

Chakra Booklet



Das Chakra Energiesystem

Die Chakren sind feinstoffliche Energiezentren im Körper. Die Energiezentren spielen ineinander und bilden einen Lebens-oder Energiefluss. Sind einzelne oder mehrere Energiezentren ins "Stocken" geraten, kann die Lebensenergie nicht frei fließen.

Jedem Chakra wird ein bestimmtes Thema zugeordnet. So kann bei Energieblockaden ganz bewusst mit einzelnen Chakren und dem dazugehörigen Thema gearbeitet werden.

In diesem Chakra Booklet findest du für jedes Chakra das dazugehörige Thema, welche Hinweise es geben kann, ob dein Chakra in oder außer Balance ist und welche Übungen dich unterstützen können den Energiefluss wieder in fließen zu bringen. Bei der Reflexion helfen dir zusätzlich Journalfragen.



1. wurzelchakra

thema

Urvertrauen / Vertrauen
Sicherheit (im Körper / im SEIN finden - danach im Außen)
Erdung
Vergangenheit
"Zuhause" für unseren physischen Körper
Überlebensmuster / Selbsterhaltung
Lebensenergie aus Wurzeln schöpfen
Verbindung zum Leben auf der Erde
Sicher im Körper fühlen
Strukturen / Grenzen, die Freiheit ermöglichen

außer balance

Schwaches Immunsystem
Keine / wenig Energie (schleppend / träge fühlen)
Unsicherheit / kein Vertrauen in sich selbst und andere Menschen
Beziehungen von Mangel, Ängsten, Unsicherheit und Misstrauen
Ängstlich (auch Menschen zu verlieren)
Hoher Sicherheitsbedarf (im Außen)
Realitätsverlust
Kein Wohlfühlen im Körper (Seele findet keine Zuhause)
Sehr im Außen (needy)
Keine Ruhe finden / Leistungsdrang
Ängstlich im Umgang mit Geld

in balance

Gefühle von Sicherheit im SEIN und im Körper
Vertrauen in sich selbst und Andere
Harmonie / in der Mitte sein
Trigger / Herausforderungen reißen einen nicht so leicht um
Geerdet / ausgeglichen
Glücklich
Vital
Stabilität
Umso stärker die Wurzeln, umso gefestigter im Leben

wurzelchakra

aktivierung

Breathwork zur Erdung

Stampfen

Springen & Schütteln

Tanzen

Joggen in der Natur

Schlafen (was ist deine Schlafroutine? Wie gehst du abends ins Bett, wie lange schläfst du, wie stehst du morgens auf?)

Ausruhen (feste Ruhezeiten, in denen du nichts machst, außer zu sitzen und zu entspannen)

Yoga für Wurzelchakra

Natur / spazieren gehen

Barfuss sein

Massagen

Körperkontakt mit sich selbst

Strukturen im Leben

Rotes Essen / Wurzelgemüse

wurzelchakra

journal itout

Ich bin sicher, ABER...

Ich bin im Vertrauen, ABER...

Ich übernehme Verantwortung für mein Leben, ABER...

Ich kümmere mich um meine Bedürfnisse, ABER...

Ich kann meine Vergangenheit im Positiven und Vertrauen loslassen, ABER...

Ich lebe / überlebe wirklich, ABER...

Spreche dir die Sätze laut vor und nimm wahr, was da ist. Was sind die ABERS, Blockaden und Glaubenssätze? Schreibe sie alle auf und fühle ggf. auch im Körper wo sie sitzen. Um sie loszulassen und zu heilen, fühle alle Gefühle und Emotionen, die damit noch in Verbindung stehen. Klopfe, hüpfе, stampfe die Widerstände aus (gerne mit Trommelmusik o.Ä.)

Von wem brauchst du die Erlaubnis, dich um dich selbst zu kümmern?

Was ist die Angst davor, auf eigenen Beinen zu stehen?

Wer ist verantwortlich für dein Überleben?

Verbindest du dich mit deinem Körper, hörst du ihm zu und erfüllst seine Bedürfnisse?

Welche Überlebensmuster erkennst du in deinem Leben?

Warum dienen dir diese nicht mehr länger?

