



Sylvia Bieber

Energetische Berührungen

für emotionale Balance

Die praktische Anwendung der
21 Energetischen Informationspunkte

Sylvia Bieber

Energetische Berührungen für emotionale Balance

Die praktische Anwendung der
21 Energetischen Informationspunkte

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1473-9

ISBN E-Book: 978-3-8434-6452-9

Sylvia Bieber:
Energetische Berührungen
für emotionale Balance
Die praktische Anwendung der
21 Energetischen Informationspunkte
© 2021 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von #1510165160
(© Microgen), www.shutterstock.com,
und einem Foto von André Schösser
Layout: Simone Fleck, Schirner
Lektorat: Elke Truckses, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage März 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Zur Entstehung des Buches	6
Wie alles begann	7
Die Übermittlung der EIPs.....	19
Die praktische Anwendung der Energetischen Informationspunkte (EIPs)....	23
Wie Körper und Seele interagieren	23
Zellen und Gene.....	24
So arbeitest du mit der Methode	29
Vorbereitung	29
Fragen, die du deinem Unterbewusstsein stellen kannst.....	33
Finde den EIP zu deinem aktuellen Thema	34
Die passenden Affirmationen und rituellen Sätze	34
Integriere die positive Information.....	35

Die 21 Energetischen Informationspunkte im Detail..... 39

Nr. 1: Akzeptanz.....	40
Nr. 2: Dankbarkeit	44
Nr. 3: Einfühlsamkeit	48
Nr. 4: Freisein	52
Nr. 5: Frieden	56
Nr. 6: Gottvertrauen	60
Nr. 7: Hingabe	64
Nr. 8: Hoffnung	68
Nr. 9: Inspiration/göttliche Führung.....	72

Nr. 10: Kraft.....	76
Nr. 11: Lebensfreude.....	80
Nr. 12: Leichtigkeit	84
Nr. 13: Loslassen.....	88
Nr. 14: Mitgefühl.....	92
Nr. 15: Selbstachtung.....	96
Nr. 16: Selbstbewusstsein	100
Nr. 17: Selbstliebe.....	104
Nr. 18: Toleranz	108
Nr. 19: Überfluss/Fülle.....	112
Nr. 20: Urvertrauen	116
Nr. 21: Wahrheit	120

Einfache Übungen zum schnellen Stressabbau.....	124
--	-----

Beispiele aus meiner Coaching-Praxis	132
EIP Nr. 13: Loslassen.....	132
EIP Nr. 19: Überfluss/Fülle	137
EIP Nr. 14: Mitgefühl.....	141
EIP Nr. 17: Selbstliebe	145
EIP Nr. 4: Freisein.....	149
EIP Nr. 21: Wahrheit.....	153
EIP Nr. 10: Kraft.....	156

Rückmeldungen zur Methode.....	161
Von Ausbildungsteilnehmern.....	161
Von Klienten	164

Zum Abschluss.....	167
--------------------	-----

Danksagung	169
Über die Autorin	170
Bildnachweis	176

Dieses Buch widme ich meiner geistigen Führung,
die mich unermüdlich unterstützt hat,
in den dunkelsten Phasen meines Lebens nicht aufzugeben.
Die mich immer wieder motivierte,
Schritt für Schritt weiterzugehen –
eine Suchende zu bleiben,
egal, wie schmerzhaft der Weg auch war.
Die mir immer einen Lichtschein schickte,
wenn ich aufgeben wollte.
Die mich auffing und wie eine Mutter wiegte,
wenn ich verzweifelte.
Und die mir vor allem half,
den Glauben an die Liebe zu bewahren.

DANKE.

Sylvia Bieber

Zur Entstehung des Buches

Das Schreiben dieses, meines vierten Buches gestaltete sich schwieriger als bei den vorherigen, da ich erstmals sehr viel Persönliches von mir und meinem Leben einbringen wollte. Immer wieder musste ich innehalten und das, worüber ich gerade schrieb, Revue passieren lassen. Viele Male versetzten mich ferne Erinnerungen in intensive emotionale Zustände, die es mir unmöglich machten, weiterzuschreiben. So manche Träne floss während des Schreibens, und gleichzeitig war mir klar, dass diese Phase noch einmal zur tieferen Heilung verborgener Wunden führen würde. Denn wieder begannen nächtliche Sitzungen, von denen ich dachte, sie wären für immer vorbei.

