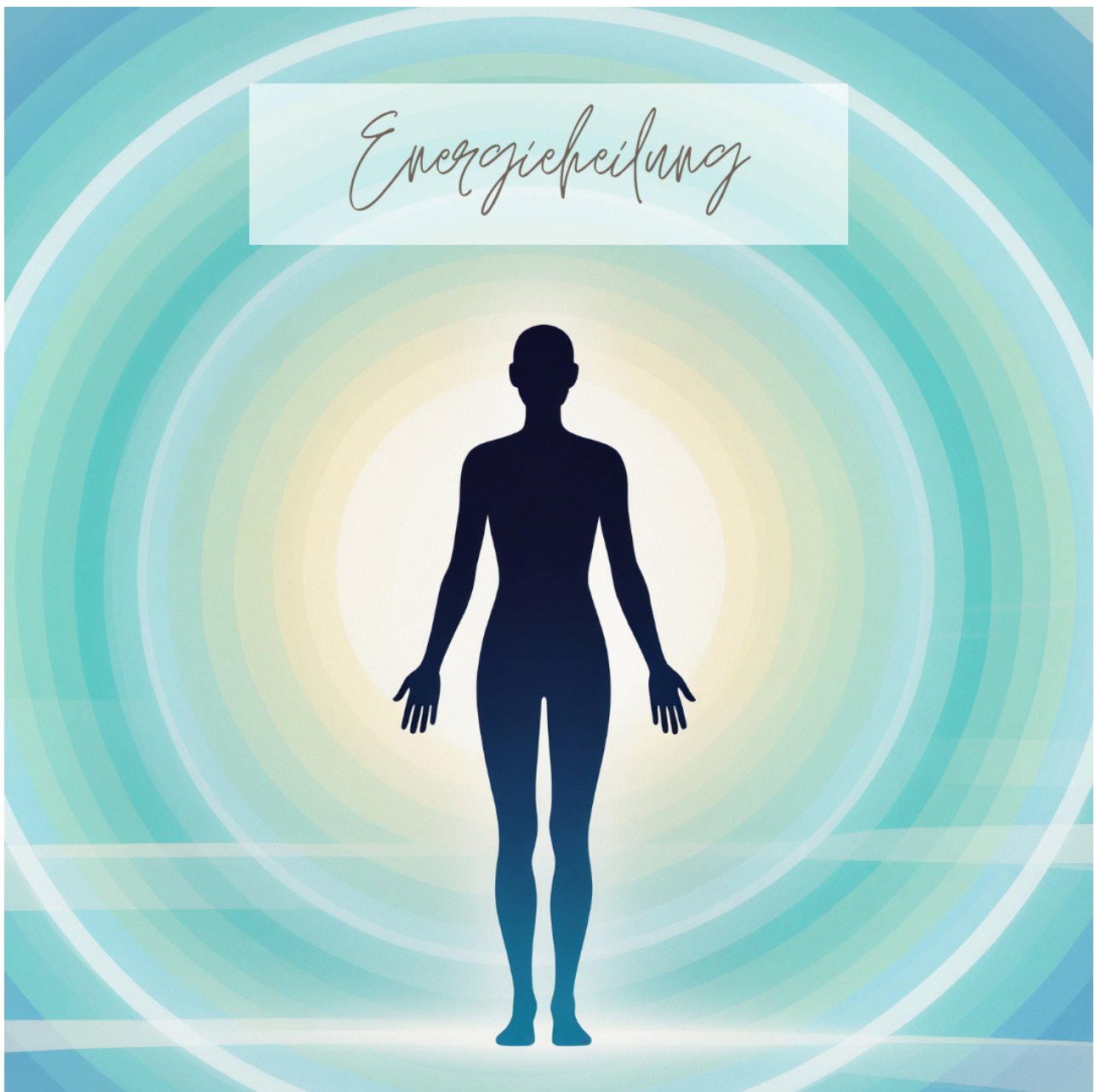

Minikurs Energieheilung

Skript zum Kurs „Grundlagen energetischer Arbeit“

Mike Hübschen
Reiki Meister & Lehrer



Einführung	4
Was ist Energiearbeit	4
Alles ist Energie	5
Warum Energiearbeit jeden betrifft	6
Vorteile und Wirkungen energetischer Arbeit	6
Ausblick auf die kommenden Tage	7
Tag 1: Die Grundlagen des Energieflusses	8
Lebensenergie	8
Der Energiefluss im Körper	9
Wie Energie blockiert oder stagniert	11
Alles ist Ausdruck von Energie	12
Übung des Tages: Energie spüren	13
Reflexionsübung – Deinen Energiehaushalt verstehen	14
Tag 2: Energiehygiene im Alltag	15
Warum Energiehygiene so wichtig ist	15
Energiehygiene im Alltag	15
Energetischer Schutz: Deine Energie bei dir behalten	16
Übung 1: Energetischer Schutz (Lichtkugel-Visualisation)	16
Energetische Reinigung – Fremdes und Verbrauchtes loslassen	17
Übung 2: Energetische Reinigung (Trockenbaden / Aura ausstreichen)	18
Energetische Abgrenzung vs. Isolation	19
Erdung – die Basis jeder energetischen Arbeit	19
Tag 3: Energiefluss harmonisieren	20
Was sind Energieblockaden?	20
Woran du Energieblockaden erkennst	20
Energiefluss & Chakren – das innere Energiesystem	21
Umgang mit Blockaden	22
Die Kraft des bewussten Energieflusses	23
Tagesübung - Schritt 1: Energieblockaden zeigen lassen	23

Tagesübung - Schritt 2: Die Dynamind - Heiltechnik	24
Integration & Nachwirkung	24
Bonus-Tag: Im Fluss bleiben	25
Ideen zur regelmäßigen Energiehygiene	26
Kleine Energierituale für den Alltag	26
Vom Spüren zum Lenken - der nächste Schritt deiner Energiearbeit	28
Dein Weg darf weitergehen	28
Weiterführende Links	30

Einführung

Lernziel: Die Bedeutung der Energiearbeit und warum sie jeden betrifft

Willkommen zu deinem Weg in die Welt der Energieheilung.

Ich freue mich, dass du hier bist und dir diesen Raum nimmst, um tiefer zu verstehen, wie Energie in dir und um dich wirkt.

Vielleicht spürst du schon lange, dass du feinfühlig bist. Dass du die Stimmungen anderer Menschen wahrnimmst oder dass bestimmte Orte dich beleben, wohingegen andere dich erschöpfen. Vielleicht bist du aber auch einfach neugierig, was es mit dieser „Energiearbeit“ auf sich hat und wie sie dich in deinem Alltag unterstützen kann.

Ich selbst bin über viele Umwege zu diesem Thema gekommen. Es gab eine Zeit, in der ich immer nur für andere da war, innerlich zerrissen zwischen Erwartungen, Verpflichtungen und den Energien meines Umfelds. Ich funktionierte, aber ich war nicht wirklich in meiner Kraft. Früher habe ich versucht, das Leben nur mit dem Verstand zu begreifen.

Erst als ich begann, bewusst mit meiner Energie umzugehen, änderte sich alles. Ich lernte, dass Energiearbeit nicht bedeutet, *etwas Neues zu tun*, sondern das, was ohnehin geschieht, *bewusst wahrzunehmen und zu lenken*. Seitdem begleitet mich ein Gefühl von Klarheit, Ruhe und innerer Stärke - selbst in herausfordernden Zeiten.

Diesen Weg möchte ich mit dir teilen.

Was ist Energiearbeit

Energiearbeit bedeutet, **bewusst mit der Lebensenergie zu wirken**, die uns alle durchströmt. Diese Energie fließt durch unseren Körper, unsere Emotionen, unsere Gedanken und sie verbindet uns mit allem Leben.

Du kennst dieses Prinzip bereits, auch wenn du es vielleicht nie so genannt hast:

- Wenn du einen Raum betrittst und sofort spürst, ob er angenehm oder „schwer“ wirkt, dann ist das Energie.
- Wenn du in der Nähe eines Menschen sofort Ruhe oder Anspannung fühlst, dann ist das Energie.
- Wenn du innerlich „leer“ oder „aufgeladen“ bist, obwohl äußerlich alles gleich scheint, dann ist das ebenfalls Energie.

Energiearbeit macht dieses unsichtbare Zusammenspiel bewusst. Sie hilft dir zu verstehen, **wo deine Energie hinfließt, wo sie gebunden ist und wie du sie wieder ins Gleichgewicht bringst**.

Energiearbeit bedeutet auch, Verantwortung für deinen Energiehaushalt zu übernehmen, zu spüren, wo du Energie verlierst und zu lernen, wie du sie bewusst lenken, nähren und schützen kannst.

