

# Händigkeit

aus spiritueller Sicht gesehen

Lilian Hornbostel

## **Hinweis zur Eigenverantwortung**

Dieses Buch enthält Informationen über Möglichkeiten der Selbsthilfe und der Gesundheitsvorsorge. Wenn Sie die in diesem Buch vorgeschlagenen Methoden und Meditationen anwenden, dann tun Sie es in voller Eigenverantwortung. Von der Autorin werden keine Diagnosen gestellt und keine Therapiemaßnahmen empfohlen. Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben, dann suchen Sie sich bitte professionelle medizinische Beratung. Der Inhalt dieses Buches ersetzt nicht die Tätigkeit eines Arztes oder Heilpraktikers.

## **Hinweis zu den erwähnten Personen**

Die in diesem Buch beschriebenen Fälle sind reale Beispiele aus meiner Tätigkeit als Lichtarbeiterin. Ich habe, um die Privatsphäre der Personen zu gewähren, einige Angaben geändert.

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Ebenfalls ist diese Publikation in der Niedersächsischen Landesbibliothek, Gottfried Wilhelm Leibniz Bibliothek, Hannover hinterlegt.

Dieses Buch hat keine ISBN und kann direkt bei mir bestellt werden unter: [www.lilianeinsicht.de](http://www.lilianeinsicht.de) oder [info@lilianeinsicht.de](mailto:info@lilianeinsicht.de)

1. Auflage 12/2022, 2. Auflage 5/2023 © by Lilian Hornbostel

Alle Rechte vorbehalten.

Text, Illustrationen, Gestaltung, Satz: Lilian Hornbostel

Druck: [Wir-machen-Druck.de](http://Wir-machen-Druck.de)

*Dieses Buch ist der Hälfte  
unserer Weltbevölkerung gewidmet,  
die überwiegend noch nicht ahnen,  
dass sie eigentlich Linkshänder wären.*



## **Inhaltsverzeichnis**

Einleitung	6
Chakren	10
Körper	12
Hohes Selbst	13
Wie der Dreh in der Aura entsteht	14
Dreh in der Aura - Symptome	18
Beispiele	22
Lebende und verstorbene Besetzungen	24
Meditation: grüne Wiese	27
Meditation: Haus der Seele	33
Deutung der Symbole	35
Händigkeit - beobachten Sie sich selbst	44
Rückschulung - wie geht das?	51
Bücher	55
Kontakt	56

## Einleitung

Die Händigkeit von Menschen spielt in meiner Arbeit als Lichtarbeiterin eine immer größere Rolle. Durch meine hellsinnige Fähigkeit Blockaden bei Menschen zu erkennen, habe ich im Laufe der letzten Jahrzehnte immer mehr Erkenntnisse gesammelt, die ich in diesem Buch komprimiert wiedergeben möchte. Es wird gezeigt, wie eine falsch gelebte Händigkeit in der Aura aussieht, was sie bewirkt, was für Symptome sich dadurch entwickeln und wie man die Blockade lösen kann.

Ich möchte betonen, dass ich keine Linkshändertherapeutin bin, sondern Lichtarbeiterin. Ich kann Zusammenhänge im Energiesystem des Menschen erkennen, die bisher von der Schulmedizin übersehen werden.

Zu dem Thema Linkshändigkeit gibt es schon einige gute Literatur, ich beschränke mich in diesem Buch auf die energetischen Blockaden, die dadurch entstehen. Auch mein Spezialgebiet ‚die Erlösung von verstorbenen Seelen‘ spielt wieder eine Rolle, wie schon in meinen fünf vorhergegangenen Büchern.

Alle Bücher stehen kostenlos als pdf-Datei auf meiner Internetseite [www.lilianeinsicht.de](http://www.lilianeinsicht.de) zum Herunterladen zur Verfügung.

Weshalb ich dieses Buch schreibe: In meinen Sitzungen kann ich das Energiesystem des Klienten abscannen und habe immer wieder eine starke Blockade im 1. oder 2. Chakra wahrgenommen. Dazu später ausführlicher. Ich habe damals gefühlte drei bis vier Jahre gerätselt, wodurch diese Blockade verursacht wird. Meine Engel sagten immer wieder liebevoll, dass es ein Linksdreh sei, also die falsch gelernte Händigkeit bei den Klienten. Ich ver-

neinte das anfänglich immer wieder, diskutierte mit den Engeln liebevoll und sagte, dass es doch nicht sein kann, dass wir 50 % Linkshänder seien. Sie betonten es weiter geduldig, bis ich endlich ein Buch einer Linkshändertherapeutin in die Hände bekam, in dem sie auf den ersten zwei Seiten schreibt: Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind wir 50 % Linkshänder. Das ist genau das, was ich wahrnehme. Das Thema Händigkeit spielt mittlerweile in meine Sitzungen eine so große Rolle, dass ich all mein gesammeltes Wissen darüber veröffentlichen möchte, damit meine Klienten es noch mal in Ruhe nachlesen können und andere Menschen auf dieses Thema aufmerksam werden.

Aus meiner Sicht gibt es keine Beidhänder, obwohl wir natürlich mit beiden Händen täglich arbeiten, aber neuste Erkenntnisse in der Forschung zeigen, dass die Händigkeit schon während der Schwangerschaft angelegt wird. Interessant ist auch, dass bei Zwillingen die Händigkeit nicht unbedingt gleich sein muss.

Ich werde immer wieder gefragt, wie es denn zu der falsch genutzten Händigkeit kommt, dass die Klienten sich nicht daran erinnern können, umgeschult worden zu sein. Früher wurden Kinder noch gewaltsam umgeschult, teilweise mit Schläge auf die Finger in der Schule oder der linke Arm wurde festgebunden. Aber zum Glück gehört diese Zeit der Vergangenheit an. Mittlerweile wurde sogar der 13. August als Linkshändertag festgelegt, damit das Thema mehr in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gelangt.

Wir leben in einer rechtsorientierten Welt, viele Sachen können nur mit rechts bedient werden, wie z. B. der Zahlenblock auf der

Tastatur am Rechner. In manchen Kulturen gilt die linke Hand nach wie vor als unreine Hand, bei uns hieß es früher: „Gib das gute Händchen.“ Meine Wahrnehmung ist, dass Kinder sehr gut beobachten. Sie ahmen gern nach. Wenn wir mit einem Kind schon auf dem Wickeltisch spielen, ihm ein Stofftier reichen, dann machen wir das fast ausschließlich über Kreuz. Versuchen Sie mal jemanden etwas zu reichen und reichen es ihm gerade aus an, das fühlt sich sogar falsch an. Der Gegenüber wird also fast gezwungen, es mit rechts anzunehmen. So entsteht aus meiner Sicht der Dreh, der nicht bewusst ist. Dazu später. Der Dreh, der bewusst ist, der also in den oberen Chakren liegt, an das Umschulen können sich die Klienten erinnern, wie anstrengend es in der Schule plötzlich wurde, als sie alles mit rechts machen mussten.

Als Mutter von zwei Kindern habe ich mich schon früh mit dem Thema beschäftigt, aber im Lauf der letzten beiden Jahrzehnte immer mehr Hinweise sammeln können, woran man es erkennen kann, und weshalb es teilweise auch wichtig für das Kind sein kann, die falsche Händigkeit zu leben. Ja, Sie haben sich nicht verlesen, dazu mehr in diesem Buch.

Ich erlebe auch Klienten, die entsetzt darauf reagieren, wenn ich wahrnehme, dass sie eigentlich Linkshänder wären. Dann spürt man deutlich das in unserer Gesellschaft noch bestehende Vorurteil gegenüber Linkshändern.

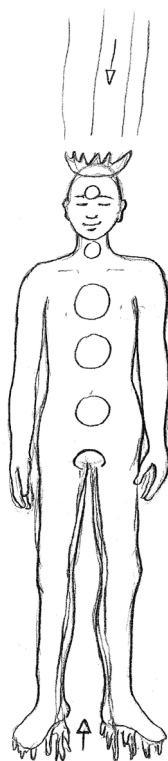
Es gibt auch Linkshänder, die eigentlich Rechtshänder wären. Weshalb es dazu kommt wird ebenfalls in diesem Buch beschrieben. Aber das ist wirklich sehr selten, dass ich das wahrnehme in meinen Sitzungen.



Was ich ebenfalls sehr interessant fand: Kinder finden es meistens nicht von selbst heraus, ob sie Linkshänder oder Rechtshänder sind.

## Chakren

Um die ganzen Zusammenhänge zu verstehen, wie sich eine falsch gelebte Händigkeit in Leben auswirkt, ist es zuerst einmal wichtig die Chakren, die feinstofflichen Körper und das Hohes Selbst und deren Bedeutung zu kennen. Chakra ist ein Oberbegriff wie das Wort Organ. Wir haben mehrere Organe und jedes ist für etwas anderes zuständig. Genau so ist es auch mit den Chakren. Chakren sind Energiewirbel, bzw. Energiezentren in unserem Körper, die alle eine andere Aufgabe haben. Ich gehe jetzt nur von unseren sieben Hauptchakren aus, weil sie für die Händigkeit von Bedeutung sind.



In unserem 1. Lebensjahr entwickelt sich das Basis- bzw. Wurzelchakra. Es hat seinen Sitz unten in unserem Schritt. Seine Farbe ist Rot und es hilft uns, tief in unserem Körper verankert zu sein.

Im 2. Lebensjahr entwickelt sich dann das Sakral- bzw. Sexualchakra. Es hat seinen Sitz etwas unter dem Bauchnabel und seine Farbe ist Orange. Mit diesem Chakra empfinden wir Lebensfreude, Leidenschaft und wollen unserer Kreativität Ausdruck geben.

Im 3. Lebensjahr entwickelt sich der Solarplexus. Er hat seinen Sitz in der Magenhöhe und seine Farbe ist Gelb. Der Solarplexus steht für unser Selbstwertgefühl.

Im 4. Lebensjahr entwickelt sich das Herzchakra. Es hat seinen Sitz in Brusthöhe und seine Farbe ist Grün. Mit dem Herzchakra empfinden wir Liebe.

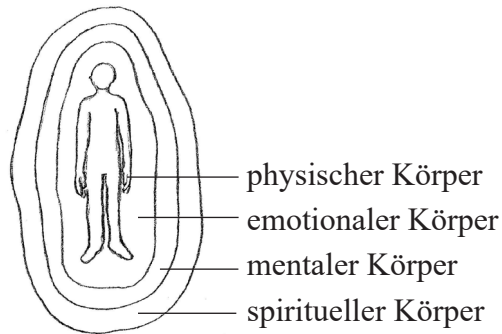
Im 5. Lebensjahr entwickelt sich das Halschakra. Es hat seinen Sitz in unserem Hals und seine Farbe ist Blau. Mit dem Halschakra können wir uns ausdrücken bzw. kommunizieren.

Im 6. Lebensjahr entwickelt sich das 3. Auge. Es hat seinen Sitz etwas oberhalb der Augenbrauen in der Mitte der Stirn und seine Farbe ist Indigoblau. Mit einem aktiven 3. Auge sind wir hell-sichtig.

Im 7. Lebensjahr entwickelt sich dann unser Kronenchakra. Es hat seinen Sitz auf unserem Scheitel und seine Farbe ist Weiß. Mit dem Kronenchakra sind wir mit unserem Hohen Selbst verbunden.

