

**Leicht in die Energie-Balance**  
Einfache Übungen, um im Alltag  
wieder in deine Kraft zu kommen

*Sylvia Walukiewicz*

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2021 Sylvia Walukiewicz · Leicht in die Energie-Balance  
Realisiert von Buchschreiberei.de  
Illustrationen von Sandra Berger · Sandra-Berger-Art.de

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg

978-3-347-48338-5 (Paperback)  
978-3-347-48339-2 (Hardcover)  
978-3-347-48340-8 (e-Book)

Sylvia Walukiewicz ist Psychologin, spirituelle Lehrerin, Schamanin und kann energetische Zustände und Emotionen tiefgründig wahrnehmen. In Einzelsitzungen und Seminaren unterstützt sie Menschen dabei, die Verletzungen aus der Vergangenheit zu heilen und die vergangenen, emotionalen Realitäten in das Leben zu transformieren, das sie sich von Herzen wünschen und ihr volles Potenzial ausschöpfen lässt.



- 7** Einführung
- 19** Innere Stabilität und innere Sicherheit
- 27** Abgrenzung
- 43** Energetische Reinigung
- 53** Herzverbindung
- 63** Mehr Energie im Alltag

**71**      Vergeben und gestaute Emotionen loslassen

**85**      Umgang mit Alltagsemotionen

**95**      Selbstliebe, Selbstvertrauen, Selbstwert

**107**     Ein neues Leben erschaffen

**117**     ... und ein paar abschließende Worte



## **Kapitel 1**

### **Einführung**

Das Leben hält viele Herausforderungen für uns bereit. Im Beruf, in dem wir Leistung erbringen sollen, oder im Privaten, wo wir mit unseren Liebsten in Konflikt geraten können, weil wir uns verletzt fühlen oder Wünsche nicht erfüllt werden. Natürlich gibt es auch generell emotionale Herausforderungen, etwa dann, wenn wir uns ungeliebt oder einsam fühlen oder jemand verstorben ist.

Wie können wir im Alltag damit umgehen, dass wir die Herausforderungen meistern und gleichzeitig innerlich ausgeglichen sind? Oft glauben wir, dass uns die Zeit fehlt, die wir uns selbst schenken könnten. Dabei wäre es so wichtig, dass wir uns stabilisieren und um uns selbst kümmern. Unser emotionaler und energetischer Zustand steht im Zentrum, und nur wenn wir innerlich stabil sind, können wir den Herausforderungen selbstbewusst entgegentreten.

Es gibt eine einfache Lösung: Mithilfe von Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, baust du Stück für Stück das Selbstvertrauen auf, das du brauchst, um Herausforderungen zu meistern und dich optimal abgrenzen zu können. Du wirst lernen, den Druck im Alltag einfacher abfallen zu lassen und nur jenen aktiv zu nutzen, der dich beflügeln wird. Du erfährst, wie du mit einem Verlust umgehen kannst, etwa dann, wenn du verlassen wurdest und du die Person loslassen möchtest. Du lernst, wie du im Alltag mehr Energie aufbaust, um präsenter zu sein, wenn du Menschen treffen magst. Außerdem wirst du dich allgemein besser fühlen, Selbstliebe erfahren und Selbstwert verspüren. Was uns einerseits ein innerliches Wohlbefinden bringt, hat andererseits eine positive Auswirkung auf unser Äußeres und unsere Mitmenschen.



## **Zu meiner Person**

Mein Name ist Sylvia Walukiewicz und seit meiner Kindheit bin ich hellsehtig und nehme Energien, Emotionen und zum Teil auch Gedanken oder Gemütszustände von Menschen sehr intensiv und sehr stark wahr.

Seit meiner Kindheit interessiere ich mich dafür, wie es Menschen geht und weshalb es ihnen so geht. Meine eigenen Gemütszustände, Emotionen und Reaktionen durfte ich genauestens reflektieren, was spätestens dann notwendig wurde, als ich durch schwere Zeiten gegangen bin. Das Elternhaus und auch die Schule bargen Herausforderungen, ich erlitt Traumata und wurde depressiv. Mit Fug und Recht kann ich behaupten, dass mich das Leben herausgefordert hat, aber dass ich gleichzeitig nach Möglichkeiten und Wegen gesucht habe, mit denen ich diese schwerwiegenden Lasten transformieren konnte. Gleichzeitig war es wichtig, mich im Alltag zu stabilisieren.

