perspektive in der Blase beobachtest du nun, wie du in deiner Großversion Wellen um dich herum aussendest, die im Herzen ihren Ursprung haben.

Nun richte deine Aufmerksamkeit als Miniversion auf deine bewusste Wahrnehmung dieser Wellen.

Wie fühlt es sich an, wenn diese auf deine Seifenblasen-Sphäre treffen?

Lässt sie sich durch die Wellen im Raum bewegen?

Durchdringen die Wellen die zarte Haut der Blase?

Spürst du die Wellen auf und in deinem Körper?

Sind die Wellenbewegungen sanft oder kräftig?

Kannst du die Stärke der Wellen beeinflussen?

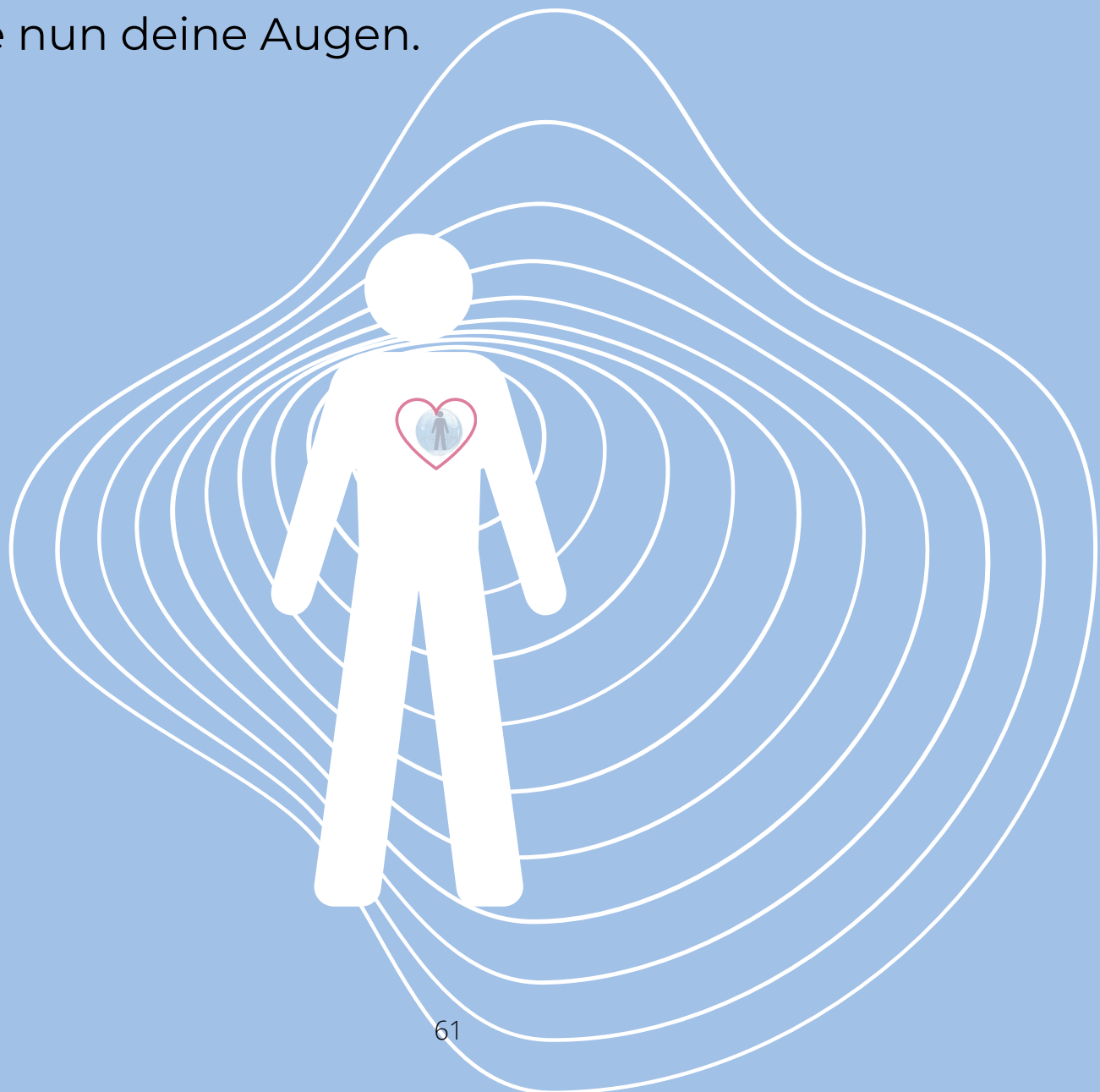


Du beendest diese Übung indem du mit deiner Sphäre in deinen Kopf eintrittst und Richtung Herz sinkst.

Dort angekommen steigst du aus der Blase aus und betrittst deinen Herzraum.

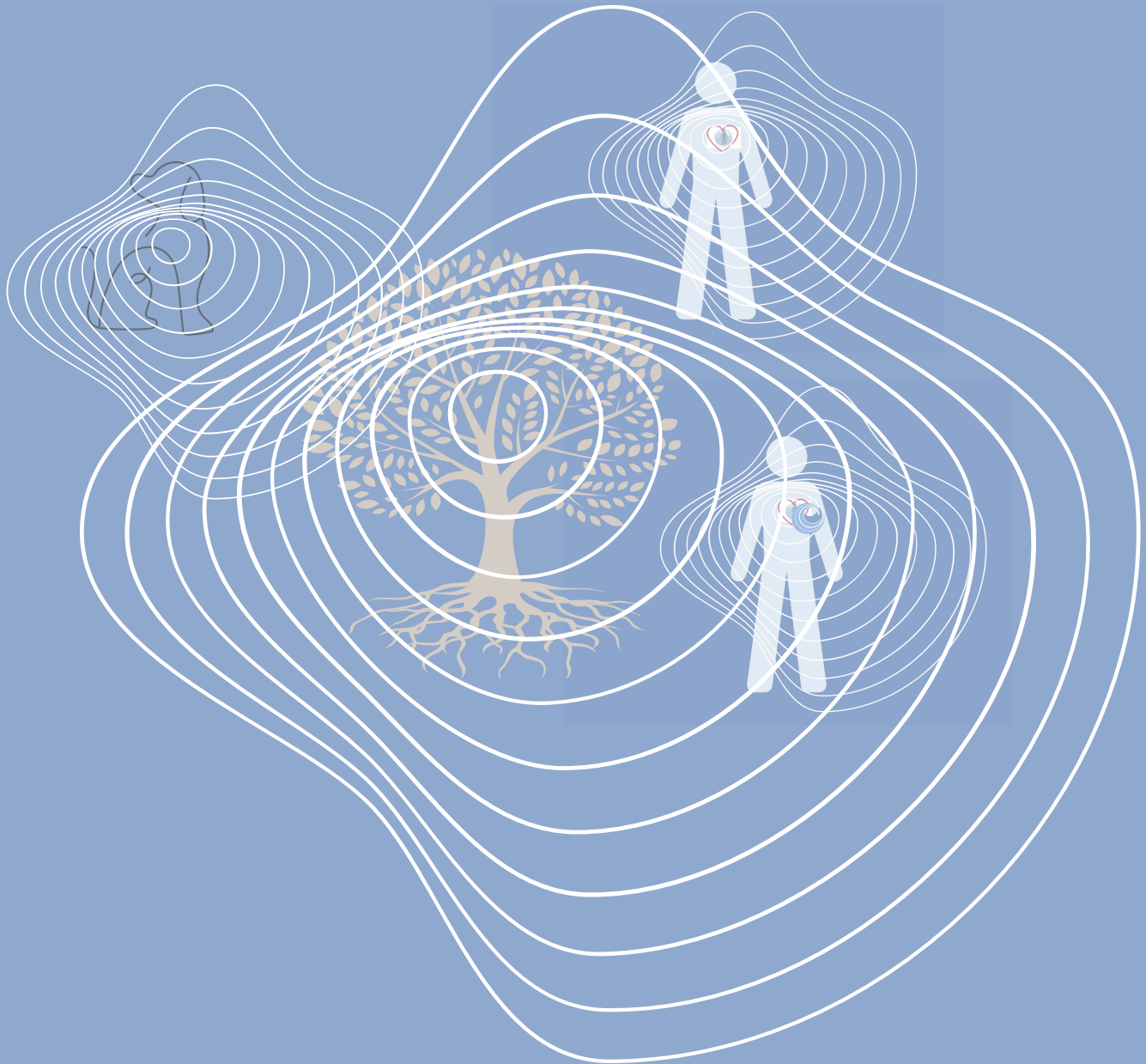
Atme tief ein und aus, um dann bewusst im Hier und Jetzt anzukommen.

Öffne nun deine Augen.





## Übung 2:



Um diese Übung durchzuführen, solltest du dich nach draußen begeben, wo du Tieren, Pflanzen und Menschen begegnest.

Suche dir einen Platz zum Niederlassen (Parkbank, Straßencafé,...) und schließe deine Augen.

Atme tief in dein Herz ein und stelle dir vor, wie du ab jetzt durch dein Herz ein- und ausatmest.

Lenke deinen Fokus auf dein Energiefeld um dich herum. Spüre dich und dein Feld. Wie weit geht dein Feld in diesem Moment?

Während du deine Energiegrenzen mit der Kraft deiner Wahrnehmung abtastest, beginne die Felder um dich herum zu fühlen. Die Felder von Tieren, Pflanzen und Menschen um dich herum.

Wo berührt dein Feld das Feld eines anderen lebenden Systems?

Wie fühlt sich das an?

Gibt es Unterschiede zwischen den Feldern?

Du beendest diese Übung, indem du tief durch dein Herz ein- und ausatmest und die Augen wieder öffnest.



## Variation der Übung 2

Diesmal erfühlst du nicht die Felder von lebenden Systemen, sondern von Systemen, die dir als nicht lebende Systeme bekannt sind.

Also zum Beispiel Steine, Holz, Felsen, Eisen oder Kristalle.



Überprüfe mit deiner Wahrnehmung, ob diese Systeme Felder um sich haben, wie groß diese Energiefelder sind und ob sie sich ähnlich anfühlen wie die, der lebenden Systeme?

Verlasse dich hierbei auf deine Wahrnehmung und das, was dir deine innere Stimme als höchste Wahrheit zuflüstert.

Wenn du an dieser Stelle noch keine Antwort von deiner inneren Stimme "empfängst", benutze einen Trick: Erinnerst du dich an die Seifenblasen-Sphäre aus Übung 1?

Schicke sie auf dieselbe Weise aus deinem Herzen los, um über deinem Kopf auszutreten. Diesmal kannst du diese Kugel mit deiner Miniaturversion noch höher hinauf schicken. So weit nach oben, bis du einen perfekten Überblick hast.

Frage nun deine innere Stimme erneut, was du zu Beginn der Übung wissen wolltest und warte, was du aus dieser höheren Perspektive nun empfängst.



Sollte das Feintuning deiner Empfangsstation für die innere Stimme noch etwas mehr Kalibrierung benötigen, dann nimm das als Erfahrung aus dieser Übung mit ins Hier und Jetzt.

Die innere Stimme ist anfangs oft sehr leise und es braucht mehr Übung. Das ist ähnlich, wenn du etwas Neues lernst. Übung macht den Meister.

Bleibe konsequent dabei und lasse dich keineswegs durch deinen Verstand entmutigen oder gar von einem kollektiven Glaubensmuster irritieren, welches besagt, dass es keine verlässliche innere Stimme gibt.

Die Intuitionsübungen sind wichtige Begleiter auf dem Weg zum gelebten "Folgedirselbst". Sie regelmäßig zu praktizieren, um die Wahrnehmung der inneren Stimme zu verfeinern, ist vergleichbar mit dem regelmäßigen Fitnessstraining, um Muskeln aufzubauen.

*"Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun!"*

Johann Wolfgang von Goethe

Im Verlauf dieses Übungsheftes wirst du weitere Techniken kennenlernen, um deine innere Stimme klar zu hören und ihr zu vertrauen.

