

**HEYNE <**



Jana Haas  
*Unter Mitarbeit von Diane Zilliges*

# **Lass Himmel und Erde sich berühren**

Dein Seelen-Wegweiser  
für wahre Erfüllung, Liebe  
und Erfolg im Leben

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 10/2025

Copyright © 2025 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotive: © STILLFX/iStock / Getty Images Plus,

© kritdarat Atsadayuttmetee/iStock / Getty Images Plus,

© titoOnz/iStock / Getty Images Plus,

© Burak Can Oztas/iStock / Getty Images Plus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-70507-4

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Kraft und Weisheit wirklich auf die Erde bringen . . . .	7
--	---

## **Seelenstärke und emotionale Sicherheit . . . .**

17
----

Emotional intelligent . . . . .	17
---------------------------------	----

Gesunde Selbstwahrnehmung . . . . .	22
-------------------------------------	----

Keine Angst vor der Angst . . . . .	35
-------------------------------------	----

Dein inneres Kind heilen . . . . .	45
------------------------------------	----

Übergib es dem Himmel . . . . .	56
---------------------------------	----

## **Die emotionale Heilung**

### **der Kindheitsphasen . . . . .**

61
----

Das Alter zwischen null und drei – und die Angst . . . .	62
--	----

Das Alter zwischen drei und sechs – und die Aggression . . . . .	68
---	----

Das Alter zwischen sechs und neun – und die Melancholie . . . . .	78
--	----

Das Alter zwischen neun und zwölf – und das Grübeln .	84
---	----

Unser Weg führt zur Liebe . . . . .	91
-------------------------------------	----

Wenn die Seele drängt . . . . .	95
---------------------------------	----

## **Die Schattenseite der Empathie . . . . .**

105
-----

Selbst-Bewusstsein als ein Schlüssel zum Himmel . . . .	106
---	-----

Energiedieben das Handwerk legen . . . . .	124
--	-----

Einen schwächenden Energiefluss von und zu den Eltern liebevoll beenden . . . . .	139
--	-----

Schwierige Menschen ... umarmen . . . . .	143
---	-----

<b>Dein Lebenssinn</b> . . . . .	151
Frage nach dem Wie, nicht nach dem Was . . . . .	151
Die Berufung hervorlocken . . . . .	157
Träume als Wegweiser . . . . .	171
 <b>Lebensjahrsiehte</b> . . . . .	 181
 <b>Entscheidungskompetenz und Authentizität – Schlüssel für allumfassenden Erfolg</b> . . . . .	 195
Drei Herzensregeln als Basis für deinen Weg . . . . .	195
Entscheidungssicherheit . . . . .	201
Sieben Säulen der Authentizität . . . . .	210
Was immer bleibt: Deine innere freudvolle Arbeit . . . .	215
 Geführte Audio-Meditationen und Gebete	
zu diesem Buch . . . . .	219
Über die Autorin . . . . .	220
Bücher von Jana Haas . . . . .	222

## Kraft und Weisheit wirklich auf die Erde bringen

Wer mich kennt, weiß, dass ich einen alltäglichen Umgang mit Engeln und anderen lichtvollen geistigen Wesen pflege. Seit meiner frühesten Kindheit sind mir die himmlischen Welten vertraut. In den ersten Jahren fühlte ich mich von den Seelen Verstorbener regelrecht überrannt. Ich war hilflos und verunsichert, denn in meiner Familie gab es niemanden, der mir hätte erklären können, was da vor sich ging. Ich schwebte immer irgendwie zwischen Himmel und Erde. Erst mit Anfang zwanzig lernte ich allmählich, mit meiner außergewöhnlichen Hellsichtigkeit umzugehen und sie als Gabe zu schätzen und bewusst zu nutzen. Das brachte mir nicht nur den Himmel näher, sondern auch die Erde, auf der ich mich immer mehr zu Hause, verwurzelt und in einem erfolgreich geführten Leben angekommen fühlte.

