

Sabine Treeß

## Dem Ruf der Seele folgen

Verwirkliche Deine Berufung  
mit Releasing und Schamanischen Reisen

# LESEPROBE



Sabine Treeß

# Dem Ruf der Seele folgen

Verwirkliche Deine Berufung  
mit **Releasing** und  
**Schamanischen Reisen**

SHEEMA  
VERLAG

Mit Trommel-CD für  
Schamanische Reisen



Sabine Treeß

# Dem Ruf der Seele folgen

Verwirkliche Deine Berufung  
mit Releasing und Schamanischen Reisen



## **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage 2011

© Sheema Verlag, Inh.: Cornelia Linder, Hirnsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort  
Tel.: +49 (0)8053 – 7992952, Fax: +49 (0)8053 – 7992953  
<https://www.sheema-verlag.de>

ISBN 978-3-931560-28-7

**Bildnachweise:** Titelbild (Buch und CD) © Gerhard Führung, [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com); Labyrinth- und Trommelbilder © Sabine Treeß, geöffnete Hände © Elena Ray, [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

**Gesamtkonzeption:** Sheema Verlag, Cornelia Linder

**Gesamtherstellung:** ZIS Ludwigsburg GmbH

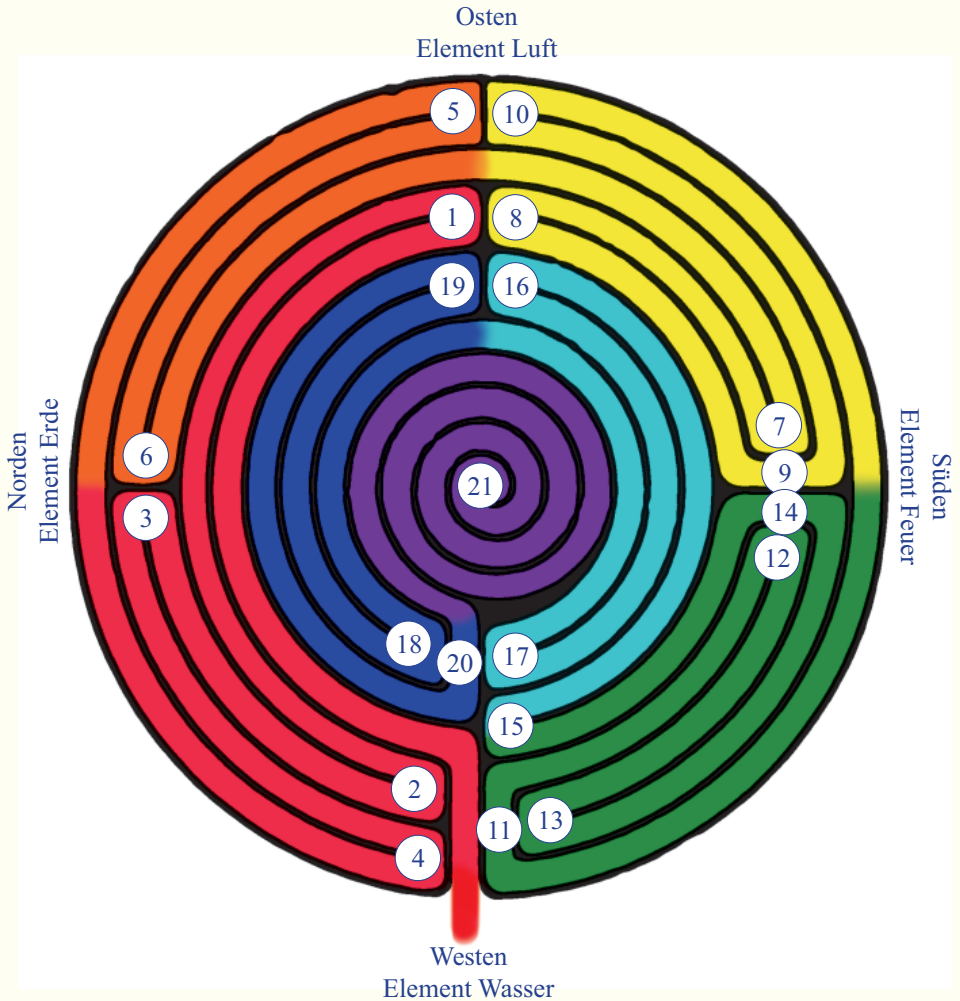
Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jegliche von der Autorin und dem Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische und digitalisierte Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien, Internet, sowie auszugsweisen Nachdruck und Übersetzungen. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

### **Haftungsausschluss:**

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck, sondern ausschließlich Bildungszwecken. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Eine qualifizierte Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Verfahren erfordert eine persönliche Schulung und ist nicht allein durch Lektüre zu erlernen. Wer die Übungen und Praktiken der Autorin anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art,

# Wendepunkte des Labyrinths



Chakrenzugehörigkeit:	<b>Basischakra</b>	1   2   3   4
	<b>Sakralchakra</b>	5   6
	<b>Solarplexuschakra</b>	7   8   9   10
	<b>Herzchakra</b>	11   12   13   14
	<b>Kehlkopfchakra</b>	15   16   17
	<b>Stirnchakra</b>	18   19   20
	<b>Scheitelchakra</b>	21

## Danksagung

Ich danke meinen FreundInnen, WeggefährtInnen und LehrerInnen, die mir immer wieder Mut gemacht haben meinen Weg zu gehen und die mit ihrem Wissen, ihrer Inspiration und ihren Ideen mit zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben. Insbesondere danke ich Dr. Isa und Yolanda Lindwall, Amma, Joyce und Barry Vissel, Sandra Ingerman, Lilian Pardun, Carlo Zumstein, Cambra Skadé und den KollegInnen der Freien Akademie auf dem Weg, des schamanischen LehrerInnentreffens, der Shared-Heart-Gruppe, des Releasing Fachverbands und allen meinen TeilnehmerInnen und KlientInnen für ihre große Bereitschaft, ihre innere Welt mit mir zu teilen. Und ich danke meinen Kindern in dieser und in der anderen Welt für alles, was sie mich gelehrt, mir geschenkt und an innerem Wachstum ermöglicht haben.

Für die praktische Umsetzung dieses Buches war mir besonders mein Mann Hartmut Döring eine unermüdliche Unterstützung und wie so oft ein wichtiger, wertschätzender Gesprächspartner. Meinem Bruder Sven Treeß danke ich sehr für die Audiotbearbeitung der beiliegenden CD und meiner Verlegerin Cornelia Linder für ihre große Offenheit für das Thema und die Gestaltung dieses Buches.

Eine unglaubliche Inspiration und konkrete Hilfe in der Ausformulierung der Texte waren mir die helfenden Spirits, Krafttiere und LehrerInnen der Anderswelt. Ihnen gilt mein besonderer Dank.

