

DUALSELEN NOTFALLKOFFER

Blogartikel Susanne Füller 27.1.2023, Ergänzungen 15.4.2023 und 20.11.2023



In diesem Blogartikel geht es darum, wie du die Gefühlsübertragungen des Gefühlslärers zum Loslasser erkennen kannst während des Prozesses und wie du dich gut dagegen abgrenzen kannst. Darüber hinaus habe ich dir in diesem Blogartikel alles aufgelistet, was dir zusätzlich zu deinem Heilungsweg bei heftigen Weinattacken, bei starken körperlichen Schmerzen und schlaflosen Nächten helfen kann, die dich manchmal im Prozess heimsuchen können.

Die Gefühlsübertragungen des Gefühlslärers zum Loslasser sind während des gesamten Prozesses eine der größten Herausforderungen für den Loslasser. Kaum glaubt man, man hat vor diesem Thema Ruhe, schon tauchen wieder neue Gefühle von ihm bei dir auf!

Das alles kenne ich nur zu gut. Es gab während meines eigenen Prozesses nur sehr wenige Phasen oder Zeiten, in denen ich mal vor seinen Gefühle Ruhe hat. Seine Gefühle tauchten aus dem Nichts auf. Manchmal waren sie auch schnell wieder weg und manchmal raubten sie mir den Schlaf. Und so habe ich mit der Zeit viele Dinge ausprobiert.

Ich möchte dir heute mit diesem Blogartikel alles auflisten, was sich von den Dingen, die ich probiert habe, bewährt hat, damit du gleich die richtigen Tools an der Hand hast und dich nicht über trial and error durchtesten musst, so wie ich.

MACHT DAS DER GEFÜHLSKLÄRER MIT ABSICHT?

Zunächst muss man wissen, der Gefühlslärer macht das nicht bewusst oder gar mit Absicht um dich zu ärgern. Loslasser und Gefühlslärer sind durch ein energetisches Band miteinander verbunden, über alle Entfernungen und Ländergrenzen hinweg. Der Gefühlslärer schiebt über dieses energetische Band unbewusst seine eigenen Gefühle, die er nicht fühlen mag, zu seinem Loslasser. Grund dafür sind die unterschiedlich stark ausgeprägten inneren Schutzmauern der beiden Dualseelenteile. Der Loslasser hat zu Beginn des Prozesses einfach viel zu schwache

Schutzmauern. Der Gefühlsklärer dagegen hat viel zu starke Schutzmauern. Und so werden die Gefühle ganz automatisch vom Gefühlsklärer zum Loslasser geschoben.

Nun macht das aber gar keinen Sinn, dass seine Gefühle bei dir als Loslasser landen. Die Aufgabe des Gefühlsklärers ist es unter anderem sich seinen eigenen Gefühlen zu stellen und diese wirklich anzunehmen. Solange er aber die Gefühle wegdrücken kann über das energetische Band, muss er sich den tiefen Gefühlen nicht stellen und weicht ihnen aus, wenn es ihm zu viel wird.

Du wirst im Laufe der Zeit – wenn du dich und deine eigenen Wunden immer weiter heilst – immer weniger von ihm spüren, bis du (fast) gar nichts mehr von ihm spürst. Auch wenn du dir das momentan noch nicht vorstellen kannst, wird dieser Tag irgendwann kommen.

Natürlich seid ihr so stark miteinander verbunden, dass schon immer mal das eine oder andere „Fitzelchen“ an Gefühlen durchkommt. Aber das ist dann so wenig, dass du das dann nur noch kurz zur Kenntnis nimmst und dein eigenes Ding einfach weitermachst.

Um deine inneren Schutzmauern Stück für Stück zu stärken, gilt es den Weg der inneren Heilung und der Selbstliebe zu gehen. Wenn du deine Ängste heilst, deine Selbstliebe stärkst und dein eigenes Leben gestaltest, werden deine Schutzmauern ganz automatisch stärker und der Gefühlsklärer kann immer weniger seine eigenen Gefühle bei dir „abladen“.

