





**Kristina Grasse**

# **Handbuch für Dualseelen-Frauen.**

**Von A wie Abgrenzung bis Z wie Zeit**

© 2017 Kristina Grasse  
www.Liebesleiden.de

Umschlag: Kristina Grasse  
Lektorat, Korrektorat: Dr. Burkhardt Lauterbach und  
Kristina Grasse

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN:

Paperback 978-3-7439-8100-3

Hardcover 978-3-7439-8101-0

e-Book 978-3-7439-8102-7

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Externe Links konnten nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden. Auf spätere Veränderungen haben Verlag und Autorin keinerlei Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.

## Vorwort

Dieses Handbuch habe ich für Frauen geschrieben (und selbstverständlich ebenso für alle betroffenen Männer, auch wenn ich das im Text nicht mehr explizit erwähne), die ihrer Dualseele begegnet sind. Alle diese Frauen haben die Erfahrung gemacht, dass es seit dieser Begegnung nur noch ein Vorher und ein Nachher gibt, dass nichts so bleibt, wie es einmal war. Mir erging es nicht anders. Ich brauchte Zeit, Kraft, Ausdauer, Mut, Konzentration, Hingabe und Demut, um mein gehäutetes Herz zu heilen.

Meine Erkenntnisse fließen generell in meine Beratungstätigkeit ein ([www.Liebesleiden.de](http://www.Liebesleiden.de)) sowie komprimiert in den vorliegenden, alphabetisch geordneten Ratgeber, mit dem ich vor allem diejenigen Dualseelen-Frauen ansprechen möchte, die sich ihrer Selbstverantwortung bewusst sind. Ich hoffe, auf diese Weise Fragen beantworten und weiterhelfen sowie Hilfe zur Selbsthilfe anbieten zu können. Aus diesem Grund spreche ich dich als Leserin auch persönlich an.

Dualseelentypische Themen wie z.B. Grenzen setzen, Energetische Verbindung, Herzchakra, Loslassen, Verletztes inneres Kind u.v.m. spielen hier folglich eine zentrale Rolle, auch wenn viele dieser Themen generell von Bedeutung sein können. Die

## Vorwort

alphabetische Ordnung gewährleistet, dass du einzelne Stichworte herausgreifen kannst, die für dich persönlich relevant sind, ohne dass du das Buch komplett lesen musst. Querverweise auf andere Stichworte unterstützen dich dabei. Obwohl ich im Text hilfreiche Übungen und Meditationen immer dort, wo du sie sofort anwenden kannst, sowie das „Notfallprogramm“ bei Energieverlust als eigenständiges Stichwort vorstelle, findest du am Ende zusätzlich einen Anhang mit allen Übungen, Meditationen und Visualisierungen. Ferner möchte ich darauf hinweisen, dass es auch dort logischerweise Wiederholungen gibt, wo sich Stichworte zum Teil entsprechen, ein Stück weit ergänzen oder überschneiden.

Das Handbuch erhebt freilich keinen Anspruch auf Vollständigkeit und objektive Wahrheit – an ausgesuchten Stellen lasse ich zur Veranschaulichung sogar Begebenheiten aus meinem eigenen Erleben einfließen. Falls jemandem ein Stichwort fehlt, falls jemand mich auf etwas hinweisen möchte oder meine Hilfe braucht, bitte mich unter [info@Liebesleiden.de](mailto:info@Liebesleiden.de) kontaktieren! Vielen Dank! Ich werde in jedem Fall antworten, die Hinweise zu gegebener Zeit einarbeiten und den Text für eine mögliche zweite Auflage aktualisieren.

Ich danke meinem Agenten Klaus Altepost ([www.altepost2015.de](http://www.altepost2015.de)) für seinen Glauben an mich

## Vorwort

als Autorin und seinen beharrlichen Einsatz für meine Texte, auch wenn er dieses Buch bisher nicht in einem herkömmlichen Verlag unterbringen konnte. Die Verlage begründeten ihre Absagen in der Regel damit, dass das Dualseelen-Thema nur eine geringe Auflagenhöhe bringen würde, weil es sich um ein zu spezielles Thema handle. Das mag sein. Auch wenn im Vergleich zur Gesamtbevölkerung wenige Frauen davon betroffen sind, brauchen doch diejenigen, die sich in dem äußerst schmerzhaften Dualseelenprozess befinden, Hilfe. All jenen Frauen widme ich von ganzem Herzen vorliegendes Handbuch.

