





Selbsthilfe

# Hole Dein ICH ab

PHILOSOPHIE und HEILUNG MIT WÜRDE

EVA M. SONNER  
MARTIN SCHNEIDER



# Copyright

Sonnenhaus Medatio®  
Eva Maria Sonner  
Lenkenhütte 6, 93449 Waldmünchen  
Web: [www.sonnenhausmedatio.de](http://www.sonnenhausmedatio.de)  
E-Mail: [sonnenhausmedatio@t-online.de](mailto:sonnenhausmedatio@t-online.de)  
Telefon: 09972/9045908

**Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.**

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.

© 2021 Eva Maria Sonner

1. Auflage

Autorin: Eva Maria Sonner

**ISBN Ebook:** 978-3-347-48954-7

**ISBN Softcover:** 978-3-347-48952-3

**ISBN Hardcover:** 978-3-347-48953-0

**ISBN Großdruck:** 978-3-347-48955-4

**Co-Autor, © „Martin: „Ich hole MICH ab.““, Lektorat, Korrektorat, Cover und Buchumschlag:**  
Martin Schneider, Lenkenhütte 6, 93449 Waldmünchen, [support@bestrongandhealthy.com](mailto:support@bestrongandhealthy.com)

**Bildrechte & Lizenzen**

Eva Maria Sonner und Martin Schneider sind Ersteller und Urheber diverser Grafiken und Bilder in diesem Buch. Damit üben sie jegliche Rechte an diesen Grafiken und Bildern aus. Für die weiteren Bilder im Buch besitzen sie, soweit erforderlich, Lizenzen.

**Druck und Distribution im Auftrag der Autoren:**

tredition GmbH, Halenrei 40-44, 22359 Hamburg, Germany

**Besuchen Sie uns im Internet:** [https://www.sonnenhausmedatio.de](http://www.sonnenhausmedatio.de)  
[https://news.ccbms.de/meine-bücher](http://news.ccbms.de/meine-bücher)

**Folgen Sie uns auf Instagram:** [@sonnenhausmedatio  
\[@martinschneider.business\]\(https://www.instagram.com/martinschneider.business\)](https://www.instagram.com/sonnenhausmedatio)

In diesem Buch stellt Eva M. Sonner eine Fülle von Material, Übungen und Ansätzen vor, womit die Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Ihr Konzept hat sich überaus erfolgreich für eine Verbesserung der Lebensqualität auf psychischer Ebene, sowie bei Behandlungen von akuten und chronischen Beschwerden erwiesen.

Dieses Buch ist kein Ersatz für eine Psychotherapie oder eine andere notwendige Therapieform. Wenn Sie sich unsicher fühlen, empfehle ich Ihnen, den Inhalt dieses Buches zusammen mit einem erfahrenen Therapeuten anzuwenden. Ich weise sie ausdrücklich auf Folgendes hin: Falls Sie die Inhalte aus diesem Buch in Form einer Selbsttherapie nutzen, tun Sie dies auf eigene Verantwortung.

