

Tanja Kohl



Heilende HÄNDE -

die Grundlagen
der Energieheilung

Wie du deine Heilkraft für dich selbst
und andere ganz einfach
anwenden kannst



So erwecken Sie Ihre Heilkraft:

- Übernehmen Sie die Verantwortung für sich.
- Verbinden Sie sich mit allem, was ist.
- Erkennen Sie Ihre Konditionierungen.
- Werden Sie sich Ihrer Energie bewusst.
- Überwinden Sie Ihre Zweifel und Widerstände.

Ihre Heilkraft unterstützt Sie bei:

- Energielosigkeit
- Erschöpfungszuständen
- Unwohlsein
- Schmerzen
- leichten Verletzungen
- Verspannungen
- mentaler Unruhe (Gedankenkarussell)
- körperlichem Stress
- Angst oder Sorgen
- Einschlafstörungen

Tanja Kohl



Heilende HÄNDE~

die Grundlagen
der Energieheilung

Wie du deine Heilkraft für dich selbst
und andere ganz einfach
anwenden kannst

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1493-7

ISBN E-Book 978-3-8434-6478-9

Tanja Kohl:	Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
Heilende Hände –	unter Verwendung von # 1721200468
die Grundlagen der Energieheilung	(© Apostrophe) und # 707174140
Wie du deine Heilkraft für dich selbst	(© Kseniya Parkhimchyk), www.shutterstock.com
und für andere ganz einfach	Layout: Simone Fleck, Schirner
anwenden kannst	Lektorat: Elke Truckses & Katja Hiller, Schirner
© 2021 Schirner Verlag, Darmstadt	Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

3. Auflage Dezember 2023

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Inhalt

VORWORTE 7

Von der Autorin..... 8

Von Karl Gamper..... 11

DIE GRUNDLAGEN der heilenden Hände.... 15

Was ist die universelle Heilkraft?..... 16

EXKURS: Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Selbstheilung
von dem Neurobiologen Prof. Dr. Gerald Hüther..... 20

So kam ich mit meiner eigenen Heilkraft in Berührung..... 24

So kannst du deine Heilkraft entdecken..... 27

Das richtige Mindset 28

Was kann dich noch davon abhalten,
die Heilkraft deiner Hände einzusetzen?..... 37

ÜBUNG: Transformierendes Schreiben..... 42

ÜBUNG: Ersetze deine Glaubenssätze..... 45

EXKURS: Die sechs höheren Fähigkeiten des Menschen
von Sabrina Scheuerling..... 47

DIE PRAXIS der heilenden Hände..... 53

So bereitest du dich auf die Energieübertragung vor..... 55

So lädst du dich mit universeller Energie auf..... 56

MEDITATION: Verbindung mit Mutter Erde und dem Kosmos..... 56

So energetisierst du deine Hände..... 57

ÜBUNG: Der kinesiologische Fingerring-Test..... 59

Die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.....	60
Ganzkörperbehandlung.....	62
Die eigene Ganzkörperbehandlung.....	64
Die Ganzkörperbehandlung bei einer anderen Person.....	76
Kurzbehandlung.....	86
Intuitive Behandlung.....	87
Fernbehandlung.....	88
Behandlung von Tieren.....	89
Chakras und Chakraausgleich.....	90
Chakraausgleich.....	95
Fragen, die mir häufig gestellt werden.....	97

DIE WIRKUNG der heilenden Hände..... 103

Die Wirkung der Heilkraft auf Körper, Geist und Seele.....	104
Erwünschte Nebenwirkungen der Energieübertragung.....	107
Welche Erfahrungen haben andere mit der Übertragung der Heilenergie gemacht?.....	111
ÜBUNG: Zentriere dich in deiner Mitte.....	112

ÜBUNGEN UND TIPPS

zur Stärkung der Heilkräfte..... 117

Nahrung für einen gesunden Körper.....	119
TIPP zur Ernährungsumstellung.....	120
Die richtige Bewegung.....	121
Nahrung für einen gesunden Geist.....	123
TIPPS zur Gedankenhygiene.....	124
Bewusstes Atmen.....	127
ÜBUNG: Tiefe Bauchatmung.....	128
Körperübungen für mehr Energie.....	129
ÜBUNG: Schnell den Akku aufladen.....	129
ÜBUNG: Der Baum.....	130



Mentalübungen für mehr Bewusstsein.....	132
ÜBUNG: Gedanken beobachten und transformieren.....	132
ÜBUNG: Schreibe ein Dankbarkeitsbuch.....	133
ÜBUNG: Schreibe dein eigenes Drehbuch.....	134
Nahrung für deine Seele.....	136
ÜBUNG: Finde deine Berufung.....	138
ÜBUNG: Ein bewusster Start in den Tag.....	140
BONUS-MEDITATION: Erwecke deine Selbstheilungskräfte.....	142
BONUS-MEDITATION: Aktivierung deiner Zirbeldrüse und des Dritten Auges.....	146

SCHLUSSWORT 151

Hilfreiche Adressen.....	154
Über die Autorin	155
Bildnachweis	160







VORWORTE

Von der Autorin

Ich habe dieses Buch für dich geschrieben, weil ich die ersten dreißig Jahre meines Lebens Heilung immer nur im Außen, bei Ärzten und Therapeuten, gesucht habe. Ich war damals der Überzeugung, dass meine Heilung nur von jemand anderem angestoßen werden kann, und versprach mir durch die Einnahme von Medikamenten eine Auflösung der Krankheitsursache. Dann kam der Wendepunkt, der durch eine schmerzhafteste Erfahrung eingeleitet wurde. Ein doppelter Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule machte mir bewusst, dass ich etwas in meinem Leben ändern musste. Damals wusste ich noch nicht, was, aber ich hatte zum ersten Mal das Gefühl, dass ich Heilung nur in mir selbst finden kann.

