



# Leseprobe

Cyndi Dale

## **Energieheilung für Stress, Trauma und chronische Beschwerden**

Harmonisiere deine feinstofflichen Energien und aktiviere deine Selbstheilungskräfte

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 23,00 €



---

Seiten: 336

Erscheinungstermin: 04. Oktober 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Unser physisches und psychisches Wohlbefinden wird in höchstem Maße von feinstofflichen Energien gesteuert. Wer versteht, wie sie inner- und außerhalb des menschlichen Körpers wirken, kann ihre heilende Kraft gezielt als sanfte Alternative oder Begleitung zu schulmedizinischen Methoden einsetzen. Seit über 30 Jahren erforscht die weltbekannte Energieheilerin Cyndi Dale diese verborgenen Kräfte und hat Tausende Klient\*innen erfolgreich behandelt. Hier zeigt sie, wie mithilfe ihrer speziell dafür entwickelten Heilmethoden vor allem Stress, Trauma und chronische Beschwerden wirksam gelindert werden können. Indem wir unsere Aurafelder reinigen, unsere Chakras harmonisieren oder unseren Vagusnerv klären, aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte und stärken auf sanfte Art Körper, Geist und Seele. Ein ganzheitlicher, praktischer Leitfaden mit zahlreichen Techniken zur Selbstanwendung – für ein gesundes Leben in innerer Balance.



### Autor

## Cyndi Dale

---

Cyndi Dale, international bekannte Heilerin und Autorin zahlreicher erfolgreicher Bücher, beschäftigt sich seit Jahren sowohl mit den traditionellen Heilmethoden verschiedenster Kulturen als auch mit moderner integrativer Medizin. Ihr Buch *Der Energiekörper des Menschen*, eine einzigartige Enzyklopädie der feinstofflichen Anatomie, wurde weltweit zum Bestseller und gilt als das aktuelle Standardwerk der Energiemedizin. Cyndi Dale lebt in

Cyndi Dale  
Energieheilung für Stress, Trauma und chronische Beschwerden



Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel  
»Energy Healing for Trauma, Stress & Chronic Illness« im Verlag Llewellyn Publications,  
Woodbury, MN 55125-2989. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin,  
dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt  
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.  
Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.  
Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Die in diesem Buch zusammengestellten Informationen sind nicht geeignet,  
körperliche und psychische Erkrankungen oder Verhaltensauffälligkeiten bei Menschen  
zu diagnostizieren und zu behandeln. Bitten wenden Sie sich dazu an einen Arzt oder Therapeuten.  
Die Autorin und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für irgendwelche Beschwerden,  
die in die Zuständigkeit eines Arztes oder Therapeuten fallen. Alle Fallgeschichten und  
Beschreibungen von Personen wurden so verändert, dass niemand wiedererkannt werden kann.  
Jede Ähnlichkeit mit lebenden oder verstorbenen Personen ist rein zufällig.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

1. Auflage 2021  
Copyright © 2020 by Cyndi Dale  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2021 by Lotos Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Einbandgestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung eines Motivs von © gothappy / iStock  
Illustrationen © Mary Ann Zapalac  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-7787-8305-4

[www.ansata-integral-lotos.de](http://www.ansata-integral-lotos.de)  
[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

# Inhalt

Einleitung .....	7
------------------	---

## Teil 1

### Physisches und Feinstoffliches. Die Energien von Trauma, Stress und chronischer Krankheit

<b>1. Alle Herausforderungen sind energetische Herausforderungen .....</b>	<b>15</b>
Orientierungshilfe 1: <i>Trauma und Herausforderungen, Teil 1 – Häufige Arten und Ursprünge</i> .....	19
<b>2. Die Energien, die unseren Herausforderungen zugrunde liegen: Einsicht in die Kräfte und Signaturen, unsere Energieanatomie und die Energetik des Traumas .....</b>	<b>23</b>
Persönliche Einschätzung: <i>Die gegenwärtigen Herausforderungen in meinem Leben</i> .....	45
<b>3. Die physische Anatomie: Was passiert, wenn wir uns verletzen .....</b>	<b>49</b>
Orientierungshilfe 2: <i>Ihr Körper und seine Systeme. Ein kompaktes Handbuch</i> ..	74
Persönliche Einschätzung: <i>Von Ihrem Trauma hervorgerufene körperliche Symptome</i> .....	92
Schaubild: <i>Körperliche Symptome (Beispieldiagramm)</i> .....	94
<b>4. Feinstoffliche Stressfaktoren: Die unsichtbaren Einflüsse hinter Herausforderungen und wie sie uns energetisch beeinflussen .....</b>	<b>97</b>
Tabelle: <i>Überblick über die Chakras</i> .....	99
Persönliche Einschätzung: <i>Ihr Problem und Ihr feinstofflicher Körper</i> .....	130
Beispieldiagramm: <i>Chakra-Symptome</i> .....	133
Persönliche Einschätzung: <i>Geistige Kräfte – Nichtphysische Wesen, Energien von anderen und mehr</i> .....	134

<b>5. Feinstoffliches und Stoffliches zusammen</b> .....	137
Tabelle: <i>Marthas feinstoffliche Stressoren – Überblick</i> .....	148
Orientierungshilfe 3: <i>Trauma und Herausforderungen, Teil 2 – Einsichten in die Bedeutung feinstofflicher Energie für gängige chronische Krankheiten und Probleme</i> .....	162
Persönliche Einschätzung: <i>Dem Ursprung Ihres Problems auf der Spur</i> .....	173
<b>6. Das trauernde Herz und Co-Abhängigkeit</b> .....	177
Orientierungshilfe 4: <i>Trauma und Herausforderungen, Teil 3 – Der Einfluss von Co-Abhängigkeit und nicht erlöster Trauer</i> .....	188
Persönliche Einschätzung: <i>Nicht erlöste Trauer</i> .....	198
Persönliche Einschätzung: <i>Energetische Co-Abhängigkeit</i> .....	199

## Teil 2

### Die Befreiung. Techniken für die Genesung und Heilung des Selbst

<b>7. Herausforderungen meistern: Zehn Techniken für Ihren feinstofflichen Werkzeugkasten</b> .....	203
Tabelle: <i>Chakra-Aktivierung nach Alter</i> .....	213
<b>8. Ein Trauma überwinden: Techniken zur Unterstützung eines traumatisierten Selbst</b> .....	225
<b>9. Feinstoffliche Energieheilungstechniken für chronische Krankheiten</b> .....	251
Orientierungshilfe 5: <i>Die feinstoffliche Energie chronischer Krankheiten ansprechen – Weitere Tipps</i> .....	272
<b>10. Techniken zur Weiterführung Ihrer Genesung</b> .....	283
Tabelle: <i>Den Chakras zugeordnete Nahrungsmittel und Substanzen</i> .....	286
Tabelle: <i>Den Chakras zugeordnete Suchtprobleme</i> .....	297
Tabelle: <i>Den Chakras zugeordnete Aktivitäten</i> .....	302
Nachwort .....	305
Anhang .....	307
Verzeichnis der Energieheilungstechniken .....	307
Abbildungsverzeichnis .....	309
Quellen .....	310
Anmerkungen .....	318
Register .....	323

# Einleitung

*Man muss die Taten bis zu ihrer Vollendung verfolgen.  
Was immer ihr Ausgangspunkt auch sein mag, ihr Ende ist schön.*

Jean Genet: *Tagebuch eines Diebes*

Ich arbeite seit mehr als dreißig Jahren als intuitive Heilerin und Energieheilerin. Die meisten der 65 000 Menschen, mit denen ich mich in dieser Zeit beschäftigte, hatten es mit den Auswirkungen eines nicht geheilten Traumas zu tun.

Das klingt nach viel, ich weiß. Aber so weit verbreitet sind nicht geheilte Traumata nun mal.