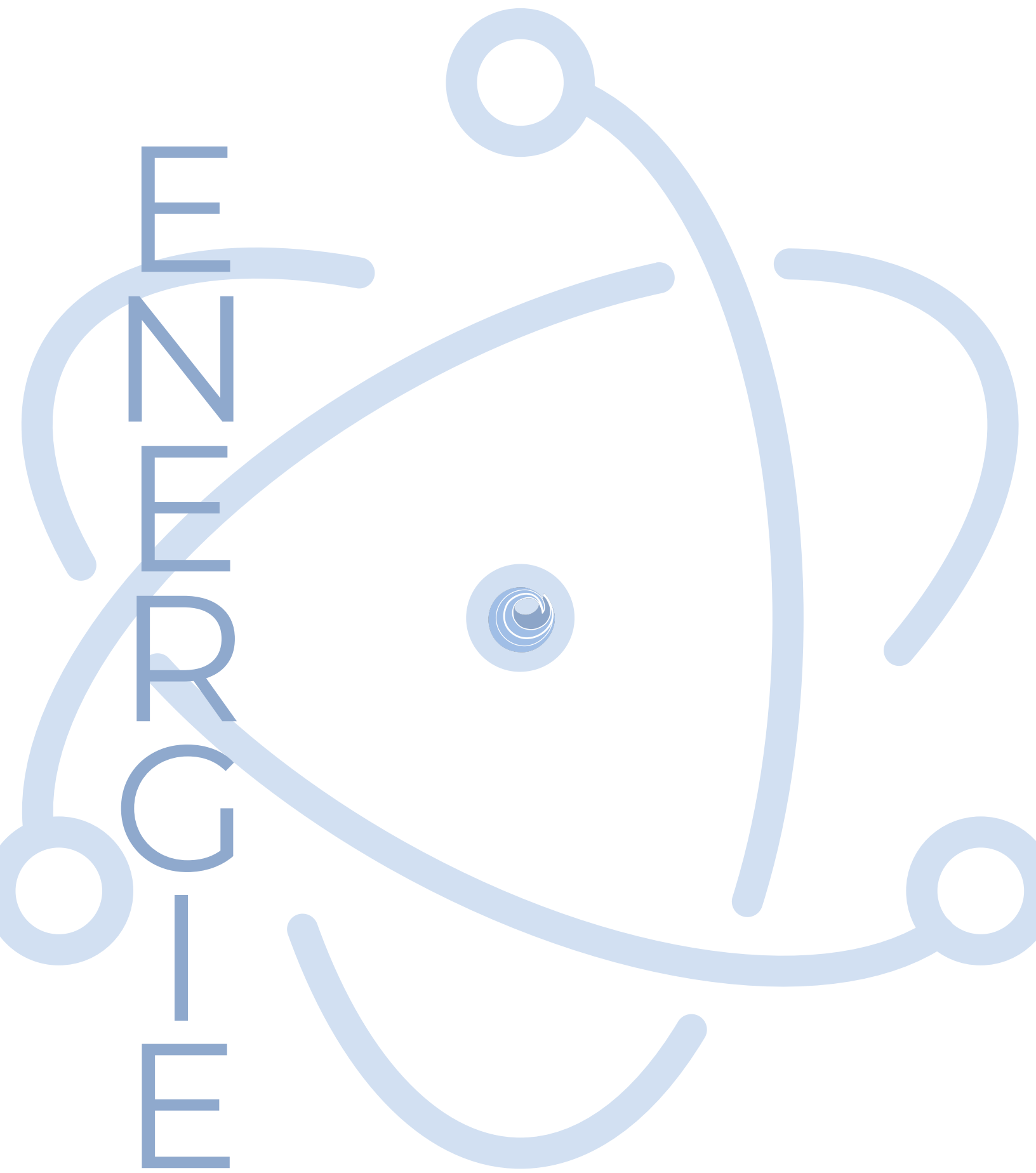
Zunächst lenke ich deinen Fokus auf (unterbewusste) Energie-Blockaden.

Warum ist das wichtig?

## **Alles ist Energie!**



# OCCE



An dieser Stelle verweise ich dich erneut auf das Buch "Folgedirselbst-mein Seelenweg" und ganz speziell auf die Seiten 62-65, wo ich auf quantenphysikalische Zusammenhänge und Forschungsergebnisse bekannter Physiker (Schrödinger, Heim, Popp, Einstein) eingehe.

Über unsere Energiefelder sind wir verbunden mit dem universellen Feld und eingebunden in ein Großes Ganzes.

So wie unsere Zellen im ständigen Informationsaustausch untereinander stehen, so tun wir dies ebenso mit unserem Umfeld.

Albert Einstein hat mit der Relativitätstheorie dargestellt, dass Energie und Materie äquivalent sind.

1990 entdeckte der britische Physiker Paul Davis einen interessanten Zusammenhang. Der Spin (Eigendrehimpuls) von Elektronen ändert sich durch unsere Gedanken und beeinflusst darüber die Bindungsfähigkeit von Atomen.

Entsprechend kann man folgende Schlussfolgerungen ziehen:

- **Materie ist Energie**
- **Gedanken sind Energie**
- **Gedanken beeinflussen Materie**
- **Gedanken und Materie stehen in ständiger Wechselwirkung miteinander**

Das ist keine überraschende Erkenntnis, da neben Ärzten und Autoren wie Dr. Lisa Rankin ("Mind over Medicin"), Gregg Braden, Joe Dispenza auch Philosophen und spirituelle Lehren seit langer Zeit darüber berichten.

Die Frage, die sich dem aufmerksamen Leser nun stellt, ist folgende:

**"Warum verändern wir durch unsere Gedanken selten unsere Realität?"** oder anders gefragt:

**"Warum klappt es nicht immer?"**

Die Antwort lautet:

**"Blockaden!"**

Diese zu suchen, finden und lösen ist die hohe Kunst des "Folgedirselbst-Prinzips", welches auch du hoffentlich am Ende dieses Heftes leben wirst.





# Übung 1

Setze dich an einen Tisch und lege dir Papier und Stift bereit.

Sorge dafür, dass du für die nächsten 10-20 Minuten Ruhe hast, um dich ganz auf diese Übung zu fokussieren.

Nun schließe deine Augen, atme tief durch dein Herz (imaginär) ein und aus. Komme ganz in dir an. Stelle dir eine Situation in deinem Leben vor, die du mit der Unterstützung deiner Gedanken positiv verändern möchtest.

Geb dich dieser Situation hin und versuche sie dir bildlich vorzustellen.

Nun frage dich innerlich: "Kann ich das?" und warte auf ein klares **Ja** oder **Nein** deiner inneren Stimme. Dazu kannst du auch deine Hände auf den Bauch legen, um das "Bauchgefühl" zu unterstützen.

Wenn ein **JA** kommt, dann fühle die Emotionen, die in dir entstehen und schreibe sie auf dein Papier.





Diese könnten zum Beispiel folgende sein:

- Stolz
- Freude
- Zuversicht
- Vertrauen

Spüre nun, wie sich diese Emotionen in deinem Körper anfühlen und wo du sie fühlst. Es könnte sich beispielsweise **warm oder kribbelnd** darstellen.

Schreibe auch dies auf dein Papier.

Wenn die Antwort **NEIN** lautet, gehst du zunächst genauso vor, wie bei der JA-Antwort. Du benennst die Emotionen, beschreibst das Gefühl und die Lage der Emotion in deinem Körper.

Schreibe auch dies auf dein Papier.

Als kleine Hilfe möchte ich dir einige Beispiele für Emotionen bei einer NEIN-Antwort nennen:

- Angst
- Verunsicherung
- Frust
- mangelnde Zuversicht
- Pessimismus

Spüre auf, an welcher Stelle im Körper sich das Gefühl am deutlichsten zeigt. Atme nun in dieses Gefühl hinein.

Beobachte aufmerksam, was geschieht:

- **Verändert sich das Gefühl durch den Atemfluss?**
- **Bleibt es unverändert?**
- **Zeigen sich Gedanken?**
- **Beginnt dein Verstand die Situation zu analysieren?**

Lasse die Gedanken vorbeiziehen und lenke deinen Atem weiterhin zu der Stelle, an der du die Emotion am deutlichsten wahrnimmst.

**Stelle nun eine Frage an deine innere Stimme:**

**"Gib mir bitte einen deutlichen Hinweis!"**

Dieser Hinweis könnte sich auf den Ursprung der "Nein-Antwort" oder der dazugehörenden Emotion sein; wann und wo und durch wen er entspringt.

Schreibe auf, was dir unvermittelt in den Sinn kommt, ohne lange zu überlegen und vor allem, was als neutrale, emotionslose Antwort ankommt.

Kehre nun zurück ins Hier und Jetzt, indem du einen tiefen Atemzug nimmst und deine Augen öffnest.



Traumatische Erlebnisse



Wut.

Angst

Schuldgefühl

Schmerzkörper



machtlos

hoffnungslos

alleine

Kollektivbewusstsein



Verhaltensmuster  
(systemisch, Familie)



das geht nicht

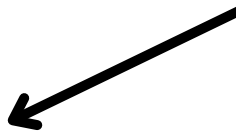
ich darf nicht

das klappt niemals

ich bin machtlos

immer bin ich das Opfer

Glaubensmuster



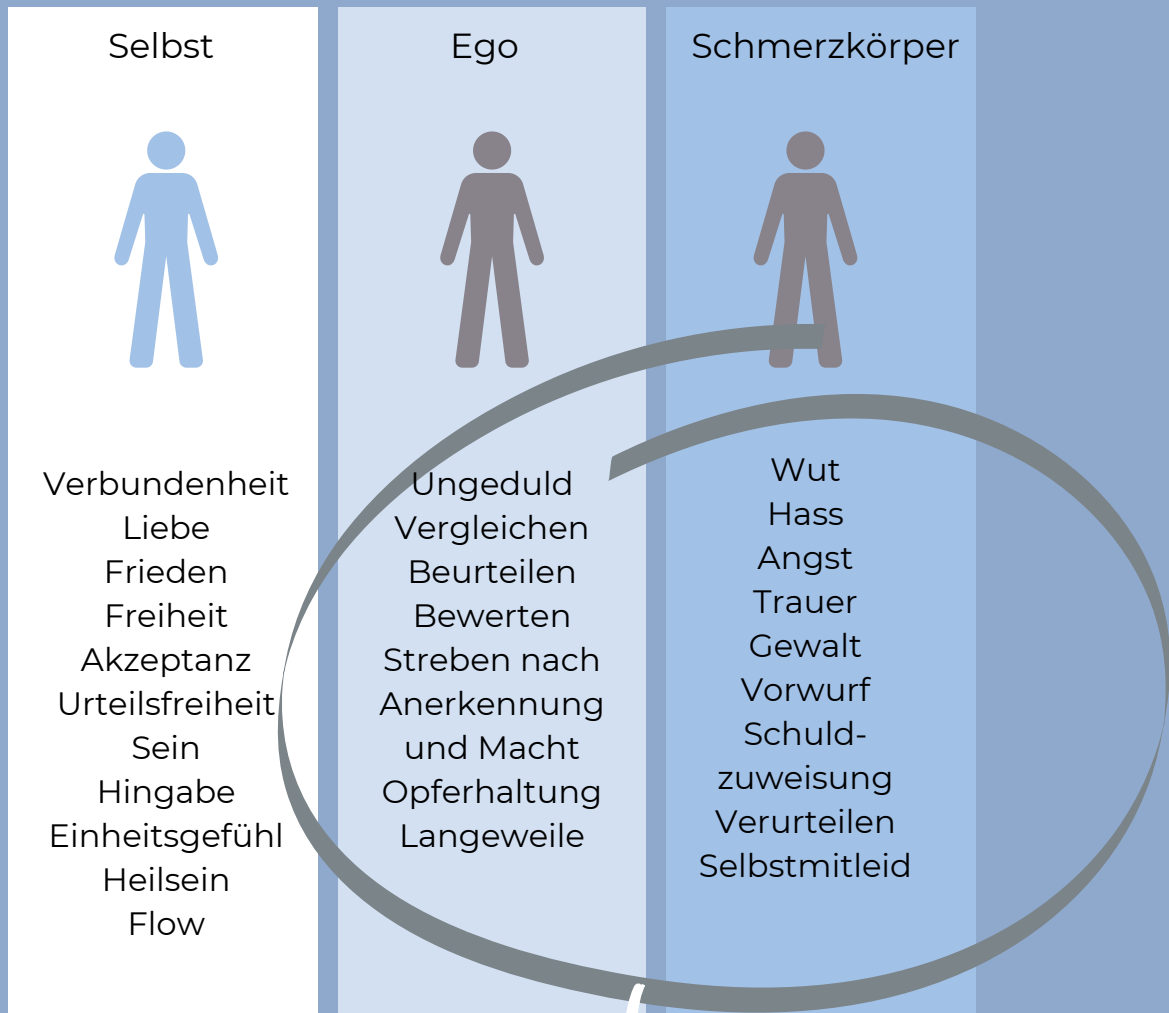
Kultur, Religion



Individualbewusstsein



# Ursprung verschiedener Emotionen und Geisteshaltungen



Hinweis auf Blockaden



Die Übung und die beiden ergänzenden Grafiken liefern dir Hinweise, dass Blockaden bestehen und sollen dich in deiner Selbstwahrnehmung unterstützen.

