

Leseprobe aus **Das Power-Handbuch für Krisenzeiten** von Sonja Ariel von Staden.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch

[>> Das Power-Handbuch für Krisenzeiten](#)

**Sonja Ariel von Staden**

**Das Power-Handbuch für Krisenzeiten**

**Chaotische Phasen sinnvoll meistern**

## *Inhalt*

**Vorwort**

**PHASE 1**

**Kapitel 1**

Erste Hilfe – die Notfall-Liste

**Kapitel 2**

Was ist eine Krise?

**Kapitel 3**

Was brauchst du in einer Krise?

Erste Hilfe – Ausführliche Erklärungen

Ruhe bewahren

Schock eindämmen

Laut schreien

Selbstwert fühlen

Krone aufsetzen

Körper fühlen

Verbindung zur Erde

Das Hier und Jetzt fühlen

Hilfe annehmen

Nimm dir Zeit

**Kapitel 4**

Krisenhilfe für Fortgeschrittene

Tröste dein Inneres Kind

Reflektiere deinen Anteil an der Krise

Ändere deinen Fokus

Meditation als Erste Hilfe-Maßnahme

Das erzwungene Lächeln hilft immer

Die Positiv-Liste

**PHASE 2**

**Kapitel 5**

Nach dem Schock – Die nächsten Schritte

Mitgefühl statt Mitleid

Neue Kraft

Klarheit

Das Innere Kind versorgen

Soziales Netz  
Gefühle statt Emotionen  
Nährstoffe und Lebensmittel  
Geduld

### **PHASE 3**

#### **Kapitel 6**

Nach der Krise – Herzöffnung

#### **Kapitel 7**

Übungen und Rituale  
Das Hier und Jetzt fühlen  
Herzöffnung  
Vergebungsübung  
Gut erden  
Powerfragen  
Die Gefühle-Schale leeren  
Die Trauer-Welle  
Von der Traurigkeit umarmen und trösten lassen  
Der Strom der Selbstermächtigung und die Quelle der Macht

#### **Danksagung**

#### **Über die Autorin**

#### **Buch- und Filmempfehlungen**

## *Vorwort*

*„Der erste Schritt, den Schmerz zu verwandeln,  
ist die Erinnerung.  
Der zweite Schritt, um die Trauer in Leben zu verwandeln,  
ist das Anschauen der eigenen Gefühle.  
Der dritte Schritt der Verwandlung ist das Loslassen.“*

(Anselm Grün)

#### **Liebe Leserin, lieber Leser!**

Ich freue mich, dir meine besten Erkenntnisse und Übungen vorzustellen, die mir das Leben für Zeiten großer Veränderungen gezeigt hat. Entstanden sind die folgenden Seiten durch eine persönliche Krise, die mein Leben 2016 ziemlich auf den Kopf gestellt hat.

Die Folgen waren die Trennung von meinem geliebten Mann, ein Umzug in eine völlig fremde Umgebung, ohne jemanden dort zu kennen (und ganz ohne finanzielle Mittel), und noch viele andere Ereignisse, die mich sehr gefordert haben.

Um nicht in einem Gefühl von Ohnmacht und Wut zu versinken und lieber, mal wieder, als Phönix aus der Asche zu steigen, nutzte ich alle Techniken und Weisheiten, die ich im Laufe der letzten zwei Jahrzehnte eifrig gesammelt und geübt hatte. Dadurch erlebte ich zum ersten Mal, dass es vergleichsweise leicht sein kann, aus einer Krise viele neue Chancen zu gestalten.

Damit du dich besser orientieren kannst, habe ich dieses Handbuch in drei Phasen aufgeteilt:

### **Phase 1**

Erste Hilfe für den Schock und die ersten Stunden der Krise. Mit wenigen einfachen, wirkungsvollen Mitteln kannst du die Auswirkungen der Situation entspannen und besser damit umgehen.

### **Phase 2**

Ist der erste Schock gut verarbeitet, kannst du die nächsten Tage schnell in eine neue Klarheit kommen und sogar das Beste aus der Krise machen. Du kannst erkennen, welche Energien sie frei setzt, damit du gestärkt aus diesem Ereignis hervorgehen kannst.

