



# **Die Kraft des Theta Zustands**

Ein Praxisbuch für Neugierige und Einsteiger

# **Inhaltsverzeichnis:**

**Hinweis und rechtliche Abgrenzung**

**Einleitung**

**Vorwort Wer war Christine Hense Ringel & warum dieses Buch**

**Kapitel 2 Was ist ThetaHealing? Ursprung, Idee und Ziel**

**Kapitel 3 Die Theta-Gehirnwellen Was sie sind und warum sie wichtig sind**

**Kapitel 4 Der Weg ins Theta Einfach erklärt, für jeden machbar**

**Kapitel 5 Der Glaube formt die Realität Überzeugungen erkennen und verändern**

**Kapitel 6 Die Verbindung zur Schöpfungskraft Spiritualität im ThetaHealing**

**Kapitel 7 Praktische Mini-Übungen Erste Schritte, die man sofort ausprobieren kann**

**Kapitel 8 Selbstheilung & Grenzen Was möglich ist, und was nicht**

**Kapitel 9 Häufige Missverständnisse Was ThetaHealing nicht ist**

**Kapitel 10 Der sanfte Einstieg: Tägliche 5-Minuten-Übungen für den Theta-Zustand**

**Kapitel 11 Die Kunst der Selbstbefragung:  
Glaubenssätze eigenständig aufspüren**

**Kapitel 12 Selbstheilung in der Praxis: Arbeit mit  
körperlichen und emotionalen Themen**

**Kapitel 13 Die Verbindung stärken: Energie- und  
Herzöffnungsübungen**

**Kapitel 14 Theta im Alltag: Kurzübungen für Beruf,  
Familie und Herausforderungen**

**Kapitel 15 Meditationen zum Üben**

**Kapitel 16 Übungsprogramme für mehrere Wochen**

**Kapitel 17 Abschluss und Ausblick**

**Hinweis und Abgrenzung**

# Hinweis und rechtliche Abgrenzung

„ThetaHealing®“ ist eine eingetragene Marke der **ThetaHealing Institute of Knowledge (THInK)**. Die Verwendung des Begriffs in diesem Buch dient ausschließlich der **beschreibenden Darstellung** dieser bekannten Methode.

Es besteht **keine geschäftliche Verbindung** zwischen den Herausgebern dieses Buches und THInK, und dieses Werk ist **nicht von THInK autorisiert oder geprüft**.

Dieses Buch ist **kein offizielles Lehrmaterial** für ThetaHealing® und ersetzt **keine** anerkannte Ausbildung, kein Seminar und keine individuelle Behandlung durch ausgebildete Praktizierende. Alle beschriebenen Inhalte dienen **ausschließlich der persönlichen Inspiration** und dem Kennenlernen von Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen und Konzepten, wie sie teilweise auch im ThetaHealing® genutzt werden.

Es handelt sich **nicht** um Werbung für Seminare, Ausbildungen oder Dienstleistungen. Das Buch ist als **Geschenk** und als **stiller Nachruf** auf das Wirken von **Christine Hense Ringel** gedacht eine persönliche Würdigung ihres spirituellen Weges, zusammengestellt von ihrem Sohn **Swami Kalki Kala**.

Medizinischer Hinweis: Die in diesem Buch beschriebenen Übungen ersetzen **keine ärztliche, psychologische oder therapeutische Behandlung**. Bei gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte an qualifiziertes Fachpersonal.

## Einleitung

Dieses Buch ist mehr als eine Sammlung von Worten und Übungen.

Es ist ein stiller Gruß aus der Vergangenheit, getragen von Liebe, Erinnerung und Dankbarkeit. Es ist das Vermächtnis einer Frau, die ihr Leben der Suche nach Heilung, Bewusstsein und innerer Wahrheit gewidmet hat: **Christine Hense Ringel**.

Christine hat viele Menschen berührt durch ihre Offenheit, ihre Warmherzigkeit und ihre Bereitschaft, stets weiter zu lernen und zu lehren. ThetaHealing® war ein wichtiger Teil ihres Weges, aber noch wichtiger war die Haltung, mit der sie diesen Weg ging: ein tiefes Vertrauen in die schöpferische Kraft, die uns alle trägt, und der Mut, sich dieser Kraft immer wieder neu anzuvertrauen.

Nach ihrem Tod im Jahr 2011 trägt ihr Sohn, **Swami Kalki Kala**, dieses kleine Buch in die Welt nicht als Werbung, nicht als Kursmaterial, sondern als Geschenk.

Es ist eine Einladung an dich, für einen Augenblick innezuhalten, dich mit dir selbst zu verbinden und vielleicht einen ersten Schritt in einen

Bewusstseinsraum zu setzen, den Christine so sehr geliebt hat: den **Theta-Zustand**.

Möge dieses Buch dir Inspiration schenken, dein Herz öffnen und dir zeigen, dass Heilung oft dort beginnt, wo Stille einkehrt und Vertrauen wächst. Es gibt hier nichts zu „müssen“, nur die Möglichkeit, zu entdecken.

## Vorwort Wer war Christine Hense Ringel & warum dieses Buch

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann bist du vielleicht neugierig, offen und auf der Suche nach etwas, das dein Leben bereichern kann. Vielleicht hast du schon von ThetaHealing gehört irgendwo in einem Gespräch, in einem Seminarprospekt oder durch einen Freund, der dir davon erzählt hat. Vielleicht weißt du aber auch noch gar nicht so recht, was sich dahinter verbirgt, spürst jedoch, dass diese Worte in dir etwas zum Klingen bringen. Genau für dich ist dieses Buch geschrieben.

Mein Name ist **Christine Hense Ringel**. Ich wurde 1953 geboren und habe viele Jahre meines Lebens damit verbracht, Menschen zu begleiten auf der Suche nach Heilung, innerem Frieden und einem tieferen Verständnis für das, was wir wirklich sind. Meine eigene Reise war nicht immer leicht. Ich

kenne die Höhen und Tiefen, die Zweifel und den Mut, den es braucht, um seinen Weg zu gehen. Und ich habe gelernt: Jeder von uns trägt in sich die Fähigkeit, tief zu heilen nicht nur körperlich, sondern auch in den Ebenen von Herz, Geist und Seele.

Als ich das erste Mal mit **ThetaHealing** in Berührung kam, war es, als hätte sich ein Vorhang gelüftet. Plötzlich ergab so vieles in meinem Leben einen Sinn. Ich spürte eine Klarheit, eine Verbindung, die ich zuvor nur erahnen konnte. Diese Technik gab mir Werkzeuge, mit denen ich nicht nur mir selbst helfen konnte, sondern auch anderen. Werkzeuge, die leicht zu erlernen sind, aber tiefgreifende Veränderungen ermöglichen.

Dieses Buch ist kein vollständiges Handbuch und ersetzt keine Ausbildung. Es ist wie ein **Fenster, das ich für dich öffne**, damit du einen Blick hineinwerfen kannst in die Welt von ThetaHealing. Du darfst hineinschnuppern, fühlen, ausprobieren. Es ist, als würde ich dir sagen: „Komm, setz dich einen Moment zu mir. Ich erzähle dir, was ich erlebt habe, und vielleicht entdeckst du, dass auch in dir diese wunderbare Fähigkeit schlummert.“

Vielleicht fragst du dich, warum ich obwohl ich 2011 diese Welt verlassen habe heute noch mit dir sprechen kann. Lass es mich so sagen: Wir Menschen sind mehr als unser Körper. Was wir wirklich sind, ist Bewusstsein. Und Bewusstsein endet nicht. Auch wenn ich nicht mehr in physischer Form hier bin, so ist mein Wirken nicht vorbei.

Meine Arbeit, meine Liebe zu dieser Methode,  
meine Absicht, Menschen auf ihrem Weg zu  
unterstützen all das lebt weiter.

Und heute wird meine Stimme durch meinen Sohn  
**Swami Kalki Kala** getragen. Er ist es, der dieses  
Buch für mich und für dich nun in die Welt bringt.  
Er ist mein Herz, das hier auf Erden weitergeht, und  
er sorgt dafür, dass das Wissen, das ich empfangen  
und gelebt habe, weitergegeben wird. Durch ihn  
bekommt meine Botschaft Flügel, und sie kann  
Menschen erreichen, die bereit sind, ihren eigenen  
Weg der Heilung zu beginnen.

ThetaHealing ist nicht nur eine Technik, es ist eine  
Haltung. Es ist das tiefe Vertrauen, dass Heilung  
möglich ist auf allen Ebenen. Dass wir Schöpfer  
unserer eigenen Realität sind, und dass wir jederzeit  
beginnen können, uns selbst und unser Leben neu zu  
gestalten. Dieses Buch ist eine Einladung, dich  
daran zu erinnern.

Ich weiß, dass du vielleicht gerade an einem Punkt  
stehst, an dem sich Fragen auftun: „Gibt es mehr, als  
ich bisher wahrgenommen habe?“ „Kann ich mein  
Leben wirklich verändern?“ „Ist es möglich, alte  
Verletzungen loszulassen?“ Die Antwort ist: Ja.  
Nicht über Nacht, nicht ohne Bereitschaft, aber ja es  
ist möglich. Und ThetaHealing kann dabei ein  
kraftvoller Schlüssel sein.

Während du liest, lade ich dich ein, dich immer  
wieder zu fragen: „**Was, wenn das alles auch für  
mich möglich ist?**“ Spüre, wie es wäre, wenn du  
selbst Zugang zu einem Bewusstseinszustand

hättest, in dem du klare Antworten bekommst, in dem Heilung geschehen darf, und in dem du dich tief mit der Quelle allen Seins verbunden fühlst.

Ich werde dich nicht mit Fachbegriffen oder komplizierten Theorien überfrachten. Stattdessen möchte ich dir Bilder, Geschichten und einfache Erklärungen an die Hand geben. Denn ThetaHealing ist im Kern etwas sehr Natürliches. Es baut auf dem auf, was wir alle schon in uns tragen wir erinnern uns nur wieder daran, wie wir es nutzen können.

Vielleicht wirst du beim Lesen manchmal ein warmes Gefühl im Herzen spüren, vielleicht Tränen in den Augen haben, vielleicht ein Lächeln, das einfach so kommt. Das sind Zeichen, dass du dich an etwas erinnerst, das schon immer Teil von dir war.

Dieses Buch ist mein Geschenk an dich damit du mutig den ersten Schritt gehst, vielleicht in eine völlig neue Richtung. Ob du danach eine Ausbildung machst oder nicht, ist zweitrangig. Wichtig ist, dass du erkennst: Du bist Schöpferin, du bist Schöpfer. Und du bist fähig, dein Leben auf eine Weise zu gestalten, die dich erfüllt, heilt und nährt.

Also, lass uns beginnen. Mach es dir bequem, öffne dein Herz und tritt ein in die Welt des ThetaHealing. Ich freue mich darauf, dich zu begleiten und mein Sohn **Swami Kalki Kala** wird an meiner Seite dafür sorgen, dass meine Worte dich erreichen.

# Kapitel 2 Was ist ThetaHealing?

## Ursprung, Idee und Ziel

ThetaHealing ist auf den ersten Blick eine Methode, die einfach klingt, in ihrer Tiefe jedoch weit über eine Technik hinausgeht. Der Name setzt sich aus zwei Begriffen zusammen: „Theta“ und „Healing“. Theta bezieht sich auf die Theta-Gehirnwellen, einen bestimmten Frequenzbereich unserer Gehirnaktivität, der mit tiefer Entspannung, Meditation, Kreativität und einer verstärkten Verbindung zum Unterbewusstsein verbunden ist. Healing bedeutet Heilung nicht nur im körperlichen Sinn, sondern in einem umfassenderen Verständnis: Heilung von Glaubenssätzen, von emotionalen Wunden, von Blockaden, die uns daran hindern, unser volles Potenzial zu leben.

Die Methode wurde in den 1990er-Jahren von der US-Amerikanerin Vianna Stibal entwickelt. Sie selbst kam in einer Lebenskrise mit dieser Technik in Berührung, als sie schwer erkrankte. Durch eine intuitive Verbindung zu einer schöpferischen Kraft und das gezielte Arbeiten mit dem Unterbewusstsein erlebte sie eine unerwartete und vollständige Heilung. Aus diesem Erlebnis entwickelte sie die Grundlagen von ThetaHealing und begann, ihre Erfahrungen zu teilen. Heute wird ThetaHealing weltweit gelehrt und angewendet von Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen, Religionen und Kulturen.

Das Herzstück von ThetaHealing ist die bewusste Verbindung zu einer universellen schöpferischen Energie, die in vielen Traditionen unterschiedliche Namen trägt: Schöpfer, Gott, Quelle, Universum, All-Einheit, göttliche Intelligenz. Diese Energie ist nicht an eine bestimmte Religion gebunden und verlangt keinen Glauben an ein Dogma. Sie ist für jeden zugänglich, unabhängig von Herkunft oder Weltanschauung. Die Grundannahme lautet: Jeder Mensch ist mit dieser Kraft verbunden immer. Im Alltag verlieren wir jedoch oft den bewussten Zugang dazu. ThetaHealing bietet einen Weg, diese Verbindung wieder klar zu spüren und gezielt zu nutzen.

Ein zentrales Element ist die Arbeit mit Glaubenssätzen. Unsere innersten Überzeugungen bewusst oder unbewusst formen, wie wir die Welt sehen und erleben. Sie beeinflussen, welche Chancen wir wahrnehmen, wie wir auf Herausforderungen reagieren, wie wir über uns selbst denken und welche Grenzen wir uns setzen. Viele dieser Überzeugungen haben wir in unserer Kindheit übernommen, manche sogar von unseren Ahnen oder aus kollektiven Feldern. Sie können uns stärken, aber auch einschränken. Im Theta-Zustand ist es möglich, diese Glaubenssätze schnell zu identifizieren und durch neue, unterstützende Überzeugungen zu ersetzen.

ThetaHealing umfasst mehrere Ebenen der Heilung: körperlich, emotional, mental und spirituell. Körperliche Heilung kann geschehen, wenn der Körper durch veränderte Überzeugungen und

energetische Impulse in einen Zustand kommt, in dem Selbstheilung aktiviert wird. Emotionale Heilung geschieht, wenn alte Verletzungen verstanden, angenommen und losgelassen werden. Mentale Heilung betrifft das Erkennen und Verändern von Denk- und Verhaltensmustern. Spirituelle Heilung schließlich bedeutet, sich wieder als Teil eines größeren Ganzen zu erfahren und in Harmonie mit diesem Bewusstsein zu leben.

Eine Sitzung im ThetaHealing verläuft meist in einer entspannten Gesprächsatmosphäre. Der Praktizierende führt den Klienten sanft in den Theta-Zustand. Von dort aus stellt er Fragen, um die zugrunde liegenden Glaubensmuster eines Problems zu finden. Er bittet dann die schöpferische Kraft, diese Muster aufzulösen und durch heilsame Überzeugungen zu ersetzen. Der Prozess ist dialogisch der Klient ist nicht passiv, sondern aktiv beteiligt, bestätigt Veränderungen und spürt oft unmittelbar Erleichterung, Klarheit oder innere Ruhe.

