

# ENERGIEARBEIT VERSTEHEN

WELCHE FORM DER ENERGIEARBEIT PASST ZU  
DIR? EIN PRAXISBUCH

HELEN WOHLGEMUTH



Spirituell im Alltag

# INHALT

HINWEIS	vii
1. WAS IST ENERGIE?	1
2. ANWENDUNGSGEBIETE VON ENERGIEARBEIT	7
3. GRENZEN DER ENERGIEARBEIT	9
4. FREMDENERGIEN	11
5. ENERGIEARBEIT IN DER PRAXIS Exkurs: Was ist Bewusstsein?	15 16
6. BEWUSSTSEINSTECHNIKEN	17
Meditation	17
Achtsamkeit	20
Yoga	22
Atemübungen	24
Autogenes Training	26
Selbstreflexion und -beobachtung	28
Schamanistische Techniken	30
Bewusstseinstechniken im Alltag	32
7. ENERGIEN VERSTEHEN	33
Energiekörper und -systeme	33
8. AURA	35
9. CHAKREN	41
Praktisches Arbeiten mit Chakren	43
10. ORGANSYSTEM	59
Der Energiefluss	61

11. QUANTENMEDIZIN	65
12. ANWENDUNG	67
Pendel und Rute	67
Reiki	70
Qigong	71
Kinesiologie	73
Geistheilung	75
Schamanismus	77
Aufstellungsarbeit	79
Klangheilung	81
Aurachirurgie	84
Energiearbeit mit Heilsteinen	85
13. RICHTLINIEN DER ENERGIEARBEIT	87
Das Gesetz von Ursache und Wirkung	88
Das Gesetz der Polarität	90
Gesetz der Einheit	92
Gesetz der Schwingung	94
Gesetz des Rhythmus	95
Das Gesetz der Entsprechung	97
Gesetz des dynamischen Gleichgewichts	99
14. ALLGEMEINER HINWEIS ZUR ENERGIEARBEIT AN ANDEREN MENSCHEN	101
15. ZUSATZMATERIAL	105
Test: Welcher Typ für Energiearbeit bist du?	105
Exkurs Glaubenssätze	108
16. DIE AUTORIN	113

17. WEITERE BÜCHER	115
Lerne das Aurasehen: Ein Praxisbuch zum Trainieren deiner hellstichtigen Fähigkeit	116
Öffne deine Chakren: Ein Praxisbuch zur Arbeit mit deinen Energiezentren	117
Heilsteine anwenden: Ein Praxisbuch zur energetischen Arbeit mit Mineralien	119
18. LITERATURVERZEICHNIS	121
19. IMPRESSUM	123

# WAS IST ENERGIE?

**W**ir können Energie weder sehen noch anfassen. Dennoch umgibt sie uns überall. Unter dem Begriff versteht man eine wirkende Kraft.

## **ENERGIE, MATERIE UND DIE WISSENSCHAFT**

Es ist unumstritten, dass alles aus Energie besteht und sie nicht verloren gehen kann. Naturwissenschaftlich ist mittlerweile belegt, dass Materie zu Energie werden kann und umgekehrt. Das heißt, die Sitzunterlage, auf der du dich gerade befindest, könnte in Energie umgewandelt werden, denn alles Stoffliche ist eine verdichtete Form von Energie.

Seit die Welt besteht, sind es im Wesentlichen immer dieselben Teilchen, die sich im steten Wechsel verbinden, trennen und wieder zusammenfinden. Dadurch wird die Vielfalt der Dinge und Wesen gebildet.

Der menschliche Körper besteht ebenfalls aus Energie und ist von ihr umgeben. Da liegt der Schluss nahe, dass

man diese auch beeinflussen kann. Wie die Quantenphysik versucht, auf kleinste Teilchen einzuwirken, versuchen wir mit energetischer Arbeit ebenfalls Energien zu bewegen.

## **ENERGIEARBEIT**

Energiearbeit im spirituellen Sinn bezieht sich auf Techniken und Praktiken, die darauf abzielen, die Energie im Körper und im Universum zu beeinflussen, um Wachstum und Heilung zu erreichen. Dazu gehören unter anderem Yoga, Meditation, Reiki, Qigong sowie die Arbeit mit Chakren und Auren. Diese Praktiken können helfen, Blockaden im Energiefluss des Körpers zu lösen, die Konzentration und das Wohlbefinden zu verbessern sowie eine tiefere Verbindung zu anderen Dimensionen zu erreichen.

Der menschliche Körper ist von Energie durchdrungen, er bewegt sich innerhalb dieser. Daraus kann man eine Menge ablesen und Informationen erhalten. Bei der Energiearbeit ist das Ziel, den Energiefluss wiederherzustellen, soweit das möglich ist. Körper, Geist und Seele sollen stetig näher an ihre Vollständigkeit gebracht werden.