Was schenkt dir Vertrauen?

Wie kannst du noch mehr Vertrauen in dir finden?

Welche Strukturen / Grenzen brauchst du in deinem Leben, um darin Freiheit zu finden?

Wo hast du gelernt, kein Vertrauen in dich oder das Leben zu haben?

Wie kannst du deine Wurzeln noch mehr stärken? Dich mit der Natur verbinden?

2. sakralchakra

thema

Weibliche / männliche Energie in Balance
Flow
Intuition
Emotion / Gefühle
Hingabe / Empfangen
Sexualität / Vergnügen / Sinnlichkeit / Lust
Kreativität
Fürsorge
Weibliche Urkraft / Schöpferische Kraft
Spontanität

außer balance

Isolation
Reizüberflutung
Sucht oder Angst vor Sexualität (kein Gleichgewicht)
Angst vor Sinnlichkeit
Kein / wenig Lustempfinden
Scham / Schuldgefühle
Keine / wenig Kreativität
Verspannung unterer Rücken
Unterdrückte Emotionen & Gefühle
Keine Nähe zulassen
Zu viel Rückzug
Über-emotional / über-sensibel (nicht Hormone)
Verspannung unterer Rücken

in balance

Alles im Flow / viele Ideen
Lust und Freude am Leben
Kreativität
Mit Selbstbewusstsein ausdrücken
Kindisch / rumalbern
Flow im Leben gefunden
In das Gefühl reinfühlen können
Nähe und Zuneigung zu sich selbst und Anderen
Verbindung zur weiblichen Urkraft möglich
Positive / bejahende Haltung sich selbst, dem Körper und Sexualität
Gefühle (egal ob "angenehm" oder "unangenehm") ausleben

sakralchakra

aktivierung

Breathwork

Intuitives Tanzen (den Körper die Geschichte erzählen lassen)

Free journaling / fließen lassen

Selbstmassage/Anfassen / Streicheln Massagen

Yoga (Hüfte)

Wasser (schwimmen) / viel trinken

Kreativität ausleben

Inneres Kind bespaßen

Intuition mehr im Alltag nutzen / darauf vertrauen

Weibliche Urkraft visionieren

Oranges Essen

sakralchakra

journal it out

Ich fühle alle Emotionen & Gefühle ABER...
Ich lebe meine Sinnlichkeit / Lust / Sexualität aus, ABER...
Ich folge meiner Intuition, ABER...
Ich fühle meine feminine Energie, ABER...
Ich bin im Flow / Balance zwischen männlicher und weiblicher Energie (z.B. Hingabe - Empfangen, Tun - Sein, Denken - Fühlen), ABER...
Ich höre auf meine Bedürfnisse, ABER...

Spreche dir die Sätze laut vor und nimm wahr, was da ist. Was sind die ABERS, Blockaden und Glaubenssätze? Schreibe sie alle auf und fühle ggf. auch im Körper wo sie sitzen. Um sie loszulassen und zu heilen, fühle alle Gefühle und Emotionen, die damit noch in Verbindung stehen. Klopfe, hüpfе, stampe die Widerstände aus (gerne mit Trommelmusik o.Ä.)

Wie kannst du deine Kreativität mehr ausleben?
Was hast du als Kind schon gerne getan, aber über die Jahre des Erwachsenwerdens verloren?
Wie sieht deine feminine Energie aus? Wie deine maskuline Energie?
Wie kannst du dich mit deiner Lust / Vergnügen und deinem Körper noch mehr verbinden?
In welchen Situationen unterdrückst du Emotionen und warum?
In welchen Momenten kannst du Nähe zulassen?
In welchen Momenten empfindest du Scham?
Wo liegt der Ursprung dieser Scham?
Welche Gefühle verbindest du damit?
In welchen Momenten hast du es bereits geschafft aus deiner Scham heraus zu treten?