## Inhaltsverzeichnis

**Einführung** – Bevor die Reise losgeht ... 16

**1. Kapitel: Der Ruf** .....23

Den Ruf der Seele vernehmen, Verbündete finden  
und die eigenen Wurzeln klären.  
(Labyrinth: 1. äußerer Quadrant – Nord-West – Herbst – Basischakra) .....23  
Loslassen von Überlebtem und den Rucksack packen.  
Aufbruch ins Unbekannte. ....26  
Der Ort der Kraft und ein Blick auf Deinen Lebensweg: Einführung  
in das schamanische Reisen und den Ruf der Seele vernehmen.  
1. Wendepunkt im Osten (1. angeleitete Reise auf der Audio-CD) ...31  
Erkennen und Loslassen der einschränkenden Muster unserer AhnIn-  
nen in Bezug auf die eigene Berufung, ihre Geschenke annehmen. .... 32  
Die Reise zum Krafttier als Verbündetem in der Anderswelt.  
2. Wendepunkt im Westen (2. angeleitete Reise auf der Audio-CD) ... 34  
Loslassen von patriarchalen Mustern und gesellschaftlichen  
Programmierungen in Bezug auf Beruf, Arbeit und Berufung. .... 36  
Die Reise zum/zur Lehrer/Lehrerin als geistige Verbündete.  
3. Wendepunkt im Norden (3. angeleitete Reise auf der Audio-CD) ... 37  
Dem inneren Kind begegnen und es befreien.  
Loslassen einschränkender Kindheitserfahrungen. ....39  
Die Reise zum freien, inneren Kind und zum Kraftort der Kindheit.  
4. Wendepunkt im Westen (4. angeleitete Reise auf der Audio-CD) ... 41

**2. Kapitel: Die Vorräte** .....42

Die eigenen Ressourcen, Stärken und Herausforderungen er-  
kennen und wandeln. Den Körper annehmen und lieben lernen.  
(Labyrinth: 2. äußerer Quadrant – Nord-Ost – Winter – Sakralchakra) .....42  
Die verschiedenen Räume des eigenen Lebens erkunden.  
Loslassen, was dem Leben nicht mehr dient und freisetzen,  
was lebendig und stärkend ist. ....43

Schamanische Reise zum Seelenhaus und in den Garten der Seele.  
5. Wendepunkt im Osten. (Freie Reise zur Trommelsequenz  
auf der Audio-CD) ..... 47

Der Körper als Tempel der Seele. Loslassen, was krank macht  
und den eigenen Körper schwächt. Körperlichkeit, Sinnlichkeit  
und Erotik als göttliches Geschenk annehmen lernen. .... 48

Schamanische Reise durch den eigenen Körper zur Frage:  
Was nährt, was entspannt und was erfüllt den Körper mit Freude?  
6. Wendepunkt im Norden (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 51

**3. Kapitel: WeggefährtInnen und Aufgaben ..... 53**

In Beziehung sein, bei mir bleiben und die verbannten  
Seelenanteile wieder finden und integrieren.  
(Labyrinth: 3. äußerer Quadrant – Süd-Ost – Frühjahr/Sommer –  
Solarplexuschakra) ..... 53

Partnerschaft als Herausforderung und Chance. Loslassen von  
Verletzungen, Projektionen und angenommenen Delegationen  
in vergangenen und gegenwärtigen Liebesbeziehungen. .... 55

Schamanische Reise zum inneren Partner/zur inneren Partnerin.  
7. Wendepunkt im Süden (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 57

Loslassen von allen Entscheidungen, sich aus dem Leben  
zurückzuziehen, um sich den Erwartungen anderer oder  
den Lebensbedingungen anzupassen. .... 59

Schamanische Reise zu dem Seelenanteil, der wieder zurück  
ins Leben geholt werden will und Dich auf dem Weg in Deine  
Berufung unterstützt.  
8. Wendepunkt im Osten (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 61

Loslassen von Ängsten und Widerständen gegenüber der  
Integration des verlorenen Seelenanteils und die eigene  
innere Vollständigkeit annehmen. .... 64

Schamanische Reise zur inneren Heilerin/zum inneren Heiler.  
9. Wendepunkt im Süden (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 65

Loslassen von Widerständen und Ängsten gegenüber der  
eigenen Geburt und Lebensaufgabe.  
Reise zur eigenen Lebensaufgabe. Was wollte ich lernen?  
10. Wendepunkt im Osten (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 66



**4. Kapitel: Dem Herzen folgen ..... 68**

Das Herz öffnen, mit dem Leben verbunden sein und der inneren Stimme vertrauen.  
 (Labyrinth: 4. Äußerer Quadrant – Süd-West – Sommer – Herzchakra) ..... 68

Den Weg des Herzens gehen. Loslassen von Entscheidungen gegen die Liebe zum Leben und gegen das Geliebt sein vom großen Ganzen. .... 69

Schamanische Reise zu den liebenden kosmischen oder idealen Eltern.  
 11. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 70

Loslassen von allen Programmen und Vorstellungen über Selbstliebe und Liebe. Sich öffnen für das Gleichgewicht von Geben und Nehmen. .... 71

Schamanische Reise an den Ort der Selbstliebe, Liebe und Gemeinschaft.  
 12. Wendepunkt im Süden (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 72

Loslassen von Gefühlen der eigenen Wertlosigkeit und Fehlerhaftigkeit. Loslassen von Programmen über die Bedingungen von Liebe. Sich selbst vergeben und der bedingungslosen Liebe zuwenden. .... 73

Schamanische Reise in die versteckten, bisher ungeliebten Kammern meines Herzens und zu den Schätzen, die ich zu geben habe.  
 13. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 75

Loslassen und Freiwerden für die eigene Herzensvision und Berufung. Den Ruf der Seele ernst nehmen und auf Unterstützung vertrauen. .... 76

Reise zur Herzensvision, Seelenaufgabe und Berufung.  
 14. Wendepunkt im Süden (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 78

**5. Kapitel: Die Sprache finden ..... 81**

Die eigene Wahrheit aussprechen und die Sprache wieder finden, die mit dem Herzen verbunden ist.  
 (Labyrinth: 1. innere Hälfte im Süden – Kehlchakra) ..... 81

Loslassen von den Ängsten, die eigene Wahrheit auszusprechen, und von der Notwendigkeit, eine herzensfremde Sprache zu sprechen. .... 83

Reise zur Herzenswahrheit, zu einem guten Umgang mit Worten und Gedankenenergien.  
 15. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 84

