

Barbara Arzmüller

Die
7 Energien in dir
DAS WORKBOOK

BRINGE
DYNAMIK,
GEMÜTLICHKEIT,
VIELSEITIGKEIT,
SENSIBILITÄT,
GLANZ, KLARHEIT UND
SOVERÄNITÄT
IN DEIN LEBEN

Barbara Arzmüller

Die
7 **Energien** in dir
DAS WORKBOOK

BRINGE
DYNAMIK,
GEMÜTLICHKEIT,
VIELSEITIGKEIT,
SENSIBILITÄT,
GLANZ, KLARHEIT UND
SOVERÄNITÄT
IN DEIN LEBEN



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1531-6
ISBN E-Book 978-3-8434-6520-5

Barbara Arzmüller:
Die 7 Energien in dir – das Workbook
Bringe Dynamik, Gemütlichkeit,
Vielseitigkeit, Sensibilität, Glanz,
Klarheit und Souveränität
in dein Leben
© 2023 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Anna Katharina Berg &
Anna Twele, Schirner, unter Verwendung
von #662769103 (©wacomka),
www.shutterstock.com
Layout: Anna Katharina Berg, Schirner
Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage März 2023

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie
des auszugswweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Die sieben Energien für ein harmonisches Leben.....	8
Zeit für dich – das Ziel aller Übungen	12
Los geht's!	15

Die sieben Energien	19
----------------------------------	-----------

Die dynamische Energie.....	20
Aktivierungsübung: Die Krafttiersuche.....	22
Balanceübung: »Krieger« oder »Held«.....	26
Entspannungsübung: Kreative Aktivitäten.....	29
Loslassübung: Feierlich und lustig.....	30
Glücksübung: So viel Schwung.....	32
Impulse für die dynamische Energie.....	33

Die gemütliche Energie.....	34
Aktivierungsübung: Wohlfühlwörter sammeln.....	36
Balanceübung: Chakras, Farben und ihre Talente	40
Entspannungsübung: Ein Blumenkranz der Freude.....	44
Loslassübung: Liebevoll und magisch.....	46
Glücksübung: Schöne, kleine Geschenke.....	48
Impulse für die gemütliche Energie	49

Die vielseitige Energie 50

Aktivierungsübung: Der klassische Zahlencode.....	53
Balanceübung: Kräutersalz zum Selbermachen	57
Entspannungsübung: Wortpaare finden.....	61
Loslassübung: Klangvoll und leicht.....	62
Glücksübung: Ein Lächeln für die Welt.....	64
Impulse für die vielseitige Energie.....	65

Die sensible Energie..... 66

Aktivierungsübung: Träumen mit dem Mond.....	69
Balanceübung: Same, Saat und Blume des Lebens	71
Entspannungsübung: Blüten, Kräuter und Essenzen.....	75
Loslassübung: Achtsam und spirituell.....	78
Glücksübung: Körper und Seele berühren	80
Impulse für die sensible Energie.....	81

Die glanzvolle Energie 82

Aktivierungsübung: Strahlen wie die Sonne.....	85
Balanceübung: Edelsteine zum Schmücken und Heilen	88
Entspannungsübung: Orte der Macht kennenlernen.....	91
Loslassübung: Prachtvoll und herzlich.....	94
Glücksübung: Anziehend für Glück.....	96
Impulse für die glanzvolle Energie	97

Die klare Energie 98

Aktivierungsübung: Zwölf Werte	101
Balanceübung: Der positive Kern	106
Entspannungsübung: Salbei zum Essen, Trinken, Riechen und Räuchern	109
Loslassübung: Einfach und wirkungsvoll	111
Glücksübung: Die Steine fragen	114
Impulse für die klare Energie	115

Die souveräne Energie.....	116
Aktivierungsübung: Ein Labyrinth zeichnen und gehen	119
Balanceübung: Frieden schließen	123
Entspannungsübung: Magische Symbole kennen und nutzen	126
Loslassübung: Individuell und ideell.....	129
Glücksübung: Freude atmen und sehen.....	132
Impulse für die souveräne Energie	133
Die sieben Energien – dein immerwährender Kraftpool.....	134
Lösungen.....	138
Über die Autorin	140
Bildnachweis	144

