

Claus Walter



... LESEPROBE ...

Herz Resonanz Coaching

Wie Sie belastende Muster für immer loswerden
und endlich wieder Freude im Leben finden

Erfolgsprogramm bei Erschöpfung,
Depression und Lebenskrisen

man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Claus Walter
Herz-Resonanz-Coaching
ISBN 978-3-86374-305-5
1. Auflage Juli 2016

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein
Layout, Gestaltung und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Illustrationen: Susanne Jost, Gau-Algesheim (U1, U2, U3, U4u, 2, 5u, 6l, 7u, 11, 13, 20, 22, 33,
36, 38, 39, 41, 43, 48, 51, 57, 65, 68/69, 74, 77, 78, 86, 90, 104, 105, 107–109, 112–115, 122, 132,
136, 166, 170, 183, 187, 194, 195, 197, 199, 204–208, 210, 217, 218)

Fotos: Colourbox.de (5, 6, 7, 16/17, 18, 29, 34, 40, 54/55, 56, 62, 67, 70, 103, 117, 118, 126,
145, 171, 175, 184/185, 186, 192, 198); Guter Punkt unter Verwendung von
Motiven von Susanne Jost (U1); Frederike Asael, Zürich (U4o); Dr. Alex Loyd Services,
LLC, Naples, Florida 34109, USA (178)

Seite 191: vermutlich Charlie Chaplin; der Verlag konnte trotz intensiver Recherche den
Rechteinhaber nicht ausfindig machen. Für Hinweise sind wir dankbar!

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen



Hinweis für die Leser/innen:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorwort	8
Geleitwort von Dr. Alex Loyd	10
Einleitung	12
Was kann und will dieses Buch?	14
Für wen ist dieses Buch geeignet?	15

Das Fundament – Grundlagen und Hintergründe

Ein kleiner Exkurs in die Wissenschaft	18
Die Drei-Säulen-Medizin	19
Der Lebensrucksack	34
Der Inhalt meines Lebensrucksacks	34
Den Lebensrucksack leeren	37
Die Herz-Resonanz	40
Der Herz-Kompass	40
Die Wirkungen der Herz-Resonanz	41
Die Bedeutung des Herzens	46
Die Energie des Herzens	47
Die Anziehung des Herzens (Unser Herz-Magnet-Feld)	50



Die Wohnung – Kernbereich und Neutralisierung

Einführung in das Herz-Resonanz-Coaching . 56

Die häufigste Ausgangslage	56
Die drei Schritte des Herz-Resonanz-Coachings	61

Die Lebenslandkarte 62

Die Hintergründe	62
Die Themenpunkte der Lebenslandkarte	73
Anleitung für die Arbeit mit der Lebenslandkarte	103
Die Erstellung der Lebenslandkarte in acht Schritten	103
Ausnahmesituationen im Lebenslauf	116



Die Neutralisierung der Herz-Resonanz 118

Die einzelnen Schritte der Auflösung	118
Die Vorbereitung	120
Die Grundlagen – die allgemeine Auflösungsarbeit	124
Die Spezialthemen	127
Die Schattenseiten	135
Schattenseiten-Themen	137
Die Fremdenergien	158
Verstrickungen	163
Ängste	167
Der Abschluss	169
Zweifel und Glaubenssätze wandeln	172
Die meditative Körperarbeit nach dem »Healing Code« ...	175
Wirkungen nach erfolgten Auflösungsarbeiten	181
Die integrative Vitalisierung	182



Das Dach – Schutz und Widerstandskraft

Das Selbst 186

Der Kreislauf zur Selbstverwirklichung 186

Das Selbstziel: Ich-Sein 190

Die Selbstliebe – Gedicht zur Selbstreflexion 191

Das Lebensrad und die persönliche Vision ... 192

Das Lebensrad 193

Die persönlichen Visionssätze 195

Die persönliche Vision 196

Achtsamkeit und Widerstandskraft stärken .. 198

Mein Lebensraum 198

Achtsamkeit und Widerstandskraft im
weiteren Lebensfluss 200

Selbst-Kontrolle loslassen 203

Konfliktbewältigung 205

Prävention: Einflussfelder für Erschöpfung und Burn-out .. 208

Sinnhaftigkeit meines Tuns 216

Der Kreis – die Liebe 216

Die Meditation – Erdung und Schutz 218

Schlusswort – Die »4L-Strategie« 221



Danksagung 222

Register 222

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit viel Freude, Herzblut und großer Motivation habe ich Ihnen das Ergebnis meiner Arbeitsmethode Herz-Resonanz-Coaching in Verbindung mit dem Arbeitskonzept der integrativen Vitalisierung in diesem Buch zusammengestellt. Ich habe daran sieben Jahre gearbeitet und bin sehr glücklich über das Ergebnis.

Viele meiner Kunden hören immer wieder die gleichen Ratschläge: »Du sollst endlich mal das Alte loslassen!« Oder: »Ändere mal dein Verhalten!« Auch die hilflose Antwort ist oft ähnlich: »Dann sagt mir doch mal, wie ich das machen soll.«

Weitere Beispiele meiner Kunden waren: »Ich habe Ängste, von denen ich überhaupt nicht weiß, woher sie kommen.« Oder: »Ich handle manchmal völlig irrational, will das selbst aber gar nicht.« Oder: »Ich bin erschöpft und komme irgendwie nicht weiter in meinem Leben.« Betroffene Menschen kommen zu mir und wollen endlich Hilfe in ihrer ausweglosen Lage. Und schon nach dem ersten Coaching hörte ich häufig folgende Aussage: »Endlich zeigst du mir mal, wie ich das Alte loslassen kann und wie ich dabei konkret vorgehen kann.«

Das Herz ist unser Zentrum der Liebe und unserer Gefühle. Befreien wir das Herz von dem, was uns belastet, kehren innere Ruhe, Frieden und Gelassenheit zurück. Wir haben die Chance, zu dem Menschen zu werden, der wir wirklich sind und sein wollen:



Meine Methode soll Ihnen als Leitfaden dienen, um Klärung und Klarheit für sich selbst zu schaffen.

jemand, der sich Ziele setzt, die im Einklang mit seinen Talenten und Fähigkeiten stehen, und der sie auch erreicht. Das Ergebnis ist ein Leben voller Freude, Qualität und Leichtigkeit.

In diesem Buch habe ich all mein Wissen und meine Erfahrungen zusammengefasst, damit Sie Ihr Leben so lebenswert wie möglich gestalten und den Wachstumsweg zu Ihren Lebenszielen genießen können. Ihr ganz persönliches Navigationssystem haben Sie dabei stets mit »an Bord« – es ist Ihr Herz, ich nenne es den »Herz-Kompass«. Möglicherweise sind Sie mit der Lesart oder – anders gesagt – mit dem Gebrauch dieses besonderen Kompasses noch nicht oder nicht mehr vertraut?

Das lässt sich (sehr einfach) ändern. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie alles Wichtige rund um den Herz-Kompass und den Herz-Magneten, damit Sie seine Funktionsweise verstehen und bestmöglich für sich nutzen können. Ziel dieses Buches ist es, eine Methode zu erlernen, um mit sich selbst ins Reine zu kommen und mit neuem Blickwinkel im Leben weiterzugehen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute,

Ihr



Claus Walter, Juli 2016

Hinweis

Alle genannten Methoden und Hinweise ersetzen keinesfalls eine professionelle Beratung oder Behandlung durch einen ausgebildeten und anerkannten Arzt. Der Inhalt der Methoden darf somit nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung benutzt werden. Das Herz-Resonanz-Coaching ist Bestandteil einer integrativen Vitalisierung und versteht sich als Parallelmaßnahme in Zusammenarbeit mit Ärzten, psychischen Fachspezialisten, Komplementär- und Körperarbeit-Therapeuten.