Bis heute pflege ich meinen liebevollen und alltäglichen Umgang mit den Engeln. Zugleich bin ich sehr bodenständig und pragmatisch, denn ich weiß unzweifelhaft: Unser Leben findet auf der Erde statt und nicht irgendwo weit oben in den Wolken. Das aber ist gerade unter spirituell Suchenden nicht selbstverständlich. Vor allem sehr sensible Menschen, die nach der sprichwörtlichen Kraft von »Licht und Liebe« streben, tun sich oft schwer mit den ganz irdischen Dingen: mit materiellem Erfolg, mit erfüllten Beziehungen oder damit, ihre Visionen und Fähigkeiten ins reale Leben zu bringen und tatkräftig, langfristig umzusetzen. Viele, so meine Beobachtung seit Jahren, stecken immer wieder in den gleichen Krisen fest oder scheuen vor stets ähnlichen Hürden, als würde ihnen all das spirituelle Wissen in ihrem eigenen, ganz praktischen

Leben gar nicht weiterhelfen. Sie erfahren sich als wenig krisenfest und aufkommenden Stürmen kaum gewachsen. Kommen dann, wie vermehrt seit einigen Jahren, noch kollektive Krisenmomente hinzu, wird ihr Urvertrauen regelrecht erschüttert, und ihre Anbindung an die spirituelle Ebene gerät ins Wanken oder gar in Vergessenheit. Sobald in der kleinen oder großen äußeren Welt etwas Unerwartetes und Ungewolltes passiert, können sie an das vorher als tragend erlebte Seminar- oder Buchwissen nicht mehr wirklich anknüpfen. Sie fühlen sich verunsichert, verloren, orientierungslos – und genau dem will dieses Buch entgegenwirken.

*So schön das Schwelgen in höchsten, feinsten Energien ist:  
Bei aller hochschwingenden Weisheit müssen wir auch  
die basalen Belange des Lebens im Fokus behalten.*

Ich habe es bei mir selbst und anderen so oft erfahren: Die alltäglichen Anforderungen und irdischen Themen gelingen uns genau dann, wenn wir eine stabile Anbindung an die geistige Ebene pflegen, voller Dankbarkeit und Liebe. Umgekehrt ist diese Anbindung meist auch genau dann besonders stabil, wenn wir unser Menschsein auf der Erde gut und ausgewogen meistern. Nachdem ich in vielen Büchern vor allem Anleitungen dazu gegeben habe, wie wir uns mit der geistigen Ebene und dem Jenseits verbinden können, geht es mir hier nun vermehrt darum, wie wir das Irdisch-Alltägliche sortieren, klären und erfolgreich wandeln können – mit gesundem Menschenverstand und erfahrungspsychologischer Logik, mit einem Herzen voller hochschwingender Liebe und fest verwurzelt in der Spiritualität. Damit das Leben allumfassend gelingen kann und wir erreichen, was sich unsere Seele wünscht.

Es geht dabei auch darum, krisensicher zu werden, denn Krisen der unterschiedlichsten Art gehören zum Leben dazu, solange wir



auf der Erde sind. Also sollten wir damit umgehen können und die Angst davor verlieren.

Was dich in diesem Buch erwartet

Ich möchte dir einen praxisnahen Weg vermitteln, hochschwingende Spiritualität und herausforderndes Alltagsleben zu vereinen. Ich möchte dir einen Weg zeigen, um Himmel und Erde zu verbinden. Denn spirituell zu leben, heißt in meinen Augen auch, allumfassend erfolgreich und erfüllt zu sein. Ganz angekommen im irdischen Leben und zugleich inspiriert und geleitet von den himmlischen Sphären.

Wozu ich dich mit diesem Buch einlade, ist eine Bewusstseinsreise der besonders angenehmen Art. Es ist nämlich eine Reise der Selbsterfüllung – und das ist etwas völlig anderes als die Selbstoptimierung, die wir heute oft leben, ob uns das bewusst ist oder nicht. Selbstoptimierung bedeutet, dass wir uns mit anderen vergleichen und versuchen, so zu sein wie sie. Wir arbeiten daran, einem Bild zu entsprechen, das wir uns durch äußere Einflüsse gemacht haben und das wir als Ideal ansehen. Wir versuchen, unser Selbstbild, unser Äußeres, unsere Interessen, unsere Fähigkeiten und Talente so zu optimieren, dass wir in dieses Bild passen. Aber passt dieses Bild überhaupt zu uns? Zu unserer Seele und zu dem, weswegen wir hier sind?