Die sieben Energien für ein harmonisches Leben

*Wie innen, so außen.
Du bist, wie du wohnst.
Zeige mir, wie du lebst, und ich sage dir, wer du bist.*

Sicherlich kennst du diese oder ähnliche Weisheiten, die veranschaulichen, dass das Innen und das Außen direkt zusammenhängen. Es ist doch so: Die meisten Menschen richten ihr Zuhause nach ihrem Gefühl ein. Das heißt, sie wählen ihre Umgebung und ihre Einrichtung aus, weil sie ihnen gefällt. Bei manchen steht im Vordergrund, dass die Möbel gerade dem aktuellen Trend entsprechen. Andere entscheiden sich für Sachen, die sie günstig erwerben können oder geschenkt bekommen. Wieder andere wollen mit der Art ihrer Einrichtung beeindrucken oder provozieren.

Welcher Beweggrund auch immer ihrer Wahl zugrunde lag, sie haben sich für diese und nicht für andere Teile entschieden. Sie haben die Gegenstände, mit denen sie sich umgeben, bewusst oder unbewusst ausgesucht, doch immer drücken sie damit etwas aus. Es ist eben kein Zufall, wie wir unsere Umgebung gestalten. Mit jeder Entscheidung für oder gegen Möbel, Bilder, Vorhänge, Dekoration und Farben strahlen wir aus, wie wir uns fühlen und wie wir sind. Es ist, als würde sich unser Inneres manifestieren. Sich bewusst einzurichten, heißt also, die eigene Persönlichkeit zum Glänzen zu bringen.



Nun ist es jedoch nicht nur so, dass wir die Umgebung gestalten. Das funktioniert nämlich in beide Richtungen. Die Umgebung »gestaltet«, das heißt beeinflusst umgekehrt auch uns. Halten wir uns längere Zeit in einer düsteren Umgebung auf, färbt diese auf unser Gemüt ab. Genauso geschieht es in einer geschmackvollen, lustigen, natürlichen Umgebung.

Weniger Krimskrams um sich zu haben, kann helfen, besser in die eigene Kraft zu kommen und neue Qualitäten in sich zu erkunden, obwohl auch hierbei die Menschen höchst unterschiedlich veranlagt sind. Was auf die einen restlos überladen wirkt, ist für die anderen gerade das richtige Maß an Fülle zum Wohlfühlen.

Den Mechanismus dieser Wechselwirkung zwischen Innen und Außen kannst du nutzen, um bestimmte Qualitäten in dir wachzurufen oder zu verstärken. Die sieben Energien in diesem Buch stehen stellvertretend für die unendlich vielen Möglichkeiten, die in uns angelegt sind.

Um ihre Kraft zu nutzen, ist es von Vorteil, erst einmal die in dir vorherrschende Energie kennenzulernen. Das bedeutet, dass du dich mit deinen bereits vorhandenen Qualitäten – dynamisch, gemütlich, vielseitig, sensibel, glanzvoll, klar oder souverän – vertraut machst.

Darüber hinaus liegen in dir, wie in allen Menschen, aber noch viele andere Neigungen verborgen. Es gibt unzählige Qualitäten und Talente, in verschiedenen Mischungen und Ausprägungen. Jeder Mensch ist einzigartig. Dennoch: Anhand von Mustern lassen sich Ähnlichkeiten feststellen. Damit wird es leichter, eigene Vorlieben zu erkennen. Manches macht neugierig, anderes lehnen wir ab – vielleicht auch, um uns Jahre später doch darum zu kümmern. Jeder Mensch ist schließlich ein Universum, das alles enthält. Vielleicht können wir nicht in jedem Leben alle Möglichkeiten ausschöpfen. Aber wir können doch immerhin so viele Chancen nutzen, wie wir Lust darauf haben. Es macht das Leben reich – an Eindrücken und an Erfahrungen.

