



DAS WORKBOOK FÜR EIN KREATIVES UND ERFÜLLTES LEBEN: Erwecke die Urkräfte der sieben Archetypen in Dir!

Inhalt

Du verfügst über ein inneres Team von sieben archetypischen Kräften	2
Wie kannst Du Dich mit diesen sieben Urkräften verbinden?	3
Zu mir und meinem Wirken:	3
Was kannst Du aktiv tun, damit sich die Urkräfte Deiner sieben Archetypen optimal entfalten?	5
Archetyp: Wilde Frau / Wilder Mann	8
Archetyp: Liebende / Liebender	12
Archetyp: Kriegerin / Krieger	15
Archetyp: Königin / König	18
Archetyp: Närrin / Narr	21
Archetyp: Magierin / Magier	24
Archetyp: Weise Frau / Weiser Mann	27
Selbstentfaltung als menschliches Urbedürfnis	30
Was Du jetzt tun kannst, um zu befreien, was Dich bewegt.....	30
Welche konkreten Möglichkeiten hast du, um meine Angebote zu nutzen?.....	31
Danksagungen und Buchempfehlung.....	32

In erster Linie soll Dir dieses Workbook Lust auf Selbsterforschung machen. Es gibt Dir kraftvolle Impulse auf dem Weg zur Heilung und Ganzwerdung. Darüber hinaus möchte ich Dich ermutigen, kreative Entwicklungsmöglichkeiten zu nutzen, frei und verbunden Dein Leben zu gestalten.

Wenn Du mit diesem E-Book arbeitest, kommst Du in Kontakt mit Deinem inneren Team der sieben archetypischen Ur-Energien. Ihre unterschiedlichen Qualitäten kannst Du über Visualisierung, innere Bilderreisen, Körpergestik und Bewegung in Dein Leben integrieren. Zusätzlich helfen Dir spezifische Fragen im Anschluss zu reflektieren, was Dich innerlich bewegt, um so Deine Wahrnehmungskanäle zu öffnen.

Du verfügst über ein inneres Team von sieben archetypischen Kräften

Ich verwende den Begriff der *Archetypen* im Sinne natürlicher Eigenschaften oder Qualitäten, die wir alle in uns tragen, aber meistens nicht bewusst haben. C.G. Jung, Begründer der analytischen Psychologie, hat den Begriff des *Unbewussten* in die Psychologie gebracht. Er war überzeugt, dass das Unbewusste geprägt ist von kollektiven Bildern zu Erlebniskomplexen, die alle Menschen miteinander verbindet.

„Zu allen Zeiten und in allen Kulturen gibt es eine archetypische Vererbung. *„Archetypen sind somit Erlebniskomplexe, die entstanden sind in einer Zeit, als das Bewusstsein noch nicht nachdachte, sondern wahrnahm“* (Zitat Buch, Verlag dtv „C.G. Jung Archetypen“). Archetypen sind energiegeladene Urbilder, die als Grunderfahrungen in unserem *kollektiven Unbewussten* - unserem gemeinsamen Stammesgedächtnis - gespeichert sind. Hier befinden sich bestimmte Handlungs- und Reaktionsmuster, die sich in uns Menschen über Jahrtausende hinweg gebildet und fortentwickelt haben.

Stelle Dir diese sieben archetypischen Kräfte als Abbild Deiner elementaren Persönlichkeitsanteile vor. Du kannst sie visualisieren, über Bewegung aktivieren und Dich mit den jeweiligen Qualitäten verbinden. Jedes der sieben Energiezentren - oder Chakren - ist jeweils einem bestimmten Archetyp zugeordnet. Durch Bewegung und Bilder können wir unsere Chakren aktivieren, um so Emotionen und Empfindungen zu befreien oder wieder fühlen zu können.

So kannst Du die positiven Eigenschaften und Aspekte eines jeden Archetyps in Dir wahrnehmen, ihre authentische Kraft zu Dir zurückholen und zusätzlich in Deinem Körpergedächtnis anker.

Jeder Archetyp hat eine bestimmte Funktion und natürliche Eigenschaften.

Wir beschäftigen uns hier mit den positiven Aspekten der archetypischen Qualitäten. Normalerweise sehen wir das Positive im anderen und oft das Negative in uns selbst. Vor allem in Situationen, in denen Du andere lobst und Dein Licht unter den Scheffel stellst, musst Du wissen, dass auch Du diese positiven Eigenschaften in Dir trägst.

Wie kannst Du Dich mit diesen sieben Urkräften verbinden?

Dazu nutzen wir die Sprache unseres Unbewussten und die des Körpers.

Zwar können wir über die Sprache und das Verstehen unser Bewusstsein fördern; die stärkste transformative Kraft jedoch geschieht über den Körper, da er seine eigene Sprache spricht, die wir wieder lernen müssen zu verstehen. Jeder Körper besitzt ein Leibgedächtnis und speichert vielfältige Eindrücke und Erfahrungen, egal ob negative oder positive. Meistens bleiben wir jedoch in den negativen Erfahrungen stecken, weil wir unbewusst bestimmte geistige Haltungen und Muster entwickelt haben, die uns vermeintlich schützen, uns aber auf Dauer schaden und in unserer Entwicklung als vollständige, heile Persönlichkeit eingrenzen.

Sich dieser sieben Urkräfte in Bewegung über den eigenen Körper bewusst zu machen, kann helfen „alte Pfade“ zu verlassen und neue Wege zu beschreiten.

Es ist unsere Aufgabe, einen gesunden Zugang zu unserem Körper zu entwickeln und seine Bedürfnisse und dahinter liegende Gefühle zu verstehen.

Ich lade Dich ein, Körper, Geist, Herz und Seele als ein Königreich zu betrachten und die sieben Archetypen als Kräfte, die dort wohnen. Sind die Bedürfnisse dieser sieben Archetypen oder Kräfte erfüllt, herrscht Frieden und Zufriedenheit. Zu den Bedürfnissen zählen auch essenzielle Wünsche und Träume, die uns Kraft, Zuversicht und ein Gefühl von erfüllt sein geben.

Zu mir und meinem Wirken:



Als Jüngste von zwei älteren Brüdern fühlte ich mich oft in die Rolle gedrängt, mich ständig beweisen zu müssen. Ich unterzog mich während meines unermüdlichen Engagements als Sport- und Tanztrainerin fünf Operationen, größtenteils an meiner rechten Körperhälfte (männliche Seite) und spürte mich erst richtig, wenn es schmerzte. Bei meinen Eltern hatte ich damals erlebt, dass Frau und Mann SEIN bedeutete, stark zu sein und darum kämpfen zu müssen, angenommen zu werden.

Nach einem Branchenwechsel folgte ich im Alter von 33 Jahren dem Ruf meiner unstillbaren Sehnsucht nach fremden Kulturen und Sprachen. Ich erfüllte mir einen großen Traum und reiste - von Ecuador und Peru kommend - mit dem Boot nach Brasilien ein.

Endlich erreichte ich den Amazonas. Der Regenwald, seine Mythen, Menschen und Tiere zogen mich ganz und gar in seinen Bann. Ich verliebte mich in einen Brasilianer, entschied mich aber nicht nach Brasilien auszuwandern, sondern in Deutschland zu bleiben.

Als ich mit 46 Jahren am Höhepunkt meiner selbstständigen Alleinkämpferinnen Zeit angekommen war, führte mich ein selbst verursachter Wadenbeinbruch zu einem Bewusstseinswandel. Ich lernte meinen jetzigen Mann kennen, öffnete mich meiner weiblich-empfindlichen Seite und konnte meine letzten Schutzpanzer um mein Herz, Schicht für Schicht, endgültig ablegen.

Mein wenig wertschätzender Umgang mit meinem Körper, die Sinnsuche nach Antworten auf tiefere Fragen des Lebens und mein weiblicher Heilungsweg inspirierten mich 2012 mit einem Berufungs-Coach, das Konzept *Amazonen Coaching* zu entwickeln. Es war an der Zeit meiner wahren Bestimmung zu folgen. Meine Mission zeigte sich deutlich während meiner „Heldenreise“ (Initiationsreise und gestalt-therapeutischer Prozess): die Amazone trat auf die Bühne und forderte mich auf, meine Schuld und Scham hinter mir zu lassen, um Frauen zu befähigen, ihre lebensbejahende, weibliche Kraft zu entdecken und einzusetzen, wofür sie von Herzen brennen.

In *LebensTanz - Coaching* vereine ich meine intuitive Gabe als Tänzerin mit meinen vielschichtigen Erfahrungen und langjährige Praxis als Coach und Persönlichkeitstrainerin in der Systemischen Gestalt- und Beziehungsarbeit.

