



Arbeitsblatt

„Lektion 2“

Aufgabe - Psychometrie-Übung: Die Geschichte eines Gegenstandes lesen

Jeder Gegenstand besitzt eine Aura – ein energetisches Erinnerungsfeld. Mit dieser Übung kannst du die gespeicherten Informationen eines Gegenstandes intuitiv wahrnehmen.

Schritt 1: Wähle einen Gegenstand

Suche dir einen Gegenstand aus, der:

- sehr alt ist und/oder
- ein Geschenk war und/oder
- geerbt oder gebraucht gekauft wurde.

Geh dabei ganz intuitiv vor. Lass dich von deiner inneren Führung leiten, welcher Gegenstand dir dabei in den Sinn kommt.

Schritt 2: Schaffe eine angenehme Atmosphäre

Finde einen ruhigen, ungestörten Ort. Wenn du möchtest, kannst du dir eine Kerze anzünden oder räuchern – ganz nach deinem Gefühl. Auch leise Meditationsmusik kann dir helfen, dich zu entspannen.

Schritt 3: Trete in Kontakt mit dem Gegenstand

- Nimm den Gegenstand in die Hände. Falls er zu groß ist, lege deine Hände darauf.
- Atme ruhig ein und aus. Komme innerlich zur Ruhe.
- Bitte um Unterstützung. Wende dich in Gedanken an deine geistigen Helfer.
- Verbinde dich mit dem Gegenstand. Stell dir vor, er sei eine Person, mit der du sprechen kannst.



Arbeitsblatt

„Lektion 2“

Schritt 4: Nimm die Informationen wahr

Frage den Gegenstand: „**Was hast du erlebt?**“

Achte auf alle Eindrücke, die in dir aufsteigen:

- Bilder oder Szenen aus einer anderen Zeit
- Gedanken oder Worte
- Gefühle oder körperliche Empfindungen
- Geräusche oder innere Stimmen

Erlaube dir, alles wahrzunehmen – auch wenn es verrückt oder ungewöhnlich erscheint. Es gibt kein richtig oder falsch.

Schritt 5: Notiere deine Eindrücke

Schreibe alles auf, was du wahrgenommen hast:

- Welche Bilder, Gedanken oder Emotionen kamen auf?
- Welche Geschichte scheint der Gegenstand zu erzählen?
- Löst das bestimmte Gefühle in dir aus?
- Gibt es eine Verbindung zu deinem eigenen Leben?

Hier ist Platz für deine Notizen:
