



*Energetic Balance*  
Leben natürlich in Ordnung



*Energetic Balance 2:*  
*Ein Leben in*  
*Leichtigkeit & Flow*  
~ WORKBOOK ~

# Herzlich willkommen!! Schön, dass du da bist!

**Wir freuen uns, dass du dich für den Kurs entschieden hast und somit für eine Reise, die dir essenzielle Erkenntnisse und Transformationserfahrungen ermöglichen kann. Bei den Inhalten handelt es sich um das Ergebnis von über 20 Jahren tiefer Expertise, Coachingerfahrung und zahlreicher intensiver Ausbildungen.**

**Unser Anliegen ist, dass du dich von jenem befreien kannst, was du nicht bist und in Verbindung mit deinen Wurzeln und in Begegnung mit deinen Liebsten tiefer im bedingungslosen Glück ankommen kannst.**

**Die Welt braucht dich - deine Entfaltung ist zum Wohle aller!**

**Von Herzen**

***Serap, Tina und Tobi***

## **Unsere Einladungen an dich:**

- Widme dich den Inhalten dann, wenn du wach und entspannt bist. Dein eigener Zustand hat maßgeblichen Einfluss auf den Erfolg deiner Reise.
- Sei möglichst offen, “höre mit dem Körper, mit deinem Herzen zu” und prüfe zugleich immer selbstermächtigt für dich: “Ist das auch in meinem Fall so?” Keine Aussage kann pauschal zutreffen.
- Meisterschaft bedeutet, nicht in die Konsumentenrolle zu verfallen und eine Lektion nach der anderen zu schauen, um sich zu “beschäftigen”. Lass dir Zeit - teile dir die Inhalte in kleine Abschnitte ein. Und wenn du die Reise richtig tief erleben willst, dann schließe nach einem Abschnitt immer kurz die Augen, nutze das Workbook zur Kontemplation und Integration oder stelle dir ganz einfach als Mantra die Frage: “Und was bedeutet das für mich?”
- Wenn du merkst, dass du in einen Selbstoptimierungs-Modus verfällst, dann stelle dir doch gerne zwischendurch die Frage: “Bin ich gerade noch in herzzentrierten Erkenntnisprozessen oder mache ich das gerade, um besser zu werden?” Genieße. Du bist ein Mensch und von deinem Wesen her vollkommen.
- Nimm den Frage-/Antwortteil in den Videos als Forscher/in persönlich. Die Fragen wurden zwar nicht von dir gestellt, die Antworten unterstützen dich aber massiv dabei, Erkenntnisse und Entstrickungen in Bezug auf dein Leben und das Leben deiner Liebsten zu gewinnen! In den Antworten liegt auch sehr viel Potential zur Befreiung deiner Lebensenergie!

**Wichtig:** Die Video-Inhalte und das Workbook sind ausschließlich für den eigenen Gebrauch bestimmt und können nicht weitergegeben oder veröffentlicht werden.





# Lektion 1: Auffrischung und Wiederholung von Energetic Balance 1: Die eigene Anbindung und das Torusfeld

## Inhalte der Lektion:

- Wiederholung: Anbindung, Torusfeld
- Das höhere Selbst & Zusammenhänge mit verschiedenen Gehirnbereichen
- Licht- und Schattenprinzip
- Kinder als Heiler: Lesen des energetischen Feldes frei von Egostrukturen
- Epigenetische Forschungsergebnisse und ihre Schlussfolgerungen
- Transgenerationale Fragmentierungen

*Willkommen bei Energetic Balance 2 ! Warum bist du hier? Was ist dir wichtig?*

---

---

---

---

*Welche Aspekte haben dich in Lektion 1 am meisten inspiriert oder vielleicht überrascht?*

---

---

---

---



## Lektion 2: Unsere Wahl: Schwarzer Wolf oder weißer Wolf?



### Inhalte der Lektion:

- Zwischenfazit: Einflüsse auf unser Sein - „Gedanken haben Macht“
- Verletzungen in der eigenen Zeitlinie; beginnend mit dem Zeugungszeitpunkt
- Resonanzprinzip auf systemisch-energetischer Ebene
- Leben aus Ego und Schmerzkörper heraus („Schwarzer Wolf“): Anzeichen
- Neurochemische Aspekte: Stress und Kampf
- Heilung des „schwarzen Wolfes“: Ego und Schmerzkörper
- Technik: „Ich bin die Lösung aller meiner Herausforderungen“
- Bedeutung des Atmens und neurobiologische Aspekte