Für den Anfang stelle dir nur zwei Fragen: Wie wohnst du? Wie fühlst du dich? Mit »Fühlen« ist nicht der momentane, emotionale Zustand gemeint. Dieser kann schwanken, zum Beispiel, weil gerade ein nerviger Anruf kam oder ein schwieriges Gespräch bevorsteht. Dein »Fühlen« hingegen ist die übergeordnete Gefühlslage, die in deinem Leben aktuell vorherrscht. Dein Inneres kann sich empfindsam und weich anfühlen oder auch forsch und selbstsicher. Du kannst dich überwiegend als sorglos und spontan empfin-

den oder auch als nachdenklich und kontrolliert. Wenn du das in dir vorherrschende Gefühl näher bestimmt hast, frage dich: Magst du dieses Gefühl? Könnte es besser sein, und sei es in Teilbereichen? Würdest du gern noch weitere Facetten des Seins kennenlernen? Wie auch immer deine Antworten auf diese Fragen ausfallen, lasse dich auf die spannende Reise durch die sieben Energien ein!

Sei dir sicher: Alle Energieformen sind in dir angelegt, wie sie in jedem Menschen verankert sind. Den Zugang dazu freizulegen und diese Kräfte zu nutzen, nützt uns, weil sich damit neue Facetten der Persönlichkeit sowie ungenutzte Talente entdecken lassen. Es hilft, sich aus alten, beschwerlichen Mustern von Herkunft und Erziehung zu befreien. Dabei spielt es keine Rolle, welche Veranlagung wir haben – Zeit zum Entdecken, Sinnieren und Staunen sollten wir uns immer nehmen.

Wie sich die sieben Energien in der Art des Wohnens und Einrichtens entdecken und einsetzen lassen, kannst du ausführlich in meinem Buch »Dein Zuhause als Spiegel deiner Seele« nachlesen. In diesem Buch hingegen soll es darum gehen, die Energien auf spielerische Art kennenzulernen und sie sich damit auf eine ganz einfache Weise zugänglich zu machen. Denn manche Kräfte können eine Aktivierung gut brauchen, ohne dass du deshalb gleich die gesamte Einrichtung veränderst.

Du kannst die Übungen in diesem Buch nutzen, um Talente in dir wachzurufen, die verschüttet waren. Du kannst sie nutzen, um Ziele zu erreichen, für die du genau diese spezielle Energieform brauchst. Du kannst sie nutzen, um dich selbst wiederzufinden. Du kannst sie auch nutzen, um deine Lieblingsenergie besser kennenzulernen. Für jedes Anliegen findest du die passende Übung – etwa zur **Aktivierung** oder zum **Ausbalancieren** der Energie und zur **Entspannung**, oder du nutzt die **Glücksübung** für schnelle Erfolge. Die sieben Energien zeigen sich aber auch in unterschiedlichen Vorlieben in Bezug auf das, was der Mensch zu brauchen glaubt und was nicht. Das kann sich in der Einrichtung zeigen, genauso aber in Verhaltensweisen. Die zugrunde liegenden blockierenden Muster lassen sich ganz individuell loslassen. Je eine passende **Loslassübung** findest du daher für alle sieben Energien. Denn die äußere Ordnung hat immer auch mit der inneren Ordnung zu tun – wie eben alles auf der Welt eine Entsprechung in unserem Inneren findet.

Wie viele Übungen du ausprobierst, bleibt natürlich dir überlassen. Danach kannst du dann in aller Ruhe entscheiden, ob du mehr machen möchtest und die Farben, Materialien und Möbel in deiner Wohnung der gewählten Energie entsprechend anpassen willst. Nutze dafür gern die zahlreichen Anregungen aus »Dein Zuhause als Spiegel deiner Seele«, oder lasse dich von den zusätzlichen **Impulsen** inspirieren, die ich am Ende jedes Kapitels zu den Energien für dich zusammengestellt habe.

Unterschiedliche Energieformen kennenzulernen und mehr Vielfalt zuzulassen, ist im Übrigen nicht nur gut für dich selbst, sondern auch für andere Menschen – diese nämlich werden sich durch deine eigene Entwicklung angeregt fühlen, sich auch selbst auf den Weg zu machen. Nicht zuletzt ist diese Art der Energiearbeit gut für die Erde. Denn wenn alle ihre Talente leben, gehen in der Welt viele Lichter auf.