# Inhaltsverzeichnis

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Einleitung</b>                     | <b>14</b> |
| <b>Unterscheide Arbeit und Wirken</b> | <b>20</b> |
| <b>Kapitel 1: Energiekörper</b>       | <b>22</b> |
| <b>Aura</b>                           | <b>22</b> |
| <b>Chakren</b>                        | <b>25</b> |
| Die sieben Hauptchakren               | 28        |
| Lage der Hauptchakren                 | 28        |
| <b>Kapitel 2: Seele und Universum</b> | <b>31</b> |
| <b>Grundeigenschaften der Seele</b>   | <b>31</b> |
| Woher kommt die einzelne Seele?       | 32        |
| Seelenfamilien                        | 33        |
| <b>Universum</b>                      | <b>33</b> |
| Die sieben geistigen Gesetze          | 34        |
| Das Resonanzgesetz näher betrachtet   | 35        |
| Seelenmodell                          | 36        |
| <b>Dualität</b>                       | <b>36</b> |
| Überzeugungen                         | 37        |
| Bedeutung                             | 37        |
| <b>Die Entstehung der Psyche</b>      | <b>38</b> |
| <b>Kapitel 3: Heilung mit Würde</b>   | <b>40</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Die Harfe, ein wunderschönes Instrument</b> | <b>40</b> |
| Einflüsse auf die Saiten                       | 41        |
| Lerne deine Saiten stimmen                     | 41        |
| Was hindert dich am Stimmen deiner Saiten?     | 42        |
| <b>Entstehung von Krankheit</b>                | <b>42</b> |
| <b>Entstehung der EGOM</b>                     | <b>45</b> |
| Überlebensstrategien der EGOM                  | 46        |
| EGOM und Überzeugungen                         | 46        |
| EGOM und Angst                                 | 47        |
| Von der EGOM erschaffene Irrtümer              | 47        |
| Alles Zufall                                   | 49        |
| Sünde und Schuld                               | 50        |
| „Man hat mir die Würde genommen.“              | 50        |
| Würde und Kreisverkehr                         | 51        |
| Würde und ihre Bedeutung                       | 53        |
| Die Ausfahrt Würde                             | 53        |
| Liebe, das Medium                              | 54        |
| Liebe, die Botschaft der universellen Ordnung  | 55        |
| Eigenliebe                                     | 56        |
| Akzeptanz                                      | 56        |
| Demut  | 57        |
| Achtsamkeit                                    | 58        |
| Geduld   | 58        |
| Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit                 | 59        |
| <b>Kapitel 4: Werkzeuge</b>                    | <b>61</b> |
| <b>Lichtübungen (LÜ)</b>                       | <b>61</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| LÜ 1: Erdungsübung                             | 61        |
| LÜ 2: Konflikte und Handeln                    | 62        |
| LÜ 3: Mein Ziel                                | 63        |
| LÜ 4: Himmelsatmung                            | 63        |
| LÜ 5: Negatives Denken                         | 64        |
| LÜ 6: Positives Denken                         | 66        |
| LÜ 7: Überzeugungen                            | 68        |
| <b>Heilimpulse, Engelsbitten und Gebete</b>    | <b>69</b> |
| Heilimpuls 1 - Kontakt zu mir                  | 69        |
| Engelsbitte                                    | 69        |
| Heilimpuls 2 - Der Himmel ist in mir           | 69        |
| Gebet  | 70        |
| Heilimpuls 3 - Vertrauen                       | 70        |
| Heilimpuls 4 - Ausgleich und Reinkarnation     | 70        |
| Heilimpuls 5 - Alles Zufall                    | 71        |
| Heilimpuls 6 - Würde                           | 71        |
| Heilimpuls 7 - Eigenliebe                      | 71        |
| Heilimpuls 8 - Demut                           | 71        |
| Heilimpuls 9 - Achtsamkeit                     | 72        |
| Heilimpuls 10 - Geduld                         | 72        |
| Heilimpuls 11 - Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit | 72        |
| <b>Die Autorin</b>                             | <b>73</b> |
| <b>Kapitel 5: Martin: „Ich hole MICH ab.“</b>  | <b>74</b> |
| <b>Einleitende Worte</b>                       | <b>74</b> |
| <b>Was hat sich getan?</b>                     | <b>76</b> |
| Wie es begann                                  | 76        |

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| Wichtiger Tipp                        | 76        |
| Meine ersten Erfahrungen mit dem Buch | 77        |
| Noch etwas zum Lachen                 | 77        |
| Überraschung                          | 77        |
| Wirken statt Arbeit                   | 78        |
| Dualität                              | 78        |
| Das war erst der Anfang               | 79        |
| Ehrlichkeit                           | 79        |
| Konflikte und der Umgang mit ihnen    | 80        |
| Kontakt zu mir                        | 80        |
| Ziele sind wichtig                    | 81        |
| Ganzheitliche Heilung                 | 81        |
| Das Universum und seine Antworten     | 82        |
| Aura                                  | 83        |
| Aura und Gedanken                     | 84        |
| Der Energiekörper und Chakren         | 84        |
| Was ist die Seele?                    | 86        |
| Liebe                                 | 86        |
| Psyche                                | 87        |
| EGOM                                  | 87        |
| Die Harfe                             | 88        |
| Kreisverkehr?                         | 89        |
| <b>Mein Resümee</b>                   | <b>90</b> |
| <b>Mein Wunsch</b>                    | <b>90</b> |
| <b>Danke</b>                          | <b>91</b> |
| <b>Widmung</b>                        | <b>92</b> |

Über den Co-Autor 93

Du möchtest mehr! 95

Dieses Buch widme ich in Liebe meinen beiden Söhnen.

Mein Dank richtet sich an alle Menschen und Wesen, denen ich in diesem Leben begegnen durfte. Besonderer Dank richtet sich an Martin, der meinem Buch unvoreingenommene Aufgeschlossenheit und Interesse entgegenbrachte.

Jede Begegnung, jeder Lebensabschnitt, jede Erfahrung ist für mich mit einem aufrichtigen:

**„Danke“**

verbunden.

*Beruhigend, im Tobel  
niemals getrennt zu sein  
von deinem Selbst,  
denn du bist immer eins,  
was auch kommt,  
was auch dein Leben an Erfahrung bringt.*

*Du bist immer eins,  
mit deinem Selbst,  
mit mir,  
mit allem.*

Eva Sonner, Channeling 2005

# **Einleitung**

Seit ich mich erinnern kann, beobachte ich die Dynamik und Wirkung des Sichtbaren und Unsichtbaren. Schon in meiner Kindheit entschlüsselte ich, mit Hilfe einer inneren Stimme, Antworten des Universums bezüglich der Gedanken und Handlungen der Menschen. Damals erkannte ich in einer naiven und kindlichen Selbstverständlichkeit, dass jeder Gedanke, jede Emotion, jede Handlung etwas auslöst und im Universum als Information gespeichert wird bis zur sichtbaren und/oder spürbaren Berichtigung.

