

# 1 Aura: Hintergrund und Umsetzung

## 1.1 Was ist die Aura?

Jeder Mensch besitzt eine Aura, die seinen Körper umhüllt. Hierbei handelt es sich um ein feinstoffliches Energiefeld in mehreren Schichten.

Die Schichten sind wie folgt (von innen nach außen):

- physische Körper
- Ätherkörper
- Gefühlkörper
- Mentalkörper
- spirituellen Körper

Der physische Körper ist der sichtbare Körper des Menschen, entsprechend folgt der Ätherkörper, der Gefühlkörper usw.

In der Aura ist das gesamte Wissen gespeichert, alle Erfahrungen auf bewusster und unbewusster Ebene. Die Erfahrungen/das Wissen aus der Vergangenheit, Gegenwart und auch die zukünftigen Möglichkeiten sind darin enthalten.

Die Aura ist ein Kommunikationsorgan. Unter anderem wird die „Ausstrahlung“ eines Menschen über die Aura transportiert.

Die ersten 3 Schichten nach dem physischen Körper sind die Schichten, mit denen man als Coach im therapeutischen Bereich arbeiten kann. Denn in der Aura sind alle Probleme sichtbar bzw. lesbar/fühlbar.

Sichtbar im Sinne von tatsächlich sehen können und/oder Spüren, z.B. indem man den Körper des Klienten abtastet.

Beispiel: Der Gefühlkörper beinhaltet die Gefühlsenergien. Werden diese nicht bzw. in Teilen nicht ausgedrückt, ist das in dieser Schicht sichtbar bzw. fühlbar. Fühlbar heißt hier, dass diese Schicht z.B. weniger stark strahlt oder stärker strahlt als die anderen Schichten. Das ist durch Abtasten überprüfbar mit folgender Methode: Der Coach lässt seine Hand von oben nach unten oder

umgekehrt auf der Höhe der Gefühlsebene langsam über den Körper wandern – entsprechend ohne diesen zu berühren – währenddessen achtet er dabei auf Temperaturveränderungen, Gefühlsveränderungen wie z.B. zunehmendes Kribbeln in der Hand.



*Abb. 1: Auraschichten und Chakren*

## 1.2 „Aura sehen“ im Gesundheitsbereich

Als „Aura-Sehender“ zeigt sich eine Krankheit, wenn dunkle Flecken in der Aura zu sehen sind. Je nachdem wo sich diese befinden ist das entsprechende Körperteil bzw. Organ betroffen. Graue Schatten in der Aura sind z.B. Hinweise auf Sucht.

## 1.3 „Aura lesen“ in sonstigen Bereichen

Als Coach kann man über die Aura alle Bereiche abfragen, in welchem Zustand sie sich befinden.

Mögliche Bereiche:

- Wo steht der Klient im Moment? Sprich wo sind die Blockaden, Ängste, Möglichkeiten.
  - Beziehungen in allen Lebensbereichen, d.h. beruflich wie privat.
  - Gesundheit, z.B. wo sind Schwachpunkte etc.
  - Erkennen von Glaubenssätzen, die einen hindern aber auch unterstützen
  - Umgang mit Geld bzw. Stärken, Schwächen im Umgang mit Geld
  - Lebensaufgabe
- etc.

Es können vergangene Ereignisse mittels „Aura lesen“ angeschaut und aufgelöst werden.

## 1.4 Was sind Chakren?

Das Energiesystem des Menschen ist im feinstofflichen Bereich in Chakren unterteilt. Feinstofflich bedeutet, dass diese nicht sichtbar sind.

Chakren sind Energiezentren des Körpers, die bestimmte Lebensthemen auf verschiedenen Ebenen organisieren und damit repräsentieren.

Ist ein Chakra geschwächt, ist das über die Aura wahrnehmbar, z.B. indem man die Aura abtastet. Ein schwaches Chakra strahlt kaum aus, ein zu starkes Chakra dagegen sehr stark.

### Hauptchakren

Insgesamt spricht man von 7 Hauptchakren, wobei die ersten 6 – von unten nach oben – die wichtigsten sind, da sie die wichtigen Lebensthemen widerspiegeln.

Diese sind wie folgt (von unten nach oben – s.a. Abb. 1):

#### 1. Chakra: Wurzelchakra (Farbstrahlung rot)

Spiegelt u.a. die Lebensenergie, Urvertrauen, Durchsetzungskraft, Stabilität, Lebensfreude wieder.

Im Gesundheitsbereich: Alles Feste wie Wirbelsäule, Knochen, Zähne, Nägel, beide Beine, Darmbereich, Prostata, Blut, Zellaufbau, Nebennieren.

#### 2. Chakra: Sakralchakra (Farbstrahlung orange)

Bereich Sinnlichkeit, Erotik, Sexualität, Begeisterungsfähigkeit,

Kreativität, „mit dem Leben fließen“, Geld, Genüsse wie Essen/Trinken.

Im Gesundheitsbereich: Beckenraum, Fortpflanzungsorgane, Nieren, Blase, alles Flüssige wie Blut, Lymphe, Verdauungssäfte, Sperma, Keimdrüsen, Eierstöcke.

3. Chakra: Solarplexus (Farbstrahlung gelb/gold)

Beinhaltet Entfaltung der Persönlichkeit, Verarbeitung von Gefühlen/ Erlebnissen, Einfluss, Macht/Ohnmacht, Kraft, Freude, Mut, Dankbarkeit, Schutz (Abgrenzung).

Im Gesundheitsbereich: unterer Rücken, Bauchhöhle, Verdauungssystem, Magen, Leber, Milz, Gallenblase, vegetatives Nervensystem, Bauchspeicheldrüse.

