



**Heather Askinosie und Timmi Jandro**

# K R I S T A L L E

---

SCHÖN, GESUND UND ENTSPANNT  
MIT DER KRAFT DER STEINE

Aus dem Englischen von Maja Ueberle-Pfaff



Die englische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel »Crystale Muse« bei Hay House Inc., USA.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.knaur-balance.de](http://www.knaur-balance.de)**



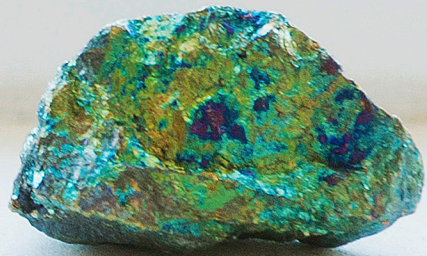
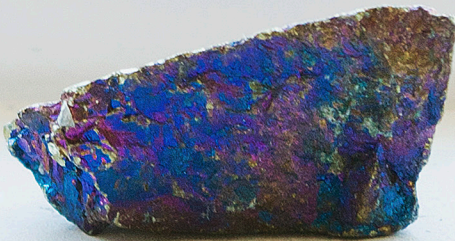
Deutsche Originalausgabe 2018  
© 2017 Heather Askinosie and Timmi Jandro  
© 2018 Knaur Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München. Alle Rechte vorbehalten.  
Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Anke Schenker  
Covergestaltung: atelier-sanna.com, München  
Coverabbildung: Sara Carter  
Fotos im Innenteil: Sara Carter  
Zeichnungen der Kristalle im Innenteil: Daniel Lee Melendez © Energy Muse  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell  
ISBN 978-3-426-67567-0

5 4 3 2 1



Für all jene, die Kristalle lieben und die ihre Seele suchen,  
für Wegbereiter und Visionäre, Lichtarbeiterinnen und Wissbegierige.  
Für euch ist dieses Buch.

Es wurde gesegnet von:  
Lama Tsering Wangdu Rinpoche  
Amma Sri Karunamayi  
João de Deus





# Inhalt

---

## Einleitung

WIE DU DIESES BUCH NUTZEN KANNST 11

### KAPITEL 1

## Mein Aha-Erlebnis mit den Kristallen

---

13

### KAPITEL 2

## Kristalle – ein Crash-Kurs

ALLES, WAS DU ÜBER DIE VERWENDUNG  
VON KRISTALLEN WISSEN MUSST

---

19

### KAPITEL 3

## Energetische Raumreinigung

WIE DU DEINE RÄUME, DEINE KRISTALLE  
UND DICH SELBST REINIGST

---

33

Selenit	41
Ritual: Reinigung und Klärung von Räumen	43
Himalajasalz	46

### KAPITEL 4

## Klarheit im Geist

DURCH MEDITATION ZU KONZENTRATION,  
ZENTRIERUNG UND WENIGER ANGST

---

49

Schungit	51
Ritual: Ein ungetrübter Geist	53
Ritual: Vortex-Meditation	54
Ritual: Gebet, Wunder und Meditation	59
Bergkristall	63
Ritual: Meditatives Ausmalen	64
Gruppenritual: Weniger Angst durch Meditation	67

## KAPITEL 5

### Der innere Tempel

SELBSTBETRACHTUNG UND  
INNERE TRANSFORMATION IN DREI SCHRITTEN

---

71

Schwarzer Obsidian	73
Ritual: Der Blick nach innen	74
Ritual: Licht und Schatten akzeptieren	77
Hämatit	81
Ritual: Loslassen und Hingabe	82
Basalt	85

## KAPITEL 6

### Sei ein Geldmagnet

WIE DU WOHLSTAND, ERFOLG UND  
LEBENSFÜLLE ANLOCKST

---

87

Tigerauge	91
Ritual: Eine Schale für Wohlstand und Fülle	93
Jade	95
Ritual: Verantwortung übernehmen	97
Aventurin	99
Ritual: Geld magnetisch anziehen	101
Citrin	107
Ritual: Die glückliche Sieben	108

## KAPITEL 7

### Vom Zusammenbruch zum Durchbruch

WIE MAN AUS DEN DUNKELSTEN LEBENSPHASEN  
LERNEN UND AN IHNEN REIFEN KANN

---

111

Rauchquarz	116
Ritual: Tiefe Erdung	117
Chrysokoll	120
Ritual: Das Kristall-Medizinrad	121
Blau-weißer Chalcedon	125

## KAPITEL 8

### Der Liebes-Guru

RITUALE FÜR LIEBE, NEU ENTFACHTE  
LEIDENSCHAFT, SELBSTAKZEPTANZ UND  
HEILUNG DES HERZENS

---

127

Ritual: Liebe anlocken	131
Ritual: Liebe in 40 Tagen	137
Malachit	141
Ritual: Liebevolle Wünsche vor der Hochzeit	143
Ritual: Das Rad der Selbstliebe	145
Rosenquarz	149
Ritual: Damit die Liebe lebendig bleibt	150



## KAPITEL 9

### Zwei und eins sind drei

KRISTALLE FÜR FRUCHTBARKEIT,  
SCHWANGERSCHAFT, FEHLGEBURT UND GEBURT

---

155

Ritual: Bewusste Empfängnis	157
Mondstein	161
Ritual: Nach einer Fehlgeburt	163
Ritual: In Liebe baden – für Mama und Baby	167
Ritual: Eine gesegnete Geburt	169
Ritual: Neuanfänge	173

