

Petra Neumayer

# SELBSTCOACHING MIT SYMBOLEN

Die heilsame Arbeit  
mit der Symbolscheibe



## LESEPROBE

Beiliegende Symbolscheibe Ø 15 cm

- Blockaden auflösen
- Lebensziele leichter erreichen
- Heilung energetisch unterstützen

**man  
kau:**



# Inhalt

Vorwort .....	4
Einleitung .....	5

## Teil I: Einführung und Grundlagen ..... 6

Selbstcoaching – Ihr wahres Potenzial entdecken .....	7
Blockaden – die Verhinderungsemotionen .....	9
Hilfe von „oben“ .....	12
Über die Um- und Neuprogrammierung .....	14
Heilen mit Symbolen – Wie geht das? .....	18
Die Scheibe – Ursymbol der Menschheit .....	20
Die Mondseite: Heilige Geometrie/Blume des Lebens .....	24
Die Sonnenseite: Symbole aus aller Welt/Ypsilon .....	25

## Teil II: Die Praxis – Arbeiten mit der Symbolscheibe ..... 26

Schritt-für-Schritt-Anleitung .....	27
Die individuelle Heilzahl ermitteln .....	32
Mit der Symbolscheibe als Therapeut arbeiten .....	35
Sensitive Testmethoden für die Ja/Nein-Testungen .....	36
Einzelne Aufgabenstellungen kurz erklärt .....	38
Weitere Möglichkeiten mit der Symbolscheibe .....	40

## Teil III: Alle Symbole im Überblick ..... 44

Herzlich willkommen im Nachschlageteil .....	45
--	----



## Die Mondseite

Kreismitte: Blume des Lebens ...	46
1 Punkt im Kreis .....	48
2 Fischblase Vesica Piscis ...	50
3 Ikosaeder .....	52
4 Würfel .....	54
5 Pentagramm .....	56
6 Tetraeder .....	58
7 Ei des Lebens .....	60
8 Oktaeder .....	62
9 Punkt .....	64
10 Baum des Lebens .....	66
11 Sterntetraeder .....	68
12 Dodekaeder .....	70
13 Frucht des Lebens .....	72
14 Pentagon .....	74
15 Torus .....	76
16 Same des Lebens .....	78
17 Metatrons Würfel .....	80
18 Kugel .....	82

Danksagung .....	122
Internet-Adressen .....	123
Literatur-Empfehlungen .....	124
Weitere Veröffentlichungen der Autorin .....	124
Impressum .....	125
Stichwortregister .....	126

## Die Sonnenseite

Kreismitte: Ypsilon .....	84
1 Herz .....	86
2 Yin/Yang .....	88
3 Triskele .....	90
4 Sri Yantra .....	92
5 Auge Gottes .....	94
6 Salomonsiegel .....	96
7 Septagramm .....	98
8 Liegende Acht .....	100
9 Om .....	102
10 Rad des Lebens .....	104
11 Mond .....	106
12 Auge des Horus .....	108
13 Othila-Rune .....	110
14 Galaktische Spirale .....	112
15 Frieden .....	114
16 Labyrinth .....	116
17 Urvertrauen .....	118
18 Schlange .....	120



# Vorwort

Über zehn Jahre sind bereits vergangen, seitdem ich mich der Arbeit mit Heilsymbolen im wahren Sinne des Wortes „verschrieben“ habe. Und wie jedes lebendige System entwickelte sich auch die Heilarbeit mit Zeichen und Symbolen immer weiter. Neben den Korbler'schen Strichcodes kam es im letzten Jahrzehnt ja fast schon zu einer explosionsartigen Verbreitung und Vielfältigung der Anwendungsmöglichkeiten der verschiedensten Heilzeichen: Ob althergebracht

und vielleicht schon über 40 000 Jahre alt oder erst jüngst geistig empfangen, die westliche Welt hat sich just in diesem Jahrhundert wieder für die Kraft der Symbole geöffnet. Und ist denn nicht alles Symbol, was uns begegnet? Die Heilpflanze am Wegesrand oder die rosa Rose in unserem Garten, unsere Lieblingsfarbe, das (Kraft-)Tier, eine bestimmte Zahl oder ein Bild aus unserem Traum?

Ich wünsche mir, dass wir noch viel mehr in die Tiefe der intuitiven Symbolwahrnehmung und -deutung einsteigen. Und das geht ganz einfach: Sensibilisieren Sie sich für die Symbole, die in Ihrem Alltag auftauchen mögen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, worauf Ihr Augenmerk fällt. Denn wer weiß, vielleicht enthält die Blume am Wegesrand oder der Schmetterling, der Ihnen begegnet, eine wichtige Botschaft für Ihr Leben!