Die **7** Energien



Die dynamische Energie

Der Charakter

Für ihre lustigen Ideen und spontanen Einfälle sind Menschen mit ausgeprägter dynamischer Energie bekannt. Impulsiv, ehrlich und direkt äußern sie ihre Meinung und ihre Gefühle. Abenteuer suchen und finden sie. Gefahren schrecken sie nicht ab, sondern sie verstehen sie als willkommene Herausforderung. Dass sie den Bogen dabei zuweilen überspannen, liegt in ihrer Natur.

Menschen mit dynamischer Energie riskieren viel. Konflikten gehen sie nicht aus dem Weg. Mit großer Leidenschaft setzen sie sich für Unabhängigkeit und Selbstbestimmung ein. Sie lieben und brauchen ganz unterschiedliche Aktivitäten, denn diese halten sie frisch und wach. Wer sich auf diese Kraft einlässt, kann mit einem Zuwachs an Unternehmungsdrang rechnen. Die dynamische Energie macht mutig, wehrhaft und unglaublich tatendurstig.

Die Einrichtung

In der Art ihrer Einrichtung zeigen Menschen mit dynamischer Energie, dass sie das Einfache lieben. Ein naturbelassener Holz- oder Steinboden passt besser zu ihnen als fein lackiertes Parkett und edle Fliesen. Sie improvisieren gern, daher können sie auch gut in unfertigen Räumen leben. Es regt sie dazu an, sich immer etwas Neues auszudenken. Klare Farben passen zu ihnen. Oft wählen sie Weiß und Schwarz, dazu setzen sie Akzente in leuchtendem Rot oder Magenta. Auch Sportgeräte finden Platz in ihrem Zuhause, drücken sie doch einen starken Bewegungsdrang aus.

Die Wirkung

Übertreiben Menschen ihren Anteil an dynamischer Energie, macht sie das tollkühn und unstet. Sie werden rechthaberisch, streitsüchtig und aggressiv. Haben sie diese Energie blockiert, kommen sie nicht richtig in die Gänge. Sie haben vielleicht noch Ideen, scheitern aber an der Umsetzung. Jedes Hindernis wirkt wie ein unüberwindlicher Berg. Oftmals kreisen sie nur noch um ein Thema und sehen keinen Ausweg mehr. Leben sie die dynamische Energie harmonisch aus, finden sie immer die richtige Handlung zur richtigen Zeit. Schlagfertigkeit und Abenteuerlust sprudeln. Menschen mit einem ausgewogenen dynamischen Energiepotenzial tun der Erde gut, denn sie haben keine Angst vor Veränderungen und Neuordnungen. Sie erkennen, was wo zu tun ist, und packen tatkräftig an.

Balanceübung:

»Krieger« oder »Held«

Sehr gut lassen sich disharmonische Kräfte im Menschen über Yogaübungen ausbalancieren. Yoga ist eine alte Kunst, die Körper, Seele und Geist in Einklang bringt. Ihr zugrunde liegt eine Philosophie, die das Leben freundlich von einer höheren Warte aus betrachtet. Als friedlich und sanft sind die körperlichen Übungen des Hatha-Yoga bekannt – dahinter steckt aber eine gewaltige Kraft. Yoga fördert zugleich die Beweglichkeit und die Stabilität, sowohl auf den Körper bezogen als auch auf Geist und Seele. In der westlichen Welt ist das Hatha-Yoga weit verbreitet, das sich vorwiegend auf Atmung und Körperübungen konzentriert. Dies spricht auch Menschen an, die vorgeben, sich für spirituelle Themen nicht zu interessieren. Doch machen alle Übungen des Yoga die Chakras weit und reinigen die Aura. So wird bei jeder Form von Yoga immer und ganz nebenbei auch eine seelische Entwicklung beginnen.

