

# SELBSTBESTIMMTE *Harmonie*

Energieströmen nach Sarah Roelandt.  
Ganzheitliches Handbuch der modernen  
Selbstfindung & Selbsthilfe.

LESE- &  
FÜHLPROBE

Über 1.000-zeiliges  
Register zur Selbsthilfe  
und Selbstheilung

Erstes deutsches Buch in  
positiver Sprache ohne die Worte:  
nicht | aber | eigentlich

Inklusive  
Reise-Taschenbuch  
zur Selbsthilfe

über mich

## HI! DAS UND VIELES MEHR BIN ICH:

Als ehemaliger Senior-Eventprofi rannte ich konditioniert beim Marathon der perfektionistischen Macher mit, bis ich haarscharf mit der Erkenntnis eines Burn-out abbremste und die Kurve hin zu einem Lebenswandel nahm. Aufgrund meiner konsequenten Eigentherapie durfte ich Schritt für Schritt zur Spezialistin für Selbsthilfe werden und entwickelte die Selbsthilfemethode „Energeströmen nach Sarah Roelandt“.

Ich vertiefte mein Wissen mit entsprechenden Fortbildungen als Achtsamkeitscoach, Mental Coach, einer Ausbildung der Grundlagen der TCM und als Coach für psychische Gesundheit. Mit jedem Schritt wuchs meine Faszination für das Menschsein und all die inneren sowie äußeren Einwirkungen, die uns daran hindern können, in selbstbestimmter Harmonie unser Leben zu gestalten. Meine persönliche Entwicklung eröffnete mir den Blick hinter den Vorhang des Lebens, wo es so unendlich viel zu entdecken gibt. Das eigene Selbst zu entwickeln und die inneren und äußeren Einwirkungen abzuschütteln, bedeutet, das faszinierendste und sinnvollste Studium des Lebens zu absolvieren. Es ist meine Leidenschaft, die Menschen dabei zu unterstützen. Dafür habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, Pionierarbeit für das Thema „Selbsthilfe“ zu leisten, sowie eigene Workshop- und Trainingskonzepte zur Steigerung des Bewusstseins und Intensivierung der Selbstfindung entwickelt.

Heute lebe ich ein gefühlsgeführtes Leben, reiste fünf Monate von meinen Gefühlen geleitet allein durch Asien und schlief innerhalb meines zweijährigen Wandervogel-Daseins in über 80 Betten, verteilt in 8 Ländern. Ich finde meine Erfüllung darin, mein Wissen, meine Erfahrungen und meine Methoden zu teilen, damit stetig mehr Menschen dank innerer Klarheit ihr einzigartiges, liebenswertes Selbst geleitet von selbstbestimmter Harmonie ausleben können.

# DAS INHALTSVERZEICHNIS



Einleitende Worte

## Teil I

### **Wie alles begann**

Von der getriebenen Eventmanagerin zur bodenständig spirituellen Begründerin des Energieströmens

### **Lasst mich durch, ich bin Energie!**

Zurück in die Zukunft - Oldschool Selbsthilfe hipper denn je!  
Einmal von allem zu viel, bitte! - Die moderne Volksdiagnose:  
Unausgeglichenheit

Aus der Über-Beeinflussung in den Fokus – Erkenne dich selbst!  
Die zeitgemäße Entwicklung des Energieströmens

### **Und jetzt kommst du! Nimm dich wichtig und wahr!**

Ein Plädoyer für die Selbstwahrnehmung & Selbsterkenntnis  
Dein Selbsthilfe-Set für deine Selbsterkenntnis

Sensationell – die Sensibilität!

Ge(h)föhlen & BeGreifen

### **Von der Selbstentfremdung zum harmonischen Selbst**

Vom Freigeist zum Fremdgeist

Energieströmen – Harmonie für dein wahres Selbst

### **Die drei offiziellen Seins-Ebenen**

Körper

Geist

- Bewusstsein & Unterbewusstsein

Seele

### **Der verlorene Schatz - Die vierte Seins-Ebene: Die Energie**

Was ist Energie?

Integration der Energie in die Seins-Ebenen

Die ausgleichende Wirkung deiner Energie

### **Die Kommunikation zwischen Seele, Geist, Körper & Energie**

Die offensichtliche Kommunikation

Die bisher verborgene Kommunikation – Die BeDeutungen

Keine Handlung, keine Veränderung!

## **Keiner will sie – jeder hat sie: Blockaden & Disharmonien**

Was sind Blockaden?

Wie entstehen Blockaden?

Von der Blockade zur Disharmonie

Der Anti „Hör auf zu heulen“ Abschnitt: Disharmonien aufgrund unterdrückter Emotionen

Blockaden lösen mithilfe des Energieströmens – Hokusfokus für alle!