Aufgeschreckt sitze ich senkrecht im Bett, starre in das diffuse Dunkel meines Schlafzimmers und versuche, einen Grund zu finden, weshalb ich hier sitze und nicht schlafe. Mein Herz rast. Wer hat mich am Oberarm gepackt und wachgerüttelt? Noch glaube ich, den Griff um meinen Arm zu spüren. Doch der Blick nach rechts zeigt mit nur die andere, leere Bettseite. Lediglich die träge blinzelnden Sterne blicken durch das Dachfenster auf mich herab. Mir ist heiß, und gleichzeitig fröstle ich. Was passiert hier mit mir? Es ist bestimmt schon die sechste Nacht in Folge, in der ich fast panisch aufrecht in meinem Bett sitze. Mein Blick sucht die Zeiger des leise vor sich hin tickenden Weckers. Als ob ich es gewusst hätte – wieder ist es drei Uhr. Ich werde immer um die gleiche Zeit wach. Falsch, ich werde nicht wach, ich werde wachgerüttelt. Doch von wem? Was soll das alles? Ich muss morgen arbeiten und

brauche meinen Schlaf. Langsam beruhigt sich mein Herzschlag. Sanft gleite ich wieder in die Kissen und kuschle mich in meine Bettdecke. Doch an Schlaf ist nicht mehr zu denken. Mein Verstand arbeitet auf Hochtouren. Schon einmal durchlebte ich eine Zeit, in der ich nachts »heimgesucht« wurde. Nicht noch einmal wollte ich Ähnliches erleben.

Wie alles begann

Es ist Juni 2012, und ich bin mit meiner Seminargruppe auf Bali. Der Juni auf Bali gehört seit sechs Jahren fest zu meinem Seminarprogramm, denn hier ist die Luft weich, der Wind sanft, die Klänge sind schwebend und die Menschen voller Anmut. Alles hier ist von dieser anderen, zärtlicheren Art, fast nichts lässt sich mit unserer westlichen Welt vergleichen. Selbst wenn das Wasser so blau ist wie im Mittelmeer, wirkt es auf Bali blauer. Auch die Menschen sind freundlicher als bei uns, und mit seinen zahlreichen uralten Tempeln, prächtigen Reisterrassen, Vulkanen und Palästen ist Bali ein faszinierendes Reiseland.

In dieser so ganz anderen Welt möchte ich mit meiner Seminargruppe arbeiten. Das Ressort im Norden der Insel ist ein Paradies, das sich wunderbar dafür eignet. Zwischen den einzelnen Seminarsequenzen unternehmen wir Ausflüge ins Landesinnere, bei denen auch Besuche beim ortsansässigen Schamanen Jro Dar vorgesehen sind, den ich jedes Jahr, meistens mehrmals, aufsuche.

Während meines letzten Aufenthaltes erhielt ich von ihm, nach fünfjähriger regelmäßiger Behandlung und Schulung, eine große energetische Reinigung und Einweihung. Schon

damals sagte er mir: »Sylvia, viel mehr kann ich dir nicht geben. Du musst jetzt deinen Seelenauftrag annehmen und mit deinen Händen arbeiten.« – »Wie soll ich das tun? Ich kann und will nicht massieren«, erwiderte ich. »Das brauchst du auch nicht«, meinte er. »Lege deine Hände auf, und du wirst wissen, was zu tun ist. Du hast in deiner rechten Hand einen energetischen Kristall, mit dem kannst du die Energien, die durch dich fließen, verstärken.« Ich schaute in meine Handinnenfläche, als ob ich da etwas erkennen könnte. Nun, einen Kristall hatte ich oft genug in meiner rechten Hand, denn wenn ich meditiere, halte ich die Prismakugel von Litios, einen Lichtkristall, in meiner rechten Hand und lege diese wiederum in meine linke. Das habe ich mir so angewöhnt. Es fühlt sich gut an, beruhigend und entspannend – doch mehr auch nicht. »Tue einfach, was ich dir sage, vertraue mir«, hörte ich noch von Jro Dar.