SCHWERPUNKTE COACHING

- Ressourcenstärkendes und körperorientiertes Coaching in ganzheitlichen Veränderungsprozessen
- Coaching zur Berufungs- und Lebensorientierung, Visions- und Zielfindung

SCHWERPUNKTE TANZTHERAPIE

- Ressourcenfindung und Stärkung über Schatten- und Archetypenarbeit
- Begleitung ganzheitlicher Veränderungsprozesse
- Gestaltprozesse und Kreativitätsfindung nach der Heldenreise® Methode
- Zugang zu natürlicher Gesundheit über körperbasiertes Wissen
- Gestalt- und Tanztherapie, selbst- und gemeinschaftsstärkende Rituale
- Bewegungsimprovisation, inspiriert von der DanceAbility® Methode
- Freier und intuitiver Ausdruckstanz
- Elemente-Tanz und Sufi Heiltänze

In der Begleitung von Menschen berühren mich zutiefst die Momente, in denen ich erlebe, wie viel neue Lebenskraft, Freude und Zufriedenheit zurückkommen, sobald sie sich bewusst entscheiden, neue Wege zu gehen, um eine neue Lebensrealität zu erschaffen. Dies geschieht nicht durch viel denken, reden, oder lesen, sondern durch aktives Loslassen von Konzepten im Kopf, die uns in unserem kreativen Ausdruck hindern. Deshalb sind wir immer wieder aufgefordert, uns neu einzulassen auf unsere intuitive Weisheit und Stimme zu hören, die dafür sorgt, dass wir unseren lebendigen und unverletzlichen Kern nähren und bewahren.

Bist Du bereit für deine persönliche Entdeckungsreise?

Erfahre selbst, wie die positiven Eigenschaften der sieben Archetypen Dein inneres Team stärken und Dir kreative, ungeahnte Entwicklungswege eröffnen.

Freue Dich auf meine besten Tipps und neue Denkanstöße für mehr Achtsamkeit, Selbstführung und Liebe in Deinem Alltag. Ich möchte Dich ermutigen, Dir verschiedene Aspekte Deiner sieben elementaren Persönlichkeitsanteile bewusst zu machen. Damit hast Du ein weiteres machtvolleres Werkzeug, Dein inneres Team bewusst einzusetzen und ihre unterschiedlichen Kräfte in Deinen Lebensalltag zu integrieren.

Dabei kannst Du nichts falsch machen. Es kommt einzig und allein darauf an, dass Du es tust. Die vorgeschlagenen Übungen sind außerdem so gestaltet, dass Du sie leicht ausführen kannst.

Was kannst Du aktiv tun, damit sich die Urkräfte Deiner sieben Archetypen optimal entfalten?

Beginne immer mit der Königin/dem König im Herzen und bewege Dich durch alle sieben Archetypen in dieser Reihenfolge: Königin/König – Wilde Frau/Wilder Mann – Liebende/Liebender – Kriegerin/Krieger – Närrin/Narr – Magierin/Magier – Weise Frau/Weiser Mann. Sieh Dir hierzu mein Video an: <https://youtu.be/C-mSi-fM4oQ>

- Musikvorschläge findest Du am Ende der Übungen des jeweiligen Archetyps. Finde Deine eigene Lieblingsmusik und hör Dich um, welche Musik, Töne, Klänge Dich ansprechen.
- Denke daran, dass Du **alle** sieben Archetypen in Dir hast. Sie können **nur gemeinsam** ihre volle Kraft und Wirksamkeit entfalten. Sobald Du einen Archetyp ausgrenzt, verlieren deine Archetypen an Kraft, weil das System der Archetypen **nur ganzheitlich** funktioniert.
- Wenn du tiefer gehen willst, probiere folgendes aus: Richte Deine Aufmerksamkeit für 21 Tage auf einen bestimmten Archetyp und aktiviere Deine innere Beobachterin/Deinen inneren Beobachter: Welche Lebensaspekte tauchen auf wenn Du Dich mit den positiven Qualitäten dieses Archetyps bewusst verbindest? Wo verlierst Du an Kraft, welche Qualitäten sind Dir bereits vertraut, wo gewinnst Du an Kraft? Und was passiert, wenn Du gewohnte Gedanken- und Verhaltenspfade verlässt und Dich mit der Grundenergie – jenseits Deiner Prägungen und Konditionierungen - verbindest?
- Nutze die heilsame Kraft des Tanzes, die intuitive Bewegung und die damit verbundenen Emotionen durch das Aktivieren innerer Bilder. Belebe deine sieben Chakren / Energiezentren und lasse Dich davon berühren.
- Vertraue voll und ganz Deiner Intuition und folge den inneren Bildern, die auftauchen. Siehst Du vor Deinem geistigen Auge als Kraftsymbol der Wilden Frau/des Wilden

Mannes beispielsweise eine Trommel anstatt eines Knüttels, dann nimm das Bild, das für Dich stimmig ist. Jeder Mensch hat seine eigene Vorstellungskraft und seine eigenen Bewegungen.

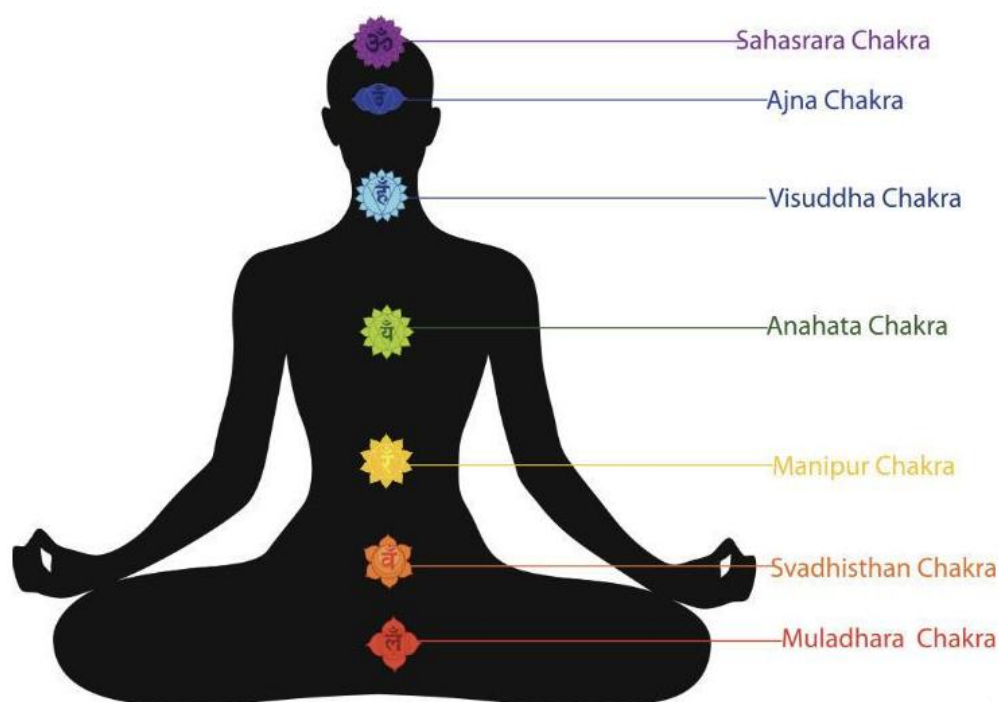
- Nimm Dir ein paar Minuten Zeit vor dem Schlafen gehen und schreibe in Dein Tagebuch, wofür Du dankbar bist, worauf Du stolz bist, weil Du es zum ersten Mal getan hast und was die Essenz Deiner neuen Erfahrungen ist.
- Richte Deinen Fokus auf die positiven Aspekte des jeweiligen Archetyps und nimm wahr, was es mit Dir macht, wenn unerlöste oder negativen Aspekte auftauchen. Bleib mit Deiner ungeteilten Aufmerksamkeit bei der ressourcenstärkenden Wirkung des jeweiligen Archetyps.
- Lasse Dich nicht von außen beirren. Bleib einfach dran. Übe kontinuierlich oder wiederhole die Übungen regelmäßig und glaube an ihre positive Wirkung.

Hier nochmals eine Zusammenfassung der Punkte, die Dich unterstützen werden:

1. Beginne immer mit der Königin/dem König im Herzen und richte 21 Tage Deinen Fokus auf jeweils einen Archetyp. Nutze dazu auch den jeweiligen Kraftsatz als Affirmation oder erfinde einen für dich passenderen.
2. Bereite Dir passende Musik vor, übertrage sie auf das Medium (z.B. Smartphone), das Du leicht und schnell zur Hand hast und lasse Dich davon bewegen. Wenn keine inneren Bilder kommen ist das vollkommen okay. Atme einfach in das jeweilige Energiezentrum hinein und bewege Dich dazu. Das kann auch eine innere, feine Mikro-Bewegung sein, solltest Du gerade keinen Raum zum Tanzen haben.
3. Bleib offen und neugierig, was sich in den 21 Tagen verändert und notiere Dir Deine Erkenntnisse in Dein Tagebuch. Ich habe in diesem Workbook genügend Platz gelassen, damit Du auch hier Deine Erkenntnisse notieren kannst.
4. Suche Dir pro Archetyp Dein stimmiges Kraftsymbol und stelle es auf Deinen Altar oder einen Ort, wo Du Dich wohl fühlst. Gehe mit diesem Kraftgegenstand in Verbindung und lasse Dich davon berühren und führen. Sollte Dir keines einfallen, kannst Du auch die Kraftsymbole verwenden, die ich vorgeschlagen habe.
5. Bevor du jedem Archetyp in dem ihm zugeordneten Chakra (Energiezentrum) begegnest, schau dir vorher das Bild aus der Chakren Lehre an. Du findest jedes Chakra in seiner Farbe und Bedeutung, um es so besser im Körper orten zu können.