### **Teil II**

#### **Die praktische Anwendung des Energieströmens**

Die Energiebahnen unseres Körpers

#### **Grundlagen der praktischen Anwendung**

Intuition stärken

Erfolg erleben

Notizen machen

Schlaf fördern

Träume deuten

Energetische Unterstützung ausnutzen

Grenzen des Energieströmens

#### **Sich selbst strömen**

Die richtige Energieström-Sequenz finden

Nimm dir Zeit und Ruhe

Wie du dich strömst

Wie lange du dich strömst

Wie sich das Strömen anfühlt

Signale deines Körpers während des Strömens

Geistige und seelische Reaktionen auf das Strömen

Verarbeitungsprozess nach dem Strömen

Kurzzeitige Verschlimmbesserung als Heilreaktion des Körpers

Zu viel Selbstfürsorge

Was du kaputt machen kannst

#### **Andere Menschen strömen oder von anderen Menschen geströmt werden**

Kinder strömen

Kinder strömen sich selbst

Tiere strömen

Die Grenzen des „Hobby-Strömens“ bei anderen Menschen

Welche Körperseite geströmt werden möchte

**Zusammenfassung der praktischen Anwendung**

**Die BeDeutung der Körperseiten**

**Unsere Atmung – die ausgleichende Lebensgefährtin**

**unserer Energie**

Atemübung „Heilende Laute für die Lunge“

**Die Energie der Hände**

**Selbsthilfe-Werkzeuge, die du immer dabei hast – deine**

**Finger**

Das Strömen der einzelnen Finger

Die Be-Deutung der Finger

Fingerhalten für das Lösen blockierender Einstellungen

Mudras

Erste Hilfe für Verbrennungen und Schmerzen

Erste Hilfe mit dem Finger-Zehen-Strom

**Der Basis-Strom**

**Die Energiepunkte und deren Ström-Sequenzen**

**- alle 26 Energiepunkte, deren Bedeutung und Ström-Sequenzen**

**Die Organe in der Kurzübersicht**

**BeDeutung der Organe in der TCM**

Die Organe und ihre Energieström-Sequenzen

**Längst keine letzten Worte**

**Energieström-Register**

**-über 1000-zeitiges Energieström-Register mit Ursachen & Symptomen**

**Kurz-Übersicht der Energiepunkte und deren Ström-Sequenzen**

**Experten-Kontakte für deine Selbsthilfe & Selbstfürsorge**

**Mein Angebot für dich**

Glossar

Literaturverzeichnis | Literatur Empfehlungen

Danksagung

## EINLEITENDE WORTE

**Paraplu**, ausgesprochen wird es Paraplü. Es ist das flämische Wort für Regenschirm. Ein Wort, das ich bereits in meiner Kindheit schön fand und welches ich mit eben dieser verbinde. Es gehört zu den wenigen positiven Erinnerungen, die ich an meine Kindheit habe. Das Wort ist ein kleiner Bestandteil meiner Wurzeln als halbe Belgierin, Tochter eines ehemaligen belgischen Soldaten und einer ehemaligen deutschen Arzthelferin. Als junges Mädchen durfte ich meine deutschen Freunde oft mit flämischen Wörtern begeistern oder belustigen. Damals schrieb ich Wörtern noch keine allzu große Bedeutung zu. Dabei würde ich im Laufe meines Lebens unzählige Wörter hören und zu mir selbst sagen, die mit so spitzer Miene in die Luft geschrieben wurden, dass sie tiefe Eindrücke in mir hinterließen und tiefgreifende Auswirkungen auf mein Leben hatten.

Alles, was in unserem Leben geschieht und uns prägt, lässt sich auf drei Worte runterbrechen: Worte | Taten | Emotionen. Genau deshalb faszinieren mich Worte so. Wir Menschen sind es, die uns gegenseitig oder uns selbst das Leben zur schmerzhaften Herausforderung oder zur Party-Area auf Erden gestalten können. Das alles nur durch Worte, Taten und Emotionen. Innerhalb einer reinen Schreibzeit von nur vier Monaten habe ich in diesem Buch über 80.000 Wörter für dich niedergeschrieben. Mindestens 10 % dieser Zahl bildet die Anzahl der Wörter, die dir täglich durch den Kopf gehen. Mal sind es viel weniger und mal viel mehr. Alle Wörter dieses Buches kann ich auf nur ein Wort runterbrechen: Bewusstseinsbewegung.

Wie viel Einfluss deine vielen täglichen Gedanken auf deine innere Ausgeglichenheit haben, möchte ich dir anhand des folgenden Beispiels verdeutlichen:

Stell dir vor, dass, was du täglich zu dir selbst sagst und denkst, würde sich personifizieren und den ganzen lieben langen Tag neben dir herlaufen und dich mit eben diesen Worten vollquatschen!

## **Diese Vorstellung ist leicht bis mittelheftig irremachend, oder?**

Ich sage dazu: Willkommen in der verbildlichten Kopfkirmes-Realität der meisten Menschen, die auch mein verkopftes Dasein der Vergangenheit widerspiegelt!

Und jetzt stell dir bitte vor; neben dir würden stattdessen mindestens zwei Personen den Tag verbringen. Die eine Person würde durchweg nur grinsen und zeitweise positive Gedanken, Einstellungen und Worte äußern. Sie würde deinen positiv gestimmten Geist verkörpern. Die andere Person würde liebevoll lächeln, dir hin und wieder den Rücken stärken und dir ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Zwischendurch würde sie schulterzuckend mit einem Schmunzeln so etwas sagen wie: „Vertrau mir!“ Diese Gestalt würde für dein Fühlen stehen, vielleicht deine Herzensstimme oder deine Bauchstimme darstellen.

Diese Vorstellung dürfte doch recht angenehme, bekräftigende Empfindungen in dir auslösen, oder?

Mit dieser Vorstellung darf ich dich herzlich in meiner Realität willkommen heißen. So gestaltet sich das Dasein nämlich, wenn der Mensch vom Denken ins Fühlen kommt.