Das Ziel von ThetaHealing ist nicht, jemanden zu „reparieren“, sondern ihn daran zu erinnern, dass er bereits vollständig ist und alle Ressourcen in sich trägt. Die Methode öffnet Türen, die oft lange verschlossen waren, und lädt den Menschen ein, hindurchzugehen. Sie schafft eine Brücke zwischen bewusster Arbeit und tiefer innerer Transformation.

Wichtig ist zu verstehen: ThetaHealing respektiert den freien Willen. Es kann nichts gegen den Wunsch oder die innere Bereitschaft eines Menschen

geschehen. Heilung, ob körperlich oder innerlich, ist immer ein Zusammenwirken von innerem Ja, Bewusstsein und schöpferischer Energie. Auch ist ThetaHealing kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, sondern eine Ergänzung, die auf energetischer und geistiger Ebene wirkt.

Warum funktioniert diese Methode? Eine der Erklärungen liegt in der Neurobiologie: Im Theta-Zustand arbeitet unser Gehirn in einem Frequenzbereich von etwa 4 bis 7 Hertz. Dies ist der gleiche Zustand, den wir in tiefer Meditation oder kurz vor dem Einschlafen erreichen. In diesem Bewusstseinszustand ist das Tor zum Unterbewusstsein weit geöffnet. Suggestionen, innere Bilder und neue Informationen werden hier leichter angenommen und integriert. Das bedeutet, dass Veränderungen auf dieser Ebene oft tiefgreifend und nachhaltig sind.

Ein weiterer Aspekt ist die Kraft der Intention. ThetaHealing lehrt, dass klare, liebevolle Absichten, verbunden mit einer bewussten Verbindung zur Quelle, eine spürbare Wirkung auf unser Leben haben. Diese Absicht ist mehr als bloßes Wünschen sie ist ein bewusster Schöpfungsakt, getragen von Vertrauen und Gewissheit.

ThetaHealing ist offen und flexibel. Es kann für eine Vielzahl von Themen eingesetzt werden: Gesundheit, Beziehungen, berufliche Ziele, Selbstwert, Spiritualität, innere Klarheit. Manche Menschen kommen, um körperliche Beschwerden

zu lindern, andere, um sich von emotionalen Altlasten zu befreien. Wieder andere suchen nach einer tieferen Verbindung zu sich selbst und zum Leben.

Für Einsteiger ist es oft erstaunlich zu erleben, wie schnell sich Veränderungen zeigen können. Manchmal genügt schon eine einzelne Sitzung, um eine spürbare Verschiebung zu bewirken. Manchmal braucht es mehrere Schritte, um tief verwurzelte Muster zu lösen. ThetaHealing ermutigt dazu, geduldig und zugleich offen zu sein denn jede Veränderung geschieht in dem Tempo, das für den Einzelnen stimmig ist.

Dieses Buch möchte dir die Essenz von ThetaHealing so nahebringen, dass du die Schönheit und Einfachheit dieser Methode erkennst. Es soll dir Mut machen, deine eigene Verbindung zur Quelle zu erforschen und zu erleben, wie du selbst zum Gestalter deines Lebens wirst. Dabei geht es nicht darum, blind zu glauben, sondern zu fühlen und zu erfahren. ThetaHealing ist in seiner Natur zutiefst praktisch: Du probierst es aus, erlebst die Wirkung und ziehst daraus deine eigenen Schlüsse.

Das Ziel ist, dass du nach der Lektüre nicht nur verstehst, was ThetaHealing ist, sondern dass du es als eine Möglichkeit erkennst, dein Leben bewusst und liebevoll zu formen. Du wirst sehen, dass die Technik zwar einfach ist, ihre Wirkung jedoch tief in die Wurzeln deiner Existenz reichen kann.

# Kapitel 3 Die Theta- Gehirnwellen Was sie sind und warum sie wichtig sind

Um zu verstehen, warum ThetaHealing so wirkt, wie es wirkt, ist es hilfreich, einen Blick auf die Funktionsweise unseres Gehirns zu werfen. Dabei geht es nicht um komplizierte Neurowissenschaft, sondern um ein einfaches Verständnis dafür, wie unser Bewusstsein in verschiedenen Zuständen arbeitet. Unser Gehirn kommuniziert über elektrische Impulse. Diese lassen sich messen und erscheinen in Form sogenannter Gehirnwellen. Je nach Zustand wach, entspannt, konzentriert, meditativ oder schlafend verändern sich die Frequenzen dieser Wellen.

Es gibt verschiedene Hauptfrequenzbereiche: Beta-Wellen (ca. 13–40 Hertz) dominieren im normalen Wachzustand, wenn wir aktiv denken, sprechen, analysieren oder Probleme lösen. Alpha-Wellen (ca. 8–12 Hertz) treten auf, wenn wir entspannt, aber wach sind zum Beispiel beim Tagträumen oder in einem leichten Meditationszustand. Delta-Wellen (0,5–4 Hertz) sind typisch für den Tiefschlaf. Und dann gibt es die Theta-Wellen (ca. 4–7 Hertz), um die es hier geht.

Theta-Wellen treten in einem Zustand tiefer Entspannung und gleichzeitig erhöhter innerer Wahrnehmung auf. Wir erleben sie natürlicherweise in den Momenten kurz vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen, wenn wir uns in einem Zwischenbereich befinden: Der Körper ist entspannt, das Alltagsdenken tritt in den Hintergrund, und innere Bilder, Erinnerungen oder intuitive Eindrücke können leicht auftauchen. Kinder verbringen in den ersten Lebensjahren einen großen Teil ihrer Zeit im Theta-Zustand, was erklärt, warum sie so offen lernen, fantasievoll spielen und neue Eindrücke ungefiltert aufnehmen können.

Im Theta-Zustand ist der Zugang zum Unterbewusstsein besonders weit geöffnet. Unser Unterbewusstsein speichert nicht nur Erinnerungen, sondern auch Gewohnheiten, Überzeugungen, Emotionen und die gelernten Muster, nach denen wir unser Leben gestalten. Wenn wir diese Ebene bewusst erreichen, können wir Veränderungen tiefer und nachhaltiger verankern, als es oft im reinen Wachzustand möglich ist. Das ist einer der Gründe, warum ThetaHealing so wirkungsvoll ist: Es arbeitet dort, wo viele unserer Grundmuster verankert sind.

Neben dem Unterbewusstsein öffnet der Theta-Zustand auch eine Tür zu einer tieferen Form von Verbundenheit. Menschen berichten, dass sie in diesem Zustand Inspiration empfangen, Antworten auf Fragen finden, die sie lange beschäftigt haben, oder eine klare innere Stimme hören, die liebevoll und weise ist. Andere spüren eine Präsenz, die sie als göttlich, schöpferisch oder allumfassend

liebevoll beschreiben. Im ThetaHealing nutzen wir genau diesen Zustand, um in Verbindung mit der Schöpfungskraft zu treten.

Die Forschung hat gezeigt, dass im Theta-Zustand nicht nur die geistige Aktivität verändert ist, sondern auch physiologische Prozesse im Körper. Blutdruck und Puls sinken, Stresshormone werden reduziert, das Immunsystem kann sich regenerieren. Es entsteht ein Umfeld, in dem Heilung körperlich wie emotional leichter geschehen kann. Diese körperliche Reaktion ist kein Zufall, sondern Ausdruck einer tiefen Verbindung zwischen Geist und Körper. Wenn der Geist zur Ruhe kommt und gleichzeitig bewusst ausgerichtet ist, reagiert der Körper darauf mit Entspannung und Offenheit.

Im Alltag gelangen wir oft unbewusst in den Theta-Bereich: beim Meditieren, bei bestimmten Atemübungen, im Flow-Zustand beim kreativen Arbeiten oder auch in Momenten stiller Kontemplation in der Natur. ThetaHealing geht jedoch einen Schritt weiter: Es lehrt, diesen Zustand bewusst und gezielt zu erreichen, ihn zu halten und in dieser Phase mit klaren Absichten zu arbeiten. Das macht den Unterschied zwischen einem zufälligen Erleben und einer gezielten Anwendung.

Das bewusste Erreichen von Theta erfordert keine besonderen Vorkenntnisse, aber es braucht die Bereitschaft, sich zu entspannen und innerlich zu öffnen. Viele Menschen sind überrascht, wie einfach es sein kann. Es gibt Techniken, die den Übergang erleichtern, wie geführte Meditationen,

Visualisierungen oder bestimmte Atemrhythmen. Im ThetaHealing wird dieser Prozess oft als eine Art Aufstieg beschrieben nicht körperlich, sondern geistig: Wir richten unser Bewusstsein auf die Verbindung mit der Quelle aus und lassen den gewohnten inneren Lärm hinter uns.

Ein weiterer wichtiger Aspekt: Im Theta-Zustand verschwimmen die Grenzen zwischen bewusster und unbewusster Wahrnehmung. Kreative Ideen, die wir im normalen Wachzustand mühsam suchen, können hier wie von selbst auftauchen. Alte Erinnerungen werden leichter zugänglich. Auch emotionale Blockaden, die im Alltagsdenken verborgen bleiben, können sanft an die Oberfläche kommen, um erkannt und gelöst zu werden. Deshalb ist dieser Zustand so wertvoll für Heilungsarbeit.

Manche Menschen stellen sich die Theta-Frequenz wie eine Brücke vor. Auf der einen Seite steht unser Alltagsbewusstsein, auf der anderen das Unterbewusstsein und die tieferen Ebenen unseres Seins. Die Brücke verbindet beide Ufer. Wenn wir sie betreten, können wir bewusst hinübergehen, um neue Einsichten zu gewinnen, alte Lasten abzulegen und mit neuen Impulsen zurückzukehren.

Theta-Wellen sind nicht nur für Heilung relevant, sondern auch für Lernen und persönliche Entwicklung. In diesem Zustand kann der Geist neue Informationen schneller und tiefer verarbeiten. Deshalb nutzen manche Pädagogen, Sportler oder Künstler ähnliche Techniken, um ihre Fähigkeiten zu steigern. Im ThetaHealing ist dies jedoch immer

eingebettet in den Kontext der Verbindung zur schöpferischen Energie denn hier geht es nicht nur um Leistung, sondern um ganzheitliche Harmonie.

Das Verständnis der Theta-Gehirnwellen ist ein Schlüssel, um die Tiefe von ThetaHealing zu begreifen. Es ist nicht Magie im Sinne von etwas Unerklärlichem, sondern eine bewusste Nutzung eines natürlichen Zustands unseres Geistes. Jeder Mensch kann Theta erreichen. Der Unterschied liegt darin, ob wir dies zufällig erleben oder ob wir lernen, es bewusst einzusetzen für Heilung, Klarheit und bewusste Schöpfung.

Indem du dich mit den Theta-Wellen vertraut machst, beginnst du, den Raum zu betreten, in dem tiefgreifende Veränderungen möglich werden. Du wirst feststellen, dass dieser Zustand nicht etwas Fremdes ist, das du erst mühsam lernen musst. Er ist ein Teil deiner menschlichen Natur, eine Fähigkeit, die schon in dir vorhanden ist. ThetaHealing ist der Weg, diese Fähigkeit bewusst zu aktivieren und für dich und andere nutzbar zu machen.

# Kapitel 4 Der Weg ins Theta

## Einfach erklärt, für jeden machbar

Nachdem wir nun wissen, was Theta-Gehirnwellen sind und warum sie für Heilungsarbeit so bedeutsam sind, stellt sich die Frage: Wie gelangt man bewusst in diesen besonderen Bewusstseinszustand?

Vielleicht hast du schon einmal erlebt, dass du kurz vor dem Einschlafen plötzlich eine Idee hattest oder dass dir beim Tagträumen eine klare Lösung eingefallen ist. Genau in diesen Momenten warst du bereits im Theta-Bereich. Der Unterschied im ThetaHealing ist, dass wir lernen, diesen Zustand nicht nur zufällig, sondern bewusst zu erreichen und ihn gezielt für Heilung und Veränderung zu nutzen.

Der Weg ins Theta ist weniger kompliziert, als viele denken. Du musst keine jahrelange Meditationspraxis haben und auch keine besonderen Fähigkeiten mitbringen. Alles, was du brauchst, ist die Bereitschaft, dich einzulassen, und ein wenig Übung. In Wahrheit ist der Theta-Zustand ein natürlicher Teil deines Seins, du erinnerst dich lediglich daran, wie du ihn betrittst.

Der erste Schritt ist Entspannung. Das klingt banal, ist aber entscheidend. Solange dein Körper angespannt ist und dein Geist in den gewohnten Denkspiralen kreist, bleibt der Zugang zu den tieferen Ebenen blockiert. Deshalb beginnen

viele ThetaHealing-Anleitungen mit einer einfachen Entspannungsphase. Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Achte darauf, dass du nicht gestört wirst. Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Spüre deinen Atem, ohne ihn zu verändern. Lass ihn ganz von allein ruhiger und tiefer werden.

Der zweite Schritt ist Fokussierung. Du lenkst deine Aufmerksamkeit bewusst auf einen Punkt oder eine Vorstellung, die dir hilft, die Alltagsgedanken loszulassen. Manche stellen sich vor, wie sie von einem warmen Licht umgeben sind. Andere konzentrieren sich auf das Gefühl, dass ihr Herz weit wird. Wichtig ist, dass du etwas findest, das dich sanft ins Hier und Jetzt bringt.

Im ThetaHealing gibt es eine besondere Visualisierung, die oft als „Aufstieg in die Quelle“ beschrieben wird. Dabei stellst du dir vor, dass dein Bewusstsein aus deinem Körper emporsteigt. Du gehst Schritt für Schritt durch verschiedene Schichten von Licht und Raum, bis du die Ebene erreichst, in der du dich vollkommen eins mit der Schöpfungskraft fühlst. Dort angekommen, kannst du deine Absichten formulieren, um Heilung, Erkenntnis oder Transformation zu empfangen.

Dieser Prozess mag für den Verstand ungewohnt sein, doch für dein Inneres ist er etwas ganz Natürliches. Das Unterbewusstsein arbeitet gern mit Bildern und Empfindungen, und genau diese nutzen wir hier. Es geht nicht darum, ob du „richtig“ visualisierst. Es geht darum, dass du das Gefühl

einer tiefen Verbindung aufbaut und in diesem Zustand verweilst.

Manche Menschen spüren schon nach wenigen Minuten eine Veränderung: Die Gedanken werden leiser, der Körper fühlt sich schwer und gleichzeitig leicht an, Zeit und Raum verlieren ihre gewohnte Bedeutung. Vielleicht nimmst du innere Bilder wahr oder spürst eine liebevolle Präsenz. Vielleicht erlebst du einfach nur eine tiefe Stille. All das sind Anzeichen, dass du im Theta-Bereich bist.