Loslassen von Verurteilungen, Abwertungen und verletzender Kritik – frei werden, wohlwollend, neugierig und mit Freude am Ausprobieren in das Leben zu gehen. ....	85
Schamanische Reise in ein früheres Leben, in dem ich meine Berufung gelebt habe und meine Wahrheit ausgesprochen habe.	
16. Wendepunkt im Osten (Freie Reise zur Audio-CD) .....	87
Auswirkungen von Verfolgung, Anklage und Bestrafung für den Ausdruck meiner Wahrheit loslassen, wie auch die Folgen des Machtmissbrauchs durch Sprache. ....	88
Reise zur Quelle der Reinigung von alten Verstrickungen und zum Ort der inneren Wahrheit.	
17. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) .....	90
<b>6. Kapitel: Den Sinnen vertrauen .....</b>	<b>92</b>
Das dritte Auge öffnen und dem sechsten Sinn vertrauen. (Labyrinth: 2. innere Hälfte im Norden – Stirnchakra) .....	92
Loslassen von allen Blockaden der eigenen Wahrnehmungsfähigkeiten auf anderen Ebenen der Wirklichkeit. Die eigene Hellsichtig-, Hellhörig-, Hellfühligkeit wieder annehmen und nutzen lernen. ....	93
Schamanische Reise zu einer Ahnin oder einem Ahnen, die/der sehend und hellfühlend oder hellhörig war und ihre/seine Berufung gelebt hat.	
18. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) .....	95
Loslassen von allen Abhängigkeiten gegenüber äußeren VermittlerInnen der göttlichen Wahrheit und die Verwechslung von Intuition und Projektion auflösen. Offen sein für die eigene innere Führung. ....	98
Schamanische Reise zur Seelenerinnerung.	
19. Wendepunkt im Osten (Freie Reise zur Audio-CD) .....	99
Loslassen der Angst vor der eigenen Größe und der Vorstellung sterben oder sich auflösen zu müssen, um ins Licht zu gehen. ....	101
Schamanische Reise zu den Geschenken meiner Seele, die ich auf die Erde bringen kann.	
20. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) .....	102

**7. Kapitel: Der Schöpfungskraft begegnen ..... 103**

Die Verbindung zur geistigen Welt wieder herstellen, dem Göttlichen in uns selbst vertrauen und die eigene Berufung annehmen. (Labyrinth: innere Spirale – Scheitelchakra) ..... 103

Den Weg in die Mitte gehen und die letzten Fallen des Ego. Loslassen von der Omnipotenz und dem Machtmissbrauch der eigenen göttlichen Verbindung. .... 105

Reise zur Schöpfungskraft, zum Ursprung des Lebens oder zur göttlichen Quelle.

21. Wendepunkt in der Mitte (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 107

Reise in die Verschmelzung mit der göttlichen Quelle und Neugeburt in das Leben mit der eigenen Berufung und der Verbundenheit mit der Schöpfungskraft in Dir.

21. Wendepunkt in der Mitte – Teil 2 (Freie Reise zur Audio-CD) ... 108

Loslassen von Ängsten die Verbindung zum Göttlichen in der Welt wieder zu verlieren. Das Einssein genießen und annehmen und im Einverständnis ins Leben gehen. .... 110

Reise zur Vision eines erfüllten, gelingenden Lebens und einer verwirklichten Berufung.

20. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 111

**8. Kapitel: Die seherischen Gaben ..... 114**

Die Visionen auf die Erde bringen und der Kraft der Seherin/ des Sehers begegnen. (Labyrinth: 2. innere Hälfte im Norden – Stirnchakra) ..... 114

Loslassen, was Zweifel nährt und alte Bilder, Dramen und Gewohnheiten aufrecht hält. Frei sein, den Weg der Seele zu wählen und die neugeborene Verbindung mit der Quelle als Berufung im Leben zu verwirklichen. .... 115

Reise zum Archetyp der Seherin/des Sehers

19. Wendepunkt im Osten (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 117

Die Kraft der Seherin/des Sehers integrieren, den Schatten des Hochmuts verwandeln. .... 118

Reise zu der Frage, wie ich die Kraft der Seherin/des Sehers in meiner Berufung verwirklichen kann.  
18. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 120  
Loslassen von der Überverantwortung für das Glück der Eltern und anderer Menschen. Frei werden, dem Ruf der eigenen Seele zu lauschen und durch das eigene Sein zu wirken. .... 121

**9. Kapitel: Die Kraft der Worte ..... 123**

Die Worte finden und zu den Menschen bringen, die Kraft der Sprecherin/des Sprechers und der Geschichtenerzählerin/des Geschichtenerzählers einladen.  
(Labyrinth: 1. innere Hälfte im Süden – Kehlchakra) ..... 123  
Reise zu dem Ort auf der Erde, an dem etwas geschieht, das mich zutiefst etwas angeht.  
17. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 124  
Loslassen von Sprachlosigkeit, Resignation und Enttäuschung. Offen und frei werden für die Kraft der Worte aus meinem Mund. .... 125  
Reise zum Archetyp der Sprecherin/des Sprechers und der GeschichtenerzählerInnen.  
16. Wendepunkt im Osten (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 127  
Das Märchen Deines Lebensweges schreiben mit Hilfe des ASL-Clusters. .... 127  
Loslassen von allen Ängsten, Perfektionsansprüchen und Erfahrungen früherer Zeiten und frei werden für die Kraft des Erzählens und Schreibens. .... 129  
Reise zu den Orten und Inhalten meines öffentlichen Auftretens.  
15. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 130  
Loslassen von der Angst vor Zurückweisung und frei werden für das eigene öffentliche Auftreten. .... 131

**10. Kapitel: Schaffensfreude ..... 133**

Die kreative Kraft im Leben begrüßen und Zugehörigkeit leben. Mich von der Kraft der Künstlerin/des Künstlers inspirieren lassen.  
(Labyrinth: 4. äußerer Quadrant – Herzchakra) ..... 133

Reise zur Lebenskünstlern/zum Lebenskünstler.	
14. Wendepunkt im Süden (Freie Reise zur Audio-CD) .....	134
Loslassen von allen Vorstellungen und Programmen über Kreativität, KünstlerInnen und von allem, was mich hindert, das zu tun, was mir Freude macht. ....	135
Reise zu der Frage, wie ich Kreativität und Schaffensfreude in meinen privaten und beruflichen Weg integrieren und als Lebenskunst verwirklichen kann.	
13. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) .....	136
Loslassen von grenzenloser Selbstaufgabe und dem Ungleichgewicht von Schaffens- und Ruhephasen in der künstlerischen Tätigkeit. ....	137
Reise zu den Menschen, die mit mir auf dem Weg sind, mit denen ich Zugehörigkeit und Freundschaft erlebe, und mit denen ich gemeinsam etwas auf der Erde bewirken kann.	
12. Wendepunkt im Süden (Freie Reise zur Audio-CD) .....	139
Loslassen von allen Mustern, die mich zum/zur EinzelkämpferIn machen und von Vorstellungen, dass ich mich für Familie und Partnerschaft oder dem geistigen Leben entscheiden muss. ....	142
Reise zu den Kräften, mit denen ich Vereinbarungen getroffen habe, die ich jetzt lösen und ändern kann.	
11. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) .....	144
<b>11. Kapitel: Freiheit und Beharrlichkeit .....</b>	<b>145</b>
Ungewöhnliche Impulse zulassen und die Willenskraft einsetzen. Die Kraft der Herzenskriegerin/des Herzenskriegers in mein Leben lassen. (Labyrinth: 3. äußerer Quadrant – Solarplexuschakra) .....	145
Loslassen von der Notwendigkeit so zu sein, wie mich andere haben wollen. Frei sein, ungewöhnliche Wege zu gehen und Zugehörigkeit in Freiheit zu leben. ....	146
Reise in den schamanischen Tod.	
10. Wendepunkt im Osten (Freie Reise zur Audio-CD) .....	147
Loslassen von allen Blockaden der Willenskraft und der Angst Fehler zu machen. ....	149

Reise zur archetypischen Kraft der Herzenskriegerin/  
des Herzenskriegers.

