

Ariane Grünler



Heilsame

Rituale

& Zeremonien

für Dein Business

Der alltagstaugliche Leitfaden für spirituelle Unternehmerinnen



Spiritualität und Business

Hej, ich bins, Ariane

Für mich gehören Spiritualität und Business zusammen. Ich bin eine spirituell verwurzelte Frau. Im Schamanismus fühle ich mich Zuhause.



Zugleich bin ich eine bodenständige Businessfrau, die erfolgreich ist und zu deren Expertise authentisches Marketing, das Design verkaufstarker Websites und behutsamer Businessaufbau für Heilerinnen, Therapeutinnen und Coaches zählen.

Für mich bedeutet die Fusion von Spiritualität und Business keineswegs, dass ich jedes Mal die Tarotkarten befrage, bevor ich eine Entscheidung treffe oder vor jedem Zoom-Call eine ausgedehnte Räucherzeremonie abhalte.

Vielmehr achte ich darauf, voll präsent zu sein und in mich hineinzulassen. Ich bin hellwach, achte auf das, was mir jeden Tag begegnet und webe es in meine Entscheidungen und Handlungen mit hinein.

Rituale und Zeremonien sind ebenfalls ein wundervolles Mittel, um den Business-Alltag kraftvoll-spirituell zu leben.

Und wenn Du denkst, dass es auch für Dich an der Zeit ist, eine zeitgemäß interpretierte Spiritualität mit Deinem Herzensbusiness zu verknüpfen, dann findest Du auf den folgenden Seiten ein paar zauberhafte Inspirationen, wie Du es am besten anstellst.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Ausprobieren!

Ariane



Ritual oder Zeremonie?

Was ist der Unterschied?

Das ist eine der häufigsten Fragen, die mir gestellt wird.

Hier stelle ich Dir **meine** Definition vor:

Wenn ich aufwache und, wie jeden Morgen, dem Leben meinen Dank abstatte, dafür, dass es mir einen neuen Tag schenkt. Einen Tag voller Möglichkeiten und Wachstums-Chancen, die ich anerkenne, und mir feierlich verspreche, das Bestmögliche daraus zu machen, dann betrachte ich das als Ritual.

Plane ich hingegen mein Ritual, z. B. wann ich beginne meine Intention aufzuschreiben, welche Werkzeuge ich nutzen werde, und treffe ich alle Vorbereitungen dazu (über die Du auf den folgenden Seiten noch mehr erfährst), dann verwandelt sich ein Ritual in eine Zeremonie.

Noch ein Beispiel:

Wenn Du beispielsweise regelmäßig gerne im Wald „badest“, weil die heilenden, organische Stoffe, die die Bäume abgeben, Dir einfach guttun, dann handelt es sich um ein Ritual.

Planst Du jedoch ein kleines Event, um einen Baum zu ehren, dem Du Heilung verdankst, dann handelt es sich um eine Zeremonie.



Magische Werkzeuge

Symbole

Symbole (am besten aus der Natur) haben eine starke Wirkkraft.

Ich liebe es, auf meinen Streifzügen durch die Natur kleine Hölzer, bemooste Rindenstücke oder auch Tannenzapfen aufzusammeln, die sich mir „in den Weg legen“. Sie erhalten dann für eine gewisse Zeit einen Platz auf meinem kleinen Altar im Office. Meistens stehen sie symbolisch für einen aktuellen Prozess (vielleicht für einen wichtigen Produkt-Launch oder für die Veröffentlichung eines neuen Blogbeitrags).

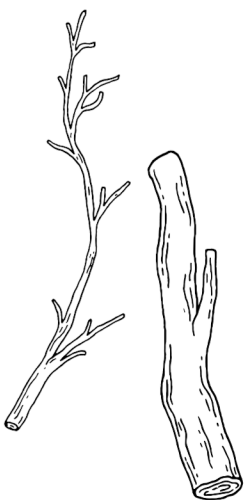
Ist der Prozess beendet, gebe ich die Gegenstände in einer kleinen Dankbarkeits-Zeremonie feierlich wieder an Mutter Erde zurück.