Wichtig ist, dass du dich im Theta-Zustand nicht drängst. Er ist kein Ort, an dem man „leistet“ oder „funktioniert“. Er ist ein Raum, den du betrittst, um zu empfangen. Die schöpferische Kraft weiß, was zu geschehen hat. Deine Aufgabe ist es, präsent und offen zu bleiben. Wenn du eine Absicht formulierst, tue dies klar, aber ohne Anspannung. Sage innerlich, was du dir wünschst Heilung, Einsicht, Lösung und lass dann los.

Für Anfänger ist es hilfreich, mit geführten Meditationen zu arbeiten, um den Weg ins Theta zu erleichtern. Auch das gemeinsame Üben mit einem erfahrenen ThetaHealing-Praktizierenden kann den Einstieg leichter machen. Mit der Zeit wirst du merken, dass du immer schneller und sicherer in diesen Zustand gelangst. Manche erreichen ihn nach ein paar Atemzügen, andere brauchen anfangs zehn bis fünfzehn Minuten.

Der Weg ins Theta kann auch im Alltag praktiziert werden. Du musst nicht jedes Mal eine lange

Meditation machen. Wenn du lernst, den inneren Schalter umzulegen, kannst du den Theta-Zustand gezielt nutzen vor einem wichtigen Gespräch, um Klarheit zu finden, oder wenn du eine Entscheidung treffen musst. Mit Übung wird dieser Zustand ein vertrauter Begleiter.

Ein wichtiger Punkt ist Vertrauen. Viele Menschen fragen sich anfangs, ob sie „wirklich“ im Theta sind. Sie erwarten spektakuläre Visionen oder außergewöhnliche Empfindungen. In Wahrheit ist der Theta-Zustand oft sehr subtil. Es reicht, wenn du dich ruhig, verbunden und klar fühlst. Je weniger du dich bemühst, etwas Bestimmtes zu erzwingen, desto tiefer wirst du eintreten.

Auch physische Hilfsmittel können unterstützen: ruhige Musik mit sanften Rhythmen, Aromadüfte wie Lavendel oder Sandelholz, oder das bewusste Erden durch Barfußgehen vor der Meditation. All das sind Brücken, um den Körper zu entspannen und den Geist zu öffnen.

Letztlich ist der Weg ins Theta ein Weg zu dir selbst. Es ist ein Heimkommen in einen Raum, der immer in dir existiert. Ein Raum, in dem du Antworten findest, Heilung erfährst und erkennst, dass du Teil von etwas Größerem bist. Wenn du diesen Raum bewusst betreten kannst, öffnet sich ein Tor zu Möglichkeiten, die weit über das hinausgehen, was dein Verstand für möglich hält.

Mit diesem Schlüssel in der Hand bist du bereit, tiefer in die Arbeit mit ThetaHealing einzutauchen.

Denn nun kannst du bewusst den Zustand erreichen, in dem wahre Veränderung beginnt.

## Kapitel 5 Der Glaube formt die Realität Überzeugungen erkennen und verändern

Einer der tiefsten Grundsätze im ThetaHealing lautet: Wir erschaffen unsere Realität durch unsere Überzeugungen. Das, was wir für wahr halten bewusst oder unbewusst –, prägt unser Denken, unser Handeln, unsere Entscheidungen und letztlich das, was wir erleben. Diese Aussage ist nicht neu. Viele spirituelle Traditionen, aber auch moderne Psychologie und Neurowissenschaft, weisen auf die Macht der inneren Überzeugungen hin. Doch erst wenn wir verstehen, wie tief sie in unserem Leben wirken, erkennen wir, wie entscheidend es ist, sie zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern.

Eine Überzeugung ist mehr als ein Gedanke. Sie ist wie ein inneres Fundament, auf dem wir unser Leben aufbauen. Manche dieser Fundamente sind tragend und stabil, andere schränken uns ein oder halten uns in Mustern fest, die uns nicht mehr dienen. Ein Mensch, der unbewusst glaubt „Ich bin nicht gut genug“, wird sein Leben anders gestalten als jemand, der tief in sich weiß „Ich bin wertvoll und fähig“. Selbst wenn beide die gleichen Fähigkeiten haben, werden ihre Entscheidungen,

ihre Wahrnehmung und ihr Erfolg völlig unterschiedlich sein.

Viele dieser Überzeugungen haben wir nicht selbst gewählt. Sie sind das Ergebnis von Erziehung, Kultur, Religion, Erfahrungen und sogar Erlebnissen unserer Vorfahren. In der Psychologie spricht man von Prägungen, in ThetaHealing von Glaubenssätzen. Manche haben wir in unserer Kindheit übernommen, weil wir damals nicht die Möglichkeit hatten, sie zu hinterfragen. Andere stammen aus traumatischen Ereignissen, in denen wir eine Schlussfolgerung gezogen haben, die uns bis heute unbewusst beeinflusst.

Das Erkennen dieser Glaubenssätze ist der erste Schritt zur Veränderung. Im ThetaHealing geschieht dies oft durch gezieltes Fragen im Theta-Zustand. Der Praktizierende begleitet den Klienten dabei, Schicht für Schicht die Gedanken und Gefühle zu erforschen, die mit einem Problem verbunden sind. Oft führt diese Reise zu einem Moment, in dem ein tiefer, unbewusster Satz ans Licht kommt der sogenannte Kernglaubenssatz. Dieser kann überraschend sein, manchmal scheinbar völlig unlogisch, aber er erklärt oft, warum sich ein bestimmtes Muster im Leben immer wieder wiederholt.

Sobald der Kernglaubenssatz erkannt ist, beginnt die eigentliche Transformation. Im Theta-Zustand bittet der Praktizierende die schöpferische Energie, diesen Glaubenssatz zu lösen und durch einen neuen, heilsamen zu ersetzen. Dieser Prozess geschieht mit

dem Einverständnis des Klienten, der innerlich „Ja“ sagt zu dieser Veränderung. Dieses bewusste Einverständnis ist wichtig, denn ThetaHealing respektiert den freien Willen.

Der Austausch eines Glaubenssatzes ist nicht einfach ein rationales Umerziehen. Es ist eine Veränderung auf tiefster Ebene, im Unterbewusstsein, wo die Programme unseres Lebens abgespeichert sind. Deshalb können die Auswirkungen oft unmittelbar spürbar sein. Menschen berichten, dass sie sich nach einer Sitzung leichter fühlen, klarer denken können oder dass sich ihr Blick auf eine Situation grundlegend verändert hat. Manchmal zeigen sich Veränderungen auch subtiler, indem man im Alltag anders reagiert oder plötzlich Möglichkeiten erkennt, die vorher unsichtbar waren.

Nicht alle Glaubenssätze sind offensichtlich negativ. Manche wirken auf den ersten Blick sogar positiv, können aber ungewollte Einschränkungen mit sich bringen. Ein Beispiel: „Ich muss immer stark sein.“ Das klingt vielleicht ehrenwert, kann aber dazu führen, dass man keine Hilfe annimmt, selbst wenn sie dringend gebraucht wird. Oder: „Erfolg muss hart erarbeitet werden.“ Dieser Satz kann bedeuten, dass man nie erlaubt, dass Dinge leicht geschehen dürfen. Im ThetaHealing lernen wir, auch solche scheinbar guten Sätze zu hinterfragen.

Ein wichtiger Aspekt ist die Verbindung zwischen Glaubenssätzen und Emotionen. Viele Überzeugungen sind nicht nur kognitiv, sondern

emotional verankert. Sie sind mit Gefühlen wie Angst, Schuld, Scham oder Traurigkeit verbunden. Wenn wir einen Glaubenssatz verändern, lösen wir oft auch die Emotionen, die ihn stützen. Das kann sehr befreiend sein. Manchmal fließen Tränen, manchmal entsteht ein tiefes Gefühl von Frieden.

Glaubenssätze wirken nicht nur individuell, sondern auch kollektiv. Es gibt Überzeugungen, die in ganzen Gemeinschaften oder Kulturen verbreitet sind. Sie prägen unser Denken, ohne dass wir es merken. In ThetaHealing kann man auch solche kollektiven Überzeugungen erkennen und bewusst wählen, ob man sich von ihnen lösen möchte. Dasselbe gilt für Glaubenssätze, die wir aus der Ahnenlinie übernommen haben. Diese können sich auf Themen wie Beziehungen, Geld, Gesundheit oder Selbstwert auswirken, auch wenn die ursprüngliche Erfahrung viele Generationen zurückliegt.

Der Satz „Der Glaube formt die Realität“ ist im ThetaHealing nicht nur eine Metapher, sondern eine praktische Anweisung. Indem wir unsere Überzeugungen bewusst wählen, gestalten wir unser Leben neu. Dieser Prozess erfordert Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Es bedeutet, genau hinzusehen, auch wenn das, was wir entdecken, zunächst unangenehm ist. Doch genau hier liegt die Chance für tiefgreifende Veränderung.

Die Arbeit mit Glaubensätzen im ThetaHealing ist wie das Gärtnern. Zuerst finden wir die Wurzel, die nicht mehr nährend ist. Dann lösen wir sie behutsam

und pflanzen etwas Neues, das wachsen und gedeihen kann. Wir gießen es mit bewusster Aufmerksamkeit, und schon bald beginnt es, Früchte zu tragen. Das Ergebnis ist ein Leben, das mehr im Einklang mit unseren wahren Wünschen und unserem Potenzial steht.

Wer einmal erlebt hat, wie sich durch das Erkennen und Verändern eines einzigen tiefen Glaubenssatzes das Leben wandelt, versteht die Kraft dieser Arbeit. Es ist, als würde man eine unsichtbare Kette sprengen, die einen jahrelang festgehalten hat. Plötzlich ist Raum da für neue Erfahrungen, für Freiheit, für Freude.

Mit diesem Wissen gehen wir im nächsten Kapitel einen Schritt weiter und betrachten die Quelle, aus der diese Veränderungen fließen: die Verbindung zur Schöpfungskraft.

# Kapitel 6 Die Verbindung zur Schöpfungskraft Spiritualität im ThetaHealing

Im Herzen von ThetaHealing steht die bewusste Verbindung zu einer schöpferischen Kraft, die größer ist als wir selbst. Diese Kraft wird von verschiedenen Menschen unterschiedlich benannt: Gott, Schöpfer, Quelle, Universum, die Alles-was-ist-Energie, göttliche Intelligenz. Der Name spielt keine Rolle entscheidend ist, dass sie als unendliche, liebevolle und schöpferische Präsenz erfahren wird, die uns jederzeit zur Verfügung steht. ThetaHealing ist keine Religion, sondern eine spirituelle Praxis, die unabhängig von Glaubenssystemen funktioniert. Sie öffnet einen Raum, in dem jeder Mensch, gleich welcher Herkunft oder Überzeugung, in diese Verbindung treten kann.

Die Spiritualität im ThetaHealing ist nicht dogmatisch. Sie verlangt keinen bestimmten Glauben, kein Festhalten an festen Regeln, keine Unterordnung unter eine Institution. Vielmehr lädt sie dazu ein, die eigene Erfahrung zu machen. Anstatt vorgegeben zu bekommen, wie diese schöpferische Kraft aussieht oder wie sie wirkt, wird der Mensch ermutigt, selbst in den Kontakt zu gehen und zu spüren, wie sich diese Verbindung für ihn anfühlt. Das macht ThetaHealing für Menschen aus allen spirituellen und weltanschaulichen Hintergründen zugänglich.

Die Verbindung zur Schöpfungskraft ist im ThetaHealing kein abstrakter Gedanke, sondern ein erlebbarer Zustand. Im Theta-Bewusstsein wird der Geist so still und zugleich weit, dass wir empfänglich werden für subtile Eindrücke, innere Bilder, Eingebungen und Empfindungen, die aus dieser Quelle kommen. Viele berichten, dass sie in diesem Zustand eine liebevolle Präsenz spüren, als würden sie gehalten und bedingungslos angenommen. Andere beschreiben ein Licht, das sie umgibt, oder ein Gefühl von grenzenloser Weite und Frieden. Wieder andere erleben einfach eine tiefe Stille, in der sich alles klar und selbstverständlich anfühlt.

Diese Verbindung ist die Grundlage für die Arbeit im ThetaHealing. Wenn wir eine Heilung anstoßen, tun wir das nicht aus unserer eigenen Kraft heraus. Wir sind vielmehr der bewusste Kanal, durch den die schöpferische Energie wirken kann. Der Praktizierende stellt die Verbindung her, formuliert die Absicht, und die Schöpfungskraft vollzieht den eigentlichen Heilungsprozess. Dieses Verständnis ist zentral: Wir heilen nicht „jemanden“, wir schaffen die Bedingungen, unter denen Heilung geschehen darf.

Für viele ist es eine tief berührende Erkenntnis, dass sie jederzeit Zugang zu dieser Kraft haben. Wir müssen nicht warten, bis uns jemand einen besonderen Segen gibt oder bis wir ein bestimmtes Stadium spiritueller Entwicklung erreicht haben. Die Verbindung ist immer da, wir müssen sie nur bewusst aktivieren. Der Theta-Zustand ist dabei wie

ein Tor, das wir öffnen, um klarer und direkter mit dieser Energie in Kontakt zu treten.

Ein wichtiger Aspekt dieser Verbindung ist Vertrauen. Wenn wir uns mit der Schöpfungskraft verbinden, lassen wir ein Stück weit die Kontrolle los. Wir treten ein in einen Raum, in dem nicht unser begrenzter Verstand, sondern eine höhere Weisheit die Führung übernimmt. Das bedeutet nicht, dass wir passiv werden oder unsere Verantwortung abgeben. Im Gegenteil: Wir sind aktive Teilnehmer, indem wir unsere Absicht klar formulieren, präsent bleiben und das empfangen, was zu unserem höchsten Wohl dient.

Viele Menschen, die regelmäßig mit dieser Verbindung arbeiten, berichten, dass sich ihr Leben auf subtile, aber tiefgreifende Weise verändert. Sie fühlen sich weniger allein, selbst in schwierigen Situationen. Sie nehmen Zeichen und Synchronizitäten wahr, die ihnen den Weg weisen. Entscheidungen fallen leichter, weil sie nicht mehr nur aus dem Kopf, sondern aus einer tieferen inneren Gewissheit heraus getroffen werden. Auch das Gefühl für den eigenen Wert und die eigene Bestimmung wird gestärkt.

Die Spiritualität im ThetaHealing ist eine gelebte Praxis. Sie zeigt sich nicht nur in der Zeit, in der man meditiert oder eine Sitzung durchführt, sondern auch im Alltag. Wenn wir uns bewusst mit der Schöpfungskraft verbunden fühlen, gehen wir achtsamer mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit der Welt um. Wir erkennen, dass alles

miteinander verbunden ist und dass jede unserer Handlungen eine Resonanz erzeugt. Dieses Bewusstsein führt oft zu mehr Mitgefühl, Dankbarkeit und Freude.