4. Chakra: Herzchakra (Farbstrahlung grün + rosa)

Spiegelt wieder: Liebe, Harmonie, Heilung, Hingabe, Sanftheit, Zärtlichkeit, Selbstlosigkeit, Mitgefühl, mit Herz dabei sein, Entfaltung der Herzensqualitäten.

Im Gesundheitsbereich: Oberer Rücken, Herz, Brustkorb, Brusthöhle, unterer Lungenbereich, Blut, Blutkreislaufsystem, Haut.

5. Chakra: Halschakra (Farbstrahlung hellblau)

Steht für Kommunikation, Selbsta Ausdruck, Offenheit, Wahrheit, Weite, Unabhängigkeit, Inspiration, Annehmen bzw. Loslassen, Freiheitsgedanke.

Im Gesundheitsbereich: Lunge, Bronchien, Speiseröhre, Sprechapparat, Stimme, Kehle, Nacken, Kiefer, Kinn, Schilddrüse.

6. Chakra: 3. Auge (Farbstrahlung indigo/Königsblau)

Bedeutet Intuition, Weisheit, Glaube, Erkenntnis, Geisteskraft, Entwicklung der inneren Sinne, Hellsichtigkeit.

Gesundheitsbereich: Kleinhirn, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Augen, z.T. Nervensystem, Hirnanhangdrüse, Gesicht, Stirn.

7. Chakra: Kronen-/Scheitelchakra (Farbstrahlung violett)

Steht für göttliches Licht, Glückseligkeit, allumfassendes Sein, Einheit bzw. Ganzheit, Verwirklichung, Vollendung, universelles Bewusstsein.

Im Gesundheitsbereich: Großhirn, Schädeldecke, Zirbeldrüse.

Lebt ein Mensch z.B. ein sehr stressiges Leben, so wird sich das früher oder später in den Chakren bemerkbar machen. In diesem Fall würde früher oder

später sein Solarplexus-Chakra darunter leiden, z.B. durch eine geschwächte Verdauung, mangelnden Appetit, chronische Magenschmerzen.

## 1.5 Wie funktioniert das „Aura sehen“?

Um die Aura sehen zu können, ist entsprechende Übung notwendig, denn hierbei muss die gewohnte Sichtweise verändert werden.

Im Prinzip muss man das Defokussieren lernen, denn beim Aura lesen geht es um die periphere Wahrnehmung als Voraussetzung für das Sehen der Aura.

Es ist vergleichbar mit den sog. „Bild-in-Bild“-Darstellungen, die bei längerer Betrachtung mit defokussiertem/weichen Blick plötzlich ein Bild zeigen, das im ursprünglichen Bild auf den ersten Blick „versteckt“ war. Entsprechend hat sich bei längerer Betrachtung die Wahrnehmung verändert bzw. erweitert. Nichts anderes ist Aura sehen. Hier geht es um die Erweiterung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit. Es ist eine Fähigkeit, die wir wohl als Kinder hatten und wieder verloren haben. Prinzipiell ist das Aura sehen jedem möglich.

### Mögliche Übungen

#### Kerzenflamme

Eine Kerzenflamme zu beobachten ist eine gute Vorübung für das Aura sehen, da die Kerzenflamme einer Aura verblüffend ähnlich sieht und man damit sogar mehrere Schichten wahrnehmen kann.

Die Übung ist ganz einfach:

- Setzen Sie sich entspannt vor eine Kerzenflamme.
- Blicken Sie auf die Kerzenflamme und vertiefen Sie sich.
- Defokussieren Sie die Augen, indem Sie die Augen einfach entspannen.
- Jetzt müssten Sie die unterschiedlichen Farbschichten am Rande und innerhalb der Flamme erkennen können. Diese Schichten sind vergleichbar mit der Aura.
- Wechseln Sie zwischen Fokussieren und Defokussieren. Sprich nehmen Sie die Flamme einmal als Ganzes und dann wieder in Teilen war.



*Abb. 2: Visualisierungsübung mit einer Kerze*

### Spiegelübung

Eine weitere Übung für das Visualisieren der Aura ist die Spiegelübung:

- Sich ganz entspannt vor einen Spiegel stellen oder hinsetzen in 1 m Abstand.
- Entspannt heißt, sich so weit wie möglich von Alltagsgedanken befreien. Einfach dazu zur Unterstützung kurz die Augen schließen.
- Dann sich im Spiegel ansehen und einfach nur beobachten.
- Defokussieren, d.h., einfach die Augen entspannen ohne etwas zu fixieren.
- Am Rande des Sichtfeldes bzw. an den Körperändern müsste nun die eigene Aura wahrnehmbar sein als äußeren Schein, evtl. in verschiedenen Farben etc.
- Im Wechsel fokussieren und defokussieren. Wichtig ist es, ganz entspannt zu bleiben.

### 1.6 Wie funktioniert das „Aura lesen“?

Hierbei geht es darum, mit dem „Höheren Selbst“ des Gegenübers in Kontakt zu treten. Dieses „Höhere Selbst“ ist nicht im Sinne einer Religion zu verstehen sondern kann auch als übergeordnetes Ganzes, als Universum verstanden werden. Hier geht es nicht um religiösen Glauben.