Darüber hinaus haben die meisten meiner Klienten, die an einem nicht geheilten Trauma leiden, auch mit chronischen Krankheiten und anderen bleibenden Herausforderungen wie Beziehungsproblemen, finanziellen Schwierigkeiten oder geringem Selbstbewusstsein zu kämpfen. Für mich als Energieheilerin ist diese Überschneidung kein Zufall. Immer wieder konnte ich bei vielen Klienten einen deutlichen, wenn auch komplexen Zusammenhang zwischen chronischen Problemen und einem nicht geheilten Trauma feststellen. Ich bin alles andere als überrascht, wenn ich lese, dass sechs von zehn Erwachsenen in den USA an einer chronischen Krankheit leiden und vier von zehn dieser Erwachsenen mehr als eine chronische Krankheit haben.<sup>1</sup>

Wenn Menschen mit chronischen Krankheiten und Problemen zu mir kommen, erzählen sie mir normalerweise ganz ähnliche Geschichten. Sie haben ihre Probleme auf vielfältige Weise angegangen, einschließlich verschiedener Bereiche der allopathischen Medizin, der Psychotherapie sowie der komplementären und alternativen Medizin, und vielleicht haben sie ein gewisses Maß an Heilung oder Erleichterung erfahren, aber *etwas* fehlt noch. Sie wissen vielleicht nicht, was es ist, aber *etwas* hindert sie daran, sich so zu fühlen, wie sie sich fühlen wollen – so, wie sie sich einem tiefen Wissen in ihrem Herzen zufolge fühlen *könnten*, sei es nun glücklich oder zufrieden, sicher oder geliebt, ganz oder frei. Etwas hält sie davon ab, heil zu werden und dabei ihr optimales Potenzial auszuschöpfen.

Was ihnen fehlt, ist *Energie*, genauer gesagt feinstoffliche Energie. Wenn wir zusammenarbeiten, stelle ich ihnen die unsichtbaren, aber sehr mächtigen Energien vor, die alles in unserer Welt regulieren, uns selbst eingeschlossen. Gemeinsam betrachten wir die verschiedenen Teile ihrer feinstofflichen Anatomie, die unsichtbaren Zentren, Felder und Leitbahnen in unserem physischen Körper und in seinem Umfeld und wie diese Teile von feinstofflichen Energien beeinflusst wurden oder werden. Ich zeige ihnen, wie sich der nicht entdeckte energetische Schaden aufgrund traumatischer Stressfaktoren und die Reaktion unserer feinstofflichen Anatomie darauf am Ende sehr oft im physischen Körper manifestiert, und zwar in Form von chronischen Krankheiten, zu denen auch Autoimmunerkrankungen gehören. Er kann sich auf der physischen Ebene genauso gut als ein anderes chronisches Problem manifestieren, wie Sucht, Lernschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten oder wiederkehrende psychologische, emotionale oder Beziehungen bestimmende Muster, die sich nicht zu verändern scheinen, wie immer sie auch angegangen werden.

Zusammen mit meinen Klienten decke ich die feinstofflichen Energien des Traumas auf, die Energien, die an der durch das Trauma ausgelösten Stressreaktion beteiligt sind, und die Energien, die ihren chronischen Krankheiten und Problemen zugrunde liegen. Dann arbeiten wir mit ihrer feinstofflichen Anatomie und anderen hilfreicherer Energien, um die Heilung in Gang zu setzen, die sie suchen.

Ich habe beobachtet, wie eine junge Mutter mit Hauttuberkulose (Lupus) allmählich immer gesünder wurde und endlich ihren kleinen Sohn in den Arm nehmen konnte, ohne dabei zusammenzuzucken. Ich habe miterlebt, wie ein Großvater mit Agoraphobie seine Angst vor der Welt bis zu einem frühkindlichen Ereignis zurückverfolgte und sich zum ersten Mal seit zwanzig Jahren seinen Stock schnappte und in einen Laden ging. Es ist mir eine Ehre, Kriegsveteranen zu unterstützen, die unter den langfristigen Auswirkungen dessen leiden, was sie im Krieg erlebt haben; Menschen mit Sucht und Allergien, Co-Abhängige,<sup>2</sup> die in schlechten Beziehungen stecken, und Menschen mit fast allen anderen Sorgen.

Und es ist mir eine Ehre, in diesem Buch dieselben Konzepte und Techniken vorzustellen, mit denen ich meine Klienten bekannt gemacht habe, damit Sie, meine Leser und Leserinnen, die gleiche Hilfe und Heilung erfahren können.

## Ihr Leitfaden für die Beschäftigung mit den Energien der Herausforderung

In den Kapiteln 1 und 2 erfahren Sie mehr über das Wesen von Energie, etwa darüber, wie sie funktioniert, und über die zwei verschiedenen Arten von Energie, die physische und die feinstoffliche. Anschließend beschreibe ich im Rest von Teil 1 im Detail, wie bestimmte Formen von feinstofflicher Energie, die »Kräfte« genannt werden, uns zunächst während einer Krise beeinflussen und dann anhaltende Schwierigkeiten oder Herausforderungen verursachen, wenn ihre Auswirkungen nicht angesprochen werden.

**Kapitel 1: Wie ein Trauma Herausforderungen hervorbringt.** Ein Trauma führt zu chronischen Herausforderungen, und Energie ist der Hauptgrund dafür. In diesem Kapitel lernen Sie die grundlegenden Konzepte des Buches kennen. Der erste Teil dieses Leitfadens mit mehreren Kapiteln listet verschiedene Arten von Traumata und Herausforderungen auf, die Sie mithilfe dieses Buches ansprechen können.

**Kapitel 2: Was Sie über Energetik wissen müssen.** In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über Energie, einschließlich energetischer Signaturen, Kräfte und unserer energetischen beziehungsweise feinstofflichen Anatomie.

**Kapitel 3: Ihre körperliche Anatomie unter Stress.** In diesem Kapitel werden alle physischen Belange hinsichtlich der Energetik des Traumas und chronischer Krankheiten untersucht. Im Prinzip gebe ich eine aktuelle Biologie-Lektion über Traumata und den dadurch bedingten Stress. Dazu gehört eine Kurzanleitung, in der aufgeführt ist, wie die verschiedenen Systeme des Körpers auf den durch ein Trauma bedingten Stress reagieren.

**Kapitel 4: Ihre feinstoffliche Anatomie unter Stress.** Hier zeige ich, wie Ihr feinstoffliches Selbst, das aus Organen, Kanälen und Feldern besteht, auf die Energien eines Traumas und den nachfolgenden, durch das Trauma bedingten Stress reagiert – und dadurch Schaden nehmen kann. In diesem Kapitel werden auch einige feinstofflich-energetische (oder spirituelle) Faktoren behandelt, die zu den Auswirkungen von Traumata und unseren chronischen Herausforderungen beitragen können.

**Kapitel 5: Wie das Körperliche und das Feinstoffliche in Reaktion auf ein Trauma interagieren.** Wenn wir von gestörten Energien belagert werden, reagiert sowohl unsere körperliche als auch unsere feinstoffliche Anatomie sofort und über einen längeren Zeitraum – manchmal sogar über mehrere Lebenszeiten hinweg. Fallstudien werden zeigen, warum die Energien des Traumas so lange vorhanden und oft so komplex sind. Der Leitfaden zu Traumata und Herausforderungen aus Kapitel 1 wird hier noch erweitert und gibt Ihnen Einblicke in bestimmte Angelegenheiten.

**Kapitel 6: Die Rolle, die Trauer und Co-Abhängigkeit bei der Heilung spielen.**

Wir müssen die Traumata des Lebens betrauern. Wenn wir dies nicht tun, bleiben wir nicht nur in einer Schockreaktion stecken, sondern können auch co-abhängige Einstellungen, Verhaltensweisen und Beziehungen entwickeln. In diesem Kapitel werden sowohl Trauer als auch Co-Abhängigkeit und die energetische Brücke dazwischen untersucht. Im dritten Abschnitt des Leitfadens zu Traumata und Herausforderungen geht es um die Auswirkungen von Trauer und Co-Abhängigkeit auf bestimmte Traumata und chronische Herausforderungen.

Die Auswirkungen von Traumata, durch Traumata bedingten Stress und chronischen Herausforderungen können komplex sein, und Teil 1 enthält viele detaillierte Informationen. Damit Sie selbst herausfinden können, wie die Details auf Sie zutreffen, habe ich am Ende der Kapitel 2 bis 6 Möglichkeiten zur persönlichen Bewertung hinzugefügt. Die Erkenntnisse, die Sie aus diesen Bewertungen gewinnen, bereiten Sie auf Teil 2 vor, in dem Sie eine Fülle von Heilmethoden finden, die Sie auf die Ansätze aus den vorherigen Kapiteln anwenden können.

**Kapitel 7: Grundlegende Techniken zur Heilung von Traumata und Lösung von Problemen auf der feinstofflichen Energieebene.** Sind Sie bereit, Ihren Werkzeugkasten für feinstoffliche Energie aufzufüllen? In diesem Kapitel lernen Sie meine Top Ten der feinstofflichen Energietechniken zur Transformation von Traumata und zur Lösung der durch sie ausgelösten Probleme kennen. Wenn Sie mit dem einen oder anderen meiner Bücher über Energiemedizin vertraut sind, werden Sie manche dieser Verfahren wiedererkennen. Sie wurden jedoch für die Zwecke dieses Buches angepasst.