Stöcke

Mit getrockneten Ästen oder Stöcken lassen sich wunderbare Rituale und Zeremonien gestalten. Eines der einfachsten – und nicht weniger wirksamen Mini-Rituale ist es, einen Stock mit dem nötigen Kraftaufwand zu zerbrechen. Besonders, wenn ich mich akut über etwas geärgert habe, oder sich jemand oder etwas in meinem Business verabschiedet hat, obwohl ich gerne noch daran festgehalten hätte, ist dies eine kraftvolle Handlung des Loslassens und der Selbstbefreiung.

Aus Stöcken lassen sich außerdem mit ein paar bunten Wollresten die zauberhaften Segens-Stöcke (Blessing-Sticks) anfertigen. Am Ende dieses Leitfadens erhältst Du eine vollständige Anleitung dafür.



Steine

Steine sind allein schon durch ihre „dichte“ Materie perfekt dazu geeignet, schwere Energien aufzunehmen.

Beispielsweise indem wir unsere Traurigkeit (über einen Misserfolg), unsere Angst (uns sichtbar zu machen), unsere Zweifel und Minderwertigkeitsgedanken im Business einfach sanft in den Stein hineinblasen. Anschließend kann der Stein entweder in ein fließendes Gewässer gelegt, oder geworfen, bzw. in der Erde vergraben werden.

Du kannst einen schönen Stein natürlich auch mit einer erhebenden Energie aufladen, und ihn z. B. bei einem wichtigen Gespräch als Handschmeichler in der Hosentasche aufbewahren.



Papier

„Papier ist geduldig“ – das hast Du bestimmt schonmal gehört. Ich füge noch hinzu: „...und gnädig“, denn auf Papier kannst Du alles aufschreiben, was Du sonst niemanden erzählen magst. Beispielsweise, wenn Du etwas getan hast, was nicht unbedingt zu den Sternstunden Deiner Integrität zählt und worüber Du Dich vielleicht immer noch ärgerst. Die „geheimen Schriftstücke“ kannst Du anschließend in einer Feuerzeremonie verbrennen, um sie zu transformieren.



Besonders magisch wird es, wenn Du Papier mit einer Wasserzeremonie verbindest. Dazu nutze ich wasserlösliches Papier, auf das ich meine Gedanken oder Wünsche notiere und anschließend in eine Schale mit Wasser lege, und dabei zuschaue, wie es sich langsam auflöst und mit dem Wasser verbindet. Anschließend übergibst Du das Wasser an die Erde.

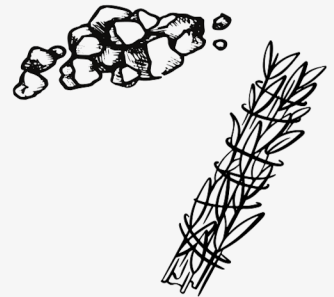
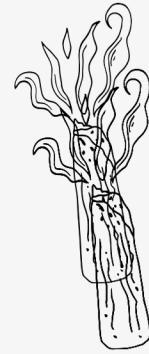


Kräuter und Harze

Aus wilden Kräutern lassen sich ganz einfach kleine Kräuterbündel (Smudge Sticks) anfertigen. Mit den getrockneten Bündeln kannst Du Räucherungen zelebrieren, bei denen Du „heilige Räume“ entstehen lässt, in denen Du dann z. B. eine Zeremonie durchführst.

Auch Harze, wie Weihrauch, Kiefern- oder Fichtenharz eignen sich gut um eine reinigende Räucherung vorzunehmen.

