



# EMPOWER *yourself*



## MODUL 3



# EMOTIONALE BLOCKADEN LÖSEN

Dein Körper speichert Gefühle, die er nicht loslassen oder verarbeiten konnte, weil sie zu heftig waren in seinem System. Er speichert nicht nur deine Emotionen, sondern er kann auch Emotionen von anderen Menschen übernehmen, oder vererbt bekommen.

Feststeckende Emotionen bilden eine Art Energieball in deinem System und blockieren den Fluss der Lebensenergie. Außerdem hindern sie dich daran, du selbst zu sein.

Auch Krankheiten können aus feststeckenden Emotionen entstehen.

Die Technik zum Ablösen von Emotionen geht auf Dr. Bradley Nelson zurück.

Dein Körper weiß genau, welche Emotionen er gespeichert hat. Du brauchst ihn nur danach fragen. Dafür kannst du die nachfolgende Emotionstabelle verwenden.

Um Emotionen abzulösen frag deinen Körper:

## 1 DIE FRAGE

- Körper, können wir zu meinem höchsten Wohl eine Emotion ablösen?
- Was kann ich ablösen, um...
- Was ist der Grund für ... den ich jetzt ablösen kann?

## 2 EMOTION AUSTESTEN

- Ist die Emotion in Spalte A / Spalte B / Spalte C?
- Ist sie in einer geraden Reihe / ungeraden Reihe?
- Ist sie in Reihe X / Y / Z?
- Ist es die Emotion z.B. A.2.1 / A.2.2 / A.2.3 ...

## 3 EMOTION GEFUNDEN

- Ist es meine eigene Emotion? Falls nein:  
Habe ich sie von jemandem übernommen (von wem?)  
Wurde sie mir vererbt (von wem?)  
Habe ich sie mir mit jemandem geteilt (mit wem?)  
Ist es eine pränatale Emotion? (eigene oder von der Mutter übernommen)  
Ist es eine präkonzeptionale Emotion? (Schon vor der Empfängnis übernommen)



## EMOTIONALE BLOCKADEN LÖSEN

- Darf ich die Emotion jetzt ablösen?
- Wenn nein: Muss ich noch mehr darüber erfahren?
- Ist der Zeitpunkt / das Alter wichtig?
- Muss ich die Situation kennen?
- Ist die Art der Emotion wichtig? Versteckt, unsichtbar, ungehört, undenkbar, unerträglich, ungefühlt, unberechenbar.
  
- Will die Emotion geparkt werden? Wenn ja notiere sie dir und teste die nächste Emotion aus. Frage zwischendurch oder am Schluss noch einmal, ob du die Emotion jetzt ablösen darfst.
  
- Handelt es sich um ein psychisches Trauma?  
Zu einem Trauma gehören immer mehrere Emotionen. Teste aus, wie viele Emotionen zum Trauma gehören und teste alle Emotionen der Reihe nach aus. Wenn du alle hast kannst du alle zusammen ablösen.
  
- Ist der Test ungenau (z.B. es kommt sowohl Spalte A, als auch Spalte B raus) handelt es sich oft um eine vererbte Emotion.

### 4 EMOTION ABLÖSEN

- Frage deinen Körper, ob du die Emotion jetzt ablösen darfst.
- Wenn Ja: Streiche mindestens 3x mit der Hand über das Lenkergefäß (Mittig von der Krone über Hinterkopf). Am besten streichst du bis du gähnen musst. Bei vererbten Emotionen kann es länger dauern.

### 5 WEITERE EMOTIONEN?

- Frage deine Körper: Gibt es eine weitere Emotion, die ich ablösen darf?
- Wieder von vorne beginnen!

