



METHODIK-LEITFADEN: DURCHSPRECHEN & LEGALISIEREN

1. Das Grundprinzip: Von der Lüge zur Wahrheit

- **Wahrheit als Energie:** Wahrheit ist fließende Energie. Lüge (Verschwiegenheit, Tabus, Verstecktes, Abwertung) ist eine energetische Blockade, die Szenarien zur Aufarbeitung wiederholt.
- **Das Ziel:** Durch das laute, bewusste Durchsprechen und Annehmen („Legalisieren“) wird die energetische Blockade entladen. Körperliche Reaktionen (oder auch das Ausbleiben dieser bei starker Blockade) bestätigen den Prozess. Sobald die Wahrheit legalisiert ist, passt sich das Gesamtsystem an.

2. Der universelle Ausgleich (Balance)

- Jedes System strebt nach Gerechtigkeit und Balance (im aktuellen Leben, im Ahnensystem und in Inkarnationen).
- **Der Schlüssel:** Verstehen, warum der aktuelle Zustand (auch schwierige Lebensumstände) aus universeller Sicht die notwendige Balance darstellt. Das Annehmen dieser Balance setzt die gebundene Energie frei.
- **Kein Ausgleich ohne Konsequenz:** Wer versucht, den Energieausgleich zu umgehen (z. B. durch Abwertung, Diebstahl, unfaire Vorteile), erzwingt einen universellen Ausgleich an anderer Stelle.



3. Die 4 Ebenen eines Themas

Themen zeigen sich meist zeitgleich auf allen Ebenen, die bei der Arbeit einbezogen werden sollten:

1. Das aktuelle Leben (Prägungsphasen von Zeugung bis zum 1. Lebensjahr, Geburt, Familiendynamiken).
2. Das Ahnensystem (Gespeicherte Erfahrungen, Überlebensstrategien, wiederholende Muster, Tabus).
3. Die Reinkarnationen (Seelenerfahrungen aus früheren Leben).
4. Die außerirdische Ebene (Seelenursprung/Erfahrungen außerhalb dieses Systems, z. B. Themen rund um Sichtbarkeit, Erdung, Materie).

4. Das Praxis-Tool: Sätze zum Durchsprechen

Das Herzstück der Methode ist das bewusste, laute Ausformulieren von Szenarien. Je mehr Richtungen und Variationen durchgesprochen werden, desto besser.

Grundbausteine der Sätze:

- „Ich nehme und erkenne an, alle in meinem Ahnensystem und in den Reinkarnationen, die [jeweiliges Szenario / z. B. andere Menschen abgewertet / für ihren Erfolg bezahlt haben]. Ich nehme diese Erfahrungen und den Preis an und gebe ihnen den Raum, da zu sein.“
- „Ich nehme und erkenne an, dass ich [eigenes Szenario / z. B. mich über andere stelle / Angst vor Verurteilung habe]. Ich gebe dem Raum, da zu sein.“
- „Es sieht so aus, als ob ich mich dadurch wertvoller fühle / als ob ein Teil von mir Angst hat, ausgeschlossen zu werden. Ich nehme diesen Teil an und gebe ihm den Raum, da zu sein.“



(Hinweis: Platzhalter in Klammern werden dynamisch mit dem befüllt, was im Prozess oder durch die Matrix-Auswertung hochkommt).

5. Wichtige Anwendungsbereiche für den Rechner

• Biografische Startphasen (Aktuelles Leben):

- 9 Monate vor Zeugung (Stress/Lebensweise der Eltern).
- Zeugung (Emotionen des Tages, Umstände).
- Schwangerschaft (Bauch als erste Welt, Verhältnis zur Mutter, gewollt/ungewollt).
- Das 1. Lebensjahr als stärkste Prägungsphase.

• Ahnenmuster & Wiederholungen:

- Chronisch wiederholende Ereignisse im selben Lebensalter.
- Namensänderungen, Chaos mit Nachnamen oder das Benennen von Kindern nach anderen Personen (Wechselwirkungen auflösen).
- Verdrängte Themen: Abtreibungen, Fehlgeburten, Kriegsschicksale, ungenutztes Potenzial, finanzielle Schwankungen (Geld kommt und geht).