## Körper

Eine falsch gelebte Händigkeit hat ebenfalls Auswirkungen auf unsere verschiedenen Körper.



Zuerst einmal haben wir unseren physischen Körper, also den Körper, den wir sehen und anfassen können.

Um den physischen Körper herum befinden sich noch drei feinstoffliche Körper, die wir nicht sehen können. Es sieht in etwa so aus wie bei einer russischen Steckpuppe.

Nach dem physischen Körper kommt der emotionale Körper. Mit ihm können wir fühlen, unsere Emotionen und die der anderen wahrnehmen.

Danach kommt der mentale Körper. Mit ihm denken wir und empfangen Inspirationen. Das Gehirn ist nur die Empfangszentrale des mentalen Körpers, ähnlich wie ein Radio.

Der äußerste Körper ist der spirituelle Körper. Im spirituellen Körper sind unsere Vorleben gespeichert.

## Hohes Selbst

Das Hohe Selbst ist der höhere Anteil von uns, der in einer anderen Dimension existiert.



Wir sind hier unten nur ein Teil von unserem Hohen Selbst. Man kann sich das Hohe Selbst wie einen multidimensionalen Lichtengel vorstellen. Das Hohe Selbst ist über verschiedene Dimensionen hindurch mit uns über eine Lichtsäule verbunden. Unser Kronenchakra empfängt die Informationen von unserem Hohen Selbst. Wenn wir ganz in unserem spirituellen Anschluss zu unserem Hohen Selbst stehen, dann empfangen wir diese Informationen als Ideen, „Einfälle“, Inspirationen. Zum Beispiel berichten mir Klienten immer wieder, dass sie schon oft die Idee hatten, mal was mit links zu machen. Das sind solche Inspirationen vom eigenen Hohen Selbst, was ja wahrnimmt, wie schwierig hier unten unser Erdenleben ist, wenn wir die falsche Händigkeit leben.

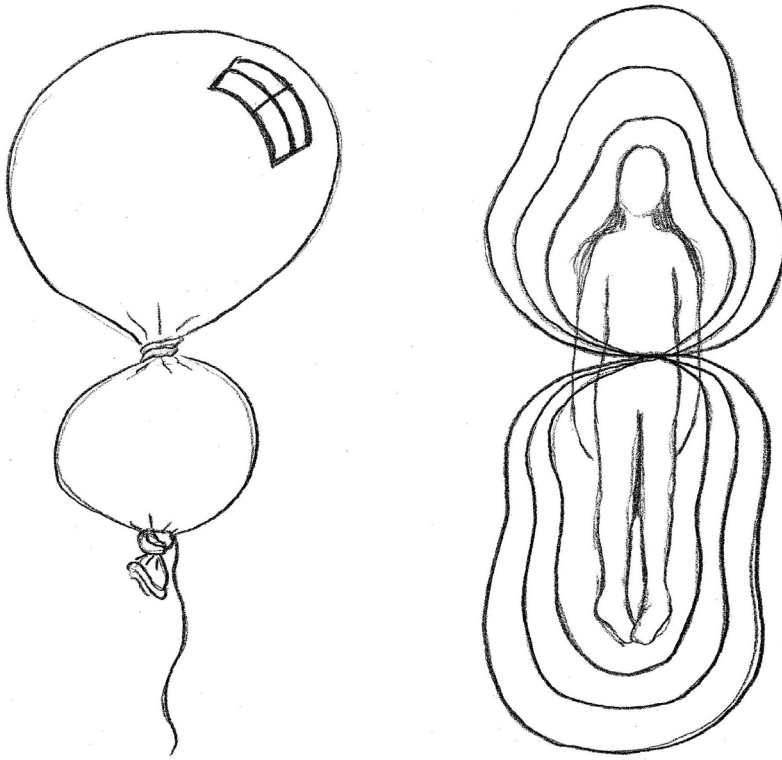
## Wie der Dreh in der Aura entsteht

Wie eben schon kurz beschrieben, entwickelt sich das Wurzelchakra im ersten Lebensjahr, das Sexualchakra im zweiten Lebensjahr etc. Die Händigkeit legt sich schon in der Schwangerschaft fest. Wenn wir jetzt anfangen, alles mit rechts zu machen, obwohl wir eigentlich als Linkshänder geboren sind, dann entsteht in dem Chakra eine 180 Grad Drehung, welches sich gerade entwickelt. Wenn wir also schon auf dem Wickeltisch mehr mit rechts nach einem Gegenstand greifen, weil unsere Mutter über Kreuz mit uns spielt, dann entwickelt sich im Wurzelchakra die 180 Grad Drehung.

Oder wir schauen uns als 3-jähriges Kind am Essenstisch ab, wie die anderen sich verhalten, wie sie essen, wie sie trinken und ahmen sie nach. Dann entwickeln wir im Solarplexus den 180 Grad Dreh.

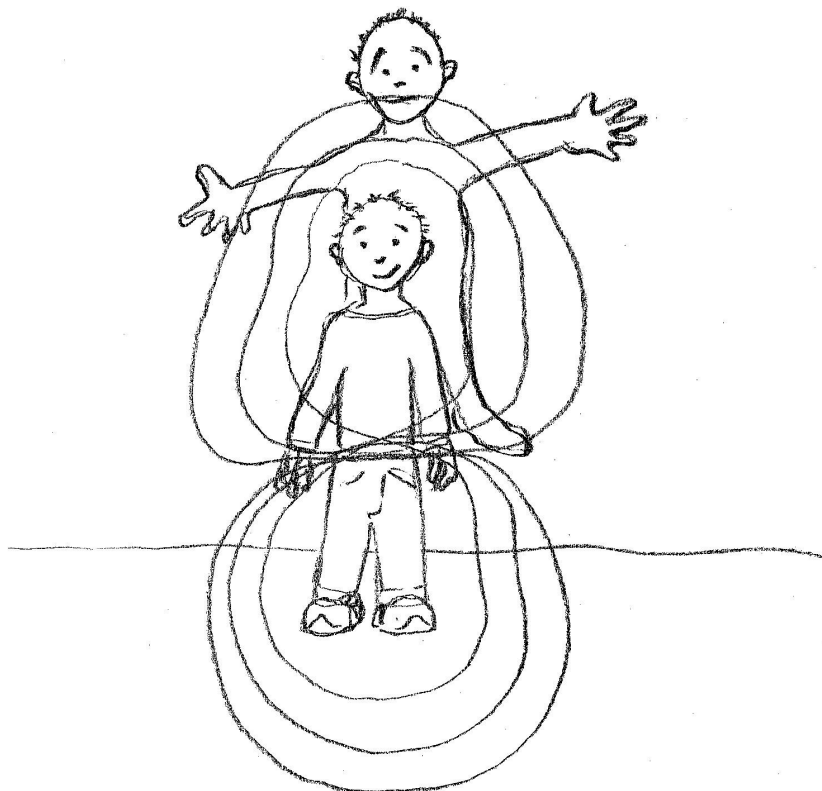
Dieser Dreh bewirkt, dass wir unsere äußeren Körper, also den Emotionalkörper, den Mentalkörper und den spirituellen Körper nur um die Kurve erreichen. Es sieht in der Aura so aus, als hätte jemand einen Luftballon in der Mitte zuge dreht.

Wenn der Dreh in der Aura in den ersten drei Jahren entsteht, dann können sich die Klienten meistens nicht mehr daran erinnern, dass sie eigentlich ein Linkshänder wären. Erst ab dem 4. Lebensjahr spüren die Klienten deutlich, dass ihnen damals etwas aufgezwungen wurde, entweder von den Eltern oder später in der Schule. Bei den Linkshändern sitzt der Dreh dann auch auffällig weit oben und sie spüren deutlich, dass es etwas mit ihrer Händigkeit zu tun hat.



Gehen wir als Beispiel nun einmal davon aus, die Person hätte ihren Dreh in ihrer Aura im 2. Lebensjahr entwickelt. Sie hat also im 2. Lebensjahr begonnen, überwiegend alles mit rechts zu machen, also den Stift beim Malen halten, den Löffel beim Essen halten, die Zähne mit rechts putzen etc. Dann entwickelt sich bei ihr im 2. Chakra, also im Sakral- bzw. Sexualchakra, die 180 Grad Drehung. Die Energie des Hohen Selbstes kann dann nicht mehr bis in die Füße der Person fließen, sondern staut im Bauchraum. In der weiteren Entwicklung des Kindes entwickeln sich alle anderen Chakren normal weiter, aber das Kind hat keinen

Halt mehr in seiner Aura, durch die Blockade im 2. Chakra. Es rutscht dann energetisch nach oben.





Die Klienten mit so einem Dreh berichten immer wieder, wie schwer es für sie ist, sich zu erden. Sie kommen durch die Blockade dann an die äußeren Körper nur wie um eine Art Dreh. Es ist schwierig 1:1 zu reagieren. Man hat das Gefühl, als würde man die anderen nicht spüren und viele haben das Gefühl, zwar dabei zu sein, aber nicht richtig dazuzugehören. Das ist eine ganz häufig geäußerte Aussage meiner Klienten.

Im weiteren Verlauf beginnt die im 2. Chakra blockierte Person aus einer höheren Perspektive heraus das Leben wahrzunehmen. Es ist ein Gefühl von Getrenntsein und einer Art Metaebene. Man betrachtet die Dinge, als wäre man zwar mit den anderen zusammen in einem Raum, aber doch irgendwie getrennt. Die Person wird auch oft als blockiert oder abweisend von den anderen empfunden, weil sich die Herzenergie nicht ungehindert austauschen kann.

Bei der weiteren Chakraentwicklung neigen dann die Menschen dazu, sehr viel zu denken. Eine Situation passiert, sie reagieren um den Dreh herum verzögert, weil sie die Situation verzögert wahrnehmen und nicht sofort reagieren können. Im Nachhinein überlegen sie oft stundenlang, wie sie anders hätten reagieren können.

Da das 2. Chakra blockiert ist, empfindet die Person auch wenig Lust auf Sexualität, kommt an ihre Kreativität schlecht heran und geht Leidenschaft meistens aus dem Weg. Auch fällt es ihr schwer, Entscheidungen zu treffen, weil sie an ihr ‚Bauchgefühl‘ nicht herankommt.

## Dreh in der Aura - Symptome

Wenn so ein Dreh sich erst einmal in der Aura verfestigt hat, dann bekommt man ihn nur heraus, indem man sich auf Links rückschult. Hat sich der Dreh in der Aura manifestiert, kann es zu den folgenden typischen Symptomen kommen:

Klienten, die schon viel an sich gearbeitet haben berichten mir immer wieder, dass sie das Gefühl haben, wie vor einer Art Drehkreuz zu stehen, dass sie irgendwie blockiert sind, aber die Ursache nicht finden können. Wenn sie zu einem Osteopathen gehen, kann er den nach innen gedrehten Körper ausdrehen, aber nach zwei bis drei Wochen dreht der Körper sich aufgrund der falsch gelebten Händigkeit wieder ein. Typisch und für die Anschaulichkeit hier natürlich überspitzt dargestellt ist folgende Körperhaltung: Die Füße stehen nach innen, das Becken ist nach innen gedreht, die Schultern sind hochgezogen und zeigen nach vorne.



