

1. Einführung in die Schatzsuche

Das Ziel der Spirit of Energy-Karten

Mit diesem Kartenset stellen wir Ihnen ein einzigartiges, hochwirksames und dazu sehr einfaches Werkzeug zur Verfügung, um gebundene, blockierte, nicht ausgeschöpfte oder fehlgeleitete Energien zu befreien und um so alle Ihre angeborenen kreativen Potenziale zu entfalten, Ihre Lebensqualität zu steigern oder gar zu transformieren.

Es beinhaltet unsere über 15-jährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen durchs Leben auf der Suche nach individuellen Wegen zu Effektivität und quantensprungartigen Veränderungen. Die Spirit of Energy-Karten werden Ihnen zur Selbsterfahrung aber auch für Ihre Arbeit mit anderen Menschen sehr hilfreich zur Seite stehen. So können Sie alleine oder mit einem Partner Schritt für Schritt, Ihre Energien befreien und all Ihre Kraftquellen nutzen. Sie werden Hindernisse entdecken und Farben, Affirmationen und energetische Klopfpunkte finden, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen. Aktivieren Sie Ihre Potenziale, erkennen und lösen Sie unbewusste störende Verhaltens- oder Glaubensmuster und setzen Sie Ihre Projekte zu Ihrer Zufriedenheit um. Kurz: Die Spirit of Energy-Karten helfen Ihnen, Ihr berufliches und privates Leben so zu leben, wie Sie es leben möchten.

Entdecken und, wenn notwendig, lösen Sie Elemente Ihrer inneren Welt, die der bewussten Wahrnehmung oft verborgen bleiben. Diese können große Macht entfalten und Sie in bestimmten Situationen festhalten oder daran hindern, Ihre wirklichen Potenziale zu entfalten. Befinden Sie sich in einer problematischen Situation, dann kön-

nen Sie die intuitive Spontanwahl einer Karte als Hilfe zum Erkennen unbewusster Muster und Strukturen nutzen.

Die wunderbaren Naturaufnahmen von Erwin Oberender bringen Sie – ähnlich wie Bilder oder metaphorische Darstellungen – auf der unbewussten Ebene in direkte Resonanz mit dem jeweiligen Energiekonzept der chinesischen Energielehre. Gleichzeitig aktivieren die zu den jeweiligen Karten gehörenden Texte einen bewussten Prozess, der Sie darin unterstützt, Ihre Potenziale zu erkennen und weiterzuentwickeln. Sie werden achtsamer, treffen positive Entscheidungen und nutzen energetische Heilungsprinzipien. So schöpfen Sie Kraft und Zuversicht.

Dieses Begleitbuch leitet zur Arbeit mit den Karten an. Es gibt Anregungen und kann die Funktion eines Wegweisers in alltäglichen Lebens- und Arbeitssituationen oder bei schwierigen Entscheidungen übernehmen. Wenn Sie mehr über diese Arbeit erfahren möchten, empfehlen wir unsere Seminare zur energetisch-orientierten Psychologie und Psychotherapie. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Anhang.

Was ist das Besondere an den Spirit of Energy-Karten?

Ein Mann mit einer neuen Idee ist ein Narr – so lange, bis die Idee sich durchgesetzt hat.

Mark Twain

Es gibt auf dem Markt viele (und einige wirklich gute) Kartensets zur Lösung von Problemen, zur Projektion positiver Zukunftsvorstellungen, zur Aktivierung von Selbstheilungskräften und zur Stressreduzierung. Das Hinterfragen des eigenen Denkens wird angeregt, Verhaltensweisen unter die Lupe genommen und mittels visueller, metaphorischer oder kognitiver Techniken werden Ihnen Möglichkeiten der Veränderung eröffnet. Das ist alles nicht neu. Schon die alten Griechen erkannten

den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten, wie im nachfolgenden Ausspruch deutlich wird:

Es sind nicht die Dinge an sich, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.
Epiktet

Ziel aller derartigen Verfahren ist die Veränderung unserer Einstellungen, Gedanken, Bewertungen und Überzeugungen, um auf diese Weise gelassen zu werden und Ruhe in unsere innere Gefühlswelt zu bringen. Diese Methoden werden auch von uns eingesetzt – soweit also die Ähnlichkeiten.

Wir wenden die Verfahren aber in einer besonderen, einzigartigen Art und Weise an. Unsere Karten wirken nicht nur auf der kognitiven, emotionalen, mentalen und physischen Ebene oder sprechen nur Ihre rechte und linke Gehirnebene an. In der energetisch-orientierten Psychologie werden Energie, Geist und Materie als Energie in unterschiedlichen Ausprägungen betrachtet. Der Weg zur vollständigen Heilung kann daher nur darin bestehen, die Themen und Probleme des einzelnen Menschen auf der energetischen Ebene zu lösen. Mit den vorliegenden Karten wirken Sie unmittelbar auf Ihre Energie und die Energiefelder Ihres Körpers ein. Dies ist der entscheidende Unterschied zu anderen Kartensets.

Was versteht man unter Energie?

Die unterschiedlichen Techniken, die mit diesem Kartenset verbunden werden, beruhen auf der Energy Psychology (EP) und ihrer Theorie, dass psychische Funktionen in Abhängigkeit von Energiefeldern zu betrachten sind. Die Energy Psychology bedient sich verschiedener energetischer Klopfpunkte auf unserem Körper, die in der alten chinesischen Heilkunst fünf verschiedenen Elementen, oder auch Wandlungsphasen, zugeordnet werden. Diese Elemente werden als Phasen zyklischer Prozesse beschrie-

ben. Es sind Energiezustände, die sich in einem energetischen Kreislauf gegenseitig nähren und wechselseitig ablösen.

Auch in modernen wissenschaftlichen Ansätzen, wie beispielsweise in der Biophysik, geht man davon aus, dass der menschliche Körper aus Energie besteht und sich mit Hilfe von Energie entwickelt. Der Biophysiker Fritz-Albert Popp beschreibt, dass unsere Zellen Lichtquanten aussenden und offensichtlich mit Licht kommunizieren (Belousov u. Popp 2003).

Dabei können gesunde von kranken Zellen mittels ihrer ausgesendeten Lichtfrequenzen unterschieden werden. Bei seinen Arbeiten konnte Popp alle 14 Hauptmeridiane der chinesischen Energielehre bildlich darstellen. Auch der französische Biologe Jacques Benveniste entdeckte, dass unsere Zellen permanent miteinander kommunizieren. Jeder Ihrer Gedanken hat ein eigenes Gedankenfeld (Thought Field Therapy nach Roger J. Callahan), das ebenso wie elektromagnetische Felder und Gravitationsfelder eine physikalische Realität hat. Zu jedem Ihrer Themen gibt es somit unzählige Gedankenfelder. Wenn Sie also an ein Bruchstück eines Ereignisses denken, wird im Hintergrund das gesamte Thema reaktiviert, ohne dass Sie tief in vergangene Erfahrungen einsteigen müssen. Wenn Sie mit den Karten arbeiten, werden Sie bestimmte Körperpunkte halten, klopfen oder visualisieren und dazu angehalten, vertieft zu atmen, während Sie an Ihr belastendes Ereignis, Ihre negativen Glaubensmuster oder Ihre Zukunftsvisionen denken (Näheres dazu in Teil 2 dieses Begleitbuchs). Dadurch aktivieren Sie die dazugehörenden energetischen Felder und gleichen diese aus.

Probleme kann man niemals auf derselben Ebene lösen, auf der sie entstanden sind.
Albert Einstein

Die Informationen auf den Karten unterstützen Sie dabei, mögliche Fehlerquellen zu entdecken, zu beseitigen und ungesunde oder Sie störende Anpassungsmuster in gesunde umzuwandeln. Diese kommunizieren von nun an bewusst oder unbewusst mit

und bringen neue Schwingungen in das gespeicherte, störende oder vielleicht blockierte Energiemuster. Die Spirit of Energy-Karten regen Ihre Selbstheilungskräfte an und stärken Sie. Sie bieten Ihnen Unterstützung bei der gesunden Ausrichtung Ihrer Ziele und bei der Entwicklung von mehr Mitgefühl und Gelassenheit im Alltag.

Wie aktivieren Sie Ihre Energie?