Selbsterfüllung ist etwas anderes. Wenn wir Selbsterfüllung leben, dann fühlen und erspüren wir, was uns ausmacht, was unsere Persönlichkeit ist, was uns guttut, was unsere Stärken sind und was uns ins Gelingen bringt. Wir lauschen dem, was unsere Seele will. Wir suchen immer wieder frisch und neu nach Möglichkeiten, wie wir uns in unserer Kreativität frei ausdrücken und unser Potenzial ausschöpfen können. Wir leben nicht von außen nach innen, sondern von innen nach außen.

Genau damit kommen wir in Harmonie. Wir leben Himmel und Erde gleichermaßen: Wir geben unserer Seele Raum, lassen uns von den lichtvollen geistigen Kräften bei allen Herausforderungen leiten und inspirieren und erschaffen dabei ein Fundament für unseren Erfolg im Irdischen. Unser Leben gelingt auf entspannte und liebevolle Weise – und so, wie es wirklich zu uns passt. Krisen werden weiterhin dazugehören, ob persönliche oder kollektive. Aber wir wissen damit umzugehen.

Wenn das für dich einladend klingt, heiße ich dich hier herzlich willkommen. In diesem Buch möchte ich dir viel Wissen aus meiner persönlichen Erfahrung und aus der Arbeit mit unzähligen Klienten und Seminarteilnehmerinnen mitgeben. Es wird dabei verstärkt um psychologische Kenntnisse und praktisches Alltagswissen gehen, das dir helfen soll, dein Leben eigenverantwortlich, liebevoll und weise zu gestalten.

Wie sich Himmel und Erde verbinden wollen, so verbinde ich in diesem Buch auch Theorie und Praxis. Ich biete dir einige Meditationen und Gebete an, die du zu deinem spirituellen Übungsweg werden lassen kannst. Manchmal sind es recht lange Übungen zur Selbstwahrnehmung und Meditationen, die dir helfen, das theoretisch Besprochene auf einer tieferen Ebene zu verarbeiten und zu integrieren. Sie helfen dir, noch nicht Gelöstes in dir zu befrieden und Thema für Thema auf deinem Weg zum allumfassenden Erfolg und zur Liebe voranzukommen. Mithilfe dieser Meditationen, selbst wenn du sie nur ruhig und langsam liest und in dir wirken lässt, können die Buchinhalte in dir einen Wandel einläuten und ihre Kraft umso stärker entfalten. Du findest diese Meditationen auch von mir eingesprochen als Audios unter einem im Anhang dieses Buches aufgeführten Link. Kopf und Herz arbeiten intensiver und harmonischer zusammen, wenn du nicht nur liest, sondern auch den emotional-praktischen Anregungen folgst. Sie

berühren dich auf einer tieferen Ebene, als es die sachlichen Inhalte allein könnten.

## Der große Wert einer spirituellen Praxis

Es ist aus meiner Sicht sehr wichtig, dass wir regelmäßig unsere spirituelle Praxis verfolgen, sei es mithilfe von Atemübungen, Gebeten oder Meditationen. Diese Dinge sind unsere Werkzeuge, die uns weiterbringen und unsere Entwicklung vorantragen. Wir brauchen die bewusst geschulte Selbstwahrnehmung, wenn wir unser Leben erfüllt gestalten wollen. Alte Muster und Gewohnheiten werden im Alltag von allein immer wieder wach, und wir brauchen die aktive Verbindung mit Lichtvollem und Tragfähigem für unseren Weg des Erfolges. Wie heißt es so treffend:

*Wir können einen Menschen relativ leicht aus seinem  
Milieu herausholen. Viel schwieriger ist es,  
das Milieu aus ihm herauszuholen.*

Unsere Praxis dient dazu, dass wir das Milieu, also die alten Prägungen aus unserer Kindheit und von unserer Herkunft aus uns herausholen. Dafür braucht es Achtsamkeit und Selbstliebe, die wir täglich neu in uns lebendig werden lassen und verstärken sollten. Mit dieser Art von Atem- und Meditationspraxis, wie ich sie dir in diesem Buch ans Herz lege, kannst du dein Leben von Grund auf wandeln, wenn du das möchtest. Du wandelst nämlich vor allem dich selbst – und das Außen folgt.

Auch körperliche Beschwerden lassen sich mit einer solchen Praxis lindern oder ganz beseitigen. Dysbalancen jeglicher Art können verschwinden. Wir wissen heute aus zahlreichen Untersuchungen, dass sich insbesondere durch tiefe Bauchatmung, durch

innere Ruhe, Meditation und durch tiefe intuitive Erkenntnisse unser Gehirn und unser Körper nachhaltig verändern können. Das aber braucht Zeit. Habe also Geduld mit dir und bleib dran. Schraub deine Erwartungen nicht zu hoch, sondern erlebe und genieße die Momente, in denen du ruhig wirst und merkst, wie sich Wohlbefinden und Liebe in dir ausbreiten. Davon wirst du reichlich haben, wenn du dich auf das intensivere Lesen und das Üben hier einlässt. Himmel und Erde finden in dir immer mehr zusammen, während dein Leben zunehmend gelingt.

### Keine Sorge bei Turbulenzen

Wenn wir uns ein Buch wie dieses kaufen, wünschen wir uns meist eine Veränderung in unserem Leben. Doch Veränderungen passieren nicht durch einen Willensakt, sondern im Laufe eines Prozesses, der unseren Einsatz braucht. Und so ist das, was ich dir hier anbiete, natürlich auch Arbeit für dich. Aber es ist eine schöne Arbeit, eine lichtvolle Arbeit. Wir werden schwierige Themen nicht ausklammern, sondern lösungsorientiert betrachten. Alles andere würde uns nicht weiterführen. Das Leben gilt es anzupacken und nicht davor zu fliehen. Die Balance aus Theorie und liebevoller Praxis wird es dir leicht machen, auch eventuelle Untiefen zu durchqueren.

Wenn es mal schwierig werden sollte, kannst du positiv weitergehen, was nicht bedeutet, dass du immer gute Laune haben musst. Aber es bedeutet, dass du dir an schlechten Tagen bewusst bist, dass noch tausend gute auf dich warten.

*Optimismus ist aus meiner Sicht die Fähigkeit, sich das Licht am Ende des Tunnels immer wieder vor Augen zu führen.*

Wenn dir beim Lesen oder beim Praktizieren der Übungen Angst oder Überforderung begegnet, dann lauf bitte nicht weg, sondern schau genauer hin und geh hindurch. Wir werden uns auch mit dem inneren Kind beschäftigen und seine Heilung fördern, denn aus seinem Bereich, aus dem Unterbewusstsein und aus schmerzhaften Erinnerungen kommen manchmal schwierige Gefühle, die wir auf diese Weise annehmen und heilen können.

Manchmal berichten mir Seminarteilnehmer, dass sie auf die Übungen sehr stark reagieren. Das ist nicht verwunderlich, denn lang gestaute Energie kommt wieder in Fluss, wenn wir mit ihr arbeiten. Manchmal reicht dafür allein das vertiefte Atmen aus. Wir spüren uns intensiver, wenn wir unseren Bauch beatmen, und damit spüren wir natürlich auch, wo Spannungen sind und wie sie sich lösen. Solche Phänomene sind daher positiv zu sehen. Und natürlich kannst – und solltest – du dir professionelle Hilfe und eine individuelle Unterstützung holen, wenn du merkst, dass du dies brauchst.