Wenn Du zu Hause räucherst, gehe bitte immer mit Vorsicht vor. Halte eine Schale bereit, damit herabfallende Glutpartikel nicht auf dem Boden landen. Bei Räucherungen in der Natur, achte unbedingt darauf, dass kein Funkenflug entsteht und keine Glut mehr glimmt, wenn Du den Platz verlässt.



Opfer und Gaben der Dankbarkeit



Für eine kraftvolle Zeremonie rufe ich stets auch meine Helfer und guten Geister aus der Anderswelt und/oder meine Ahn*innen hinzu. Als Zeichen meiner Dankbarkeit und der Wertschätzung für ihre Unterstützung hinterlasse ich am Ende immer eine Gabe am Ort des Geschehens. Meist sind das Blütenblätter, ein fein gemasertes Stein oder eine besonders schöne Feder. Manchmal auch Süßigkeiten, wie Lakritze oder ein paar Datteln. Manchmal binde ich Kräuter zu einem Kranz oder lasse eine Ingwer- oder Kurkumawurzel dort.

Das Auslegen der Gaben voller Dankbarkeit signalisiert das Ende der Zeremonie.

Achtung! Wenn Du in der Natur Gaben hinterlässt, achte bitte darauf, dass sie nur aus organischen Stoffen bestehen, die von Mutter Erde aufgenommen und transformiert werden können und die für Tiere keine Gefahr darstellen.



Intentionen und Handlungen

Intentionen (Absichten) und Ziele im Business sind unverzichtbar. Hast Du keine, dümpelt Dein Business immer wie eine Nusschale auf dem großen Ozean und wird von Stürmen und Strömungen mitgerissen. Planbarkeit und Wachstum bleiben aus, weil Du immer nur auf Umstände oder Trends re-agierrst, anstatt pro-aktiv Deine Ideen wahrzumachen.

“ —

Was die erfolg**lose** Businessfrau von der erfolg**reichen** Businessfrau unterscheidet, sind Handlungen.



Rituale und Zeremonien sind sehr kreativ und äußerst heilsam. Auf jeden Fall sind sie immer mit einer Handlung verbunden. Es sind zeremonielle Handlungen, mit denen wir innere Räume eröffnen, in die wir ganz bewusst eine Intention hineingeben.

Zeremonien kannst Du einsetzen, um z. B. ein Business-Vorhaben zum Gelingen zu verhelfen, oder etwas aus dem Stillstand in die Bewegung zu bringen.



Übrigens: „Ein Vorhaben zum Gelingen verhelfen“ bedeutet nicht unbedingt, dass es auf die Art und Weise gelingt, wie wir es uns wünschen oder vorstellen.

Die heilsame Kraft eines Rituals oder einer Zeremonie liegt darin, dass manchmal noch Wachstumsprozesse, oft auch in Form von kleinen oder größeren Stolpersteinen auf dem Weg liegen, die wir erst überwinden, durchlaufen bzw. verinnerlichen dürfen, damit unser Vorhaben gelingt.

So kann es für ein Vorhaben z. B. wichtig sein, dass wir zunächst etwas loslassen, uns davon befreien oder einen alten „Vertrag“ ganz bewusst auflösen:

Zum Beispiel:

- Negativität und Verzweiflung
- Schuldgefühle
- Wertlosigkeitsgefühle
- Alte Verletzungen
- Alte Erfahrungen und den damit zusammenhängenden Groll
- ...usw

Gerade solche Loslösungs- oder Befreiungsprozesse können durch ein Ritual angestoßen werden und kommen als Umstände oder Ereignisse zu uns.

Das Gute ist, dass wir schon während eines Rituals dafür sorgen können, dass diese Prozesse von uns als weniger dramatisch wahrgenommen werden. Beispielsweise durch einen Segen oder eine Art Gebet, was wir aussprechen.

Dadurch können wesentlich entspanntere Lebenssituationen entstehen, anhand derer wir unsere Lernaufgaben mit erheblich weniger Dramatik durchlaufen und dadurch dem Gelingen unserer Vorhaben den roten Teppich ausrollen.



