



**«Heilung findet in der
Verbundenheit mit deinem
Ursprung statt»**

Eine Anleitung zur Selbstheilung

Tatjana Bangerter

Eigenverlag

1. Auflage Winter 2023

Umschlaggestaltung:
www.tatjanabangerter.ch

Alle Bilder von pixabay.com.
Freie kommerzielle Nutzung.

Inhalt

Mein Traum	4
Anleitung zur Selbstheilung.....	5
Mein Weg.....	7
Selbstheilung – was ist das?.....	9
1. Spüre dich: Selbstwahrnehmung.....	10
2. Verbinde dich: Selbstvertrauen	11
3. Lass es fließen: Folge den Impulsen	13
Oder doch lieber in 5 Schritten?.....	14
Zusammenfassung	18
Eine Anleitung zur Selbstheilung	19
Übung 1: Verbinde dich	20
Übung 2: Tauche ein in dein Sein	22

Mein Traum

Ich träume von einer Welt, in der die Liebe die Antwort ist. In der die Menschen frei sind, das zu leben, was sie im innersten ihres Herzens sind.

Ich träume von einem Leben, in welchem jeder Mensch erfahren darf, was für ein Wunder er ist.

Ich träume von einer Broschüre, die dir zeigt, wie du dich mit deinem Ursprung verbinden und Heilung erfahren kannst.

Bis heute haben sich alle meine Träume erfüllt und ich glaube daran, dass das so bleiben wird.

Anleitung zur Selbstheilung

Mit dieser Broschüre möchte ich dir einen Wegweiser in die Hand geben. Eine Landkarte, die dir einen Weg zur Förderung deiner Selbstheilung aufzeigt. Dabei geht es nicht um «hocus pocus fidibus und alles ist wieder gut». Ganz so einfach ist es leider nicht. Worum es vor allem geht, ist um das Wörtchen «Selbst». Der Weg zum Ziel lässt sich in drei Etappen einteilen.

- 1. Selbstwahrnehmung – spüre dich.**
- 2. Selbstvertrauen – verbinde dich.**
- 3. Lass es fließen – folge den Impulsen.**

In einem Wort zusammengefasst nenne ich diesen Prozess gerne Selbstfürsorge. Das Ergebnis dieser drei Schritte: Selbstwirksamkeit in Form von Selbstheilung.

Mir ist bewusst, dass das sehr knackig formuliert und kurzgefasst ist. Das ist durchaus meine Absicht. In dieser Broschüre

geht es darum, sich auf den Weg zu machen. Ins Üben zu kommen und zu experimentieren. Die Theorie und Hintergründe stehen nicht im Vordergrund. Darüber gibt es viele wundervolle Bücher. Eines, das ich dir wärmstens empfehlen kann, ist: «Jenseits der Sprechstunden» von Esther Pauchard.

Nochmals: Hier geht es darum, sich auf den Weg zu machen, zu üben und zu experimentieren. Fehler sind erlaubt, gar erwünscht. Denn sie sind zutiefst menschlich und helfen uns, uns weiterzuentwickeln und Neues zu entdecken.

Am Ende dieser Broschüre findest du Übungen. Wenn du magst, kannst du gleich damit starten. Fühle dich frei und bediene dich diesem Heftchen intuitiv so, wie es dir entspricht. Über Fragen, Anregungen und Erfahrungsberichte freue ich mich:

tb@tatjanabangerter.ch

Mein Weg

Es geht hier nicht um mich und trotzdem ist wichtig für dich zu wissen: Dies ist mein Weg der Selbstheilung und ich spreche aus eigener Erfahrung. Du kannst diese in meinen Büchern nachlesen. Meine Herzöffnung beschreibe ich in «Herzenswahrnehmung». In «Die 5 Geschenke des Lebens» berichte ich über meine Nahtoderfahrung. Beide Bücher sind im Schirner Verlag erschienen. Es handelt sich dabei um handliche Ratgeber.

Daher erlaube ich mir, es hier kurz zu machen.

Mein Weg der Heilung, Selbstheilung, Ganzwerdung:

Verbunden mit meinem Ursprung – durch mein inneres Selbst/meine Seele – lasse ich das göttliche Licht/die Lebensenergie (Chi/Prana) fließen, damit die göttliche Ordnung ihre Arbeit tun kann.

Das ist auf den Punkt gebracht, was ich dir mit dieser Broschüre zur Verfügung stellen möchte.

