

## Mach jetzt deine Bestandsaufnahme zu Beginn des Kurses

Hier verweise ich auf meinen Blog zu den sieben Hauptarchetypen und Chakren ([Blog](#))

### Theoretisches:

C.G. Jung beschreibt *seine Archetypen* als energiegeladene Urbilder bzw. Grundmuster menschlichen Fühlens und Verhaltens. Deren machtvolle Kraft sind uns aus den Mythen, Märchen und Heldensagen bekannt. Durch das Bewegen der Chakren und Erfühlen dieser inneren Bilder und Symbolgestalten erhalten wir einen direkten Zugang zum Unbewussten. Archetypische Qualitäten können uns anregen, verborgene Kräfte zum Leben zu erwecken, authentische Anteile in uns zurückzuerobern und nicht gelebte Aspekte unseres Selbst zu lösen und zu integrieren.

Archetypen können auch als Werkzeuge und Entwicklungshelfer verstanden werden. Mit ihrer Hilfe können wir uns orientieren, erkennen und besser verstehen, um so kreativere, neue Lebenswege einzuschlagen.

Neugierig geworden? Dann mache jetzt den Archetypen-Check und kreuze ehrlich die für dich passende Antwort an:

## Der Archetyen-Check

### Die Wilde Frau/der Wilde Mann, verbunden mit dem Wurzel Chakra:

1. Vertraue ich meiner wilden, ungezähmten Natur und spüre ich die Verbindung zur Erde als nährenden Kraft?

- So gut wie gar nicht
- Manchmal
- Immer öfter

2. Wie sehr erlaube ich mir meine wilde, unangepasste Seite zu leben und mich anderen zuzumuten?

- So gut wie gar nicht
- Manchmal
- Immer öfter

**Die Liebende/der Liebende, verbunden mit dem Sexual Chakra:**

3. Wie sehr lebe ich meine kreative Schöpferkraft und natürliche Sexualität?

- So gut wie gar nicht
- Manchmal
- Immer öfter

4. Wie sehr genieße ich mein Leben in vollen Zügen?

- So gut wie gar nicht
- Manchmal
- Immer öfter

**Die Kriegerin/der Krieger, verbunden mit dem Nabel Chakra:**

5. Kann ich meine tieferen Bedürfnisse spüren und hole mir ins Leben, was ich wirklich brauche?

- So gut wie gar nicht
- Manchmal
- Immer öfter

6. Kann ich die Grenzen meines Königreichs bewahren - sie notfalls verteidigen  
– und vertrete ich einen klaren Standpunkt?

- So gut wie gar nicht
- Manchmal
- Immer öfter

### **Die Königin/der König, verbunden mit dem Herz Chakra**

7. Erkenne ich meine Eigenmacht und Würde an?

- So gut wie gar nicht
- Manchmal
- Immer öfter

8. Lebe ich selbstverantwortlich und behandle ich mich selbst und andere  
Wesen mitfühlend?

- So gut wie gar nicht
- Manchmal
- Immer öfter

### **Die Närrin/der Narr, verbunden mit dem Kehlkopf Chakra**

9. Drücke ich mich wahrhaftig aus und kommuniziere ich bewusst?

- So gut wie gar nicht
- Manchmal
- Immer öfter

10. Erlaube ich mir meine spontane, humorvolle Seite zu leben?

- So gut wie gar nicht
- Manchmal
- Immer öfter

**Die Magierin/der Magier, verbunden mit dem Stirn Chakra**

11. Wie bewusst nutze ich die Macht meiner Gedanken / meiner Intentionen?

- So gut wie gar nicht
- Wenig
- Immer stärker

12. Wie viel Raum gebe ich meinen Visionen und deren Verwirklichung?

- So gut wie gar keinen
- Wenig
- Immer stärker

**Die Weise/Heilige Frau/der Weise/Heiliger Mann, verbunden mit dem Kronen Chakra**

13. Wie stark bin ich mit meiner Intuition verbunden?

- So gut wie gar nicht
- Wenig
- Immer stärker

14. Bin ich in der Lage meiner inneren Weisheit und Führung zu folgen und einfach zu leben?

- So gut wie gar nicht
- Manchmal
- Immer öfter

### Selbstreflexion:

Bei welchem Archetyp fühle ich mich am stärksten zuhause; welcher ist mir vertraut, welcher ist mir gar nicht bis wenig vertraut?

Stelle dir folgende Fragen und nimm sie in mit in die Videoserie. Du wirst zum jeweiligen Archetypen unterschiedliche Körperhaltungen einnehmen und deine eigene Bewegung dazu entwickeln.

- Welche archetypische Qualitäten möchte ich jetzt noch stärken?
- Was wünsche ich mir mehr vom jeweiligen Archetyp?
- Wie kann ich wesentliche Eigenschaften in mein Leben integrieren, um unmittelbar an Lebenskraft und Qualität dazu zu gewinnen?