Ich erfand auf eigenständige Weise Übungen, aber auch durch verschiedene Menschen und Kurse lernte ich, mich zu festigen. Ich studierte Psychologie und durchlief weitere Ausbildungen, wurde sensitiv-mediale Beraterin, Hypnotiseurin, Life-Personality-Coach, Speaker und Schamanin. Nur ein halbes Jahr nach meinem Studium machte ich mich selbstständig, da ich das Wissen und die Erfahrungen, die ich während meiner Aufarbeitung gemacht habe, an andere weitergeben wollte.

## **Beobachtungen – privat und in der Praxis**

Durch meine Beobachtungen ergab sich nach und nach ein Erkenntnis über die Menschen, mit denen ich arbeitete. Mir fiel auf, dass viele von ihnen zwar tief in ihre Traumata hineingeschaut und diese teilweise aufgelöst haben, im Alltag jedoch über keine Bewältigungsstrategien verfügten. Diese Strategien heißen unter Fachleuten auch »Coping-Strategien« – und viel zu selten wurden Patienten und Klienten diese mitgegeben.

Mir war es von Anfang an wichtig, meinen Klienten Coping-Strategien mitzugeben, wenn wir Traumata und Depressionen lösten. Einfach im Alltag anzuwendende Übungen, die stabilisieren, abgrenzen und schlussendlich in Selbstliebe führen. Ich habe beobachtet, dass die Klienten, die die Übungen regelmäßig anwendeten, schneller vorwärts kamen, trotz der Aufarbeitung im Alltag stabiler waren und zufriedener ihre Ziele erreichten.

Es hat Priorität, das eigene Energiefeld auszugleichen und zu nähren. Wenn es uns nicht gut geht, arbeiten wir nicht produktiv, empfinden kein Glück mit unserem Partner und können generell unsere Lebenszeit weniger genießen. Über vielzählige Beobachtungen erkannte ich, wie wichtig die Übungen und die alltägliche Praxis ist. Dabei geht es nicht darum, ein bis zwei Stunden am Tag zu üben, sondern immer wieder mal vielleicht drei oder zehn Minuten, und dann kleinere 1–2-minütige Übungseinheiten im Alltag, wenn man zum Beispiel in der Straßenbahn sitzt oder Kaffee trinkt.

Es empfiehlt sich, kleine Übungen regelmäßig auszuführen, um sich innerlich zu zentrieren und mit der inneren Ruhe zu verbinden und immer mehr zu sich selber zu finden.

## **Wie ich auf die Übungen gekommen bin**

Wie bereits erwähnt, entstammen viele Übungen meiner eigenen Aufarbeitung in bestimmten Kursen, andererseits habe ich diese selber erfunden. Während der Arbeit mit Klienten kreiere ich ständig neue Übungen, weil es meiner Meinung nach essentiell ist, dass die Anwendungen stets individuell auf die Person zugeschnitten sind. Herausgekommen ist eine Art »Toolbox« mit verschiedenen Übungen, zu der immer wieder neue hinzukommen.

Eine Erkenntnis war, dass nicht jede Übung auf jeden Menschen passt: Die Mischung macht's! Jede Person braucht etwas anderes – und es kann passieren, dass eine Person drei Monate lang eine Übung anwendet, ehe sie plötzlich eine andere benötigt. Achtsamkeit ist gefragt, und auch eine Prise Kreativität. Ich selbst werde in meinem Alltag stark gefordert und geprüft. Um aus diesen Emotionen herauszukommen und diese zu heilen und zu transformieren, bin ich vom Leben fast gezwungen, Übungen zu kreieren.

Zu meinen »Alltagsaufgaben« (oder fast schon Hobbys) gehört es, Übungen zu gestalten und zu erfinden, um das Leben, den emotionalen inneren Zustand und den Energiezustand zu optimieren – und dies natürlich auf verschiedene Lebenssituationen anzupassen.

## Die drei Ebenen

Es gibt drei Ebenen, auf denen man energetisch arbeiten und sich weiterentwickeln kann: Die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft.