Für mich ist es von großer Bedeutung, meine Gedanken schriftlich zu ordnen, ihre tiefere Essenz auszuloten. Mir hilft das, im Leben zurechtzukommen. Mögen meine Texte auch meinen Leserinnen helfen!

## Abgrenzung

Willst du in deine eigene Kraft kommen, ist es sinnvoll, dich da abzugrenzen, wo es nötig ist. Das gilt für viele Menschen und Situationen. Und selbstverständlich hängt das ebenso von deiner bisherigen Persönlichkeit und Lebensgeschichte ab. Dennoch: Alle Dualseele geplagte haben ein Problem mit Abgrenzung oder zumindest eine Aufgabe in dieser Hinsicht.

Das Thema Abgrenzung betrifft alle Lebensbereiche. Du darfst lernen, dich da, wo es nötig ist, angemessen abzugrenzen: im Job, in deiner Familie, bei Freunden, gegenüber deiner Dualseele, in vielen alltäglichen Situationen. Das ist mitunter ziemlich schwierig, weil du damit aus festgefahrenen Mustern ausbrichst, glaubst, andere Menschen vor den Kopf zu stoßen, hin und her schwimmst, bis du deine Mitte, also deinen seelisch gesunden Standpunkt, gefunden hast.

Sich wirkungsvoll und zugleich freundlich abzugrenzen und sich dabei selbst und den anderen mit allem Respekt zu behandeln, ist oft deshalb nicht so einfach, weil du womöglich von klein auf gelernt hast, den anderen alles recht zu machen. Dieses Muster zu beenden, kostet viel Energie, und diejenigen, die bisher ein Stück weit ungefragt über dich



## Abgrenzung

verfügt haben, werden deine Abgrenzungsbemühungen nicht akzeptieren, sondern ignorieren, unterwandern, ja sogar bekämpfen. Lass dich nicht beirren! Jetzt ist es Zeit, zu wissen, was du wirklich willst und was nicht. Es werden sich Menschen verabschieden, enttäuscht von dir, weil du nicht mehr die Alte bist. Lass dich nicht beirren!

Es werden neue Menschen in dein Leben treten, Menschen, die dich für deine Haltung schätzen. Frage dich hier und heute: Was will ich? Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern damit, dass du dich aller Wahrscheinlichkeit nach das erste Mal in deinem Leben in aller Tiefe für dich selbst entscheidest, und das heißt nicht mehr ausschließlich die Bedürfnisse anderer zu erfüllen, sondern deinen eigenen Weg zu gehen.

=> Grenzen setzen

=> Lernaufgaben

=> Schutz

=> Selbstliebe

## Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Begriff, der mittlerweile omnipräsent ist – und das ist auch gut so. Es nicht leicht, sich selbst und damit auch anderen gegenüber stets ganz und gar achtsam zu sein, also wirklich und tief zu spüren, was in einer Situation mit einem selbst und mit anderen tatsächlich geschieht.

Vor allem, wenn etwas in dir angetriggert, also emotional ausgelöst wird, wenn dich gar ungelöste Emotionen zu überrollen drohen, besteht die große Gefahr, dass du diese Achtsamkeit verlierst. Oft ist es nur ein kurzer, mitunter ein sehr kurzer Moment, in dem du bewusst entscheiden kannst, wohin du dich emotional wendest.

Aber mit der Zeit werden die Augenblicke der inneren Präsenz, der Achtsamkeit immer häufiger und nachhaltiger. Da passiert nichts Spektakuläres, es ist vielmehr ein tiefes Innehalten – das du unter Umständen nur sehr kurz, aber auch manchmal ziemlich lang halten kannst. Auf diese Erfahrung versuche ich selbst immer wieder und trotz Rückschlägen zuzugreifen: Ich halte inne und atme, dann öffnet sich das Tor zur Achtsamkeit.