Vielleicht sollte ich an dieser Stelle etwas weiter ausholen. Ich gehe jedes Jahr zu Jro Dar, weil ich mir erhoffe, dass er mich von einer Migräne, die mich schon seit über dreißig Jahren regelmäßig ausschaltet, heilen würde. Doch jedes Jahr sagt er mir das Gleiche: »Du bist gesund, deine Chakras sind offen, die Energie fließt kraftvoll. Lebe deinen Auftrag, und die Migräne wird sich verabschieden.« Was meinte er nur damit? Ich lebe doch bereits, was ich als meine Berufung ansehe. Ich bin seit 1994 als Psychologische Beraterin und seit 2000 als Coach freiberuflich tätig. Meine Praxis läuft super, und diese Arbeit, die ich oft genug gar nicht als Arbeit, sondern als Wirken wahrnehme, möchte ich auch weiterhin ausüben. Außerdem bilde ich Menschen aus, die genauso arbeiten möchten wie ich. Einige von ihnen sind auch dieses Jahr mit mir nach Bali gekommen.



.....
*Mögen die Inhalte dieses Buches dich daran erinnern,
wie einmalig und kostbar du bist.
Mögen sie dich daran erinnern,
dass du ein wertvolles Puzzlestück dieser Welt bist.*

*Möge dieses Buch dir Mut machen,
an deinen eigenen inneren Heiler zu glauben,
und dich ermächtigen, dir selbst zu helfen.*

*Möge dieses Buch dir die Gewissheit vermitteln,
dass du es selbst bist, der sich die Freiheit schenkt
oder sie sich nehmen lässt.*

*Möge dieses Buch ein Anstoß für dich sein,
neue Informationen so achtsam aufzunehmen,
dass du vertrauensvoll,
friedvoll und dankbar in die Zukunft blickst.*
.....

Die PRAKTISCHE Anwendung

der Energetischen Informationspunkte (EIPs)

Wie Körper und Seele interagieren

Unsere Seele kennt unseren Lebensplan beziehungsweise unsere höchste Bestimmung ganz genau, deshalb ist es so wichtig, dass wir auf ihr Flüstern achten, sie hören und ihre Vorschläge befolgen. Sie ist nicht laut und polternd, sondern macht sich über kleine Zeichen, Impulse, Begegnungen, Situationen oder auch über Symptome bemerkbar. Durch körperliche Symptome zeigt uns die Seele, dass wir aus unserem natürlichen Gleichgewicht geraten sind. Sie möchte, dass wir unseren wahren Weg gehen, der uns glücklich und zufrieden macht. Doch unser Verstand will auch ein Wörtchen mitreden. Das wäre nicht weiter schlimm, würde er nicht so laut schreien und vehement die zarte Stimme unserer Seele mundtot machen. Würden beide einvernehmlich zusammenarbeiten, wären sie ein prima Gespann. Wenngleich unser Verstand oftmals geprägt ist von Verhaltensweisen und Dogmen, denen wir rein gar nichts mehr abgewinnen können, will er die Herrschaft behalten. Er macht uns immer wieder plausibel, dass z. B. der bekannte Weg sicherer und richtiger wäre als

der unbekannte und verlockende. Und dann schleicht sich die Angst ein, Schuldgefühle machen sich breit, und Vorurteile werden geschürt.

Unterstützen wir also unsere Seele, und verweisen wir unseren Verstand wieder auf den Platz, auf den er gehört. Durch das Halten der Energetischen Informationspunkte (EIPs) lösen wir die in unserem Verstand, im Energie- und Zellsystem gespeicherten, blockierenden Informationen, die zu ungunstigen Gefühlszuständen geführt haben.

Wenn unsere Seele von dem Druck befreit ist, sich bei uns nicht bemerkbar machen zu können, wenn sie wieder gehört wird, stellen sich auch Lebensfreude, Seelenfrieden, Sicherheit und Leichtigkeit wieder ein. Die Lebenskraft kehrt zurück, und der Körper regeneriert sich sehr schnell.

Zellen und Gene

Jede unserer Billionen Zellen trägt neben den genetischen Informationen z. B. über unsere Größe, Augenfarbe oder unseren Körperbau auch Informationen über unsere Erfahrungen, Blockaden, Ängste, erlernten Programme etc. in sich. Unsere Körperzellen haben eine Art Gedächtnis, mit dem sie diese Informationen speichern können, und ihre Speicherkapazität ist nahezu unendlich. Abhängig davon, ob eine Erfahrung oder ein Erlebnis als positiv oder negativ wahrgenommen wurde, sind auch unsere Zellerinnerungen voller positiver oder negativer Überzeugungen, die wiederum Auswirkungen auf unser Leben haben und es entsprechend beeinflussen.