## **WILLST DU MIT MIR GEHEN?**

...

Während ich dich an die Hand nehme, schauen wir kurz bei meinen alten Einstellungen vorbei. Diese wohnten in meinem vermeintlich starken Selbstbewusstsein, machten sich dort breit und versperrten mir die Sicht auf mein wahres Selbst. Ihre Namen waren *Frau Vorurteil von und zur Spiritualität*, *Frau Vortänzerin im Samba des Leistungsdrucks*, *Herr Alles-Alleinkönner der Männlichkeit* und *Frau Mächtgern Selbstliebe*.

Sie alle sind nun Teil meiner Geschichte und ich bin übergelukkig, dass ich sie kennenlernen durfte. Nach mehreren Jahren des Kennenlernens und miteinander Arbeitens, beschloss ich, dass ich alle doof finde und sie mir dabei im Weg standen, ich selbst zu sein. Ich schickte sie zum Teufel oder mitsamt der vollgeheilten Taschentücher auf den Müll. Ich baute ein stärkeres Bewusstsein auf, indem ich mein wahres Selbstbewusstsein mit meinem erwachsenen Bewusstsein und meinem Unterbewusstsein verband. Heute leben dort nur coole Einstellungen, die mich sein lassen, wie ich bin! Regelmäßig feiere ich mit *Frau Freiheit dank Selbstbestimmtheit, Herrn Chillig vom inneren Gleichgewicht, Frau Love of my life alias Selbstliebe und Familie Tiefgang dank Bewusstem-Sein* das Leben und mein Leben. Der Weg zu diesen Lebensbegleitern war stets mehrgleisig und davon gezeichnet, dass ich mit jedem Schritt mutiger und stärker wurde. Genau das wünsche ich mir für jeden Menschen!

Häufig ist es die Angst vor der zu großen Herausforderung, vor der Anstrengung und dem, was wieder an die Oberfläche gespült wird, was die Menschen davon abhält, Themen aus der Vergangenheit und Gegenwart zu klären. Dabei ist vielen Menschen bewusst, dass sie Themen, Blockaden, Einstellungen oder Prägungen in sich tragen, die sie davon abhalten, ein ausgeglichenes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Viele dieser Menschen tragen die Sorge in sich, sie würden sich auf irgendeine Art selbst verlieren, wenn sie sich auf den Weg der inneren Klärung begeben. Aufgrund ihrer Sorgen, Ängste und Vorurteile fehlt ihnen somit das Bewusstsein dafür, dass es bei der persönlichen Entwicklung – der Selbstfindung und Selbsterkenntnis – weniger darum geht, Teile des Selbst zu löschen oder zu verlieren, als mehr darum, man selbst zu sein. **Du darfst sein! Du selbst! ...**

## GEIST

### Aus: Die drei offiziellen Seins-Ebenen

Der Geist ist eine immaterielle, feinstoffliche Ebene, die wir allgemein in unserem Körper verorten. In der westlichen Welt verorten wir den Geist in unserem Kopf. In der TCM ist das Herz das Zuhause des Geistes (Shen). Viele Völker und Religionen schreiben dem Geist die Fähigkeit zu, zur eigenen Erleuchtung zu gelangen, sofern der Geist klar, frei von Leiden und in Harmonie mit dem natürlichen Fluss des Lebens ist.

Allgemein schreiben wir dem Geist menschliche Fähigkeiten wie z. B. die Intelligenz, das (vorausschauende) Denken oder die Problemlösefähigkeit zu.

Im Geist ist auch der Glaube beherbergt. Der Glaube an etwas oder jemanden kann sowohl sprichwörtlich wie auch in der Realität Berge versetzen. Ein gutes Beispiel ist hier die selbsterfüllende Prophezeiung. Glaubst du an etwas Negatives, verbindest du deine Gedanken mit negativen Einstellungen über dich selbst und denkst z. B. „Ich schaffe das nie!“, „Dieser Mensch ist zu gut für mich!“ oder „Ich werde sowieso verlieren!“, verinnerlicht dein gesamtes System dieses negative Denken und siehe da: Deine Prophezeiung wird wahr. Du vergeigst eine Prüfung, bekommst eine Jobabsage, dein Schwarm verlässt dich oder du gewinnst nie im Lotto.

Lenkst du deinen Glauben und deine Gedanken jedoch in die positive Richtung, kannst du ebenfalls eine selbsterfüllende Prophezeiung bewirken – jedoch mit positivem Ausmaß. Diesen Effekt nutzt die positive Psychologie.

Das Aufsagen von Mantras und Affirmationen wird hierdurch ebenso gestärkt wie die Visualisierung eines Zieles. Auch bei einem Mentaltraining werden die positiven Auswirkungen des Denkens dafür genutzt, die eigenen Ziele zu erreichen. Die Kraft unserer Gedanken kann uns zu einem grundsätzlich positiven und gesunden Menschen werden lassen, der in sich ruht, sich und dem Leben vertraut und dies auch ausstrahlt.

Auf der anderen Seite kann die Kraft der Gedanken aus Menschen, die stets negativ denken, depressive Menschen formen, die eine negative (Grund-)Einstellung zu sich selbst und dem Leben haben. Auch durch die Kraft der Gedanken wirkt die Kommunikation zwischen dem Geist, dem Körper und der Seele jeweils positiv oder negativ auf das gesamte Sein.

