

# Akasha - chronik

MODUL 3 - PHASE 1

Konditionierung



# WAS SIND KONDITIONIERUNGEN?

Konditionierungen sind Verhaltensweisen, die wir angenommen haben, und die dazu führen nicht wir selbst zu sein.

Alles was wir unbewusst gelernt haben (Eltern, Umfeld, System), irgendwann als Schutzmechanismus angenommen haben. Und wir begonnen haben uns damit zu identifizieren und nicht mehr in der Lage sind unsere Wahrheit auszudrücken.

Unser wahres Selbst, unsere Essenz, unser wahres Ich, verschwindet hinter Blockaden, Glaubenssätze, Limitierungen und Ängste.



# WAS SIND KONDITIONIERUNGEN?

Konditionierungen sind die unsichtbaren Fäden, die unser Denken, Fühlen und Handeln durchdringen. Sie sind die Muster, die in unserer Kindheit geformt werden und die unser gesamtes Leben beeinflussen – oft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen.

Von den ersten Atemzügen in der Gebärmutter bis zu den prägenden Jahren unserer Kindheit nehmen wir die Emotionen, Überzeugungen und Verhaltensweisen unserer Eltern und unserer Umgebung in uns auf.

Diese frühen Erfahrungen prägen nicht nur unsere Identität, sondern auch unsere Beziehung zur Welt. Wir lernen, was akzeptabel ist, was geliebt wird und welche Eigenschaften uns Anerkennung verschaffen.

Diese Konditionierungen sind oft das Resultat eines Überlebensinstinkts: der tiefen Sehnsucht, geliebt und akzeptiert zu werden.



# KONDITIONIERUNGEN ÜBER GENERATIONEN HINWEG

KONDITIONIERUNGEN SIND NICHT NUR INDIVIDUELLE ERFAHRUNGEN; SIE SIND OFT DAS ERGEBNIS VON GENERATIONSÜBERGREIFENDEN MUSTERN. UNSERE ELTERN SIND ALS KINDER UNSERER GROSSELTERN AUFGEWACHSEN, DIE EBENFALLS MIT IHREN EIGENEN HERAUSFORDERUNGEN UND THEMEN KONFRONTIERT WAREN. DIESE THEMEN WERDEN HÄUFIG UNBEWUSST AN DIE NÄCHSTE GENERATION WEITERGEGEBEN.

EINLADUNG ZUR TRANSFORMATION:

ES IST KEIN ZUFALL, DASS WIR DIESE MUSTER ERLEBEN. DAS UNIVERSUM BIETET UNS DIE MÖGLICHKEIT, BESTIMMTE THEMEN ZU ERKENNEN UND ZU TRANSFORMIEREN. DIESE ARBEIT KANN ALS TEIL DER TRAUMA-ARBEIT VERSTANDEN WERDEN, BEI DER WIR UNS MIT DEN SOGENANTEN „GENERATIONSTRAUMATA“ AUSEINANDERSETZEN.



# KONDITIONIERUNGEN SIND ENG MIT UNSEREN TIEF VERWURZELTEN GLAUBENSSÄTZE VERBUNDEN

GLAUBENSSÄTZE BEEINFLUSSEN, WIE WIR ÜBER BESTIMMTE THEMEN DENKEN – SEI ES GELD, ERFOLG ODER BEZIEHUNGEN. OFT HABEN WIR UNS UNBEWUSST AN DIE ANSICHTEN UNSERER FAMILIE ANGEPASST, UM DAZUZUGEHÖREN UND GELIEBT ZU WERDEN.

DER WEG ZUR HEILUNG:

DER ERSTE SCHRITT ZUR TRANSFORMATION IST DAS ERKENNEN DIESER MUSTER. WIR MÜSSEN UNS FRAGEN: „WAS DENKE ICH ÜBER EINE BESTIMMTE SACHE? WOHER KOMMT DIESER GEDANKE?“ TRIGGER IN UNSEREM LEBEN SIND OFT HINWEISE AUF UNERLEDIGTE THEMEN AUS DER VERGANGENHEIT.