Besondere Bedeutung möchte ich auch dem Selbstcoaching, der Heilarbeit an uns selbst, beimessen, denn es gibt bisher nur sehr wenige „Heilwerkzeuge“, mit denen man sich selbst gut coachen kann!

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Arbeit mit der Symbolscheibe und natürlich mit allen anderen Symbolen, die Ihnen im Laufe des Lebens „zufällig“ begegnen werden.

Petra Rosa Neumayer  
Oktober 2015



# Einleitung

Die Idee zur Symbolscheibe brodelte schon jahrelang in mir. Denn die Art und Weise, wie in der Neuen Homöopathie Glaubenssätze „umgeschrieben“ werden, faszinierte mich nachhaltig und brachte mich schließlich auf die Idee der Symbolscheibe. Es geht nicht nur um positives Denken, bei dem wir einfach einen Deckel über unsere Probleme stülpen und dann einen hübschen Satz darüberschreiben. Nein, in dieser Technik wird zuerst ein alter Glaubenssatz gelöscht und dann mit einem neuen positiven ersetzt. Und das macht wirklich Sinn. Auch unser Gehirn oder auch ein Computer arbeiten auf dieser Basis: Ist die Festplatte voll, können wir nichts mehr darauf speichern, und wären diese Informationen auch noch so wertvoll oder heilsam für uns. Wir müssen zuerst die alten Informationen und ihre Zugriffspfade löschen. So entsteht Platz für Neues.

Und genau diese Idee beinhaltet die Symbolscheibe: Auf der einen Seite, der „Mondseite“, werfen wir zunächst einen Blick in das Unbewusste und schauen, wo eventuell eine Blockade ist, die uns daran hindert, unsere Vorhaben oder Visionen umzusetzen, wie etwa eine neue Wohnung, einen neuen Arbeitsplatz oder endlich die Berufung zu finden, die unseren Seelenqualitäten entspricht. Das zugehörige Symbol bringt Licht ins Unbewusste, unterstützt dabei, ein blockierendes Thema aufzulösen und es aus dem Schatten ins Licht zu bringen.

Ist diese Blockade gelöst, können wir uns der anderen Seite der Scheibe, der „Sonnenseite“ zuwenden, den hilfreichen Symbolen. Sie unterstützen uns dabei, unsere Ziele leichter zu erreichen oder zu manifestieren. Nutzen Sie die Kraft der hilfreichen Symbole wie ein Licht am Wegesrand. Es verhält sich ganz so wie in dem Sprichwort: *„Und wenn du glaubst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her“*.

Wie Sie schnell und einfach mit der Symbolscheibe arbeiten können, erfahren Sie in der Lektüre dieses Buches. Das Praktische: Sie können ganz alleine im Rahmen von Selbstcoaching mit diesem Tugendrad arbeiten oder auch als Therapeut mit Klienten in Einzelsitzungen.



Teil I:  
*Einführung und  
Grundlagen*

# Selbstcoaching – Ihr wahres Potenzial entdecken

In jedem von uns schlummert ein einzigartiges Potenzial, das zur Entfaltung hin strebt. Die Manifestation des „So sein wie wir wirklich sind“ ist nicht nur wichtig, sondern es ist vielmehr unsere Lebensaufgabe, der Zweck unseres Daseins hier auf der Erde. Doch warum ist es so schwer, zu dem zu werden, wer wir sind? Wo doch schon längst alles in uns angelegt ist und wie ein Samen zu seiner Entwicklung hin strebt?

Es sind die inneren Blockaden und/oder der innere Kritiker, der immer wieder einen Gang zurückschaltet, oft auch gerade dann, wenn wir glauben, auf der Überholspur zu sein. Immer wieder holen uns die gleichen Themen ein („Warum passiert mir das immer wieder?“) und führen zu Rückschlägen. Wir verlieren den Mut für neue Unternehmungen oder einen totalen Neubeginn, Unlust stellt sich ein bis hin zur Depression.

Natürlich helfen uns in dieser Situation Therapeuten, Heilmittel & Co. weiter. Wir dürfen und sollen uns natürlich helfen lassen, aber wir sollten die Alternativmedizin nicht genauso „benutzen“ wie die Schulmedizin, indem wir unreflektiert unsere kranke Seele oder den schmerzenden Körper zu einem Therapeuten schleppen und erwarten, dass er uns heilt, wie ein Auto, das wir in die Werkstatt bringen, wenn es nicht mehr fährt. Beim Organismus Mensch ist das leider nicht ganz so einfach, weil wir als einzige Wesen Bewusstheit haben. Das unterscheidet uns von der Pflanzen- und der Tierwelt: Bewusstheit heißt, wir können reflektieren. Wir können uns unserer selbst bewusst werden, und dies ist zugleich unsere wahre Aufgabe.