Perfekt, um die dynamische Energie in Balance zu halten, ist die Yogaübung, die »Krieger« oder auch »Held« genannt wird: *Virabhadrasana*. Dies ist das Sanskritwort für die Kriegerstellung. Das Wort setzt sich zusammen aus *Vira* für »Held« oder »Krieger«, aus *Bhadra* für »Freund« sowie aus *Asana*, was eigentlich »Wurzel« bedeutet und der Beinamen fast aller körperlichen Yogaübungen ist. Nebenbei: Auch das Wort *Yoga* stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie »Einheit« oder »Verbundenheit«.

Die Kriegerübung wirkt sich zum einen positiv auf Menschen aus, die ständig in Verteidigungshaltung sind und denen es an Durchsetzungskraft fehlt. Zum anderen aber hilft sie denen, die zu forsich und unüberlegt vorgehen und mit ihrer leidenschaftlichen Aggressivität übertreiben.

Beide Pole sind auch das Thema bei einer nicht ausbalancierten dynamischen Energie. Hier geht es darum, in die Gänge zu kommen und aktiv zu werden, dann aber auch die überschießenden Energien handhaben zu können. Die Kraft soll konzentriert gelebt werden. Jeder Mensch sollte selbst bestimmen, wann und wie er seinen Mut und seine Abenteuerlust einsetzen will, aber er sollte kein Getriebener der eigenen Emotionen sein. Das

Geheimnis bei Yoga ist: Es gleicht aus. Der »Krieger« nützt damit sowohl den ungestümen wie auch den übervorsichtigen Menschen. Denn hierbei geht es nicht darum, tatsächliche Angriffe auf andere einzuüben, sondern darum, eine klare, entschiedene Haltung zu trainieren und zum Ausdruck zu bringen.

Der Sinn dieser Yogastellung ist es also, die eigene Kraft zu konzentrieren, um sie dadurch besser wahrzunehmen. Der Krieger ist eine gute Gleichgewichtsübung, die Stärke und Selbstbewusstsein vermittelt, die Begeisterung anfach und gleichzeitig zu mehr Demut verhilft. Erstere aktivieren die Selbsterhaltungskräfte der hinnehmenden Charaktere, Letzteres besänftigt die zu übertriebener Heftigkeit neigenden Persönlichkeiten. Yoga bringt alle in ihre Mitte und besonders Menschen, die sich ihrer dynamischen Energie annehmen wollen.

Yogaübungen solltest du dir immer von einem Lehrer, einer Lehrerin zeigen lassen, um dir keine Haltungsfehler anzugewöhnen. Die Wirkung auf Körper und Psyche steigt erfahrungsgemäß, wenn die Übungen mit großer Präzision ausgeführt werden. Die folgende Beschreibung ist daher als Auffrischung für Geübte gedacht und als Anregung für Neulinge, doch einmal einen Yogakurs zu besuchen.

Achte bei der Ausführung auf deinen Körper, und gehe immer nur so weit, wie es deine Fitness zulässt. Nach jeder Yogaübung gilt es, sich zu entspannen. Der Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung ist eben in allen Lebensbereichen wichtig.



Die Yogasequenz

Stehe aufrecht und gerade. Atme tief ein und aus, während du deinen inneren Krieger, deine innere Kriegerin begrüßt. Nun stelle die Beine in eine weite Grätsche. Atme.

Drehe deinen Oberkörper zum rechten Bein, als wolltest du mit diesem Bein losgehen. Drücke dabei die Füße fest in den Boden, und hebe die Arme gerade über den Kopf. Die Finger zeigen nach oben, du schaust nach oben. Atme.



Gehe mit dem vorderen, rechten Bein in die Knie, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Das hintere, linke Bein dehnt sich und bleibt gerade. Die Hüften zeigen beide nach vorn. Halte die Stellung ein paar Atemzüge lang.



Dann lasse die erhobenen Arme bis auf Schulterhöhe sinken. Der rechte Arm zeigt nach vorn, der linke Arm zeigt nach hinten, die Handflächen schauen nach unten. Drehe den Oberkörper auf. Schau nach vorn zu deiner rechten Hand. Atme mehrmals tief ein und aus.

Nimm wieder die Ausgangsstellung ein, und wiederhole die Übung mit der linken Seite. Danach entspanne dich. Lege dich dazu flach auf den Rücken, und lasse den Atem fließen. Nimm dabei wahr, wie sich die positive Kraft deines inneren Kriegers, deiner inneren Kriegerin entfaltet.