**UNSERE AUFGABE IST, DIESE MUSTER ZU ERKENNEN UND ZU TRANSFORMIEREN, UM NICHT NUR UNS SELBST, SONDERN AUCH UNSEREN VORFAHREN UND ZUKÜNFTIGEN GENERATIONEN ZU HELFEN.**

# EMOTIONEN SCHLÜSSEL ZUR FREIHEIT

Nun widmen wir uns der tiefgreifenden Verbindung zwischen Emotionen und der inneren Freiheit. Emotionen sind nicht nur flüchtige Reaktionen, sondern sie tragen die Schlüssel zu unserem emotionalen und psychologischen Wohlbefinden in sich. Wir werden den Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen betrachten und verstehen, wie wir durch das Fühlen und Annehmen unserer Emotionen einen Weg zur Befreiung finden können.

## Der Unterschied zwischen Gefühl und Emotion

Um die Bedeutung von Emotionen zu verstehen, ist es entscheidend, zunächst den Unterschied zwischen Gefühl und Emotion zu klären.

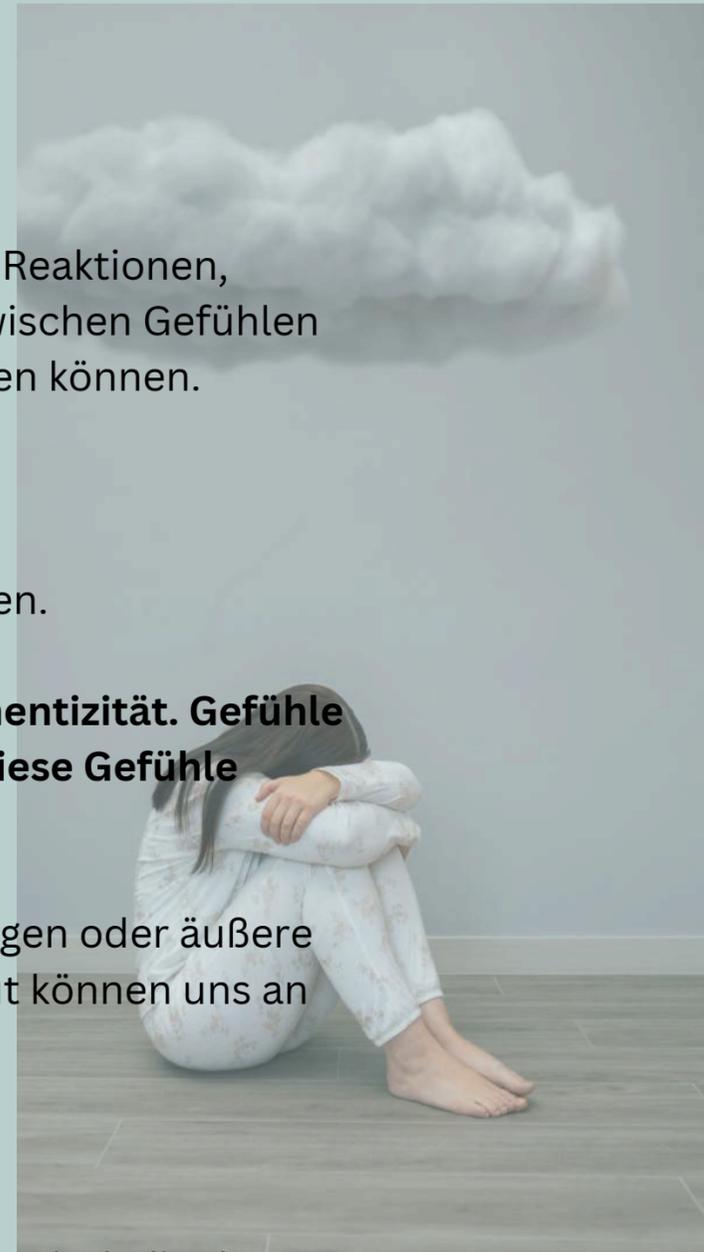
**Gefühle sind die lebendige Erfahrung unseres Seins. Sie sind dynamisch, fließend und oft verbunden mit einem tiefen Sinn für Authentizität. Gefühle erlauben es uns, in Kontakt mit uns selbst und unserer Umwelt zu treten. Wenn wir Freude, Liebe oder Frieden empfinden, fließen diese Gefühle durch uns und verbinden uns mit dem Moment.**