Wer heil werden möchte, sollte über sein Leben reflektieren lernen. Diese Einstellung erhöht zugleich die Heilbereitschaft und steigert damit die Heilungschancen enorm. Der erste Schritt beim Selbstcoaching ist also, dass wir uns klar darüber werden sollten, ob wir in einer Situation feststecken. Erst dann können wir auf Spurensuche gehen, ob es Aspekte gibt, die uns beim Erreichen unserer Ziele blockieren.



Aus der Vogelperspektive können wir Situationen neu erfassen.

Der zweite Schritt heißt: Raus in die Vogelperspektive! Vom Weltraum aus gesehen ist die Erde eine wunderschöne Kugel mit viel Wasser und Land. Würden wir uns aber gerade in einem Krisengebiet befinden, dann sähen wir vielleicht nur Elend und Kampf und könnten die wunderbaren Strukturen des Ganzen oder einfach die Schönheit einer einzelnen Rose nicht mehr erfassen.

Werden Sie also Beobachter Ihrer selbst. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich wie ein Adler in die Lüfte begeben, und sehen Sie sich Ihr Leben immer wieder aus der Vogelperspektive an – und besinnen Sie sich insbesondere auch auf das Gute, das bereits in Ihrem Leben da ist! Das ist eine gute Möglichkeit, das Mangelbewusstsein („Ich bin arm, ich bin krank, ich verdiene halt nichts Besseres...“) weiterhin mit Ihrer Energie zu nähren.

Selbstcoaching bedeutet auch, dass Sie sich selbst zum Erfolg, bzw. zum Glücklichein hinführen, denn Sie sind Ihres Glückes Schmied. Und auf diesem Weg der Selbstreflexion soll Sie die Symbolscheibe mit ihren beiden Seiten, mit ihrer Mond- und der Sonnenenergie, unterstützen. Und das wird Sie, denn ab jetzt haben Sie ein effektives Werkzeug an der Hand, das Ihnen zu individuellen Lösungen, auch in Krisensituationen, verhilft.



# Blockaden – die „Verhinderungsemotionen“

Die Arbeit mit der Symbolscheibe ist für Sie dann besonders wertvoll, wenn Ihnen im Leben immer wieder dasselbe „passiert“ oder wenn Ihnen Unternehmungen aus irgendeinem unerfindlichen Grund einfach nicht gelingen. Sie suchen schon so lange eine neue Wohnung, einen neuen Job oder einen Partner, und es will einfach nicht klappen. Und irgendwelche Beratungen, Kartenlegen oder Ähnliches haben Sie bisher auch nicht viel weitergebracht. Dann fehlt ein wesentlicher Schritt zur Verwirklichung Ihrer Träume: nämlich nachzusehen, ob es irgendetwas gibt, das verhindert, dass Ihre Träume endlich wahr werden. Auf der „Mondseite“ der Symbolscheibe befassen wir uns daher zunächst mit Energien, die uns in unserem Leben blockieren, die zur Stagnation führten, oder uns einfach daran hindern, unsere Ziele zu erreichen.

Unter Blockaden verstehen wir alle Emotionen wie Ängste, Hemmungen, Selbstzweifel, Fremdprogramme und Verhaltensmuster, die uns daran hindern, das Leben zu führen, das wir uns eigentlich wünschen. Es sind dann die selbst erfüllenden Prophezeiungen, die unsere Realität steuern. Doch was genau sind eigentlich diese „beliefs“ (Glaubenssätze) und wo kommen sie her?

„Das Leben ist das Spiegelbild Ihrer Glaubenssätze.“

Lange Zeit waren sich Neurowissenschaftler darüber einig, dass Gefühle von einem bestimmten Teil des Gehirns, dem limbischen System, kontrolliert werden. Dies, so die amerikanische Neurowissenschaftlerin *Candace B. Pert* (1946–2013), sei aber nur die halbe Wahrheit. Sie und ihr Team stellten fest, dass nicht nur Opiatrezeptoren, sondern auch die Rezeptoren für Neuropeptide besonders gehäuft an allen Stellen im Körper anzutreffen sind, wo Informationen von einem der fünf Sinne – Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Tasten – in das Nervensystem gelangen. Diese werden in der Fachsprache als Knotenpunkte oder „Hot Spots“ bezeichnet. So ist das, was wir

als Gefühl oder als Empfindung erleben, immer auf einen Mechanismus im neuronalen Schaltkreis zurückzuführen – und zwar im Gehirn und im Körper. Dadurch wird ein Verhalten erzeugt, an dem der ganze Mensch beteiligt ist, einschließlich aller körperlichen Vorgänge.