WELCHE GEFÜHLE KÖNNEN DAS BETREFFEN?

Grundsätzlich kann das alle Arten von Gefühlen betreffen: Traurigkeit, Wut, Sehnsucht, innere Unruhe, Frust, Niedergedrückt zu sein, Schwere, um nur einige zu nennen. Also alles an unangenehmen Gefühlen, die der Gefühlsklärer gerade nicht fühlen will, kann das betreffen. Aber es kann auch durchaus schöne Gefühle betreffen, z.B. sexuelle Übertragungen (Also ich gehe zumindest mal davon aus, dass es für den Gefühlsklärer in dem Moment schön ist!). Auch sexuelle Gedanken und Gefühle können durch das energetische Band von ihm zu dir übertragen werden.

Manche von diesen Gefühlen kommen dir bekannt vor, weil du sie von dir selbst kennst. Manche davon kennst du vielleicht gar nicht und bist umso verwirrter in dem Moment. Es ist also immens wichtig dies zu unterscheiden: Ist es dein Gefühl oder seins!

SIND ES SEINE ODER MEINE GEFÜHLE?

Lerne zu unterscheiden, ob das was du gerade fühlst wirklich seine Gefühle sind oder doch deine Eigenen?

Handelt es sich um plötzlich auftauchende Gefühle oder Gefühle die sich im Körper bei dir langsam aufbauen? Die plötzlichen Gefühle sind wahrscheinlich vom Gefühlsklärer. Die eigenen Gefühle kommen eher langsam daher, kündigen sich schon vorher ein wenig an und werden dann immer stärker oder deutlicher spürbar.

Handelt es sich um dir bekannte Gefühle oder sind es Gefühle, die du so nicht kennst und eher untypisch sind für dich? Die unbekannteren und untypischen Gefühle dürften eher vom Gefühlsklärer kommen.

Aber natürlich muss das nicht zwingend so sein, denn im Dualseelenprozess wird man auch mit bis dato nicht gekannten Gefühlen konfrontiert. Es gilt hier also immer wachsam zu sein und genau zu überprüfen, sind es seine Gefühle oder deine.

Die beiden oben genannten Unterscheidungsmerkmale sind auch immer nur ein Indiz und du wirst mit der Zeit immer besser lernen, seine von deinen Gefühlen zu unterscheiden. Am schwierigsten fand ich für mich die klare Unterscheidung beim Thema Sehnsucht, denn die Sehnsucht fühlen im Normalfall beide. Aber auch das wird dir mit der Zeit immer besser gelingen.

AUFSTELLUNGSÜBUNG - Anleitung für eine kleine Aufstellung mit Bodenankern, die dir helfen kann die Gefühle noch leichter zu unterscheiden:

Nimm dir 2 Blätter und schreibe auf das eine Blatt deinem Namen drauf und auf das andere Blatt den Namen deines Gefühlsklärers oder deiner Gefühlsklärerin. Dann drehe beide Blätter mit der Schrift nach unten, sodass du nicht weißt welches Blatt welchen Namen trägt, und lege die Blätter nebeneinander auf den Boden. Danach stellst du dich auf beide Blätter nacheinander drauf und schaust auf welchem Blatt dein Körper stärker reagiert. Drehe dann die Blätter um und schaue nach auf welchem Blatt dein Körper stärker reagiert hatte. Reagierte dein Körper auf deinem Blatt mehr, dann dürfte es sich um deine Gefühle handeln. Reagierte dein Körper aber mehr auf dem Blatt mit seinem Namen, dann sind es mit hoher Wahrscheinlichkeit seine Gefühle.

DUALSEELN NOTFALLKOFFER

Und hier kommen nun alle meine erprobten und an vielen Tagen und noch mehr Nächten durchgetesteten Tools für dich, um dich gut abgrenzen zu können:

Für mich war das Zauberwort gegen Gefühlsübertragungen:

ABLENKUNG, sich also nicht reinfallen lassen in die Gefühle, sondern stattdessen sich auf sich selbst konzentrieren und das zu machen, was einem guttut und einen selbst stärkt.

