



HEIDI HAMKER  
BUSINESS.BEWUSST.BRILLANT.



Heile dein Herz  
und du heilst die Welt.

Ein kleiner Leitfaden für den Weg zu sich selbst.

**„Wie schaffst du es, dass es den Menschen besser geht?“**

**„Was machst du da eigentlich in einer Sitzung?“**

**„Warum habe ich so viel Licht gesehen?“**

**„Oh wow, ich fühle mich gleichzeitig schwer und leicht nach der Sitzung! Wie kommt das?“**

Diese Fragen stellen meine Klientinnen und Klienten gern. Jeder (Ich verwende einfach im Folgenden die männliche Form und meine damit jeden Menschen) möchte gern wissen, wie Heilung geschehen kann. Gern gebe ich darüber Auskunft und erzähle gleichzeitig auch über Themen, wie sie in meiner Praxis vorkommen können. Jeder Mensch hat seine ganz individuellen Themen. Da ich hier leider nur wenige Fälle besprechen kann, versuche ich die wichtigsten Prinzipien meiner Arbeit zu erklären.

Ein wichtiger Hinweis: Jede Geschichte, die ich hier schildere, könnte sich genauso in meinen Sitzungen zugetragen haben. Ähnlichkeiten mit Menschen aus meiner Praxis oder/und konkreten Fällen sind rein zufällig, d.h. in keiner Weise beabsichtigt. Wichtig ist mir auch zu betonen, dass es bei komplexen Fällen oder langjährigen Symptomen manchmal mehrerer Sitzungen bedarf.

### **Den Himmel auf die Erde holen**

**Wahre, echte Spiritualität findet nicht im Verborgenen oder im stillen Kämmerlein statt, sondern sie hat ihren Platz im richtigen Leben.**

In meiner Arbeit geht darum, das tägliche Leben meiner Klienten zu erleichtern, zu verbessern, indem ich zum einen die Menschen darin unterstütze, sich selbst zu klären, um Themen energetisch zu transformieren, damit Muster, Blockaden, Glaubenssätze nicht länger das Leben beschränken.

Gleichzeitig biete ich Hilfe bei dem täglichen Gelingen im Beruf und in der Familie, z.B. durch hilfreiche Kommunikationstechniken, durch klare Erfolgsstrategien und durch Coaching, um den eigenen Weg neu auszurichten oder ganz bewusste Entscheidungen zu fällen.

Alles ist eins – alle diese Aspekte greifen in meinen Sitzungen ineinander wie Puzzleteile und ergeben ein neues Ich – DEIN ICH - das du schon immer warst und jetzt ganz klar und frei vor Augen hast: mit weniger Prägungen, auf deinem richtigen Platz, mit deiner eigenen Vision und einer Strategie diese umzusetzen.

Hier in diesem E-Book möchte ich von meiner Arbeit erzählen. Die Menschen, die zu mir kommen, bringen Themen mit, die so bunt sind wie das Leben selbst: Themen der Partnerschaft,



gesundheitliche Themen, Themen aus dem Beruf oder der Finanzen, Kinderwunsch, Süchte, Abhängigkeiten von Menschen, Begleitung bei Chemotherapien, bei OPs, langwierigen Zahnbehandlungen, Karriereplanungen und und und... Wir eröffnen gemeinsam das Energiefeld und das Thema darf sich lösen - soweit wie die Seele es zulässt. Deshalb ist es wichtig, aus freien Stücken zu mir kommen, offen und neugierig zu sein für meine Sitzungen.

Mich macht es sehr glücklich und zufrieden, wenn ich Menschen ein Stück auf ihrem Weg helfen kann. Deshalb bilde ich mich auch ständig weiter, um immer die optimale Sitzung oder Seminare und Ausbildungen für meine Klient\*innen zu kreieren. Aktuelle Angebote findest du auf meiner Website.

**Sei herzlich willkommen!**

## Wie geschieht Heilung?

### Ein kleiner Ausflug in das Prinzip der energetischen Arbeit

**Moritz hat genau die gleiche Krankheit wie seine Mutter, die Ärzte sprechen von einer Erbkrankheit. Es ist sehr wahrscheinlich, dass auch Moritz' Kinder diese Krankheit bekommen können. Ist es möglich, das zu ändern?**

Wir haben einen physischen Körper, den wir anfassen können. Zusätzlich ist in uns und um uns herum unser Energiesystem, das auch verschiedenen Teilen (Ätherische Körper), verschiedenen Chakren, etc. besteht.



Der Körper und seine Funktionen, so glaubte man viele Jahre, werden gesteuert durch unsere DNA (oder DNS), bestehend aus 23 Chromosomenpaaren, auf denen die Erbanlagen zu finden sind.

