

DUALSELEN NOTFALLKOFFER



Die Gefühlsübertragungen des Gefühlsklärsers zum Loslasser während des Prozesses und wie du dich gut dagegen abgrenzen kannst.

Die Gefühlsübertragungen des Gefühlsklärsers 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 Gefühlsklärer macht das nicht bewusst oder gar mit Absicht um dich zu ärgern. Loslasser und Gefühlsklärer sind durch ein energetisches Band miteinander verbunden, über alle Entfernungen und Ländergrenzen hinweg. Der Gefühlsklärer 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“.

Sind es seine oder meine Gefühle?

Als nächstes ist es natürlich wichtig 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 unbekanntes 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 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 seinen Namen. 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.

Dualseelen 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.

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 ArchAngeloi 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
- 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 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 Chakrablütessenzen - was hilft bei starkem Liebeskummer und heftigen „Weinattacken“, die nicht enden wollen?

- Homöopathika Pulsatilla C30 (Thema: Liebeskummer)
- Einnahme der Chakrablüten Essenz „Balsam Essenz“ (Thema: Liebeskummer)
- Einnahme der Chakrablüten Essenz „Herzchakra Essenz“ (Themen: Herzheilung, Herzverbindung).
- Die Herzchakra Essenz kann auch auf die Herzgegend direkt auf die Haut verteilt werden und es gibt auch ein Herzchakra Essenz Spray, welches ich direkt auf das Herzchakra gesprüht habe, wenn dieses schmerzte.
- Einnahme der Chakrablüten Essenz „Little Helper“

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

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

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 Dualseelenprozesses sollten beide Dualseelenpartner 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 Dualseelenpartner ein ausbalanciertes Leben führen.

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

Alles Liebe für Dich,

Susanne

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

PS: Ich habe dir in dem Artikel alle meine erprobten Tools für deine Abgrenzung von deinem Gefühlsklärer 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