

Barbara Reichart

AKTIVIERE  
DEINE  
INNERE  
HEILERIN

Warum du krank wirst und wie du dich selbst heilst  
mit der Medizin der neuen Zeit

1. Auflage 2026

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2026 Barbara Reichart  
[www.barbarareichart.de](http://www.barbarareichart.de)  
[kontakt@barbarareichart.de](mailto:kontakt@barbarareichart.de)

Directed with love by: Fitore Brahim Buchmentoring  
Cover: Weiss Werkstatt München  
Autorenfoto: Seelenportraits | Katharina Kraus  
Grafische Umsetzung: Satzwerk Huber, Germering  
Lektorat: Susanne Klein

ISBN: 978-3-00-085271-8  
Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

**Haftungsausschluss:**

Die im Buch enthaltenen Anleitungen, Übungen und Ratschläge wurden von der Verfasserin sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art. Es handelt sich hierbei um Informationen, die nicht als Diagnose, Behandlung oder Ersatz für eine medizinische oder psychologische Betreuung gedacht sind.

Bitte frage hierzu deinen Arzt, Heilpraktikerin oder Therapeuten.

*Für dich.*  
*Für die Liebe.*

# Über die Autorin



Barbara Reichart ist Heilpraktikerin, Kinderwunsch-Expertin und Mentorin und begleitet Menschen auf ihrem Weg in die eigene Selbstheilkraft und Ermächtigung für ein erfülltes und lebendiges Leben. In ihrer Arbeit vereint sie auf natürliche Weise die Weisheit der Naturheilkunde, fundierte Diagnostik und medizinisches Wissen mit den tiefgreifenden Methoden der Energie- und Seelenarbeit. Mit ihrem Wirken hat sie in den letzten Jahren Tausende Menschen erreicht und viele Kinder auf die Erde begleiten dürfen.

Sie wirkt als Heilerin der neuen Zeit – mit dem Herzen und allen (Hell)Sinnen offen für das Sichtbare wie das Unsichtbare – immer mit dem Ziel, die Heilungskräfte ihrer Klientinnen und Patienten zu aktivieren und ihnen auf ihrer Reise zurück in die eigene Kraft zur Seite zu stehen. Dabei entsteht Raum für echte Wandlung und Wachstum: körperlich, emotional, mental und spirituell. In ihrer „Academy of holistic healing arts“ gibt sie ihr verbindendes Wissen seit Jahren an Frauen und Männer weiter. Sie bringt in ihren Ausbil-

dungen die Medizin der neuen Zeit auf die Erde und unterstützt Heilerinnen darin, ihr volles Potenzial zu entfalten.

„Alles darf sein, alles ist möglich und alles darf zu deinem Wohl wirken.“ In dieser Offenheit verbindet sie irdische Heilmethoden mit energetischem Wirken, mediale Kommunikation mit den Kindern der neuen Zeit, den Sternenkindern sowie lichtvollen Seelenbegleitern wie Jenseitigen, Engeln und Sternenvölkern. Ihre Arbeit ist geführt – von Liebe, Klarheit und einer tiefen Verbindung zum Seelenplan derer, die zu ihr finden.

Besonders Frauen, die sich ein Kind wünschen, erleben bei Barbara Reichart durch diese wahrhaft ganzheitliche Herangehensweise eine individuelle, feinfühligte Begleitung, die nicht nur den medizinischen, bodenständigen Blick berücksichtigt, sondern auch den seelischen. Denn oft finden sich gerade hier die tief liegenden Hindernisse und das größte Heilpotenzial, wie sie selbst nach 13 Jahren unerfülltem Kinderwunsch erfahren durfte.

Mit einem klaren Blick für das Wesentliche und einem feinen Gespür für das, was unausgesprochen mitschwingt, unterstützt sie Frauen individuell darin, wieder in ihre innere Balance zu finden.