Nach neueren Erkenntnissen wissen wir, dass die DNA unsere Hardware ist, die durch unser Energiesystem gesteuert wird. Wenn wir also unser Energiesystem verändern, dann kann sich auch unsere DNA und damit der physische Körper verändern.



Dieses geschieht z.B. durch die passenden hohen Heilfrequenzen, durch Licht-Energie. Wir „erleuchten“ quasi unser Energiesystem. Dabei werden niedrig schwingende Frequenzen entfernt und durch neue hochschwingende Frequenzen ersetzt. Diese neuen Licht-Frequenzen geben der DNA neue Informationen, so dass hier eine Veränderung geschehen kann.



Oft werden auch neue, bisher ungenutzte Gene für ein gesundes Leben aktiviert. Gene, die für Krankheiten und Traumata verantwortlich sind, können abgeschaltet werden.

**Die Antwort an Moritz lautet: Ja. Wir müssen nicht mehr die Krankheiten unserer Eltern, Großeltern, etc. bekommen oder das Leben unserer Ahnen führen. Je mehr wir unser Energiesystem „erleuchten“, umso besser fühlen wir uns und umso aktiver können wir unser Leben gestalten, frei von den Prägungen unserer Ahnen. Wir werden selbst zum Schöpfer unseres Lebens!**

## Der Einfluss der Ahnen auf unser Leben

### **Sandra gibt ihrer Großmutter ihre Ablehnung von Männern zurück**

Sandra (32) liebt ihren Freund sehr und möchte mit ihm eine Familie gründen. Doch manchmal, so sagt sie im ersten Gespräch, überkommt es sie ganz grundlos, dann zieht sie sich in sich zurück und zeigt ihm die kalte Schulter, obwohl sie gern auf seine Wünsche eingehen möchte. Wie fremdgesteuert fühlt sie sich, als hätte jemand einen Schalter umgelegt. Sie ist sehr traurig darüber, denn sie kann nicht aus ihrer Haut und sie hat Sorge, dass ihr Freund sich abgelehnt fühlt und sich von ihr trennt.

In der Sitzung zeigt sich Sandras Großmutter, die in ihrer Ehe mit ihrem Mann (Sandras Großvater) sehr unglücklich war. Ihr Mann war später im Krieg gefallen und sie selbst war mit ihren drei kleinen Kindern allein und sie musste versuchen, sie zu ernähren und zu erziehen. Zu Männern hatte Sandras Großmutter ein sehr schwieriges Verhältnis voller Ablehnung. Diese Ablehnung hat Sandra



Heidi Hamker – Energiearbeit und Coaching – [www.heidi-hamker.de](http://www.heidi-hamker.de)  
Springstraße 49 – 37077 Göttingen – 055131336 und 015774620607

unbewusst übernommen. Sie gehört also nicht zu ihr. In der Sitzung geben wir diese Ablehnung an die Großmutter zurück und stärken gleichzeitig Sandras linke, weibliche Seite mit den entsprechenden Frequenzen der griechischen Archetypen: Athene, die weise Kriegerin und Heilerin, und Aphrodite, die Göttin der Schönheit und der Liebe.

Einige Zeit nach der Sitzung gibt mir Sandra die Rückmeldung, dass ihr Verhalten ihrem Freund gegenüber sehr viel liebevoller und harmonischer ist.

Erklärung:

Bestimmte Verhaltensweisen, so wie hier in Sandras Fall die Ablehnung von Männern, werden oft von einer Generation zu nächsten oder zur übernächsten weitergegeben. Positive Verhaltensmerkmale, z.B. ein Händchen für lukrative Geschäfte zu haben, die Gabe Fremdsprachen sehr schnell zu erlernen oder ein hervorragendes Gedächtnis zu haben, nehmen wir gern von unseren Ahnen an. „Tanta Ida hatte auch ein so geniales Gedächtnis.“ Darüber freuen wir uns.

Die Eigenschaften und Verhaltensweisen, die uns nicht dienen und die unser Leben erschweren, können wir energetisch an unsere Ahnen zurückgeben. Das erleichtert unser Leben und wir sind frei in unseren Entscheidungen und Wegen.

## Die Hopi Herzheilung bewirkt wahre Wunder

### Erschöpfung und Burnout

Martina ist eine erfolgreiche Geschäftsfrau, sie hat sich in den letzten Jahren ein Unternehmen aufgebaut und fühlt sich nun mehr und mehr erschöpft. Ihr fallen keine guten Ideen mehr ein, sie schläft schlecht, wacht sehr früh morgens auf, kann abends nicht einschlafen. Ein Teufelskreis. Sie spürt körperlich, wie sie oft nicht mehr so tief atmen kann. Ihr Körper fühlt sich krank an, viele traurige Erlebnisse aus ihrer Kindheit sind plötzlich präsent, die Trennung von ihrem Mann hat sie noch nicht verkraftet. Vieles kommt zusammen und belastet sie. In meiner



**Praxis, als sie über ihre Situation spricht, bricht sie in Tränen aus. Sie sagt: „Ich weiß nicht mehr weiter... Es ist plötzlich alles so viel, ich möchte manchmal nicht mehr aufstehen...“**

Ich schlage ihr eine Hopi Herzheilung vor, eine wundervolle schamanische Heiltechnik, bei der Herzschmerz, also emotionaler Schmerz, auf ganz vielen Ebenen aus ihrem rückwärtigen Herzen herausgelöst wird - sanft und leicht. Martina ist einverstanden: Sie legt sich auf meine Behandlungsliege auf den Bauch und – sie hat nichts zu tun, außer sich zu entspannen.