Es gibt ein sehr kraftvolles Gebet, das du immer dann sprechen kannst, wenn du in ein Gefühl der Überforderung, der Angst oder auch der Traurigkeit hineinrutschst. Außerdem ist es sehr hilfreich, es jeden Morgen und jeden Abend zu sprechen. Und natürlich immer dann, wenn die Inhalte dieses Buches etwas in dir aufwühlen. Mit der folgenden kleinen Meditation wirkt es umso mehr beruhigend und stärkend. Wenn dich allzu Irdisches zu überrollen droht, bringt sie wieder ein Stückchen Himmel zu dir.

## **Dein Gebet der Liebe**

Setz oder leg dich bequem hin, leg deine Hände auf deinen Herzraum, schließ deine Augen und spür deinen Herzschlag. Du nimmst wahr, wie dein Atem in dich einströmt und deinen Körper wieder verlässt. Lächle dir selbst zu und sprich innerlich voller Achtsamkeit:

**Ich bin Liebe, ich bin Licht, Frieden erfüllt mich.**

Nimm wahr, was die Qualität dieser Worte in dir auslöst. Wahrscheinlich beginnst du ruhiger zu werden und tiefer zu atmen. Lass es einfach geschehen.

Und wenn du diese Worte ein zweites Mal aussprichst, sind sie dir schon vertrauter und geben dir eine noch tiefere Sicherheit:

**Ich bin Liebe, ich bin Licht, Frieden erfüllt mich.**

Es wird ruhiger in dir, und vielleicht fühlst du eine angenehme Leere in deinem Kopf, während du sanft in deinen Bauchraum einatmest und spürst, wie sich der Bauch hebt und wie sich die Bauchdecke beim Ausatmen wieder senkt.

Und so sprichst du noch ein drittes Mal, voller Ruhe und mit diesem weichen, warmen Bauchgefühl, dein Gebet:

**Ich bin Liebe, ich bin Licht, Frieden erfüllt mich.**

Deine spirituelle Arbeit ist eine Investition in dich selbst, in deine Gesundheit und deine lichtvolle Zukunft. Und so wünsche ich dir, dass du dieses Buch in genau diesem Sinne nutzen kannst. Dass du stets motiviert bist, alles, was dich herausfordert oder auch ängstigt, anzugehen und zu lösen, weil du weißt, dass sich damit ein Wachstumsprozess entfaltet, der dich zu etwas Größerem und zu Erfolg und Erfüllung führt.

Ich wünsche dir, dass dich dieses Buch neu daran erinnert, dass du ein geistiges Wesen in einem physischen Körper bist, jederzeit angebunden an die göttliche Quelle, jederzeit fähig, aus den lichtvollen geistigen Welten heilsame und stimmige Impulse zu empfangen. Dann nämlich bist du in deinem Leben mit seinen vielfältigen Wechseln und Wandeln auch imstande, stets die für dich richtigen Entscheidungen zu treffen. Und so möge dir dieses Buch helfen, dir selbst eine gute Freundin, ein guter Freund zu sein und dich in jeder Lebenslage selbst gut leiten, beraten und führen zu können. Dadurch bist du ganz von selbst auch eine starke Partnerin, ein starker Partner in deinen Beziehungen, in deiner Familie, in deinem Freundeskreis, in deinem beruflichen Wirken, einfach in der Welt. Du verbindest Himmel und Erde.





# Seelenstärke und emotionale Sicherheit

Die zentrale Qualität, die wir als Menschen in unserem Leben hier auf der Erde zu lernen haben, ist aus meiner Erfahrung die Seelenstärke. Sie ist immer wesentlicher, als es äußere Faktoren jemals sein könnten. Wir können noch so viel Herausforderndes und Schwieriges erleben, selbst Dinge, die landläufig als Schicksalsschläge gelten – wenn wir ausreichend Seelenstärke haben, dann können wir damit umgehen. Dann ist es vielleicht eine Zeit lang schwierig, doch wir meistern die Situation, finden neu in unsere Balance und kommen noch weiter gestärkt aus der Angelegenheit hervor. Dieser Seelenstärke möchte ich das erste Kapitel widmen und dir dabei natürlich auch Möglichkeiten aufzeigen, sie zu erlangen und zu vermehren.