**Vernetze dich mit mir:**

Komm in meine Facebookgruppe  
[www.facebook.com/groups/bewusst.gesund.heil](http://www.facebook.com/groups/bewusst.gesund.heil)

Auf Instagram findest du mich unter  
[www.instagram.com/barbara.reichart\\_/](http://www.instagram.com/barbara.reichart_/)

Meinen Newsletter kannst du hier abonnieren:  
[www.barbarareichart.de](http://www.barbarareichart.de)

Die Autorin steht für Lesungen, Workshops und  
Vorträge zur Verfügung.

# Mein Geschenk für dich

Dein Bonusmaterial zum Buch

Alles hier ist ein Geschenk an dich. Jedes einzelne Wort, jeder Gedanke, jedes Gefühl.

Da Schenken und Empfangen heilsame Frequenzen sind, erhältst du hier einen exklusiven und kostenfreien Zugang zu weiterem wertvollen Bonusmaterial als Ergänzung zu diesem Buch. Du findest dort von mir aufgenommene Audios, Anleitungen und Healings sowie Videos und aktuelle Termine zur weiteren Vertiefung und Aktivierung deiner Selbstheilkräfte.

Registrierte dich jetzt für den exklusiven Bonusbereich!

Webseite: [www.barbarareichart.de/buchbonus](http://www.barbarareichart.de/buchbonus)

E-Mail: [kontakt@barbarareichart.de](mailto:kontakt@barbarareichart.de)



SCAN ME

# Inhalt

Energetische Hausapotheke .....	14
Einleitung .....	17

## Teil I

### Das IxI der Medizin der neuen Zeit

<b>Kapitel 1: Die Welt der Energie aus der Sicht der neuen Medizin</b> .....	28
Dein Weg zu dir – wenn Krankheit, Leid und Schmerz dich an deine Seele erinnern .....	33
Alles, was du brauchst, um heil zu sein, ist in dir .....	37
Wie du dein lebendigstes Leben lebst .....	38
Raus aus dem Opfereisen, rein in die Lebendigkeit .....	41
Wie dich Selbstverantwortung ermächtigt .....	44
Heilung ist einfach .....	47
<b>Kapitel 2: Heil sein ist deine Natürlichkeit</b> .....	49
Was ist die Natürlichkeit des Seins? .....	49
Die natürlichen Zyklen des Lebens – deine Einladung zur Verbundenheit .....	51
Wie sich die Lebenszyklen auf Körper, Geist und Seele auswirken .....	52
Wie das Verlassen der Natürlichkeit deinen Heilweg bereitet	55
Was ist Krankheit und ab wann ist man krank? .....	58
Krankheit ist deine liebevolle Weggefährtin .....	60
Krankheit ist unvermeidbar, Leid ist optional .....	61
Die Energie einer Diagnose und wie sie deine Heilung unterstützen kann .....	63
Der natürliche Fluss des Lebens – Schwellen und Meilensteine .....	65

<b>Kapitel 3: Energiefelder in dir und um dich herum</b> .....	68
Das Wesen der Energiefelder .....	69
Dein Energiefeld .....	72
Die physische Aura – dein Körperfeld .....	73
Die emotionale Aura – dein Fühlfeld .....	75
Die mentale Aura – dein Gedankenfeld .....	81
Kraftquellen des Lebens – deine Energiezentren .....	86
Energiefelder um dich herum – dein gewähltes Umfeld ....	90
Irdische und kosmische Felder – Erde, Sonne, Mond und Sterne .....	92

## Teil 2

### Healing and Growing Spaces – Meilensteine deines Lebens

<b>Kapitel 4: Räume für Heilung, Wachstum und Erinnerung – die Healing and Growing Spaces</b> .....	98
Spaces deiner Bewusstwerdung und Heilung .....	101
Die sieben zentralen Healing and Growing Spaces .....	102
<b>Kapitel 5: Healing and Growing Space Gedanken</b> .....	104
Wie Glaubenssätze und Gedankenkonstrukte deiner Heilung dienen .....	106
Mentale Heilung – so funktioniert's .....	114
<b>Kapitel 6: Healing and Growing Space Gefühle und Emotionen</b> .....	123
Wie Gefühle Teil deiner Heilung sind .....	125
Trigger – heilsame Wendepunkte deines Lebens .....	128
Die Wirkkraft deiner Gefühle und Emotionen – wie sie dich krank machen oder heilen können .....	131
Spezialthema Angst: Wie du dich ihr stellen kannst und damit enorme Kraft in dir frei wird .....	134
Emotionale Heilung – so funktioniert's .....	139

