

QUANTUM ENERGY

EINE DER EFFEKTIVSTEN METHODEN
FÜR TRANSFORMATION & HEILUNG
ALLER LEBENSBEREICHE

Die Übung „Kontaktaufnahme“

Schließe Deine Augen, und konzentriere Dich auf Deinen Atem, wie er kommt und wieder geht. Mit jedem Atemzug wirst Du ruhiger und kannst Dich mehr und mehr entspannen. Spüre, wie der Alltag von Dir abfällt, während Du ruhiger und ruhiger wirst. Konzentriere Dich dann auf das negative Gefühl / das Thema das Dich begrenzt. Kannst Du das unangenehme Gefühl wahrnehmen, das es erzeugt? Wenn nicht, dann erinnere Dich an eine Situation aus Deiner Vergangenheit, in der es Dich hinderte. Erspüre das negative Gefühl. Nimm es genau wahr, und lege Deine Hand auf diesen Punkt.

Selbst wenn sich das Folgende für Dich jetzt merkwürdig anhören mag: Sprich das negative Gefühl an. Frage es aus Deinem Inneren heraus, ob es mit Dir in Kontakt treten möchte. Es wird eine Antwort kommen, ganz bestimmt. Nicht immer muss diese Antwort verbaler Natur sein. Es kann auch sein, dass Du eine Veränderung in der Region Deines Gefühls spürst oder ein Bild siehst. Was auch immer kommt, lasse es zu. Sollte die Antwort negativ ausfallen oder gar nichts passieren, dann frage, was Du tun kannst, um den Kontakt herzustellen. Denke daran, bisher hatte das negative Gefühl wahrscheinlich noch nie Kontakt zu Dir. Deshalb muss es ein entsprechendes Vertrauen zu Dir aufbauen.

Frage nun das Gefühl: »Liebes Gefühl, ich möchte gerne mehr über Dich erfahren. Worauf möchtest Du mich hinweisen?« Oder: »Was kann ich durch dich lernen?« Du kannst einen Dialog aufbauen. Sei neugierig, schließlich geht es darum, zu verstehen. Je neugieriger Du bist, desto mehr wirst Du erfahren.

Hast Du herausgefunden, wozu das Gefühl da ist und worauf es Dich aufmerksam machen möchte, dann kläre, ob der Auftrag erfüllt wäre, wenn Du seinen Hinweis beachtest und Dein Leben dementsprechend verändern würdest. Sollte das nicht der Fall sein, frage nach, was das Gefühl noch braucht, damit die Aufgabe als erfüllt gilt. Ist sie erfüllt, frage weiter, ob das Gefühl bereit ist, eine neue Aufgabe anzunehmen. Das ist meist der Fall, doch kann es auch sein, dass es einfach nur frei sein möchte. Das ist dann auch in Ordnung.



QUANTUM ENERGY

EINE DER EFFEKTIVSTEN METHODEN
FÜR TRANSFORMATION & HEILUNG
ALLER LEBENSBEREICHE

Ist das Gefühl für eine neue Aufgabe bereit, bitte es darum, Dich dabei zu unterstützen, seinem Hinweis zu folgen. Wenn es Dich also beispielsweise ursprünglich darauf hinweisen wollte, dass Du mehr für Dich sorgen solltest, dann frage das Gefühl, ob es Dich dabei

unterstützen möchte. Ist es dazu bereit – was meistens der Fall ist –, schlage einen »Deal« vor. Du übernimmst Deine Aufgabe und das Gefühl eine neue, unterstützende. Löse den

Kontakt erst dann, wenn beide Seiten zufrieden sind. Frage im Anschluss, was es tun würde, falls Du Deiner Aufgabe nicht nachkäme. In den meisten Fällen wird es Dich wieder blockieren, so wie früher, weil der ursprüngliche Auftrag nicht erfüllt worden ist. Doch kann auch etwas anderes geschehen. Bedanke Dich abschließend bei dem Gefühl, schließlich hat es Dir so lange gedient. Verabschiede Dich dann. Konzentriere Dich nun wieder auf Deinen Atem, und komme über diesen mehr und mehr an die Oberfläche Deines Bewusstseins zurück. Wenn Du wieder ganz da bist, öffne Deine Augen.

(Aus meinem Buch „Quantum Energy – Das Geheimnis außergewöhnlicher Veränderungen und Heilungen, Schirner Verlag 2012)

QUANTUM ENERGY

EINE DER EFFEKTIVSTEN METHODEN
FÜR TRANSFORMATION & HEILUNG
ALLER LEBENSBEREICHE

Kurzversion

1. Gehe in Dich. Wo in Deinem Körper fühlst Du das Thema, das Dich begrenzt? Gehe ganz bewusst in Kontakt mit dem Gefühl.
2. Frage das Gefühl: „Liebes Gefühl, möchtest Du auch mit mir in Kontakt gehen?“
(Bei einem NEIN frage, was Du tun kannst, damit es mit Dir in Kontakt geht.)
Wichtig ist, dass die Antworten Deiner Fragen nicht aus Deinem Kopf kommen. Dein Kopf hat immer vermeintlich richtige Antworten parat. Doch wirst Du die wirklichen Antworten aus dem Thema an sich, dem Gefühl, erhalten.
3. Frage das Gefühl: „Liebes Gefühl, worauf möchtest Du mich hinweisen?“
Oder: „Was soll ich durch Dich lernen?“
4. Frage Dich: „Bin ich bereit, die Aufgabe anzunehmen, die mir mein Gefühl gerade genannt hat?“
5. Frage das Gefühl: „Wenn ich das, worauf Du mich hinweisen möchtest, tue, ist Deine Aufgabe dann erfüllt?“
(Wenn NEIN, dann fragen, wozu es noch da ist)
6. Frage das Gefühl: „Wenn Deine Aufgabe dann erfüllt ist, bist Du bereit, mich bei meiner neuen Aufgabe mit aller Kraft zu unterstützen?“
7. Geht einen Deal, eine Vereinbarung miteinander ein und schließt einen Vertrag, in dem jeder seine neue Aufgabe annimmt. (Ihr könnt Euch die Hände geben, Euch umarmen, einen Vertrag unterzeichnen oder Ähnliches.)
8. Frage das Thema was es tun wird, solltest Du Deiner Aufgabe nicht nachkommen.
9. Bedanke Dich dafür, dass Dir das Thema so lange gedient hat.