

Firewall für die Seele

Abgrenzen und Ausdehnen



Schutz ist für uns Menschen ein wichtiges Thema.

Es zählt zu unseren Grundbedürfnissen unsere persönlichen Grenzen zu schützen.

Doch wenn wir uns selbst wiederum zu sehr begrenzen, engen wir uns ein.

Unsere Seele braucht energetischen Freiraum um sich richtig entfalten zu können.

Sowohl Abgrenzen wie auch Ausdehnen, sind energetische Vorgänge die wichtig für unsere seelische Gesundheit sind.

Sie sollten aus dem Herzen geschehen und automatisch funktionieren.

Leider können schmerzliche Erfahrungen aus der Vergangenheit das gesunde Ausdehnen und Abgrenzen verhindern.

Auf jeden Fall macht es Sinn, sein eigenes Verhalten diesbezüglich zu überprüfen und gegebenenfalls zu verändern.

Abgrenzen:

Wünschenswert wäre es, wie beim Computer, ein Virenprogramm zu haben das genau erkennt was uns nützt oder uns schadet um die unerwünschten Programme sofort abblocken oder eliminieren zu können. Leider ist das bei uns Menschen nicht so einfach.

Jeder Mensch ist in seiner Art einzigartig; jeder hat seine ganz persönliche Struktur. So wie keine zwei Fingerabdrücke gleich sind, so sind auch die feinstofflichen Teile und Aspekte jedes Menschen verschieden. Hier gibt es keine guten und keine schlechten Programme. Es gibt nur eigene (sie gehören zu mir) und fremde (sie stammen von einem anderen). Wichtig ist also nicht sich die Frage zu stellen: „Ist dieser fremde Aspekt gut oder schlecht?“ - Sondern - „Möchte ich diesen in mein System integrieren und zu meinem machen oder möchte ich ihn abwehren?“ Leider wissen einige gar nicht was eigentlich zu ihnen gehört und nicht alle Menschen können ihre Teile bei sich halten. Diese Teile gehen dann auf Wanderschaft. So entstehen Verwirrungen und Turbulenzen.

Unser Körper hat die Haut die uns begrenzt. Sie ist Ausdrucksorgan, Eindrucksorgan, sie ist der Übergang zwischen unserer Körperebene und der feinstofflichen Ebene. Sie nimmt wahr, was an ihr und um sie herum vorgeht. Jede unerwünschte Hautreaktion ist ein Zeichen körperlicher und ganz besonders seelischer Disharmonie. Sie ist Spiegel unserer Seele.

Im Gegensatz dazu, hat die feinstoffliche Ebene (Gefühle) keine Hülle, die unser System zusammenhält.

Es kann sich kaum jemand vorstellen, dass plötzlich ein Organ außerhalb unseres Körpers auf Wanderschaft geht. Bei unseren seelischen Aspekten nehmen wir es leider all zu oft nicht so genau. Wir schicken sie oft unkontrolliert hinaus und nehmen fremde auf. Viele Menschen tragen dann fremde Aspekte mit sich herum

und fragen sich dann, wieso sie auf eine Art reagieren die ihnen eigentlich gar nicht liegt.

Das zeigt sich indem du ständig müde, gereizt und energielos bist, Angst vor Energieräubern hast, auffällige oder unangenehme Verhaltensweisen wie Aggressionen, Rückzug oder Unwohlsein zeigst oder solche rückgemeldet bekommst ohne dass es für dich nachvollziehbare Gründe und Ursachen gibt. Manche nehmen sogar alle Emotionen, Befindlichkeiten und Fremdenergien aus ihrer Umgebung wie ein Schwamm auf.

Meistens sind es Menschen die anderen mehr vertrauen als sich selber.

Der erste Schritt hier etwas zu ändern ist sich abzugrenzen. Dies hat in erster Linie etwas mit dir selbst zu tun. Du musst deine Teile bei dir behalten können, sonst werden diese verlorenen Teile mit fremden ersetzt.

Dazu musst du wissen, dass nur deine eigenen Anteile für dich das Beste darstellen. Andere, fremde Anteile sind immer, egal wie perfekt und verlockend sie auch aussehen mögen, 2. Wahl. Sie blockieren dich !!!

Darum schicke alles, was nicht zu dir gehört, weg. Und alles, was zu dir gehört, verankere in dir. Dies ist sehr wichtig, denn es ergibt wenig Sinn, sich abzugrenzen, wenn sich fremde Teile bei dir eingenistet haben. (Siehe auch Energietipp: Psychohygiene auf meiner Homepage)

Um das zu schaffen muss man **alle Teile unter den eigenen Willen stellen. = Bewusstmachung der eigenen Werte, Bedürfnisse und Ängste**

Und dafür braucht man wiederum zwei Dinge auf denen sich alles aufbaut:
Eigenliebe und Selbstverantwortung

Schon in der Bibel heißt es: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ und nicht liebe deinen Nächsten und dann darfst du vielleicht auch mal auf dich schauen. Liebe dich so wie du bist. Du bist perfekt auch in deiner Unvollkommenheit. Nur wenn du deine eigenen Grenzen kennst und schützt, werden sie von anderen wahrgenommen und können respektiert werden.

