Inhalt

1. Einführung in die Schatzsuche 6

Das Ziel der Spirit of Energy-Karten 6

Was ist das Besondere an den Spirit of Energy-Karten? 7

Was versteht man unter Energie? 8

Wie aktivieren Sie Ihre Energie? 10

Die Sehnsucht nach Wurzeln und Flügeln 12

Seien Sie alles, außer gewöhnlich 13

Die Kraft der Spirit of Energy-Karten 16

2. Beschreibung der Spirit of Energy-Karten 17

Das System der Karten 17

Das Prinzip der Polarität 20

Unterschiedliche Energiequalitäten der Elemente 22

Meridiane und Meridianpunkte 25

Aufbau der Karten 28

3. Mit den Spirit of Energy-Karten arbeiten 39

Wie können Sie sich vorbereiten? 40

Wie aktivieren Sie die Klopfpunkte? 41

Entdecken und Auflösen von Sabotage-Fallen 42

Eine einfache Methode: Ihre Tageskarte 47

Entdecken Sie Ihre Wurzeln, lassen Sie sich Flügel wachsen 48
Die eigenen Wurzeln 49
Entfalten Sie Ihre Flügel 50
Legesysteme für die Entdeckungsreise zu Ihren Wurzeln 52
Yin und Yang-Karte – Polarität in Balance 52
Mit den Energiequalitäten der Elemente arbeiten 54
Legesysteme zur Entfaltung Ihrer Flügel 61
Mit den Meridian- und Meridianpunktkarten arbeiten 62
Selbstmanagement: Alles, außer gewöhnlich sein 66
Ausblick 78
Literaturempfehlungen 80
Danksagung 83
Über die Autoren und ihre Arbeit 84

1. Einführung in die Schatzsuche

Das Ziel der Spirit of Energy-Karten

Mit diesem Kartenset stellen wir Ihnen ein einzigartiges hochwirksames und dazu sehr einfaches Werkzeug zur Verfügung, um gebundene, blockierte, nicht ausgeschöpfte oder fehlgeleitete Energien zu befreien und um so alle Ihre angeborenen kreativen Potenziale zu entfalten, Ihre Lebensqualität zu steigern oder gar zu transformieren.

Es beinhaltet unsere über 15-jährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen durchs Leben auf der Suche nach individuellen Wegen zu Effektivität und quantensprungartigen Veränderungen. Die Spirit of Energy-Karten werden Ihnen zur Selbsterfahrung aber auch für Ihre Arbeit mit anderen Menschen sehr hilfreich zur Seite stehen. So können Sie alleine oder mit einem Partner Schritt für Schritt, Ihre Energien befreien und all Ihre Kraftquellen nutzen. Sie werden Hindernisse entdecken und Farben, Affirmationen und energetische Klopfpunkte finden, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen. Aktivieren Sie Ihre Potenziale, erkennen und lösen Sie unbewusste störende Verhaltens- oder Glaubensmuster und setzen Sie Ihre Projekte zu Ihrer Zufriedenheit um. Kurz: Die Spirit of Energy-Karten helfen Ihnen, Ihr berufliches und privates Leben so zu leben, wie Sie es leben möchten.

Entdecken und, wenn notwendig, lösen Sie Elemente Ihrer inneren Welt, die der bewussten Wahrnehmung oft verborgen bleiben. Diese können große Macht entfalten und Sie in bestimmten Situationen festhalten oder daran hindern, Ihre wirklichen Potenziale zu entfalten. Befinden Sie sich in einer problematischen Situation, dann können Sie die intuitive Spontanwahl

einer Karte als Hilfe zum Erkennen unbewusster Muster und Strukturen nutzen.