Betrachte dir nochmals die Tabelle und lege die Aufmerksamkeit auf die erste Spalte. Wenn du in und aus deinem Sein handelst, dann sind diese Emotionen und Tugenden präsent.

Überlege nun, wie oft du dich verbunden, geliebt, vertrauend, frei oder im Flow fühlst? Notiere es auf der nächsten Seite.

Lege anschließend den bewussten Fokus auf die beiden anderen Spalten der Tabelle und notiere auch dazu deine Ergebnisse.

Wann fühlst du dich im Alltag ängstlich, wütend, traurig oder verurteilst andere Menschen, gibst ihnen die Schuld an deiner Situation oder fällst ins Selbstmitleid? Wer löst in dir Schuldgefühle, Ungeduld, Vergleich oder das Streben nach Anerkennung aus?

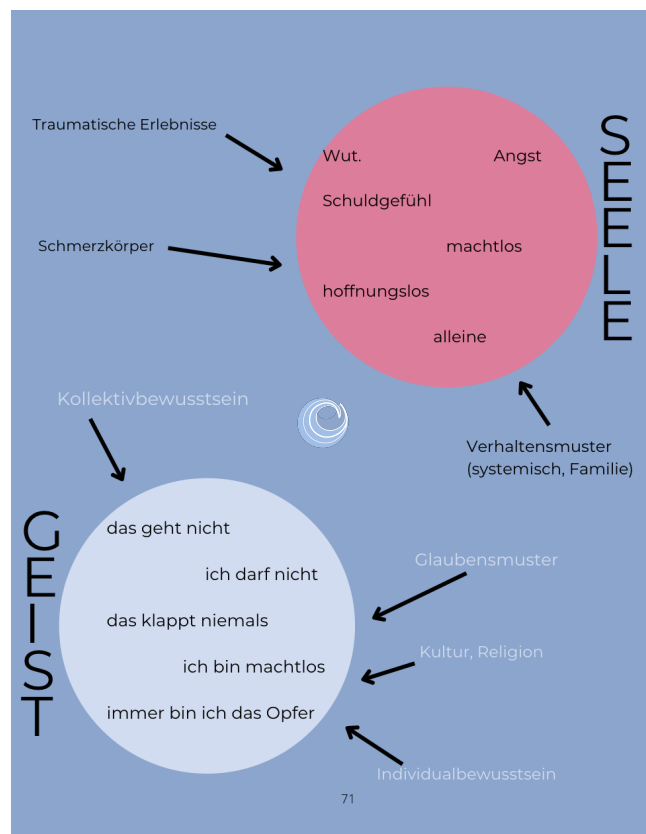
Notiere alle deine inneren Bilder, Situationen oder Antworten auf der nächsten Seite.



Nun füge ich der Grafik von Seite 71 zwei weitere beschreibende Elemente hinzu. Hier wird ersichtlich, aus welcher Ebene die Blockade stammt. Für die gezielte Lösung von Blockaden ist die Grundvoraussetzung, zu wissen, auf welchen Ebenen sie liegen.

Auf der geistigen Ebene gibt es zwei weitere Unterscheidungsmerkmale.

Halte einen Moment inne und überlege, ob du diese Unterscheidungsebenen bereits kennst? Blättere dazu auf Seite 31 zurück.

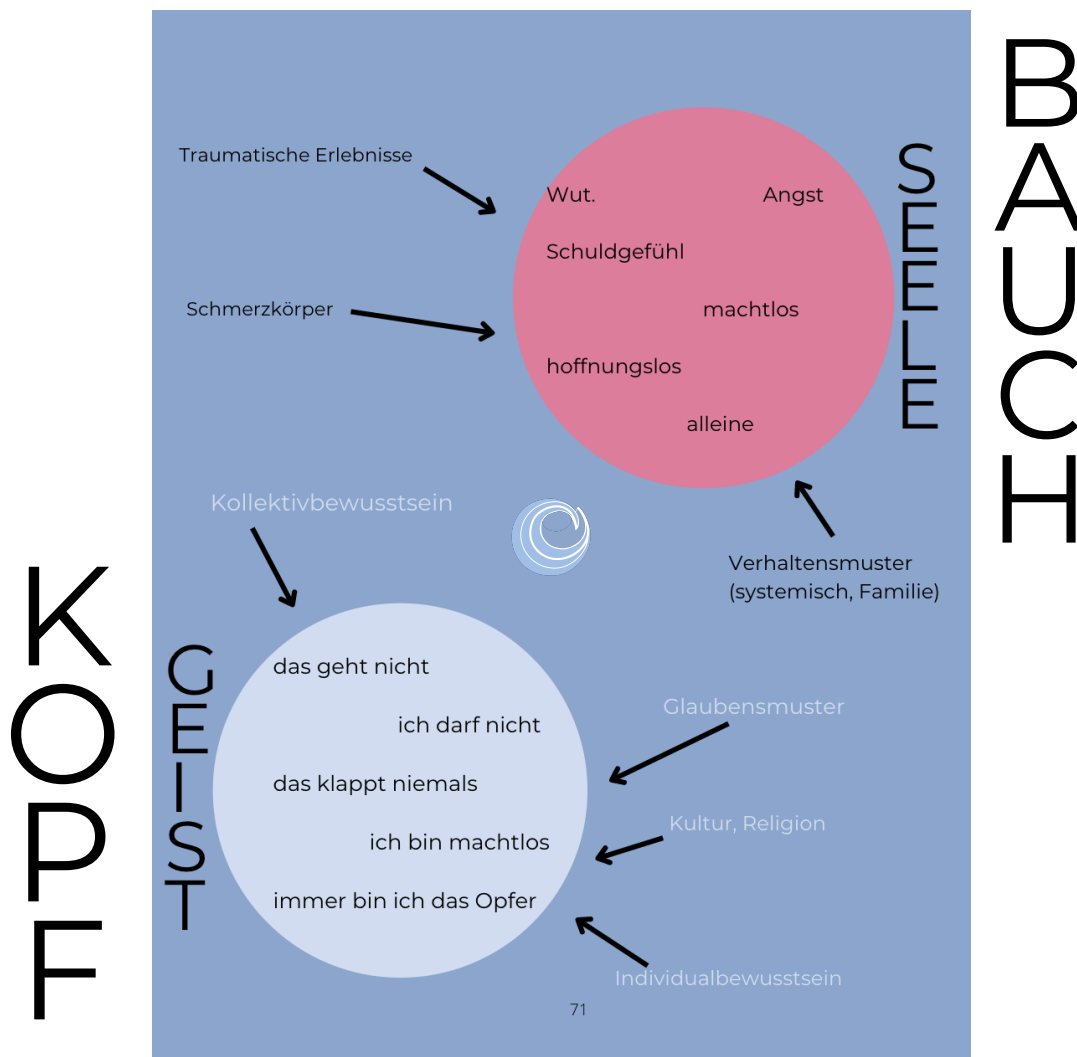




Blockaden auf der mentalen Ebene können bewusst oder unterbewusst vorliegen.

Das ist wichtig zu identifizieren, denn davon hängt die Blockadenlösung ab.

Aber bevor ich diesen Punkt weiter vertiefe, möchte ich zwei weitere Aspekte in die Grafik einfügen.



Wie du gelesen hast, geht es um die beiden Körperbereiche, in denen seelisch-emotionale und geistig-mentale Blockaden oft wahrgenommen werden.

Es bedeutet nicht, dass emotionale Blockaden ausschließlich im Bauchraum (Sakral- und Solarplexus-Chakra) gefühlt werden, aber sehr häufig.

Genau deshalb kann es dir in deiner ganz persönlichen Spurensuche nach deinen Energie-Blockaden Unterstützung bieten.

## Wie?

Frage dich:

- Habe ich in bestimmten Situationen Kopfweg?
- Habe ich in bestimmten Situationen Bauchweg?

Notiere dir diese Beobachtung gerne auf einem Blatt Papier oder in einem Heft. Fühle eine Art Gefühls-Tagebuch, um dich über eine bestimmte Zeit zu beobachten und Gefühlsreaktionen oder Gedankenmuster zu erkennen.



In Momenten dieser bewussten und fokussierten Beobachtung kannst du beispielsweise deine Hände auf den Bauch legen und auf heraufsteigende Emotionen, Bilder oder gar Worte (in deinem inneren Ohr) achten.

Schreibe alles auf, was sich zeigt.

Forciere nichts, sondern lasse die Reaktionen in dir aufsteigen, wie von selbst. Ganz ohne Druck; denn Druck erzeugt Gegendruck und Widerstand, den du auf deiner Suche nach Blockaden nicht brauchen kannst.

**Die Notizen dienen der Dokumentation, nicht deiner Analyse.**

Du schreibst sozusagen Nachrichten aus deinem tiefsten Inneren auf und bringst sie aus dem kreativen Hirn (rechte Hirnhälfte) in das kognitive Hirn (linke Hirnhälfte). Dadurch machst du dir Dinge bewusst, denen du bislang zu wenig Aufmerksamkeit gegeben hast.

Diese Methode wird unter anderem auch von Traumatherapeuten benutzt, um unterbewusste Erlebnisse ins Bewusstsein zu verschieben





Wie ich es auch im Buch "Folgedirselbst-mein Seelenweg" beschreibe, gibt es vor allem bei traumatischen Erlebnissen eine Grenze der "Selbstbehandlung".

Traumatherapie gehört in fachkundige Hände!

In diesem Übungsheft geht es ausschließlich darum, dir Inspirationen und Übungen vorzustellen, die du nutzen kannst, wenn du dich immer mehr mit dir SELBST verbinden möchtest.

Wenn du durch die eine oder andere Übung den Impuls, vage Gefühle, Erinnerungen, Bilder an traumatische Erlebnisse bekommst, dann nutze sie, um dir eine adäquate therapeutische Unterstützung zu suchen.

Oft bleiben frühkindliche Traumata, familiäre (systemische) Traumata unerkannt und bilden lebenslange Blockaden/Programme im Unterbewusstsein.

Wie Dr. Bruce Lipton sagt, werden wir durch unsere unterbewussten Programme, die 95% unseres Verhaltens bestimmen, gesteuert. Ändern kann man sie nur in dem Moment, in dem sie BEWUSST werden.

Hier verweise ich auf mein Buch "Die Sprache der Zähne" (Seite 159), in dem ich verschiedene Methoden der Blockadenlösung beschreibe.



### Geistige Blockaden lösen:

- Affirmationen
- Psych-K
- Meditation
- Folge-Dir-Selbst-Prinzip
- Timewaver (Radionik)

### Emotionale Blockaden lösen:

- EMDR
- Psych-K
- Ätherische Öle (Aromatherapie)
- Psychotherapie
- Traumatherapie
- Systemische Aufstellungen
- Familienfeld harmonisieren
- Binaurale Beats
- SOL-Hypnose

Diese Liste ist keinesfalls vollständig und soll dir lediglich einen Leitfaden bieten, wenn du fachliche Unterstützung suchst.

Heute würde ich zur Liste noch folgende Methoden zur Lösung energetischer Blockaden hinzufügen:

- MET (Meridian-Energie-Technik)
- Thetahealing
- Zahnyoga

Diese Informationen sollen dir dazu dienen, im Bedarfsfall nach entsprechenden Therapeuten und fachlicher Unterstützung zu suchen.

Nicht immer liegen stark traumatisierende Erlebnisse hinter energetischen Blockaden, sondern viel häufiger mentale **Glaubensmuster**, die dich aus der unterbewussten Ebene heraus beeinflussen.