Es ist, so Pert, immer der „Körper-Geist“, der Gefühle und Verhaltensweisen abrufte oder sie unterdrückt. Verdrängte oder unterdrückte Gefühle, so die Medizin-Professorin, können also das Körper-Geist-Gleichgewicht stören, was auch Krankheiten nach sich ziehen kann. Die Freisetzung blockierter Gefühle zur Gesunderhaltung ist folglich die Empfehlung der Neurowissenschaftlerin und das Resümee ihres Buches „Moleküle der Gefühle“.

Solche blockierten Gefühle können auch Glaubenssätze sein, Sätze, die wir einmal – gepaart mit einer negativen Emotion – gehört haben und die sich fest in unserem Unterbewusstsein verankert haben. Viele von uns kennen aus der Kindheit Sätze wie: „Das kannst du nicht“, „Aus dir wird später nie was werden“, „Was du machst, interessiert keinen“, „Alle Reichen sind Spießer“ u.v.m. Aber auch vererbte Glaubenssätze über viele Generationen hinweg oder kollektives Karma können eine Blockade darstellen, wie wir immer wieder beim Familienstellen erleben. Gerade hier zeigen sich häufig Themen, die über mehrere Generationen hinweg bis hin zu ganzen Ahnenlinien übertragen worden sind. Das Familienstellen ist die bekannteste Form der sogenannten „Systemaufstellungen“, die von dem deutschen Theologen und Autor *Bert Hellinger* begründet wurde. Beim Familienstellen können blockierende Verstrickungen (auch mit Vorfahren) aufgelöst werden. Eine „Unordnung“ ist entstanden, ein Herausfallen aus der göttlichen Harmonie der Systeme. Mithilfe von Familienstellungen können diese Verstrickungen wieder ins Bewusstsein rücken und heilsame Lösungen für die Seelen der Nachkommen gefunden werden. Durch das Lösen von Verstrickungen mit den Schicksalen anderer Familienmitglieder können wir den „richtigen“ Platz in unserem Leben finden.

Auch bei meinen Schreibcoaching-Seminaren spielen diese Glaubenssätze eine große Rolle, bei manchen Menschen verursachen sie sogar eine regelrechte Schreibblockade und die „Angst vorm weißen Blatt“. Hier sprechen wir vom „inneren Kritiker“, der uns so allerlei Sätze hinwirft, wie unfähig wir sind.

Prägend sind diese Glaubenssätze besonders in einem Alter bis zu sechs Jahren. Sie werden in unserem Unterbewusstsein, das nicht auf der Ebene von Vergangenheit/Zukunft arbeitet, abgespeichert. Die Glaubenssätze sind aus Sicht des Unterbewusstseins also immer gültig, daher prägen Sie uns auch heute noch, selbst wenn wir in sehr fortgeschrittenem Alter sind. Wie ein roter Faden ziehen sich dann Dinge durch unser Leben, die immer wieder in ähnlicher Form auftauchen. Wir treffen immer wieder dieselben Partner, sind auch noch mit 60 Jahren von Minderwertigkeitsgefühlen geplagt oder sind wütend auf Gott, warum er uns so benachteiligt behandelt. Doch wir sollten auch das Geschenk in jeder noch so verfahrenen Situation sehen: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt gekommen, um Licht ins Dunkel zu bringen, um Blockaden ein für allemal aufzulösen.

Gesundheit und Glück hängen also nicht davon ab, ob wir „glückliche Gedanken“ haben, sondern wie identisch wir mit unseren Gefühlen sind. Deswegen bringt auch positives Denken nichts, wenn es nicht dem entspricht, was wir gerade tatsächlich fühlen. Mitunter kann Heilung auch durch einen Gefühlsausbruch wie Wut zum Ausdruck gebracht werden. „Entscheidend“, so die US-Wissenschaftlerin Pert, ist, „dass wir unsere Gefühle zum Ausdruck bringen, sie herauslassen, damit sie nicht weitergären und unkontrollierte Ausmaße annehmen“.

„Wie kann ich etwas in meinem Leben ändern?“ – das ist die zentrale Frage, die viele von uns beschäftigt. Durch mehr Selbstfürsorge und bewusstes Ansehen der Emotionen, die gerade da sind, können wir viel erreichen.

Um im Leben weiterzukommen, müssen wir also zunächst ein Licht auf diese Blockaden werfen, wir müssen sie erkennen und ihnen ihre Tarnung entreißen. Das mag oftmals auch ein schmerzhafter Prozess sein, aber danach winken die große Freiheit, ein kreatives Leben und die Entfaltung unseres wahren Potenzials.