Meine Hopi Herzheilung – intensiv besteht aus vier verschiedenen Herzheilungstechniken, bei der das Herz mit verschiedenen Lichtfrequenzen geflutet wird, so dass sich Kummer und emotionaler Schmerz (bei Martina aus der Kindheit oder die Trennung von ihrem Mann) aus dem Herzen herauslöst und transformiert wird. Eine der Techniken löst zusätzlich Energien von Ärger aus der Halswirbelsäule.

Nach etwa einer Stunde Behandlung fühlt sich Martina kraftvoller, freudiger, sehr erholt. Sie sagt: „Noch nie in meinem Leben war ich so entspannt.“ Ihr Schlaf wird wieder erholsamer, sie hat wieder gute Ideen, neue Wege zeigen sich. Die alte Kraft und die Freude kommen zurück.



Die Hopi Herzheilung empfehle ich außerdem bei

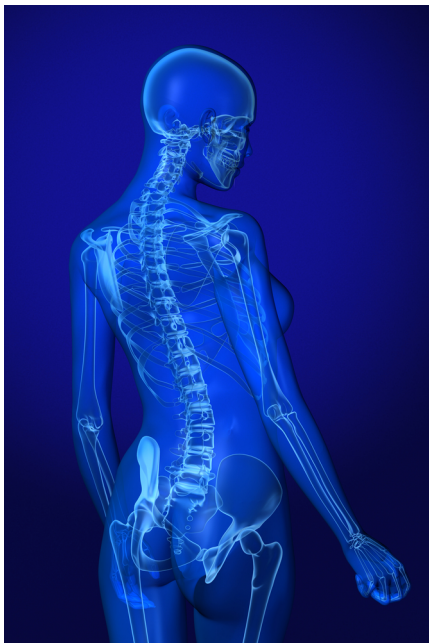
- Chronischen Krankheiten, z.B. Migräne
- Allen psychischen und physischen Herzproblemen (z.B. nach einem Herzinfarkt, bei einem Broken-Heart-Syndrom, bei Herzproblemen in der Familie, etc.)
- Magersucht
- Alle Themen der Liebe: unerwiderte Liebe, Trennung, Scheidung, Liebeskummer, Tod eines Partners
- Bei unerklärlichen Krankheiten oder Zuständen
- Um einen neuen Weg für sich zu finden, um Entscheidungen zu fällen (Trennung ja – nein? Etc.)
- Als Gesundheitsvorsorge
- Bei viel Ärger und Wut
- Zur spirituellen Entwicklung, z.B. zur Rückverbindung mit dem inneren Kind, sich für die bedingungslose Liebe öffnen, etc.



**Ich bilde auch in Hopi Herzheilung aus**, so dass du selber die wunderbaren Techniken der Hopi Indianer an anderen Menschen durchführen kannst. Termine sind auf meiner Website zu finden.

**Ich biete auch die Ausbildung zum Lehrer/zur Lehrerin der Hopi Herzheilung – intensiv an.**

## Ein Update für Körper, Geist und Seele



### **Die energetische Wirbelsäulenaufrichtung**

Robert (38) rief mich an und bat mich um einen Rat: Er war vor einigen Wochen mit seinem Rennrad gestürzt und hatte sich den Ellenbogen gebrochen. Der war gut verheilt. Aber durch die ungewohnte Fehlhaltung des Arms während der Heilungsphase und der Schonhaltung des Körpers hatten sich andere „Baustellen“ im Körper gezeigt: Die Knie schmerzten, ebenso der Rücken. Sein Bewegungsapparat hat sich verschoben und dadurch werden Schmerzen verursacht. Ich riet ihm zu einer energetischen **Wirbelsäulenaufrichtung**.

Dabei liegt der Klient auf dem Rücken auf meiner Behandlungsliege. Ich setze einen Impuls mit der Christus-Energie, einer sehr hohen Frequenz, die zunächst im Energiefeld des Klienten arbeitet. Diesen Impuls spürt Klaus sofort und er kann sagen, wo die Energie beginnt zu arbeiten und wohin sie im Laufe der Sitzung wandert.