Wenn der Dreh im 1. Lebensjahr entstanden ist, dann ist die Erdung, also das Wurzelchakra blockiert. Mir fällt auf, dass gerade Frauen, die eine starke Blockade im Wurzelchakra haben, sich zu Yoga hingezogen fühlen, weil sie mit den bewussten Yogaübungen den Energiefluss während der Übungen im Körper harmonisieren können. Wenn das 1. Chakra blockiert ist und man dadurch weiter nach oben in seiner Aura verrutscht ist, kann das alle möglichen Ängste auslösen. Angst um Finanzen, Angst nicht dazugehören. Es entsteht auch das Gefühl von Orientierungslosigkeit: Warum bin ich eigentlich hier? Wo ist mein Platz im Leben?

Ein typisches Bild in meinen Sitzungen von Klienten, denen die Erdung fehlt ist, dass sie die Füße überkreuzen, die Beine überschlagen oder sogar fragen, ob sie sich im Schneidersitz auf den Stuhl setzen dürfen. Sie wirken auf andere erst einmal abweisend, wie blockiert und oft erkennt man den wahren Kern der Person erst, wenn man sie mehr kennenlernt, weil man durch den Dreh in der Aura diese nicht 1:1 spüren kann. Die Person kann sich unnahbar anfühlen für Außenstehende. Da die Person durch das Verrutschen in der Aura nach oben die Dinge und Situationen wie aus einer Art Draufsicht wahrnimmt, kann sie gut delegieren, fühlt sich aber gleichzeitig nicht dazugehörig.

Wenn der Dreh im 2. Chakra ist, also im Sakral- bzw. Sexualchakra, dann kann das Darmprobleme auslösen. Meistens sagen die Klienten zu mir, dass sie Schwierigkeiten haben abzunehmen. Oft höre ich im Nachhinein, dass die übergewichtigen Klienten allein dadurch, dass sie sich auf links umtrainiert haben, sehr viel abgenommen haben. Aus meiner Sicht liegt das daran, dass der Darm ohne die gestaute Energie viel effektiver arbeiten kann. Auch

kann der Dreh im 2. Chakra dazu führen, dass man keine Lust auf Sexualität verspürt und man nur erschwert an seine Kreativität herankommt.

Interessanterweise gehört das Halschakra energetisch auch zu den ersten beiden unteren Chakren. Wenn der Dreh also z. B. im 2. Chakra ist, dann ist das Halschakra immer mit blockiert. Das kann zu Zahnproblemen führen. Es kommt vor, dass der Kiefer in seiner weiteren Entwicklung zu wenig Platz hat, der Dreh und seine Auswirkungen sich also oben im Kiefer zeigen. Mir fällt auf, dass die Klienten mit dem Linksdreh häufig Zähne haben, die sich voreinander geschoben haben, weil sie im Kiefer zu wenig Platz haben. Oder die Klienten berichten mir, dass sie als Kind eine Zahnspange tragen mussten. Auch kann es zu Wurzelproblemen kommen, weil das 1. Chakra, die Erdung, sich in den Zahnwurzeln widerspiegelt. Also bei Zahnwurzelproblemen auch bitte immer in der Erdung nachsehen, was die Ursache sein kann. Später in diesem Buch erkläre ich noch die Seelenhausmeditation, da findet man die Ursache von Zahnproblemen oft im Keller.

Wenn das 2. Chakra blockiert ist, dann fällt es einem schwer, Entscheidungen zu treffen. Man kommt nicht an seine Intuition heran und man überlegt oft sehr lange, wie man sich für etwas entscheiden soll, manchmal lähmt einen diese Unentschlossenheit über lange Zeit hinweg. Das kann so etwas banales wie eine Wandfarbe sein oder so etwas komplexes wie ein Hauskauf.

Wenn sich der Dreh im 3. Chakra oder 4. Chakra befindet, also auf Magenhöhe oder Herzhöhe, kann es auch zu Bluthochdruck kommen. Die Energie des Hohen Selbstes kann nicht mehr un-

gehindert durch die Person strömen und staut sich dann im Brustraum. Meine Erfahrung ist es, dass Klienten sehr schnell spüren, dass ihr Bluthochdruck sich wieder normalisiert, wenn sie anfangen, sich auf links rückzuschulen. Wenn die Energie des Hohen Selbstes zu sehr im Körper staut, fangen die Klienten meistens auch an, nervös mit einem Bein zu wippen, als wäre das Bein eine Art Stromableiter.

Mit einem Dreh, der sich auf der Höhe des Herzens befindet, spürt der Mensch zwar Liebe in sich, aber sie gelangt über die Aura nur verzögert zu dem Gegenüber. Oft empfinden Kinder ihre Mutter als lieblos, obwohl die Mutter sehr viel Liebe für ihre Kinder empfindet. Ein Dreh auf Herzhöhe kann auch zu Rückenschmerzen führen, weil dann auch das Wissenschakra, auf der Rückseite des Herzchakras, mit blockiert ist. Das gilt auch für alle anderen Chakren. Der Dreh, z. B. im 2. Chakra, kann die Lendenwirbel mitblockieren.

Wenn der Dreh sich erst während der Kindergartenzeit oder Vorschulzeit entwickelt, dann sind die Symptome mehr im Kopf- und im Gehirnbereich zu finden. Es kann zu einer Überlastung des Gehirns kommen, was zu Konzentrationsstörungen führen kann. Auch kann der Schreibprozess deutlich erschwert sein. Oft stimmen die schulischen Leistungen nicht mit der Begabung überein. Der Dreh im Kopfbereich kann auch zu einer verlangsamten Sprache führen und man hat das Gefühl, um die Kurve denken zu müssen. Auch kann es in Stresssituationen zu einem „Blackout“ kommen und es wird vermutet, dass die Matheschwäche (Dyskalkulie) und die Lese-Rechtschreibschwäche (LRS) auch durch die falsch gelebte Händigkeit ausgelöst werden können.

## Beispiele

Zur Veranschaulichung beschreibe ich hier sechs kurze Beispiele, wie sich der Linksdreh im Leben bemerkbar machen kann:

Eine Klientin von mir berichtet, dass es ihr schon aufgefallen sei, dass es ihr besonders gut geht, wenn sie auf den Knien im Garten arbeitet. Sie habe sich zwar gewundert, aber im Garten macht sie fast alles mit links. Wenn durch das aktive Arbeiten mit links ihre Erdung sich öffnet, dann empfindet sie ein großes Glücksgefühl und fühlt sich sehr mit der Natur verbunden, was sonst nicht der Fall sei.

Ein weiteres interessantes Beispiel war der Vorspann einer Fußballweltmeisterschaft. Die deutschen Spieler wurden einzeln vorgestellt und zwar mit verschränkten Armen. Fast alle Fußballer hatten den linken Arm im Vordergrund. Wenn ein Spieler eigentlich Linkshänder wäre, aber alles mit rechts macht, dann spürt er seinen Emotionalkörper nicht und kann so stürmisch durch eine Menschenmenge rennen - ohne Rücksicht, was ja im Fußball auch gewollt ist.

Eine Klientin berichtete mir, dass, als sie sich den rechten Arm gebrochen hat und er im Gips war, sie alles mit Links machen musste. Dadurch fühlte sie ihren Emotionalkörper so deutlich, dass sie spürte, dass ihr ihre Beziehung ganz und gar nicht gut tat. Durch die Befreiung von dem Dreh in ihrem Körper hatte sie auf einmal sogar den Mut und die Kraft, sich aus der toxischen Beziehung zu lösen.

Eine andere Klientin berichtete mir, dass ihr bei der Rückschulung auf links auffiel, dass die Menschen ganz anders auf sie reagierten. Am schönsten fand ich ihren Satz: „Sogar die Nachbarn mögen mich.“ Ich denke, die Nachbarn mochten sie auch schon vorher, sie konnte es aber durch den Dreh nicht fühlen, weil sie sich generell von allen Menschen getrennt gefühlt hatte.

Ein weiteres schönes Beispiel ist eine Klientin, die sehr viel Wert auf ihre Karriere gelegt hatte. Erfolg, Ansehen, Aussehen und finanzielle Absicherung standen so im Fokus ihres Lebens, dass sie alles andere aus den Augen verloren hatte. Als sie anfang, sich auf links rückzuschulen und dadurch viel tiefer in ihre Erdung kam, spürte sie, dass sich ihre Ängste anfangen aufzulösen, ihre Angst nicht dazuzugehören und auch ihre Angst um ihre Finanzen. Sie spürte viel tiefer ihre Zugehörigkeit zu ihrem Mann und ihren Freunden und es gelang ihr langsam, mehr den Blick für das Wesentliche im Leben zu bekommen.

Ein letzte Beispiel ist eine Klientin, die schon seit Jahren intensiv Yoga betrieben hatte und ganz verzweifelt war, dass sie nicht in ihre Mitte kam. „Egal was ich auch tue, ich rutsche immer wieder aus meiner Mitte heraus.“ In dem Moment, als sie sich als Linkshänderin aufgestellt hat, öffnete sich bei ihr ihr Solarplexus und Herzchakra und sie strahlt über ihr ganzes Gesicht: „Das ist es, was ich die ganze Zeit schon suche.“

Später in diesem Buch beschreibe ich noch, wie so eine Aufstellung funktioniert.

## **Lebende und verstorbene Besetzungen**

Nun komme ich zu dem sehr komplexen Thema der Besetzungen. In meinem Buch ‚Seelenerlösung‘ habe ich schon darüber geschrieben, hier reiße ich das Thema nur kurz an, weil es sehr wichtig ist, wenn man seine Händigkeit genau prüfen möchte.

Eine Besetzung ist eine Person, die sich energetisch an einem festhält. Das kann eine lebende oder eine verstorbene Person sein. Wenn wir sterben, dann lassen wir nur unseren physischen Körper los, alle anderen drei Körper sind unsterblich und eigentlich bewegen wir uns nach unserem Sterbeprozess über unseren Lichtkanal zurück in unser Hohes Selbst. Es kommt aber auch vor, dass jemand, der hier unten verstorben ist, nicht ins Licht geht, sondern sich an seinen Ahnen festhält. Das wäre dann eine verstorbene Besetzung. Da die verstorbene Person mit ihrem emotionalen-, mentalen- und ihrem spirituellen Körper in der Aura der besetzten Person festhängt, kann man ab dann die Händigkeit nicht mehr genau prüfen. Es kommt zu einem sehr uneindeutigen Bild. Oft haben die Klienten, die das erste Mal zu mir kommen, aber mehr als eine Besetzung, manchmal sogar über 20 Besetzungen. Dann kann ich erst nach der Erlösung der verstorbenen Seelen ins Licht sehen, ob die Klienten Links- oder Rechtshänder wären.

