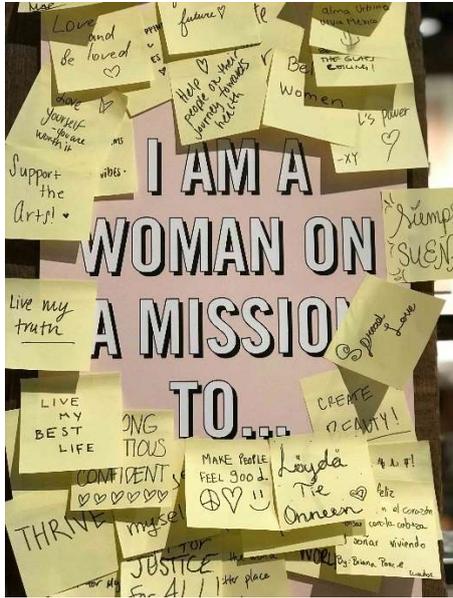


## Mein DUALSEELENPROZESS - Was habe ich alles geheilt? Welche Tools habe ich genutzt?

Blogartikel Susanne Füller 29.6.2024



Immer wieder werde ich gefragt, Susanne, was hast du denn alles in deinem Dualseelenprozess gemacht? Welche Tools hast du verwendet um voranzukommen?

Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschlossen, euch mal – hoffentlich – alles aufzulisten was ich in den letzten Jahren so für mich gemacht habe und was sich davon bewährt hat und heute in unterschiedlichen Umfang auch in meine Coachings einfließt.

Nun habe ich bereits vor meinem eigenen Dualseelenprozess die Aufstellungsarbeit gekannt, in einer Ausbildung gelernt und auch schon mit Klienten gearbeitet. Auch die Bonding- und die Haltearbeit kannte ich schon relativ lange und habe diese viel genutzt. So waren die Aufstellungsarbeit und die Bonding-/Haltearbeit auch meine ersten beiden Tools, die ich für mich genutzt habe. Eher zum Ende meines eigenen Prozesses kam dann noch die Journey®-Arbeit von Brandon Bays dazu, die ich heute in meiner Arbeit mit Klienten auch frühzeitig im Prozess einsetze und sehr schätze. Ich kannte diese Heilreisen nur früher noch nicht. Und so sind die Aufstellungsarbeit, die Bondingarbeit und Arbeit mit den Journey®-Heilreisen heute auch die drei Tools, die ich am meisten in meiner Arbeit mit anderen Menschen nutze (Und übrigens auch für mich, denn auch ich habe immer mal wieder ein Thema, was bei mir „anklopft“ und angesehen werden möchte.)

Da ich selbstständig als Coach arbeite, habe ich natürlich auch so Einiges aus purer Neugier ausprobiert, um einfach zu schauen, ob das was bringt. Ich habe mich von Kollegen inspirieren lassen und mich einfach auf neue Wege eingelassen. Und so habe ich sicher auch so manchen Workshop besucht und das eine oder andere Thema „aus dem Weg geräumt“, was nicht unbedingt jeder im Dualseelenprozess hat und auch sicher in dieser Intensität nicht muss. Das heißt meine „Liste“ ist bitte nicht als Mindestanforderung für alle anzusehen, sondern soll eher ein Wegweiser und eine Inspiration für dich darstellen und keinen Standard.

Jeder Mensch ist ein wenig anders und selbst im Dualseelenprozess hat selbstverständlich nicht jeder die gleichen Aufgaben. Natürlich sind die fünf Hauptlernaufgaben tatsächlich für alle immer die gleichen. Sie zeigen sich aber in verschiedenen Facetten bei den unterschiedlichen Menschen. So sind z. B. die konkreten Verlusterfahrungen nicht bei jeder Person genauso, auch wenn es sich im Kern immer um Verlustängste handelt. Und mancher ist bereits schon in der Selbstständigkeit, ein anderer muss das erst erlernen und einen dritten betrifft das Thema Selbstständigkeit gar nicht. Für alle gilt aber, einen Beruf zu finden, der wirklich erfüllend ist.

An diesen beiden Beispielen ist gut zu erkennen, dass die konkreten Themen durchaus unterschiedlich aussehen können, das übergeordnete Thema aber dann doch wieder alle betrifft.

Und so gibt es leider keine pauschale und vorgefertigte To-Do-Liste mit konkreten Themen, durch die man sich nur durcharbeiten muss und dann ist man fertig mit dem Dualseelenprozess. Es gilt hier immer noch einmal individuell genau hinzuschauen, welche konkreten Aufgaben bei jedem Einzelnen vorliegen.