Zur Unterstützung kann ich die Aurasprays von Ingrid Auer „Energetische Reinigung“ und „Energetische Abgrenzung“ empfehlen.

Ausdehnen:

Ausdehnen nennt man das Einnehmen seines energetischen Raum in seinem ganzen Ausmaß.

Dieses Ausdehnen sollte eigentlich automatisch ablaufen. Aber manchmal haben wir es verlernt.

Es gibt viele Menschen, welche die Tendenz haben, sich sofort energetisch zusammenzuziehen, wenn etwas Ungewohntes oder Unangenehmes auf sie trifft. Grund sind oft schmerzliche Erfahrungen aus der Vergangenheit. Unternehmen diese Personen nichts dagegen, so wird dieses Zusammenziehen zum Dauerzustand. Dadurch werden sie energetisch gesehen immer kleiner, bis sie nicht mehr wahrgenommen werden.

Solche Personen werden sehr oft übersehen oder mit anderen verwechselt. Auch wenn sie etwas sagen, wird es nicht voll und ganz zur Kenntnis genommen, sie werden einfach überhört oder nicht beachtet.

Wie kann man dem begegnen?

Hier geht es um das energetische Ausdehnen - das "sich Platz und Raum schaffen". Ausdehnen hat nichts mit anderen Personen zu tun. Du nimmst niemandem Platz und Raum weg, wenn du dich ausdehnst. Diese Tatsache ist sehr wichtig. Du darfst dich frei entfalten, denn die Energien durchmischen sich und bilden wiederum ein Ganzes. Manche versuchen ihre fehlende energetische Präsenz mit ihrer Körperfülle zu kompensieren. Sie machen ihren Körper groß um gesehen zu werden. Doch sie können damit nur scheitern und ziehen sich dann oft energetisch noch weiter zurück. Befinden sich mehrere Personen in einem Raum und einige nehmen ihren Raum nicht vollständig ein, dann wird dieser "freie" Platz von anderen Wesenheiten gefüllt. Es ist eine Tatsache, dass es, energetisch gesehen, keine leeren Räume gibt. Das heißt nun also: Du füllst den Raum mit deiner Präsenz, eine andere Person füllt ihn oder aber andere Energien nehmen diesen (deinen) Platz ein.

Wichtige lösende Glaubenssätze: „Ich bin wichtig“

„Ich darf meinen Raum einnehmen“

Auf diesem ganz eigenen Raum ist der feinstoffliche Schutz eines jeden Wesens aufgebaut.

Denk daran: Du zerstörst diesen Schutz selber, wenn du dich zusammenziehst.

Deine Seele braucht Raum damit du DEINEN Weg gehen kannst und nicht fremde Ziele verfolgst.

Es besteht auch die Gefahr, dass sich Kinder gezwungen sehen, den nicht genutzten Raum der Eltern aufzufüllen. Sie werden dabei energetisch riesengroß. Jedoch sind sie körperlich dieser Größe nicht gewachsen. Die Verantwortung die sie damit tragen, ist ihnen zu viel und sie bekommen Probleme verschiedenster Art.

Darum ist es wichtig, dass Eltern die „Großen“ sind. Heutzutage stellen viel zu viele ihr Kind bildlich gesehen auf ein Stockerl. Kinder versuchen oft verzweifelt ihre Eltern herauszufordern um endlich Grenzen gezeigt zu bekommen. Klare Grenzen entlasten die Kinder.

Eine Studie hat ergeben, dass es Buben etwas leichter als Mädchen fällt sich ihren eigenen Raum zu nehmen.

Das liegt an der gesellschaftlichen Geschichte. Darum seid Vorbilder für eure Kinder und vor allem eurer Töchter.

**Nimm dir Raum
und lass dich nicht verräumen!!!**



Anregungen zur „Raumgestaltung“

- . ein eigenes Zimmer oder ein Bereich der nur dir gehört.
- . nehme dir regelmäßig Zeit für deine Vorlieben und Interessen.
- . eigene Meinung bilden und sie vertreten
- . alle Gefühle willkommen heißen und dein Handeln danach richten. Sie sind deine besten Lehrmeister.
- . Erlaube dir auch NEIN zu sagen.
- . immer wieder überprüfen, ob der Raum den du dir nimmst ausreichend ist.
- . deinen Mitmenschen denselben Raum zugestehen.

Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein.

Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein.

Nelson Mandela