Stellen Sie sich bitte mal folgende Situation vor:

Ihr Uropa ist im 2. Weltkrieg gefallen und geht nicht ins Licht, sondern hält sich an seinem Sohn fest, Ihrem Opa. Ihr Opa entwickelt dadurch eventuell Krebs, als Ersatzgewebe durch die starke Besetzung und als er daran stirbt, findet er durch die große Last seiner Besetzung ebenfalls nicht ins Licht. Er hält sich dann mit



seinem Vater zusammen an seinem Sohn fest, also Ihrem Vater. Ihr Vater ist dann von Anfang an sehr blockiert durch die beiden Besetzungen. Sie werden in die Familie geboren und spüren schon als Säugling, dass Sie sehr viel Energie zu Ihrem Vater hin verlieren. Sie finden unterbewusst heraus, dass es Ihnen besser geht, wenn Sie die falsche Händigkeit benutzen, weil dann Ihre äußeren Körper blockieren und Sie die Besetzungen in der Familie weniger spüren. Wenn Sie also als Rechtshänder inkarniert sind, würden Sie es dann bevorzugen, alles mit Links zu machen. Wenn Sie andersherum als Linkshänder inkarniert wären, wäre es einfacher für Sie, alles mit rechts zu machen, weil Sie sich so besser vor den Besetzungen schützen könnten.

Würden Sie nun, mit diesen drei Besetzungen, also Ihrem verstorbenen Uropa und Opa und Ihrem lebenden Vater, der sich als lebende Besetzung mit seinen Besetzungen an Ihnen festhält, sich auf eine andere Händigkeit umschulen, dann würden Sie anfangen, auf einmal die Besetzungen in Ihrer Aura zu spüren. Das ist aus meiner Sicht der Grund, wenn Menschen im Internet schreiben, dass es der Horror war, sich auf links rückzuschulen. Sie haben angefangen, all ihre unerlösten Ahnen zu fühlen.

Die falsch gelebte Händigkeit ist also auch eine Art Schutz, wenn man besetzt ist. Aber besser für alle Beteiligten ist es natürlich, die verstorbenen Ahnen ins Licht zu führen, die lebenden Besetzungen ‚abzustellen‘ und erst dann mit der Rückschulung zu beginnen. Also noch einmal, es kann ein Schutz darstellen, wenn man die falsche Händigkeit lebt. Aber es blockiert natürlich das ganze Leben. Was auch zur schwierigen Prüfung der Händigkeit führen kann ist, dass die Besetzungen unterschiedliche Händigkeiten haben, also sind vielleicht sechs der Besetzungen Linkshänder und zehn der Besetzungen Rechtshänder.

Wie man Besetzungen entdecken und erlösen kann, schreibe ich gleich, zuerst noch ein paar Worte, was mir immer wieder auffällt: Gerade Linkshänder, die alles mit rechts machen neigen dazu andere zu besetzen. Durch ihre fehlende Erdung sind sie meistens sehr haltlos und suchen Halt an anderen. Da ihre Erdung blockiert ist, neigen sie dazu, anderen Energie abzuziehen, teilweise auch über Sexualität. Da ihre Erdung so instabil ist, werden sie auch schnell von anderen besetzt. Wenn es also ein Besetzungschaos in einer Familie gibt, ohne verstorbene Besetzungen, dann liegt das häufig an der falsch gelebten Händigkeit eines Elternteils. Da die falsch gelebte Händigkeit ja dazu führt, dass die Person ihr Gegenüber nicht genug spüren kann, fühlt sie auch nicht, wenn sie die andere Person besetzt, ihr also Kraft abzieht. Sie spürt dann auch nicht, wie es der anderen Person durch die Besetzung geht. Oft habe ich Eltern in der Sitzung, die ihre Kinder besetzen und sie zu allen möglichen Therapien anmelden, bevor sie spüren, dass sie selbst die Ursache für die Kraftlosigkeit ihres Kindes sind.

Eine falsch gelebte Händigkeit kann auch dazu führen, dass man durch die nicht gespürten Besetzungen seine Aura verlässt und jemanden besetzt, wie eben schon geschrieben. Die Klienten sagen dann zu mir: „Aber ich fühle doch, wie es meinen Kindern geht.“ Aber sie fühlen es nicht aus sich heraus, sondern weil sie IN der Aura ihres Kindes hängen und deren feinstoffliche Körper fühlen. Sich selbst spüren sie nicht.

Es kommt in meinen Sitzungen auch vor, aber sehr selten, dass ein Linkshänder nach der Erlösung seiner Ahnen und Besetzungen sich als Rechtshänder entpuppt.

Nun folgen die beiden Meditationen ‚grüne Wiese‘ und ‚Haus der Seele‘, die auch in meinen anderen Büchern beschrieben sind. Mit beiden Meditationen kann man verstorbene und lebende Besetzungen selbst ausfindig machen und erlösen, bzw. lösen.

## **Meditation: grüne Wiese**

Die grüne Wiese steht archetypisch für die Seelenebene. Auf dieser Ebene haben wir Kontakt zu Ahnen, Lebenden, Engeln und unserem Hohen Selbst. Im Folgenden beschreibe ich eine Meditation, die man (bis auf den Teil ‚ins Licht führen‘) auch bei lebenden Besetzungen anwenden kann. Bei lebenden Besetzungen sollte man die Meditation mit einem Abstand von ein paar Stunden oder Tagen, je nachdem, wie es sich für einen selbst am besten anfühlt, wiederholen, bis der Besetzer keine neuen Verbindungen (Energientakeln) mehr aufbaut.

Setzen Sie sich an einen für Sie sicheren und ruhigen Ort, sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden und schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie ein paar Mal ruhig tief ein und langsam aus. Stellen Sie sich vor, wie Sie auf einer grünen Wiese stehen. Die Sonne scheint, der Himmel ist blau und es ist angenehm warm. Schauen Sie als erstes an sich herunter. Was tragen Sie auf dieser Wiese für Kleidung? Sind Sie barfuß? Bewerten Sie nichts, schauen Sie einfach nur neugierig hin. Es kann sein, dass Sie die Bilder sehr deutlich sehen, es kann aber auch sein, dass Sie die Bilder nur fühlen, werten Sie auch hier nicht, es ist gut, so wie es sich Ihnen zeigt.

Nun bitten Sie innerlich, dass Ihre Engel mit auf die Wiese kommen mögen. Auch wenn Sie bisher nicht im Kontakt zu Ihren Engeln waren, werden sie sich Ihnen zeigen. Es kann auch hier wieder sein, dass Sie sie deutlich sehen oder dass Sie nur ihre liebevolle Anwesenheit spüren. Genießen Sie das Gefühl, geführt und beschützt zu sein. Dann bitten Sie, dass auch Erzengel Michael mit auf Ihre Wiese kommen möge. Michael ist ein großer, blauer Engel mit einem Flammenschwert. Achten Sie bitte darauf, dass jedes Mal, wenn Sie mit einem Engel arbeiten, der Engel auch Füße hat. Engel, die ihre Füße nicht zeigen können, sind keine echten Engel. Bitten Sie diese Wesenheiten, Ihre Wiese zu verlassen und bitten Sie darum, dass Ihre echten Engel kommen mögen.

Wenn Sie nun mit Ihren Engeln auf der Wiese stehen, dann bitten Sie die Personen, die Sie als Besetzungen in Ihrer Aura haben, auf die Wiese zu kommen. Sie können das hörbar oder in Gedanken aussprechen. Bleiben Sie entspannt und in der Liebe. Die Person oder die Personen sind in den meisten Fällen dunkel oder grau. Es kann eine Person oder mehrere erscheinen. Wenn mehrere Personen erscheinen, dann arbeiten Sie sich ganz in Ruhe von Person zu Person durch. Wenn Sie also spüren, dass z. B. Ihre verstorbene Mutter anwesend ist, dann kann es sein, dass an Ihrer Mutter auch noch andere Personen hängen, also z. B. Ihr Opa und dessen Mutter usw. So ein Bild kann sehr komplex aussehen. Wenn sich mehrere Menschen an Ihrer Mutter festhalten, dann hat es Ihre Mutter sehr schwer, ins Licht zu gelangen, weshalb sie sich an Ihnen festhält. Es ist dann wichtig, die Engel zu bitten, alle Besetzungen, die sich an Ihrer Mutter festhalten, auch wenn Sie sie nicht kennen, mit ins Licht zu begleiten. Am besten versuchen

Sie zuerst, die Besetzungsreihe zu erkennen. Wie viele Personen halten sich z. B. an Ihrer Mutter fest? Die hinterste Person in so einer Besetzungsreihe ist meistens der Auslöser, weshalb die anderen es nicht geschafft haben, ins Licht aufzusteigen. Bitte erlösen Sie immer zuerst die hinterste Person und arbeiten Sie sich dann langsam nach vorne durch.

Wenn so eine Meditation gelungen ist, spüren Sie es deutlich, es kribbelt leicht in Ihrem Körper und Sie fühlen sich leichter und befreiter. Schauen Sie sich also ganz in Ruhe die Personen an, vielleicht erkennen Sie auch deutlich, um wen es sich handelt. Bewerten Sie nichts, schauen Sie einfach nur neugierig, ob eventuell irgendwelche Energiebänder, Energieschnüre oder Energie-tentakeln von der Person oder den Personen zu Ihnen führen. Dort, wo die Bänder in Ihrem Körper festsitzen, ist die Stelle, an der Sie zu der Person oder den Personen hin Ihre Energie verlieren. Die Bänder können auch über Ihrem Kopf oder unter Ihren Füßen entlang laufen.

Bitten Sie nun darum, dass auch das Hohe Selbst der Person oder die Hohen Selbste der Personen mit auf die Wiese kommen. Meistens zeigt sich das Hohe Selbst als große Lichtgestalt, als Engel oder als eine Art Lichtsäule.

Bitten Sie Erzengel Michael und Ihre Engel nun, alle Energien und alle Anteile aus Ihnen herauszuziehen, die Sie für die Personen tragen und bitten Sie darum, dass die Energien und Anteile jetzt zu den Personen zurückgegeben werden. Und nun einfach geduldig beobachten. Es kann sein, dass Sie die Bilder deutlich sehen oder aber auch nur spüren, wie die Energiekugeln aus Ih-

nen gezogen werden und an die Personen zurückgegeben werden. Es können Chakraanteile, Auraanteile, Bewusstseinsanteile sein. Es kann sein, dass Sie es als bunte Kugeln sehen oder als Energieschwaden, die zu den Personen zurückfließen. Wenn die Personen die Energien nicht annehmen wollen, dann bitten Sie Ihre Engel, die Energiekugeln oder Anteile an das Hohe Selbst der jeweiligen Person zurückzugeben.

Die Verantwortung für eine Person liegt bei ihrem Hohen Selbst. Wenn Sie ihr also zum Beispiel ihr eigenes Schicksal nicht zutrauen und Mitleid mit der Person haben, kann es sein, dass Sie für die Person ihr Schicksal in Form von Energien mittragen, was die Person wiederum schwächt. Wenn Sie der Person ihr Schicksal nicht zutrauen, dann hilft es, die Verantwortung für die Person auf der grünen Wiese wieder an das Hohe Selbst der Person zurückzugeben. Erst, wenn Sie spüren, dass die Engel alles aus Ihnen herausgezogen und zurückgegeben haben, was Sie für die Personen getragen haben, geht es weiter.

Bitten Sie nun Ihre Engel und Erzengel Michael darum, dass sie alle Anteile und Energien aus den Personen herausziehen, die die Personen für Sie bisher getragen oder sich von Ihnen genommen haben. Beobachten Sie nun auch wieder nur entspannt. Es kann sein, dass Sie die Bilder wieder deutlich sehen können oder nur den leichten Druck spüren können, der entsteht, wenn sich eine Energiemasse in Ihren Körper zurückbewegt.

Nun müssten sich alle Bänder und Schnüre zwischen Ihnen und den Personen, von denen Sie sich energetisch trennen wollen, gelöst haben. Wenn nicht, kann es sein, dass es sich um Versprechen

oder Gelübde oder dergleichen handelt. Solche Schnüre können auch aus Vorleben in Ihrer Aura sein. Sie müssen nicht genau wissen, worum es sich dabei handelt, sagen Sie einfach deutlich folgenden Satz: „Ich bitte Erzengel Michael um Auflösung sämtlicher Eide und Schwüre, Gelöbnisse, Gelübde, Verwünschungen und Verfluchungen aus diesem und aus Vorleben. Ich bitte um Auflösung aller in Unvollkommenheit gesprochener Worte, ich bitte um Auflösung aller Liebesschwüre und Versprechungen aus diesem und aus Vorleben.“ Und nun fühlen Sie wieder nur hin, wie die Bänder sich lösen. Bitten Sie nun Erzengel Michael, er möge mit seinem Flammenschwert auch die restlichen Energiebänder zwischen Ihnen und den Personen trennen. Nachdem Michael die Bänder zertrennt hat, bedanken Sie sich bei ihm. Dann bitten Sie darum, dass die Enden der Bänder, die jetzt aus Ihrem Körper heraushängen, durch eine violette Flamme transformiert werden. Auch hier folgt die Energie Ihren Gedanken. Sagen Sie einfach nur: „Ich bitte die violette Flamme, die Energiebänder bis auf ihren Ursprung aufzulösen.“

Dann wenden Sie sich wieder den Personen zu. Sind sie verändert? Sind sie kleiner, blasser oder weiter weg? Hilfreiche Sätze sind jetzt: „Ich vergebe euch alles, was ihr mir angetan habt. Bitte vergeb mir auch alles, was ich euch angetan habe, in diesem Leben oder in Vorleben.“ Dann bitten Sie die Hohen Selbste der Personen, sie, falls sie schon verstorben sind, ins Licht zu begleiten. Viele Menschen sehen an dieser Stelle, dass die Personen immer heller und jünger werden und nach oben aufsteigen. Begleitet ist das Ganze oft von einem sehr liebevollen Gefühl. Wenn die Personen noch leben, dann bitten Sie die Hohen Selbste der Personen, sie dorthin zu führen, wo sie sich am Besten weiter-

entwickeln können. Sie selbst müssen nicht wissen, wo das ist. Das Hohe Selbst der Person geleitet die Person von Ihrer Wiese herunter.

Wenn die Personen die Wiese verlassen haben, dann bitten Sie Ihr eigenes Hohes Selbst auf die Wiese zu kommen und Sie mit Liebe und Licht zu durchfluten. Sie können auch Ihr Hohes Selbst bitten, sich in Sie hineinzustellen. Stellen Sie sich vor, dass über Ihren Kopf ein helles, liebendes Licht durch Sie hindurchfließt. Es füllt jeden Winkel Ihres Körpers aus und spült, ähnlich einem Vollwaschgang, alles aus Ihrem Körper und Ihrer Aura, was nicht zu Ihnen gehört. Genießen Sie es und bleiben Sie so lange stehen, bis Sie spüren, dass es genug ist.

Die Verbindung zu Ihrem Hohen Selbst brauchen Sie nicht aufzulösen, ganz im Gegenteil, es wäre schön, die Verbindung möglichst lange zu halten. Ihr Hohes Selbst und Ihre Engel lieben es, mit Ihnen in Kontakt zu sein, Sie brauchen also keine Angst zu haben, sie zu „nerven“, ganz im Gegenteil, sie helfen Ihnen gern, solange Sie selbst in Ihrer Eigenverantwortung bleiben. Dann bedanken Sie sich wieder bei Ihren Engeln und Erzengel Michael und kommen zurück ins Heute, Hier und Jetzt. Dehnen und strecken Sie sich und trinken Sie ein Glas Wasser.

(Youtube lilianeinsicht ‚grüne Wiesenmeditation in langsam‘)



## **Meditation: Haus der Seele**

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden und schließen Sie Ihre Augen. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer schönen Landschaft. Schauen Sie sich alles in Ruhe an. Wie ist das Wetter? Scheint die Sonne? Ist es warm? Was sehen Sie für eine Landschaft? Gibt es Wasser etc.? Nun fangen Sie an, nach einem Haus Ausschau zu halten. In der Landschaft steht irgendeine Art von Haus. Bewerten Sie es nicht, gehen Sie nur neugierig darauf zu. Betrachten Sie das Haus, schauen Sie sich einfach alles frei und interessiert an. Nun bitten Sie Ihre Engel dazu, Sie bei der Hausbesichtigung zu begleiten. Dann betreten Sie das Haus durch die Haustür. Schauen Sie sich wieder neugierig um. Wie ist es eingerichtet? Ist es gemütlich? Ist es warm oder kalt? Nehmen Sie einfach alles ohne Wertung wahr. Schauen Sie auch neugierig in alle Räume, schauen Sie in den Keller und schauen Sie auch auf den Dachboden, alles in Ruhe und Gelassenheit.

Gibt es in dem Haus einen Raum oder eine Raumecke in der Sie sich unwohl fühlen? Gibt es eine Stelle, wo es kalt wird oder wo Sie eventuell eine dunkle Gestalt wahrnehmen? Bleiben Sie die ganze Zeit über gelassen und in Ihrer Liebe. Wenn Sie eine dunkle Person entdecken, dann bitten Sie Ihre Engel, einen Lichttunnel neben der Person zu erstellen. Bitten Sie die Person liebevoll, ins Licht zu gehen und bitten Sie die Engel der verstorbenen Person dazuzukommen und die Person ins Licht zu begleiten. Wenn der Verstorbene ins Licht gelangt ist, dann fühlen Sie eine deutliche Erleichterung und erfahrungsgemäß wird der Raum heller und wärmer. Viele Menschen können die Bilder in der Meditation

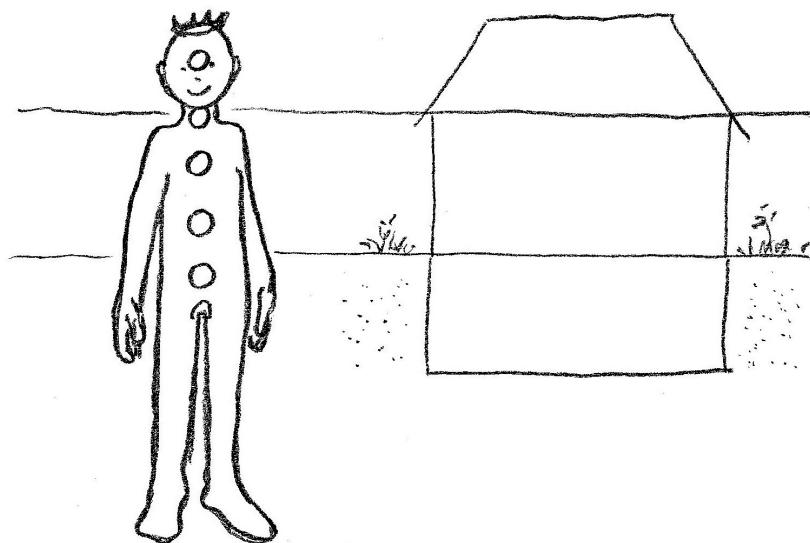
eher fühlen als sehen. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern, die Energie folgt den Gedanken. Wenn Sie die Anweisung geben, dass jemand aus Ihrem Seelenhaus geführt werden soll, dann folgt die Energie genau dieser Anweisung und derjenige wird aus Ihrem Körpersystem hinaus geführt.

Normalerweise spüren die Menschen nach der Meditation eine tiefe Freude und Erleichterung. Wenn ein ungutes Gefühl bleibt, dann schauen Sie sich bitte weiter im Haus um, ob noch irgendwo jemand ist. Wenn Sie jemanden entdecken, der noch lebt, dann bitten Sie darum, dass die Engel der Person dazu kommen mögen. Die Engel holen die Person ab, fahren z. B. in einem Taxi vor, steigen aus, nehmen die Person liebevoll, aber bestimmt links und rechts untergehakt und begleiten die Person zum Taxi und fahren mit der Person in ihr eigenes Seelenhaus. Sie müssen nicht wissen, wo das Haus ist, es reicht, wenn Sie sehen, dass das Taxi wegfährt.

Dann gehen Sie zurück in Ihr Haus und schauen sich den Ort an, an dem die Person sich vorher aufgehalten hat. Es ist jetzt hilfreich, den Ort umzugestalten. Der Teil des Raumes gehört Ihnen, dekorieren Sie ihn so, dass Sie sich dort wohl fühlen, also z. B. eine Salzkristalllampe aufstellen, einen Blumenstrauß, einen schönen Sessel oder eine Kerze. Energie folgt den Gedanken, wenn Sie den Ort umgestalten, dann fließt Energie in den Bereich. Da das Seelenhaus symbolisch für unser Körpersystem steht, lässt Ihr Unterbewusstsein neue Energie an die Körperstelle fließen, wo sich zuvor Ihre Besetzungen aufgehalten haben.

Zum Ende der Meditation bedanken Sie sich bitte bei Ihren Engeln und kommen ganz bewusst ins Heute, Hier und Jetzt zurück. Strecken und recken Sie sich und trinken Sie nach Möglichkeit ein Glas Wasser.

## Deutung der Symbole



Diese Meditation eignet sich auch sehr schön dafür, für sich selbst nachzusehen, was die Ursache für ein bestimmtes Symptom ist. Das Haus in der Landschaft steht immer für uns selbst. Es gibt Menschen, die sehen eine verfallene Bretterbude, meistens sind diese Menschen sehr erschöpft und haben jahrelang Raubbau an sich selbst betrieben. Andere sehen ein schönes Haus, das aber verlassen ist und voller Spinnweben, das sind meistens Menschen, die sich viel um das Leben anderer kümmern, aber nicht um das eigene. Es ist wichtig, nicht zu werten, das Unterbewusstsein ist froh, uns die Bilder zu schicken, damit wir Bilanz ziehen können, um dann aktiv etwas zu verändern. Fangen wir also vorne an:

Die Landschaft gibt schon Hinweise darauf, wie es uns geht. Berge im Hintergrund zeigen starke Blockaden an, Wasser in Form von Meer, einem See oder einem Fluss zeigt starke Lebensenergie an, ein Wald in der Nähe Schutz und Geborgenheit. Ist das

Haus hell, hat der Mensch in der Regel auch eine schöne Ausstrahlung, ist das Haus dunkel, ist der Mensch in der Regel müde und erschöpft. Die Größe des Hauses zeigt meistens das Selbstwertgefühl an, wie weit wir uns schon selbst erforscht haben, wie viel Potenzial wir schon entdeckt und freigelegt haben. Je länger Sie an sich arbeiten, desto größer wird mit der Zeit Ihr Haus. Sie brauchen sich nur um den Innenausbau zu kümmern, draußen verändert sich das Haus von allein. Der Weg zum Haus ist die Art und Weise, wie andere Menschen von uns willkommen geheißen werden. Findet man gut den Weg zur Haustür oder ist es eher schwierig? Sehr herzliche Menschen haben meistens eine grüne Haustür aus Holz.

Oft sind die Menschen überrascht, wenn sie das Haus betreten, entweder ist es dunkler, als sie dachten oder voller Staub und Spinnengewebe oder eben gleißend hell und wie eine Kathedrale eingerichtet. Der Ofen, Kamin oder Herd im Erdgeschoss steht symbolisch für unser Herzchakra. Bitten Sie Ihre Engel mit Ihnen zusammen das Feuer anzumachen, falls die Feuerstelle noch aus ist. Erfahrungsgemäß wird schon dadurch das Haus viel heller und gemütlicher. Meistens haben Linkshänder ihren Kamin links und ihre Küche rechts und Rechtshänder haben ihren Kamin rechts und ihre Küche links. Ein helles Wohnzimmer, in dem durch die Fenster die Sonnenstrahlen einfallen können, zeigt immer jemanden, der positiv gestimmt ist.

Die Küche steht symbolisch für unseren Solarplexus. Wenn wir also Probleme mit unserem Magen oder der Bauchspeicheldrüse haben, dann wäre es sinnvoll zu schauen, wer dort in der Küche auf der Bank sitzt und auf Essen wartet. Das ist in der Regel die

Person, die uns im Solarplexus Energie abzieht, uns also besetzt. Der Keller steht symbolisch für das Sexual- und das Wurzelchakra. Wenn der Weg in den Keller kompliziert um eine starke Biegung geht, ist das oft ein Hinweis auf die verdrehte Händigkeit, das heißt, der Mensch ist höchstwahrscheinlich Linkshänder, macht aber alles mit rechts. Jeder Mensch hat einen Keller, aber viele haben gerade dort ihre Probleme vergraben und häufig kommt es in der Sitzung vor, dass jemand sagt: „Mein Haus hat keinen Keller.“ Jedes Haus auf Seelenebene hat einen Keller und er ist meiner Meinung nach sehr wichtig. Ohne einen aufgeräumten, gemütlichen und aktiven Keller, idealerweise ein Wellnesskeller, fehlt uns die Kraft und Leidenschaft in unserem Leben.

Der Keller sollte vorzugsweise in rot-orange eingerichtet sein, mit Räumen, die für die Themen Liebe, Lust, Leidenschaft, Lebensfreude und finanzielle Fülle stehen. Auch ein Raum für die Erdung wäre sinnvoll. Da die Energie den Gedanken folgt, stellen Sie sich bitte einfach vor, Sie würden mit Ihren Engeln zusammen jeden Raum langsam und sorgfältig einrichten. Meistens ist der Keller aber erst einmal eng, schmal, niedrig und dunkel, kalt und unheimlich. Das ist normal, bitte nicht werten.

Mit Hilfe der Engel können wir so einen Keller als erstes, wie eben in der Meditation schon beschrieben, von Verstorbenen oder von lebenden Besetzungen befreien. Lebende Besetzungen lässt man, wie schon beschrieben, von den Engeln der Person liebevoll aus dem Haus begleiten. Sie brauchen sich dann nicht weiter darum zu kümmern, sollten aber die Meditation bei lebenden Besetzungen noch ein paar Tage lang wiederholen, damit Sie sicher gehen können, dass diejenige Person auch zukünftig draußen bleibt.

Lebende Besetzungen neigen dazu, sich immer mal wieder „einzuschleichen“, bis sie gelernt haben, dass sie von Ihnen keine Energie mehr bekommen.

Oft kann man im Keller auch noch einen abgespaltenen inneren Kindanteil finden. Wenn dort ein eingeschüchtertes, verängstigtes Kind irgendwo in einer Ecke kauert, fragen Sie zuerst Ihre Engel, ob es ein verstorbenes Kind ist. Wenn ja, dann lassen Sie es bitte von seinen Engel ins Licht bringen. Wenn es ein Anteil von Ihnen selbst ist, den Sie irgendwann einmal in Ihrer Kindheit abgespalten haben, dann seien Sie bitte ganz geduldig und liebevoll, versuchen Sie es in den Arm zu nehmen und so lange zu trösten und Liebe zu schenken, bis es mit Ihnen verschmilzt.

Schön sind Räume, die unseren Körper und seine Ausdrucksfähigkeit wertschätzen. Zum Beispiel ein warmer, orangefarbener Raum für Sexualität, ein bunter Raum für unsere Kreativität, ein Raum mit einem schönen Whirlpool oder einem Schwimmbekken, lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Ein großer Tresor, in dem die finanzielle Fülle aus dem Universum nachrutscht, wenn Sie dort Geld entnehmen. Ein Raum mit natürlichen Materialien, zum Beispiel einer Wasserquelle mit Lehm Boden und Moosen, Holz und Wurzeln, in dem man sich geborgen und der Erde nah fühlt. Auch Sport, Tanz und Fitness gehören in den Keller, aber bitte keine Weinfässer, die zeigen Alkoholprobleme an und sollten entsorgt werden. Der Keller darf auch ruhig größer sein als Ihr Haus oben, das passt sich mit der Zeit von alleine an. Es darf auch Sonnenlicht in den Keller scheinen. Sie können also einfach mit den Engeln zusammen größere

Kellerfenster einbauen. Lassen Sie sich Zeit, Ihren Keller auszubauen und einzurichten. Wenn Sie alles auf einmal verändern würden, dann würde zu viel aus dem Unbewussten hochkommen, denn jede Veränderung in Ihrem Keller befreit unterdrückte Themen aus Ihrem Unterbewusstsein. Also gehen Sie behutsam mit sich selbst um und beobachten Sie parallel zum Kellerausbau auch die Veränderungen in Ihrem Leben.

Es kann vorkommen, dass Sie sich plötzlich viel stärker und mutiger fühlen oder dass unterdrückte alte Wut in Ihnen hochkocht, alles ist willkommen, will liebevoll angenommen und geheilt werden. Ein kraftvoller Keller ist immer auch eine Grundvoraussetzung für einen gesunden Körper. Der Keller ist das Fundament für Ihren Körper, also beginnen Sie bitte immer erst mit dem Kellerausbau.

Der Dachboden steht für unser drittes Auge und unser Kronenchakra. Der Weg zum Dachboden steht für unser Halschakra. Wenn Sie also z. B. gerade Halsschmerzen haben, können Sie nachsehen, wie Sie auf den Dachboden gelangen würden. Ist dort eine Ziehtreppe, die eingeklappt ist? Ist die Treppe auf den Dachboden gerade zu eng oder feuerrot? Ist sie brüchig oder gar nicht vorhanden? Die Energie folgt Ihren Gedanken, wenn Sie den Aufstieg zum Dachboden reparieren, sich liebevoll um diesen Bereich kümmern, dann kann auch parallel in Ihrem Körper Heilung geschehen. Es kann auch sein, dass Sie die Ursache für Ihre Halsschmerzen auf der Treppe stehen sehen oder die dazugehörige Begebenheit dort spüren, also zum Beispiel einen nicht ausgesprochenen Konflikt mit einem Familienmitglied oder Arbeitskollegen oder die Verstorbenen, die sich an Ihnen festhalten.

Der Dachboden steht für unsere Hellsichtigkeit und unseren Anschluss an unser Hohes Selbst. Er sollte nach Möglichkeit, wie schon beschrieben, hell, aufgeräumt und sauber sein, mit großen Fenstern, durch die wir weit in die Landschaft sehen können. Die Farben können weiß sein mit z. B. einem dunkelblauen Meditationskissen in der Mitte. Dinge, die auf dem Dachboden stehen, und dort für irgendjemanden zwischengelagert sind oder alte Dinge von Ihren Ahnen können Sie getrost Ihren Engeln geben, mit der Bitte, diese zu entsorgen.

Alte Gegenstände, die Sie als wiedergefundenen Schatz empfinden oder als altes Spielzeug von Ihnen, dürfen Sie gerne dort oben stehen lassen, es kann symbolisch für die Fähigkeiten und Erinnerungen aus Vorleben stehen. Wenn der Dachboden zu klein und zu eng ist, dann bauen Sie auch diesen aus. Ein weiter Blick durch große Fenster erleichtert es Ihnen im realen Leben, besser Visionen von Ihrem Hohen Selbst für Ihren eigenen Lebensweg zu empfangen.

Auch die Ursache von Depressionen, Migräne, Gehirntumor, Schlaganfall und Kopfschmerzen kann man auf dem Dachboden finden. Wenn Sie sie nicht auf dem Dachboden direkt finden, dann schauen Sie sich bitte auch das Dach von außen an. Vielleicht sitzt dort jemand auf Ihrem Dach oder es klebt dort eine dunkle Energiemasse fest. Reinigen Sie es humorvoll mit den Engeln und einem Dampfstrahler oder was auch immer Sie als Werkzeug dafür von Ihren Engeln in die Hand bekommen. Wenn Sie spirituell schon weit entwickelt sind, kann es sein, dass Ihr Haus gar keinen Dachboden mehr hat, sondern eine Dachterrasse, von der aus Sie die Sterne sehen können. Es kann durchaus sein,



dass Sie das Haus bei Sonnenschein betreten haben und oben auf dem Dachboden in den Sternenhimmel blicken können. Das steht symbolisch für Ihren schon sehr weit entwickelten Anschluss an höhere Ebenen. Bitte erzwingen Sie solche Bilder nicht, sie entwickeln sich von alleine. Kümmern Sie sich einfach nur regelmäßig um Ihr eigenes Haus.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie alle Verstorbenen entdeckt haben, dann fragen Sie bitte Ihre Engel: „Bitte zeigt mir, wer sich noch in meinem Seelenhaus befindet.“ Ihre Engel werden Sie dann in den Raum führen, in dem sich die Person versteckt. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition. Denken Sie auch daran, dass Personen sich in Ihrem Garten aufhalten können, das wären dann Umsetzungen, die Sie bitte auch von deren Engeln abholen lassen. Mit der Zeit lernt man, immer leichter diese Bilder zu empfangen und zu deuten. Energie folgt Ihren Gedanken, bleiben Sie dabei entspannt und wiederholen Sie diese Meditation regelmäßig.

Wenn Sie regelmäßig mit Ihrem Seelenhaus arbeiten, wird es sich mit der Zeit verändern. Akzeptieren Sie einfach diese Veränderungen, das Seelenhaus steht symbolisch für Ihren eigenen Körper.

So oder ähnlich steht die Mediation auch in meinen anderen Büchern beschrieben. Ich liebe die Seelenhausmediation, weil man mit ihr so vieles entdecken kann. Auffällig bei einer falsch genutzten Händigkeit sind folgende immer wieder sichtbare Symbole:

Ein Rechtshänder, der eigentlich ein Linkshänder wäre, findet seinen Keller nur schwer. Oft müssen wir die Engel bitten, uns die Bodenluke zu zeigen, die dann aufgezogen werden muss. Symbolisch zeigt das einen blockierten Energiefluss von den unteren beiden Chakren (Keller) zu dem 3. und 4. Chakra (Erdgeschoss) an. Der Dreh im Körper wäre also zwischen dem Darm und dem Magen zu finden.

Es zeigt sich der Dreh im Körper auch oft als Wendeltreppe.

Einer meiner Tests ist, wenn ich vermute, dass jemand z. B. Linkshänder ist, aber alles mit rechts macht: Ich gehe mit ihm in seinen Keller und bitte die Person ihn mir zu beschreiben, nachdem wir alle Besetzungen erlöst haben. Wenn die Person also beschreibt: „Mein Keller ist klein, besteht aus zwei Räumen, eng, ungemütlich, schlicht.“ Dann bitte ich sie, sich vorzustellen, wie der Keller aussehen würde, wenn sie ab jetzt alles mit links machen würde. Oder wie der Keller aussehen würde, wenn sie sich schon Wochen und Monate auf links umgeschult hätte. Dann kommt oft die überraschte Aussage: „Oh, mein Keller wird ja viel größer und heller, ich habe viel mehr Platz, da sind ja noch viel mehr Räume.“ Das ist dann ein sehr deutlicher Hinweis auf die falsch genutzte Händigkeit.

Falls der Linksdreh im 3. oder 4. Chakra ist, dann brennt in der Regel der Kamin nicht. Wir müssen ihn mit Hilfe der Engeln erst zum Brennen bringen und nach kurzer Zeit ist das Feuer nur noch etwas am glimmen. Wenn ich die Person dann bitte sich wiederum vorzustellen, wie das Feuer aussehen würde, wenn sie sich Wochen und Monate auf links umgeschult hätte, dann folgt fast immer erstaunte Aussage: „Wow, mein Feuer knistert und wird ganz groß und hell.“ Das ist symbolisch das Herzchakra, das sich dann viel mehr öffnen kann. Die Person würde also viel herzlicher werden, wenn sie sich auf links umgeschult hätte.

Wenn der Linksdreh im 5. Chakra oder höher liegt, dann ist dort entweder eine Wendeltreppe zu sehen oder der Boden ist nur über eine Dachbodenluke mit Ziehtreppe zu erreichen. Auch dann zeigt sich nach der Frage, wie es aussehen würde, wenn die Person sich wochen- und monatelang auf links umgeschult hätte, eine stabile, gerade Treppe nach oben.

## **Händigkeit - beobachten Sie sich selbst**

Wenn nun alle Besetzungen von Ihnen gelöst sind oder Sie sogar gar keine hatten, dann können Sie sich selbst beobachten, um herauszufinden, ob Sie in Wirklichkeit ein Rechts- oder ein Linkshänder wären.

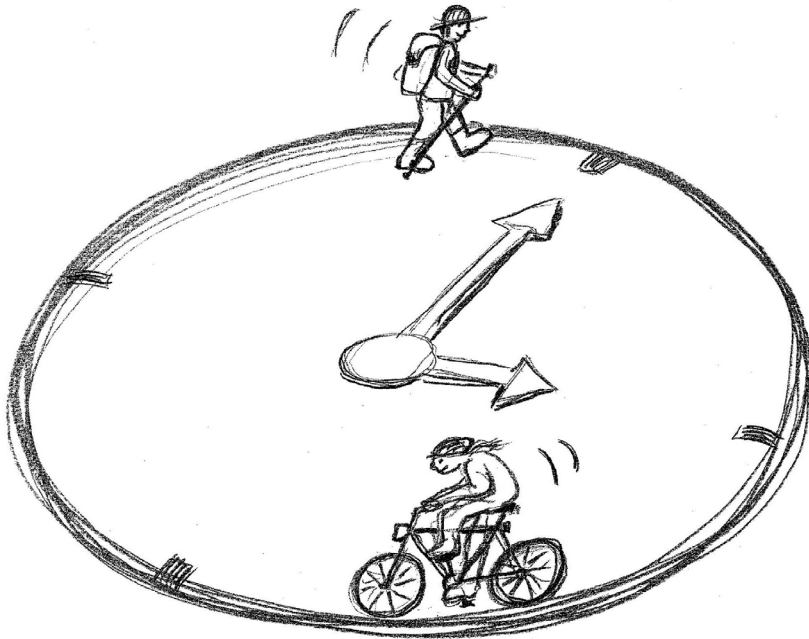
Ich beschreibe jetzt all die Merkmale, die mir während der letzten 20 Jahre Lichtarbeit aufgefallen sind. Es müssen nicht alle Punkte auf Sie zutreffen, aber meistens ist es schon bemerkenswert, wie viele Punkte auf einen selbst zutreffen.

Hier auch ausdrücklich der Hinweis: Es gibt Linkshändertherapeuten, die sich auf das Thema spezialisiert haben und die Ihnen gern helfen herauszufinden, ob Sie ein Linkshänder sind und die Ihnen auch helfen können, die Rückschulung auf die linke Hand gut zu meistern.

Nun zu den meist typischen Merkmalen, wie sich eine Händigkeit zeigen kann:

Die kleinen und großen Bewegungen durch den Raum machen Linkshänder lieber mit dem Uhrzeigersinn. Wenn also eine große Uhr auf dem Boden liegen würde, dann gehen Linkshänder mit den Zeigern. Sie wandern Strecken im Kreis lieber im Uhrzeigersinn, reiten lieber im Uhrzeigersinn und fahren auch Rad lieber im Uhrzeigersinn. Auch das Drehen auf der Stelle ist angenehmer, wenn es im Uhrzeigersinn erfolgt.

Bei Rechtshändern ist es genau umgekehrt. Sie bewegen sich lieber gegen den Uhrzeigersinn.



Wenn man eine Flasche aufschrauben möchte, dann halten die Linkshänder die Flasche mit rechts fest und schrauben den Deckel mit der linken Hand auf. Ein Rechtshänder hält mit der linken Hand die Flasche fest und schraub den Deckel mit der rechten Hand auf.

Bei einem Mikroskop, einer Kamera, einem Monokular oder einem Spion an der Haustür schauen Linkshänder lieber mit dem linken Auge und schließen dabei ihr rechts Auge zu und Rechtshänder schauen lieber mit dem rechten Auge und schließen dabei ihr linkes Auge zu.

Linkshänder halten beim Pellen einer Mandarine diese mit der rechten Hand fest und pellen sie mit der linken Hand auf. Bei Rechtshändern ist es genau umgekehrt.

Linkshänder klatschen mit ihrer linken Hand aktiv in die ruhige rechte Hand. Rechtshänder klatschen aktiv mit der rechten Hand in die ruhige linke Hand. Viele Linkshänder, die bisher alles mit rechts machen, klatschen mit beiden Händen in die Mitte.



Rechtshänder      Linkshänder      Pseudorechtshänder

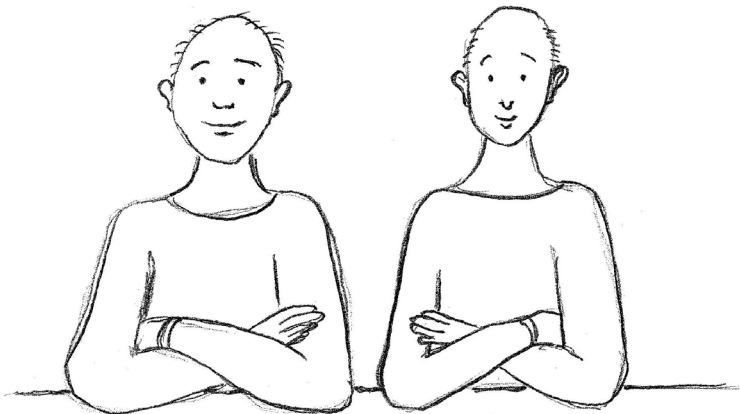
Wenn Sie Ihre Hände vor sich falten, so dass Sie auf Ihre Daumen schauen können, dann haben Rechtshänder den linken Daumen oben und Linkshänder haben den rechten Daumen oben. Anders herum fühlt es sich komisch oder sogar falsch an.

Auffällig ist auch, dass ein Linkshänder sich lieber mit der linken Hand ausdrückt. Sie gestikulieren viel mehr mit der linken Hand, während sie sprechen.

Linkshänder trinken eher weniger Wasser, während Rechtshänder gern viel Wasser trinken. Das ändert sich erst, wenn sich ein Linkshänder diszipliniert hat, mehr Wasser zu trinken.

Linkshänder sind eher die Eulen und Rechtshänder sind eher die Lerchen. Das heißt, dass ein Linkshänder gern etwas länger schläft und vor allem gegen Abend sehr aktiv werden kann, während ein Rechtshänder sehr früh aufstehen kann, schon früh am Morgen aktiv sein kann und gern abends zur Ruhe kommt und auch lieber früher schlafen geht - oder vor dem Fernseher einschläft.

Linkshänder verschränken ihre Arme vor der Brust so, dass der rechte Arm am Körper ist und der linke Arm vor dem rechten Arm liegt. Bei Rechtshändern ist es genau umgekehrt.



Linkshänder

Rechtshänder

Auffällig in meinen Sitzungen ist, dass Linkshänder, die bisher alles mit rechts machen, gern ihre Beine überkreuzen. Oder wie schon erwähnt, mich fragen, ob sie im Schneidersitz auf dem Stuhl sitzen dürfen oder in meinen Seminaren lieber auf dem Fußboden sitzen, als auf einem Stuhl.

Linkshänder können beim Fußball gut mit dem linken Fuß schießen. Rechtshänder schießen lieber mit dem rechten Fuß. Linkshänder fahren auf einem Roller lieber mit dem rechten Bein und benutzen ihr linkes Bein um Anstoß zu geben, bei Rechtshändern ist es genau umgekehrt, sie stehen lieber mit dem linken Bein auf dem Roller und geben lieber mit ihrem rechten Bein Anstoß.

Da durch den Dreh in der Aura oft das Halschakra mit blockiert ist, fällt mir auf, dass Linkshänder, die alles mit rechts machen gern ein Halstuch tragen oder eine Kette, als würden sie ihrem Hals Kraft geben wollen.

Spieluhren sind so gebaut, dass sie nur für Rechtshänder gut zu bedienen sind, weil die Kurbel auf der rechten Seite ist. Linkshänder haben dann ein ungutes Gefühl, wenn sie eine Spieluhr bedienen sollen, es fühlt sich fast ungeschickt an.

Linkshänder nuckeln als Baby lieber mit dem linken Daumen und Rechtshänder nuckeln als Baby lieber mit dem rechten Daumen. Es lohnt sich also mal in alten Familionalben zu stöbern, ob Sie noch so ein altes Foto von sich finden. Schauen Sie sich Ihre Kinderfotos ganz genau an: In welcher Hand haben Sie Ihr Stofftier gehalten oder Ihre Schaufel in der Sandkiste oder Ihren Trinkbecher, Ihre Malstifte oder Ihr Kuscheltuch?

Bei Kindern kann man beobachten, dass sie ein Bild lieber von rechts nach links malen, wenn sie ein Linkshänder sind und dass sie ein Bild lieber von links nach rechts malen, wenn sie ein Rechtshänder sind. Als Beispiel: Ein Linkshänder würde zuerst den großen Baum rechts im Bild malen, dann das Haus in



der Mitte des Bildes und zum Schluss die Sonne oben links in die Ecke. Anders herum beim Rechtshänder. Er würde zuerst den großen Baum ganz nach links malen, dann das Haus in die Mitte und zum Schluss die Sonne oben rechts in die Ecke.

Linkshänder schlagen die Buchseiten lieber mit der linken Hand um und Rechtshänder schlagen die Buchseiten lieber mit der rechten Hand um.

Bei Kindern, die Linkshänder sind, können Sie beobachten, dass sie beim Spielen mit Legosteinen zwar mit beiden Händen bauen, aber die linke Hand deutlich mehr benutzen. Auch halten diese Kinder beim Essen von Keksen die Kekse lieber in der linken Hand. Auch Tiere werden bevorzugt mit der linken Hand gestreichelt. Bei Rechtshändern ist es genau umgekehrt.

Das Schreiben ist mit die komplexeste Sache, die wir Menschen machen. Wenn ein Linkshänder in der Schule mit rechts das Schreiben lernt, dann kann die Schrift oft unleserlich sein, meistens ist sie sehr klein und es wird zu stark aufgedrückt. Wenn eine Person sich dann auf die linke Hand rückschult, dann braucht so ein Prozess wenigstens zwei Jahre Zeit, bis die Handschrift leserlich und schön wird. Aber heutzutage schreiben wir ja fast immer mit zehn Fingern auf der Tastatur oder nur noch mit einem Daumen auf dem Handy. Leonardo da Vinci war im übrigen ein Linkshänder und einige seiner Notizen sind in Spiegelschrift geschrieben.

Apropos Leonardo da Vinci, man sagt Linkshändern nach, dass sie kreativer sind und mehrere Sachen gleichzeitig machen können.

Wenn jemand bei mir in der Sitzung sich nicht sicher ist, ob er Links- oder Rechtshänder ist, lasse ich ihn folgende Aufstellung machen, nachdem alle Besetzungen gelöst wurden:

Der Klient stellt sich in den Raum und spürt erst einmal, wie er dort steht. Dann geht er einen Schritt nach vorn und sagt: „So fühle ich mich, wenn ich alles mit rechts mache.“ Dabei spürt er eine Weile in sich hinein, wie es sich in seinem Körper anfühlt.

Dann geht er wieder einen Schritt zurück in die Ausgangssituation. Nun geht er einen Schritt nach vorn und sagt: „So fühlt es sich an, wenn ich ab jetzt alles mit links machen würde.“ Dann fühlt er wieder einige Zeit, wie sich das anfühlen würde, also zum Beispiel die Mouse nach links am Rechner, die Zähne mit links putzen, die Haare mit links kämmen.

Dann geht er noch einen Schritt nach vorn und sagt: „So fühlt es sich an, wenn ich mich schon wochen- und monatelang auf links umtrainiert habe.“

Und das, was sich dann zeigt ist das ausschlaggebende Gefühl. Bei einem Linkshänder, der bisher alles mit rechts gemacht hat, müsste sich jetzt eine deutliche Weite fühlen lassen, so als hätte man eine Rüstung abgelegt. Oft lächeln oder lachen die Klienten an der Stelle, weil sich die Lebensfreude aus dem 2. Chakra nach oben bewegen kann. Deutlich ist dann auch zu spüren, wie sehr sich der Brustraum weitet, sich also das Herzchakra öffnet. Die Klienten sagen dann meistens: „Ich bin viel tiefer in mir, viel tiefer mit dem Boden verbunden, viel freier!“ Das, was dann gefühlt wird, ist der Zustand, der sich einstellen würde, wenn sie sich

schon auf links umgeschult hätten. Eine befreite Aura ohne Dreh, in der die Energie ganz frei fließen kann und in der die Erdkraft in einem hochsteigen kann.

Nutzen Sie mal Ihren nächsten Spaziergang in der Natur für folgende Übung. Sie gehen einfach entspannt und sagen sich innerlich: „So fühlt es sich an, wenn ich alles mit links machen würde.“ Und dann beobachten Sie einfach, wie stark sich Ihre Wahrnehmung der Umgebung erweitert. Wie sehr Sie sich eins mit der Natur fühlen können. Das kann ein sehr bewegendes Erlebnis sein, falls Sie bisher Ihre falsche Händigkeit gelebt haben.

## **Rückschulung - wie geht das?**

Die Rückschulung auf eine andere Händigkeit braucht Zeit und Geduld. Meine Erfahrung ist, dass Klienten schon nach 5-7 Wochen deutlich spüren, wie ihr Körper sich anfängt auszudrehen. Sie spüren dann die Weite in ihrem Herzen, die viel bessere Erdung und den Zuwachs an Lebensfreude. Bis allerdings die Handschrift umtrainiert ist, kann es 2-3 Jahre dauern. Lassen Sie sich Zeit. Es gibt Klienten, die sich sehr schnell rückschulen und auch sehr diszipliniert dabei sind. Aber andere Klienten machen den Prozess ganz langsam und behutsam, wie es ihrem eigenen Tempo entspricht. Linkshändertherapeuten empfehlen, erst einmal mit den alltäglichen Dingen zu beginnen und das Schreiben erst zum Schluss dazuzunehmen.

Unsere linke Gehirnhälfte ist für unser analytisches Denken zuständig, für Logik, Zahlen, Listen und unsere rechte Gehirnhälfte

ist für unsere Kreativität, für das Malen und Musizieren zuständig. Wenn wir uns auf eine andere Händigkeit umschulen, dann verschalten sich Synapsen im Gehirn neu. Das ist ein Umstellungsprozess, der einfach etwas Geduld und Zeit benötigt. Aber es ist möglich, sich bis ins hohe Alter umzuschulen.

Ich hatte allerdings eine 85jährige Klientin in der Sitzung die zu mir sagte: „Lilian, was soll ich jetzt noch mit dieser Leidenschaft?“ Trotzdem denke ich, es ist immer einen Versuch wert. Apropos Versuch - einige Klienten brauchen teilweise drei Anläufe, bis sie es endgültig durchhalten, alles mit links zu machen. Meistens höre ich dann die Aussage: „Hätte ich es doch gleich beim ersten Mal ernster genommen. Es fühlt sich so viel befreiter an.“

Eine einfache und effektive Idee ist es, rechts einen Butler-Handschuh anzuziehen. Es gibt diese weißen, dünnen Baumwollhandschuhe in fast jeder Drogerie. Wenn man sich also zum Beispiel auf links umschulen möchte, dann zieht man den Handschuh mit der rechten Hand an, damit man sich Zuhause nicht immer daran erinnern muss, dass man alles mit links machen möchte. Der Handschuh dient dann als Hinweis und schon nach ein paar Tagen spürt man, dass man vieles von allein anfängt mit links zu machen. Also zum Beispiel das Handy mit links zu bedienen oder die Mouse beim Rechner auf die linke Seite zu installieren, die Zähne mit links zu putzen und die Haare mit links zu kämmen etc.

Wenn sich der Dreh anfängt herauszudrehen, dann kann sich noch mal Altes zeigen. Haben Sie dann Geduld mit sich. Vielleicht kommt noch mal eine alte Traurigkeit hoch, die nur noch mal an-

gesehen werden will und sich dann auflöst. Oder es kommt alte Wut hoch, das liegt daran, dass diese Themen bisher im Wurzelchakra gestaut waren und jetzt erst fließen können. Keine Angst, der Spuk ist relativ schnell überwunden. Nehmen Sie dann einfach Ihre Gefühle liebevoll in den Arm, dann heilen sie schneller.

Es gibt mittlerweile Linkshändlerläden, in denen man Dinge kaufen kann, die einem erst dann auffallen, dass sie sinnvoll sind. Zum Beispiel Anspitzer für Linkshänder, Dosenöffner für Linkshänder, falls Sie noch Dosen kaufen, Linkshänderschere, Computertastatur mit dem Zahlenblock links etc.

Es lohnt sich auf jeden Fall, so einen Laden mal von innen zu betrachten oder im Internet zu stöbern.

Dort gibt es auch die Schreiblernhefte für Erstklässler, die ich meinen Klienten empfehle. Auch Schreibunterlagen sind sinnvoll, mit einer Markierung, wie Sie das Schreibpapier am besten platzieren, wenn Sie mit links schreiben wollen. Und es gibt auch Spiralblöcke, mit der Spirale rechts und der Lochung links.

Manche Therapeuten empfehlen, das Schreiben erst als letzte umzutrainieren. Hören Sie auf Ihr Gefühl, wie gesagt, das meiste schreiben wir ja heutzutage am Rechner, Laptop oder Handy.

Die linke Hand hat mehr Lernfähigkeit bei einem Linkshänder. Sie kann einfacher und entspannter lernen. Probieren Sie es aus.

Es gibt Situationen, in denen die Rückschulung besser auf einen günstigeren Zeitpunkt verschoben werden sollte. Zum Beispiel in einer Prüfungssituation, wie dem Abitur, im Studium oder wenn Sie eine Tätigkeit ausführen, die man nur mit rechts machen kann. Also wenn Sie zum Beispiel als Zahnärztin arbeiten oder wenn

Sie auf Ihrer Arbeit Maschinen bedienen müssen, die man nur mit rechts bedienen kann. Dann müssen Sie selbst entscheiden, ob Sie noch bis zu Ihrer Rente warten wollen.

Klienten berichten mir, dass nach einer erfolgreichen Umstellung der Händigkeit sie das Gefühl haben, dass ihre Energie besser durch den Körper strömt, sie mehr an ihre Lebensfreude und Kreativität kommen, ihr Sexualleben aufblühen kann und sie deutlich mehr ihre Erdung spüren. Insgesamt haben sie ein sehr befreites und weites Körpergefühl und ihr Gewicht normalisiert sich. Es ist also eine sehr befreiende Erfahrung, die aber Zeit und Geduld benötigt.

Trainieren Sie sich am besten in einer ruhigen Zeit um, also während eines Urlaubs damit beginnen, während der Ferien, während einer Zeit, in der Sie die Muße haben, alles etwas langsamer zu machen. Es ist eine große Umstellung die Ihr Leben verändern kann und ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie den Mut dazu aufbringen. Ihr Körper wird es Ihnen mit mehr Kraft und Kreativität danken.

„Ach - das habe ich doch mit links gemacht!“  
Was für ein schöner Satz.

Alles Liebe und viel Geduld mit sich selbst,

Lilian Hornbostel

## **Bücher**

Folgende Bücher von Lilian Hornbostel stehen zur Verfügung:  
Bestellung oder kostenloser Download unter  
[www.lilianeinsicht.de](http://www.lilianeinsicht.de)

Seelenerlösung, Lilian Hornbostel  
ISBN 978-3-00-038958-0

einsicht - Bilder aus Raum und Zeit, Lilian Hornbostel  
ISBN 978-3-00-045912-2

Selbstliebe heilt Krebs, Lilian Hornbostel  
ISBN 978-3-00-050208-8

Licht an! Wege aus der Depression, Lilian Hornbostel  
ISBN 978-3-00-063954-8

ALS - Ursache und Lösung, Lilian Hornbostel  
keine ISBN

Händigkeit - aus spiritueller Sicht gesehen, Lilian Hornbostel  
keine ISBN

## Kontakt

Auf meiner Internetseite finden Sie weitere Informationen über Vorträge, Seminare und Einzelsitzungen.



Lilian Hornbostel

Telefonnummer 0049 (0) 51 41 - 93 19 290

E-Mail: [info@lilianeinsicht.de](mailto:info@lilianeinsicht.de)

Website: [www.lilianeinsicht.de](http://www.lilianeinsicht.de)

Youtube-Kanal: Lilianeinsicht