## KAPITEL 10

### Süße Träume

TIPPS UND TRICKS FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

---

177

Ritual: Erdung und Ausrichtung im Schlaf	181
Fluorit	183
Ritual: Schmerz loslassen und die emotionale Balance wiederfinden	185
Amethyst	187
Ritual: Kristallmuster »Entschwebe ins Traumland«	189
Coelestin	191

## KAPITEL 11

### Energieräuber, nein danke!

WIE DU NEGATIVE ENERGIEN  
AUS DEINEM LEBEN ENTFERNST

---

193

Ritual: Das Band durchtrennen	197
Schwarzer Cyanit	200
Ritual: Spirituelle Reinigung	201
Schwarzer Turmalin	206
Ritual: Psychischer Schutz durch Energiebänder	207
Pyrit	209

## KAPITEL 12

### Leben im Einklang mit dem Mond

HIMMLISCHE ZEREMONIEN ZUR SELBSTFINDUNG

---

211

Ritual: Mutter-Mond-Mandala	215
Labradorit	219
Ritual: Neumondwünsche	221
Phantomquarz	225
Ritual: Altar für kosmische Kraftentfaltung	229
Unakit	231

**KAPITEL 13**  
**Aus der Quelle schöpfen**

DER SCHLÜSSEL ZU DEINER KREATIVITÄT

---

233

Ritual: Kreativ aus dem Herzen heraus	237
Karneol	239
Ritual: Grenzen einreißen	241
Ritual: Einen Stab gestalten	245
Sonnenstein	249

**KAPITEL 14**  
**Spiritualität im Hier und Jetzt**

LICHT UND SCHATTEN  
AUF DEINEM SPIRITUELLEN WEG

---

251

Ritual: Alles wird gut – Ho’oponopono	255
Roter Jaspis	257
Ritual: Das Herz dem Schatten öffnen	261
Rhodonit	264
Ritual: Das Bewusstsein weiten	267
Lemurischer Saatkristall	270

Nachwort 273

Glossar 275

Dank 286







# EINLEITUNG

---

## WIE DU DIESES BUCH NUTZEN KANNST

*Kristalle* wurde speziell für dich geschrieben. Auf den folgenden Seiten geben wir dir praktische Hinweise, wie du dir mithilfe von Kristallen und anderen Heilsteinen dein höchstes Potenzial erschließt. Jedes Kapitel enthält einfache, durch jahrelange Erfahrungen und Studien entstandene Rituale, mit deren Hilfe du dein Leben neu gestalten kannst. Wir verraten dir die Formeln, die aus unserer Sicht am besten wirken. Bist du erst einmal mit den Kristallen vertraut geworden, möchtest du vielleicht eigene Rituale entwickeln. Vertraue immer deiner Intuition und inneren Führung. Denke daran: Du kennst dich selbst am besten!

Stell dir vor, du hättest eine Art Kochbuch vor dir, in dem du blättern oder es von Anfang bis Ende durchlesen kannst. Sollte dich eine der Überschriften besonders ansprechen, nimm den Hinweis ernst, vielleicht fordert dich dein höhe-

res Selbst auf, dir ein bestimmtes Ritual genauer anzusehen.

Timmi und ich freuen uns sehr, dass wir dich auf unsere abenteuerliche Reise mitnehmen dürfen. Seit der Gründung unseres Unternehmens »Energy Muse« bin ich verantwortlich für das Fachwissen um die Kristalle und den kreativen Bereich, während sich Timmi um die Produktion und den geschäftlichen Aspekt kümmert. Meine Stimme wird dich zwar durch das Buch führen, aber die Basis bilden unsere vielen gemeinsamen Jahre. Wir hoffen, dass wir dich dazu ermuntern können, in tiefere Schichten deines Lebens vorzudringen, damit du Möglichkeiten entdeckst, wie du deinem höchsten Potenzial gerecht werden kannst.

*Heather Askinosie*







# MEIN AHA-ERLEBNIS MIT DEN KRISTALLEN

---

*»Kristallklarheit ist die neue Superkraft.«*

*Heather Askinosie,  
Kristallexpertin und holistische Heilerin*

**I**ch arbeite seit über 25 Jahren mit Kristallen und heilenden Steinen. In dieser Zeit habe ich gesehen, wie Menschen ihr Leben änderten, wie sich ihre Finanzen und ihre Gesundheit verbessert haben. Ich habe gesehen, wie Liebe aufblühte, alte Wunden heilten und wie sich negative Glaubenssätze auflösten. Ich durfte sogar beobachten, wie Frauen nach jahrelangen vergeblichen Bemühungen endlich schwanger wurden.

Kristalle sind Werkzeuge der Erde. Wie ein anmutiger Garten oder ein einladender Strand können dich Kristalle inspirieren, es langsamer angehen zu lassen und dich an deine Essenz zu erinnern. In unserer geschäftigen Welt vergessen wir manchmal, wie viel Wunderbares bereits in uns angelegt ist. Die Arbeit mit heilenden Steinen hilft uns beim Erinnern.