### **Erfahrungsbericht von mir**

*Während meines Annapurna-Circuit-Trekkings im Himalaya war ich die unerfahrenste Teilnehmerin der Gruppe. Ich wusste zwar, dass ich den Höhepunkt des Trekkings – die Überschreitung des Thorong La Passes mit 5416m Höhe – schaffen wollte – jedoch stellte sich recht schnell innerhalb der ersten Wandertage der Gedanke in mir ein: „Ich werde bei der Passüberschreitung die Letzte sein!“ Es gab wenig Anlass für diesen Gedanken, da das Trekking-Tempo sehr angenehm war. Umso höher wir jedoch kamen, umso öfter gehörte ich zum Schlusslicht der Gruppe.*

*Mir war wichtig, den gesamten 14-tägigen Marsch zu schaffen. Da wir immer wieder eingebläut bekamen, langsamer zu gehen, lernte ich das langsame Trekking. Am frühen Morgen der Passüberschreitung musste ich vor dem Losgehen noch einmal auf Toilette. Als ich endlich fertig eingepackt und mit Stirnlampe versehen startklar war, stand ich plötzlich allein am Beginn des Weges. Nur An-Cherin – ein Guide – hatte auf mich gewartet. Ich fühlte mich in der Obhut der Gruppe sehr wohl, und dies war meine erste Passüberschreitung, die in der Dunkelheit*

*begann und die ich sehr gerne mit den anderen gemeinsam gemeistert hätte. Es war 4:00 Uhr morgens und ich bekam die erste Panikattacke meines Lebens. Die Luft wurde mit jedem Schritt noch dünner, als sie es eh schon war, ich hatte Verdauungsprobleme und war alleine mit An-Cherin. Über eine Stunde lang sagte ich mir selbst „Du bekommst genug Luft! Gleich geht die Sonne auf und du triffst auf die anderen! Du schaffst das!“ Als wir auf die Gruppe trafen, war ich heilfroh. Doch es stellte sich heraus, dass ich weiterhin das Schlusslicht sein würde, da ich sehr langsam unterwegs war.*

*Zwei Gruppenmitglieder schlossen sich mir an und gingen gemeinsam mit mir über den Pass. Es folgten über 4,5 Stunden, in denen ich mir durchweg sagte: „Du schaffst das!“*

*Ich schaffte die Passüberschreitung und vergoss am Pass Tränen der Freude. Innerhalb von wenigen Stunden erfuhr ich die Kraft des negativen und des positiven Denkens! Mir wurde mehr als je zuvor bewusst, wie kraftvoll meine Gedanken sind und wie sehr mich mein Mantra „Ich schaffe das!“ bei der Passüberschreitung unterstützt hat. Auf der anderen Seite schwor ich mir, nie wieder mit negativen Gedanken ein Vorhaben zu manipulieren.*

Denn genau das ist es, was wir täglich tun: Wir manipulieren unsere Gedanken und damit unser Handeln. Häufig tun wir dies unbewusst, dank negativer Glaubenssätze oder der gewachsenen inneren Realität. Wenn wir lernen, unsere Gedanken in die positive Richtung zu lenken, erwartet uns ein erfüllteres, positiveres Leben, das automatisch dafür sorgt, dass in uns weniger Blockaden entstehen. Ich für meinen Teil kümmere mich nach deren Aufkommen so schnell wie möglich darum, negative Gedanken und deren Herkunft ins Positive umzuwandeln. Dies tue ich, da mir bewusst ist, dass negative Gedanken mich kein Stück weiterbringen, sondern nur zurückwerfen.

## **BEWUSSTSEIN & UNTERBEWUSSTSEIN**

Zu unserem Geist zählen auch das Bewusstsein und das Unterbewusstsein. Es ist mittlerweile weitläufig bekannt, dass wir Menschen die Fähigkeiten des Gehirns nur zu einem geringen Prozentsatz nutzen. Zu diesem in Nutzung befindlichen Prozentsatz gehören für mich alle Aspekte des Bewusstseins und die psychischen Fähigkeiten eines Menschen. Im Bewusstsein verankern sich im Laufe der eigenen Entwicklung auch die unterschiedlichen selbstbezogenen-Ebenen des Bewusstseins, wie z. B. das Selbstbewusstsein, das Körperbewusstsein oder auch das Emotions-Bewusstsein.

Das Bewusstsein ist das Hier und Jetzt. Es formt sich aus vergangenen sowie aktuellen Erlebnissen, Ereignissen, Einstellungen und Prägungen. Das Unterbewusstsein beinhaltet hingegen all das Wissen, das du jemals in deinem Leben gesammelt hast.

Zu diesem Wissen gehören für dein Bewusstsein scheinbar längst vergessene Erlebnisse, Emotionen, Empfindungen, Begegnungen, Prägungen etc.

Also all das, was du jemals gesehen, gerochen, erlebt, gelernt und empfunden hast, ist in deinem Unterbewusstsein abgespeichert. Im Unterbewusstsein befinden sich demnach auch die negativen Glaubenssätze, deine Kindheitserinnerungen und die Empfindungen deines inneren Kindes. Das Unterbewusstsein ist der Teil deines Geistes, der die Basis deiner inneren Realität bildet. Vollkommen unbemerkt, nimmt das Unterbewusstsein Einfluss auf das Bewusstsein. Es ist älter, umfangreicher und tiefgründiger als das Bewusstsein.