Blessing Stick-Zeremonie

Einen Blessing Stick anfertigen

Blessing Sticks bestehen aus ganz einfachen Stöcken, die während der Zeremonie mit Wollfäden umwickelt werden.

Dabei steht jede Farbe für eine bestimmte Energie. Für welche, das entscheidest Du für Dich.



Bei mir stehen z. B. blau und grün für Entspannung, für Atmen, für Pause machen und Stille. Orange und magenta steht für Aktion, Interaktion, Kommunikation und Gemeinschaft.

Ein Blessing-Stick, den ich z. B. für den Launch eines meiner Angebote anfertige, besteht also eher aus den „aktiven“ Farben orange und magenta. Liegt meine Intention eher darin, dass ich eine große Gruppe Frauen entspannt und trotzdem effektiv durch ein Mentoring-Wochenende führe, dann trägt der Blessing-Stick sowohl aktive als auch passive Farben.

Deine Intention ist das Wichtigste!

Frag Dich vorher:

Für welche Situation fertige ich den Blessing Stick an und wie möchte ich diese Situation erleben?

Wähle dann 2 bis 4 Farben aus, die symbolisch für die Energien Deines Erlebens stehen.

Während Du Deinen Blessing Stick anfertigst, ist Deine Aufmerksamkeit vollkommen bei Deiner Intention.

Während des rituellen Wickelns spreche ich beispielsweise leise oder auch laut kleine Gebete oder auch Segenswünsche aus. Durch das kreative Werkeln mit den Händen entsteht bereits meine erste Handlung in die erwünschte Richtung.



Aufmerksamkeit verstärkt!

Bestimmt hast Du schonmal was von mentalen Gesetzmäßigkeiten gehört. Eine davon lautet:

Aufmerksamkeit verstärkt!

Das bedeutet, dorthin, wo wir unsere Gedanken lenken, setzt sich etwas in Bewegung, das unsere Realität entstehen lässt.

Einen Blessing-Stick anzufertigen, während Du Deine Aufmerksamkeit voll und ganz auf Deine Business-Absicht lenkst, wird dies Deinen Projekten einen ganz neuen Drive geben.

Denn mit einem solchen Ritual setzen wir nicht nur unsere kraftvolle Intention in Gang, sondern ebnen auch den, damit zusammenhängenden Lernaufgaben den Weg.

Dein Blessing Stick ist fertig, wie geht es nun weiter?

Nachdem Du Deinen Segensstock fertiggestellt hast, platziere ihn an einem Ort, auf den Dein Blick während des Tages immer wieder fällt.

Besonders schön sieht es aus, wenn Du Deine Blessing Sticks in einen Baum hängst oder auch ans Fenster.

Wenn Du einen Altar hast, kannst Du Deinen Segensstock auch dort ablegen, oder direkt neben Deinem Arbeitsplatz, wenn es um ein akutes Business-Thema geht.

Wenn Deine Intention eher einen loslassenden Charakter hatte, kannst Du ihn auch an Deinem Kraftort in der Natur ablegen oder in der Erde vergraben (bitte achte dann darauf, dass die genutzten Fäden nur aus Naturmaterialien bestehen!).