Sie bestimmen, wie du über dich denkst, wie du über andere Menschen denkst, aber auch, was du dir zutraust oder nicht zutraust.

Die gute Nachricht ist:

**Daran kannst du etwas verändern und den Energieflow positiv beeinflussen.**



Erinnere dich:

Gedanken sind Energie, die im Austausch (Kommunikation, Zellkommunikation, Informationsübertragung) mit anderen Energien (Materie ist auch eine Art der Energie) stehen!

## Übung 2

Begib dich an einen ruhigen Platz, schließe deine Augen und atme tief in deinen Bauch ein und aus. Danach nimmst du einen weiteren Atemzug durch dein Herz (bildlich). Wandere mit deiner inneren Aufmerksamkeit in deinen Kopf. Stelle dir vor, wie du dein Gehirn von innen genau betrachtest, spaziere auch von der einen Hirnhälfte über die Brücke zur anderen Hirnhälfte. Nimm dabei bewusst wahr, wie sich die beiden Gehirnhälften anfühlen.

Gibt es Unterschiede in deiner Wahrnehmung?

Wenn du den Rundgang abgeschlossen hast gibst du deiner "Seifenblasen-Sphäre" das Kommando, über deinen Schädel hinaus aufzusteigen.



Im Zentrum der Sphäre schwebt deine Miniaturversion und bekommt einen immer weiteren Überblick über dich und die Energie-Wellen, die du aussendest.

Nun kommt der wichtigste Teil der Übung.

Schicke nacheinander zwei Gedanken, die ich dir gleich mitteile, in den Raum und beobachte genau

- wie sich dein Energiefeld verändert
- welche Größe das Energiefeld annimmt
- welche Farben sich innerhalb des Feldes zeigen
- ob das Feld in Bewegung bleibt
- oder ob es erstarrt

Diese beiden Gedanken schickst du in den Raum:

- Ich liebe mich so wie ich bin
- Ich hasse mich so wie ich bin

Fokussiere dich ausschließlich auf eine beobachtende Perspektive aus der Sphäre. Falls emotionale Reaktionen auftreten, lasse sie vorbeiziehen und bleibe auf deiner Beobachter-Außenstelle.



Kehre zurück ins Hier und Jetzt, indem du einen tiefen Atemzug in dein Herz nimmst und anschließend einen weiteren tiefen Atemzug in deinen Bauch. Öffne die Augen und strecke dich.

Diese Übung kannst du auch durchführen, um eine objektive Sicht auf dein aktuelles Energiefeld zu nehmen. Gehe dazu mit der Absicht auf den Beobachter-Außenposten in der Sphäre und stelle dir die Frage:

**"Wie sieht mein aktuelles Energiefeld aus?"**

Das ist interessant, sich über die körperlichen Grenzen hinaus wahrzunehmen und eine ganz andere Perspektive auf sich selbst zu erhalten.

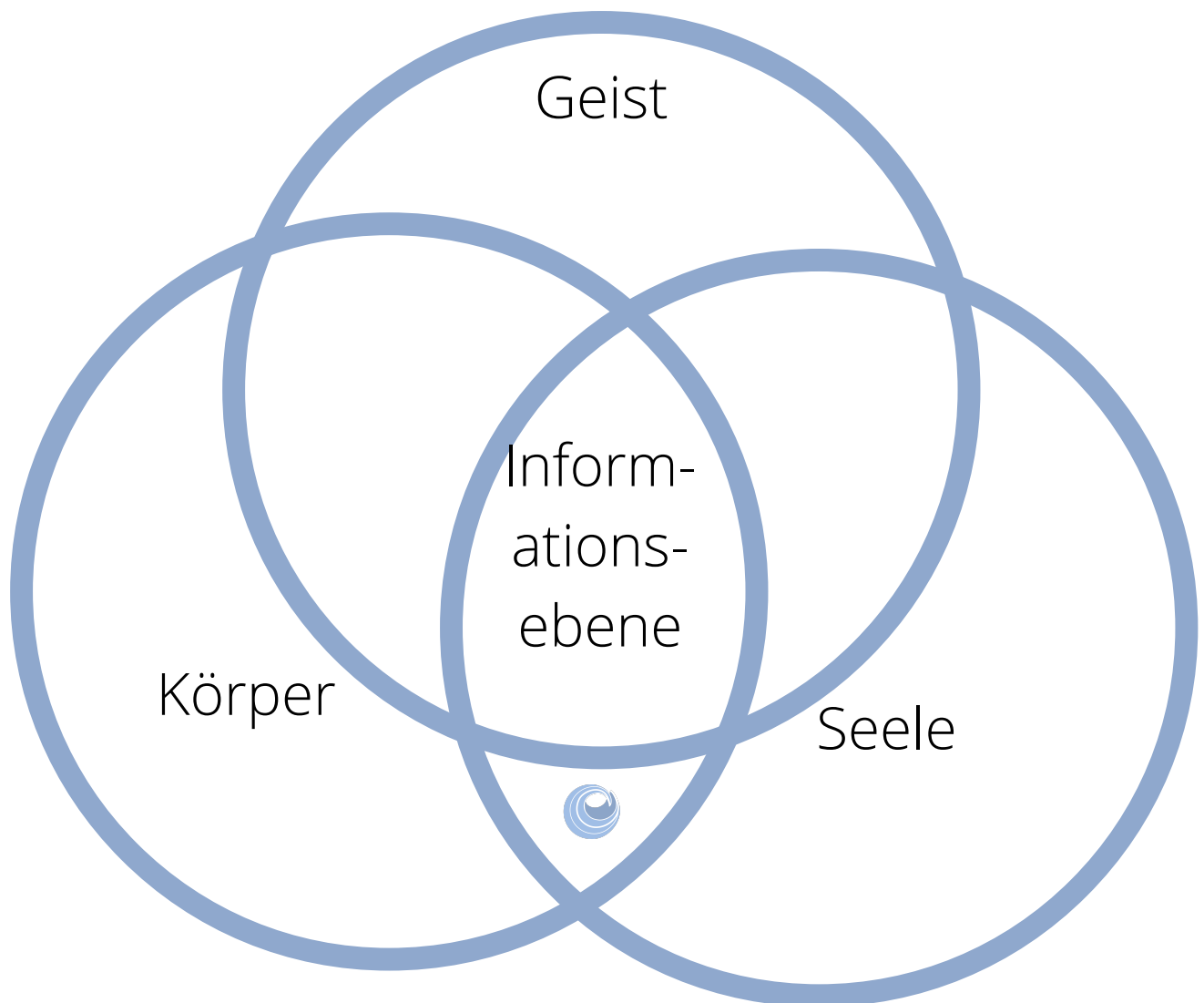
Solche Übungen helfen dir dabei zu erkennen, dass du an deinen Körpergrenzen nicht endest, sondern von einem Feld umgeben bist, welches mit anderen Feldern kommuniziert.

Ein Beispiel, das du aus deinem Leben sicher kennst: Du betrittst einen Raum mit fremden Menschen und spürst unvermittelt ein Unwohlsein oder Wohlsein.



Da "sprechen" die Felder miteinander und signalisieren dir, ob die "Chemie" zwischen dir und deinem Umfeld stimmt. Dies geschieht, obwohl du die Menschen weder kennengelernt noch mit ihnen gesprochen hast.

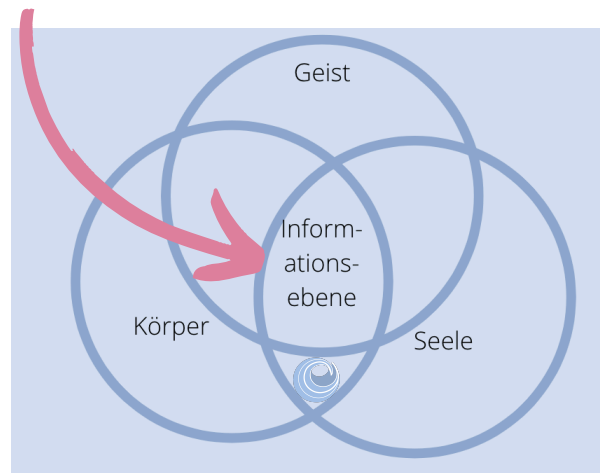
Energiefelder tragen unsichtbare Informationen, die eine Reaktion auf die Gedanken-, Gefühls- und Körperebene der Menschen haben.



Die Grafik macht dir allerdings noch eine weitere Erkenntnis bewusst.

Alle drei Ebenen ragen jeweils in die beiden benachbarten Ebenen hinein und überschneiden sich alle drei im Bereich, der als Informationsebene gekennzeichnet ist.

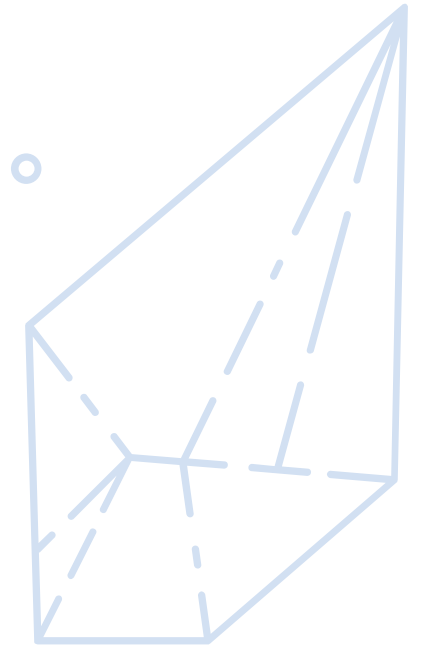
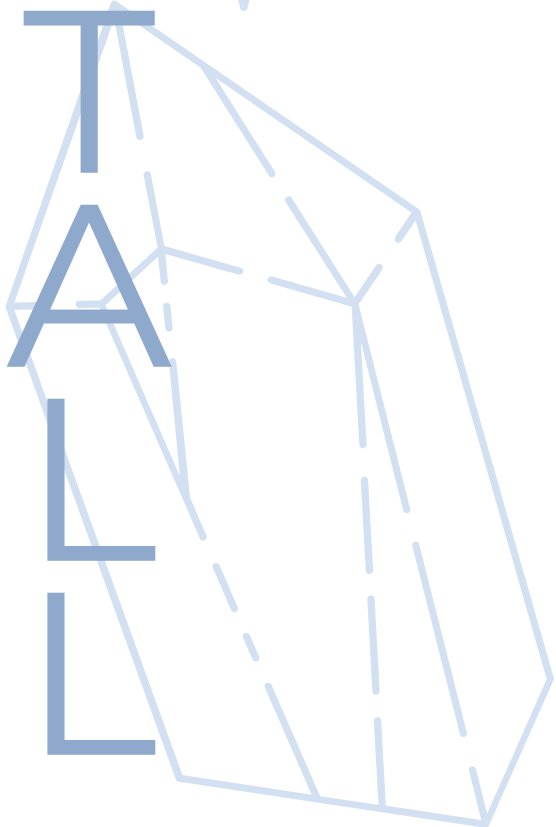
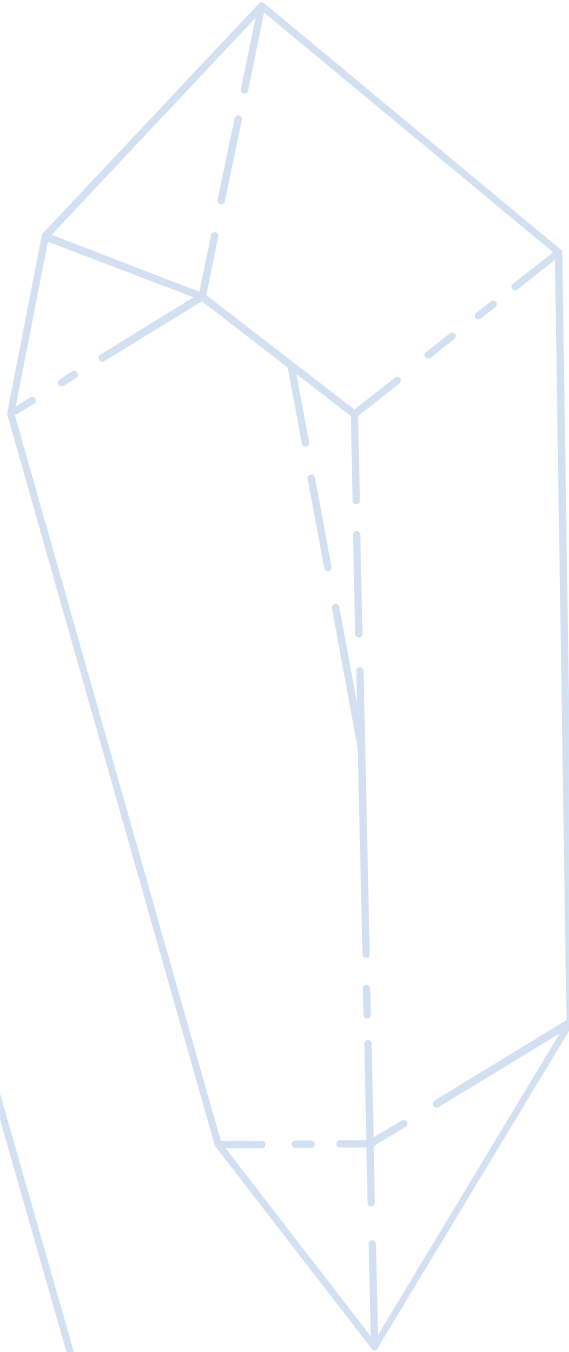
Hier wird nochmal deutlich, dass eine bewusste Veränderung auf einer der Ebenen immer eine Information auf den beiden angrenzenden Ebenen initiiert.