Selbstcoaching, die Reflexion über sich selbst und die Arbeit mit der Symbolscheibe ist daher ein Dreiklang, um Ihre Lebensmelodie wieder in Harmonie mit Ihrer Seelenenergie zu bringen. Dann ist alles im Fluss. Auch da gibt es Steine und Hindernisse, aber das Wasser sucht sich immer seinen Weg.

# Hilfe von „oben“

Auf der „Sonnenseite“ der Symbolscheibe befassen wir uns mit Energien, die uns in unserem Leben hilfreich zur Seite stehen, um Stagnation aufzulösen, um unser wahres Potenzial zur Entfaltung zu bringen, um Ziele, die im Einklang mit unserem Herzen stehen, zu erreichen. Sind die Blockaden schon mal aufgelöst – bildlich gesprochen: liegen keine Steine mehr auf unserem Weg – läuft sich schon viel einfacher. Jetzt können neue, inspirierende Gedanken und Überzeugungen unser Leben positiv verändern. Und mit der Hilfe von „oben“, mit Unterstützung von Symbolen, Affirmationen & Co. lernen wir vielleicht sogar zu fliegen und kommen so in ungeahnter Leichtigkeit auf die Zielgerade.

Wer Blockaden aufgelöst hat und den ersten Schritt gegangen ist, wird bemerken, dass auch wieder Synchronizitäten und günstige „Zufälle“ in sein Leben eintreten. Denn ohne die ausbremsenden Blockaden werden Sie quasi zum Glücksmagneten, der die günstigen Umstände von ganz alleine anzieht. Alles bekommt wieder die Dynamik, die man sich fürs Weiterkommen wünscht, alles ist im Fluss und geschieht fast wie von selbst ohne Anstrengung.

*„Der Zufall ist das Pseudonym, das der liebe Gott wählt, wenn er inkognito bleiben will.“*

Albert Schweitzer

## Die Emotion als Motor

Jedes Gefühl wird im ganzen Organismus und nicht nur entweder im Kopf oder im Körper erlebt. Wenn wir also einen Wunsch haben, müssen wir auch irgendeinen emotionalen Teil miteinbringen – eine Idee vom Verstand alleine reicht nicht für eine Umsetzung aus. Wir benötigen eine Emotion als Motor, als Energiegeber – einen Beweggrund, damit das, was der Geist sich ausgedacht hat, dann tatsächlich vom Körper ausgeführt wird. Die Kraft für die Veränderung kommt aus dem Gefühlsbereich, und das ist zugleich auch der Bereich der ganzen Glaubenssätze und Überzeugungen.



Sobald Sie sich für positive Veränderung entscheiden, öffnen sich neue Türen.

Im Wort *Emotion* steckt übrigens der lateinische Wortstamm „movere“: „etwas bewegen, sich bewegen“. Das ist der Motor, der etwas bewegt. Emotionen beinhalten also Gefühl und Motiv – alles hat den gleichen Wortstamm. Für eine Idee, einen Gedanken besteht dann die größte Wahrscheinlichkeit, auch in die Tat umgesetzt zu werden, wenn ein Gefühl die nötige Energie in Form eines Motivs (zu deutsch „Beweggrund“!) dazu beisteuert. Das funktioniert im Positiven genauso wie im Negativen. Blockieren uns alte Emotionen und wir befinden uns beispielsweise im „Mangelzustand“, dann ziehen wir den Mangel, das Arm- oder Verlassensein, weiterhin an. Mithilfe des Tugendrades können Sie im Rahmen des Selbstcoachings ganz alleine für sich daran arbeiten, diese negativen Aspekte aufzulösen (Mondseite) und die positiven Energien und Emotionen (Sonnenseite) als Motor für Ihre Seelenentfaltung nutzen.

Emotionen per se sind wertfrei. Wut ist gut! Problematisch ist es eben, wenn sie an Ereignisse gekoppelt sind. Schon ein Embryo erlebt Angstgefühle, wenn die Mutter bei Streit Stresshormone produziert. Infolgedessen erleben wir bei jedem Streit Ängste. Doch durch Bewusstwerdungsprozesse – die bei der Arbeit mit der Symbolscheibe entstehen – kann die Angst von dem Erlebnis entkoppelt werden.