Zu den Grundlagen der Energiearbeit gehören:

- **Energie spüren und wahrnehmen:** die feinen Schwingungen deines Körpers, deiner Emotionen und deiner Umgebung erkennen.
- **Energieblockaden und Störungen verstehen und transformieren:** statt sie zu verdrängen, ihre Ursache annehmen und in Heilung bringen.
- **Den Energiehaushalt bewusst gestalten:** dich im Alltag zentrieren, auftanken und regenerieren.
- **Dich selbst energetisch reinigen, schützen und abgrenzen,** um in deiner eigenen Schwingung zu bleiben, auch wenn das Außen turbulent ist.
- **Einen freien Energiefluss kultivieren** und damit dein Bewusstsein erweitern, dein Herz öffnen und in deine natürliche Lebenskraft zurückfinden.

Alles ist Energie

Alles in unserem Leben ist Energie.

Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Erinnerung und jede Körperempfindung besteht letztlich aus Energie in Bewegung. Auch das, was wir als „negativ“ empfinden, beispielsweise Ängste, Sorgen, alte emotionale Wunden oder körperliche Beschwerden, sind nichts anderes als **verdichtete, stagnierende oder fehlgeleitete Energien**.

Selbst Räume, Orte oder Begegnungen hinterlassen energetische Spuren, die wir oft unbewusst wahrnehmen. Wenn du schon einmal gespürt hast, dass ein Raum „schwer“ wirkt oder ein Gespräch dir Kraft entzieht, dann hast du bereits Energiearbeit erfahren, auch wenn du es noch nicht so interpretiert hast.

Energiearbeit bedeutet, diese Prozesse bewusst zu erkennen und aktiv zu gestalten. Es geht nicht darum, *mehr* Energie zu haben, sondern darum, sie **bewusst zu lenken** und zwar dorthin, wo sie dich stärkt, nährt und erfüllt.

Wenn Energie nicht frei fließen kann, entstehen Blockaden. Diese zeigen sich auf unterschiedlichen Ebenen:

- körperlich - etwa als Verspannungen, Müdigkeit oder Krankheit
- emotional - in Form von Ängsten, innerer Leere oder Überforderung
- mental - als Grübeln, Selbstzweifel oder Orientierungslosigkeit

Diese Blockaden verhindern, dass die Lebensenergie harmonisch durch deinen Körper strömt. Sie binden Kraft, die eigentlich für Freude, Kreativität und Erneuerung bestimmt ist. Genau hier setzt Energiearbeit an.

Sie unterstützt dich dabei, **diese verdichteten Energien zu erkennen, zu lösen und wieder in Fluss zu bringen**. Dadurch aktivierst du die Selbstheilungskräfte deines Körpers und öffnest dich für ein größeres Bewusstsein deiner eigenen Energie.

Warum Energiearbeit jeden betrifft

In unserer modernen Welt wird der Energiefluss vieler Menschen stark beansprucht. Viele fühlen sich erschöpft, überreizt oder innerlich leer. Sie verlieren Energie an digitale Reize, an fremde Emotionen, an alte Gedankenmuster oder an den ständigen Druck, zu funktionieren. Das ist kein persönliches Versagen, sondern ein Zeichen dafür, dass der Energiefluss aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Energie fließt immer - die Frage ist nur, wohin. Wenn sie blockiert oder nach außen abfließt, fühlen wir uns kraftlos. Wenn sie frei fließt, erleben wir Klarheit, Präsenz und Lebensfreude. Energiearbeit ist deshalb kein „esoterisches Extra“, sondern eine **Grundlage für ein bewusstes, gesundes und erfülltes Leben**. Denn sobald du beginnst, deine Energie wahrzunehmen und zu lenken, verändert sich auch, **wie du dich fühlst, wie du handelst und wie du mit der Welt in Verbindung trittst**.

In diesem Kurs wirst du lernen,

- deine Energie bewusst wahrzunehmen,
- sie zu schützen und zu reinigen
- und Blockaden zu lösen, damit sie wieder harmonisch fließen kann.

Es geht nicht darum, etwas „Neues zu lernen“, sondern dich wieder an das zu erinnern, was du längst bist: ein energetisches Wesen in einem physischen Körper.

Vorteile und Wirkungen energetischer Arbeit

Stress abbauen und innere Ruhe finden:

Energiearbeit hilft dir, dich aus dem Kreislauf von Überforderung und Anspannung zu lösen. Du lernst, dich zu zentrieren und deinen inneren Frieden wiederzufinden.

Emotionale Heilung fördern:

Viele Verletzungen sitzen tief. Energiearbeit durchdringt diese Schichten behutsam, öffnet den Raum für Verständnis und Heilung und bringt emotionale Klarheit.

Klarheit und Fokus gewinnen:

Wenn Energie frei fließt, wird auch der Geist klar. Du erkennst, was wirklich wichtig ist und kannst mit innerer Entschlossenheit handeln.

Intuitivere Entscheidungen treffen:

Ein harmonisches Energiefeld stärkt dein Vertrauen in dich selbst. Du spürst deutlicher, was sich richtig anfühlt, und lässt dich weniger von Angst oder Fremdimpulsen leiten.

Gesunde Beziehungen gestalten:

Mit klarem Energiebewusstsein kannst du dich in Begegnungen bewusster öffnen, ohne dich zu verlieren. Das stärkt Empathie und Authentizität.

Selbstfürsorge etablieren:

Energiearbeit ist gelebte Selbstliebe. Sie erinnert dich daran, dass dein Wohlbefinden kein Luxus, sondern Grundlage für ein erfülltes Leben ist.

Ausblick auf die kommenden Tage

In den kommenden Tagen wirst du Schritt für Schritt tiefer in die energetische Wahrnehmung eintauchen:

Tag 1 - Grundlagen des Energieflusses

Du lernst, nach welchen Gesetzmäßigkeiten Energie in deinem Körper zirkuliert, wie Blockaden entstehen und wie du sie spüren kannst.

Tag 2 - Energiehygiene im Alltag

Du erfährst, wie du dich energetisch schützen, reinigen und stabil halten kannst, um klar in deiner eigenen Energie zu bleiben.

Tag 3 - Energieblockaden lösen

Du lernst, den Energiefluss bewusst zu harmonisieren und Blockaden mit den Händen und deiner Intention zu lösen.

Bonus - Den Energiefluss halten und vertiefen

Zum Abschluss erhältst du Möglichkeiten, wie du die in diesem Kurs aufgebaute Energie **bewusst halten, stärken und weiter ausbauen** kannst, um einen dauerhaft freien und harmonischen Energiefluss zu erreichen.

Tag 1: Die Grundlagen des Energieflusses

Lernziel: Den Energiefluss im Körper verstehen und wahrnehmen

Willkommen zu **Tag 1** deiner energetischen Reise. Gestern hast du dich geöffnet für das Bewusstsein deiner eigenen Energie.

Heute beginnen wir zu *verstehen*, wie sie fließt, was sie beeinflusst und wie du sie in dir spüren kannst. Es ist der erste Schritt, um dich wieder mit der Lebensenergie zu verbinden, die dich durchströmt und lebendig macht.

Lebensenergie

Alles, was existiert, ist Energie in Bewegung, in Schwingung und in Wechselwirkung. Unsere Gedanken, unsere Gefühle und unsere Worte sind nicht einfach abstrakt, sondern energetische Impulse, die unser Feld prägen.

In der Energiearbeit nennen wir diese ursächliche Kraft „Lebensenergie“ und sie ist die Quelle aller Bewegungen im Körper. Sie ermöglicht unsere geistige Tätigkeit, Entwicklung, Wachstum und Altern. Energie ist der Grund, warum Nahrung und Atemluft umgewandelt werden können und Abfallprodukte ausgeschieden werden. Sie setzt auch die nötigen Reize, um die Körpertemperatur zu regulieren und das Blut zu verteilen. Zudem ermöglichen energetische Impulse den Organen, dass sie ihre Aufgaben ausführen können. Diese Impulse stammen von der Lebensenergie. Sie setzt auch alle nötigen Prozesse in Gang, damit äußere Umweltfaktoren, Viren und Bakterien bekämpft werden können. Ferner sorgt die Lebensenergie für alle kognitiven Fähigkeiten wie Denken, Urteilen, Bewerten.

Selbst unser Körper ist kein „fester Gegenstand“, sondern ein vibrierendes Energiefeld, das fortwährend Informationen aufnimmt, verarbeitet und weitergibt. Wenn unsere Gedanken klar sind und wir in innerem Frieden sind, schwingt dieses Feld weit und hell. Wenn wir gestresst, ängstlich oder erschöpft sind, verdichtet sich die Schwingung und der Fluss wird langsamer, stockender und unruhiger.