Bevor meine Reise mit den Kristallen begann, glaubte ich schon alles zu haben. Nach konventionellen Maßstäben stimmte das auch. Ich wuchs in einem kleinen Küstenstädtchen in Südkalifornien auf, in dem viele Freigeister lebten. Meine Eltern hatten einen großen, bunten Freundeskreis, und ich kam von klein auf in Kontakt mit den unterschiedlichsten Denkweisen. Meine Großmutter weissagte mir aus Teeblättern, und jedes Jahr erstellte mir ein Astrologe mein Horoskop. Meine Mutter räucherte unser Haus mit Salbeibündeln und richtete sich nach den Mondphasen. Nur Kristalle und Mineralien lernte ich selbst in diesem aufgeschlossenen Milieu nicht kennen.

Nach dem College ging ich in die Immobilienbranche, und lange kam mir das Leben ganz einfach vor. Ich hatte meine Familie, gute Freun-



de, ein Haus am Meer, Geld, keine Verpflichtungen – mehr brauchte ich nicht. Bis mir eines Tages ein obskurer Laden in der Nähe auffiel, der gerade eröffnet hatte. Ich spähte durch das Schaufenster und war verwirrt von den merkwürdigen Dingen, die ich dort sah. Unschlüssig blieb ich stehen, aber dann war meine angeborene Neugier doch zu stark. Als ich durch die Tür trat, fühlte ich mich wie in eine andere Welt versetzt, eine Welt voller Magie, Farben, Weisheit und ... Geheimnisse.

Auf den Regalen stapelten sich Seifen, Duftöle und Steine – jede Menge Steine. Ich deutete auf einen und sagte: »Das ist das Schönste, was ich je gesehen habe.«

Die Ladenbesitzerin kam herüber. »Das ist ein Amethystquarz aus Brasilien, er strahlt eine beruhigende Energie aus. Nimm ihn in die Hand. Spüre seine Schwingung.«

Wovon redete sie? Quarz? Energie? Schwingung? Sie musste mein ratloses Gesicht gesehen haben, denn sie legte mir den kühlen Stein in die Hand und schloss meine Finger darum.

»Fühle ihn«, sagte sie.

Das tat ich. Ich hielt ihn in der Hand und fühlte ihn. Dann nahm ich einen anderen und noch einen und blieb bis zum Ladenschluss.

Von jenem Tag an führte ich ein Doppelleben. In meiner Arbeitszeit war ich eine erfolgreiche Immobilienmaklerin, meine Freizeit verbrachte ich in dem kleinen Laden. Etwas ging in meinem Inneren vor sich. Es war, als zögen mich die Steine mit ihrer Energie in ihre Welt. Sie verzauberten mich. Manchmal hätte ich mein »echtes Leben« am liebsten auf Eis gelegt, um mehr Zeit mit diesen herrlichen Schätzen verbringen zu können.

Ich wollte immer mehr erfahren, über jeden einzelnen, als wären sie neue Freunde. »Woher

kommst du? Brasilien? Peru? Madagaskar?« Die Besitzerin erzählte mir, dass jeder von ihnen einzigartig ist und eine Energie ausstrahlt, mit deren Hilfe man das eigene Leben bewusster gestalten, beeinflussen und verändern kann. Steine sollten das können? Warum redeten dann nicht mehr Leute darüber? Die Skeptikerin in mir zweifelte, aber am Ende gewann die Experimentierfreudige. Ich kaufte ein paar Kristalle und stellte sie bei mir auf.

Zuerst starrte ich sie nur an. Dann hielt ich den Amethyst beim Einschlafen eine Weile in der Hand. Mir war, als existierte in ihm eine kleine Energiewelt, die ich mit dem bloßen Auge nicht wahrnahm. Ich begann alles zu verschlingen, was ich über Kristalle finden konnte. Ich kaufte eines der wenigen Bücher, die es damals zu dem Thema gab, und las es in einem Zug durch. Am nächsten Tag rief ich die Autorin an und fragte, ob sie mir noch mehr erzählen könne. Wenige Tage später saß ich in einem Flugzeug nach Hawaii. Das war der offizielle Beginn meiner Reise mit den Kristallen.

Bald beanspruchten sie meine gesamte Freizeit. Das Geld, das ich als Maklerin verdiente, investierte ich in Reisen quer über den Globus, auf denen ich Schamanen, Heilerinnen, Energiearbeiter und Feng-Shui-Meister traf. Wenn meine Freunde mit mir ausgehen wollten, hörten sie: »Sorry, ich kann nicht. Ich habe schon ein Date mit meinen Kristallen.« Meine Freunde hielten mich für durchgeknallt, aber ich fühlte mich endlich lebendig.

Doch so befreiend, stimulierend und eindrucksvoll diese magische Reise einerseits war, so beschwerlich war sie auf der anderen Seite. Ich war in die Welt der Kristalle eingetaucht, bevor sie zum Mainstream wurde, und man bezeichnete mich abwechselnd als »Hexe« oder



»Spinnerin«. (Heute, 25 Jahre später, verstehe ich solche Bezeichnungen als Kompliment!)