### **Phase 3**

Mit schönen, leichten Übungen und Methoden kannst du dich mental stärken, damit du bewusster und achtsamer bist. So kannst du jeder neuen Krise mit viel mehr Gelassenheit begegnen.

Krisen sind Situationen, die jederzeit in kleiner oder großer Version geschehen können. Im Grunde ist das ganze Leben ein großer Lernprozess und ein Spiel der Gefühle, und es ist daher wenig hilfreich, Krisen vermeiden zu wollen. Das ist in etwa so, als würde man den Tod vermeiden wollen. Ein verständlicher und nachvollziehbarer Gedanke, doch es gibt eben auf dieser schönen Erde für alles einen Anfang und ein Ende.

Krisen sind wichtig, denn sie zeigen uns sehr gut, wie bewusst wir geworden und wie unsere Kräfte gewachsen sind. Man kann sie sozusagen als Zwischenprüfungen unserer Entwicklung betrachten.

In jeder Krise wartet ein Wunder-Samen darauf, entdeckt zu werden, um erblühen zu können. Und damit auch du diese Wunder finden und genießen kannst, habe ich diese Worte sichtbar gemacht.

Ich wünsche dir von Herzen das allerbeste Leben und viel Freude mit meinen Tipps.

**Deine Sonja Ariel von Staden**

## ***Kapitel 1***

### ***Erste Hilfe – Die Notfall-Liste***

Das Wichtigste sollte immer zuerst kommen. Hier ist ein Notfallplan, den ich im Laufe des Buches näher erklären werde:

Ruhig bleiben. Panik macht alles noch schlimmer.

Schock eindämmen:

Tief atmen, bis du spürst, dass du wieder ruhiger wirst.

Falls greifbar: Rescue-Bachblüten und Arnica-Globuli einnehmen.

Hände auflegen: Herz, Bauch, Nieren – wo es dir guttut – und Liebe fließen lassen.

Tränen fließen lassen.

Wenn wichtig, laut schreien (notfalls in ein Kissen).

Mach dir bewusst, dass du ein wertvolles und kostbares Wesen bist.

Setz deine Krone auf und fühle deine Macht.

Spüre dich vollkommen: bewegen, springen, schütteln, abklopfen, strömen.

Verbinde dich bewusst mit der Erde.

Tröste dein Inneres Kind.

Lass dir von einem Menschen helfen, dem du vertraust. Ist gerade niemand erreichbar oder in der Nähe, sprich mit deinem Schutzengel, mit Gott oder der Erde. Hauptsache, du redest dir deine Gefühle vom Herzen. Kannst du das noch nicht, schreib deine Gedanken und Gefühle auf.

Nimm dir Zeit, den Schock zu verdauen und, wenn erforderlich, zu trauern.

### **An öffentlichen Plätzen (Büro, Café, auf einer Party etc.)**

Wenn du nicht in aller Öffentlichkeit schreien, hüpfen oder das machen kannst, was dir gerade wichtig ist, ziehe dich schnellstmöglich zurück. Wenn du unter Schock stehst, wird es jeder halbwegs mitfühlende Mensch verstehen – und die anderen sind nicht wichtig.

Du kannst den Raum verlassen und irgendwo hingehen, wo du alleine bist. Falls dies nicht möglich ist, gibt es immer noch die Toilette als Rückzugsort. Wichtig ist nur, dass du dir die Chance gibst, dich zu sammeln, Klarheit zu gewinnen und dich wieder zu spüren. Wenn du bemerkst, dass du immer noch total überfordert bist von der Situation, kannst du dich verabschieden und zum Beispiel sagen, dass du dich später dazu äußerst, jetzt aber erst einmal den Schock verdauen musst.

### **Es gibt drei Stufen einer Krise:**

#### **Mini-Krise – mittelschwere Krise – lebensverändernde Krise**

Ich kann hier keine Liste mit allen möglichen Ereignissen aufführen, denn du ganz allein bewertest ein solches Ereignis.

#### **Ein Beispiel:**

Ein Pickel auf der Nase, der über Nacht auftaucht, ist – oberflächlich betrachtet – eine sehr kleine Mini-Krise, oder?