Geleitwort

von Dr. Alex Loyd

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Claus Walter und ich uns im Mai 2014 in Zürich das erste Mal getroffen haben, spürten wir sehr schnell, dass wir menschlich und konzeptionell auf der gleichen Wellenlänge sind. Das von Claus entwickelte »Herz-Resonanz-Coaching« (HRC) und mein »Healing Code« (HC) nähern sich aus zwei Richtungen demselben Thema: der »Heilung« des Herzens auf der emotionalen Ebene. Der HC arbeitet innen, an den negativen Zellerinnerungen, welche indirekt auf die Zellen im Körper des Menschen einwirken. Das HRC arbeitet außen im Energiefeld (Datenspeicher) des Menschen, mit Wirkung nach innen, und an der Auflösung der negativen emotionalen Themen der Menschen – seiner eigenen sowie der früherer Generationen.

Der HC befasst sich mit Erinnerungen, nicht mit Emotionen (diese sind Symptome von Erinnerungen und unbewussten Programmierungen).

Durch die Verbindung der beiden Methoden HC und HRC erreichen wir eine Steigerung – eine Art »Booster« – in der Wirkung der Auflösungsarbeit. Beide Methoden ergänzen sich wunderbar.

HRC wirkt von außen nach innen und neutralisiert das Energiefeld im Herz-Resonanz-Feld des

Negativen. Fällt diese energetische Belastung von außen weg, wird die Selbstheilungskraft des Herzens es leichter haben, ihre Arbeit zu tun.

Der HC wirkt von innen nach außen, indem er das Reiz-Reaktions-Glaubenssystem des Menschen (Schutzsystem des Menschen, um ihn vor Schockerlebnissen und Traumata zu schützen) umprogrammiert.

Mit einem starken und befreiten spirituellen Herzen werden somit das Immunsystem und der Selbstheilungsprozess des Körpers aktiviert und unterstützt. Dies fördert die Wandlung bzw. Abspaltung der negativen Zellerinnerungen auf Zellebene. Dadurch und in gleichzeitig parallel laufender Persönlichkeitsentwicklung findet der Mensch wieder zu sich selbst zurück. Kommt nun die Sinnhaftigkeit seines Tuns in Einklang mit der

Liebe (siehe mein Buch »Das Love Principle«), und richtet der Mensch gleichzeitig seinen »Herz-Kompass« neu aus (das genau wird der Inhalt dieses Buches sein), kann er eine nachhaltige Lebensfreude und Lebensqualität erreichen.

Es erscheint mir daher eine positive Fügung zu sein, dass diese beiden Methoden zusammenkamen. Das Ziel, eine einfache Vorgehensweise für jedermann an der Hand zu haben, und das gemeinsam mit der Methode von Claus als gegenseitige Ergänzung weiterzugeben, erfüllt mich mit großer Freude.

Ich wünsche Ihnen allen große Herzenskraft und eine gute Energie bei der Arbeit mit sich selbst.

Herzliche Grüße,

Ihr Dr. Alex Loyd





Der Lebensrucksack

Wenn wir im Leben unterwegs sind, tragen wir täglich unseren eigenen »Lebensrucksack« mit uns herum. In diesem befinden sich Lebensthemen, die unseren Rucksack im Laufe der Zeit immer schwerer werden lassen. Lassen Sie uns einen Blick auf dieses Gepäck werfen.

Der Inhalt meines Lebensrucksacks

In unserem Lebensrucksack befinden sich Erinnerungen, die uns mit auf den Weg gegeben worden sind oder die wir selbst im Laufe unseres Lebens hineingelegt haben.

Nehmen wir einmal an, diese Erinnerungen stehen für alle Erlebnisse, Konflikte, seelischen Themen und Verletzungen, verbalen und körperlichen

Handlungen, Gefühle wie Wut, Aggressionen, Ängste, Glaubenssätze, Überzeugungen und Lebens-themen, die ihren Ursprung weitestgehend in unserer Ahnenreihe haben. Nur ein kleiner Teil davon sind von uns selbst gesammelte Erfahrungen. Bezeichnen wir diese Erinnerungen als kleine oder große Steine. Je nachdem, wie schwer die einzelne Erinnerung wiegt, wurde uns dafür ein kleiner oder großer Stein in den Rucksack gelegt oder wir haben ihn selbst hineingegeben. Als jüngerer Mensch sind wir noch stark genug und können diesen Rucksack gut tragen. Im Laufe des Lebens wiegt dieser Rucksack jedoch immer schwerer, und wir werden immer müder, ihn zu

tragen. Dies liegt auch daran, dass im Laufe unseres Lebens immer weitere Erinnerungen und neue Erfahrungen hinzukommen.

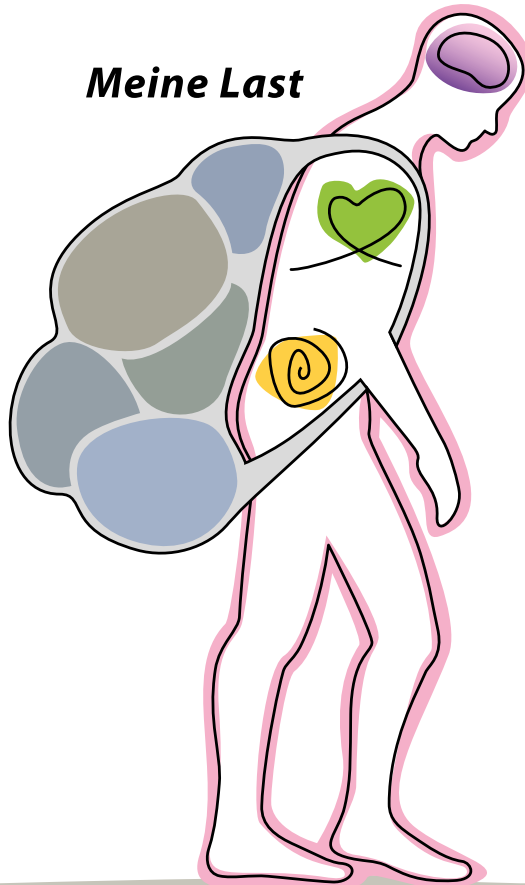
Stellen Sie sich doch einmal einen Mann auf einer Wanderung vor, der mit einem großen schweren Rucksack an einen See kommt. Im See liegt eine wunderschöne Insel, zu der eine Brücke hinüberführt. Sein Rucksack ist jedoch so schwer, dass die Brücke ihn nicht tragen würde. Entledigt er sich nun seiner Lasten der Vergangenheit, kann er frohen Mutes und mit Leichtigkeit über die Brücke hinüber zu der Insel gelangen.