<b>Kapitel 7: Healing and Growing Space physischer Körper ..</b>	149
Faszinierende Erkenntnisse aus der Epigenetik .....	150
Wie du die Sprache deines Körperwesens erlernst .....	157
Körperweisheit durch Zellerinnerung .....	161
Wie du auf körperlicher Ebene heilen kannst .....	163
<b>Kapitel 8: Healing and Growing Space Familiensystem und Ahnen .....</b>	168
Wie das Energiefeld deiner Ahnen auf dich wirkt .....	169
Wie du durch deine Familie in die Selbstermächtigung kommst .....	176
Wie du durch die Befreiung aus der Fremdbestimmung dein Potenzial freilegst .....	180
Die Geschwister – eine goldene Liebesverbindung .....	182
Heilung im Ahnensystem durch die Erfahrung von Nicht-Liebe .....	184
<b>Kapitel 9: Healing and Growing Space Beziehungen des Lebens .....</b>	189
Wie Beziehungen dein inneres Wachstum fördern .....	191
Wie dich deine Partnerschaft und der Wunsch danach heilt	194
Wie du durch Begegnungen zu dir findest .....	200
<b>Kapitel 10: Healing and Growing Space männliche und weibliche Energie .....</b>	207
Wie dich Trennung, Bewertung und Konkurrenzkampf heilend begleiten können .....	208
Wie es dir ergeht, wenn Männlichkeit und Weiblichkeit im Ungleichgewicht sind .....	211
Wie du dich selbst befreist .....	212
Wie die männliche und weibliche Energie wieder in ihren natürlichen Fluss kommen .....	214
Die Medizin der neuen Zeit – Heilung aus der Balance von Männlichem und Weiblichem .....	223


<b>Kapitel 11: Healing and Growing Space spezial:</b>	
<b>Kinderwunsch und Elternschaft</b> .....	225
Kinderwunsch und Elternschaft – kraftraubende Heilfelder und ihr Potenzial .....	225
Die Energie von Stress und seine Heilkraft .....	229
Wie dich innerer Druck zerreißt, um dich aufbrechen zu lassen .....	232
Wie dich deine Sternenkinder auf den Weg bringen .....	240
Die Kinder der neuen Zeit – Seelen mit neuen Frequenzen	243

### Teil 3 Holistic Healing Arts


<b>Kapitel 12: Aktivere deine innere Heilerin</b> .....	250
Wie Sensitivität deine Selbstheilung aktiviert .....	254
Die heilende Kraft deiner Wahrnehmung – so wendest du deine Sensitivität an .....	257
Wo Himmel und Erde gemeinsam heilen – die Holistic Healing Arts .....	260
<b>Kapitel 13: Medizin von Mutter Erde</b> .....	264
Reinigung und Klärung deines Energiesystems .....	264
Fettgewebe – Speicher, Schutz und Energiebindung .....	266
Wasser – Quelle des Lebens und Träger von Heilinformatio n .....	269
Befreie dich von Nährstoff- und Energieräubern .....	273
Bewußte Ernährung .....	280
Die Heilwirkung von Schlaf – Regenerationszeit für deinen Körper .....	293
Die Heilwirkung von Bewegung – Energiefluss auf allen Ebenen .....	298
<b>Kapitel 14: Heilfrequenzen für Körper, Geist und Seele</b> . . .	301
Heilfrequenzen von Kristallen – gefühlte Heilsteinkunde . . .	301
Heilfrequenzen der Natur – gefühlte Pflanzenkunde .....	306