3. solar plexus chakra

thema

Power-Zentrum
Willenskraft
Umsetzung
Feuer leben lassen
Verarbeitung von Erlebnissen und Eindrücken

außer balance

Wenig Selbstvertrauen / Selbstzweifel
Ordne mich leicht unter (Opferrolle / people pleaser / Opfer der Umstände)
Gefühl von Machtlosigkeit, dadurch Kontrollwahn oder manipulatives Verhalten
Wenig Energie
Zu viel Feuer: Gefahr des Ausbrennens
Streben nach Perfektion
Verdauungsprobleme
Minderwertigkeitskomplexe
Schnelle Frustration
Leicht aggressiv / gereizt
Kritik an mir selbst
Keine Abgrenzung zu Fremdenergien und Gefühlen (sind es meine oder die der anderen Menschen?), dadurch entsteht oft eine Abhängigkeit für Anerkennung und Meinung im Außen

in balance

Voller Energie, egal was ich mache
Ausgeglichen
Sicheres Auftreten (klar und kraftvoll)
Selbstvertrauen / Selbstwertgefühl
Treue sich selbst gegenüber
Über Power bewusst und trage diese in die Welt
In die Handlung kommen
Willenskraft
Abgrenzung von negativen Einflüssen aus dem Außen gut möglich / Fremdenergien
Gutes Gespür für benötigte Nähe & Distanz
Gute Annahme von Kritik und Selbstreflexion
Ideen aus Sakral steigen auf und sie werden auch umgesetzt

solar plexus chakra

aktivierung

Breathwork z.B. Feueratmung
Alle Gefühle und Energien zulassen / rauslassen
Von Fremdenergien abgrenzen (z.B. Lichtkugel)
Pilates / Sit-Ups / Körpermitte kräftigen
Atemtechniken für Zwerchfell
Etwas Neues ausprobieren (alle 1-2 Wochen)
Mut (in die Umsetzung zu kommen / eigenen Weg zu gehen)
Detox
gelbes Essen
Lachen / Lach-Kreis / Lach Yoga / viel lachen

solar plexus chakra

journal it out

Ich grenze mich von Fremdenergien und Gefühlen ab, ABER...
Ich setze Grenzen und sage nein, wenn es sich nicht gut anfühlt, ABER...
Ich gehe selbstbewusst mit meiner Wahrheit um, ABER...
Ich komme in meine Power und setze Dinge um, die mir wichtig sind, ABER...

Spreche dir die Sätze laut vor und nimm wahr, was da ist. Was sind die ABERS, Blockaden und Glaubenssätze? Schreibe sie alle auf und fühle ggf. auch im Körper wo sie sitzen. Um sie loszulassen und zu heilen, fühle alle Gefühle und Emotionen, die damit noch in Verbindung stehen.
Klopfe, hüpfе, stampe die Widerstände aus (gerne mit Trommelmusik o.Ä.)

In welchen Situationen machst du dich selbst klein oder lässt dich von anderen unterdrücken?
Wann fällt es dir schwer, dich von anderen Energien oder Menschen abzugrenzen?
In welchen Situationen fühlst du dich machtlos?
Wann schluckst du deine Gefühle und Emotionen runter
Wo fällt es dir schwer Kontrolle abzugeben?
Was zieht dich nach vorne (Thema Wünsche / Träume / Visionen), wenn du drohst aufzugeben?
Was lässt deinen Willen stark werden?
Was gibt dir Power / was pusht dich?
In welchen Situationen / Entscheidungen handelst du eher aus Angst statt aus Liebe?
Welche Glaubenssätze halten dich davon ab in dein Licht zu treten?
Für was brennst Du? Was in Dir soll im Außen sichtbar werden?

4. herzchakra

thema

Bedingungslose Liebe
Zentrum der Liebe
Brücke zw. Erde und spiritueller/feinstofflicher Welt

außer balance

Kein Sinn für Empathie
Kein Mitgefühl
Intolerant / wenig Vertrauen
Verbitterung
Negativ
Egoistisch / eifersüchtig / leicht depressiv
Keine Liebe sich selbst gegenüber (Selbstliebe)
Schwierig liebevolle Beziehungen zu führen
Kampf gegen sich selbst
Kühl und abweisend