Betrachten wir den Lebensrucksack nochmals aus einem anderen Blickwinkel:

Ein kurzer Blick in den Lebensrucksack

Meinen Kunden erzähle ich oft diese Geschichte: »Wir sind mit unserem Ballon in dieser Familie gelandet, in der wir geboren worden sind. Wo genau, liegt nicht in unserer Macht. Wir hätten auch in Indien, Afrika oder in Südamerika landen können. Jetzt gilt es, sich von den Themen dieser Familie zu befreien und die Sandsäcke abzuschneiden, damit unser Ballon dorthin aufsteigen kann, wohin wir gerne möchten.«

Grafik 5:
Der Lebensrucksack – meine Last



„Ich trage eine schwere Last.“
*Ich lasse die schweren Steine meiner
Lebenserfahrung im Rucksack. Diese Last
ermüdet und erschöpft mich.*

Die erwähnten Erinnerungen sind nicht körperlicher Natur, also nicht physisch; es handelt sich um Zellerinnerungen. Wir können sie nirgends in unserem Körpergewebe festmachen – sie existieren nicht in stofflicher Form. Zellerinnerungen werden als Bilder abgespeichert und erinnert. Dies bestätigt auch die Neuro-/Gehirnforschung. Sie besagt, dass unser Gehirn 95 bis 98 Prozent der auf uns einströmenden Informationen unbewusst aufnimmt. Zu jedem Bild gibt es ein Gefühl. Das Bild ist im Gehirn gespeichert und das Gefühl – ob positiv oder negativ – im Körper als Zellerinnerung.

Die Forschungsergebnisse des »Institute of Heart Math«, Kalifornien, USA, haben bewiesen, dass die fortgesetzte Erinnerung an schmerzliche, traurige, deprimierende und ärgerliche Erlebnisse zu einem schlechten Befinden und letztlich zu einem wiederholten Nachempfinden des irgendwann Erlebten führt. Dies zieht die entsprechenden körperlichen Stressreaktionen nach sich und kann krank machen, sofern die

lastende Kreislauf nicht unterbrochen wird.

Es empfiehlt sich daher für jeden Menschen, den eigenen Lebensrucksack mindestens einmal in seinem Leben gründlich zu »entrümpeln« und all die Steine (Erinnerungen und Bilder) herauszunehmen, die nicht die eigenen sind. Ansonsten könnte die »Last« irgendwann zu schwer werden.

Ein guter Zeitpunkt dafür ist die Lebensmitte. Nicht ohne Grund ist es sowohl bei Frauen wie bei Männern von der Natur so eingerichtet, dass rund um dieses Lebensalter auch auf körperlicher Ebene spürbare Veränderungen (Wechseljahre) stattfinden.

Den Lebensrucksack leeren

Wie lässt sich der persönliche Rucksack zuverlässig erleichtern, sodass nur noch die Steine/Erinnerungen verbleiben, die es wert sind, weiter durchs Leben getragen zu werden? Die Erfahrungen eines meiner Coaches auf seiner Lebensreise

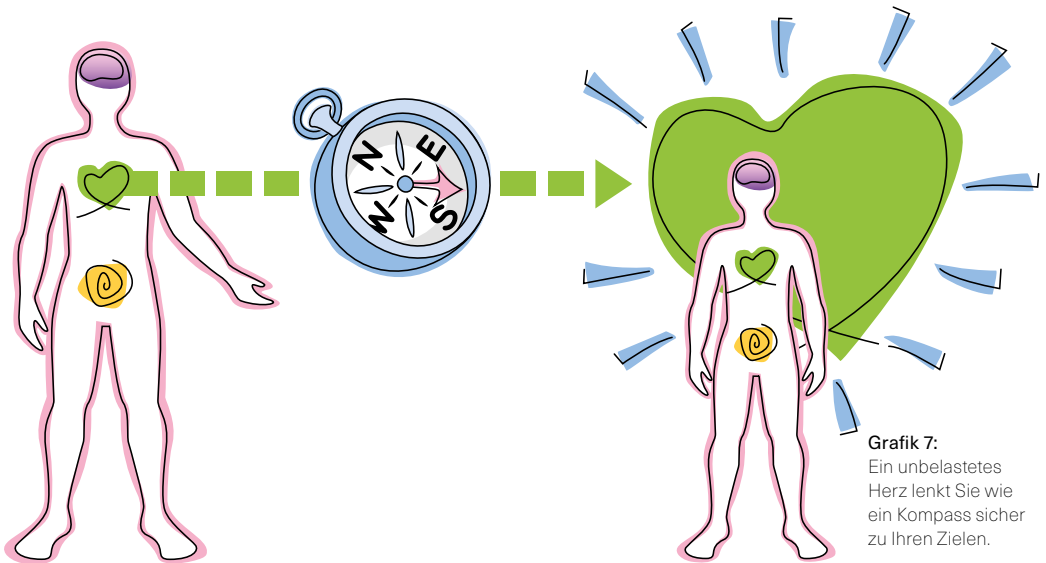


Die Herz-Resonanz

Unser Herz-Resonanz-Coaching (HRC) basiert auf dem bereits vorhandenen Wissen zur Herz-Resonanz beziehungsweise auf meinen Erkenntnissen aus den Coachings. Hier stelle ich es stark vereinfacht dar, um einen leicht verständlichen Zugang zur Arbeitsweise des HRC zu vermitteln.

Der Herz-Kompass

Stellen Sie sich vor, das menschliche Herz wäre vergleichbar mit einem Kompass. Was ist die Hauptaufgabe eines Kompasses? Er gibt uns Orientierung, er zeigt uns die Richtung an. Wir können ihn nutzen, um eine gewählte Richtung einzuschlagen und zu halten – mit anderen Worten, um unseren Weg zu einem gewünschten Ziel zu finden und dieses Ziel



schließlich zu erreichen. Wird der Kompass durch magnetische Störfelder, z. B. von Vulkanen oder Energiespalten aus der Erde, abgelenkt, weist er uns eine falsche Richtung, und wir gelangen nicht oder nur auf größeren Umwegen ans Ziel.

Genau nach diesem Prinzip funktioniert auch unser persönlicher Herz-Kompass. Er wird beeinflusst durch unser Herz-Resonanz-Feld. Der Herz-Kompass ist demzufolge indirekt so beeinflusst bzw. gelenkt, wie die in unserem Energiefeld (→ Grafik 3 und 7) vorhandenen bzw. gespeicherten Energien: So verläuft unser Leben nicht in die eigentlich angestrebte Richtung – wir bewegen uns auf »Abwegen«.

Die Wirkungen der Herz-Resonanz

Wir alle wissen, dass die meisten Menschen in der heutigen Zeit eher »kopflastig« durchs Leben gehen. Unter anderem ist dies eine Folge der aktuellen Bildungssysteme, der Erziehung und der Gesellschaft. Ein aus meiner Sicht und übergreifend betrachtet für den Menschen »unnatürlicher« Zustand. Denn wenn Menschen denken, fühlen und handeln, sind immer Kopf, Herz und Bauch im Spiel.

Und genau dieses Zusammenspiel nimmt eine entscheidende Rolle innerhalb des HRC ein. Insbesondere für das Coaching von Menschen

mit einer starken Erschöpfung oder Erschöpfungsdepression. Nur wenn wir die gekoppelte Wirkweise von Kopf, Herz und Bauch berücksichtigen, können wir nachhaltig gesund werden.