Aber nun zu meiner umfangreichen Liste. Was habe ich alles gemacht?

Aufstellungsarbeit (Familienaufstellung und Aufstellungen von inneren Anteilen)	Innere Kind Themen, Elternthemen, Ahnentemen und Rückgabe alter Familienlasten, Frühere Leben, Innere Anteile: Innerer Mann, Innere Frau, Innerer Heiler, Innerer Schmied, Innerer Krieger u.a., Zwillingsthema, Loslassen gelernt, Grenzen setzen geübt, Klarheit entwickelt, Geldthemen bearbeitet, alte Schwüre, Eide und Gelübde aufgelöst, Vergebung,
Aufstellungsarbeit: 7er Ahnenreihe oder mexikanische Ahnenreihe	Ahnenarbeit, Weibliche Ahnenreihe heilen, Weiblichkeit, Vergebung
Bonding (nach Dan Casriel) und Halten (nach Jirina Prekop)	Verlustängste, Bindungsängste, Selbstliebe entwickelt, alte Glaubenssätze verändert, Zwillingsthema verarbeitet, Loslassen gelernt, Seelische Schmerzen verarbeitet, Ängste in Vertrauen umgewandelt
Geburtshalten (nach Jirina Prekop)	Eigene Geburt wiederholt bzw. eine neue positive Erfahrung der eigenen Geburt integriert
Heilreisen/Journey-Reisen® (nach Brandon Bays)	Verlustängste, Bindungsängste, Selbstliebe, alte Glaubenssätze verändert, Ahnentemen bearbeitet, Frühere Leben bearbeitet, Loslassen gelernt, Klarheit entwickelt, Geldthemen bearbeitet, Seelische Schmerzen verarbeitet, Ängste in Vertrauen umgewandelt, alte Schwüre, Eide und Gelübde aufgelöst, Vergebung
Ausbildung zum Journey®-Practitioner	Weiterbildung/Ausbau meiner beruflichen Fähigkeiten
Reiki	Aktivierung der 7 Hauptchakren im Körper, aber auch zur Heilung von Ahnentemen und Themen aus früheren Leben, besseres Verständnis von Spiritualität und dem eigenen Körper erlangt

Cranio Sacral Therapie, Shiatsu, Massagen, Klangschalentherapie	Schmerzen im Körper verarbeitet, Entspannung erlebt
Selbstverteidigungskurs für Frauen	Trauma-Energie losgelassen auf körperlicher Ebene, Grenzen setzen gelernt
Dynamische Osho-Meditation	Trauma-Energie losgelassen auf körperlicher Ebene
Tantra	Selbstliebe, Weiblichkeitsthemen
Hooponopono	Vergebung
Achtsamkeitsübungen	Selbstliebe, Entspannung
EFT Klopftechnik (Emotional Freedom Techniques)	Seelische Schmerzen verarbeitet
Dankbarkeitsübungen	Dankbarkeit ins Leben geholt, das Gefühl von Glück im Herzen vergrößert
Psychotherapie	das Erlebte aus der Kindheit auch kognitiv verarbeitet, Grenzen setzen gelernt, Mut entwickelt für einen neuen Lebensweg
Aura Soma, Heilsteine, Räucherwerk, Ätherische Öle	Unterstützung im Prozess, z.B. für Abgrenzung, Stärkung, Reinigung, auch als Akuthilfe gut geeignet
Chakrablütessenzen und Homöopathie	Unterstützung im Prozess, z.B. bei der Verarbeitung seelischer und körperlicher Schmerzen, auch als Akuthilfe gut geeignet
Bioresonanztherapie, Magnetfeldtherapie, Entgiftung	Unterstützung im Prozess bei Schmerzen, Erschöpfung, Krankheit
Tagebuch geschrieben/Journaling	Verarbeitung und Reflexion der eigenen Themen, zur Ruhe kommen, Rückschau und daraus Kraft schöpfen
Yoga, Spazieren gehen, Sport, Musik, Lesen	Zur Ruhe kommen, bei sich selbst bleiben können, beweglich bleiben, sich in seinem Körper wohlfühlen können, Entspannung und Abschalten
Mediation (Ausbildung)	Besseres Verständnis und Klarheit für Konflikte erlangt, eigene Kommunikation verbessert
Tarotkarten und schamanische Kartensets	Klarheit für meinen Weg und meine Aufgaben gewonnen
Akasha Chronik Lesungen	Klarheit für meinen Weg und meine Aufgaben gewonnen
Berufliches Coaching	Fähigkeiten für die Selbstständigkeit weiter ausgebaut...was ja mit der Lebensfreude zu tun hat!
Gespräche mit Menschen, die mir zugehört haben und mich verstanden haben	Vertrauen, Mut, Lebensfreude, Unterstützung, Erholung und Entspannung
Seelenmatrixarbeit	Vergebung, Seelenaufgabe besser verstanden, sich der eigenen Seele mehr öffnen können, mehr Verständnis für andere erlangt
Barfuß über die Wiese oder durch den Sand laufen	Erdung und Lebensfreude!