## Emotional intelligent

Was macht Seelenstärke aus? Unsere Seele ist bereits stark, daran besteht gar kein Zweifel. Doch während ihrer Existenz in einem Körper auf der Erde ist sie Bedingungen ausgesetzt, die ihre Stärke oft verblassen und in den Hintergrund treten lassen. Als himmlische Qualität vermag sie nicht immer bis zum Irdischen durchzudringen. Wie Nebelschleier verdecken von Vorfahren übernommene Muster und Denkweisen, vor allem aber Ängste, Traurigkeit, Ohnmacht und Groll ihr Leuchten.

Seelenstärke heißt für mich, dass wir dieses Leuchten wiederentdecken, dass wir die Kraft und die Absichten unserer Seele in unser Leben einbringen und um ganz erdenhafte Qualitäten ergänzen, die wir für unseren allumfassenden Erfolg in dieser Inkarnation brauchen.

Wenn wir unsere Seelenstärke entwickeln, ist vor allem die Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen, das zentrale Thema, insbesondere natürlich mit schwierigen Gefühlen. Ob es um kleine alltägliche Gefühle oder um große Emotionen geht, ob Angst, Traurigkeit, Wut, Groll oder Ohnmacht in uns wach werden – wenn wir die emotionalen Winde und Stürme meistern, sind wir dem Leben und auch seinen Krisen gewachsen.

*Wer seine Gefühle gestaltet, gestaltet auch sein Schicksal.*

Wer nicht in der Lage ist, seine Gefühle zu gestalten, ist ihnen ausgeliefert und damit letztlich ein Spielball der Umstände. Denn die Umstände sind es ja, die all die Gefühle ganz willkürlich in uns wachrufen. Sind wir unachtsam und blind für das, was in uns geschieht, bricht gelegentlich ein emotionales Gewitter über uns herein oder wir versinken in einem emotionalen Sturm – und sind ziemlich hilflos.

Es geht hierbei nicht nur um Psychologie. Natürlich gehört der Umgang mit Gefühlen ins Psychologische. Doch wir als spirituelle, als feinsinnige Menschen haben die Möglichkeit, auch das Überbewusste und Göttliche mit in die Gleichung hineinzunehmen, die himmlische Führung, die Geistesblitze, die Inspiration und Intuition. Wir können Körper, Seele und Geist als die Einheit erfahren und gestalten, die sie sind. Damit werden wir zu einer besonders stabilen emotionalen Persönlichkeit, die mit allem im Leben gut umgehen kann, lösungsorientiert und liebevoll. Eben in

Verbindung von Himmel und Erde, von himmlischen Impulsen und irdischen Emotionen. So leben wir in unserer Schöpferkraft und sind nicht länger Spielball irgendeines Schicksals.

Emotionale Intelligenz ist für mich hierbei ein ganz wichtiges Stichwort. Es heißt ja nicht nur, dass wir eine Art Intelligenz auf der emotionalen Ebene entwickeln, dass wir also gut mit Gefühlen umzugehen lernen. Es heißt für mich auch, dass wir unsere Kopfintelligenz dafür einsetzen können, mit unseren Gefühlen schöpferisch und gekonnt klarzukommen. Dass wir vom Kopf her, also mit unserer Intelligenz im rationalen Sinne, darauf reagieren, was an Gefühlen in uns wach ist. Dann nehmen wir beispielsweise Abstand und fragen uns mit klarem Geist: »Ist diese Angst berechtigt? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass das, wovor ich Angst habe, eintritt? Wie schlimm wäre das dann wirklich?« Solche Fragen bilden für mich einen Grundpfeiler des gelingenden Lebens. Kopf und Herz arbeiten auf unserem Weg zusammen, wenn wir emotional intelligent vorangehen.

