

# Einsatz von Farben

Wir können Farben in den unterschiedlichsten Formen einsetzen:

- Bestrahlung mit einer Lampe, mittels Folien oder farbiger Birnen. Dies hat sich als sehr effektiv herausgestellt
- Tragen von Farbrillen oder farbige Folien vor den Augen. Über die Augen wird 80% der Information aufgenommen
- Auflegen von Farbfolien auf die Haut
- Auflegen von Tüchern (einhüllen)
- Farbige passende Kleidung anziehen (Bettwäsche)
- Farbkarten anschauen
- Farbige Fotokarton als Schreib- oder Arbeitsunterlage
- Farbige Gardinen oder große Gegenstände in der Wohnung wie Sofa oder Bettbezug
- Anmalen von geometrischen Formen mit farbigen Stiften
- Anstrich von Räumen in günstigen Farben
- Schreiben von Information (Allergien, Psychische Themen) auf farbigem Papier und Übertragung auf Wasser

In jedem Falle ist es wichtig – z. B. mittels Rute - herauszufinden, welche Farben in Bezug zu einem Thema günstig sind und wie sie eingesetzt werden können. Auch hier gilt wieder, dass es keine verbindliche Zuordnung gibt. Es muss in jedem einzelnen Fall die Anwendung ausgetestet werden.

## Meditation mit Farben

Übung: Mit geschlossenen Augen ein farbiges Tuch umhängen oder Person mit farbigem Licht bestrahlen.

- Welche Gefühle werden wahrgenommen?
- Wo und wie reagiert der Körper?
- Wo im Körper fühle ich die Farbe am stärksten?
- Welche Gefühle, Bilder, Sätze, Erinnerungen, Assoziationen bekomme ich?
- Welche unterschiedlichen Reaktionen gibt es auf die unterschiedlichen Farben?

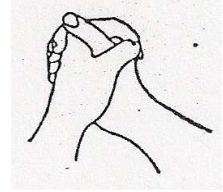
Danach werden die Augen geöffnet und die Farbe wird wahrgenommen. Brillenträger sollten bei dieser Übung die Brillen abnehmen. Der Blick sollte ganz sanft sein, so als wolle man die Farbe mit den Augen aufsaugen. Es können dazu Töne gesungen werden oder Musik gespielt werden, die diese Farbwahrnehmung unterstützt. Ergänzend ist es empfehlenswert, Handmudras und/oder Aurasoma Essenzen einzusetzen.

In Folge Vorschläge zu den einzelnen Farben:



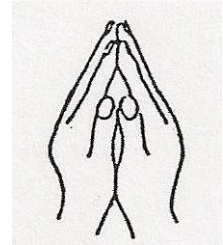
### Grün

Musik: Ancient Dreams, P.O'Hearn  
Mudra: Hände falten wie beim beten  
Ton: KA



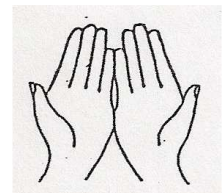
### Rot

Musik: Tibetan Impressions Vol. II  
Mudra: Namaste  
Ton: A



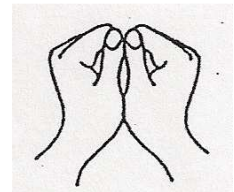
### Gelb

Musik: Down to the moon, A. Vollenweider  
Mudra: Schale  
Ton: VE



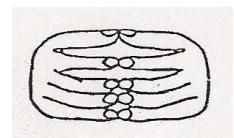
### Orange

Musik: Orange and blue, Aldi Meola  
Mudra: Daumen zusammen, Fäuste  
Ton: OM



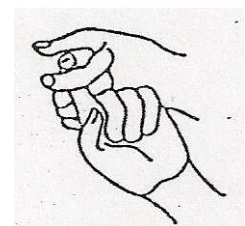
### Weiß

Musik: Le Park, Tangerine Dream  
Mudra: Finger berühren sich  
Ton: PI



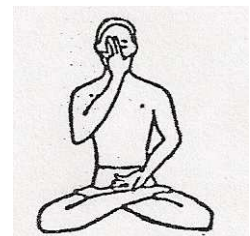
### Blau

Musik: Dreamtime return, Steve Roach  
Mudra: Zeigefinger einhacken  
Ton: HU



### Violett

Musik: Accident in Paradise, Swen Väth  
Mudra: Hand vor Augen, durch die Zwischenräume zwischen den Fingern schauen  
Ton: WOW



## Glaubenssätze zum Thema „Geld und Erfolg“

Eine Kollegin bat mich um Rat, da ihre neu eröffnete Praxis nicht den Erfolg brachte, den sie erwartet hatte. Wir fanden heraus, dass ungesunde Glaubenssätze dem im Weg standen. Nach einstündiger Beratung kamen folgende Glaubenssätze zum Vorschein. Nachdem sie umgeschrieben waren, halfen sie dazu, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Einige Monate später berichtete sie mir, die Praxis würde ganz toll laufen, sie könne es nicht glauben.

