



## Hinweis für alle Leserinnen und Leser:

Ich diesem Buch lasse ich dich an meinen Erfahrungen mit Seelenrückholung teilhaben. Auch gebe ich dir wertvolle Hinweise, um mit deinen Seelenanteilen in Kontakt zu kommen und deine innere Harmonie zu finden. Dieses Buch wurde sorgfältig erarbeitet und hat es sich zum Ziel gesetzt, Ratschläge zur Selbsthilfe zu vermitteln. Bei gesundheitlichen Beschwerden bitte ich dich, den Rat eines Arztes oder Heilpraktikers einzuholen, insbesondere wenn diese akut sind. Dieser kann dir dann mitteilen, inwieweit diese Methoden und Techniken, die in diesem Buch beschrieben sind, deine ärztliche Therapie unterstützen können. Für eventuelle Nachteile, die aus den praktischen Hinweisen des Buches resultieren, können weder die Autorin noch der Verlag eine Haftung übernehmen. Sie liegen in der Eigenverantwortung des Lesers.

Für deine Seele

*Meinen großen Dank und meine Liebe  
an Mutter Erde, Vater Himmel, meine Seele  
und an das Licht der Schöpfung,  
das uns alle verbindet.*

Bianka Denise Albrecht

# Seelenrückholung

*Ein schamanischer Weg zur Heilung und  
Ganzheit der Seele*

© 2017 Bianka Denise Albrecht

Umschlaggestaltung, Illustration, Layout: Ralf Albrecht  
Lektorat, Korrektorat: Caleb Sadler

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN:

Paperback: 978-3-7345-9060-3

Hardcover: 978-3-7345-9061-0

e-Book: 978-3-7345-9062-7

Printed in Germany

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

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.

# Inhaltsverzeichnis

DANKE.....	11
Segenswunsch.....	13
1. Teil.....	15
Ganzheit.....	15
Seelenverlust.....	18
Bedürftigkeit und Mangelbewusstsein.....	26
Meine schamanische Seelenrückholung.....	33
Seelenverlust als Therapieblockade.....	40
Seelenverlust in der Kindheit.....	42
Seelenverlust durch Stress & Burnout.....	45
Seelenverlust aus Ablehnung des Lebens.....	46
Seelenverlust in der Liebe.....	50
Seelenverlust aus Angst.....	51
Seelenverlust durch Co-Abhängigkeit.....	53
Seelenverlust durch Unfall und Schock.....	55
Seelenverlust durch sexuellen Missbrauch.....	57
Seelenverlust in vergangenen Leben.....	59
Seelenverlust durch Leben in der Vergangenheit.....	61
Seelenverlust durch Meditation und Verehrung.....	63
Seelenverlust im Koma.....	65
Seelenverlust durch Fremdenergien.....	66
2. Teil.....	69
Seelenrückholung.....	69
Bewusstseinsräume der Seele.....	72
Im Palast der Schneekönigin.....	75
Seelenrückholung der Lebensfreude.....	79
Seelenrückholung der Lebenskraft.....	82
Seelenrückholung der Herzensliebe.....	85
Seelenrückholung des Selbstvertrauens.....	86
Seelenrückholung der Kreativität.....	90
Seelenrückholung der Naturseele.....	92
Seelenrückholung von Verbundenheit.....	94
Seelenrückholung des Vertrauens.....	97

Seelenrückholung der kindlichen Freude.....	100
Seelenrückholung der kindlichen Unschuld.....	103
Seelenrückholung der Sensitivität.....	109
Seelenrückholung der Klarheit.....	112
Seelenrückholung der Weiblichkeit & Männlichkeit.....	114
Seelenrückholung des Kindheitszaubers.....	117
Seelenrückholung der Tänzerin.....	118
Seelenrückholung des Lebenstraumes.....	119
Seelenrückholung der heiligen Verbindung.....	121
Der Weg aus der Angst in der Dunkelheit.....	123
Die Heilerin von Atlantis.....	125
Transformation im Feuer.....	130
Seelenrückholung in vergangene Leben.....	132
Ego und Liebe.....	134
3. Teil.....	139
Seelenrückholung in der Praxis.....	139
Seelenpräsenz in der Gegenwärtigkeit.....	141
Energierückholung.....	144
Die Seele baumeln lassen.....	146
Die Seele nähren.....	147
Seelenreise zum Seelenkristall.....	148
Deine Seelenfarben.....	150
Seelenrückholung mit den Chakra-Bewusstseins-Ölen.....	153
Seelenrückholungszeremonie.....	155
Vorbereitung zur Zeremonie.....	159
Heiligen Raum herstellen.....	160
Anrufung der Kräfte.....	161
Meditation: Heiliger Herzensraum.....	162
Seelenrückholung mit dem Adler.....	164
Begegnung mit deinen Seelenanteilen.....	165
Heilung deines Seelenanteils.....	168
Verschmelzung mit deinem Seelenanteil.....	170
Seelenbeziehungspflege.....	171
Erfahrungsbericht zur Zeremonie.....	172
Seelenrückholung von Personen.....	174
Organrückholung.....	175