Der Energiefluss im Körper

In vielen Kulturen trägt die Lebensenergie unterschiedliche Namen, **Chi, Ki, Prana, Orenda**, doch gemeint ist immer dieselbe universelle Kraft, die alles Leben bewegt. Diese Energie durchströmt nicht nur den physischen Körper, sondern auch feinere Ebenen, die **energetische Anatomie**:

- **Die Chakren** sind Energiezentren, die bestimmte Lebensbereiche, Emotionen und Bewusstseinsaspekte regulieren.
- **Die Meridiane oder Nadis** sind feine Kanäle, durch die diese Energie fließt, vergleichbar mit Flüssen, die das Land nähren.
- **Die Aura** ist dein persönliches Energiefeld, das dich umgibt und schützt. Sie zeigt, wie harmonisch deine Energie im Moment schwingt.

All diese Ebenen sind miteinander verbunden. Wenn an einer Stelle Energie stagniert, wirkt sich das auf das gesamte System aus, genau so wie ein Stein im Fluss den Wasserlauf verändert.

Der Wirbelkanal – Hauptstrom deiner Lebenskraft

Im Zentrum deines Energiesystems verläuft der **Wirbelkanal**, in den östlichen Traditionen auch **Sushumna** genannt. Er zieht sich entlang der Wirbelsäule, vom Wurzelchakra bis zum Kronenchakra, und verbindet alle Chakren miteinander. Man kann ihn sich vorstellen wie einen **Lichtstrom**, der die Energie von der Erde bis zur Quelle allen Lebens leitet.

Durch diesen Kanal fließt deine **Kundalini-Energie** oder Lebensenergie, die den gesamten Organismus mit Vitalität versorgt. Von hier aus werden die Meridiane, Nervenbahnen und Organe mit feinstofflicher Kraft gespeist.

Wenn der Wirbelkanal frei ist, kann Energie ungehindert auf- und absteigen, du fühlst dich wach, klar, geerdet und zugleich verbunden mit etwas Größerem. Blockaden in diesem zentralen Strom hingegen führen zu **energetischen Unterversorgungen**: bestimmte Körperregionen, Organe oder emotionale Zentren erhalten weniger Energie und geraten so aus dem Gleichgewicht.

Deshalb wirkt Energiearbeit nicht nur auf die „unsichtbare“ Ebene, sondern ganz direkt auf dein körperliches Wohlbefinden.

Die Chakren – Energiezentren deines Bewusstseins

Chakren sind feinstoffliche Energiezentren entlang der Wirbelsäule, die bestimmte Lebensbereiche, Emotionen und Bewusstseinsaspekte regulieren. Man kann sie sich wie Wirbel oder Drehscheiben aus Licht vorstellen, die Energie aufnehmen, transformieren und wieder abgeben. Jedes Chakra hat seine eigene Schwingung, Farbe und Aufgabe:

- Das **Wurzelchakra** (an der Basis der Wirbelsäule) steht für körperliche Gesundheit, Erdung, Sicherheit und Urvertrauen.
- Das **Sakralchakra** (unterhalb des Nabels) für Emotionen, Kreativität, Sinnlichkeit und Lebensfreude.

- Das **Solarplexuschakra** (über dem Nabel) für Selbstvertrauen, Tatendrang, Antrieb und persönliche Kraft.
- Das **Herzchakra** für Liebe, Mitgefühl, Selbstliebe, Beziehungen und Verbundenheit.
- Das **Halschakra** für Kommunikation, Selbstaussdruck, Worte und Wahrheit.
- Das **Stirnochakra** (drittes Auge) für Intuition, Intellekt, Gedanken und Klarheit.
- Das **Kronenchakra** für Spiritualität und die Verbindung zur Quelle allen Lebens.

Wenn ein Chakra blockiert oder überaktiv ist, zeigt sich das häufig in emotionalen oder körperlichen Disharmonien. Fließt die Energie harmonisch, entsteht Balance, Lebendigkeit und tiefer innerer Frieden



Die Meridiane und Nadis – Energiebahnen des Lebensflusses

Wie in der Natur Flüsse und Bäche die Erde durchziehen, so verlaufen im menschlichen Energiekörper feine Kanäle, die in der asiatischen Tradition „Meridiane“ oder „Nadis“ genannt werden. Durch diese Bahnen zirkuliert die Lebensenergie und versorgt Organe, Muskeln, Nerven und Zellen mit Vitalität.

In der chinesischen Medizin werden zwölf Hauptmeridiane beschrieben, die mit den inneren Organen verbunden sind. Im Yoga spricht man von **Ida**, **Pingala** und **Sushumna**, den drei Hauptnadis, die den Energiefluss entlang der Wirbelsäule lenken.

Wenn diese Kanäle frei sind, fühlen wir uns wach, zentriert und kraftvoll. Sind sie blockiert, staut sich Energie, ähnlich wie Wasser, das hinter einem Damm gefangen ist. Mit achtsamer Energiearbeit können wir diese Bahnen reinigen und den natürlichen Fluss wiederherstellen.

Die Aura – dein energetisches Schutz- und Resonanzfeld

Die **Aura** ist das leuchtende Energiefeld, das deinen Körper umgibt. Sie besteht aus mehreren Schichten, also physisch, ätherisch, emotional, mental und spirituell, die gemeinsam dein gesamtes energetisches Wesen bilden.

Alles, was du denkst, fühlst oder erlebst, spiegelt sich in deiner Aura wider. Sie verändert ihre Schwingung mit deinem Bewusstseinszustand und wirkt gleichzeitig wie ein Resonanzraum: Was du ausstrahlst, ziehst du an.

Eine klare, ausgeglichene Aura schützt dich vor Fremdeinflüssen und unterstützt dein Immunsystem auf energetischer Ebene. Wenn sie jedoch trüb oder überlastet ist, etwa durch Stress, fremde Emotionen oder Erschöpfung, kann sie sich „durchlässig“ anfühlen. Energiearbeit hilft, die Aura zu reinigen und zu stärken, damit du dich wieder in deiner eigenen Schwingung halten kannst.

Alles ist miteinander verbunden

Chakren, Nadis, Aura und der physische Körper bilden kein getrenntes System, sondern sind Ausdruck derselben Lebenskraft auf unterschiedlichen Ebenen. Wenn du an einer Stelle arbeitest, zum Beispiel durch Atmung, Berührung oder Meditation, wirkt sich das auf dein ganzes Sein aus.

Energiearbeit ist deshalb immer **ganzheitlich**: Sie harmonisiert, verbindet und bringt dich in Kontakt mit der Kraft, die du bereits bist, mit der lebendigen Energie, die dich trägt, nährt und heilt.

Wie Energie blockiert oder stagniert

Energie kann frei fließen oder ins Stocken geraten. Blockaden entstehen nicht zufällig, sondern als Reaktion auf innere oder äußere Spannungen. Häufige Ursachen sind:

- unverarbeitete Emotionen wie Trauer, Wut oder Angst
- Dauerstress und Überforderung, die das System erschöpfen
- Fremdenergien, also Schwingungen, die du von anderen übernimmst
- Selbstzweifel oder alte Überzeugungen, die den natürlichen Fluss hemmen

Man kann sich das vorstellen wie einen Fluss, in dem sich Äste und Steine gesammelt haben. Das Wasser findet zwar seinen Weg, aber es verliert an Klarheit, Kraft und Beweglichkeit. Wenn du beginnst, diese Zusammenhänge zu erkennen, entsteht ein neues Bewusstsein: Blockaden sind kein Feind, sondern Signale und Hinweise darauf, dass irgendwo Energie wieder ins Fließen kommen möchte.

Ein zentraler Aspekt, den viele übersehen: **Energie geht nie verloren**. Sie verschwindet nicht einfach, sondern verändert nur ihre Form oder ihren Fluss. Wenn du dich erschöpft fühlst, liegt das also nicht daran, dass „keine Energie da“ ist, sondern daran, dass sie **gebunden, blockiert oder nach außen abgegeben** wird. Vielleicht kennst du solche Situationen:

- Du gibst all deine Kraft in Verpflichtungen, Verantwortung oder den Alltag und am Ende bleibt nichts mehr für dich übrig.
- Du bist ständig für andere da, trägst ihre Sorgen mit und merkst, wie deine eigene Energie immer schwächer wird.
- Du befindest dich in Umgebungen oder Beziehungen, die dich auslaugen, weil dort energetisch etwas nicht im Gleichgewicht ist.

In solchen Momenten fließt deine Lebensenergie nach außen, zu Dingen oder Menschen, die sie nicht nähren, sondern verbrauchen. Oder sie wird im Inneren durch Angst, Schuld, Scham, Selbstzweifel oder ungelöste Emotionen gebunden.