# Emotionen



	A	B	C
1	<b>ANGST</b> Beunruhigung Sorge Entsetzen Nervosität Scheu	<b>SCHULD</b> Schuldgefühl Beschuldigung Selbstmisshandlung Verteidigungshaltung Scham	<b>TAUBHEIT</b> Desinteresse Unaufmerksamkeit Isolation Teilnahmslosigkeit Unmotiviertheit
2	<b>WUT</b> Groll Ärger Aggression Empörung Hass	<b>VERWUNDUNG</b> Verletzlichkeit Selbstverständlich genommen Niedergeschlagenheit Verlassenheit Betrogen	<b>VERWIRRUNG</b> Selbsttäuschung Unsicherheit Ablenkung Verstreuung Unauthentisch
3	<b>FRUSTRATION</b> Bitterkeit Versagen Ablehnung Konflikt Misstrauen	<b>UNSICHERHEIT</b> Schüchternheit Machtlosigkeit Unentschlossenheit Minderwertigkeit Geringe Selbstachtung	<b>KONTROLLE</b> Perfektionismus Hochmut Eifersucht Demütigung Anstrengung
4	<b>TRAURIGKEIT</b> Schwermut Bedauern Trauer Weinen Verzweiflung	<b>SINNLOSIGKEIT</b> Leidenschaftslosigkeit Resignation Vergebliche Mühe Frustration Ziellosigkeit	<b>HILFLOSIGKEIT</b> Entmutigung Verzweiflung Aussichtslosigkeit Verlorenheit Hoffnungslosigkeit
5	<b>EINGEENGTHEIT</b> Starre Abhängigkeit Gefangensein Kontrolliert werden Verkrampfung	<b>AUSLIEFERUNG</b> Einsamkeit Schutzlosigkeit Nicht unterstützt Schlechte Abgrenzung Kraftlosigkeit	<b>ÜBERFORDERUNG</b> Gehetztheit Gestresstheit Ermüdung Unruhe Instabilität
6	<b>AUFREGUNG</b> Zittern Nervosität Übelkeit Bauchschmerzen Anspannung	<b>LUST</b> Übermaß an Freude Sehnsucht Herzschmerz Nicht empfangene Liebe Kreative Unsicherheit	<b>TRAUMA</b> Schock Panik Schrecken Überwältigung Kontrollverlust



# HERZMAUER LÖSEN

Eine Herzmauer ist eine Mauer aus eingeschlossenen Emotionen, die wir nach einer emotionalen Verletzung um unser Herz gebaut haben, um uns vor weiteren Verletzungen zu schützen. Kurzfristig ist sie sinnvoll, langfristig führt sie aber zu Problemen wie:

- Körperlichen Beschwerden
- Psychischen Beschwerden
- Beziehungsproblemen
- Gefühllosigkeit
- Emotionalen Problemen

Man kann sie einfach auflösen, indem man die Emotionen austestet aus denen sie besteht und diese ablöst. Es kann mehrere Sitzungen brauchen, eine Herzmauer aufzulösen.

## 1 HERZMAUER VORHANDEN?

- Frage deine Körper: Gibt es eine Herzmauer, die ich jetzt ablösen darf?

### BEI JA

- Du kannst deinen Körper fragen, wie groß die Herzmauer ist.
- Du kannst auch fragen, aus wie vielen Emotionen sie besteht.
- Frage: Gibt es eine Herzmauer Emotion, die ich jetzt ablösen darf?
- Dann gehe genauso vor, wie beim Ablösen der emotionalen Blockaden.

### BEI NEIN

- Frage, ob du eine versteckte Herzmauer hast:
- Versteckt
- Unsichtbar
- Ungehört
- Undenkbar
- Unerträglich
- Ungeföhlt
- Unberechenbar
- Frage, ob du komplett herzmawerfrei bist.
- Wenn du eine der 7 Herzmauerarten hast kannst du wie bei "JA" weiter machen.
- Wenn du komplett herzmawerfrei bist darfst du dir gratulieren!



## FÜR ANDERE ABLÖSEN

Hole dir zunächst den Auftrag / die Erlaubnis der anderen Person ein, dass du für sie emotionale Blockaden lösen darfst.

Frage dann:

- Darf ich mich mit XY verbinden?
- Bin ich mit XY verbunden?
- Habe ich genug getrunken?
- Hat XY genug getrunken?
- Kann ich sehr gut testen?

Wenn überall ein "Ja" kommt kannst du loslegen!

Wenn du mit dem Ablösen fertig bist sage:

- Darf ich die Session für XY jetzt beenden?
- Bin ich jetzt wieder bei mir?

Du kannst jederzeit zwischendurch sagen:

- Ich stoppe, ich bin jetzt wieder ich!