So ganz nebenbei lernst du da auch noch eine wichtige Kompetenz im Dualseelenprozess hinzu. Du als Loslasser sollst im Dualseelenprozess ja das lernen, was der Gefühlsklärer schon gut kann - und umgekehrt - damit beide am Ende des Prozesses in sich alleine vollständig sind. Und sich ablenken, können die Gefühlsklärer im Normalfall wunderbar. Das haben die perfekt drauf! Das ist also eine reine Übungssache und du kannst das auch lernen, wenn du dranbleibst.

Also, immer schön ablenken, aber auch mit den eigenen Kräften haushalten...und so in der Balance bleiben!

ABLENKEN HILFT MIT....

- Sport und Yoga
- Musik mit so richtig lauter Lieblingsmusik – meine Playlist hieß „Gute-Laune-Liste“-Ohrstecker ins Ohr und ich war nur noch bei mir! Hier findest du ein paar Lieder aus meiner Gute-Laune-Liste
<https://youtube.com/playlist?list=PLdjfGB1shlQDe-iuNPwjkm-zXtGwx5Tg5>
- Lesen – Ich liebe es zu lesen. Manchmal hat das aber nicht so gut geklappt, weil ich mich nicht konzentrieren konnte. Da halfen dann Hörbücher oder verschiedene Podcast-Dienste.
- Mit Freunden oder Familie etwas unternehmen
- Arbeiten – Auch das hilft, denn die meisten Loslasser haben diese (Neben-)Lernaufgabe sowieso mit im Gepäck, also die Finanzen in den Griff zu bekommen, sich vielleicht nach einer Trennung finanziell auf eigene Beine zu stellen, einen neuen Job zu suchen oder sich ganz neuen berufliche Herausforderungen zu stellen.

WAS HALF NOCH? VISUALISIERUNGSÜBUNGEN

- Mir half es sehr gut, mir vorzustellen, wie sich die chinesische Mauer um mich herum aufbaute, groß und stark.
- Spiegelübung – einen großen Spiegel vor dem eigenen Körper visualisieren und die Spiegelseite von einem weghalten, so dass bildlich seine Übertragungen wieder zurückgespiegelt werden und auf ihn zurückgeworfen werden.
- Du kannst auch beide Übungen miteinander verbinden und dir vorstellen, wie einmal eine Mauer um dich herum entsteht und diese von außen auch noch verspiegelt ist.
- Oder du stellst dir vor, du befindest dich in einer Art Seifenblase, die ebenfalls außen verspiegelt ist und alles zurückspiegelt an Gefühlen. Du selbst hast aber einen weiten und entspannten Blick nach außen, da die Seifenblase ja durchsichtig ist.
- Es gibt auch noch die Übung, die Gefühle des Gefühlsklärs bildlich in ein Päckchen zu verpacken und in deiner inneren Vorstellung mit dicken Buchstaben „return to sender“ darauf zu stempeln und das „Gefühlspaket“ wieder an ihn zurückzuschicken. (Für mich hat diese Übung nicht so gut funktioniert, kenne es aber von Klienten, das sie gut damit arbeiten konnten. Deshalb schreibe ich sie hier mit auf.)

WEITERE UNTERSTÜTZUNG BEI DER ENERGETISCHEN ÜBERTRAGUNG

- Schwarze Heilsteine, wie Turmalin, Onyx und Obsidian bei sich tragen. Sie lösen negative Energien und halten sie fern.
- Ätherische Öle und intensive Düfte, die man mag.
 - Von der Firma Aura Soma half mir das ArchAngelo Michael Spray.
 - Von den Young Living Ölen halfen mir besonders die Öle bzw. Ölmischungen: White Angelica (war für mich besonders hilfreich bei der Abgrenzung), Transformation, Release, Grounding, Lavendel und Sara
 - Von den Chakrablütessenzen das Schutzspray
 - Von der Firma Dr. Hauschka das Moor Lavendel Öl
- In der Nacht den Schutz von Erzengel Michael anzurufen