Um energetisch arbeiten zu können, ist es wichtig, die Wahrnehmung zu schulen. Wir müssen ein Gespür dafür entwickeln, wie sich Energien verhalten, indem wir uns auf das Fühlen, Einfühlen und Einlassen fokussieren.

Vielen Menschen gelingt dieser Einstieg über die Anwendung von Heilsteinen. Die Energien der Steine können wir nicht nur gut wahrnehmen, unser Kopf hat

auch gleich eine Erklärung für die Veränderung. Die Anwendung von Heilsteinen ist nicht so abstrakt. Es vereint Farbenlehre, unterschiedliche Schwingungen und ist damit ein ideales Trainingsfeld für Energiearbeit. Wir wissen, dass durchsichtige Steine wie der Bergkristall uns zu Klarheit verhelfen und mehr Ausdauer verleihen. Der pinke Rosenquarz unterstützt uns im Bereich der Liebe und vor allem der Selbstliebe.

Die Arbeit mit Ruten und Pendeln kann uns ebenfalls für die Energiearbeit öffnen. Durch diese Hilfsmittel können wir die Energien sehen. Etwas schwierig ist die Handhabung allerdings für Einsteiger. Oft pendeln unerfahrene Personen eine selbsterfüllende Prophezeiung, weil sie sich dieses oder jenes wünschen. Das Ziel der Energiearbeit ist es, ein Kanal für die Energie zu sein. Ohne Bewertungen, ohne ein eigenes Interesse. Wir greifen nicht ein und maßen uns nicht an zu wissen, was richtig und was falsch ist. Je schneller wir diesen Grundsatz verinnerlichen, desto weniger Schaden können wir anrichten. Es geht um die Begleitung von Menschen und das Ziel, dass sie auf ihrem Lebensweg und mit ihren Erfahrungen begleitet werden.

## **ENERGIEARBEIT FÜR JEDERMANN?**

Energiearbeit ist eine subjektive Erfahrung. Die Fähigkeit, Energie zu spüren und zu beeinflussen, kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Es gibt keine spezifischen Voraussetzungen, um Energiearbeit zu praktizieren. Jeder, sich für die Idee interessiert und bereit ist Zeit zu investieren, um die Techniken zu lernen und zu üben, kann Energiearbeit in sein Leben integrieren. Qigong, Yoga oder Tai-Chi kann jeder unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung ausüben.

Zu Beginn ist es wichtig, sich über die verschiedenen Techniken zu informieren. Durch die Anleitung eines erfahrenen Lehrers oder Therapeuten stellt man sicher, dass die Praktiken korrekt durchgeführt werden und das Risiko von Verletzungen minimiert wird.

Ebenso wichtig ist es, seinen eigenen Körper und seine Bedürfnisse zu berücksichtigen sowie auf Signale von Überanstrengung oder Unwohlsein zu achten.

Es ist wichtig, in Erfahrung zu bringen, wie sich Energie anfühlt und was sie mit der eigenen Person macht. Bei manchen Menschen entsteht Wärme in den Händen, es beginnt zu kribbeln, wehzutun oder wird eiskalt. Das sind verschiedene Marker. Hat man seinen individuellen gefunden, weiß man, dass an dieser Stelle etwas vor sich geht.

---

FOLGENDE ÜBUNG KANN DABEI HELFEN, DEN eigenen Marker aufzuspüren.



## ÜBUNG 1: FINDE DEINEN MARKER

1. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Setze oder lege dich bequem hin und schließe die Augen.
2. Konzentriere dich auf deine Atmung. Atme tief und ruhig. Versuche, deinen Atem zu beruhigen und zu verlangsamen.
3. Scanne deinen Körper von Kopf bis Fuß und suche nach Anzeichen von Energie. Fokussiere dich dabei auf bestimmte Bereiche wie deine Hände, Füße, Herzgegend und Stirn.
4. Wenn du Energie in einem Körperteil spürst, konzentriere dich darauf. Versuche, die Energie zu verstärken, indem du dir vorstellst, dass sie sich ausdehnt und intensiver wird.
5. Wenn du keine Energie in einem bestimmten Bereich spürst, lenke deine Aufmerksamkeit darauf. Versuche, die Energie dorthin zu steuern, indem du dir vorstellst, dass sie zu der Stelle fließt.
6. Bleibe für einige Minuten in diesem Zustand der Konzentration und beobachte, wie und ob sich die Energie in deinem Körper verändert. Was fühlst du? Wärme? Kälte? Ein Kribbeln? Das ist dein Marker.
7. Wenn du fertig bist, öffne langsam die Augen und nimm dir einen Moment Zeit, um das Gefühl der Energie im Körper wahrzunehmen.

Es kann unterschiedliche Erfahrungen und Empfindungen geben, wenn man Energien erfühlt. Manche Menschen spüren das sofort, während andere es erst nach einiger Übung schaffen. Bei manchen werden die Körperteile, durch die die Energien fließen, warm, bei anderen werden sie kalt. Hände oder Füße können kribbeln, kitzeln, schwingen oder auch pulsieren.