Die vielseitige Energie

Der Charakter

Sich auszutauschen, ist ein Grundanliegen von Menschen mit vielseitiger Energie. Sie sind lebhaft, findig, umtriebig und stets neugierig auf das, was das Leben an Schönem zu bieten hat – denn dass es hiervon eine Menge gibt, davon gehen sie aus. Sie wollen unterwegs sein und etwas erleben.

Menschen mit vielseitiger Energie sind immer da zu finden, wo etwas los ist. Wird nichts geboten, werden sie einfach selbst zum Auslöser von Trubel und Heiterkeit. Die Welt ist ja so spannend. Ständig gibt es etwas Neues zu

entdecken und so viel Wissenswertes zu erfahren. Das macht Spaß! Frei von Vorurteilen reden Menschen mit vielseitiger Energie mit jeder Person, die ihnen über den Weg läuft. Kommunikation ist ihre große Stärke. Sie müssen sich nicht bemühen, innere Barrieren abzubauen, denn sie haben keine. Sie gehen lustig und locker auf alles und jeden zu. Auch die Welt der schweren Gefühle kennen sie nicht, weder im positiven noch im negativen Sinn. Das heißt, sie leben weder die übertriebene Romantik, noch hängen sie Enttäuschungen lange nach. Für sie fühlt sich irgendwie alles nach »Erfahrung« an. Und davon kann man ihrer Meinung nach gar nicht genug bekommen.

Die Einrichtung

Das Zuhause eines Menschen mit vielseitiger Energie ist in der Regel hell, übersichtlich und freundlich gehalten. Die vielseitige Energie bevorzugt leichte Möbel aus Holz, Alu oder auch Kunststoff. Gibt es neue Materialmischungen im Handel, sind diese bei ihnen bald zu finden, denn sie haben keine Berührungsängste mit neuen Entwicklungen. Alles ist sehr praktisch, ohne Firlefanz und Deko. Wovon es reichlich gibt, sind Bücher und Zeitschriften – wobei zahlreiche Menschen mit vielseitiger Energie heutzutage auf virtuellen Lesestoff wechseln und sich nicht mehr mit Papier belasten. Telefon und Computer sind ein Muss, genauso große Fenster und Balkone – alles eben, was den Kontakt nach draußen so einfach wie möglich macht.

Die Wirkung

Leben Menschen die vielseitige Energie übertrieben, finden sie keine Grenze. Sie schaffen es nicht, sich festzulegen. Es könnte sich doch später etwas noch Besseres ergeben. Wie ärgerlich wäre es dann, sich schon entschieden zu haben! Sie lassen sich zudem gern ablenken und kommen häufig viel zu spät. Kommt diese Energieform nicht zum Zuge, äußert sich dies in einem Mangel an Kontakten und einem Hang zu Vorurteilen. Alles sollte möglichst so bleiben, wie es ist – dabei ist das Leben selbst doch in ständiger Bewegung und Veränderung.

Harmonisch gelebt, macht die vielseitige Energie heiter und fröhlich. Wo sie ist, gibt es immer etwas zu lachen. Wer an dieser Unbeschwertheit teilhaben möchte, sollte sich mit dieser Kraft anfreunden. Dadurch öffnet sich eine innere Tür, um unbekanntes Terrain mit Freude zu erkunden, begeistert etwas Neues zu lernen und gern mit anderen in Kontakt zu kommen. Diejenigen Menschen in unserer Welt, die oft in Ideologien und Glaubenskonstrukten verstrickt sind, werden die Unvoreingenommenheit, Offenheit und Freundlichkeit der vielseitigen Energie zu schätzen wissen.





Balanceübung: Kräutersalz zum Selbermachen

Generell ist es für Menschen mit vielseitiger Energie eine gute Idee, ihre Gedanken zu klären und damit ihre innere Unruhe auszugleichen. Die Natur ist hierfür der perfekte Ort. Da trifft es sich gut, dass die vielseitige Energie ein hohes Interesse an Gesundheit und Natur mit sich bringt – wie eben an allem, was die Grundlagen des Lebens ausmacht. Es tut Menschen mit vielseitiger Energie gut, in der Erde zu graben, zu pflanzen, zu pflegen und zu ernten, denn damit wird ihre eigene Erdverbundenheit geweckt. Das ist vor allem dann ein Vorteil, wenn sie sich zu sehr in abstrakten, geistigen Vorstellungen verlieren.

