

Heute gibt es mal eine ganz besondere Folge mit dem Thema Wasser. Es hat mich sehr inspiriert. Nicht nur, dass heute mein Mikrofon gekommen ist und dass es gleich ausprobiert werden musste, aber wir waren heute nochmal am Strand.

Und die letzten Strandbesuche, die ich erlebt habe, waren für mich einfach nur magisch. Ich hatte das Gefühl, als würde einiges aus meinem Körper rein energetisch herausgespült werden. Und heute war das Wasser besonders nahe und ich hatte den Eindruck, als wenn das Universum mir damit sagen will, ey, ich spüre dich nochmal komplett durch.

Und nochmal alles, was vorher in deinem Leben gewesen ist, einfach rauszuschwimmen. Ich fand heute den Besuch einfach nur magisch. Und mein Partner meinte, ja, mach doch eine Podcast-Folge hier am Strand.

Es bietet sich doch wunderbar an. Ich dachte, eigentlich wollte ich eher zu Hause, aber ich war so inspiriert und habe mich dazu hinreißen lassen, eine freie Folge am Strand zu machen. Also wer YouTube sehen kann, der kann kleine Ausschnitte sehen.

Aber ansonsten bist du auch eingeladen, auch klangtechnisch hier auf Spotify das mitzuerleben. Also sei gespannt auf eine kleine freie Folge am Strand von Bali. Nach einem kleinen Intro geht es weiter.

FlowerPower-Podcast. Vom Ja-Saga zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Herzlich willkommen zu einer weiteren Folge meines Podcasts. Heute mal mit einer ziemlich ungewöhnlichen Aufnahme, nämlich vom Strand.

Ich habe jetzt ein mobiles Mikrofon, das auch die Geräusche hier im Hintergrund des Meeres unterdrücken kann. Es ist nicht nur das Meer, es sind auch hier Motorräder unterwegs. Ich dachte, ich mache einfach mal eine freie Folge von einem Strand in Bali.

Es ist einfach wunderbar hier. Ich erzähle einfach mal frei. Es ist eigentlich ein wunderbarer Strand.

Wenn du gerade die YouTube-Folge siehst, dann kannst du auf dem kleinen Bildschirm einen kleinen Ausschnitt sehen. Dieser Strand ist sehr groß. Das Wasser ist ungefähr da hinten, also es ist sehr weit weg.

Es gibt eine ziemliche Spanne von der Brandung bis hin zu den Bäumen. Heute ist das Wasser ziemlich nahe. Das Wasser ist heute etwas kühler.

Wir waren schon einmal hier und letzte Woche waren wir auch schon einmal hier. Ich finde die Kraft des Meeres einfach unglaublich faszinierend. Ja, manchmal verspricht man sich auch.

Mein Element ist das Wasser. Ich liebe das Wasser. Ich habe schon seit jeher das Wasser geliebt, entweder im Schwimmbad oder im Kanusport.

Ich bin einfach gerne am Wasser. Wasser hat unglaublich viele Eigenschaften. Nicht nur, dass Wasser uns ernährt und dass wir Wasser brauchen, dass unser Körper Wasser braucht, sondern dass Wasser auch reinigt auf unterschiedliche Art und Weise.



Entweder dein Geschirr zum Beispiel in der Küche. Du nutzt Wasser eben halt zum Säubern. Oder du nutzt Wasser zum Kochen.

Du kannst auch Wasser zum Reinigen deines Körpers benutzen. Äußerlich, aber auch innerlich. Das heißt, du musst das Wasser nicht trinken.

Rein energetisch gesehen, so empfinde ich das hier nämlich gerade am Strand. Wenn gerade eine Welle kommt, habe ich das Gefühl, als wenn alte Gedankenmuster oder Verhaltensmuster aus meinem Körper über die Füße hinweg einfach ausgespült werden. Und es ist einfach magisch, wenn die Wellen einfach hier so langwierig so reinkommen wie jetzt gerade.

Und ich stehe gerade hier und es kommt eine Welle und das Wasser fließt auch wieder zurück. Es ist einfach nur magisch. Und da stelle ich mir gerade vor, alte Verhaltensmuster und Gefühle oder Emotionen einfach loszulassen über das Wasser.

