



ETHEREAL HEALING

WER RAUBT DIR EIGENTLICH DEINE ENERGIE?

Energieraub erkennen. Grenzen wahrnehmen.
Wieder bei dir ankommen.

Çiğdem Ajaraa

Feinstofftherapeutin & Expertin für ganzheitliche Transformation

Beyond Limits

Kennst du diesen Moment?

Du gehst in ein Gespräch und fühlst dich gut. Eine Stunde später bist du erschöpft, gereizt oder völlig neben dir. Manchmal reicht eine Begegnung, ein Telefonat oder ein Raum voller Menschen - und plötzlich fühlt sich etwas anders an.

Wir begegnen einander nicht nur mit Worten. Wir treten auch mit unseren Energiefeldern in Kontakt.

Wer raubt dir deine Energie?

Und: Wo gibst du sie selbst ab?

Genau darum geht es auf den nächsten Seiten.

1

WIE OFT MUSS ES DIR SCHLECHT GEHEN, DAMIT DER ANDERE ENDLICH REAGIERT?

Es gibt Gefühle, die wir irgendwann nicht mehr nur fühlen. Wir beginnen, sie einzusetzen.

Wir ziehen uns zurück, damit der andere merkt, dass etwas nicht stimmt. Wir bleiben verletzt, weil wir hoffen, endlich gesehen zu werden. Wir tragen Enttäuschung weiter, damit jemand begreift, was er uns angetan hat.

Damit bekommt der andere unbemerkt Macht über unseren inneren Zustand. Unsere Energie bleibt an seiner Reaktion hängen.

Ein Gefühl darf eine Botschaft sein. Wut kann dir zeigen, dass eine Grenze überschritten wurde. Traurigkeit kann sichtbar machen, was dich berührt. Enttäuschung kann dich erkennen lassen, welche Erwartung du getragen hast.

Sobald du dein Gefühl wieder zu dir nimmst, verändert sich etwas: Du brauchst die Reaktion des anderen nicht mehr, um deinen nächsten Schritt zu kennen.

Deine Energie kommt zurück zu dir.

2

WIE VIEL VON DEINER KRAFT STECKT IM LEBEN ANDERER?

Fürsorge kann wunderschön sein. Und sie kann zu einer der größten Formen von Energieverlust werden.

Für mich steckt in diesem Wort eine wichtige Spur: Für-Sorge. Ich übernehme Sorge für einen anderen Menschen.

Wie viel Kraft fließt täglich in die Frage, ob es deinem Partner gut geht, dein Kind den richtigen Weg wählt, deine Eltern zufrieden sind oder ein Mensch, den du liebst, endlich eine Entscheidung trifft.

Du kannst lieben, begleiten, da sein und unterstützen. Das Leben des anderen bleibt trotzdem sein Leben.

In dem Moment, in dem du Verantwortung zurückgibst, wo sie hingehört, entsteht Raum. Für den anderen - und für dich.

Fürsorge darf aus Liebe entstehen. Selbstaufgabe braucht sie nicht.

3

WER RICHTET, BINDET SICH AN DAS, WAS ER VERURTEILT.

Urteilen fühlt sich manchmal erstaunlich kraftvoll an. Wir wissen, was richtig gewesen wäre. Wir sehen, was der andere falsch macht. Innerlich führen wir Prozesse, sprechen Urteile und sammeln Beweise.

Doch während wir richten, bleibt unsere Aufmerksamkeit genau dort gebunden.

Jeder Gedanke an das Verhalten des anderen trägt Energie. Je länger du dich damit beschäftigst, desto länger bleibt die Verbindung bestehen.

Du musst das Verhalten eines Menschen weder gutheißen noch übernehmen. Du darfst klar erkennen, was für dich stimmig ist und was nicht.

Dann triff deine Entscheidung.

Klarheit löst. Urteil bindet.

4

MITLEID KLINGT NACH LIEBE. BIS DU MERKST, DASS DU MIT-LEIDEST.

Mitleid wird oft mit Mitgefühl verwechselt.