Heilfrequenzen von Worten .....	310
Heilung durch die stärkste Heilfrequenz des Multiversums – die Liebe .....	316
Schlussworte .....	320
Dank .....	324
Literatur .....	327
Meine Angebote für dich .....	330
Mein Geschenk für dich .....	332
Kundenstimmen .....	333


# Energetische Hausapotheke

Gleich zu Anfang habe ich hier für dich einen Überblick zu den Übungen im Buch zusammengestellt. Ich nenne sie meine „energetische Hausapotheke“, und du kannst sie nutzen, um deinen Körper zu stärken, deine Gedanken und Gefühle zu klären und dich mit deiner Seele zu verbinden. Auf den angegebenen Seiten steht neben den ausführlichen Anleitungen in vielen Fällen auch der Hinweis auf weiteres Bonusmaterial  zum Herunterladen. Den Link bzw. QR-Code für den Download dieses Bonusmaterials findest du vorn im Buch unter „Mein Geschenk für dich“ (S. 8).

## Körperbewusstsein

- ❁ Einstimmungsanleitung 1: Dein Atem als Verbindung zu dir selbst (Einleitung, S. 24)
- ❁ Einstimmungsanleitung 2: Dein Körper als dein Lebensanker (Einleitung, S. 25)
- ❁ Anleitung: Körper wahrnehmen – Body Scan mit Audiodatei im Bonusbereich (S. 8) 
- ❁ Anleitung: Schulung deiner Körperwahrnehmung mit der „Ja/Nein-Übung“ (Kapitel 7, S. 160 f.)
- ❁ Übung: Wie viel Wasser braucht dein Körper? (Kapitel 13, S. 270)
- ❁ Übung: Erforsche deinen inneren Hunger (Kapitel 13, S. 291 f.)


## Bewusstsein über Gedanken, Gefühle, Energiefelder

- ❁ Workbook: „Zeichne deine Lebenslinie“ im Bonusbereich (S. 8) 
- ❁ Übung: Den Unterschied zwischen Gefühl und Emotion erfahren (Kapitel 3, S. 77 f.)
- ❁ Selbsterkenntnisübung: Die Körper-Gedanken-Gefühle-Schleife (Kapitel 3, S. 84 ff.)

- ❁ Übung: Gedankenlauschen (Kapitel 5, S. 116 f.)
- ❁ Workbook: „Gedankenspiele“ im Bonusbereich (S. 8) 🌸
- ❁ Übung: Fremdenergien wahrnehmen – „Ist das meins?“ (Kapitel 5, S. 121 f.)
- ❁ Übung: Emotionale Alchemie – Gefühle bewusst erkennen und fühlen (Kapitel 6, S. 142)
- ❁ Partnerübung: Verbundene Begegnung – wie du in Beziehungen gut bei dir bleiben und doch dem anderen nah sein kannst (Kapitel 9, S. 202 ff.)
- ❁ Übung: Reflexionsfragen zu weiblicher und männlicher Energie in dir (Kapitel 10, S. 217)
- ❁ Anleitung: Aus dem Druckfeld aussteigen in zwei Varianten (Kapitel 11, S. 239 f.)

### **Meditationen, Heilfrequenzen und Sensitivitätsübungen**

- ❁ Meditation: „Sitting in your power“ mit PDF und Audiodatei im Bonusbereich (auf S. 8 und in Kapitel 3, S. 89 f.) 🌸
- ❁ Meditation: „Herzhalten“ mit Audiodatei im Bonusbereich (auf S. 8 und im Kapitel 6, S. 147 f.) 🌸
- ❁ Meditation: „Befreiung des Bandes der Liebe (mit deiner Mutter)“ (Kapitel 8, S. 186 f.)
- ❁ Meditation: „Vereinigung der weiblichen und männlichen Energien in dir“ (Kapitel 10, S. 221 f.)
- ❁ Sensitivitätsübung: Aktivierung deiner Hellsinne – Hellfühlen und Hellspüren (Kapitel 12, S. 259 f.)
- ❁ Meditation: „Energetische Lichtdusche“ – Reinigung mit der Kraft des Wassers (Kapitel 13, S. 272 f.)
- ❁ Sensitivitätsübung: Trainiere deine Sensitivität durch das Fühlen deiner Lebensmittel (Kapitel 13, S. 284 ff.)
- ❁ Meditation: „Energetische Morgen- und Abendhygiene“ mit Audiodateien im Bonusbereich (S. 8) 🌸
- ❁ Heilfrequenzen: Edelsteinwasser herstellen (Kapitel 14, S. 304 ff.)