Und das macht unglaublich viel aus. Energie ist das, was wir ja eigentlich so nicht sehen können oder anfassen können. Ja, es sei denn, du fässt ein Stromkabel an und kriegst einen Stromschlag.

Aber Energie an sich ist ja alles. Alles ist Energie. Dein Atem, dein Fleisch, deine Organe.

Und das, was du isst, ist ja auch Energie. Das wird auch in Energie umgewandelt in deinem Körper, damit du Energie den ganzen Tag hast. Schau, wenn du sagst, ich fühle mich heute ziemlich müde und erschöpft.

Dann liegt es daran, dass du wenig Energie hast. Das kann mehrere Gründe haben. Entweder bist du tatsächlich erschöpft, dann brauchst du ein bisschen Schlaf.

Oder du brauchst eine Nahrung, die dich wieder auf Vordermann bringt. Die dir die nötige Energie schickt. Oder du machst Sport, der dir die nötige Energie zu deinen Lebenszielen wiederherstellt.

Einfach Wahnsinn. Und deshalb finde ich die Kraft des Wassers einfach unglaublich interessant, dass das jetzt gerade aus meinem Körper herausgespült wird. In den letzten Monaten habe ich unglaublich viel erlebt.

Jetzt kommt wieder gerade eine Welle und ich stehe wieder bis zum Knien im Wasser. In den letzten Monaten gab es unglaublich viel aufzuarbeiten. Ganz viele Schuldgefühle, die ich eingesammelt hatte aus der Beziehung zu meinen Eltern.

Erstmal die Beziehung, die meine Eltern miteinander geführt hatten. Und ich ja auch Teil dieser Familie gewesen bin. Meine Eltern leben nicht mehr.

Und da ist eine Dynamik entstanden, in die ich hineingeboren worden bin. Meine Eltern hatten eine hochtoxische Dynamik miteinander. Und ich wurde quasi da reingeboren und das war für mich völlig verständlich, weil ich jetzt gerade wieder eine Welle erwischt habe.

Das ist ziemlich Wahnsinn. Okay, was mache ich jetzt? Einfach nur hier stehen bleiben. Wow, diese Kraft.

Leute, das ist der Wahnsinn. Es ist der Wahnsinn, wie kräftig das Wasser sein kann. Ich bin einfach... Ich greife gerade eine Ehrfurcht über das Wasser.



Den Stand zu halten und das Wasser einfach nur fließen zu lassen. Als wenn mir gerade heute das Universum damit sagt, ich spüre dich heute mal komplett aus von diesem ganzen Müll, den du jahrzehntelang in dir herumgetragen hast. In eine Dynamik, in die ich hineingeboren worden bin.

Und das alles in meinem Gefäß verankert gewesen ist, gespeichert gewesen ist. So wie meine Eltern gelebt haben, musste ich davon ausgehen, dass mein späteres Leben in den späteren Beziehungen genauso sein würde. Und das in den letzten Wochen alles so aufzuarbeiten.

Und ich dankbar bin, einen Partner zu haben, der mir das tagtäglich irgendwie getriggert hat, mit irgendeinem Verhalten, mit irgendeinem Satz. Und plötzlich war die Emotion da und ich habe einfach mein Verhalten markieren lassen. Also es war eine ziemliche Herausforderung, die mein Partner und ich gemeistert haben.

Und es sind ganz viele Schuldgefühle aus meinem Körper herausgeflossen. Und was jetzt hier gerade so an diesem Strand passiert, das Wasser einfach zu nutzen, diese Wellen einfach zu nutzen, um wieder komplett ausgespült zu werden. Und ich stehe hier fast kniemäßig im Wasser.

Für diejenigen, die jetzt das nicht sehen können auf Spotify, beschreibe ich es einfach nur, ich bleibe einfach nur stehen und die Welle unter meinen Füßen oder an meinen Füßen vorbei und spült alles heraus. Ich finde das einfach nur Wahnsinn. Das, was man hier auf dem Hintergrund hört, an diesem Strand, ist sogar das, was in Deutschland nicht so erlaubt ist, nämlich Motorrad zu fahren.

Die Menschen haben ihren Spaß damit. Vor ein paar Wochen, vor drei Wochen, oh, ich gehe noch mal einen Schritt zurück, Hallelujah, meine Güte. Muss man aufpassen.

Ja, vor drei Wochen waren wir schon mal hier an diesem Strand. Und da ist mir auch folgender Gedanke gekommen, da meine Mutter ja ziemlich herrisch gewesen ist. Ich durfte ja nie Motorrad fahren, nie.

Das war quasi verboten. Und seitdem ich hier auf Bali lebe, bin ich halt quasi Beifahrer auf dem Motorrad. Und ja, das ist schon mal das Erste, was ich getan habe, was verboten gewesen ist.

Und das Zweite ist, dass wir dann hier vor drei Wochen an dem Strand mit dem Motorrad gefahren sind. Ein geniales Erlebnis mit einem wunderschönen Sonnenuntergang. Also es ist einfach nur unbeschreiblich, diese Kraft des Meeres und dann diese Dinge einfach zu tun.

Die Freiheit plötzlich zu haben, etwas zu tun, was man in der Kindheit vielleicht verboten bekommen hat. Ja, ich habe heute irgendwie keinen roten Faden. Ich bin einfach nur am Strand.

Ich bin einfach nur dankbar über diese Gegend hier, diese Landschaft, das Wasser, die reinigende Kraft. Und ich bin einfach nur ehrfürchtig dankbar. Vielleicht solltest du auch einen Spaziergang machen und dann mal auch mit diesen Gedanken da reingehen, wenn du mit den Füßen im Wasser bist, dass das Wasser dich reinigt.



Von allen möglichen Emotionen und Schmerz, den du jemals erlebt hast, einfach das mal ins Wasser zu tun. Und im Wasser wird es dann quasi transformiert. Du kannst diese Dinge einfach nicht komplett aus deinem Leben löschen.

Aber du kannst den Schmerz, der dich da oder der dich immer beeinflusst, damit loslassen. Es ist ein Teil von deinem Leben. Irgendein Trauma ist ein Teil von deinem Leben.

Aber es gilt dabei in der Traumabehandlung, es so zu behandeln, dass dieser Trauma oder diese Emotion dich nicht mehr beeinflusst. Und das erlebe ich seit vielen, vielen Monaten, dass viele, viele kleine Traumata, groß oder klein, eine Wendung erfahren haben, eine Transformation. Und plötzlich funktionieren Dinge, die vorher nicht funktionierten.

Und das ist das Schöne an der Persönlichkeitsentwicklung, sich auf diese Dinge einzulassen. Mag es vielleicht unangenehm sein. Ja, man geht noch mal wirklich durch die Hölle.

Aber ich finde diesen Mehrwert der Heilung, ich nenne es mal einfach Heilung, weil du dann wirklich in die Energie kommst, deine Lebensziele zu erreichen. Und so bin ich auch auf Bali gekommen, weil ich die Absicht hatte, eine außergewöhnliche Beziehung zu führen, ein neues Leben anzufangen. Und ich bin seit ein paar Monaten hier und ich bin einfach nur erstaunt, was plötzlich alles so möglich ist.

Und wenn dir diese Folge heute gefallen hat, dann folgen wir doch gerne auf Instagram. Den Link stelle ich hier unten in die Kommentarfunktion rein. Lass doch gerne einen Kommentar da.

Oder wenn du auf YouTube bist, lass doch gerne mal einen Daumen hoch da. Ja, und folge mir auf Instagram oder auf YouTube oder auch hier auf diesem Kanal in Spotify und sammle mehr Erkenntnisse über dich, Mehrwert und den Content, den ich dir dann hier rein stelle. Wie du in deine Kraft kommen kannst, dich selbst zu führen, von einem Ja-Sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit.

Das ist mein Motto. Und ich war früher ein People-Pleaser. Und ja, ich lade dich einfach dazu ein, mir auf diesem Kanal weiterhin zu folgen.

Hab eine schöne Zeit und immer schön Nein-Sagen üben. Uh, da kommt die nächste Welle, die gerade noch was aus meinem Körperspül fehlt. Also, hab eine wunderschöne Zeit und bis zur nächsten Folge.

Ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.

