

Ein Arbeitsbuch zum Trainieren  
*medialer Fähigkeiten*

von

Helen Wohlgemuth

*Bonus: Mp3-Meditation*

# Inhalt

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Einführung.....</b>                                                     | <b>7</b>  |
| <b>Kapitel 1: Die Natur der Hellsinne und ihre<br/>Bedeutung.....</b>      | <b>13</b> |
| Die Verbindung zwischen den physischen Sinnen<br>und den Hellsinnen.....   | 13        |
| Der Unterschied zwischen den Hellsinnen und<br>unserer Intuition .....     | 15        |
| Die Rolle der Achtsamkeit im Alltag.....                                   | 16        |
| <b>Kapitel 2: Medialität und Intuition .....</b>                           | <b>19</b> |
| Spirituelle Heilung und die Verbindung zur<br>geistigen Welt.....          | 20        |
| Schritt-für-Schritt-Anleitung .....                                        | 22        |
| <b>Kapitel 3: Hellsehen – der Blick in die energetische<br/>Welt .....</b> | <b>24</b> |
| Die verschiedenen Formen des Hellsehens.....                               | 25        |
| Hellsehen im Alltag.....                                                   | 29        |
| Die Bedeutung von Symbolen im Hellsehen.....                               | 32        |
| <b>Kapitel 4: Hellhören – die leise Stimme des<br/>Geists.....</b>         | <b>40</b> |
| Hellhören entwickeln .....                                                 | 42        |
| Hellhören im Alltag.....                                                   | 47        |
| Die Bedeutung von Geräuschen beim Hellhören                                | 49        |

|                                                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 5: Hellfühlen – die Kunst, Energien zu spüren .....</b>                          | <b>55</b> |
| Die Verbindung zwischen Emotionen und Energie.....                                          | 57        |
| Hellfühlen im Alltag .....                                                                  | 62        |
| Die Bedeutung von Emotionen beim Hellfühlen                                                 | 63        |
| Grenzen und Herausforderungen des Hellfühlens .....                                         | 70        |
| <b>Kapitel 6: Hellschmecken und Hellriechen – der Geschmack und Duft von Energien .....</b> | <b>71</b> |
| Die Bedeutung von Düften und Geschmäckern..                                                 | 75        |
| <b>Kapitel 7: Die Kosmischen Gesetze – Harmonie des Universums verstehen.....</b>           | <b>78</b> |
| Wahrnehmung von Energien im Alltag .....                                                    | 85        |
| <b>Abschluss .....</b>                                                                      | <b>87</b> |
| Empfehlungen für deine weitere Entwicklung....                                              | 87        |
| Abschließende Worte.....                                                                    | 88        |
| Kurse und Themen .....                                                                      | 89        |
| <b>Weitere Bücher der Autorin.....</b>                                                      | <b>92</b> |
| <b>Über die Autorin.....</b>                                                                | <b>95</b> |
| Bonusbereich .....                                                                          | 96        |
| Literaturverzeichnis.....                                                                   | 97        |

# Einführung

Jeder Mensch besitzt intuitive Fähigkeiten. Diese können ihm helfen, sich mit der Welt auf einer tieferen Ebene zu verbinden. Oft spüren wir diese Fähigkeiten bereits im Alltag – sei es durch ein Bauchgefühl, eine plötzliche Erkenntnis oder ein intuitives Wissen über Menschen und Situationen. Viele Menschen wissen jedoch nicht, dass diese Wahrnehmungen Ausdruck ihrer Hellsinne sind – Fähigkeiten, die uns ermöglichen, über das normale Sinnesbewusstsein hinauszugehen. Wir können feinstoffliche Energien wahrnehmen.

Diese Hellsinne wie das Hellsehen, Hellfühlen, Hellhören oder auch das Hellwissen sind in jedem von uns angelegt. Als Kind sind wir oft noch stark mit diesen Sinnen verbunden. Wir spüren die Stimmungen anderer Menschen, sehen vielleicht Farben um Dinge oder Menschen und nehmen energetische Schwingungen auf, ohne es bewusst zu registrieren. Doch im Laufe des Erwachsenwerdens verlernen wir diese Fähigkeiten häufig. Unser Fokus richtet sich auf das Alltägliche, Sichtbare und Materielle. Die gute Nachricht

ist: Diese Hellsinne gehen nicht verloren, sie werden lediglich in den Hintergrund gedrängt. Mit der richtigen Anleitung und regelmäßiger Übung können wir sie wieder in unser Bewusstsein holen und schulen.