- Du kannst auch den aufgestiegenen Meister Saint Germain mit seiner violetten Flamme bitten, alles Negative aus deiner Aura und Umgebung zu entfernen.
- Auch das kannst du gerne ausprobieren: Video von Cornelius von Lessen zum Thema „Energetische Energieübertragung“ <https://www.youtube.com/watch?v=Sb8nrMz5lRI>
- Reinigungsbäder mit Basischem Badesalz, am besten noch mit Rügener Kreide
- Mit Palo Santo Hölzern einen Schutz-Kreis um dich herum legen – das funktionierte auch in der Nacht sehr gut.
- Auch das Einhüllen in angenehme, wohlige Kleidung mit einer für dich schützenden Farbe, kann helfen. Mich persönlich beruhigt blau als Farbe immer sehr und gibt mir einen energetischen Schutz. Rot dagegen empfinde ich als anziehende Farbe, anziehend eben auch für Energien, die ich gerade nicht bei mir haben möchte. Manchmal genügt es auch schon ein Tuch in der jeweiligen Farbe um den Hals zu legen.
- Das Hören (am Besten über Kopfhörer) von Meditationsmusik, wie z.B. von Karunesh "Heart Chakra Meditation". Eine kleine Auswahl meiner Mediationsmusik, die ich gehört habe, findest du hier:
https://youtube.com/playlist?list=PLdjfGB1shlQBAXWuFmEyYqc3jGpHtOf_n
- Das Tragen von Schutzsymbolen, z.B. in Form von Ketten oder Ohrringen: Blume des Lebens, Shri Yantra, Baum des Lebens, das Auge des Horus.
- Wichtig war für mich auch, meine eigenen Wohnräume energetisch gut zu schützen, mit verschiedenen Schutzsymbolen:
 - Shri Yantra
 - Heilige Spirale
 - Ewige Knoten
 - Blume des Lebens etc.

Alle Symbole kann man auch an Türen und Fenstern oder Durchgängen befestigen. Auch das regelmäßige Verbrennen von Räucherstäbchen und das Einschalten einer Öllampe mit angenehmen ätherischen Ölen hilft die eigenen Räume zu stärken.

HOMÖOPATHIE UND CHAKRABLÜTENESSENZEN – WAS HILFT BEI STARKEM LIEBESKUMMER UND HEFTIGEN „WEINATTACKEN“, DIE NICHT ENDEN WOLLEN?

- Homöopathika Pulsatilla C30 (Thema: Liebeskummer) – hilft sehr gut bei Liebeskummer, einfach so häufig 1 Kügelchen einnehmen bis es besser wird, also nicht nur 1x!
- Einnahme der Chakrablüten Essenz „Balsam Essenz“ (Thema: Liebeskummer) – Diese Essenz ist eine Kombination aus 4 verschiedenen Essenzen (Herzchakraessenz, Leberchakraessenz, Solarplexusessenz, Essenz des Blauen Strahls) und wirkt schmerzstillend und als Trostspender. Mir hat diese Essenz sehr gut geholfen als mir zu Beginn des Prozesses in der Verlustangst mein gesamter Körper schmerzte und jeder Schritt im Loslassen zu Beginn noch schwierig war.
- Einnahme der Chakrablüten Essenz „Herzchakra Essenz“ – Diese Essenz wirkt über das 4. Hauptchakra, das Herzchakra, und wirkt besonders in Richtung Herzheilung und Herzverbindung. Die Herzchakra Essenz harmonisiert das Herzchakra und wirkt bei alten und frischen Verletzungen des Herzens.