• Geistige Haltung:

- Entwicklung findet nur durch tiefe Dankbarkeit und das Ertragen der eigenen Dunkelheit statt.
- Den freien Willen und die Entscheidungen von Vorfahren und Eltern vollends akzeptieren (keine Verurteilung, um Wiederholungsschleifen zu durchbrechen).



DURCHSPRECHEN/LEGALISIEREN – TOOL BEISPIELE

Kategorie	Komponente 1: Ahnensystem/ Reinkarnation	Komponente 2: Eigene Haltung & Gewinn	Komponente 3: Ursprung/ Angst	Komponente 4: Schwierige Preise
Beispiel: Abwertung	Ich erkenne alle an, die andere Menschen abgewertet haben.	Ich erkenne an, dass ich mich über andere stelle, um mich wertvoller zu fühlen.	Ein Teil von mir hat Angst, ausgeschlossen zu werden.	(Zusatz: Ich erkenne den Preis an, den ich dafür zahle.)
Beispiel: Erfolg & Leistung	Ich erkenne alle an, die für ihren Erfolg mit ihrem Leben bezahlt haben.	Ich erkenne an, dass ich mich völlig verausgabe, um sicher zu sein.	Ein Teil von mir hat Angst, bei Versagen nicht geliebt zu werden.	Ich nehme den Preis an, den ich für diesen Erfolg bereits bezahlt habe.
Beispiel: Konfliktscheu	Ich erkenne alle an, die in Harmoniezwang gelebt haben.	Ich erkenne an, dass ich Konflikte meide, um Sicherheit zu spüren.	Ein Teil von mir hat Angst, bei Streit verlassen zu werden.	Ich nehme die unterdrückte Wut als Preis für die Harmonie an.

DURCHSPRECHEN/LEGALISIEREN – TOOL BEISPIELE

Thema / Chakra	Szenario (Was war/ist)	Spezifische Formulierung (Die Legalisierung)
Kehl-Chakra (Wahrheit)	Schweigen, Verschweigen, „Nicht-Sagen-Dürfen“	„Ich erkenne alle an, die schweigen mussten, um zu überleben. Ich nehme den Preis des Schweigens an und gebe der Wahrheit jetzt den Raum, sich durch mich zu zeigen.“
Herz-Chakra (Verbindung)	Liebesentzug, Verrat, Ausschluss	„Ich erkenne alle an, die für Liebe ihr Herz verschlossen haben. Ich nehme den Preis der Einsamkeit an und gebe meinem Herzen den Raum, sich wieder sicher zu öffnen.“
Solarplexus (Macht/Kraft)	Machtlosigkeit, Opferrolle, Unterdrückung	„Ich erkenne alle an, die ihre Kraft abgeben mussten. Ich nehme den Preis der Machtlosigkeit an und gebe meiner wahren Stärke den Raum, da zu sein.“
Wurzel-Chakra (Existenz)	Vertreibung, Verlust der Heimat, Existenzangst	„Ich erkenne alle an, die alles verloren haben. Ich nehme den Preis des Verlustes an und gebe meiner Wurzel den Raum, sich sicher in der Erde zu verankern.“
Trauma-Ebene	Verrat an sich selbst / Selbstverleugnung	„Ich erkenne alle an, die sich selbst verraten haben, um dazugehören. Ich nehme den Preis der Selbstverleugnung an und gebe meinem wahren Selbst den Raum, da zu sein.“