Energiearbeit hilft dir, diese unbewussten Muster zu erkennen. Denn wenn du weißt, wo deine Energie gebunden ist oder *wohin* sie abfließt, kannst du beginnen, sie **zurückzuholen, zu klären und wieder in den natürlichen Fluss zu bringen.**

Alles ist Ausdruck von Energie

Jedes Ungleichgewicht, ob körperlich, emotional oder mental, hat eine energetische Entsprechung. Ein körperliches Symptom ist selten die Ursache selbst, sondern der **Ausdruck einer tieferliegenden energetischen Disharmonie.**

Wenn Energie dauerhaft blockiert ist, entsteht auf seelischer Ebene Spannung, die sich mit der Zeit in den physischen Körper hinein verdichtet. Das kann sich zeigen als:

- chronische Müdigkeit oder Antriebslosigkeit
- Verspannungen und Schmerzen
- emotionale Instabilität
- Unruhe, Ängste oder Überforderung

Deshalb kann echte Heilung nur **ganzheitlich** geschehen, wenn du nicht nur die körperlichen, sondern auch die **geistigen und energetischen Ursachen** klärst. Erst dann kann sich die Energie neu ordnen und der Körper beginnen, sich selbst zu regulieren.

Warum Energiearbeit essenziell ist

Energiearbeit ist die bewusste Pflege des Systems, das alles in dir trägt. So wie du deinen Körper reinigst und deine Emotionen reflektierst, kannst du auch deine Energie nähren und harmonisieren. Wenn Energie frei fließt, spürst du:

- Vitalität und Lebensfreude
- Klarheit im Denken
- Innere Ruhe und Verbundenheit
- Präsenz und Ausstrahlung

Energiearbeit führt dich zurück in deine Selbstwirksamkeit. Du erkennst, dass du aktiv Einfluss auf deinen Zustand nehmen kannst. Sie erinnert dich daran, dass Lebenskraft nichts ist, das du dir

„von außen holen“ musst, sondern etwas, das **immer in dir vorhanden ist**, sobald du beginnst, dich zu öffnen und sie zu spüren.

Übung des Tages: Energie spüren

Diese Übung hilft dir, den Energiefluss sinnlich erfahrbar zu machen. Du wirst spüren, dass Energie lebendig, real und unmittelbar wahrnehmbar ist. Sie ist einfach, aber sehr wirkungsvoll, besonders wenn du sie regelmäßig praktizierst.

1. Zentriere dich.

Setze dich aufrecht hin, schließe für einen Moment die Augen und atme einige Male tief durch. Spüre, wie du mit jedem Atemzug ruhiger wirst.

2. Energie aktivieren.

Reibe nun deine Handflächen kräftig aneinander, bis Wärme entsteht. Du aktivierst damit die Energiezentren in den Händen (die sogenannten Handchakren) und bringst sie in Schwingung.

3. Energie wahrnehmen.

Löse die Hände voneinander und halte sie etwa 10 bis 15 cm auseinander. Bewege sie langsam aufeinander zu und wieder auseinander, wie in einer sanften Welle. Spüre: Gibt es zwischen den Handflächen eine feine Spannung, ein Pulsieren, ein Magnetfeld oder ein leichtes Kribbeln? Das, was du wahrnimmst, ist deine Lebensenergie.

4. Energie aufbauen

Bewege deine Finger so, als würdest du über das weiche Fell einer Katze streicheln oder einen Schneeball formen. Du kannst auch die Abstände der Hände variieren. Versuche zu spüren, ob sich die Energie zwischen deinen Händen verändert. Mit jedem Einatmen nimm Energie auf. Mit jedem Ausatmen lässt du sie fließen.

5. Die aufsteigende Energie (Erdenenergie)

Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu deinen Füßen. Mit jedem Einatmen steigt aus der Erde warme, rote oder goldene Energie durch deine Füße auf, die Beine hinauf, bis in dein Wurzelchakra. Spüre, wie diese aufsteigende Energie dich nährt, erdet und stärkt. Lass sie weiter bis in dein Herz oder deinen Solarplexus aufsteigen.

6. Die absteigende Energie (kosmische Energie)

Richte nun deine Aufmerksamkeit nach oben über dein Kronenchakra. Stelle dir dort ein strahlendes, weiß-goldenes Licht vor, die Energie des Himmels, der Quelle oder des Kosmos. Mit jedem Einatmen fließt diese Energie sanft in dein Kronenchakra und weiter nach unten, über Kopf, Hals und Brust, bis sie dein Herz oder deinen Solarplexus erreicht.

7. Vereinigung der Energien

Nun treffen sich beide Energien in deinem Herz- oder Solarplexuschakra. Spüre, wie sie sich dort vereinen, ineinanderfließen, ein lebendiges Leuchten bilden. Vielleicht nimmst du Wärme, Pulsieren oder ein weites, strömendes Gefühl wahr.

8. Den Energiekreislauf aktivieren

Mit jedem Atemzug fließt Energie jetzt durch dich hindurch, von unten nach oben, von oben nach unten. Spüre diesen natürlichen Kreislauf: ein Einatmen, das dich auflädt, ein Ausatmen, das dich reinigt.

9. Energie fließen lassen

Wenn du magst, kannst du die Energie nun an bestimmte Körperstellen lenken, zum Beispiel auf dein Herz, deinen Bauch oder eine Stelle, die gerade Aufmerksamkeit braucht. Spüre, ob sich die Empfindung verändert. Wird sie wärmer, heller, dichter, feiner? Beobachte einfach, ohne zu bewerten.

10. Abschluss.

Lege zum Abschluss die Hände auf dein Herz oder deinen Bauch. Atme bewusst hinein und danke dir selbst für diesen Moment der Verbindung mit deiner Lebensenergie.

Diese Übung öffnet dein energetisches Bewusstsein und verfeinert deine Wahrnehmung. Je regelmäßiger du sie machst, desto klarer wirst du spüren, wie Energie in deinem Körper nicht nur in den Händen, sondern in allen Bahnen und Schichten deines Energiefeldes fließt.

Reflexionsübung – Deinen Energiehaushalt verstehen

Bevor du in den nächsten Tag gehst, nimm dir ein paar Minuten Zeit, um dein heutiges Erleben zu reflektieren. Energiearbeit beginnt immer mit Bewusstsein und Bewusstsein entsteht, wenn du innehältst und ehrlich hinschaust. Nimm dir ein Blatt Papier oder dein Journal und schreibe frei, ohne zu bewerten oder zu zensieren. Lass die Gedanken fließen und beantworte für dich folgende Fragen:

- Wo in deinem Leben fühlst du dich oft **energielos oder erschöpft**?
- Welche Situationen, Menschen oder Themen **ziehen deine Energie**?
- Wo fließt deine Energie vielleicht in Dinge, die dir nicht (mehr) guttun, z. B. alte Verpflichtungen, Konflikte oder Sorgen?
- Fühlst du dich in bestimmten Umgebungen **fremdbelastet, ausgeliefert oder überreizt**?
- Und auf der anderen Seite: Wann fühlst du dich **lebendig, inspiriert und verbunden**?

Deine Notizen:

Tag 2: Energiehygiene im Alltag

Lernziel: Deine Energie schützen, reinigen und stabil halten

Willkommen zu Tag 2.

Gestern hast du gelernt, deine Energie bewusst wahrzunehmen und zu spüren, wie lebendig und feinstofflich sie ist. Heute geht es darum, diese Energie zu bewahren. Denn so wie dein physischer Körper Pflege braucht, um gesund zu bleiben, braucht auch dein Energiekörper Achtsamkeit und Reinigung, um klar, vital und stabil zu schwingen. Vielleicht hast du gestern bemerkt, wie sensibel Energie ist und wie sie sich verändern kann, je nachdem, wo du bist, mit wem du sprichst oder wie du dich fühlst. Genau hier beginnt die Kunst der **Energiehygiene**.

Warum Energiehygiene so wichtig ist

Dein Energiefeld ist wie eine zweite Haut. Es nimmt Schwingungen auf, reagiert auf Umgebungen, Emotionen und Menschen. Im Alltag begegnen wir unzähligen Einflüssen: Gesprächen, digitalen Medien, Lärm, Leistungsdruck, Emotionen anderer Menschen. All das hinterlässt Spuren in unserem Feld.