Der spirituelle Pfad ist nichts für Zaghafte. An manchen Tagen fällt es uns leichter, dem inneren Kampf auszuweichen. Er kann einsam machen. Anfangs reiste ich oft an entlegene Orte. Im Dschungel von Belize traf ich mich mit Heilern und Medizinmännern, auf Bali schlug ich mich zu versteckten Retreat-Zentren durch. Aber selbst an einsamen Tagen trösteten mich die Energie der Erde, der Vegetation und des alten Gesteins auf meinem Weg.

Die meisten Informationen über die Steine und ihre Wirkungen erhielt ich mündlich. Ich hatte sie als Muster auf meinem Körper erlebt und in der Wüste steinerne Medizinräder gelegt. Doch nun war es an der Zeit, das Gelernte wei-

terzugeben. Lange bevor es Mode wurde, massierte ich Menschen mit Kristallspitzen und heißen Steinen. Ich legte heimlich Kristalle in die Häuser, die ich verkaufte, um deren Energiefeld zu klären. Ich schenkte meinen Freunden Kristalle und bat sie, mir von eventuellen Veränderungen oder Durchbrüchen zu berichten. Wenn andere von dem alten Wissen profitierten, freute ich mich selbst am meisten.

Ich musste mich entscheiden: Sollte ich ins Unbekannte aufbrechen und mich dem geheimen Wissen der Kristalltherapie verschreiben? Oder lieber in der verrückten, aber sicheren Welt der Immobilien bleiben? Schließlich mussten Rechnungen bezahlt werden, und mein Ersparnis ging auch zu Ende.

Ich wählte die Kristalle – oder vielleicht war



es umgekehrt! Ich schlug den einsamen Weg der Abenteurer und Wahrheitssucher ein. Ich verbrachte viele Stunden mit den Kristallen, die für mich zu »Hütern der Weisheit« geworden waren. Mein Leben hatte sich für immer verändert.

Das war cool. Und befreiend. Und hart.

Während meine Freunde Häuser kauften und Familien gründeten, kaufte ich Kristalle. Viele verstanden mich nicht, und manchmal verstand ich mich selbst nicht. Was war aus mir geworden? Meine Eltern hatten mich nicht aufs College geschickt, damit ich als Heilsteintherapeutin endete. Eine weise Frau sagte einmal zu mir: »Deine Reise ist nicht leicht, aber sie wird sich als sehr lohnend erweisen.«

Mein vielleicht größter Lohn erschien in Gestalt meiner besten Freundin Timmi. Während ich meinen Kristallen hinterherreiste, machte Timmi Karriere in der Bekleidungsbranche. Sie war ein phänomenales Verkaufstalent, und ich war maßlos stolz auf sie. Als sie mir eine Zusammenarbeit vorschlug, war ich überglücklich. Wir passten wunderbar zusammen. Sie hatte das

kaufmännische Know-how, und ich kannte das Geheimnis der Kristalle. So entstand unser Unternehmen »Energy Muse«.

Unser Unternehmen, das zunächst Edelsteinschmuck vertrieb, will heute weltweit das Bewusstsein für die Heilwirkung der Kristalle fördern, sie aus ihrer »übersinnlichen Ecke« holen und erklären, wie man sie in einfachen Alltagsritualen einsetzt. Seit Jahrzehnten stehen wir in Kontakt mit Lieferanten aus der ganzen Welt, die für uns fair gehandelte Mineralien mit den höchsten Schwingungen finden. Wir bemühen uns jeden Tag, Menschen zu helfen, die sich auf der Suche nach ihrer ureigenen Kraft der reinsten aller Energien bedienen wollen – der Energie von Mutter Erde.

*»Liebe liegt in der Erde.«*

*Melody,  
Kristallexpertin*





MEIN AHA-ERLEBNIS MIT DEN KRISTALLEN

---







## KAPITEL 2

# KRISTALLE – EIN CRASH-KURS

---

### ALLES, WAS DU ÜBER DIE VERWENDUNG VON KRISTALLEN WISSEN MUSST

*»Wenn ich mir selbst etwas schenke – Zeit, Selbstvergebung, Loslassen –, dann blühe ich auf. Für mich repräsentieren die Kristalle das alles. Sie sind Gegenstände, deren Schönheit und Energie mich gemahnt, dass ich immer wieder einen Schritt zurücktrete, der Welt danke, meinem Körper danke. Spüre ich ihr Gewicht in meiner Hand oder um meinen Hals, richte ich mich neu aus, verbinde mich mit etwas Altebrwürdigem und erinnere mich daran, dass ich es wert bin, schöne Momente zu erleben und mich mit einzigartigen, glanzvollen Gegenständen zu umgeben.«*

*Lena Dunbam,  
Autorin und Filmemacherin*

**S**ieh dir die Kristalle auf Seite 21 an und achte darauf, bei welchen dein Blick verweilen möchte. Male einen Kreis um die ersten drei Kristalle, von denen du dich angezogen fühlst. Denk nicht zu viel nach, lass dich von dem Moment leiten.

Das war leicht, oder? Die Kristalle, die dich ansprechen, haben häufig eine große Bedeutung für dein derzeitiges Leben. Auf diese Weise zeigt dir deine Intuition, was deine Seele braucht. Ist es nicht verrückt, wie gut die Steine dich kennen? Aber eigentlich bist du es, die/der dich kennt, denn schließlich hast du sie ausgesucht. Tief in deiner Seele hat etwas zu dir gesprochen.