Mitgefühl kann neben einem Menschen stehen und ihn in seiner Würde sehen. Mitleid steigt in sein Leid hinein und trägt es ein Stück mit.

Gerade feinfühlig Menschen kennen diesen Moment: Jemand erzählt von seinem Schmerz und plötzlich wird der eigene Körper schwer. Die Stimmung kippt. Das Thema des anderen reist mit nach Hause.

Du musst nicht leiden, um zu lieben.

Du kannst einen Menschen tief berühren, ihm zuhören, ihn halten und gleichzeitig in deiner eigenen Mitte bleiben.

Mitgefühl lässt dem anderen seine Kraft. Mitleid macht aus einem Leid schnell zwei.

5

WER BESTIMMT EIGENTLICH ÜBER DEINE ENERGIE?

Wie schnell geben wir unsere Macht ab: an die Stimmung eines anderen, an Erwartungen, an Angst vor Ablehnung, an ein Urteil, an ein altes Versprechen.

Für mich beginnt Selbstermächtigung mit einer einfachen Frage: Was ist mein Wille?

Dein Wille ist mehr als ein Wunsch. Er gibt deiner Energie eine Richtung.

Wenn du deinen Willen kennst, wird spürbarer, was zu dir gehört und was dich von deinem Weg wegführt. Entscheidungen werden klarer. Grenzen bekommen Kontur.

DEIN WILLE bestimmt deinen Weg.

Je klarer du ihn fühlst, desto weniger muss das Außen für dich entscheiden.

6

WER REGIERT DICH, WENN DU GERADE NICHT AM STEUER SITZT?

Wir glauben gerne, wir würden bewusst entscheiden. Dabei übernimmt erstaunlich oft der Autopilot.

Alte Programme, Prägungen und Schutzmechanismen reagieren schneller als unser bewusster Wille. Ich nenne diesen falschen König gerne „Repti“ (das Reptilienhirn) den Anteil, der blitzschnell auf Sicherheit, Gefahr, Angriff, Rückzug oder Gewohnheit schaltet und dabei so tut, als wäre er der Herr im Haus.

Du merkst es an Sätzen wie: „Ich konnte gar nicht anders.“ „Das passiert mir immer.“ „Plötzlich war ich wieder mittendrin.“

Der Autopilot liebt bekannte Wege - selbst dann, wenn sie dir längst nicht mehr dienen.

Bewusstsein setzt dich wieder auf den Fahrersitz.

Und dann darfst du entscheiden, wer in deinem Leben regiert.

7

DU NENNST ES ANPASSUNG. DEINE ENERGIE NENNT ES SELBSTAUFGABE.

Anpassung kann sich unglaublich vernünftig tarnen.

Du willst keinen Streit. Du möchtest dazugehören. Du weißt angeblich, was für alle am besten ist. Du schluckst den eigenen Impuls herunter und erklärst dir anschließend, warum das die reifere Entscheidung war.

Manchmal steckt darin sogar Hochmut: die Überzeugung, besser zu wissen, was ein anderer braucht, was richtig ist oder wie eine Situation laufen sollte.

Für mich ist genau dort eine luziferische Täuschung möglich: Etwas fühlt sich groß, klug oder besonders richtig an - und führt dich gleichzeitig von deiner eigenen Wahrheit weg.

Dein Körper und deine Energie sind oft schneller als deine Begründungen.

Wo du dich dauerhaft verbiegst, fließt Kraft ab.

Wahre Größe braucht keine Selbstaufgabe.

8

NICHT JEDES DRAMA GEHÖRT IN DEINEN EINKAUFSKORB.

Stell dir vor, jeder Mensch, dem du begegnest, könnte dir etwas in deinen Einkaufskorb legen.

Ein Problem. Einen Streit. Eine Empörung. Eine Erwartung. Eine Geschichte, die dringend deine Aufmerksamkeit möchte.

