



Foto: Fotolia/DragonImages

# Energie-Wirtschaft

Ob Sie Kunden behandeln, Ihr Wissen in der Praxis an Kollegen weitergeben oder Seminare leiten: Austausch ist Energietransfer. Haushalten Sie mit Ihren Ressourcen!

**W**o viele Menschen zusammenkommen, gibt es einen großen Energieaustausch. Das ist ein Mix aus positiven und negativen Energien. Manchmal fällt es einem beim Kontakt mit unterschiedlichen Energietypen von Menschen schwer, in sich stabil und energiegeladen zu bleiben. Ebenso wichtig ist es, Energien immer wieder zu trennen und loszuwerden,

etwa nach einer Behandlung, nach dem Arbeitstag, nach Mitarbeitergesprächen oder Seminaren. Spezielle Energieprogramme können dabei helfen, die Kraft und Motivation zu erhalten. Denken Sie dabei aber nicht nur an sich, sondern halten Sie auch für Ihre Kollegen Energietipps bereit. Das ist u. a. dann von besonderer Bedeutung, wenn die Zuwendung besonders hingebungs-

voll ist und etwa viel im Bereich der Massage gearbeitet wird. Hier bieten sich z. B. drei Möglichkeiten an. ■ Die Berührung halten: Sehr häufig werden Massagen, wahrscheinlich meist aufgrund von Zeitmangel, abrupt abgebrochen. Das heißt, man macht zum Schluss noch eine ausstreichende Bewegung, lässt den Körperteil los und wendet sich dem nächsten zu. Nicht nur für Ihren Kunden, sondern auch für Sie kann es wertvoll sein, in der Berührung noch etwas innezuhalten. Deshalb empfiehlt es sich nach einer Fußmassage z. B. auf alle Fälle, beide Füße abschließend noch einmal in die Hand zu nehmen und diese zu halten. Dann können die Hände all-

mählich entfernt werden. Ihr Gegenüber wird somit nicht aus der Behandlung herausgerissen, sondern kann dem Erlebnis noch etwas nachspüren und seine Füße in Ihre Hände fallen lassen.

■ **Erdung finden:** Ein besonderes Abschiedszeremoniell – nicht nur nach einer Fußmassage – ist die „Erdung“. Hierzu legt man beide Handflächen auf die Fußsohlen und aktiviert diese mit einem leichten Druck im Atemrhythmus seines Kunden. Beim Einatmen drückt man gegen die Fußsohlen, beim Ausatmen reduziert man den Druck. Erdung schafft Stabilität, Verwurzelung, gibt Sicherheit. Wenn Bäume alt werden, altern zuerst die Wurzeln. Wenn Menschen alt werden, altern zuerst die Füße. Gerade deshalb ist es so wichtig, die ganze Kraft in diesen Abschluss-Schritt, die ganze Intensität in die Berührung zu legen. Dann ist es ein Leichtes, alles in Fluss zu bringen und für einen qualitativ hochwertigen Berührungsmoment zu sorgen.

### Nachspüren können

■ **Persönlicher Energie-Tipp:** Dieser Energie-Spender bringt Sie auf Kurs und kann auch an Kunden/Kollegen weitergegeben werden, um für positive Schwingungen zu sorgen. Es geht darum, die eigene Wahrnehmung zu schulen und auch regelrecht zu trainieren. Hilfreich kann es z. B. sein, an einer Pflanze zu riechen und den Duft voll und ganz in sich aufzunehmen, ein Bild eingehend zu betrachten und die Farben aufzusaugen oder einen Edelstein in die Hand zu nehmen und der Energie in den einzelnen Körperzonen nachzuspüren. Dieser Prozess kann sich durch Wärme und ein damit verbundenes Kribbeln bemerkbar machen. Auch das Hineinspüren in eine bestimmte Musik kann regelrecht gelebt wer-

den, mit dem Ziel, die Saiten in sich zum Schwingen zu bringen. Diese Harmonisierungsübung bewirkt mit der Zeit auch eine positive Veränderung im Bewusstsein, die die Wahrnehmung modifiziert.