Ohne bewusste Pflege kann sich die eigene Energie „voll“, trüb oder unruhig anfühlen. Das äußert sich oft als Erschöpfung, innere Unruhe, Reizbarkeit oder Schlafprobleme. Energiehygiene bedeutet, Verantwortung für dein inneres Gleichgewicht zu übernehmen. So selbstverständlich wie tägliches Duschen oder Zähneputzen. Wenn dein Feld klar ist, fühlst du dich:

- präsent und geerdet
- vital und kraftvoll
- innerlich ruhig und emotional stabil

Energiehygiene ist kein Luxus, sondern Selbstfürsorge auf der tiefsten Ebene.

Energiehygiene im Alltag

Energiehygiene wird zur zweiten Natur, wenn du sie in deinen Alltag integrierst:

Morgens: deinen Schutz aktivieren und bewusst dein Feld ausrichten, bevor du in den Tag gehst.

Abends: Reinigung praktizieren und loslassen, was nicht zu dir gehört, und dich in dein Licht zurückholen.

Je klarer dein Energiefeld, desto harmonischer dein Umfeld. Denn du bist nicht getrennt von der Welt, sondern gestaltest sie mit jeder Schwingung, die du ausstrahlst.

Energetischer Schutz: Deine Energie bei dir behalten

Schutz bedeutet nicht Abschottung, sondern bewusste Selbstwahrnehmung. Es ist die Fähigkeit, bei dir, in deiner Mitte und in deiner Schwingung zu bleiben.

In jedem Moment findet ein energetischer Austausch statt. Wenn du einen Raum betrittst, spürst du vielleicht sofort die Stimmung: freudig oder angespannt. Oder du begegnest jemandem, der traurig oder wütend ist, und bemerkst, wie sich deine eigene Energie verändert.

Diese Wahrnehmung zeigt, dass Energien ständig fließen, ob bewusst oder unbewusst. Wenn du dich nicht energetisch schützt, können fremde Emotionen wie Wut, Angst, Neid oder Trauer, in dein Feld übergehen. Manchmal spürst du das sofort, manchmal erst später, als innere Schwere oder unerklärte Erschöpfung.

Ein stabiler energetischer Schutz wirkt wie ein sanfter, durchlässiger Schild: Er hält das Fremde auf Abstand, ohne dich zu verschließen. Er bewahrt deine Lebenskraft, sodass du aus deiner eigenen Energie leben kannst, statt sie ständig an andere zu verlieren.

Erinnere dich: Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wenn du deine Energie bewusst bei dir hältst, beginnst du, dein Feld selbst zu gestalten, anstatt es dem Außen zu überlassen.

Übung 1: Energetischer Schutz (Lichtkugel-Visualisation)

Für den täglichen Bedarf...

Dauer: ca. 5–7 Minuten

Vorbereitung: Setze oder stelle dich bequem hin. Schließe die Augen, atme tief ein und aus. Spüre deine Füße, den Boden unter dir, deinen Atem. Nutze gerne die gestrige Visualisierung und stelle dir die beiden Energieflüsse, also den aufsteigenden Energiefluss vom Wurzelchakra zum Kronenchakra und die absteigende kosmische Energie vom Kronenchakra zum Wurzelchakra vor, die sich auf Höhe des Herzens treffen. Dies verstärkt deine aktuelle Energie, sodass du ein klareres und stärkeres Schutzfeld aufbauen kannst.

Anleitung:

Stelle dir vor, wie in deinem Herzen oder deinem Solarplexus ein sanftes Licht zu leuchten beginnt - klar, warm und friedlich. Mit jedem Atemzug breitet sich dieses Licht weiter aus, bis es deinen ganzen Körper erfüllt. Dann dehnt es sich über deine Haut hinaus aus, umhüllt dich wie eine leuchtende Kugel oder ein Kokon aus reinem Licht.

Spüre, welche Farbe und Qualität dieses Licht heute für dich trägt. Vielleicht golden, weiß, perlmuttfarben oder sanft irisierend?

Dieses Licht ist durchlässig für Liebe, Wahrheit, Vertrauen und Freude, aber undurchlässig für alles, was nicht in deiner Schwingung liegt, für Täuschung und Angst.

Bleibe einige Atemzüge in dieser Energie und fühle, wie sich dein Feld klärt, stabilisiert und harmonisch ausrichtet.

Abschluss: Nimm ein paar tiefe Atemzüge, spüre deinen Körper und öffne langsam die Augen. Du kannst diese Übung morgens vor dem Tag, vor Begegnungen oder Reisen anwenden. Immer dann, wenn du deine Energie bewusst halten möchtest.

Energetische Reinigung – Fremdes und Verbrauchtes loslassen

So wie du deinen Körper regelmäßig reinigst, braucht auch dein Energiefeld Pflege. Im Laufe eines Tages nimmst du Eindrücke, Emotionen und Spannungen auf, besonders wenn du sensibel bist oder mit vielen Menschen arbeitest.

Energetische Reinigung ist ein Akt der Befreiung. Sie hilft dir, fremde oder stagnierende Energien aus deinem System zu lösen und die eigene Klarheit wiederherzustellen. Das gilt nicht nur für Therapeuten oder Energiearbeiter, sondern für jeden, der mit anderen Menschen in Kontakt steht.

Vor allem, wenn du mit emotionalen oder spirituellen Themen arbeitest, ob beruflich oder privat, ist Reinigung essenziell. Sie schützt dich davor, negative, fremde und belastende Energien aus den Prozessen anderer oder aus dem Umfeld in deinem eigenen System festzuhalten.

Oft sind das unbewusst aufgenommene Emotionen, alte Schwingungen oder ungelöste Anteile, die sich sonst in dir ablagern und langfristig zu energetischen Blockaden führen könnten. Reinigung bedeutet, loszulassen, was nicht zu dir gehört.

Besonders kraftvoll ist die Reinigung auch in Bezug auf **energetische Verbindungen zu anderen Menschen**. Jede Begegnung, jede Beziehung, ob partnerschaftlich, familiär oder freundschaftlich, hinterlässt energetische Spuren.

Wenn sich eine Verbindung löst oder du spürst, dass sie dir nicht mehr guttut, bleibt häufig ein unsichtbares Band bestehen, über das weiterhin Energie fließt. Das kann sich zeigen als innere Unruhe, emotionale Schwere oder das Gefühl, „nicht loszukommen“.

Bewusste Reinigung hilft dir, solche Bindungen liebevoll zu lösen, ganz ohne Groll, sondern in Frieden. Du gibst Energie zurück, die nicht zu dir gehört, und nimmst deine eigene Kraft wieder vollständig zu dir. Das ist kein Akt der Trennung, sondern ein Akt der Selbstheilung.

Erinnere dich: Loslassen heißt nicht, dass du weniger fühlst, sondern, dass du dich entscheidest, in deiner eigenen Energie zu bleiben.

Tipp: Führe deine energetische Reinigung am besten abends oder nach intensiven Begegnungen durch. So bleibt dein Feld frei und deine Energie kann sich über Nacht regenerieren.

Übung 2: Energetische Reinigung (Trockenbaden / Aura ausstreichen)

Für den täglichen Bedarf ...

Dauer: ca. 3–5 Minuten

Vorbereitung: Stelle dich aufrecht hin, die Füße schulterbreit und stabil am Boden. Spüre die Verbindung zur Erde unter dir, die bereit ist, alles aufzunehmen und zu transformieren, was du loslässt.

Anleitung:

Beginne, mit den Händen sanft über deinen Körper zu streichen, ohne die Haut direkt zu berühren. Ähnlich wie ein feines „Abstauben“ deines Energiefeldes.

- Strecke den **linken Arm** aus und streiche jeweils mit dem Ausatmen mit der **rechten Hand** dreimal von der Schulter über den Arm bis zu den Fingerspitzen.
- Wechsle dann den Arm: **rechten Arm ausstrecken**, mit der **linken Hand** dreimal nach unten ausstreichen und bis in die Fingerspitzen hinein.
- Lege nun die **linke Hand** an dein **Kronenchakra** (Scheitel) und streiche mit der Bewegung dreimal langsam über Kopf, Hals, Brust und Bauch, hinunter bis zum **Wurzelchakra**.
- Danach streiche **dreimal über das linke Bein** bis zu den Fußsohlen, dann **dreimal über das rechte Bein**.

Optional: Wenn du magst, stelle dir dabei vor, wie dunkle, schwere oder fremde Energien wie eine klebrige Masse mit jedem Ausatmen über deine Hände aus dem Körper gezogen werden und über die Füße hinunter in die Erde abfließen, wo sie neutralisiert und in reine Lebenskraft verwandelt werden.

Verbindungslösung:

Wenn du spürst, dass du noch an eine Person, Situation oder vergangene Beziehung gebunden bist, kannst du während des Ausstreichens innerlich sagen:

„Ich löse die Verbindung zu [Name oder Thema] - in Liebe und Dankbarkeit.“

„Alles, was nicht zu mir gehört, darf jetzt gehen.“

Damit trennst du alte energetische Stränge mit der Absicht, frei und in deiner eigenen Kraft zu bleiben.