Besorge dir ein Notizbuch und halte darin deine Erfahrung fest. So hast du nach einiger Zeit ein eigenes Nachschlagewerk erstellt, indem du deine Entwicklung und die Ergebnisse der Übungen festhalten kannst.

# ANWENDUNGSGEBIETE VON ENERGIEARBEIT

**E**nergiearbeit kannst du verwenden, um eine Vielzahl von Zielen zu erreichen. Hier einige Beispiele:

**Stressabbau:** Energiearbeit kann helfen, deinen Körper und Geist zu beruhigen, indem du die Energie harmonisierst und Blockaden löst.

**Schmerzlinderung:** Du kannst damit die Energie im Körper regulieren und Blockaden lösen, die Schmerzen verursachen können.

**Heilung:** Energiearbeit kannst du verwenden, um Genesung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene zu fördern, indem du der Ursache der Symptome auf den Grund gehst. Energiearbeit trägt dazu bei, dass Heilungsprozesse angestoßen werden. Heilung meint hier keine Zauberkünste zu vollführen oder im Sinne der Schulmedizin frei von Symptomen zu sein. Es ist ein Entwicklungsprozess, auf den man sich einlässt.

**Persönliches Wachstum:** Um deine persönliche Weiterentwicklung und dein spirituelles Bewusstsein zu

fördern, kannst du die Verbindung zur Natur und dem Universum stärken.

**Energiemanagement:** Du kannst deine Energien im Körper gezielt lenken. Auf diese Weise kannst du die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden verbessern.

Es gibt einfache Übungen, die beispielsweise bei Stress durchgeführt werden können. Wichtig ist dabei, nach der ersten Linderung an die Ursachenforschung zu gehen. So kann eine ganzheitliche Heilung erfolgen und nicht nur die Symptome behandelt werden. Was war der Auslöser für eine stressige Situation? Warum habe ich mich davon stressen lassen? Wir können immer tiefer in die einzelnen Themen einsteigen und so dazu hinkommen, gar nicht mehr in die stressige Situation zu geraten.

# GRENZEN DER ENERGIEARBEIT

**E**s existieren einige Grenzen, die man bei der Energiearbeit berücksichtigen sollte.

Es gibt bislang keine wissenschaftlich anerkannten Beweise, die die Wirksamkeit von Energiearbeit belegen.

Energiearbeit sollte nicht als Ersatz für medizinische Behandlungen angesehen werden. Es ist wichtig, bei gesundheitlichen Problemen immer einen Arzt aufzusuchen und jede Behandlung mit ihm abzustimmen.

Energiearbeit sollte nur von erfahrenen Anwendern durchgeführt werden. Es ist wichtig, sich über die verschiedenen Techniken zu informieren und unter Anleitung eines fachkundigen Lehrers oder Therapeuten zu beginnen. So kann man sicherstellen, dass die Praktiken korrekt durchgeführt werden und das Risiko von Verletzungen minimiert wird. Es ist auch wichtig, dass jeder, der Energiearbeit praktiziert, seinen eigenen Körper und seine Bedürfnisse berücksichtigt sowie auf Signale von Überanstrengung oder Unwohlsein achtet.

Energiearbeit kann ethische Fragen aufwerfen, insbe-

sondere wenn sie ohne Einverständnis durchgeführt oder verwendet wird, um andere Menschen zu beeinflussen oder zu kontrollieren. Es ist wichtig, die Energiearbeit immer auf freiwilliger Basis anzuwenden und die Grenzen und Wünsche der anderen Person zu respektieren.

Es gibt keine klaren Erfolgsbilanzen in Bezug auf die Wirksamkeit von Energiearbeit. Die Ergebnisse können von Person zu Person unterschiedlich sein. Es ist wichtig, dass man sich über die Subjektivität und die Grenzen von Energiearbeit bewusst ist. Sie passt nicht für alle Menschen und ist nicht für jede Art von Beschwerden geeignet.

# FREMDENERGIEN

**F**remdenergien sind Energieformen, die nicht zu unserem eigenen energetischen System gehören und die uns auf unterschiedliche Weise beeinflussen können. Es gibt verschiedene Arten von Fremdenergien, die von unterschiedlicher Natur sein können.

## **FREMDENERGIEN VON ANDEREN MENSCHEN**

Diese können sowohl positiv als auch negativ sein und können sich auf uns übertragen, wenn wir uns in ihrer Nähe befinden oder in Kontakt mit ihnen sind. Sie können unsere Stimmung, unser Wohlbefinden und unsere Gedanken beeinflussen.

Fremdenergien können uns nur dann beeinflussen, wenn wir uns auf einer ähnlichen energetischen Ebene wie diese Energien befinden. Wenn wir uns jedoch auf einer höheren Ebene befinden, haben wir die Fähigkeit, unsere Energie zu schützen und uns vor negativen Einflüssen zu bewahren. Durch gezielte Energiearbeit können wir