Den einzelnen Elementen ordnen wir folgende Verantwortungsbereiche zu:

- **Kopf:** Gedanken und Bildspeicher, Vernetzung der Gehirnzellen
- **Herz:** Energie- und Gefühlszentrum
- **Bauch:** Intuition, Instinkt, innere Stimme

Wenn alle drei Elemente in Balance sind und wir noch zusätzlich ausgeglichen sind in den männlichen und weiblichen Anteilen, können wir durch aktives Tun Veränderung bewirken.

Sind Kopf, Herz und Bauch miteinander in Kontakt und in einem ausgewogenen Verhältnis, sind wir achtsamer bei all unseren Aktivitäten. Aus der Balance erfolgen Erkenntnisse, die Veränderungen anregen und deren Umsetzung fördern. Das führt zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität.

Der Mensch hat drei wichtige Energieflüsse (erkennbar in Grafik 8): 1. der Energiefluss von oben nach unten; 2. der Energiefluss vom und zum Herzen und zu unserem zentralen Energiepunkt in der Brustmitte; 3. der Energiefluss von der Erde – von unten nach oben. Im Normalfall (→ Erdung) soll Energie in die Erde abfließen (Belastendes), und wir nehmen Energie von der Erde auf (zur Materialisierung). Daneben gibt es die sogenannten Zellerinnerungen (4), in denen emotionale Themen gespeichert sind



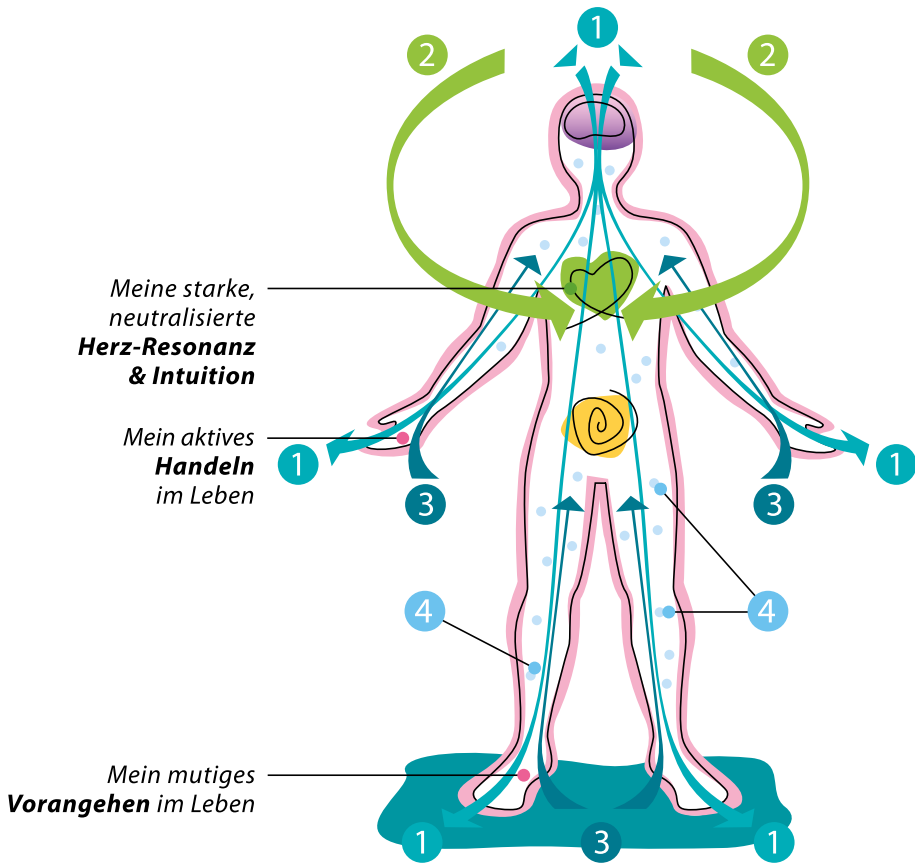
Vital werden bedeutet, wieder ganz zu werden und in seiner Ganzheit, bestehend aus Kopf, Herz und Bauch, frei und voller Freude leben zu können.

1. Körper:
Reaktivieren
der Energieflüsse
(Energie abgeben)

2. Herz & Intuition:
Neutralisieren
der Herz-Resonanz

3. Erdung:
Materialisierung
der Ziele/Visionen
(Energie aufnehmen)

4. Zelle, Zellerinnerung:
Transformieren
der negativen
Zellerinnerungen



Grafik 8:
Energieflüsse im Körper
und Zusammenführung der
Vitalisierungs-Einzelschritte

Nachhaltige Gesundheit bedeutet:
Wohlfühlen im Kopf (1),
Wohlfühlen in Herz und Bauch (2)
und Wohlbefinden im Körper (3).

**Instinkt ersetzt
die Intelligenz.**
Gustave Flaubert

(→ Kapitel »Quantenphysik«, Seite 24f.). Erst wenn alle Energieflüsse frei fließen, alle Chakren und Meridianpunkte frei arbeiten, kann der Körper Selbstheilungsprozesse optimal ausführen.

Ganzheitlich und etwas »wissenschaftlicher« betrachtet, stellt sich das Zusammenwirken von Kopf, Herz und Bauch so dar:

- Kopf + Herz + Bauch = Instinkt und innere Stimme
- IQ (Intelligenzquotient) + EQ (Emotionale Intelligenz) = Intuitive Intelligenz
- I³ = Wirkung von Instinkt, Intuition, innere Stimme

Hier greife ich gerne auf die frühe Evolutionsgeschichte des Menschen zurück. Wenn unsere Urahnen früher durch Wald und Wiesen gestreift sind, auf der Jagd nach Nahrung, sind sie den I³ gefolgt.

Trafen sie auf ein Tier oder einen anderen Menschen, verließen sie sich auf I³ für die richtige Einschätzung der Situation und wussten intuitiv-instinktiv, ob das Tier oder der Mitmensch

- **gefährlich** (Folge: auf in die Flucht, schnell oder langsam zurückziehen),
- **neutral** (Folge: sicherheitshalber einen größeren Bogen machen) oder
- **gutartig** (Folge: weiter geht die Jagd oder Begegnung mit dem Gegenüber) ist.

Obwohl wir Menschen nach wie vor ein Bestandteil der Natur sind, haben wir zum Teil verlernt, auf I³ zu achten und zu hören. Dies ist jedoch fatal, da insbesondere die Intuition uns schon

Die Anziehung des Herzens (Unser Herz-Magnet-Feld)

Das elektromagnetische Feld des Herzens wird auch als Herz-Resonanz-Feld bezeichnet. Das Resonanzfeld ist ursprünglich ein Begriff aus der Physik und Technik. Es kommt vom lateinischen Begriff »resonare« und bedeutet »widerhallen«.