Emotionen hingegen sind oft schwerer und können sich beengend anfühlen. Sie sind Reaktionen auf bestimmte Ereignisse, Erinnerungen oder äußere Umstände und können uns in einem Zustand der Stagnation oder des Festhaltens zurücklassen. Emotionen wie Angst, Trauer oder Wut können uns an einen Ort der inneren Enge führen, wo wir uns von unserem authentischen Selbst entfernt fühlen.

## Der Fluss der Gefühle vs. das Festhalten von Emotionen

Wenn wir uns vorstellen, dass Gefühle wie Wasser sind, das fließt, können wir erkennen, dass Emotionen manchmal wie Steine im Fluss sind, die den natürlichen Fluss blockieren. Wenn wir auf dunkle Emotionen stoßen – wie Angst oder Trauer, die durch traumatische Erlebnisse oder belastende Situationen hervorgerufen werden – ist es wichtig, diese Emotionen nicht zu ignorieren oder zu unterdrücken.

*Stattdessen sollten wir lernen, sie zu fühlen und zu akzeptieren. Ein Beispiel könnte eine Situation sein, in der wir mit einem Verlust konfrontiert sind. Anstatt die Trauer zu verdrängen, ist es entscheidend, sie zuzulassen und zu fühlen. Nur so können wir die emotionale Energie, die in uns feststeckt, befreien und wieder in den Fluss des Lebens eintauchen.*





DAS GESCHENK

# DER EMOTIONEN ERKENNEN

DER PROZESS DES FÜHLENS UND ANNEHMENS

**1. ACHTSAMKEIT:** DER ERSTE SCHRITT BESTEHT DARIN, ACHTSAM ZU SEIN. NIMM DIR ZEIT, UM IN DICH ZU GEHEN UND WAHRZUNEHMEN, WAS DU FÜHLST. SETZE DICH AN EINEN RUHIGEN ORT, SCHLIESSE DIE AUGEN UND ATME TIEF EIN. LASS DEINE GEDANKEN KOMMEN UND GEHEN, UND KONZENTRIERE DICH AUF DIE EMPFINDUNGEN IN DEINEM KÖRPER.

**2. FÜHLEN:** ERLAUBE DIR, DIE EMOTIONEN ZU FÜHLEN. WENN DU ANGST SPÜRST, FRAGE DICH, WO SIE IM KÖRPER SITZT. IST ES EIN DRUCK IN DER BRUST ODER EIN KNOTEN IM BAUCH? NIMM DIR EINEN MOMENT, UM DIESE EMPFINDUNGEN ZU ERKUNDEN, OHNE SIE ZU BEWERTEN ODER ZU VERURTEILEN.

**3. ANNEHMEN:** DER NÄCHSTE SCHRITT IST DIE AKZEPTANZ. SAGE DIR SELBST: „ES IST IN ORDNUNG, SO ZU FÜHLEN, WIE ICH FÜHLE.“ ERKENNE AN, DASS DEINE EMOTIONEN EIN TEIL DEINER MENSCHLICHEN ERFAHRUNG SIND. WENN DU SIE ANNIMMST, ÖFFNEST DU DAS TOR FÜR HEILUNG UND TRANSFORMATION.

**4. LOSLASSEN:** SCHLIESSLICH LASS DIE EMOTIONEN LOS. VISUALISIERE SIE ALS WOLKEN, DIE AM HIMMEL VORBEIZIEHEN. DU BIST NICHT DEINE EMOTIONEN; DU BIST DER BEOBACHTER. LASS SIE FLIESSEN, UND BEOBACHTE, WIE SIE SICH VERÄNDERN UND AUFLÖSEN.