### WAS KÖNNEN KRISTALLE WIRKLICH FÜR DICH TUN?

---

Wir alle suchen Kontakt – aber Kontakt wozu? Die Mayas betrachteten die Sterne, um sich mit der Zeit, den Jahreszeiten und den Lebenszyklen zu verbinden. Viele indianische Geschichten erzählen vom Wind, von den vier Himmelsrichtungen, von Zweibeinern, Vierbeinern, Pflanzen- und Steinmenschen, schwimmenden und kriechenden Wesen und vom Großen Geist, um zu zeigen, dass in unserem Universum alles miteinander verbunden ist. Von indigenen Schamanen erfahren wir viel über die Heilkräfte der Pflanzen und wie man sie nutzt, um unsere irdi-

schen Gebrechen zu lindern. Die Heiligen und Weisen überlieferten uns ihre Erkenntnisse darüber, wie der Glaube ein festes Band zwischen uns schaffen kann.

In der heutigen Zeit stellt ein winziger Bildschirm in Sekundenschnelle Kontakt zu Informationen und anderen Menschen her, aber gleichzeitig trennt er uns von der Weisheit von Mutter Natur. Mutter Natur ist echt. Sie ist überall, ist unser wahres Bindeglied.

Wie finden wir also die Reset-Taste? Etwas in deiner Seele sagt dir: »Halte inne, atme und höre zu. Du hast alles in dir, was du brauchst.« Du wirst daran erinnert, dass du Frieden selbst inmitten von Chaos finden kannst, und Kristalle können dir dabei helfen.

Mystiker und Wissende haben Kristalle oft als »Steinmenschen« bezeichnet. Sie glaubten, dass in jedem von ihnen eine Geschichte und eine spirituelle Botschaft enthalten ist. Viele lagen über Jahrmillionen tief in der Erde verborgen, deshalb sind in ihnen die Prägungen der Evolution erhalten. Sie funktionieren wie Miniaturspeicher und gelten als Boten der Erde und Hüter der Weisheit.

Kristalle lehren uns, in Stille Verbindung aufzunehmen. Jeder von ihnen hat seinen einzigartigen »Bauplan«. Auf die Schwingungen eines Kristalls stimmen wir uns so ein, wie wir auch unsere eigenen Schwingungen wahrnehmen – in Stille.

Kristalle sind neutral, sie urteilen nicht, sie haben keine Meinungen und keine Sorgen. Sie mögen altes Wissen enthalten, aber sie wirken zu 100 % im Hier und Jetzt. Sie deuten – im Gegensatz zu uns Menschen – eine Situation nicht als gut oder schlecht. Einen Stein kümmert es nicht, welcher Religion du angehörst oder wie du dich sexuell oder politisch orientierst. Es interes-

siert ihn nicht, wie viel du verdienst, wie weit du auf deinem spirituellen Weg fortgeschritten bist, wie hoch dein IQ ist oder woher du stammst. Kristalle wollen nicht angebetet oder verehrt werden, doch sie verfügen über Informationen, die darauf warten, genutzt zu werden.

Gestein ist auf der Erde seit Anbeginn der Zeit vorhanden. In deiner Welt mögen Kristalle etwas Neues sein, aber du bist nicht neu in ihrer. Die Lehre aus meinen 25 Jahren mit den Kristallen könnte ich so zusammenfassen: Die Menschheit als Ganzes blickt immer nach vorn. Es geht immer um »größer, besser, schneller«. Doch vielleicht sollten wir das Tempo drosseln und erkennen, dass viele Antworten direkt vor unseren Füßen liegen, in der Erde nämlich, der Heimat von uns allen.

Beziehungen sind unsere Basis. Unser Überleben hängt von ihnen ab. Doch nicht nur die Beziehung zueinander gibt uns Kraft, sondern auch die zu unserem Planeten. Für manche von uns mag es an der Zeit sein, diese Beziehung neu zu beleben. Ein Kristall in deiner Hand oder deiner Umgebung kann dich daran erinnern, dass du Teil von etwas Größerem bist – von etwas, das seit Jahrmillionen existiert.

## WARUM KRISTALLE WIRKEN

»Wirken Kristalle tatsächlich?«, werde ich häufig gefragt. Meine Antwort lautet regelmäßig: »Für mich schon!«

Zum einen machen sie mich glücklich, wenn ich sie nur ansehe. Ich lege sie überall im Haus hin, damit sie mich daran erinnern, dass ich für die Schönheit von Mutter Natur immer dankbar sein sollte. Sobald ich einen in der Hand halte, fühle ich mich geerdet. Ich atme bewusster. Das





