



# Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 12

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

## Schlüssel Nr. 12

*Verbundenheit spüren, sich vom Leben  
getragen fühlen*



Im zwölften Schlüssel zur Selbstliebe geht es darum, die letzten Hüllen Deines Egos aufzuweichen. Um Dich vollständig in Deinem Herzen zu verankern, ist es an der Zeit, Deine tiefe Verbindung mit dem Universum anzuerkennen.

Manchmal fühlen wir uns so einsam, als seien wir ganz allein auf diesem Planeten. Wir fühlen uns verlassen und orientierungslos. In diesen Momenten fragen wir uns: *Was mache ich hier eigentlich? Warum lebe ich überhaupt? Macht das alles einen Sinn?* Das Ego fühlt sich immer getrennt vom Rest der Welt. In seinem Trennungsschmerz erkennt es nicht, dass es tatsächlich *keine* Trennung gibt. Alles in diesem Universum ist miteinander verbunden. Es



## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 12*

ist grenzenloses Bewusstsein, das uns umgibt und erschaffen hat. Dieses Leben kann kein Zufall sein. „Gott würfelt nicht“. Das Universum ist zu perfekt, um einfach so entstanden zu sein. Dein Leben ist kein Zufall!

Tatsächlich wurden wir aus Sternenstaub erschaffen. Wenn Du nachts in den Himmel schaust, erblickst Du Milliarden von Sternen, die ihr Licht unermüdlich aussenden. Du bist Teil dieses Universums mit jeder Zelle Deines Körpers, mit jedem Atom, mit jedem Energiepartikel, das Dich ausmacht. Die Quantenphysik hat längst bewiesen, dass jedes Atom im Universum mit jedem anderen Atom Informationen austauscht. Es gibt mehr dunkle Materie als sichtbare Materie. Auch wir sind jenseits davon existent, ob wir einen Körper bewohnen oder nicht. Energie kann nicht verloren gehen, sie ändert nur ihren Zustand, ihre Form.

Das ist unsere Seele. Und mit der Seele sind wir mit unserer Seelenfamilie verbunden. Das sind die Menschen, mit denen wir von Leben zu Leben in verschiedenen Rollen immer wieder zusammenkommen. Als Eltern und Kinder, als Geliebte, als Geschwister oder Freunde. Die Seelenfamilie hilft uns, unseren Platz im Universum zu finden und dem Leben einen Sinn zu geben. Nur in Verbindung mit der Seelenfamilie können wir unser angelegtes Potential entfalten.

Unsere Organe und der gesamte Körper werden durch eine bindende Kraft zum Leben und geformt. Durch unsere Seele wird der Körper belebt. Wir werden durch Liebe zusammengehalten! Liebe überwindet alle Grenzen von Zeit und Raum. Sie haucht uns das Leben ein. Ohne Liebe sind wir nur Staub. Indem Du Dich der Liebe öffnest, die tief in Dir angelegt ist, kannst Du die Verbindung spüren, die Dich mit anderen Menschen auf intime Weise zu Seelen-Geschwistern macht. Plötzlich denkst Du nicht mehr darüber nach, ob Du liebenswert bist, Du erkennst, **dass Du selbst Liebe bist**. Du fühlst, dass Du ein Kind dieses lebenden Gewebes aus Bewusstsein bist. Du spürst, dass Deine Gedanken, Gefühle und inneren Bilder von Dir ausgesendet und von jedem empfangen werden können. Auf diese Weise bist Du telepathisch mit allen Menschen, Pflanzen, Tieren, mit Mutter Erde und dem Kosmos für immer verbunden.



## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 12*

Wir sind nicht einfach Beobachter eines statischen Universums. Wir sind Mitschöpfer. Auf eine sehr einzigartige Weise haben wir Einfluss auf den Lauf der Zeit und die Entwicklung unseres Planeten. Wir erfinden Worte, kreieren Kunstwerke, erschaffen neues Leben, senden unsere Gefühle und Gedanken aus. Wir sind das erwachte Potential des Universums, das sich durch sein eigenes Leben selbst erkennt.