Und nun lasse uns starten!

Die sieben Chakren und ihre Bedeutung



Chakren	Farbe	Wo sitzt es?	Welche Lebensbereiche beeinflusst es?
Das Wurzelchakra (Muladhara Chakra)	Rot	Auf Höhe des Steißbeins, zwischen Anus und Geschlechtsorgan	Urvertrauen, Sicherheit (materiell sowie emotional)
Sakralchakra (Svadhista Chakra)	Orange	Ca. eine Handbreit unter dem Bauchnabel	Sexualität, Kreativität
Solarplexus Chakra (Manipura Chakra, auch bekannt als Sonnengeflecht)	Gelb	Eine Handbreit über dem Bauchnabel	Selbstvertrauen, Mut, Ausdauer
Herzchakra (Anahata Chakra)	Grün	Mittig auf Höhe des Herzens	Liebe, Hingabe, Mitgefühl
Halschakra (Vishuddha Chakra)	Himmelblau	Auf Höhe des Kehlkopfes	Kommunikation, Selbstausdruck
Stirnchakra (Ajna Chakra, auch bekannt als das Dritte Auge)	Indigoblau bis Violett	Zwischen den Augen	Erkenntnis, Klarheit, Öffnung zur Seele
Kronenchakra (Sahasrara Chakra)	dunkles Violett oder Weiß	Auf der Krone des Kopfes	Verbindung zum Spirituellen und zum Higher Self, kosmisches Bewusstsein



Kraftsatz:

Ich vertraue meinen Instinkten und bin mir meiner Körperlichkeit bewusst



Archetyp: Wilde Frau / Wilder Mann

1. Chakra: Wurzelchakra, Basis Chakra

Funktion: Erdverbundenheit, natürliche Autorität. Fortpflanzung, Selbst- und Arterhaltung. Sich zur Wehr setzen, fliehen oder angreifen

Eigenschaften: Ursprüngliche Kraft, Verbundenheit zur Natur, Instinkthaftigkeit, Spontanität

Aufgaben: Für sich selbst stehen und an innerer Autorität gewinnen. Den eigenen, unbewussten Schattenanteilen begegnen und lernen damit umzugehen.

Symbole der Kraft: Knüppel, Keule, Axt, Trommel

Zugeordnetes Element: Erde

Zugeordnete Farbe Chakrenlehre: rot

Musik: „The Wild“, Album The Seven Archetypes, Somos Organicos und „Earth“, Album „Elements“

Urton, Album „Kraft der Erde“
Album „Trommeln für den inneren Krieger“

Grundlegende Aspekte:

Dieser Archetyp repräsentiert unsere instinkthafte, ungezähmte Natur, unsere starke Verbundenheit mit den Kräften der Natur, den Pflanzen, wilden Tieren. Wenn wir in Kontakt mit unserer wilden Frau / unserem wilden Mann sind, stellen wir unsere Verbindung her zur Erde, die wir immer wieder finden müssen, um heil zu werden.

Uns interessiert vor allem die Frage: wie kann ich diese Ressource in mir (wieder)erwecken und sie als Unterstützung im Alltag nutzen? Die Qualitäten und Energien, die wirken, wenn wir uns mit diesem Archetyp verbinden sind:

Erdung = die tragende und nährnde Qualität von Mutter Erde

Instinkt = den natürlichen, unverfälschten Impulsen folgen

Antriebskraft = der organischen Bewegung des Körpers folgen. Die eigene Lebendigkeit und Verbundenheit mit dem Leben in jeder Faser spüren.

Entwicklungspotenzial:

Menschen mit mangelnder Erdung sind oft Spielball der esoterischen Bewegungen und suchen „ihr Heil“ im Außen, ohne wirklich Verbindung zur Erde zu haben. Das Element Erde birgt die Qualitäten der Kontinuität und Stabilität in sich; wir bringen Ideen und Gedanken auf die Erde, materialisieren sie und entwickeln eine Ausdauerfähigkeit, die uns immer wieder zu unseren Wurzeln der Ursprünglichkeit zurückführt. Dazu brauchen wir unseren Körper und die Verbindung zur Erde, um uns weiterzuentwickeln.

Fehlt uns die Verbindung zur Wilden Frau / zum Wilden Mann / Wurzelchakra leiden wir allmählich unter Antriebslosigkeit, Energiemangel, Unsicherheit und geringem Vertrauen. Ein weiterer Faktor, der die Selbstentfremdung unseres ursprünglichen weiblichen Seins erheblich beeinflusst hat, ist die Entwicklung des Patriarchats. Wir wurden von unserem natürlichen Ursprung abgeschnitten, um keine Macht mehr auszuüben und für das männliche Geschlecht ungefährlich zu sein. Mit der Zeit wurde das Weibliche unterdrückt zugunsten einer gut funktionierenden und angepassten Lebensweise als „moderne, erfolgreiche Frau“.

Übungen

- Stelle Dir vor, Dein Unterbewusstsein ist mit dem „unteren Selbst“ verbunden. Körperlich ist diese Seins Ebene im Energiezentrum des Bauches/des Beckens zu finden. Wenn wir Kontakt haben zu unserem Bauch-Energie-Zentrum - sind wir wirklich präsent und ganz da. Es ist der Ort, wo unbewusste Lebensthemen gespeichert sind, auch Ungeliebtes.
- Die Verbindung zu Deinem Bauch-Energiezentrum macht uns bewusst, wo noch unbewusste Muster sind, wie beispielsweise bestimmte Glaubens- und Verhaltensweisen, die uns in unserer Lebensenergie und unserem Ausdruck bremsen. Diese Muster zu erkennen, sie bewusst zu transformieren und aufzulösen ist unsere lebenslange Aufgabe.
- Wir glauben oft im Körper zu sein, stecken aber die meiste Zeit im Verstand und in Geschichten fest, die wir uns selbst und über andere erzählen. So verpufft kostbare Energie. Frage Dich immer wieder neu: Wo im Körper befinde ich mich gerade? Was

nehme ich an Empfindungen, Gefühlen und Bedürfnissen wahr. Der Weg uns gesund weiterzuentwickeln ist immer vom Kopf ins Herz, vom Herz in den Bauch.

- Verbinde Dich mit Deinem Wurzelchakra und aktiviere dieses Energiezentrum. Es befindet sich beim Steißbein, am Ende der Wirbelsäule, das uns als Schwanzende von den Tieren übriggeblieben ist.
- Erde Dich wann und wo immer Du kannst. Richte Deine Aufmerksamkeit in Dein Becken, in Deine Beine. Spüre den Kontakt über Deine Füße zur Erde.
- Beobachte wie satt der Kontakt mit der Erde ist und verändere immer mal wieder Deine Fußposition. Wenn Du sitzt, nimm Deine Sitzbeinknochen wahr, wie sie auf der Sitzfläche ruhen. Hilf etwas nach, indem Du mit den Händen Deine Pobacken nach außen ziehst, umso besser die Verbindung der Sitzbeinknochen mit der Sitzfläche zu haben.
- Erde Dich bewusst, atme bis tief ins Becken hinein und stelle Deine Füße idealerweise parallel auf den Boden. Ich z.B. liebe Zehensocken und habe seitdem wärmere Füße. Außerdem habe ich mit Fußübungen meinen beginnenden Hallux in den Griff bekommen.
- Mache mindestens 10 x täglich die Beckenschaukel, die gerade bei Frauenleiden ihre Wirkung tut. Diese wohltuende Übung, die Dir hilft Dich in Deiner Mitte zu stabilisieren und natürlich aufzurichten, kannst Du in meinem Kurs „Starke Mitte – gesunder Beckenboden“ lernen.
- Verbinde Dich mit der Natur. Verwurzele Dich mit der Erde, indem Du Dir vorstellst, Du wärst ein Baum mit einem Stamm und Wurzeln, die tief in die Erde hineinragen.
- Umarme Bäume und fühle ihre Kraft, die Du auf Dich übertragen kannst.
- Erde Dich besonders dann, wenn Du merkst, dass fremde, negative Energien an Dein System andocken wollen.
- Tanze und bewege Dich, wann und wo immer Du kannst. Meide – wenn möglich - Aufzüge und gehe lieber zu Fuß oder radele, anstatt das Auto zu nehmen. Gehe öfters mal barfuß.