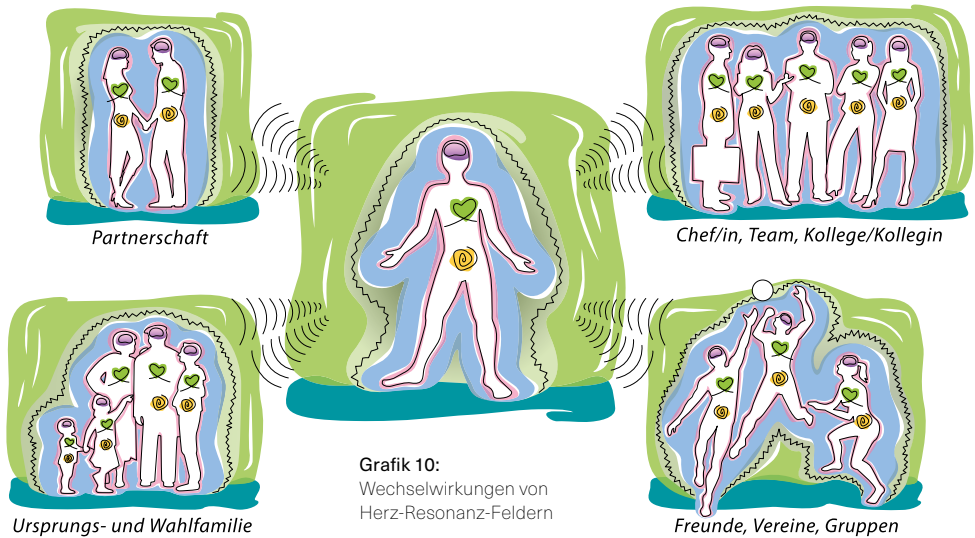


In der Physik versteht man unter Resonanz die Übereinstimmung der Frequenz einer Anregung mit einer Resonanzfrequenz.

Zitiert aus der
Wikipedia

In der Resonanz des elektromagnetischen Felds des Herzens verhält es sich genau entgegengesetzt: Während sich beim elektrischen Magneten jeweils gegensätzliche Pole anziehen, ist es beim Herz-Resonanz-Feld genau umgekehrt – hier zieht Gleiches Gleiches an. Das Herz-Resonanz-Feld unterscheidet dabei nicht zwischen negativer oder positiver Energie. Das heißt, Negatives zieht Negatives an und Positives zieht Positives an. Es sendet einfach, und wir ziehen dadurch Energien von anderen Menschen an, die mit gleichen Informationen senden.

Hier kommt nun das »Gesetz der Resonanz« zum Tragen. Es besagt, dass alles (Mensch, Fauna, Flora) über Schwingung miteinander kommuniziert und verbunden ist. Alles, was nun mit der von mir ausgesandten Energie (Information) in Resonanz geht, ziehe ich in mein Leben. Das Herz fungiert als eine Art Sendestation oder als Übermittler von Überzeugungen, Emotionen, Gefühlen, Verhaltensweisen und auch emotionalen Verletzungen von uns selbst und zurückliegenden Generationen unserer Familien. Diese werden in elektrische und magnetische Schwingungen und Wellen umgewandelt und mit



einer 5.000-fach stärkeren Kraft ausgesendet, als wenn diese vom Gehirn kommen würde.

Pierre Franckh (»Das Gesetz der Resonanz«, Koha Verlag, 2008) und Rüdiger Schache (»Das Geheimnis des Herzmagneten«, Nymphenburger Verlag 2008) haben dies eindrücklich in ihren Büchern beschrieben. In diesem Zusammenhang sind auch die Schwingungseinflüsse von außen zu betrachten. Der Mensch als Bestandteil der Natur hat das gleiche Schwingungsverhalten wie die Natur selbst. Der Mensch schwingt gleich wie die Natur (Fauna und Flora). Heute haben sich jedoch viele Menschen von der

Natur entfernt. Wenn unser Schwingungsverhalten gestört ist oder wir nicht im gleichen Schwingungsverhalten wie die Natur sein können, kann dies zu innerer Unruhe führen. Zur Unausgeglichenheit im Schwingungsverhalten und auch zur Veränderung des Verhaltens einer Person tragen darüber hinaus äußere Faktoren wie z. B. Schwingungen von elektronischen Geräten (etwa von Computern, Mobiltelefonen, Radios, Fernsehgeräten) bei. Namhafte Physiker/Quantenphysiker und Naturwissenschaftler wie Dieter Broers (unter anderem »Checkliste Energie«, Trinity Verlag, 2011) bestätigen dies.



Bei den negativen Energien kann es sich beispielsweise um Wut, negative Glaubenssätze, Enttäuschung, Rachegefühle, Hoffnungslosigkeit und andere destruktive Emotionen handeln.

Nun gibt es einen sehr wichtigen Aspekt: Negative Energie ist stärker als positive Energie.

Jeder Mensch hat solche negativen Energien in seinem Herz-Resonanz-Feld, seien sie vererbt oder aus eigenen Erfahrungen entstanden. Sie haften außen wie ein Schleier oder eine Umnebelung an unserem Energiefeld.

Solange wir diese negativen Themen nicht aufgelöst beziehungsweise neutralisiert (versöhnt) haben, werden sie sich durch unser Leben ziehen. Um eine tatsächliche Veränderung herbeizuführen, ist es also unbedingt erforderlich zu lernen, wie wir diese negativen Themen neutralisieren können.

Auch Stress und Zweifel am Erfolg eines Vorhabens gehören in das Themenfeld der negativen Energien. Ein Beispiel: Zweifle ich daran, dass ein Projekt oder eine Aktion erfolgreich sein wird, »überschreibt« automatisch die negative Energie des Zweifels die positive Energie der eigenen Vision, der guten Vorbereitungen etc., und ich werde mit großer Wahrscheinlichkeit einen Misserfolg einfahren.

Fazit: Es liegt an der Ausrichtung meiner Gedanken, Emotionen und Handlungen, in welche Richtung die Dinge laufen. Ich habe das Instrument in der Hand, um bewusst das Konzert meines Lebens zu spielen und zu gestalten: Will ich jammern, mich in meiner Opferrolle bewegen, den Blick nur auf den Mangel richten, oder will ich mein Leben mutig und kreativ führen?

Mit anderen Worten: Nur das, was ich mir





Die Lebenslandkarte

*Sei du selbst
die Veränderung,
die du dir wünschst
für diese Welt.*

Mahatma Gandhi

Das Fundament des HRC bildet die Arbeit mit der sogenannten Lebenslandkarte. Die Lebenslandkarte ist das Ergebnis einer siebenjährigen Entwicklungszeit, bei der ich aus verschiedenen therapeutischen Behandlungen, Coaching-Modellen und Coaching-Methoden sowie aus den Erkenntnissen aus der Herz-Resonanz-Arbeit und Quantenphysik jeweils wichtige Bausteine herausgenommen und sie zu einem ganzheitlichen Konzept zusammengefügt habe.

Die Hintergründe

Die Einzigartigkeit dieses Instruments ermöglicht es, selbst komplexe Lebensläufe/Lebenssituationen von Personen zu klären und darzustellen. Ich arbeite mit der Lebenslandkarte schrittweise im sogenannten

»Check and Change«-Prozess: Meine Kunden und ich machen uns zuerst gemeinsam bewusst, welches die Ursachen der Beschwerden oder der erfahrenen Erlebnisse waren. Wenn diese Ursachen erkannt und verstanden worden sind, tragen wir sie auf der Lebenslandkarte ein. Wir erhalten somit ein individuelles Bild des Menschen und seiner persönlichen Lebensgeschichte. Gleichzeitig können wir mittels der Arbeit mit der Lebenslandkarte feststellen, in welcher Eigenschwingung sich jemand gerade befindet und welches Resonanzfeld er dadurch aufgebaut hat. Das ist wichtig, um das Gesetz der Resonanz zu verstehen. Danach erfolgen auf einfache Art und Weise die einzelnen Überleitungen von der Lebenslandkarte hin zu den Auflösungsarbeiten. Bevor ich auf die einzelnen Themenschwerpunkte der Lebenslandkarte eingehe, möchte ich noch gerne zwei Erkenntnisse aus dem Herz-Resonanz-Coaching voranstellen. Diese sollen Ihnen als Hinweise dienen, damit Ihnen das, was Ihnen Ihr Körper über

Körpersymptome mitteilt und das, was Sie immer wieder mit Menschen oder Ereignissen erleben, bewusst wird und Sie dies zukünftig verstehen.

