

GLÜCKS–Impulse Nr. 15 – Mai 2016:

Ich stimme.

Meine Wahrnehmungen und Tipps für Mai 2016

Inhalt:

1. Einleitung: Veränderungen – das Wassermann–Zeitalter ist voll da!
2. Ich stimme.
3. Geld und Stimme – die „Ver–Mittler“ zwischen Geist und Materie
4. *Widerstand* und *ein klares Nein sagen* sind 2 verschiedene Dinge
5. Bedürfnisse und Zeit

1. Einleitung

Freunde von mir haben ein Schild in ihrer Wohnung: „Now we have the salad.“

Ja. Jetzt haben wir den Salat ...

VERÄNDERUNG steht nicht mehr an, sie **geschieht**. Der Wassermann mit seinem Drang nach etwas Neuem, (göttlich) Inspiriertem und Inspirierendem wirkt auf Hochtouren! Das Alte muss gehen – und es wird auch gegangen, das Leben schafft Raum für Neues, egal in welchem Lebensbereich sich das bei Dir ausdrückt. (Bei sehr vielen ist es der Beruf.)

Wer sich wehrt, fühlt sich nicht wohl. Viele werden krank und kränker. Widerstand ist immer ein Energieverlust.

Mir ist bewusst, dass uns diese Veränderungen ganz schön zu schaffen machen und gewisse Ratlosigkeit bis hin zu Ängsten auslösen, es geht mir ja auch so. Glücklicherweise bin ich in einen dermaßen liebevollen und bewussten Freundeskreis eingebettet, dass ich stetig erinnert werde, wenn etwas nicht stimmt, wenn ich „unrund laufe“.

Was geschieht jetzt – und was kommt dann?

Diese Frage stellen sich so viele Menschen. Die Antworten sind so vergeistigt, dass sie als materieller, rationeller, planender und kontrollierender Mensch schwer integrierbar sind. Auch meine Antwort auf diese Frage mag „schwammig“ klingen. Sie kommt aus meinem tiefsten Inneren, und sie lautet:

Alles und jeder wird liebevoller.

Punkt Ende.

Die Aufgabe, vor der wir stehen, habe ich mehrmals in den GLÜCKS Impulsen erwähnt. Auch hier könnte man eine gewisse Naivität herauslesen. Doch auch dieser Satz entspricht für mich der großen Wahrheit (und ebenso wehrt sich mein Hirn in gewissen Lebenssituationen dagegen):

**Vertraue darauf, dass alles gut und besser wird,
ohne zu wissen, wie es konkret sein wird.**

Immer wenn Synchronizitäten passieren, weiß ich, dass ich am richtigen Weg bin.

Wie können Erden- und Himmelskinder mit diesen Veränderungen umgehen?

Wer meine Philosophie zum Thema „Seelenkonstrukte“ nicht kennt, dem empfehle ich, sich im Downloadbereich auf meiner Website die GLÜCKS Impulse Nr. 8 sowie vor allem die Beilage zu diesen (eigenes Formular!) durchzulesen.

Es geht jetzt darum, die Balance zwischen Geist und Materie in sich herzustellen, beides gleichwertig zu empfinden.

Empfehlung:

Erdenkinder: Lerne das Spirituelle, das Unsichtbare als wahr zu erkennen, zu schätzen und in Dein Leben zu integrieren, so wie Du alles Materielle schätzt und liebst. (Höchste Zeit, sich mit Bewusstsein, Meditation, Schamanismus oder Ähnlichem zu beschäftigen und wirklich zur äußeren und inneren Ruhe zu kommen.)

Himmelskinder: Lerne die Materie zu lieben und zu schätzen, so wie Du das Spirituelle, das Unsichtbare liebst. Wer bisher viel meditiert oder sich dem Unsichtbaren, Geistigen und Gedanklichen hingegeben hat, dem empfehle ich irgendeine Methode, bei der der Körper mitmacht, z.B. Yoga, Feldenkrais, Nia, Massagen ... etwas Neues, also nicht unbedingt das bisher Getane wie Wandern, Klettern etc.