Bewege und tanze diesen Archetyp. Schreibe anschließend die positiven Eigenschaften Deiner Wilden Frau bzw. Deines Wilden Mannes auf:

Fragen zu Deiner Wilden Frau / Deinem Wilden Mann:

- *Habe ich Urvertrauen und kann ich die Verbindung zu den Naturkräften spüren?*
Deine Antwort:

- *Fühle ich mich getragen, geschützt und geborgen von Urmutter Erde und wie kann ich bewusster mit meinen natürlichen Ressourcen im Alltag umgehen?*
Deine Antwort:

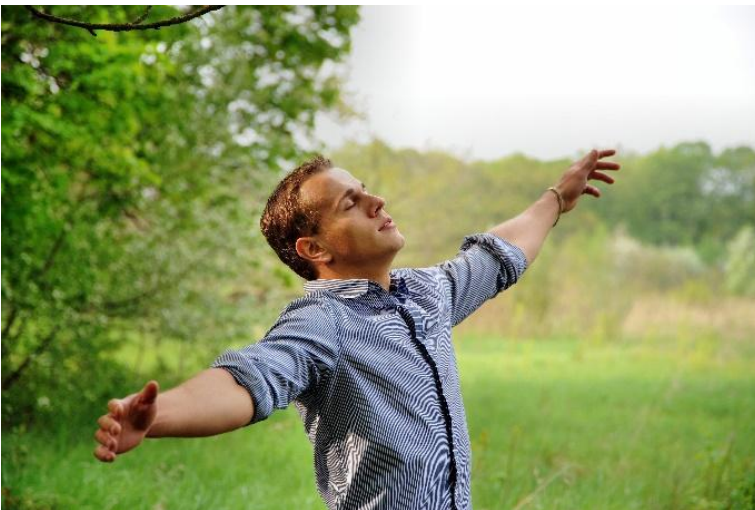
- *Habe ich Zugang zu meiner Urkraft und wie kann ich der tragenden Qualität von Beziehungen vertrauen?*
Deine Antwort:

- *Gebe ich natürlicher Bewegung, wie z.B. Sport oder Tanz, in meinem Leben ausreichend Zeit und Raum und mit welcher Bewegungsform fühle ich mich wohl?*
Deine Antwort:



Kraftsatz:

Ich bin mir meiner Gefühle bewusst und genieße mich und mein Leben mit allen Sinnen



Archetyp: Liebende / Liebender

2. Chakra: Sakral- oder auch Sexual-Chakra

Funktion: Lust, Genuss, Verspieltheit, schöpferische Lebensenergie, Kreativität, Sexualität und Sinnlichkeit

Eigenschaften: Hingabe, Schönheit, Sanftmut, Selbstannahme, weiche, runde Bewegungen

Aufgaben: Gefühle erkunden und wahrnehmen, ohne sich davon überfluten zu lassen oder darin stecken zu bleiben.

Unangenehme Emotionen heilen.
Reichtum und Fülle genießen.

Den Körper bedingungslos annehmen, den Tanz und das Leben feiern, die Liebe leben, die Welt mit allen Sinnen entdecken, Sexualität frei und auf natürliche Weise entfalten lassen

Symbol der Kraft: Flöte, die Energien verändern kann und magische Wirkung hat.

Zugeordnetes Element: Wasser

Zugeordnete Farbe Chakrenlehre: orange

Musik: „The Lover“, Album The Seven Archetypes, Somos Organicos, „Aloha Maie“, Album „Calling“ „Gracias a la vida“, Mercedes Sosa, „Das Spiel“, Annett Louisan, „Wie schön Frau zu sein“, Ute Ullrich, „What a wonderful world“, Martina Eisenreich

Grundlegende Aspekte:

Die Kraft der Liebenden/der Liebende lädt dazu ein, sich dem Leben hinzugeben, sich schön, rund und gewollt zu fühlen. Ist die Beziehung zu diesem Archetyp stabil und energievoll, dürfen sich Lust und Gefühle frei entfalten. Die Liebende/der Liebende erinnert uns an die Fähigkeit das Leben mit allen Sinnen zu genießen und Freude an kreativer Entfaltung zu haben.

Das Element Wasser repräsentiert unsere Gefühle: diese fließen mal in ruhigere Bahnen oder aber sie werden zu einem reißenden Fluss und schäumen wie das Meer.

Wenn Du Dich mit Deiner Liebenden/Deinem Liebenden verbindest, kannst Du Dir über emotionale Verletzungen Klarheit verschaffen. Die Kraft dieses Archetyps fordert Dich auf bewusste und achtsame Schritte zu gehen, emotionale Verletzungen zu heilen, um mit allen Sinnen am Leben teilzuhaben und Deine natürliche Sexualität und Kreativität zu entfalten.

Entwicklungspotenzial:

Viele Menschen haben sich von der Energie der Liebenden ganz bis teilweise abgeschnitten. Sie leben diese Energie entweder zum egoistischen Selbstzweck oder gar nicht. Hier ist auch die Unfähigkeit gemeint, das Leben, ihre Körperlichkeit, Sexualität zu genießen. Dieser Mangel erzeugt unangenehme Gefühle wie Wut, Hass, Eifersucht.

Übungen:

- Verbinde Dich mit Deinem Sakral- /Sexual-Chakra und aktiviere dieses Energiezentrum
- Erfinde Liebesrituale und nimm Deinen kreativen Raum ein, Dich dem Moment hinzugeben. Gib Dir ausreichend Zeit, Deine Gefühle wahrzunehmen, sie nicht zu bewerten oder darin stecken zu bleiben. Drücke sie so aus wie es dir gerade entspricht.
- Erlaube Dir ab und zu Müßiggang: Konzerte, Theater, ein feines Buch, Wellness alleine oder mit Freundinnen/Freunden/Partner, Sektfrühstück und Schaumbad, Liebeszeit für Dich und Deine sinnliche Lust, um nur einige Beispiele zu nennen. Du hast sicherlich viele andere Ideen dazu, je nach Lebensphase, in der du dich gerade befindest.
- Beschenke Dich selbst – sollte gerade niemand anderes in Deinem Leben zur Verfügung stehen: besorge Dir wundervolle, duftende Blumen und Pflanzen, die Deine Sinne anregen.
- Umarme Dich selbst und so oft wie möglich andere Menschen. Spüre nach, was geschieht, wenn Du Deine Arme öffnest und jemanden von Herz zu Herz begegnest.
- Verbinde Dich im Alltag mit den Sinnen, die meistens zu kurz kommen: Riechsinn, Tastsinn, der Tiefensensibilisierungssinn, der Hörsinn und höre z.B. Entspannungs- oder klassische Musik mit unterschiedlichen Tönen, Klängen und genussvollen Naturgeräuschen
- Entspanne Deinen Sehsinn – also öffne Dich für den sogenannten „weichen Blick“ und nimm aus den Augenwinkeln wahr, was um Dich herum passiert. Reagiere nicht sofort auf fremde Geräusche, die Dich vielleicht sogar stören, sondern integriere sie in ein Bild, das Dein Gehirn von diesem Geräusch malt. Das verursacht weniger Stress, gerade wenn es Geräusche (z.B. von unliebsamen Nachbarn gibt), die Dich stark beeinflussen
- Bewege Dich hin und wieder in der Dunkelheit und entspanne dabei.

- Suche mindestens 1 x Monat einen Ort auf, den Du zuvor noch nicht kanntest und verweile dort ein bisschen. Vielleicht wolltest Du schon immer mal ein bestimmtes Café oder Lokalität besuchen und hast es immer herausgeschoben. Nimm Dir bewusst Zeit dafür und trage den „Termin mit Dir selbst / me time“ in Deinem Kalender ein. Organisiere Dich so, dass Du diese „Auszeit mit Dir“ ganz bewusst nimmst.
- Vereinbare eine gemeinsame Herzens-/ Freundschaftszeit mit Deinem Partner/Freund/Freundin und halte Dir diesen Termin möglichst frei. Es soll kein „Pflichttermin“ sein, sondern soll Dir Lust und Freude machen und zu Deiner Entspannung beitragen.
- Suche Dir aus diesen beiden Affirmationen den Satz heraus, der gerade zu Deiner aktuellen Lebenssituation passt oder kreiere einen eigenen: „Ich achte und ich liebe mich, genauso wie ich bin“ oder „Ich bin mir meiner Gefühle bewusst und genieße das Leben und die Liebe mit allen Sinnen“.