Auch wenn wir wie ein Staubkorn wirken im Vergleich zur Größe des Universums: **Wir sind unendliches Bewusstsein.** Indem Du Deine intime Verbundenheit mit alles, was ist, anerkennst, durchbrichst Du die Illusion der Trennung und findest Dich wieder in einer höheren Oktave Deines Bewusstseins. Von hier aus weißt Du, dass Dein Leben einen Sinn macht. Du bist unvorstellbar wertvoll und ein Teil des großen Ganzen.

### ***Affirmationen***

*Ich erkenne meine einzigartige Verbindung mit dem Universum an.*

*Ich öffne mich mehr und mehr für mein Seelenbewusstsein.*

*Ich erkenne meine Seelenfamilie und öffne mein Herz.*

*Ich erkenne den Sinn meines Lebens.*

*Ich wünsche alle Menschen Liebe, Frieden und Wohlstand.*

*Ich schöpfe wieder Vertrauen ins Leben.*

*Meine Gebete werden erhört.*

*Ich bin Eins mit dem allumfassenden Bewusstsein.*

*Mein Leben hat eine Wirkung auf das Ganze.*



## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 12*

*Namasté (Sanskrit, indisch) = „Ich ehre in Dir den göttlichen Geist, den ich auch in mir selbst ehre – und ich weiß, dass wir somit eins sind“*

*Deepak Chopra*

*Mitakuye Oyasin / All my relatives = alle meine Verwandten, alles ist miteinander verbunden*

*(Lakota, indianische Sprache)*

*Navi = Ich sehe Dich!*

*(Sprache der Navi aus dem Film „Avatar“)*

*Aloha (hawaiianisch) = Ich grüße Dich in Liebe*





## *Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 12*

### **Übung 1: Dein Urschmerz der Trennung**

Schaue Dir das erste Video vom Schlüssel 12 an und überlege Dir, welche ersten Trennungserfahrungen Du in Deinem Leben gemacht hast.

---

---

---

---

Visualisiere Dein inneres Kind, wie Du es selbst wiegst und in den Armen hältst.  
Wenn Du starke, frühe Traumata erlebt hast, suche Dir einen Körpertherapeuten, der Dir hilft, diese starken Gefühle zu integrieren.

---

---

---

---

In welchen Situationen hast Du bereits heilsame Erfahrungen gemacht, die Dein Urvertrauen wieder gestärkt haben?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 12

### Übung 2: In welchen Lebensbereichen fühlst Du einen Mangel?

Schaue Dir das zweite Video in Schlüssel Nr. 12 an und versuche herauszufinden, in welchen Lebensbereichen Du Dich gerade im Trennungsbewusstsein befindest.

- Dich mit anderen Vergleichen
- Gefühle von Mangel
- das Gefühl zu kurz zu kommen
- fehlende Dankbarkeit
- Liebeskummer
- Materie horten (Sammel-Sucht)
- Fixierung auf Geld

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Reflektiere die tieferen Ursachen Deines Mangeldenkens. Wie kannst Du durch Versöhnung und Herzöffnung von diesem Mangelbewusstsein befreien? Nutze dazu auch unsere geführte Meditation.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 12

### Übung 3: Mystische Begebenheiten

Schau Dir das dritte Video im Schlüssel Nr. 12 an und überlege, welche mystischen Begebenheiten Du in Deinem Leben erfahren hast. Welche höheren Einsichten hast Du daraus gewonnen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Tabus sind dabei berührt worden? Über welche Begebenheiten konntest Du noch nicht richtig sprechen? Wem könntest Du Dich anvertrauen?

---

---

---

---







## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 12

### Kursauswertung

#### Wie steht es jetzt um Deine Selbstliebe? Wie hast Du Dich verändert?

Bitte kreuze alle Punkte an, denen Du zustimmen kannst.