## DIE BEDEUTUNG DER EMOTIONEN

### **Die Anziehung von Menschen und Situationen:**

Die Schwingung unserer inneren Wunden zieht oft Menschen und Situationen in unser Leben, die diese Wunden antriggern. Wenn jemand beispielsweise tief in sich das Gefühl hat, nicht wertvoll zu sein, kann es passieren, dass er immer wieder Menschen anzieht, die diese Unsicherheit bestätigen oder verstärken.

Dies geschieht, weil die Frequenz der Wunde resoniert und Gleiches anzieht.

Hierbei ist es wichtig, diese Muster zu erkennen und zu verstehen, dass sie nicht dazu da sind, uns zu bestrafen, sondern uns zu lehren. Jede schmerzhafteste Erfahrung ist eine Einladung zur Transformation und Heilung.

MIT AKASHA CHRONIK  
ZUR URSACHE FINDEN



Die Akasha-Chronik ist ein kraftvolles Werkzeug, das dir Zugang zu einer tiefen Ebene deines Seins bietet. Sie fungiert als eine Art energetisches Archiv, das alle Erfahrungen, Gedanken, Emotionen und Seelenaufgaben enthält, die du in deinem Leben und in früheren Inkarnationen gesammelt hast. Wenn du das Gefühl hast, in deinem Leben festzustecken oder immer wieder vor denselben Herausforderungen zu stehen, kann eine Akasha-Chronik-Lesung der Schlüssel zu deiner Befreiung sein.

Oft spüren wir eine innere Blockade, die uns daran hindert, voranzukommen. Es ist, als ob wir gegen eine unsichtbare Wand stoßen, während wir uns nach Veränderung und Wachstum sehnen. Diese Blockaden können sich wie eine angezogene Bremse anfühlen, die uns zurückhält, obwohl wir tief im Inneren wissen, dass wir bereit sind, den nächsten Schritt zu gehen. Wir ziehen Situationen und Menschen in unser Leben, die uns spiegeln und uns auffordern, genauer hinzusehen. Doch häufig unterdrücken wir die damit verbundenen Emotionen aus Angst, den Schmerz, der hinter diesen Verletzungen steckt, erneut zu erleben.

Verletzungen und Traumata aus der Kindheit senden eine Frequenz aus, die unser Leben beeinflusst. Diese unverarbeiteten Themen manifestieren sich in wiederkehrenden Mustern, Glaubensüberzeugungen und Verhaltensweisen, die unser Leben bestimmen. Du fragst dich vielleicht, warum du immer wieder vor denselben Herausforderungen stehst, und es fühlt sich an, als würdest du im Nebel stehen. Hier setzt die Akasha-Chronik an.



## MIT AKASHA CHRONIK ZUR URSACHE FINDEN

In einer Akasha-Chronik-Lesung gelangen wir oft an einen tiefgreifenden, dramatischen Punkt – einen Moment, der von einem Trauma geprägt ist. Wichtig zu verstehen ist, dass Trauma eine sehr persönliche Erfahrung ist. Was für den einen als traumatisch empfunden wird, mag für einen anderen nicht dasselbe Gewicht haben. Trauma entsteht oft in Situationen, in denen wir uns ohnmächtig fühlen, in denen wir das Gefühl haben, nichts tun zu können. In solchen Momenten toben in uns heftige Emotionen, die häufig auf einer niedrigen Frequenz schwingen.

Diese emotionalen Turbulenzen führen dazu, dass wir Entscheidungen aus Angst treffen, nicht aus Liebe oder Intuition. Infolgedessen bilden sich Überzeugungen, die uns als Hindernisse im Leben begegnen. Du spürst möglicherweise einen inneren Drang, in eine bestimmte Richtung zu gehen, doch gleichzeitig hält dich etwas zurück – ein innerliches Warnsystem, das dich vor vermeintlichen Gefahren schützen will. Ironischerweise kann dieses System dich jedoch auch daran hindern, dich zur Selbstsabotage führen, um voranzuschreiten und dein volles Potenzial zu entfalten.

**Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass dieser Prozess immer eine Frage der Eigenverantwortung ist. Der Klient muss bereit sein, sich auf diese Reise zu begeben. Als Wegbereiter und Impulsgeber fungierst du lediglich als Türöffner zur Akasha-Chronik. Der eigentliche Prozess der Transformation muss von jedem Einzelnen selbst durchlaufen werden. Es ist deine Lebensaufgabe, und nur du kannst diesen Weg gehen.**

Indem du dich auf diese Reise einlässt, schaffst du den Raum für Heilung und Wachstum. Du beginnst, die Kontrolle über dein Leben zurückzugewinnen und die Ketten der Vergangenheit zu sprengen. Die Akasha-Chronik bietet dir die Möglichkeit, die Wurzeln deiner Blockaden zu erkennen und zu transformieren, damit du endlich die Freiheit und das Potenzial leben kannst, das dir zusteht.

Ich bitte Gott, **MICH** immerwährend  
mit seiner Liebe und Wahrheit  
schützend zu  
umgeben,  
damit zwischen Euch und mir nur  
Gottes Liebe und Wahrheit besteht.

Ich erlaube den Meistern, Lehrern  
und Vorfahren von **MIR**  
die Botschaften, die sie möchten,  
von welcher Quelle auch immer sie  
sein mögen, durch mich zu  
überbringen.

# ÜBUNG 1

Meister und Lehrer, was kann ich  
heute für mein inneres Kind tun, damit  
es sich so richtig wohl fühlt und  
geliebt fühlt ?

# ÜBUNG 1

Ich bitte Gott, **MICH** immerwährend  
mit seiner Liebe und Wahrheit  
schützend zu  
umgeben,  
damit zwischen Euch und mir nur  
Gottes Liebe und Wahrheit besteht.

Ich erlaube den Meistern, Lehrern  
und Vorfahren von **MIR**  
die Botschaften, die sie möchten,  
von welcher Quelle auch immer sie  
sein mögen, durch mich zu  
überbringen.

# ÜBUNG 2

Meister und Lehrer, welche  
Glaubenssätze hindern mich daran  
Glücklich zu sein?

# ÜBUNG 1

Ich bitte Gott, **MICH** immerwährend  
mit seiner Liebe und Wahrheit  
schützend zu  
umgeben,  
damit zwischen Euch und mir nur  
Gottes Liebe und Wahrheit besteht.

Ich erlaube den Meistern, Lehrern  
und Vorfahren von **MIR**  
die Botschaften, die sie möchten,  
von welcher Quelle auch immer sie  
sein mögen, durch mich zu  
überbringen.

# ÜBUNG 3

Meister und Lehrer, was ist der  
Ursprung des Glaubenssatzes...

# ÜBUNG 4

Meister und Lehrer, habe ich die Bereitschaft, den Glaubenssatz loszulassen?

Ich bitte Gott, **MICH** immerwährend mit seiner Liebe und Wahrheit schützend zu umgeben, damit zwischen Euch und mir nur Gottes Liebe und Wahrheit besteht.

Ich erlaube den Meistern, Lehrern und Vorfahren von **MIR** die Botschaften, die sie möchten, von welcher Quelle auch immer sie sein mögen, durch mich zu überbringen.

Ich bitte Gott, **MICH** immerwährend  
mit seiner Liebe und Wahrheit  
schützend zu  
umgeben,  
damit zwischen Euch und mir nur  
Gottes Liebe und Wahrheit besteht.

Ich erlaube den Meistern, Lehrern  
und Vorfahren von **MIR**  
die Botschaften, die sie möchten,  
von welcher Quelle auch immer sie  
sein mögen, durch mich zu  
überbringen.

## ÜBUNG 5

Meister und Lehrer, wie kann ich  
diesen Glaubenssatz in eine positive  
Überzeugung umwandeln?