Die Verbindung zur Schöpfungskraft kann auch alte Verletzungen heilen, die mit Religion oder Spiritualität zu tun haben. Manche Menschen haben schmerzliche Erfahrungen mit Glaubensgemeinschaften gemacht oder fühlen sich von einem strafenden Gottesbild abgestoßen. Im ThetaHealing können sie eine neue, direkte und liebevolle Erfahrung der Quelle machen frei von Mittlern, frei von Angst, frei von Schuld. Sie erleben, dass Spiritualität nichts ist, was trennt oder verurteilt, sondern etwas, das vereint und nährt.

In der Praxis beginnt jede ThetaHealing-Sitzung mit der bewussten Verbindung zu dieser Kraft. Der Praktizierende geht ins Theta, richtet seine Aufmerksamkeit auf die Quelle und bittet um Führung und Unterstützung. Erst wenn diese Verbindung spürbar ist, beginnt die eigentliche Arbeit das Erkennen und Verändern von Glaubenssätzen, das Anstoßen von Heilungsprozessen oder das Empfangen von Informationen. Diese Verbindung ist wie das Fundament, auf dem alles andere ruht.

Es ist wichtig zu betonen, dass diese Verbindung nicht auf die Arbeit mit anderen beschränkt ist. Jeder Mensch kann sie für sich selbst nutzen um Klarheit zu finden, Kraft zu tanken, Trost zu empfangen oder einfach, um sich geborgen zu fühlen. Sie ist wie ein

innerer Rückzugsort, zu dem wir jederzeit zurückkehren können, egal, was im Außen geschieht.

Die Verbindung zur Schöpfungskraft ist letztlich eine Erinnerung daran, wer wir wirklich sind. Wir sind nicht nur Körper und Verstand, wir sind bewusstes, schöpferisches Sein. Wenn wir uns dessen bewusst werden, verändern sich nicht nur einzelne Aspekte unseres Lebens, sondern unsere gesamte Perspektive. Wir sehen uns selbst nicht mehr als getrennte Individuen, die ums Überleben kämpfen müssen, sondern als Teil eines großen Ganzen, das uns trägt und liebt.

Diese Erkenntnis ist nicht etwas, das man einmal hat und dann für immer behält. Es ist eine lebendige Beziehung, die gepflegt werden will durch regelmäßige Praxis, durch Dankbarkeit, durch die Bereitschaft, immer wieder innezuhalten und zuzuhören. Je öfter wir diese Verbindung bewusst erleben, desto natürlicher wird sie, bis sie zu einem festen Bestandteil unseres Lebens wird.

Im nächsten Kapitel werden wir uns anschauen, wie wir diese Verbindung ganz praktisch in den Alltag bringen können durch einfache Übungen, die jeder sofort ausprobieren kann. So wird die Spiritualität nicht nur ein schönes Konzept, sondern eine gelebte Erfahrung.

# Kapitel 7 Praktische Mini- Übungen Erste Schritte, die man sofort ausprobieren kann

Theorie ist wertvoll, doch erst die Praxis bringt die wahre Erfahrung. ThetaHealing lebt davon, dass wir die Verbindung zur Schöpfungskraft nicht nur verstehen, sondern selbst erleben. Viele Menschen sind überrascht, wie leicht sich erste Schritte umsetzen lassen, auch ohne formale Ausbildung. Die folgenden Übungen sind so gestaltet, dass du sie jederzeit ausprobieren kannst. Sie erfordern keine besonderen Vorkenntnisse, nur etwas Ruhe, Offenheit und die Bereitschaft, dich einzulassen.

## **1. Die Atembrücke ins Theta**

Der Atem ist eines der einfachsten und kraftvollsten Werkzeuge, um den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen. Suche dir einen ungestörten Ort. Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe die Augen. Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei bis vier. Halte den Atem einen Moment an, zähle bis zwei. Atme dann langsam durch den Mund aus und zähle dabei bis sechs. Wiederhole diesen Rhythmus für einige Minuten. Spüre, wie sich dein Körper entspannt und die Gedanken ruhiger werden. Diese Übung allein kann dich schon näher an den Theta-Zustand bringen, vor allem wenn du sie regelmäßig praktizierst.

## **2. Die Lichtaufstiegs-Visualisierung**

Dies ist eine vereinfachte Form der ThetaHealing-Technik, um die Verbindung zur Quelle zu aktivieren. Schließe die Augen und stelle dir vor, dass du dich in deinem Herzraum sammelst. Von dort aus lässt du dein Bewusstsein sanft nach oben steigen. Du gehst durch die Decke deines Raums, hinaus in den Himmel, durch Wolken, Sterne, vorbei an Schichten von Licht und Dunkelheit, immer weiter, bis du in ein strahlendes, reines Licht eintrittst. Nimm dir einen Moment Zeit, um in diesem Licht zu verweilen. Spüre Frieden, Liebe und Weite. Dies ist dein bewusster Kontakt mit der Schöpfungskraft.

## **3. Glaubenssatz-Schnelltest**

Wähle ein Thema, das dich beschäftigt zum Beispiel Selbstwert, Gesundheit oder Erfolg. Formuliere einen einfachen Satz, der das positive Ziel beschreibt, zum Beispiel: „Ich bin wertvoll“ oder „Ich bin gesund“. Sprich diesen Satz laut aus und achte darauf, wie dein Körper reagiert. Fühlst du dich gestärkt oder entsteht ein innerer Widerstand? Diese einfache Methode kann Hinweise darauf geben, ob dein Unterbewusstsein diesen Satz unterstützt oder ob ein blockierender Glaubenssatz dahinter liegt.

## **4. Dankbarkeits-Minute**

Dankbarkeit ist eine kraftvolle Brücke zur Verbindung mit der Quelle. Schließe die Augen und

denke an drei Dinge, für die du jetzt, in diesem Moment, dankbar bist. Sie müssen nicht groß oder außergewöhnlich sein ein warmer Tee, ein Lächeln, das du heute erhalten hast, ein Sonnenstrahl. Spüre bewusst das Gefühl der Dankbarkeit in deinem Körper. Je mehr du dieses Gefühl übst, desto leichter öffnet sich dein Herz für heilende Energien.

## **5. Fragen an die Quelle**

Im Theta-Zustand ist es möglich, klare innere Antworten zu empfangen. Setze dich entspannt hin, atme tief, verbinde dich durch eine kurze Lichtaufstiegs-Visualisierung mit der Quelle und stelle innerlich eine klare Frage. Zum Beispiel: „Was ist mein nächster Schritt?“ oder „Was darf ich jetzt loslassen?“ Bleibe still und offen. Die Antwort kann als Gedanke, Bild, Gefühl oder plötzliche innere Gewissheit kommen. Erwarte nicht sofort eine dramatische Eingebung manchmal ist es eine leise, sanfte Stimme, die spricht.

## **6. Energetische Reinigung**

Manchmal fühlen wir uns schwer oder belastet, weil wir fremde Energien oder Emotionen aufgenommen haben. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und stelle dir vor, wie ein Wasserfall aus goldenem Licht über dich fließt. Dieses Licht wäscht alles weg, was nicht zu dir gehört, und trägt es in die Erde, wo es neutralisiert wird. Wenn du magst, sage innerlich: „Ich gebe jetzt alles zurück, was nicht meines ist, und nehme meine eigene Energie zu mir zurück.“ Spüre die Erleichterung.

## **7. Herzöffnung**

Lege beide Hände auf dein Herz. Atme ruhig und spüre, wie sich dein Brustraum mit jedem Atemzug weitet. Stelle dir vor, dass in deinem Herzen ein sanftes Licht brennt. Mit jedem Atemzug wird dieses Licht größer, bis es deinen ganzen Körper erfüllt. Sende dieses Licht bewusst in alle Richtungen zu dir selbst, zu geliebten Menschen, zu Situationen, die Heilung brauchen. Dies stärkt die Verbindung zu dir selbst und zur Schöpfungskraft.

## **8. Kurze Erdungsübung**

Erdung ist wichtig, um nach einer Theta-Arbeit stabil und präsent im Alltag zu sein. Stelle dich barfuß hin, wenn möglich auf den Boden oder in die Natur. Spüre die Verbindung deiner Füße mit der Erde. Stelle dir vor, dass Wurzeln aus deinen Fußsohlen wachsen und tief in den Boden reichen. Atme ruhig und spüre die Stabilität, die daraus entsteht. Dies hilft, die Energien auszugleichen und dich klar im Hier und Jetzt zu verankern.

## **9. Positivformeln für den Tag**

Beginne den Tag, indem du drei bejahende Sätze laut aussprichst, die dich stärken. Beispiele: „Ich bin in Frieden mit mir und der Welt“, „Ich bin offen für Wunder“, „Heute begegne ich allem mit Liebe“. Diese Sätze sind wie energetische Wegweiser, die dein Unterbewusstsein auf eine positive Frequenz einstimmen.

## **10. Abendliche Rückkehr ins Licht**

Bevor du einschläfst, schließe die Augen und stelle dir vor, wie du dich erneut mit der Quelle verbindest. Bedanke dich für den Tag, für alle Erfahrungen, und bitte um Heilung für alles, was noch Unruhe in dir auslöst. So gehst du in einem Zustand von Frieden und Verbindung in den Schlaf, und dein Unterbewusstsein kann über Nacht heilsame Impulse aufnehmen.

Diese Übungen sind keine Ersatzhandlung für eine vollständige ThetaHealing-Ausbildung, aber sie geben dir einen Vorgeschmack darauf, wie es sich anfühlt, bewusst mit dir selbst, deinem Unterbewusstsein und der Schöpfungskraft zu arbeiten. Je öfter du sie machst, desto vertrauter wird dir dieser Zustand. Du wirst merken, dass kleine Veränderungen in deiner Wahrnehmung, in deinem Denken und in deinen Gefühlen geschehen und das ist bereits der Beginn eines tieferen Transformationsprozesses.

Im nächsten Kapitel werden wir uns anschauen, was im Rahmen von Selbstheilung möglich ist und wo auch im ThetaHealing die natürlichen Grenzen liegen.

# Kapitel 8 Selbstheilung & Grenzen Was möglich ist, und was nicht

Eines der faszinierendsten Versprechen von ThetaHealing ist die Möglichkeit der Selbstheilung. Die Vorstellung, dass wir nicht allein auf äußere Eingriffe angewiesen sind, sondern aktiv an unserer eigenen Heilung mitwirken können, ist sowohl ermutigend als auch kraftvoll. Doch wie bei jeder Methode ist es wichtig, realistisch zu bleiben, die eigenen Möglichkeiten klar zu verstehen und auch die Grenzen zu kennen. Nur so können wir die volle Wirkung entfalten, ohne in falsche Erwartungen oder Enttäuschungen zu geraten.

Selbstheilung bedeutet im Kern, dass der Körper und der Geist in der Lage sind, aus eigener Kraft in einen gesünderen, harmonischeren Zustand zurückzukehren. Dies geschieht nicht durch „Zauberei“, sondern durch das Aktivieren von Ressourcen, die in uns bereits vorhanden sind. Unser Organismus ist von Natur aus auf Heilung ausgerichtet. Wunden schließen sich, Knochen wachsen zusammen, Infektionen werden vom Immunsystem bekämpft. Auch auf der emotionalen Ebene trägt jeder Mensch die Fähigkeit in sich, Verletzungen zu verarbeiten und Frieden zu finden.

ThetaHealing nutzt diese natürlichen Heilungskräfte, indem es den Bewusstseinszustand verändert und

blockierende Glaubenssätze oder emotionale Muster löst, die Heilung behindern. Wenn wir im Theta-Zustand arbeiten, senden wir klare Signale an unser Unterbewusstsein und unseren Körper, dass Heilung erwünscht und möglich ist. Gleichzeitig öffnen wir uns für die Unterstützung durch die schöpferische Kraft, die den Heilungsprozess auf eine Weise anstoßen kann, die oft über das hinausgeht, was wir allein erreichen würden.

Es gibt viele Berichte von Menschen, die durch ThetaHealing deutliche körperliche oder emotionale Verbesserungen erfahren haben. Schmerzen verschwanden, Allergien lösten sich auf, alte Traumata verloren ihre Macht. Auch chronische Themen, die lange bestanden, konnten sich verändern. Diese Erfahrungen sind wertvoll und zeigen, welches Potenzial in der bewussten Arbeit mit der Schöpfungskraft liegt.

Doch Selbstheilung ist kein Ersatz für verantwortungsbewusste medizinische oder therapeutische Betreuung. ThetaHealing kann vieles bewirken, aber es ist nicht in jedem Fall ein schneller, vollständiger Ersatz für andere Heilmethoden. Manchmal ist die Kombination aus schulmedizinischer Behandlung, alternativen Methoden und energetischer Arbeit der beste Weg. Ein verantwortungsvoller Umgang bedeutet, offen für Unterstützung in verschiedenen Formen zu sein und nicht alles allein „durch Energiearbeit“ lösen zu wollen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass Heilung nicht immer so geschieht, wie wir es erwarten. Manchmal ist der Heilungsprozess nicht das vollständige Verschwinden eines Symptoms, sondern eine Veränderung der Lebensqualität, eine innere Akzeptanz oder das Loslassen von Angst. Es kann auch vorkommen, dass körperliche Symptome bleiben, aber die emotionale Belastung verschwindet und der Mensch trotzdem mehr Lebensfreude und Frieden empfindet. Aus Sicht von ThetaHealing ist dies ebenfalls eine Form von Heilung, auch wenn sie nicht der ursprünglichen Erwartung entspricht.

Grenzen der Selbstheilung können verschiedene Ursachen haben. Manche Glaubenssätze oder Themen sind tief verankert und benötigen Zeit und wiederholte Arbeit, um sich zu lösen. In manchen Fällen gibt es auch unbewusste Widerstände ein Teil von uns hält an einem Problem fest, weil es vermeintlichen Schutz bietet oder weil es mit der eigenen Identität verwoben ist. Dies kann besonders bei langjährigen oder erblichen Themen der Fall sein. Hier ist Geduld und Selbstmitgefühl gefragt.

Auch das Timing spielt eine Rolle. In ThetaHealing wird gelehrt, dass alles zum „besten und richtigen Zeitpunkt“ geschieht. Manchmal ist der Körper oder die Seele noch nicht bereit für eine bestimmte Veränderung. In solchen Fällen kann es hilfreich sein, zunächst vorbereitende Arbeit zu leisten etwa Glaubenssätze zu lösen, die Heilung blockieren, oder die eigene Lebensweise so anzupassen, dass der Organismus gestärkt wird.

Eine weitere Grenze besteht darin, dass wir nicht über den freien Willen anderer hinweg heilen können. Wir können für andere beten, ihnen Heilung anbieten oder sie im Theta-Zustand unterstützen, aber ob und in welchem Ausmaß diese Heilung angenommen wird, entscheidet letztlich die Person selbst bewusst oder unbewusst. Das gilt ebenso für uns selbst: Auch wir müssen bereit sein, Heilung wirklich zuzulassen.