Alles hängt mit allem zusammen oder anders ausgedrückt:

**Alles bedingt einander!**

# K R i S T A L L





"In einem Kristall finden wir den klaren Beweis für die Existenz eines formenden Lebensprinzips, und auch wenn wir das Leben in einem Kristall nicht verstehen können, so ist er dennoch ein lebendiges Lebewesen."

(Nikola Tesla)

KRIST-ALL  
CRYST-ALL  
CHRIST-ALL



CHRISTUS(BEWUSSTSEIN)-  
ALL(UMFASSEND)



KRISTALL-KLAR



REINSTE FORM DES  
ALLUMFASSENDEN  
CHRISTUSBEWUSSTSEIN

Bevor ich die Kristallübungen beschreibe, möchte ich dir ein wenig über meine Geschichte mit diesen wundervollen Geschenken der Natur berichten.

Bevor ich in Namibia lebte, kannte ich Kristalle nur aus Esoterik-Läden. Es war mir zwar bewusst, dass diese Edelsteine auch heilende Wirkung haben können, doch hatte ich mich niemals zuvor mit dieser Thematik auseinandergesetzt. Bis zu diesem Zeitpunkt gefielen sie mir ausschließlich im beschliffenen Zustand als Schmucksteine oder Wohnaccessoire.

Namibia änderte das radikal!

Bevor ich mein Wissen aktiv über die Bodenschätze Namibias erweiterte, hatten die Kristalle bereits mein Herz erobert.

Im Erongogebiet, wo wir zu diesem Zeitpunkt wohnten, verkaufen einheimische Miner ihre Funde am Straßenrand. Die Kristalle zogen mich magisch an und ich begann einen nach dem anderen zu erwerben. Ohne Vorkenntnisse zu Wert und Wirkung zu haben, ließ ich mich ausschließlich von meiner Intuition leiten. Teilweise brachte ich Kristalle nach Hause, die keineswegs dekorative Einzelstücke darstellten, sondern ganz leise zu mir gesprochen hatten: "**Karin, bitte nimm mich!**"





Kaum in unserem Zuhause angekommen, ging die Kommunikation mit den "kleinen Schätzen" weiter.

Manchmal "hörte" ich:

" Lege mich unter dein Kopfkissen!"

oder

"Ich will in deine rechte Hosentasche, wenn du einkaufen gehst!"

oder

"Lege mich auf deinen Kopf!", wenn ich Kopfweh hatte.

Ab da begann ich mich für die Art und Beschaffenheit mehr zu interessieren und lernte mehr über Kristalle und deren Wirkung. Ein Kristall-Heilkurs im Januar 2019, kurz bevor wir nach Deutschland zogen, krönte mein Wissen über diese "Wesenheiten".

Darauf folgten weitere Jahre der Weiterbildung und Erfahrungen mit immer mehr "Mitgliedern meiner Kristallfamilie" in Namibia und Deutschland.

Inzwischen sind sie nicht nur meine Begleiter in sämtlichen Lebenssituationen, sondern auch mein wichtigstes Bindeglied zu meiner Seelenheimat Namibia.





.Werner Hartung und Anne Stallkamp schreiben in ihrem Buch "Neue Geomantie-Heilung des Menschen und der Erde" auf Seite 99:

*"Ein Kristall ist in seiner dreieckigen beziehungsweise pyramidalen Struktur verdichteter Materie die Brücke in die geistige Welt. Ein Kristall ist das materialisierte Auge Gottes, das generierende Tor des Göttlichen in die Schöpfung hinein. Kristalle und auch das Element Kristall sind der Schlüssel, aus der Einheit schöpferisch Dinge zu manifestieren. Das begründete auch die hohe Wirkungskraft von Kristallen in der energetischen Heilung."*

Unabhängig von geomatischen Erklärungsmodellen ist festzuhalten, dass Kristalle aus reinem Siliziumdioxid bestehen, welches in einer Vielzahl an technischen Geräten als Informationsspeicher (Quarzchips) Unmengen an Information speichern.

Kristalle sind Informationsspeicher. Sie können elektrische Ladung aufnehmen, halten, verstärken und weitergeben

Um den Umfang dieses Übungsheftes nicht zu sprengen, belasse ich es bei dieser Basisinformation über Kristalle und gehe nun über zu den Übungen.

# Übung 1

Für diese Übung brauchst du einen Kristall deiner Wahl



Atme tief ein und aus und stelle dir dabei vor, wie der Atemstrom durch deinen Scheitel in dein Herz fließt und von dort aus deiner Brust austritt.

Nimm den Kristall in deine linke Hand und halte diese vor dein Herz, sodass der imaginäre Atem direkt in den Kristall hineinströmt

Fokussiere dich nun auf den Kristall in deiner Hand.

Was fühlst du?

Versuche genau zu beschreiben, wie sich die Energie des Kristalls anfühlt:

- pochend
- kribbelnd
- kantig
- rund
- sanft
- spitz
- laut
- leise

Wenn du diese Übung erfolgreich abgeschlossen hast, kannst du nun einen "Ausflug" zu einem Kristall-Laden unternehmen.

Führe die Übung mit unterschiedlichen Kristallen durch und erlebe, wie individuell jeder einzelne Kristall ist. Selbst bei Exemplaren derselben "Spezies" (Amethyst, Rauchquarz, Aquamarin,...) wirst du ganz klare Unterschiede feststellen.

Nutze diese Übung als Möglichkeit, ganz bewusst deinen nächsten Kristall zu erwerben. Entscheide dich immer für den, der dich mit all deinen Sinnen, aber vor allem in deinem Herzen anspricht.





Warum?

Es gibt zahlreiche Bücher und unterschiedlichste Expertenmeinungen über die Heilwirkung, Nutzung, aber auch die Beschaffenheit von Kristallen.

Diese Aussagen sind teilweise absolut gegensätzlich und deshalb sehr verwirrend.

Aus Büchern über Heilsteine weiß ich, dass man Kristalle regelmäßig entladen, reinigen und neu aufladen soll.

Nun wirst du vielleicht innerlich nicken und diese Aussage bekräftigen.

Das tat ich auch solange, bis ich alle Varianten von Vorgehensweisen gelesen und gehört habe.

Von "Niemals entladen" bis "regelmäßig entladen" über "nur im Mondschein aufladen" bis "nur in der Sonne aufladen", aber auch "nur in fließenden offenen Gewässern entladen" bis "unter dem Wasserhahn abwaschen reicht völlig aus".

Wenn du dich längere Zeit mit diesem Themenkomplex beschäftigst, wird offensichtlich, dass es so viele unterschiedliche Angaben gibt, wie Religionen.

An diesem Punkt habe ich für mich entschieden, mich auf andere Parameter einzulassen.

Nämlich auf die Schwingung des Kristalls und darauf, ob diese mit meiner aktuellen Schwingung zusammenpasst.

Ich sehe es inzwischen so ähnlich wie mit Menschen. Manche begleiten uns eine lange Zeit, weil die Chemie zwischen uns passt. Manche sind für eine begrenzte Zeit in unserem Leben.

Das Leben ist ein Prozess der permanenten "Bewegung" und Entwicklung. Um bestimmte Erfahrungen zu machen, braucht es manchmal mehr Reibungsflächen oder stärkende Partnerschaften.

Entsprechend sehe ich die Schwingung von Kristallen auch an.

**Nutze sie bewusst, individuell und voller Dankbarkeit für deinen Prozess. Aber fühle auch, wann es Zeit ist loszulassen und neue Energien in dein Feld hineintreten zu lassen.**

Denn die Eigenschwingung des Kristalls bleibt immer gleich, unabhängig wie oft du ihn reinigst oder auflädst.



## Übung 2

Dazu benötigst du mehrere Kristalle









Atme tief ein und aus. Lege deinen Fokus auf die Kristalle, die du nun zu einem sogenannten Kristall-Mandala legst.

Es gibt keine Regeln, wie du das Mandala zu legen hast. Folge einzig deiner Wahrnehmung. Du kannst deine Gedanken als Kommunikationsebene mit den Kristallen nutzen, um Informationen von ihnen zu erhalten. Sie werden mit dir auf einer Bewusstseinssebene in Kontakt treten und signalisieren, wo sie liegen möchten.

Mit diesem Mandala erzeugst du ein ganz spezielles Energiefeld, in dessen Mitte du dich hineinsetzen und meditieren kannst, oder die Möglichkeit nutzt, die Wirkung des Mandalas durch die reine Betrachtung auf dich wirken zu lassen.



## Übung 3

Dazu benötigst du einen Kristall



Lege dich entspannt hin, schließe die Augen und nimm einen tiefen Atemzug.

Lege deinen Kristall auf die Stirn, mit der Spitze in Richtung Schädeldecke zeigend.

Basierend auf dem Zitat von Seite 92 stelle dir vor deinem inneren Auge vor, wie der Kristall eine energetische Brücke in die geistige Welt hinein aufbaut.

Stelle dir vor, wie der Kristall deine Gedanken über diese Brücke in höhere Sphären sendet und

Informationen aus diesen Ebenen aufnimmt und zu dir zurückschickt.

Stelle nun bewusste Gedanken oder Fragen über den Informationsleiter und -empfänger Kristall.

Mittels des Kristalls wählst du dich in ein bestimmtes Netz ein, so ähnlich wie mit deinem Smartphone.

Sei wachsam und achtsam, aber vor allem voller kindlicher Neugier auf das, was passiert.





## Übung 4

Nutze deinen Kristall als Antenne, um dich mit deinem höheren Selbst zu verbinden. Schließe deine Augen und atme tief in dein Herz ein und durch das Herz in den Kristall aus. Dieser befindet sich in deiner linken Hand vor deinem Herzen. Der nächste Atemzug geht durch den Kristall in dein Herz und stelle dir nun vor, den Atemstrom durch deine Füße nach unten in den Mittelpunkt der Erde zu leiten. Dort angekommen kehrt er wieder um und fließt wie von selbst nach oben, durch deine Füße bis unter die Schädeldecke. Dort bildet sich die Sphäre, die du aus den vorhergehenden Übungen bereits kennst.

Fokussiere deinen inneren Blick auf diese Sphäre.

Begleite mit deinen Gedanken diese "Seifenblasenkugel" in deren Zentrum du dich als Miniaturversion siehst, höher und höher ins Universum. Dort angekommen blickst du aus den Augen deiner Miniaturversion auf dich hinab und schickst einen Energiestrahл mitten in dein Herz. Dies ist die energetische Verbindung zwischen dir und deinem höheren Selbst, die du auf vielfältige Weise nutzen kannst:

- als Informationsleiter
- als Energieleiter

Stelle dir vor, dass dein höheres Selbst Zugang zu Dimensionen und Schwingungen hat, die dir in deinem Körper nicht zugänglich sind. Durch deine bewusste Verbindung nach oben kannst du diese Ebenen erreichen und anzapfen.