- Die Herzchakra Essenz kann auch auf die Herzgegend direkt auf der Haut verteilt werden und es gibt auch eine Herzchakra Essenz als Spray, welches ich direkt auf das Herzchakra gesprüht habe, wenn dieses schmerzte.
- Einnahme der Chakrablüten Essenz „Little Helper“ – Diese Essenz wirkt über das vegetative Nervensystem und ist der Kleine Helfer in psychischen Notfallsituationen, auch gut geeignet bei Panikattacken und bei der Angst fast verrückt zu werden.
- Einnahme der Chakrablüten Essenz „Entspannungssenz“ – Diese Essenz wirkt über das 6. Hauptchakra, das Stirnchakra, und legt sich entspannend auf Gehirn und Nerven und wirkt so auf den gesamten Körper.

Den Shop für den Kauf der Chakrablüten Essenzen findest du hier:

<https://www.shopssl.de/epages/es101290.sf/>

Und wenn du eine ganze Nacht durchgeweint hast und dich zwei furchtbar verquollene Augenlider im Spiegel ansehen, konnten dir diese Akutmaßnahmen helfen:

- Teebeutel mit schwarzem Tee auf die geschlossenen Augenlider legen. Das lässt die Augenlider schnell wieder abschwellen. Nach meiner Erfahrung funktioniert das um Längen besser als wenn man Kühlakkus auf die Augenlider legt. Erst den Tee mit heißem Wasser aufbrühen und dann die Teebeutel herausnehmen und dann je einen Beutel auf ein Auge legen.
 - **Aber ACHTUNG:** Die Teebeutel sollten natürlich nicht mehr heiß sein, also bitte abkühlen lassen!
- Homöopathika Aconitum C30 – Aconitum ist das „Arnica“ für die Augen und hilft zusätzlich, dass die Augenlider schneller wieder abschwellen
- Aloe Vera auf die Augen geben (bitte Aloe Vera pur, keine Mischungen, sonst könnten zusätzliche Reizungen am Auge auftreten). Das kühlt angenehm und hilft ebenfalls, dass die Augenlider schneller abschwellen.

Wichtig ist mir zu erwähnen, dass alle Maßnahmen, die ich dir hier aufgelistet habe, eine Art Notfallkoffer für dich darstellen und in einem akuten Zustand sinnvoll sind und du sie ohne schlechtes Gewissen einsetzen solltest.

Das langfristige Ziel sollte es aber immer sein, dass du deine inneren Schutzmauern verstärkst in dem du deine Wunden heilst, deine Selbstliebe aufbaust und dir dein eigenes Leben schön machst, damit du all die Notfallmaßnahmen irgendwann gar nicht mehr benötigst.

Am Ende des Dalseelenprozesses sollten beide Dalseelenpartner gesunde Schutzmauern ausgebildet haben, nicht zu schwache – dann landen eben alle Emotionen bei einem – aber eben auch nicht zu starke – dann können echte Gefühle nicht zu einem durchdringen. So können letztendlich beide Dalseelenpartner ein ausbalanciertes Leben führen.

Wenn Du Fragen hast oder Hilfe auf deinem Dalseelenweg benötigst, helfe ich dir gerne weiter.

Alles Liebe für Dich, Susanne



<https://susannefueller.de/kontakt/>

PS: Ich habe dir in diesem Artikel alle meine erprobten Tools für deine Abgrenzung von deinem Gefühlsklärer bzw. deiner Gefühlsklärerin aufgeschrieben, die ich in der Zeit meines eigenen Prozesses über viele, viele Monate entdeckt, getestet und für gut befunden habe. Alle diese Tools haben mir an irgendeinen Punkt in meinem eigenen Prozess sehr geholfen. Alle Links, die ich hier angegeben habe, habe ich nach bestem Wissen und Gewissen eingefügt. Ich verdiene an keinem der Links mit. Mein Wunsch und mein Ziel ist es in erster Linie, dir durch deinen Dualseelenprozess zu helfen.

Möchtest du dich trotzdem gerne für die Informationen finanziell bedanken?
Dann freue ich mich - gerne über Paypal an s.fueller@gmx.de