**Kapitel 8: Feinstoffliche Energie zur Heilung von Traumata.** Aufbauend auf den Techniken zur Befreiung von traumatischen Erfahrungen, die in Kapitel 7 behandelt wurden, lernen Sie hier noch weitere kennen.

**Kapitel 9: Beschäftigung mit feinstofflichen Energien hinter chronischen Krankheiten.** Die in diesem Kapitel angebotenen tiefen inneren Heilungsweisheiten und -prozesse helfen Ihnen, chronische Krankheiten zu lindern, Autoimmunerkrankungen eingeschlossen. Hier werden vor allem feinstoffliche Mittel und Wege zur Behandlung chronischer Krankheiten behandelt. Unterstützung auf der körperlichen Ebene ist Thema des nächsten Kapitels. Ein spezieller Leitfaden am Ende des Kapitels gibt Einblicke in subtile Energiezusammenhänge bei vielen chronischen Krankheiten.

**Kapitel 10: Zusätzliche Techniken zur Unterstützung Ihrer Heilung.** Heilungsprozesse, die auf der feinstofflichen Ebene stattfinden, laufen erheblich besser ab, wenn sie durch konkrete Veränderungen unterstützt werden. In diesem Kapitel werden Probleme behandelt, die in Zusammenhang mit Suchtproblemen und Allergien

auftreten und zu deren Bewältigung sowohl feinstoffliche Energie als auch physische Gegenmittel eingesetzt werden.

---

Bevor Sie sich aufmachen, um Ihr eigenes Heilungsabenteuer zu bestehen, möchte ich noch ein paar weitere Erkenntnisse an Sie weitergeben, die ich in meiner jahrelangen Arbeit mit Klienten gewonnen habe.

Erstens wird die Heilung, die Sie bewirken, sehr tief gehen, und eine solche Heilung braucht häufig ihre Zeit. Ihre chronischen Krankheiten und Ihre Probleme haben sich nicht über Nacht entwickelt und verschwinden normalerweise auch nicht von heute auf morgen. Ich konnte zwar durchaus auch sehen, dass Menschen plötzliche und dramatische Verbesserungen erfahren, wenn sie mit feinstofflicher Energie arbeiten, aber andere Veränderungen finden nach und nach statt. Manchmal macht man einen großen Sprung nach vorn, und dann scheint eine Zeit lang gar nichts zu passieren. Bitte vertrauen Sie darauf, dass sich Ihre Heilung genau in dem Zeitrahmen entfaltet, der für Sie ideal ist.

Zweitens ist feinstoffliche Energieheilung normalerweise das fehlende Glied in der Kette unserer allgemeinen Heilungsbemühungen. Sie ist kein Ersatz für andere Teile wie allopathische Medizin oder Komplementärmedizin. Die Auswirkungen eines Traumas und unsere Reaktionen darauf sind vielfältig, und auch Ihr Heilungsansatz muss vielfältig sein. Manchmal kann feinstoffliche Energieheilung dazu beitragen, dass konventionelle Behandlungen effizienter sind. Manchmal sind konventionelle Behandlungen erforderlich, um die Voraussetzungen für eine erfolgreiche feinstoffliche Energiearbeit zu schaffen. Verzichten Sie nicht auf die Vorzüge der Medizin, auf medizinische Ratschläge oder auf die Unterstützung gut ausgebildeter Therapeuten oder Fachleute. Denn wenn Sie es tun, lassen Sie andere wichtige Teile Ihrer Heilung einfach aus.

Schließlich sollten Sie wissen, dass Sie nicht allein sind. Wie ich zu Beginn dieser Einführung schon sagte, sind Traumata und ihre Auswirkungen so weit verbreitet, dass es sich dabei fast um eine universelle Erfahrung handelt. Aber wie viele der Menschen, mit denen ich zusammengearbeitet habe, Ihnen sagen können, ist diese Erfahrung auch etwas, was Sie ansprechen und heilen können. Auf diese Weise tragen Sie zu einer besseren Genesung auch Ihrer Mitmenschen bei. In unserer chaotischen Welt kann es uns leicht so vorkommen, als siege die Dunkelheit über das Licht. Aus diesem Grund ist jede einzelne Seele auf diesem Planeten aufgerufen, jetzt zu leuchten. Indem Sie Ihre tief sitzenden Probleme lösen, steigen Sie wie Phönix aus der Asche auf – bereit, Ihr einzigartiges Licht in die Welt zu tragen.

## Einleitung

Sie hatten die Kraft, mit Ihrem Trauma und den daraus resultierenden Herausforderungen zu leben. Jetzt ist es Zeit, die Kraft zu erlangen, die Sie brauchen, um sich von ihnen zu befreien. Weil Sie dieses Buch lesen, glaube ich, dass Sie dazu bereit sind. Ich glaube an Ihre Fähigkeit zu heilen, und ich glaube an Sie.

# Teil 1

## Physisches und Feinstoffliches

---

Die Energien von Trauma,  
Stress und chronischer Krankheit

Sie möchten deutliche Fortschritte in Hinblick auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden machen und haben sie auch verdient. Es ist viel einfacher, die Probleme zu lösen, die Ihnen Ihr Leben schwer machen, wenn Sie verstehen, wie sie entstanden sind.

Der Handlungsstrang der Not verläuft nicht ganz so gradlinig, wie grundlegende biologische oder therapeutische Ansätze behaupten. Wir sind Energie – physische und feinstoffliche Energie. Das bedeutet, dass sämtliche Blockaden in unserem Leben mit beiden Arten von Energie verankert sind. In der Tat sage ich Klienten gern, dass sie aus Licht, Klang, Seele und Ton (oder irdischen Elementen) bestehen. Alle diese Komponenten schwingen sowohl auf substanziellen als auch auf nicht-substanziellen Ebenen.

In Teil 1 bekommen Sie ausführliche Erklärungen Ihres *vollständigen* menschlichen Selbst, das sowohl konkret ist als auch immateriell und alles dazwischen. Bereiten Sie sich im Flug durch die ersten sechs Kapitel dieses Buches auf den endgültigen Landeplatz vor – das trauernde Herz. Heilung bedeutet vor allem, dass wir Rücksicht auf unsere Gefühle nehmen. Auf einer Ebene können sie wie Bindemittel wirken und unsere Traumata, unseren Stress und unsere chronischen Krankheiten festhalten, aber sie tragen auch zu unserer Befreiung bei.

Bis es so weit ist, führen persönliche Bewertungsfragebögen dazu, dass Sie Ihre eigenen Probleme vor dem Hintergrund der Informationen aus jedem Kapitel betrachten können. Dann sind Sie bereit, alle Informationen in Teil 2 sinnvoll zu nutzen.

# Kapitel 1

---

## Alle Herausforderungen sind energetische Herausforderungen

*Heilen ist eine Frage der Zeit,  
mitunter aber auch eine Frage der Möglichkeit.*

Hippokrates

Die sechzigjährige Highschool-Lehrerin Maureen litt unter ständiger Müdigkeit, Schmerzen, Herzrhythmusstörungen (Arrhythmie), Lungenentzündungen, Depressionen, Angstzuständen und Stimmungsschwankungen. Als sie zu mir kam, war sie bereits bei Dutzenden von Ärzten gewesen, die eine Autoimmunerkrankung, hormonelle Ungleichgewichte und idiopathische Schmerzen, also »Schmerzen mit unbekannter Ursache« bei ihr diagnostiziert hatten. Ihre ganzheitlichen Therapeuten vermuteten, sie leide an Borreliose, am Leaky-Gut-Syndrom (durchlässige Darmwand), an ungelösten Problemen aus früheren Leben, an Schimmelpilzinfektionen und vielem mehr. Zu den Behandlungen, die sie ausprobiert hatte, gehörten eine milde Form der Chemotherapie, kognitive Therapie, die Gabe von Vitaminpräparaten und Hypnose.

Ich konnte sagen, dass tief in Maureen problematische Energien lagen, die nie thematisiert und geklärt worden waren. Es gab in der Tat einen Aspekt ihres Selbst, der weggesperrt, in diesen Energien gefangen und nicht in der Lage war, sich zu befreien und gesund zu werden. Es war nicht schwer, die Ereignisse zu identifizieren, die diese Energien hervorbrachten: In einigen Monaten ihrer Kindheit hatte Maureen eine Katastrophe nach der anderen erlebt. Ein Tornado hatte die Farm ihrer Familie vernichtet. Bald darauf war ihr Vater an einem Herzinfarkt gestorben. Dann entwickelte ihre Mutter eine schwere Schimmelpilzinfektion in der Lunge und verlor all-

mählich die Kontrolle über ihre Gefühle, was dazu führte, dass sie die Kinder oft anschrie.