Es wird immer ein umfassender, ganzheitlicher Heilungs- und Bewusstwerdungsprozess initiiert, der auf allen Ebenen, nämlich Körper, Geist und Seele arbeitet. Nebenwirkungen gibt es keine, nur manchmal einen Muskelkater, der ein paar Tage anhalten kann.

Gleichzeitig wird ein tiefer Entgiftungsprozess angeregt, die Energiekörper werden harmonisiert. Deshalb ist es wichtig, in der nächsten Zeit viel Wasser zu trinken und sich gesund zu ernähren, um den Körper zu unterstützen.



Unverarbeitete Geschehnisse des Lebens können zeitgleich transformiert werden, die Lebensfreude und die Lebenskraft kommen zurück.

Die Behandlung dauert ca. eine Stunde. Robert fühlt sich nach der Sitzung befreit, aufgerichteter und in vielen Teilen seines Körpers ausbalanciert.

Das Gehirn braucht zur Verarbeitung der Energie etwa 12 Stunden, bis die Organe wieder neu an die Wirbelsäule angeschlossen sind, braucht es mindestens 21 Tage. Bis die Aufrichtung auf allen Ebenen abgeschlossen ist, können bis zu sechs Monate vergehen. Der ganze Körper und das Energiefeld erhalten ein umfassendes Update.

### **Die energetische Wirbelsäulenaufrichtung ist hilfreich bei**

- Allen Erkrankungen der Wirbelsäule
- Schiefstände der Schultern, des Beckens, etc.
- Knie- und Fußbeschwerden
- Muskelverspannungen
- Migräne, Schwindel, Tinnitus
- Nach OPs der Schultern, Knie, Füße, die eine Fehlhaltung oder Schonhaltung nach sich gezogen haben
- Nach OPs bei Brustkrebs

**Ich biete auch die Ausbildung zur energetischen Wirbelsäulenaufrichtung an, so dass du bei Menschen, Tieren und Pflanzen diese wunderbare Technik hilfreich anwenden kannst. Termine findest du auf meiner Website.**

**Schau in den Spiegel und erkenne dich selbst!**

**Saskia hat schon den dritten Partner, der sie betrügt.**

**Klaus wird auch in der neuen Firma gemobbt.**



Heidi Hamker – Energiearbeit und Coaching – [www.heidi-hamker.de](http://www.heidi-hamker.de)  
Springstraße 49 – 37077 Göttingen – 055131336 und 015774620607



**Marie lernt immer Männer kennen, die bereits verheiratet sind.**

**Tom hat leider immer Partnerinnen, die keine Kinder möchten.**

Jede Situation, jede Begegnung, die uns schmerzlich berührt und in uns Wut, Trauer, Ärger, u.ä. hervorruft, weist uns auf eine unerlöste Wunde in uns, z.B. aus unserer Kindheit, hin. Bestimmte Situationen erleben wir immer wieder, häufig mit wechselnden Menschen.

Eine erste Hilfe sind die sogenannten Spiegelgesetze, mit denen wir unsere Wunden, also unsere Muster und Blockaden, erkennen und lösen können. Mit ein bisschen Übung kommt man sich selbst sehr gut auf die Spur.

**1. Spiegelgesetz: Ich bin du**

Alles, was mich an einer Person stört, ärgert, wütend macht oder ich anders haben will, habe ich selbst in mir.

Alles, was ich an einer anderen Person kritisiere und bekämpfe oder verändern will, das kritisiere, bekämpfe und unterdrücke ich in mir.

Ich hätte es bei mir gern anders, versuche es aber über das Außen zu bekämpfen, damit es nicht mehr gespiegelt wird.



**2. Spiegelgesetz: Was mir weh tut, ist meine Wunde**

Wenn es mich verletzt, was andere an mir kritisieren, dann betrifft mich dieses Thema. Etwas wird im Außen gespiegelt, was noch nicht erlöst ist.

**3. Spiegelgesetz: Was mich nicht berührt, ist deine Wunde**

Wenn andere an mir etwas kritisieren, bekämpfen oder verändern wollen und mich das nicht berührt oder verletzt, dann projiziert der andere sein eigenes Thema, seine eigenen Wunden auf mich. Bei ist das Thema nur dann erlöst, wenn es mich nicht berührt. Der andere spiegelt mir also, was in mir bereits erlöst ist.

**4. Spiegelgesetz: Dein Licht ist auch mein Licht**

Alles was mir an einer anderen Person gefällt und mich im Herzen berührt, das habe ich und das bin ich auch. Ich erkenne im Licht des anderen mein eigenes Licht.



Die Wunde ist der Ort, wo das Licht eintritt! Hier wünscht sich deine Seele Heilung. Genauso wünschen sich andere Menschen für ihre Wunden Heilung.

Durch die Spiegelgesetze lernt man, sich selbst und andere Menschen liebevoll, respektvoll und voller Vertrauen zu behandeln.