# Über die Um- und Neuprogrammierung

Viele Heilmethoden arbeiten auf der Basis von Um- und Neuprogrammierung wie etwa Theta Healing, EFT, NLP, Alpha-Synapsen-Programmierung und viele mehr. Denn es wurde erkannt, dass eine neue positive Glaubensüberzeugung wie etwa „alles ist im Überfluss vorhanden“ nur dann fruchtet, wenn der korrelierende negative Glaubenssatz gelöscht wird, wie beispielsweise: „Ich verdiene es nicht, dass es mir gut geht.“

Beim Theta Healing werden alte Glaubenssätze und Verhaltensmuster in einem tiefenentspannten Zustand gelöscht, und eine Neuprogrammierung entsteht im Zellgedächtnis. Beim EFT, dem Emotionalen Freiheitstraining, werden durch Klopfen von bestimmten Punkten am Körper alte Blockaden gelöst, und eine Neuprogrammierung des Unterbewusstseins wird erzielt. Auch beim NLP, dem Neurolinguistischen Programmieren, geht es darum, sich durch eine Sammlung von Kommunikationstechniken von negativen Konditionierungen zu trennen. Um das erwünschte Ziel zu erreichen, wird im zweiten Schritt versucht, die Träume willentlich zu inszenieren.

Auf dieser Basis arbeitet man auch mit den beiden Seiten der Symbolscheibe: Zuerst wird die Blockade gelöst und dann kommen die positiven Energien hinzu. Wir können auch von einer Um- oder Neuprogrammierung sprechen, wenn wir unser Gehirn dabei mit einem Computer vergleichen. Ist die Festplatte voll, geht gar nichts mehr. Der Computer wird langsamer und so manche ihm gestellten Aufgaben kann er nicht mehr bewerkstelligen. Erst wenn wir auf der Festplatte neuen Platz schaffen, indem wir alte Daten löschen, die wir für unsere aktuelle Arbeit nicht mehr benötigen, können wir beispielsweise neue, moderne und für unsere Arbeit hilfreiche Programme installieren. Die Arbeit mit der Symbolscheibe ist also so etwas wie ein Update für unser System.

Drücken Sie also den Resetbutton und stellen Sie mit jeder Blockade, die Sie auflösen, den harmonischen Urzustand Ihrer Gefühle wieder her.

## Neue Homöopathie – Heilen mit „Strichakupunktur“

Sicherlich sind auch Sie gerne selbst aktiv, wenn es darum geht, Ihre aktuellen Lebensumstände zu verbessern. Einen möglichen Weg dazu bietet die Neue Homöopathie: Dieses energetische Heilsystem ist universell einsetzbar, leicht zu erlernen, simpel in der Anwendung – und dabei völlig kostenfrei.

Nicht nur Therapeuten und deren Patienten profitieren von dieser effektiven und nebenwirkungsfreien Informationsmedizin, sondern jedermann. Denn mit dieser einfachen Methode kann jeder Mensch selbst austesten, was seine Lebensenergie fördert – oder was sie schwächt oder was gar krank machend auf den Organismus einwirkt. Ein jeder Mangel, aber auch einseitiges Zuviel an Lebensenergie kann unser energetisches Gleichgewicht empfindlich stören. Fast alle Kulturen der Welt haben die Vorstellung von dieser universellen Energie, die uns am Leben erhält. Die Hindus nennen sie „Prana“, die Chinesen „Qi“, Pythagoras spricht vom „Zentralfeuer“.

So fremdartig die Methode zunächst erscheinen mag, so erklärbar ist sie doch, wenn man sich einige Gesetzmäßigkeiten der modernen Quantenphysik vor Augen führt: Jedes Lebewesen, jede Pflanze, jedes Tier, ja selbst vermeintlich „unbelebte“ Materie strahlt eine bestimmte – heute auch messbare – Schwingungsenergie ab, ein Muster, das sich als Frequenz messen lässt. Ein Zuviel oder Zuwenig dieser Energie kann unser energetisches Gleichgewicht empfindlich stören – durch ein entsprechendes Heilzeichen kann eine verlorene Balance wiederhergestellt werden.

## Mit Medizinzeichen heilen

Die Neue Homöopathie hat nichts mit den bekannten Kügelchen der „klassischen“ Homöopathie zu tun, obwohl sie wie die homöopathischen Hochpotenzen mit reiner Schwingungsenergie behandelt. Sie ist vielmehr eine „Informationsmedizin“, die gesundheitsschädliche Frequenzen am Körper misst und anstelle von Globuli mit Symbolen heilt, die veränderbar auf eine Schwingung wirken und eine Umstimmung des Organismus in Gang bringen können.



10

# Baum des Lebens

## Alles ist eins

Alles ist mit allem verwoben und von der göttlichen Kraft durchdrungen.

Dies ist die Botschaft an dich, wenn du dieses Symbol gewählt hast. Der Erkenntnisprozess dahinter bedeutet für dich das Anerkennen deiner Selbst als wichtiger Baustein, der mit allem Existierenden verbunden ist. So bist du gerade am richtigen Platz und am richtigen Ort, um deine Aufgaben zu erfüllen. Es gibt keine Zufälle und nichts ist zwecklos. Ohne dich würde sich das ganze Gefüge der Welt verändern.