Maureen durchlebte das Leid, das sie in dieser schrecklichen Phase ihrer Kindheit durchgemacht hatte, immer noch und immer wieder, weil die mit diesen Ereignissen verbundenen Energien nicht nur in ihrem physischen Körper vorhanden und aktiv waren, sondern auch in ihrer Energieanatomie.

Was meine ich mit »Energien«? In diesem Kapitel gebe ich Ihnen eine einfache Momentaufnahme von Energie und Trauma, um Sie auf die detaillierten Informationen auf den folgenden Seiten dieses Buches vorzubereiten.

## Warum alle Herausforderungen energiebasiert sind

Energie ist Information in Bewegung und umfasst absolut alles, einschließlich unserer materiellen und immateriellen Aspekte. Energie liegt jedem zerstörerischen Faktor in unserem Leben zugrunde und dem Leid, das daraus resultiert – körperlich, seelisch und geistig. Sie ist auch Ausgangspunkt jeder guten Sache im Leben und der daraus resultierenden Freude und des Friedens – körperlich, seelisch und geistig. Dies bedeutet, dass kraftvolle Veränderungen auftreten können, wenn wir auf einer energetischen Ebene alles dafür tun.

Wenn Sie verstehen möchten, wie das vor sich geht, müssen Sie wie schon angedeutet zunächst wissen, dass es zwei Arten von Energien gibt: physische oder stoffliche und feinstoffliche. Die meisten Heilverfahren, wie der Einsatz von verschreibungspflichtigen Medikamenten, bestimmte Diäten, Körpertherapien, einfache kognitive Prozesse und sogar das alte Sprichwort »Zeit heilt alle Wunden«, basieren auf physischer Energie. Das materielle Universum spielt sicher eine Rolle, wenn wir unsere Widrigkeiten lindern wollen. Es gibt in der Tat biologische Gründe, warum unser Körper Heilung braucht (ihr aber auch widersteht), und es gibt physische Energie-modalitäten, welche die Heilung unterstützen. Der Schlüssel zur Freiheit liegt jedoch oft in einem anderen energetischen Bereich, dem der feinstofflichen Energie.

Diese subtilen Energien – auch außersinnliche, intuitive und Quantenenergien genannt – sind untrennbar mit dem materiellen Selbst verbunden. Sie sind nicht nur so etwas wie mystische Phänomene, die willkürlich herumschweben. Tatsächlich untermauern und organisieren sie die physische Realität, einschließlich Ihres physischen Körpers. Ich behaupte, dass sehr spezifische feinstoffliche Energien die Hauptursachen für chronische Krankheiten und andere hartnäckige Herausforderungen sind.

In einer Krise werden wir von feinstofflichen Energien getroffen, die »Kräfte« genannt werden. Jede der sechs vitalen Kräfte – Umweltkräfte, fehlende Kräfte, mo-

derne Kräfte, physische, psychische und geistige Kräfte – kann in der Krise selbst Probleme machen, aber es ist die Stressreaktion, die von den Kräften ausgelöst wird, die letztendlich zu chronischen Krankheiten und anderen bleibenden Beschwerden führen kann. Während wir weiterhin von den ursprünglichen Kräften betroffen sind, lösen diese Kräfte Mechanismen in uns aus, die das verwundete Selbst (den Aspekt unserer Psyche, der am stärksten von dem traumatischen Ereignis betroffen ist) in einer Schockblase einschließen. Wenn dieses verwundete Selbst nicht aus der Schockblase befreit wird, leidet es weiterhin im Verborgenen und löst neue energetische Reaktionen aus, die noch mehr Schaden anrichten.

Was Kräfte konstruktiv oder destruktiv und schädlich macht, sind nicht die Energien selbst, sondern die Frage, ob sie mit unserer ursprünglichen energetischen Signatur kompatibel sind oder nicht. Dies ist unser energetischer Meistercode, der Höhepunkt von allem, was an unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele einzigartig ist. Diese Signatur bestimmt, welche äußeren Energien uns nähren oder schädigen, ob wir sie nun im Rahmen bestimmter Lebensereignisse aufnehmen, mit der Nahrung oder anderen physischen Substanzen oder in Form von Gefühlen und Gedanken. Unabhängig davon, ob wir uns in einer einmaligen Krise befinden oder mit einer dauerhaften Herausforderung konfrontiert sind, können wir auf die Energien reagieren, die unserer ursprünglichen energetischen Signatur entsprechen, und wir reagieren negativ auf die Energien, bei denen dies nicht der Fall ist.

Ich definiere Trauma als den Schaden, der durch die anfängliche störende, inkompatible Kraft verursacht wird, die von außerhalb unserer selbst ausgeübt wird. Da ein Trauma von außen nach innen verursacht wird, muss es auf die gleiche Weise geheilt werden. Wir brauchen Hilfe von einer anderen Person, einem Lebewesen oder sogar einem Geistführer oder dem großen Geist. In Teil 2 werde ich Ihnen eine Vielzahl von Techniken vorstellen, mit denen Sie Traumata auf diese Weise energetisch heilen können – von außen nach innen.

Abgesehen von diesem anfänglichen Trauma gibt es den Schaden, der durch Sekundärenergien oder Sekundärkräfte verursacht wird. Diese sekundären Energien oder Kräfte werden während der physischen und energetischen Reaktion unseres Systems auf das anfängliche Trauma von innen erzeugt. Wenn sie nicht angesprochen werden, bleiben sie in unserem Körper und in unseren Energiesystemen stecken und richten noch mehr Schaden an – Schaden, der sich im Laufe der Zeit meist in Form einer chronischen Krankheit oder anderer dauerhafter Probleme manifestiert. Da diese Sekundärenergien selbst hervorgebracht sind und uns von innen schaden, müssen sie auch von innen energetisch geheilt werden. Ich werde Ihnen Einblicke und Techniken geben, mit denen Sie diese tiefe innere Metamorphose in Gang setzen können.

Als ich mir Maureens Probleme aus energetischer Sicht betrachtete, konnte ich sehen, dass sowohl ihre physische als auch ihre feinstoffliche Energieanatomie von Kräften beeinträchtigt und traumatisiert worden war, die ihrer ursprünglichen energetischen Signatur stark zuwiderliefen. Da niemand zur Verfügung stand, der ihr hätte helfen können, die traumatischen Ereignissen in der Kindheit zu betrauern und sich davon zu erholen, waren die Aspekte, die traumatisiert und in eine Schockblase eingeschlossen worden waren, nie befreit worden. In der Zwischenzeit waren die ursprüngliche Kraft und deren energetische Auswirkungen sowohl von ihrem Körper als auch von ihrem Energiesystem aufgenommen worden, wo sie verweilten, sich verwandelten und ihre physische Anatomie allmählich ebenso von innen beschädigten wie ihre feinstoffliche Anatomie, was schließlich eine chronische Krankheit auslöste. Sie brauchte Hilfe, um sowohl von außen nach innen als auch von innen nach innen zu heilen.

In Kapitel 2 werden wir uns eingehender mit unserer physischen und unserer feinstofflichen Energieanatomie, unserer ursprünglichen energetischen Signatur sowie mit den Kräften und ihrer energetischen Wirkung befassen. Dort erfahren Sie auch, was Maureen geholfen hat.

## Trauma und Herausforderungen, Teil 1

### *Häufige Arten und Ursprünge*

Wie gesagt definiere ich Trauma als die Ursache einer Herausforderung oder eines Problems, einschließlich einer chronischen Krankheit. Jede Art von Trauma kann körperliche und feinstoffliche Probleme verursachen. Hier werden einige der häufigsten aufgeführt. Dabei kann es sich sowohl um ein anfängliches Trauma als auch um ein nachfolgendes Problem handeln, das durch die Stressreaktion auf ein Trauma ausgelöst wird.