Es lohnt sich!

## Die Kunst respektiert zu werden

Thomas ist ein großartiger IT-Spezialist mit vielfältigen Qualitäten. Dennoch hat er die Erfahrung gemacht, dass er von seinen Vorgesetzten und auch von seinen Kolleg\*innen nicht so wahrgenommen wird, wie er sich das wünscht. Bei der letzten Beförderungsrunde ist er nicht bedacht worden. Ihm wird klar, dass es ihm an wichtigen Skills fehlt, die ihn im beruflichen Alltag weiterbringen würden. Wie kann Thomas seine Persönlichkeit noch besser entfalten?



Eine passende Metapher für Thomas' Persönlichkeit ist der ungeschliffene Diamant, der aussieht wie ein ganz normaler Kieselstein. Alle wertvollen Eigenschaften eines Brillanten sind bereits vorhanden, aber noch unsichtbar.

Erst dann, wenn wir die vielen funkelnden Facetten eines Brillanten erkennen können, empfinden wir ihn als unendlich kostbar.

**Jeder Mensch kann seine Brillanz in allen Facetten herausarbeiten.** Dabei geht es darum, die eigene **Arbeit mit erhobenem Haupt** zu tun und den **Respekt** und die **Anerkennung** zu bekommen, die man verdient hat.



## Wie bekommt man diese Lichtbrecher-Qualitäten?

	Qualität	Credo	Das ist zu tun
<b>D</b>	<b>Durchsetzungsstärke</b>	Sag, was du willst, und du bekommst, was du brauchst!	Drücke dich klar und respektvoll aus: „Bitte schicken Sie mir Ihren Bericht bis um 12 Uhr.“
<b>I</b>	<b>Identität</b>	Zeige dich, setze dich ins rechte Licht!	Rede über dich, deine Überzeugungen und deine Erfolge (immer im rechten Maß!). Im Dunkeln sieht man das Funkeln der Diamanten nicht.
<b>A</b>	<b>Aufmerksamkeit</b>	Setze alle deine Sinne ein, um viele Informationen zu bekommen!	Welche Trends gibt es? Was können andere gebrauchen? Wozu kannst du beitragen? Benchmarking: Wie schaffen andere das, was du gern hättest? Wen solltest du dir zum Verbündeten machen?
<b>M</b>	<b>Mut</b>	Sei bereit, auch mal anzuecken!	Sage auch unbequeme Wahrheiten und schlage gleichzeitig Lösungen vor. Riskiere Kritik! Die Welt braucht Menschen mit Zivilcourage!
<b>A</b>	<b>Authentizität</b>	Handle klug und professionell, sei ehrlich und strahle Vertrauen aus!	Was willst du verändern oder erreichen? Stehe für deine Ziele ein! Wer anderen nach dem Munde redet, ist verwechselbar. Erfolgreiche Menschen sind keine Ja-Sager!
<b>N</b>	<b>Nachhaltigkeit</b>	Mache dich zum Experten auf deinem Gebiet und zeige dies nach außen!	Lerne! Investiere Ehrgeiz, bleibe neugierig! Sei die Person, die bei bestimmten Themen um Rat gefragt wird.
<b>T</b>	<b>Trittfestigkeit</b>	Achte auf die ungeschriebenen Gesetze und Spielregeln im Unternehmen!	Vermeide Fettnäpfchen und sichere dich ab: in der Hierarchie, bei den Mitarbeitern. Bleibe standfest!

Ein Diamant kann Glas schneiden, Schallplatten abspielen und er ist so gut wie unzerstörbar.

**Menschliche Autoritäten haben gleichzeitig auch eine weiche Seite und das ist gut so: Mitgefühl, Dankbarkeit, Freundlichkeit, Respekt u.a. sind weitere sehr wichtige Tugenden.**

Wichtig: Niemand ist perfekt.

**Wenn du einen Fehler machst, stehe wieder auf und lerne daraus!**



# Lerne an deinen Gefühlen zu wachsen

Marlene ist Angestellte in einem großen Konzern. Ihr Vorgesetzter ruft sie an und beschwert sich lautstark, dass ihre Präsentation nicht seinen Vorstellungen entspricht (Aktivierendes Ereignis). Marlene hört, wie verärgert ihr Chef ist, und fürchtest, dass ihr Vertrag nach der Probezeit nun nicht verlängert werden könnte (Bewertung). Sie spürt Angst, vielleicht sogar Panik (Konsequenz).

Ihre Angst hat sie vielleicht jetzt fest im Griff. Wenn sie ihrem Vorgesetzten begegnet, traut sie sich nicht, ihm in die Augen zu schauen. Diese Situation führt sogar so weit führen, dass Marlene so verunsichert ist, dass ihr Chef den Vertrag wirklich nicht verlängert. Denn aus Angst macht sie Fehler, die sie eigentlich nicht machen würde.