Bewege und tanze diesen Archetyp. Schreibe anschließend die positiven Eigenschaften Deiner/s Liebenden / Liebhaberin / Liebhabers auf:

Fragen zu Deiner Liebenden / Liebhaberin bzw. Deinem Liebenden / Liebhaber:

- *Nutze ich die Energie der Liebenden/des Liebenden zum egoistischen Selbstzweck und um meinen launischen Spielchen nachzugehen oder genieße ich sie, ohne ein bestimmtes Ziel erreichen zu müssen?*
Deine Antwort:
- *Wie kann ich meine tieferen Gefühle wahrnehmen und mich davon berühren lassen, ohne sie zu bewerten oder damit etwas machen zu müssen?*
Deine Antwort:
- *Wie kann Kreativität – als ein Teil meiner natürlichen Sexualität und Liebeslust – wieder mehr Raum in meinem Leben bekommen?*
Deine Antwort:



Kraftsatz:

Ich beschütze meine Grenzen und setze meine Lebenskraft für meine Mission ein



Archetyp: Kriegerin / Krieger

3. Chakra: Solarplexus oder Nabel-Chakra

Funktion: Macht, Aktivität, Grenzen des Königreichs wahren

Eigenschaften: Entschlossenheit, Durchsetzungskraft, zielbewusst handeln, Leidenschaft, Initiative ergreifen, Aufgerichtet sein im Bewusstsein der eigenen Kraft

Aufgaben: Die Lebenskraft bewusst für die eigenen Bedürfnisse einsetzen, Grenzen hüten und schützen, notfalls auch das Königreich verteidigen.

Seine Herzensmission leben und eine klare Haltung einnehmen, sichtbar und fühlbar sein, sich von Altem, Belastenden lösen mithilfe des Schwertes der Klarheit, den eigenen Weg konsequent gehen.

Symbole der Kraft: Schwert, Speer, Schild

Zugeordnetes Element: Feuer

Zugeordnete Farbe Chakrenlehre: gelb

Musik: Somos Organicos, Album The Seven Archetypes, The warrior Album "Elements", Fire Guem Et Zaka, Album Best of Percussion Marie Boine, Gula Gula. Gabrielle Roth, Album Waves, Professor Trance, Album Medicine Trance

Grundlegende Aspekte

Die Kriegerin / der Krieger in Dir hält ein großartiges Potenzial an gezielter Aktivität und Handlungsmöglichkeiten bereit. Dieser Archetyp hilft uns mit Themen wie Macht, Ohnmacht und Aggression umzugehen. Hier ist nicht Gewalt gemeint, sondern die Fähigkeit zu entwickeln, gut für sich zu sorgen, sich notfalls zu verteidigen und für die Sache der Liebe zu kämpfen. Die Kriegerin / der Krieger zieht klare Grenzen, stellt sich in den Dienst der Königin / des Königs und beschützt ihr/sein Königreich. Mithilfe dieser Energie entwickelt sich Deine Mission und Dein Zielbewusstsein wird gestärkt. Indem Du tust, was Du von Herzen willst und dafür sorgst, dass Du es bekommst, wirst Du wirkmächtig und handelst eigenverantwortlich.

Mit diesem Archetyp bekommt Deine Lebensspur eine schärfere Kontur und Du gehst in Kontakt mit Deinen tieferen Erfolgsbedürfnissen. In der Bewegung begegnest Du Deiner natürlichen Aggressivität = ein klares JA Dir ins Leben zu holen, was Du brauchst, um Deinen Weg weiter zu gehen und an Deinen Widerständen zu wachsen.

Entwicklungspotenzial:

Viele Menschen setzen die Qualität des Kriegers/der Kriegerin nicht ein, aus Angst vor Gewalt oder Konflikten, weil sie damit negative Erfahrungen gemacht haben und womöglich von anderen verletzt und manipuliert wurden. Verbinden sich diese Menschen nicht mehr mit ihrer Lebenskraft, verlieren sie die Fähigkeit sich bewusst zu schützen, für sich selbst zu sorgen und für die Liebe zu kämpfen.

Übungen:

- Verbinde Dich mit Deinem Solarplexus und aktiviere dieses Energiezentrum
- Finde heraus, wofür Du von Herzen brennst und sei neugierig für die Möglichkeiten, die Du hast, diese Aufgabe täglich wahrzunehmen
- Spüre Deine authentische Kraft und friedvolle Kriegerin in Dir, die verbunden ist mit der Königin im Herzen. Höre auf Dein Herz, besonders wenn es um wichtige Lebensentscheidungen geht. Finde ein Gleichgewicht zwischen Deinem Bauchgefühl und Deinem Verstand und triff eine Entscheidung, hinter der du stehen kannst.
- Sei Dir bewusst, dass jede Entscheidung neue Energien freisetzt und Dich bestärkt zu Deiner Entscheidung zu stehen. Du kannst Dich jederzeit wieder umentscheiden.
- Lass Dich nicht von Deinem Weg abbringen, halte inne, übernimm Verantwortung für Dein Handeln und auch für Dein Nicht-Handeln.
- Bleib wachsam, flexibel und durchlässig in Körper und Geist. Entscheide Dich Dein bestes Selbst zu sein und handele danach. Was Du gibst ist mehr als „gut genug“ 😊
- Mache Dir Deine Absicht bewusst, warum Du liebgewonnene, ungesunde Gewohnheiten (unbewusst) ständig wiederholst. Stelle Dir folgende Fragen: „Führt mich das, was ich jetzt tue zu meiner Vision/meinem Ziel oder lenke ich mich ab, um den Schmerz dahinter nicht fühlen zu müssen?“
- Visualisiere und fühle mit allen Sinnen, wie es ist, wenn Du erreicht hast, was deinem Ziel / deiner Vision näherkommt.
- Kreiere ein Herzensprojekt und bringe Dich dabei authentisch zum Ausdruck

- Halte öfters inne, erde Dich und nimm wahr, wenn jemand Deine persönliche Grenze überschreitet oder Du die Grenze einer anderen Person überschreitest. Entscheide Dich klare Grenzen zu ziehen und passe Deine Handlung der jeweiligen Situation an.
- Sprich Dein Bedürfnis an und sei achtsam und ehrlich in Deiner Kommunikation.

Bewege und tanze diesen Archetyp. Schreibe anschließend die positiven Eigenschaften Deiner Kriegerin / Deines Kriegers auf:

Fragen zu Deiner Kriegerin / Deinem Krieger:

- *Kann ich gut für mich sorgen und wie kann ich gesunde Grenzen in meinen Beziehungen setzen?*
Deine Antwort:
- *Kann ich – entgegen meiner Gewohnheit - Nein sagen, wohlwissend, dass ein Nein immer ein Ja für mich oder etwas anderes ist? Wie würde sich ein Nein anfühlen?*
Deine Antwort:
- *Bin ich auf Kampf aus und will Recht haben oder entscheide ich mich für den friedvollen Weg? Wie sähe mein friedvoller Weg konkret aus?*
Deine Antwort:
- *Bin ich bereit, Verantwortung für mein Handeln und Nichthandeln zu übernehmen? Wie kann ich in dem Lebensbereich handlungsfähiger werden, wo ich aktuell unzufrieden bin?*
Deine Antwort:


Kraftsatz:

Ich gehe selbstbestimmt und würdevoll meinen Weg



Archetyp: Königin / König

4. Chakra: Herzchakra

Funktion: Liebe, Mut, Führung, Ordnung, Harmonie

Eigenschaften: Herzensmut, bedingungslose Liebe, Souveränität, Würde, großzügig, sanftmütig, klar, machtvoll

Aufgaben: im Einklang mit den Herzen handeln, Führen und Dienen sind im Einklang

Symbole der Kraft: Krone, Zepter

Zugeordnetes Element: Luft

Zugeordnete Farbe

Chakrenlehre: grün

Musik: Somos Organicos, Album The Seven Archetypes „The King“

Cirque Du Soleil „Alegria“, Tol & Tol „You are my world“, Adiemus, Café del mar, Klassische Musik, Cuatro Vientos, Danit

Grundlegende Aspekte:

Dieser Archetyp erinnert Dich daran, dass Du wirkmächtig bist, also aus Deiner Mitte und im Einklang mit Deinem Herzen handelst. Er ermächtigt Dich, Dein Reich zu Deinem eigenen Wohl und zum Wohl der anderen zu führen und Dich dafür in den Dienst zu stellen. Die Königin/der König in Dir verbindet Dich mit dem Prinzip der Ordnung und Harmonie in Deinem Leben.

Die Königin / der König steht auch für unser Zentrum und weibliche, männliche Identität. Mithilfe Deiner Königin / Deines Königs regierst Du Dein Reich mit Herz **und** Verstand. Das Herz steht hier als Erkenntnisorgan, durch das man Einsichten in sein Bewusstsein erhält. Die Luft als zugeordnetes Element verbindet, wie die Liebe alles verbindet.

Entwicklungspotenzial:

Viele Menschen haben sich von der Energie des Herzens abgeschnitten und geben dem Verstand mehr Macht, als ihm zusteht. Ist das Herz krank, ist der König/die Königin krank, ist das *Volk* krank.