### **Umweltbedingtes Trauma**

Umweltbedingt, natürlich

- ▶ *Naturkatastrophen*
- ▶ *kosmische Strahlung*
- ▶ *Klimawandel*

Umweltbedingt, vom Menschen verursacht

- ▶ *Umweltverschmutzung (Toxizität in der Luft)*
- ▶ *geogene Belastung*
- ▶ *Lärmbelastung*
- ▶ *elektromagnetische Belastung*

### **Physisches Trauma**

Verletzungen

- ▶ *versehentlich*
- ▶ *absichtlich*

Körperliche Misshandlung und Gewalt

Sexueller Missbrauch und sexuelle Gewalt

Primärer oder sekundärer Schmerz (primärer Schmerz ist normalerweise das Ergebnis einer körperlichen Kraft, und sekundärer Schmerz ist die Folge dieser Herausforderung, einschließlich Folgeverletzungen, die etwa postoperativ oder als emotionaler »Fallout« auftreten)

Mikrobielle Infektionen

Genetisch

Epigenetisch (eine chemische Suppe aus Mikroben und Ahnenerinnerungen, in der die kodierenden Gene schwimmen)

Krankheiten

### **Psychisches Trauma**

Emotionaler Missbrauch

Verbaler Missbrauch

Psychischer Missbrauch (impliziert emotionalen Missbrauch, ist aber umfassender)

Moralisches Trauma (etwa gezwungen zu werden, gegen das eigene Wertesystem zu handeln)

Digitaler Missbrauch

- ▶ *Cybermobbing*
- ▶ *Dating-Manipulation*
- ▶ *schneller Kurznachrichtenaustausch*
- ▶ *Hyperverfügbarkeit*

Lernprobleme

- ▶ *Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)*
- ▶ *Autismusspektrum*
- ▶ *somatische (körperliche) Empfindlichkeiten*
- ▶ *Legasthenie und ähnliche Probleme*

Psychische Erkrankungen und Zustände

- ▶ *Depression (einschließlich verschiedener Arten wie klinische, situative und postpartale Depression)*
- ▶ *Angst*
- ▶ *posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)*
- ▶ *Co-Abhängigkeit (vier Typen, einschließlich energetischer Co-Abhängigkeit)*

- ▶ *weitere psychische Erkrankungen wie Borderline- und biopolare Störung, Schizophrenie und mehr*

Sucht und Allergien

- ▶ *Substanzen*
- ▶ *Verhalten*
- ▶ *Essen (und andere Probleme mit der Ernährung)*

Altern

Finanzielle Probleme

Beziehungsprobleme

Spirituelle und psychische Probleme (wie seelische Verwundungen, Anhaftungen, Angriffe durch Entitäten, Absorption der Energien anderer und mehr)

Komplikationen beim Trauern

Noch einmal sei darauf hingewiesen, dass es sich bei vielen Punkten auf dieser Liste je nach Person und Umständen sowohl um ein anfängliches Trauma als auch um eine nachfolgende Herausforderung handeln kann. Beispielsweise können Lernschwierigkeiten für jemanden ein traumatisierendes Langzeitereignis sein, während ein anderer aufgrund eines Traumas, etwa des Verlusts eines Elternteils in der frühen Kindheit und fehlender emotionaler Unterstützung beim Trauern um den Verlust, Lernprobleme entwickeln kann. Für Ersteren ist das Lernproblem ein kausales Trauma. Für Letzteren ist es eine Herausforderung, die sich aufgrund eines Traumas entwickelt. Ein Teil des Heilungsprozesses besteht also darin zu bestimmen, bei welchen Leiden es sich um ein anfängliches Trauma handelt und welche Herausforderungen daraus erwachsen.

Wenn sie unbeachtet bleiben, können die Energien des Traumas und die Reaktion unseres Systems darauf chronische Krankheiten verursachen oder zu ihrer Entstehung beitragen. Die Grenzen zwischen einem Trauma der ersten Ebene, Stressreaktionen der zweiten Ebene und nachfolgenden Langzeitstörungen verschwimmen, wenn wir es mit vielen psychischen und allergiebezogenen Problemen sowie mit Lernschwierigkeiten und Suchtthemen zu tun haben. Wir werden dies in diesem Buch zumindest kurz ansprechen. Sie sollten wissen, dass jede Art von Herausforderung uns sowohl physisch als auch energetisch beeinflussen kann.



*Zusammenfassung*

Alle Herausforderungen sind im Prinzip energetischer Natur. Ein Trauma ist eine signifikante Störung des Lebens, die uns nicht nur physisch, sondern auch energetisch beeinträchtigt. Die Kraft oder Energie des Traumas schadet uns, wenn sie nicht mit unserer ursprünglichen energetischen Signatur oder unserer angeborenen charakteristischen Energie harmoniert. Kräfte lösen eine physische und energetische Stressreaktion aus. Diese Energien und die sekundären Energien, die Teil dieser Stressreaktion sind, sind der Ursprung unserer chronischen Herausforderungen. Bei diesen chronischen Herausforderungen kann es sich nicht nur um chronische körperliche Erkrankungen, sondern auch um beständige psychische und zwischenmenschliche Probleme handeln.

Tauchen wir nun tiefer in die Dynamik der Energie ein, um zu verstehen, wie und warum sie sich so stark auf uns auswirkt, obwohl sie oft unsichtbar ist.

## Kapitel 2

# Die Energien, die unseren Herausforderungen zugrunde liegen: Einsicht in die Kräfte und Signaturen, unsere Energieanatomie und die Energetik des Traumas

*Jeder wichtige, aber auch schwierige Scheideweg tut tendenziell so, als sei er gar nicht wirklich vorhanden.*

Bill McKibben: *The End of Nature*

Im vorangegangenen Kapitel habe ich Ihnen einen Überblick darüber gegeben, wie inkompatible Energie uns nicht nur während eines traumatischen Ereignisses schadet, sondern im Laufe der Zeit auch weiterhin negativ beeinflusst, wenn wir uns nicht damit befassen. Jetzt werden wir einige der Schlüsselkonzepte, die ich eingeführt habe, genauer unter die Lupe nehmen, etwa unsere feinstoffliche Energieanatomie (und wie sie sich auf unsere physische Anatomie bezieht), unsere ursprüngliche energetische Signatur, unsere Kräfte und ihre Funktionsweise sowie unsere physischen und energetischen Reaktionen auf ein Trauma und darauf, wie sie den Grundstein für chronische Krankheiten, einschließlich Autoimmunerkrankungen, legen können. Mit diesem Wissen ausgerüstet, sind Sie bereit zu verstehen, wie Sie sich von den Auswirkungen eines Traumas und den nachfolgenden Herausforderungen heilen können, genau wie es meine Klientin Maureen getan hat.

Für den Anfang ist es hilfreich, ein bisschen mehr über Energie an sich zu erfahren.

## Energie = Information + Schwingung

Energie besteht aus zwei Komponenten: Information und Bewegung. Die Information ist die Programmierung, die einem Ding »sagt«, was es zu sein hat. Beispielsweise haben die Informationen in Ihrem morgendlichen Kaffee ihm »erzählt«, dass er ein Kaffee sein soll. Wenn diese Informationen geändert wird, könnte sich auch der Kaffee demnächst verändern – vielleicht von einer dunklen in eine helle Röstung?

Die Energie von allem in diesem Universum schwingt oder bewegt sich ebenfalls. Selbst etwas so Solides wie ein für unsere Sinne festes Objekt besteht in Wirklichkeit aus Schwingung oder Frequenzwellen. Licht und Klang sind die zwei Arten von Schwingung. Diese grundlegenden Energieeinheiten unterscheiden sich in ihrer Schwingungszahl. Wir wissen aufgrund der Schwingung, welche Farbe etwas hat. Auf die gleiche Weise können wir den Unterschied zwischen dem Bellen eines Hundes und dem Miauen einer Katze erkennen.

Was passiert nun, wenn Sie die Schwingung eines Objekts anpassen? Sie verändert sich. Schwingungsmäßig verändern wir die Realität ständig. Die Frequenzen kalter Atome, die niedrig und langsam sind, verwandeln Wasser in Eis. Seien Sie jedoch vorsichtig, wenn Sie Eiswürfel auftauen. Frequenzen heißer Atome sind sehr schnell. Wenn Sie die Würfel zu stark erhitzen, verdampfen sie – und Sie haben immer noch Durst, nachdem Sie die flüssige Phase vollständig übersprungen haben.

Das zweifache Wesen der Energie – Information und Schwingung – erklärt, warum ein Stressor Sie nicht nur physisch, sondern auch energetisch beeinflussen kann. Stellen Sie sich vor, ein Hund beißt Sie und hinterlässt Bisswunden. Nicht nur haben die Zähne des Hundes Ihre Haut aufgerissen, sondern die Aktion des Hundes, ob aggressiv oder defensiv, hat auch noch störende Energiedaten in Ihre Haut eingebracht. Diese Daten unterbrechen die Schwingung der Haut, führen zu einer Trennung der Wundränder und machen es ihnen unmöglich, sich leicht wieder zu verbinden.