 <b>Karneol</b> Kreativität, Vertrauen, Motivation	 <b>Rhodo-chrosit</b> Selbstwert, Liebe, Freude	 <b>Rhodonit</b> Liebe, Kraft, Großzügigkeit	 <b>Rosenquarz</b> Liebe, Schönheit, Glück	 <b>Granat</b> Gesundheit, Leidenschaft, Energiefluss	 <b>Roter Jaspis</b> Stabilität, Erdung, Heilung
 <b>Bilderjaspis</b> Kräftigung, Stabilität, Erde	 <b>Achat</b> Stärke, Heilung, innere Stärke	 <b>Rutilquarz</b> Führung, Engel, Heilung	 <b>Pyrit</b> Fülle, glückliche Fügungen, lenkt Negativität ab	 <b>Citrin</b> Glück, Licht, Erfolg	 <b>Mookait</b> Abenteuer, Willenskraft, wahres Potenzial
 <b>Baumachat</b> Fülle, Zentrierung, Friede	 <b>Jade</b> Wohlstand, Weisheit, Gedeihen	 <b>Malachit</b> Liebe, Transformation, Balance	 <b>Aventurin</b> Glück, Optimismus, Reichtum	 <b>Calcit grün</b> Gedeihen, Balance, Klärung	 <b>Chrysopras</b> Liebe, Mitgefühl, Güte
 <b>Aquamarin</b> Ausge- glichenheit, Friede, Befreiung	 <b>Heliotrop</b> Mut, Selbstachtung, Energie	 <b>Chrysokoll</b> Neuanfänge, Kraft, Besänftigung	 <b>Kambabajaspis</b> Inspiration, Furcht überwinden	 <b>Ozeanjaspis</b> Glück, aufbauend, Freude	 <b>Rhyolith</b> Kreativität, Wandel, Positivität
 <b>Coelestin</b> erhebend, beruhigend, Stressabbau	 <b>Blau-weißer Chalcedon</b> beruhigend, Seelenfrieden, Entspannung	 <b>Sodalith</b> Harmonie, Kommunikation, Heilung	 <b>Dumortierit</b> Geduld, Führung, Einsicht	 <b>Lapislazuli</b> Erleuchtung, Bewusstheit, Weisheit	 <b>Apatit</b> Kreativität, Inspiration, Ehrgeiz
 <b>Tigerauge</b> Wohlstand, Optimismus, Erfolg	 <b>Rauchquarz</b> Erdung, Umwandlung, befreit von Angst	 <b>Leopardenjaspis</b> Selbstheilung, Erdung, Stabilität	 <b>Amethyst</b> Spiritualität, Intuition, Frieden	 <b>Botswana- Achat</b> Frieden, Gelöstheit, Heilung	 <b>Fluorit</b> Klarheit, Reinigung, Verjüngung
 <b>Schwarzer Turmalin</b> Klärung, Schutz, absorbiert Negativität	 <b>Schungit</b> Entgiftung, Reinigung, Schutz	 <b>Onyx</b> Schutz, blockiert Negativität	 <b>Labradorit</b> höheres Bewusstsein, Intuition	 <b>Hämatit</b> Erdung, Balance, Erdver- bundenheit	 <b>Bronzit</b> Schutz, Stärkung, Selbstachtung
 <b>Bergkristall</b> Klarheit, Manifesta- tion, Fokus	 <b>Selenit</b> Reinigung, Heilung, Schutz	 <b>Mondstein</b> Harmonisierung, Schutz, Fruchtbarkeit	 <b>Dalmatiner- jaspis</b> Glück, Verspieltheit, Positivität	 <b>Turmalinquarz</b> Glück, Wohlstand, Balance	 <b>Abalone</b> beruhigend, lindernd, heilend

ist kein Placebo-Effekt, keine Einbildung. Ich gelange energetisch auf eine andere Ebene, das ist spürbar und großartig.

Zum anderen haben alle alten Kulturen Kristalle eingesetzt – für Heilzwecke, als Opfer oder Talismane. Cleopatra und die alten Ägypter stellten aus gemahlenem Malachit und Lapislazuli eine ganze Palette von Lidschatten und Kosmetika her. Die Römer bestückten ihre Rüstungen und Schilder mit Edelsteinen, um sich in der Schlacht zu schützen und zu stärken. In Indien werden in der ayurvedischen Medizin mit Edelsteinen physische, emotionale und feinstoffliche Unausgewogenheiten im Körper ausgeglichen. Wir wissen vielleicht nicht, *wie* Steine wirken, aber wir sind nicht die Einzigen, die an sie glauben. Und wenn sie gar nicht wirken würden, wären wir längst nicht mehr im Geschäft.

Kristalle sind Festkörper mit einer regelmäßigen Kristallgitterstruktur. Die Energie, die sie ausstrahlen, bleibt auf einer konstanten Frequenz. Wird ein solcher Kristall auf oder neben eine Körperstelle gelegt, die in einer niedrigeren Frequenz schwingt, ermutigt das den Körper, sich der höheren Frequenz anzupassen. Einfach ausgedrückt: Wenn du »down« bist, hilft dir ein Kristall, den du in dein Energiefeld bringst, wieder hoch.

Noch nicht überzeugt? Dann bedenke Folgendes: Quarz hat die digitale Welt erst möglich gemacht. Du benutzt Handy, Tablet und Computer täglich, aber wusstest du, dass jedes dieser Geräte von einem Silizium-Chip betrieben wird? Silizium ist ein Element, das in Form silikatischer Minerale, das heißt Quarz, in der Erdkruste auftritt.

Der Silizium-Chip in unserem PC ist programmiert, mehrere Hundert Gigabyte an Infor-

mationen zu speichern. Ist es da nicht denkbar, dass auch andere Energien transformiert werden, dass sogar unsere Absichten und Gedanken von den subtilen Schwingungen eines Kristalls oder Minerals beeinflusst werden?