9. Wendepunkt im Süden (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 150  
Loslassen von dem Widerstand gegen Tod und Zerstörung sowie  
den Auswirkungen von Krieg und Machtmissbrauch. Sich selbst  
und anderen vergeben und Vergebung annehmen. .... 151  
Reise zu der Frage, wie ich Wille, Eigenmacht, Liebe und Mitgefühl  
miteinander verbinden und wirksam in meine Arbeit einbringen kann.

8. Wendepunkt im Osten (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 153  
Loslassen von der Verbissenheit und der Notwendigkeit, die  
Kontrolle zu behalten, statt dem Leben zu vertrauen. Leichtigkeit  
und Ernsthaftigkeit miteinander verbinden und leben. .... 154  
Reise zur Kraft, die Ungewöhnliches schafft und Marktlücken erkennt.

7. Wendepunkt im Süden (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 155

**12. Kapitel: Der Fluss des Lebens ..... 157**

Mit den Schatten tanzen und die Gefühle fließen lassen. Loslassen  
und vertrauen in das, was zu mir kommen will. Dem/der Gefühls-  
wandlerIn oder dem/der TherapeutIn in mir begegnen.  
(Labyrinth: 2. äußerer Quadrant – Sakralchakra) ..... 157  
Loslassen von der Angst vor tiefen Gefühlen und der Notwendig-  
keit sie zu blockieren. Vertrauen in die eigenen Gefühle finden und  
sie kommen und gehen lassen im Fluss des Lebens. .... 159  
Reise zu der archetypischen Kraft der Gefühlswandlerin/  
des Gefühlswandlers.

6. Wendepunkt im Norden (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 160  
Loslassen von bisher unerlösten Gefühlen der Vergangenheit,  
die eigenen Gefühle anerkennen, ihnen Raum geben und ihre  
tiefere Wahrheit erkennen. .... 161  
Reise zur Integration der gefühlswandelnden Kraft in Deine Berufung.

5. Wendepunkt im Osten (Freie Reise zur Audio-CD) ..... 163

**13. Kapitel: Verwirklichung ..... 164**

Meinen Platz auf der Erde einnehmen, Fruchtbarkeit und  
materielle Fülle zulassen. Der Erde, der Naturschamanin/

dem Naturschamanen und der/dem weisen lachenden Alten begegnen. (Labyrinth: 1. äußerer Quadrant – Basischakra) .....	164
Loslassen von allen Abwertungen, Einschränkungen und Begrenzungen gegenüber Geld, Erfolg, materieller Fülle und dem physischen Leben auf der Erde. ....	165
Reise zum Ort der Verwirklichung auf Planet Erde mit der Frage, wo ich arbeite, wie viel Geld ich verdiene, wie ich meine Preise gestalte und kommuniziere und/oder welche rechtlichen und finanziellen Organisationsformen meiner Berufung entsprechen. 4. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) .....	167
Loslassen von negativen Erfahrungen mit Illegalität, rechtlichen Rahmenbedingungen und Überlebenskampf. Sich öffnen für eine stabile, legale Basis der eigenen Berufung. ....	168
Reise zum Herz von Mutter Erde, das uns liebende Unterstützung anbietet. 3. Wendepunkt im Norden (Freie Reise zur Audio-CD) .....	170
Loslassen von Perfektionsansprüchen und Erleuchtungs- erwartungen gegenüber der eigenen Rolle als LehrerIn, TherapeutIn, HeilerIn, KünstlerIn. ....	172
Reise zur Ur-Schamanin/zum Ur-Schamanen, die/der mit den Kräften der Natur zusammenarbeitet. 2. Wendepunkt im Westen (Freie Reise zur Audio-CD) .....	173
Loslassen von allem, was mich davon abhält, jetzt meine Berufung zu leben und meine Herzensvision Schritt für Schritt zu verwirklichen. ....	175
Reise zu der weisen Alten/dem weisen Alten, die oder der Du ge- worden bist, nachdem Du ein erfülltes, gelungenes Leben gelebt hast. 1. Wendepunkt im Osten (Freie Reise zur Audio-CD) .....	176
 <b>Anhang</b>	
Literaturhinweise zur Vertiefung .....	178
Adressen .....	180
Audio-CD für die Schamanischen Reisen .....	180
Über die Autorin .....	181
Verlagshinweise .....	182



## Einführung Bevor die Reise losgeht ...

Sie haben einen Reiseführer gekauft. Und zwar einen, der Sie auf einer Reise in die innere Welt begleitet, die sich dann mit ihrer Weisheit in der äußeren Welt manifestieren kann. Es ist eine Reise durch das Labyrinth Ihres Lebens, auf der Suche nach dem, was ich Berufung nenne, wofür

Sie vielleicht andere Worte verwenden wie z.B. Selbstverwirklichung, Sinn oder Herzensvision.

Für Ihre Reise bietet Ihnen dieser Reiseführer nützliche Werkzeuge an, die sich auf vielen Reisen anderer Menschen bereits bewährt haben. Zum einen ist es das **Releasing** – das Loslassen als eine Lebenskunst, die uns einverstanden werden lässt mit dem eigenen Stirb und Werde des Lebens und uns offen werden lässt, den Ruf unserer Seele unverstellt zu vernehmen. In diesem Buch finden Sie Anleitungen für den Loslassprozess mit sich selbst, so dass Sie alten Ballast abwerfen können und befreit auf Ihrem Weg in die Verwirklichung Ihrer Berufung voran schreiten können.

Zum anderen ist es das **schamanische Reisen**, wie es im Core-Schamanismus praktiziert wird, der auf anthropologischen Forschungen in traditionellen schamanischen Kulturen der ganzen Welt u.a. von Michael Harner, Sandra Ingerman basiert. Das schamanische Reisen als Kommunikationsform mit der nicht-alltäglichen Wirklichkeit, in der unsere ewige Seele zu Hause ist, ist eine uralte Technik, mit deren Hilfe die Menschen seit Urzeiten ihren Weg auf der Erde gefunden haben und gegangen sind.