### Zwei Arten von Energie: physikalisch und feinstofflich

Physikalische Energien unterliegen den Gesetzen der klassischen Naturwissenschaft. Sie sind messbar und reagieren auf konkrete Aktivitäten. Feinstoffliche Energie hingegen kann nicht immer gemessen werden und funktioniert nach anderen Regeln oder deren Fehlen. Es gibt viele andere Bezeichnungen für feinstoffliche Energie, etwa »außersinnliche«, »geistige« und »mystische« Energie. Ich mag das Wort »feinstofflich«, weil es das Wesen dieser schlüpfrigen, listigen und erstaunlichen Energien, die von der Quantenphysik erklärt werden, am besten beschreibt.

Quanten sind die kleinsten Einheiten der Realität. Es gibt verschiedene Arten von Quanten, etwa Quarks, Tachyonen und Gluonen. Wir wissen allerdings nicht wirklich, wie viele Arten von Quanten es gibt, weil sie auf einzigartige Weise agieren. Beispielsweise existiert ein Objekt in der Quantenwelt nur, wenn es beobachtet wird. Wenn sich zwei Teilchen treffen, bleiben sie für immer verschränkt oder miteinander verbunden. Sie werden sich auch weiterhin gegenseitig beeinflussen, selbst wenn sie Tausende Kilometer voneinander entfernt sind.

Die Quantenphysik bietet den Schlüssel zum Verständnis der Wirklichkeit. Die klassische Naturwissenschaft kann nicht erklären, wie alles zusammenwirkt, wohl aber beschreiben, wie die grundlegenden beobachtbaren Kräfte funktionieren, etwa die schwache Kernkraft, die starke Kernkraft, die elektromagnetische Kraft und die Schwerkraft. Phänomene wie die mystische Übertragung von Gedanken und Gefühlen, Wunderheilung, Geist-Körper-Interaktion, hellsichtige Einsichten, geistige Verbundenheit und den Segen der Kreativität kann die klassische Naturwissenschaft jedoch nicht erklären. Die Antworten auf diese Rätsel haben etwas mit dem Vorhandensein feinstofflicher Energie und deren Verhalten zu tun.<sup>3</sup>

Tatsächlich liegen den von der klassischen Naturwissenschaft aufgestellten Regeln zum Verhalten von Energie Quantengesetze zugrunde. Quanten sind nicht konkret, solange sie nicht bewusst in die Realität gewählt werden, und die materielle Welt ist es auch nicht. Und was ist mit allem um Sie herum? Das meiste davon ist leerer Raum. Die Objekte darin werden durch das Erscheinen und Verschwinden von Quanten oder feinstofflichen Energien bestimmt, die aus winzig kleinen, schwingenden Energieketten bestehen. Nach Ansicht von Albert Einstein handelt es sich bei Materie um Energiewellen, deren Schwingung gesenkt wurde, die in unterschiedlichen Frequenzen schwingen und den hauptsächlich leeren Raum einnehmen.<sup>4</sup>

All dies bedeutet, dass so etwas wie ein Hundebiss nicht nur ein physisches Ereignis ist. Wenn der Hund wütend, verletzt oder traurig war, können sich diese Emotionen, die aus feinstofflicher Energie bestehen, in der Bisswunde festsetzen. Wenn der Hund verbliebene Erinnerungen an einen früheren missbräuchlichen Besitzer mit sich herumträgt, können diese feinstofflichen Energien zusammen mit physischen Bakterien aus dem Maul des Hundes in den punktförmigen Wunden landen. Und wenn Sie eine negative Vorgeschichte mit Hunden haben, werden vielleicht die Energien Ihrer eigenen Assoziationen mit Hunden aufgewühlt und machen es unter Umständen nahezu unmöglich, dass dieser einfache Biss heilt – es sei denn, Sie beschäftigen sich mit den feinstofflichen Energien, die mit dem Hundebiss zu tun haben. Denken Sie aber auch daran, dass nicht jedes Ereignis einen negativen Einfluss auf Sie hat. Dieses

Buch soll Ihnen helfen, die Energien, die sich für Sie als schädlich oder verletzend erwiesen haben, zu identifizieren und ihnen entgegenzuwirken.

Wie gehen Sie mit solchen Ereignissen um? Zunächst müssen Sie wissen, dass Sie mit zwei energetischen Anatomien arbeiten, die zwar voneinander verschieden, aber auch miteinander verflochten sind.

### Die physische und die feinstoffliche Anatomie – zwei voneinander abhängige Strukturen

Wenn Sie eine Anatomieprofessorin fragen, wo Ihre Leber liegt, zeigt sie auf eine Stelle auf der rechten Seite Ihres Oberbauches. Fragen Sie jedoch einen chinesischen Arzt, wird er auf viele verschiedene Stellen Ihres Körpers zeigen. Das liegt daran, dass in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wie in anderen asiatischen und indigenen Heilmethoden das Organ Leber lediglich der sichtbare Bestandteil einer viel umfassenderen, wenn auch unsichtbaren Struktur ist.

Die meisten von uns wurden zumindest bis zu einem gewissen Grad über ihre physische Anatomie aufgeklärt. Ihre Komponenten können in drei Hauptkategorien eingeteilt werden: Organe, Kanäle oder Gefäße und elektromagnetische Felder. Zu den Organen gehören beispielsweise Leber, Herz und Milz. Zu den Kanälen oder Gefäßen gehören die Lymphkanäle und die Herz-Kreislauf-Gefäße. Jeder Teil Ihres Körpers, selbst die kleinsten Atome in Ihren Zellen, erzeugt Elektrizität, die wiederum elektrische, magnetische oder elektromagnetische Felder erzeugt. Die meisten dieser Felder summieren sich zu einer Sammlung von elektromagnetischen Feldern (EMFs) oder Lichtfeldern, die das Selbst bilden. In gewisser Weise sind Sie also eine riesige Glühbirne.<sup>5</sup>

Zudem schwingen alle Felder in Ihrem Körper. Und weil alles, was schwingt, Schallwellen erzeugt, sind Sie auch ein enormer Klangerzeuger. Die so entstehenden Licht- und Klangfelder tauschen Energien zwischen verschiedenen Teilen des Körpers sowie zwischen dem Körper und der Außenwelt aus.<sup>6</sup> In der Tat können diese Felder sowohl Energie aufnehmen, die gut für Sie ist, als auch solche, die *nicht* gut für Sie ist.

Weniger bekannt ist die feinstoffliche Anatomie unseres Körpers. Sie besteht aus den gleichen drei Bestandteilen wie die physische, nämlich aus Organen, Kanälen und Feldern, aber diese Komponenten interagieren deutlich komplexer und sind leistungsfähiger.

Die einflussreichsten feinstofflichen Organe sind die Chakras oder Energiezentren. Jedes Chakra reguliert und beeinflusst eine bestimmte Region des physischen Körpers und die damit verbundenen Funktionen. Es übernimmt auch eine Reihe von

psychischen und geistigen Aufgaben. Indem sie sozusagen die ganze Zeit mitsummen, wandeln Chakras physische oder stoffliche Energien in feinstoffliche Energien um und umgekehrt. Das bedeutet, dass Chakras nicht nur auf der physischen und materiellen, sondern auch auf der emotionalen, mentalen, verbalen und spirituellen Ebene registrieren, was gerade mit Ihnen passiert. Sie fungieren auch als so etwas wie ein Minigehirn für Ihren Körper und entscheiden, wie Sie auf Reize reagieren.

Abbildung 1 zeigt das Zwölf-Chakra-System, mit dem ich arbeite, und seine grundlegenden Komponenten. Es gibt sieben Chakras innerhalb des Körpers und fünf außerhalb davon. Die meisten westlichen Systeme konzentrieren sich ausschließlich auf die sieben Chakras im Körper, aber ich halte es für entscheidend wichtig zu erkennen, dass das Selbst kein geschlossenes System ist. Weil wir aus feinstofflicher Energie bestehen, dehnt sich unser »Körper« über seine physischen Grenzen hinaus aus – sogar bis in andere Dimensionen. Chakras steuern im Grunde alles um uns herum. Es ist also wichtig, sie zu verstehen, wenn wir unsere expansive Natur und unsere energetischen Herausforderungen verstehen wollen.