Die zwei Spiralen (wiederkehrende Muster und Körpersymptome)

Besonders in der Arbeit mit Betroffenen von Erschöpfung oder Burn-out ist mir aufgefallen, dass sich diese Menschen in zwei parallel laufenden Abwärts-Spiralen befinden.

Die eine Spirale sind die wiederkehrenden Muster oder negativen Erlebnisse von uns oder von unserer Ursprungsfamilie, die bis heute noch nicht aufgelöst worden sind. Die zweite Spirale sind die Körpersymptome in Form von Krankheiten oder Körperreaktionen.

Beide Spiralen haben eine eigene zeitliche Dynamik. Auffallend ist, dass sie mit zunehmendem Alter immer rascher ablaufen und sich immer mehr verstärken. Die Abfolge der wiederkehrenden Erlebnisse ist daher immer schneller, und der Körper reagiert mit immer heftigeren Symptomen.



Die Spirale gilt als
Sinnbild von Wandel
und Wiederkehr ...

Jeder Mensch sollte spätestens in der Mitte seines Lebens einen Klärungsprozess vornehmen (seinen Lebensrucksack leeren) und sich seiner selbst bewusst werden. Danach gilt es, sein Handeln und seine Lebensgestaltung entsprechend diesen Erkenntnissen auszurichten.

Bei dem klassisch von Erschöpfung oder Burn-out Betroffenen passiert dies meist zwischen Anfang 30 und Mitte 40. Es gibt jedoch auch Fälle von sehr früher Erschöpfung oder Burn-out bereits mit Anfang 20. Dann meist in Verbindung mit sehr schweren seelischen Themen der Vergangenheit seitens der Ursprungsfamilie. Menschen, die sich in beiden Spiralen über ihr fünfzigstes Lebensjahr hinausbewegen, erfahren oft relativ starke körperliche und/oder mentale Reaktionen. Das können sehr ernste Erkrankungen wie Krebs, Hirnschlag, Herzinfarkt oder Demenz sein.

Arbeiten wir entweder beim ersten Erkennen von körperlichen und mentalen Signalen präventiv oder im Zuge der Re-Vitalisierung nach einer Krankheit oder einem Unfall, können wir die beiden Spiralen stoppen. Lösen wir die Ursachen für die Körpersymptome und die wiederkehrenden Erlebnisse auf, setzen wir eine Aufwärtsbewegung der beiden Spiralen in Gang, hin zu positiver Energie.

Wenn die eigene innere Kraft freigelegt ist, entsteht Mut.

M = Motiviertes

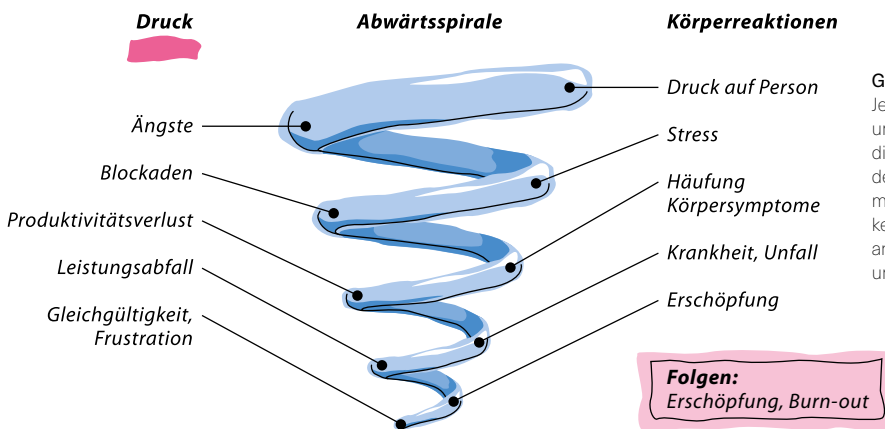
U = Unternehmensfreudiges

T = Tun

Mit diesem Mut bewegen wir uns Schritt für Schritt auf unsere Ziele und Visionen zu. Hierzu noch eine kleine Begebenheit, die mir im Herbst 2010 passiert ist:

Bei einem kurzen Spaziergang in der Mittagspause stellte ich mir die Frage, wie es bei einem Projekt oder mit meiner Arbeit wohl weitergehen würde. Kurz danach traf ich eine ältere Dame, die entlang des Weges Müll aufsammete. Ich sagte zu ihr, dass es eine großartige Leistung sei, wenn gerade ältere Menschen noch solch eine Tat vollbrächten. Sie antwortete, dass sie das gerne mache für sich und

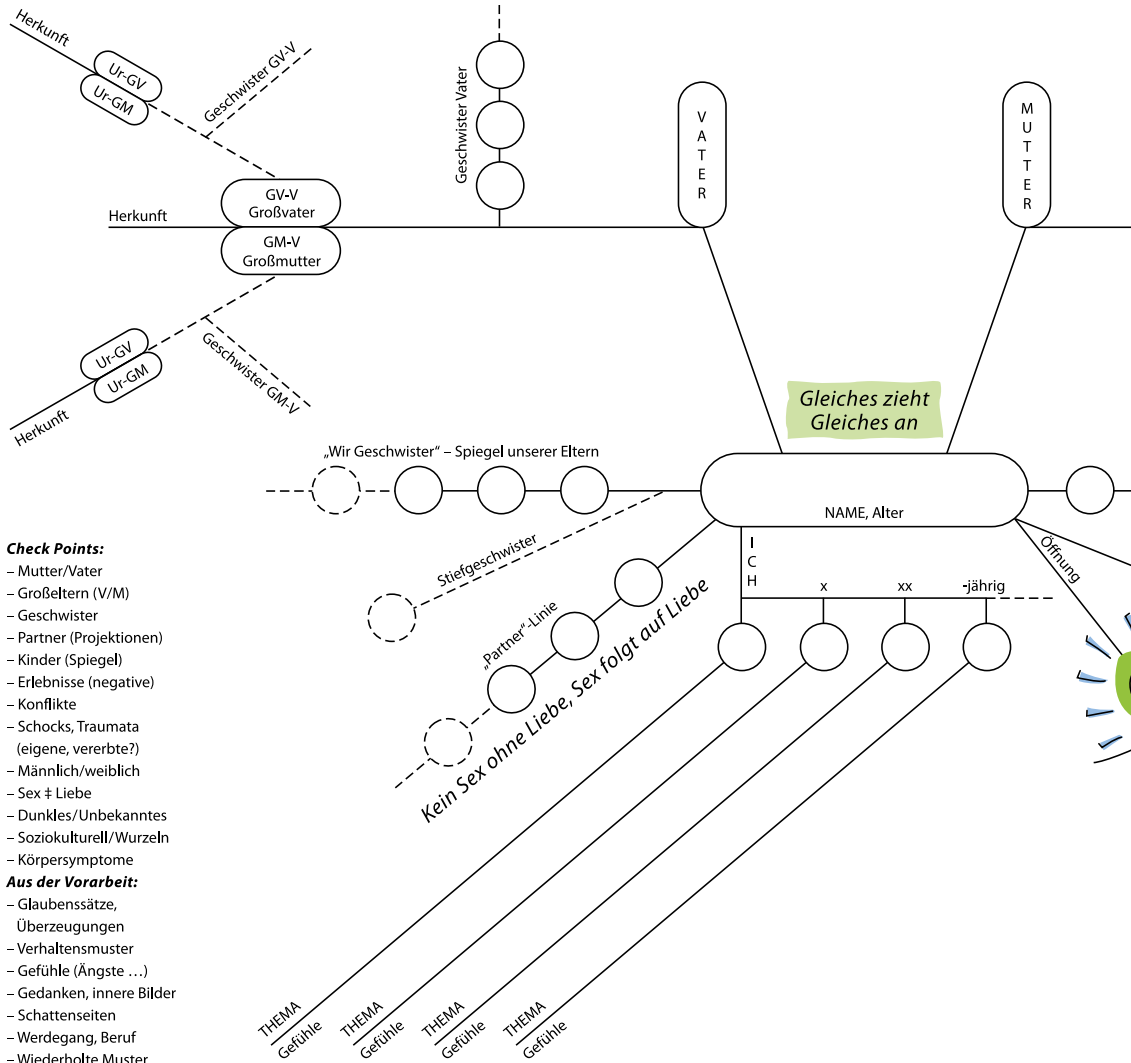
für die Natur. Gleichzeitig würde sie auch immer noch etwas Interessantes finden. Sie streckte mir ihre Hand entgegen, auf der das leere Schneckenhaus einer Weinbergsschnecke lag und schenkte es mir – mit den Worten: »Das passt zu Ihnen.« Ich fragte, warum, und sie antwortete, dass sich in dem Schneckenhaus eine Spirale befände, die immer nach oben ginge. Die Spirale sei wie das Leben, man solle ihr einfach folgen. Mit diesen Worten verabschiedete sie sich freundlich. Ich hatte die Antwort auf meine Frage erhalten und dazu ein wunderbares Beispiel für die Lebensspirale.