*Was macht dieses Wissen mit dir - wie fühlst du dich damit? Ist dir diese Wahl von „schwarzer Wolf“ oder „weißer Wolf“ aus deinem Alltag vertraut?*

---

---

---

---



## Lektion 3: Zugänge zu unserem hochschwingenden Seinszustand



### Inhalte der Lektion:

- Kommunikation mit unseren Gaben und der Schöpfung
- Schwingungsqualität unseres Seins und Tuns: Schattenkinddasein oder geheiltes inneres Kind?
- Trigger als „Liebesgeste“
- Unterschiede: „Trigger und Triggerchen“, „Blockade und Blockädchen“
- Von der Defizitorientierung zur Potentialorientierung
- Betrachtungen zur Mutterwunde
- Der Naturzustand des Menschen und unser Ego-Tod
- Wege zurück zum natürlichen Seinszustand
- Verbindung mit dem Universum
- Die Wahl: Weg der niederen Prinzipien oder höheren Prinzipien
- Atemtechnik „Quadratatmung“: Verbindung mit dem Höheren wiederherstellen, Wiederbelebung des Geistes
- Embodiment: Die Schulterklopftechnik
- Bedeutung der inneren Kind-Arbeit
- Bedeutung der Energieerhöhung
- Die Bedeutung der Berufung
- Verschiedene Heilungsmethoden und ihre Bedeutung
- Transformation und Wachstum: Die Seele führt uns durch unseren Schmerz
- Wahrhaftigkeit, Integrität und Liebe auf Augenhöhe
- Wesentliche Frage: „Warum mache ich das eigentlich hier?“

*Gibt es Zugänge, die dich besonders berührt oder inspiriert haben?  
Was findest du in dieser Lektion wichtig?*

---

---

---

---



## Lektion 4: Vertiefung des Bisherigen anhand von Beispiel-Fragen

*Was macht das Erfahrene mit dir? Inwiefern hat es mit deinem Leben etwas zu tun? Welche allgemeinen Erkenntnisse kannst du gewinnen?*

---

---

## Lektion 5: Meine emotionale Dimension erforschen und transformieren

### Inhalte der Lektion:

- Grundlagenwissen zu unserer emotionalen Dimension
- Wahrnehmung stärken - der Raum in mir, der Raum um mich herum.
- Transformationstechnik für die emotionale Ebene

*Wie geht es dir mit dieser Dimension und Technik?  
Wie fühlst du dich nach der Anwendung?*

---

---

---

## Lektion 6: Meine energetische Dimension erforschen und transformieren

### Inhalte der Lektion:

- Grundlagenwissen zu unserer energetischen Dimension
- Phänomene wie Flüche, Schwüre oder Pakte
- Transformationstechnik für die energetische Ebene

*Wie geht es dir mit dieser Dimension und Technik?  
Wie fühlst du dich nach der Anwendung?*

---

---

---

## Lektion 7: Die mentale Dimension erforschen und transformieren



### Inhalte der Lektion:

- Schöpferisch denken, Glück verwirklichen
- Neue neuronale Netze, Schwingungsfrequenzen und biochemische Ordnungen im Körper erzeugen
- Umformulierung von Gedanken: Potentialfeld abrufen
- Einbahnstraße des Denkens oder bunte Fülle: Egoreise oder Seelenreise
- Gedanken auffangen, anschauen, umformulieren, durchfühlen, loslassen
- Die Technik: „Wie würde es sich anfühlen, wenn?“
- Frage-/Antwortunde

*Wie geht es dir mit dieser Dimension und Technik?  
Wie fühlst du dich nach der Anwendung?*

---

---

---

## Lektion 8: Die körperliche Dimension erforschen und transformieren

### Inhalte der Lektion:

- Drogen, körperliche Züchtigung, Missbrauchserfahrungen, Verletzungen, ... und ihre Folgen
- Power-Frage: „Was wäre, wenn ich in all meinen körperlichen Dimensionen glücklich und gesund wäre?“ „Wie würde es sich anfühlen?“
- Transformationstechnik für die körperliche Ebene

*Wie geht es dir mit dieser Dimension und Technik?  
Wie fühlst du dich nach der Anwendung?*