Ungesunde Glaubenssätze	Gesunde Glaubenssätze
Ich darf nicht reich sein und es genießen, weil ich dann ein schlechtes Gewissen habe	Ich zeige meinen inneren und äußeren Reichtum und lerne ihn zu genießen
Ich werde nicht geliebt, weil ich Geld gleich Liebe setze.	Ich bin liebenswert und bin immer und überall im großen Überfluss versorgt.
Ich bin es nicht wert, das Geld zu nehmen, das ich mir vornehme, weil ich mich verantwortlich fühle für den Heilungserfolg meiner Patienten und ich es davon abhängig mache, ob die Patienten Geld haben	Ich bin es wert, durch die Verwirklichung meiner Arbeit das entsprechende Geld zu erhalten und ich weiß, jeder ist für seine Heilung absolut selbst verantwortlich
Ich habe Angst, Erfolg zu haben, und dass dadurch was Schlimmes passiert und ich in der Öffentlichkeit gedemütigt werde	Ich kann lernen, mit meinem Erfolg umzugehen und werde von anderen geachtet und geschätzt

Das Blatt mit den Glaubensätzen wird ca. 20-mal am Tag gelesen, und zwar folgendermaßen: den ersten Satz links (ungesunder Glaubenssatz) und dann rechts (gesunder Glaubenssatz) und dann weiter zum zweiten Satz links (ungesunder Glaubenssatz) und dann rechts, (gesunder Glaubenssatz), usw. Außerdem können die Glaubenssätze auf Wasser übertragen werden.

Eine alternative ist es, nur die rechte Seite zu lesen mit den gesunden Glaubensätzen und die linke Seite mit den ungesunden Glaubensätzen abzuschneiden und nur zum herstellen der gesunden Glaubenssätze zu nutzen. Interessant ist es diese Sätze aufzuheben. Wenn wir sie dann nach ein paar Wochen/Monaten wieder lesen, stellen wir erstaunt fest, wie sich unsere Haltung verändert hat durch diese Arbeit.

Der Patient sollte auf jeden Fall mindestens einmal am Tag in einer Tiefenentspannung eine Visualisation machen, bei der er sich die Situation vorstellt, in der sich die gesunden Glaubenssätze manifestiert haben.



## Glaubenssätze zum Thema „Sexualität“

Eine Patientin kam in die Praxis und hatte Unterleibsschmerzen. Bei näherem Untersuchen der Ursachen stellte sich heraus, dass unter anderem, ungesunde Glaubenssätze dafür verantwortlich waren. Wir schrieben die Glaubenssätze um und die Patientin gewann Klarheit in dieser Thematik und die Schmerzen ließen nach. Sie bekam wieder neue Kraft und unternahm weitere Maßnahmen zur endgültigen Heilung ihrer Schmerzen. Psychische Schmerzen, die wir unterdrücken, manifestieren sich oft auf körperlicher Ebene. Wenn wir beginnen, die versteckten Gefühle zuzulassen, ist dies ein erster Schritt in Richtung Heilung.

Ungesunde Glaubenssätze	Gesunde Glaubenssätze
In einer langjährigen Beziehung gibt es keinen guten Sex	In einer langjährigen Beziehung kann es guten Sex geben oder auch nicht
Ich zerstöre mit meinem Verhalten das Begehren der Männer	Ich darf lernen, die Lust und das Feuer im Mann zu locken
Ich mache mich unattraktiv, weil ich als Frau nicht in meiner Würde bin	Ich bin es Wert von Männern begehrt zu werden und erkenne den Wert der Frau als empfänglicher Pol an
Ich muss mich bestrafen, wenn ich eine gute Zeit habe und meine Sexualität lebe	Ich darf mein Leben und meine Sexualität genießen, auch wenn andere damit nicht klar kommen