Für **Sternenkinder** habe ich kein einheitliches „Konzept“, weil sie alle ein bisschen anders ticken. Ihr werdet spüren, wo Euer Ungleichgewicht liegt.

Für **alle**, die ein Thema mit **Geld** haben, gilt auch:

Erkenne, dass Geld zu haben etwas Schönes und Gutes ist.

Es gibt für mich **3 wesentliche Punkte**, abgesehen vom großen Thema der Selbstliebe.

Man kann darauf vertrauen, dass

- **man mit viel Geld sich und anderen etwas Gutes tut,**
- **man nicht überheblich wird,**
- **man von niemandem beneidet wird. Wem würdest Du es erzählen, wenn Du plötzlich reich wärest? (Das ist auch ein Indikator für stimmige Freundschaften!)**

Es wird Zeit, Dir zu erlauben, zu viel Geld zu kommen.

Unsere zahlreichen schönen Ideen von Bewusstseins- und Yogazentren, spirituell-bewussten Fortbildungen für Lehrkräfte (die über die bisher üblichen Pädagogik und Fach Tools hinausgehen), diversen Hilfswerken etc. etc. gehören ja auch umgesetzt – und finanziert!

2. Ich stimme. Und das darf man hören.

Ich habe genug über Stimmigkeit geschrieben, was Euer Umfeld und Eure Reaktionen auf das Leben betrifft.

Heute geht es um die **Stimme!**

Wenn man jemandem beim Sprechen wirklich zuhört, so erkennt man jede emotionale Bewegung darin. Bei Nervosität z.B. haben viele Menschen eine höhere Stimme.

Jeder Mensch verwendet auch je nach Situation verschiedene Stimmen: Die Alltagsstimme, die Telefonstimme, die Lehrerstimme, die Erotikstimme, die Vortragsstimme, die Singstimme, die Verhandlungsstimme etc. etc.

Mir fällt auf, dass sich seit Monaten die Blockaden und Symptome im Kopf- und Halsbereich häufen. Verstopfte Nase, Schnupfen, Husten, belegte Stimme, Halsweh, Kehlkopfentzündung... Das wirkt sich natürlich auf die Stimme und auf unseren Ausdruck aus, das Reden ermüdet uns, wenn wir nicht frei atmen können bzw. kränkeln.

Als Energetikerin denke ich über die größeren Zusammenhänge nach, wenn sich Symptome in meinem Umfeld dermaßen häufen. Hier ein paar Impulse, was der Hintergrund sein könnte:

- Spreche ich schnell meine „Meinung“ aus, oder prüfe ich vorher, ob meine Meinung der **Wahrheit** entspricht.
- Was ist für mich jetzt überhaupt die **Wahrheit**? Was **stimmt** für mich, auch in der Tiefe, was wirkt und entspricht meiner Wirklichkeit?
- Bin ich mit meinem Gesprächspartner verbunden, in Mitgefühl und Wertschätzung?
- Möchte ich überhaupt etwas zu dem Thema sagen, das gerade besprochen wird? Und wenn ja, was? (Nimm Dir Zeit.) Wäre es besser, in diesem Moment einfach mein Liebeslicht zu aktivieren und einfach energetisch zu wirken, statt zu sprechen?
- Was bringt mein Herz zum Singen und meine Stimme zum wahrhaftigen Erklingen?

Empfehlung zum Überprüfen des Wahrheitsgehaltes der Gedanken:

Methode The Work (TM), Byron Katie, www.thework.com

Byron Katie ist am 16. Juli 2016 in Wien, Messeplatz 1

Seminar The Work (TM) 09:30 – 17:30 Uhr.

Bis 15.5. gibt es ermäßigte Tickets um € 99,- (danach € 115,-).