### Fremdenergien trennen

Zu den Fremdenergien gehört jede Form von Energie, die nicht zu der eigenen Energie gehört. Wir begegnen ständig und überall Fremdener-

gien. Die Aura ist das Energiefeld, welches den Menschen umgibt und ihn vor Fremdenergien schützt. Ist die Aura stark, kräftig und energiegeladen, können die Fremdenergien uns nicht erreichen. Ist die Aura schwach, setzen sich Fremdenergien in ihr fest. Durch Fremdenergien entstehen dunkle Stellen in der Aura. Diese Fremdenergien können dann auch in den Körper eindringen und sich über körperliche Beschwerden ausdrücken. Besonders

## Für die innere Mitte

**Als Behandelnder, als Vortragender oder als Seminarleiter sind Sie meist immer der „Gebende“ und kommen in der Regel seltener in den Genuss des Nehmens. Dennoch müssen Sie darauf achten, dass auch Ihre Energien im Fluss sind. Versuchen Sie es z. B. mit einem Balance-Hocker. Der Chakra Balance-Hocker, der einen Ausgleich der körpereigenen Energien bewirken soll, basiert auf dem Prinzip des „Yehudi Menuhin Balance-Hockers“. Dieser möchte die innere Weisheit unseres Körpers ansprechen und bei jedem von uns die richtigen Muskelreflexe für ein gelöstes und schmerzfreies Sitzen auslösen. Das konstruktionsbedingte, punktgenaue Sitzen soll eine automatische Korrektur in allen Bewegungsabläufen gewährleisten. Der Chakra-Hocker soll erden und zusätzlich das Fließgleichgewicht zwischen Kopf und Füßen aktivieren. Dazu gibt es Chakra-Kristalle zur Harmonisierung der Chakren mit zugeordneten Wirkungen. Der Hocker eignet sich als Arbeitsstuhl für Massagen, aber auch im mobilen Einsatz.**

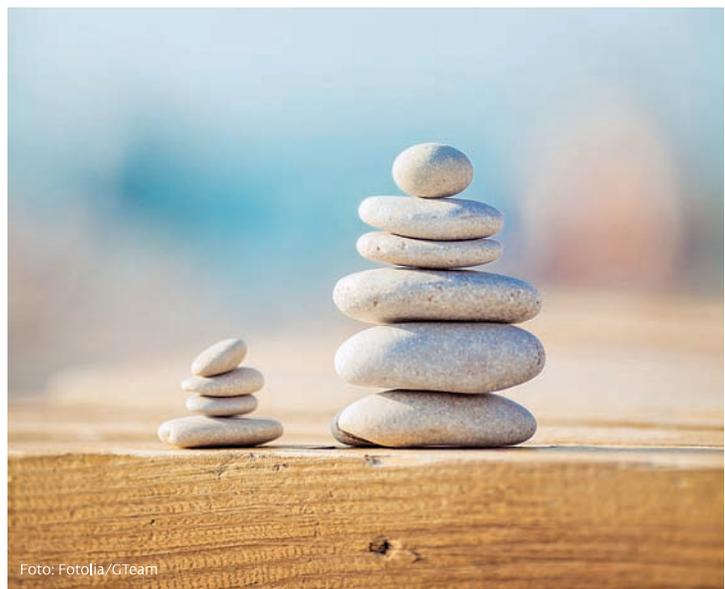


Foto: Fotolia/CTeam

im spirituellen Bereich ist es wichtig, hier zu reagieren.

Sicher kennen Sie die eine oder andere Möglichkeit, sich von Fremdenergien zu trennen. Gerade wenn Sie in Ihrer Praxis viel praktisch am Kunden arbeiten oder im Rahmen von Fortbildungen oder Ihrer Betreuung von jungen Kollegen viel Körper- und Hautkontakt haben, ist es wichtig, sich von den Fremdenergien zu verabschieden, die geflossen sind. Ich nenne hier ein Beispiel von Susanne Hühn, die die Bücher „Seminare leiten ohne Selbstausbeutung, ohne Energieverlust“ sowie „In meiner Kraft bleiben – Wie Energie aus Seminaren im Alltag wirksam wird“ (beide Schirner Verlag) verfasst hat. Sie bezieht dabei auf Teilnehmer von Seminaren, die wie folgt angesprochen werden können: „Schließt bitte alle eure Augen und stellt euch vor, Ihr habt Fäden zu mir gesponnen und auch untereinander Fäden gezogen. Diese Fäden kommen aus euch. Das dürft ihr, denn wir wollten uns ja gegenseitig erreichen. Jetzt aber bitte ich euch, zieht diese Fäden wieder zu euch zurück. Zieht alle Urteile, Bewertungen, Projektionen untereinander und in Bezug auf mich wieder zu euch zurück, zieht alle Fäden