Wenn du allerdings am Abend ein Date mit einem Menschen hast, den du schon lange verehrst und der endlich einmal positiv auf eine Einladung zum Essen reagiert hat, kann eine verstopfte und entzündete Pore mitten auf der Nase schon sehr unangenehm sein. Vor allem, wenn *dein* Selbstwertgefühl ohnehin nicht sehr groß ist. Dann wirst du alles in Bewegung setzen, um deine Haut schnell zu heilen oder überschminken zu können.

Bist du allerdings ein Topmodel auf dem Weg zu Weltruhm und musst dich am Vormittag bei einem großen Kosmetik-Konzern vorstellen, um einen Millionenvertrag für das „Gesicht des Jahres“ zu unterzeichnen, ist so ein Malheur vielleicht der Auftakt für eine sehr große Krise, die viel Panik auslöst.

Das mag alles banal klingen, doch du verstehst sicher, worauf ich hinauswill. Letztlich zählen mehrere Faktoren:

#### **Dein Lebensgefühl vor der Krise**

**War es vorher schon weniger gut und hast du vielleicht schon länger Sorgen, Ängste und Zweifel, macht eine Krise alles noch viel schlimmer.**

#### **Deine Lebensphilosophie**

**Bist du ein optimistischer Mensch, der lösungsorientiert denkt, bist du schnell wieder in der Balance. Ist es andersherum und du fühlst dich eher als Opfer, ist eine Krise nur ein Beweis für *deine* Grundhaltung und verstärkt dein negatives Lebensgefühl.**

#### **Deine körperliche Gesundheit**

**Je stabiler du körperlich bist, desto stärker bist du in einer herausfordernden Situation.**

## Deine Angst vor Krisen

**Wenn du schon viele kleine und sogar große Desaster erlebt hast, ist deine ängstliche Grundhaltung womöglich so stark, dass eine Mini-Krise schnell zu einer mittelschweren oder gar großen Herausforderung wird.**

Alles in allem *bewertest* du immer wieder alles, was dir im Leben begegnet. Und deshalb beurteilst nur du allein eine Krise in ihrer Stärke. Wenn andere auch über deine Panik lachen, weil sie die Situation ganz anders wahrnehmen – es zählt *DEIN* Gefühl.

Ich möchte dich mit diesem kleinen Ratgeber stark machen für die großen und kleinen Herausforderungen, die dir immer wieder begegnen werden. Damit du immer leichter und schneller vom Regen – statt in die Traufe zu geraten – wieder in den Sonnenschein kommen kannst.

Deshalb habe ich die oben bereits genannten „Erste-Hilfe“-Schritte ausgearbeitet, durch die du einerseits in einer Notsituation schnell wieder Boden unter den Füßen bekommst, und andererseits, wenn du das Buch bewusst durcharbeitest, viel besser auf die nächste Krise vorbereitet bist.

## *Was brauchst du in einer Krise?*

### *(Erste Hilfe – Ausführliche Erklärungen)*

#### 1. Ruhe bewahren

Ich weiß, das lässt sich leicht schreiben, doch es ist wirklich das Allerwichtigste. Wenn du eine schlechte Nachricht bekommst – ob mündlich oder schriftlich –, hilft es nicht, wie ein kopfloses Huhn oder ein wütender Stier zu reagieren. Panik und Drama kosten enorm viel Energie. Wenn du aus Panik heraus jemanden anbrüllst und beschimpfst, der dir eine schlechte Nachricht überbracht hat, kochen die Gefühle nur unnötig hoch, und du bereust höchstwahrscheinlich schon nach kurzer Zeit, was du gesagt und getan hast. Manchmal sind die Überbringer einer wenig schönen Nachricht ja gar nicht die Urheber. Dann ist es schade, einen kostbaren Menschen zu verletzen, weil er oder sie „nur“ eine Information weitergegeben hat.

**Die gute Nachricht ist:**

**Ruhe zu bewahren lässt sich trainieren.**

Wenn es dir einmal so richtig gut geht und du ganz entspannt Zeit hast, stell dir eine Krisensituation vor. Allerdings bitte möglichst emotional neutral. Was würde zum Beispiel passieren, wenn *dein* Partner dir mitteilt, dass er/sie sich trennen möchte, oder du erfährst, dass du *deinen* Job verlierst? Wie würdest du im Moment reagieren?