Aus meiner Sicht ist es essentiell, die vergangenen Emotionen und Traumata aufzuarbeiten und die tiefen Verletzungen heilen zu lassen. Diese Ebene, die sich vornehmlich mit der Vergangenheit befasst, werden wir in diesem Buch nur umreißen. Wer hier tiefer gehen möchte, ist herzlich dazu eingeladen, in meinem ersten Buch (»Lass das Gestern nicht dein Heute bestimmen«) nachzuschlagen.

Die zweite Ebene ist die Gegenwart. Die Energie wird gehalten; wie gehen wir im Alltag mit unseren Energien um? Stehen wir morgens auf und vollziehen zuerst unsere Energieübungen? Zentrieren wir uns, indem wir unsere Energie aufladen oder abfließen lassen?

Wir wiederholen die Übungen, auch am Mittag und am Abend, machen jeweils fünf bis zehn Minuten Pause. In gesonderten Einzelsituationen sowieso, etwa dann, wenn sich ein Streitgespräch ankündigt, in dessen Verlauf wir uns emotional abgrenzen möchten. Ich habe erlebt, wie viele Menschen am Alten gearbeitet haben, für den Alltag jedoch keine Coping-Strategien hatten. Das Problem ist, dass sich nur geringfügig etwas verändern kann, wenn man nur eine Ebene bearbeitet.

Für eine tiefgreifende und dauerhafte Veränderung und andere Ergebnisse im Außen dürfen wir an allen drei Ebenen gleichermaßen arbeiten.

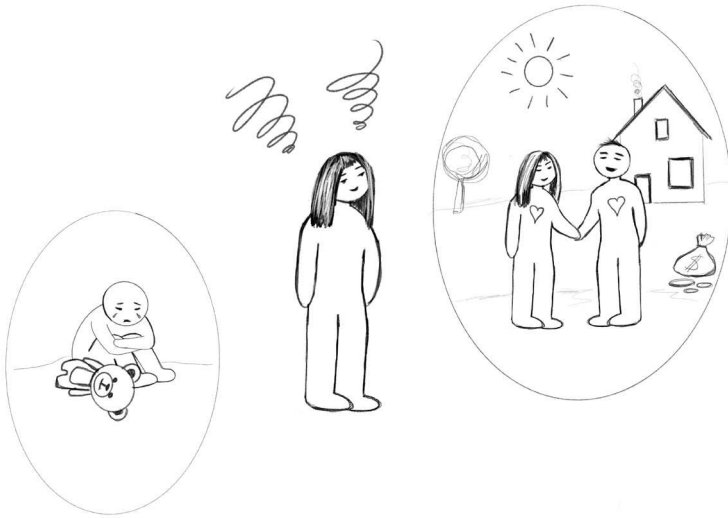
Vor allem halte ich die Alltagsebene für fundamental. Wenn der Klient etwas Altes gelöst und eine Verletzung transformiert hat, baut er mehr Selbstliebe auf, die jedoch im gegenwärtigen Alltagsleben immer wieder stabilisiert werden sollte, damit sie bleiben und ein »Teil von uns« werden kann.

Und was wir natürlich auch wissen dürfen: Unser Energiefeld ist nicht stabil, sondern ständig in Bewegung, wie auch unsere Zellerneuerung. Lösen wir zwar Vergangenes, verbleiben aber im Stress, erneuern wir unsere Zellen quasi »in den Stress hinein«.

Intervenieren wir hingegen und rufen sinngemäß: »Nein – ich ändere dieses und jenes auf der Alltagsebene!«, so schenken wir uns Ruhe und stabilisieren uns immer mehr. Wir reagieren nicht mehr automatisch wie früher, sondern stellen ein Stoppschild auf, das uns dazu befähigt, innezuhalten und neue Lösungswege zu ergründen.

Dieses Buch zielt vor allem auf die Alltagsebene ab. Mit einfachen, alltäglichen Übungen kannst du dein aktuelles Energiefeld stabilisieren, Neues integrieren und deinen Energiezustand im Alltag optimieren.

Die dritte Ebene ist die Zukunftsebene. Wo wollen wir hin, was wollen wir Neues aufbauen?