Dieses Buch ist ein praktischer Leitfaden, der dir helfen wird, deine Hellsinne wiederzuentdecken und zu trainieren. Schritt für Schritt werden wir gemeinsam daran arbeiten, deine intuitive Wahrnehmung zu stärken und gezielt einzusetzen. Es ist wichtig zu verstehen, dass dieser Prozess Zeit und Geduld erfordert. Deine Hellsinne sind wie Muskeln, die du regelmäßig trainieren musst, um sie zu stärken. Setze dich nicht unter Druck und erwarte nicht, dass du von heute auf morgen alle Hellsinne voll entfalten kannst. Dies ist ein Weg, den du in deinem eigenen Tempo gehst. Es gibt keine festen Regeln oder Vorgaben.

### *Was sind Hellsinne?*

Bevor wir mit den Übungen beginnen, ist es hilfreich, die verschiedenen Arten von Hellsinnen besser zu verstehen. Traditionell unterscheidet man zwischen Hellsehen, Hellfühlen, Hellhören und Hellwissen.

- **Hellsehen:** Hierbei handelt es sich um die Fähigkeit, energetische Felder oder Auren visuell wahrzunehmen. Manche Menschen sehen Farben, Formen oder Licht um andere Menschen oder Gegenstände herum. Andere haben innere Bilder oder Visionen, die

ihnen Informationen über die feinstoffliche Welt vermitteln.

- **Hellfühlen:** Bei dieser Fähigkeit geht es darum, Energien auf einer körperlichen oder emotionalen Ebene zu spüren. Menschen, die hellfühliger sind, nehmen oft die Stimmungen und Gefühle anderer Menschen wahr, manchmal sogar, ohne dass diese sie ausdrücken. Sie können auch feinstoffliche Schwingungen von Orten oder Objekten spüren.
- **Hellhören:** Hierbei handelt es sich um das Hören von Klängen, Stimmen oder Botschaften aus der geistigen Welt. Oftmals wird das Hellhören mit dem inneren Gehör wahrgenommen und es kann eine Herausforderung sein, diese feinstofflichen Klänge von den eigenen Gedanken zu unterscheiden.
- **Hellwissen:** Diese Form der Intuition äußert sich als plötzliches Wissen oder Erkenntnis, ohne dass man erklären kann, woher diese Information stammt. Es ist ein tiefes inneres Wissen, das oft als Eingebung oder Intuition empfunden wird.

### *Dein persönlicher Zugang*

Jeder Mensch ist einzigartig und hat einen individuellen Zugang zu seinen Hellsinnen. Während einige Menschen eine starke visuelle Wahrnehmung entwickeln und die Aura oder Energien anderer Menschen klar sehen können, sind andere vielleicht mehr auf das Fühlen oder Hören fokussiert. Wichtig ist, dass du herausfindest, welcher Hellsinn bei dir am stärksten

ist und von dort aus weiter arbeitest. Es gibt kein Richtig oder Falsch – jeder Zugang ist wertvoll und dient als Ausgangspunkt für deine persönliche Entwicklung. Halte kurz inne und überlege, welcher dieser Hellsinne dir schon einmal aufgefallen ist.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass du verschiedene Ansätze ausprobieren kannst, um herauszufinden, welche Übungen und Techniken für dich am besten funktionieren. Manche Menschen sehen von Anfang an klare Bilder, andere nehmen zuerst eher ein Gefühl oder eine subtile Wahrnehmung wahr. Es spielt keine Rolle, ob du gleich zu Beginn Farben siehst oder Energien spürst – das Wichtigste ist, dass du dir die Zeit nimmst, regelmäßig zu üben und dich auf den Prozess einzulassen.

### *Wie du dieses Buch nutzt*

Das Arbeitsbuch ist in klare, leicht nachvollziehbare Schritte gegliedert. Es beginnt mit einer Einführung in die Grundlagen der Hellsinne und führt dich dann durch spezifische Übungen, die dir helfen, deine Wahrnehmung zu schärfen und zu vertiefen. Du wirst Übungen für das Hellsehen, Hellfühlen, Hellhören und Hellwissen finden, die du entweder allein oder mit einem Partner durchführen kannst.

Es ist wichtig, dass du die Übungen in deinem eigenen Tempo durchführst. Setze dich nicht unter Druck, sofort Ergebnisse zu erzielen. Jeder Mensch entwickelt seine Fähigkeiten unterschiedlich schnell. Manche

Übungen werden dir leichter fallen, andere erfordern möglicherweise mehr Geduld und Übung. Du wirst feststellen, dass du an manchen Tagen eine besonders starke Wahrnehmung hast, während es an anderen Tagen schwieriger sein kann, eine klare Verbindung zu spüren. Das ist völlig normal und Teil des Lernprozesses.