Du bist jetzt Regisseur/in deines inneren Films. Was passiert, wenn du ausflippt, mit einem Gegenstand nach deinem Gegenüber wirfst, einen Heulkampf bekommst oder Schlimmeres? Es wäre nichts gewonnen, oder?

Natürlich ist so eine dramatische Reaktion genial, um das plötzlich in deinen Körper schießende Adrenalin und all die anderen Angsthormone abzubauen. Doch dieses Buch möchte dir helfen, endlich einmal anders zu reagieren. Also dreh jetzt eine neue Szene.

Wie fühlt es sich an, wenn du deinem Partner, deinem Chef, deiner Nachbarin, deiner Freundin in die Augen schaut, tief durchatmest, die Worte wahrnimmst und NICHT ausflippt, sondern cool bleibst?

Wie fühlt es sich an, wenn du einfach sagst: „Entschuldige mich bitte“, dich umdrehst und den Raum verlässt? Wenn du die Tür nicht so zuknallst, dass sie fast aus den Angeln fliegt, sondern sie ganz normal

schließt, zum WC gehst, dich einschließt und die oben beschriebenen Dinge tust (tief atmen; mit den Füßen aufstampfen, um *deinen* Körper zu fühlen; die Wut und Ohnmacht herausschreien, dass die Wände wackeln; weinen etc.).

Wenn du dann erst einmal die ganzen Spontangefühle herausgelassen hast, kannst du dein Gesicht waschen, dich wieder zurechtmachen, hinausgehen und entweder die Szene komplett verlassen oder zurückgehen und fragen, warum passiert ist, was passiert ist.

Wie fühlt es sich an, die bewusste Kontrolle über dein Leben zu behalten?

Wie fühlt es sich an, statt in die Opferhaltung zu fallen, einmal Oberwasser zu behalten?

Was würdest du nun tun oder sagen?

Jetzt kannst du dich in deiner Kreativität so richtig austoben! Du kannst so tun, als wärst du eine hochbezahlte Schauspielerin oder ein cooler Typ, den du bewunderst. Schreibe *dein* Drehbuch neu und sei innovativ! Je mehr du mit diesen Möglichkeiten deines Bewusstseins spielst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich etwas zum Positiven in dir verändert und du bei der nächsten Krise neu/anders reagierst. Du hast dein Leben in der Hand, weil du jederzeit deine Gefühle und Gedanken verändern kannst. Ist das nicht ein tolles Gefühl?

Wichtig ist vor allem eins:

Mach dir klar, dass du jederzeit anders handeln kannst, als du jemals in einer Krise gehandelt hast – wenn du zu allererst Ruhe bewahrst.

### **3. Ändere deinen Fokus**

In einer Krise – vor allem im Anfangsschock – ist der Fokus erst einmal winzig klein und auf „Überleben“ gerichtet. Psychisch und physisch geht es in der Zeit nach der Krise darum, möglichst rasch in eine gesunde Balance zurückzufinden. Ist das einigermaßen gut gelungen, ist es wichtig, den Fokus auf verschiedene Punkte jenseits der Traurigkeit, Wut und Ohnmacht zu lenken. Hier einige Anregungen für dich:

Wie kann ich JETZT gut für mich sorgen?

Was macht mir JETZT am meisten Spaß?

Was kann ich aus der Situation lernen?

Was möchte noch in mir geheilt werden?

Wie kann ich mir jetzt eine noch schönere und bessere Zukunft erschaffen?

Wenn es keine Grenzen gäbe, was würde ich jetzt am liebsten tun und sein?

Ich nenne diese besonderen Fragen „Powerfragen“, denn sie sind sehr gut geeignet, deinen Fokus schnell zu verändern und auf lange Sicht sogar Glaubensmuster aufzulösen. Dazu gibt es eine nähere Erklärung im letzten Kapitel.

Mit den oben genannten Fragen und den in dir entstehenden Antworten kannst du dir selbst helfen, das Bestmögliche aus der Situation zu machen und möglichst entspannt neue Wege zu gehen. Wenn du Widerstand spürst, liegt der Verdacht nahe, dass genau dort noch Ängste und nicht aufgelöste Traumata vorliegen, die geheilt werden möchten. Lass dir bitte dabei helfen. Du brauchst nicht alles alleine zu lösen.