Möchten wir beispielsweise als Single eine neue Beziehung in unser Leben holen? Wie soll das sein? Wie soll es sich mit dem neuen Partner anfühlen? Möchten wir eine neue Arbeitsstelle manifestieren? Möchten wir mehr Geld verdienen? Gesünder sein? Den Streit mit den Eltern schlichten und mehr Harmonie aufbauen?

Wie auch immer es für dich sein mag – wir blicken in die Zukunft. Dazu gibt es in diesem Buch eine Übung im letzten Kapitel. Die zweite und die dritte Ebene kann kombiniert werden, indem wir uns vergegenwärtigen, wohin wir wollen. Was ist das Ziel? Eine tolle Beziehung zu haben? Geordnete und gestärkte Finanzen? Das lässt sich definieren und wir können im Alltag so leben, als wäre das, was wir uns wünschen, bereits in unser Leben getreten.

Auf diese Weise lässt die Manifestation nicht lange auf sich warten, weshalb die zweite und dritte Ebene stark miteinander verbunden ist. Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass uns die erste Ebene hemmen kann, die Vergangenheitsebene, indem dort starke blockierende Glaubenssätze gestaut sind. Alle Ebenen hängen zusammen – und dieses Buch bezieht sich vor allem auf die Gegenwarts- und Zukunftsebene. Fühl dich aber ebenso eingeladen, die Heilung der ersten Ebene vorzunehmen, worüber mein erstes Buch handelt.

### **Annäherungsziele versus Vermeidungsziele**

In vielen Bereichen des Lebens arbeiten wir mit sogenannten Annäherungszielen. In der Wirtschaft zum Beispiel, im Managementkontext. Gefragt wird: Wo wollen wir hin, statt: Von was wollen wir weg?

Die Krux an Letzterem besteht darin, dass wir uns gedanklich mit dem befassen, was wir nicht in unserem Leben haben möchten. Wir sprechen davon, dass wir unseren Job oder unsere Beziehung nicht verlieren wollen, oder dass wir unser »Single-Dasein« beenden möchten. Spätestens jetzt befinde ich mich energetisch in einem Vermeidungsziel – und das, obwohl das dahinterstehende Ziel doch eigentlich ist, wieder etwas zu bekommen!

Natürlich haben diese Botschaften Einfluss auf unser Gehirn und darauf, wie wir Informationen verarbeiten. Unser Gehirn versteht das »nicht« nicht, es hat keine andere Information als das, was wir verneint haben.

Wenn du sagst, du möchtest deine aktuelle Stelle nicht verlieren, dann ›hört‹ dein Gehirn nur das ›verlieren‹, weil es das ›nicht‹ nicht weiter als gültiges Element der Gleichung anerkennt.

In dem Moment richtet sich unser Energiefeld darauf aus: »Ich möchte nicht verlassen werden, meinen Job nicht verlieren und finanziell nicht abhängig sein.« Wir denken an das, was wir nicht wollen – und signalisieren dem Universum, uns genau das zu geben.

Reflektiere, welche Ziele du hast und wie du sie formulierst. Ich empfehle Annäherungsziele: »Ich vollziehe die Übung, um mehr Stabilität zu empfinden.« Oder: »Ich möchte mich besser abgrenzen, damit ich mich wohlfühle.«

<b>Vermeidungsformulierung</b>	<b>Annäherungsformulierung</b>
Ich möchte nicht verlassen werden.	Meine Liebsten bleiben gerne bei mir, weil ich ihnen wichtig bin.
Ich möchte kein Geld verlieren.	Ich verdiene jeden Monat mehr Geld!
Ich möchte nicht krank werden.	Es geht mir jeden Tag besser und besser!

Frage dich stets: Wo möchtest du hin? Wann immer du die Übungen ausführst, mit denen du dich stabilisieren möchtest, für beispielsweise mehr Energie, Herzverbindung, Selbstwert oder Verbindung zu dir selbst, empfehle ich dir eine Positivformulierung: »Ich möchte mehr Selbstliebe, damit ich mich so-und-so fühle!«



## **Die Wichtigkeit der Übungen im Alltag und die Intention dabei**

Wir sind mit vielen Aufgaben konfrontiert und es ist essenziell, dass unsere Basis stabil, kraftvoll und voller Energie ist, um diese Herausforderungen zu meistern.