Der Archetyp Königin/König ist die zentrale Hauptfigur im System der sieben Archetypen und ist repräsentiert durch das Herz als Ort der Erkenntnis und Gefühle. Sind diese unterdrückt und ist die Königin/der König streng und verbittert, leidet das ganze *Volk* darunter.

Übungen:

- Verbinde Dich mit Deinem Herzchakra und aktiviere dieses Energiezentrum, als Schaltzentrum Deiner Eigenmacht.
- Erde Dich, richte Dich zum Himmel auf und nimm Deine Wirbelsäule wahr. Gehe aufrecht in einer würdevollen Spannung, so als ob Du eine Krone auf Deinem Kopf tragen würdest. Sollte sie auf Deinem Weg herunterfallen, mach Dir nichts daraus: bücke Dich mit geradem Rücken, hebe sie auf, rücke sie würdevoll auf Deinem Kopf wieder zurecht und gehe einfach weiter, so als ob nichts gewesen wäre 😊
- Spüre immer wieder Deine Verbindung zum Herzen und sage Dir innerlich den Satz: „Ich habe Macht über mich“. Gehe die Grenzen Deines eigenen Königreichs ab und fühle die Verbindung zu Deinem Körper, Deinen Geist, Dein Herz, Deiner Würde als Mensch
- Lausche und töne mit Deinem Herzen. Wenn Du Dich Deinem Herzen öffnest, verbindest Du Dich mit der Emotion, die gerade da ist. Nimm diese wahr, fühle diese Emotion und lasse zu, was gerade mit Dir passiert, ohne dass Du etwas damit tun musst. Nimm wahr, was Du in diesem Moment fühlst. Finde heraus, welches Maß an Energie Du gerade in Deinem Leben brauchst, um Harmonie und Ordnung herzustellen.
- Frage Dich, ob es etwas gibt, das Dich hindert und Dich in Deiner aktuellen Entwicklung stagnieren lässt, obwohl Du es Dir von Herzen wünscht
- Überprüfe, ob es an der Zeit ist, Dich zu öffnen für eine bestimmte Art von Therapie, Tanz, Selbsterfahrung oder für eine Auszeit. Vielleicht es ist es jetzt an der Zeit, Dich mit Deinem Familiensystem zu beschäftigen, um Dich selbst besser kennenzulernen und handlungsfähiger zu werden.

Bewege und tanze diesen Archetyp. Schreibe hier die positiven Eigenschaften Deiner Königin / Deines Königs auf:

Fragen zu Deiner Königin / Deinem König:

- *Wie gebe ich meiner Königin / meinem König im Alltag Raum und wie ist mein Kontakt zu meinem Herzen?*

Deine Antwort:

- *Wie kann ich feinfühler auf die Botschaften meines Herzens hören und meiner Intuition vertrauen?*

Deine Antwort:

- *Kenne ich die Bedürfnisse meiner Königin / meines Königs und lebe ich aus meiner Mitte oder stecke ich meine Nase lieber in das Reich anderer?*

Deine Antwort:

- *Was brauche ich, um mehr Ordnung und Harmonie in mein Leben zu bringen und in welchem Bereich meines Lebens will ich jetzt damit beginnen?*

Deine Antwort:



Kraftsatz:
**Ich drücke mich authentisch aus und lasse
 meiner Kreativität freien Lauf**



Archetyp: Närrin / Narr

5. Chakra: Kehlkopf-Chakra

Funktion: Kommunikation, Humor, Wahrhaftigkeit, Kreativität

Eigenschaften: Spontanität, Authentizität, Neugierde

Aufgaben: Kommunikation, Mut zum Scheitern, Humor und Eigensinn entwickeln, sich für das Unbekannte und die Dimension des Nichtwissens öffnen, stimmliche und kreative Ausdruckskraft weiter entwickeln

Symbole der Kraft: Narrenstab / Spiegel

Zugeordnetes Element: Leere

Zugeordnete Farbe Chakrenlehre: hellblau

Musik: Somos Organicos, Album The Seven Archetypes - „The Jester“
 Freddy Mercury „Another one bites the dust“, The Rocky Horror Picture Show
 Bobby Mc Ferrin

Grundlegende Aspekte:

Hier ist der Übergang zur Verbindung von unten und oben. Die Energie dieses Archetyps steht in Beziehung zum Kehlkopf Chakra. Hauptfunktion dieses Energiezentrums ist die Kommunikation, das Ausdrücken dessen in Form von Tönen und Sprache, was in uns lebt. Der Narr ist der selbst-kritische Geist, der dem König den Spiegel hinhalten darf, ohne dafür bestraft zu werden. Es kann der Tor oder der Weise sein. Oft ist er auch Ratgeber und Vermittler. Dient der Narr dem Höheren Selbst, so spielt er mit den Worten, um anderen zu helfen. Wenn nicht, so ist er Intrigant, der die Wirklichkeit verdreht, der anderen nach dem Mund redet und es mit der Wahrheit nicht so genau nimmt.

Wenn Du in Kontakt bist mit Deiner humorvollen Seite, öffnest Du Deine *Dopaminschleuse* im Kopf und erlaubst Dir Dich hemmungslos auszudrücken. Dein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein erwachsen aus der Erfahrung, dass Du neue Wege gehst und immer wieder dazu lernst. Außerdem erinnert Dich dieser Archetyp der Wahrhaftigkeit daran, dass Deine Körpersprache mehr aussagt als 1000 Worte.

Entwicklungspotenzial:

Ist die Energie der Närrin/des Narren unterdrückt kann es sein, dass Menschen intrigieren, mobben oder etwas vortäuschen, was sie nicht sind. Sie drehen sich die Wirklichkeit so hin, wie sie es brauchen und sind dann über die Reaktion ihrer Umwelt überrascht. Oder die Energie im Kehlkopf Chakra fließt nicht, da einem die Worte buchstäblich im Hals steckenbleiben und die Verbindung nach unten (Gefühlszentrum) abgeschnitten ist. Symptome können sein: zu viel oder zu wenig reden, zu leise reden oder zu hoch, sich selbst im Ausdruck zurücknehmen und rein rational kommunizieren.

Übungen:

- Verbinde Dich mit Deinem Kehlkopf Chakra und aktiviere dieses Energiezentrum
- Richte ab und zu Deine Aufmerksamkeit auf die Qualität Deiner Stimme: Wie setzt Du sie ein und was möchtest Du tatsächlich ausdrücken?
- Achte darauf von welchem Ort Deines Körpers Deine Stimme kommt. Drückt sie nach oben, ist sie authentisch oder folgt sie immer denselben Sprachmuster?
- Hältst Du die Energie in Deinem Kehlkopf Chakra fest oder sprichst Du aus, was Dich innerlich bewegt?
- Auch in Deinem Alltag gibt es sicherlich einige komische oder spontane Situationen, über die Du schmunzeln oder lachen kannst. Lache oder lächele, wann immer Dir danach ist und aktiviere dabei alle Gesichtsmuskeln, die Du hast. Ziehe öfters mal die Mundwinkel nach oben, gerade wenn Du sehr konzentriert vor dem Computer arbeitest. Beobachte spielende Hunde, Kinder und spiele mit ihnen. Diese Energie ist extrem ansteckend
- Singe, töne wann immer Dir danach ist und erfinde neue Melodien und Wörter
- Beobachte wie es Dir geht, wenn Du Deine Komfortzone verlässt. Schreibe in Dein Tagebuch, wie es Dir ergangen ist, als Du Deine Angst/Deine Scham überwunden hast.

Tanze und bewege die Närrin/den Narren in Dir. Schreibe hier die positiven Eigenschaften Deiner Närrin / Deines Narren auf:

Fragen zu Deiner Närrin / Deinem Narren:

- *Welche Erfahrung möchte ich gerne machen und habe ich mich noch nicht getraut? Erlaube ich meiner Närrin/meinem Narren sich authentisch auszudrücken? Finde heraus, was Dich daran hindert. Deine Antwort:*
- *Spüre ich in meiner Körperhaltung und in meinen Worten meine Wahrhaftigkeit? Deine Antwort:*
- *Nehme ich meine Stimme als Teil von mir selbst wahr oder ist sie nur ein Sprachrohr meiner Gedanken, die ich mechanisch benutze wie eine Zahnbürste? Deine Antwort:*
- *Erlaube ich mir ab und zu das tägliche Hamsterrad zu verlassen und spontane, auch mal ungewöhnliche Dinge zu tun? Welche Möglichkeiten bieten sich mir in meinem Alltag? Deine Antwort:*



Kraftsatz:

**Ich bin mit allen Elementen verbunden
und weiß um innere Zusammenhänge**



Archetyp: Magierin / Magier

6. Chakra: Stirn-Chakra, 3. Auge

Funktion: Vision, Einsicht, Kreativität

Eigenschaften: Weitblick über das Bestehende hinaus, mystisch, angeschlossen und verbunden, erforschend, intuitiv

