



Herzenszeichen

Meistens sind wir geneigt, das Leben dauernd mit unserem mentalen Fokus zu lenken. Energetisch gesehen sind wir (vor allem im Berufsleben) hauptsächlich im 3. Chakra aktiv, in der Frequenz des Verstandes. „Ich nutze meinen Verstand“ ist die oberste Direktive des 3. Chakras. Wenn dieser kopflastige Dauerzustand mit stressigem Terminkalender, in endlose „To-Do-Listen“, in masslosen Zeitdruck und in ein rasendes Gedankenkarusell ausartet, dann überfahren wir schlussendlich den Körper und überhören die Stimme des Herzens komplett.

Ein schwaches Immunsystem, ein kränkelder Körper und eine seelische Frustration sind die Langzeitfolgen dieser Verstandesdominanz. „Burnout“ heisst dann die Diagnose von medizinischer Seite her, was einer menschlich-energetischen Bankrotterklärung gleichkommt. Aber das muss nicht sein! Wir können dem machthungrigen Verstand im 3. Chakra Gegensteuer geben!

Erstens, indem wir uns entscheiden, wer hier das Sagen hat – Kopf oder Herz. Und zweitens auf Herzenszeichen achten, um ihnen auch im täglichen Alltag immer mehr Raum zu geben. Das kann ganz einfach so umgesetzt werden:

1. Jeden Tag neu entscheiden, am besten am Morgen, so früh wie möglich sich fragen: **Bin ich bereit, auch heute der Liebe in meinem Herzen zu folgen? Wer soll heute, jetzt das Kommando in meinem Leben haben?**
2. **Auf Herzenszeichen achten.** Sie zeigen uns, dass das Herz (auch bei funktionierendem Hirn, aktivem Verstand) das Szepter in der Hand hält, wie z. B.:

→ Wenn etwas **Freude** macht, dann sind wir sicher im Herz. Denn angestrengt denken und sich gleichzeitig von ganzem Herzen freuen, das geht nicht. Entweder ist man im Verstand am Analysieren oder im Herz am Fühlen. Wunderschöne Gefühle des Herzens sind Freude und Spass! Denn auch der Humor ist Zeichen einer weisen Seele.

→ Wenn wir **Schönheit, Frieden** und **Harmonie** sehen und wertschätzen, dann sind wir im Herzen gegenwärtig. Dann sind wir in der Wahrnehmung des 4. Chakras.

→ Wenn wir **Liebe** empfinden oder in den strahlenden Augen eines begeisterten Menschen sehen können, dann sind wir auf der Herzesebene. Manchmal ist das Berührtsein von der immensen Kraft der Liebe so stark, dass uns **Tränen** kommen.

→ Wenn etwas voller **Wahrheit** ist, was auch unsere eigene Herzenswahrheit anspricht, dann haben wir ein völlig klares, sofortiges **JA** dazu, egal ob der Verstand es sich nochmals überlegen will und Bedenkzeit fordert. Das Herzens-Ja strahlt über alles. Es ist nicht analysier- und diskutierbar. Es ist, wie es ist: JA!

→ **Synchronizität, im Fluss mit der Zeit** und im wunderbaren **Timing** mit anderen Herzensmenschen sein, ist auch ein Ausdruck des Herzens. Wenn wir im **Flow des Herzens** leben, arrangiert sich das Leben selbst! Es braucht keinen Terminkalender, denn im Herz lebt die Seele im Jetzt. Sie ist völlig entspannt und mühelos, lebt in unerschöpflicher **Energie** und in **Verbundenheit** mit der göttlichen Quelle.