Was kann Marlene tun? Sie kann ihre Gefühle hinterfragen:

**Gefühle entstehen, lt. der Kognitionspsychologie, durch Erkenntnisse oder durch Annahmen über bestimmte Ereignisse, Personen oder Situationen, d.h. wir malen uns die Situation aus, erzählen uns eine Geschichte über uns selbst und malen uns die Situation aus.**

Wenn man seine Gefühle verändern möchte, lohnt es sich also, seine eigenen Annahmen und Informationen der Situation zu überdenken. Dafür sollte man wissen, welche Bewertungen den Gefühlen jeweils zugrunde liegen:

Wir bewerten eine Situation – unser inneres Programm ist gestartet...	Dieses Gefühl wird erzeugt	Unser inneres Programm sagt dir dadurch:	Frage dich ehrlich und antworte ganz bewusst
„Wenn das passiert, das wäre ja schrecklich!“	<b>Angst</b>	Rette dich!	Wer oder was ist bedroht? Das Leben, die Gesundheit, der Selbstwert, andere Personen? Wie kann ich mich schützen?
„Da schadet mir jemand, und das mit Absicht!“	<b>Wut</b>	Wehre dich!	Habe ich <u>wirklich</u> einen Schaden zu beklagen? Wie groß ist der Schaden wirklich?



			Macht der andere dies wirklich mit Absicht?
„Wie peinlich, dass das öffentlich geworden ist!“	<b>Scham</b>	Schütze dich mehr!	Was <u>sollen</u> andere von mir nicht sehen oder wissen? Warum nicht?
„Es ist etwas geschehen, das einen Verlust für mich bedeutet.“	<b>Trauer</b>	Nimm Abschied!	Worüber bin ich traurig? Auf wen oder was kann ich nicht verzichten?
„Ich bin von jemandem gekränkt oder beleidigt worden.“	<b>Kränkung</b>	Stärke dein Selbstbewusstsein!	Womit kann mich jemand kränken? An welcher Stelle bin ich verletzbar?
„Ich muss das unbedingt schaffen!“	<b>Druck</b>	Entlaste dich!	Was ist es, das mich belastet? Kommt der Druck von außen oder aus mir heraus?
„Super! Welche ein Glück!“	<b>Freude</b>	Danke! Mehr davon!	Was macht mich glücklich?

### Überlege: Ist deine Bewertung der Situation wirklich realistisch?

Wenn du die Fragen ganz ehrlich und bewusst mit „nein“ beantworten kannst, dann wird dieses Gefühl verblasen. Ist die Bewertung realistisch, dann möchte dich das Gefühl zum Handeln bringen. Dann solltest du überlegen, wie du diese Situation lösen kannst. Dabei empfiehlt uns unser Innerstes den richtigen Weg (s. 3. Spalte)

Wenn du dieser Botschaft jedoch nicht folgst, kann auch das auf Dauer belastend sein.

In jedem Fall kann dir eine oder können dir mehrere energetische Einzelsitzung(en) helfen. Wir gehen dort deinem Thema ganz tief auf den Grund und transformieren es. Jedes Thema, das sich ganz bewusst zeigt, ist reif, um geklärt zu werden. Dadurch hast du die Möglichkeit, wenn du wieder in eine ähnliche Situation kommst, jetzt gelassener zu reagieren und einen klaren Kopf zu behalten. Das Thema betrifft dich nicht mehr.



# Sich ständig ärgern? – Das kannst du tun!

Sehr viele Menschen regen sich ständig auf, schimpfen auf andere und ärgern sich:

„Dieser Typ regt mich auf! Wenn ich den schon sehe! Kann der nicht mal seine Klappe halten!“

„Schon wieder bin ich diejenige, die die Überstunden machen soll!“

Hier erhältst du einige Lösungsansätze:

## 1. Übernimm die Verantwortung für dein Leben – Bist du ein Adler oder ein Frosch?

Wayne Dyer (1940 – 2015) ein sehr bekannter amerikanischer Psychologe, schuf die folgende Metapher: Entscheide dich, ob du Adler oder Frosch sein möchtest.

Der (metaphorische) **Adler** übernimmt die Verantwortung für sein Leben, er klagt nicht über seine Mitmenschen und seine Umwelt, ebenso zieht er seine Jungen eigenverantwortlich auf.

Der (metaphorische) **Frosch** hingegen überlässt seine Nachkommen der Natur und ist ab sofort nicht mehr verantwortlich. Er quakt die ganze Zeit, das klingt, als ob er sich ständig beschwert. Damit sind im Zweifelsfall die anderen, die Mitmenschen an dem, was rundherum geschieht, Schuld.

Über das Ärgern:



Bin ich ein Adler, so entscheide ich selbst, ob ich mich ärgere.