Tickets und Info: <http://thework.com/en/event/2016-july-europe-tour-vienna-austria>

Durch mein Stimmtraining bei Stella Arman erkenne ich jetzt: Wir sprechen kaum bis gar nicht mit unserer **wahren Stimme!** Sie liegt irgendwo unter diversen Geschichten begraben. Aber es gibt sie, und sie könnte eventuell ganz anders klingen als das, was Du bisher von Dir gehört hast.

Das Wassermann-Zeitalter setzt **Authentizität, Echtheit, Stimmigkeit** voraus. Die Frage „wer bin ich wirklich, wie bin ich gemeint“ gehört **jetzt** und – aufgrund der kollektiven Energie - immer wieder **neu** beantwortet.

Meine liebe Freundin und Kollegin Sam (Samantha Lotz, siehe die Empfehlung in den GLÜCKS News: Lava Yoga) gab mir ein gutes Bild, um mich zu ermutigen, weiterzuarbeiten an unserem CD-Projekt. Ich versuche, ihre Worte sinngemäß wiederzugeben:
„Wenn ein Gerät längere Zeit unbenutzt herumsteht, verstaubt es. Es bildet sich dann irgendwann sogar eine Patina, ein Film, die nicht mit einem Wischer wegzumachen ist. Wenn das Gerät wieder einwandfrei funktionieren soll, gehört es liebevoll und gründlich gepflegt und benützt. Genau so ist es mit der wahren Stimme.“
Ja, das ist ein guter Vergleich!

Vermutlich bekommt man das auch alleine hin. Ich persönlich genieße es, professionell betreut zu werden, sodass ich regelmäßig mein Stimmcoaching bei Stella genieße. Das ist emotional klärend, wirklich witzig, spannend und überraschend – sie ist ein Profi!

Wenn Deine wahre Stimme durchklingt, berührt sie Dich im Herzen. Sie ist wunderschön. (Zur Erinnerung: Das Wort „Person“ stammt von „per sonare“ = durch klingen.)

Es ist schön in Dir. Und ebenso schön ist Deine Stimme!

Das schöne Innere darf erklingen. JETZT.

Dazu kommt, dass sich bei Sam gerade eine besondere Gabe entwickelt: Sie hört die wahre Stimme der Menschen, mit denen sie spricht. Sie hört, was hinter der Sprechstimme liegt. Es ist wunderbar! Ich freue mich sehr darauf, wenn Sam eines Tages Termine anbietet, wo sie Menschen beschreibt, wie ihre wahre Stimme sich anhört, welche Qualitäten in der wahren Stimme jedes Menschen liegen. (Zärtlichkeit, Freude, Respekt, Leichtigkeit, Mut...) Ich ahne, dass diese Frequenzen genau jene sind, die in unserer Seele als Hauptfrequenzen liegen (siehe GLÜCKS Impulse Nr. 8 Punkt 2. „Übung für den Alltag“).

Empfehlung, um Dich einzustimmen:

- Einzeltermine bei Stella Arman, Innsbruck, Tel. 0650 300 88 10
- Stimmbildungs-Seminare bei Stella Arman (nächste Termine 21.5., 23.7. und 22.10.2016 in Innsbruck, Samstag 9-17h, siehe GLÜCKS News Mai)

3. Geld und Stimme – die „Ver-Mittler“ zwischen Geist und Materie

Siehe auch GLÜCKS Impulse Nr. 9 Punkt 3 „Magie“, hier geht es um Charisma: Was strahle ich aus?

Wie oben beschrieben, ist die **Stimme** etwas, was aus unserem Inneren kommt. Auch die Stimme ist somit **ein Teil unserer Ausstrahlung!**

Zu den meisten Erkenntnissen komme ich in der Meditation.

Heute möchte ich einen für mich persönlich **neuen** Zusammenhang erklären, nämlich:

Was haben Stimme und Geld gemeinsam?

Man geht davon aus, dass Klang der Ursprung aller Materie ist. Im Yoga sagt man „Nada Brahma“ - Alles ist Klang.

