



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

*Angelika Keil*

*Blockaden  
erkennen und  
auflösen*



## **Blockaden erkennen und auflösen**

Gibt es in deinem Leben Bereiche, die du gern anders hättest? Hast du schon viel probiert, aber noch nicht wirklich einen Durchbruch erlebt? Machst du immer wieder dieselben unangenehmen Erfahrungen? Fällst du immer wieder in alte Muster zurück?



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

Dann gibt es wahrscheinlich in deinem Unterbewusstsein Gedanken, Überzeugungen und innere Bilder, die dir zwar nicht bewusst sind, aber dennoch deine Erfahrungen steuern.

Wie du diesen unbewussten, begrenzenden Gedanken und Überzeugungen auf die Spur kommst und wie du sie auflösen kannst, erfährst du in diesem eBook.

Ich werde dir eine Liste mit Glaubenssätzen anbieten, die ich in meiner Beratung häufig zu hören bekomme und die ich teilweise bei mir selbst erkannt habe.

Diese begrenzenden Gedanken und Glaubenssätze sind einige **der** Überzeugungen, die auch dich begrenzen und blockieren können. Sie können auch in **deinem** Leben Konflikte, Krisen, Krankheiten, Unfälle und eventuell Katastrophen verursachen.

Sie haben auch die Macht, dafür zu sorgen, dass du in deinem Leben ein Drama nach dem anderen erlebst und deine Bestimmung sowohl nicht findest als auch nicht erfolgreich und erfüllend leben kannst.

Sie können dazu führen, dass du

- das Leben einfach nur als schwer und als Kampf empfindest,
- keine Lebensfreude hast,
- das Leben nicht geniessen kannst,
- dich einsam, verlassen, ungeliebt und in ständiger Unsicherheit fühlst.

## **Deine persönlichen Wachstumschancen**

Die folgende Übung soll dir helfen, deine persönlichen hilfreichen und begrenzenden Gedanken und Glaubenssätze herauszufinden.

Freue dich und feiere deine hilfreichen Überzeugungen. Beglückwünsche dich und bekräftige sie in der Zukunft immer wieder ganz bewusst.

Freue dich aber auch, wenn du begrenzende Glaubenssätze entdeckst. Denn wenn du sie erkannt hast, kannst du sie ändern. Andernfalls würden sie dich weiterhin daran hindern, deine Potenziale zu entdecken, weiterzuentwickeln und voll auszuleben. Deine Begrenzungen sind also in Wirklichkeit deine Wachstumschancen.

Von deinen begrenzenden Glaubenssätzen empfehle ich dir, erstmal nur ein bis drei auszuwählen, um sie schrittweise und mit Liebe und Freude zu verändern.

Bitte denke stets daran, dich nicht zu überfordern. Weniger ist oft mehr. Wenn du dir nicht zu viel vornimmst, wirst du auch eher beharrlich dranbleiben.



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

## Übungsanleitung:

1. Sorge dafür, dass du während der Übung ungestört bist. Schaffe dir ein schönes Ambiente und entspanne dich.
2. Lese jeden einzelnen Satz dreimal konzentriert, langsam und laut vor und spüre dabei in dich hinein, ob du dem Satz voll und ganz zustimmst oder nicht. Wenn der Satz auf dich zutrifft, notiere hinter dem Satz ein J für Ja. Wenn er nicht auf dich zutrifft, d.h. wenn du mit ihm nicht übereinstimmst, ihn für falsch oder unrealistisch hältst, notiere ein N für Nein.
3. Überlege dann Satz für Satz, welche deiner persönlichen Glaubenssätze hilfreich sind und welche begrenzend sind. Das heisst mit anderen Worten: Möchtest du das, was dein Glaubenssatz aussagt, auch in Zukunft noch erleben?

Wichtig: Es geht dabei nicht darum, ob etwas "realistisch" ist, ob es die Meinung von Experten oder anderen Mitmenschen ist. Die Erde war nach Meinung der Experten und der Allgemeinheit auch mal eine Scheibe.

Du bist ein grenzenloses Wesen, und das Leben ist ständig in Fluss und Veränderung. Schau einfach nur, ob der jeweilige Satz mit deinen Wünschen und Zielen übereinstimmt oder nicht.