Abschluss:

Lege die Hände auf dein Herz oder deinen Solarplexus. Atme einige Male bewusst ein und aus. Spüre nach: vielleicht fühlst du dich jetzt leichter, klarer, weiter. Diese Übung kannst du jederzeit durchführen: abends vor dem Schlafengehen, nach intensiven Begegnungen oder immer dann, wenn du spürst, dass etwas nicht „deins“ ist.

Energetische Abgrenzung vs. Isolation

Manchmal entsteht die Angst, Schutz könne bedeuten, sich zu verschließen. Doch das Gegenteil ist der Fall. Abgrenzung heißt nicht, dich von anderen zu trennen, sondern dich **bewusst zu spüren**, während du in Verbindung bleibst. Ein offenes Herz und ein stabiles Energiefeld schließen sich nicht aus, sondern sie gehören zusammen. Je klarer du in deiner eigenen Energie bist, desto liebevoller kannst du anderen begegnen, ohne dich zu verlieren.

Erdung – die Basis jeder energetischen Arbeit

Energiearbeit bedeutet nicht, immer „höher“ oder „weiter“ zu schwingen, sondern in **Balance** zu bleiben. Je mehr du dich mit subtilen Ebenen beschäftigst, desto wichtiger wird die bewusste Verbindung zur Erde.

Erdung ist die natürliche Gegenbewegung zur feinstofflichen Öffnung. Sie hält dich präsent im Körper, zentriert im Hier und Jetzt und verhindert, dass du dich in Gedanken, Emotionen oder fremden Schwingungen verlierst. Wenn du gut geerdet bist, kann Energie freier durch dich fließen. Du wirst ruhiger, klarer und stabiler, auch wenn um dich herum viel geschieht. Erdung bedeutet, deine Energie **nach unten zu leiten und** sie in der Materie zu verankern, so wie ein Baum seine Wurzeln tief in die Erde schlägt, um kraftvoll in den Himmel wachsen zu können.

Erinnere dich: Spirituelle Entwicklung braucht Wurzeln. Ohne Erdung wird Lichtarbeit schnell zur Überforderung. Aber mit Erdung wird sie zur Kraftquelle. Kleine Erdungsrituale helfen dir, dich täglich zu stabilisieren:

- Morgens barfuß auf der Erde oder dem Boden stehen und bewusst in die Füße atmen
- Den Körper sanft abklopfen oder dehnen
- Dich mit der Erde unter dir verbinden und spüren, wie sie dich trägt
- Dich nach jeder energetischen Übung bewusst „zurückholen“ in deinen Körper und deine Sinne

Erdung ist die Basis, auf der energetischer Schutz und Reinigung ihre volle Wirkung entfalten. Sie verankert dein Licht im Alltag und macht dich fähig, mit beiden Füßen im Leben zu stehen, während dein Bewusstsein sich nach oben öffnet.

Tag 3: Energiefluss harmonisieren

Lernziel: Energieblockaden lösen & Energie wieder frei fließen lassen

Willkommen zu Tag 3.

In den letzten Tagen hast du erlebt, wie lebendig Energie ist und wie sie sich verändern, beruhigen und klären lässt. Nun geht es darum, sie überall dort **bewusst in Bewegung zu bringen**, wo sie ins Stocken geraten ist. Ziel des heutigen Tage ist es, den Fluss deiner Lebensenergie wieder in Harmonie zu bringen und zu spüren, wie sich dein inneres Gleichgewicht erneuert.

Was sind Energieblockaden?

Energieblockaden sind Verdichtungen oder Stauungen im feinstofflichen System. Bereiche, in denen die Lebensenergie nicht mehr frei zirkulieren kann. Sie entstehen auf unterschiedlichen Ebenen:

- **Emotional:** durch unterdrückte Gefühle wie Wut, Trauer oder Angst
- **Mental:** durch alte Glaubenssätze, Selbstzweifel oder ständiges Grübeln
- **Körperlich:** durch Verspannungen, Stress oder Erschöpfung
- **Energetisch:** durch Fremdenergien, traumatische Erfahrungen oder ungelöste Themen aus der Vergangenheit

Diese Blockaden sind keine Fehler, sondern **Botschaften deines Systems**. Sie zeigen an, wo Aufmerksamkeit und Heilung gebraucht werden. Manchmal spürst du sie als Druck, Schwere, Unruhe oder Taubheit. Doch in Wahrheit sind sie nur **eingefrorene Energie**, die wieder in Fluss gebracht werden möchte.

Wichtig: Das Ziel ist nicht, etwas „wegzumachen“, sondern Raum zu schaffen, damit die Energie **von selbst wieder fließen kann**. Alles, was du annimmst, kann sich verwandeln.

Woran du Energieblockaden erkennst

Blockaden zeigen sich auf unterschiedliche Weise subtil oder deutlich spürbar. Achte besonders auf folgende Zeichen:

- **Wärme oder Hitze:** ein Hinweis auf Energiestau oder Überaktivität in einem Bereich
- **Kälte oder Taubheit:** ein Zeichen für Energiemangel, Unterversorgung oder Abspaltung
- **Druck, Ziehen oder Kribbeln:** Energie versucht, wieder in Bewegung zu kommen
- Löcher, Dellen oder Auswölbungen im Energiefeld: ungleichmäßige Verteilung oder Energieverlust
- **Ungleichgewichte:** eine Seite des Körpers fühlt sich „leerer“ an, einseitige Verspannungen

- **Emotionale Muster:** Wiederholende Situationen, innere Unruhe, Gereiztheit oder Antriebslosigkeit
- Wiederkehrende Gedanken, fehlende Energie oder Überaktivität in bestimmten Situationen
- **Körperliche Symptome:** Schmerz, Verspannung, Entzündungen oder Müdigkeit ohne klare Ursache

Je bewusster du wirst, desto feiner kannst du solche Zeichen deuten. Beobachte:
Wo zieht es dich hin? Wo stockt es? Wo fließt Energie leicht?

Oft findest du die Blockade dort, wo du sie am wenigsten erwartest, hinter einem Gedanken, in einer alten Erinnerung oder in einem Bereich, den du kaum wahrnimmst.

Energiefluss & Chakren – das innere Energiesystem

Dein Energiesystem ist wie ein Fluss aus sieben Hauptströmungen - den **Chakren**. Jedes Chakra steht mit bestimmten Lebensthemen, Organen und Emotionen in Verbindung. Wenn Energie dort frei fließt, fühlst du dich kraftvoll, klar und zentriert. Wenn sie blockiert ist, zeigen sich Disharmonien emotional, mental oder körperlich.

Unten findest du eine Übersicht, wie sich Blockaden in den einzelnen Chakren äußern können, welche Ursachen häufig zugrunde liegen und wie du sie erkennst:

Chakra	Typische Anzeichen einer Blockade	Mögliche Ursachen / Themen
Wurzelchakra (<i>Muladhara</i>)	Unsicherheit, Ängste, Erschöpfung, mangelnde Erdung, Existenzsorgen, kalte Füße oder Beine	Fehlendes Urvertrauen, finanzielle Sorgen, instabile Lebenssituation, Verlust der Verbindung zur Erde
Sakralchakra (<i>Svadhithana</i>)	Kreativitätsmangel, sexuelle Unlust, Schuldgefühle, emotionale Taubheit, Rückenschmerzen im unteren Bereich	Unterdrückte Gefühle, Scham, traumatische Erfahrungen im Bereich Nähe oder Sexualität
Solarplexuschakra (<i>Manipura</i>)	Mangel an Selbstvertrauen, Machtlosigkeit, Wut, Verdauungsprobleme, Spannung im Bauchraum	Kontrolle, Leistungsdruck, alte Glaubenssätze („Ich darf nicht“ / „Ich kann nicht“)
Herzchakra (<i>Anahata</i>)	Gefühlskälte, Einsamkeit, Beziehungsprobleme, Engegefühl im Brustbereich	Verletzungen in Liebe und Vertrauen, Selbstablehnung, Mangel an Selbstliebe
Halschakra (<i>Vishuddha</i>)	Kommunikationsprobleme, Hemmung, Halsschmerzen, verspannte Schultern, Kloß im Hals	Nicht-Gesagtes, Angst vor Ablehnung, fehlende Authentizität

Stirnchakra (<i>Ajna</i>)	Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, innere Unruhe, Realitätsflucht, fehlende Intuition	Überlastung des Geistes, zu viel Kontrolle durch Denken, Mangel an innerer Stille
Kronenchakra (<i>Sahasrara</i>)	Sinnleere, Orientierungslosigkeit, spirituelle Isolation, Schlafprobleme	Getrenntheit vom Göttlichen, Überbetonung des Intellekts, fehlendes Vertrauen ins Leben

Umgang mit Blockaden

Wenn du eine Blockade wahrnimmst, versuche nicht, sie sofort „wegzumachen“. Stattdessen begegne ihr mit Bewusstsein und Mitgefühl. Der erste Schritt ist **Wahrnehmung ohne Widerstand**. Blockaden wollen nicht „weg“, sie wollen **gesehen, verstanden und befreit** werden.