Daraufhin machte ich mich auf die Suche. Auf die Suche nach dem Menschen, der ich wirklich bin, und auf die Suche nach den wirklichen Ursachen meiner Krankheiten. Mir wurde auf diesem Weg immer bewusster, dass ich alles, was nötig ist, um mein Leben glücklich und gesund zu gestalten, bereits in mir trage. Dabei wurde mir auch klar, dass ich einige Überzeugungen, die ich in mir trug, daraufhin überprüfen sollte, ob sie mir dienlich waren.

Ich machte mich auf die Suche nach mir, und ich fand so viele wertvolle Möglichkeiten, mein Leben selbstbestimmt zu transformieren und meine Überzeugungen zu wandeln. Diese Erkenntnisse und die Begegnung mit meiner eigenen Heilkraft und deren magischer Wirkung erweckten in mir den Wunsch, mein Wissen mit dir zu teilen, damit du selbstständig für dein Leben und deine Gesundheit sorgen und die volle Verantwortung dafür übernehmen kannst.

Ich bin mittlerweile davon überzeugt, dass jeder Mensch, wenn er auf diese Welt kommt, eine natürliche Heilkraft besitzt und dass er das Wissen darum im Laufe seines Lebens vergisst. Dieses Buch soll dich daran erinnern, welche magischen Kräfte in dir stecken, und dir zeigen, wie du dein Leben in die eigenen Hände nehmen kannst, um glücklich und gesund zu sein.

Für mich ist diese Heilkraft gleichzusetzen mit der bedingungslosen Liebe, die wir alle in uns tragen. Der Zugang zu ihr wird im Laufe unseres Lebens durch Glaubenssätze, die wir von unseren Eltern und unserem Umfeld (unseren Lehrern, Freunden etc.) übernehmen, verschüttet, und wir vergessen, dass wir reines Bewusstsein und reine Liebe sind. Unser inneres Licht wird immer mehr überdeckt, und irgendwann erinnern wir uns nicht mehr daran, dass wir diese Kraft in uns tragen und sie für uns und für andere nutzen können. Dann hetzen wir durchs Leben, und es fühlt sich von Jahr zu Jahr schwerer an. Wir sehen uns mit Problemen und Krankheiten konfrontiert und verstehen in diesen Momenten nicht, warum unser Leben so schwer ist. Das ändert sich erst, wenn wir uns zurückerinnern und erkennen, dass nur wir selbst etwas an dieser Situation ändern können, und wenn wir verstehen, was uns unsere Probleme oder Krankheiten sagen wollen.

Damit du leichter nachvollziehen kannst, was ich damit meine, gebe ich dir hier ein Beispiel aus meiner eigenen Lebensgeschichte:

Bis zu meinem dreißigsten Lebensjahr litt ich unter einer monatlich wiederkehrenden Blasenentzündung und regelmäßigen Nierenbeckenentzündungen. Als ich dann noch einen doppelten Bandscheibenvorfall im Halsbereich hatte, reichte es mir, und ich beschloss, mich selbst auf die Suche nach den Ursachen zu machen. Ich wollte verstehen, warum ich diese Krankheiten hatte. Ich entschied mich damals gegen eine Operation und fragte mich stattdessen, was mir dieser Bandscheibenvorfall sagen wollte. Nach und nach bekam ich Antworten auf meine Fragen, und ich begann, mein Leben danach auszurichten.

Eine der ersten Fragen, die ich mir stellte, war: Warum liege ich jetzt hier mit einem Bandscheibenvorfall?

Und die Antwort, die kam, war: Weil du dein Leben so nicht weiterleben kannst. Damit du verstehst, dass du dein Leben ändern musst. Es ist sonst sinnlos für dich, denn du hasst, was du tust. Und das hat dich krank gemacht. Hör damit auf, oder du wirst es nicht überleben. Entscheide dich für deinen eigenen Weg und für das, was du liebst.

Durch die Erkenntnis, dass ich mich nicht auf dem für mich richtigen Lebensweg befand und mein Leben ändern musste, damit ich wieder gesund werden konnte, änderte sich alles. Diese Chance hast auch du, und zwar in jeder Phase deines Lebens und in jedem Lebensalter. Dieser Weg ist, gerade zu Beginn, nicht leicht, aber es lohnt sich, ihn zu beschreiten.

Ich möchte dich mit diesem Buch daran erinnern, dass es dein Geburtsrecht ist, glücklich und gesund zu sein. Ich möchte dich daran erinnern, dass du das Leben führen kannst, das dir zusteht, sobald du dich dafür entscheidest, in deine volle Selbstverantwortung zu gehen. Wenn du für alle Lebensbereiche die alleinige Verantwortung übernimmst, kannst du auch alle Bereiche verändern.

.....

Entscheide dich jetzt dafür, und mache dir bewusst, dass du der Schöpfer deines Lebens bist. Die Heilkraft wohnt in dir, und du bestimmst, wie du sie für dich und dein Leben und zum Wohle aller nutzen möchtest.

Ich zeige dir in diesem Buch immer wieder, wie du deine Selbstheilungskräfte stärken und deine Energie erhöhen kannst, denn das ist die Voraussetzung dafür, die Heilkraft deiner Hände auch für andere anzuwenden. Nur, wenn du selbst heil bist, kannst du die heilenden Hände bei anderen einsetzen.

.....