4. Feiere dich und deine positiven, hilfreichen Glaubenssätze und mache sie dir immer wieder im Alltag bewusst.
5. Feiere dich und deine negativen, begrenzenden Glaubenssätze und Gedanken. Wie du wahrscheinlich weisst, wenn du die AK-Strategie® kennst, steckt hinter jedem begrenzenden Gedanken und Glaubenssatz ein Anteil in dir, der letztlich eine positive Absicht für dich verfolgt.

Er möchte dich vor etwas beschützen UND dir zu einem (noch) schöneren Leben verhelfen. Nur die Strategie, die der Teil in dir wählt, ist nicht so sinnvoll. Die Absicht ist aber positiv.

Danke dir dafür, dass du diese Gedanken und Glaubenssätze in dein Ober-Bewusstsein eingeladen hast. Freue dich darauf, sie nun auflösen zu können, um dir ein (noch) schöneres Leben zu kreieren.

6. Wähle ein bis drei begrenzende Glaubenssätze aus und formuliere sie in positive Aussagen, d.h. in positive Affirmationen um. Vielleicht möchtest du dort, wo es geht, einfach das Gegenteil vom begrenzenden Glaubenssatz schreiben. Statt «Mein Job schlägt mir auf den Magen» affirmierst du z.B. «Ich liebe meinen Job, er tut mir sehr gut. Ich fühle mich immer vollkommen wohl».



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

Mehr Hinweise dazu, wie du Affirmationen am besten formulierst und wie du am sinnvollsten mit ihnen arbeitest oder besser: «spielst», findest du weiter unten.

7. Arbeite in der nächsten Zeit mit den neu formulierten Glaubenssätzen wie mit anderen Affirmationen.
8. Wenn du die ersten Glaubenssätze in dein Leben integriert hast, kannst du nach und nach alle begrenzenden Glaubenssätze in hilfreiche umwandeln und sie in deinen Alltag integrieren.
9. Du kannst die lange Liste der Überzeugungen in mehreren Arbeitsschritten über längere Zeit verteilt durcharbeiten. Ich möchte dir ans Herz legen, dich nicht unter Druck zu setzen und immer nur so viel zu machen, wie für dich gut ist und dich nicht in Stress bringt. Alles kommt zum richtigen Zeitpunkt. Vertraue.

Wenn du magst, kannst du es auch so machen, wie ich damals, als ich in einer grossen Krise war: Ich habe alle begrenzenden Glaubenssätze in positive Affirmationen umgewandelt und untereinander geschrieben. Dann habe ich alle Affirmationen darunter geschrieben, die ich aufgrund der Botschaften meiner Konflikte, Krisen, Krankheiten und Dramen erarbeitet hatte. Diese Liste mit positiven Affirmationen habe ich jeden Tag einmal laut singend gelesen.

Die aktuell wichtigste Affirmation habe ich anschliessend 15 Minuten lang immer wieder laut gesungen. Ausserdem habe ich sie unablässig vor mich hingesungen oder innerlich gesprochen, wenn ich spazieren gegangen bin, im Bus gefahren bin, gebügelt oder gespült habe usw.

Der Effekt war, dass ich nicht nur mein ganzes System bewusst auf mein Ziel hin ausgerichtet habe, sondern nebenbei das Grübeln verhindert habe. Wenn ich nur morgens 15 Minuten affirmiere, aber den Rest des Tages negative, begrenzende Gedanken denke und ständig grüble, nützen die 15 Minuten nicht viel. Deshalb ist die «Gedankendisziplin» oder das bewusste «Gedankenspiel» während des Tages so wichtig.

10. Wenn du mich schon länger kennst, weisst du, dass ich am Ende einer jeden Aufgabe und Übung immer dazu einlade, dir selbst zu danken und zu gratulieren und dich zu feiern. Denn so erhöhst du deine Energieschwingung und signalisierst deinem Unbewussten, dass du mehr von diesen heilsamen Wachstumsschritten möchtest.



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

### **Glaubenssätze:**

- Das Leben ist freudvoll und leicht.
- Ich bin vollkommen frei.
- Jeder kann seine Berufung zum Beruf machen und davon leben.
- Es ist ganz leicht, meine Bestimmung zu finden.
- Ich habe wertvolle Talente und Fähigkeiten, mit denen ich meinen Lebensunterhalt verdienen kann.
  