In der – ich nenne es mal Umsetzungsphase, also ab dem Bereich Grenzen setzen und in der Lebensfreude – habe ich mir auch andere, nicht therapeutische Unterstützung gesucht, z. B. an

der einen oder anderen Stelle einen anwaltlichen Rat in Anspruch genommen oder mir einen neuen Friseur gesucht, um nur zwei Beispiele zu nennen. Das führe ich an dieser Stelle nicht weiter aus, denn das würde man ja auch tun, wenn man nicht in einem Dualseelenprozess ist. Rückblickend fiel mir nur auf, dass ich auch das in dieser Zeit verstärkt tat, also mehr als zu „normalen“ Zeiten.

Mit diesem Einblick in meinen eigenen Prozess hoffe ich dir ein wenig helfen zu können, um etwas Orientierung zu erhalten in diesem extrem herausfordernden Prozess.

Und: Bitte mache dir keinen Stress. Du hast alle Zeit der Welt. Deine neuen Verhaltensweisen und dein neues Leben wollen sich stabil entwickeln und das geht nur langsam. Wer schnell den Marathon losrennt, hat hinten raus schlicht nicht genug Kraft mehr für die entscheidenden Meter. Teile dir deine Kraft ein, mache Pausen, schalte auch mal ab, lass deinem Körper Zeit um die getane innere Arbeit zu integrieren und bleibe aber stetig dran.

Meine Erfahrung in der Arbeit zeigt immer wieder: Diejenigen, die zum einen den Körper in ihre Veränderungsprozesse mit einbeziehen (z.B. Bonding, Halten, Journeys®) und die die kontinuierlich an ihren Themen dranbleiben und gleichzeitig auf Ausgleich und Entspannung setzen, sind auch diejenigen, die am besten im Prozess vorankommen. Also lieber langsam, aber stetig, als schnell und mit „Hauruck“ und dann aber leider mit großen Abständen die eigenen Themen anschauen.

Mein Tipp an dieser Stelle, wenn du dir Hilfe in deinem Prozess suchen möchtest: Suche dir im Idealfall einen Coach, der mehr als ein Tool im petto hat und der somit flexibel auf dich eingehen kann. In meiner Arbeit sehe ich auch immer wieder, dass der eine Klient mit dem einen Tool gut zurechtkommt und ein anderer mit einem anderen und dass der gleiche Klient zu dem einen Thema über das eine Tool einen guten Zugang erhält und bei einem anderen Thema eher über ein anderes Werkzeug. Auch sollte unbedingt die Chemie zwischen dir und deinem Coach stimmen. Nur wenn du dich wirklich wohlfühlst im Coaching, wirst du dich wirklich tief in deine Themen öffnen können, um diese in die Heilung bringen zu können.

Alles Liebe, Susanne

Wenn du weitere Infos zu Akuthilfen im Dualseelenprozess benötigst, empfehle ich dir meinen Blogartikel „Dualseelenotfallkoffer“:

<https://susannefueller.de/blog/post/dualseelen-notfallkoffer>

Wenn du besser verstehen möchtest, was im Körper genau passiert beim Thema Trauma-Energie, dann ist dieser Blogartikel der richtige für dich: <https://susannefueller.de/blog/post/kopf-totet-heilung-wieso-dir-dein-verstand-bei-deiner-heilung-im-weg-stehen-kann-und-was-das-mit-problemsuchen-vs-losungsdanken-zu-tun-hat>

Wenn du die 5 Haupt-Lernaufgaben im Dualseelenprozess noch einmal nachlesen möchtest, dann ist dieser Blogartikel der richtige für dich: „Die Verkettung der Lernaufgaben“: <https://susannefueller.de/blog/post/die-verkettung-der-lernaufgaben-im-dualseelenprozess>