Ich möchte die Theorie anbringen, dass dein Unterbewusstsein auch dazu in der Lage ist, sich dank seines „weisen Wissens“ an das zu erinnern, was für das Bewusstsein zu rational sein kann – also z. B. an die Strahlkraft und alle Aspekte deines wahren Selbst. Dessen Strahlkraft war stets ein Teil von dir. Dein Unterbewusstsein weiß um dessen Fähigkeiten und dessen Leuchtkraft. ...

Du magst dich nun fragen, in welchem Teil deines Geistes das Plappermaul zuhause ist, das dich täglich vollquatscht, ganz gleich, ob du auf der Toilette sitzt oder einschlafen möchtest – dein Brabbel-Me. Dein Brabbel-Me ist die Stimme deines Bewusstseins, die jedoch von all den gespeicherten Inhalten des Unterbewusstseins beeinflusst wird.

In der Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung geht es darum, diese gespeicherten Inhalte auf der einen Seite zu heilen, sofern sie uns blockieren, und auf der anderen Seite, sie in das Bewusstsein zu holen, sofern sie uns stärken.

Dies hat wiederum Auswirkungen auf dein Brabbel-Me. Ist ein Teil deines alten Unterbewusstseins davon geprägt, dass viele deiner Inhalte eher negativer, blockierender Natur sind, dürfte dein Brabbel-Me recht dominant sein und dich zuweilen auch kleiner machen, als du es in Wahrheit bist. Dein Brabbel-Me darf während deiner persönlichen Entwicklung lernen, auch den weiteren Stimmen deines Daseins ihren Platz einzuräumen, wie z. B. deiner Bauchstimme. Es wird während deiner Entwicklung automatisch die Transformation vom negativen Denken in das positive Denken erreichen. Mit jedem Schritt in Richtung deines wahren Selbst wirst du mehr und mehr deine innere Realität gegen deine erwachsene Realität eintauschen. Diese erwachsene Realität darf sich dann darum kümmern, die eigenen Stärken, positiven Glaubenssätze und Denkweisen in deinem Bewusstsein zu verankern. So wirst du mit der Zeit die Möglichkeit haben, mit einem positiv gestimmten und kooperativen Brabbel-Me das Leben zu führen, das deinem wahren Selbst entspricht.

Zusammengefasst ist unser Geist somit die Basis unseres neuen und unseres weisen Wissens.

## Grenzen der geistigen Belastbarkeit | Ursachen für Disharmonien wären beispielsweise:

- Erhöhtes Arbeitsaufkommen | Stress | Schlafstörungen
- Übermächtige Kopfstimme | Verkopft sein
- Übermächtige innere Realität, die das Verhalten, Entscheidungen und Einstellungen beeinflusst und das Bewusstsein blockiert. Negative Glaubenssätze oder innere Blockaden bestimmen das Leben. Dass die innere Realität oder Teile von ihr die Überhand haben, ist eine der häufigsten Ursachen von Disharmonien, da z. B. ein Glaubenssatz diverse Handlungen oder Entscheidungen nach sich ziehen kann.

## INTEGRATION DER ENERGIE IN DIE SEINS-EBENEN

### AUSSCHNITT

**Aus: Der verlorene Schatz - die vierte Seins-Ebene: Die Energie**

...

Die Energie ist die alles zusammenhaltende Verbindungsbrücke und somit die Basis für die innere Harmonie innerhalb unserer Seins-Ebenen.

Die Energie eines Individuums fließt durch Energiebahnen, die sich im gesamten Körper befinden. Je harmonischer die Energie durch diese Energiebahnen fließt, desto freier kann sie sich auch im Körper entfalten und darüber hinauswachsen. Ist deine Energie innerhalb der Energiebahnen blockiert, wird sie also innerhalb der Energiebahnen festgehalten, fällt es ihr schwer, ihr gesamtes Potential zu entfalten.

Die Energiebahnen sind bildlich gesprochen das Haus der Energie. Ist das Haus aufgeräumt, mit Liebe und Klarheit durchflutet, kann sich die Energie frei entfalten. Dank dieser Freiheit kann die Energie je nach Lust und Laune das Haus verlassen und die Welt zum Strahlen bringen. Ist das Haus unaufgeräumt oder sogar verschlossen, verkümmert die Energie und bleibt auch für andere unsichtbar. ...

# DIE AUSGLEICHENDE WIRKUNG DEINER ENERGIE

Aus: Der verlorene Schatz - die vierte Seins-Ebene: Die Energie

...