„Der da hat mich geärgert..“ ist aus dem Sprachgebrauch des Adlers getilgt. Niemals gibt der Adler anderen die Macht, dass er sich über sie ärgert und ihnen so viel von seiner eigenen Energie gibt.

Der Adler sagt vielmehr: „Ich ärgere mich über..“ Das ist ein kleiner, aber feiner Unterschied. „Ich ärgere mich..“ bedeutet, dass der Adler genau weiß, dass er sich selbst ärgert, es ist gar nicht der andere. Daraus kann der Adler seine Erkenntnisse ziehen, seine eigenen Themen in sich erkennen und sich auf den Weg machen, diese zu lösen.





Der **Frosch** hingegen quakt nur: „Der Mensch dort ärgert mich!“ und gibt damit die Verantwortung und die Schuld an den anderen Menschen. Damit sieht er sich als Opfer und erniedrigt sich selbst. Er kommt so aus dieser Haltung nicht heraus.

Jeder Mensch hat also die Möglichkeit, sich ganz bewusst zu entscheiden, Frosch oder Adler zu sein. Auch hier heißt es: „Ich entscheide mich..“ Wer sich entscheidet, übernimmt ganz bewusst die Verantwortung.

(Sich entscheiden kommt von „Das Schwert aus der Scheide ziehen und für etwas einstehen“. Früher war das vielleicht ein Krieg, die Verteidigung von geliebten Menschen o.ä. Heute muss jeder für sich selbst einstehen und eine bewusste Haltung dazu einnehmen.)

## 2. Befrage den Tod

**Martha ärgert sich über ihren neuen Job und ihre Arbeitskolleg\*innen so sehr, dass sie überlegt, die Stelle zu wechseln. Dennoch kann sie sich nicht entscheiden und schon gar nicht handeln. Oder ob sie doch lieber eine Supervision initiieren soll? Oder doch eine Bewerbung schreiben? Oder doch lieber nichts sagen und die Situation aushalten?**

**Martha ist ratlos... Sie überlegt und überlegt und so geht die Zeit ins Land...**

Carlos Castaneda (1925 – 1988), ein US-amerikanischer Ethnologe und Schriftsteller, sagt: „Wenn du dir unsicher bist, wie du reagieren sollst, dann befrage deinen eigenen Tod. Er wird dir immer einen guten Rat geben.“

Die Frage, die Martha an sich selbst stellen müsste, lautet: „Wenn ich wüsste, dass ich nur noch vier Wochen zu leben habe, wie würde ich mich entscheiden?“

Also konkret gefragt: Will ich diese Situation **die letzten vier Wochen meines Lebens** aushalten? In diesem Fall fällt eine Antwort leichter und die richtige Lösung wird sich finden. Diese Frage relativiert die Situation: Wir gehen davon aus, dass wir noch soo lange leben, quasi unsterblich sind und deshalb uns ganz viel Zeit mit einer Entscheidung nehmen können.

Stellen wir uns diese Frage, kommt die Antwort ganz intuitiv aus dem Bauch und wir wissen genau, was zu tun ist.



### **Eine Variante: Befrage den Tod des anderen**

**Finn hat riesigen Stress mit seinem Kollegen, ein Wort ergibt ständig das andere, Finn fühlt sich genervt und verletzt und würde am liebsten verbal zurückschlagen.**

Hier könnte Finn sich fragen: Wie würde ich reagieren, wenn ich wüsste, dass der andere nur noch zwei Wochen (oder vier Wochen) zu leben hätte?

Der Gedanke an den nahen Tod macht uns ganz plötzlich sehr tolerant und lässt uns humane Wege zur Lösung von Streitfällen finden.

**Wir alle sind sterblich.** Daher ist es durchaus denkbar, der die Person, die mich heute (nehmen wir an, ich sei ein Frosch...) zutiefst ärgert, nervt und über alle Maßen strapaziert, in einigen Wochen oder Tagen vielleicht aufgrund einer schweren Krankheit oder eines Unfalls nicht mehr lebt. Viele Menschen berichten darüber, dass sie mit anderen im Streit auseinander gegangen sind und dass sie verpasst haben, ein letztes versöhnliches Gespräch zu führen. Manche Menschen machen sich dann ein Leben lang Vorwürfe.

**In so einer Situation hat jeder die Chance, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen und sich vom Frosch zum Adler zu erheben.**

**„Nein.“ - Ist ein ganzer Satz.  
Und: „Nein“-sagen kann man lernen**

**Deine Arbeitskollegin fängt dich auf dem Weg in das Parkhaus ab: „Kannst du morgen für mich die Spätschicht übernehmen? Ich habe eine Verabredung mit Klaus.“ Du rollst innerlich mit den Augen, denn deine Kollegin fragt dich öfter danach. Du hast dir erstens vorgenommen, den morgigen Abend einfach mit einem Glas Wein auf dem Sofa zu liegen, und zweitens hast du überhaupt keine Lust, schon wieder für deine Kollegin einzuspringen.**

Normalerweise würdest du höflich antworten: „Tut mir Leid. Morgen habe ich mir vorgenommen, einfach nur auf dem Sofa zu liegen und auszuspannen.“ Was würde deine Kollegin antworten?