Handwerkliches Geschick mag eine Frage des Talents sein, doch einfache Verrichtungen kann jeder erlernen, der dazu Lust verspürt. Dazu zählen das Anlegen eines Kräuterbeetes und das Kochen. Die Zubereitung eines einfachen Essens erfordert lediglich Appetit und einige wenige Grundkenntnisse. Wenn du dazu einige Zutaten wie ein Kräutersalz selbst herstellst, schenkst du deinen Gerichten eine persönliche Note. Es ist der erste Schritt zur Kräuter-Kochkunst – und ein nettes Mitbringsel ist es außerdem.

Kräuter sind fast schon ein Synonym für Gesundheit. Sie enthalten Vitamine und Mineralien, und insbesondere die Bitterstoffe machen sie zu wertvollen Energieträgern. Unser Körper braucht sie dringend für eine gesunde Verdauung. Vielen industriell hergestellten Nahrungsmitteln wurden die Bitterstoffe weggezüchtet, da ihr Geschmack nicht so beliebt ist. Stimmt, bitter ist nicht süß. Es schmeckt anders, tut uns aber gut. Dies alles macht die Kräuter zu einem wahren Energiekatalysator für das körperliche Wohlbefinden und die seelische Balance. Es ist immer von Bedeutung, welche Zutaten du verwendest, wo du die Kräuter kaufst, ob du sie selbst ziehst oder in der Natur sammelst. Dazu ist es gut zu wissen, dass auch die herkömmlichen Küchenkräuter Heilkräfte in sich tragen. Unterschätze außerdem nicht den Einfluss

deiner Gemütslage beim Kochen. Denn wir bereichern die Nahrungsmittel mit Energie an, wenn wir sie achtsam und mit liebevollem Herzen zubereiten.

Aus Kräutern lässt sich so viel Feines machen. Hast du schon einmal Kräutersalz selbst hergestellt? Es schmeckt exzellent – in der Suppe, auf dem Butterbrot, zu Ofenkartoffeln, in Gemüsegerichten oder im Salat. Eine gute **Basismischung** für dein Salz erhältst du mit diesen vier Kräutern: **Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel** und **Ysop**. Sie gelten als klassische Mischung für ein vielseitig verwendbares Kräutersalz. Wenn du die **mediterrane Küche** liebst, probiere eine Salzmischung mit **Oregano, Rosmarin, Salbei** und **Thymian**. Gib das mediterrane Kräutersalz über den Salat, oder mische es in deine Tomatensoße, wenn du möchtest mit einem Schuss Rotwein, und reiche diese zu Nudeln. Der Geschmack des Südens wird dich träumen lassen! Als Naturfan wird dir ein **Wildkräutersalz** mit **Löwenzahn, Gundelrebe, Rotklee, Brennessel** und **Giersch** schmecken. Diese Kräuter zu sammeln empfiehlt sich im frühen Frühjahr, wenn sie noch jung und zart sind. Doch zurück zum klassischen Kräutersalz. Es ist ein einfacher und guter Anfang, damit zu beginnen. Die frischen Zutaten sind fast das ganze Jahr über erhältlich, solltest du keine eigenen Kräutertöpfchen besitzen.



Rezept für klassisches Kräutersalz

Für die Herstellung deines Kräutersalzes brauchst du:

- einige Stängel Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel und Ysop
- 1 Tasse Salz
- 1 kleines Messer und 1 Schneidebrett
- 1 Mörser

Tip: Meersalz eignet sich besonders gut, weil es ein klein bisschen feuchter ist als Steinsalz und deshalb die Aromen der Kräuter sehr gut aufnimmt.



Anleitung:

Nimm eine halbe Tasse Kräuter. Zupfe die Blättchen von Liebstöckel, Petersilie und Ysop ab, und schneide sie zusammen mit dem Schnittlauch sehr fein.