=> *Hochsensibilität*

=> *Innehalten*

=> *Schutz*

=> *Selbstliebe*

## Affirmationen

Eine unübertroffene Wirkung bei jeder Art von Kummer oder seelisch-emotionalen Blockaden hat die Arbeit mit Affirmationen. Ich möchte sogar behaupten: Ohne Affirmationen keine Heilung!

Affirmationen sind deshalb von so unschätzbarem Wert, weil du sie überall sprechen, weil du immer auf sie zurückgreifen kannst, weil sie reine positive Energie fließen lassen, weil du sie je nach Situation oder Stimmung gezielt einsetzen kannst, weil du dich durch sie ganz auf dich selbst besinnst und weil sie tief und nachhaltig wirken. Sie verändern Geist, Seele, Herz. Sie verändern deine Sicht und Wahrnehmung. Sie verändern dein Leben zum Guten.

Affirmationen sind positive Aussagesätze, immer im Präsens formuliert (siehe Beispiele am Ende des Eintrages). Arbeitest du täglich und konzentriert mit ihnen, programmieren sie gleichsam dein inneres System um, das bei den meisten Menschen mit negativen Glaubenssätzen durchsetzt ist. Sie beruhigen dich, führen zu innerer Ausgeglichenheit und Frieden.

Mit Affirmationen triffst du Absichten für dein Leben. Oder anders gesagt: Du formulierst das, was du willst. Meistens wissen wir ziemlich genau, was

wir nicht wollen. Entscheidend für eine echte Veränderung ist aber, dir darüber klar zu sein, was du willst. Wenn du eine Absicht triffst, geht es nicht darum zu überlegen, wie etwas Realität wird. Das ist nebensächlich. Es geht darum, dass du tatsächlich in dir zulässt, dass etwas Realität werden darf, dass etwas in dir schon Realität ist. Allein positives Denken bringt dich da aber auch nicht weiter, die Absicht bzw. die klar formulierte Affirmation muss schon der jeweiligen geistig-emotionalen Entwicklungsstufe, der eigenen Überzeugung und auch der eigenen Lebenswirklichkeit entsprechen. Wenn ich beispielsweise nicht viel lese und schreibe, kann ich mir schlecht wünschen, eine erfolgreiche Autorin zu werden. Wenn du in deinem Kummer nicht handelst, kannst du schwer aus deiner Opferrolle herausfinden und eine neue Perspektive entwickeln.

Wichtig bei der Arbeit mit Affirmationen ist, dass du dir stets bewusst bist, was du im jeweiligen Moment wirklich brauchst. Sprich Affirmationen immer laut und konzentriert, sprich sie am besten täglich, in einer akuten Phase bis zu hundertmal pro Tag. Gib dich ihnen ganz hin, lasse dein Inneres vollständig in sie fallen. Begib dich gewissermaßen mit deinem ganzen Sein in die jeweilige Affirmation. So tief, so intensiv empfunden entfaltet sie ihre großartige Wirkung.

=> *Lernaufgaben*

=> *Meditation*

Im Folgenden ein paar Beispiele für **hilfreiche Affirmationen**, die du selbstverständlich abwandeln und deiner individuellen Situation anpassen kannst:

- Ich bin frei von Ängsten und Blockaden, und ich begegne meiner eigenen Stärke.
- Ich lasse alles Vergangene, Belastende und Blockierende vollständig los, und ich gehe aktiv und voller Vertrauen in meine positive Zukunft.
- Ich liebe, achte und wertschätze mich.
- Ich bin stark und voller Selbstliebe, ich kenne meine Grenzen und kann mich liebevoll durchsetzen.
- Ich übe mich in der Widerstandslosigkeit. Ich lege jeden Groll, jeden Hass, jeden Zweifel, jede Angst, jede Blockade ab. Ich bin frei und stets geschützt. Alles Gute fließt zu mir.
- Ich genieße mein Leben von Tag zu Tag mehr und mehr.
- Erfolg und Wohlstand fließen nun unbegrenzt in mein Leben.
- Ich lasse alle negativen Gefühle und Muster vollständig los. Ich vergebe mir selbst und gehe aktiv und voller Vertrauen in mein positives Leben.