Wie sich die heilsame Wirkung der Kristalle in Bezug auf Stärkung, Balance und Erkenntnis konkret zeigt, hängt unmittelbar von deiner eigenen inneren Haltung ab. Wenn du glaubst, dass dir Kristalle auf einer energetischen Ebene guttun werden, dann wird es geschehen. Wenn du denkst: »Es wird nicht funktionieren, weil es wissenschaftlich nicht erwiesen ist«, dann hast du auch recht, und sie werden bei dir vermutlich nichts ausrichten. Damit Kristalle wirken können, muss man ihnen unvoreingenommen begegnen. Sieh es einmal so: Die Wissenschaft muss zwar erst noch beweisen, dass Kristalle dein geistiges und körperliches Befinden beeinflussen – aber das Gegenteil hat sie auch noch nicht bewiesen.

## WIE FINDE ICH MEINEN KRISTALL?

Ob du im örtlichen Esoterik-Laden vorbeischaust oder online bestellst – der erste Schritt bei der Auswahl deines Kristalls oder Minerals ist, den Kopf auszuschalten und das Herz zu fragen. Vertraue dir. Du weißt, welcher Kristall für dich der richtige ist. Woher? Weil du dich besser kennst als sonst jemand. Wenn du Kristalle in die Hand nimmst, werden sich manche leicht anfühlen, andere schwer. Du wirst dich zu bestimmten Exemplaren hingezogen fühlen. Das mag an der Farbe, der Form oder der Größe liegen. Die Gründe sind unwichtig, hier spricht deine Intuition zu dir.





Und wie erkennst du in der Handvoll Kristalle, die übrig sind, den »einen«?

Sieh genauer hin. Betrachte die Schichten, Einschlüsse und kleinen Unregelmäßigkeiten. Welcher fasziniert dich am meisten? Welcher ist für dich der schönste? Welcher spricht zu dir und fordert dich auf, ihn zu bewundern? Der ist der richtige.

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Kristalle und Edelsteine. So kann zum Beispiel ein bestimmter Kristall auf eine Person beruhigend wirken, auf eine andere dagegen anregend. Deshalb ist es für die folgenden Rituale wichtig, die eigene Absicht ganz bewusst auf die persönlichen Steine abzustimmen und zu jedem von ihnen eine Beziehung herzustellen, anstatt sich sagen zu lassen, was ein Kris-

tall dir »bringen« soll. Es geht weniger um die bekannten Eigenschaften, die jeder Kristall in sich trägt, als um deine individuelle Reaktion auf ihn. Derselbe Kristall kann in unterschiedlichen Situationen unterschiedliche Energien manifestieren. Er kann dir in einem Ritual helfen, einen neuen Weg zu erschließen, und in einem anderen, die Vergangenheit ruhen zu lassen.

## **ICH HABE MEINEN KRISTALL GEFUNDEN. UND JETZT?**

Es gibt mehrere Möglichkeiten, mit deinem Kristall in Kontakt zu kommen. Wie bei jeder lohnenden Beziehung musst du Zeit investieren. Dein Kristall will sich mit dir anfreunden, so wie

du ihn dir zum Freund machen willst.

Nimm dir Zeit, ihn zu halten, zu streicheln und seine Schwingungen auf dich wirken zu lassen. Betrachte seine Farbe, Form und Größe. Spüre, welche Empfindungen sich einstellen, wenn du ihn hältst. Vielleicht kribbeln deine Hände oder werden warm. Achte auch auf die Gefühle, die in dir aufsteigen. Empfindest du Glück, Trauer oder Freude? Es gibt kein Richtig oder Falsch im Umgang mit deinem Kristall. Jeder Mensch bringt seine Erfahrungen mit.

Und was, wenn du gar nichts fühlst? Dann ist das eben so! Ganz einfach. Versuch die Erfahrung nicht zu bewerten, sei nur ganz *dabei*. Manchmal braucht es Zeit, bis sich bei einem bestimmten Kristall eine Resonanz entwickelt.

Wir wünschen uns, dass du den Kristallen dein Herz öffnest, was immer anfangs auch geschieht. Betrachte sie als ein Geschenk von Mutter Erde. Wenn du mit ihrer Energie arbeitest, öffne dich dem, was zu dir kommen möchte. Setze dich zu ihnen, atme, nimm Kontakt auf und lausche ihnen. Sie warten voller Geduld auf dich!

---

**F:** **Ich habe seit zwei Tagen einen Kristall. Warum wirkt er nicht?**

**A:** Wirkt eine Diät nach zwei Tagen? Wirkt ein Fitnessprogramm nach zwei Tagen? Wie bei jeder neuen Übung sind Zeit und Ausdauer erforderlich, um Ergebnisse zu erzielen. Bei Kristallen ist das nicht anders. Die Magie liegt nicht in ihnen, sondern in *dir*! Du bist diejenige/derjenige, die/der arbeitet. Der Stein ist dein Verbündeter, ein Werkzeug, das dich deinem Ziel näher bringen kann.

---

---

**F:** **Wie gehe ich am besten mit meinem Kristall um?**

**A:**

- Trage ihn in der Hosentasche oder Handtasche.
- Trage ihn am Körper.
- Lege ihn auf deinen Altar oder Nachttisch.
- Lege ihn auf deinen Körper.
- Halte ihn beim Meditieren in der Hand.

