

W O C H E 7

Energiefeldmanagement
Matrixenergie/Nullpunktfeld
Hl. Bund, Partnerschaft &
Stromkreislauf
Manifest/Action

ÜBUNGEN & TO DOS

Der tägliche Neuanfang – Beziehung als lebendiger Raum

„„Wer bist du heute? Schön, dass du da bist.“

Abendritual:

- Körper ausschütteln (2 Minuten)
- Stimme befreien: Laut seufzen, tönen, stöhnen, lachen – was raus will, darf raus

Fragen:

- Was lasse ich heute los?
- Was vergebe ich mir – und dem anderen?

Morgenimpuls:

- Nimm deinen Partner (oder dich selbst) wahr, als wäre es das erste Mal.
- Sage laut: „Ich begegne dir neu – ohne die Geschichte von gestern.“

REFLEKTION

[illegible]

ÜBUNGEN

Intimität: Der Mut zur radikalen Nähe

„Intimität beginnt, wenn du aufhörst, dich zu verteidigen.“

Reflexionsimpulse:

- In welchen Situationen verteidige ich mich – subtil oder offensichtlich?
- Was würde sich ändern, wenn ich wirklich durchlässig bleibe?
- Welcher der fünf Intimitäts-Punkte fordert mich aktuell am meisten?

Übung: Die 5 Spiegel der Intimität

Nimm ein leeres Blatt Papier. Unterteile es in 5 Abschnitte:

1. Gesehen werden
2. Berührt werden
3. Durchlässigkeit
4. Vertrauen
5. Präsenz

Für jeden Bereich:

- Wie lebe ich das?
- Wo vermeide ich es?
- Was wäre ein nächster mutiger Schritt?

REFLEKTION

[illegible]

ÜBUNGEN

Frequenzwechsel – der radikalste Akt von Macht

„Du kannst dein Muster nicht umprogrammieren – du kannst es nur verlassen.“

Journaling-Übung:

- Welche Frequenz wiederholt sich in meinem Leben – obwohl sie mich erschöpft?
- Welche neue Frequenz wähle ich stattdessen – jetzt?
- Wie fühlt sich diese neue Identität in meinem Körper an?

Satzanker:

„Ich spiele die alte Platte nicht mehr.“

„Ich bin nicht hier, um mich zu verbessern – ich bin hier, um zu wählen.“

REFLEKTION

[illegible]

ÜBUNGEN

Transformation durch Sicht – Energiearbeit in Beziehung

„Du kannst niemanden heilen – aber du kannst ihn in seiner Größe halten.“

Reflexion:

- Was halte ich gerade vom anderen – wirklich?
- Wo bin ich (noch) im Urteil, wo in Erwartung?
- Welche Version des anderen lade ich energetisch ein?

Übung: Energetische Einladung schreiben

Schreibe einen Brief – nicht, um ihn zu senden, sondern um ein neues Feld zu erschaffen.

Beginne mit:

„Ich sehe dich in ...“

„Ich halte dich in ...“

„Ich lade dich ein zu ...“

Spüre beim Schreiben, wie sich dein eigenes Feld verändert.

REFLEKTION

[illegible]