## Affirmationen

- Alles, was mich noch an Heilung hindert, lasse ich vollständig los. Mein Herz ist leicht. Mein Geist ist frei.
- Ich vertraue der Liebe und dem Leben und dass alles zur rechten Zeit und zum Wohle aller geschieht.
- Voll innerer Gelassenheit und voller tiefem Vertrauen gehe ich gestärkt und geheilt vorwärts. Tag für Tag.
- Ich bin geschützt. Ich bin offen. Ich bin.

## Ahnenlast

Unter Ahnenlast verstehe ich all die Lebensthemen und -programme, die sich oft in wiederkehrenden Familienthematiken und unter Umständen auch Schicksalsschlägen manifestieren. Es ist die Last, die dir von deinen Eltern, Großeltern, deiner Ahnengalerie insgesamt, gleichsam über die DNA – also genetisch – sowie über tiefe seelische Bindungen übertragen wurde und dir in der Veranlagung für bestimmte Anlagen und Krankheiten, aber auch vor allem in Form von Anhaftungen, offenen und versteckten Glaubenssätzen, Handlungs- und Verhinderungsmustern sowie inneren Wiederholungsprogrammen mitgegeben wurde.

Es ist nicht immer so einfach zu unterscheiden, was ist das seelische Erbe und was ist durch eigenes Zutun entstanden. Ein sicherer Hinweis, dass es sich um eine Ahnenlast handelt, ist das untrügliche Gefühl, dich mit etwas beschäftigen zu müssen, das ursächlich nicht aus deinem Selbst kommt. Das kann sich so anfühlen, als sitze dir die eigene Mutter wie eine Krähe auf der Schulter und erwarte, dass du sie und ihr Leiden (er)trägst. Oder deine Familienbande fühlen sich an wie giftiger Efeu, der sich um dich wie um einen Baum windet und dir so auf Dauer den Lebenssaft entzieht.

Tauchen in dir solche Bilder auf und hast du zugleich eine schwierige Familiengeschichte, die dich immer wieder belastet und in deiner Entwicklung behindert, dann hast du es womöglich mit einer Ahnenlast zu tun. Nach meiner Beobachtung gibt es in Familien, die mit schweren Ahnenlasten zu kämpfen haben, diejenigen, die unbewusst in einem emotional undurchdringlichen Sumpf stecken (bleiben) und so immer wieder das ihnen vertraute Negative bestätigen. Und es gibt meist ein Familienmitglied, welches das durchaus Zerstörerische dieser Familienstrukturen intensiv fühlt und klar erkennt und sich befreien möchte. Daraus kann ein scheinbar unlösbarer Konflikt entstehen.

Interessant sind in diesem Zusammenhang auch grundsätzlich deine Träume, weil sie dir Informationen geben können, wo du in deiner Entwicklung stehst. Mein Lebensgefährte träumte z. B., dass er seinen – in Wirklichkeit bereits vor über dreißig Jahren verstorbenen – Vater zur See bestattete, dies allerdings nicht wie eine realitätskonforme Seebestattung in einem Tuch oder Sarg. Er sah den Vater vielmehr wie zu Lebzeiten vor sich, nur, dass dieser nun – seltsamerweise – im Wasser stand. Bevor der Vater, der ihn sein Leben lang körperlich und seelisch schwer misshandelte, im Meer unterging, winkte er meinem Partner, also seinem Sohn, zum Abschied freundlich zu, gleichsam als Botschaft, dass jetzt alles gut sei. Zunächst war sich mein



Freund aber nicht sicher, welche Botschaft dieser Traum für ihn tatsächlich bereithielt, weil ihm diese nachträgliche Art der Bestattung wie ein makabrer Scherz aus dem Totenreich vorkam. Ich dagegen empfand den Traum sofort als äußerst positiv: nämlich als Zeichen großer Entlastung und Befreiung von seiner Ahnenlast. Und damit als Hinweis, dass er nun ohne Groll und ohne Schmerz diese Ahnengeschichte abschließen kann. Schließlich empfand auch mein Freund in Bezug auf seinen Vater eine innere Ruhe und dass nun alles tatsächlich gut und an seinem Platz ist. Der Traum hatte ihm gezeigt, wo er – auf seelischer Ebene – steht.