- Es ist nie zu spät, seine Berufung zu suchen und in die Welt zu bringen.
- Ich kann mein Hobby zum Beruf machen.
- Ich darf nach meinem persönlichen Glück streben.
- Ich habe immer genug Zeit für alles.
- Ich lebe in dem für mich gesunden Tempo und Rhythmus.
  
- Ich liebe mein Leben.
- Ich lebe eine gesunde Work-Life-Balance.
- Ich habe immer alles, was ich brauche.
- Ich bin in finanzieller Sicherheit.
- Ich habe liebevolle Beziehungen.
  
- Ich bin vollkommen gesund und fühle mich vollkommen wohl.
- Das Leben ist ein Kampf.
- Von nichts kommt nichts.
- Krisen sind Chancen.
- Ich liebe meine Wachstumschancen.
  
- Es gibt keine Fehler, nur Feedbacks, die mir sagen, wie ich mein Ziel erreiche und wie nicht.



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

- Meine Fähigkeiten sind in der Welt erwünscht, werden freudig begrüsst und genutzt und angemessen bezahlt und honoriert.
- Ich bekomme alle Aufmerksamkeit, Anerkennung und Wertschätzung, die ich mir wünsche.
- Ich bin zu gutmütig.
- Ich ziehe immer den Kürzeren.
  
- Ich nehme mich so an, wie ich bin, mit allen vermeintlichen Fehlern und Schwächen.
- Ich nehme meine Mitmenschen so an, wie sie sind, mit all ihren vermeintlichen Fehlern und Schwächen.
- Ich nehme mir die Pausen, die ich brauche.
- Ich bin gut genug.
- Für mich ist gut, was mir (nachhaltig) gut tut.
  
- Meine Kollegen nerven nur noch.
- Der Job schlägt mir auf den Magen.
- Ich liebe es, mein ganzes Potenzial zu erforschen, zu entwickeln und sichtbar zu machen.
- Ich liebe es, sichtbar zu sein.
- Ich liebe es, erfolgreich zu sein.
  
- Ich liebe es, meine Ziele zu erreichen.
- Ich liebe Veränderung und Wachstum.
- Ich liebe es, in Licht, Liebe und Harmonie zu leben.
- Ich kann alles mit Lust und Freude essen und trinken, was ich möchte, und vertrage alles wunderbar.
- Ich fühle mich vom Leben reich beschenkt.
  
- Ich kann alles mit Lust und Freude tun, was ich tun möchte.
- Wer rastet, der rostet.



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

- Arbeit hat noch niemandem geschadet.
- Müsiggang ist aller Laster Anfang.
- Einer muss es ja machen.
  
- Heute ist der Konkurrenzdruck gross.
- Ich bin immer in Kontakt mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen.
- Ich kann immer gut schlafen.
- Ich habe Schlafprobleme.
- Ich bin zu klein.
  
- Ich bin zu dick.
- Ich bin intelligent.
- Ich bin in Ordnung, so wie ich bin.
- Die Welt ist sicher.
- Ich liebe Geld.
  
- Ich liebe und achte reiche Menschen.
- Geld ist ein praktisches Tauschmittel.
- Ich gebe mein Geld sinnvoll aus.
- Geld kommt leicht und gerne zu mir.
- Ich bin ein Versager.
  
- Ich verdiene es nicht, auf Dauer glücklich zu sein.
- Ich bin nicht besonders klug.
- Ich bin ungeschickt.
- Ich kann nicht gut reden.
- Ich habe immer genug Geld.



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

- Ich bin ein Geschenk für die Welt.
- Ich bin willkommen.
- Ich habe alles verdient, was ich mir wünsche.
- Ich liebe meine Familie.
- Meine Arbeit erfüllt mich.
  
- Meine Arbeit versorgt mich.
- Ich fühle mich den Herausforderungen des Lebens gewachsen.
- Wenn ich mir Faulsein erlauben würde, würde ich gar nicht mehr hochkommen.
- Wenn ich Pausen brauche, stimmt mit mir was nicht.
- Irgendetwas stimmt mit mir nicht.
  
- Man kann nicht alles haben.
- Nichts ist das, wofür man es hält.
- Die Menschen von heute sind so egoistisch und rücksichtslos.
- Man kann den Untergang nicht mehr aufhalten.
- Alles geschieht zu meinem Besten.
  
- Ich habe keine Freunde.
- Ich bin glücklich.
- Ich rauche zu viel.
- Ich esse zu viel.
- Ich bin kontaktscheu.
  