Der Kristall in deiner Hand ist der Verstärker für diese Verbindung.



Fokussiere deinen inneren Blick auf diese Sphäre.

Begleite mit deinen Gedanken diese "Seifenblasenkugel", in deren Zentrum du dich als Miniaturversion siehst, höher und höher ins Universum. Dort angekommen blickst du aus den Augen deiner Miniaturversion auf dich hinab und schickst einen Energiestrahл mitten in dein Herz. Dies ist die energetische Verbindung zwischen dir und deinem höheren Selbst, die du auf vielfältige Weise nutzen kannst:

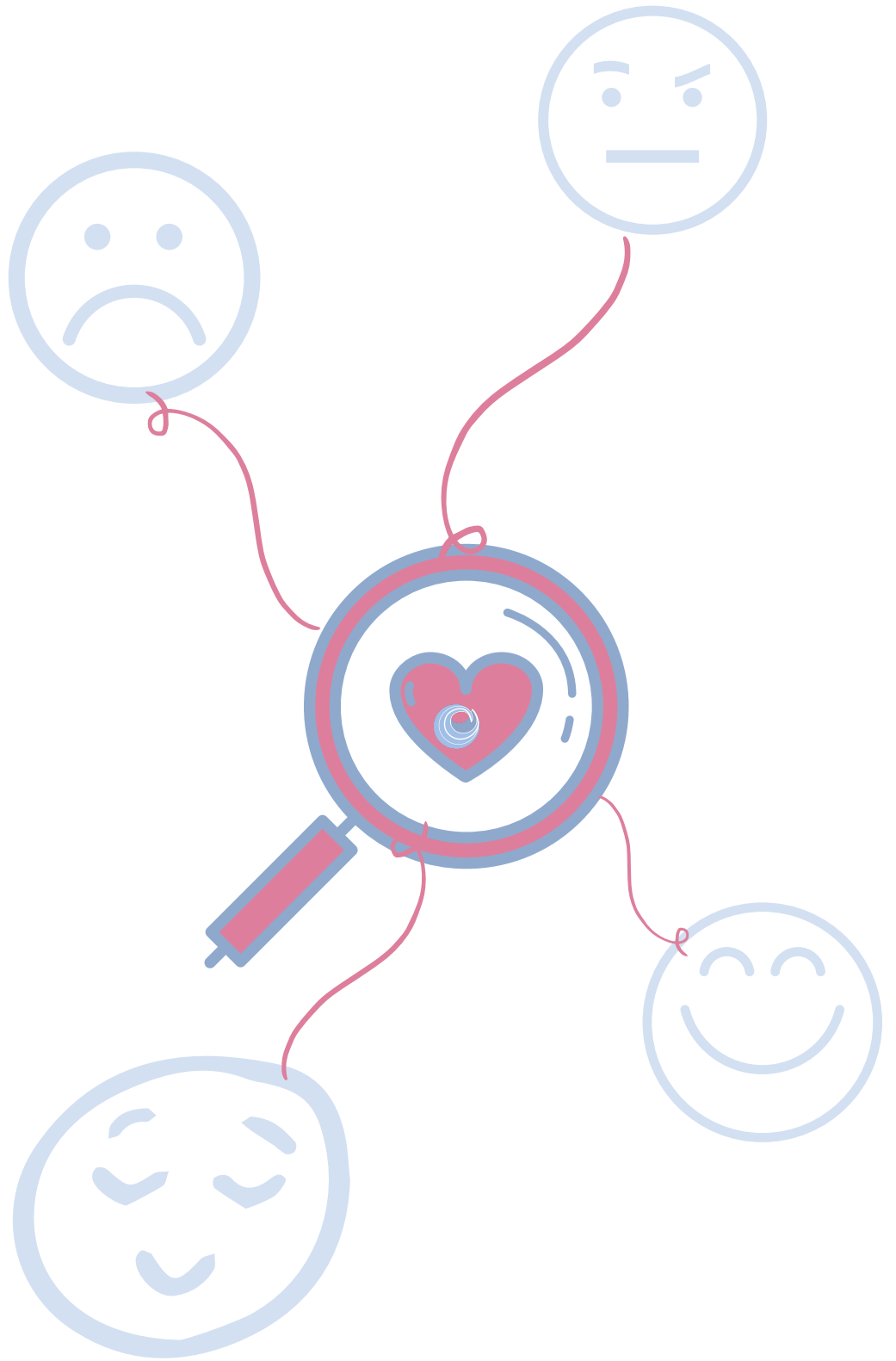
- als Informationsleiter
- als Energieleiter

Stelle dir vor, dass dein höheres Selbst Zugang zu Dimensionen und Schwingungen hat, die dir in deinem Körper nicht zugänglich sind. Durch deine bewusste Verbindung nach oben kannst du diese Ebenen erreichen, Fragen stellen und energetisch anzapfen.

Der Kristall in deiner Hand ist der Verstärker für diese Verbindung.



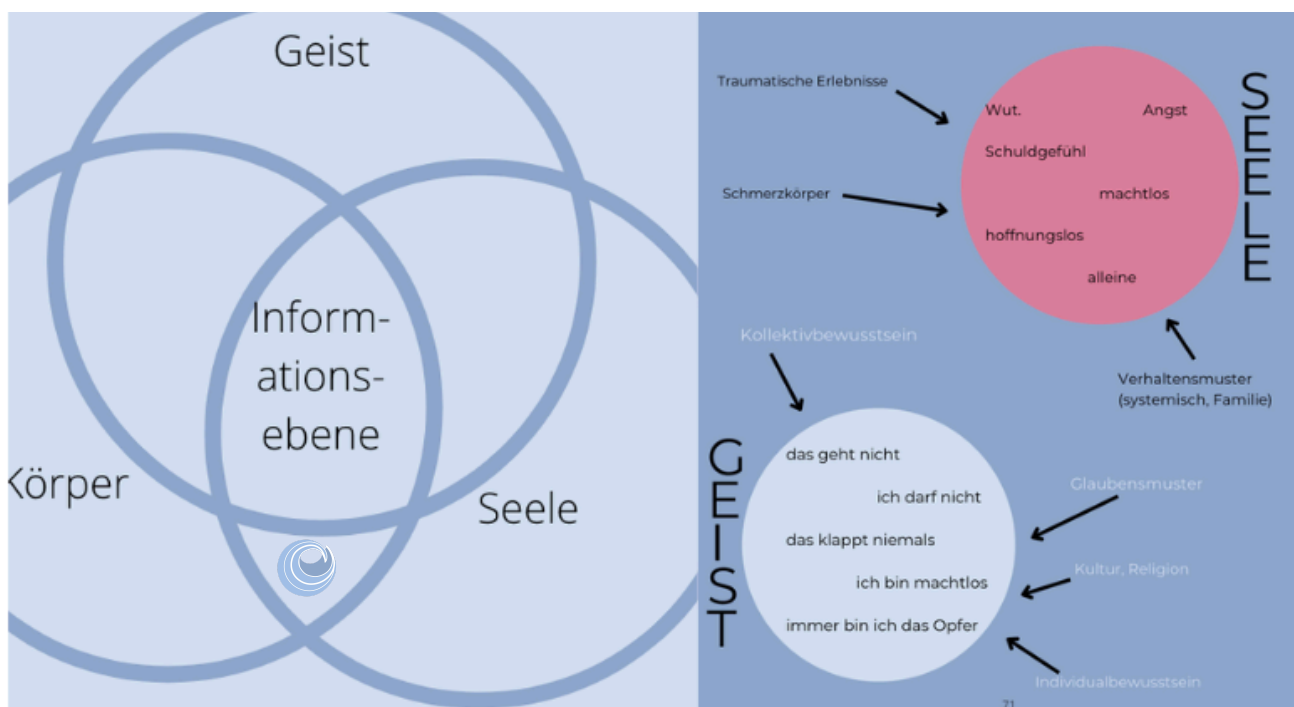
# MEMOTION





Kommen wir nun wieder auf die Seelenebene zu sprechen, die sich über Emotionen ausdrückt.

Hast du dich schon einmal dabei ertappt, wie Situationen, Worte, Gesten anderer Menschen oder deines Umfeldes, bestimmte Gefühle in dir auslösen. Aber nicht nur das:



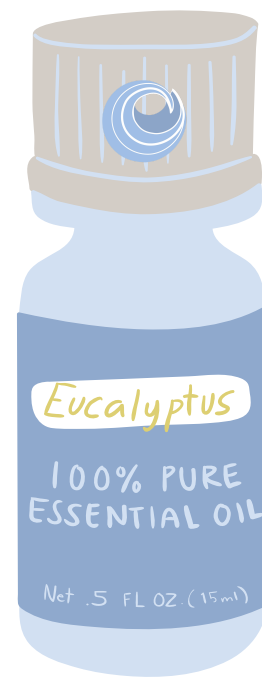
Diese Gefühle können auf körperlicher Ebene auch Symptome entwickeln ("Sprache der Zähne") und Glaubensmuster auslösen. Alle drei Ebenen sind miteinander vernetzt und dort, wo sie sich überschneiden, liegt die Informationsebene.

Und diese Ebene ist auch der Schlüssel zur Lösung.

Emotionale Blockaden kannst du zum Beispiel ganz einfach über die "Sprache der Zähne" oder das "Zahnyoga" (Informationsebene) bei dir finden.

Es gibt zahlreiche Methoden, diese Blockaden nach der bewussten Identifikation zu lösen oder lösen zu lassen. Darüber schreibe ich in meinem Buch "Die Sprache der Zähne" ausführlich. Hier in diesem Übungsheft möchte ich dir allerdings eine ganz wundervolle und einfache Möglichkeit aufzeigen, mit der du die Lösung emotionaler Blockaden (aber auch geistiger Blockaden) positiv unterstützen kannst.

Ätherische Öle sind die reine Essenz, die Seele einer Pflanze. Auf feinstofflicher Ebene tragen sie wertvolle Informationen, die auf der Ebene unseres Unterbewusstseins und auf der Seelenebene, aber auch im Gehirn (limbisches System) wirken.





Da Gesundheit immer die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele bedeutet, hat eine Wirkung auf seelischer Ebene auch Auswirkungen auf die körperliche Ebene. Aus diesem Grund ist bereits wissenschaftlich belegt, dass ätherische Öle eine unmittelbare Wirkung auf unseren Hormonspiegel und die Zellmembranen, aber auch auf das Bakterienwachstum haben. Daneben wirken ätherische Öle auf unsere Stimmung und unsere Emotionen, sodass sie seit vielen Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt werden. Bereits die alten Ägypter nutzten die Kraft der ätherischen Düfte. Sie verbanden mit ihnen Reinheit, Göttlichkeit und Macht.

Seit etwa 20 Jahren wird intensiv mit Düften und Duftstoffen geforscht. Einer der international anerkannten Pioniere der Duftforschung ist der deutsche Professor Hanns Hatt, der vor allem die medizinische Wirkung von Aromaölen erforscht. Er fand heraus, dass in allen Körperzellen Riechrezeptoren nachzuweisen sind. Interessanterweise reagieren sie lediglich auf ganz spezifische Aromen. So zum Beispiel:

- Hautzellen auf Sandelholzaroma
- Darmzellen auf Thymol
- Zellen von Leberkarzinomen auf Zitronella
- Zellen von Prostatakarzinomen auf Veilchenduft
- Zellen von Blasenkarzinomen auf Sandelholzduft





Hier möchte ich auf die Wirkung ätherischer Öle eingehen, die zur Lösung emotionaler Blockaden eingesetzt werden können.

### **Warum eignen sich ätherische Öle zum Lösen psychischer und emotionaler Blockaden?**

Die Duftstoffe einer Pflanze gelangen als Duftmoleküle über die Atmung in unsere Nase. Dort befinden sich in der Riechschleimhaut sogenannte olfaktorische Rezeptorzellen, die durch die Duftmoleküle angeregt werden und einen Reizimpuls an den Riechkolben weiterleiten. Dieser ist für die Weiterleitung des Impulses an bestimmte Bereiche des Gehirns zur Verarbeitung verantwortlich. Diese Bereiche befinden sich im limbischen System, dem Mandelkern und dem Geschmackszentrum.