Vielleicht standen die Menschen damals anderen Herausforderungen gegenüber als wir heute in der modernen Welt. Aber letztlich haben sich die Menschheitsfragen in der Tiefe nicht sehr verändert: Warum sind wir hier? Was ist der tiefere Sinn unserer Existenz? Wie können wir überleben? Wie können wir glückliche



Beziehungen finden und gesunde Kinder in die Welt begleiten? Wie heilen wir Krankheiten und lösen gesellschaftliche Konflikte? Wie können wir im Einklang mit der Natur leben und unserer Seele Raum geben? Und nicht zuletzt: Wo ist mein Platz, was ist meine Aufgabe, meine Erfüllung in diesem Leben? Diese letzte Frage ist nicht zu trennen von den anderen Fragen, aber in unserer Zeit, in der die meisten Menschen sehr vereinzelt leben, ist sie um so drängender geworden. Die gesellschaftlich vorgegebenen Antworten befriedigen uns oft nicht, im Gegenteil, sie führen sogar in die Sackgasse, wenn wir uns den äußeren Normen einfach anpassen, ohne dabei in Kontakt mit unserer Seele zu sein.

Gleichzeitig braucht es gerade in herausfordernden Umbruchzeiten Menschen, die den Ruf ihrer Seele vernehmen und mutig genug sind, neue Wege zu gehen, Visionen zu entwickeln und andere damit zu inspirieren, denn wir sind in vielerlei Hinsicht gesellschaftlich am Ende unserer Weisheit angelangt.

Wenn Sie sich auf den Weg begeben oder bereits auf dem Weg sind, dem Ruf ihrer Seele zu folgen, kann Ihnen dieses Buch Mut machen, Unterstützung anbieten und Landkarten mitgeben, mit deren Hilfe Sie sich orientieren können. Eine Landkarte, die ich Ihnen in diesem Buch anbiete ist das Symbol des **Labyrinth**, ebenfalls uralten Ursprungs. Das Labyrinth, auf das ich mich beziehe, ist europäisch-keltischen Ursprungs und wurde in England in Boughton Green gefunden, wo es in Torf gestochen als Ritual- und Festplatz diente.

Gernot Candolini, ein Labyrinthspezialist mit christlichem Hintergrund schreibt in seinem Buch *Das geheimnisvolle Labyrinth*: „Auch das Labyrinth ist ein Botschafter der Verwandlung. Der Mensch, der den Weg herausgeht, ist niemals derselbe, der hineinging. Es gibt Verwandlung.“ (1999, S. 185)

Diese Botschaft des Labyrinths zu erfahren, indem Sie sich auf den Weg machen, dem Ruf Ihrer Seele zu folgen, braucht Mut, weil es Abschied bedeuten kann von Vertrautem. Aber gleichzeitig gibt das Labyrinth uns auch Hoffnung: Im Gegensatz zum Irrgarten können wir nie fehl gehen, sind wir immer auf dem richtigen Weg und werden wir irgendwann ankommen in der Mitte, bei uns selbst. Der anschließende Weg hinaus kann dann, getragen von

dieser Erfahrung des Ankommens, ein viel leichter sein und ermöglicht uns eine Vertiefung und Umsetzung dessen, was wir in uns gefunden haben.

Eine zweite Kartographie unserer inneren Landschaften bietet das **Chakrensystem**, das auf uralten vedischen Schriften basiert und heute vielen Menschen bekannt ist, die sich mit Yoga, Meditation und indischer Philosophie beschäftigen.

Das System der sieben Chakren, das ich in diesem Buch mit dem Labyrinthweg in Verbindung gebracht habe, beinhaltet ebenfalls einen Entwicklungsweg, der von den unteren Chakren in die oberen Chakren hinaufgeht, wenn unsere Kundalini, die Lebensenergie, erwacht und in unserem energetischen Körper aufsteigt, bis zur Erleuchtung, wenn sich unser Scheitelchakra in den Himmel öffnet. Diese Erleuchtungsmomente anschließend wieder bis in das Basischakra, in den Körper und unseren Alltag zu integrieren, ist von großer Bedeutung, wenn wir wirklich unser Leben gestalten und unser Licht auf die Erde bringen wollen.

Es gab in den verschiedensten Kulturen immer schon erleuchtete MeisterInnen, die zu den Menschen gegangen sind und sie selbstlos unterstützt haben, ebenfalls spirituelle Selbstverwirklichung zu erlangen. Aber wir leben jetzt in einer Zeit, in der wir als Menschheit erwachen und spirituelles Bewusstsein in den Alltag von Familie und Beruf bringen können, um hier auf der Erde eine entscheidende Wandlung zu bewirken. Jede/r Einzelne, der oder die Zugang hat zu diesem Wissen, kann sich entscheiden, den Weg zu gehen und Teil einer viel größeren Entwicklung zu sein, die wir als Krise oder als Herausforderung und Chance begreifen können. Die beiden genannten Landkarten können eine Orientierung anbieten auf dem Weg in unsere Selbstverwirklichung, die wir dann als Berufung wieder hinaus in die Welt tragen können.

Auf Planet Erde zu sein bedeutet mit den Naturelementen zu leben, Wasser, Erde, Feuer und Luft als unsere Verbündeten zu erfahren, die uns nähren, aber auch herausfordern können. Und es bedeutet jenseits aller speziellen Landkarten aufgestellt zu sein zwischen vier Himmelsrichtungen und in einem Zyklus von Jahreszeiten, die uns mit dem ständigen Wandel des Lebens verbinden.

Diese Rahmenbedingungen menschlichen Lebens auf der Erde fließen in den Labyrinthweg mit ein, denn Labyrinth wurden in alten Zeiten bewusst nach dem Stand der Sonne und den vier Himmelsrichtungen ausgerichtet. Das Labyrinth galt als Initiationsweg und in Einweihungsritualen wurde es zu bestimmten Jahreskreisfesten rituell genutzt. Die Lage des Eingangs in dieses keltische Labyrinth im Westen, bedeutete eine Orientierung der InitiantInnen nach Osten, dem Ort der aufgehenden Sonne, dem Neubeginn. In der Mitte wurden sie neugeboren und wenn sich die InitiantInnen dem Leben wieder zuwandten, wandten sie sich ebenfalls in Richtung Osten, um aus der Mitte erneuert, neu geboren und initiiert auf den Weg zurück in die Welt zu gehen. So durchwandern auch wir auf dem Weg durch das Labyrinth verschiedene Himmelsrichtungen mit ihren Entsprechungen zu den vier Elementen, wie sie im keltischen Glauben zugeordnet wurden. Im äußeren Kreis des Labyrinths entsprechen die Himmelsrichtungen auch bestimmten Jahreskreisfesten, und wir folgen auf unserem Weg dem Jahreskreis, bis wir am Ende des vierten Quadranten tiefer in das Labyrinth hinein gelangen und uns von den Jahreszeiten lösen.