in balance

Körperliche Nähe zu Menschen
Offen gegenüber Anderen und Mitgefühl zeigen
Viel Freude im Leben / lachen
Liebe sich selbst gegenüber
Offen
Innere Ruhe
Vollständige Akzeptanz sich selbst in allen Facetten
Tolerant
Verständnisvoll
Herzenswärme
Aufmerksamkeit für sich selbst
Balance zw. Abenteuer und Ruhe
Alle Gefühle und Erfahrungen annehmen und verarbeiten können

herzchakra

aktivierung

Breathwork zur Herzöffnung z.B. 3-Phasen Atmung
Dankbarkeitsübungen
Spiegelübungen für Selbstliebe und Selbstakzeptanz in allen Facetten
Atemübungen
Balance aus Ruhe und Abenteuer im Leben (gestärktes Herz für alle Lebensbereiche)
Selbstliebe
Mitgefühl zeigen (sich selbst und Mitmenschen)
Körperliche Nähe zu sich selbst und Anderen stärken
Herzöffner im Yoga

herzchakra

journal it out

Ich liebe mich selbst bedingungslos, ABER...

Ich zeige meinen Mitmenschen Mitgefühl, ABER...

Ich fühle mich leicht und unbeschwert, ABER...

Ich kann alle Emotionen und Erfahrungen annehmen, ABER...

Spreche dir die Sätze laut vor und nimm wahr, was da ist. Was sind die ABERS, Blockaden und Glaubenssätze? Schreibe sie alle auf und fühle ggf. auch im Körper wo sie sitzen. Um sie loszulassen und zu heilen, fühle alle Gefühle und Emotionen, die damit noch in Verbindung stehen.

Klopfe, hüpfе, stampe die Widerstände aus (gerne mit Trommelmusik o.Ä.)

Wann vergisst du die Zeit? Was macht dich glücklich?

Was bedeutet Selbstliebe für dich?

In welchen Situationen hast / hattest du Angst vor Zurückweisung oder Verletzung durch Menschen?

Welchen Erfahrungen in deinem Leben hast du noch nicht vergeben (Vergebung machst du nicht, weil das was jemand getan hat richtig oder ok war, sondern damit du und deine Seele Frieden und Ruhe finden können, um so voller Vertrauen in die Zukunft schauen)

Wann fällt es Dir schwer, alle deine Gefühle anzunehmen und wirklich zu fühlen?

Was hält dich zurück dich selbst frei und offen zu lieben?

Welche bestärkenden Erfahrungen hast du mit liebevoller und bedingungsloser Liebe schon sammeln können (Beweise, dass es möglich ist!)

Schau mal auf dein Leben zurück, was das Thema Liebe / Selbstliebe angeht - schau dir die Herausforderungen an, um aus diesen deine Lehren zu ziehen und die positiven Erfahrungen, die dich bestärken.

Gibt es Situationen in denen du eher kalt und zurückweisend bist? Wenn ja, wo könnte dies herkommen?

Was liebst du an dir selbst? Zähle alles auf!

Frage deine Mitmenschen, was sie an dir lieben und schätzen!

halschakra

thema

Kommunikation
Ausdruck unserer Wahrheit & Essenz
Authentizität
Ausdruckskraft
Verarbeitung des höheren Wissen
Innerstes nach Außen bringen
Reinheit (organische und emotionale Themen loslassen)

außer balance

Es fällt schwer zu kommunizieren
Unkontrollierte Kommunikation
Schlechter Zuhörer / im Kopf schon bei der Antwort
Wir nehmen uns zurück, statt etwas auszusprechen
Angst auf Bühne / vor Menschen zu sprechen
Kloß im Hals / stottern od. räuspern beim sprechen
Klare und kräftige Stimme
Innerer Zwang, sich gegenüber anderen bestmöglich darzustellen

in balance

Kann Kritik gut annehmen
Geduldig, guter Zuhörer
Ehrlichkeit zu mir und Anderen
Aufrechte Haltung
Energie auf körperlicher, emotionaler & geistiger Ebene zum Ausdruck bringen

halschakra

aktivierung

Breathwork: bei Ausatmung tönen
Singen (Mantras)
Stille
Schreiben (Briefe od. journaln)
Wahrheit sprechen / teilen
Schreien
Essen: blau

halschakra

journal it out

Ich spreche mein Innerstes aus, ABER...