Und du? Du gehst damit zur Kasse. 😊

Wir reagieren auf Nachrichten, Stimmungen, Provokationen und Konflikte, obwohl sie mit unserem eigenen Weg manchmal überhaupt nichts zu tun haben. Schon sind Aufmerksamkeit, Gedanken und Energie gebunden.

Du darfst vor dem inneren Regal stehen und fragen: Gehört das überhaupt zu mir?

„Nicht mein Thema“ ist kein Ausdruck von Kälte. Es kann ein Ausdruck von Klarheit sein.

Achte auf deinen Einkaufskorb. Du musst nicht alles kaufen, was andere hineinlegen.

9

WIE LANGE WILLST DU NOCH FÜR ETWAS BEZAHLEN, DESSEN SCHULD DU LÄNGST ABGETRAGEN HAST?

Schuld und Scham können einen Menschen über Jahre an eine Vergangenheit binden.

Ein Fehler geschah längst. Ein Satz wurde gesagt. Eine Entscheidung getroffen. Und trotzdem zahlen wir innerlich weiter - mit Lebensfreude, Selbstwert, Beziehungen und Energie.

Ich liebe an der deutschen Sprache das Wort ENT-SCHULDIGUNG.

Da steckt Bewegung darin. Etwas darf aus der Schuld heraus.

Ent-Schuldung bedeutet für mich nicht, Verantwortung abzugeben. Verantwortung schaut hin, erkennt, lernt und verändert. Schuld hält fest.

Du kannst Verantwortung übernehmen, ohne dich für immer zu verurteilen.

Manchmal ist das wertvollste Geschenk an dein heutiges Leben, die alte Rechnung endlich zu schließen.

10

DEIN NEIN IST KEINE ZURÜCKWEISUNG. ES IST DIE RÜCKKEHR ZU DIR.

Wie oft sagt dein Körper längst Nein, während dein Mund noch Ja sagt?

Du spürst Enge, Widerstand oder Erschöpfung - und sagst trotzdem zu. Aus Höflichkeit. Aus Gewohnheit. Weil du gefallen möchtest. Weil du Angst hast, jemanden zu enttäuschen.

Jedes Ja gegen dein eigenes Nein kostet Energie.

Ein klares Nein muss weder hart noch lieblos sein. Es setzt eine Grenze dort, wo du dich selbst wieder ernst nimmst.

Und manchmal ist genau dieses kleine Wort ein gewaltiger Akt der Selbstermächtigung.

Sag Nein, wenn du Nein fühlst.

Dein Nein ist keine Zurückweisung. Es ist die Rückkehr zu dir.

DEINE ENERGIE IST DEIN RAUM.

Je bewusster du wahrnimmst, wo deine Energie hinfließt, desto klarer kannst du entscheiden, wem du sie schenken möchtest.

Es geht für mich nicht darum, dich vor dem Leben abzuschirmen. Es geht darum, in Begegnung zu bleiben, ohne dich dabei selbst zu verlassen.

**Dein Wille. Deine Grenzen.
Deine Verantwortung. Deine Energie.**

Bleib bei dir.

In Liebe zu dir
Çiğdem Ajaraa

LISTEN. UNDERSTAND. TRANSFORM.

Beyond Limits



ETHEREAL HEALING

ÜBER ÇIĞDEM AJARAA

Çığdem Ajaraa ist Feinstofftherapeutin, Expertin für ganzheitliche Transformation und Gründerin von Ethereal Healing. Seit Jahrzehnten verbindet sie ausgeprägten Forschergeist mit feinstofflicher Wahrnehmung und begleitet Frauen und Männer durch tiefgreifende Veränderungsprozesse in ihre Selbstermächtigung.

Ihre Arbeit folgt den Spuren auf körperlicher, emotionaler, mentaler und feinstofflicher Ebene und steht für eine Haltung, die sie mit zwei Worten zusammenfasst: Beyond Limits.

SO FINDEST DU MICH

www.vitalpraxis-hochrhein.de · info@vitalpraxis-hochrhein.de

+49 7741 969 90 60 · +49 175 7488367



Instagram



Facebook



Community

KLICK · SCAN · ZACK BEI MIR