- ❁ Heilfrequenzen: In Verbindung mit der Energie einer Pflanze und ihres Naturwesens gehen (Kapitel 14, S. 309 ff.)
- ❁ Meditation: Selbstheilung mit der Kraft der Liebe (Kapitel 14, S. 318 f.)
- ❁ Heilfrequenzen: Segensworte als Video- und Audiodatei im Bonusbereich (auf S. 8 und in Kapitel 14, S. 315) 

# Einleitung

„Warum hat mir das noch nie jemand gesagt?“ und auch „Hätte ich das vor fünf Jahren gewusst, hätte ich mir viel erspart“ sind Sätze, die ich von den Frauen höre, die ich in meiner Frauenheilpraxis ganzheitlich begleiten darf. Sie haben dann meist schon eine Odyssee und Jahre des Schmerzes hinter sich, bevor sie mich als „letzten Strohalm“ aufsuchen. Mit im Gepäck: Ohnmacht, Hilflosigkeit, Enttäuschung, Wut und Hoffnungslosigkeit.

Und das kommt nicht von ungefähr, denn meist hat meine Patientin eine sehr, sehr lange Reise hinter sich. Sie war schon beim Hausarzt, bei der Frauenärztin, in der Kinderwunschklinik, beim Osteopathen, bei der Psychotherapeutin oder einem anderen Kollegen. Sie hat Ratgeber zu ihrem Thema gelesen, Podcasts gehört und sich Informationen aus allen Richtungen besorgt, in ihrer Not vielleicht sogar „Dr. Google“ oder ChatGPT genutzt. Doch all das hat ihr nicht wirklich geholfen. Nicht, weil die einzelnen Ärzte oder Experten nichts von ihrem Fach verstehen, sondern weil jeder Arzt, jede Therapeutin oder Coach oft nur das sieht, worauf er den Fokus in seinem Fachgebiet legt. Der Frauenarzt ist meist auf die Hormone und die Gebärmutter fokussiert, die Ärztin in der Kinderwunschklinik auf die Eizellen, der Masseur auf die Muskeln usw.

Durch meine eigene Kinderwunschgeschichte und Erfahrungen als Heilpraktikerin habe ich erkannt, dass die gängige Herangehensweise nicht nur nicht ganzheitlich ist, sondern dass vor allem der Aspekt der Seelenweisheit komplett außen vor gelassen wird. Bei der Energiearbeit, also der Arbeit mit feinstofflicher wie grobstofflicher Energie, werden wiederum oft der physische Körper, die Gedanken und Gefühle nicht miteinbezogen beziehungsweise hintangestellt. Meist bleibt wenig Raum für die persönlichen Bedürfnisse, Sorgen, Ängste und „Geschichten“ der Menschen, die nach Hilfe suchen. Obwohl hier oft der Schlüssel zur wahren, tiefgreifenden Heilung verborgen liegt.

Wahre Heilung entsteht, wenn Individualität, bewusste Begleitung und die Vereinigung aller uns zur Verfügung stehenden „Mittel“ zusammenkommen – das ist für mich die Medizin der Zukunft. Die Basis, das 1x1 der Selbstheilung, ist das Erlernen der eigenen sensitiven Wahrnehmung durch die Rück-Verbindung zu dir selbst. Du weißt am besten, was du brauchst. Deine Seele kennt deinen Weg. Du darfst nur wieder lernen, dir zuzuhören und dir zu vertrauen.