Wenn du spürst, dass Energie stockt, frag dich:

- „Welches Gefühl steckt hier?“
- „Welcher Gedanke hält diese Energie fest?“
- „Was möchte endlich ausgedrückt oder losgelassen werden?“

Energiearbeit wirkt dann am tiefsten, wenn du **die Ursache an der Wurzel berührst** und Verantwortung für deinen inneren Zustand übernimmst. So kommst du aus dem Opfermodus („etwas blockiert mich“) in die Selbstermächtigung („ich bringe meine Energie in Fluss“).

Nachdem du Blockaden ausfindig gemacht hast und ihnen Raum gegeben hast, damit sie sich zeigen können, können dir folgende Schritte helfen:

1. **Wahrnehmen:** Fühle, ohne zu bewerten.
2. **Atmen:** Atme bewusst in den Bereich, denn der Atem ist dein Werkzeug für Öffnung.
3. **Verstehen:** Erkenne, welches Thema sich zeigt (Angst, Kontrolle, Trauer ...).
4. **Lösen:** Mit jedem Atemzug darf die Energie freier werden.
5. **Vertrauen:** Dein System weiß, wie Heilung geschieht - du begleitest sie nur.

Wenn du regelmäßig mit deinen Chakren und dem ganzen Energiesystem arbeitest, wirst du mit der Zeit spüren, dass sich Themen von selbst zeigen und dass Heilung oft in dem Moment beginnt, in dem du **bereit bist, hinzusehen**.

Die Kraft des bewussten Energieflusses

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Dort, wo du deine Wahrnehmung, deinen Atem und dein Bewusstsein hinlenkst, beginnt sie zu fließen.

Wenn du deine Hände auflegst oder über den Körper führst, trittst du in **einen inneren Dialog mit deiner Lebensenergie**. Dadurch löst du nicht nur Blockaden, sondern verbindest dich tiefer mit deinem Körper und deiner Seele. Diese Arbeit ist sanft, aber äußerst kraftvoll. Sie erinnert dich daran, dass du selbst die Quelle der Energie bist.

Tagesübung - Schritt 1: Energieblockaden zeigen lassen

Dauer: ca. 5–7 Minuten

Vorbereitung: Stehe oder sitze aufrecht, spüre die Füße fest am Boden. Atme tief ein und aus, um dich zu zentrieren. Reibe dann die Handflächen kräftig aneinander, bis sie warm werden. So aktivierst du deine Handchakren.

Ablauf:

Lege eine Hand auf dein Steißbein, diese führt Energie zu. Die andere Hand legst du auf dein Kronenchakra, sie empfängt.

Atme ruhig und gleichmäßig. Mit jedem Atemzug spürst du, wie die Energie zwischen beiden Polen, vom Wurzel- bis zum Kronenchakra, zu fließen beginnt.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und führe einen sanften **Body Scan** durch: Wandere mit deiner Wahrnehmung langsam von den Zehen bis zum Scheitel. Nimm dir Zeit für jede Region, atme dorthin und spüre, was sich zeigt: Wärme, Pulsieren, Kribbeln, Weite, Gefühle, Gedanken oder Erinnerungen.

Lass alles da sein, ohne zu bewerten.

Wenn Blockaden oder Unruhe auftauchen, begegne ihnen ohne Selbstverurteilung. Bleib präsent, offen und mitfühlend.

Atme weiter in den betreffenden Bereich und beobachte, wie sich die Empfindungen verändern, wenn du ihnen Raum gibst. Bleibe so lange in dieser Verbindung, bis du das Gefühl hast, dass der Energiefluss harmonisch und ruhig geworden ist.

Affirmation (optional):

„Ich erkenne meine Blockaden als Wegweiser. Ich lasse los, was mich festhält, und öffne mich für den freien Fluss der Lebensenergie.“

Dieser Teil der Übung aktiviert und gleicht den Energiefluss aus, sodass Stauungen, Blockaden und Ungleichgewichte sichtbar werden.

Tagesübung - Schritt 2: Die Dynamind - Heiltechnik

Dauer: ca. 10–12 Minuten

Ziel: Auflösung von Blockaden, Glaubenssätzen und Problemen.

1. Wähle ein **körperliches, emotionales oder psychisches Problem**, an dem du arbeiten möchtest. Du kannst auch ein Gefühl, eine Wahrnehmung oder einen Gedanken nehmen, der sich **bei Schritt 1** in den Vordergrund gedrängt hat.
2. Eruiere zuerst die **Stärke deines Problems** oder deiner Empfindung auf einer **Skala von 0 bis 10**, zum Beispiel: *“Mein Kopfweh belastet mich mit einer Stärke von 8.“*
3. Halte dann deine Hände vor dir so zusammen, dass die beiden Daumen und die beiden Zeigefinger ein Dreieck formen und sich auch alle anderen Fingerspitzen berühren.
4. Sage (*laut oder leise, besser aber laut*) vor dich hin:
" Ich habe ein Problem mit..."
" Ich habe ein Problem mit..., und das kann sich ändern!"
" Ich habe ein Problem mit..., und dieses Problem wird jetzt verschwinden!"
5. Dann klopfe jeweils **sieben Mal** mit zwei oder drei Fingern einer Hand
 1. auf dein Brustbein
 2. auf die Flächen zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger jeder Hand
 3. auf den etwas vorstehenden Wirbelknochen an der Basis deines Genicks
6. Atme nun tief ein und konzentriere sich dabei auf den Scheitelpunkt auf deinem Kopf.
7. Atme dann tief aus und konzentriere dich dabei auf alle deine Zehen.
8. Nun sage erneut laut, wie stark dich das Problem (von 0-10) noch belastet.

Wiederhole die Übungen beliebig oft, bis die Probleme verschwunden sind. Mach aber immer eine Pause zwischen den Runden.

Wichtig: Du musst nicht immer den genauen Grund deiner Blockaden kennen, um sie auflösen zu können.

Integration & Nachwirkung

Nach der Übung:

- Setze oder lege dich für einen Moment hin, spüre nach.
- Wo fühlt sich dein Körper weiter oder freier an?
- Vielleicht nimmst du Wärme, Leichtigkeit oder ein inneres Strömen wahr.

Trinke danach Wasser, um die energetischen Prozesse zu unterstützen. Je regelmäßiger du mit deiner Energie arbeitest, desto feiner wird deine Wahrnehmung und desto leichter erkennst du Disharmonien, bevor sie sich körperlich zeigen.

Ideen zur regelmäßigen Energiehygiene

Energiearbeit entfaltet ihre Wirkung durch **Regelmäßigkeit**. Selbst wenige Minuten täglich genügen, um dein Energiefeld zu stabilisieren und deine Wahrnehmung zu verfeinern. Wenn du beginnst, **Energiehygiene** als festen Bestandteil deines Alltags zu sehen, bleibst du in deinem eigenen Rhythmus. Hier einige einfache Möglichkeiten, um deine Energie im Fluss zu halten:

- **Morgens klären:**
Noch im Bett kurz die Hände reiben, aufs Herz legen und bewusst atmen. Stelle dir vor, wie frische Lebensenergie dich erfüllt.
- **Nach Begegnungen oder Arbeit mit Menschen:**
Energetisch „abstreifen“, so wie beim Trockenbaden (Tag 2). Alles, was nicht zu dir gehört, darf abfließen.
- **Regelmäßige Erdung:**
Barfuß laufen, bewusst durchatmen, in der Natur sein. Erdung ist die Gegenbewegung zu geistiger oder energetischer Arbeit und verankert dich im Hier und Jetzt.
- **Räume reinigen:**
Öffne Fenster, räuchere mit Salbei oder arbeite mit Klang, um stagnierende Energien zu lösen.
- **Grenzen setzen:**
Spüre bewusst, wo du dich zu sehr auf andere einlässt oder dich auslaugen lässt. Sag innerlich: „*Ich bleibe in meiner Energie.*“
- **Abendliche Reinigung:**
Stelle dir beim Duschen vor, wie alles Verbrauchte fortgespült wird, sowohl emotional und mental, als auch energetisch.