Ich teile meine Gefühle und Meinung mit mir selbst und Anderen, ABER...

Ich höre meinen Mitmenschen aufmerksam zu, ABER...

Ich akzeptiere die Wahrheit von Anderen, ABER...

Spreche dir die Sätze laut vor und nimm wahr, was da ist. Was sind die ABERS, Blockaden und Glaubenssätze? Schreibe sie alle auf und fühle ggf. auch im Körper wo sie sitzen. Um sie loszulassen und zu heilen, fühle alle Gefühle und Emotionen, die damit noch in Verbindung stehen.

Klopfe, hüpf, stampe die Widerstände aus (gerne mit Trommelmusik o.Ä.)

In welchen Situationen fällt es dir schwer deine Wahrheit / Essenz auszudrücken oder auszusprechen? Bei wem?

Wann fühlst du dich zu leise oder zu laut?

Welche Aspekte / Fähigkeiten versteckst du im Außen aus Angst? Wie authentisch bist du?

Wo und wann trägst du Masken und zeigst dich nicht authentisch?

Wo kannst du deine Wahrheit noch mehr aussprechen?

Wo hältst du dich zurück aus Angst vor der Reaktion?

Wo kannst du noch ehrlicher zu dir selbst und Anderen sein?

In welchen Situation verspürst du Ungeduld?

Wie verhältst du dich bei Kritik in Gesprächen?

6. dritte auge chakra

thema

Intuition
Visionkraft
Vorstellungskraft
Impulse und Wünsche bekommen ein Bild
Verbindung zu Bewusstsein
Schöpferkraft
Klarheit
Manifestation durch Gedanken und Gefühle

außer balance

Leicht arrogant / autoritär
Undiszipliniert
Keine / wenig Entscheidungsfähigkeit - Meinung Anderer
Wird benötigt
Angst vor Erfolg
Kein Erreichen von Zielen
Mangelnde Reflexion des eigenen Verhaltens
Realitätsflucht
Keine Klarheit (fogginess)
Wenig Reflexionsfähigkeiten

in balance

Klare Gedanken und übergeordnete Sicht auf Dinge
Intuitiv / Vertrauen in Intuition
Du weißt, was sich richtig für dich anfühlt
Klarheit über das Leben
sehr gute Visualisierungskraft
Gutes Gedächtnis
Es fällt leicht zu fokussieren und konzentrieren
Neue und ungewöhnliche Wege gehen
Zugang zu übergeordneten Informationen, Leben aus einer höheren Perspektive wahrnehmen und gewinnen Einsichten

dritte auge chakra

journal it out

Ich sehe meine Vision, ABER...

Ich lebe meine wildesten Träume und gehe für sie los, ABER...

Ich folge Impulsen, die ich bekomme und vertraue auf meine innere Stimme, ABER...

Ich kenne meine Schöpferkraft, ABER...

Ich glaube an die geistige Ebene, ABER...

Spreche dir die Sätze laut vor und nimm wahr, was da ist. Was sind die ABERS, Blockaden und Glaubenssätze? Schreibe sie alle auf und fühle ggf. auch im Körper wo sie sitzen. Um sie loszulassen und zu heilen, fühle alle Gefühle und Emotionen, die damit noch in Verbindung stehen.

Klopfe, hüpf, stampe die Widerstände aus (gerne mit Trommelmusik o.Ä.)

Welche Zusammenhänge erkennst du zwischen deinem Körper und der geistigen Ebene? Welche Hinweise? Welche Impulse empfängst du und wann hörst du auf sie? Wann hörst du nicht auf sie?

In welchen Situationen nimmst du dein gegenüber als Spiegelung deiner unbewussten Schattenthemen wahr? Welche Themen tauchen zwischenmenschlich immer wieder auf und was haben sie mit dir selbst zu tun?

Welche Muster erkennst du und dienen dir nicht länger in deinem Leben?

Welche bewussten und unbewussten Gedanken formen deine Realität?

Wann verlierst du dich in negativen Gedankenkreisen und was möchtest du stattdessen glauben und denken?

Welche Wünsche und Visionen hast du? Träume GROß!!!