Vorbereitung und Ablauf

Die Zeremonie in 9 Schritten

- 1 Sorge dafür, dass Du gut geerdet bist und dass Dich während der Zeremonie niemand stört.
- 2 Bereite den Raum vor. Räume auf. Reinige ihn auch energetisch mit einer Räucherung.
- 3 Lege alle Utensilien bereit (Stock, Wolle, Schere, Schreibzeug, ggf. Brille).
- 4 Wenn Du magst, lasse eine sanfte Musik oder ein Mantra während der Zeremonie laufen, vielleicht magst Du sogar leise mitsummen?
- 5 Rufe Deine Helfergeister und/oder Vorfahr*innen an Deine Seite und entzünde währenddessen eine Kerze.
- 6 Notiere Dir Deine Intention (Absicht) auf einen Zettel.
- 7 Schließe dann kurz die Augen und lege Deine Hände aufs Herzchakra. Verbinde Dich tief mit Deiner Absicht.
- 8 Beginne dann den Stab von einem Ende zum anderen, nach und nach mit Deiner Wolle zu umwickeln. Wechsle die Farben dabei intuitiv. Wenn Du magst, sprich dabei kleine Segenswünsche aus: „mögen die Erfahrungen sanft zu mir kommen“ oder „mögen genau die richtigen Menschen mein Angebot buchen“
- 9 Beende die Zeremonie, indem Du Dich bei Deinen Helfergeistern und Ahn*innen bedankst. Bleib noch für ein paar Momente mit geschlossenen Augen sitzen und schließe dann mit einem kurzen Erdungsritual ab.



Erdungsritual

Manche Menschen machen nach einer Zeremonie eine Bauchlandung, weil sie vergessen, sich zu erden. Sie fühlen sich benebelt und passen nicht auf, wohin sie treten, oder sind anderweitig abgelenkt und etwas Doofes passiert.

Gut möglich, dass Du Dir dessen während einer Zeremonie nicht bewusst bist, doch Dein Bewusstseinszustand verändert sich, weil Du heilige Arbeit tust.

Mit folgender kleinen Übung kannst Du Deine Zeremonie abschließen und signalisiert damit auch Deinem Unterbewusstsein, dass diese Aufgabe erst einmal beendet ist.

- Steh auf und strecke Deine Arme weit in den Himmel.
- Spüre Deine Fußsohlen fest auf dem Boden.
- Schüttele als Nächstes Deine Arme und Hände, um sie von jeglichen spirituellen Energien zu entladen, die freigesetzt werden müssen.
- Lege dann Deine Hände auf die Erde und sende Deine lichtvollen Energien in sie hinein.

Anschließend legst Du Deine Hände nochmals aufs Herzchakra und spürst für ein paar Atemzüge, wie Dein Herz schlägt.

Was Dich außerdem erden kann:

- Eine ausgiebige und gesunde Mahlzeit
- Nach Trommelmusik tanzen
- Deinen Körper vom Gesicht bis zu den Füßen beherzt abklopfen.

Das sind alles nur Inspirationen. Experimentiere und finde heraus, was für Dich am besten funktioniert.



Ich hoffe sehr, dass Dich dieser kleine Leitfaden inspiriert hat und Du Lust bekommen hast, mehr Zeremonien und Rituale in Deine Arbeit einfließen zu lassen. Möge dies zum Erfolg in Deinem Business beitragen!

Denn ich schreibe hier nicht nur als Frau und Schamanin, sondern besonders auch als Business-Mentorin, die sehr an Deinem Erfolg interessiert ist.

Denn, ohne Dich zu kennen, weiß ich, dass Du Dir, Deinem Umfeld und der Welt am besten dienen kannst, wenn Du erfolgreich bist.



Viel Freude dabei! Deine Ariane

Wenn Du mehr über mich und meine Slow-Business - Mentorings wissen willst, hol Dir mehr Inspirationen auf meiner Website **www.arianegruenler.com**

In all meinen Programmen gebe ich mein bestes Wissen aus 25 Jahren Selbstständigkeit weiter. Speziell für den gesunden Businessaufbau habe ich das FEUERHÜTERINNEN-PRINZIP entwickelt.

Gemeinsam bauen wir Websites, entwickeln pfiffige Slow-Marketing-Strategien und schauen, dass wir Dein Businessfeuer ganz behutsam zum Lodern bringen.

Gleichzeitig gehören zum FEUERHÜTERINNEN - PRINZIP auch kraftvolle Sichtbarkeits-Zeremonien und Business-Initiationen, die Dir als spirituelle Unternehmerin richtig Wind unter den Flügeln verleihen.