Neben allen psychotherapeutischen Wegen, Therapien und Heilungsmaßnahmen helfen bei der Befreiung von deiner Ahnenlast besonders wirkungsvoll Meditationen. Es ist eine schwer greifbare Last, die schon mit deiner Zeugung wie ein Schatten auf dir liegen kann, unter Umständen kaum wahrnehmbar, aber doch immer präsent. Solange du diese Last als zu deinem Kern gehörend begreifst oder auch wenn du sie negierst oder gar bekämpfst, wird sie schwerer und mächtiger. Gerade weil diese Ahnenlast sich energetisch als derart hartnäckig erweist, verlässt sie dich nur, wenn du zu ihr sagst: „Du darfst jetzt gehen! Du darfst jetzt dorthin zurückgehen, wo du herkommst!“ Damit gibst du die Last denjenigen zurück, die sie dir

– ohne sich dessen bewusst zu sein – übertragen haben.

Oft nehmen wir eine Ahnenlast als eine große innere Bremse wahr, eine tiefsitzende Blockade, die sich wie eine Fessel um deine Fußgelenke gewunden hat und dir das Gefühl gibt, aus diesem unguuten Geflecht nicht herauskommen, nicht frei handeln zu können.

Derartige Verstrickungen können definitiv unser Leben von Anfang bis Ende bestimmen. Sie zeigen sich oftmals durch Taten, wie etwa die dir zugefügte körperliche und/oder seelische Gewalt in deiner Kindheit. Oder du fühlst dich aus scheinbar unerklärlichen Gründen nicht in der Lage, notwendige Entscheidungen zu treffen, um dein Leben tatsächlich zu verändern. Oder du befindest dich regelmäßig in Wiederholungssituationen, etwa wenn dich jemand verlässt oder du dich in Abhängigkeit bringst, womit du emotional stets auf Neue deine Prägung gleichsam nährst.

Obwohl dieses Geflecht sich derart mächtig auf dein Leben auswirkt, möchte ich dir hier sagen: Es gibt einen sehr sanften, aber nachhaltigen Weg, dich in Bewusstheit zu führen und von einer solchen destruktiven Ahnenlast und ihren spezifischen Mustern nach und nach zu befreien, und zwar mithilfe

von speziellen Meditationen, die du am besten regelmäßig ausübst. Neben der Anwendung der Mentalen Resonanz Methode, die ich in meiner Beratung anbiete, wären hier beispielsweise die Meditationen von Georg Huber zur Heilung der eigenen Ahnenreihe oder einige Meditationen von Conny Koppers, etwa zur Auflösung von Karma, zu empfehlen (siehe Anhang).

- => *Anhaftungen*
- => *Blockaden*
- => *Emotionen und Gefühle*
- => *Engel*
- => *Herkunftsfamilie*
- => *Mutter*
- => *Seelenebene*
- => *Vater*

## Alleinsein

Wer nicht allein sein kann, wird auch nicht zu zweit sein können. Bist du von deiner Dualseele verlassen worden, gerätst du in eine Krise, durch die du alleine gehen musst. Das ist das Spezifische nicht nur jeder Krise, sondern vor allem dieser speziellen Krise. Denn nur du allein wirst deine Aufgaben bewältigen. Weigerst du dich, das zu erkennen und danach zu handeln, und verdrängst dies, scheiterst du, und das heißt im Klartext: Dein Leiden endet nie.

Ich möchte dich auffordern, das Alleinsein mit offenen Armen anzunehmen und – falls es dir Schwierigkeiten bereitet – sogar zu trainieren. Zum einen findest du im Alleinsein die Voraussetzung zur inneren Einkehr, zur tiefen Versenkung etwa mithilfe von Meditationen, ohne die du den Dualseelenprozess kaum bewältigen wirst, und zum anderen ist es durchaus eine gute und wichtige Erfahrung, auch im Außen das Auf-sich-gestellt-Sein ganz bewusst zu erleben.

Also verkriech dich nicht zu Hause, sondern geh alleine essen, in eine Ausstellung, ins Kino...! Mach alleine Urlaub! Sitzt du allein am Strand oder in einem Restaurant, werden dich fragende, mitleidige oder auch sehnsüchtig-neidvolle Blicke treffen, womöglich wird über dich gar getuschelt ... Na und?