Wie der physische Körper enthält auch der feinstoffliche Kanäle. Es gibt vorrangig zwei subtile Kanalsysteme, die Sie kennen sollten, wenn Sie energetische Herausforderungen verstehen wollen. Das eine sind die Meridiane, welche die Lebensenergie Qi im ganzen Körper verteilen. Bei den Meridianen, die hauptsächlich durch das Bindegewebe verlaufen, handelt es sich um Flussläufe aus Licht und Ton, die Muskeln und Faszien versorgen und mit dem Herz-Kreislauf-System zusammenarbeiten. Sie übermitteln nicht nur feinstoffliche Energien, sondern auch bestimmte materielle Substanzen und sind von ihrem Wesen her elektrisch. Die Hauptmeridiane sind in Abbildung 2 dargestellt.

Bei den anderen wichtigen feinstofflichen Kanälen handelt es sich um die Nadis. Es gibt Tausende von Nadis im Körper. Auf der physischen Ebene bedienen sie hauptsächlich das Nervensystem (oder fungieren als dieses). Der zentrale Nadi, »Sushumna« genannt, entspricht der Wirbelsäule. Ida, der Nadi, der von der linken Seite des ersten Chakras ausgeht, bezieht sich auf das parasympathische oder entspannende Nervensystem. Pingala, der von der rechten Seite des ersten Chakras ausgehende Nadi, betreibt das sympathische oder reaktive Nervensystem. Die Nadis sind in Abbildung 3 dargestellt.

Wie Sie sehen, sind diese feinstofflichen Kanäle sowohl auf der physischen als auch auf der feinstofflichen Ebene einsatzbereit. In ihnen spiegeln sich zwei physische Systeme des Körpers wider, und sie empfangen und verteilen feinstoffliche Energien, womit sie als Zufuhrsysteme für die innerkörperlichen Chakras dienen. Wenn diese Kanäle überlastet sind oder nicht richtig funktionieren, können fast alle Arten von

Problemen auftreten, von physischen bis hin zu mystischen. Ich werde in Kapitel 4 näher auf die Meridiane und die Nadis eingehen und auch ihre Hauptfunktionen behandeln.

Schließlich gibt es noch die feinstofflichen Felder. In diesem Buch konzentrieren wir uns auf eine bestimmte Reihe feinstofflicher Felder. Ihr gesamtes *Aurafeld* besteht aus zwölf einzelnen feinstofflichen oder Aurafeldern, die jeweils von einem der zwölf Chakras erzeugt und wie die Schichten eines Parfaits übereinanderliegen. Jedes Aurafeld ist eine Erweiterung und ein Ausdruck des mit ihm verwandten Chakras. Was immer mit einem Aurafeld passiert, wird auf ein Chakra übertragen und umgekehrt. Während Chakras das Ich *in Ihnen* regulieren, steuern ihre Felder das Ich *außerhalb* von Ihnen.

Jedes Chakra mit dem ihm entsprechenden Aurafeld arbeitet in einem bestimmten Frequenzbereich. Wie Sie in Abbildung 4 sehen, hat jedes Feld eine andere Farbe, aber dieselbe Farbe wie das Partnerchakra. Jedes Chakra samt Feld kann auch als einzigartiger Klangbereich verstanden werden.

Gemeinsam wirken die Chakras und die ihnen entsprechenden Aurafelder wie verbundene Kommunikationsgeräte. Ein externes Aurafeld absorbiert Energien, die seiner Frequenz entsprechen, und übermittelt diese Daten an ein Chakra. Ein Chakra wiederum diskutiert diese Informationen mit den damit verbundenen physischen Organen und sendet sie durch die Wirbelsäule nach oben an das Gehirn, wo die Botschaften entschlüsselt werden.

Außerdem strahlt jedes Feld Energie in die Welt, genau wie das ihm entsprechende Chakra. Die Entscheidungen darüber, welche Energien eingelassen werden oder draußen bleiben sollen, sind kompliziert, werden jedoch hauptsächlich von Ihrem letzten Leben, Ihrer Kindheit und soziokulturellen Prägung sowie von Ihrer ursprünglichen energetischen Signatur bestimmt.

Die Aurafelder um Ihren physischen Körper können Energien absorbieren, die Ihre Haut gar nicht berühren. Sie können sich auch auf die Gedanken und Gefühle einer anderer Person einstellen und sogar auf deren Erinnerungen. Sie können selbst die feinstofflichen Auswirkungen eines physischen Schlages absorbieren, der eine Person in Ihrer Nähe trifft, oder die feinstofflichen Auswirkungen von Kindergeklammer. Generell kann die Energie von allem, was um Sie herum oder mit Ihnen geschieht, in jedes Aurafeld gelangen, was der Frequenz dieses Ereignisses entspricht, und diese Energien je nach Programmierung des Feldes direkt sowohl in das zugehörige Chakra bringen als auch in Ihren Körper. Die ankommenden Energien breiten sich dann nicht nur über die Kanäle Ihrer feinstofflichen Anatomie aus, sondern auch über die Ihres physischen Körpers.

Neben den Aurafeldern sind Millionen anderer Felder Teil Ihrer feinstofflichen Anatomie. Wie bereits erläutert, generiert jeder elektrische Impuls in einer Zelle physikalisch messbare Felder. Nun, er erzeugt auch feinstoffliche Felder. Die mit dieser Aktivität verbundenen Quanten sind weit entfernt, erscheinen in Dimensionen jenseits der dritten und verbinden sich sogar mit Quanten in anderen Zeiträumen wie der längst verflossenen Vergangenheit, einer alternativen Gegenwart und möglichen Zukunftsformen. Tatsächlich glaube ich, dass sie sich mit Aspekten Ihrer Seele aus vergangenen, alternativen und künftigen Leben verbinden können – Ideen, auf die ich in Kapitel 3 näher eingehen werde.

### Sie sind eine einzigartige energetische Signatur

Wie findet Ihr System, ein Gemisch aus Ihrem physischen und feinstofflichen Selbst, heraus, auf welche Energien (physisch oder feinstofflich) Sie reagieren müssen? Wie entscheidet es, ob diese ankommenden Energien gesunde oder ungesunde Reaktionen hervorrufen? Das Messgerät, das diese Bestimmungen vornimmt, ist Ihre *ursprüngliche energetische Signatur*.

Diese Signatur ist die Summe der Frequenzen, die benötigt werden, um Körper, Verstand, Seele und großen Geist zu vereinen. Sie definiert, welche Frequenzen Sie aufnehmen müssen, um Ihren Seelenauftrag erfüllen und sich liebevoll zum Ausdruck bringen zu können. Sie entscheidet, welche Speisen und Getränke, welche Farben, Geräusche, klimatischen Bedingungen und sogar Gedanken und Gefühle förderlich und welche schädlich für Sie sind. Es gibt also zwei Haupttypen von Frequenzen, mit denen wir interagieren: konstruktive und destruktive.<sup>7</sup> Ihre ursprüngliche energetische Signatur entscheidet, welche welche sind.

#### *Über die Seele und den großen Geist*

Ihr Verstand, Ihr Körper, Ihre Seele und Ihr Geist sind verschiedene Aspekte Ihres gesamten Selbst. Seele definiere ich als den Aspekt, der sich durch die Zeit und verschiedene Leben bewegt und dabei Erfahrungen sammelt. Wie ich in Kapitel 4 noch ausführen werde, glaube ich, dass die Seele unterstützend oder aber unbeabsichtigt destruktiv sein kann, wenn es um Ihr Wohlbefinden geht und um die Art und Weise, wie Sie mit herausfordernden Energien umgehen.

Ihr Geist unterscheidet sich von Ihrer Seele. Er ist Ihre spirituelle Essenz, der Aspekt, der wissentlich mit dem verbunden ist, was ich den Geist nenne. (Sie können ihn mit jedem Namen belegen, der Ihnen geläufig ist: Gott, das Göttliche, das Universum, Allah, die Göttin, höhere Macht, das All oder etwas anderes.) Ihr Geist gibt Ih-

nen die wichtigsten und genauesten Informationen darüber, welche Energien hilfreich und unterstützend für Sie sind und welche nicht. Er verkörpert Ihre ursprüngliche energetische Signatur. Im weiteren Verlauf dieses Buches erfahren Sie mehr über Ihren Geist und über die Rolle, die er im Umgang mit Herausforderungen spielen kann.