Inwieweit die Zuordnung Ihrer inneren Landschaften diesen verschiedenen Kartographien entspricht, werden Sie im Laufe der Reise erleben und wie auf einer Reise in fremde Länder werden Sie die Pläne und Landkarten mit lebendigen Erfahrungen füllen, bis Sie die Karten beiseite legen können, weil Sie sich an diesen Orten inzwischen auskennen. So möchte Ihnen auch dieses Buch dienen, bis Sie es beiseite legen, weil Sie, wenn Sie später diese Länder wieder bereisen, Ihre eigenen Aufzeichnungen hervor holen können, die viel lebendiger die Landschaften Ihrer Seele wiedergeben, als es eine allgemeine Landkarte jemals tun könnte.

Legen Sie sich für Ihre Reise ein **Reisetagebuch** an, wenn Sie aufbrechen und Schritt für Schritt oder je nach Thema, das Sie gerade am meisten anspricht, dieses Buch durcharbeiten. Gerade nach schamanischen Reisen kann es Ihnen sonst so ergehen, wie nach einem Traum in der Nacht, aus dem Sie erwachen und glauben, dass Sie ihn nie vergessen werden. Schon wenig später können die Details der Reise verloren gehen und manches, was Sie

von den Reisen mitbringen, verstehen sie erst viel später – dann ist es hilfreich Aufzeichnungen zu haben. Einige schamanisch Praktizierende bevorzugen Audioaufnahmen, die sie während oder nach der Reise in ein Mikrofon sprechen, auch das ist eine gute Möglichkeit, wenn Ihnen das Schreiben oder Malen nicht liegt.

Eine Erfahrung, die ich selbst in den Ländern der Seele gesammelt habe und nach mehr als 25 Jahren als Reisebegleiterin in dieses Buch mit einbringe, ist die, dass jede Seele, jeder Mensch einzigartig ist in seiner/ihrer Weise den Weg zu gehen. Insofern sind alle Reisen, alle Loslassübungen und alle sonstigen Hinweise in diesem Buch nur Empfehlungen. Wenn ich also sage, gehen Sie an der nächsten Ecke links und Sie fühlen in sich eine deutliche Aufforderung nach rechts zu gehen, dann gehen sie bitte nach rechts!

So wenig, wie Sie einem gekauften Reiseführer die gesamte Verantwortung für Ihre Reise übergeben würden, so wenig kann ein Buch, sei es auch noch so gut, die Verantwortung für Ihre inneren Erfahrungen übernehmen. Nutzen Sie dieses Buch also in der Weise, wie es Ihnen Anregungen gibt für Ihren Weg. Menschen, die noch keine Erfahrung mit dem schamanischen Reisen haben, empfehle ich allerdings dringend, erst die Reisen mit Hilfe der beiliegenden CD zum Kraftort, Krafttier und zum/zur LehrerIn zu machen, da diese die Grundlage für die weiteren Reisen bieten. Wenn Ihnen der Trommelton nicht zusagt und Sie geeignetere Methoden kennen, Ihre Gehirnwellen auf einen wachen Traumzustand einzuschwingen, dann können Sie die Reiseanregungen natürlich auch als Meditations- oder Fantasieanleitungen in Ihrer eigenen Art und Weise verwenden. Wenn Sie erfahren sind im schamanischen Reisen, können Sie auch selber trommeln bzw., wenn Sie die Möglichkeit haben, jemand anderes bitten, live für sie zu trommeln.

Sollten Sie jemanden haben, mit dem oder der Sie sich gemeinsam auf den Weg machen und Ihre Erfahrungen auf den Reisen austauschen können, kann das sehr unterstützend sein. Aber dieses Buch eignet sich auch für Menschen, die in ihrem vollen Alltag von Familie und Beruf sich ab und an eine Auszeit für sich alleine nehmen wollen, um den Kontakt mit ihrer Seele zu pflegen und zu vertiefen. Es ist allerdings kein Handbuch für die Eigentherapie.

Wenn Sie im Verlauf des Lesens und Reisens merken, dass Sie mit seelischen Inhalten überfordert sind, die möglicherweise durch dieses Buch angeregt wurden, sich zu zeigen, suchen Sie unbedingt eine kompetente Begleitung!

Einige Sätze noch zur Sprache: Aus meiner Erfahrung wird in den Ländern der Seele eine sehr persönliche Sprache gesprochen und das „Sie“ würde eine Distanz schaffen, die dieser nicht-alltäglichen Wirklichkeit kaum entspricht. Wenn ich Sie ab Beginn des ersten Kapitels duze und es Ihnen zu nahe rückt, stellen Sie sich vor, dass Sie in einem Land unterwegs sind, in dessen Landssprache es nur diese eine Form der Ansprache gibt.

Und ein weiterer Hinweis zur Sprache: Da ich seit vielen Jahren einen großen Schwerpunkt auf die Begleitung und Ausbildung von Frauen gelegt habe, ist es mir selbstverständlich auf die weibliche Form zu achten, wenn ich möchte, dass sich alle meine LeserInnen gesehen und angesprochen fühlen. Die deutsche Sprache hat dafür manchmal etwas komplizierte Formulierungen, die ich an einigen Stellen vermeiden wollte, indem ich die integrierte Schreibweise verwende. Ich hoffe, dass sich die Männer, die dieses Buch lesen und durcharbeiten wollen, davon genauso angesprochen fühlen wie die Menschen, die in diesem Leben als Frau inkarniert sind. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass wir jede/r Beides, Männliches und Weibliches, in uns tragen, auch in unserer Seelengeschichte. Und doch kann es einen wesentlichen Unterschied machen, ob ich als Mädchen oder als Junge in diese Gesellschaft geboren wurde und mich mit diesem Hintergrund auf den Weg in die Verwirklichung meiner Berufung mache.

Da ich als Frau diesen Weg gegangen bin, sind vielleicht manche Details dieser Reise davon beeinflusst, und sehe ich mich mehr als Expertin für die Selbstwertungsprozesse von Frauen. Doch das Menschsein ist sowieso so vielfältig, dass das Geschlecht nur einen Aspekt darstellt, der auf Seelenebene vielleicht gar keine so große Rolle spielt. Insofern entspricht die integrierte Schreibweise unserer inneren, seelischen Ganzheit, die beide Polaritäten und noch viel mehr in sich vereint.

Dieses Buch ist ein Praxisbuch und basiert auf theoretischen Hintergründen, die Sie in der weiterführenden Literatur (siehe

Anhang S. 178 ff) tiefer erkunden können, wenn es Sie interessiert oder auch irritiert, was diesem Buch zu Grunde liegt. Da es vor allem um Ihre Erfahrungen geht, brauchen Sie nichts von dem Geschriebenen glauben, sondern nur offen zu sein für die Welten, in denen ihre Seele zu Hause ist und Sie Ihrer ganz eigenen Weisheit begegnen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf Ihrer Reise durch das Labyrinth Ihres Lebens. Mögen Sie verlässliche WegbegleiterInnen, geeignetes Handwerkszeug und gutes Kartenmaterial finden, all das, was Ihnen Ihre Reise erleichtert und Mut macht, dem Ruf Ihrer Seele zu folgen.