### Auf den Boden kommen

Wer sich ausgelaugt, von negativen Einflüssen umgeben oder ganz einfach gestresst fühlt, dem mag die Audio-CD „Erdungsrituale für Körper, Geist und Seele“ helfen. Sie möchte dabei unterstützen, sich zu schützen, energetisch



zu stabilisieren und abzugrenzen. (Archaic Way Home Verlag, 19,50 €)

wieder zu euch. Ich ziehe nun auch meine Fäden wieder zu mir zurück und lass euch los, ihr seid wieder ganz und gar für euch selbst verantwortlich. Findet eure eigenen Antworten und ihr seid frei. Ich lass euch los, ich schließe den Raum.“

### Die Frage des Ortes

Achten Sie bei der Auswahl der Räumlichkeiten für Behandlungen, für Kundenevents bzw. für Seminare auf folgende Aspekte:

- Die Räume sollten sich möglichst nicht im Keller befinden, Erdgeschoss- oder Etagenräume sind zu bevorzugen. Das hat auch mit der Sinneswahrnehmung zu tun – „Auf- oder Absteigen“. Nach unten verliert sich die Energie, nach oben steigt sie analog der Durchblutung an.

- Die Räumlichkeiten sollten hell und freundlich sein, mit vielen Fenstern versehen, die sich nicht nur kippen lassen, sondern auch zu öffnen sind. Jalousien an den Fenstern sorgen, speziell im Sommer, für eine angenehme Möglichkeit der Verdunkelung. Das ist insbesondere auch dann wichtig, wenn Sie Informationen in Präsentationen vermitteln möchten, die nur dann für alle gut sichtbar sind.

- Tische und Stühle sollten ausreichend vorhanden und leicht auf Sie und Ihre Bedürfnisse hin umzustellen sein.

- Wenn Sie Theorie und Praxis anbieten (Behandlung und Beratung, Workshop und Vorträge), ist es sinnvoll, zwei eigene Bereiche einrichten zu können. Liegen und das Areal mit Sitz-/Schreibmöglichkeiten sollten getrennt sein. Der Raum sollte also zu teilen sein. Denn bei den unterschiedlichen Tätigkeiten entstehen auch zwei Energiefelder.

- Peppen Sie die Räumlichkeiten mit Farbe auf, z. B. könnte die Liege/Sitzmöglichkeit mit einem farbigen Seidentuch belegt werden, das Sie entsprechend in der Lieblingsfarbe des Kunden wählen. Diese können Sie etwa im Vorfeld erfragen. Bei Gruppen können Sie unterschiedliche Farben verwenden, für die die Teilnehmer sich dann je nach Vorliebe spontan entscheiden.

- Dekorieren Sie entsprechend der Jahreszeit mit einen kleinen Blumengruß, den Sie mit einem kleinen Kärtchen verzieren, das Sie z. B. in ein Windrädchen stecken. Darauf könnte stehen: „Ich freue mich, dass Sie gekommen sind!“ Noch besser: Sprechen Sie den Besucher persönlich an. „Liebe Frau XY! Herzlich willkommen in meiner Praxis/zu meinem Event!“

- Stellen Sie den Veranstaltungsteilnehmern ansprechend gestaltete Unterlagen zur Verfügung, die Möglichkeiten für eigene Notizen lassen.



Möglichkeit, sich störender Fremdenergien zu entledigen: zu Beginn eines Termins eine Kerze anzünden und diese am Ende bewusst ausblasen

Foto: Forolia/Africa Studio

So hat man nach dem Event alle Unterlagen in einer Mappe zusammen und muss nicht suchen. Das wäre wieder mit Zeit und auch mit Energieverlust verbunden.

■ Manchmal trauen sich Menschen in der Öffentlichkeit nicht, Fragen zu stellen, da sie gehemmt sind. Bieten Sie z. B. eine Frageliste an, die Sie in den Pausen auslegen und auf die jeder, der anonym bleiben möchte, seine Fragen eintragen kann, die Sie dann in der Diskussion bzw. während der weiteren Veranstaltung beantworten.