Um deinen Verstand auf die Reise zu deiner Heilkraft einzustimmen, kannst du dich fragen, was dich glücklich macht, was Glück für dich bedeutet, was du gut kannst und was dir leichtfällt. Was ist deine Berufung, der du auch dann nachgingest, wenn du nicht dafür bezahlt würdest? Das heißt nicht, dass du kein Geld für deine Arbeit nehmen sollst. Das bedeutet nur, dass du den Beruf finden sollst, der dir Spaß macht, der dich die Zeit vergessen lässt, der dich erfüllt. Meiner Erfahrung nach kommt der Erfolg, wenn du dem Weg der Freude folgst. Ich weiß, dass die meisten von uns das anders gelernt haben, und genau das gilt

es jetzt zu verstehen und aufzulösen. Wenn dieses Buch einen kleinen Beitrag dazu leistet, wäre das mein größtes Geschenk.

.....
Ich wünsche dir ein Leben im Bewusstsein deiner wahren Natur.
.....

In tiefer Liebe und Verbundenheit
Tanja Kohl

Von Karl Gamper

Das Faszinosum an diesem Buch ist die Erweiterung. Die Erweiterung unserer Möglichkeiten. Die Vertiefung unseres Verständnisses. Die Dehnung unseres Bewusstseins bis hin zum Kosmos. Einerseits. Und andererseits? Hin zur Quelle in uns. Hin zur Schöpferkraft in uns und damit zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. IN uns.

Wir erweitern auch unser Verständnis der Heilkunst – hin zur kommenden Energie- und Informationsmedizin. Damit bekommt das Wort »Medikament« seine ursprüngliche Bedeutung zurück. »Medicamente« sagten die alten Römer und meinten: Heilung durch den Geist. Heilung durch Energie. Mit diesem Buch kommt eine Erweiterung durch Information hinzu.

Was mich besonders anspricht, ist die Kombination von Einfachheit und Wirksamkeit. Das scheint eine geheimnisvolle Formel zu sein, die sich hier auf so feine Art bestätigt. Die Übungen sind einfach. Und wirksam. Die Texte klar und leicht lesbar.

Tanja Kohl zeigt einfühlsam, praxisnah und vielschichtig, wie wir unsere Heilkraft aktivieren können. Sogar blitzschnell! Auch, wie wir wenig förderliche Glaubenssätze verändern und Blockaden auflösen können oder wie wir den Zweifel an uns selbst überwinden und Ängste durch

das Licht der Bewusstheit verabschieden können. Es ist so wichtig für ein gelingendes Leben, unsere inneren Gräben zu verlassen, damit sich unser Leben auf ein höheres Plateau hinbewegt, von dem aus wir im Flow wirken können.

Und sie untermauert dieses Verständnis auch durch einen klugen Beitrag von Gerald Hüther, dem wohl bekanntesten Gehirnforscher Deutschlands. Denn das Neue erfordert auch neue neuronale Schaltkreise.

An die Seite stellen möchte ich mich auch Sabrina Scheuerling, die sechs Fähigkeiten von uns Menschen markant und präzise beschrieben hat. Denn genau darum geht es in diesen Zeiten des großen Wandels: uns in unsere innere Größe hinein zu erweitern.

Kollegial möchte ich das ergänzen durch die Erweiterung unserer Sinne. Denn neben den klassischen fünf Körpersinnen gibt es noch zahlreiche andere. Erinnern wir uns nur an den Sinn für Schönheit, für Stimmigkeit, für den rechten Moment oder unseren Sinn für Harmonie.

Das wiederum bringt uns zurück zu einer Fähigkeit, die wir alle haben: der Fähigkeit der Fernbehandlung. Denn wir sind an keiner Stelle im Bewusstsein voneinander getrennt. Trennung ist die Mutter aller Illusionen. Alle anderen sind aus dieser hervorgegangen. Zeit, das zu heilen.

Was ist ein Mensch? Diese Frage ist existenziell. Und es gibt im Grunde darauf keine andere Antwort als die eigene Quelle. Die Antwort findet uns, wenn wir uns erlauben, in die eigene Tiefe zu fallen.

Und gleichzeitig gibt es neben dem Mysterium der Erfahrung auch eine Form, die beschrieben werden kann. Demnach ist der Mensch ein geistiges Wesen. Ein geistiges Wesen mit der Fähigkeit, sich in einen Körper zu inkarnieren. Auch in deinen Körper. So nah. So direkt. So unmittelbar.

Wir sind geistige Wesen. Und zum Geist gehört natürlich Energie. Energie bewegt den Geist. Und nun hat sich dieser Geist in einen Körper hineinbewegt und damit manifestiert. Materie ist geronnener Geist. Unser Körper, dieser Tempel, dieses Wunderding, hat eine Reihe von Öffnungen, um sich permanent mit diesem Geist und dieser Lebensenergie aufzuladen. Unser Körper ist mit dem Kosmos verbunden. Un-

ser Körper hat magische Räder, die diese Energie in den Körper wirbeln. Das sind die Chakras.

In diesem Buch findest du eine Landkarte, aufgeladen mit praktischen Übungen, der wichtigsten Chakras des Körpers. Das ist enorm wichtig. Denn im Grunde ist jede Krankheit eine Irritation des freien energetischen Flusses.

Aus dieser Sicht bedeutet Heilung, diesen energetischen Fluss zu harmonisieren. Blockaden zu beseitigen. Risse zu kitten. Wunden zu heilen. All das geschieht durch Energie.

Diese Energie fließt durch unseren Körper und kann sich in den Händen konzentrieren. Fokussieren. Und damit heilen.

Heilende Hände sind uns allen gegeben. Doch viele haben das vergessen. Du hältst die Erinnerung in Händen. Die Form ist dieses Buch. Das Geschenk sind deine Hände.

Dieses Buch kann die Magie der Heilung auslösen. Wie gut uns das tut. Wie tröstlich. Wie menschlich. Wie göttlich. Und all das jetzt.