## Allgemeine Wirkungen des Energieströmens (Auszug)

- In dir wächst das Bewusstsein dafür, dass du eine **Ganzheit** bist.
- Das Energieströmen erhöht nachdrücklich die **Lebensqualität** und fördert die Gesundheit.
- Es steigert die **Dankbarkeit** und die **Zufriedenheit**. Die Dankbarkeit steht negativen Emotionen und Einstellungen entgegen und gleicht diese aus.
- Das Energieströmen fördert die **Achtsamkeit**, z. B. dank des Blickes nach Innen während deiner Ström-Sitzungen und dank deiner Erkenntnisse.
- Es fördert die **Akzeptanz** und die **Gelassenheit**, unter anderem auch, weil du dir stets zu helfen weißt.
- Es fördert die **innere Ausgeglichenheit** innerhalb jeder Seins-Ebene und gleicht das aus, was blockiert wird, entgegen deiner inneren Wahrheit oder deines wahren Selbst spricht.
- Dank der ausgleichenden und beruhigenden Wirkung fördert es den **gesunden Schlaf**.
- Es intensiviert **soziale Beziehungen** aufgrund des Aufbaus des Verständnisses für die Zusammenhänge des Lebens sowie der gegenseitigen Hilfestellungen während des Strömens.
- Es führt zur **Selbsterkenntnis**. Eine Wirkung, die für dich bisher unvorstellbar sein mag – kein Wunder, wo dir diese Erfahrung bisher fehlt. Diese Wirkung kann nur unvorstellbar für dich sein und sie ist wirklich schwierig zu beschreiben. Integrierst du das Strömen in dein Leben, wirst du diese lebensbereichernde Erfahrung machen dürfen.

### Wirkung auf deinen Körper (Auszug)

- Stärkung des **Immunsystems** und der körpereigenen Abwehrkräfte
- Unterstützung bei der **Entgiftung**
- **Tiefenentspannung** für jede Zelle
- Anregung der **Verdauung**
- Positive Auswirkungen auf das **Kreislaufsystem**
- Gezielte und positive Auswirkungen auf alle **Organe**
- Lindert oder löst **Schmerzen** und **Verspannungen**
- Hat Auswirkungen auf den **Blutdruck**

### Wirkung auf deine Seele (Auszug)

- Stärkung des **Emotions-Bewusstseins**
- Wachstum der **inneren Klarheit**
- Auflösung verdrängter **Emotionen** & Hilfe beim Ausleben von Emotionen
- Positive Auswirkungen auf **depressive Verstimmungen**

### Wirkung auf deinen Geist (Auszug)

- Stärkung des **Selbstbewusstseins**
- **Auflösung** alter Einstellungen, Blockaden und Prägungen
- Gesteigerte **Gelassenheit**
- Dein **Bewusstsein** erweitert sich
- Du lässt **negative Gedankenmuster** los
- Förderung deiner **geistigen Klarheit** und Beruhigung für kreisende Gedanken
- **Krankmachende Glaubenssätze** lösen sich auf
- Lindert oder löst **Ängste** und **Panik**

### Wirkung auf deine Energie (Auszug)

- Stärkung des **Energie-Bewusstseins** und des Verständnisses der eigenen Energie
- Wachsendes Verständnis für die Zusammenhänge der **Seins-Ebenen**
- Verbesserung deiner **Ausstrahlung**
- Gesteigerte **positive Energie**

# PRAKTISCHE ANWENDUNG DES ENERGIESTRÖMENS

## MODERNE & EINFACHE SELBSTHILFE

Das Energieströmen nach Sarah Roelandt ist eine Kombination aus Wissen und Methoden alttraditioneller Weisheiten und moderner Selbstentwicklung. Basis des Energieströmens bildet die japanische Selbsthilfekunst des © Jin Shin Jyutsu und die eingedeutschte Variante des Heilströmens. Diese ergänze ich um Ansätze der Psychosomatik, damit du noch gezielter die ganzheitlichen Zusammenhänge deiner Disharmonien verstehen kannst. Zusätzlich nehme ich allgemein verständlich die Heilansätze der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hinzu. Schlussendlich runden die modernen Erkenntnisse der Psychologie und Persönlichkeits- sowie Bewusstseinsentwicklung das Energieströmen ab. Ein Beispiel hierfür ist die Arbeit mit dem inneren Kind.

Das Strömen ist eine umfangreiche und kinderleichte Selbsthilfemethode, die dir ebenso ermöglicht, deinen Liebsten bei alltäglichen Beschwerden zu helfen, denn das "Geströmt werden" durch eine andere Person intensiviert die Wirkung. Wenn deine Balance durch besonders herausfordernde Lebensthemen beeinträchtigt ist, empfehle ich dir, dich von einem Profi strömen zu lassen.

### BESTANDTEILE DES ENERGIESTRÖMEN NACH SARAH ROELANDT



## DARF ICH VORSTELLEN: DEINE ENERGIE!

Diese Leseprobe ermöglicht dir das Kennenlernen deiner Energie sowie erste Einblicke in die Methode des Energieströmens. Ich erkläre dir kurz, wie du dich strömst, damit du dir direkt selbst helfen kannst. Anschließend liest du eine Leseprobe aus dem zweiten Teil des Buches "Selbstbestimmte Harmonie" zur Praktik.

### ZUSAMMENFASSUNG DER PRAKTISCHEN ANWENDUNG

#### Sich selbst strömen:

- Lege deine Hände sanft auf die Energiepunkte, ohne Druck. Du kannst dich mit den Handinnenflächen oder mit den Fingern strömen.
- Nimm dir gerade für deine ersten Erfahrungen Ruhe und Zeit.
- Spüre für die korrekte Handhaltung in dich hinein und lass deine Hände auf den Körperstellen liegen, die sich für dich richtig anfühlen. Dann hast du deine Energiepunkte gefunden.
- Die Energiepunkte haben einen Durchmesser von ca. 7cm.
- Finde eine bequeme Position und vermeide jegliche körperlichen Anspannungen.
- Dauer: Mindestens 10 Minuten solltest du dich pro Körperhälfte strömen. Zu Beginn gerne 15 Minuten.
- Wenn du dich länger strömen möchtest, tu das! Dein Körper wird dir z. B. durch Hitze signalisieren, wann er genug hat.