Die wunderbaren Naturaufnahmen von Erwin Oberender bringen Sie – ähnlich wie Bilder oder metaphorische Darstellungen – auf der unbewussten Ebene in direkte Resonanz mit dem jeweiligen Energiekonzept der chinesischen Energielehre. Gleichzeitig aktivieren die zu den jeweiligen Karten gehörenden Texte einen bewussten Prozess, der Sie darin unterstützt, Ihre Potenziale zu erkennen und weiterzuentwickeln. Sie werden achtsamer, treffen positive Entscheidungen und nutzen energetische Heilungsprinzipien. So schöpfen Sie Kraft und Zuversicht.

Dieses Begleitbuch leitet zur Arbeit mit den Karten an. Es gibt Anregungen und kann die Funktion eines Wegweisers in alltäglichen Lebens- und Arbeitssituationen oder bei schwierigen Entscheidungen übernehmen. Wenn Sie mehr über diese Arbeit erfahren möchten, empfehlen wir unsere Seminare zur energetisch-orientierten Psychologie und Psychotherapie. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Anhang.

Was ist das Besondere an den Spirit of Energy-Karten?

Ein Mann mit einer neuen Idee ist ein Narr – so lange, bis die Idee sich durchgesetzt hat.
Mark Twain

Es gibt auf dem Markt viele (und einige wirklich gute) Kartensets zur Lösung von Problemen, zur Projektion positiver Zukunftsvorstellungen, zur Aktivierung von Selbstheilungskräften und zur Stressreduzierung. Das Hinterfragen des eigenen Denkens wird angeregt, Verhaltensweisen unter die Lupe genommen und mittels visueller, metaphorischer oder kognitiver Techniken werden Ihnen Möglichkeiten der Veränderung eröffnet. Das ist alles nicht neu. Schon die alten Griechen erkannten den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und

Verhalten, wie im nachfolgenden Ausspruch deutlich wird:

Es sind nicht die Dinge an sich, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.
Epiktet

Ziel aller derartigen Verfahren ist die Veränderung unserer Einstellungen, Gedanken, Bewertungen und Überzeugungen, um auf diese Weise gelassen zu werden und Ruhe in unsere innere Gefühlswelt zu bringen. Diese Methoden werden auch von uns eingesetzt – soweit also die Ähnlichkeiten.

Wir wenden die Verfahren aber in einer besonderen, einzigartigen Art und Weise an. Unsere Karten wirken nicht nur auf der kognitiven, emotionalen, mentalen und physischen Ebene oder sprechen nur Ihre rechte und linke Gehirnebene an. In der energetisch-orientierten Psychologie werden Energie, Geist und Materie als Energie in unterschiedlichen Ausprägungen betrachtet. Der Weg zur vollständigen Heilung kann daher nur darin bestehen, die Themen und Probleme des einzelnen Menschen auf der energetischen Ebene zu lösen. Mit den vorliegenden Karten wirken Sie unmittelbar auf Ihre Energie und die Energiefelder Ihres Körpers ein. Dies ist der entscheidende Unterschied zu anderen Kartensets.

Was versteht man unter Energie?

Die unterschiedlichen Techniken, die mit diesem Kartenset verbunden werden, beruhen auf der Energy Psychology (EP) und ihrer Theorie, dass psychische Funktionen in Abhängigkeit von Energiefeldern zu betrachten sind. Die Energy Psychology bedient sich verschiedener energetischer Klopfpunkte auf unserem Körper, die in der alten chinesischen Heilkunst fünf verschiedenen Elementen, oder auch Wandlungsphasen, zugeordnet werden. Diese Elemente werden als Phasen zyklischer Prozesse beschrieben. Es sind Energiezustände, die sich in einem energetischen Kreislauf ge-