Stellen Sie sich vor, Sie loggen sich, wie in einen Computer, in Ihr Energiesystem ein. Sie öffnen ein Programm und im Hintergrund werden ganz viele Dateien und Programme automatisch von Ihrem Computer angesprochen, damit das von Ihnen geöffnete Programm funktioniert. Um eine Datei zu ändern, genügt es in der Regel, diese einfach mit einer neuen zu überschreiben. Neurowissenschaftlich geht man heute davon aus, dass unsere Erfahrungen, insbesondere uns stark emotional ansprechende Erfahrungen und Ereignisse, wie in einer riesigen Datenbank in bestimmten Arealen des Gehirns abgespeichert werden. Bei entsprechenden Reizen und ausreichend Stress leben diese dann wieder auf. Diese oft unbewussten Erinnerungen sind mit dem sogenannten limbischen System, den Gehirnbereichen, die Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreaktionen auslösen, gekoppelt und in Ihren Energiefeldern gespeichert. Wenn Sie an Ihr Thema oder belastendes Ereignis denken, loggen Sie sich in Ihre Datenbank ein. Wenn Sie jetzt mit einer Karte oder mit mehreren Karten der beschriebenen Legesysteme arbeiten, aktivieren Sie nun mit Hilfe der von Ihnen gezogenen Karte auf sanfte aber direkte Art und Weise dieses Energiefeld und somit unzählige dazugehörige Gedankenfelder. Mit Unterstützung der energetischen Klopfpunkte überschreiben Sie die Datei, um zur Analogie des Computers zurückzukehren. Sie stören die alte Gedächtnisspur oder löschen die negative emotionale Ladung. Wenn Sie vorher Ihre emotionale Belastung auf einer Skala von 0 bis 10 skaliert haben, können Sie das Ausmaß des Unbehagens, das Sie bezüglich Ihres Themas empfinden, konkreter einschätzen.

Die aus der Natur übernommenen Farben auf der Karte wirken positiv auf Ihr autonomes Nervensystem (ANS), das bei belastenden Ereignissen oder negativen Glaubensmustern einen inneren Ausnahmezustand aufrechterhält. Die Farben tragen dazu bei, dass Ihr autonomes Nervensystem sich neu einstellen und vom Sympathikus (Stress) zum Parasympathikus (Entspannung) umschalten kann. Die Farben und positiven Affirmationen (die Energieformeln auf unseren Karten) wirken zudem stimulierend auf die rechte Gehirnhälfte und aktivieren Ihre Kreativität, Intuition und Ihre innere Gelassenheit.

Vom Wert der Dinge und der Menschen

Im Rahmen eines Seminars mit sehr vielen Teilnehmern hielt der Trainer einen 50-Euro-Schein in die Luft. Er fragte: "Wer von Ihnen möchte diesen 50-Euro-Schein haben?" Überall gingen Hände hoch. "Okay, einen kleinen Moment" sagte er und zerknüllte den 50-Euro-Schein. "Wer möchte diesen nun zerknüllten 50-Euro-Schein haben?" Wieder gingen die Hände in die Luft. "Okay, warten Sie", sagte er und warf den zerknüllten 50-Euro-Schein auf den Boden und trat mit seinen Schuhen darauf herum, bis der Schein zerknittert und voller Schmutz war. Er hob ihn an einer Ecke auf und hielt ihn wieder in die Luft. "Und wer von Ihnen möchte diesen dreckigen, zerknitterten 50-Euro-Schein immer noch haben?" Und erneut waren die Hände in der Luft. "Sehen Sie, Sie haben gerade eine sehr wertvolle Lektion erfahren. Was immer ich auch mit dem Geldschein machte, wie schmutzig und zerknittert er auch ist, es hat nichts an seinem Wert geändert. Es sind immer noch 50 Euro. So oft in unserem Leben werden wir selbst fallen gelassen, sind am Boden zerstört und kriechen vielleicht im Schmutz - und fühlen uns wertlos. Aber all das ändert ebenso wenig etwas an unserem Wert, wie das, was ich mit diesem Schein tat, seinen Wert änderte. Der Wert jedes Einzelnen von uns bleibt immer erhalten, wie schmutzig, arm oder verloren wir auch immer sein werden."

Verfasser unbekannt

Die Sehnsucht nach Wurzeln und Flügeln

Wir leben in einer Zeit, in der traditionell gewachsene Sicherheiten verloren gehen. Damit meinen wir zum Beispiel, dass die Sicherheit eines für das ganze Leben erlernten Berufs nicht mehr existent ist. Wir leben in einer Gesellschaft der Zeitarbeitsverträge, in der eine langfristige Planung nicht mehr möglich ist. Das Wissen des heute erlernten Berufs ist in fünf bis zehn Jahren überholt und erfordert ein ständiges flexibles Mitwachsen der Menschen, was aber einem traditionellen und von uns allen noch gelernten Verständnis von Sicherheit widerspricht.