### Vorgehensweise

- Das Thema beim Klienten abfragen zu dem er etwas wissen will.
- Der Coach setzt sich dem Klienten gegenüber. Der Abstand richtet sich danach, wie wohl sich der Gegenüber fühlt. Er sollte keinesfalls ein Gefühl der Bedrängung verspüren. Tut er das, bitte den Abstand vergrößern.
- Der Klient soll ganz entspannt sitzen.
- Der Coach schließt die Augen, legt die Handflächen unterstützend nach oben auf den Oberschenkel.
- Nun mit dem Himmel und der Erde verbinden. Einfach vorstellen, dass aus den Fußsohlen Wurzeln in den Boden reinwachsen und vom Kopf aus ein Lichtstrahl in den Himmel wächst.
- Dann sich zentrieren, d.h., durch das Dritte Auge schauen, das in der Mitte oberhalb der Augen etwa auf der Höhe der Augenbrauen bzw. etwas oberhalb sitzt.
- Dabei ruhig atmen und zur Ruhe kommen.
- Dann vom Herzen einen rosa Herzstrahl in die Mitte schicken und sich vorstellen, dass er sich mit dem Herzstrahl des Gegenübers verbindet.
- Im Anschluss in Gedanken das höhere Selbst des Gegenübers um Informationen bitten über das Thema, zu dem der Klient Informationen haben will.

Beispiel: Will der Klient Informationen haben zu finanziellen Themen wäre die Bitte an das Höhere Selbst des Ggü. z.B. wie folgt:

„Ich bitte das Höhere Selbst von XX um Informationen über seine finanzielle Situation in Form eines Tresors“.

- Erzählen was man sieht – spontan und ohne zu überlegen. Der Klient darf auch Fragen stellen, die beantwortet werden, indem die Frage innerlich dem Höheren Selbst des Gegenübers gestellt wird.
- Sich danach beim Höheren Selbst des Gegenübers bedanken und entsprechend verabschieden.
- Wichtig ist, dass der Coach sich mit einer Handbewegung vor dem Körper (auf der ganzen Länge des Körpers) vom Gegenüber „trennt“, damit keine unbeabsichtigte Verbindung bestehen bleibt.

Damit sind alle Themen abdeckbar: z.B. Partnerschaft, Beruf, Verlorenes wiederfinden, Diebstähle, Mobbing etc.

## 1.7 Wie kann ich das als NLP-Coach einsetzen?

Aura sehen bzw. lesen ist ein zusätzliches Feedback-/Kommunikations-Instrument auf energetischer Basis.

Im Prinzip geht es darum, die Energien bzw. den Zustand des Gegenübers zu erkennen/abzufragen über die Aura und die Chakren und als Basis für die weitere Problemlösung zu nutzen.

Damit erhält der NLP-Coach weitere Instrumente, um seinen „Baukasten“ weiter zu füllen.

### **Beispiel anhand Chakrafarben**

Im NLP wird ebenfalls mit Farben gearbeitet. Hier kann ergänzend mit der Methode des Aura Abtastens gezielt erkannt werden, welches Chakra des Klienten geschwächt ist. Da den Chakren Farben zugeordnet sind (s.o.), kann hier zielgerichtet die passende Farbe zur Stärkung eingesetzt werden.

Beispielsweise ergänzend in einer Trance, beim Six-Step, Diamond etc.

Im Prinzip können die meisten NLP-Formate damit angereichert/ergänzt werden, um den Klienten noch stärker bei der Problemlösung zu unterstützen.

Das Wissen um die Chakren und deren Farben ist ein nützlicher Baustein für den NLP-Coach.

## 2 Rückführung (Reinkarnation)

### 2.1 Einführung

Der Gedanke der hinter der Rückführung steht ist, dass jedes psychische und körperliche Symptom auf seelischen Hintergründen basiert. Die Seele trägt das ganze Wissen in sich und damit auch das Wissen aus bereits vergangenen Leben.

Damit können mit Hilfe der Rückführungstechnik alle Arten von Problemhintergründen geklärt werden, denn eine Rückführung läuft nicht nur über den Verstand ab sondern kommuniziert direkt mit der Seele.

Es sollen Zusammenhänge aufgezeigt werden, zwischen Erfahrungen aus einem vergangenen Leben und den heutigen Glaubens- und Verhaltensmustern. Das Loslassen und Heilen dieser alten Gefühle bilden einen ganz wesentlichen Aspekt der Rückführungstechnik. Damit wird erreicht, dass die Entscheidungen und Blockaden von früher nicht mehr in das heutige Leben eingreifen können. Die Technik der Rückführung kann auch nur im heutigen Leben angewandt werden z.B. zur Aufarbeitung von Träumen, Erlebnissen der Vergangenheit etc., um die damit verbundenen Gefühle frei- bzw. loszulassen.

### 2.2 Mögliche Rückführungsthemen

- Alle Arten von Beziehungen (Kinder, Partner, Eltern, Arbeitskollegen etc.)
- Ängste z.B. vor Schlangen, Wasser, Höhe, Tiefe usw.
- Grundlose Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Panik, Hilflosigkeit etc.
- Schmerzhafte Stellen ohne ärztlichen Befund
- Sonstige gesundheitliche Probleme
- Probleme mit Geld
- Angst als Helfer/Heiler aufzutreten
- Probleme mit der Sexualität
- Schwierigkeiten im Beruf
- Blockaden, Hemmungen aller Art
- Abneigungen gegen bestimmte Speisen, Düfte
- Phobien

- Umgang mit Kritik
- etc.

### 2.3 Entspannungstechniken zur Vorbereitung der Rückführung

Bei der Durchführung einer Reinkarnation wird mit Entspannungstechniken gearbeitet. Dabei ist wichtig, dass der Klient nur in einem Zustand völliger Entspannung ist und sich nicht in tiefer Trance befindet.

Damit wird erreicht, dass der Klient in der Lage ist mitzuarbeiten, da er im Zustand der Entspannung in der Lage sein muss, Antworten zu geben.