### **4. Meditation als Erste Hilfe-Maßnahme**

Wenn du schon Erfahrung im Meditieren hast, nimm dir jetzt mehr Zeit denn je dafür, damit du so schnell wie möglich körperlich und geistig wieder in die Balance kommst.

Vor allem die stille, unbewegliche Meditation ist wichtig, in der du dich einfach beobachtest und dich mit dem All-Eins-Sein, deiner Seele und der Schöpferquelle verbindest. Dadurch füllst du dich mit Klarheit und frischer Energie.

Wenn du noch nicht so viel Erfahrung hast, wähle eine CD mit geführten Meditationen oder finde eine oder mehrere Meditationen bei YouTube, die du dir anhören kannst.<sup>1</sup>

Sollte dein Körper (noch) nicht in der Lage sein, eine ruhige, bewegungslose Phase auszuhalten, kannst du dich auch sinnvoll bewegen. Ob Yoga, Stretching, Qi Gong oder ähnliche achtsame Körperübungen oder Sport in der Natur – das Wichtigste ist, dass du dich fühlst und nicht ablenkst. Statt also Musik oder etwas anderes dabei zu hören, nutze das „Ganz-mit dir-Sein“.

Wofür du dich auch entscheidest, sei achtsam und fühle deine Mitte.

Atme bewusst, verfolge den Sauerstoff, der durch deine Lungen fließt und dein Blut sättigt, folge dem Blut, das deine Zellen nährt. Spüre deine Organe, die deine Nahrung verdauen und dir dadurch frische Energie schenken. Sei dankbar für das, was du fühlst und bist. Nimm deine Umgebung wahr und sei dir bewusst, dass überall Energie ist, die du nutzen kannst, um dich zu stärken. Das Universum versorgt dich Tag und Nacht mit Kraft und Liebe. Fühle es.

## *Nach dem Schock – Die nächsten Schritte*

### **1. Mitgefühl statt Mitleid**

**Mitleid** ist ein psychologisches Gift. Dafür bin ich Expertin, denn über dreißig Jahre dachte ich, dass ich mich durch Mitleid geborgen fühlen könnte und genährt würde. Zudem dachte ich, dass ich anderen etwas Gutes tue, wenn ich Mitleid mit ihnen habe.

Das stimmt aber beides leider nicht. Das Gegenteil ist der Fall. Dies trifft auch auf das „Selbst-Mitleid“ zu, in dem man sehr gut versinken kann wie in Treibsand.

Wenn ich Mitleid habe, leide ich mit. Immer! Mitleid ist passiv und macht beide Seiten zu Opfern. Es macht handlungsunfähig und verstärkt die Erstarrung. Vor allem im anfänglichen Schock.

Im ersten Moment fühlt es sich recht gut an, wenn jemand sagt: „Oh, du tust mir so leid!“ Doch wenn du ehrlich hineinfühlst, ist es eine klebrige, nervende Energie, die so kurz wie Traubenzucker anhält und bis auf ein minimales Besserfühlen für ein paar Minuten nichts verändert.

**Mitgefühl** ist dagegen eine besondere Form der bedingungslosen Liebe. Es fühlt mit, ist aktiv, voller Kraft und Klarheit. Wenn ich mit jemandem mitfühle, muss ich nicht leiden, sondern sehe, was ich tun kann, um Erleichterung zu schenken. Ob es das Zuhören oder eine Umarmung ist, ob es aktive Unterstützung bei wichtigen Aktionen ist, oder einfach nur das Da-sein.

Meine neue Strategie ist also:

Ich entscheide sehr gut, wem ich von meiner Krise erzähle und sage direkt:

„Ich möchte bitte KEIN Mitleid, sondern konstruktive Ideen, was ich tun kann. Kannst du mir helfen?“

Dann weiß mein Gegenüber sofort, was ich will und brauche. Wir können über die Situation sprechen, Strategien entwickeln und Lösungen finden. Natürlich ist es schön, wenn man vom Gegenüber hört, dass er oder sie immer für Hilfe zur Verfügung steht und man anrufen oder vor der Tür stehen kann, um sich eine Umarmung abzuholen oder einfach nur in Gesellschaft zu sein. Mitgefühl ist, wie schon geschrieben, aktive Liebe. Und die können wir alle in Krisen sehr gut gebrauchen.