Wenn ich mit Menschen zusammentraf, bekam ich verschiedenste Informationen über sie - ob ich wollte oder nicht. Aus irgendeinem Grund lernte ich, diese zu lesen und daraufhin zu handeln und zu antworten. Als Kind konnte ich diese Erlebnisse nicht benennen. Für mich war es Normalität. Erst später begriff ich, dass dieser „offene Kanal“ ein Geschenk für mich war und der Umgang damit zu lernen ist.

Mitmenschen, Wesen und Energien förderten mein Heranwachsen und mein Leben wurde wie von Zauberhand geführt. Alles, was ich lernen durfte, fügte sich wie Puzzleteile zusammen. Das lehrte mich, in jeder Begegnung meinen Lehrer und Meister zu sehen. Ich durfte erkennen, dass alles, aber auch alles in meinem Leben nur zu meinem Besten ist. Auch wenn es nichts Angenehmes ist.

Aus dieser Entwicklung und Erkenntnis heraus begann ich, ohne es anfangs zu merken, Menschen zu begleiten. Im Laufe der Zeit, in der ich Menschen bewusst begleitete und für mich selbst nach Heilung und Wahrheit suchte, begegneten mir viele unterschiedliche Heilungswege. Dabei durfte ich erkennen:

***Es gibt nichts Neues unter der Sonne. Jeder ist ein Teil des Ganzen. Du hast immer die Wahl!***

Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte und begründete ich die Ausbildung zum Comes salubritatis® (Begleiter der Heilkraft), eine professionelle Lebensbegleitung, und die Behandlungs- und Therapieform Medatio®.

Während meiner Begleitung von Mitmenschen stellte ich immer wieder fest, wie so manche Erklärung des Zustandes, des Anliegens oder der Symptome auf wackeligen Beinen stand. Ich hörte Begründungen, Rechtfertigungen und Entschuldigungen, weshalb die Situation so war, wie sie war, warum der Mann fremd geht, weshalb er meine Klientin schlägt, meinem Klienten gekündigt wurde, man sich selbst verrät oder weshalb man dieses oder jenes einnimmt ...

**Viele, viele Worte!** Einige Menschen begründen bis in frühere Leben.

Ich glaube an Reinkarnation und an Methoden, dieses Wissen zur ganzheitlichen Heilung einzusetzen. Bei allem Respekt vor dem Einfluss von früheren Leben auf das Leben in der Gegenwart drängen sich mir die Fragen auf: „Und was kommt jetzt?“, „Was machen wir jetzt mit den Informationen?“. Die Frage, die ich mir hauptsächlich stellte, war:

**Wie gelingt es mir, diesen Mitmenschen an sein Heilungswusstsein, an sein Seelenlicht heranzuführen?**

Irgendwann kommt der Moment, in dem das Verstehen allein nicht mehr ausreicht. Das Verstehen und das Verständnis werden für den Wahrheitssuchenden unbefriedigend. Die Beziehung zu den Eltern, Geschwistern, Partnern und anderen Gegebenheiten wurde ausdauernd reflektiert und analysiert. Hat sich etwas entscheidend geändert? Weshalb ist der Mitmensch trotz allem noch auf der Suche?

Jetzt kommt das Bedürfnis, intensiver mit sich zu arbeiten. Der Übergang in die Energiearbeit beginnt. Jetzt kommt der Augenblick, das Betreten der Schwelle, an der man sich entscheidet, die Wahrheit in SICH zu suchen und zu erkennen. Der Moment, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und die Angst abzulegen. Anfangs vielleicht unbewusst, dann aber mehr und mehr bewusst. Die Suche nach ganzheitlicher Heilung und nach Erkennen der eigenen Wahrheit beginnt.

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch ist aus meiner langjährigen Erfahrung in der Begleitung von Mitmenschen entstanden. Es ist für Sie als Unterstützung auf Ihrem Weg gedacht und bietet Ihnen die Möglichkeit, die eigenen „blinden Flecken“ zu erkennen und sich selbst in Ihrem Bewusstsein und Potenzial zu stärken. So können Sie auf energetischer und psychischer Ebene für sich selbst sorgen und etwas tun. Indem Sie sich mit diesem Buch beschäftigen, aktivieren Sie zudem Ihre Selbstheilungskräfte. Haben Sie keine Angst, beim Lesen ehrlich zu sein. Ehrlichkeit zu sich selbst wird Sie weiterbringen. Wichtig ist es, sich beim Lesen Zeit zu nehmen und sich Pausen zu gönnen, in denen Sie über die Inhalte des Buches reflektieren.

