





# Arbeitsblatt

## „Lektion 3“

### Schritt 2: Reflektiere deine Notizen zu der Person

Wenn du dir deine Notizen durchliest, was kommt dir in den Sinn? Gibt es eine eine Eigenschaft, die du vielleicht an ihr ablehnst? Oder erinnert dich die Person vielleicht an jemanden, der diese Eigenschaft oder eine Verhaltensweise hatte und dich verletzt hat – vielleicht in der Kindheit?

#### **Ich möchte dir ein gutes Beispiel für eine Verletzung nennen:**

*Deine beste Freundin schenkt dir nicht die Aufmerksamkeit, die du dir wünschst. Sie redet nur von sich oder hört dir meistens nicht zu. Du fühlst dich nicht gesehen, unwichtig. Wenn du tiefer in die Vergangenheit blickst, wirst du vielleicht feststellen, dass dir ein Elternteil als Kind dir auch nie zugehört hat. Du hast hier eine Verletzung. Deine Freundin verhält sich so, weil du das ausstrahlst. Sie reagiert auf deinen inneren Glauben, der vielleicht heißen könnte:*

*„Ich interessiere sowie niemanden“; "Den anderen ist es egal wie ich mich fühle"; „Ich bin unwichtig.“*

Das ist nur ein Beispiel von vielen. Finde deine eigene Verletzung oder die Eigenschaft heraus, die dir diese Person spiegelt.

### Schritt 3: Schau in den Spiegel

Gemäß dem Prinzip der Analogie "Wie innen, so außen" ist das, was du im anderen erkennst, ein Spiegelbild deiner selbst – eine Eigenschaft oder ein Anteil, den du an dir selbst ablehnst.

Weißt du, um welche negative Eigenschaft es sich handelt, dann wird es jetzt für dich ganz einfach. Gestehe dir ein, dass du auch so bist. Nimm dich an, so wie du bist. Auch wenn es unangenehm ist, sag ja zu dieser Eigenschaft. Liebe diesen Teil an dir, und er wird sich verwandeln.



# Arbeitsblatt *„Lektion 3“*

**Diese Eigenschaft stört mich an der Person:**

---

---

---

---

Handelt es sich dabei vielleicht um eine Verletzung, also nicht um eine Eigenschaft die du ablehnst, dann wird es Zeit den alten Schmerz zu heilen und der Person, die dir diese Urwunde zugefügt hat zu vergeben.

**Das Verhalten der Person erinnert mich an folgendes (Vielleicht an deine Kindheit, Jugend, etc.):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Arbeitsblatt

## „Lektion 3“

### Schritt 4: Verwandle unerwünschte Zustände mit der Kraft der Liebe

Es gibt eine sehr kraftvolle Übung, mit der du unerwünschte Zustände verändern kannst. Diese Übung kannst du praktisch für alles nutzen. In den nächsten Lektionen werden wir sie häufiger anwenden.

Die am höchsten schwingende Energie im Universum ist die Liebe.

Sicher kennst du den Satz „Liebe heilt alles“. Und so ist es auch. Sie wird auch als Christusenergie bezeichnet, wobei dies nichts mit der Kirche zu tun hat. Sie ist frei zugänglich, im Überfluss vorhanden und für jeden Menschen nutzbar, der es möchte.

In der Hermetik verwandelt man unerwünschte Geisteszustände – also in unserem Fall heute deine Verletzung oder die Eigenschaft, die du schwer annehmen kannst – indem man eine hochschwingende Energie darauf richtet.

Ein sehr gutes Beispiel hierfür sind homöopathische Mittel. Die hochschwingenden Frequenzen der jeweiligen Pflanze befinden sich darin. Homöopathie hat nichts mit materiellen Stoffen zu tun, sondern nur mit Schwingungen. Verwendet man nun dieses Mittel, überträgt man die positive Schwingung der Pflanze auf den eigenen negativen geistigen Zustand, der die Krankheit ausgelöst hat. So wird dieser positiv verwandelt und die Krankheit heilt.

Genauso verwandelt die Energie der Liebe den negativen Zustand. Du kannst diese auf alles richten, weil du dadurch immer eine positive Veränderung herbeiführst.



# Arbeitsblatt

## „Lektion 3“

Eine meiner Lieblingsübungen ist es, den Zustand/den Aspekt/Seelenanteil oder die Verletzung, den ich verwandeln möchte, mir als Person vorzustellen. Du kannst alles als Person aufstellen: Deine Angst, Trauer, Zweifel, das EGO, Krankheit – einfach alles ist möglich. Oder du nimmst die Person, die dich spiegelt, in den Arm.

Sowie du ein Kind in den Arm nimmst und tröstest, so nimmst du diesen Teil von dir in den Arm und tröstest und liebst ihn.

Ich habe dir dazu eine kleine aufgesprochene Anleitung zum Arbeiten mit der Liebe beigefügt.

Hör sie dir kurz an und stelle dann heute die Person/den Anteil/oder die Eigenschaft auf, die du für deine Übung gewählt hast. Stelle sie dir vor deinem inneren Auge vor. Wie sieht sie aus? Wie fühlst du dich dabei? Wie nimmst du sie wahr?

Dann versuche, sie – wie in der Anleitung erklärt – in den Arm zu nehmen und die Liebe in sie fließen zu lassen.

Du kannst dich dabei von mir führen lassen. Die geführte, aufgesprochene Meditation findest du auf der Seite mit den Kursinhalten unter Arbeitsmaterialien.