Du kannst den Emotioncode auch für Tiere machen. Hole dir dann die Erlaubnis vom Besitzer ein!

Kannst du dich nicht mit der anderen Person verbinden kannst du fragen:

- Liegt es an mir?
- Liegt es an XY?
- Muss ich zu erste etwas bei mir ablösen?
- Muss einer von uns noch etwas trinken?
- Braucht der Körper von XY vorher noch etwas?



## NACH DEM EMOTIONEN LÖSEN

Wie bei jeder Energiearbeit kann es sein, dass dein Körper oder der Körper der Person die du behandelt hast auf das Ablösen der Emotionen reagiert.

Der Körper muss die Neuerungen erst integrieren, deswegen kann es sein, dass er sich für 24-48 Stunden auf einer emotionalen Achterbahnfahrt befindet.

Manchmal fühlt man sich gleich nach dem Ablösen besser.

Es kann aber auch sein, dass sich zuerst alles schlimmer anfühlt. Dann darfst du feiern, weil dein Körper auf die Behandlung reagiert hat. Und keine Sorge, nach 1-2 Tagen schaut die Welt wieder anders aus!

Während der Verschlechterung kannst du deinen Körper unterstützen:

Sag 5-10 Minuten lang diesen Körperprozess:

“Alles ist das Gegenteil, von dem, wie es erscheint. Nichts ist das Gegenteil, von dem, wie es erscheint.”

Oder du fragst deinen Körper:

“Körper, was willst du jetzt haben/machen/sein, damit wir da ganz schnell durchsegeln?”

Höre auf die Impulse die kommen und gib deinem Körper, was er braucht!



## PROZESS FESTIGEN

Frage nach jeder Sitzung deinen Körper, oder den der Person, die du behandelt hast, was er braucht, um den Prozess zu festigen.

### WILL ER EINE POSITIVE EMOTION?

- Wie viele?
- Aus der Liste austesten
- Dem Brustbein entlang von unten nach oben ins System bringen. (Das Konzeptionsgefäß entlang)

### WILL DEIN KÖRPER EINEN KÖRPERPROZESS?

- Die lernen wir in einem späteren Modul. Dort kannst du dir einen austesten.

### WILL ER EINE ANERKENNUNG?

- Zu welchem Thema?
- Wie viele?
- Wie oft?
- Wie lange?

### WILL ER EINEN SEGEN?

Sprich einen dieser Segenssprüche:

Ich segne mich auf allen Ebenen des Seins.

Ich segne meine Gedanken und Gefühle.

Ich segne meinen Körper bis auf Zellebene.

Ich segne meine Vergangenheit, meine Gegenwart und meine Zukunft.

Ich segne mein Leben und alle Menschen, die dazugehören.

Ich segne meine Ahnenlinie.

Ich segne mich.

Möge ich glücklich sein.

Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.

Möge ich gesund sein.

Möge ich unbeschwert und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.

Beide Segenssprüche kannst du auch für andere Menschen oder für die gesamte Menschheit sprechen.





## PROZESS FESTIGEN

### WILL ER ETWAS AUS DEN LISTEN?

- Austesten

### WILL ER EINE WAHL TREFFEN?

- Worüber?

### WILL ER ETWAS HINZUFÜGEN?

- Was?
- Wie oft?

# Emotionen *Good Vibes Only*

	A	B
1	<b>LIEBE</b> Toleranz Sanftmut Vergebung Engagement Selbstliebe	<b>WACHSAMKEIT</b> Ausrichtung Authentizität Ehrlichkeit Verantwortung Ausdauer
2	<b>KOMFORT</b> Zufriedenheit Stabilität Trost Beruhigung Hoffnung	<b>ERMÄCHTIGUNG</b> Stärke Leidenschaft Motivation Potenzial Selbstvertrauen
3	<b>FREUDE</b> Fröhlichkeit Glück Dankbarkeit Spontanität Kreativität	<b>KLARHEIT</b> Weisheit Integrität Empathie Erkenntnis Reinigung
4	<b>SICHERHEIT</b> Persönliche Grenzen Mut Selbstbeherrschung Ausdrucksstärke Freiraum	<b>ERLEUCHTUNG</b> Intuition Spiritualität Manifestation Selbstentdeckung Verwandlung
5	<b>AKZEPTANZ</b> Geduld Selbstrespekt Wert Gleichberechtigung Innere Schönheit	<b>VERTRAUEN</b> Zugehörigkeit Verbundenheit Offenheit Hingabe Verletzlichkeit
6	<b>FRIEDEN</b> Entspannung Harmonie Beruhigung Erdung Zentriertheit	<b>ENERGIE</b> Lebenslust Engagement Fokussiertheit Geistige Klarheit Im Fluss sein

