

Es ist an der Zeit, sich der

Göttin in dir

zu erinnern



Das Empfangen

Dein wertvoller Schlüssel
in das kostbare Reich deiner Weiblichkeit



Das Empfangen

Das Empfangen ist eine zutiefst weibliche Qualität.
Es ist der Schlüssel zur Fülle und ein wertvolles Tor in das kostbare Reich
deiner Weiblichkeit.

Was ist Empfangen?

Stell dir vor, du wohnst in deinem Haus und wartest auf ein Paket. Der Postbote kommt und klingelt. Du stehst im Flur, öffnest ihm aber nicht. Schließlich geht er und nimmt das Paket wieder mit. Du bist enttäuscht und traurig, weil du das ersehnte Paket nicht bekommen hast.

Im echten Leben würdest du sicher nicht den Postboten vor der Tür stehen lassen, denn du weißt, dass du das Paket nur bekommen kannst, wenn du die Tür öffnest. Du hättest dich schon auf das **"Empfangen"** des Paketes eingestellt.

Doch wie ist es mit anderen "Geschenken", die nicht so klar erkennbar sind?

Wie geht es dir mit dem Empfangen?

Gelingt es dir zu empfangen?

Drei Beispiele:

Du bekommst ein Kompliment und jemand sagt zu dir:

- 1) „Oh, dieses Kleid steht dir ganz wunderbar!“ oder
- 2) „Das Essen ist so lecker, was du gekocht hast!“ oder
- 3) Du hast jemandem einen Gefallen getan und bekommst nun einen Blumenstrauß.

Wie reagierst du?

Notiere hier deine möglichen Antworten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Blättere erst auf die nächste Seite, wenn du mindestens 3 Antworten aufgeschrieben hast.



Oft antworten wir Frauen mit solchen Sätzen:

- Ach, das habe ich ganz günstig beim Schnäppchenkauf erstanden,
- Ja, aber schau, da sitzt es nicht so gut...
- Meinst du? Eigentlich wollte ich...
- Ach, es ist doch schon alt und nichts Besonderes!
-
- Das Gericht ist mir nicht so gut gelungen, es sollte eigentlich anders schmecken .
-
- Das war doch selbstverständlich, nicht der Rede wert!
- Kein Problem, alles gut!

Wir haben ein Kompliment bekommen und mäkeln an uns herum, zweifeln, ob wir es wert sind und bügeln es ab. Manchmal macht es uns auch verlegen oder ist peinlich, oft geben wir gerne gleich ein Kompliment zurück oder wollen irgendetwas zu tun.

Kennst du das?

Wirkliches Empfangen dürfen wir noch lernen zu leben

Ein Grund dafür findet sich in der Polarität von männlich und weiblich, die in jedem von uns wirkt.

Das **männliche Prinzip - aktiv.**

Seit unserer Kindheit haben die meisten von uns gelernt, dass es wichtig ist, stark und leistungsfähig, aktiv und erfolgreich zu sein. Man muss im Leben kämpfen, es wird einem nichts geschenkt: "Reiß dich zusammen!" - "Stell dich nicht so an!" - "Tu was!"

Das männliche Prinzip in seinem Extrem (oder seinem "Über-) wurde zum absoluten Maßstab in unserer männlich geprägten Leistungsgesellschaft. Über viele Generationen hinweg haben wir es verinnerlicht, sodass es als automatisches Programm weitgehend durch uns wirkt.

Auch wir Frauen haben gelernt, so sein zu müssen, um in der Gesellschaft anerkannt zu werden. Wir strengen uns an, wollen gut sein, alles schaffen, die Erwartungen erfüllen, sind für andere da und vergessen uns selbst.... - weil etwas Entscheidendes fehlt, das den Ausgleich schafft:

Das **weibliche Prinzip - passiv**

Das weibliche Prinzip ist das Gegenteil: Hier geht es nach Innen: Empfangen, Hingabe, Liebe, ein Sich- Öffnen, Erlauben, Weichwerden und Schmelzen, ein Ankommen, Sich- Berühren- Lassen, Fühlen, einfach Sein:

Es gibt NICHTS zu tun!



Es gibt NICHTS zu tun!

Ist das denn überhaupt erlaubt?

Ja - unbedingt!

Es darf - muss sein, damit die Balance stimmt.

Hier können wir uns wirklich nähren, auffüllen, entfalten und ganz werden.

Du kommst an, in deiner wahren weiblichen Essenz, in deinem inneren Zuhause.

Das Reich deiner Weiblichkeit wartet darauf, endlich gefunden und gelebt zu werden.

Es hatte bisher so wenig Platz in unserer Welt und ist so ein kostbarer Schatz.

U N D

Es braucht beides: Das Männliche *und* Das Weibliche in seiner Ausgewogenheit.

Sie ergänzen sich auf wunderbare Weise.

Empfangen macht reich

Stell dir vor, du bekommst ein Kompliment und diesmal machst du es anders, quasi wie in der Postbotengeschichte: Du machst die Tür auf, nimmst das "Geschenk" entgegen, packst es aus und erfreust dich am Inhalt.

Wenn du genau hinschaust, kommen ganz unbemerkt ständig Boten mit verschiedenen Paketen an deine Tür. Du kannst dich von ihnen reich beschenken lassen, dich nähren und in deinem Innern auffüllen lassen. Liebe und Fülle, das, wonach du dich sehnst, beginnt in dir spürbar zu wachsen. Du darfst es einfach annehmen. Du bist es wert!

Wie geht das?

Hier lade ich dich ein, in einer Meditation das "Empfangen" zu erforschen.

Nimm dir 10 Minuten Zeit und suche dir einen Platz, an dem du ungestört bist.

Vielleicht magst du dir eine Kerze anzünden.

Klicke auf den Button

Meditation

Ich empfangen tief





Ich empfangen tief



Praxis

Erlaube dir, eine innere Haltung des Empfangens einzunehmen.

Lehne dich innerlich zurück, spüre dein Herz und öffne die Türen deines Herzens.
Lass dich berühren, ganz sanft, von den Geschenken um dich herum,
von Worten, Blicken und einem Lächeln -
von der Sonne, dem Duft einer Blume und einem Kaffee
von einer Berührung und den Wassertropfen beim Duschen auf deiner Haut...

Öffne dein ganzes Sein und deine Zellen.

Lass das Erleben in dich hineinsinken, weich, fühlbar.

Erlaube den Kontakt mit deinem ganzen Körper, in jeder Zelle.

Fühle, wie sich deine Zellen auffüllen, erfreuen, bereichern und nähren
und spüre, wie dein weibliches Sein beginnt, in dir zu erwachen und sich zu räkeln.

Willkommen im kostbaren Reich deiner Weiblichkeit



Du bist neugierig geworden und wünschst dir, tiefer in deine Weiblichkeit einzutauchen, daraus echte Kraft zu schöpfen und sie im Alltag zu leben?

Dann komm in meinen Womanifest®-Circle

„Magie der Weiblichkeit“

Trete ein in das magische Reich deiner Weiblichkeit und
lass dich von deinen positiven männlichen Qualitäten unterstützen.



Anne Köhler

Ich bin SchoBraum-Prozessbegleiterin und verbinde Frauen mit der sprudelnden Quelle ihrer weiblichen Urkraft.

Auf meinem persönlichen Weg erlebe ich die Rückverbindung zu den weiblichen Wurzeln als starke heilende Kraft, die mich aufrichten lässt, in neuer Klarheit und purer Lebendigkeit.