Die Familie ist immer weniger der Lebensmittelpunkt. Neben dem Mann trägt die Frau zum Lebensunterhalt bei, nicht selten ganztags. Durch eine sich öffnende Gesellschaft hat die Frau heute bedeutend mehr Möglichkeiten der Selbstverwirklichung außerhalb der Familie. Es eröffnen sich neue Optionen. Ein flexibler Arbeitsmarkt zwingt vielen Menschen aber auch ein Leben auf, in der das Gründen einer Familie unter traditionellen Bedingungen kaum noch möglich ist. Daher fällt auch dieser Sicherheitspool für viele weg. Eigene Entwicklung und Beziehungsgestaltung werden immer mehr zu Gegensätzen.

Kann ich mich trotz Familie beruflich verwirklichen, auch wenn die Karriere immer mehr Zeit in Anspruch nimmt? Hält meine Beziehung es aus, dass ich bis in die Nacht hinein arbeite oder sogar wochenlang abwesend bin? Kann ich Mutter oder Vater sein, ohne meine Karriere, meine berufliche Selbstverwirklichung aufs Spiel zu setzen? Wie soll ich als Managerin oder Manager auch noch Zeit für die Familie aufbringen?

Berufliche Verwirklichung und private Bindung werden so immer mehr zu Ausschlussfaktoren, zu entweder – oder. Dies führt bei vielen Menschen zu einer grundlegenden Verunsicherung und einem tiefen Gefühl von Unerfülltheit.

Warum ist das so? Warum haben wir Menschen so ein starkes Bedürfnis nach Entwicklung und gleichzeitig nach Geborgenheit, nach Wurzeln und Flügeln, zwei scheinbar gegensätzlichen Bedürfnissen, bei deren dauerhaftem Fehlen wir aber sogar krank werden können?

Wir glauben, dass dieses Bedürfnis zu einer der tiefsten und grundlegendsten Erfahrungen jedes Menschen zählt. Es ist eine Erfahrung, die jeder von uns schon einmal gemacht hat und dabei erleben durfte, dass sich diese Bedürfnisse nicht ausschließen, sondern möglicherweise sogar einander bedingen.

Im Mutterleib erfahren alle Menschen, dass Wachstum und Bindung in Harmonie nebeneinander existieren können, ja sich gegenseitig unterstützen. So betrachtet erfahren wir bereits vor unserer Geburt, dass diese beiden Bedürfnisse zwei Seiten einer Medaille sind – das Yin und Yang des Lebens.

In unserer Praxis erleben wir immer wieder, dass ein unausgewogenes Verhältnis zwischen dem Bedürfnis nach Geborgenheit und dem Bedürfnis nach persönlicher Entwicklung eine der Hauptursachen für körperliche wie seelische Beschwerden darstellt.

Wenn jeder dieser Bereiche für sich gesehen ausgewogen gelebt werden kann und beide zusammen in einem dynamischen Gleichgewicht gehalten werden können, erlebt sich der Mensch als gesund, glücklich und leistungsstark.

Seien Sie alles, außer gewöhnlich

Heute ist hohe Effektivität bei gleichzeitig großen Herausforderungen gefragt. Menschen, die voller Leidenschaft, mit Weisheit, Orientierung und Kraft all Ihre Potenziale einsetzen. Je größer die Ziele, umso mehr können der Verstand und unsere Selbstwirksamkeit, unsere Flügel, daran wachsen. Wichtig ist dabei, dass das jeweilige Ziel

oder die Aufgabe als Herausforderung und nicht als Überforderung verstanden werden kann. Jede Störung dieses Kräfteverhältnisses bewirkt Konflikte. Der betroffene Mensch nimmt diesen Konflikt oft nicht bewusst wahr, bis er als körperliche oder seelische Erkrankung sichtbar wird. Krankheit kann demzufolge eher als Hinweis auf einen geistig-seelischen Irrtum verstanden werden, den es zu lösen gilt.

Wie können diese geistig-seelischen Irrtümer entdeckt und aufgelöst werden?

Dazu ist es hilfreich, sich das menschliche komplex vernetzte System in fünf Ebenen zu unterteilen:

1. Ebene: Der physische Körper, den Sie anfassen und konkret wahrnehmen können, der Ihre grundlegenden Bedürfnisse stillt.
2. Ebene Der emotionale Körper, der Raum Ihrer Emotionen, Ihrer Ängste, Ihrer Freuden, Ihrer Leidenschaften, Ihrer Traurigkeit.
3. Ebene Der mentale Körper, der Raum Ihrer Wünsche, Ihres Denkens, der Vorurteile, der Einstellungen.
4. Ebene Der seelische Körper, der Raum für Liebe, Weisheit, Demut und Freude.
5. Ebene Der energetische Körper, der Raum, der alles umschließt und dessen vitale Kraft, die Lebensenergie ist. Ihre Qualität bestimmt den Charakter des Menschen und seine Fähigkeiten, das Leben zu managen.