## Ein Leben voller Wunder

Wir gehen meist davon aus, dass wir erwachsen sind, nur weil wir eine bestimmte Zahl an Jahren erreicht haben. Das ist aber nicht einfach automatisch wahr. Denn meist sind wir emotional belastet und nicht im Sinne des Wortes gebildet oder ausgebildet, wenn wir das offizielle Erwachsenenalter erreichen. Wir sind vor allem nicht geschult im Umgang mit unseren Gefühlen. Stattdessen tragen wir die Muster unserer Herkunft und unserer bisherigen Lebenserfahrungen in uns, und diese dienen meist nicht unserer Ausgeglichenheit, nicht unserem inneren Frieden und auch nicht unserer persönlichen und spirituellen Weiterentwicklung. Vielmehr bremsen sie uns auf unserem Weg.

Schon deswegen ist es wichtig, zu lernen, mit unseren Gefühlen achtsam und gestaltend umzugehen. So können wir nach und nach aus alten Mustern und Gewohnheiten aussteigen und uns das Leben erschaffen, das zu uns passt und das wir wollen. Wenn wir dann noch die göttliche Schöpferkraft in uns entdecken, dann tauchen wir in ein Bewusstsein ein, in dem wir wissen, dass alles im Leben ein Wunder ist und dass der Himmel durchaus auf der Erde zu finden ist. Viele Menschen sagen, sie glauben nicht an Wunder. Sie haben sich in einer ziemlich engen, rationalen, alltäglichen Welt eingerichtet, mehr oder weniger zufrieden, aber entfernt von dem, was wirklich möglich ist. Denn das sind die Wunder – sie sind möglich. Und indem wir Himmel und Erde verbinden, werden sie für uns Realität.

Genau das möchte ich dir in diesem Buch mit auf den Weg geben: dass Wunder deine Realität sein können. Was du dabei lernen darfst, ist, das Gute wirklich anzunehmen. Du darfst die heilsame Liebe, die dir die lichtvolle geistige Welt schenken will, wirklich annehmen, sie in dir aufnehmen und dein Leben damit gestalten.

Frage dich einmal: Wie gut gelingt es dir bereits, Gutes an dich heranzulassen? Auch das ist nämlich mit deiner Gefühlswelt verbunden. Es fängt ja schon im Kleinen an. Vielleicht macht dir jemand ein schönes Kompliment, sagt, wie gut du heute aussiehst, wie gut dir ein bestimmtes Kleidungsstück steht oder wie toll du irgendetwas gemacht hast. Was antwortest du? Welche Gefühle kommen in dir auf? Bei den meisten von uns ist es eher ein Abwehren, richtig? Du sagst so etwas wie: »Oje, ich sah schon mal besser aus.« Oder: »Ach, das war doch nichts. Das ist doch nicht der Rede wert.«

Und was passiert dabei? Du wirfst dieses wundervolle Geschenk der Liebe, das dir jemand übergeben wollte, weg und aktiverst stattdessen eine schwere Energie in dir, eine Selbstablehnung. Einen Mangel an Selbstliebe.

Auf unserer Bewusstseinsreise hier in diesem Buch wollen wir einen anderen Weg finden. Über Meditationen und Übungen wollen wir die tief sitzenden, bewussten wie auch unbewussten seelischen Narben in uns entdecken und heilen lassen und ganz in unserer Selbstliebe erstrahlen. Dafür sind praktische Übungen wichtig, denn von allein heilt vielleicht ein wenig an der Oberfläche, aber nicht in der Tiefe.

*In uns allen tobt zuweilen der ganz normale Wahnsinn.  
Doch wir können lernen, ihn allmählich in Frieden  
und Freude zu verwandeln.*

Unsere Seele braucht Zeit zu heilen. Sie braucht Zeit, neue Erfahrungen zu sammeln, um sich daran zu gewöhnen, dass wir liebenswert sind und mit Liebe geradezu überschüttet werden, wenn wir es denn zulassen, wenn wir den Himmel in unser Leben auf der Erde einlassen.