Die Frauen, die zu mir kommen, stehen meist an einem prägenden Wendepunkt in ihrem Leben. An einer Schwelle des Frau-Seins, oder man könnte auch sagen, am Übergang in einen ganz neuen Lebensabschnitt. Meine persönlich transformativste und zugleich heilsamste Schwelle war die Zeit meines Kinderwunsches. Sie begann, als ich im Alter von 25 plötzlich dieses warme Gefühl im Herzen hatte, dass ich bereit bin, eine Familie zu gründen. Ich war so jung und voller Vertrauen, dass ich dachte, ich müsse nur die Pille absetzen und schon klappt das. Denn mein Leben war bis dahin genau so verlaufen. Alles, was ich mir vorgenommen hatte, habe ich geschafft. Schule, Einsermatura, Studium mit Bestnoten, Job, ein toller Mann an meiner Seite, Umzug von Wien nach Oberbayern, Freunde, Hobbys – alles da. Ein perfektes Leben. Fehlte nur noch das Kind der Liebe.

Es verlief jedoch alles ganz anders als erhofft. Ich wurde jahrelang nicht schwanger, die Leichtigkeit ging in meinem Leben verloren. Nach drei Jahren mit Tränen auf der Toilette, wenn die Blutung wieder eingesetzt hatte, und monatlichem Hoffen und wieder Scheitern erhielt ich 2006 die Diagnose „Eileiter verklebt“. Was folgte, waren mehrere „Tode“ und „Neugeburten“ innerhalb kürzester Zeit. Ehe-Aus, neuer Mann, Umzug ins Allgäu. Mehrere Schwellen innerhalb eines Jahres mit einem ganz neuen Leben. Doch der Kinderwunsch blieb. Und so habe ich viele Jahre alle Hebel in Bewegung gesetzt, um doch noch Mama zu werden. Die Kinderwunschkliniken waren in jener Zeit mein zweites Zuhause, auch wenn der Empfang selten herzlich war. Zwei Mal war der Test sogar positiv und meine Freude riesengroß. Ich dachte, ich hätte es endlich geschafft, bis ich beide

Male erleben musste, dass Kinder auch wieder gehen. Wieder versagt, wieder ohnmächtig. Mein Gefühl war damals: „Das Universum bestraft mich. Was habe ich nur getan, dass ich das erleben muss?“

2016 war dann endgültig Schluss. Ich konnte nicht mehr, meine Kräfte waren erschöpft, mein Körper ausgelaugt. Das ständige Sich-Verstecken, so tun zu müssen, als ob alles „super“ wäre, die Fragen aus dem Umfeld, die vielen Hormone, dieses ständige Gefühl, nicht gut genug zu sein oder zu versagen, hat mich an den Rand meiner Kapazitäten gebracht. Und so nahmen wir Abschied von diesem Traum. Was danach geschah, war unglaublich. Ich fühlte mich zwar traurig, aber auch befreit. Eine Türe nach der anderen öffnete sich. Es waren die Tore zu mir und meinen heilerischen sowie hellseherischen Fähigkeiten. Heute darf ich Frauen auf genau dieser Reise begleiten – und zwar ganzheitlich. Denn das, was ich damals nicht wusste, war, dass es noch viel mehr Möglichkeiten gibt, um sich zum Beispiel auf eine Schwangerschaft vorzubereiten oder wirklich gesund zu werden. Ich hatte nicht die geringste Vorstellung davon, dass meine Gedanken oder Gefühle etwas mit meinem Körper zu tun haben oder dass meine Prägungen und die Energie meiner Ursprungsfamilie da mitwirken könnten. Dies durfte ich in den folgenden Jahren erkennen, lernen und hautnah und in mir heilen.