Neben den Übungen enthält dieses Buch unterstützende Meditationen, die dir helfen, deinen Geist zu klären, dich zu entspannen und dich mit deiner inneren Führung zu verbinden. Meditation ist ein wertvolles Werkzeug, um deinen Zugang zu den Hellsinnen zu verbessern und deine Wahrnehmung zu vertiefen. Du wirst merken, dass du nach einer regelmäßigen Meditationspraxis empfänglicher für subtile Energien und feinstoffliche Wahrnehmungen wirst.

### *Deine spirituelle Reise*

Während du mit diesem Buch arbeitest, wirst du nicht nur deine Hellsinne trainieren, sondern mehr über dich selbst und deine spirituellen Fähigkeiten lernen. Es ist eine Reise, die dich tiefer mit deinem inneren Selbst und der feinstofflichen Welt verbindet. Du wirst lernen, deine Intuition als wertvollen Begleiter in deinem Alltag zu nutzen und deine Wahrnehmung bewusster einzusetzen.

Denke daran: Es gibt keinen festen Zeitplan, keine festen Ziele, die du erreichen musst. Dies ist deine persönliche Reise und du bestimmst das Tempo. Erlaube dir, die Erfahrungen zu genießen, die auf dich zukom-



men, und vertraue darauf, dass sich deine Fähigkeiten mit der Zeit immer weiter entfalten werden.

Am Ende dieses Buchs wirst du nicht nur in der Lage sein, die feinstofflichen Energien um dich herum wahrzunehmen, sondern zu deuten und sinnvoll in dein Leben zu integrieren. Du wirst deinen eigenen, einzigartigen Zugang zu den Hellsinnen gefunden haben und bereit sein, diese Fähigkeiten in deinem Alltag anzuwenden.

Lass uns nun gemeinsam den ersten Schritt auf dieser Reise tun und die Grundlagen der Hellsinne erkunden.

# **Kapitel 1**

## **Die Natur der Hellsinne und ihre Bedeutung**

Nachdem wir in der Einleitung einen Überblick über die Hellsinne gewonnen haben, wollen wir nun tiefer in ihre Funktionsweise eintauchen und verstehen, warum es sich lohnt, diese Sinne bewusst zu entwickeln. Dieses Kapitel wird nicht nur die Definition der Hellsinne klären, sondern auch ihre Rolle in unserem täglichen Leben und ihre Bedeutung für das persönliche Wachstum untersuchen.

### **Die Verbindung zwischen den physischen Sinnen und den Hellsinnen**

Unsere physischen Sinne – Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken – dienen als Brücke zur materiellen Welt. Sie helfen uns, unsere Umgebung zu erfassen und mit ihr zu interagieren. Jenseits der physischen Sinne existiert eine tiefere Wahrnehmungsebene: die Hellsinne. Während die physischen Sinne auf offensichtliche Reize reagieren, erfassen die Hell-

sinne subtilere Informationen, die in der energetischen und spirituellen Welt verborgen liegen.

Diese Sinne sind nicht losgelöst von den physischen, sondern erweitern deren Wahrnehmung. Hellsehen geht über das physische Sehen hinaus und erlaubt uns, energetische Felder oder Auren zu erfassen. Hellfühlen ergänzt unser physisches Tasten, indem es uns tiefere emotionale oder energetische Zustände fühlen lässt, die nicht durch bloße Berührung wahrnehmbar sind. Hellhören hingegen ermöglicht das Hören von Schwingungen oder Botschaften, die über die physischen Klänge hinausgehen.

Warum die Hellsinne entwickeln?

Die bewusste Schulung der Hellsinne bietet uns mehr als nur eine Erweiterung unserer Wahrnehmung – sie eröffnet uns die Möglichkeit, unser Leben auf einer tieferen Ebene zu verstehen. Viele Menschen haben irgendwann in ihrem Leben intuitive Momente erlebt: ein plötzliches Bauchgefühl, das sich als richtig herausstellte, ein Bild, das vor dem geistigen Auge auftauchte, oder das Gefühl, die Energie eines Raums zu spüren. Diese Momente sind Anzeichen unserer Hellsinne, die bereits aktiv sind, auch wenn wir sie oft unbewusst nutzen.

Die bewusste Entwicklung dieser Fähigkeiten kann uns helfen:

- **Klarheit in schwierigen Situationen gewinnen:**  
Indem wir unsere Wahrnehmung schärfen, können wir besser erkennen, was wirklich geschieht – ob in

unseren zwischenmenschlichen Beziehungen oder in uns selbst.

- **Persönliches Wachstum fördern:** Durch den Zugang zu subtilen Informationen können wir tiefere Einsichten in unsere eigene Lebenssituation gewinnen und bewusste Entscheidungen treffen, die uns weiterbringen.
- **Harmonie und Ausgeglichenheit schaffen:** Hellsinne ermöglichen es uns, energetische Blockaden zu erkennen und an ihrer Auflösung zu arbeiten, um mehr Balance und innere Ruhe zu finden.