■ Verabschieden Sie Ihre Besucher mit einem kleinen Geschenk, etwa einem Blumengruß mit einem netten Kärtchen, das auf der Rückseite als Visitenkarte fungiert. Bedanken Sie sich dafür, dass sie bei Ihnen waren und laden Sie sie zu einem neuen Termin ein.

Es gibt viele Möglichkeiten, im Vorfeld und während der Behandlung/ des Events/ des Lernens positive Energiefelder zu belegen, nutzen Sie diese Gelegenheiten.

Menschen können sich auch als „Energieräuber“ verhalten, dann, wenn sie immer mehr von Ihnen fordern, Sie mit Fragen löchern, alles besser wissen und zum Schluss, so sehr Sie sich auch Mühe geben, immer noch unzufrieden sind. Achten Sie darauf, dass sich diese Negativenergien nicht auf Sie übertragen. Hier ein paar Tipps, wie Sie dem entgegenwirken können.

### Ratschläge zum Aufladen

■ Tragen Sie Edelsteine am Körper, die die Abschirmung unterstützen. Hierfür eignen sich: schwarzer Turmalin, Bernstein oder Bergkristall.

■ Profitieren Sie von einem Kräuterbush, wie er z. B. heute noch zum Schutz eines Hauses aufbewahrt/ eingesetzt wird. Die entsprechenden Kräuter können innerlich eingenommen oder am Körper ge-

tragen werden, z. B. Eisenkraut, Engelwurz, Thymian, Johanniskraut oder Olive in Form des Olivenöls.

■ Tragen Sie einen Talisman, der Sie schützen soll.

■ Auch Kleidung aus Seide kann der Abschirmung dienen.

■ Räuchermischungen oder ätherische Öle eignen sich zur energetischen Reinigung. Raumsprays können ebenfalls als Atmosphärenreiniger eingesetzt werden: z. B. spagyrische Gold- und Silbersprays. Als reinigende Duftöle eignen sich u. a. Weihrauch, Sandelholz, Zypresse, Rose oder Geranium. Es sind auch fertige Aura-Schutzmischungen als Fertigöl erhältlich. Setzen Sie diese über eine Aromalampe für Ihre Behandlungen bzw. Veranstaltungen ein.

■ Zünden Sie zu Behandlungs-/ Schulungsbeginn ganz bewusst eine Kerze an und blasen Sie diese

am Ende des Seminars ganz bewusst wieder aus.

■ Gute Erdung: Legen Sie Ihre Konzentration zu Beginn des Termins im Stand in Ihre Füße und wenden Sie sich dann erst den Kunden/ Teilnehmern/ Kollegen zu. So können Energien, die Sie aufnehmen, wieder nach unten abgegeben werden.

### Ablaufen lassen

■ Waschen Sie die Hände nach Hautkontakt unter fließend kaltem Wasser ab. So können Sie Negativenergien wieder ableiten und in den Ausguss schicken. Die gleiche Prozedur können Sie nach dem Händeschütteln zur Begrüßung bzw. zur Verabschiedung wiederholen.

■ Finden Sie Ihren persönlichen Ausgleich, z. B. mit Meditation oder Tai Chi. Das kann helfen, die Basis zu stärken. *Ursula Maria Schneider*

## Ihre persönliche Schwingung

### Die sieben Schlüssel für Ihr Charisma:

■ **Eigenliebe** – sich selbst nicht nur annehmen, sondern lieben zu lernen, ohne selbstverliebt zu sein

■ **Selbstbewusstsein** – sich seiner Stärken und Schwächen bewusst sein und diese auch einbringen

■ **Lebenssinn** – herausfinden, worin der Sinn des eigenen Lebens besteht

■ **Interesse** – echtes Interesse am Leben und anderen haben und dieses auch unter Beweis stellen

■ **Bewegung** – beweglich sein und das nicht nur im Geist

■ **Reichtumsbewusstsein** – dankbar das schätzen, was man hat. Mit Reichtum ist nicht nur finanzieller Reichtum gemeint, sondern innerer Reichtum, eine gesunde Seele, höchste Zufriedenheit und Harmonie

■ **Ausdruck** – sich selbst authentisch zum Ausdruck bringen  
Bringen Sie Ihr Charisma auf den Weg, z. B. durch positive Denkweise, gesundes Selbstwertgefühl, Begeisterung und durch Authentizität. Wenn Sie sich positiv erleben, wird sich diese Energie auch auf Ihr Gegenüber übertragen.