Grafik 12: Je älter wir werden, umso mehr nehmen die beiden Spiralen der Körpersymptome und der wiederkehrenden Muster an Geschwindigkeit und Intensität zu.

Die gleiche Abwärtsspirale gilt auch für wiederkehrende Muster (Verstrickungen mit Menschen, Tieren, Dingen, negativen Erfahrungen)

Lebenslandkarte

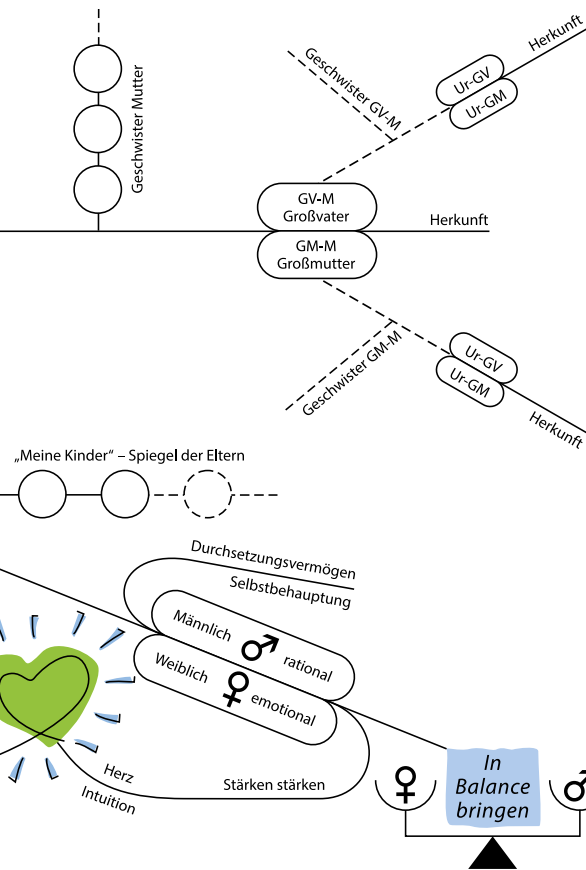


Check Points:

- Mutter/Vater
- Großeltern (V/M)
- Geschwister
- Partner (Projektionen)
- Kinder (Spiegel)
- Erlebnisse (negative)
- Konflikte
- Schocks, Traumata (eigene, vererbte?)
- Männlich/weiblich
- Sex ≠ Liebe
- Dunkles/Unbekanntes
- Soziokulturell/Wurzeln
- Körpersymptome

Aus der Vorarbeit:

- Glaubenssätze, Überzeugungen
- Verhaltensmuster
- Gefühle (Ängste ...)
- Gedanken, innere Bilder
- Schattenseiten
- Werdegang, Beruf
- Wiederholte Muster



Die Vorarbeit zur Erstellung der Lebenslandkarte

Mit Ihrer »Lebenslandkarte« erstellen Sie ein Familien- und Themen-Bild von Ihnen und Ihrer Ursprungsfamilie. Darin wird alles Negative aufgeschrieben, was bei Ihnen oder in Ihrer Ursprungsfamilie vorgefallen ist – auch das, was Sie gehört oder erfahren haben oder Ihnen erzählt worden ist. Alles, was Sie in diesem Zusammenhang erzählen, schreiben oder für sich selbst reflektieren, stellt schon erste Schritte für die Bereinigung Ihres Energiefeldes dar.

Grafik 13:
Ihre leere Lebenslandkarte

Ihre persönliche Lebenslandkarte – Ihre Arbeitsvorlage!

Die Lebenslandkarte liegt diesem Buch als Poster bei. Diese Arbeitshilfe können Sie kopieren oder direkt zur Bearbeitung nutzen.

***Es kommt nicht
darauf an, dem Leben
mehr Jahre zu geben,
sondern den Jahren
mehr Leben zu geben.***

Alexis Carell

Für diese Vorarbeit empfehle ich Ihnen, alles Negative zu sammeln, was Sie bereits aus Ihrer Ursprungsfamilie wissen. Fragen Sie zudem weiter nach Ereignissen und den dazugehörigen Gefühlen, von denen Sie eventuell noch gar nichts wissen wie etwa lange zurückliegende Konflikte, Charaktereigenschaften einzelner Personen, seelische Verletzungen und andere unausgesprochene Themen. Dazu gehören zum Beispiel verbale oder körperliche Misshandlungen, Ängste, Depressionen, triebhafte Handlungen im sexuellen Bereich und deren Folgen (z. B. Abtreibungen, Aborte, Seitensprünge), Unwahrheiten, Unehrlichkeiten, Gier, Macht etc.

Befragen Sie bitte:

- Sich selbst (Was ist Ihnen selbst im Leben Negatives passiert?)
- Drittpersonen zu sich selbst (Was ist ihnen aufgefallen?)
- Familienmitglieder aus Ihrer Ursprungs- oder Wahlfamilie (Heirat, Adoption)
- Tanten, Onkel, Freunde Ihrer Eltern



Vergleichen und ergänzen Sie alles, was Sie aus diesen Gesprächen mit Urgroßeltern, Großeltern, Eltern, Verwandten, Bekannten und Freunden der Familie erfahren haben mit den einzelnen Themenpunkten der Lebenslandkarte.