Umso freudvoller ist es heute für mich, Frauen über ihre Schwellen, sozusagen als Hebamme, auf dem Weg in ihr neues heiles Leben zu begleiten. Meine Erfahrungen und damit einhergehend Verständnis und Mitgefühl sowie das vereinende, interdisziplinäre Wissen sind heute das, was den Frauen dient. Sie können mit mir und durch mich die Abkürzung nehmen. Sie müssen nicht jede Hürde selbst meistern, weil wir sie vorher schon gemeinsam aus dem Weg räumen. Sie erleben die Schwellenzeit neu – nicht mehr als schmerzhaft oder Bestrafung, sondern als wertvoll und ermächtigend. Denn es ist ihr einzigartiger Weg zu sich selbst und in ihre eigene Kraft.

Dieser Weg darf individuell und holistisch sein. Jemanden wirklich und wahrhaftig ganzheitlich zu begleiten, bedeutet, den Menschen in

seiner einzigartigen Gesamtheit wahrzunehmen. Den Körper mit seinen Symptomen, die Gedanken, die Gefühle, die Geschichten und menschlichen Strategien, um zu überleben, das Familiensystem genauso wie die Seele in ihrer unglaublichen Pracht. Ich komme in meiner Begleitung von dem Punkt, dass jeder heil ist. Dass in jedem ein unendliches Potenzial steckt, und damit auch das Potenzial, sich jederzeit selbst zu heilen. Unser Körper ist darauf programmiert, gesund zu bleiben und ständig alles in Bewegung zu setzen, damit wir überleben. Oftmals erschweren wir ihm diese Arbeit durch schlechte Ernährung, Vitalstoffmangel, zu wenig Flüssigkeit oder einen Mangel an Bewegung, aber auch durch die Art und Weise, wie wir uns selbst fühlen oder mit uns reden. Zusätzlich haben wir kollektiv vergessen, dass wir lernendes Bewusstsein sind und angebunden sind an ein riesengroßes Feld der Liebe, die Heilung ist. Mit diesem „Schleier des Vergessens“, den du vielleicht auch kennst und den sich viele von uns mit der Inkarnation als Mensch umgehängt haben, sind wir in ein Konstrukt eingetreten, in dem wir erleben, wie es ist, seine Macht und Kraft abzugeben. Damit wir sie uns Stück für Stück zurückholen.

Doch genau darum geht es bei ganzheitlicher Heilung für mich: um Selbsterkenntnis und Selbstermächtigung. Denn wenn du weißt, wer oder was du in Wahrheit bist, dann eröffnet sich ein Feld unfassbarer Heilmöglichkeiten. Manchmal sogar innerhalb kürzester Zeit.

Wahre Heilung geschieht in der Verbundenheit. Du mit dir. Du mit deinem Umfeld. Du als Ganzes. Als Mensch mit einem wunderbaren Körper, beschenkt mit einem großen Geist, geleitet und geführt von einer Seele, die Erfahrungen machen möchte. Es macht keinen Sinn, nur den Körper zu betrachten, genauso wie es nicht ausreicht, nur die Gedanken zu transformieren oder das Familiensystem zum hundertsten Mal zu „heilen“. Du bist eingebettet in alles, verbunden mit allem.

Seit 2019 arbeite ich als ganzheitliche Heilpraktikerin und habe mich auf die Frauenheilkunde spezialisiert. Zu mir kommen überwiegend Frauen mit Themen wie Menstruationsbeschwerden, PMS,

Wechseljahressymptomen, Darmerkrankungen, Erschöpfung und generell hormonellen Störungen aller Art. Mein Schwerpunkt liegt aufgrund meiner eigenen Lebensgeschichte in der ganzheitlichen Begleitung bei Kinderwunsch. Die Welten miteinander zu verknüpfen und mit meiner persönlichen Wahrnehmung abzugleichen und aufzuladen, ist eine meiner Stärken. Deshalb vereine ich in meinem Beruf immer alles miteinander: Naturheilkunde, schulmedizinische Diagnostik, neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, Coachingmethoden – gepaart mit meiner gelebten, verkörperten Medialität.

