



A. J. Stäger
Institut für Energiearbeit

Modul 3 Selbststudium

Ausbildung in Energiearbeit nach A. J. Stäger®

Innere Familie

Die Innere Familie ist unsere Grundenergie und besteht aus den drei Kräften Innerer Mann (Yang), Innere Frau (Yin) und Inneres Kind (Lebendigkeit). Der Innere Mann und die Innere Frau sind in jedem Menschen vorhanden, unabhängig vom eigenen Geschlecht. Es sind die 3 Grundenergien jedes Menschen, die miteinander unsere Lebenskraft und unseren Ausdruck auf allen Ebenen formen und bestimmen. Diese drei Grundenergien bestimmen, was ausgesendet und angezogen wird. Alles, was wir tun, alles, was wir denken, alles, was im eigenen Leben geschieht, hat mit diesen drei Energien zu tun. Das Ziel ist, alle drei Kräfte zu entfalten und in Harmonie miteinander zum Ausdruck zu bringen.

Der Sitz der Inneren Familie ist das 2. Chakra. Von hier aus verteilen sich diese drei Kräfte in das ganze Energiesystem. In jedes Organ, jedes Chakra, in jede Auraschicht, in die Gedanken, Gefühle, Sprache, Körperausdruck und alle anderen Systeme.

Jedem Teil der Inneren Familie werden verschiedene Qualitäten und Aufgaben zugeordnet. Das Innere Kind ist der „Motor“ im ganzen Energiesystem. Die Innere Frau und der Innere Mann sind die „ausführenden Kräfte“ im Energiesystem. Es sind alle drei Energien gleich wichtig und in der Regel braucht es alle drei, damit etwas bestimmtes gelingt und in Harmonie verläuft.

Inneres Kind: Hüter vom Unbewussten, Anlage aller Fähigkeiten, Motivation, Begeisterung, Leichtigkeit, Freude, Lebensfreude, Kreativität, geprägt von Kindheitserlebnissen und Kindheitserfahrungen, authentischer Lebensimpuls

Innere Frau: Annahme, Hingabe, Zulassen, Loslassen, Eigenliebe, Abgrenzung, sich um sich selber kümmern, Gefühlvolles, passives Prinzip, Sinnlichkeit, Genuss, Schönheitsempfinden

Innerer Mann: aktives Prinzip, Logik, Zielstrebigkeit, Struktur, Ordnung, Planung, Grenzen ziehen, Klarheit, Ausrichtung, Fokussierung, Handeln

Beispiele zum Zusammenwirken der Kräfte

Ich möchte eine Ausbildung machen.

IK: Motivation und Begeisterung, Freude an der Materie

IF: Sorgt für das passende Mass von Anstrengung und Erholung und erlaubt sich, der Begeisterung nachzugehen

IM: Aktive Kraft, um es tatsächlich umzusetzen

Ich möchte eine bestimmte Fähigkeit entfalten.

IK: Hier sind die Fähigkeiten angelegt als Potential

IF: Hier entscheidet sich, ob diese Fähigkeiten von mir selber zugelassen und angenommen werden

IM: Hier entsteht die aktive Handlung es auch tatsächlich zu tun.

Immer wenn etwas im Leben nicht in Harmonie ist, findet man ebenfalls ein Ungleichgewicht in den 3 Energien. Wird ein Teil dauerhaft überbeansprucht, „leiden“ die anderen und ein Ungleichgewicht entsteht. Jedes mal, wenn wir im Energiefeld etwas verändern, verändern sich auch die Energien der inneren Familie und jedesmal wenn wir die Energien der inneren Familie verändern, verändert sich auch das Energiefeld. Die Reise zu der inneren Familie ist eine weitere tolle Möglichkeit, zusätzlich zu den manuellen Techniken, um wieder mit sich in Kontakt zu kommen und Zugriff auf die eigenen Grundenergien zu erlangen.

Beobachte dich auch im Alltag. Wann handelst du mehr aus deinem inneren Kind, wann mehr aus deiner inneren Frau, wann mehr aus dem inneren Mann. Das Verhältnis der drei Energien spiegelt sich in allen Tätigkeiten die wir ausführen: tanzen, meditieren, duschen, Schokolade essen, Auto fahren, Steuererklärung ausfüllen usw.

Stelle dir einmal vor, du machst eine Tätigkeit rein aus der männlichen Energie oder rein aus der weiblichen oder rein aus der kindlichen Energie heraus. Wie würde dies aussehen? Welche Energien sind dann im Vordergrund? Was ist die Motivation für die Tätigkeit?

Beobachte auch wie du mit dir selber sprichst. Der eigene innere Dialog ist geprägt von diesen drei Energien. Sprichst du mit dir fast immer streng und verurteilend? Oder liebevoll und mitfühlend? Wie motivierst du dich selber?

Genauso ist es sinnvoll, den „äusseren“ Dialog ab und zu unter die Lupe zu nehmen. Wie spreche ich mit anderen? Wie sprechen sie mit mir?

Bei all diesen Übungen ist es wichtig, je länger je mehr wertfrei zu beobachten. Auf eine spielerische Art lernt man so immer besser zu verstehen, wann welche Energie wichtig und passend ist.

Die Steuererklärung nur mit der Energie des IK zu machen ist keine gute Idee und die ganze Freizeitplanung nur dem Inneren Mann zu überlassen auch nicht. Finde heraus, was für dich passend ist und wie sich dein Leben mit Hilfe der Inneren Familie harmonisch anfühlt. Harmonie bedeutet übrigens nicht unbedingt, dass alle Anteile zu gleichen Teilen gelebt werden. Je nach Situation und Lebensbereich braucht es mehr IK, mehr IF oder mehr IM.

Wie kommt es zu einem Ungleichgewicht in der Grundenergie?

Zu einem Ungleichgewicht in unserer Aura und damit in unserer inneren Familie und in unserem inneren und äusseren Erleben, kommt es durch unverarbeitete, seelische Verletzungen, hinderliche Programmierungen, Überzeugungen, eingeschliffene Lebens- und Verhaltensmuster, Schocks, verdrängten Anteilen u.a.

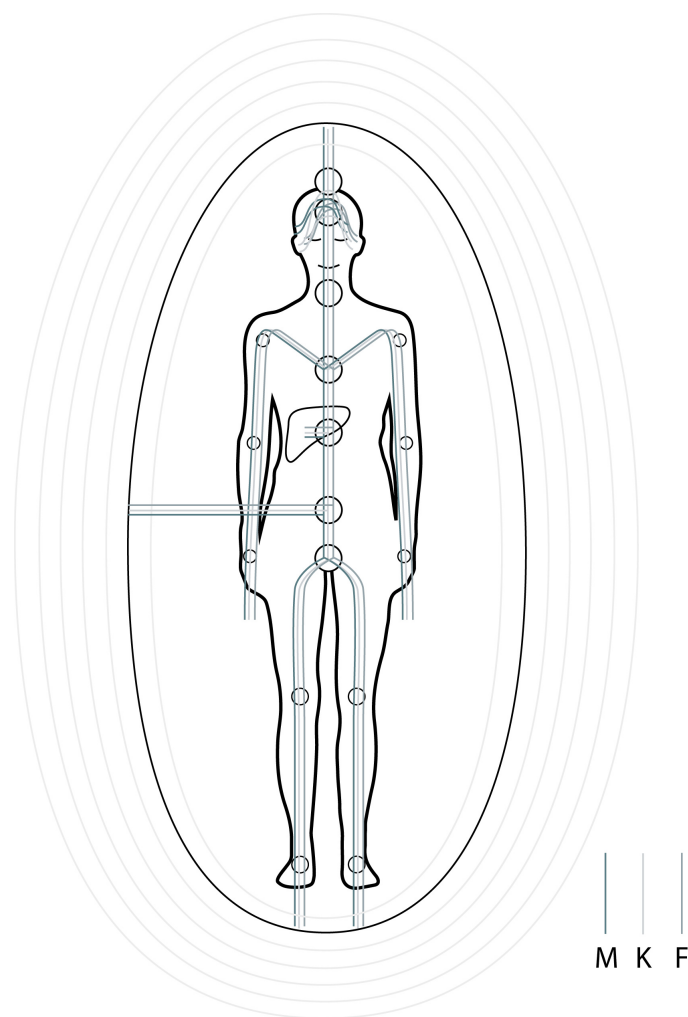
Durch die unverarbeiteten Lebensereignisse entstehen Blockierungen im Energiefluss und dadurch entstehen Ungleichgewichte in der Grundenergie. Das Gleichgewicht der inneren Anteile verschiebt sich dauerhaft und dadurch wird der eigene Ausdruck, die eigenen Fähigkeiten und andere Energien in einem bestimmten Lebensbereich blockiert. Aus dem Blickwinkel der inneren Familie bedeutet dies: Eine Energie wird überbeansprucht und eine oder zwei andere unterdrückt. Als Folgereaktion sucht sich die Seele einen Notausgleich: Wenn etwas dauerhaft unterdrückt oder nicht gelebt wird, kommt dies an einem anderen Ort

zum Ausdruck. Dies allerdings meistens nicht in Harmonie, sondern in Form von Krankheit, Unwohlsein, Überreaktionen am falschen Ort u.v.m.

Ziel der Arbeit mit der inneren Familie:

Die drei Energien in Bezug auf die verschiedenen Themen und Lebensbereiche Stück für Stück in Harmonie zu bringen. Werden alle Teile gelebt und sind in Harmonie, zeigt sich das im eigenen Leben. Durch die Verbindung zu den eigenen Grundkräften entsteht immer mehr Frieden, Leichtigkeit und die eigene Kraft kann gelebt werden.

Die Energien der inneren Familie durchziehen unser gesamtes Energiefeld bis in den hintersten Winkel. Du siehst in dieser Darstellung beispielhaft die Darstellung des Hauptenergiekanals, der Leber und Energiebahnen, die sich ins Hirn verzweigen. Diese Energiebahnen und Linien sind in Verbindung mit all den Strukturen, die du aus der manuellen Arbeit kennst. Veränderst du die Energie der inneren Familie, verändert das immer auch die Struktur und den Energiefluss im Feld und umgekehrt.



Reise zur Inneren Familie

Bei der Reise zur Inneren Familie wird die Grundenergie dauerhaft beeinflusst. Die gesamte Grundenergie wird direkt über den Kontakt mit den inneren Anteilen und Kräften verändert. Es geht darum, im positiven, liebevollen Sinn Kontrolle über die eigene Grundenergie zu gewinnen und sich in Bezug auf bestimmte Themen und Lebensbereiche besser zu verstehen und in Harmonie zu bringen. Es geht dann nicht mehr so sehr darum was passiert, sondern wie man damit umgeht. Das „wie“ wird unter anderem durch die Energien der Inneren Familie bestimmt.

Diese Reise kann zu jedem beliebigen Thema durchgeführt werden.

Hinweise zur Arbeit mit der Inneren Familie

- Immer mit dem Inneren Kind anfangen, dann die anderen beiden Anteile besuchen, so wie es energetisch sinnvoll ist.
- Schritt 1 bei allen Anteilen ist immer die Kontaktaufnahme. Oft verändert die Kontaktaufnahme viel und ist sehr heilsam. Je nach dem kann es sein, dass ein innerer Anteil etwas länger braucht. Dann braucht es Geduld und liebevolle Zuwendung. Manchmal kann es auch sein, dass dies bereits die ganze Reise ist und sonst nichts verändert wird.
- Nach Schritt 1 geht es darum den Raum einzurichten. Der Raum wird passend zum jeweiligen Energieteil eingerichtet. Dabei ist es wichtig, die Wünsche des Anteiles zu respektieren. Manchmal braucht es aber auch Verhandlung und vor allem muss es auch für die Person im Tagesbewusstsein stimmen.
- Sind alle 3 Räume in der Grundenergie eingerichtet, können speziellen Thematiken bearbeiten. Dazu besucht man mit dem Fokus auf das Thema die Räume aufs Neue.

Man verändert den Raum immer zusammen mit dem jeweiligen Anteil und nach dessen Wünschen: Licht, Möbel rein-raus, Spielsachen, Farben, Bilder, Büroeinrichtung, Musik usw. Manchmal müssen Gegenstände auch verhandelt werden. Das Wichtigste ist die Kommunikation und der gute Kontakt.

Nie das Zimmer abreißen oder ein neues bauen. Immer das verändern, was da ist. Alles hat eine Vorgeschichte und seine Richtigkeit und darf in eine neue Form „hineinwachsen“.

Wie verändert man etwas im Raum?

- In Absprache mit dem inneren Anteil. Manchmal ist es sinnvoll offene Vorschläge zu machen.
- Fragen: was brauchst du?
- Entsprechende Dinge aus der Tasche ziehen oder Zauberstab benutzen. Zusammen verändern, wenn beide ein gutes Gefühl haben.

Grundlagen zum Raum

- Jeder Anteil hat 1 eigenen Raum (alles im Raum steht energetisch für etwas bestimmtes, symbolisiert eine Energie/Qualität). Die Innere Frau kann zusätzlich ein Badezimmer haben.
- Wichtig sind Fenster und eine Türe nach draussen, Licht
- Es sollte ein geschlossener Raum mit Decke und Boden sein
- Im Raum hat es Dinge, die die jeweiligen Qualitäten des Anteils verkörpern
- In jedem Raum gibt es eine Ruhe-Ecke oder ein Bett

Wichtig ist, dass der Raum zum inneren Teil passt, was bedeutet, dass er zur Energie passt. Also kein Inneres Kind in Anzug und Krawatte im Büro und kein innerer Mann in der Wellness-Oase. Der Anteil und sein Zimmer strahlen so immer mehr die Qualitäten der einzelnen Energien aus,

Spezialfälle

- Man findet den Teil nicht: Der ist immer da! Gut zureden, Geduld haben, präsent sein im Raum.
- Man wird abgewiesen: Um Verzeihung bitten, Liebe schenken, anwesend sein.
- Die Teile nicht in den Urlaub schicken, sondern den Raum so einrichten, dass er auch Erholung bieten kann und sich der Teil wieder geborgen fühlt.
- Mehrere Kinder sind da: Darum bitten, dass das richtige IK soll vortreten soll.
- Manchen inneren Anteilen merkt man an, dass etwas nicht stimmt und sie ein falsches Gesicht zeigen. Hier kann die Person aufgefordert werden, den inneren Teil zu bitten, die Maske abzunehmen.
- Bei all diesen Fällen braucht es Zeit, um Vertrauen in die Reise zu gewinnen und sich wieder mit den eigenen Kräften zu verbinden und wohl zu fühlen.

Wie führe ich jemanden?

- Begleiten, nicht beraten.
- In Form von Fragen und Vorschlägen helfen, wenn jemand nicht weiterkommt. Probiere einmal... Frage ob... Möchte dein innerer Teil ein
- Mischung zwischen direktiv und nicht direktiv. Du gibst gewisse Dinge vor, wie z.B. das Haus, den Gang und die drei Türen. Danach soll die Person ganz frei beschreiben, was in den drei Zimmern wahrzunehmen ist.
- Die inneren Veränderungen werden immer vom Klienten in Zusammenarbeit mit seinen inneren Anteilen umgesetzt.
- Gebe der Person, die du begleitest Zeit um wahrzunehmen. Stelle nicht zu schnell zu viele Fragen. Du kannst ihr auch sagen: Gib mir ein Zeichen, wenn ihr soweit seid o.ä. Wenn jemand sehr lange weg ist, nachfragen: Wo seid ihr gerade? Was macht ihr gerade?

Was mache ich mit den Erkenntnissen, Ergebnissen?

- Wenn man Lust hat, von der Einrichtung als Erinnerung etwas Kleines umsetzen, was einem selber gefällt, z.B. eine blaue Wand o.ä.
- Man sollte nicht aus Begeisterung sich selber etwas versprechen, das man nicht halten kann. z.B. ich komme jeden Tag und es dann nicht machen.
- Was man mit der inneren Familie direkt verhandelt (Verhaltensweisen o.ä.), sollte wenn möglich umgesetzt werden.
- Die Veränderung genießen :-)

Reise zum Inneren Kind

- Entspanne und zentriere dich auf deine Art.
- Stell dir vor, du befindest dich an einem Strand. Alternativ kannst du auch einen anderen Ort in der Natur nehmen.
- Nimm deine Umgebung wahr, das Rauschen des Meeres, du spürst den Wind, fühlst den Sand oder die Steine unter deinen Füßen,....

- Du entdeckst einen Weg und gehst diesen entlang.
- Der Weg führt dich zu einem Haus.
- Nimm dir Zeit, das Haus von aussen genau zu betrachten.
- Du gehst bis zur Haustür und betrittst den Flur des Hauses.
- Es gibt 3 Türen, auf denen mit goldener Schrift „Inneres Kind“, „Innere Frau“ und „Innerer Mann“ steht. Kannst du die drei Türen wahrnehmen?...

- Schau an deiner Seite herunter. Du hast eine Tasche dabei, aus der du alles herausholen kannst, was du benötigst, um die Wünsche deiner Inneren Familie zu erfüllen.
- In der Tasche hat es einen Zauberstab, um Dinge verändern zu können.

- Gehe zur Tür des Inneren Kindes und betrete den Raum.
- Schaue dich um in diesem Raum. Sind Gegenstände vorhanden? Ist er hell oder dunkel? Hat es Fenster? Weitere Fragen... langsam, Zeit geben zum wahrnehmen.

- Kannst du dein Inneres Kind wahrnehmen?
- Begrüße das Innere Kind. Nimm mit ihm Kontakt auf. Frage es nach dem Namen...
- Bedanke dich, dass es für dich da ist. Bedanke dich dafür, dass du es besuchen darfst.

- Vielleicht möchtest du dein Inneres Kind umarmen?

- Frage dein Inneres Kind, ob es sich etwas wünscht oder ob es etwas in seinem Raum verändern möchte.
- Du kannst alles, was dein innerer Anteil sich wünscht, aus deiner Zaubertasche herausziehen und/oder mit deinem Zauberstab verändern.

- Richte den Raum des Inneren Kindes so lange ein, bis es sich richtig wohl fühlt in seinem Zimmer. Mache dies immer zusammen und in Absprache mit deinem Inneren Kind.

- Bedanke und verabschiede dich von deinem Inneren Kind und verlasse den Raum.
- Besuche wenn du Lust hast auch die Räume von deiner Inneren Frau und deinem Inneren Mann. Dies kannst du direkt im Anschluss machen, wenn noch Zeit dazu da ist.
- Auf die gleiche Art kannst du Kontakt aufnehmen und mit ihnen zusammen die Räume einrichten.

- Verlasse das Haus, gehe den Weg zurück zum Strand.
- Spüre den Boden unter deinen Füßen
- Komme langsam zurück ins Hier und Jetzt.

Hinweis Copyright

Die Konzeption der Ausbildungsreihen und der Onlinekurse sowie sämtliche schriftlichen Unterlagen und Bilder bzw. Video- oder Tonaufnahmen der Ausbildung, Vertiefungen und Onlinekurse sind und bleiben im alleinigen und ausschliesslichen Eigentum von Andrea Janina Stäger. Die Vervielfältigung, Veröffentlichung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung von Andrea Janina Stäger verboten.