Aufgaben: Schafft Struktur und bringt Ordnung in das große Ganze. Entschlüsselt die Bedeutung von Symbolen und Ritualen. Erschafft über die Gedanken neue Welten, hält die Verbindung zu den Elementen

Symbole der Kraft: Zauberstab, symbolisch für das Lenken von Energien

Zugeordnetes Element: Äther

Zugeordnete Farbe Chakrenlehre: indigo-blau

Musik: Somos Organicos, Album The Seven Archetypes, „The Magician“
Arbre Noir, CD Madurai „Visions“
Gayatri Mantra
Karunesh, Call of the Tribes
Kothbiro, Voena
Wim Mertens, Close Cover,
Gabrielle Roth & The Mirrors, Black Mesa
Naturaleza (Mose Edit), Mose & Danit
Lauschgold, Fata Morgana

Grundlegende Aspekte:

Die Energie der Magierin / des Magiers ist eng verbunden mit der Kraft unserer Gedanken, Einsichten und unseren Visionen. Die Magierin / der Magier in uns weiß, dass Gedanken die Wirklichkeit verändern können. Im Gegensatz zur Weisen Frau/ Weisen Mann ist dieser Archetyp noch der Materie und den Elementen zugewandt. Dient die Magierin / der Magier dem Höheren Selbst, so übt sie/er „Weiße Magie“ aus.

Mit der Vorstellungskraft Deiner Gedanken erschaffst Du eine Vision und ein Spielfeld, auf dem Du Deine einzigartigen Stärken und Fähigkeiten ausdrücken kannst.

Entwicklungspotenzial:

Kognitives Wissen ist gut und hilfreich, verhindert aber manchmal unseren Weitblick über den „eigenen Tellerrand“ hinauszusehen. Überprüfe wie Deine Magierin/Dein Magier verbunden ist mit Deiner Königin/Deinem König, also mit Deinem Herzen. Ist Deine Magierin / Dein Magier unterdrückt, kann es sein, dass diese unerlöste Energie Dein Königreich mit negativen Gedanken vergiftet, Dir neue Ideen vermiest und zu viel Kontrolle übernimmt.

Übungen:

- Verbinde Dich mit Deinem Stirn Chakra und aktiviere dieses Energiezentrum
- Vertraue Deiner Intuition und Deinen kreativen Impulsen. Erlaube Dir Deine Vielfalt zu leben
- Befreie Dein Königreich von dunklen, negativen Kräften oder Gedanken, indem Du Deine Energie auf das richtest, was Dir Freude macht und Dir leicht von der Hand geht
- Sei selbstbestimmt, erweitere Deine inneren Begrenzungen und probiere Neues aus
- Schärfte Dein Feingefühl und Wahrnehmung für die unsichtbaren Kräfte und Magie, die hinter den Dingen und Menschen verborgen liegen
- Wie steht es um Deine Vision heute? Dient Deine Magierin/ Dein Magier Deiner Königin / Deinem König und kannst Du Deine Vision mit der Kraft Deines Herzens spüren? Lasse Dich von der Energie Deiner Magierin / Deines Magiers führen und erschaffe Dir Deine eigene Welt. Sei Dir bewusst, dass Deine Fantasie Teil Deiner Realität ist.

Tanze und bewege die Energie Deiner Magierin/Deines Magiers. Schreibe hier die positiven Eigenschaften Deiner Magierin / Deines Magiers auf:

Fragen zu Deiner Magierin/Deinem Magier:

- *Wie steht es um meine Vision heute und leben in mir noch Träume, die mich beflügeln? Habe ich überhaupt eine klare Vision oder ist meine Vision ein trübes, undefinierbares Gebilde in meinem Kopf?*
Deine Antwort:
- *Dient meine Magierin/ mein Magier meiner Königin / meinem König und kann ich meine Vision mit der Kraft meines Herzens spüren?*
Deine Antwort:
- *Erlaube ich mir auch mal groß zu denken, oder bin ich vor lauter Kopflastigkeit damit beschäftigt, alles zu analysieren und wissenschaftlich zu belegen?*
Deine Antwort:
- *Erlaube ich mir komplett neue Gedanken zuzulassen und nehme ich meine Fantasie als Teil meiner Realität wahr? Wie kann ich dafür sorgen, alte Gedankenmuster aufzulösen und neue Gedanken zu denken?*
Deine Antwort:
- *Glaube ich an die Kraft der Vorstellung und bin ich mir bewusst, dass ich durch meine Gedanken und Einsichten in innere Zusammenhänge eine Vision erschaffen kann?*
Deine Antwort:



Kraftsatz:
**Ich bin mit allem verbunden und setze
 meine Kraft weise ein.**



Archetyp: Weise Frau / Weiser Mann

7. Chakra: Kronenchakra

Funktion: Göttliche Führung, Inspiration

Eigenschaften: Einfachheit, Demut, Friede, Verbundenheit, Gelassenheit, Dankbarkeit

Aufgaben: Verbindung zum göttlichen herstellen, den eigenen Willen mit dem göttlichen Willen in Übereinstimmung bringen

Symbol der Kraft: Bettelstab

Zugeordnetes Element: Äther

Zugeordnete Farbe Chakrenlehre:
 violett, weiß, golden

Musik: Somos Organicos, Album The Seven Archetypes „The Wise“, Veeresh and the Humaniversity Sound, Album: AUM Meditation, „Free“, Deuter, Deva Premal und Miten Meditative Musik, Mantren und Chant Gesänge

Grundlegende Aspekte:

Die **Weise Frau / der Weise Mann** ist im obersten Energiezentrum, dem Kronen- oder auch Scheitel Chakra zuhause. Dieser Archetyp ist losgelöst von der Materie und erinnert uns an unsere göttliche Herkunft oder auch Höheres Selbst. Die Weise Frau / der Weise Mann nimmt Dich an die Hand und lädt Dich ein, Dich Deiner inneren Führung zu überlassen, einfach zu leben und Deiner Intuition zu vertrauen.

Die Weise Frau / der Weise Mann gibt Dir Gelegenheit innezuhalten, Dich anzuerkennen für die Entwicklung, die Du als Mensch und spirituelles Wesen gemacht hast. Sie führt Dich an die Hand, Dich immer wieder neu auf den Weg zu machen, zu vertrauen und in den ewigen Strom des Lebens einzutauchen. Hier geht es darum, immer freier zu werden von Ballast und dem, was Dich hindert Deine Lebensaufgabe in Deiner Zeit und Einzigartigkeit zu verwirklichen.

Entwicklungspotenzial:

Die ewig spirituellen Sinnsucher, die in allem einen Sinn erkennen wollen und ihre tiefere Weisheit nicht wirklich mit anderen teilen. Menschen, die ihre Erdung verloren haben und sich in spirituellen Lehren und Methoden verlieren, anstatt konkret zu handeln und mit gutem Beispiel voranzugehen. Der Eremit oder weltfremde Fanatiker, der alles Weltliche ablehnt.

Übungen:

- Verbinde Dich mit Deinem Kronenchakra und aktiviere dieses Energiezentrum
- Praktiziere eine Meditationsform, die Dir entspricht und übertrage Deine Erkenntnisse in Deine reelle Welt. Hervorragend eignet sich die spirituelle Arbeit mit deiner Zirbeldrüse.
- Finde ein Projekt / eine Patenschaft / soziales Engagement, wo Du etwas Gutes tust in Form von Zeit, Energie oder Geld oder helfe jemanden, der in Not ist. Es reicht oft schon, dass Du zuhörst und dem anderen Deine wertvolle Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit schenkst
- Erfreue Dich jeden Tag an etwas: über eine Blume, ein Lächeln, etc. und schreibe in Dein Tagebuch, für was Du von Herzen dankbar bist. Wenn Du willst, teile Deine Dankbarkeit mit einem Menschen, indem Du sagst, für was Du ihm dankbar bist.
- Beende Dein Tag immer mit einem positiven Gefühl und nimm es mit in Deinen Schlaf.

Tanze und bewege die Energie Deiner Weisen Frau/Deines Weisen Mannes. Schreibe hier die positiven Eigenschaften Deiner Weisen, Heiligen Frau / Deines Weisen, Heiligen Mannes auf:

Fragen zu Deiner Weisen Frau / zu Deinem Weisen Mann:

- *Wie stark fühle ich im Herzen die Verbindung mit meiner weisen Königin / meinem weisen König?*
Deine Antwort:
- *Wohin führt mich mein Weg, wenn ich vertraue und mich von meinem Höheren Selbst leiten lasse?*
Deine Antwort:
- *Was bedeutet Demut und Einfachheit in meinem Leben?*
Deine Antwort:
- *Wieviel Raum bekommt Spiritualität in meinem Lebens- und Arbeitsalltag?*
Deine Antwort:
- *Was gibt meinem Leben einen Sinn und wie kann ich mit meinen einzigartigen Erfahrungen und meinem Wissen zum größeren Ganzen beitragen?*
Deine Antwort:

Selbstentfaltung als menschliches Urbedürfnis

Uns als Mensch zu verändern, alte Pfade zu verlassen, sich auf Neues einzulassen, um auf unserem Entwicklungsweg heiler, ganzer und bewusster zu werden, ist ein Urbedürfnis. Es liegt an uns, die machtvollen Werkzeuge der Archetypen als Potenzialentfalter in uns zu aktivieren, um sie selbstverständlich für unsere Wünsche, Vorhaben und Visionen einzusetzen.