Selbstheilung bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen. Es reicht nicht, sich einfach hinzusetzen und zu hoffen, dass „das Universum es schon richtet“. Es ist ein aktiver Prozess, der unsere Beteiligung erfordert durch innere Arbeit, bewusste Entscheidungen und oft auch durch konkrete Schritte im Alltag. Dazu gehören eine gesunde Ernährung, Bewegung, der Umgang mit Stress, die Pflege von Beziehungen und der Mut, ungesunde Muster zu verlassen.

Die gute Nachricht ist: Jeder kleine Schritt in Richtung Heilung wirkt sich aus. Selbst wenn ein Thema nicht vollständig gelöst wird, verändert sich die eigene Haltung dazu. Man fühlt sich weniger ausgeliefert, erkennt, dass man Handlungsmöglichkeiten hat, und gewinnt ein Gefühl von Selbstermächtigung zurück. Diese innere Haltung ist oft der entscheidende Faktor, der langfristig die größten Veränderungen bewirkt.

ThetaHealing kann uns dabei helfen, diese Haltung zu entwickeln und zu stärken. Es ist ein Werkzeug, um uns mit unseren inneren Ressourcen und der

Schöpfungskraft zu verbinden, Klarheit zu finden und innere Blockaden zu lösen. Es kann uns daran erinnern, dass wir mehr sind als unser Körper, mehr als unsere Vergangenheit und mehr als unsere aktuellen Herausforderungen.

Selbstheilung ist ein Weg, kein einmaliges Ereignis. Manchmal geschehen Veränderungen schnell und überraschend, manchmal braucht es Zeit, Geduld und wiederholte Arbeit. Wichtig ist, dass wir den Prozess mit Offenheit, Vertrauen und einer gewissen Leichtigkeit angehen. Wenn wir die Kontrolle loslassen und gleichzeitig präsent bleiben, schaffen wir die besten Voraussetzungen dafür, dass Heilung in welcher Form auch immer geschehen kann.

Im nächsten Kapitel werden wir uns mit den häufigsten Missverständnissen rund um ThetaHealing beschäftigen. Denn Klarheit darüber, was diese Methode ist und was nicht –, ist ein entscheidender Schritt, um sie verantwortungsvoll und wirksam anzuwenden.

# Kapitel 9 Häufige Missverständnisse Was ThetaHealing nicht ist

Wie bei vielen Methoden, die auf Bewusstsein, Energiearbeit und Spiritualität beruhen, ranken sich auch um ThetaHealing einige Mythen und falsche Vorstellungen. Manche entstehen aus fehlendem Wissen, andere aus überzogenen Versprechen oder aus der Vermischung mit ganz anderen Konzepten. Wenn du dich mit ThetaHealing beschäftigst, ist es wichtig, diese Missverständnisse zu erkennen. Nur so kannst du mit einer klaren, realistischen Haltung in die Arbeit gehen und die Möglichkeiten der Methode voll ausschöpfen.

## **Missverständnis 1: ThetaHealing ist Magie oder Zauberei**

Manche glauben, ThetaHealing sei eine Art übernatürliche Kraft, mit der man auf Knopfdruck Wunder herbeizaubern könne. Tatsächlich ist ThetaHealing eine Technik, die auf einem sehr natürlichen Prozess beruht: dem bewussten Zugang zum Theta-Gehirnwellenzustand und der Verbindung mit einer schöpferischen Energie. Diese Verbindung kann tiefgreifende Veränderungen bewirken, aber nicht, weil „magische Kräfte“ im Spiel sind, sondern weil wir in diesem Zustand tiefer auf unser Unterbewusstsein und unsere schöpferischen Ressourcen zugreifen können.

Heilung geschieht hier in Zusammenarbeit mit der Quelle und unter Einbeziehung unseres freien Willens nicht durch Tricks oder Manipulation.

## **Missverständnis 2: ThetaHealing ersetzt jede Form von Medizin**

ThetaHealing ist eine wertvolle Ergänzung, aber kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Wer ernsthafte körperliche Beschwerden hat, sollte immer auch ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. ThetaHealing kann unterstützend wirken, Heilungsprozesse beschleunigen oder das innere Gleichgewicht fördern, aber es ist verantwortungslos zu glauben, man könne damit alle medizinischen Maßnahmen ersetzen. Die besten Ergebnisse entstehen oft durch die Kombination von energetischer Arbeit und schulmedizinischer oder naturheilkundlicher Unterstützung.

## **Missverständnis 3: Jeder Wunsch wird sofort erfüllt**

Es gibt Berichte von Menschen, die durch ThetaHealing schnelle, manchmal sogar sofortige Veränderungen erlebt haben. Das ist möglich, aber nicht die Regel. Heilung und Veränderung folgen oft einem eigenen Rhythmus. Manchmal braucht es mehrere Sitzungen, manchmal eine längere Phase innerer und äußerer Anpassung. Auch spielt die innere Bereitschaft eine große Rolle: Ein Thema kann nur so weit gelöst werden, wie die Person

bereit ist, es wirklich loszulassen. Die Erwartung, dass jeder Wunsch ohne eigene Mitarbeit in kürzester Zeit Wirklichkeit wird, führt meist zu Enttäuschung.

### **Missverständnis 4: ThetaHealing funktioniert nur, wenn man daran glaubt**

Glaube und Offenheit können den Prozess unterstützen, aber sie sind keine zwingende Voraussetzung. ThetaHealing basiert auf Prinzipien, die auch wirken, wenn der Verstand noch skeptisch ist. Wichtig ist vor allem, dass man bereit ist, die Erfahrung zuzulassen. Selbst Menschen, die zunächst zweifeln, können spürbare Veränderungen erleben. Der Glaube wächst oft erst durch die eigene Erfahrung nicht umgekehrt.

### **Missverständnis 5: ThetaHealing ist an eine Religion gebunden**

Obwohl im ThetaHealing oft von der „Schöpfungskraft“ gesprochen wird, ist die Methode weder an eine Religion noch an ein Glaubenssystem gebunden. Die Begriffe dienen lediglich dazu, die Verbindung zu einer höheren, liebevollen Energie zu beschreiben, die jeder Mensch auf seine Weise erfahren kann. Ob du diese Kraft Gott, Quelle, Universum oder einfach „Licht“ nennst, spielt keine Rolle. ThetaHealing steht Menschen aller spirituellen und weltanschaulichen Hintergründe offen.

## **Missverständnis 6: Der Praktizierende „macht“ die Heilung**

Ein häufiges Missverständnis besteht darin, zu denken, der ThetaHealing-Praktizierende sei derjenige, der die Heilung „durchführt“. In Wahrheit ist er nur der Kanal, der die Verbindung herstellt, die Absicht formuliert und den Prozess begleitet. Die eigentliche Heilung geschieht durch die Schöpfungskraft und durch die innere Zustimmung der Person, die Heilung empfängt. Das bedeutet auch: Niemand kann gegen deinen Willen etwas in dir verändern.

## **Missverständnis 7: ThetaHealing ist nur für „spirituelle“ Menschen geeignet**

ThetaHealing ist zwar eine spirituelle Methode, aber sie ist nicht ausschließlich für Menschen gedacht, die bereits lange auf einem spirituellen Weg sind. Jeder, der offen für neue Erfahrungen ist, kann davon profitieren egal, ob er sich selbst als spirituell bezeichnet oder nicht. Viele Menschen entdecken durch ThetaHealing überhaupt erst ihren Zugang zu einer tieferen Ebene des Lebens.

## **Missverständnis 8: Alles Negative ist sofort weg**

ThetaHealing kann tiefgreifende Veränderungen anstoßen, aber es bedeutet nicht, dass alle Probleme mit einem Mal verschwinden. Manche Themen sind vielschichtig, bestehen aus mehreren Schichten von

Glaubenssätzen, Emotionen und Erfahrungen. Auch kann es sein, dass sich nach einer Veränderung neue Aspekte zeigen, die zuvor verborgen waren. Dies ist kein Rückschritt, sondern Teil eines Prozesses, der dich Schritt für Schritt in mehr Klarheit und Freiheit führt.

### **Missverständnis 9: ThetaHealing ist „nur Einbildung“**

Manche Kritiker sagen, ThetaHealing wirke nur über den Placebo-Effekt. Dabei wird übersehen, dass der Placebo-Effekt selbst ein Beweis für die Selbstheilungskräfte des Körpers ist ausgelöst durch Überzeugungen und Erwartungen. ThetaHealing geht weit über diesen Effekt hinaus, indem es gezielt den Theta-Zustand nutzt, um neue Überzeugungen tief im Unterbewusstsein zu verankern. Die Erfahrungen vieler Menschen körperlich, emotional und geistig zeigen, dass die Wirkung weit über reine Suggestion hinausgehen kann.

### **Missverständnis 10: Man muss alles allein machen**

ThetaHealing ist eine Methode zur Selbstermächtigung, aber das bedeutet nicht, dass man alle Themen allein lösen muss. Oft ist es hilfreich, sich von einem erfahrenen Praktizierenden begleiten zu lassen, besonders bei komplexen oder emotional belastenden Themen. Die Zusammenarbeit kann den Prozess beschleunigen und vertiefen. Selbst wenn du später allein damit

arbeitest, kann die Unterstützung am Anfang sehr wertvoll sein.

Klarheit über diese Missverständnisse hilft, mit einer gesunden Erwartungshaltung in die Arbeit zu gehen. Du erkennst, dass ThetaHealing weder eine Wundermaschine noch eine reine Fantasie ist, sondern ein kraftvolles Werkzeug, das seine volle Wirkung entfalten kann, wenn es bewusst, respektvoll und in Verbindung mit der Schöpfungskraft eingesetzt wird.

Im nächsten und letzten Kapitel werden wir uns anschauen, wie du dich optimal auf eine ThetaHealing-Ausbildung vorbereiten kannst, falls du tiefer einsteigen möchtest.

# Kapitel 10 Der sanfte Einstieg: Tägliche 5-Minuten-Übungen für den Theta-Zustand

Viele Menschen glauben, dass es lange dauert, in den Theta-Zustand zu kommen. In Wahrheit kannst du schon mit wenigen Minuten pro Tag beginnen, diesen besonderen Bewusstseinszustand zu trainieren. Die folgenden Übungen sind so gestaltet, dass sie dich sanft und ohne Druck an das Gefühl des Theta-Zustands heranführen. Du kannst sie morgens, abends oder zwischendurch ausführen wann immer du ein paar Minuten ungestört bist.

## **1. Morgenlicht-Atem**

Setze dich morgens aufrecht hin, noch bevor du ins Tagesgeschehen startest. Schließe die Augen und stelle dir vor, dass du beim Einatmen goldenes Licht in deinen Kopf und dein Herz ziehst. Halte den Atem für einen kurzen Moment, dann atme langsam aus und stelle dir vor, dass du alle Schwere und Anspannung abgibst. Wiederhole dies für fünf Atemzüge. Danach verweile noch einen Moment und spüre, wie dein Geist ruhiger wird.

## **2. Der innere Aufstieg**

Schließe die Augen und atme tief durch. Stelle dir vor, dass dein Bewusstsein sanft nach oben steigt durch deinen Kopf, über dich hinaus, in einen

weiten Raum aus Licht. Lass dich von diesem Licht tragen, ohne es kontrollieren zu wollen. Bleibe hier ein bis zwei Minuten. Diese Visualisierung kann dich schnell ins Gefühl der Weite bringen, das für den Theta-Zustand typisch ist.

### **3. Gedanken-Stop**

Wenn Gedanken im Kreis laufen, ist es schwer, tiefer zu gehen. Übe deshalb, bewusst einen Punkt zu setzen. Sobald du bemerkst, dass du grübelst, sage innerlich klar „Stopp“. Lenke deine Aufmerksamkeit sofort auf deinen Atem oder ein inneres Bild, das dich beruhigt. Anfangs musst du das vielleicht mehrfach wiederholen, doch mit der Zeit merkst du, wie der Geist schneller zur Ruhe kommt.

### **4. Die Herzverbindung**

Lege eine Hand auf dein Herz, atme ruhig und stelle dir vor, dass in deinem Herzen ein sanftes Licht leuchtet. Mit jedem Atemzug wird es größer, bis es deinen ganzen Körper erfüllt. Spüre, wie sich dein Brustraum öffnet. Diese Übung fördert nicht nur die Entspannung, sondern auch die emotionale Offenheit, die im Theta-Zustand wichtig ist.

### **5. Die innere Stille hören**

Setze dich bequem hin und konzentriere dich für eine Minute nur auf die Geräusche um dich herum. Versuche nicht, sie zu bewerten oder zu benennen. Danach lenke deine Aufmerksamkeit nach innen

und höre auf die „Geräusche“ deines eigenen Körpers den Atem, den Herzschlag, vielleicht das Rauschen in den Ohren. Schließlich richte deinen Fokus auf die Stille zwischen den Geräuschen. Dies kann dich sehr schnell in einen meditativen Zustand bringen.

## **6. Körper-Scan**

Lege dich bequem hin, schließe die Augen und gehe gedanklich langsam durch deinen Körper von den Füßen bis zum Kopf. An jeder Stelle atmest du bewusst ein und stellst dir vor, dass Anspannung mit dem Ausatmen abfließt. Diese Technik hilft, körperliche Spannungen zu lösen und die innere Wahrnehmung zu verfeinern.

## **7. Mini-Dankbarkeitsritual**

Nimm dir morgens oder abends eine Minute, um drei Dinge zu nennen, für die du dankbar bist. Sprich sie laut aus oder denke sie dir bewusst. Spüre, wie sich dein Herz dabei verändert. Dankbarkeit ist ein direkter Zugang zu einer hohen Schwingung und erleichtert den Eintritt in den Theta-Zustand.

## **8. Blick ins Licht**

Falls du einen ruhigen Ort mit natürlichem Licht hast, setze dich dort hin. Schließe die Augen und lasse das Licht sanft auf dein Gesicht scheinen. Stelle dir vor, dass dieses Licht nicht nur deinen Körper, sondern auch dein Inneres erhellt. Diese

einfache Übung kann innerhalb weniger Minuten ein Gefühl von Verbundenheit erzeugen.

## **9. Inneres Lächeln**

Setze dich bequem hin, schließe die Augen und lächle leicht nicht für andere, sondern nur für dich. Spüre, wie dieses Lächeln von deinem Gesicht in deinen ganzen Körper strahlt. Das innere Lächeln ist eine uralte Technik, um Wohlbefinden und energetische Harmonie zu fördern.

## **10. Der 5-Minuten-Flow**

Kombiniere die Elemente: Beginne mit drei tiefen Atemzügen, visualisiere den Aufstieg ins Licht, lege dann die Hand aufs Herz und fühle Dankbarkeit. Verweile in diesem Zustand so lange, wie du magst. Diese kleine Routine kann schon in wenigen Minuten deinen ganzen energetischen Zustand verändern.