Sinnvolle Fragen, die Sie sich während des Lesens stellen können:

- Welche Gedanken kommen beim Lesen der Worte und Zeilen?
- Welche Gefühle vermitteln Ihnen die Worte?  
Wie fühlen sich diese Gefühle an?
- Welche Erinnerungen melden sich?
- Welche Bilder zeigen sich in Ihnen?
- Welche Impulse spüren Sie in Ihrem Körper? Welche Körperfähigkeiten machen sich spontan bemerkbar?
- Ertappen Sie sich beim Lesen, Unangenehmes zu verdrängen, zu verschieben? Wenn ja, wohin?
- Spüren Sie einen Widerstand in sich (Ungeduld, Langeweile, ...)?

Nehmen Sie sich Zeit zu reflektieren.

Wahrscheinlich stoßen Sie auf den einen oder anderen Widerstand in Ihnen. Das ist gewünscht, sinnvoll und von Nutzen. Wegen der Zusammenhänge ist es wichtig, das Buch von Anfang bis zum Ende zu lesen. **Die Basis ist: erst den Zusammenhang erkennen.** In diesem Buch dienen Ihnen **Lichtübungen** als Impulse zur Selbstreflexion.

Dieses Buch ist kein „Muss“, sondern ein Angebot. Alles, was ich Ihnen in diesem Buch anbiete, begründet sich auf meine Lebenserfahrungen, Prüfungen, Ausbildungen und Begegnungen in meinem Leben und der damit verbundenen Stimme in mir, die mich seit meiner frühesten Kindheit begleitet und führt. Sie können dieses Buch mit einem gedeckten Tisch vergleichen. Ich decke ihn für Sie und Sie entscheiden, ob und was Sie essen wollen. So einfach ist es. Sie müssen mir nichts glauben, entdecken und spüren Sie ihre eigene Wahrheit in sich. Ich gebe Ihnen kein Heilungsversprechen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihr Potential erkennen und sich in Liebe annehmen können. Es ist kein Zufall, dass Sie dieses Buch in Händen halten.

Dieses Buch habe ich geschrieben, um Sie zu ermutigen, an sich zu glauben, Vertrauen in Ihr Leben zu gewinnen und Ihre Ängste loszulassen.

Dieses Buch wirkt auf energetischer Ebene. Dabei ist es unwichtig, wie Sie die wirkende Energie nennen, die Ihr Herz zum ersten Schlag bewegte und das gesamte Universum durchdringt. Sie können sie Allah, Buddha, Gott, Spirit, etc. nennen. Das Leben, Ihr Leben, Sie sind der Beweis.

Hilfreich ist es, sich während des Lesens Notizen zu machen. Entweder im Buch selbst oder in Ihrem Heilungsbuch. Gestalten Sie Ihr Heilungsbuch nach Ihrem Geschmack. Legen Sie sich Schreibzeug und bunte Stifte bereit. Schreiben Sie in Ihrer Art Ihre Impulse auf, die während des Lesens auftauchen. Sie können schreiben, malen etc. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ein Heilungsbuch dient Ihnen dazu, ihre Gedanken und Fortschritte zu reflektieren. Ideen und Fragen werden schriftlich festgehalten. Halten Sie auch Ihre Widerstände im Heilungsbuch fest. Sie zu reflektieren, ist sehr dienlich. Die meisten Menschen, die in meine Praxis kommen, haben sich ein Heilungsbuch

angelegt. Es tut Ihnen gut, rückwirkend zu sehen, wo Sie einmal standen und wie Sie sich entwickelt haben. Manchmal glauben Sie, nichts verändere sich, Sie glauben, nichts gelernt oder erfahren zu haben, nicht weiter zu kommen und auf der Stelle zu treten. Da hilft ein Blick in das Buch. Sie werden überrascht sein, wie Sie die unsichtbare Dynamik mit der sichtbaren Dynamik bewusst durchleben und sich Ihre Resonanzen verändern. Damit verändern Sie Ihr Leben. Besonders inspirierend empfand ich das Wirken von Martin mit meinem Buch. Im fünften Teil dieses Buches erfahren Sie, wie das Buch auf Martin wirkte und wie er mit diesem Buch umging. Er teilt seine Erfahrungen mit Ihnen.

Ich wünsche Ihnen aus der Liebe meines Herzens ein angenehmes Erkennen, freudiges Wirken und viel Spaß mit diesem Buch.

Licht und Liebe  
Eva Sonner

Damit die Informationen und die dazugehörigen Energien in diesen Zeilen ungehindert fließen können, bitte ich Sie, mir das „Du“ zu erlauben.