Das limbische System ist eines der ältesten Teile des menschlichen Gehirns und zuständig für die Regulation von:

- Atmung
- Blutdruck
- Herzfrequenz
- Stress
- Hormonhaushalt • Gedächtnis
- Emotionen

Der Geruchssinn ist der einzige unserer fünf Sinne, der direkt mit dem limbischen System, das auch als emotionales Kontrollzentrum des Gehirns angesehen wird, verbunden ist. Interessanterweise hat das limbische System eine einzigartige Verbindung zum Riechhirn. Das gibt es nur an dieser Stelle im Gehirn.

Nahezu jeder Mensch hat die Erfahrung gemacht, dass bestimmte Düfte, oftmals aus der Kindheit, an spezifische Situationen erinnern. Gerüche können also Erinnerungen und Emotionen in uns wachrufen.

Das limbische System aktiviert den Hypothalamus (regelt Körpertemperatur, Hunger, Durst, Schlafrythmus, Ausschüttung von Serotonin und Noradrenalin) direkt und deshalb können ätherische Öle beim Einatmen Reaktionen in diesem Areal des Gehirns auslösen.

Wissenschaftler (wie z. B. Prof. Hanns Hatt, Universität Bochum) haben in zahlreichen Studien belegen können, dass mittels ätherischer Öle auf sämtliche Körperfunktionen, aber vor allem auf Stress und emotionale Traumata positiv Einfluss genommen werden kann.

**Einzelne ätherische Öle mit guter Wirkung auf bestimmte emotionale Zustände findest du in den Tabellen auf den nächsten Seiten.**

Verwende bitte stets 100 % naturreine Bio-Öle und vernebel diese mittels Vernebler (Diffusor).



**PANIK:**

Weihrauch  
Lavendel  
Rosmarin  
Thymian  
Ylang Ylang

**DEPRESSIVE  
VERSTIMMUNG:**

Weihrauch  
Pfefferminze  
Orange  
Sandelholz  
Ylang Ylang

**ENTTÄUSCHUNG:**

Thymian  
Lavendel  
Melisse

**FRUSTRATION:**

Zitrone  
Orange  
Lavendel

**ANGST:**

Weihrauch  
Lavendel  
Orange  
Zypresse  
Myrrhe

**STRESS:**

Melisse  
Weihrauch  
Ylang Ylang  
Palmarosa  
Zedernholz

**MUTLOSIGKEIT:**

Zedernholz  
Orange  
Lavendel  
Zitrone

**VERZWEIFLUNG:**

Pfefferminze  
Zitrone  
Orange  
Rosmarin  
Thymian  
Weihrauch

**WUT:**

Zedernholz  
Weihrauch  
Rose  
Orange  
Ylang Ylang  
Lavendel

**TRAUER, LEID:**

Eukalyptus  
Muskatellersalbei  
Römische Kamille  
Melisse  
Palo Santo



**PANIK:**

Weihrauch  
Lavendel  
Rosmarin  
Thymian  
Ylang Ylang

**DEPRESSIVE  
VERSTIMMUNG:**

Weihrauch  
Pfefferminze  
Orange  
Sandelholz  
Ylang Ylang

### STRESS:

Melisse

Weihrauch

Ylang Ylang

Palmarosa

Zedernholz

### MUTLOSIGKEIT:

Zedernholz

Orange

Lavendel

Zitrone



### ENTTÄUSCHUNG:

Thymian

Lavendel

Melisse

### FRUSTRATION:

Zitrone

Orange

Lavendel

### VERZWEIFLUNG:

Pfefferminze

Zitrone

Orange

Rosmarin

Thymian

Weihrauch

### WUT:

Zedernholz

Weihrauch

Rose

Orange

Ylang Ylang

Lavendel



### TRAUER, LEID:

Eukalyptus

Muskatellersalbei

Römische Kamille

Melisse

### ANGST:

Weihrauch

Lavendel

Orange

Zypresse

Myrrhe

# Übung 1

Suche dir ein ätherisches Öl aus den Tabellen aus, mit dem du gezielt eine Emotion im Lösungsprozess unterstützen möchtest.

Gebe 1-2 Tropfen auf deinen linken Handteller und verreibe sanft die ätherischen Öle in deiner Handinnenfläche. Nun führe beide Hände so vor deine Nase, wie du es auf Marienbildnissen beim Beten kennst.



Nun atme die Öle tief ein und aus. Schließe dabei deine Augen und begleite den Weg der ätherischen Öle mit deinem inneren Auge bis in dein Riechhirn. Dort angekommen beobachtest du, wie sich die Öle ausdehnen und wenn sie das gesamte Riechhirn ausgefüllt haben, stelle dir vor, wie sie über die Brücke in dein Limbisches System hinüber schweben.

Jetzt beginnt der Hauptteil der Übung, in dem du dir bewusst vorstellst, wie die Öle die zu lösende Emotion ummanteln. Siehe genau zu, wie alle Aspekte dieses Gefühls durch die ätherischen Öle in einem Kreis regelrecht umarmt werden.

Verweile so lange in diesem Bild, bis du den Schriftzug der Emotion immer verwaschener erkennst. Bleibe, bis die Schrift bis zur Unkenntlichkeit verschwommen ist.

Tritt dann den Weg zurück über den Riechkolben in deine Nase und darüber hinaus an.

Atme nochmal tief ein und aus, öffne deine Augen und strecke dich.

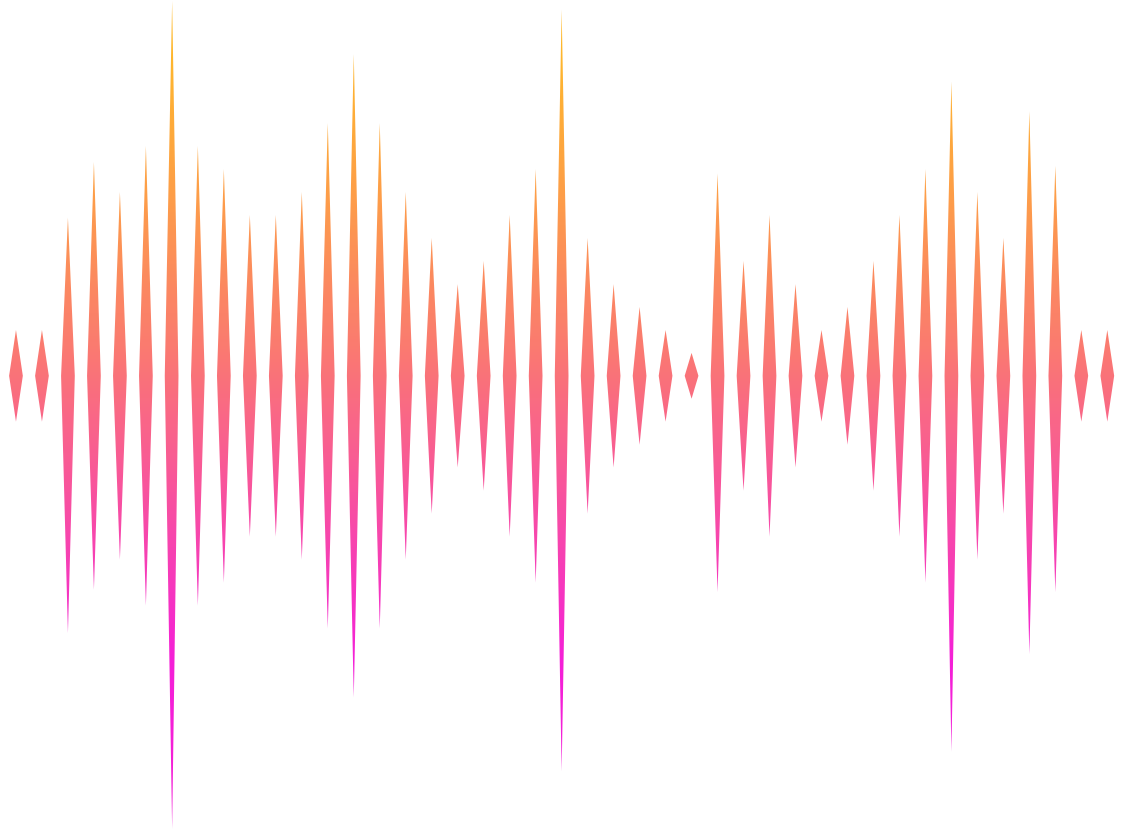




*"Denn nur dem, der  
den Mut hat, den  
Weg zu gehen,  
offenbart sich der  
Weg!"*

*Paulo Coelho*

HERN - H - N - K - H - A - R - E - N - N



Immer wieder erwähne ich die Herz-Hirn-Kohärenz und stelle heraus, wie wichtig sie für die Heilung, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die Wiederherstellung von Homöostase und das optimale Zusammenwirken aller Steuerprozesse in unserem Körper ist. Deshalb sehe ich in dieser Kohärenz (lateinisch *cohaerere*, deutsch *zusammenhängen*) einen Schlüssel zu unserem ganzen Sein. Hier an dieser Stelle möchte ich eine wundervoll einfache Alltagsübung beschreiben, mit der du deine persönliche Herz-Hirn-Kohärenz täglich trainieren kannst. Ich habe sie aus einer Vortragsreihe von Gregg Braden entnommen (Missing Links).

Bevor ich diese Übung beschreibe, gehe ich kurz darauf ein, wie die Herz-Hirn-Kohärenz definiert ist und erreicht wird.

Der Zustand, in dem alle Neuronen im Herz und im Gehirn harmonisch zusammenwirken und regelrecht zu einem System werden, ist definiert als 0,1 Hz. Dann sind wir in Bestform und alle Systeme im Körper arbeiten optimal zusammen. Athleten nutzen die Herz-Hirn-Kohärenz, um sich auf Wettbewerbe vorzubereiten. Es gibt Atemtechniken, Meditationen oder Konzentrations-Übungen, mit denen der Zustand der Kohärenz erreicht werden kann. Aber auch **über Gefühle und emotionale Erfahrungen** ist dies möglich.

Das Institute of Heart Math in Bolder, Kalifornien, hat diese Technik verfeinert und belegt, dass es vier Emotionen sind, die die 0,1 Hz zwischen Herz und Hirn auslösen:





1. Dankbarkeit
2. Wertschätzung
3. Mitgefühl
4. Fürsorge

Es ist jedoch wichtig, zu erwähnen, dass es bei Mitgefühl nicht um Mitleid geht. Das wiederum wäre kontraproduktiv für das Erlangen der 0,1 Hz. Mitgefühl bedeutet, das Leiden eines anderen Menschen urteilsfrei und ohne Bindung an ein Ergebnis zu akzeptieren. Es sind Sympathie und Empathie für den Menschen, der eine bestimmte Situation in seinem Leben erlebt. Es bedeutet da zu sein, auch wenn das Vorgehen oder Reagieren auf diese Situation ein anderes ist, als du es wählen würdest. Also, um es kurz und knapp zu beschreiben:

**Etwas anerkennen, ohne es zu beurteilen.**

Genau diese emotionalen Zustände führen auch direkt zum Gamma-Hirnzustand, über den wir die **Tür zur Matrix, zur Einheit, knacken**: dort, wo wir weder durch Zeit noch durch Raum beschränkt sind, und wo wir reine Information sind beziehungsweise zum Feld werden.

Die Übung ist demnach, täglich die vier oben genannten emotionalen Zustände bewusst zu generieren.

- Nimm dir fünf Minuten täglich Zeit und setze dich bequem hin.
- Lege eine oder beide Hände auf dein Herz.
- Atme bewusst dreimal tief ein und aus.
- Fühle dein Herz.
- Nun stelle dir vor deinem inneren Auge eine oder mehrere Situationen aus deinem Leben vor, für die du dankbar bist oder die Sie wertschätzt.
- Verweile in diesem Gefühl und beobachte wie sich dein Herz mit diesem Gefühl auffüllt und ausdehnt.
- Verweile so lange, wie es dir guttut und kehre mit einem bewussten Atemzug zurück ins Hier und Jetzt.





Du hast nun zahlreiche Inspirationen von mir erhalten und ich möchte dieses Übungsheft hiermit abschließen.

Nutze dieses Heft konsequent für dich und deinen Weg.

Finde die Übungen, die dir am meisten Freude bereiten, denn sie werden es sein, die dein Unterbewusstsein auswählt, um dich auf deinem Weg zur nächsten Stufe zu begleiten.