---

<sup>1</sup> Meinen Youtube-Kanal mit vielen Meditationen findest du hier:

[www.youtube.com/SoniaArielvonStaden](http://www.youtube.com/SoniaArielvonStaden)



## 2. Neue Kraft

Inmitten einer Krise fühlt es sich oft so an, als würde jemand den Stöpsel aus unserem Energiereservoir ziehen. Alles gluckert in Sekundenschnelle heraus, und wir sind völlig leer.

Wir fühlen uns dann noch stärker als Opfer, sind handlungsunfähig, erstarrt und bleich um die Nase. Der Kreislauf sackt rasend schnell ab, und man muss sich erst einmal hinsetzen. Manchmal kommt Übelkeit auf, dann ist Hinlegen und Beine hochlegen angesagt.

Viele Menschen haben nie gelernt, sich sinnvoll mit Kraft und Energie zu versorgen. Dabei steht jedem Menschen Tag und Nacht genug Energie zur Verfügung, und in unserem Körper ist enorm viel Kraft. Diese jedoch sinnvoll einzusetzen und oft auch erst einmal freizusetzen ist für viele noch ein Buch mit sieben Siegeln. Deshalb hier eine kurze Beschreibung, wie ich es in meinen Kursen und Seminaren gerne erkläre:

### ***Die Energie-Badewanne***

Stell dir vor, du wärst eine Badewanne. Eine richtig hübsche, große Badewanne.

24 Stunden am Tag fließt Energie aus dem Universum in diese Wanne hinein. Das ist bei jedem Menschen so. Im besten Fall ist deine schöne Wanne bis oben hin mit Energie und Kraft für einen guten Tag gefüllt und fließt sogar über. Diese Energie gehört DIR ganz allein! Sie kommt zu dir, weil du sie auf der Erde brauchst. Sie will dich nähren und, wenn nötig, heilen. Sie ist ausschließlich für DICH da. Diese Energie ist NICHT dazu da, sie zu verschenken.

#### **Lass das bitte mal sacken und fühle hinein!**

Die **überfließende** Energie allerdings kannst du zum Beispiel dafür einsetzen, um Menschen zu helfen oder andere sinnvolle Dinge für die Erde und deine Mitgeschöpfe zu tun.

Wenn du dich an dieses Bild hältst, bleibst du immer in deiner Kraft, bist aktiv und voller Freude!

Es wäre toll, wenn Eltern dies ihren Kindern von Anfang an erklären, beibringen und vorleben würden.

#### **Warum sind so viele Menschen also kraftlos, mutlos und krank?**

Weil ihre Badewanne Löcher hat! Diese Löcher können aus vielen Gründen entstehen:

Angst,  
alte Verletzungen,  
starke aktive, blockierende Glaubenssätze und Muster,  
nicht aufgelöste und losgelassene Wut, Trauer, Zorn, Hass,  
fehlende Gefühle für sich selbst,  
mangelnder Selbstwert, mangelnde Selbstliebe und mangelndes Selbstvertrauen  
u.v.m.

Eine Badewanne mit Löchern oder fehlendem Stöpsel im Abfluss kann die Energie selbstverständlich nicht halten. Sie sickert heraus, und mit jedem Tag wird die Wanne leerer und leerer. Der Antrieb verschwindet, Mut und Freude versickern. Alles wird immer trister, bis hin zu Depression und Krankheit. Bei sehr kranken oder depressiven Menschen fehlt sogar der komplette Boden der Badewanne (so ging es mir in den ersten dreißig Lebensjahren). Daraus entsteht sehr schnell ein großes Burnout.

Damit das nicht mehr passiert, ist es in deiner Verantwortung, deine schöne Energie-Badewanne liebevoll zu flicken und den Stöpsel wieder hineinzustecken.

Hier sind ein paar einfache, aber großartige Möglichkeiten, dieses zu tun:

Selbsterkenntnis,  
Meditation,  
Freundschaft,  
Hilfe annehmen,  
Körperliche Nähe,  
Vertrauen aufbauen – zu dir selbst, dem Leben und anderen Menschen,  
herausfinden, was dich wirklich glücklich macht,  
Ängste und alte Verletzungen verarbeiten,  
verzeihen und versöhnen,  
nach und nach alles in deinem Leben so verändern, bis es dir wirklich Freude macht.