### **Der Unterschied zwischen den Hellsinnen und unserer Intuition**

Oft wird die Frage gestellt, ob Hellsinne dasselbe wie Intuition sind. Während Intuition eine Form des inneren Wissens ist, die oft ohne bewusste gedankliche Prozesse entsteht, sind Hellsinne spezifische Formen der Wahrnehmung, die uns konkrete Informationen auf energetischer Ebene liefern. Die Intuition ist häufig das erste Zeichen dafür, dass unsere Hellsinne aktiv sind – sie gibt uns Hinweise, die wir anschließend mit unseren Hellsinnen konkretisieren und vertiefen können.

Beispielsweise kann ein intuitives Gefühl, dass etwas nicht stimmt, durch das Hellfühlen konkretisiert werden: Wir nehmen eine energetische Disharmonie wahr. Oder ein plötzlicher Geistesblitz kann durch das Hellsehen mit Bildern und Symbolen verstärkt werden. Indem wir unsere Hellsinne trainieren, lernen wir, un-

sere Intuition zu nutzen und sie gezielt in konkrete Wahrnehmungen umzuwandeln.

## **Die Rolle der Achtsamkeit im Alltag**

Achtsamkeit ist der Schlüssel zur Aktivierung unserer Hellsinne. Wenn wir uns im hektischen Alltag befinden, fällt es schwer, subtile Wahrnehmungen zu erkennen. Unser Geist ist oft mit Gedanken, Aufgaben und Stress gefüllt, sodass wir feine energetische Signale übersehen. Indem wir Achtsamkeit üben und unseren Geist zur Ruhe bringen, öffnen wir uns für die Wahrnehmungen, die uns die Hellsinne liefern.

Eine einfache Übung, um Achtsamkeit zu fördern, besteht darin, regelmäßig innezuhalten und den Moment bewusst wahrzunehmen. Atme tief ein, schließe die Augen und konzentriere dich auf das, was du fühlst, hörst oder siehst – ohne Bewertung, einfach nur wahrnehmen. Diese Momente der Ruhe helfen, deinen Geist zu schärfen und deine Hellsinne zu sensibilisieren.

*Übung:* Der erste Schritt zur Hellsinn-Entwicklung

Um deine Hellsinne schrittweise zu entwickeln, ist es wichtig, mit kleinen, alltäglichen Übungen zu beginnen. Eine grundlegende Übung besteht darin, deine Umgebung bewusster wahrzunehmen.

1. Setze dich an einen ruhigen Ort und schließe die Augen. Atme tief ein und aus und lasse deinen Körper und Geist zur Ruhe kommen.
2. Konzentriere dich auf deine Umgebung, auch wenn deine Augen geschlossen sind. Was nimmst du wahr? Welche Geräusche hörst du? Welche Empfindungen fühlst du? Versuche, dich auf die subtilen Eindrücke zu fokussieren, die oft übersehen werden.
3. Öffne langsam die Augen und achte darauf, wie sich deine Wahrnehmung verändert hat. Kannst du bestimmte Details wahrnehmen, die dir zuvor entgangen sind? Spürst du eine Veränderung in der Energie des Raums?

Schreibe deine Ergebnisse auf. Wiederhole diese Übung täglich, um deine Achtsamkeit und Fähigkeit, subtile energetische Schwingungen wahrzunehmen, zu schulen. Mit der Zeit wirst du bemerken, dass du immer feinere Details registrieren kannst – ein wichtiger erster Schritt zur Aktivierung deiner Hellsinne.

---

---

---

---

---

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## Kapitel 2

### Medialität und Intuition

#### *Definition von Intuition*

Intuition ist die Fähigkeit, Wissen, Einsichten oder Antworten zu erhalten, ohne dabei den bewussten Verstand zu nutzen. Sie ist eine leise Stimme in uns, die uns durch das Leben führt, uns warnt, wenn Gefahr droht, oder uns den richtigen Weg zeigt, wenn wir unentschlossen sind. Viele Menschen sprechen von ihrem „Bauchgefühl“, wenn sie Entscheidungen treffen, die auf Intuition basieren. Doch Intuition ist weit mehr als das: Sie ist eine tiefere Verbindung mit dem eigenen Unterbewusstsein und den feinstofflichen Ebenen, die jenseits der normalen Wahrnehmung liegen.

In der spirituellen Praxis gilt Intuition als Tor zur höheren Weisheit und zur geistigen Welt. Sie ist der erste Zugang zu den Hellsinnen, die wir in diesem Praxisbuch erkunden werden: Hellsehen, Hellhören, Hellfühlen und Hellwissen. Intuition ist nicht nur ein Sinn, sondern die Brücke. Sie verbindet alle Sinne miteinander. Sie ermöglicht es uns, Botschaften aus