.....
Viel Freude – umfassendes Gelingen
.....

Karl Gamper
Autor der Vision von NeuLand





DIE GRUNDLAGEN der heilenden HÄNDE



Was ist die universelle Heilkraft?

.....
Die heilende Kraft der Hände existiert schon immer,
wir haben sie nur vergessen und
dürfen uns jetzt daran erinnern.
.....

Wenn du dir das Knie aufgeschürft hast, bedeckst du die Wunde meist nur mit einem Pflaster, und zwei Tage später ist sie – ganz von selbst – geheilt. In diesem Moment sind deine Selbstheilungskräfte am Werk. Sie sorgen dafür, dass die Blutung gestoppt wird und die Wunde sich wieder schließt. Manchmal, wenn die Wunde zu tief oder die Verletzung zu groß ist, unterstützt dich die Medizin und hilft bei der Genesung. Die eigentliche Heilung geschieht aber durch deine Selbstheilungskräfte, die in dir wirken. Unser Körper trägt alles in sich, um mit Verletzungen umgehen zu können und wieder in einen heilen Zustand zu gelangen.

Meiner Erfahrung nach ist eine Verletzung oder Krankheit nur dafür da, dir zu zeigen, dass du nicht achtsam mit dir warst. Vielleicht warst du mit deinen Gedanken gerade woanders und hast dich deshalb verletzt, oder du hast dich und deinen Körper überfordert, weil du nicht dein wahres Sein lebst, sondern nur funktionierst.

Werde dir bewusst, dass du in jedem Moment deines Lebens die Möglichkeit hast, deinen Weg deiner Entwicklung anzupassen. Frage dich immer wieder einmal: Was will ich wirklich? Bin ich an diesem Ort hier richtig? Liebe ich das, was ich von morgens bis abends tue? Ist das Um-

feld richtig? Bin ich liebevoll zu mir selbst und zu anderen? Nutze ich meine Talente und Fähigkeiten? Diese Fragen helfen dir, immer wieder selbst zu reflektieren, ob du dein eigenes Leben lebst oder den Erwartungen deines Umfelds folgst.

Die Sprache der Hände ist universell, jeder Mensch versteht sie. Selbst wenn wir nicht sprechen können, ist es uns möglich, durch unsere Hände und Berührungen Energie und Emotionen fühlbar zu machen. Wenn du als Kind hingefallen bist und dir wehgetan hast, hat deine Mutter dich getröstet, dir wahrscheinlich instinktiv ihre Hand auf die schmerzende Stelle gelegt, und du hast sofort Erleichterung gespürt. In diesem Moment hast du die heilende Energie der Hände gefühlt.

Auf dem Weg ins Erwachsensein hast du das »alte« Wissen um die heilende Kraft deiner Hände irgendwann vergessen. Um dich wieder daran zu erinnern, musst du einige Hürden nehmen, denn zwischen dir und der Erinnerung liegen meist Blockaden, die sich unbewusst aufgebaut haben und die es jetzt abzutragen gilt. Es ist notwendig, den Weg freizuräumen, damit du deine Heilkraft, die universelle Energie, wiederentdecken und für dich und andere nutzen kannst.

.....

Die Kraft der heilenden Hände hilft dir dabei,
die Schwingung der Energie zu erhöhen und
die Selbstheilungskräfte zu stärken, wenn du dich selbst
oder andere regelmäßig mit den Händen behandelst.

.....

Alles ist Energie und hat damit eine Schwingung, und du kannst dafür sorgen, dass dein Energielevel hoch ist. Warum ist eine hohe Schwingung wichtig? Weil du mit einer hohen Schwingung die Realität erleben kannst, die du dir wünschst. Liebe, Freude und Dankbarkeit sind Emotionen, die eine hohe Schwingung haben.

Wenn du also darauf achtest, dass du diese Gefühle in deinen Alltag einlädst, wird sich deine Schwingung automatisch erhöhen. Ebenso kannst du deine Energie erhöhen, indem du Dinge tust, die dir Spaß machen.

Wenn ich mich nach dem Aufwachen noch energielos und müde fühle, kann das verschiedene Gründe haben. Vielleicht bin ich zu spät ins Bett gegangen, habe mir vor dem Einschlafen noch Gedanken gemacht, die mich beunruhigt haben, habe vielleicht abends etwas gegessen, was mir schwer im Magen lag und meinen Schlaf negativ beeinflusst hat. Es hat immer einen Grund, wenn ich morgens aufwache und mich nicht so ausgeruht und positiv fühle wie sonst. Um herauszufinden, warum das so ist, muss ich einfach ehrlich mit mir sein, und

dann ist es mir sehr schnell klar. Wenn ich den Grund kenne, kann ich etwas verändern. Das führt zu einem tieferen Bewusstsein und einem besseren Verständnis meines Verhaltens. Niemand anderer ist für mich verantwortlich, nur ich selbst, und das ist das größte Geschenk im Leben.

Zurück zum Morgen, an dem ich noch müde bin und mich energielos fühle. Was kann ich nun für mich tun, damit ich mich sofort besser fühle? Ich weiß, dass Musik mir guttut, und ich höre in solchen Momenten meine Lieblingslieder und singe immer lauthals mit. Ich spüre sofort, wie sich meine Energie zum Positiven verändert. Eine weitere Möglichkeit für mich ist die Bewegung an der frischen Luft. Ich gebe zu, dass sich regelmäßig mein innerer Schweinehund meldet, wenn es draußen regnet, es kalt oder trüb ist. Dann denke ich einfach daran, wie ich mich fühle, wenn ich in der Natur gewesen bin. Ich stelle mir vor, wie gut es mir geht, nachdem ich die Bewegung an der frischen Luft genossen habe, mein innerer Schweinehund verschwindet, und ich kann meine Energie auf gesunde Weise erhöhen.



BLITZÜBUNG

Falls du morgens nicht viel Zeit hast, gibt es auch schnelle Übungen, die dir sofort mehr Energie bringen. Eine meiner Lieblingsübungen ist die folgende von Vera F. Birkenbihl:

Wenn du morgens aufwachst und dich energielos fühlst, fange an, breit zu grinsen, und zwar ununterbrochen für mindestens eine Minute. Grinse so, als würdest du dich sehr über etwas freuen, und zähle innerlich bis sechzig. Du wirst staunen, was dann in dir passiert. Es ist wissenschaftlich belegt, dass dein Hormonsystem auf die Freude in deinem Gesicht reagiert. Das bedeutet, dass durch dein Grinsen eine Kettenreaktion in deinem Körper ausgelöst wird, die nach einer Minute dazu führt, dass dein Hormonsystem Glückshormone aussendet. Es spielt dabei keine Rolle, ob dein Grinsen echt ist, denn dein Körper sorgt mit der Ausschüttung der Glückshormone dafür, dass du dich auf einmal besser und glücklicher fühlst und dein Lächeln echt wird.

Es ist wirklich nur eine reine Übungssache. Ich habe diese Übung schon sehr oft für mich genutzt, und zu Beginn fing mein Verstand während des Grinsens immer wieder an, sich einzumischen. Ich habe dann einfach weitergegrinst, woraufhin sich mein inneres Gefühl veränderte und ich meinem Verstand sagen konnte: »Na, siehst du, es wirkt!« Die Übung wurde von Mal zu Mal leichter für mich, und inzwischen ist eine neue Gewohnheit daraus geworden. Wenn ich morgens grundlos schlecht gelaunt bin, grinse ich für eine Minute und fühle mich danach sofort besser. Du kannst diese Übung auch gern jeden Tag einige Minuten machen, dann wirkt sie vorbeugend und ist ein wunderbares Mittel für ein insgesamt glücklicheres Leben.

Was versetzt dich sofort in gute Laune? Finde deine ganz persönlichen Energiebooster, schreibe sie auf, und nutze sie, wenn du dich energielos fühlst. Sei es dir wert, dafür zu sorgen, dass du dich gut fühlst. Du allein bist für dich verantwortlich. Nutze dieses Geschenk.



So kannst du deine Heilkraft entdecken

Jedem Menschen, also auch dir, steht die heilende Kraft seiner Hände zur Verfügung. Die Frage ist nur: Wie kannst du sie fühlbar machen und damit aktivieren? Zuerst ist es wichtig, dass du verstehst oder dich für das Verständnis öffnest, warum die Heilenergie überhaupt wirken kann. Erst, wenn dir das bewusst ist, wird es dir möglich sein, die Kraft deiner Hände selbst zu fühlen und letztlich daran zu glauben. Diese Reihenfolge ist von Bedeutung, weil wir ein Gesamtkunstwerk aus Körper, Geist und Seele sind und nur dann etwas Neues verinnerlichen können, wenn alle drei Bereiche unseres Seins gleichermaßen beteiligt sind. Anders ausgedrückt: Dein Kopf darf es verstehen, dein Herz darf es fühlen, und dein Körper darf es dann ausführen und nutzen. Mütter nutzen automatisch die Heilkraft der Hände, wenn sie ihre Kinder berühren. Diese Energie der Mutterliebe ist die heilende Energie. Pure bedingungslose Liebe.

.....

Die Übungen in diesem Buch führen dich genau in diesen Zustand zurück, und damit bist du in der Lage, die heilende Energie für dich und für andere einzusetzen.

.....

Das richtige Mindset

Um die Kraft deiner heilenden Hände wieder zu spüren, ihr zu vertrauen und sie zu deinem Wohl und zum Wohle aller einsetzen zu können, solltest du zunächst einmal eine Entscheidung treffen. Entscheide dich bewusst dafür, dass du dich an dein verschüttetes Wissen erinnern willst. Das klingt einfach, und das ist es auch. Allerdings gehören zu dieser Entscheidung, wie zu allen Entscheidungen im Leben, die Konsequenzen. Ich meine hier das Zurückerinnern an deine Essenz, an deinen Ursprung, an den Zustand, in dem du auf diese Welt gekommen bist, an die reine und bedingungslose Liebe und an das Urvertrauen, dass diese Welt ein sicherer Ort ist.

Dieses Zurückerinnern gelingt nur dann, wenn du bereit bist, alles loszulassen, was dich davon abhalten will. Alles, was dir im Wege steht, wie blockierende Glaubenssätze, Erfahrungen, emotionale Blockaden und blinde Flecken (die für dich unsichtbar, für deine Mitmenschen allerdings erkennbar sind und die dir durch Spiegelungen gezeigt werden), gilt es vorher aufzulösen. Die intensive Beschäftigung mit diesen Themen bringt dir nicht nur die Erinnerung an deine heilende Kraft zurück, sondern offenbart dir auch, wer du wirklich bist. Du lernst dich noch einmal auf einer tiefen Ebene deines Seins kennen, und das wird dein Leben auf allen Ebenen bereichern. Ich bin diesen Weg bereits gegangen, und ich kann dir zeigen, wie du an diesen Punkt kommst und wie du dir unnötige Umwege ersparst.