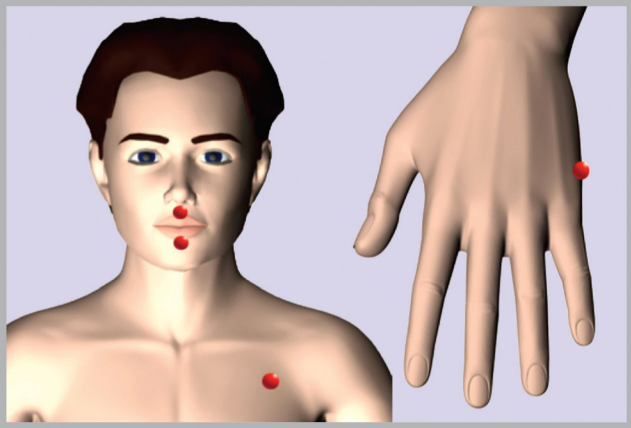
Sabotage-Fallen

Selbstliebe, Annahme und Akzeptanz

Qualitäten:
Tiefe Akzeptanz und Annahme der eigenen Person, Selbstwirksamkeitserwartung
Diese Punkte lösen starke, in Ihrem Unbewussten tief verwurzelte Gefühle von Scham oder Schuld auf. Der auf „ich möchte, dass es mir schlecht geht" eingestellt Kompass, der Ihr bewusstes Handeln und Erleben kontraproduktiv steuert, wird neu justiert. Die Energie reaktiviert Ihre Fähigkeit und Ihr Können, Ihre Ziele zu erreichen, und löst innere Widerstände und Zweifel. Sie gewinnen Vertrauen in den Prozess und können Ihre derzeitige Situation leichter akzeptieren und so neue Handlungsmöglichkeiten finden.

Blockierte Energie:
Unglücklich sein, unentschieden sein, sich unsicher fühlen, Gefühl, es nicht zu verdienen, es sich nicht erlauben zu können, schuldig zu sein, nicht gut genug zu sein, verzerrte Einstellung und Einschätzung zur Lösungsvision, Glaube, sein Thema nie zu überwinden oder einen Teil weiter zu behalten.

Spirit of Energy:
Selbstliebe ist die Basis dieses Menschen. Seine innere unbewusste Welt befindet sich im Einklang mit seiner bewussten äußeren Welt. Das heißt, Wille, Vorstellung und seine innere Überzeugung unterstützen seine Ziele und das Erreichen seiner Wünsche. Er glaubt daran und ist überzeugt, ein erfülltes, harmonisches und gesundes Leben zu leben und nutzt jede Erfolgschance.



Sabotage-Fallen

- Wunder Punkt, linke Brustseite (WP)
- Unter Nase (UN; Gouverneursgefäß 26)
- Unter Lippe (UL; Zentralgefäß 24)
- Handkante (HK; Dünndarm 3)

Energieformel

- Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen mit all meinen Problemen und Grenzen.
- Auch wenn ich im Moment glaube, dass ich es nicht verdiene, mich wohl zu fühlen, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin.

Wir können etwas nicht verändern, solange wir es nicht akzeptieren. Ein Schuldspruch ist keine Befreiung, sondern Unterdrückung.

Carl Gustav Jung

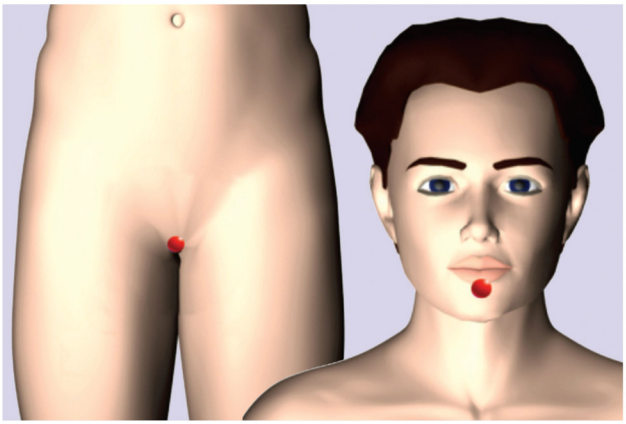
Sondermeridiane

Qualitäten:
Gesunder Stolz, erfolgreiche Stärke, Mut zur Selbstverwirklichung
Das Zentralgefäß wird als Meer der Yin-Meridiane bezeichnet, da es die sechs Yin-Meridiane kontrolliert. Seine Energie kann diese Meridiane ausgleichen, versorgt den Menschen mit der „Energie der Vorfahren" und steht für das Nähren des Geistes, der Essenz und der Lebensenergie. Der Weg zu tieferen Körperenergien wird hier möglich.

Blockierte Energie:
Spannungen, Beklemmung in der Brust, Schamgefühle, Erröten, Wertlosigkeit, fehlende Selbstwahrnehmung, Versagensängste, Schüchternheit, Inaktivität, Erfolglosigkeit, „Nicht so sein wollen", Perfektionismus.

Spirit of Energy:
Selbstwert, Selbstentfaltung
Der Mensch erkennt sein eigenes Potenzial und kann es voll ausschöpfen. Er vergleicht sich, wenn überhaupt, nur mit sich selbst, kann Fehler zulassen und vertraut darauf, dass er es schafft. Er ist erfolgreich in seinem Tun, geht mutig an neue Herausforderungen heran, wohl wissend, ob sie seinem Naturell und Lebensplan entsprechen.

Selbstachtung



Sondermeridian Zentralgefäß (Yin)

- Anfangspunkt: Schambein (wird berührt), Mitte des Dammes (Zentralgefäß 1)
- Endpunkt: Unter Lippe (UL; Zentralgefäß 24)

Energieformel

- Ich habe, ich will, ich kann und schaffe es.
- Ich packe es an und bin erfolgreich in meinem Tun.

Wenn wir an unsere Stärke glauben, so werden wir täglich stärker.

Mahatma Gandhi

火

Dünndärm

Feuerelement

Qualitäten:

Zu den eigenen Gefühlen stehen, Persönlichkeit entwickeln

Dieser Meridian verhilft zu Freude und Entschlossenheit. Er dient der Verarbeitung von allen aufgenommenen Reizen sowohl auf körperlicher als auch seelischer Ebene. Er nährt die Entscheidung, was davon hilfreich ist und was nicht.

Blockierte Energie:

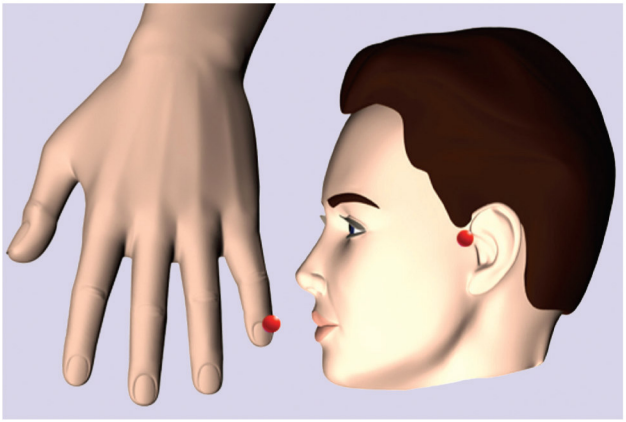
Kritik, Geschwätzigkeit, Unklarheit und damit einhergehende Unzufriedenheit, Oberflächlichkeit, tiefste Verzweiflung, Burnout-Gefahr.

Spirit of Energy:

Friedvoller Optimismus, richtige Einschätzung, grenzenlose Hoffnung

Fließt diese Energie ausgewogen, so kann der Mensch nach innen und nach außen hören und hat die Fähigkeit, sich und andere zu verstehen. Er bringt sein Herz zum Ausdruck und ist ehrlich zu sich und anderen. Dabei verfügt er über ausreichende Konfrontationsfähigkeit bei Konflikten und setzt sich auch mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen handelnd auseinander.

Freude, Assimilation



Dünndarm-Meridian (Yang)

- Anfangspunkt: Kleiner Finger, äußere Nagelfalz (KFA; Dünndarm 1)
- Endpunkt: Vor dem Ohr (Dünndarm 19)

Energieformel

- Ich lasse geschehen.
- Ich bin voller Freude.

Freude – die einfachste Form der Dankbarkeit.

Karl Barth