Welche Handlung kannst du HEUTE bereits in Deinem Leben verändern und diese Wünsche zu manifestieren?

dritte auge chakra

aktivierung

Breathwork zur Visionskraft
Visualisierung üben
Klarheit gewinnen
Träume & Wünsche journaln (wo will ich hin?)
Visionboard in Verbindung mit Gefühlen kreieren
Dankbarkeit für Visionen schon heute leben
Licht-Meditationen
Pfefferminz-Öl auf das Dritte Auge geben
Regelmäßig geistige und mentale Entspannung (nichts tun, Offline-Zeit, visionieren, träumen, meditieren)
Gesichtsmassage (Anspannungen lösen)
Essen: lila

7. Kronenchakra

thema

Zugang / Verbindung zum Höheren/Spirit/Universum /
Higher Self
Reine, göttliche / universelle Energie
Portal zu anderen Dimensionen
Wissen / Impulse empfangen und channeln
Wichtig: Wurzelchakra stärken, denn es hat die Aufgabe die
hoch schwingende Energie des Kronenchakras zu halten und so
in das reale Leben zu übertragen

außer balance

Kein / wenig Zugang zur Spiritualität
Angst vor dem Tod
Kein Vertrauen in einen höheren Plan des Daseins
Keine Klarheit über Lebenssinn / Seelenaufgabe
Alleine fühlen im Universum
Verbindung in Partnerschaft / Beziehungen ist schwierig
(Verbindung zuerst zu sich selbst, in sich ruhend und
Frieden mit sich selbst finden)
Opferhaltung
An materiellen Dingen festhalten
Generelle Ängste ins Leben, die Menschen, die Zukunft

in balance

Gut geerdet in der menschlichen Erfahrung
Vertrauen in eine höhere Leitung / Plan
Das Leben als Erfahrung ohne Bewertung sehen
Mehr im Verstand als im Vertrauen
Fühlen der Seelenaufgabe
Frieden im Sein
Ich habe etwas in die Welt zu tragen
Hinweise / Impulse vom Universum können empfangen werden
Weisheit
Verbundenheit / Einssein mit allem
Befreiung materieller Anhaftung

Kronenchakra

aktivierung

Breathwork z.B. Box Atmung
Raum für spirituelle Praxis
Licht-Meditationen
Stille / Meditation in Stille
Kristalle (besonders Bergkristall)
Räuchern
Prayer
Karten legen / ziehen
Kommunikation mit Spirits / Universum / Higher Self
Affirmationen / Mantras

Kronenchakra

journal it out

Ich glaube an eine höhere Leitung, ABER...
Ich lebe und kenne meine Seelenaufgabe, ABER...
Ich vertraue in meine Zukunft, ABER...
Ich lebe Spiritualität aus, ABER...

Spreche dir die Sätze laut vor und nimm wahr, was da ist.
Was sind die ABERS, Blockaden und Glaubenssätze?
Schreibe sie alle auf und fühle ggf. auch im Körper wo sie sitzen. Um sie loszulassen und zu heilen, fühle alle Gefühle und Emotionen, die damit noch in Verbindung stehen. Klopfe, hüpfе, stampe die Widerstände aus (gerne mit Trommelmusik o.Ä.)

Welchen Sinn siehst du in deinem Leben oder welchen Sinn kannst du deinem Leben geben? Was spürst du bereits, aber lebst es noch nicht aus? Warum lebst du es noch nicht? Wann fühlst du dich trotz Gesellschaft einsam und / oder kannst nur schwer Stille ertragen?
Was bedeutet Spiritualität für dich? Wie sieht deine Verbindung und Praxis für die Verbindung zu etwas Höherem / Universum aus?
An was aus deiner Vergangenheit hältst du noch fest und kannst deswegen nicht ins Leben vertrauen?
Wann bewertest du?
Wann fühlst du dich vollkommen im Frieden mit dir und deinem Leben? Wann nicht? Woran kann das liegen? Wie kannst du diesen Frieden stärken?
Wann flüchtest du dich gedanklich in die Vergangenheit oder Zukunft, statt nach Innen zu schauen? Wann lenkst Du dich von dem ab, was in dir lebt und bist nicht ehrlich?
Wann verspürst du Lebensmut?