Da wir selbst ständig im Wandel sind, da sich beispielsweise unsere Zellen stetig erneuern, ist auch unser Energiefeld immer in Bewegung, auch dann, wenn wir uns in einer Ruhephase befinden und nichts tun. Mithilfe kleiner Übungen können wir die Energie in unserem Energiefeld in eine positive Richtung ausrichten. Wichtig bei diesen Übungen ist unsere Intention. Schwierig wird es, wenn wir sagen: »Ich muss jetzt in die Sicherheit kommen!« – wir spannen uns an, versuchen, das Ergebnis zu erzwingen – und scheitern.

Für den Erfolg der Übungen ist es essentiell, dass du dich entspannst und entsprechend ausrichtest. Du atmest tief durch, legst die Aufmerksamkeit auf dein Herz, platzierst die Hände auf deinem Brustkorb und gehst aktiv in die Entspannung: »Ja, ich öffne mein Herz jetzt für mich.«

Das ist wichtig – denn die Energie kann nicht richtig fließen, wenn du dich anspannst: Du sabotierst in gewisser Weise deinen eigenen Erfolg, was fatal ist. Bei diesen Übungen geht es eben gerade darum, die Energie in den Fluss zu bringen und dich schlussendlich zu verbinden und in die Entspannung zu gelangen, indem du dich öffnest für das, was durch dich durchfließen möchte und dir gut tut.



## Kapitel 2

### Innere Stabilität und Sicherheit

Stabilität und Sicherheit gehören zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Wir brauchen beides, um uns wohlfühlen und unsere Ziele zu erreichen. Ein natürlicher Reflex besteht darin, Stabilität *im Außen* zu suchen, beispielsweise in oder bei anderen Menschen, oder wir glauben, dass durch eine finanzielle Stabilität oder eine Wohnungsstabilität ein sicheres Gefühl entsteht. Ich mag nicht abstreiten, dass finanzielle Stabilität, Wohnungs- oder Beziehungsstabilität tatsächlich zu einem Fundament beitragen können. Jedoch erkennen wir in Momenten der Krise, dass die vermeintliche innere Stabilität trügerisch und auf brüchigen Säulen gebaut war, wenn einer der äußeren Faktoren wegbricht, also wenn wir unsere Arbeitsstelle verlieren, wenn uns der Partner verlässt oder wir umziehen müssen. Unsere bisherige innere Stabilität ist abhängig von dem, was im Außen passiert. Das darf uns nicht zum Vorwurf gemacht werden, weil wir im Kindesalter durch unsere Eltern und unser soziales Umfeld

Stabilität erfahren. Wir schließen unbewusst daraus, dass die Abhängigkeit von externen Faktoren *normal* ist und hinterfragen kaum, ob und welche Alternativen es gibt. Wenn wir das Kindesalter verlassen und erwachsener werden, werden wir unabhängiger, es fehlt uns dann aber an Techniken und Bewusstsein (oder einfach nur an Schulfächern), die uns darin bestärken, emotional und innerlich Stabilität aufzubauen, ohne abhängig vom Außen zu sein. Darum geht es in diesem zweiten Kapitel, damit wir selber mehr und mehr Stabilität und Sicherheit durch einfache Übungen aufbauen können. Alltagsübungen, die uns im Alltag wirklich helfen. Natürlich können diese gut bei einem Aufarbeitungsprozess genutzt werden, wenn es etwa um Traumata und Depressionen geht. Schwerwiegendes kann nicht unmittelbar durch diese Übung gelöst werden, aber es unterstützt sehr wohl den Heilungsprozess. Wir beginnen mit der sogenannten »Wurzelübung«.

## **Übung 1: Die Wurzelübung**

Wenn einiges an Arbeit anfällt, Konflikte die Beziehung bedrohen oder eine finanziell schwierige Lage aufkommt, generell also viel im Außen passiert und man den Boden unter den Füßen zu verlieren glaubt, kann die Wurzelübung Anwendung finden. Diese hilft uns dabei, im Inneren stabil zu sein, unabhängig davon, was im Außen passiert. Zudem kann sie auch zu mehr innerem Halt führen, wenn man sich emotional gerade traurig, gestresst oder einfach unsicher fühlt.