Ich freue mich, wenn Dir die Archetypen auf Deinem Entwicklungsweg und Arbeit mit inneren Blockaden und unerfüllten Wünschen weiterhelfen. Ihre archetypischen Qualitäten erinnern uns daran, dass wir jederzeit ihre authentische Kraft über die Bewegung wiederbeleben können.

Sende mir gerne Deine Bilder sowie Erkenntnisse und schreibe mir eine E-Mail an: willkommen@anja-buerk-deharde.com. Solltest Du noch offene Fragen haben, kannst Du mich gerne kontaktieren.

Was Du jetzt tun kannst, um zu befreien, was Dich bewegt

Begleitend zu diesem Workbook, kannst Du jederzeit in den aktuellen Archetypen-Onlinekurs einsteigen. Du bekommst Tanzrituale, Archetypenmeditationen, Embodiment-Übungen, Bewegungsimpulse und hilfreiche Inspirationen, um Deine archetypischen Qualitäten zu erforschen und sie als Kraftquelle bewusst zu nutzen. Mehr dazu: <https://anja-buerk-deharde.com/angebote/angebote-onlinekurs-archetypen/>

Wenn Du Sehnsucht bekommen hast, die sieben Urkräfte im Tanz über den Körper als kreative Kraftquelle zu nutzen, Deine archetypischen Qualitäten tiefer zu erforschen und sie frei auszudrücken, lade ich Dich ein zu unseren [Präsenzveranstaltungen](#).

Seit 2024 trifft sich regelmäßig – online - unsere LebensTanz Community an jedem 1. und 4. Donnerstag im Monat

Du willst Dich mehr im Körper spüren, über kreative Bewegung in Kontakt kommen mit unterschiedlichen Lebensaspekten und Dich frei dem Tanzflow hingeben? Dann sei herzlich willkommen in unseren Live Tanzsessions „Tanz in Deine Urkraft“. Näheres dazu findest Du [hier](#).

Genieße Leichtigkeit und die ressourcenstärkende Wirkung im intuitiven und freien Tanz.

Auf Anfrage gebe ich auch Archetypen Tanzworkshops an einem Ort Deiner Wahl, vorausgesetzt Du organisiert mindestens 8 Frauen/Männer. Tanz ist weit mehr als nur ein Ausdruck ästhetischer Schönheit und Gesundheit, sondern Heilung auf allen Ebenen und Schichten unseres Daseins.

Welche konkreten Möglichkeiten hast Du, um meine Angebote zu nutzen?

Wenn Du tiefer in die Welt der Archetypen eintauchen willst, dann empfehle ich Dir das mehrtägige **Tanz der Archetypen Seminar** in Zusammenarbeit mit dem Institut Gestalt und Erfahrung in Süddeutschland.

Darüber hinaus findet regelmäßig zu Jahresbeginn unser **Power-Visionstag für Frauen** statt, die innere Stärke und Fokus für ihre nächsten Schritte finden.

Für alle, die andere Menschen als Trainer/in, Coach, Pädagoge/Pädagogin oder Therapeut/in begleiten und in ihrer Arbeit die körperlich-emotionale Ebene stärker einbeziehen möchten, biete ich (auch in Kooperation mit professionellen Trauma Therapeuten) den modularen [Fortbildungszyklus „Tanz der Archetypen“ in Süddeutschland an.](#)

Infos und Termine zu den jährlichen **Tanz der Archetypen Fortbildungen** (Start zu Beginn jeden Jahres), buchbar über das Institut Gestalt und Erfahrung (IGE), findest Du hier: <https://heldenreise.de/der-tanz-der-archetypen/>

Wenn Du Deine Lebenskraft und Gesundheit langfristig erhalten willst empfehle ich Dir meine wöchentlichen **sinnlichen Körpertrainings zur Stärkung Deiner Mitte und des Beckenbodens** oder auch andere transformierende Gesundheitskurse **online** oder in Präsenz.

Du magst einfach mal reinschnuppern und willst neue Wege ausprobieren, um über Bewegung in Kontakt mit Deinen Lebensthemen zu kommen? Vielleicht sind **die LebensTanz Veranstaltungen in München und Gräfelfing**, auch in Kooperation mit ausgezeichneten Breathwork/Atemtherapeuten und professionellen TänzerInnen, genau das, was Du suchst.

Unser **Tanzevent Body and Soul – Die Seele tanzt, der Körper folgt** findet an jedem 3. Donnerstag in der Roten Fabrik München statt.

Woher der Tanz der Archetypen kommt / die theoretische Wurzel:

Archetypen stammen aus der Analytischen Psychologie von C. G. Jung (kollektives Unbewusstes, Urbilder).

Was bewirkt der Tanz der Archetypen?

Durch Bewegung und Körpererfahrung kann ein direkter Zugang zu Gefühlen, unbewussten Mustern oder Potenzialen entstehen, die mit rein sprachlicher Arbeit schwerer zugänglich sind. Der Prozess kann Ressourcen aktivieren (z. B. Kraft, Kreativität, innere Klarheit) und Heilung unterstützen, z. B. bei Lebenskrisen, emotionalen Blockaden oder bei dem Wunsch nach Persönlichkeitsentwicklung.

Du suchst individuelle Unterstützung und körperbasierte Selbsterfahrung, eventuell auch um traumatische Erfahrungen besser zu verarbeiten?

Ich arbeite systemisch mit Mitteln der Tanz- und Gestalttherapie. Über den Körperausdruck kommst Du in Kontakt mit Energien, die wirken und sich im Jetzt zeigen. Über das tiefere Fühlen und Körperfeedback zeigen sich die Muster, die sich in Dir verkörpert haben und unbewusst wirken. So können sie wahrgenommen und befreit werden.

Du wirst also erst einmal erfahren, was genau Deine Handbremse ist und wie Du sie eigenständig wieder lösen kannst. Transformation spielt sich nie rein auf der mental/rein kognitiven Ebene ab, da hier die Grenzen ziemlich schnell erreicht sind. Kommt Energie über Bewegung ins Spiel kann sich das "Überlebensmuster" verändern und sogar auflösen.

Danksagungen und Buchempfehlung

Mein besonderer Dank gilt an dieser Stelle besonders Sonja Mittermair, Tanz- und Gestalttherapeutin am Institut Gestalt und Erfahrung. Sie hat mir die Archetypen und ihre ressourcenstärkende Wirkung über Bewegung und Tanz nähergebracht. Dadurch konnte ich vollkommen neue Erfahrungen machen, die meine Tanz- und Coachingarbeit inspirieren und vielfältig bereichern.

Du kannst ihr Buch *Der Tanz der Archetypen* mit der Originalmusik von *Somos Organicos* „Seven Archetyps“ bei mir oder bei Eagle Books bestellen.

Mein großer Dank gilt meinem Mann Axel Bürk, Beziehungs-Reife-Coach, und wundervoller Herzensmensch, den die Archetypen sehr begeistern und der mir die notwendige Unterstützung und den Rückhalt gibt, damit ich meine Herzensmission in die Welt tragen kann.

Inge Schütz, die ich während ihrer Selbstständigkeit begleiten durfte, danke ich für die Korrekturen dieses E-Books, für die positiven Rückmeldungen und praktischen Erfahrungsberichte über die Wirksamkeit der archetypischen Qualitäten.

Danke auch an Bianca Koch und den Spaß den wir hatten, als Modell vor ihrer Kamera zu tanzen. So entstanden diese wundervollen Fotografien der unterschiedlichen Archetypen.

Außerdem danke ich allen Menschen, die ich auf ihren unterschiedlichen Entwicklungswegen begleiten konnte und tanzend ihrer Essenz begegnen durfte. Ihre Rückmeldungen über die Wirksamkeit der Archetypen haben mir geholfen, meinen Weg weiterzugehen, tiefer zu forschen und mein Wissen und meine Erfahrungen mit Freude mit anderen zu teilen.

Und nicht zuletzt möchte ich meine tiefe Dankbarkeit ausdrücken gegenüber der Schöpfung, der großen Heiligen Existenz und Kraftquelle, die mich immer wieder an meine eigene Natur und Liebe zum Leben erinnert.

Mögen alle Wesen sich in Liebe entfalten und ihr bestes Selbst sein!