Jeder Themenpunkt der Lebenslandkarte hat dieselbe Grundstruktur der Aufarbeitung:

- **Erklärung** (grundsätzliche Erläuterung): Dies ist eine Einführung für Sie, damit Sie wissen, um was es bei diesem Themenpunkt genau geht.
- **Praxisbeispiel** (aus dem Coaching): Dies soll Ihnen als Vergleichsbeispiel dienen, um zu erfahren, auf was Sie bei Ihrer Sammlung besonders achten können.
- **Reflexions-Box** (Fragen und Impulse): Die Fragen und Impulse in der Reflexions-Box dienen Ihnen zusätzlich als Vorarbeit für die späteren Auflösungsarbeiten.

Bitte ergänzen Sie Ihre Befragung mit Ihren individuellen Aussagen/Anmerkungen nach der

Bearbeitung der Reflexions-Box zu jedem Themenpunkt, und notieren Sie gleich die Namen von einer oder mehreren Personen, von denen der Ursprung des Themas oder Gefühls ausgeht, auf Ihrer Liste. So können Sie später eine klare Verbindung zwischen einem Thema und seinem Ursprung herstellen und gleichzeitig in den Auflösungsarbeiten diese Punkte einzelnen Personen zuteilen.

Der Fokus Ihrer Arbeit mit den Themenschwerpunkten der Lebenslandkarte liegt auf der Frage: Wer bin ich?

Dabei hilft Ihnen dieser Fragenkatalog:

1. Wer bin ich, und wer bin ich nicht?
2. Was kenne ich von mir, und was kenne ich nicht?
3. Was lebe ich einfach nach, will es aber gar nicht?
4. Warum mache ich dies oder das, und wer hat das bei uns in der Familie auch getan?
5. Warum mache ich dieses oder jenes, obwohl ich im Grunde ganz anders bin?

Nutzen Sie bitte diese Fragen und die folgenden Checkpunkte, wenn Sie die Themenschwerpunkte der Lebenslandkarte (→ Seite 68) durcharbeiten.

Gehen Sie bitte die folgenden Checkpunkte jeweils in Verbindung mit den Personen, die Ihnen relevant erscheinen, durch:

Überflüssiger Reichtum kann nur Überflüssiges erkaufen, die Lebensbedürfnisse der Seele kosten kein Geld.

1. Emotionen (Ängste, Aggressionen, Wut ...)
2. Gefühle (Trauer, Furcht, Panik ...)
3. Verhaltensmuster, die immer wieder auftreten
4. Verhaltensweisen, die nur vereinzelt auftreten
5. Schattenseiten (Gier, Macht, auch im sexuellen Bereich ...)
6. Negative Erlebnisse und Konflikte
7. Negative Gedanken/innere Bilder, die auftauchen, z. B. in Träumen
8. Kompensationen (Rauchen, Alkohol, Essen, Drogen, Sexualität, Sport, Materialismus)
9. Überzeugungen, die nicht Ihre sind
10. Glaubenssätze, die nicht von Ihnen sind

Ehrlichkeit ist wichtig!

»Es ist Sommerschlussverkauf – alles muss raus.« Bitte seien Sie an dieser Stelle absolut offen und ehrlich zu sich selbst. Alles, was Sie verschweigen, überspielen, unterdrücken oder verheimlichen, bleibt entsprechend in Ihrem Energiefeld weiterhin vorhanden. Sie werden es dann später automatisch wieder in Form von wiederkehrenden Mustern oder Körpersymptomen erleben. Ganz einfach gesagt: Die Herz-Resonanz und Ihr Körper vergessen nichts.

Die Themenpunkte der Lebenslandkarte

Die Lebenslandkarte dient dazu, sich alle Themen der Vergangenheit bewusst zu machen, die Ihnen selbst passiert sind. Und auch all die Erlebnisse, Gefühle, Probleme, die Ihr Leben aufgrund der vererbten

negativen Themen seitens ihrer Ursprungsfamilien durchziehen. Dies können einmalige Erlebnisse oder Wiederholungen sein.

Die Landkarte dient als aktiver Begleiter, um:

1. mit sich selbst ins Reine kommen,
2. sein Leben in Ordnung zu bringen.

Die Familie, aus der ich komme

Erklärung

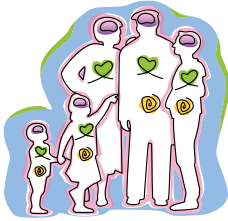
Wir sind alle in eine Ursprungsfamilie hineingeboren, in der die meisten dann auch aufwachsen. Ausgenommen diejenigen, die direkt nach der Geburt adoptiert wurden, die ihre Eltern verloren haben oder die aus anderen Gründen bei Pflegeeltern oder anderen Fremdpersonen großwerden. Demnach kennen wir meist unsere Eltern etwas besser. Größtenteils kennen wir auch noch unsere Großeltern, vielleicht sogar die Urgroßeltern. Vieles ist uns aus dieser Ursprungsfamilie bekannt, und wir kennen auch Aussagen wie: »Du bist ganz dein Vater, oder du kommst nach deiner

Großmutter.« Charaktereigenschaften, Fähigkeiten, Begabungen oder Verhaltensweisen werden vererbt. Oftmals überspringen sie sogar eine Generation. Eigenschaften der Großeltern kommen dann plötzlich wieder in den Enkeln zutage. Die guten Themen nehmen wir gerne an (→ Kapitel »Der Lebensrucksack«, Seite 34ff).

Wie sieht es jedoch mit den negativen Themen aus, die uns aus unserer Ursprungsfamilie anhaften? Wenn Sie Ihre Ursprungseltern nicht kennen, ist jetzt der beste Zeitpunkt, sie kennenzulernen. Ist das nicht möglich, beantworten Sie trotzdem die entsprechenden

Fragen in der Reflexions-Box. In den Auflösungsarbeiten unter »Spezialthemen« (→ Seite 127 ff.) gehe ich auf diese Situation gesondert ein.

Praxisbeispiele



Ursprungsfamilie bekannt – ein Burn-out-Betroffener tritt beruflich und auch die Erwartungen betreffend in die Fußstapfen seines Vaters, er hat jedoch ganz andere Fähigkeiten und Begabungen. Durch dieses dauerhafte Handeln gegen seine »Natur« manövriert er sich in eine zunehmende Überforderung, die in einen Burn-out mündet. Erst, nachdem der Betreffende seinem »eigenen« Weg folgt (und so seinen Herz-Kompass von allen Störungen befreit), wird er wieder vollständig gesunden.

Ursprungsvater nicht bekannt – ein Mann kennt seinen Vater nicht, seine Mutter heiratet einen anderen Mann, und er wächst mit seinem Stiefvater auf. Trotz wohlbehüteter und harmonischer Kindheit erlebt er in seinem späteren Leben häufig Konflikte und andere energieraubende Ereignisse. Dies führt schließlich zum Burn-out. Im Zuge des Herz-Resonanz-Coachings trifft er seinen Ursprungsvater und lernt dessen Lebensweise kennen. Es stellt sich heraus, dass er Muster seines Vaters unbewusst nachgelebt hat, ohne ihn zu kennen. Der Grund lag in der energetischen Vererbung von Verhaltensmustern und Verhaltensweisen. Durch das HRC hatte er diese aufgelöst und konnte so sein Leben in Ordnung bringen und es so leben, wie es zu ihm

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.