



LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

🌀 Technik zur meisterlichen Konfliktbewältigung 🌀

5-Schritte-Plan für Reiki-MeisterInnen beim Umgang mit emotional herausfordernden Situationen (entwickelt im Glücks-Klub am 14.10.2025)

1. Erden – Atmen – Sich sammeln

→ Ziel: Bei sich selbst bleiben.

2. Kronenchakra öffnen, Reiki-Energie einfließen lassen

→ Ziel: Sich mit Reiki verbinden.

3. Reinigung / Beruhigung

= Bewusstes Los- bzw. Abfließenlassen der Emotionen und des Stresses, z.B. über das Wurzelchakra bzw. die Füße.

→ Ziel: Nervensystem neutralisieren.

4. Konfliktpartner vor das innere Auge holen

– Dabei darauf achten, welche Emotionen im Inneren aufsteigen.

→ Ziel: Nachspüren und Kontrollieren, ob ich neutral = emotionsfrei bin.

Sollten bei dem Nachspüren noch Emotionen vorhanden sein, ggf. Körperstellen ausstreichen o.ä. „Nachputzen“. 😊

5. In das Energiefeld der anderen Person gehen und aus deren Augen schauen

– Z.B. die Frage stellen: Wieso denkt / handelt die Person so?

→ Ziel: Den wahren Beweggrund sowie eigene Projektionen erkennen sowie bearbeiten.

→ Evtl. zusätzlich: Arbeit mit dem eigenen inneren Kind, innere Vergebungsarbeit, Mental- bzw. Emotionalheilung mit den 2. Symbol, Reiki zur Beruhigung des Nervensystems oder ähnliches.

→ Evtl. im Anschluss, wenn der Wunsch besteht, ein klärendes Gespräch führen (*siehe Anmerkungen*).





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

Anmerkungen:

- Es empfiehlt sich, diesen Prozess mehrmals zu wiederholen.
- Es hilft, sich zu vergegenwärtigen, dass ich selbst immer die Ursache bin für das, was mir begegnet (= Kosmisches Gesetz der Analogie) und sich durch die Konfliktsituation ein Anteil von mir zeigt, der beachtet werden möchte.
- Es hilft auch, im anderen einen „Arschengel“(*) zu sehen, d.h.: Ich kann meinem Konfliktpartner dankbar dafür sein, dass sie bzw. er mir einen Spiegel vorhält, der mich erkennen lässt, welches Thema in mir noch nicht gelöst bzw. welcher Anteil noch nicht integriert ist.
- Wenn sich der Konflikt trotz häufigem Bearbeiten nicht löst, kann es sinnvoll sein zu fragen:
 - Ist es (noch) meine eigenes Thema – oder das der anderen Person?

Auch kann ich mich fragen, ob ich diesen Anteil gar nicht ändern oder ganz bewusst in meinem Leben nicht leben möchte. Diese Fragen können auch z.B. ans Höhere Selbst gestellt werden.

Anmerkung zum Gespräch mit meinem „Arschengel“(*):

- Es macht Sinn, sich für ein Konfliktklärungsgespräch vorher klar zu machen, was die Absicht bzw. das Ziel ist: Will ich Frieden oder Recht haben? Will ich Klarheit oder etwas anderes?
- Bringe Dich zuvor mit dem Meistersymbol in Deine „Powerposition“ (= oben & unten stabil angebunden, in Verbindung mit Deiner Essenz, usw.).
- Denke und handle aus der Liebe heraus, bleibe und halte die Verbindung zum Gegenüber (erinnere Dich gegebenenfalls an die 1. Position der Körperübung zum Dai Ko Mio).

Hintergrund:

- Wenn wir davon ausgehen, dass wir im spirituellen Sinn alle eins sind, dann ist im übertragenen Sinn mein Gegenüber im Grunde ich, also ein Anteil meines Seins.
 - Dann kann ich fragen: Was bzw. welcher Anteil in mir möchte jetzt gesehen und geheilt werden?
- Bitte lese mehr zum “Gesetz der Analogie“ in meinen [Handbuch zu den 7 kosmischen Gesetzen](https://lust-zu-leben.de).





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

(*) Was ist ein „Arschengel“?

Der Begriff „Arschengel“ wurde von dem deutschen Coach und Autor Robert Betz geprägt und bezeichnet Menschen, die uns emotional herausfordern und unangenehme Gefühle wie Ärger, Wut oder Enttäuschung in uns auslösen. Diese Personen werden von ihm als „Arschengel“ bezeichnet, weil sie uns zwar zunächst wie „Ärsche“ erscheinen, uns jedoch gleichzeitig wertvolle Erkenntnisse über uns selbst vermitteln können.

Er erklärt, dass Arschengel Menschen sind, die unsere „Knöpfe drücken“ und uns emotional aus der Fassung bringen. Diese Reaktionen sind jedoch nicht zufällig, sondern spiegeln oft verdrängte oder ungelöste Themen in uns wider. Indem wir uns mit diesen Gefühlen auseinandersetzen, können wir Selbstreflexion betreiben und persönlich wachsen. Betz sieht diese Menschen daher als ‘Geschenke’ oder ‘Friedensbringer’, die uns helfen, inneren Frieden zu finden, indem sie uns auf ungelöste Konflikte oder Glaubenssätze aufmerksam machen.

Betz empfiehlt zum Umgang mit einem „Arschengel“: Anstatt sich über diese Personen zu ärgern oder sie zu meiden, die eigenen Reaktionen zu beobachten und zu hinterfragen: *„Was genau löst diese Person in mir aus? + Welche alten Wunden oder Glaubenssätze kommen dabei hoch? + Welche Bedürfnisse oder Grenzen wurden möglicherweise verletzt?“* Durch diese Selbstreflexion können wir lernen, unsere emotionalen Reaktionen besser zu verstehen und bewusst darauf zu reagieren. So wird aus einem vermeintlichen Ärgernis eine wertvolle Gelegenheit zur persönlichen Entwicklung.

Welch ein Glück, dass wir uns entscheiden und entwickeln können, oder? 🍀

Gutes Gelingen, viel Freude und Erfolg wünsche ich Dir beim Glücklich-werden, -sein & -bleiben!

👁️ HERZliche Grüße,