#### Wie sich das Strömen anfühlt:

- Entspannende Wärme breitet sich unter deinen Händen aus.
- Ein Pulsieren oder Kribbeln zeigt eine Blockadenlösung an, ist jedoch kein Muss.
- Körperliche und geistige Reaktionen sind während des Strömens möglich.
- Das Strömen kann nachwirken und wirkt sehr zentrierend.

## Zeitpunkt für Erfolge:

- Keine Erwartung an sofortige Ergebnisse haben.
- Erfolge können direkt oder verzögert auftreten, abhängig von den behandelten Themen.
- Manchmal kann eine als negativ empfundene Heilreaktion, wie z. B. Schmerzen auftreten, das Weiterströmen ist wichtig.

## Grenzen des Hobby-Strömens:

- Energieströmen ersetzt keine medizinischen Maßnahmen.
- Professionelle Hilfe ist bei intensiven Problemen erforderlich.

Der Mensch verfügt über 26 Energiepunkte je Körperhälfte sowie weitere Energiequellen, die sich auf dem Körper verteilen. Starthilfen für diese Energiepunkte und Quellen, bilden jeweils die Hände, die sanft aufgelegt werden. Nachfolgend lernst du die Energiepunkte 14 kennen, die sich am Bauch befindet.

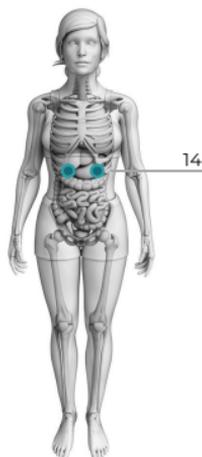
## PRAKTISCHE ANWENDUNG

### ENERGIESTRÖMEN

#### Energiepunkte 14

- **Gleichgewicht für ein Leben voller innerer Sicherheit und tiefem Vertrauen.**
- **Stärke dein Bauchgefühl für den Weg zu deiner Selbsterkenntnis.**
- **Verdauen auf ganzheitlicher Ebene, für deine starke Mitte.**

**Lage:** Die Energiepunkte 14 befinden sich am Bauch, direkt unterhalb der Mitte des unteren Rippenbogens.



Unzählige Male sind es mittlerweile, dass ich diese Energiepunkte geströmt habe. Schon beim allerersten Strömen der EP 14 habe ich gespürt, wie gut mir diese Energiepunkte tun. Sicherlich hat das etwas damit zu tun, dass ich eine geborene Vorzeige-Waage bin. Es hat sicherlich auch mit meiner damaligen Disharmonie meines inneren Gleichgewichts zu tun.

Ein anderer Grund ist, dass mein Darm und mein Magen meine signalgebenden Organe sind. Sie schenken mir Blockaden in Form von Schmerzen, einem Blähbauch oder Verdauungsbeschwerden, wenn ich mich wieder einem Thema zuwenden darf.

Die Energiepunkte 14 sind die Gleichgewichtspunkte! Ganz gleich, welche Themen in Balance gebracht werden möchten, du kannst die EP 14 für jedes Thema verwenden, das gerade ein Ungleichgewicht in dir und deinem Leben verursacht. Denn denke daran: Alles im Leben dreht sich darum, in Gleichgewicht sein zu wollen.

Direkt am Mageneingang und somit am Bauch gelegen, helfen die EP 14 deiner Verdauung auf körperlicher, geistiger, seelischer und energetischer Ebene. Sie unterstützen den Magen, die Milz, die Bauchspeicheldrüse, die Leber und die Gallenblase. Du bist, was du isst.

Mache dir bewusst, dass die Nahrung, die du dir zuführst, in deinem Körper neue Zellen bildet und dein Körper sie länger verwertet, als du zunächst annehmen magst. Du führst dir jedoch auch das zu, das alltäglich auf dich (ein-)wirkt.

Gespräche, Menschen, Stress, Emotionen oder Eindrücke möchten von deinem ganzheitlichen System und deinen Organen ebenso verdaut werden. Auch deine Einstellungen und deine Denkmuster finden dank deiner Nervenbahnen ihren Weg in deine Verdauungsorgane. Umso positiver und zu dir selbst passender all das ist, dass du dir zuführst - umso harmonischer ist jede deiner Seins-Ebenen und damit auch deine Mitte.

Sind die EP 14 in Harmonie, hast du die Möglichkeit, dein Bauchgefühl zu stärken, dank einer zentrierten und starken Mitte einen festen Standpunkt im Leben zu haben und auch ein körperlich gesünderes Leben zu führen.

Negative Empfindungen wie Eifersucht, Konkurrenzdenken, Gier, das Gefühl eines Mangels oder Neid finden keinen Platz mehr in dir, sobald du dir bewusst bist, dass du alles besitzt, was du für deinen Lebensweg und dein Leben benötigst.