Gib die Kräuter zusammen mit einer Tasse Salz in den Mörser, und vermenge alles kräftig mit dem Stößel. Im Mörser werden die Kräuter in das Salz regelrecht hineingerieben. Wenn du keinen Mörser zur Hand hast, kannst du aber auch eine kleine Schale und einen Löffel verwenden.

Fertig ist dein frisches Kräutersalz! Aufbewahren lässt es sich gut in einem Glas mit Schraubdeckel. Es schmeckt himmlisch würzig – und ist so einfach. Genau das ist es, was vielseitige Energie begeistert, denn so ist rasch wieder Zeit für andere Tätigkeiten.

Beim Kräutersalz sind es die unspektakulären Zutaten und das problemlose Selbermachen, was es – nicht nur für die vielseitige Energie – so attraktiv macht. Hinzu kommt die positive Wirkung auf die Verdauung und ganz allgemein auf die Gesundheit. Das i-Tüpfelchen aber ist der unverwechselbare, gute Geschmack – denn das Genießen schätzen Menschen mit vielseitiger Energie ebenfalls.

Das steht nicht im Widerspruch zu ihrem überaus wirtschaftlichen und nützlichen Denken. Geht es nach ihnen, soll jede Arbeitsleistung ihren Aus-

gleich bekommen, für jede Mühe soll es eine Belohnung geben. Bei der Herstellung von Kräutersalz steckt der »Lohn« im Genuss. Bald kann dir die erweckte vielseitige Energie Lust machen, weitere Kräuter zu sammeln, sie selbst anzubauen und sie zu verwenden – wie Spitzwegerich, Frauenmantel, Beifuß und Schafgarbe. Oder versuche Gänseblümchen, Brunnenkresse, Scharbockskraut oder Beinwell. Die Natur ist voller Geschenke. Lerne sie kennen, und mache dir die Freude, noch mehr aus Kräutern herzustellen: Öle, Essige, Badezusätze, Salben, Tees, Auflagen und Tinkturen. Mit einer aktivierten vielseitigen Energie steht dir die ganze gesunde Kräuterwelt offen.

Jeder Mensch ist individuell: Ob wir spontan und voller Tatendrang sind, ordentlich und zuverlässig oder frei und vor Ideen sprudelnd, hängt davon ab, welche Energien wir im Leben nähren.

Die sieben Energien in diesem Workbook stehen stellvertretend für die unendlichen Möglichkeiten, die in uns angelegt sind. Harmonisch gelebt, bringen sie unsere Persönlichkeit zum Glänzen. Doch auch neue Facetten des Seins und ungenutzte Talente lassen sich mit ihnen erschließen. Fehlt es uns an Willenskraft? Haben wir den Sinn für das Schöne verloren? Oder brauchen wir einfach einen klaren Kopf? Dank individueller Übungen – wie Kreativitätsimpuls, Räucherrezept, Yogasequenz oder Krafftiersuche – aktivieren wir genau die Energie, die wir gerade am meisten benötigen.

Die **dynamische Energie**

lässt die Tatkraft und die Abenteuerlust sprudeln.

Die **gemütliche Energie**

weckt die Freude am Leben und am Genießen.

Die **vielseitige Energie**

macht geistig und körperlich beweglich und aufgeschlossen.

Die **sensible Energie**

stärkt das Gefühl und schenkt Sinn für Magie.

Die **glanzvolle Energie**

macht selbstbewusst und lässt das eigene Potenzial aufleuchten.

Die **klare Energie**

stabilisiert und schärft den Blick fürs Ganze wie fürs Detail.

Die **souveräne Energie**

fördert die Individualität und den Optimismus.

Ob wir eine Energie aktivieren, sie ausbalancieren, uns entspannen, materiellen und emotionalen Ballast loslassen oder einfach kleine Glücksmomente vermehren wollen: Diese Reise durch die sieben Energien lädt zum Entdecken, Sinnieren und Ausprobieren ein – das macht nicht nur Spaß, sondern lässt uns auf allen Ebenen Kraft schöpfen und Harmonie erfahren.