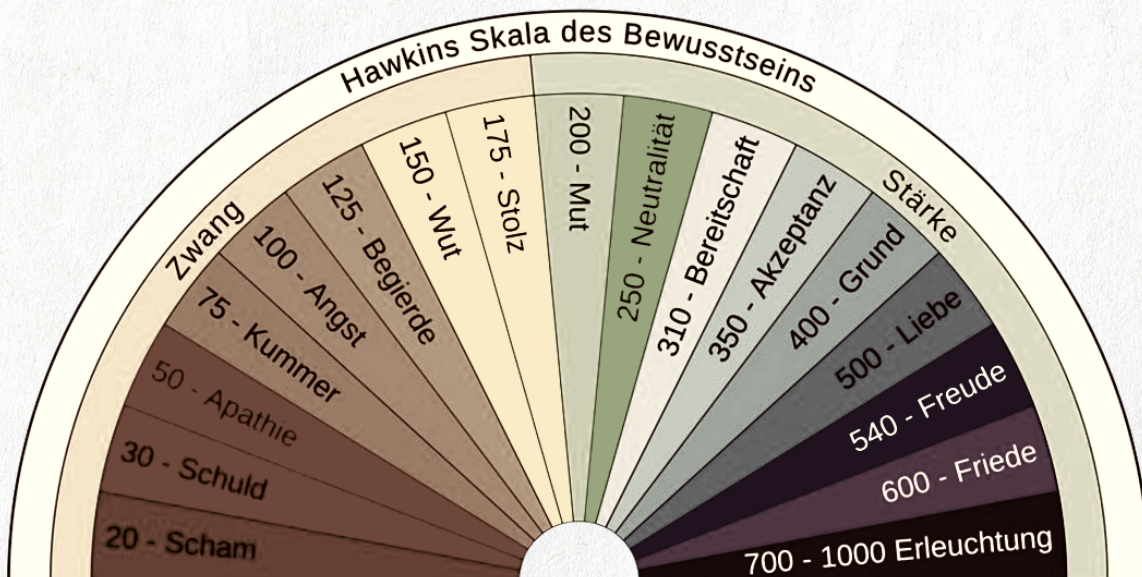


## FREQUENZ ERHÖHEN

Die Theorie zu den Frequenzen geht auf die Skala des Bewusstseins von Sir David R. Hawkins zurück. Er hat mithilfe des kinesiologischen Tests die unterschiedlichen Ebenen des menschlichen Bewusstseins ausgetestet und daraus die Skala des Bewusstseins entwickelt.

Auf seiner Skala lassen sich die unterschiedlichen Bewusstseinszustände der Menschen zwischen 0 (bloße Existenz) und 1000 (Erleuchtung) auf 17 Ebenen einordnen.

Das Bewusstsein ist mehr, als ob wir einfach schlafen oder wach sind. Es ist eine Art Brille durch die wir unsere Realität sehen. Und zu dieser Brille zählen unsere Überzeugungen, Werte, Vorstellungen,...



Auf den Ebenen bis 200 geht es ums Überleben. Sie sind rein eigennützig ausgerichtet. Ab 200 ist der Wendepunkt hin zu selbstlosen, positiven und lebensfördernden Emotionen. Ab 500 geht es um die Verbindung mit dem großen Ganzen. Ab hier gibt es keine Trennung mehr.



Weil alles, was wir aussenden zu uns zurück kommt empfangen wir immer auf der Energiefrequenz, auf der wir senden. Wenn wir unsere Frequenz erhöhen verändern sich automatisch auch unsere Gedanken und inneren Überzeugungen. Und wenn wir auf eine andere Art denken werden unsere neuen Zellen anders programmiert und unser Körper kann gesund werden.