Leichtigkeit

Wenn wir unbeschwert, beschwingt und sorgenfrei sind, können wir unsere Aufgaben mühelos, spielerisch und ohne großen Aufwand erledigen. Unbeschwerte Menschen gehen die Dinge unbefangen und ohne Sorgen an. Sie nehmen vieles auf die leichte Schulter, wodurch ihnen die Dinge viel einfacher gelingen. Für kleine Kinder ist das der Normalzustand. Sie sind komplett in ihre Welt vertieft, voller Fantasie im Hier und Jetzt. Ihr Kopf ist frei von Gedanken und Sorgen. Leicht und unbekümmert spielen sie in ihrer Welt und erfreuen sich des Lebens.

Weshalb fällt es uns nur so schwer, diese Leichtigkeit und Freude in unserem Leben zu finden?

Hast du das Gefühl, dein Leben besteht anstatt aus »dürfen« und »können« viel mehr aus »sollen« und »müssen«? Und unter all dem Müssen liegt erdrückt die Leichtigkeit, die du so sehr vermisst?

Im Englischen heißt Krankheit »Dis-Ease« = »von Leichtigkeit abgekoppelt«! Ein Hinweis darauf, dass mit fehlender Leichtigkeit sehr schnell auch Krankheit Einzug halten kann. Um dieser vorzubeugen, schaffe dir Inseln der Leichtigkeit in deinem Leben. So, wie ein physischer Urlaub auf einer Insel dir kurzfristig Entspannung bietet, bietet dir die Insel der Leichtigkeit den Ausblick auf die Wogen des Lebens, die du dann mit Gelassenheit surfen kannst.

Wie dein Alltag in Leichtigkeit aussieht, kannst nur du selbst für dich definieren, da dieses Gefühl sehr individuell ist. Wie würdest du Leichtigkeit beschreiben? Welche Wahrnehmungen

stecken für dich hinter diesem großen Wort? Wie möchtest du dich ganz konkret fühlen?

Hier ein paar Beispiele dazu:

enthusiastisch, unbeschwert, locker, im Fluss, entspannt, schwungvoll, frei, dynamisch, fidel, ungezwungen, fröhlich, offen, herzlich, luftig, unbelastet, lebendig, fluffig

Kürzere und längere Momente der Leichtigkeit sind wichtig im Arbeitsalltag. **Mit ein paar Kniffen kannst du sie bewusst herbeiführen:**

Lasse dich morgens von der Sonne wach kitzeln, dich vom lustigen Gezwitscher der Vögel zum Singen animieren. Erfreue dich an deiner eigenen heiteren Stimmung, und genieße dich selbst dabei. Justiere in dir eine innere Haltung von Leichtigkeit, die dir dabei hilft, aus dem unermesslichen Ozean der Möglichkeiten zu schöpfen.

Gewinne auch die Einstellung, dass es leicht sein darf, Herausforderungen zu meistern. Es kann leicht sein, ohne dass du davonlaufen, Situationen beschönigen oder verdrängen musst. Indem du alles sein lässt und annimmst, was auftaucht, und mit Leichtigkeit durchlebst, tauchen häufig wie von Zauberhand Lösungen auf, die sich sonst nicht zeigen würden.

Verinnerliche die Überzeugung, dass Wege oft durch tiefe Täler führen. Doch du entscheidest, ob du dich dort häuslich niederlässt oder weitergehst.

Sprich während des Haltens des EIP Nr. 12 folgende Affirmation/Sätze:

.....
»Ich entscheide mich dafür,
Leichtigkeit in mein Leben
einzuladen und zu leben.«
.....

»Ich bin ... (Name), und ich bitte darum, die energetische Information von **Leichtigkeit** in mein Körpersystem einfließen zu lassen.«

»Ich danke der **universellen Liebe, der göttlichen Quelle**, für die Integration von **Leichtigkeit** und bitte darum, die Energie und Information von ... (z. B. Schwere, Kampf, Quälerei) aus meinem kompletten **SEIN** zu lösen.«

»Löse sie aus allen **Inkarnationen** und aus meiner **Ahnenreihe** bis zum **Ursprung der Zeit. So sei es! Danke.**«

So hältst du den Punkt Nr. 12

Halte mit deinem linken oder rechten Zeigefinger den Punkt auf dem siebten Halswirbel deiner Wirbelsäule, dem sogenannten »Prominenten«.