*„Nada ist der Klang und Brahma ist der Schöpfer, also so etwas wie der Urklang, die Ur-Vibration. Musik hat für mich sehr viel mit Stille zu tun, sie kommt aus der Stille, in Stille ist sehr viel Musik. Oder zumindest meine Musik kommt aus der Stille. Es ist nicht 'meine' Musik, ich höre sie nur von dort und finde einen Weg, sie akustisch hörbar zu machen. **Viele Mystiker verwendeten Musik als den direktesten und einfachsten Weg, Menschen mit ihrer Seele zu vereinigen.** Wenn Musik nicht einfach Lärm ist zur Unterhaltung und Zerstreuung, sondern aus der Stille heraus schwingt und wieder dorthin führt, dann lässt sie uns inne halten und wird zu Nada Brahma. Meine Erfahrung ist, dass dabei die Musik nicht unbedingt langsam und still sein muss, sie kann extrem lebendig und rhythmisch sein.“*

Prem Joshua, Musiker

Mit der Stimme transportieren wir etwas aus dem Unsichtbaren in das Hörbare. Sie ist nicht sichtbar und nicht mit den Händen greifbar, so ist sie nicht ganz Geist und nicht ganz Materie.

Unsere Stimme, verbunden mit unseren Gefühlen, ist ein Mittel zur Manifestation.

Das Geld, das in mein Leben fließt und dann auf dem Konto gutgeschrieben wird, zeigt mir, wie sehr ich mich liebe, wie viel ich mir zugestehe. Es ist nicht ganz Materie (materiell ist es natürlich dann, wenn ich es als Scheine und Münzen realisiere), aber ich kann mit Geld Materie in mein Leben holen. Das funktioniert ganz einfach mit einer Bankomatkarte, einer Online-Überweisung oder mittels Kreditkarte.

Geld vermittelt ebenso aus dem Unsichtbaren ins Sichtbare und ist ein Mittel zur Manifestation.

4. Widerstand und ein klares Nein sagen sind 2 verschiedene Dinge

Stimmigkeit braucht beides: **Verbundenheit und Grenzen.**

Über **Verbundenheit** habe ich reichlich in voran gegangenen Impulsen geschrieben.

Grenzen haben mit einem klaren „Nein“ zu tun. Wann sagt man Nein?

Der Unterschied zwischen Widerstand und einem klaren Nein ist sehr einfach zu erklären:

Widerstand = Verspannung im Körper, Unwohlgefühl, verbraucht Energie

stimmiges Nein = Entspannung, keine Resonanzen, keine Emotionen

Jetzt taucht aber noch etwas Neues auf:

Früher kam ein Widerstand (v.a. im Bezug auf Veränderungen) fast immer aus dem Ego bzw. aus dem verletzten inneren Kind. Diese Widerstände gehörten überprüft, denn sie haben uns ja auf dem Weg zur Stimmigkeit behindert.

Nun haben wir vieles schon transformiert, erlöst, geheilt. Und jetzt gibt es eine andere Art von Widerstand, er ist subtil.

Wir möchten z.B. etwas Neues machen, ja, wir wollen es **wirklich**, aber irgendetwas spreizt. Würde man diesen Widerstand prozentuell ausdrücken, sieht das meistens so aus: 95-99% sagen JA, aber da ist eine kleine Welle von Widerstand, die man nicht erklären kann.

Wenn Dir so etwas geschieht, könnte es sein, dass sich einfach eine **Ebene**, ein (unsichtbarer!) Teil von Dir unbeobachtet fühlt oder noch irgendeine Sache nicht geheilt ist, hier handelt es sich oft um „Kleinigkeiten“.

Diesfalls empfehle ich folgende Übung:

Entspanne Dich, stimme Dich auf eine meditative Übung ein.

Stelle Dir einen schönen Ort vor, an dem Du Dich ungestört mit Deinem „Inneren Team“ treffen kannst.