Feinfühlig und hellwahrnehmend wie ich bin, spüre und fühle ich deshalb den Schmerz meiner Patientin – körperlich, aber auch seelisch. Ich sehe sie so, wie sie ist, mit all ihren Verletzungen, Prägungen und Unsicherheiten. Ihre Geschichte, ihre Worte höre ich mit meinem Herzen und „sehe“ doch noch viel mehr. Das, was immer stärker ist als alles andere. Ich fühle immer auch ihr Licht und ihr Potenzial. Ich nehme auf allen Ebenen wahr, was ihr Körper braucht, welche Gefühle und Emotionen in Heilung gehen dürfen und wo Gedankenkonstrukte sie hemmen.

### *Wie dich dieses Buch unterstützt*

Egal welche Krankheit, welches Symptom oder welche andere Herausforderung das Leben bringt, der Weg der Heilung ist meist ähnlich. Du erhältst deshalb in diesem Buch das Grundlagenwissen rund um ganzheitliche Heilung und die Medizin der neuen Zeit.

Wir beginnen mit Energie und Schwingung. Wir schauen uns an, was Krankheit und Heilung aus meiner Sicht ist und wie du Schritt für Schritt deine innere Heilerin aktivierst. Wir betrachten, was ganzheitliche Gesundheit verhindert und was dies mit der Energie in dir und rund um dich zu tun hat. Dieses „1x1“ ist dein Startpunkt, um danach in die einzelnen Themenfelder der „Healing and Growing Spaces“ einzutreten.

Es gibt Millionen Ansätze zum Thema Gesundheit da draußen, meine Herangehensweise ist die der *wahrhaftigen* Ganzheitlichkeit,

die dich in deine Selbstermächtigung bringt und alles für dich verbindet. Eine gefühlte, vereinende Medizin, die das Individuum anerkennt und sieht. Eine Medizin, die nicht mehr mit der Haltung „Schublade auf – Schublade zu“ behandelt, sondern individuell ist und aus Wissen, Erfahrung, medialer Wahrnehmung sowie der innewohnenden Kraft jedes einzelnen Menschen schöpft.

Ich nenne das die „Medizin der neuen Zeit“, und die „Methoden“, die ich dir vorstelle, bezeichne ich als „Holistic Healing Arts“. In der Medizin der neuen Zeit gehen wir davon aus, dass Energie in all ihren vielfältigen Formen und auch, wie du mit Energie umgehst und welche Energie du in dir trägst, jeweils Heilsein oder Kranksein bedeutet. In Energie zu denken, Frequenzen zu fühlen und zu spüren, sie zu wandeln, bewusst zu nutzen und zu leiten – das ist die Basis.

Wahrhaftiges Heilen ist ein selbstermächtigendes Heilen, bei dem die Menschen wieder ins *eigene* Spüren und Fühlen kommen. Du lernst in diesem Buch immer mehr und mehr, deinem Gefühl für dich zu vertrauen, damit du zum Beispiel selbst spüren kannst, welche Lebensmittel dir guttun, wie viele Tropfen du von Mittelchen xy benötigst, wann du eine Ruhepause einlegen solltest und wann du dir vielleicht Unterstützung von einem Therapeuten oder einer Ärztin holen möchtest. Du lernst deine sensitive Wahrnehmung, also die Wahrnehmung für dich und deine Energie sowie für andere erdgebundene Energien, im Laufe des Buches immer mehr zu erkunden und zu verfeinern.

Dieses Buch darf dich mit jedem Kapitel mehr in deine eigene Kraft und Macht führen. Du findest hier die Essenz dessen, was ich an Heilkünsten in den letzten Jahren gelernt und auch aus der geistigen Welt erhalten habe. Ich teile viele Übungen, Reflexionen, Trance-reisen und Anleitungen mit dir, die dich dabei unterstützen werden, dich selbst kennenzulernen und dir deiner selbst bewusst zu werden. Sie sind so geschrieben, dass du sie für dich zu Hause immer wieder anwenden kannst. Bei manchen Anleitungen möchtest du dir den Text vielleicht mit deiner eigenen Stimme aufsprechen, damit du dich vollends hineintenspannen kannst. Zusätzlich kannst du dir im