### Weitere Hilfestellungen der Energiepunkte 14 (Auszug):

- Auf körperlicher Ebene stehen die EP 14 als **Gleichgewichtspunkte** dir bei Schwindel, Übelkeit, Drehschwindel, Gleichgewichtsstörungen, der Gewichtsreduzierung, mit positiver Auswirkung auf das Fett von Oberschenkeln und Po, zur Seite. Deine Körperweisheit verfügt über ein eigenes Wunsch-Wohlfühlgewicht. Es kann somit auch geschehen, dass du leicht zunimmst, sofern dein Körper der Meinung ist, dass dies der richtige Weg für deine Gesundheit ist.
- Gerade heutzutage sind Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen, starke innere Unruhe im Kopf oder im Körper, sowie Druck im Kopf oder im Körper, gängige Symptome von **Überbelastung, Stress, verdrängten Emotionen** oder zu hohem **Druck** (selbstgemacht und von außen). Hier wirken die EP 14 regulierend gegen diese Symptome und auch gegen Nervosität, Sorgen und Ärger. Sie haben jedoch keinen Einfluss darauf, dass du dich stets neuem Stress aussetzt, obwohl dir bewusst ist, dass er dir auf jeder Ebene schadet.
- Sie lassen dich **innere Ruhe** erfahren, wenn du beginnst, Gier zu entwickeln, Lebensumstände in Frage stellst, einen Mangel empfindest, an Dingen festhältst, Eifersucht, Machtstreben, Wutgefühle oder Konkurrenzdenken entwickelst. Sie verdeutlichen dir, dass alles vorhanden ist, was du brauchst.

## STRÖMSEQUENZEN



Ströme beide EP  
14 gleichzeitig  
und gleichseitig.



Oder ströme  
beide EP 14 über  
Kreuz.



Zu jedem Energiepunkt gibt es eine **Fingerhaltung**, die das Strömen immer und überall ermöglicht. Es ist so zu sagen der "Ström-Quickie" für Zwischendurch, bei dem der Finger einfach sanft gehalten wird. Lege ihn zwischen Handinnenfläche und Fingerwurzeln. Hier: Ringfinger



# Leistungen

## SARAH ROELANDT

Trainerin für Selbsthilfe &  
Bewusstseinsentwicklung | Autorin |  
Mental Health für Unternehmen

**Workshops | Vorträge |  
Einzelsitzungen | Meditationen**



Gelange von der Unausgeglichenheit, dem inneren Chaos, dem ausgebrannt sein oder der Selbstentfremdung zur inneren Leichtigkeit, selbstbewussten Harmonie, ganzheitlichen Gesundheit und Gelassenheit. Erfahre die Einfachheit der umfangreichsten Selbsthilfemethode, stärke dein Bewusstsein und lerne die wertvollste und faszinierendste Person deines Lebens kennen: DICH!  
Dafür biete ich dir bewusstseinsweckende Workshops, Trainings & Vorträge, transformierende Energieströmen-Einzelsitzungen sowie monatlich stattfindende Online-Tiefenentspannung samt Selbstheilung während der DeepFlow Class.



DAS BEWUSSTSEIN  
STÄRKEN



SARAH ROELANDT

### **Buchbestellungen:**

Per E-Mail oder über meine  
Homepage

**SARAH-ROELANDT.DE**

[schreibmir@sarah-roelandt.de](mailto:schreibmir@sarah-roelandt.de)  
59494 Soest

YouTube: [@\\_sarahroelandt](https://www.youtube.com/@_sarahroelandt)

DU BIST MIR HERZLICH WILLKOMMEN!

# SARAH-ROELANDT.DE

## Authentische, zeitgemäße Selbstfindung und Selbstheilung.

„Energieströmen nach Sarah Roelandt“ – die einfache Selbsthilfemethode zur Lösung unzähliger Blockaden.

### Ganzheitlich | Zentrierend | Harmonisierend

Ganz gleich, was dich beschäftigt oder aus dem Gleichgewicht bringt – letztendlich strebt der Mensch stets nach innerer Harmonie. Ich begleite dich auf humorvolle und authentische Weise auf dem Weg zur Selbstbestimmung und zu deinem inneren Gleichgewicht. Erlange innere Klarheit dank der Befreiung von unzähligen Blockaden, die emotional, körperlich oder seelisch für ein Ungleichgewicht sorgen.

Dank jahrelanger Eigenreflexion, Weiterbildungen und autodidaktischem Selbststudium erweiterte ich die jahrtausende alte Selbsthilfemethode des @Jin Shin Jyutsu | Heilströmen um moderne psychologische, wissenschaftliche und traditionell chinesische Inhalte. Es entstand die allgemeinverständliche, zeitgemäße, ganzheitliche und sehr umfangreiche Selbsthilfemethode „Energieströmen nach Sarah Roelandt“.

Ohne Hokusfokus, dafür mit viel Herzblut und Anregungen für deine grauen Zellen, vertieft du deine Selbstfindung und lernst dich bewusst wahrzunehmen. Du entdeckst die Leichtigkeit der Selbsthilfe und veränderst dein Leben sowie das deiner Liebsten tiefgreifend. Verbessere deinen Schlaf und deine Verdauung, lindere Schmerzen oder bringe deinen Geist zur Ruhe. Löse negative Glaubenssätze oder emotionale Blockaden auf. Die Anwendungsgebiete sind zahlreich und bieten dir Hilfestellungen für diverse Herausforderungen des Lebens. Die Werkzeuge hast du stets bei dir: Deine Hände.

Lerne, die Ursachen deiner Blockaden und Disharmonien zu verstehen, und erkenne dich selbst.