Mit der Zeit wird diese Pflege selbstverständlich und du merkst früh, wenn etwas „nicht stimmig“ ist, um sofort zu reagieren.

Kleine Energierituale für den Alltag

Energiearbeit muss nicht immer eine formelle Übung oder Meditation sein, denn sie kann selbst in den kleinen Momenten des Alltags stattfinden.

Wenn du lernst, Energie bewusst zu lenken, verwandelt sich das Gewöhnliche in etwas Heiliges. Hier sind einige einfache Rituale, mit denen du deine Verbindung zu dir, zur Erde und zum Leben im Alltag stärken kannst:

Essen reinigen und segnen

Bevor du einen Bissen nimmst, halte kurz inne. Lege deine Hände über dein Essen oder halte sie davor. Atme einmal tief ein, und stelle dir vor, wie goldenes Licht das Essen durchflutet, es reinigt, klärt und nährt.

Bedanke dich innerlich bei der Erde, den Elementen, dem Licht und allen Wesen, die an der Entstehung dieser Nahrung beteiligt waren. So nimmst du nicht nur Kalorien, sondern *Lebensenergie* zu dir.

Wasser reinigen

Halte dein Glas oder deine Flasche in den Händen. Atme bewusst hinein und visualisiere reines, leuchtendes Licht, das das Wasser umhüllt. Sprich innerlich oder laut:
„Möge dieses Wasser mich reinigen, klären und mit Licht erfüllen.“

Dann trinke es achtsam, Schluck für Schluck, als würdest du Licht oder das Leben selbst in dich aufnehmen.

Kristalle und persönliche Gegenstände

Kristalle, Schmuck oder Werkzeuge nehmen Energien aus ihrer Umgebung auf. Reinige sie regelmäßig, etwa durch Räucherwerk, mit fließendem Wasser (je nach Kristall), in der Erde oder im Mondlicht.

Du kannst sie auch zwischen deinen Handflächen halten und mit Licht durchfluten, bis sie klar und rein schwingen. Verbinde sie danach bewusst mit einer neuen Intention:
„Du bist Träger von Licht, Klarheit und Schutz.“

Pflanzen und Tiere

Auch Pflanzen und Tiere reagieren auf Energie und lieben Achtsamkeit. Wenn du deine Pflanzen gießt, schicke ihnen liebevolle Gedanken und stelle dir vor, wie dein Licht mit ihnen fließt.

Bei Tieren: lege sanft die Hand auf ihren Körper und atme ruhig. Spüre, wie ihr Energiefeld auf deine Ruhe reagiert. Ein stilles, gegenseitiges Heilen geschieht ganz natürlich.

Gegenstände und Räume

Alles, womit du lebst, speichert Energie: Räume, Möbel, Kleidung, sogar dein Handy. Halte regelmäßig inne, um diese Energien zu erneuern.

Du kannst räuchern, mit Klang reinigen (z. B. Klangschale oder Glöckchen) oder Lichtvisualisationen nutzen. Atme währenddessen bewusst und stelle dir vor, wie frische, klare Energie jeden Winkel durchströmt. Wenn du magst, kannst du sagen:
„Ich erfülle diesen Raum mit Licht, Liebe und Frieden.“

Erinnere dich: Du bist nicht getrennt von der Energie um dich herum, du *bist* Teil ihres Flusses. Jede bewusste Handlung, jeder Atemzug und jeder Gedanke kann Energie verwandeln. Wenn du diese kleinen Rituale in deinen Alltag integrierst, wird Energiearbeit zu etwas ganz Natürliches und zu einem gelebten Ausdruck deiner Verbundenheit.

Vom Spüren zum Lenken - der nächste Schritt deiner Energiearbeit

Nachdem du gelernt hast, mit deiner eigenen Energie achtsam umzugehen, kannst du nun beginnen, sie **bewusst zu lenken**. Das ist der natürliche nächste Schritt: von der Wahrnehmung zur bewussten Gestaltung.

Hier öffnet sich ein weites Feld der Energiearbeit mit unterschiedlichen Wegen, die alle dasselbe Ziel haben: **Bewusstsein, Heilung und Ganzwerdung**. Einige dieser Wege sind:

- **Reiki**: Die Arbeit mit universeller Lebensenergie, die durch dich hindurchfließt und heilend wirkt.
- **Schamanische Energiearbeit**: Reisen in nichtalltägliche Bewusstseins Ebenen, um verlorene Seelenanteile oder blockierte Kraft zurückzuholen.
- **ThetaHealing**: Transformation auf mentaler Ebene durch die Verbindung mit höheren Bewusstseinschichten.
- **Chakra- oder Prana-Healing**: Hier arbeitest du gezielt mit den Energiezentren, um Disharmonien auszugleichen und Energieflüsse zu stärken.
- **Atem- und Lichtarbeit**: Bewusste Verbindung mit der Lebensenergie durch Atemrhythmen oder Visualisation.

Jede dieser Methoden vertieft das, was du in diesem Kurs begonnen hast: deine Energie zu verstehen, zu reinigen und in Einklang zu bringen.

Dein Weg darf weitergehen

Reiki nimmt in diesem Spektrum eine besondere Rolle ein. Es ist ein Weg, dich **direkt mit der universellen Lebensenergie** zu verbinden, also jener Kraft, die alles Lebendige durchdringt und trägt.

Im Gegensatz zu anderen Energieformen nutzt du dabei **nicht deine eigene Energie**, sondern öffnest dich als Kanal. Reiki fließt von selbst, ohne dass es dich auslaugen kann oder du etwas hinzufügen musst. Es weiß, wo es gebraucht wird, ohne dass du es „steuern“ musst.

Das macht Reiki so kraftvoll und zugleich sanft: Du arbeitest nicht aus Anstrengung, sondern aus Hingabe. Du wirst zur Brücke zwischen Himmel und Erde und lässt die Energie einfach fließen. Universelle Lebensenergie kannst du nicht nur für dein Wohlbefinden nutzen, sondern auch, um **Heilung, Klarheit und Harmonie** zu fördern.

Wenn du spürst, dass du tiefer gehen möchtest, etwa in das bewusste **Lenken von Energie**, das **Arbeiten mit Symbolen** oder die **Übertragung heilender Schwingung auf andere**, dann ist Reiki ein wunderbarer nächster Schritt. Es führt dich vom *Spüren der Energie* zum *bewussten Wirken mit Energie*. Zudem dient es als **stabile Grundlage**, um sich selbst und andere energetisch zu unterstützen, ganz egal ob professionell, oder im privaten Rahmen. Es stärkt deinen Energiefluss dauerhaft, reinigt auf natürliche Weise und öffnet dich für Heilung auf allen Ebenen.

Vielleicht spürst du, dass dieser Kurs erst der Anfang war. Dass in dir der Wunsch gewachsen ist, **tiefer einzutauchen**, dich noch stärker mit der universellen Energie zu verbinden und das, was du in den letzten Tagen erfahren hast, weiter zu entfalten.

Es gibt viele Wege, die dich dabei begleiten können, ob durch **Usui Reiki**, **Schamanische Reisen**, **Ahnenheilung** oder **Aura Healing**. Vielleicht führt dich dein Weg eines Tages zu einem dieser Bereiche, für die ich mich ebenfalls interessiere und Inhalte erstellt habe. Falls dem so ist, dann freue ich mich sehr, dich dort wiederzusehen und ein Stück deines Weges begleiten zu dürfen.

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, dich auf diese Reise einzulassen. Möge dein Energiefluss klar, dein Herz weit und dein Licht strahlend bleiben.

Energetische Grüße

Dein Mike

Weiterführende Links

Grundlegendes zu Reiki ►► <https://stella-vita.com/reiki-lernen/>

Mehr zur online Reiki Ausbildung erfahren ►► <https://stella-vita.com/reiki-ausbildung/>

Einweihungen in verschiedene Reiki- und Energiesysteme ►► <https://stella-vita.com/shop/>

Buche hier deine Fernreiki Behandlung ►► <https://stella-vita.com/fernreiki-behandlung-2/>

Kostenloses Reiki Webinar ►► <https://stella-vita.com/reiki-webinar/>

Zum Reiki Tagebuch ►► <https://stella-vita.com/reiki-diary/>

Zum Ahnenheilung Onlinekurs ►► <https://stella-vita.com/ahnenheilung-kurs/>

Schamanische Reisen lernen ►► <https://stella-vita.com/schamanische-reisen-lernen/>

© 2025 by Mike Hübschen, Reiki Großmeister & Lehrer

Alle Rechte vorbehalten. Diese Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. StellaVita - Reiki Schule, Kamenný Most 423, 94358 Kamenný Most, Slowakei