Lade nun alle Deine Ebenen ein, z.B. Seele, Inneres Kind, Körper, Verstand, Innere(r) König(in) = Deine Würde, Innere(r) Heiler(in), Intuition, ...

Bedanke Dich, dass sich alle Zeit nehmen zur Beratung. Spüre Dankbarkeit und Liebe in Deinem Herzen. Atme. Erkläre dann den Sachverhalt: „Ich würde gerne dieses oder jenes tun. Ich spüre einen Widerstand. Wer von Euch hat denn Bedenken oder Angst?“

Es wird sich eine Ebene melden.

Lasse nun die Anderen, die ja bereits für Dein Vorhaben sind, dieser einen Ebene „helfen“ - sie braucht vielleicht Ermutigung, oder es gehört eine alte Sache geheilt. Vielleicht braucht diese Ebene einfach Trost, Liebe, Anerkennung.

Lasse alles heil werden, was noch schmerzt.

Umreicht einander voller Zuneigung und Dankbarkeit. Lasst die Liebe fließen.

5. Bedürfnisse

Man hat uns recht erfolgreich eingeredet, dass wir nichts und niemanden „brauchen“ dürfen.

Komisch eigentlich.

Ich habe mehrmals über dieses Thema geschrieben, u.a. in den GLÜCKS Impulsen Nr. 10.

Eine der wesentlichen Fragen für ein wirklich bewusstes, stimmiges, energiereiches, freies, einfaches und schönes Leben lautet meines Erachtens:

Was brauche ich

um mich entspannt zu fühlen
und meiner inneren Wahrheit entsprechend leben zu können?

Es ist nicht so wichtig, was in unserem Leben geschieht. Es ist wesentlich, **wie wir damit umgehen!**

Der Vollständigkeit halber möchte ich wieder erwähnen, dass Du Dich in 99% der Situationen **nicht** zu einer schnellen Antwort oder Reaktion verpflichtet fühlen musst! Bewusste Antworten aus der Tiefe dürfen Zeit brauchen. Auch das Heilen einer Wunde (egal ob körperlich, emotional oder seelisch) darf Zeit brauchen.

Mein Tipp für Deinen Alltag lautet daher:

Affirmation / Mantra: „Ich darf mich mit meinen Bedürfnissen zeigen.“

(Das ist eine Ergänzung zu den GLÜCKS Impulsen, wo ich schreibe „Ich darf mich mit meiner Verletzlichkeit zeigen.“ „Ich darf angreifbar sein.“)

Beantworte immer wieder für Dich die Frage „Was brauche ich?“ (um ein Gespräch gut führen zu können; um mich wohl zu fühlen; um bei guter Energie zu sein; etc.)

Affirmation / Mantra: „Ich erlaube mir, dass ich mir Zeit lasse.“ oder „Ich habe alle Zeit dieser Welt.“

**Ihr Lieben alle – ich wünsche Euch aus tiefstem Herzen
Stimmigkeit, Spielraum und Wonne!**

Geben wir alle unserem Wahren Selbst eine Stimme!

Euer GLÜCKSKIND® Sigrid

Liste der bisher erschienenen GLÜCKS Impulse:

Alle GLÜCKS Impulse mit Ausnahme der allerersten Ausgabe vom März 2012 findet man kostenlos auf meiner Website im Downloadbereich! Hier der Link:

<http://www.glueckskind.co.at/index.php/angebot/downloadbereich?start=10>

Die allererste Aussendung vom März 2012 „Die Kraft der Einfachheit“ schicke ich Euch gerne auf Anfrage per E-Mail zu!

Aktuelle Wahrnehmungen – März 2012:

Die Kraft der Einfachheit

Diese Ausgabe kann per E-Mail bei mir bestellt werden, sie ist nicht im Downloadbereich

Nr. 1 – Mai 2012:

1. Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei
2. Kraft Deines Herzens veränderst Du die Welt
3. Mit negativen Emotionen von anderen Menschen umgehen
4. Yoga verändert das Leben

Nr. 2 – März 2013:

Zeit für Ent-Faltung

1. und wieder das Herz... der große Herz-Irrtum
2. Der Mensch will lieben. Die Liebe will fließen.