#### 4-3-2-1-Techniken (aus dem NLP bekannt)

Hier wird im Wechsel mit Außenwahrnehmungen und Innenwahrnehmungen während dem Hineinführen (Intro) bzw. Hinausführen (Extro) gearbeitet. Im sog. Suggestionsteil (Innenteil) wird nur noch mit Innenwahrnehmungen gearbeitet.

Ziel ist es, den Klienten langsam von außen nach innen in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen.

Zuerst verwendet der Coach 4 Außenwahrnehmungen, z.B. „du sitzt ganz entspannt auf dem Stuhl während du die Rückenlehne wahrnimmst, die dir Halt gibt, und dich meine Stimme mehr und mehr in einen Zustand tiefer Entspannung trägt...“ danach folgt eine Innenwahrnehmung wie „nun spüre deinem Atem nach wie er dich durchströmt mit einer Leichtigkeit...“. Danach folgen 3 Außenwahrnehmung und 2 Innenwahrnehmungen, 3 Außen-/ 3 Innenwahrnehmungen, 2 Außen-/3 Innen-, 1 Außen-/4 Innenwahrnehmungen.

Beim Hinausführen genau umgekehrt verfahren.

Im Suggestionsteil wird dann die Rückführung eingeleitet.

#### Mesmerische Striche

Diese Technik stammt aus dem „Aura lesen“ und wird umgangssprachlich „Aura umrühren“ genannt.

Hier wird – ohne den Klienten zu berühren – von oben nach unten langsam über den Körper gestrichen. Der Klient liegt dabei ganz entspannt da, während der Coach oberhalb des Kopfes des Klienten beginnend mit seinen Händen langsam über die Aura nach unten streicht zu den Füßen und darüber hinaus.

Das wird insg. ca 3-mal wiederholt.

Beim Hineinführen wird mit der Aura gestrichen (= von oben nach unten) beim Hinausführen wird gegen die Aura gestrichen (= von unten nach oben).

Eine weitere Möglichkeit – entweder ergänzend zu den „Mesmerischen Strichen“ oder als eigene Technik:

### Yin-System

Die Hände auf den Kopf des Klienten legen und die eine Seite des Kopfes umfassen. Langsam mit Körperkontakt abwärts streichen ganz langsam über die Schulter, den Arm – wobei der Arm ganz umfasst wird – über das Bein bis zu den Füßen. Dabei das Bein und den Fuß ebenfalls ganz umfassen und noch ca. 30 cm über den Fuß hinausziehen.

Die Arme in weitem Bogen über den Körper zurückführen und mit der anderen Seite des Körpers genauso verfahren.

Insg. ca. 8-mal auf jeder Seite wiederholen.

Unterstützend können auch Aromaöle verwendet werden.

### Fixationsmethode

Den rechten Zeigefinger ca. in 20 cm Entfernung vor den Augen des Klienten halten und zwar so, dass der Klient schräg nach oben sehen muss.

Entsprechend so lange bis seine Augen ermüden und von selbst zufallen.

### „3 bis 1“-Methode

Der Klient schließt die Augen und der Coach zählt jeweils beim Ausatmen

3 3 3

2 2 2

1 1 1

### „10 bis 1“-Methode

Der Klient legt sich entspannt hin. Der Coach führt dann den Klienten mit dieser Technik über eine Treppe mit 10 Stufen langsam nach unten. Nach unten bedeutet sinnbildlich vom Bewusstsein aus hinab in die Tiefe des Unterbewusstseins:

„Stell dir vor du stehst auf einer Treppe und steigst langsam die Stufen hinunter:

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Du bist nun unten angekommen.“

### Schalter-Technik

Diese Technik könnte auch im Sitzen durchgeführt werden (im Liegen aber idealer).

Der Klient soll mind. 5-mal tief durchatmen und dazwischen die Luft anhalten wie folgt: Beim Einatmen bis 5 zählen, die Luft anhalten und bis 3 zählen, ausatmen bis 5 zählen, die Luft anhalten bis 3.

Er atmet in diesem Rhythmus bis er weitergeführt wird. Dann soll er sich einen Schalter auf dem rechten Fußrücken vorstellen denn er mit einem „Klick“ ausschaltet während er ausatmet. Dabei den Klienten darauf hinweisen, dass der Schalter ein Symbol ist für das Unterbewusstsein, das Symbole besser versteht als Worte.

Anschließend weitere Schalter mit einem tiefen Atemzug ausschalten: rechtes Knie, rechtes Hüftgelenk. Linker Fußrücken, linkes Knie, linkes Hüftgelenk. Rechter Handrücken, rechter Ellbogen, rechte Schulter. Dasselbe mit dem linken Arm. Dann zum Scheitel, der Stirn, dem Kehlkopf über die Wirbelsäule zum Steißbein und am Rücken wieder hoch bis zum Schädelboden. Dann das Bewusstsein zu den Füßen sinken lassen.

Anschließend noch mal alle Schalter überprüfen ob diese aus sind.

In der nächsten Stufe stellt sich der Klient einen Aufzug vor mit allen Details. Ist die Kabine noch nicht da holt der Klient sie und steigt in den Aufzug ein. Dann fragt der Klient sein höheres Selbst in welches Stockwerk er fahren soll, um seinen Helfer oder Helferin zu treffen, die/der in durch die Rückführung begleitet. Er drückt den Knopf des Stockwerks, das ihm als Erstes in den Sinn kommt.

In diesem Stockwerk trifft er seinen Helfer/Helferin, an die er nun Fragen stellen kann.

## 2.4 Besonderheit Seelenbild

Bei der Rückführung ist es möglich, dass sich Unstimmigkeiten ergeben. Beispielsweise spricht der Klient von einem Leben, wo er eine berühmte Persönlichkeit (z.B. Napoleon) ist.