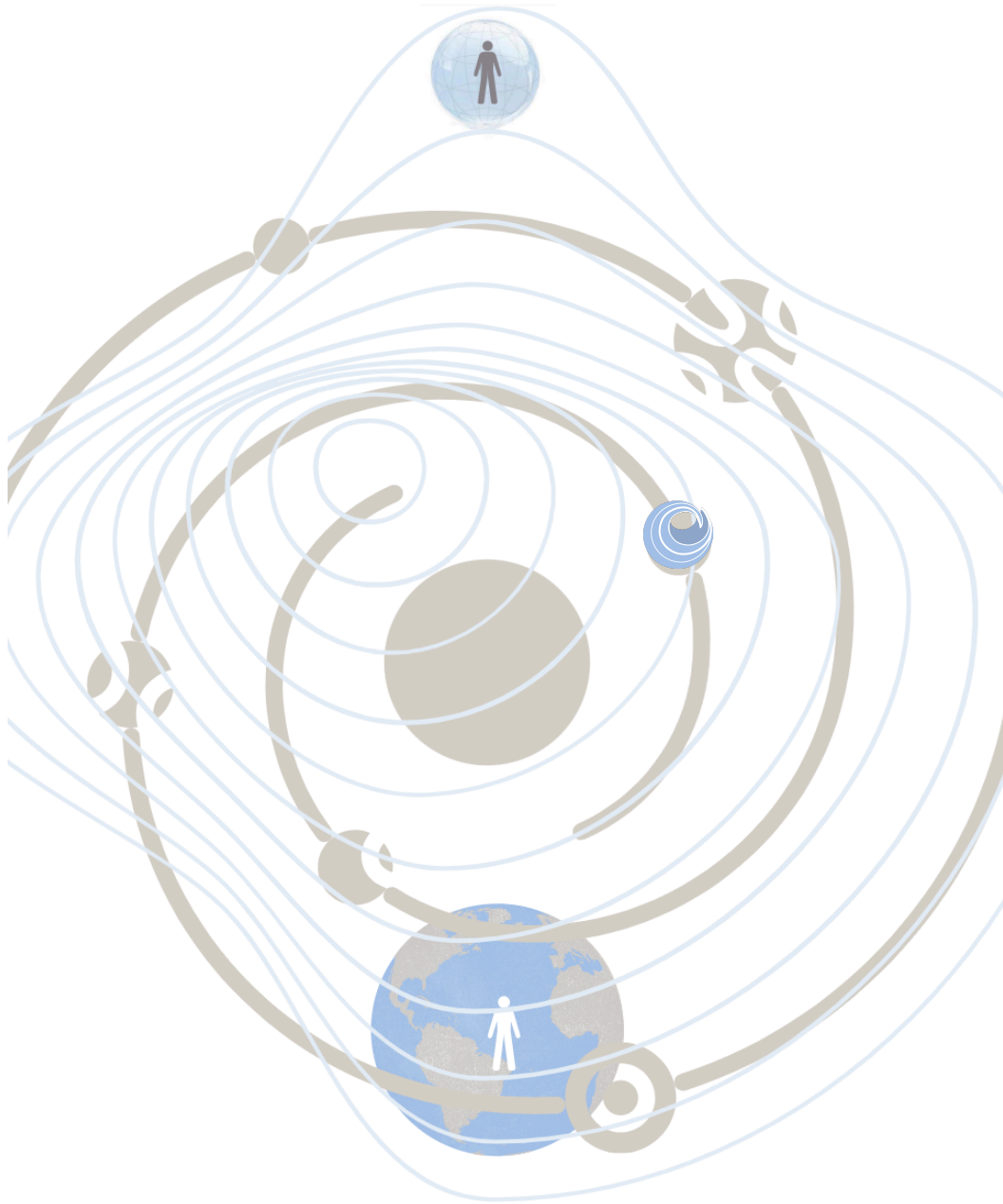
Siehe Folgedirselbst als einen Weg an und keinesfalls als das Zaubermittel, um auf schnellste Art und Weise ans Ziel zu kommen.

Aus meiner Erfahrung heraus, verbindet dich dein Weg mit dir selbst und deshalb sei es dir wert, diesen Weg voller Hingabe zu beschreiten.

Erkenne in deinen Herausforderungen die "Hinweisschilder" deiner Seele, tiefer zu blicken.

Und wenn du zwischendurch ungeduldig wirst oder verzweifelt, weil dein innerer Zweifler dazwischen ruft, dann erinnere dich an das Bild, das ich dir jetzt zeige.





Diese Grafik erinnert dich daran, dass du jederzeit über dich hinauswachsen und aus einer höheren Perspektive auf das Große Ganze blicken kannst.

Während dein Körper in der Materie verankert ist, ist dein Geist frei und kann im feinstofflichen Bereich in höhere Dimensionen wandern. Erinnerung dich daran,



wenn du an deine materiellen Grenzen stößt.

Aus der begrenzten Perspektive unseres Körpers, bleibt uns Menschen der Blick auf die höchste Perspektive verborgen, aber unser Geist kann emporsteigen und mit ihm die Seele. Denn beide zusammen zeigen uns die höchste und beste Wahrheit für uns.

Und wenn wir alle unsere höchste und beste Wahrheit leben, dann tun wir dies auch für alle lebenden und beseelten Mitwesen des Multiversums.

Das, was uns das Ego lehrt, ist nicht die höchste und beste Wahrheit für uns und alle Mitwesen. Das Ego begrenzt und trennt uns vom Miteinander.

In der Trennung werden wir niemals die Einheit finden; die Einheit unseres eigenen Seins (Körper, Geist und Seele), die Einheit aller Menschen, die Einheit aller Wesen, die Einheit des gesamten Universums.

Dein höheres Selbst ist ein Teil meines höheren Selbst, aber auch des höheren Selbst von allem, was ist. Und genau deshalb :

## **Folgedirselbst für dich und alle anderen!**

Lass uns in Kohärenz miteinander leben und den Widerstand, das GEGEN loslassen, um das Miteinander zu kultivieren.

Für uns, den Planeten, das Universum.



# Haftungsausschluss

1. Identität und Adresse: Dr. Karin Bender-Gonser

UG, Taunusanlage 8, 60325 Frankfurt,

info@drkarinbendergonser.com

2. Nutzungsimplication: Wer dieses E-Book benutzt, erkennt die im Folgenden aufgeführten Bedingungen an.

3. Haftungsausschluss Verknüpfungen/Links: Keinerlei Haftung

übernimmt die Autorin dieses E-Books für die hiermit

verknüpften Internetseiten und damit erreichbaren

Informationen. Das gilt auch für deren Nutzungen und sich

daraus ergebenden Konsequenzen oder Schäden. Die Autorin

wird daher von allen Schadenersatzansprüchen Dritter durch

den Nutzer dieser Seiten freigestellt. Verknüpfungen/Links zu

weiterführenden Internetseiten sind lediglich Beispiele für

Möglichkeiten des Internets, keine belastbaren Empfehlungen.

Die Autorin distanziert sich im Weiteren auch von den Inhalten,

die von ihr verlinkten Internetseiten ihrerseits als Link aufführen,

sofern sie gegen geltendes Recht verstoßen und macht sich

keine dieser Inhalte zu Eigen. Falls Links in diesem E-Book oder

auf der eigenen Webseite auf problematische oder

rechtswidrige Inhalte verweisen sollten, bittet die Autorin um

Mitteilung, damit sie sie umgehend entfernen kann.

4. Haftungsausschluss für medizinische und andere Inhalte: Vor

allen Folgerungen, Handlungen oder Unterlassungen unter dem

Einfluss dieses Buches sollte jeder Leser unbedingt persönlichen

und individuellen ärztlichen Rat einholen. Es wird keine Haftung

übernommen für eventuelle Unvollständigkeit, Fehler

redaktioneller und technischer Art, Auslassungen, die Richtigkeit

der Inhalte und ähnliches. Es kann keine Verantwortung für

Schäden übernommen werden, die durch das Vertrauen auf

die Inhalte dieses Buches oder deren Gebrauch entstehen. Insbesondere wird keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Informationen übernommen, die über weiterführende Links erreicht werden. 5. Haftungsausschluss für fremde Rechte: Die Rechte der Ursprungsländer, Datenbankinhaber und alle Autorenrechte (Copyrights) sind zu beachten. Grundsätzlich ist keiner der verwendeten Namen als Freinamen zu betrachten. Vor weiterer Verwendung ist ein Name stets auf fremde Rechte zu prüfen.

6. Hinweis an Rechteinhaber: Die Autorin weist ausdrücklich darauf hin, dass sie kein Material wissentlich verwendet, das Urheberrechten Dritter unterliegt. Zitate von wissenschaftlichen Quellen sind als solche gekennzeichnet. Bei der sehr großen Zahl der vorliegenden elektronischen und vor allem schriftlichen Publikationen kann sie aber nicht mit letzter Sicherheit ausschließen, dass dennoch Material eingebracht wird, das bestehenden besonderen Schutzrechten unterliegt. Wenn der Autorin eine entsprechende Urheberrechtsverletzung angezeigt wird, wird das betreffende Material umgehend vom E-Book entfernt oder nach Wunsch in der Zitierweise korrigiert.

7. Ungültigkeit einzelner Paragraphen: Sollten einzelne Teile dieser Abmachung ungültig sein, sind sie sinngemäß abzuändern. Die Gesamtvereinbarung verliert damit nicht ihre Rechtsgültigkeit.

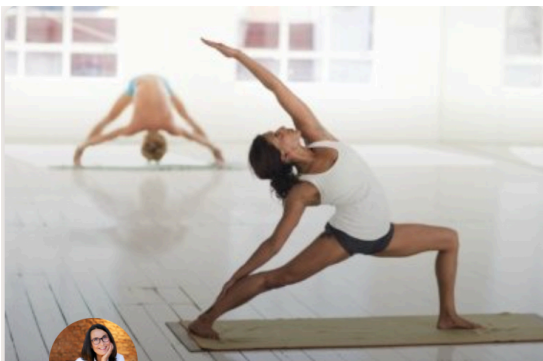
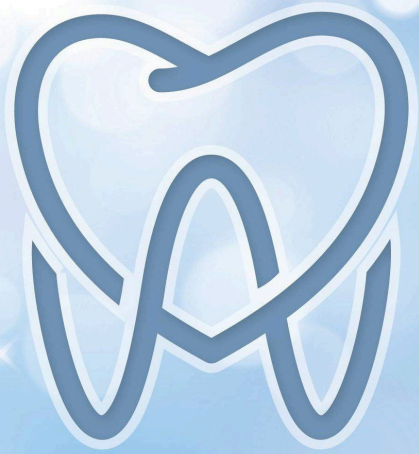
8. Variabilität: Diese Abmachung kann jederzeit geändert oder aktualisiert werden und sollte daher mit jeder Neuauflage des E-Book neu gelesen werden.



# Unterstützende Produkte für deinen Folgedirselbst-Weg

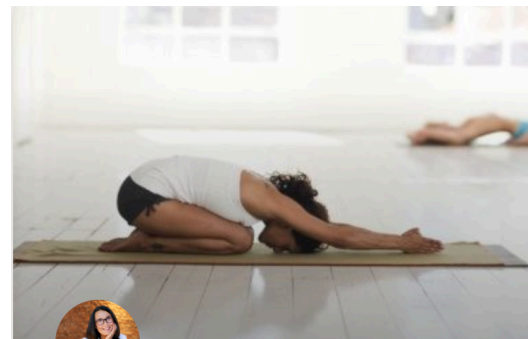


# Die Sprache der Zähne



## **ZAHN-YOGA ADVANCED KURS**

Mit diesem Kurs unterstützt du über die Aktivierung deiner Energiebahnen auf holistische Weise deine Zahngesundheit. Diese speziell von Dr. Karin Bender-Gonser zusammengestellten Zahn-Yoga-Übungen dehnen die



## **ZAHN-YOGA BASISKURS**

Mit diesem Kurs unterstützt du über die Aktivierung deiner Energiebahnen auf holistische Weise deine Zahngesundheit. Diese speziell von Dr. Karin Bender-Gonser zusammengestellten Zahn-Yoga-Übungen dehnen die

Quellenverzeichnis:

HÖCHSTE WAHRHEIT ALLEN SEINS