Stellau, den 17.7.2010

A handwritten signature in black ink on a light blue background. The signature is written in a cursive style and appears to read 'Sabina J.'.



**Den Ruf der Seele vernehmen, Verbündete finden  
und die eigenen Wurzeln klären.**

(Labyrinth: 1. äußerer Quadrant – Nord-West – Herbst – Basischakra).

Die Reise hat begonnen. Der erste Schritt ist getan. Oder vielleicht bist Du auch schon mitten drin im Labyrinth des Lebens, hast bereits den Ruf vernommen und bist ihm gefolgt – hinein in die Windungen und Wendungen Deines Lebens.

Es ruft Dich, es zieht Dich, lädt Dich ein – wer oder was ist dieses Es? Wohin bringt es Dich, wenn Du ihm folgst? Diese Fragen stellen sich vor allem dann, wenn das Leben, das Du Dir eingerichtet hast, eigentlich ganz bequem ist – wäre da nicht ein leises, nagendes Gefühl der Unzufriedenheit, oder die immer wieder im Hintergrund bohrende Frage: Wozu das Ganze?

Dieses Buch gibt Dir nicht die Antwort auf die Frage, aber es lädt Dich ein, Deinen Weg zu finden. Es begleitet Dich durch die Erfahrungsräume Deiner Seele bis hin zu dem Ort der Begegnung mit Dir selbst, an dem Du die Antwort auf Deine Frage bereits weißt.

Es ist mehr ein Erinnern, denn hättest Du den Ruf nicht vernommen, wärest Du nicht hier. Wir haben nur vergessen, sind etwas

eingeschlafen und brauchen manchmal einen Weckruf, um uns wieder auf den Weg zu begeben – sanft oder unsanft berührt uns das Leben und sagt: Es ist an der Zeit!

Zeit für den nächsten Schritt und den übernächsten. Und dann? Wieder einschlafen? Oder weiter? Du hast die Wahl. Deine Seele ruft Dich und hört nicht auf zu rufen. Entscheide Dich!

Vielleicht haben wir weniger die Wahl, *ob* wir den Weg unserer Seele gehen wollen, als vielmehr, *wie* wir den Weg gehen werden. Mit welcher Haltung, mit wie viel Widerstand und Leid oder Bewusstsein, Freude und Einverständnis.

Die Widerstände loszulassen ist die große Herausforderung auf diesem Weg, denn sie kommen immer wieder, werden subtiler, verkleiden sich sogar in heilige Gewänder und flüstern uns zu: Du bist schon angekommen. Bleib stehen. Richte Dich ein. Denn du bist bereits erleuchtet, geheilt, viel weiter als die anderen, etc. Und so bleiben viele Suchende stehen, richten sich ein im erreichten, verbesserten Zustand, werden z.B. TherapeutInnen, spirituelle LehrerInnen oder BeraterInnen, erzählen anderen, wo es lang geht und halten fest am bisher Erkannten. Doch das Leben ist Veränderung. Nur das ist sicher.

Also kann auch Dich der Ruf der Seele erreichen, die Du oder der Du gedacht hast, bereits angekommen zu sein. Für immer. Und doch ruft Dich das Leben weiter zu gehen.

Eine wunderbare und hilfreiche Methode auf unserem Weg mit den Widerständen und Blockaden umzugehen ist das **Releasing** nach Dr. Isa E.E. & Yolanda R. Lindwall. Sie brachten diese spirituell orientierte Bewusstseinsarbeit seit 1983 in öffentlichen Workshops nach Deutschland als eine erlernbare, gegenseitige Selbstheilungsbegleitung. Als Arzt und Chiropraktiker hatte Dr. Isa E.E. Lindwall gemeinsam mit seiner Frau Yolanda R. Lindwall die Releasingmethode in seiner Praxis entwickelt und verfeinert, bis die Beiden erkannten, dass das Prinzip des Loslassens universell ist und sich für die Auflösung von körperlichen, seelischen und geistigen Blockaden auf verschiedensten Bewusstseinssebenen eignet. Der großen Nachfrage in ihrer Praxis begegneten sie mit den ersten Workshops, in denen sie ihre KlientInnen lehrten, die Methode mit sich selbst und auf Gegenseitigkeit anzuwenden.



Das klassische Releasing, wie es heute in vielen Seminaren und Einzelsitzungen praktiziert und auch in Ausbildungen unterrichtet wird, war geboren.

Heute, gut 30 Jahre später, ist das Releasing ein Werkzeug für Bewusstseinsentwicklung in verschiedensten therapeutischen, beratenden, spirituellen und beruflichen Zusammenhängen. Es ist eine Lebenskunst, die lernbar ist – eine Kunst das Leben mit all seinen Herausforderungen, Windungen und Wendungen anzunehmen, daran zu wachsen und es zunehmend zu genießen, weil das Leben es grundsätzlich gut mit uns meint. Immer – auch wenn wir das oft erstmal nicht verstehen.

In diesem Sinne können wir bereits ganz am Beginn des Weges, egal wo wir gerade stehen oder gehen, loslassen, was sich uns in den Weg stellt, uns beschwert oder bindet, so dass wir anschließend freier, kraftvoller und leichter auf unserem Weg weiter schreiten können.

Die in diesem Buch zum jeweiligen Thema aufgelisteten Loslasssätze sind Anregungen, die Du nutzen kannst, indem Du sie so, oder so ähnlich, laut aussprichst, um damit Deiner Seele die Möglichkeit zu geben, sich von Mustern, Programmen oder Gefühlen auf geistiger Ebene zu befreien. Das mag erst einmal fast zu einfach wirken, doch je weiter und tiefer Du gehst, wirst Du merken, wie diese Loslasssätze ihre Wirkung entfalten, besonders dann, wenn Du sie wirklich im Kontakt mit Deiner Seele, Deinen Gefühlen und Erfahrungen laut aussprichst und mit dem Ausatem alle damit verbundenen blockierenden Energien hinaus fließen lässt. Stell Dir vor, wie Du etwas, was Du vielleicht lange in Dir festgehalten hast, noch einmal liebevoll anschaut und dann dem Fluss des Lebens übergibst.