Es ist ein innerer Prozess, sich und alle auftauchenden Gefühle liebevoll anzunehmen. Du kannst es nicht mit deinem Willen machen, doch mit Geduld, Zeit und einer liebevollen täglichen Praxis ist sehr viel möglich. Wahrscheinlich kommt hier auch das Wort Engelsgeduld her. Die Engel sind unendlich geduldig mit uns. Sie geben uns alle Zeit, die wir brauchen, um unseren Weg ins Licht und in die Liebe gehen zu können. Wenn wir sie mit offenen Armen begrüßen und in ihrer Arbeit an uns unterstützen, geht es natürlich viel schneller und leichter.

## Gesunde Selbstwahrnehmung

Eine wesentliche Voraussetzung dafür, die eigenen Gefühle gestalten zu können, ist eine geschulte Selbstwahrnehmung. Denn natürlich müssen wir uns selbst wahrnehmen können, um Einfluss darauf zu nehmen, was in uns an Gefühlen lebt. Eine gute Selbstwahrnehmung ist uns meistens nicht gegeben, oder besser gesagt: Wir haben sie natürlicherweise, aber verlieren sie im Laufe der Zeit, weil in der Art, wie wir gegenwärtig leben, solche Dinge nicht im Zentrum stehen und nicht geschult werden. Und so haben wir als Erwachsene fast alle verlernt, uns selbst wirklich zu spüren und zu bemerken, was wir fühlen. Und noch viel weniger können wir es aktiv und in unserem Sinne gestalten. So ist es für uns hier einer der ersten notwendigen Schritte, die Selbstwahrnehmung zu schulen.

Darüber könnte ich jetzt sehr viel Theoretisches und Wichtiges schreiben – aber das Wesentliche ist und bleibt deine praktische Erfahrung und deine regelmäßige Übung. Deshalb biete ich dir hier eine meditative Übung an, die zugleich die Basis für viele weitere Meditationen im Buch ist. Sie ist die Grundlage deiner Alltagspraxis in Sachen emotionale Intelligenz. Sie schult die Wahrnehmung deiner selbst im Sinne deiner Selbstliebe, deiner Eigenverantwortung und deiner Schöpferkraft. Dich selbst wirklich wahrnehmen zu können, bringt dir mehr Selbstkontrolle oder auch mehr Selbstachtsamkeit.

Dies alles gelingt insbesondere über den Atem. Im Alltag atmen die meisten eher flach und nur in den Brustraum. Das aber ist eigentlich eine Stressatmung. Damit kommen wir nicht zur Ruhe. Wahrscheinlich spürst du das selbst, oder? Je angespannter du bist, weil du vielleicht unter Zeitdruck stehst, umso flacher ist dein Atem. Er erreicht gar nicht die Tiefe deines Bauches, dessen Decke dann fest und starr ist.

In die Ruhe finden wir, je mehr wir lernen, unseren Atem zu vertiefen. Die emotionale Intelligenz sitzt schließlich auch im Bauch, und den wollen wir mit unserem Atem erreichen. All die Nerven im Bauchraum können sich dann entspannen, was auch zur Entspannung der gesamten Muskulatur beiträgt. Wenn wir in diesem Zustand des Bei-uns-Seins sind, dann können wir auch erst spüren und erleben, wie wir uns fühlen und was in uns gerade aktiv ist.

Die folgende angeleitete Meditation schult deine Selbstwahrnehmung und ist daher – wie jede Schulung – für die regelmäßige Praxis gedacht. Mach sie, sooft du magst, am besten täglich. Die Beschreibung ist recht lang, doch du wirst zweierlei bemerken: Schon beim ruhigen Lesen wirst du die Entspannung und die wachsende Ruhe in dir spüren. Und wenn du sie ein paar-mal gelesen hast, kannst du die Übung frei nachmachen. Denn es kommt nicht auf jeden einzelnen Schritt und jede Formulierung an, sondern auf die grundlegende Art, mit dir zu sein und dich zu erleben. Jederzeit kannst du natürlich auch das Audio hören und dich von meiner Stimme durch die Meditation führen lassen (den Download-Link findest du im Anhang des Buches).