Die Zahl 10 unterstützt dich bei der Manifestierung deines Potenzials. So nimm dich und deine Aufgaben ernst und wichtig, denn nur gemeinsam können wir das Bewusstsein auf diesem Planeten anheben.

## Die möglichen Blockaden

- ① Du fühlst dich minderwertig und nicht gesehen oder anerkannt.
- ② Gefühle der Sinnlosigkeit blockieren deinen Weg.
- ③ Öffne dich für deine Mitmenschen, ihr seid alle eins.

## Heilende Affirmation

Ich bin wertvoll.





# Sterntetraeder

## Die Schwingung erhöhen

Das Sterntetraeder ist aus zwei ineinandergeschobenen Tetraedern, zwei dreiseitigen Pyramiden, geformt.

Wenn dich deine Intuition zu diesem Symbol geführt hat, geht es um die Erhöhung deiner Schwingung. Durch die obere und untere Pyramidenspitze verläuft die Pranaröhre, durch die man die universelle Lebensenergie aufnehmen kann. Möglicherweise ist deine Lebensenergie geschwächt. Überlege, auf welcher Ebene deines Lebens die Schwingungserhöhung erfolgen soll: Erlerne eine Meditation, mit deren Hilfe dein Lichtkörper aktiviert wird (z.B. die kraftvolle Merkaba-Meditation, bei der auch der Atem eine große Rolle spielt).

Befasse dich mit der Meisterzahl 11, sie stärkt deine spirituelle Kraft und erhöht dadurch ebenfalls deine Lebensenergie.

### Die möglichen Blockaden

- ① In deinem Leben herrscht zu viel Stress, der deine Lebensenergie dämpft.
- ② Du hast Angst vor deiner eigenen Größe, mache den Schritt auf eine höhere Schwingungsebene.
- ③ Schenke der Auswahl deiner Nahrungsmittel und allen Dingen, die dich direkt umgeben, mehr Achtsamkeit.

### Heilende Affirmation

Ich bin Licht und Liebe.



(...)

# Triskele

## Dreifache Kraft der Bewegung

Die Triskele ist eines der bedeutendsten Symbole aus der keltischen Mythologie. Jetzt kommen Bewegung und neue Energien in eingefahrene Wege.

Wenn dich deine Intuition zu diesem Symbol geführt hat, dann heiÙe diese hilfreichen Tugenden in deinem Leben willkommen, denn sie werden dich dabei unterstützen, dass dein Wunsch in Erfüllung geht. Vater – Mutter – Kind, die Dreierspirale des Zeichens Triskele symbolisiert das Neue, das jetzt in dein Leben tritt, denn nach  $3 \times 3 = 9$  Monate kommt es zur Geburt.

Die Zahl 3 gilt grundsätzlich als himmlische Zahl und steht für die Trinität Gottes. Die Kraft der Bewegung, die dich jetzt auf deinem Lebensweg unterstützt, ist stets positiv, vorwärtsstrebend und auf das Gelingen der Unternehmung ausgerichtet.

### Gehe mit dem Symbol Triskele in Resonanz:

- 1 Tanze zu einer Musik, die du gerne hast und visualisiere dabei geistig das Symbol der Triskele. Führe diese Übung möglichst einmal täglich durch.
- 2 Integriere mehr Bewegung in dein tägliches Leben, etwa durch Sport.
- 3 Male das Symbol Triskele auf einen Block.



# Sri Yantra

## Lebensfreude durch Erdung

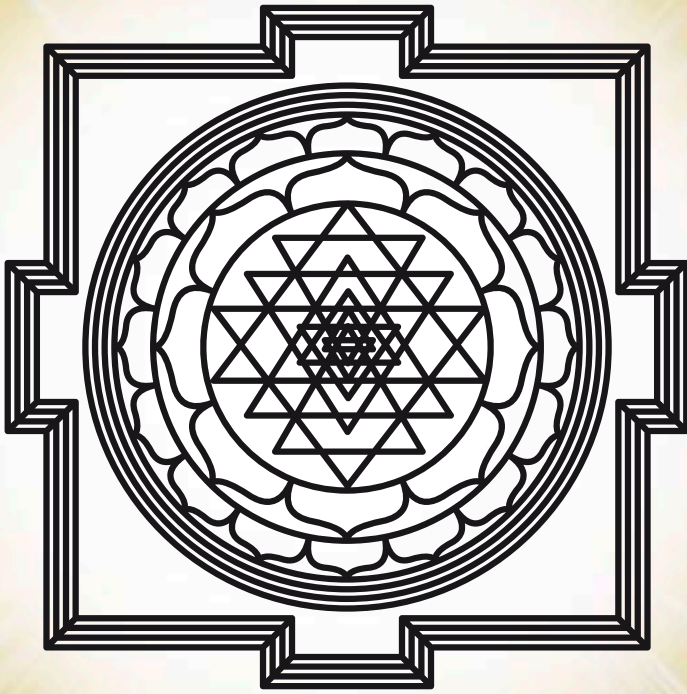
Dieses Symbol ist die höchste Ausdrucksform der Lebens- und Liebesenergie, mit der du jetzt in Resonanz gehen darfst, die Vereinigung von Shiva und Shakti. Das Sri Yantra ist nicht nur Symbol, sondern man vermutet in ihm eine Art Generator, der kraftvolle Energiewirbel erzeugt und auch negative Energien im Außen klärt. In seinem Zentrum ist die Energie der Erdgöttin spürbar. Neben der Liebe hat die Freude die höchste Schwingung.