DURCHSPRECHEN/LEGALISIEREN – TOOL BEISPIELE

Ebene / Fokus	Systemischer Leitsatz zum Durchsprechen	Ziel
Das Ausgeschlossene	„Ich erkenne an, was ihr damals nicht aussprechen durftet. Ich nehme euren Schmerz, den ihr in die Stille verbannt habt, als Teil meiner Geschichte an.“	Integration des Verdrängten
Die Loyalität zum Schweigen	„Ich sehe, dass mein Schweigen eine Form von Liebe zu euch war. Ich gebe diese Form von Liebe nun frei und darf jetzt für uns alle sprechen.“	Lösung der unbewussten Bindung
Die Schwere der Geheimnisse	„Ich erkenne an, dass wir alle den Preis der Wahrheit bezahlt haben. Ich nehme diesen Preis an, er gehört zu unserem Ahnenerbe, und ich gebe ihn nun an euch zurück.“	Energetische Entlastung
Die Kraft der Ahnenlinie	„Ich erkenne die Kraft an, die ihr brauchtet, um zu überleben. Ich nehme diese Kraft in mich auf, nun, da ich sie nicht mehr für das Überleben, sondern für das Leben nutze.“	Transformation von Überleben zu Leben

DURCHSPRECHEN/LEGALISIEREN – TOOL BEISPIELE

Fokus	Systemischer Impuls (zum Durchsprechen)	Wirkung
Das Recht auf Wahrheit	„Ich erkenne an, dass das Schweigen damals euer Schutz war. Ich ehre diesen Schutz. Und ich erkenne an, dass meine Zeit nun gekommen ist, die Wahrheit auszusprechen.“	Erlaubnis, den Schutzmechanismus loszulassen.
Den Preis anerkennen	„Ich erkenne an, dass ich den Preis für euer Schweigen lange in meinem eigenen Körper (Hals) getragen habe. Ich nehme diesen Preis an, er ist bezahlt. Ich gebe ihn nun an euch zurück.“	Energetische Rückgabe an das System.
Loyalität lösen	„Ich sehe eure Angst, gesehen zu werden. Ich bleibe euch in Liebe verbunden, auch wenn ich jetzt meine Stimme erhebe. Ich muss nicht mehr schweigen, um dazuzugehören.“	Lösung der unbewussten Bindungsangst.
Die Matrix-Codes (6, 15, 21, 9)	„Ich integriere die Kraft der 6 (Wahl), 15 (Schatten), 21 (Erweiterung) und 9 (Tiefe). Ich erlaube mir, meine Tiefe in die Welt zu bringen.“	Integration der Schicksalsmatrix-Energie.

DURCHSPRECHEN/LEGALISIEREN – TOOL BEISPIELE

Trauma (Bourbeau)	Die energetische Resonanz (Ahnen)	„Durchsprechen & Legalisieren“-Formulierung
Verrat (Maske: Kontrolleur)	Der 15er-Schatten: Geheimnisse, Geliebte, gebrochene Treue.	„Ich erkenne den Verrat an meinem Selbst und an anderen an, der in unserer Linie geschah. Ich nehme den Schmerz darüber an und gebe ihm den Raum, sich zu lösen.“
Ablehnung (Maske: Rückzügler)	Das „Wegsehen“ der Ahnen, das Ausgestoßensein.	„Ich erkenne an, dass wir uns aus Angst vor Ablehnung voneinander abgewendet haben. Ich nehme diese Ablehnung an und gebe uns Raum, wieder zueinander zu finden.“
Verlassensein (Maske: Abhängiger)	Die Isolation der Großmutter, die Einsamkeit der 9.	„Ich erkenne das tiefe Gefühl des Verlassenseins an, das durch unser Schweigen entstand. Ich nehme diesen Preis an und erlaube mir, wieder Verbindung zu fühlen.“
Ungerechtigkeit (Maske: Starrheit)	Der Druck, den perfekten Schein (6) zu wahren.	„Ich erkenne den Druck an, perfekt sein zu müssen, um Gerechtigkeit zu erfahren. Ich nehme den Preis dieser Starrheit an und gebe mir die Erlaubnis, menschlich zu sein.“
Demütigung (Maske: Masochist)	Die Scham, die du Britt jetzt körperlich (Hals) spürt.	„Ich erkenne die Scham an, die wir aus Angst vor Demütigung unterdrückt haben. Ich nehme diese Scham an und gebe ihr Raum, durch meine Tränen zu heilen.“