Diese kurzen Übungen sind bewusst leicht gehalten. Sie erfordern keine lange Vorbereitung, keine komplizierten Anleitungen und können an jedem Ort durchgeführt werden. Ihr Ziel ist nicht, sofort „perfekt“ in den Theta-Zustand zu kommen, sondern deinen Geist und Körper an die Erfahrung zu gewöhnen. Mit der Zeit wird es immer leichter, den Schalter umzulegen und bewusst in diese tiefe Ebene einzutreten egal, ob du gerade zu Hause, in der Natur oder unterwegs bist.

# Kapitel 11 Die Kunst der Selbstbefragung: Glaubenssätze eigenständig aufspüren

Bevor wir tiefgreifende Veränderungen schaffen können, müssen wir wissen, womit wir es überhaupt zu tun haben. Viele unserer Denkmuster laufen unbewusst ab, gesteuert von Glaubenssätzen, die wir irgendwann übernommen haben. Manche sind hilfreich, andere halten uns fest oft ohne dass wir es merken. Die Fähigkeit, diese inneren Programme selbst zu erkennen, ist ein entscheidender Schritt im ThetaHealing. Auch ohne formale Ausbildung kannst du beginnen, deine eigenen Glaubenssätze ans Licht zu bringen.

Die Selbstbefragung ist dabei wie das Gespräch mit einem guten Freund nur dass du dieser Freund selbst bist. Es geht nicht darum, dich zu verurteilen, sondern darum, mit ehrlicher Neugier herauszufinden, was in deinem Inneren wirkt.

## **1. Die Grundfrage: „Was glaube ich eigentlich?“**

Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und denke an ein Thema, das dich gerade beschäftigt zum Beispiel Gesundheit, Geld, Beziehungen oder Selbstwert. Stelle dir dann innerlich die Frage: „Was

glaube ich eigentlich darüber?“ Schreibe spontan alles auf, was auftaucht, ohne zu bewerten. Je ungefilterter, desto besser. Oft kommen zuerst oberflächliche Antworten, und wenn du weitermachst, erscheinen tiefere, überraschendere Sätze.

## **2. Die Warum-Kette**

Eine sehr wirksame Methode, um zu den Kernüberzeugungen vorzudringen, ist die „Warum“-Frage. Wenn du zum Beispiel denkst: „Ich finde keinen Partner“, fragst du: „Warum?“ Vielleicht kommt die Antwort: „Weil es keine passenden Menschen gibt.“ Frage weiter: „Warum glaube ich das?“ Jede Antwort hinterfragst du erneut mit „Warum?“ so lange, bis keine logische Antwort mehr kommt und du auf einen Satz stößt, der sich wie ein Grundgefühl anfühlt, etwa: „Ich bin nicht liebenswert.“ Das ist oft ein Kerngläubenssatz.

## **3. Körperreaktionen beobachten**

Unser Körper reagiert oft schneller als der Verstand. Sprich einen Satz laut aus, zum Beispiel: „Ich verdiene es, glücklich zu sein.“ Achte darauf, wie dein Körper reagiert. Fühlst du dich weit und leicht oder zieht sich etwas in dir zusammen? Ein Gefühl von Enge, Schwere oder Widerstand kann ein Hinweis darauf sein, dass dein Unterbewusstsein diesem Satz nicht zustimmt.

## **4. Spiegeltechnik**

Stelle dich vor einen Spiegel, schaue dir in die Augen und sprich einen positiven Satz über dich selbst, z. B.: „Ich bin wertvoll.“ Beobachte genau, was passiert. Kannst du den Satz klar und ohne Zweifel sagen oder spürst du Unsicherheit? Die Reaktion im Spiegel kann sehr aufschlussreich sein, denn sie zeigt, wie sehr du deine eigenen Worte glaubst.

## **5. Auslöser im Alltag erkennen**

Achte im täglichen Leben auf Situationen, die starke Emotionen auslösen besonders Ärger, Frustration, Angst oder Traurigkeit. Frage dich: „Was muss ich glauben, um so zu reagieren?“ Oft liegt dahinter ein Glaubenssatz wie „Ich werde nicht respektiert“ oder „Ich bin nicht sicher“. Diese Erkenntnisse kommen oft in ganz alltäglichen Momenten.

## **6. Das Glaubenssatz-Tagebuch**

Führe ein kleines Notizbuch, in dem du deine Beobachtungen sammelst. Schreibe auf, welche Gedanken, Sätze oder Gefühle in bestimmten Situationen auftauchen. Mit der Zeit wirst du Muster erkennen wiederkehrende Überzeugungen, die in verschiedenen Lebensbereichen wirksam sind. Allein dieses Bewusstmachen ist schon ein wichtiger Schritt in Richtung Veränderung.

## **7. Fremde Stimmen erkennen**

Viele Glaubenssätze stammen nicht aus uns selbst, sondern von Eltern, Lehrern, Medien oder der

Gesellschaft. Wenn du einen Satz findest, frage dich: „Wem gehört diese Stimme?“ Manchmal erkennst du, dass ein bestimmter Satz wörtlich aus deiner Kindheit stammt, vielleicht von einem Elternteil oder einer Bezugsperson. Diese Distanzierung hilft, den Satz nicht länger als unumstößliche Wahrheit zu sehen.

## **8. Der positive Gegenentwurf**

Sobald du einen blockierenden Glaubenssatz gefunden hast, formuliere den positiven Gegensatz. Aus „Ich bin nicht gut genug“ wird „Ich bin vollkommen, so wie ich bin.“ Sprich diesen neuen Satz aus und beobachte, wie er sich anfühlt. Selbst wenn du ihn noch nicht glaubst, beginnst du, deinem Unterbewusstsein eine neue Option anzubieten.

## **9. Verbindung mit dem Theta-Zustand**

Wenn du die Techniken aus den vorherigen Kapiteln nutzt, um in den Theta-Zustand zu gehen, kannst du diese Selbstbefragung dort wiederholen. In diesem Bewusstseinszustand kommen oft schneller tiefere Antworten. Manchmal tauchen auch Bilder oder Erinnerungen auf, die dir zeigen, wo ein Glaubenssatz entstanden ist.

## **10. Geduld und Mitgefühl**

Es ist wichtig, sich bei dieser Arbeit nicht zu verurteilen. Glaubenssätze entstehen nicht zufällig sie waren einmal eine Art Schutz oder Anpassung. Wenn du sie jetzt findest, bedeutet das, dass du

bereit bist, sie zu überprüfen. Sei dir bewusst: Manche Sätze lassen sich leicht ersetzen, andere brauchen Zeit und mehrere Anläufe, um sich zu verändern.

Die Fähigkeit, deine Glaubenssätze selbst zu erkennen, gibt dir ein mächtiges Werkzeug in die Hand. Schon bevor du sie veränderst, bringt allein das Bewusstsein darüber eine neue Freiheit. Du bist nicht mehr blind von ihnen gesteuert, sondern kannst bewusst entscheiden, ob du sie behalten oder loslassen möchtest.

# Kapitel 12 Selbstheilung in der Praxis: Arbeit mit körperlichen und emotionalen Themen

Selbstheilung ist ein natürlicher Prozess, den jeder Mensch in sich trägt. Unser Körper ist darauf programmiert, Wunden zu schließen, Zellen zu erneuern und sich ständig zu regenerieren. Auch unsere Psyche hat eine enorme Fähigkeit, Verletzungen zu verarbeiten, wenn sie den richtigen Raum und Impulse bekommt. ThetaHealing bietet Methoden, um diese Selbstheilungskräfte gezielt zu aktivieren und zu unterstützen auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene.

In diesem Kapitel geht es darum, wie du diese Techniken auch als Anfänger nutzen kannst, um dich selbst zu unterstützen. Es sind einfache, sichere Übungen, die dich nicht überfordern, aber dennoch spürbare Veränderungen anstoßen können.

## **1. Vorbereitung: Den Heilungsraum schaffen**

Bevor du beginnst, Sorge für eine ruhige Umgebung. Setze dich oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen, atme einige Male tief ein und aus. Nutze eine der in den vorherigen Kapiteln beschriebenen Techniken, um in den Theta-Zustand zu gelangen zum Beispiel die Lichtaufstiegs-Visualisierung.

Erinnere dich: Du arbeitest hier nicht allein, sondern in Verbindung mit der Schöpfungskraft.

## **2. Eine klare Absicht formulieren**

Selbstheilung beginnt mit Klarheit. Frage dich: „Was möchte ich jetzt heilen?“ Das kann ein körperliches Symptom sein, eine belastende Emotion oder ein inneres Muster. Formuliere deine Absicht in einem Satz, der auf Heilung ausgerichtet ist, z. B.: „Ich bitte um Heilung für meine Schulter“ oder „Ich bitte um Frieden in Bezug auf dieses Ereignis“. Diese klare Ausrichtung hilft deinem Unterbewusstsein und der schöpferischen Energie, gezielt zu wirken.

## **3. Körperliche Themen: Heillicht senden**

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Körperbereich, der Heilung braucht. Stell dir vor, dass dieser Bereich von innen mit sanftem, heilendem Licht durchflutet wird. Atme dieses Licht bewusst ein, als würdest du es direkt dorthin leiten. Du kannst es als warm, kühl, golden oder klar wahrnehmen wähle, was sich stimmig anfühlt. Mit jedem Atemzug wird das Licht intensiver, bis es den gesamten Bereich erfüllt. Bleibe dabei im Gefühl, dass die Schöpfungskraft durch dich wirkt.

## **4. Emotionale Themen: Das innere Gespräch**

Wenn dich eine belastende Emotion beschäftigt, wie Angst, Trauer oder Wut, lade sie ein, sich zu zeigen. Stelle dir vor, diese Emotion hätte eine Gestalt oder eine Farbe. Frage sie innerlich: „Was möchtest du mir sagen?“ Höre zu, ohne zu urteilen. Oft steckt hinter einer starken Emotion eine Botschaft oder ein Bedürfnis. Bedanke dich bei der Emotion für die Botschaft, und bitte dann bewusst um Heilung und Auflösung. Visualisiere, wie das Gefühl in Licht übergeht.

## **5. Glaubenssatz-Heilung für dich selbst**

Wenn du einen blockierenden Glaubenssatz gefunden hast (siehe Kapitel 11), kannst du ihn im Theta-Zustand bewusst verändern. Gehe ins Licht, formuliere deine Absicht: „Schöpfer von allem, was ist, bitte löse diesen Glaubenssatz ‚Ich bin nicht gut genug‘ auf allen Ebenen und ersetze ihn durch ‚Ich bin vollkommen und liebenswert‘.“ Bleibe in Verbindung, bis du spürst, dass sich etwas verändert hat vielleicht durch ein Gefühl von Leichtigkeit, Wärme oder Frieden.

## **6. Selbsttest: Integration spüren**

Nach der Heilungsarbeit nimm dir einen Moment, um dich selbst zu überprüfen. Sprich den neuen Glaubenssatz oder denke an die Situation, die eben noch belastend war. Fühlt es sich neutraler oder leichter an? Spürst du einen Unterschied in deinem Körper? Selbst kleine Veränderungen sind ein Zeichen, dass etwas in Bewegung gekommen ist.

## **7. Heilung mit den Händen unterstützen**

Lege deine Hände auf den Körperbereich, der Unterstützung braucht. Stelle dir vor, dass heilende Energie durch deine Hände fließt. Du bist nicht die Quelle dieser Energie sie kommt aus der Schöpfungskraft und strömt durch dich hindurch. Lasse sie einfach fließen, ohne zu „wollen“. Oft spürt man Wärme, Kribbeln oder ein sanftes Pulsieren.

## **8. Die Abschlussphase: Dankbarkeit**

Beende jede Selbstheilungssitzung mit Dankbarkeit. Bedanke dich bei dir selbst, bei deinem Körper, bei deinem Unterbewusstsein und bei der Schöpfungskraft für die Unterstützung. Dieses Gefühl verankert die positive Energie und öffnet den Raum für weitere Heilung.

## **9. Integration im Alltag**

Manchmal braucht der Körper oder die Psyche Zeit, um die Veränderung vollständig zu integrieren. Achte in den Tagen danach auf deine Impulse. Vielleicht hast du das Bedürfnis, mehr Wasser zu trinken, dich zu bewegen oder zu ruhen. Vertraue diesen Signalen sie sind Teil des Heilungsprozesses.

## **10. Grenzen respektieren**

Nicht jedes Thema lässt sich in einer einzigen Sitzung vollständig lösen. Manchmal zeigt sich nur ein Teil des Musters, manchmal wird eine tiefere Schicht sichtbar, die später bearbeitet werden kann. Respektiere diesen Prozess. Selbstheilung ist kein Wettlauf, sondern ein Weg. Jeder Schritt bringt dich näher an dein Ziel.

Mit diesen einfachen Methoden kannst du bereits jetzt beginnen, dich selbst zu unterstützen liebevoll, achtsam und im Bewusstsein, dass du nie allein arbeitest. In Kapitel 13 werden wir uns darauf konzentrieren, wie du die Verbindung zur Schöpfungskraft täglich stärken kannst, um diese Arbeit noch wirkungsvoller zu machen.

# Kapitel 13 Die Verbindung stärken: Energie- und Herzöffnungsübungen

Die Verbindung zur Schöpfungskraft ist das Herzstück von ThetaHealing. Je klarer und stabiler diese Verbindung ist, desto tiefer und wirksamer wird jede Arbeit, die du im Theta-Zustand machst. Viele Menschen spüren diese Verbindung bereits in besonderen Momenten beim Anblick eines Sonnenuntergangs, in der Stille der Natur oder in einem Moment tiefer Dankbarkeit. Mit gezielten Übungen kannst du lernen, diese Verbindung bewusst und regelmäßig herzustellen, sodass sie zu einem festen Bestandteil deines Lebens wird.

In diesem Kapitel findest du Techniken, die dich nicht nur mit der Quelle allen Seins verbinden, sondern auch dein Herz öffnen. Das Herz ist ein kraftvoller Zugang zur Schöpfungskraft, denn hier verschmelzen Gefühl, Intuition und Bewusstsein.

## **1. Die tägliche Lichtverbindung**

Setze dich aufrecht und entspannt hin. Schließe die Augen und atme tief ein. Stelle dir vor, dass von hoch oben ein Strom aus reinem, weißem Licht auf dich herabströmt und deinen Kopf berührt. Dieses Licht fließt durch deinen ganzen Körper, erfüllt jede Zelle und dehnt sich darüber hinaus aus. Spüre, wie du in diesem Licht aufgehoben bist. Bleibe einige

Minuten in dieser Wahrnehmung. Diese einfache Übung klärt dein Energiefeld und stärkt die Verbindung zur Quelle.