Übernimm die Verantwortung für dich

Der erste Schritt auf dem Weg zur Aktivierung deiner Kraft ist die Übernahme der Selbstverantwortung. Zunächst einmal ist es die Entscheidung dafür, dass du ab jetzt für alles in deinem Leben selbst die Verantwortung übernimmst. Diese Entscheidung wird dein Leben grundlegend verändern, weil du niemand anderen mehr für etwas verantwortlich machen kannst. Das bedeutet aber gleichzeitig, dass du ab jetzt jede Situation in deinem Leben beeinflussen und aktiv verändern kannst. Spürst du, wie gut sich das anfühlt? Diese Entscheidung ist der Anfang, und erst danach entwickelt sich dein Leben. Schritt für Schritt

hast du die Möglichkeit, wieder zu dem Menschen zu werden, der du in Wirklichkeit bist, der du bei deiner Geburt warst. Was heißt das konkret?

Als du auf diese Welt geboren wurdest, warst du noch völlig eins mit allem, was ist. Du warst reines Bewusstsein in einem physischen Körper, und auch, wenn du das nicht mit deinem Verstand wusstest, bist du in reinem Bewusstsein geschwungen. Dann begannst du, alles aufzusaugen, was du von deinen Vorbildern, zuerst von Mutter und Vater, über das Leben auf dieser Welt erfuhst. Und das führt uns zum zweiten Schritt.

Verbinde dich mit allem, was ist

Als Baby wurden deine Bedürfnisse von außen gestillt, beispielsweise durch deine Mutter oder deinen Vater. Dadurch erfolgte deine Prägung, dass Bedürfnisse durch die Außenwelt erfüllt werden. Das ist aber nicht immer der Fall. Oftmals werden deine Bedürfnisse von anderen erst gar nicht wahrgenommen oder können nicht befriedigt werden, was in dir Unzufriedenheit und Unruhe erzeugt. Es ist wichtig, dass du erkennst, dass deine Bedürfnisse nie dauerhaft vom Außen gestillt werden können. Durch die Suche im Außen verlierst du zudem den Kontakt zu dir selbst, zu deiner Seele.

Das kannst du verhindern, indem du dir darüber klar wirst, dass du weit mehr bist als das Bild, das du von dir hast. Deine Vorstellung von dir zeigt dir nur deine eigene Begrenzung. Erwinnere dich an dein ursprüngliches Sein. Erwinnere dich daran zurück, dass du auch nach deiner Geburt noch immer mit allem verbunden bist. Du bist nicht das Bild, das du von dir hast, du bist nicht die Rollen, die du in deinem Leben verkörperst, wie beispielsweise Vater, Mutter, Freund oder Partner. Du bist nicht dein Körper, du bist so viel mehr als das. Das gilt es wieder zu verstehen und sich daran zu erinnern.

Dieser wichtige Schritt gelingt dir, indem du es für möglich hältst, dass du weit mehr bist als dein eigenes Bild. Indem du dich nicht mit deinem Körper identifizierst, sondern mit deiner Seele. Indem du verstehst, und zwar auf einer tiefen Ebene deines Seins, dass dein Körper die Wohnung deiner Seele ist und dass diese Wohnung Pflege benötigt, damit sich deine Seele darin wohlfühlt. Du bist aber nicht deine Wohnung. Du bist reines Bewusstsein, und das gilt es zu erkennen. Wenn dir das jetzt noch schwierig erscheint, gibt es eine ganz einfache Möglichkeit: Allein dadurch, dass du es ab heute für möglich hältst, dass du viel mehr bist, als du bisher geglaubt hast, machst du einen wichtigen Schritt in die Bewusstheit.

Erkenne deine Konditionierungen

Wie die Neurobiologie inzwischen erkannt hat, strukturiert sich unser Gehirn primär anhand von Signalmustern, die während der frühen Phasen der Hirnentwicklung aus dem eigenen Körper zum Gehirn weitergeleitet wurden. Es sind also eigene Körpererfahrungen, nicht das Denken, die dabei eine Rolle spielen. Erst mit dem Spracherwerb und der Fähigkeit zum symbolischen Denken, also wenn Dinge und Situationen dargestellt werden können, die in der unmittelbaren Umgebung nicht vorhanden sind, gewinnen die eigenen, selbst entwickelten Gedanken und Überzeugungen eine strukturierende Kraft.

Das bedeutet im Umkehrschluss, dass du von Geburt an bis zu deinem siebten Lebensjahr alles ungefiltert aufnimmst, was die Menschen in deinem Umfeld sagen, und es einfach für wahr hältst. Du nimmst die Aussagen, ohne sie infrage zu stellen, an, weil du noch keine willentliche Möglichkeit hast, diese Gedanken abzulehnen, und weil dich die bedingungslose Liebe in dir glauben lässt, dass deine Eltern und dein Umfeld wissen, wie es »hier unten« auf der Erde läuft und welche Regeln gelten. Du glaubst, dass sie die Wahrheit kennen, weil sie schon viel länger auf dieser Welt sind als du. Wenn du dann achtzehn Jahre alt geworden bist, hast du eine stattliche Anzahl an Glaubenssätzen in dir angesammelt, die deine Realität bestimmen.

Was heißt das? Glaubenssätze sind wie eine Brille, durch die du die Welt siehst und die deine Sicht auf die Dinge beeinflussen. Die entscheiden-

de Frage dabei ist: Siehst du die Welt positiv oder negativ? Oder anders gefragt: Hältst du diese Welt für einen friedlichen oder für einen feindlichen Ort? Das führt zu immer weiteren Fragen, wie: Glaubst du an deine eigene Selbstheilungskraft, an deine Schöpferkraft, oder glaubst du nicht daran? Denn je nachdem, was du glaubst und was du denkst, beeinflusst das deine Gefühle, deine Handlungen und letztlich deine Realität.