Die einfachen, klaren Dinge sind am besten, weil sie leicht umzusetzen sind. Einiges kannst du alleine erledigen, anderes braucht Hilfe von außen – ob durch Bücher, Seminare oder Experten.

Eines jedoch ist besonders wichtig:

Du allein kannst dich dafür ENTSCHEIDEN, dass *deine* Badewanne IMMER voll ist! Wenn du das tust, sorgst du nach einer gewissen Übungsphase ganz automatisch dafür.

Wenn du dir ein Bild von einer schönen Badewanne malst, aus einem Katalog ausschneidest oder aus dem Internet ausdrückst und an den Badezimmerspiegel hängst, wirst du dich jeden Tag daran erinnern, dass sie immer voll bleibt. Probiere es mal aus!

## *Übungen und Rituale*

Das Hier und JETZT fühlen  
Herzöffnung  
Energieaufstellung – Die Lebenskreise  
Verzeihübung mit Hand aufs Herz legen  
Gut erden  
Powerfragen  
Segnen  
Securon-Schutz für die harten Zeiten  
Die Gefühle-Schale leeren  
Die Trauerwelle  
Von der Traurigkeit umarmen und trösten lassen  
Selbstermächtigung

### **3. Vergebungsübung**

Das war eine der wichtigsten Übungen für mich, als ich 2001 nach meiner stärksten Krise ein komplett neues Leben begann. Ein lieber Freund hat sie mir beigebracht, und seitdem habe ich sie tausenden von Menschen erklärt. Jetzt auch dir – und ich hoffe, sie hilft dir so gut wie mir und den anderen:

*Nimm dir viel Zeit und erde dich gut (siehe auch nächste Übung). Mache es dir gemütlich. Fühle deinen Körper, lausche eine Weile deinen Gedanken und lass sie nach und nach weiterziehen. Atme tief ein und aus, bis du zur Ruhe gekommen bist.*

*Schließe deine Augen und stell dir die Person vor, der du vergeben möchtest.*

*In ihrer, für dich persönlich schönsten Gestalt, mit einem Lächeln auf den Lippen und ganz entspannt. Betrachte diese Person so lange, bis du möglichst viel Frieden in dir spürst. Wenn du vor dieser Person Angst hast, nimm deinen Schutzengel an deine Seite, damit du dich sicher fühlst.*

*Dann strecke ganz langsam und achtsam deine Hand aus und berühre vorsichtig das Herz der Person vor dir. Sprich in dir, oder auch ganz normal, die Worte: „Ich verzeihe dir.“*

*Selbst wenn du im Moment noch nicht fühlst, was du da sagst. Du kannst die Übung so lange wiederholen, bis du es fühlen kannst. Der Augenblick wird kommen – versprochen!*

*Nimm deine Hand zurück und leg sie auf dein eigenes Herz. Sprich die Worte: „Ich verzeihe mir.“*

Für jede Situation zwischen zwei Menschen braucht es beide Seiten, die sich diese Situation erschaffen haben. Denke bitte an die 100% Selbstverantwortung. Du hast dieses Ereignis gestaltet, um etwas Wichtiges zu lernen, und kannst dir selbst für den Schmerz verzeihen, den es ausgelöst hat. In dir und vielleicht auch in dem anderen Menschen.

*Jetzt stell dir vor, dass du mit deiner Hand symbolisch in dein Herz greifst und alle schmerzhaften und selbstzerstörerischen Gefühle herausnimmst, die du darin so lange aufbewahrt hast.*

*Stell dir vor, dass neben dir eine goldene Schale steht. Dann pack die alten, giftigen Gefühle und schleudere sie aus deinem Herzen in die goldene Schale. Lass deinen Schutzengel diese Schale zurück zur Quelle bringen, damit die Gefühle wieder in Licht und Liebe verwandelt werden können.*

*Spüre in dein Herz. Wie fühlt es sich jetzt an?*

*Kannst du eine Veränderung wahrnehmen?*

*Nun ist Platz in deinem Herzen für mehr Freude, Glück und Liebe.*

Diese Übung habe ich mit einigen Menschen sehr viele Male gemacht, bis endlich immer mehr Frieden in mir einkehrte. Was für eine Erleichterung.