<input type="radio"/>	1. Ich fühle mich unzufrieden mit meinem Leben.
<input type="radio"/>	2. Ich fühle mich unvollkommen.
<input type="radio"/>	3. Ich habe Angst, nicht liebenswert zu sein.
<input type="radio"/>	4. Ich habe Angst vor Ablehnung.
<input type="radio"/>	5. Ich fühle mich nicht attraktiv.
<input type="radio"/>	6. Mein Körper erfüllt meine Erwartungen und Wünsche nicht.
<input type="radio"/>	7. Menschen haben mich in der Vergangenheit oft enttäuscht. Meist begleiten mich danach Schuldgefühle und ich frage mich, was ich falsch gemacht habe.
<input type="radio"/>	8. Oftmals vergleiche ich mich mit anderen und fühle mich dadurch unter Druck oder minderwertig.
<input type="radio"/>	9. Ich habe Schwierigkeiten, Nein zu sagen
<input type="radio"/>	10. Ich habe Angst, Fehler zu machen / zu versagen.
<input type="radio"/>	11. Ich befürchte, nicht gut genug zu sein.
<input type="radio"/>	12. Ich möchte durch Leistung, Perfektion und gutes Aussehen Anerkennung von meinem Umfeld.
<input type="radio"/>	13. Ich habe Angst, was andere Menschen über mich denken.
<input type="radio"/>	14. Meine geputzte Wohnung ist mir wichtiger als meine körperliche Verfassung. (Was sollen denn die Nachbarn oder ein Besuch über uns denken?)
<input type="radio"/>	15. Meine Familie, Kinder, Partner & Eltern sind wichtiger als ich.
<input type="radio"/>	16. Ich habe kaum noch Zugang zu meinen eigenen Bedürfnissen.
<input type="radio"/>	17. Ich bin immer für andere da.
<input type="radio"/>	18. Ich weiß nicht genau, was ich im Leben will.
<input type="radio"/>	19. Ich habe Angst, für meine Arbeit angemessene Honorare zu verlangen.
<input type="radio"/>	20. Ich reagiere verunsichert auf Kritik oder brauche sehr viel Lob.

\_\_\_\_\_ Punkte (bitte trage hier Deine Gesamtpunktzahl ein)



## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 12

Vergleiche nun die Punktzahl mit jenem Test, den Du im Schlüssel Nr. 1 zu Beginn des Kurses ausgefüllt hast. Je niedriger die Punktzahl ist, umso stärker bist Du in Deine Selbstliebe gekommen.

**Selbsteinschätzung: Wo stehst Du zum Abschluss des Coaching-Programms mit Deiner Selbstliebe? Kreuze auf einer Skala von 1 bis 10 an, wo Du Dich selbst einschätzt.**

**Schwach** **stark**

*1*    *2*    *3*    *4*    *5*    *6*    *7*    *8*    *9*    *10*

### Lebensbereiche und der Selbstwert

Wie sieht Dein Selbstwert in verschiedenen Lebensbereichen aus?  
(bitte vergib eine Punktzahl von 1 bis 10)

	Beziehung & Partnerschaft		Spiritualität, Glaube, Religion
	Berufsleben		Kinder und Familie
	Körper und Gesundheit		im Umgang mit Kollegen
	Dein Aussehen		Chef / Ämter / Behörden
	Kreativität & Gaben		Lernen, Studium, Fortbildung
	Geld		Sport
	Freundschaft		Liebesleben

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH,**  
**DU HAST ES GESCHAFFT**  
**DU HAST DEN GESAMTEN KURS DURCHLAUFEN**



## *Kursauswertung*

Wofür bin ich dankbar in diesem Kurs?

---

---

---

---

Was habe ich gelernt?

---

---

---

---

---

Was hat mich am meisten berührt?

---

---

---

---

Wie haben sich meine Beziehungen durch den Kurs verändert?

---

---

---

---



## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 12

Welche Träume konnte ich durch meine gestärkte Selbstliebe verwirklichen?

---

---

---

---

Wie hat sich der Kurs auf mein Berufsleben / meine Berufung ausgewirkt?

---

---

---

---

In welchen Bereichen brauche ich noch Beratung?

---

---

---

---

Bitte sende uns Dein Feedback schriftlich an [support@hsp-academy.de](mailto:support@hsp-academy.de)

Falls Du noch Coaching-Bedarf hast, wende Dich gern an mich und informiere Dich über unsere Coaching- und Seminarangebote auf unserer Webseite.

<https://hsp-academy.de/erste-hilfe-coaching-paket/>

<https://hsp-academy.de/coaching-day/>

<https://hsp-academy.de/spirituelles-coaching/spirituelles-business-coaching/>



## Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 12



Vielen Dank für Dein  
Vertrauen.

Bis bald.

Arno und Sylvia