Was hat das alles mit der heilenden Kraft deiner Hände zu tun? Wenn du auf einer tiefen Ebene (erst mit dem Verstand und dann mit dem Herzen) verstehst, dass du für dich und dein Leben, für alle deine Erfahrungen, für deine Gedanken und Gefühle verantwortlich bist, dann kannst du auch dein Leben selbst gestalten. Solange du noch anderen die Schuld für deine Erfahrungen, dein Leben gibst, brauchst du an dieser Stelle nicht weiterzulesen. Klingt das hart? Vermutlich ja, wenn du noch an diesem Punkt stehst. Wenn du andere für dein Leben verantwortlich machst, bist du noch in der Opferrolle gefangen. Die Opferrolle ist vermeintlich bequem, weil sie etwas Gewohntes ist. Sie beinhaltet aber auch dein Einverständnis, dass andere Menschen dein Leben steuern und beeinflussen. Wenn du in der Opferrolle stecken bleibst, hast du unbewusst deine Verantwortung für dich an andere abgegeben und damit auch die Möglichkeit, dein Leben in die eigene Hand zu nehmen und es so auszurichten, wie du es willst. Wenn du dir ab heute die Frage stellen würdest: Was führt mich in meine Selbstverantwortung und damit in meine persönliche Freiheit?, dann findet dein Gehirn Antworten darauf, und du findest deinen Weg in die Selbstbestimmung. Das ist der erste Schritt aus der Opferrolle in die Schöpferrolle und damit der Beginn deines selbstbestimmten Lebens.

Glaube mir, ich kann dich sehr gut verstehen, ich weiß, wie sich das für dich anfühlt, denn ich war selbst auch an diesem Punkt in meinem Leben angekommen, und ich habe verstanden, dass es so nicht weitergeht. Als mir bewusst wurde, dass ich das Leben meiner Eltern und Ahnen lebte und nicht mein eigenes, habe ich angefangen, alle meine Glaubenssätze zu hinterfragen, um mich selbst wiederzuentdecken.



DIE PRAXIS der heilenden **HÄNDE**

Es gibt zahlreiche Gründe, weshalb du dir oder einer anderen Person deine heilenden Hände auflegen solltest. Deine Heilkraft stärkt alle guten und natürlichen Eigenschaften, sie versorgt alle Ebenen des Seins (Körper, Geist und Seele) mit frischer Energie und gibt Antriebskraft, Mut und Elan. Diese Energie verbindet, unterstützt und hält alles zusammen, was zusammengehört. Zudem fördert sie die Selbstheilungskräfte und setzt im Inneren schlummernde Potenziale frei.

HIER EIN KURZER ÜBERBLICK, IN WELCHEN SITUATIONEN DU DEINE HEILKRAFT EINSETZEN KANNST:

- bei Energielosigkeit
- bei Erschöpfungszuständen
 - bei Unwohlsein
 - bei Schmerzen
- bei leichten Verletzungen
 - bei Verspannungen
- bei mentaler Unruhe (Gedankenkarussell)
 - bei körperlichem Stress
 - bei Angst oder Sorgen
 - bei Einschlafstörungen



So bereitest du dich auf die Energieübertragung vor

Um dich auf die Übertragung der Heilkraft vorzubereiten, suche dir einen ruhigen Platz, an dem du dich wohlfühlst und ungestört bist. Schaffe dir eine wohlige Atmosphäre, indem du eine Kerze anzündest und deinen Lieblingsduft mittels einer Duftlampe verbreitest.

Wenn es sich für dich richtig anfühlt, kannst du auch eine entspannende instrumentale Musik hören. Sorge dafür, dass du einen Zettel und einen Stift in Reichweite hast, falls du während der Energieübertragung Informationen erhältst, die du notieren möchtest. Darüber hinaus kannst du Taschentücher bereitlegen, falls sich Emotionen lösen, denn jede Anwendung hilft dabei, sich von Blockaden zu befreien.



Bevor du mit der Übertragung der Heilkraft beginnst, ist es meiner Wahrnehmung nach wichtig, dass du dich bewusst mit Mutter Erde und dem Kosmos verbindest. Dazu kannst du die folgende Meditation machen, die du auch auf der gleichnamigen CD zum Buch findest.

Wenn es sich für dich jedoch besser anfühlt, dich in einer eigenen Meditation mit dir selbst und mit allem, was ist, zu verbinden, dann ist das genauso wirksam. Fühle dich ganz frei, und lasse dich ruhig von deiner Intuition und deinem inneren Kompass führen.

DIE EIGENE Ganzkörperbehandlung

Denke an die Vorbereitung: Verbinde dich mithilfe der Meditation bewusst mit Mutter Erde und dem Kosmos, und aktiviere danach die Energie deiner heilenden Hände.

Beginne damit, dass du deine Aura, deinen Energiekörper, dreimal mit deinen Händen ausstreichst. Dazu hältst du deine Hände mit etwas Abstand über deinen Körper und streichst deine Aura mit deinen Handflächen von Kopf bis Fuß glatt. Im Anschluss nimmst du die Energie mit beiden Händen und stellst dir vor, wie du sie aus dem Fenster an den Himmel übergibst, wo sie transformiert wird. Lasse sie nicht im Raum, denn das würde dessen gesamte Energie über kurz oder lang negativ beeinflussen.

1



Lege deine
Hände zuerst auf
dein Gesicht.

2



Als Nächstes
lege deine
Hände seitlich
an deinen Kopf.

3



Lege deine
Hände an deinen
Hinterkopf.

4



Nun lege beide
Hände auf
deinen Scheitel.