Den Mittelfinger der anderen Hand legst du gleichzeitig auf deine Steißbeinspitze.



Beispiele aus meiner Coaching-Praxis

Anhand einiger Praxisbeispiele will ich dir verdeutlichen, wie du auch bei anderen Personen mit den EIPs arbeiten kannst. Somit hast du eine Anleitung nicht nur für dich, sondern auch für Familienmitglieder, Freunde, Klienten und/oder Patienten. Gleichzeitig erhältst du über diese Beispiele einen Einblick, wie vielfältig die Anwendungsmöglichkeiten der Energetischen Informationspunkte sind.

Um die Anonymität meiner Klienten zu wahren, habe ich sowohl deren Namen geändert als auch Zusammenhänge verfremdet.



EIP Nr. 13: Loslassen

Lisa ist 48 Jahre alt und alleinerziehende Mutter eines mittlerweile erwachsenen Sohnes. Sie tut sich sehr schwer damit, diesen ausziehen zu lassen. Martin ist längst selbstständig und möchte endlich auf eigenen Beinen stehen. Er möchte seine Mutter nicht verletzen, hat diesbezüglich aber immer wieder Auseinandersetzungen mit ihr. Lisa sieht einerseits ein, dass es Zeit wird, Martin ziehen zu lassen, andererseits hat sie Angst um ihn und bedrängt ihn, mit dem Auszug wenigstens so lange zu warten, bis er eine feste Freundin hat. Lisa kommt in meine Praxis, weil sie

merkt, dass ihr Verhalten Martin mehr von ihr trennt, als ihr lieb ist.

Nun ist es nicht wichtig, zu wissen, welche Informationen auf Zellebene zum Festhalten des Sohnes führen. Wir können davon ausgehen, dass Lisa negative Erfahrungen gesammelt hat, was das Autonomiestreben anbelangt. Ihre aktuellen Zellinformationen entsprechen diesen Erfahrungen und veranlassen sie zu ihrer übertriebenen Angstreaktion. Nun möchten wir den Zellen neue Informationen geben, sie quasi neu programmieren. Dafür ist es notwendig, dass sich Lisa die obligatorische Frage stellt:

»Welche neue Information braucht mein System, um Martin gut loslassen zu können?«

Alternative Fragen für Lisa: »... damit sich an dieser Situation etwas positiv verändern kann? ... um mir und Martin den Auszug zu erleichtern? ... damit ich Frieden finde, obwohl Martin auszieht? ... damit ich mich mit Martin über seinen neuen Weg freuen kann?«

Es ist wichtig, Lisa den ersten Halbsatz im vorgenannten Wortlaut sprechen zu lassen, dies wurde mir aus der Geistigen Welt immer wieder dringlich vermittelt. Das Vervollständigen des Satzes ist abhängig von Lisas Wunsch. In ihrem Fall ist es das Loslassen-Können.

Im zweiten Schritt zieht Lisa mit ihrer linken, der sogenannten intuitiven Hand, eines der vorbereiteten 21 Kärtchen.

Das Leben hält immer wieder Herausforderungen und schwierige Phasen für uns bereit. Sylvia Bieber, Expertin für ganzheitliche Lebensberatung, hat eine Methode entwickelt, mit der Sie Körper, Geist und Seele auch eigenständig unterstützen können, wenn es einmal nicht so glatt läuft und festgefahrene Themen Ihren Alltag

belasten. Durch das Halten der 21 Energetischen Informationspunkte (EIPs), die anschaulich auf Fotos gezeigt werden, und das Sprechen der dazugehörigen Affirmationen können Sie über die Körperebene Ihre Seele ansprechen und positive Informationen in Ihr Zellsystem integrieren. Innere Ruhe kehrt ein, Freude und Lebenskraft breiten sich aus und ebnen den Weg für neue Lösungen.



Ob bei sich selbst, Ihren Liebsten oder Ihren Klienten – Sie können die Methode direkt und ohne Vorkenntnisse anwenden.
Probieren Sie es aus!