Wenn dich deine Intuition zu diesem Zeichen geleitet hat, dann wird dir das Sri Yantra jetzt helfen, dein Anliegen mit Leichtigkeit und Freude zu materialisieren. Auch Reichtum und Wohlergehen sind Aspekte des Sri Yantra.

Die Zahl 4 steht für die Materie, die Erde. Du erhältst jetzt die nötige Hilfe und den Segen von oben, um dein Vorhaben in dieser Welt zu manifestieren.

### Gehe mit dem Symbol Sri Yantra in Resonanz:

- 1 Speichere das Symbol auf einen Edelstein und trage es bei dir.
- 2 Suche dir in der Nähe von Bäumen einen Kraftplatz. Setz dich auf den Boden, lehne dich an einem Baum an und meditiere dort über das Symbol Sri Yantra. Stell dir das Symbol geistig vor und beobachte, was für Gedanken nun auftauchen.
- 3 Lebensfreude stärkt dich. Nimm dir Auszeiten für freudvolle Unternehmungen.



(...)

Neumayer, Petra / Stark, Roswitha: *Medizin zum Aufmalen II: Symbolwelten und Neue Homöopathie*; Mankau Verlag, ISBN 978-3-938396-18-6

Neumayer, Petra / Stark, Roswitha: *Medizin zum Aufmalen III: Neue Homöopathie für Tiere*; Mankau Verlag, ISBN 978-3-938396-39-1

Neumayer, Petra / Stark, Roswitha: *Medizin zum Aufmalen IV: Neue Homöopathie für Kinder*; Mankau Verlag, ISBN 978-3-938396-77-3

Neumayer, Petra / Stark, Roswitha: *Medizin zum Aufmalen: 64 Symbolkarten (Kartenset)*; Mankau Verlag, ISBN 978-3-938396-59-9

Neumayer, Petra / Stark, Roswitha: *Medizin zum Aufmalen. Kompakt-Ratgeber*; Mankau Verlag, ISBN 978-3-86374-132-7

Neumayer, Petra: *Hahнемanns Erbe*; CreateSpace Independent Publishing Platform, ISBN 978-1-48195-860-8

# Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Petra Neumayer  
**Selbstcoaching mit Symbolen**  
Die heilsame Arbeit mit der Symbolscheibe

1. Aufl. Oktober 2015  
ISBN 978-3-86374-243-0

Mankau Verlag GmbH  
Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Diana Napolitano, Augsburg  
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein  
Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
Layout Innenteil: Mankau Verlag GmbH  
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Illustrationen: Gregor Buir - Fotolia.com (1, 24, 26, 28, 44, 46-83, 123, Symbolscheibe Mondseite); Thomas Ulrich, 2014 (4); Lava Lova - Fotolia.com (20, 6); lzf - Fotolia.com (2m, 13); gadagj - Fotolia.com (2u, 22); Olaf Tausch

/ Wikimedia Commons / CC-BY-SA-3.0 / GFDL (30, 20); agsandrew - Fotolia.com (3m, 33); W.Scott - Fotolia.com (3u, 23); Thomas Ulrich 2014 (4); maeklong - Fotolia.com (8); B. Wylezich - Fotolia.com (16); Zhanna Ocheret - Fotolia.com (21); jcfotografo - Fotolia.com (30); shotsstudio - Fotolia.com (37); Alexander Hoffmann - Fotolia.com (39u); Alex Ciopata - Fotolia.com (40); Colourbox.de (42); mozZz - Fotolia.com (25, 26, 29, 44, 84-121, Symbolscheibe Sonnenseite);  
Andere Motive: Mankau Verlag GmbH

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH,  
Zwickau/Sachsen



Wichtiger Hinweis des Verlags:  
Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler  
oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).