## **2. Herzstrahl-Visualisierung**

Lege beide Hände auf dein Herz. Atme ruhig und tief. Stelle dir vor, dass in der Mitte deines Brustkorbs ein sanftes, goldenes Licht leuchtet. Mit jedem Atemzug wird dieses Licht größer, bis es deinen ganzen Körper erfüllt. Lass es schließlich über dich hinaus strahlen zu deinen Mitmenschen, in deine Umgebung, in die ganze Welt. Diese Übung öffnet das Herz und bringt dich in eine Schwingung von Liebe und Mitgefühl.

## **3. Verbindung über Dankbarkeit**

Dankbarkeit ist einer der direktesten Wege in eine höhere Schwingung. Schließe die Augen und denke an drei Dinge, für die du jetzt in diesem Moment dankbar bist. Spüre die Dankbarkeit nicht nur als Gedanken, sondern körperlich vielleicht als Wärme im Brustraum oder als Entspannung in den Schultern. Wenn du magst, sende diese Dankbarkeit bewusst zur Quelle mit den Worten: „Danke für all das Gute in meinem Leben.“

## **4. Der Aufstieg ins Alles-was-ist**

Dies ist die klassische ThetaHealing-Technik zur Verbindung mit der Schöpfungskraft. Gehe in einen entspannten Zustand, schließe die Augen und stelle dir vor, dass dein Bewusstsein nach oben steigt. Du

gehst durch die Decke, durch die Wolken, vorbei an Sternen, immer weiter, durch Schichten von Licht und Dunkelheit, bis du ein strahlendes, perlweißes Licht erreichst. Tauche vollständig in dieses Licht ein und spüre, wie du dich hier vollkommen verbunden und geborgen fühlst. Dies ist der Raum, aus dem ThetaHealing wirkt.

## **5. Heilende Berührung**

Lege eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch. Atme langsam und tief. Spüre, wie sich mit jedem Atemzug dein Bauch und dein Brustkorb heben und senken. Stelle dir vor, dass mit jedem Atemzug Licht und Liebe zwischen diesen beiden Bereichen deines Körpers fließen. Diese Übung harmonisiert Kopf, Herz und Bauchgefühl.

## **6. Das innere Gebet**

Ob du es Gebet, Affirmation oder Absicht nennst, spielt keine Rolle. Formuliere in einfachen, klaren Worten, was du dir von der Schöpfungskraft wünschst Heilung, Klarheit, Frieden, Führung. Sprich diese Worte leise oder innerlich aus, während du dich im Licht verbunden fühlst. Wichtig: Sprich aus dem Herzen, nicht aus dem Kopf.

## **7. Atem der Einheit**

Atme ein und stelle dir vor, dass du mit jedem Atemzug Licht aus der Quelle in dich hineinziehst. Beim Ausatmen lass dieses Licht in die Erde fließen. Beim nächsten Atemzug ziehst du Licht aus

der Erde in dich hinein und atmest es zur Quelle hinauf. Spüre, wie du so zu einer Brücke zwischen Himmel und Erde wirst. Diese Übung bringt dich in einen Zustand tiefer Balance.

## **8. Spiegel des Lichts**

Stelle dir vor, dass du in einem großen, klaren Spiegel stehst, der nicht nur dein Äußeres, sondern dein inneres Licht widerspiegelt. Sieh dich selbst so, wie die Schöpfungskraft dich sieht vollkommen, heil, geliebt. Nimm diesen Anblick in dich auf. Diese Visualisierung kann tiefes Selbstvertrauen und Selbstliebe fördern.

## **9. Verbundene Schritte in der Natur**

Gehe nach draußen, möglichst an einen ruhigen Ort. Mit jedem Schritt stellst du dir vor, dass du Liebe und Licht in die Erde sendest und gleichzeitig neue Energie aufnimmst. Schaue bewusst in den Himmel, atme tief und spüre, dass du Teil eines großen Ganzen bist.

## **10. Abschluss mit Dank und Rückkehr**

Beende jede Verbindung bewusst. Bedanke dich bei der Schöpfungskraft, bei deinem Herzen und bei dir selbst für die gemeinsame Zeit. Atme tief ein, öffne langsam die Augen und spüre deine Füße fest auf dem Boden. So stellst du sicher, dass du geerdet und präsent in deinen Alltag zurückkehrst.

Mit diesen Übungen stärkst du nicht nur deine Verbindung zur Quelle, sondern auch dein eigenes Herzbewusstsein. Je öfter du sie praktizierst, desto leichter wird es dir fallen, in wenigen Augenblicken in einen Zustand von Frieden, Klarheit und Liebe zu kommen.

Im nächsten Kapitel wirst du lernen, wie du ThetaHealing-Prinzipien in den Alltag integrierst in Beruf, Familie und in herausfordernden Situationen.

# Kapitel 14 Theta im Alltag: Kurzübungen für Beruf, Familie und Herausforderungen

Viele Menschen denken bei ThetaHealing zunächst an ruhige Meditationen und tiefe Sitzungen in einem geschützten Raum. Doch die Prinzipien und Techniken lassen sich auch in den ganz normalen Alltag integrieren mitten in der Arbeit, im Gespräch mit der Familie oder sogar in Momenten hoher Anspannung. Das Ziel ist, dass du die Verbindung zu dir selbst und zur Schöpfungskraft nicht nur in der Meditation erlebst, sondern als ständigen Begleiter durch deinen Tag.

In diesem Kapitel findest du kurze, alltagstaugliche Übungen, die dir helfen, auch in stressigen oder herausfordernden Situationen schnell in einen klareren, ruhigeren und bewussteren Zustand zu kommen.

## **1. Der Atemanker für zwischendurch**

Wenn du mitten im Geschehen bist und merkst, dass dein Stresspegel steigt, halte kurz inne. Atme tief ein, während du innerlich zählst: eins zwei drei vier. Halte den Atem kurz an, zähle bis zwei. Atme aus, zähle: eins zwei drei vier fünf sechs. Diese kleine Atemübung kann unauffällig in jeder Situation gemacht werden und bringt dich sofort näher an einen entspannten Bewusstseinszustand.

## **2. Mikro-Aufstieg ins Licht**

Auch wenn du keine Zeit für eine vollständige Meditation hast, kannst du in Sekunden die Verbindung zur Quelle aktivieren. Stelle dir einfach vor, dass du von einem sanften, perlweißen Licht umgeben bist, das dich von allen Seiten trägt. Selbst wenige Sekunden in diesem inneren Bild können genügen, um dich zu zentrieren.

## **3. Das Herzhören in Gesprächen**

Ob im Beruf oder privat wenn Gespräche hitzig oder schwierig werden, lege innerlich den Fokus auf dein Herz. Stelle dir vor, dass du nicht nur mit den Ohren, sondern mit dem Herzen zuhörst. Diese Haltung verändert nicht nur deine eigene Reaktion, sondern oft auch die des Gegenübers.

## **4. Energetische Handwäsche**

Nach einem anstrengenden Gespräch oder einer belastenden Begegnung kannst du dir vorstellen, wie du deine Hände unter einen Strom aus goldenem Licht hältst. Dieses Licht wäscht alle fremden Energien von dir ab. Schüttle die Hände leicht aus und spüre, wie du wieder in deine eigene Kraft zurückkommst.

## **5. Gedankenswitch im Büro**

Wenn sich negative Gedanken einschleichen, stelle dir vor, dass du einen Schalter in deinem Kopf

umlegst von „Problem“ auf „Lösung“. Sage innerlich: „Ich bin bereit für eine neue Sichtweise.“ Bleibe dann offen für Ideen, die aus dieser neuen Haltung entstehen.

## **6. Lichtschritt auf dem Weg**

Auf dem Weg zu einem Termin, einem Gespräch oder einem Ort, der dir Unbehagen bereitet, stelle dir vor, dass mit jedem Schritt Licht aus deinen Füßen in die Erde fließt und gleichzeitig neues Licht von unten in dich hineinströmt. Das gibt dir Standfestigkeit und Präsenz.

## **7. Kurze Dankbarkeitswelle**

Halte für ein paar Sekunden inne und denke an etwas, das dich gerade erfreut oder für das du dankbar bist. Sende diese Dankbarkeit innerlich in alle Richtungen. Dankbarkeit hebt sofort deine Schwingung, selbst in angespannten Momenten.

## **8. Familienharmonie im Moment**

Wenn in der Familie Spannungen entstehen, ziehe dich innerlich für einen Augenblick zurück. Stelle dir vor, dass ihr alle von einem großen, weichen Licht umhüllt seid, das Verständnis und Frieden bringt. Danach reagiere bewusst oft genügt diese kleine innere Ausrichtung, um das Miteinander zu entspannen.

## **9. Entscheidung im Theta**

Vor einer wichtigen Entscheidung schließe kurz die Augen, atme tief, stelle dir den Aufstieg ins Licht vor und sage innerlich: „Zeig mir die beste Wahl für mein höchstes Wohl.“ Öffne dann wieder die Augen und vertraue der ersten klaren Empfindung oder Idee, die sich zeigt.

## **10. Abschluss des Tages**

Bevor du schlafen gehst, rufe dir drei Momente des Tages ins Gedächtnis, für die du dankbar bist. Stelle dir vor, wie du diese Momente in einem goldenen Licht einschließt und mit in den Schlaf nimmst. So gehst du in einer friedlichen Schwingung in die Nacht und bereitest dich auf einen erholsamen Schlaf vor.

Die Kunst, ThetaHealing in den Alltag zu integrieren, besteht nicht darin, stundenlange Sitzungen zu planen, sondern kleine Inseln der Verbindung zu schaffen überall und jederzeit. So wird der Theta-Zustand nicht nur eine besondere Erfahrung, sondern ein natürlicher Teil deines Lebens.

# Kapitel 15 Meditationen zum Üben

Meditation ist im ThetaHealing nicht nur eine Technik, um in einen bestimmten Bewusstseinszustand zu gelangen, sondern auch eine Möglichkeit, die Verbindung zur Schöpfungskraft zu vertiefen, innere Klarheit zu gewinnen und Heilungsprozesse sanft zu unterstützen.

Die folgenden Meditationen sind so gestaltet, dass du sie allein durchführen kannst, auch wenn du noch keine formale Ausbildung hast. Sie bauen auf den vorherigen Kapiteln auf und führen dich Schritt für Schritt in die Erfahrung.

## **Meditation 1 Der Aufstieg ins Alles-was-ist**

**Ziel:** Verbindung zur Schöpfungskraft und Eintritt in den Theta-Zustand.

1. Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief und ruhig.
2. Spüre, wie sich mit jedem Ausatmen dein Körper mehr entspannt.
3. Lenke deine Aufmerksamkeit in die Mitte deines Herzens. Stelle dir vor, dass dort ein kleiner Lichtfunke leuchtet.
4. Mit jedem Atemzug wird dieses Licht größer, bis es deinen ganzen Körper erfüllt.

5. Nun lasse dein Bewusstsein sanft nach oben steigen durch den Raum, in dem du bist, hinaus in den Himmel, vorbei an Wolken, Sternen und Galaxien.
6. Du reist weiter, durch Schichten von Licht und Dunkelheit, bis du ein strahlend helles, perlweißes Licht erreichst.
7. Tauche vollständig in dieses Licht ein. Spüre Frieden, Liebe und Weite.
8. Bleibe hier so lange, wie du möchtest, und erlaube, dass alles, was Heilung oder Klarheit braucht, geschehen darf.

## **Meditation 2 Heilung mit goldenem Licht**

**Ziel:** Körperliche und emotionale Selbstheilung.

1. Setze dich entspannt hin, schließe die Augen. Atme tief ein und aus.
2. Stelle dir vor, dass von hoch oben ein warmer Strom aus goldenem Licht auf dich herabfließt.
3. Dieses Licht betritt deinen Körper durch den Scheitel und fließt langsam nach unten, bis in deine Füße.
4. Während es durch dich fließt, löst es Spannungen, Schmerzen und schwere Gefühle.
5. Lenke das Licht bewusst zu einem Bereich deines Körpers oder zu einem Gefühl, das Heilung braucht.
6. Spüre, wie das Licht hier alles ausgleicht, reinigt und harmonisiert.

7. Bedanke dich innerlich bei der Schöpfungskraft für diese Unterstützung.

### **Meditation 3 Die Herzöffnung**

**Ziel:** Verbindung mit Mitgefühl, Liebe und innerer Weite.

1. Lege beide Hände auf dein Herz. Atme tief ein, so dass sich dein Brustkorb hebt.
2. Stelle dir vor, dass in deinem Herzen eine sanft leuchtende Kugel aus Licht liegt.
3. Mit jedem Atemzug wird diese Kugel größer, bis sie deinen ganzen Körper erfüllt.
4. Lass das Licht über dich hinaus strahlen, zu allen Menschen, Situationen und Orten, die Heilung brauchen.
5. Spüre, wie dein Herz weit wird und sich eine tiefe Verbundenheit ausbreitet.

### **Meditation 4 Begegnung mit deinem höheren Selbst**

**Ziel:** Innere Führung empfangen.

1. Gehe in den Theta-Zustand, wie in Meditation 1 beschrieben.
2. Stelle dir vor, dass dir in diesem Licht eine Gestalt entgegenkommt, die vollkommen Liebe und Weisheit ausstrahlt.
3. Dies ist dein höheres Selbst der Teil von dir, der immer verbunden ist und den Überblick über deinen Lebensweg hat.

4. Frage es: „Was ist das Wichtigste, das ich jetzt wissen oder tun sollte?“
5. Nimm die Antwort in Form von Bildern, Worten, Gefühlen oder einfach innerem Wissen wahr.

## **Meditation 5 Reinigung des Energiefelds**

**Ziel:** Loslassen von fremden Energien und emotionaler Schwere.

1. Stehe oder sitze aufrecht, schließe die Augen.
2. Stelle dir vor, dass über dir eine strahlende Lichtquelle leuchtet.
3. Aus dieser Quelle strömt ein Wasserfall aus klarem Licht über dich, von Kopf bis Fuß.
4. Alles, was nicht zu dir gehört, wird sanft weggespült Sorgen, Spannungen, fremde Emotionen.
5. Spüre, wie du danach klar, frisch und leicht bist.

## **Meditation 6 Die Reise zum inneren Kind**

**Ziel:** Heilung alter emotionaler Verletzungen.

1. Gehe in einen entspannten Zustand und stelle dir vor, dass du auf einem schönen Weg gehst.
2. Am Ende dieses Weges triffst du dein jüngeres Selbst vielleicht ein Kind, vielleicht ein Jugendlicher.

3. Begrüße es liebevoll, umarme es, wenn es das möchte.
4. Frage es, was es braucht, um sich sicher und geliebt zu fühlen.
5. Versprich ihm, dass du ab jetzt für es da bist.
6. Spüre, wie sich Frieden in euch beiden ausbreitet.