---

Die Vorstellung, eine einzigartige energetische Signatur zu haben (oder zu sein), ist nicht nur ein metaphysisches Konzept. Sie ist auch eine wissenschaftlich stichhaltige Tatsache. Beispielsweise weist jedes menschliche Herz eine derart individuelle Biometrie auf, dass es bald tragbare technologische Geräte geben soll, bei denen eine Authentifizierung über den Herzschlag ihres Besitzers erfolgt und nicht mehr über ein Passwort.<sup>8</sup> Untersuchungen haben auch ergeben, dass das Gehirn einer Person angeborene Eigenschaften zum Ausdruck bringt und über spezielle Signalwege verfügt.<sup>9</sup> Sogar unsere Stimmen sind einzigartig. Verschiedene Faktoren wie Stimmband-, Lungen- und Nasenfunktionen und die entsprechenden Frequenzen verschmelzen, um Originalität zu gewährleisten.<sup>10</sup>

Unsere ursprüngliche energetische Signatur wird unserem Körper während der Empfängnis einprogrammiert. Und dann kommt das Leben. Von Anfang an interagieren wir mit physischen und feinstofflichen Energien, die für uns nicht konstruktiv sind. Die meiste Zeit passen wir uns an. Wir nehmen wohltuende Energien auf und verarbeiten sie und neutralisieren schwächende Energien. Wenn die aufgenommenen Energien jedoch extrem abträglich sind oder wir dauerhaft inkompatiblen Energien ausgesetzt sind, kann Folgendes passieren:

**Wir können unsere Entscheidungen nicht personalisieren:** Wenn wir uns nicht auf unsere ursprüngliche energetische Signatur beziehen können, sind wir nicht in der Lage herauszufinden, was gut für uns ist. Wir hängen in der Luft und können uns für nichts entscheiden, angefangen mit gesunden Lebensmitteln bis hin zu Beziehungspartnern, die uns aufbauen.

**Wir akzeptieren die Projektionen anderer:** Wenn wir uns nicht auf unseren inneren Code beziehen können, schließen wir uns möglicherweise zu häufig den Meinungen anderer an. Sollten wir beispielsweise nicht wissen, welche Art von Beruf wir ergreifen möchten, arbeiten wir vielleicht einfach im Familienunternehmen – und sind möglicherweise unglücklich.

**Wir projizieren auf andere:** Irgendwo in uns kennen wir unser wahres Selbst und wissen, was wir wirklich brauchen. Wenn wir das nicht für uns selbst in Anspruch

nehmen können, projizieren wir es auf andere. Beispielsweise könnte ein Elternteil versuchen, aus seinem Kind den Arzt zu machen, den er selbst immer sein wollte.

**Wir machen uns Energien zu eigen, die nicht die unseren sind, und reagieren auf sie:** Je größer die Kluft zwischen den Bedürfnissen unserer ursprünglichen energetischen Signatur und den Umständen, denen wir ausgesetzt sind, ist, desto häufiger nehmen wir Energien auf, die destruktiv und schädlich für uns sind. Immerhin gilt es, eine innere Leere zu füllen!

**Wir reagieren negativ auf positive Energien:** Je mehr uns unsere ursprüngliche energetische Signatur und ihre Signale verborgen bleiben, desto mehr neigen wir dazu, unsere wahren Wünsche durch andere Energien zu ersetzen. Wenn wir beispielsweise Liebe brauchen und sie nie bekommen, weisen wir wahre Liebe vielleicht zurück, weil wir sie nicht zu schätzen wissen, und geben uns weiterhin mit einem schlechten Ersatz zufrieden.

Woran erkennen wir unsere ursprüngliche energetische Signatur? Die meisten von uns haben zumindest in ihrer Kindheit erlebt, wie ihre ursprüngliche energetische Signatur hin und wieder aufblitzte. Diese Momente der Inspiration, in denen wir ganz »wir selbst« waren. Denken Sie an die Zeiten, in denen Sie das Gefühl hatten, im Fluss und im Einklang mit sich selbst zu sein; die Zeiten, in denen Sie instinktiv wussten, was Sie mochten und was nicht; in denen Sie ohne Entschuldigung ein Nickerchen machten, wenn Sie Schlaf brauchten; in denen Sie genau wussten, auf welches Essen Sie am meisten Lust hatten, wenn Sie Hunger hatten, und in denen Sie das, was Sie trugen und womit Sie spielten, nur aufgrund dessen auswählten, wobei Sie sich am besten fühlten. Die Zeiten, in denen Sie eine Art innerlich mitschwingende Harmonie spürten, bei der Sie sich sowohl geerdet als auch leicht fühlten. Es überrascht nicht, dass wir uns aufgrund unserer vielen Erfahrungen oft sehr weit von unserer ursprünglichen energetischen Signatur, diesem Gefühl des inneren Wissens, entfernt fühlen. Technik 12 (»Die Wiederentdeckung Ihres ursprünglichen Selbst und Ihrer ursprünglichen Signatur«) zeigt Ihnen, wie Sie die Verbindung zu Ihrem Geist stärken können, dem Teil von Ihnen, der Ihre ursprüngliche energetische Signatur enthält.

Weil Sie einzigartig sind, kann ein Ereignis, das Sie verletzt, möglicherweise niemand anderen traumatisieren – und umgekehrt. Beispielsweise ist es eines der großen soziologischen Rätsel, warum das eine Geschwisterkind nach Kindesmissbrauch Resilienz entwickelt und ein anderes große Problem im Leben hat. Es gibt viele Gründe dafür, einschließlich der Tatsache, dass das eine Kind möglicherweise anders behandelt wird als das andere, aber die zentrale Erklärung liegt im Bereich der ursprünglichen energetischen Signaturen.

Stellen Sie sich vor, die ursprüngliche energetische Signatur eines kleinen Jungen ist die eines archetypischen »Kriegers«. Er ist frech, mutig und tapfer. Die ursprüngliche energetische Signatur seines Bruders hingegen ist die eines Friedensstifters, ruhig und sensibel. Mit verbal und körperlich extrem missbräuchlichen Eltern könnte der »Kriegerbruder« theoretisch kompetent und offen aus der Kindheit hervorgehen. Der Friedensstifterbruder hingegen könnte psychisch krank ins Erwachsenenalter eintreten, weil seine angeborenen Fähigkeiten im Umfeld nicht gefördert wurden. Andererseits könnte der Kriegerbruder nach dem erlittenen Missbrauch auch eine übermäßig aggressive oder aggressive Persönlichkeit entwickeln. Und der Friedensstifter könnte aufgrund derselben Erfahrung mehr Empathie und einen gesteigerten Gerechtigkeitssinn entwickeln. Es hängt alles davon ab, wie die ursprüngliche energetische Signatur jedes einzelnen Bruders in den einzigartigen Energien des ursprünglichen Missbrauchs und den sekundären Energien, die sich danach entwickelt haben, nachhallt und diese verarbeiten kann.

### Kräfte überall

Die meisten Traumata werden durch Kräfte verursacht, die nicht unserer ursprünglichen energetischen Signatur entsprechen. Dieses Prinzip gilt für alle lebenden Organismen, auch für Tiere und Pflanzen.

Was ist eine Kraft? Aus Sicht der klassischen Naturwissenschaften handelt es sich dabei um etwas, was einen Druck oder Zug auf ein Objekt ausübt. Wenn eine Kraft mit einem Objekt interagiert, wird dieses Objekt auf irgendeine Weise verändert. Weht beispielsweise der Wind, während Sie spazieren gehen, fliegt Ihr Hut möglicherweise weg.

Kräfte entstehen auch, wenn zwei oder mehr Objekte interagieren. Kehren wir noch einmal zu dem Spaziergang zurück. Diesmal bricht der Wind einen Ast ab, der Ihnen wiederum den Hut vom Kopf schlägt. Die erste Kraft (der Wind) hat eine Dynamik erzeugt, die dazu führte, dass zwei Objekte (der Ast und Ihr Hut) kollidierten und eine weitere Kraft erzeugten.

Eine Kraft ist eigentlich keine Eigenschaft eines Objekts. Sie ist energetisch unabhängig. So wie der Wind abgefallene Blätter aufnehmen und tragen kann, kann eine Kraft zusätzliche feinstoffliche Energien oder Ladungen aufnehmen und tragen. Stellen Sie sich eine Kraft als ein sich bewegendes Energiefeld oder eine Welle vor, die einzelne kleine Energieeinheiten in sich tragen kann, mit anderen Worten: als geladene feinstoffliche Energien. Wenn eine Kraft jemandem »aufgezwungen« oder während eines Austauschs gebildet wird, können diese feinstofflichen Energien auf jeden