Es klingt simpel, aber lass dich nicht täuschen. Das heisst nicht, dass es einfach ist. Ich übe mich jeden Tag darin und das seit vielen Jahrzehnten.

Die drei Schritte, welche ich nachfolgend erkläre, sind wertvolle Wegbegleiter. Es lohnt sich, dich damit auseinanderzusetzen und sie zu üben.

Mein Wunsch ist, dass du deine Selbstwirksamkeit spürst und erkennst, dass du mächtig bist und grossen Einfluss auf dein Wohlbefinden hast. Mehr als irgendjemand oder irgendetwas sonst. Bei gesundheitlichen Problemen empfehle ich dir, dich von einer Fachperson beraten zu lassen oder zu einer Ärztin/einem Arzt zu gehen. Es ist selbsterklärend, dass ich keinerlei Haftung für deine Gesundheit übernehmen kann.

Selbstheilung – was ist das?

Die Selbstheilung wird gerne der innere Arzt genannt. Sie benennt eine Naturkraft in uns, die fähig ist, uns innerlich und äusserlich zu heilen. Dies können wir gut sehen, wenn wir uns in den Finger geschnitten haben und die Wunde sich wieder schliesst. Wir nehmen sie auch wahr, wenn wir eine Erkältung auskurieren. Unsere Selbstheilung ist immer aktiv, sie ist die Basis unserer Regeneration. Die Fähigkeit, uns stetig zu erneuern und Störungen zu beheben.

Wie kann ich diesen Prozess aktiv unterstützen?
Das ist hier die Frage. Das, was ich hier beschreibe, ist ein Prozess, der über gesunde Ernährung, Bewegung, Reduktion von Stress, erfüllende Beziehungen und viele andere Möglichkeiten gut zu sich zu schauen, hinausgeht. Die nächsten drei Schritte lohnen sich immer, unabhängig davon, was dich

gerade fordert, wo du im Leben stehst und wie gut du sonst auf dich achtest.

Nachfolgend gehe ich auf die einzelnen Schritte ein, danach folgt eine Zusammenfassung und zum Schluss gibt es ein paar Übungen, um dich mit diesen Schritten vertraut zu machen.

1. Spüre dich: Selbstwahrnehmung

Wie geht es dir? Jetzt gerade? Wie fühlt sich dein Körper an? Was empfindest du in diesem Moment?

Fragen sind ein guter Weg, mit sich selber Kontakt aufzunehmen und sich wahrzunehmen. Fragen steuern unsere Aufmerksamkeit. Bei der Selbstwahrnehmung geht es darum, seine Sinne auf die eigene Person zu richten, und zwar auf allen Ebenen. Mit Ebenen meine ich Körper, Geist und Herz/Seele. Dabei ist es nicht von Bedeutung, diese drei Ebenen sauber voneinander zu

trennen. Das wäre schlicht unnatürlich. Alle Ebenen sind eng miteinander verflochten, sie beeinflussen einander. Wenn ich frisch verliebt bin, verändert das mein Befinden im Körper. Es hat einen Einfluss auf meine Gedanken (Geist) und es beeinflusst meine Gefühle (Herz/Seele). Die Schmetterlinge im Bauch sind ein schönes Bild dafür. Dasselbe geschieht, wenn wir Schmerzen haben. Bei Kopfschmerzen fällt mir das Denken schwer, er schlägt mir auf den Appetit und mir ist auch nicht zum Lachen zu mute.

Der erste Schritt ist, sich nach innen zu richten. Sich seiner Selbst bewusst zu werden und sich wahrzunehmen.

2. Verbinde dich: Selbstvertrauen

Da ist eine Kraft in uns, die aus unserem Ursprung schöpft. Sie weiss, was Gesundheit für uns bedeutet und wie wir sie (wieder)

erlangen können. Im zweiten Schritt geht es darum, uns mit dieser Kraft zu verbinden. Eine Gewissheit oder ein Glaubenssatz, der mir oft geholfen hat, ist:

«Ich kann nie tiefer fallen, als in Gottes Hände».

Dieser Satz erinnert mich daran, dass tief in mir eine Weisheit schlummert, die mich auffängt und immer da ist. Ja, diese Kraft ist in uns. Sie ist nicht irgendwo da draussen. Einer der Fragen, die ich meinen Klienten/innen gerne stelle, ist: «Wem oder was vertraust du?»

Orientieren wir uns regelmässig nach innen und üben wir uns in der Selbstwahrnehmung, können wir uns in unseren Kern, unser Herz sinken lassen. Auf diese Weise verbinden wir uns mit unserem Ursprung und lernen nach und nach diese Kraft wahrzunehmen.

Der zweite Schritt ist, einzutauchen in unser Innerstes und uns mit unserem Ursprung zu verbinden.

3. Lass es fließen: Folge den Impulsen

Das Sprichwort «In der Ruhe liegt die Kraft» könnte auch lauten «In unserem Innersten liegt die Kraft». Kommen wir zur Ruhe, richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen. Lassen wir uns sinken in unser wahres Sein, dann reagiert etwas in uns und antwortet darauf. Es schickt uns Impulse für einen möglichen nächsten Schritt. Es schenkt uns Einsichten und Ideen, wie wir Dinge anders betrachten könnten. Wir können vielleicht erkennen, was zwischen den Zeilen des Lebens steht und was hinter der Herausforderung liegt, die uns so sehr aus der Ruhe zu bringen vermag.

Der dritte Schritt ist, zu lauschen, auf das, was aus unserem Innersten aufsteigt. Diese Impulse wahrzunehmen und sie in unseren Alltag zu integrieren.

Oder doch lieber in 5 Schritten?

Wenn wir es ganz genau nehmen, sind es fünf Schritte, die ich der Einfachheit halber in drei Schritte zusammengefasst habe.

Vielleicht magst du die Zahl 5 lieber oder diese Abfolge scheint dir einprägsamer. Dann kannst du auch gerne damit arbeiten.

1. Entspannung – zur Ruhe kommen
2. Wahrnehmen – sich nach innen richten
3. Eintauchen – sich dem Kern zuwenden
4. Empfangen – den Impulsen lauschen
5. Manifestieren – in den Alltag integrieren

Die ersten zwei Schritte gehören zur Selbstwahrnehmung (spüre dich). Schritt drei widerspiegelt das Selbstvertrauen (tauche ein) und die Schritte vier und fünf gehören zu den Impulsen (lass es fließen).

Diese fünf Schritte führen dazu, dass wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und

erkennen, was es braucht, damit es uns besser geht. Gerne gehe ich kurz auf die einzelnen Schritte ein.

Entspannen: Jede/r von uns hat seine eigene Methode zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und seine Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Finde heraus, was dir entspricht. Vielleicht gibt es da schon etwas in deinem Alltag, das dir vertraut ist. Spazierst du gerne in der Natur, ist es Yoga, Musik hören oder spielen, meditieren? Bestimmt gibt es da noch viel mehr und sicherlich ist auch etwas für dich dabei.

Wahrnehmen: Mir hilft es, aufzuschreiben, was in mir vorgeht. Blau auf weiss zu sehen, was in mir gerade ist. Ähnlich, als würde ich ein Tagebuch schreiben. Was entspricht dir? Möchtest du es jemandem erzählen, vielleicht mit dem Diktiergerät aufnehmen und später nochmals anhören oder reicht es dir, einfach zu sein? Finde dein Mittel der Wahl.

Eintauchen: Bei diesem Schritt geht es im Grunde genommen darum, nichts zu tun. Einfach nur zu sitzen – wie es im ZEN heisst. Oder vielleicht magst du lieber die Übung «Tauche ein in dein Sein» am Ende dieser Broschüre für diesen Schritt nutzen?

Empfangen: Lausche darauf, was dir in den Sinn kommt. Vielleicht sind da neue Gedanken, die auftauchen? Impulse, denen du nachgehen möchtest? Sei nicht frustriert, wenn du zu Beginn nichts wahrnimmst. In diesem Schritt findet ganz tief in dir drin eine Veränderung statt. So oder so. Es braucht Übung um zu erkennen, dass sich da etwas bewegt und noch mehr um zu realisieren, was es sein könnte.

Manifestieren: Das Leben folgt unserer Aufmerksamkeit. Es ist wichtig anzuerkennen, was uns guttut und was wir in unserem Leben fördern wollen. Richten wir uns konsequent danach aus, dann verändert sich unser

Innenleben und unser Umfeld in diese Richtung.

Wie können wir den Kompass unseres Lebens neu ausrichten? Alles beginnt mit unseren Gedanken. Was wir denken, beeinflusst unser Handeln und die Reaktionen unseres Umfeldes darauf. Achte auf deine Gedanken. Prüfe, womit du dich tagaus tagein beschäftigst und frage dich immer mal wieder «tut mir das gut?». Mit «das» meine ich: Das, was ich gerade denke. Das, was ich gerade tue.

Zusammenfassung

Zugegeben, das hier ist alles nicht neu. Oder zumindest nicht alles neu. Und doch ist es wichtig und es tut gut, sich dieses Wissen immer einmal wieder vor Augen zu halten und sich zu erinnern, wie gross unsere Macht ist. Wir sind es, die unser Leben in den Händen halten. Auch wenn wir nicht alles selber bestimmen können, so haben wir grossartigen Einfluss darauf, wie wir das Leben sehen und anpacken. Mit den hier beschriebenen Schritten und den nachfolgenden Übungen hast du die Möglichkeit deinen Werkzeugkoffer zu erweitern. Was ich dir hier anbiete, sind Multifunktionstools. Werkzeuge, die wohltuend sind für Körper, Seele/Herz und Geist.

Darum hier die drei Schritte nochmals kurz und knapp zusammengefasst. Quasi als Spickzettel.

Du darfst gerne die nächste Seite kopieren und sie als Erinnerung mit dir tragen.

Eine Anleitung zur Selbstheilung

«Heilung findet in der Verbundenheit mit deinem Ursprung statt»

Schritt 1: Selbstwahrnehmung – spüre dich

Der erste Schritt ist, sich nach innen zu richten. Sich seiner Selbst bewusst zu werden und sich wahrzunehmen.

Schritt 2: Selbstvertrauen – verbinde dich

Der zweite Schritt ist, einzutauchen in unser Innerstes und uns mit unserem Ursprung zu verbinden.

Schritt 3: Folge den Impulsen – lass es fließen

Der dritte Schritt ist, zu lauschen, auf das, was aus unserem Innersten aufsteigt. Diese Impulse wahrzunehmen und sie in unseren Alltag zu integrieren.

Von Herzen Glück und Gesundheit für dich.

Tatjana Bangerter – www.tatjanabangerter.ch

Übung 1: Verbinde dich

Stell dich mit leicht gespreizten Beinen hin und spüre den Boden unter deinen Füßen. Atme zwei, drei Mal tief ein und aus und nun stell dir vor, wie du dich mit der Erde verbindest und dich danach weit in den Himmel streckst, dich nach aussen öffnest und alles in dir aufnimmst. Sprich dabei laut oder leise: «Ich verbinde mich mit allem, was unter mir ist. Ich verbinde mich mit allem, was über mir ist. Ich gehe auf in allem, was ist. Alles ist in mir. Ich verneige mich vor meiner inneren Kraft und Weisheit.»

Manchmal nehme ich bei dieser Übung wahr, wie ich Wurzeln in den Boden schlage.

Manchmal fühlt es sich an, als ob sich ein Trichter über meinem Kopf öffnet und Wissen und Weisheit in mich hineinfließen. Manchmal fühlt es sich an, als ob meine innere Kraft und Weisheit die Verbeugung erwidern. Was nimmst du wahr? Diese Übung erdet und bettet dich ein

in dein Sein. Ich mache sie regelmässig, wann immer ich daran denke.

Hier nochmals das Vorgehen:

«Ich verbinde mich mit allem, was unter mir ist.
Ich verbinde mich mit allem, was über mir ist.
Ich gehe auf in allem, was ist. Alles ist in mir.
Ich verneige mich vor meiner inneren Kraft und Weisheit.»

Und solltest du wissen, dass dem so ist.
Einfach, weil du es spürst, dann mach weiter und nutze folgende Sätze:

«Ich bin verbunden mit allem, was unter mir ist.
Ich bin verbunden, mit allem, was über mir ist.
Ich gehe auf, in allem, was ist. Alles ist in mir.
Ich verneige mich vor meiner inneren Kraft und Weisheit.»

Übung 2: Tauche ein in dein Sein

Bei dieser Übung handelt es sich um eine Reise in unser Innerstes. Auch wenn dir das Meditieren vertraut ist, lass dich ganz neu auf diese Übung ein. Mache sie, als ob du noch nie meditiert hättest.

Suche einen Platz, an dem du es bequem hast und an dem du die nächsten fünf Minuten oder länger ungestört bist. Setze, stelle oder lege dich hin, so wie es dir am wohlsten ist. Nun nimm deine Umgebung wahr, nimm wahr, wo du bist. Fühle, ob du dich sicher fühlst und wie es dir gerade geht, wie würdest du deine Stimmung beschreiben?