Wahrscheinlich: „Das kannst du doch auch übermorgen, ich brauche dich morgen wirklich.“





Dann denkst du: „Eigentlich spricht ja auch nichts dagegen, das Chillen auf einen Abend später zu verschieben, oder?“ Und zack – wird das „Nein“ zu einem lieblosen „Na gut...“. Und vor allem zu einem „Nein“ zu dir selbst.

Was ist passiert? Deine Kollegin hat dein „Nein“ einfach nicht gehört oder hören wollen. Sie hat stattdessen deine Begründung, nämlich dass du ausspannen möchtest, ausgehebelt.

Um respektvoll nein zu sagen, gibt es eine einfache Technik:

### In drei Schritten zum respektvollen und eindeutigen „Nein“

	Technik	Beispiel
1	Sag etwas Nettes!	„Oh schön, du hast eine Verabredung mit Klaus. Das freut mich.“
2	Sag Nein!	„Leider kann ich das nicht tun.“
3	Frage nach einer Alternative!	„Wen kannst du noch fragen?“

**Die gleiche Situation nochmal:**

**Deine Kollegin: „Kannst du morgen für mich die Spätschicht übernehmen? Ich habe eine Verabredung mit Klaus.“ Jetzt antwortest du: „Oh schön, du hast eine Verabredung mit Klaus. Das freut mich sehr. Leider kann ich das nicht tun. Wen kannst du noch fragen?“**

Du lenkst also den Blick der fragenden Person auf alternative Lösungen, weg von dir selbst. Sie ist damit aufgefordert, eigene Lösungen zu finden. Und die wird sie finden – du hilfst ihr dabei.

**Wichtig ist**, dass du dein „Nein“ nicht begründest, denn die Begründung wird oft ausgehebelt oder in Frage gestellt. Du siehst, dass diese Technik einfach zu lernen ist.

**Sei einfach dankbar!**

Dass Dankbarkeit gesund erhält, weiß man heute auch in der Wissenschaft. Wer dankbar ist, stärkt sein Immunsystem, denn Hass, Neid, Missgunst, Wut, Trauer haben keine Chance, Schaden im Körper anzurichten.



Man kann auf viele Arten dankbar sein:

1	<b>Allgemeines Dank-Gefühl</b> gegenüber einer größer Macht (dem Universum, Gott, dem Schicksal, etc.)	Dieses Gefühl findet Ausdruck im Beten, auch wenn man das nicht so empfinden mag.
2	<b>Konkretes Dank-Gefühl</b>	Hier kannst du eine Liste anlegen, z.B. nach dem ABC, einen Aspekt auswählen und dich heute dankbar nur auf ihn konzentrieren.
3	<b>Konkrete Dankgefühle anderen Menschen gegenüber</b>	z.B. jemandem Gegenüber, der einen unterstützt hat, inspiriert hat, dessen Buch für uns wichtig war, von dem wir gelernt haben, etc. <b>Diese Dank-Gefühle spricht man nicht aus.</b> Die Dankbarkeit findet in Gedanken statt.
4	<b>Konkrete Dankgefühle anderen Menschen gegenüber</b>	ähnlich wie oben, man äußert sie <b>kurz non-verbal</b> , z.B. durch ein Lächeln, einen dankbaren Blick, ein stummer Händedruck, etc.
5	<b>Konkrete Dankgefühle anderen Menschen gegenüber</b>	ähnlich wie oben, diese Gefühle werden nur kurz, in einem Satz oder in einem Wort gesagt: entweder direkt dem anderen oder am Telefon, per Postkarte, Mail, etc.
6	<b>Konkrete Dankgefühle anderen Menschen gegenüber</b>	Diese Dankgefühle werden deutlich ausgesprochen als ausführliches Kompliment, als Lob. Es soll die Unterstützung des anderen deutlich gewürdigt werden. Vielleicht hilft ein kleines Geschenk, z. B. Blumen, die eigene Dankbarkeit auszudrücken.

Eine schöne Idee ist es, jeden Monat einen Dankesbrief an einen anderen Menschen zu schreiben. Oder einfach mal Blumen zu verschicken: es gibt tolle Shops im Internet, über die man Blumen mit einer Dankeskarte versenden kann. Der Empfänger wird sich riesig freuen!

Auch an nicht einfachen Tagen kann man dankbar sein: Schaue auf die ersten und einfacheren Übungen, um dankbar zu sein.