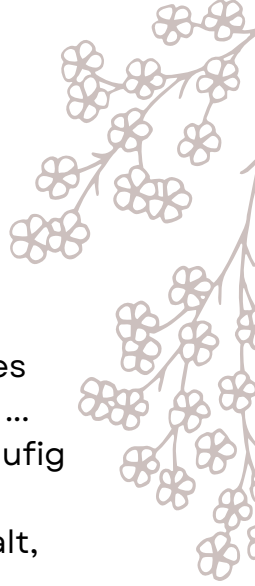
---

---

---



## Lektion 9: Die seelische Dimension erforschen und transformieren



### Inhalte der Lektion:

- Die Seele als „Gottes Boden“
- Disharmonische Felder in Bezug auf die Seele: Abspaltungen, Risse des Torus-Feldes, Flüche, Krankheiten (als Sprache der verletzten Seele), ...
- Oftmals ist in diesem Feld Detektivarbeit erforderlich – es braucht häufig eine Erkenntnis, die erfasst werden möchte
- Seelenverletzungen = Verletzungen der Würde wie Missbrauch, Gewalt, ...
- Transformationstechnik für die seelische Ebene

*Wie geht es dir mit dieser Dimension und Technik?  
Wie fühlst du dich nach der Anwendung?*

---

---

---

## Lektion 10: Die unbewusste Dimension erforschen und transformieren

### Inhalte der Lektion:

- Wesentlich in diesem Bereich: Qualität der Mutter-Kind-Bindung
- Je schwerer hier eine Verletzung wiegt, desto schwerer fällt Verbindung und Verbundenheit (z.B. in Partnerschaft)
- Das Gefühl der Geborgenheit integrieren: Unterstützende Frage: “Wie würde ich mich fühlen, wenn ich zu 100% in Geborgenheit wäre?”
- Transformationstechnik für die unbewusste Ebene

*Wie geht es dir mit dieser Dimension und Technik?  
Wie fühlst du dich nach der Anwendung?*

---

---

---



## Lektion 11: Zwischenreflexion - Unsere unterschiedlichen Intelligenzebenen



### Inhalte der Lektion:

- Im geheilten Zustand haben wir Zugriff auf altes Wissen in uns.
- Wenn das Überbewusste und Unterbewusste zusammenkommen - Vereinigung.
- Die Bedeutung des Herzfeldes

*Wie geht es dir mit den verschiedenen Intelligenzebenen und ihrer Aktivierung? Hast du bei den verschiedenen Intelligenzebenen unterschiedliche körperliche Erfahrungen machen bzw. Erkenntnisse sammeln können?*

---

---

---

## Lektion 12 : Die Dimensionen des Glücks

### Inhalte der Lektion:

- Dimension der Liebe:
- Dimension der Präsenz
- Dimension der Intuition
- Dimension der Fokussiertheit, Konzentriertheit und Entschlossenheit
- Dimension der Kraft der Veränderung und des Wachstums
- Dimension der Kraft des schöpferischen Verstandes
- Dimension der ursprünglichen Intimität und Sexualität
- Glaubenssätze auf energetischer Ebene transformieren

*Wie geht es dir mit den verschiedenen Dimensionen des Glücks und ihrer Aktivierung?*

---

---

---



## Lektion 13: Frage-/Antwortunde

*Was macht das Erfahren mit dir? Inwiefern hat es mit deinem Leben etwas zu tun? Welche allgemeinen Erkenntnisse kannst du gewinnen?*

---

---

---



## Lektion 14: Weitere Dimensionen des Glücks und eine nachhaltige Beziehung zu ihnen

### Inhalte der Lektion:

- Dimension der Erkenntnis
- Dimension der Autonomie
- „Das Commitment zu sich selbst und Gott“
- Ein nachhaltiger Weg, um die höheren Prinzipien bzw. Dimensionen des Glücks zu kultivieren.
- „Wie würde ich mich fühlen, wenn ich mein perfektes/vollkommenes Leben leben würde?“
- Die Bedeutung der Integrität
- Transformationstechnik: In Verbindung mit den Dimensionen des Glücks
- Frage-Antwort-Runde

*Wie würdest du deine Energetic-Balance-Reise “Ein Leben in Flow & Leichtigkeit” zusammenfassen? Was sind deine drei wesentlichen Erkenntnisse bzw. Erfahrungen?*

---

---

---