Atme tief ein und aus, ganz nach deinem Rhythmus. Achte auf die Geräusche um dich und fühle den Boden unter deinen Füßen oder den Stuhl oder das Bett unter deinem Körper.

Jetzt schliesse deine Augen und stelle dir vor, du seist in einen Mantel gehüllt. Womöglich hat

er eine Kapuze. Spüre, wie sich der Stoff des Mantels anfühlt, vielleicht siehst du, was für eine Farbe er hat. Ist er schwer, ist er weich, geht er bis zum Boden oder nur bis zu den Knien? Riecht er nach etwas? Nimm diesen Mantel mit all deinen Sinnen wahr und dann ziehe ihn ab. Streife die Kapuze zurück, nimm den Mantel mit beiden Händen von deinen Schultern und lasse ihn fallen.

Der Mantel symbolisiert dein Ich, manche nennen es Ego, das du abstreifst. Lass den Mantel einfach fallen und lass ihn liegen.

Atme ruhig weiter. Nun richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Als ob du dich auf die Suche nach deinem Innersten, dem tiefsten Sein machst. Als gäbe es da einen Ort in dir, der tief, tief in deinem Innern verborgen ist.

Lass deine Aufmerksamkeit, deine Sinne in die Tiefe wandern. Vielleicht hilft es dir dabei die Frage „Wer bin ich?“ zu stellen.

Lass dich hineinsinken, gleich eines Steines,
der auf den Grund des Ozeans sinkt.

Immer weiter tauchst du ein in dein Innerstes.
Lass es einfach geschehen. Nimm wahr, wie
dein Körper sich anfühlt und wie sich mit
diesem Eintauchen deine Wahrnehmung
verändert.

Solltest du nichts wahrnehmen, sollten deine
Gedanken ruhig sein, so nimm das an, alles ist
gut, wie es ist. Versinke weiter in dein Sein.
Wenn du das Gefühl hast, es ist genug und das
Alltagsbewusstsein beginnt dich zu rufen, dann
lass das zu. Öffne langsam deine Augen,
strecke dich, nimm einen tiefen Atemzug und
orientiere dich im Raum.

Schau, wo du bist. Spüre kurz nach, wie es dir
geht und wie du zugleich weiter in dein Sein
eintauchst.

Wenn du diese Übung regelmäßig machst, kann
es geschehen, dass du zurückkehrst ins

Alltagsbewusstsein und zugleich das Gefühl hast, weiter in die Tiefe in dein Sein einzutauchen. Lass das zu, lass es einfach geschehen. Denn diese Bewegung in die Tiefe kann unendlich lange weiter gehen und es ist durchaus möglich, sich des wahren Selbst – Deinem Ursprung – gewahr zu sein und gleichzeitig dem Alltagsgeschehen aufmerksam zu folgen.

Mach diese Übung immer mal wieder für fünf Minuten.

Du darfst sie auch länger genießen, doch fünf Minuten reichen, um den Impuls zu setzen. Mit der Zeit kannst du diese Übung irgendwo machen, dann brauchst du weder Ruhe noch eine bequeme Position.

Es reicht dann vollkommen, einfach daran zu denken, wie du deinen Mantel abstreifst, ihn fallen lässt und deine Aufmerksamkeit nach innen richtest und dich in die Tiefe sinken lässt.

Mit dieser Übung setzt du ein Zeichen und signalisierst deinem wahren Selbst, dass du ihm begegnen möchtest. Mache einen Schritt auf es zu und es wird dir 100 Schritte entgegenkommen.

«Da ist eine Kraft in dir.
Sanft, rein, unendlich machtvoll.

Entspanne dich, lass los,
tauche ein, entfalte dich und
lasse dein Licht erstrahlen.»

Tatjana Bangerter



Tatjana Bangerter ist
Kinesiologin und
Betriebsökonomin.

Seit 2009 arbeite sie als
selbständige Therapeutin
und begleitet Menschen
in herausfordernden
Lebenssituationen.

Mit dieser Broschüre möchte sie dir ein
Multifunktionsstool zur Förderung deiner
Gesundheit in deinen Werkzeugkoffer der
Selbstfürsorge geben.

www.tatjanabangerter.ch



rundum gesund & glücklich