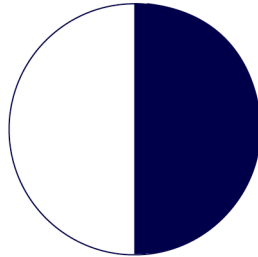


---



## Modul 7 – Selbstfürsorge



### Der abnehmende Halbmond

In Zeiten, wenn dir weniger Energie zur Verfügung steht, du dich müder und verletzlicher fühlst, brauchst du mehr Fürsorge für dich. In der gesunden Selbstfürsorge versorgst du dich gut und sorgst auch für eine Reserve. Du erinnerst dich an das schamanische Sprichwort:

*Nähre dich dreimal selbst, sagen die Schamanen: das erste Mal für dich, das zweite Mal für deine Reserve, das dritte Mal, damit du etwas zum Weitergeben hast.*

Wenn du nichts mehr hast, müssen dir andere etwas geben oder für dich sorgen. Du sorgst also für dich und damit auch für andere, indem du gut auf dich achtest und eine Energiereserve behältst. Das, was du übrig hast, gibst du von Herzen gerne weiter.

Kommen wir beim Thema der Selbstfürsorge wieder auf das Symbol der Schale, die für die Weiblichkeit, den weiblichen Schosraum und das Nährende steht. Alles, was in diese Schale gelegt wird, bekommt Energie, Bewusstsein und Kraft.

Die Schale hat viele Facetten und Zustände, sowie du verschiedene Räume in dir hütetest. So trägst du auch in dir verschiedene Schalen, sowie du eben auch verschiedenes nährst. Z.B. die Schale der Lebensfreude oder die deiner Wünsche und Träume, die deines Herzensprojektes, die Freundinnenschale, die der inneren Mutter etc., und die Schale der Selbstfürsorge. Es geht darum, diese Schale(n) bewusst zu nähren. Du entscheidest, was dich nähren soll und was nicht in diese Schale gehört und was nicht.

---



## Lade deine Batterien auf – Übung zur Selbstfürsorge

### 1.

Wenn du kannst, lege dich hin und lege beide Hände auf deinen Unterbauch, zwischen Bauchnabel und Schambein. Entspanne deinen Körper. Vertraue darauf, dass dein Knochenbau, das Bett oder der Stuhl dich unterstützen werden. In der Gewissheit, dass du vollständig unterstützt wirst, kannst du nun deine Muskeln einladen, loszulassen. Wenn es irgendwelche Stellen gibt, an denen du das Gefühl hast, dass du noch Spannung hältst, dann lade auch sie ein, loszulassen. Ehre die Arbeit, die sie leistet, selbst wenn du ihr erlaubst, sich zu lösen.

Deine Hände aktivieren diese wunderbare Batterie tief in deinem Unterleib. Visualisiere/sehe/denke/fühle eine schöne Lichtkugel, die tief in diesem Bauchbereich sitzt. Die Wirbelsäule wird von dieser Lichtkugel umschlossen, ebenso wie der Bereich hinter deinen Händen. Stimme dich auf die Farbe der Kugel ein, wenn das für dich hilfreich ist. Wenn du deine Bewusstheit hierher bringst, belebt und aktiviert bereits diese wunderbare Kraftquelle.

### 2.

Wenn du das nächste Mal einatmest, bewege deine Hände vom Bauch hinauf zur Brust. Halte deine Hände hier ruhig. Hinter diesem Bereich befindet sich das nächste *Batterienpaket*, das mittlere Dantien. Dieses ist verbunden mit deiner Weisheit, deinem Bewusstsein, deinen kognitiven und emotionalen Seinszuständen. Bleibe auch hier für ein paar Atemzüge.

### 3.

Bewege dann deine Hände nach oben und lege sie auf deine Stirn. Wenn die beiden unteren Dantiens mit Energie mit frischer Energie angereichert sind, dann setzen sie den Energiefluss fort bis zu diesem oberen Dantien, dem oberen Zentrum der Energie. Dieses regelt deine Verbindung zu dir selbst, zu deinem Platz in dieser Welt und deine Verbindung zur Welt um dich herum. Verweile hier für ein paar Atemzüge.

Beim nächsten Einatmen bewege deine Hände wieder nach unten und zurück auf das untere Dantien.