---

## WAS IST EINE INTENTION?

---

Intentionen sind wie Magnete. Sie ziehen an, was ihnen hilft, in die Realität zu kommen. Eine Intention setzen ist ein mächtiges Werkzeug auf dem Weg zum Glück. Es fängt damit an, dass du dir Ziele setzt, die mit deinen Werten, Wünschen und Bestrebungen in Einklang sind.

1. Entscheide, was dir wichtig ist. Deine Werte sind die Impulsgeber deiner Handlungen, und du musst dir bewusst werden, was wirklich für dich zählt.
2. Frage dich, welche deiner Lebensbereiche ein Upgrade brauchen: Beziehungen, Beruf, Freunde, Spiritualität, Gesundheit, soziale Kontakte.
3. Überlege dir konkret, was du erreichen willst, *wann* und *warum* du es erreichen willst.
4. Erwecke deine Intentionen zum Leben. In den folgenden Kapiteln wirst du bei manchen Ritualen gebeten, sie aufzuschreiben. Verwende dafür die Gegenwart, als würde alles jetzt geschehen,



und beschränke dich auf das, was du wirklich willst. Du solltest das Ergebnis dessen nennen, was du manifestieren willst. Zum Beispiel so: »Ich bin ein Geldmagnet. Geld fließt leicht und mühelos in mein Leben.«

## WIE PROGRAMMIERE ICH MEINEN KRISTALL?

---

Gib deinem Kristall eine Aufgabe und ein Ziel! Eines der wichtigsten Elemente bei der Arbeit mit Kristallen ist es, eine Intention zu formulieren und jeden Stein zu »programmieren«. Er will für dich tätig sein, aber du musst ihm sagen, was er tun soll. Das Leben läuft nicht immer nach Plan, und in Zeiten, in denen du in einer niederen Frequenz schwingst, kann es vorkommen, dass sich deine Intentionen verflüchtigen. Der enge Kontakt mit deinem programmierten Kristall erinnert dich an deine Ziele und dein unbegrenztes Potenzial.

Es ist einfach, den Kristall zu programmieren. Reinige ihn (mehr dazu später), halte ihn in der Hand, schließe die Augen und nimm drei tiefe Atemzüge. Denke an deinen Glauben, die Erde und das, was dich glücklich macht. Das bringt dich in Kontakt mit deinen höchsten Schwingungen. Sie können mit deinen religiösen oder spirituellen Überzeugungen, mit Gott oder einer höheren Macht in Verbindung stehen. Du bestimmst, wie du es nennen willst. In diesem Raum aus Liebe und Licht bittest du dann darum, dass dein Kristall von allen unerwünschten Energien und früheren Programmierungen befreit werden möge.

Sprich laut oder in Gedanken: *»Ich bitte darum, dass sich die höchsten Schwingungen von Liebe und*

*Licht mit meinem höchsten Selbst verbinden, damit alle unerwünschten Energien und bisherigen Programmierungen gelöscht werden. Möge dieser Kristall die folgenden Intentionen speichern: ...«* Am Satzende fügst du drei Intentionen hinzu und sagst abschließend dreimal »Danke«. Durch das dreimalige Aussprechen betonst du, dass das, worum du bittest, im Universum bereits existiert.

## WARUM KRISTALL-RITUALE WIRKEN

---

Nehmen wir an, du willst einen Geburtstagskuchen backen. Vermutlich hältst du dich an ein Rezept, in dem die Zutaten und Arbeitsschritte genau erklärt sind. Auch Rituale können dir mit ihren klaren Abläufen helfen, den nötigen Raum für deine Intentionen zu schaffen.

Denke dir ein Kristall-Ritual als eine Zeremonie, in der du dich auf einen Aspekt deines Lebens konzentrieren und ihn vom Gewöhnlichen zum Außergewöhnlichen erheben kannst. Durch ein Ritual kannst du eine hohe Konzentration mit der kreativen Kraft der Intention verknüpfen.

Du brauchst keiner bestimmten Weltanschauung oder Religion anzugehören, um die Rituale in diesem Buch ausführen zu können.



---

**F:** **Kann ich gleichzeitig mehrere Rituale durchführen?**

**A:** Wir empfehlen dir, dich anfangs auf ein Ritual zu beschränken, bevor du andere ausprobierst. Unseres Erachtens nach ist es am besten, zuerst mit wenigen Kristallen eine Beziehung aufzubauen und sie in Ruhe kennenzulernen. Es ist wie bei einem neuen Freund: Auch den willst du sicher erst etwas genauer kennenlernen, bevor du ihn deinen alten Freunden vorstellst!

---

## **ALLES EINE FRAGE DES TIMINGS**

---

Menschen brauchen unterschiedlich lange, um in den passenden Bewusstseinszustand für Rituale zu gelangen. Wir haben Zeitrahmen gewählt, die sich bei uns bewährt haben. Rituale können zwischen 11 Minuten und 40 Tagen dauern. Die meisten Menschen können sich zwischen drei und neun Minuten gut konzentrieren. Elf Minuten erfordern schon eine gewisse Anstrengung und können Unbehagen auslösen. In diesem Zustand, kurz vor der Schmerzgrenze, erfährst du jedoch am meisten über dich selbst!