*“Alles ist Energie! Gleiche dich der Frequenz der Realität an, die du möchtest und du kreierst diese Realität. Das ist keine Philosophie, das ist Physik.”*

*Albert Einstein*

Wenn du im Leben etwas manifestieren möchtest, musst du gedanklich auf derselben Frequenz senden, auf der du empfangen möchtest. Wir ziehen also genau die Dinge in unser Leben, die unseren inneren Überzeugungen entsprechen.

Der einfachste Weg, unsere Frequenz zu erhöhen, ist Dankbarkeit. Dankbarkeit verwandelt alles in uns in ein Gefühl von Liebe. Sie öffnet unser Herz und versetzt uns in einen Zustand des Empfangens.

Du kannst den Tag schon mit einem Dankbarkeitsgebet anfangen:

*„Danke für einen neuen Tag  
und eine neue Möglichkeit, mein Leben zu erschaffen.  
Danke für die Wunder, die mir heute widerfahren werden.  
Danke für die Menschen, die mir heute begegnen werden.  
Danke für die Liebe, die heute durch mich fließen wird.  
Danke!“*

Du kannst auch einen Körperprozess nützen, um deine Frequenz zu erhöhen. Der Körperprozess programmiert nach und nach deinen Körper um:

*„Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um meine Frequenz schnell und dauerhaft zu erhöhen?“*

Du kannst deine Frequenz auch mit dem Emotionen ablösen erhöhen. Frage dich dafür:

*„Welche Emotionen kann ich ablösen, um meine Frequenz schnell und dauerhaft zu erhöhen?“*



Um die Frequenz eines Raumes zu erhöhen frage dich:

*„Welche Emotionen kann ich ablösen,  
um die Frequenz des Raumes schnell und dauerhaft zu erhöhen?“*

Es gibt eine ganz einfache Übung die du machen kannst, um in die Dankbarkeit zu kommen. Du kannst sie z.B. am Abend vor dem Einschlafen machen. Sie kommt aus dem Buch "Mögest du glücklich sein" von Laura Malina Seiler.

### DANKBARKEITSMEDITATION

- Setze oder lege dich hin und lege deine Hand auf dein Herz.
- Schließe deine wunderschönen Augen und atme tief ein und aus.
- Spüre, wie dein Körper immer entspannter wird und wie dein Atem gleichmäßig in deinem Körper fließt.
- Und sag doch mal „Danke Körper!“ „Danke, dass mein Herz jeden Tag für mich schlägt!“ „Danke dass du für mich atmest!“ „ Danke, dass du jeden Tag für mich da bist!“
- Erwinnere dich jetzt an einen Menschen, der dir sehr wichtig ist, einen Menschen, den du sehr liebst.
- Stell dir vor, dass dieser Mensch jetzt vor dir steht.
- Erwinnere dich an alles, was du mit diesem Menschen schon erlebt hast. Erwinnere dich wie oft dieser Mensch für dich da gewesen ist und wie viel Liebe du zwischen euch spürst.
- Bedanke dich in Gedanken bei diesem Menschen dafür, dass er in deinem Leben ist.
- Erwinnere dich jetzt an einen Moment, der für dich besonders wichtig war in deinem Leben. Es kann die Geburt deines Kindes sein, ein wunderschöner Sonnenuntergang, einer deiner Erfolge, was auch immer.
- Stell dir vor, wie die Dankbarkeit für diesen Moment durch dein Herz fließt.
- Dann geh in Gedanken den heutigen Tag durch. Erwinnere dich an all die schönen Kleinigkeiten und Wunder die der Tag für dich bereit gehalten hat.
- Lass all diese Erinnerungen in dein Herz fließen.
- Spüre die tiefe Dankbarkeit für alle Menschen die dein Leben schöner machen und für alle Momente, die dich das Wunder fühlen lassen.
- Lass die Dankbarkeit in jede Zelle deines Körpers fließen.
- Stell dir vor, wie sie sich mit jedem Einatmen noch verstärkt.
- Wenn dein Herz sich mit Dankbarkeit, Freude und Glück erfüllt hat, atme wieder tiefer ein und aus, streck dich, komme wieder zurück ins Hier und jetzt und öffne deine Augen.

Diese einfache Übung kann dein ganzes Leben zum Positiven verändern.