Seelenrückholung eines kranken Organs.....	175
Seelenrückholung eines entfernten Organs.....	176
Deinen Seelentraum leben.....	178
Danksagung.....	183
Literaturempfehlungen.....	184
Haftungsausschluss.....	184
Abbildungsverzeichnis.....	185
Schamanismus der Seele.....	186
Clearing Befreiung der Seele ins Licht.....	187
Erwachen der Seele.....	188
Chakra-Bewusstseins-Öle.....	189
Persönliche Notizen.....	190



# DANKE

Voller Ehrfurcht und Liebe möchte ich DANKE sagen, an alle Menschen, die ich auf ihrem Seelenweg begleiten durfte. Danke für euer Vertrauen in euch selbst, in eure Seele, in eure geistigen Begleiter und in mich. Ich fühle mich geehrt, diese wertvolle Arbeit machen und als Geburtshelferin für ein neues Bewusstsein wirken zu dürfen. Es ist für mich die höchste Ehre und Erfüllung, Menschen darin zu begleiten, ihre Seelenkräfte aus der Trennung wieder in die Ganzheit der Seele zu integrieren, um ihr volles Potential leben und Licht, Freude und Kreativität in die Welt bringen zu können.

Tiefsten Dank an alle, die durch ihre Erfahrungsberichte dieses Buch bereichert haben. Es ist so schön, dass es Euch gibt und wir diesen Weg gemeinsam gehen.

Ich danke allen meinen Seelenanteilen für die Liebe und die Inspiration, die sie mir schenken. Ich danke ihnen für die Fülle, Kraft und die Freude, die ich durch sie erfahre und ich danke ihnen für ihre wunderbare Führung und Unterstützung in meinem Leben. Tiefsten Dank auch an meine Freunde aus der geistigen Welt, allen voran Clyde, dem Adler, die mich darin unterstützen, immer vollständiger zu werden.

Möge dieses Buch dazu beitragen, dass auch du Dein Licht und Deine Seelenkraft wiederfindest, damit du lichtvoll und voller Freude deinen Weg gehen kannst.

Jeder von uns ist ein Stern am Himmel und eine Sonne in seinem eigenen Universum.



# Segenswunsch

*Mögest du,  
wenn die Sonne untergeht,  
in den Horizont schauen  
und dein wahres Sein,  
dein Licht  
und deinen Glanz erkennen,  
denn die Sonne spiegelt dein Bewusstsein,  
deine Schönheit und deine Lebenskraft wider.  
Mögen alle deine Seelenanteile aus der Sonne  
zu dir zurückkehren.  
Mögest du dein Licht liebend annehmen  
und dich ganz bei dir zu Hause fühlen*

*In lak'esh*

*Bianka*



# 1. Teil

## Ganzheit



*Ich bin der Geist, der mit dem Adler fliegt  
Ich bin der Geist, sich in den Lüften wiegt  
und auf dem Wind reitet  
und mit den Quellen singt  
Ich funkle wie ein Stern  
bin frei und leicht wie ein Kind  
(Adler-Lied )*

Dieses Adler-Lied kam während einer Visionssuche zu mir. Ich begab mich damals einige Tage in die Natur und in die Verbundenheit mit Mutter Erde, als ich dieses Lied empfing. Es ist ein Seelenlied, dass den Menschen an seine wahre Natur und seinen Ursprung erinnert. Es erinnert uns daran, dass wir nicht nur Körper, sondern auch Geist sind und aus dem Ursprung der Schöpfung kommen. Jedes Wesen ist eine Ausprägung und Manifestation des göttlichen

Bewusstseins. Unser Geist ist frei, leicht und beweglich. Er reitet auf den Winden durch unzählige Existenzen und lässt sein Lied aus den Tiefen seiner Seele erklingen. Wenn mein Mann und ich dieses Lied miteinander oder mit Gruppen singen, erhebt sich unser Geist, um sich mit allem zu verbinden und unsere Seelen erinnern sich an ihren wahren Ursprung.

Häufig existieren Anteile unserer Seele getrennt von uns, verdrängt aus unserem Bewusstsein und abgespalten von unserem Geist. Sie haben die Verbindung zu uns und dem Leben verloren und sich im Laufe der vielen Existenzen und Inkarnationen in alle Himmelsrichtungen zerstreut. Es ist jetzt die Zeit gekommen, um alle unsere Seelenanteile wieder zu uns zurückzuholen und in unsere Ganzheit zu integrieren.

Ganzheit ist ein Zustand vollkommener Harmonie und Schönheit der Seele, in dem deine Seele vollkommen geheilt und all ihre Anteile vollständig in deinem Körper integriert sind. In diesem Seinszustand bist du nicht mehr bedürftig und nicht mehr manipulierbar. Du ruhst in dir selbst und gibst aus der Fülle.

In dieser seelischen Ganzheit bist du eins mit dir selbst. Du bist dir deiner eigenen Kraft bewusst, lebst deine Lebendigkeit und erschaffst aus dir heraus immer wieder neue Welten und Kreaturen. Du fühlst die Verbundenheit mit allen Wesen und liebst dich selbst und andere bedingungslos.

Durch die tiefe Heilung deiner Seele hast du Mitgefühl und tiefen Respekt für alle Wesen entwickelt. Du bist der erwachte Schöpfer und kannst dein Leben und das Leben anderer durch die Kraft deiner Seele und deiner Ausrichtung verändern. Du lebst in der Fülle und vertraust darauf, dass du alles bekommst, was du für



deine Entwicklung brauchst. Du fühlst dich eins mit der Erde, dem Himmel, dem Wind, der Natur, den Menschen, Tieren, Flüssen, Bächen, Bergen und Tälern. Du lebst vollkommen im Augenblick und erfährst alle deine Gefühle intensiv, ohne Anhaftungen oder Projektionen. Du bewegst deine Seele frei und erlaubst den Wandel in dir.

Als ich mich vor vielen Jahren auf den Weg meiner Seele machte, wusste ich nicht, was mich erwarten würde und auf welche Wege und Pfade meine Seele mich führen würde, um wieder heil und vollständig zu werden. Es war und ist eine spannende Reise zu immer mehr Ganzheit und Wahrhaftigkeit, tieferer Liebe und Respekt vor dem Leben, größerer Zufriedenheit und Dankbarkeit und zu Zuständen reiner Ekstase und Glücks.

Die Freude, lebendig und glücklich in meinem Körper zu sein, würde ich nicht fühlen, wenn ich mich nicht im Laufe meines Lebensweges meiner Bedürftigkeit gestellt und mich auf diesen spannenden Weg eingelassen hätte, der mich erkennen ließ, wer ich in Wahrheit bin.

Alles wovon ich hier berichte, ist meine tiefste Erfahrung. Ich hoffe, diese können dir helfen, dein Licht und deine Ganzheit in dir wiederzufinden und zu stärken, denn in ihnen liegt deine gesamte Schöpferkraft und dein Potential verborgen.

# Seelenverlust

Seelenverlust ist eines der größten Probleme der Menschheit und unserer Erde. Es bedeutet, dass die vitale Essenz eines Wesens und damit seine Gesundheit, Vitalität, Lebenskraft, Lebensfreude, Talente und ureigenen Gaben verloren gehen.

Ich erlebe Seelenverlust auf allen Ebenen unseres Lebens. Es ist eine direkte Folge und eine Auswirkung dessen, wie wir jahrhundertlang mit uns selbst, unseren Mitmenschen, den Tieren, den Pflanzen, dem ökologischen Gleichgewicht der Erde und unserer Nahrung umgegangen sind. Die Seele ist die vitale und elementare Essenz in allem, was lebt. Sie ist unsere Ur-Natur.

Jeder Mensch, jedes Tier, jeder Baum, jede Blume, jeder Stein - alles hat eine Seele und einen Geist. Die Naturvölker haben dieses Wissen bewahrt und behandeln die Erde sowie all ihre Lebewesen mit Respekt und Liebe. Sie wissen und fühlen, dass sie mit allem verbunden sind.

Gehen wir achtsam und mit Liebe mit uns selbst, unseren Mitmenschen und den Geschöpfen der Erde um, dann leuchtet die Seele darin. Sehen wir nur die äußere Hülle eines Wesens, ohne seinen Geist zu ehren, verbirgt sich dieser vor uns oder geht sogar verloren.

Seelenverlust ist ein übergreifendes Problem, das von der Großindustrie, den Konzernen, der Gesellschaft und der Politik mit erschaffen wird. Ein Großteil unserer Nahrung, die wir zu uns nehmen, hat keine Nährwerte und kein Licht mehr, da sie in künstlicher Umgebung wachsen muss. Fast jedes produzierte Lebensmittel ent-

spricht nicht dem, was auf der Packung steht. Es wird ein attraktives Äußeres geschaffen, dem die Vitalität und die Lebenskraft fehlt.

Auch immer mehr Kinder wachsen seelenlos auf, da persönliche Begegnungen und der Austausch von Liebe in der Familie sehr häufig durch Fernseher, Computer oder durch Spielekonsolen ersetzt werden. Diese gaukeln dem Kind eine Scheinwelt vor und erwecken künstliche Bedürfnisse. Dadurch werden die wahren Bedürfnisse nicht gestillt und das Kind wächst zu einem bedürftigen Menschen heran.

Alte Feste und Bräuche, wie Weihnachten und Ostern zum Beispiel, verlieren an Seele, Licht und Inhalt, indem sie sich auf oftmals teure Geschenke reduzieren und die Rituale nichts als leere Floskeln werden.

Kein Wunder also, dass auch dem Menschen, der sich in den starren Strukturen unserer Leistungsgesellschaft und in den Scheinwelten der Werbe- und Vergnügungsindustrie bewegt, die Seele langsam verloren geht und er zu einem hüllenlosen Wesen wird, welches einfach nur nach Plan funktioniert. Wenn wir diesen Mechanismus erkennen, können wir bewusst wählen, wie wir leben möchten und dem Leben wieder mehr Seele geben.

Die häufigste Ursache für Seelenverlust ist, dass viele Menschen sich keinen Raum mehr für sich und ihre Seele nehmen. Der Tag ist durchorganisiert und durchstrukturiert, was wenig Zeit für Pausen und Entspannung zulässt. Entspannung findet häufig vor dem Fernsehgerät statt, welches von der Seele und ihren Bedürfnissen ablenkt. Das Auto, die Wohnung und die Arbeit bekommen weitaus mehr Aufmerksamkeit als die eigene Seele. Um ein gesundes Gleichgewicht zu halten, hilft es regelmäßig Zeiten einzuplanen, in

denen sich der moderne Mensch mit seiner inneren Quelle und Seele verbinden kann. Wenn er das nicht tut, fühlt er sich zunehmend unglücklicher und ‚ausgebrannt‘. Auf der Suche nach dem Glücklichen geht er Beschäftigungen und Reizen nach, die ihm das große Glück versprechen, nur um hinterher zu bemerken, dass er sich noch leerer fühlt. Durch Geld, Prestige, Alkohol, Drogen, einem neuen Auto, einem neuen Partner oder einem neuen Look sucht der moderne Mensch nach immer mehr Erlebnissen und ‚Kicks‘, die den Adrenalinpiegel in die Höhe treiben und die Sinne reizen. In Wahrheit dienen diese Reize nur dazu, die innere Leere nicht fühlen zu müssen.

Die Grundbedürfnisse des Menschen nach Freude, Liebe, Glück, Entspannung, Geborgenheit und Sicherheit werden in Produkten vermarktet, die nur dazu dienen, den Geist zu zerstreuen und die Leere zu stopfen, damit man sie nicht fühlen muss.

Menschen, die zu Einzelsitzungen zu mir kommen, erzählen häufig von einer Zeit, in der sie jung, glücklich und voller Träume, Visionen, Lebensfreude und Kraft waren. Damals hatten sie das Gefühl, die Welt und das gesamte Universum stehe ihnen offen. Doch mit den Jahren, den Anforderungen im Berufsleben, den Pflichten in der Familie und der Gesellschaft und dem damit verbundenen Stress, ging ihnen die Leichtigkeit und Lebensfreude verloren. Sie hatten immer weniger Kraft und Energie. Sie fühlten sich ‚ausgebrannt‘, ‚leer‘ und zutiefst unglücklich. Wenn ich in die Augen dieser Menschen sehe, vermisse ich das Strahlen und das Licht, welches man sieht, wenn ein Mensch und dessen Seele glücklich sind. Wenn die Seele verloren gegangen ist, sind die Augen müde und leer. Der Mensch ist innerlich kalt und kann nicht mehr berührt werden. Er empfindet alles als Last und strahlt keine Energie und Freude aus.