Diese ersten drei Ebenen können Sie mehr oder weniger bewusst wahrnehmen. Sie bilden gemeinsam Ihre Persönlichkeit. Die Summe Ihrer Gefühle und Gedanken erschaffen dabei die Qualität Ihres Gemüts. Wenn Sie sich nur über diese ersten drei

Ebenen wahrnehmen, kann Ihre Persönlichkeit die Impulse Ihrer tiefen Intuition, ihrer tiefer liegenden Ebenen, nicht mehr oder nur noch verzerrt wahrnehmen.

Die vierte Ebene, die Seele, entzieht sich meist Ihrem Tagesbewusstsein. Sie lässt sich nicht wirklich in begrifflicher Sprache ausdrücken. Vielleicht spüren Sie ihre Existenz, ohne sie wirklich verstandesmäßig zu begreifen. So wie sie mit bloßem Auge nicht ein keimfähiges von einem nicht keimfähigen Korn unterscheiden können, so ist die Seele, jene vierte Ebene, nicht materiell-wissenschaftlich zu erfassen. Hierzu eine kleine Anekdote von Albert Einstein:

Nach einem Vortrag über das Verhältnis von Raum und Zeit sagt ein Zuhörer zu Albert Einstein: „Nach meinem gesunden Menschenverstand kann es nur das geben, was man sehen und überprüfen kann!“ Einstein lächelt und antwortet: „Dann kommen Sie doch bitte mal nach vorne und legen Sie Ihren gesunden Menschenverstand hier auf den Tisch.“

Nach Albert Einstein

Die fünfte Ebene ist der energetische Körper. Er hält den Menschen am Leben und verbindet die erste bis dritte Ebene mit der unendlichen Kraft der vierten Ebene, der Seele. Die Qualität dieser Verbindung zeigt sich im Charakter des Menschen. Liebe, Weisheit, Demut und Freude werden als Seelenqualitäten beschrieben. *Chi*, die Lebensenergie, wirkt hier als vitale Energie, die Sie durch Einatmung, Nahrung, Berührung, Licht und alle weiteren Eindrücke der Sinnesorgane aufnehmen können. Insbesondere Farben bieten ungeahnte Möglichkeiten, ihr Wirkungsspektrum auf alle Ebenen auszubreiten und jede Ebene zu aktivieren.

Menschliche Existenz wird von diesen Ebenen geprägt. Das Bekämpfen einer Störung oder einer Krankheit bindet nur Kraft und Energie am falschen Platz, solange nicht die energetische Struktur erkannt und die geistig-seelische Blockade verstanden wird. Gelingt uns dies, stehen uns alle Möglichkeiten zu stetigen Weiterentwicklung unserer Persönlichkeit und unseres Charakters offen.

Die Kraft der Spirit of Energy-Karten

Mit Hilfe der Spirit of Energy-Karten wird es Ihnen immer wieder gelingen, Wege aus Ihren jeweiligen Sackgassen zu finden. Sie aktivieren und unterstützen Ihre persönliche Selbstentfaltung und das heilsame Empfinden von Liebe und Achtsamkeit. Ein erfülltes Leben wird dadurch erreicht, dass wir mehr und mehr unsere vorhandenen und oft verdeckten Potenziale im Leben wahrnehmen und verwirklichen, also nach unserer wahren Bestimmung ausgerichtet leben.

Die Spirit of Energy-Karten unterstützen Sie mit der Kraft der in der Natur vorhandenen Farben, mit Ideen aus dem ältesten Heilsystem der Menschheit, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), das bis heute Gültigkeit hat, mit der metaphorischen Wirkung von Sprüchen und Geschichten, Ideen aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) und mit einem der jüngsten Zweige der Psychologie, der Energy Psychology und Psychotherapie, die zu den effizientesten und schnellsten Methoden des 21. Jahrhunderts zählt.

Gehen Sie auf Schatzsuche nach Ihrem größten Potenzial, entdecken Sie Ihre blockierten Energiequellen und Ihre Möglichkeiten, integrieren und nutzen Sie die darin verborgene Energie bewusst – Ihren Spirit of Energy.

Nicht in der Erkenntnis liegt das Glück, sondern im Erwerb der Erkenntnis.

Edgar Allan Poe