- Man muss sehr aufpassen, wem man was sagt.
- Das Leben ist hart.
- Ich bin reich.



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

- Ich fühle mich wohl.
- Ich bekomme nie, was ich will.
  
- Die anderen sind immer besser.
- Ich muss immer hinten anstehen.
- Ich bin nie zufrieden.
- Ich werde nie auf einen grünen Zweig kommen.
- Man muss für den Notfall sparen.
  
- Ich gebe nie auf.
- Nichts funktioniert.
- Ich liebe Herausforderungen.
- Ich fühle mich jeder Lebenslage gewachsen.
- Das Leben ist eine spannende und interessante Entwicklungsreise.
  
- Ich bin mit meinem Leben in Frieden.
- Ich bin mit meiner Vergangenheit in Frieden.
- Ich bin mit mir in Frieden.
- Keiner hört auf mich.
- Keiner nimmt mich ernst.

## **Tipps zum Erstellen und Anwenden von Affirmationen**

Möchtest du wissen, wie du hochwirksame Affirmationen erstellst und wie du am besten mit ihnen «arbeitest», so dass sie in Erfüllung gehen?

Das erfährst du hier.

Die meisten Menschen kommen gar nicht auf die Idee, dass wir unsere Gedanken und Überzeugungen ändern und damit in Zukunft eine neue Erfahrung erschaffen könnten.



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

Bis sie es ausprobieren und über die Resultate erstaunt sind und sie fast nicht glauben können. Viele Beispiele dafür findest du in meinen **Büchern**, **Videos** und auf meinem **Blog**.

Affirmationen unterstützen unsere positive innere Haltung und helfen, alte, blockierende und begrenzende Glaubenssätze zu überwinden. Die nachhaltige Wirkung wird durch die simple Wiederholung des immer gleichen Satzes erreicht.

Er macht sich breit in unserem Kopf, kommt uns immer bekannter vor, wird uns vertraut, nimmt Raum ein und wird nach und nach zur Überzeugung.

Er dringt in unser Unterbewusstsein ein und unterstützt uns leicht und mühelos, ohne dass wir noch mehr dazu tun müssten. (Merke: Entscheidend ist, dass wir ein positives Gefühl bei dem Gedanken haben.)

Der neue Glaubenssatz geht uns in Fleisch und Blut über und wird genauso zum Automatismus wie früher der alte Glaubenssatz.

Mittlerweile gibt es zusätzlich ein paar sehr wirksame Übungen, mit denen wir das Einsickern des neuen Glaubenssatzes in unser Unbewusstes stark beschleunigen können, z. B. im Bereich **NLP**, **PSYCH-K®**, **Energiemedizin** und **Hypnotherapie**.

Affirmationen wirken wie eine Gebetsmühle. Sie sind positive, liebevolle und sanfte, aber wirkungsvolle «Gehirnwäsche».

**Meine Einladung an dich, damit deine Affirmationen ihre grösste Wirkung entfalten können:**

Sprich die Affirmation, die dir im Moment am wichtigsten ist, mindestens 15 Minuten am Tag. Du kannst dies auch auf dreimal fünf Minuten aufteilen.

**Wichtig** ist, dass du für diese 15 Minuten jeweils in einem entspannten Zustand bist. Zum Beispiel nach dem Aufwachen oder vor dem Einschlafen, in oder nach einer Entspannungsübung, in einer Meditation, in einer Pause oder in deinem Heiligen Höheren Herz.

Wie du in dein **Heiliges Höheres Herz** gelangst, erfährst du zum Beispiel bei **Drunvalo Melchizedek**.

Auch bei mir kannst du lernen, in dein **Heiliges Höheres Herz** zu reisen und damit dein Leben zu erleichtern und zu verschönern. Du kannst dort Antworten auf alle Fragen finden und von dort aus alles viel leichter erschaffen, was du dir von Herzen wünschst.

Am besten singst du Affirmationen laut oder du schreibst sie auf. Das Aufschreiben soll gemäss Überlieferung die grösste Wirkung haben.



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

Du kannst die Affirmationen auch laut oder leise sprechen. Dann könnte es nur etwas länger dauern, bis dein ganzes System die neuen Gedanken übernimmt und sich das stärkste Gefühl der Vorfreude einstellt. Dementsprechend kann dann auch die Materialisierung des Wunsches etwas länger dauern.