Nr. 3 – Oktober 2013:

1. Die Neukalibrierung
2. Die Stadt der Juwelen - das 3. Chakra
3. Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung

Nr. 4 – Juli 2014:

Begegnungen im Heiligen Raum

1. Die Kraft der Unvoreingenommenheit
2. Geheilte Weiblichkeit
3. Nachsatz zur Neukalibrierung

Nr. 5 – Jänner 2015:

Veränderung durch beobachtende Präsenz

1. Große, kollektive Veränderungen: Das Neue Resonanzgesetz
2. Das Innere Kind - aktueller denn je!
3. Kontemplation - Stille und Heilung in der Präsenz
4. Wahrhaftigkeit JETZT

Nr. 6 – Juli 2015:

Sinnhaftigkeit, erfüllt leben, Bestimmung, der Seelenplan

Nr. 7 – September 2015:

1. Neue Regeln - was gilt für mich? Verurteile ich?
2. Was heißt Spiritualität für mich?
3. Verbinde oder trenne ich? Wie lebe ich meine Verbindungen?
4. Was gebe ich der Welt?

Nr. 8 – Oktober 2015: Klare Ansage – mutig ins Neue

1. Das Ego lieben
2. Alles ist eins - die Individualität im großen Ganzen
3. Klare Ansage: Mut zu einer Wahrheit, die wir noch nicht ganz kennen
4. Zentriertheit

Beilage (Achtung – eigenes Formular im Downloadbereich!): Seelenstrukturen

Nr. 9 – November 2015: Die Süße des Lebens

1. Die Süße des Lebens
2. Intensität, Tiefe
3. Magie

Nr. 10 – Frei fließende Verbindungen – Erhöhung zur Liebe

Einleitung: Warum schreibe ich

1. Die Affenfalle
2. Selbstheilungskraft - Wege aus der Krankheit:
Alles ist Energie, Schwingung. Energie will fließen.
3. Das einfache Lösen von Blockaden
4. Ver-Bindungen frei fließend und liebend leben
5. Die Berufskrankheit der Energetiker: Es muss mir immer gut gehen.
6. Verbinden von Alltag und Spiritualität

Nr. 11 – Klärung: Der Irrtum der Fremdenergien – Karma und Erbsünde

1. Einleitung
2. Wie funktioniert es, Energie von Anderen zu bekommen?
3. Vorbereitung
4. Was geschieht mit der Energie, die wir von anderen - bewusst oder unbewusst -abziehen?
5. Der Begriff *Fremdenergie* hat eine neue Bedeutung
6. Das Hauptproblem der Fremdenergie
7. Übung zur Klärung der Energien

Nr. 12 Der „Point Of No Return“

- A. Einleitung
 - A.1. Stress
 - A.2. STOPP sagen
 - A.3. Die Öffnung
- B. PNR – Der Point Of No Return
 - B.1. Fühlen in 3D – Handeln multidimensional – und danach?
 - B.2. Schutzbedürftigkeit, Gefühl der Verletzlichkeit
 - B.3. Angst vor dem Alten Ich
 - B.4. Was genau ist der Knackpunkt?

B.5. Mein persönlicher Wendepunkt

Nr. 13 Mehr Fühlen, weniger analysieren

- Hinweis Facebook
- 1. Einleitung und 4jähriges Jubiläum der GLÜCKS Impulse
- 2. Wie kreierte ich ein schönes Gefühl?
- 3. Expect the best

Nr. 14 Energie und Harmonie im täglichen Leben

- Einleitung: Wohlfühlen
- eine Auswahl von Kurzübungen für den Alltag (Yoga, Meditation, Mentales Training)