ÜBUNGEN UND TIPPS

zur Stärkung der
Heilkräfte

Das Auflegen der heilenden Hände ist weit mehr als eine Technik zum Übertragen von Heilkraft. Es ist ein Selbstentwicklungsprozess, in dem du dich mit dir selbst und deinem wahren Sein verbinden kannst, um zu erkennen, wer du wirklich bist. Es kann sogar zu einer Lebenseinstellung werden, die sich auf alle Bereiche deines Lebens auswirkt, denn dein gesamtes Leben und dein Sein werden immer von der Energie beeinflusst, die in dir ist und die du aussendest. Alles hängt zusammen und bedingt einander. Du bist ein Gesamtkunstwerk aus Körper, Geist und Seele. Ich möchte dir mit diesem Buch alle Wirkungsmöglichkeiten der universellen Energie zeigen und dich dazu einladen, dein Leben ganzheitlich zu betrachten. Daher folgt nun ein kleiner Ausflug in die Welt der Nahrung für Körper und Geist und der Bewegung, der dein Bewusstsein beflügeln wird.



Nahrung für einen gesunden Körper

Auf meinem Weg mit der heilenden Energie habe ich automatisch meine Ernährung umgestellt, weil ich auf einmal wieder fühlen konnte, welches Essen mir guttut und welches mir Energie raubt.

Und das ist die entscheidende Frage zur Ernährung: Fühlst du dich nach dem Essen energiegeladen, oder musst du dich erst einmal hinlegen, weil du schlapp und müde bist? Wenn das Letzte zutrifft, solltest du etwas an deiner Ernährung ändern. Mache dir bewusst, nach dem Verzehr welcher Lebensmittel du energieloser bist, und probiere aus, wie du dich fühlst, wenn du eine Zeit lang auf diese Lebensmittel verzichtest.

Ich weiß, dass solch eine Umstellung anstrengend ist, denn dein Körper hat sich daran gewöhnt, und bestimmte Lebensmittel wegzulassen, ist eine Entscheidung, die du bewusst treffen – und dann auch durchhalten solltest. Du machst das nur für dich und für deinen Energiehaushalt.

Gönne dir und deinem Körper den Versuch, du wirst über die Wirkung staunen. Am Anfang der Umstellung kann es dir helfen, wenn du dir an ein oder zwei Tagen in der Woche die gewohnten, aber energiefressenden Lebensmittel erlaubst. Dann wirst du schnell den Unterschied merken, und das schafft ein neues Bewusstsein für die Nahrung, die du deinem Körper zuführst.

Ich hätte das früher auch nicht geglaubt, aber mittlerweile ist mein Gespür so fein geworden, dass mir mein Körper ganz deutlich zeigt, was er an einem Tag essen möchte und was nicht. Ich höre immer häufiger auf ihn und mache die entsprechenden Erfahrungen, wenn ich es einmal nicht tue.



TIPP ZUR ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Was mir bei der Umstellung meiner Ernährung geholfen hat, ist das Genussfasten für acht Tage. Während dieser Zeit gab es für mich morgens stilles Wasser und Tee, mittags einen frischen Smoothie aus Obst vom Bio-Bauern und nachmittags eine Gemüsesuppe aus frischem Bio-Gemüse. Zwischendurch trank ich nach Bedarf stilles Wasser und Tee. Wenn der Hunger in den ersten drei Tagen zu groß war, gab es morgens eine pürierte Banane.

Zusätzlich habe ich morgens nach dem ersten Tee eine Meditation oder Yoga gemacht, und mittags bin ich nach dem Smoothie zwei bis dreieinhalb Stunden durch die Wälder gewandert.


Diese Fastenzeit hat mir geholfen, meine Abhängigkeit von Zucker, Weizenmehl und Milch zu überwinden. Ja, es war eine richtige Abhängigkeit. Das habe ich daran gemerkt, dass mein Blutzuckerspiegel mich zuvor immer gezwungen hatte, etwas Süßes wie Plätzchen, Schokolade oder Kuchen zu essen. Da ich ansonsten einen sehr starken Willen habe, dieses Verhalten aber nicht abstellen konnte, hatte ich mich für das Genussfasten entschieden.

Seitdem ist mein Ernährungsmuster grundlegend verändert, und die Abhängigkeit ist weg. Darüber bin ich sehr dankbar, denn jetzt bin ich wieder frei und kann mich bewusst dafür entscheiden, Schokolade zu essen. Das »Ich muss jetzt Schokolade haben, sonst passiert etwas« ist weg. Sollte dir dieser Satz bekannt vorkommen, weißt du jetzt, wie du dir helfen kannst. Es ist nicht einfach, aber es lohnt sich, denn es wirkt sich nachhaltig auf deine Gesundheit, dein Gewicht und deinen Energiehaushalt aus.

»Die **SPRACHE** der
Hände ist **UNIVERSELL**,
jeder Mensch versteht sie.
Selbst wenn wir nicht
sprechen können,
ist es uns möglich,
durch unsere **HÄNDE**
und Berührungen
ENERGIE und Emotionen
fühlbar zu machen.«

Tanja Kohl





Jeder von uns trägt die universelle Heilkraft in sich. Doch die meisten Menschen wissen nicht, dass sie auch die Fähigkeit zur Energieübertragung besitzen, oder trauen sie sich nicht zu. Tanja Kohl, Reiki-Lehrerin und Hypnosecoachin, führt Sie Schritt für Schritt an diese in Ihnen schlummernde Gabe heran. Sie zeigt, wie Sie die Heilenergie aus den eigenen Händen fließen lassen und wie Sie sie gezielt einsetzen können. Ob Sie Ihren Lieben Wohlbefinden schenken oder Ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen möchten – Sie werden überrascht sein, wie leicht das geht.

Lassen Sie **Ihre Energie** fließen,
und tun Sie **sich selbst** und
anderen etwas **Gutes!**