## **Meditation 7 Abendmeditation zur Integration**

**Ziel:** Den Tag abschließen und Heilungsimpulse über Nacht wirken lassen.

1. Lege dich ins Bett, schließe die Augen und atme tief durch.
2. Rufe dir drei schöne Momente des Tages ins Gedächtnis.
3. Bedanke dich für diese Momente bei der Schöpfungskraft.
4. Übergib alles, was dich noch beschäftigt, in das Licht, damit es über Nacht gelöst oder geklärt wird.
5. Schlafe in dem Gefühl von Frieden und Geborgenheit ein.

Diese Meditationen sind Werkzeuge, die du beliebig kombinieren und an deine Bedürfnisse anpassen kannst. Manche dauern nur wenige Minuten, andere kannst du länger ausdehnen. Je häufiger du sie praktizierst, desto leichter wirst du den Theta-Zustand erreichen und desto tiefer wird deine Verbindung zur Quelle.

# Kapitel 16 Übungsprogramme für mehrere Wochen

Regelmäßigkeit ist der Schlüssel, um den Theta-Zustand schnell und sicher zu erreichen, deine Verbindung zur Schöpfungskraft zu festigen und erste Heilungserfahrungen zu sammeln. Während spontane Übungen bereits Wirkung zeigen können, ermöglicht dir ein strukturiertes Übungsprogramm, gezielt Fortschritte zu machen und die Methoden tief in deinem Alltag zu verankern.

Der folgende Plan ist als vierwöchiger Einstieg konzipiert. Du kannst ihn in deinem eigenen Tempo umsetzen, jede Woche verlängern oder anpassen, wenn du mehr Zeit brauchst. Wichtig ist, dass du dir jeden Tag bewusst einige Minuten nimmst lieber regelmäßig kurz üben als selten und dafür sehr lange.

## **Woche 1 Die Grundlagen schaffen**

**Ziel:** Den Theta-Zustand kennenlernen, Körper und Geist auf Entspannung trainieren.

### **Tägliche Praxis:**

- **Morgens:** 5-Minuten-Atemanker (Kapitel 10, Übung 1).
- **Abends:** Kurze Lichtaufstiegs-Visualisierung (Kapitel 10, Übung 2).

- **1× pro Tag:** Dankbarkeits-Minute (Kapitel 10, Übung 7).

### **Wochenübung:**

Nimm dir zweimal pro Woche 15 Minuten für Meditation 1 aus Kapitel 15 („Der Aufstieg ins Alles-was-ist“) und notiere danach, wie du dich fühlst. Ziel ist es, das Gefühl des Theta-Zustands zu erkennen und zu verinnerlichen.

## **Woche 2 Die Verbindung vertiefen**

**Ziel:** Die Herzöffnung und bewusste Verbindung zur Schöpfungskraft stärken.

### **Tägliche Praxis:**

- **Morgens:** Herzstrahl-Visualisierung (Kapitel 13, Übung 2).
- **Abends:** Reinigung des Energiefelds (Kapitel 15, Meditation 5).
- **1× pro Tag:** Mikro-Aufstieg ins Licht (Kapitel 14, Übung 2), besonders in stressigen Momenten.

### **Wochenübung:**

Mindestens dreimal die Woche 20 Minuten für Meditation 3 („Die Herzöffnung“) aus Kapitel 15. Halte während des Tages inne, sobald du merkst, dass dein Herz „zugeht“, und wiederhole die Herzstrahl-Visualisierung für 1 Minute.

## Woche 3 Mit Glaubenssätzen arbeiten

**Ziel:** Erste Glaubenssätze erkennen und sanft verändern.

### Tägliche Praxis:

- **Morgens:** Atemanker (Kapitel 10, Übung 1) plus einen positiven Satz laut sprechen (Kapitel 11, Übung 8).
- **Abends:** Spiegeltechnik (Kapitel 11, Übung 4) mit einem Satz deiner Wahl.
- **Tagsüber:** Achte auf emotionale Auslöser und notiere diese (Kapitel 11, Übung 5).

### Wochenübung:

Mindestens zweimal die Woche 25 Minuten für Meditation 4 („Begegnung mit deinem höheren Selbst“) aus Kapitel 15, mit der Absicht, zu einem aktuellen Thema Führung zu erhalten. Notiere deine Eindrücke.

## Woche 4 Selbstheilung vertiefen

**Ziel:** Körperliche und emotionale Selbstheilung gezielt anstoßen.

### Tägliche Praxis:

- **Morgens:** Aufstieg ins Alles-was-ist (Kapitel 15, Meditation 1) mit klarer Heilungsabsicht.
- **Abends:** Heilung mit goldenem Licht (Kapitel 15, Meditation 2).

- **1× pro Tag:** Kurze Dankbarkeitswelle (Kapitel 14, Übung 7).

### **Wochenübung:**

Mindestens dreimal die Woche 20–30 Minuten für die „Reise zum inneren Kind“ (Kapitel 15, Meditation 6).

Nach jeder Sitzung schreibe auf, was du gefühlt oder erkannt hast.

### **Optionale Erweiterung Wochen 5 bis 8**

Falls du das Programm weiterführen möchtest, kannst du die Inhalte aus den ersten vier Wochen in rotierender Form wiederholen oder vertiefen:

- Fokussiere dich jeweils eine Woche lang nur auf einen Bereich (Herzöffnung, Glaubenssätze, Selbstheilung, Verbindung im Alltag).
- Steigere die Dauer einzelner Meditationen auf 20–30 Minuten.
- Integriere Theta-Übungen in besondere Lebenssituationen, z. B. vor Präsentationen, bei Familiengesprächen oder bei wichtigen Entscheidungen.

## Tipps für deinen Übungsweg

1. **Regelmäßigkeit vor Perfektion:** Es ist besser, täglich 5 Minuten zu üben als nur einmal pro Woche eine Stunde.
2. **Notizen machen:** Schreibe auf, was du erlebst Gefühle, Gedanken, innere Bilder. Das schärft deine Wahrnehmung und zeigt dir Fortschritte.
3. **Mitgefühl mit dir selbst:** Manche Tage werden tiefer gehen, andere flacher. Das ist normal.
4. **Rituale schaffen:** Wenn möglich, übe immer zur gleichen Tageszeit, damit sich dein Körper und Geist darauf einstellen.
5. **Kombination erlaubt:** Du kannst Meditationen aus Kapitel 15 mit den Kurztechniken aus Kapitel 10–14 verbinden.

Mit diesem mehrwöchigen Übungsplan legst du die Basis für eine sichere, stabile ThetaHealing-Praxis. Wenn du danach tiefer eintauchen möchtest, wirst du feststellen, dass dir die Grundtechniken schon vertraut sind und du mit Leichtigkeit weitergehen kannst in eine Ausbildung oder intensivere Arbeit mit anderen.

# Kapitel 17 Abschluss und Ausblick

Du hast nun eine Reise durch die Grundlagen, die Praxis und die vertiefenden Übungen des ThetaHealing hinter dir. Vielleicht hast du während des Lesens bereits erste Veränderungen gespürt mehr Ruhe, mehr Klarheit oder einen Hauch dieser besonderen Verbindung, von der in diesem Buch so oft die Rede war.

Vielleicht haben dich einzelne Übungen besonders angesprochen, andere weniger. Das ist vollkommen normal. ThetaHealing ist wie ein großer Werkzeugkasten: Du entscheidest, welche Werkzeuge du wann nutzt, und mit der Zeit wirst du ein Gefühl dafür entwickeln, was in welchem Moment richtig für dich ist.

Dieses Buch wollte dir einen Einblick geben nicht nur in die Technik, sondern auch in die Haltung, die hinter ThetaHealing steht. Eine Haltung, die davon ausgeht, dass wir mit einer schöpferischen Kraft verbunden sind, die uns jederzeit zur Verfügung steht. Eine Haltung, die dich ermutigt, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen, deine Überzeugungen bewusst zu gestalten und Heilung in allen Bereichen zuzulassen.

## **Rückblick auf den Weg**

In den ersten Kapiteln hast du erfahren, was ThetaHealing ist, wie die Theta-Gehirnwellen

wirken und wie du diesen Zustand bewusst erreichen kannst. Du hast gelernt, wie tief unsere Glaubenssätze unser Leben prägen und wie wir beginnen können, sie zu erkennen und zu verändern. Wir haben die spirituelle Dimension beleuchtet, die Verbindung zur Schöpfungskraft, und wie sie in deiner Arbeit und deinem Alltag eine tragende Rolle spielen kann.

Dann sind wir in die Praxis gegangen: Mit Mini-Übungen, Selbstbefragungstechniken, Selbstheilungsmethoden und Meditationen hast du Werkzeuge an die Hand bekommen, um selbst in die Erfahrung zu gehen. Schließlich hast du im mehrwöchigen Übungsprogramm gesehen, wie sich diese Methoden in einen strukturierten Alltag integrieren lassen.

## **Die innere Veränderung**

Vielleicht hast du beim Üben bemerkt, dass es nicht nur um einzelne Techniken geht, sondern um eine innere Ausrichtung. Mit jedem Mal, wenn du dich ins Licht verbindest, öffnest du dich ein Stück mehr für Vertrauen, Liebe und Klarheit.

Mit jedem erkannten Glaubenssatz wächst dein Bewusstsein dafür, dass du Gestalter deines Lebens bist.

Mit jeder Meditation übst du, Stille zuzulassen und

in einem Raum zu verweilen, in dem Heilung geschehen darf.

Diese Veränderung geschieht oft leise. Es sind nicht immer spektakuläre „Aha-Momente“. Manchmal ist es einfach eine wachsende Gelassenheit in Situationen, die dich früher aus der Fassung gebracht hätten. Manchmal ist es ein spontanes Gefühl von Dankbarkeit mitten im Alltag. Und manchmal ist es die Erkenntnis, dass du nicht allein bist dass eine liebevolle Kraft dich trägt.

## **Der nächste Schritt**

Falls du dich gerufen fühlst, tiefer zu gehen, kann der nächste Schritt eine ThetaHealing-Ausbildung sein. Dort wirst du die Techniken in einer Tiefe lernen, die in diesem Buch nur angerissen werden konnte. Du wirst mit anderen üben, Fragen stellen, Erfahrungen teilen und direkt Feedback bekommen. Vor allem wirst du lernen, auch mit anderen Menschen im Theta-Zustand zu arbeiten eine Erfahrung, die noch einmal eine ganz neue Dimension eröffnet.

Doch selbst wenn du dich nicht für eine formale Ausbildung entscheidest, kannst du ThetaHealing als wertvolle Begleitung in deinem Leben nutzen. Nutze die Übungen, um in schwierigen Momenten Klarheit zu finden, um Heilung zu unterstützen, oder einfach, um dich wieder mit dir selbst zu verbinden. Denke daran: Jede bewusste Verbindung mit der Schöpfungskraft ist ein Schritt in Richtung innerer Harmonie und oft auch ein stiller Dienst an der

Welt, denn dein Licht wirkt weiter, als du vielleicht glaubst.

## **Die Botschaft von Christine**

Dieses Buch trägt die Handschrift und die Essenz einer Frau, die ThetaHealing mit Liebe, Hingabe und Überzeugung gelebt hat: Christine Hense Ringel. Auch wenn sie 2011 diese Welt verlassen hat, lebt ihr Wirken weiter durch die Menschen, die sie berührt hat, und durch dieses Buch, das ihr Sohn Swami Kalki Kala nun in die Welt trägt.

Es ist nicht nur eine Sammlung von Techniken, sondern auch ein Vermächtnis: die Einladung, dich selbst zu entdecken, deine Verbindung zur Quelle zu stärken und den Mut zu haben, Heilung zuzulassen.

## **Deine eigene Geschichte**

Jetzt, da du diesen Punkt erreicht hast, liegt es an dir, den Weg fortzusetzen. Die Übungen und Meditationen in diesem Buch sind kein fertiges Ziel, sondern ein Anfang. Du kannst sie erweitern, verändern, mit anderen Methoden kombinieren und an dein Leben anpassen.

Höre auf dein Herz, vertraue deiner Intuition und bleibe offen für neue Erfahrungen.

Vielleicht wirst du eines Tages zurückblicken und feststellen, dass dieser Moment das Lesen und Ausprobieren der ersten Schritte der Beginn einer tiefen, heilsamen Reise war.

## **Ein letzter Gedanke**

ThetaHealing ist im Kern einfach: Es ist die bewusste Entscheidung, dich mit der höchsten Wahrheit zu verbinden, die du in diesem Moment erreichen kannst, und aus dieser Verbindung heraus Heilung und Veränderung zuzulassen. Alles, was du dafür brauchst, trägst du bereits in dir. Dieses Buch war nur ein Schlüssel die Tür öffnest du selbst.

Gehe also mutig weiter, Schritt für Schritt. Und vergiss nicht: Du bist nicht allein auf diesem Weg. Die Schöpfungskraft ist immer bei dir und wartet nur darauf, dass du sie einlädst, mit dir zu wirken.

## Hinweis und Abgrenzung

Dieses Buch ist ein Geschenk.

Es ist nicht als Werbung für ThetaHealing-Seminare, Ausbildungen oder Dienstleistungen gedacht.

Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung und ist nicht als Anleitung zur professionellen Ausübung von ThetaHealing gedacht.

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich zur persönlichen Inspiration und zum sanften Kennenlernen einzelner Gedanken und Übungen aus der Welt des ThetaHealing.

Es ist ein stiller Nachruf und eine würdigende Erinnerung an den Weg von **Christine Hense Rinkel**, deren Leben und Wirken viele Menschen berührt hat.

Die in diesem Buch beschriebenen Erfahrungen, Sichtweisen und Übungen sind Ausdruck eines persönlichen spirituellen Weges und sollen lediglich zur eigenen inneren Erforschung anregen.

Die Autorin, in liebevoller Erinnerung durch ihren Sohn **Swami Kalki Kala**, möchte mit diesem Werk ihr Vermächtnis teilen ohne Absicht, Seminare, Kurse oder andere Leistungen zu bewerben.

### **Segen und Widmung**

Möge dieses Buch dich sanft an die Quelle in dir selbst erinnern.

Möge es dir Mut schenken, deinem Herzen zu folgen, und Vertrauen, dass Heilung möglich ist in dir und um dich herum.

Jeder Atemzug ist eine neue Einladung, dich mit der Kraft des Theta-Zustands zu verbinden.

In Liebe und Dankbarkeit,  
**Swami Kalki Kala**

## **Impressum**

© 2025 David Vosen / Swami Kalki Kala  
Zur Kirche 3 36469 Tiefenort  
kontakt@david-vosen.de

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches einschließlich Texte,  
Übungen und Illustrationen sind urheberrechtlich  
geschützt.

Jede Vervielfältigung oder Weitergabe auch  
auszugsweise bedarf der schriftlichen Genehmigung  
der Autorin/des Autors.

Gestaltung, Satz & Illustration: Swami Kalki Kala &  
KaliJyoti Vosen

**E -Book Christine Hense Ringel**

Erste Auflage, 2025