**Wichtig ist, dass du beim Sprechen, Schreiben oder Singen deiner Affirmation das tolle, positive Gefühl hast, das du haben wirst, wenn sich die Affirmation erfüllt haben wird.**

Denn die Emotion bestimmt, wie schnell sich dein Wunsch erfüllt. Wähle die Formulierung und Art, mit deiner Affirmation zu arbeiten, die in dir das beste Gefühl auslöst, das du gerade in Bezug auf deinen Wunsch erreichen kannst.

Ich möchte dir ans Herz legen, so lange möglichst täglich mit den Affirmationen zu arbeiten, bis sie Wirklichkeit geworden sind. Egal, ob das Tage, Wochen, Monate oder gar Jahre dauert.

Wenn es dir zu lange dauert, prüfe bitte nach oder lasse nachprüfen, ob du noch unbewusste Blockaden hast, die ins Bewusstsein gehoben und aufgelöst werden wollen. Oder ob es eine bessere Formulierung für dich gibt.

Affirmationen, die uns zu unseren Zielen führen, sind immer Aussagesätze ohne Negation. Also bitte verwende kein «nicht», «nichts», «kein», «un-«, «-los» etc. (Sage z. B. "leicht" statt "mühelos").

Wenn wir anfangen, mit Affirmationen zu arbeiten, und das Positive Denken noch keine Gewohnheit für uns ist, fällt es uns oft schwer, ein passendes Wort zu finden, das keine Negation enthält.

Denn viele von uns sind darauf gedrillt, das zu denken, was sie nicht wollen, anstatt das zu denken, was sie wollen. Das Unterbewusstsein kennt keine Negation, da es nur in Bildern "denkt".

Sage also bitte nicht «Mein Knie schmerzt nicht mehr», sondern «Mein Knie fühlt sich immer wohl an».

Ganz wichtig ist, dass du die Affirmation in der Gegenwartsform formulierst. Denn sonst würdest du das Erreichen deines Ziels immer vor dir herschieben.

Sage also lieber «Mein Knie fühlt sich immer wohl an» anstatt «Mein Knie wird sich immer wohl anfühlen».



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

Etwas in der Gegenwart zu formulieren, was noch nicht eingetroffen ist, ist keine Lüge. Es ist nur vorausschauendes Denken und nötig, um das Ziel zu erreichen. Wir tun so, als ob es schon erreicht wäre. Alles Materielle, alles, was wir einmal sehen, anfassen, hören etc. können, erschaffen wir zuerst im Geist.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir die Situation, die wir uns mit der Affirmation "bestellen", schon im Vorhinein mit allen unseren Sinnen innerlich erfahren. Wir machen uns ein inneres Bild davon, stellen uns vor, wie wir etwas sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen/tasten, das uns beweist, dass die gewünschte Situation eingetreten ist.

Dabei versuchen wir so intensiv wie möglich, das angenehme Gefühl zu erzeugen, das wir haben werden, wenn sich unsere Affirmation materialisiert hat. Wir nehmen das Erlebnis also so intensiv wie möglich vorweg.

Auf diese Art und Weise geniessen wir ausserdem den Weg zu unserem Ziel. Wir sind also JETZT schon glücklich anstatt erst dann, wenn wir unser Ziel erreicht haben werden.

Nach meiner Erfahrung macht das Leben so nicht nur mehr Spass und sind wir so nicht nur eher ein Segen für unser Umfeld. Meines Erachtens ist die Energieschwingung der Freude und des Glücklichseins sogar eine Voraussetzung dafür, dass wir unser Ziel überhaupt erreichen können.

**Nun möchte ich dir zwei Fragen stellen:**

1. Was ist das Wichtigste, das du in diesem eBook erkannt hast?
2. Welchen kleinen oder grösseren Schritt wirst du in den nächsten 48 Stunden tun, um die Erkenntnis umzusetzen? Werde still, meditiere darüber, mache dir dann eine Notiz und lege sie so in deine Wohnung, dass du sie sehen musst. Dann führe sie mit Freude, Leichtigkeit und Dankbarkeit durch.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Freude, Leichtigkeit und Erfolg bei deinen Vorhaben!

*Herzensgrüsse, deine Angelika Keil*



P.S. Mehr Informationen und Tipps zum Thema **Affirmationen** findest du im Buch «**Die AK-Strategie**».