Zeigen sich hier Unstimmigkeiten z.B. im Sinne, dass die Kleidung, Landschaft, Umgebung etc. nicht in diese Zeit passt, dann ist das kein Zeichen dafür, dass es nicht funktioniert. Das ist einfach ein Hinweis darauf, dass es sich hierbei um ein Seelenbild handelt. Der Klient hat unbewusst Napoleon gewählt, weil dieser z.B. für die Eigenschaften des Klienten steht, für seine Gefühlslage etc.



Abb. 3: Verborgenes entdecken

## 2.5 Beispiel für eine zielgerichtete Rückführung

1. Situation mit dem nicht nachvollziehbaren symptomatischen Verhalten herausarbeiten und genau hinterfragen:  
Welche Situation ruft immer wieder die gleiche Reaktion/das gleiche Verhalten hervor?  
Ist es nur eine Situation oder sind es mehrere?  
Wie sieht die Reaktion/das Verhalten aus?  
Ist diese immer gleich oder gibt es Unterschiede?  
Wenn ja welche?  
Ist es an bestimmte Personen gekoppelt?  
Wenn ja an welche? Etc.

2. Wo am oder im Körper werden die Empfindungen/Gefühle am deutlichsten gespürt?

Der Klient soll seine Hand auf die entsprechende Stelle legen während er sich an eine solche Situation in der jüngsten Vergangenheit erinnert: wo, wann, welche Personen etc.

Der Coach notiert sich das entsprechend.

3. Empfindungen genau beschreiben lassen und fragen wie alt der Klient dabei war.

4. Den Klienten mit Hypnotalk in eine leichte Trance führen (im Sitzen oder Liegen).

Beispiel: „Mach es dir einfach bequem ganz wie es für dich angenehm ist ... und wenn du es möchtest schließe einfach deine Augen ... während du weiterhin ruhig atmest, ein und aus ganz in deinem Rhythmus ... lausche deinem sanften Atem wie er dich in einen Zustand tiefer Entspannung trägt und sanft ein und aus geht ... und fühle wie du dich dabei mehr und mehr entspannst an einem Ort den nur du kennst und du dich geborgen fühlen kannst ... ganz für dich ... vertraut mit all dem was dort ist ... und dir mehr und mehr gibt ... während du meine Stimme wahrnehmen kannst“ usw.

5. Der Coach beschreibt nun kurz die Problemsituation, die der Klient ihm vorher genannt hat und er bittet ihn, sich die Gefühle/Empfindungen genau zu merken.

6. Der Coach fordert den Klienten auf, sich an die vorletzte Situation zu erinnern, wo er die gleichen Gefühle/Empfindungen hatte. Klient soll diese kurz beschreiben: wann war das, wo und mit wem?

7. Nun den Klienten in 7er-Jahresschritten in die Vergangenheit gehen lassen von der zuletzt beschriebenen Situation aus.

Je eine Situation im jeweiligen Abschnitt suchen lassen (z.B. Klient war 35 bei der letzten Situation. Den Klienten auffordern eine Situation zu suchen im Alter von 35 bis 28, von 28 bis 21 usw.).

Wichtig: Nur die gleichen Gefühle/Empfindungen sind wichtig, entsprechend nur diese aufschreiben und nicht mehr die Situation und die beteiligten Personen.

8. In den Abschnitten von 21 bis 14, 14 bis 7, 7 bis 0 Jahren je 2 Situationen suchen lassen.
9. Geburt: Coach notiert ob der Klient die gleichen Gefühle spürt oder nicht.
10. Schwangerschaft: wie bei 9.
11. Zeugung: wie 9.
12. Weiter suchen vor der Geburt – entspr. notieren wenn was kommt. Wenn ja was sieht er, hört er, spürt er? Gibt es Rückschlüsse auf welche Zeit etc.
13. Langsam wieder herausführen.  
Bsp.: Lasse alles was du jetzt wahrgenommen hast los und zurück in dem vergangenen Leben wo es hingehört und sieh zu wie es sich weiter und weiter entfernt bis du es nicht mehr wahrnehmen kannst. Fühle dich frei, frei von all dem was du losgelassen hast ... genieße es ..., während sich jetzt deine Aufmerksamkeit auf deine Beine richtet und du das Bedürfnis hast sie zu bewegen genauso wie deine Hände, Arme und ein Kopf. Bewege dich, ausgiebig, spüre wie du wacher, frischer und immer lebendiger wirst und du jetzt gerne deine Augen öffnen möchtest wenn du es noch nicht getan hast. Du bist vollständig hier – im Jetzt – wach und erfrischt.
14. Abschlussgespräch: Welche Gefühle, Gedanken etc. hat der Klient.
15. Was kann man dem Klienten als Coach mitgeben? Bedarf es noch einer Intervention? Reframing notwendig? Etc.

## 2.6 Mischung aus einer zielgerichteten Rückführung und was die Seele freigibt

1. Thema auswählen
2. Unterbewusstsein programmieren: Der Coach fordert den Klienten auf, folgenden Satz in Gedanken zu wiederholen: „Ich bin bereit mich in jenes Leben zu begeben, das den Ursprung dieses Konfliktes enthält“
3. Coach bietet dem Klienten an, dass er einen Engel, geistigen Führer, verstorbene Person etc. um Beistand/Unterstützung dazuholen kann.
4. Hinweis vom Coach, dass der Klient bei der Rückführung in einen dichten Nebel kommt. Hier ist der Hinweis wichtig, dass der Klient trotz des Nebels normal atmen kann.
5. Den Klienten in die Entspannung hineinführen mit einer der beschriebenen Techniken
6. Coach beginnt mit der Rückführung an sich: „Erinnere dich nun an das Thema, das du gewählt hast, und dessen Ursache du erfahren willst. Entschließe dich dann, deinen Engel, geistigen Führer oder Ähnliches um Beistand zu bitten, der dich durch die Rückführung begleitet wird und dir zur Seite steht.
7. Vor dir erscheint nun eine Tür (oder ein Tor). Du kannst genau das Muster, die Farbe, die Klinke der Tür erkennen. Beschreibe mir was du siehst. Du gehst auf die Tür zu, öffnest sie und trittst hindurch und siehst vor dir Nebel, der dich kühl und sanft einhüllt. -- 5 (sek. Pause) -- Welche Farbe hat der Nebel? -- 5 -- In der Entfernung, stell dir eine Brücke vor. Im Nebel befindet sich eine Brücke mit einer Plattform am anderen Ende -- 5 --  
Bewege dich jetzt auf die Brücke zu, überquere sie und stehe dann fest auf der Plattform. -- 5 --  
Und während du dort stehst, erinnere dich an das Thema, das du gewählt hast. -- 5 --  
Und im nächsten Moment werden wir dein höheres Bewusstsein fragen ob

es dich weit, weit zurückführen will in das Leben, das die Ursache des Themas beinhaltet das du gewählt hast. -- 5 --

8. Und mach das jetzt!

Steig herab von der Plattform und tritt in das Leben hinein das die Ursache deines Themas beinhaltet. -- 10 --

Und schau auf deine Füße. -- 10 -- nimm wahr und sag mir was du siehst. -- 10 --

Und schau an deinem Körper hoch -- 10 -- nimm wahr und sag mir was du trägst -- 10 -- beschreib mir deine Kleidung -- 10 --

Und schau dir deinen Kopf, deine Schultern an -- 10 -- sag mir ob du ein Mann oder eine Frau bist -- 10 --

Und in diesem Leben -- 5 --

Sag mir deinen Namen -- 10 --

Wie lautet dein voller Name -- 10 --

Nenn mir den Namen des derzeitigen Ortes in dem du dich befindest -- 10 --

Und im heutigen modernen Kalender – sag mir welches Jahr ist es, in dem du dich befindest -- 10 -- vor oder nach Christus? -- 5 --

Und in diesem Leben, – sag mir welche soziale Funktion in der Gesellschaft oder Gruppe übst du aus? -- 10 --

In diesem Job, Beruf, dieser Position -- 10 -- sag mir wofür bist du verantwortlich? -- 10 --

Und dann sieh dich um – sag mir wo befindest du dich? -- 10 --

Bist du drinnen oder draußen? -- 10

Und schau ob da jemand mit dir ist. Was siehst du? -- 10 --

Und was ist die Beziehung die du mit Ihnen hast? -- 10 --

Und dann bewege dich nach vorn, schau was als nächstes passiert und erzähle mir davon -- 30 --

Gut -- und sag mir was passiert dann? -- 30 --

Und nun gehe in diesem Leben zurück an den Anfang des Ereignisses, das die Ursache dieses Themas beinhaltet. -- 30 --

Schau dich um – und sage mir was siehst du und wo befindest du dich? -- 30 --

Bewege dich durch die Ereignisse und gehe zu dem Moment zurück der die Ursache des Themas beinhaltet und sag mir was du entschieden hast -- 30 --

Sage mir welche Entscheidung hast du getroffen die mit -- ICH WERDE NIE MEHR -- beginnt -- 30

Ich werde nie mehr -- 5 -- Und was noch? -- 5 -- Ich werde nie mehr -- 5 --  
-- Ich werde nie mehr -- 5 --

Sag mir was du entschieden hast das mit -- ICH WERDE IMMER -- beginnt -- 20 --

Ich werde immer -- 5 -- Ich werde immer -- 5 -- Ich werde immer -- 5 --  
Sag mir was hast du dann entschieden das mit deinem Thema zu tun hat?  
-- 30 --

9. Und dann in diesem Leben gehe hin zu dem Moment als du gestorben bist -- 30 --

Und gehe nochmals zu diesem Thema über das wir gerade sprachen -- 20 --

Sag mir wo du bist und auch wie du sterben wirst -- 20 -- Geh ganz dich an den Moment -- 30 -- bevor du diesen Körper verlassen hast heran -- 1 min. --

Und bevor du diesen Körper verließest und von dem Gesichtspunkt des Endes diesen Lebens sieh nach und sag mir welche Entscheidung du getroffen hast -- 20 --

Erzähle mir was hast du entschieden das mit -- ICH WERDE NIE MEHR -- beginnt -- 20 --

Ich werde nie mehr -- 5 -- Ich werde nie mehr -- 5 --

Und sag mir was hast du am Ende diesen Lebens entschieden das mit -- ICH WERDE IMMER -- beginnt? -- 20 --

Ich werde immer -- 5 -- Ich werde immer -- 5 --

Und was noch? -- 5 -- Ich werde immer -- 5 -- Gut! Und was noch?  
-- 5 -- Ich werde immer -- 5 --

Und sag mir was hast du am Ende diesen Lebens entschieden das mit -- NÄCHSTES MAL -- beginnt? -- 30 --

Nächstes Mal -- 15 --

Und werde dir bewusst welche Entscheidung du am Ende jenen Lebens getroffen hast die deine heutige Gegenwart am meisten beeinflusst.

Welche war das? -- 1 min. --

Sag mir was solltest du noch wissen über jenes Leben? -- 30 --

10. Gehe jetzt durch den Protest, den Körper zu verlassen, hindurch und berichte mir wie es sich auf der anderen Seite anfühlt -- 30 --

Und nun mit deinem 3. Auge stell dir einen Tunnel vor -- 10 --  
und dann begeben dich durch den Tunnel durch Raum und Zeit zwischen  
den Leben in den Raum wo du und dein höheres Bewusstsein das Leben,  
das du dir gerade angeschaut hast, geplant haben -- 1 min. --  
Und vom höheren Bewusstsein aus betrachtet sag mir worum ging es  
wirklich in diesem Leben? -- 30 --  
Sag mir was war die Lehre die du in diesem Leben lernen solltest? -- 30 --  
Und dann versammle um dich herum, in diesem Raum zwischen den Leben,  
alle anderen Wesen, die während des Lebens, das du dir gerade angeschaut  
hast, eine wichtige und entscheidende Rolle gespielt haben. -- 30 --  
Sag mir welche Vereinbarung hast du mit jenen Wesen getroffen, bevor ihr  
jemals in diesem Leben Form angenommen habt. -- 30 --  
Und erzähle mir was war deine Vereinbarung ihnen zu helfen, ihre Lehren  
in diesem Leben zu lernen? -- 30 --  
Nun lass sie gehen und steh dir selbst gegenüber -- 5 -- die Person, die  
du in jenem Leben warst -- 5 -- und die Person die du heute bist -- 20 --  
und höre zu, was dein Selbst aus deinem damaligen Leben, dir heute, der  
Person die du im jetzigen Leben bist, zu sagen hat. Was genau sagt sie dir?  
-- 1 min. --  
Und jetzt prüfe als die Person die du heute bist was du aus deinem  
damaligen Leben mitgenommen hast. Was hindert dich aus deinem  
damaligen Leben? Sage mir was das ist, denn jetzt darfst du es  
zurückgeben an die Person, die du damals warst. --- 10 --- Was ist da  
noch? --- 10 --- Welche Gefühle gehören in das alte Leben? --- 10 ---  
Und was noch? --- 10 ---  
Jetzt stelle dir vor, dass das was du genannt hast (Coach wiederholt das  
Genannte) in deine Hände zu deinen Fingern fließt und sich dort sammelt  
und Form annimmt. --- 10 --- Und nun sieh der Person, die du im  
damaligen Leben warst in die Augen und sage zu ihr:  
Das/die Gefühl/e der ... habe ich aus meinem damaligen Leben von dir  
übernommen, aber dieses Gefühl gehört in mein damaliges Leben und  
damit zu dir. Dieses Leben liegt schon lange hinter mir. Ich will die Gefühle  
nicht mehr und ich brauche sie nicht mehr, deshalb gebe ich sie dir für alle  
Zeit zurück. (entspr. übergeben) --- 5 --- Frage als Coach: Hast du alles  
vollständig übergeben? Braucht es noch etwas an Unterstützung?  
Und dann umarme dich selbst und lass dein Bild von damals langsam  
gehen -- 30 --.“

11. Langsam heraus führen.

Abschlussgespräch u.a. um zu überprüfen ob der Klient noch etwas braucht.

## **2.7 Rückführung – weitere Variante mit Helfer**

1. Mit Schalter-Technik hineinführen

2. Der Coach spricht wie folgt weiter: „Oben angelangt öffnet sich die Tür. Schau nach was sich draußen befindet. Meistens sieht man einen Boden, aber manchmal kommt es vor, dass du das Gefühl hast, als würde sich draußen nur Luft befinden. Dann kannst du dich in der Luft bewegen und schwerelos schweben.

Steig nun aus und sieh dich um wo du dich befindest.

Irgendwo an diesem Ort wirst du deinen Helfer oder deine Helferin finden.

Laufe umher und suche ihn.

Ich zähle nun langsam von 10 bis 1 rückwärts. Der Ort an dem du dich bei 1 befindest ist der Ort, wo du deinen Helfer findest. 10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

Schau dich nun um, an welchem Ort du dich befindest und sieh nach, wo sich dein Helfer befindet. Wenn er noch nicht da ist wird er jetzt kommen. Geh hin und fühle wie es dir mit ihm geht. Wir wollen einen Helfer mit dem du dich wohl fühlst. Ganz selten kann es passieren, dass du dich mit deinem Helfer unwohl fühlst, dann schicke ihn weg.

Bitte dein höheres Selbst, den richtigen Helfer kommen zu lassen. Manchmal ist der Helfer unsichtbar, dann fühle einfach seine Anwesenheit.

Nun werden wir deinem Helfer Fragen stellen. Nimm die Antworten wie sie kommen, auch wenn sie überraschend sind. Hinterfrage nicht das würde den Ablauf stören.

Frage ihn wie viel Inkarnationen in menschlicher Gestalt du schon gehabt hast ...

Frage ihn dann, wie lange die 1. Inkarnation zurückliegt ... Vor wie vielen Jahren du das 1. Mal in einen Körper gegangen bist...

Frage ihn, in wievielen Inkarnationen du zum anderen Geschlecht gehört hast ...

Frage ihn, was du in diesem Leben lernen/verarbeiten/lösen sollst – was ist deine Lebensaufgabe – welche Lektionen darfst du lernen ...

Frage ihn, welche Personen aus deinem näheren Umkreis – im heutigen Leben – dir dabei helfen, dass du diese Lektion lernen kannst.

Bitte ihn, dich ganz in Licht, in einer Wolke aus Licht, einzuhüllen ... fühle die Liebe, den Frieden und die Geborgenheit darin...

Nimm die Energie des Lichts in dich auf, um dich damit zu füllen, vollständig zu füllen – deinen Körper, deine Seele, deine Aura ... atme einige Male tief, ganz tief durch ...

Falls du unangenehme oder sogar schlimme Gefühle hast, dann schicke sie bei jedem Ausatmen weg und ersetze sie bei jedem Einatmen durch Lichtenergie ...

Verfahre genauso mit eventuellen körperlichen Schmerzen ... Diese negativen Energien lösen sich auf und werden durch Lichtenergie ersetzt.

Sollten Schuldgefühle da sein, dann schicke auch diese weit weg von dir und ersetze sie durch Lichtenergie ...

Wenn du Fremdgefühle übernommen hast, dann darfst du auch diese loslassen und wegschicken, ersetze sie durch diese besondere Lichtenergie, die dich ganz und gar erhellt.

Glaube nicht, dass du das nicht darfst ... Wenn es geht, dann darfst du das auch ...

Steig nun aus deiner Lichtwolke aus, behalte aber die Lichtenergie, die du eingeatmet und aufgenommen hast in dir...

Danke nun deinem Helfer und gehe zurück zu dem Aufzug.

Wenn du eingestiegen bist, drücke den Knopf für das Erdgeschoss und fahre dort hin.

Steige im Erdgeschoss aus, lasse dein Bewusstsein wieder zu den Füßen sinken. Dann gehe durch den Körper hinauf, um auf dem Weg bei jedem Einatmen alle Schalter wieder einzuschalten.

Die Reihenfolge ist nicht wichtig, solltest du einen Vergessen, macht das nichts.

Wenn du alle Schalter eingeschaltet hast, bist du wieder in deinem Wachbewusstsein.

Atme nun tief durch, bewege deine Finger und Füße, strecke und dehne dich.

Öffne deine Augen und sieh dich um, du bist wach und erfüllt im Hier und Jetzt angekommen.“

## 2.8 Wie kann ich das als NLP-Coach einsetzen?

Die Rückführung ist ein weiteres flexibles Trancemethode über die Grenzen des jetzigen Lebens hinaus.

Im Vergleich zum Reimprint lässt der Klient bei der Rückführung von vorneherein die Grenzen des eigenen Lebens hinter sich und geht in ein früheres Leben, um dort die Wiederbegegnung mit dem Ereignis zu suchen, das sein heutiges Leben noch beeinflusst in Form von Verhaltensweisen etc.

Damit erhält der NLP-Coach ein erweitertes Instrument das unter anderem den Vorteil hat, dass der Klient sich besser dissoziieren kann, da das vergangene Leben bereits hinter ihm liegt und damit auch die Person, die er damals war.

Voraussetzung um die Rückführung einsetzen zu können ist, dass der Klient an frühere Leben glauben muss oder das zumindest als Möglichkeit in Betracht ziehen kann. Sonst besteht die Gefahr, dass das einen Bruch in seinem Weltbild auslöst, was er evtl. nicht verarbeiten kann. Es muss insgesamt in das Modell der Welt des Klienten passen.

### **3 Sonstige Techniken zur Aufarbeitung von Gefühlen**

#### **3.1 Gefühle auf-/bearbeiten**

Für Bereich Familie, Arbeitskollegen, Chef etc.

1. Mit Klienten entsprechenden Bereich festlegen
2. Namen der Betroffenen auf Zettel notieren lassen – 1 Name pro Zettel (z.B. Arbeitsbereich: Name des Chefs, der entsprechenden Arbeitskollegen etc.).
3. Jeder Zettel kommt in ein extra Kuvert, die Kuverts werden entsprechend nummeriert. Der Klient soll nicht wissen welcher Personennamen in welchem Kuvert steckt, damit er unbeeinflusst seine Gefühle wahrnehmen kann.
4. Die Kuverts werden auf den Boden platziert.
5. Der Klient stellt sich nacheinander auf jedes Kuvert und schildert was er wahrnimmt an Gefühlen, Bildern etc. Wie geht es ihm? Was nimmt er wahr?
6. Der Coach notiert sich, was der Klient ihm mitteilt an Gefühlen etc.
7. Danach werden die einzelnen Kuverts geöffnet und anhand der Notizen des Coach wird mit dem Klienten dessen Wahrnehmungen besprochen.
8. Im Anschluss entscheidet der Coach welche weiteren Techniken anzuwenden sind (z.B. aus dem NLP).

#### **3.2 Fremdgefühle herausarbeiten**

1. Klient soll bis zu sechs gute Gefühle aufschreiben, die ihm zu sich spontan einfallen.
2. Danach soll er max. sechs Negativgefühle aufschreiben, die ihm spontan kommen.
3. Dann soll der Klient den Gefühlen Personen zuordnen im Sinne von „für wen hat er das empfunden oder empfindet er es noch“.
4. Punkt 3 nochmal wiederholen diesmal im Sinne von „wer nach Ansicht des Klienten hat ihm gegenüber dieses Gefühl empfunden oder empfindet es noch“.
5. Klient soll nun überlegen, von welcher Bezugsperson in seiner Kindheit kennt er das Negativgefühl (von 2.). Wer hat es gezeigt oder gelebt? Namen dazu schreiben.

6. Der Klient soll nun überlegen, welches der Negativgefühle kann er als Kind (ca. im Alter von 5 bis 7) in der Form garnicht selbst gekannt haben?

Beispiel Minderwertigkeit – ist dem Vater zugeordnet worden.

Ergebnis: Dieses Gefühl hat der Klient als er/sie Kind war vom Vater übernommen.

Diese mit der Technik „Fremdgefühle zurückgeben“ aus dem NLP zurückgeben lassen.

**Qellen**

Kursmaterial Arbeiten mit der Aura: Martha Adlmeier, Oberaudorf

Kursmaterial Rückführung: Martha Adlmeier, Oberaudorf