Am Ende jeder Loslassübung lade ich Dich ein, eigene Sätze zu ergänzen und ebenfalls laut auszusprechen. Spüre dafür einfach einen Moment in Dich hinein, nimm wahr, was sich angestaut hat, was Dich blockiert, oder welche belastenden Erinnerungen zu diesem Thema in Dein Bewusstsein treten und lass dann los. Loslassen kannst Du alles, was nicht im Einklang mit der bedingungslosen Liebe zu Dir selbst, zu anderen oder zum ganzen Leben ist und damit alles, was der Wahrheit Deiner Seele im Wege steht und

Dich aus dem Gleichgewicht bringt. Beginne jeden Satz einfach mit: Ich lasse los ... und benenne pro Satz ein Thema, ein Gefühl, eine Blockade, für die es Zeit ist verwandelt zu werden.

Zum Abschluss kannst Du noch in ein oder zwei Öffnungssätzen das aussprechen, was Du bereits durch das Loslassen als Veränderung Deiner Ausrichtung in Dir wahrnimmst und durch diesen Satz bestärken möchtest. Dieser Öffnungssatz, oder auch positive Affirmation genannt, sollte allerdings keine neue einschränkende Programmierung beinhalten, sondern die Öffnung für die Wahrheit Deiner Seele unterstützen. Denn wenn wir dem Leben mit genauen Vorstellungen vorschreiben, was als nächstes passieren soll, verschließen wir uns möglicherweise genau dem, was das Leben an unvorstellbaren Überraschungen für uns bereit hält und engen uns wieder unnötig ein.

Im Grunde reicht es vollkommen aus, das loszulassen, was unserer Seele im Wege steht, sich in ihrem Potential, ihrer Schönheit und Liebe zum Leben ganz zu entfalten. Die Seele führt uns mit ihrem Ruf durch die ständigen Veränderungen des Lebens hindurch. Wir brauchen ihrem Ruf nur folgen. Beginnen wir jetzt mit dem Loslassen zum Thema Aufbruch und Veränderung:

### **Loslassen von Überlebtem und den Rucksack packen. Aufbruch ins Unbekannte.**

Schließe einen Moment die Augen, zentriere Dich und öffne die Augen wieder, wenn Du bereit bist, die folgenden Sätze zu lesen und so oder von Dir entsprechend verändert, laut auszusprechen.

- Ich lasse los den Widerstand gegen die Veränderung und den Wandel in meinem Leben.
- Ich lasse los die Angst, den Ruf meiner Seele zu hören, weil es bedeuten könnte, Abschied zu nehmen von Vertrautem.
- Ich lasse los die Angst vor dem Unbekannten und vor dem Verlust von Kontrolle, wenn ich mich nicht mehr auskenne und nicht alles im Griff habe.
- Ich lasse los die Weigerung, den nächsten Schritt zu tun, weil das Bild, das ich anderen von mir gezeigt habe, dann Risse bekommen könnte.



- Ich lasse los auf meinen eigenen Weg zu verzichten, um niemanden zu enttäuschen oder mit Veränderungen seines/ihrer Lebens zu konfrontieren.
- Ich lasse los alle alten religiösen oder spirituellen Programme, die mir sagen, dass dieser Weg Entsagung, Einsamkeit und Armut fordert.
- Ich lasse los alle Auswirkungen von früheren Abschieden und Aufbrüchen in meinem Leben, die schmerzhaft, fremdbestimmt oder enttäuschend waren.
- Ich lasse los die Vorstellung, dass es für mich so etwas wie eine Berufung nicht gibt, und die Weigerung, es für möglich zu halten, weil ich dann etwas in meinem Leben ändern müsste.
- Ich öffne mich dafür, meinen Weg mit Freude, in Liebe und im Einklang mit meinen wesentlichen menschlichen Bedürfnissen zu gehen.
- Ich lasse los ...
- Ich öffne mich für ...

Finde jetzt noch die eigenen Sätze, die beginnen mit: Ich lasse los ..., die Deiner persönlichen Situation entsprechen und schließe, wenn Du möchtest, mit einem Öffnungssatz ab.

Das Loslassen, wie es im Releasing praktiziert wird, entspricht nicht einem „Loswerden wollen“, sondern dem Annehmen, Freilassen und Erlösen dessen, was wir bisher festgehalten haben und was uns blockiert hat, die oder der zu sein, die/der wir eigentlich sind.

Die innere Haltung, in der das Releasing praktiziert und gelehrt wird, lässt sich am Besten als bedingungslose, allumfassende Liebe beschreiben, die sowohl den Weg als auch das Ziel und die Herausforderung auf diesem Weg darstellt.

Wenn wir diesen Weg konsequent gehen, dann gibt es nichts, aber auch gar nichts auf der Welt in uns oder in anderen Menschen, dem gegenüber wir unser Herz verschließen brauchen. In dieser bedingungslos liebenden Haltung allen Erscheinungen des Lebens gegenüber ist enthalten, dass wir hinschauen, erkennen und unterscheiden ohne zu urteilen. ( ... )

## Über die Autorin

**Sabine Treeß**, Jg. 1965, Dipl. Kulturpädagogin, Buchautorin, Releasinglehrerin (nach Lindwall), Heilpraktikerin für Psychotherapie, schamanische Lehrerin (nach Sandra Ingerman) sowie Stadtteil- und Gemeinwesenökonomin (FH). Sie ist seit über 20 Jahren als freiberufliche Kursleiterin und Lehrbeauftragte tätig, initiierte und leitete verschiedene Vereine im Frauen-, Eltern- und Familienbildungsbereich.



1984 war sie eine der ersten SchülerInnen von Dr. Isa und Yolanda Lindwall, den Begründern des Releasings. Sie ist seit 1988 als Releasingberaterin und seit 2001 als Releasingtherapeutin (HPG) in eigener Praxis tätig, sowie seit 2010 im Vorstand des Releasing Fachverbandes Deutschland e.V..

2003 gründete sie eine private Schule für ganzheitliche Erwachsenen- und Familienbildung: Auf dem Weg<sup>®</sup>, in der sie Seminare, Familienkurse (gemeinsam mit Hartmut Döring) und seit 2004 Ausbildungen für Frauen anbietet. Aus diesem Projekt ist seit 2007 das Projekt Freie Akademie Auf dem Weg<sup>®</sup> in Lübeck hervorgegangen, in der sie gemeinsam mit anderen Dozentinnen vier verschiedene Ausbildungswege anbietet.

Im Frühjahr 2004 erschien ihr erstes Buch „Aufbruch nach Hause – Frauen unterwegs zu sich selbst“ im Via-Nova Verlag.

Sabine Treeß lebt mit ihrer Familie auf dem Land in Stellau bei Hamburg.

Besuchen Sie unsere Homepage,  
dort finden Sie weitere Bücher, Hörbücher und CDs.  
Wir freuen uns auf Sie!

**[www.sheema-verlag.de](http://www.sheema-verlag.de)**

KONTAKT

**Sheema Medien Verlag**

Bücher. Aus Liebe.

Hirnsbergerstr. 52  
D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 - 7992952

E-Mail: [info@sheema.de](mailto:info@sheema.de)  
<https://www.sheema-verlag.de>



**SHEEMA**

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN