

Bettina Kreps

Die 12 Seelenfunken

Ausdruckssplitter des Seins

Entdecke und heile deine Seelenfunken

© 2024 Bettina Kreps

Autorin: Bettina Kreps www.bettinakreps.at, www.seelenfunken.at

Umschlaggestaltung: Martin Veleski

Lektorat: Claudia Redl

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN Softcover: 978-3-99139-545-4

ISBN E-Book: 978-3-99139-544-7



Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt.

Jegliche von der Autorin nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung sowie auszugsweisen Nachdruck und Übersetzung.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die im vorliegenden Buch dargestellten Empfehlungen und Methoden sind nach bestem Wissen und Gewissen erklärt. Autor und Verlag übernehmen daher keinerlei Haftung für Nachteile, die sich eventuell aus dem Gebrauch der in diesem Werk erläuterten Empfehlungen und Methoden ergeben können.

*Für die Seelen dieser Welt,
die bereit sind, ihren Funkenflug anzutreten.*

*Für dich liebe Seele, die ihre Vollkommenheit und Einzigartigkeit
immer mehr erkennt und all ihre Seelenfunken
zum Ausdruck bringt, um hier als Mensch zu erstrahlen
und mit ihrer spirituellen Seite
die Welt zu einem besseren Ort macht.*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Ingrid Auer	11
Vorwort	13
Deine Schwächen - deine Stärken - deine Ängste.....	15
Deine Seelenfunken - Ausdruckssplitter des Seins.....	21
Unser männlicher und unser weiblicher Anteil	26
Deine Seelenfunken, deine Seins-Funken	31
Die Schöpferin - die Königin - die Dienende.....	35
Die Schöpferin und die Zerstörerin	36
Die Königin oder die Tyrannin.....	54
Die Dienende oder das Opfer	66
Die Heilerin - die weise alte Frau - die Entdeckerin.....	81
Die Heilerin oder die Saboteurin.....	83

Die weise alte Frau oder die Besserwisserin.....	95
Die Entdeckerin oder der Angsthase	107
Die Magierin - Die Kriegerin - Die Rebellin.....	117
Die Magierin oder die Manipulatorin.....	118
Die Kriegerin oder die Bettlerin.....	133
Die Rebellin oder die Verschwörerin.....	143
Die Mutter - das innere Kind - die Liebende	154
Die Mutter oder die Glücke.....	155
Das innere Kind oder der Trotzkopf.....	165
Die Liebende oder die Vampirin	176
Unsere Kinder und was sie uns sagen möchten.....	189
Funkenflug und nun?.....	191
Mein Danke an euch!.....	194

Vorwort von Ingrid Auer

Die sogenannte Neue Zeit, in der wir heute leben, bringt eine tiefgreifende Transformation in allen Lebensbereichen mit sich. Eine Veränderung, die auch die Weiblichkeit und die Balance zwischen Männern und Frauen betrifft. Frauen dürfen endlich ihre wahre Essenz wiederentdecken und ihre Kraft, Intuition und Weisheit voll ausleben, ohne den Druck, sich den Erwartungen einer männlich geprägten Welt anzupassen. Es ist Zeit, dass Frauen ihre Weiblichkeit nicht länger verleugnen oder anpassen, sondern in ihrer authentischen Stärke leben, indem sie ihre sanften und kreativen Seiten wertschätzen.

Gleichzeitig dürfen auch Männer lernen, eine neue Balance in ihrer männlichen Energie zu finden. Statt die Erwartungen von Härte und Dominanz zu erfüllen, sind sie eingeladen, ihre emotionale Tiefe, ihr Mitgefühl und ihre innere Stärke zu leben. Diese neue Männlichkeit erlaubt es, Verletzlichkeit zu zeigen und gleichzeitig in der eigenen Kraft zu stehen.

In dieser neuen Balance geht es darum, dass Männer und Frauen ihre jeweiligen Stärken respektieren und anerkennen. Die Zeiten des Gegeneinanders sind vorbei. Stattdessen dürfen wir uns auf Augenhöhe begegnen, im Einklang miteinander leben und gemeinsam neue Wege beschreiten. Frauen dürfen ihre Weiblichkeit voll ausleben, während Männer ihre Männlichkeit ohne Vorurteile und alte Stereotypen erfahren können.

Ein wichtiger Teil dieser Transformation ist das Finden des eigenen Seelenfunken – jener inneren Wahrheit, die in jedem Menschen leuchtet. Der Seelenfunke ist der Schlüssel zu deinem authentischen Selbst, zu deiner inneren Weisheit und deinem wahren Weg. In der Neuen Zeit geht es darum, diesen Funken in dir zu entdecken und ihm zu folgen. Es bedeutet, die eigene innere Wahrheit zu erkennen und den Mut zu haben, sie in deinem Leben zu verwirklichen.

Diese Reise zum Seelenfunken erfordert Mut, denn sie führt uns tief in unser Inneres und fordert uns auf, alte Muster loszulassen. Doch es ist auch eine Reise voller Freiheit und Selbstverwirklichung. Indem wir die Balance zwischen unseren weiblichen und männlichen Anteilen finden und unsere eigene Wahrheit leben, können wir in dieser Neuen Zeit unsere volle Kraft entfalten.

Die Neue Zeit ruft uns alle dazu auf, uns neu auszurichten – sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene. Diese Reise zu uns selbst erfordert Mut, denn sie fordert uns auf, alte Muster loszulassen und uns auf das Neue einzulassen. Doch sie ist auch voller Möglichkeiten und Schönheit, denn sie bringt uns in Kontakt mit unserer wahren Essenz. Lass dich von deinem Seelenfunken leiten, finde deine innere Wahrheit und gehe deinen eigenen Weg in dieser neuen, wunderbaren Zeit. Das Buch, das du gerade in Händen hältst, wird dich auf diesem Weg begleiten!

Von Herzen alles Liebe,

Ingrid Auer

www.engelsymbole.at

Vorwort

Ich bin fest davon überzeugt, dass sich jeder Mensch selbst heilen kann. Wir gehen durch eine Zeit der Wandlung und Transformation, wir lenken uns mit allem Möglichen ab, um nicht in unsere Tiefen eintauchen zu müssen. Warum? Warum tun wir das, wo doch unsere größte Sehnsucht darin liegt, frei zu sein? Frei auf allen Ebenen.

Ich habe dieses Buch aus der Sicht einer Frau geschrieben und aufgrund Einfachheit die weibliche Anrede benutzt. Natürlich hat auch jeder Mann seine Seelenfunken und ich freue mich über jeden Mann, den dieses Buch genauso anspricht und der sich auf die Reise zu sich selbst begeben möchte. Mir sind die weibliche Seite der Frau und die männliche Seite des Mannes ein großes Anliegen, da wir in einer Zeit leben, in der noch immer viele Frauen „ihren Mann“ stehen wollen oder müssen oder glauben es zu müssen. Gleichzeitig haben viele Männer noch immer Schwierigkeiten, ihre männliche Seite zu zeigen, da sie uns oft als brutal und negativ vermittelt wurde.

Genau das ist nicht mehr notwendig. Wenn wir wieder beginnen, Frauen Frauen sein zu lassen und den Männern das Mannsein zugestehen, wird eine neue Harmonie Einkehr halten. Wir dürfen Frau sein und unseren Mann Mann sein lassen. Der männliche Weg ist ein anderer als der weibliche Weg und das ist gut so. Versuche nicht, deinen weiblichen Weg männlich zu gehen, denn genau daran wirst du scheitern. Zeige deinen weiblichen Weg und lebe ihn, denn das ist es, was die Welt möchte und braucht.

Mache dir deine männlichen Anteile zunutze, aber lebe sie nicht in der Dominanz. Lebe in Dankbarkeit, diese beiden Seiten in dir zu haben.

Möge dich dieses Buch inspirieren, deinen Weg zu finden und zu gehen. Möge es den Frauen ihre Weiblichkeit und den Männern ihre Männlichkeit heilen helfen.

Es entspringt meiner gelebten Wahrheit und stellt nicht in Frage, dass es nicht noch andere Sichtweisen auf die Funken gibt. Sie können sich ergänzen, decken oder vielleicht genau die andere Richtung beschreiben. Alles hier Geschriebene stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, es soll dich dabei unterstützen, dein Tun zu erkennen, das Warum zu sehen und DEINEN Weg zu finden, indem du deine Seelenfunken herauskristallisierst und die Stärken in ihnen leben lernst.

Es gab eine Zeit, in der die weibliche Energie die vorherrschende Macht auf dieser Erde war. Diese wurde abgelöst und die männliche Energie wurde vorherrschende Macht. Nun geht es nicht darum, wieder diese Macht an uns Frauen zu binden, sondern die Balance zu finden, sich gegenseitig zu stärken und darum, dass sich jeder einzelne seiner Macht bewusst wird und sie weise einsetzt und leben lernt. Die Zeit des Kampfes sollte nun endlich beendet sein und die Balance darf wieder hergestellt werden. Frauen und Männer dürfen sich in Augenhöhe aufeinander zubewegen und dieses Leben gemeinsam gestalten.

Ich möchte dir in diesem Buch meinen Weg zeigen. Er soll nicht die Richtigkeit und Einzigartigkeit deines Weges infrage stellen, es ist ein Weg, mein Weg in meine Mitte und Kraft, mein Weg, um mein Sein hier zu leben.

In Liebe, Bettina

Deine Schwächen - deine Stärken - deine Ängste

Unsere größte Angst ist die Angst vor uns selbst. Die Angst vor unseren Stärken. Wir glauben zwar immer, dass es die Angst vor unseren Schwächen ist, aber genau das Gegenteil ist der Fall.

Es sind deine Stärken, vor denen du Angst hast. Angst davor, sie zu leben. Dadurch bauschen sich deine Schwächen so sehr auf, dass aus der kleinen Maus ein riesiges Monster wird. Je mehr Energie du diesem Monster gibst, desto größer wird es, desto tiefer fällst du hinein in diese Falle der Angst.

Wie jetzt? Nicht die Schwächen ziehen mich runter, sondern die Stärken? Ja! Du kennst doch auch Sätze aus deiner Kindheit, wie:

„Mach dich nicht so wichtig!“

„Stell dich nicht in den Mittelpunkt!“

„Das gehört sich nicht!“

Nun stell dir folgende Begebenheit vor. Dieses kleine Wesen steht vor einer ihr nahestehenden Person (Mama, Papa, Oma, Opa, ...) und erzählt voller Stolz, was sie gerade geschaffen hatte, wie schön sie heute ist oder wie einzigartig sich dieses Wesen fühlt. Dieses Wesen warst vielleicht du? Du erinnerst dich an Begebenheiten wie diese aus deiner Kindheit? Du platzst förmlich voller Stolz und strahlst voller Selbstbewusstsein. Du teilst deinem geliebten Erwachsenen mit, wie schön, wunderbar, herrlich, gut du dich fühlst, plötzlich wirst du maßgeregelt und hörst:

„Das macht man nicht!“

„Sei bescheiden!“

„Nicht du bist der Mittelpunkt!“

Aber was fühlt dieser kleine Mensch, was fühlst du, wenn du voll Stolz zeigst, was du kannst? Du verstehst nicht, warum dich der Erwachsene nicht auch so schön und toll findet. Du kannst nicht nachvollziehen, dass der Erwachsene nur aus seinen Mustern und Erfahrungen heraus handelt und dich aus Angst zurückhält, dein Strahlen zu zeigen. Wir haben Angst, dass uns jemand verurteilen könnte, wenn wir unser wahres, strahlendes Wesen zeigen. Dadurch bremsen wir unsere Kinder ein, die dieses Verhalten aus Natürlichkeit zeigen. Aber genau das darfst du. Zeige dich! Strahle!

Oh doch! Genau Du! Wenn nicht Du, wer sonst?

DU bist der Mittelpunkt deines Lebens!

DU bist die wichtigste Person in deinem Leben!

DU bist das schönste, strahlendste Wesen in deinem Universum!

Und genau mit diesem Strahlen, das du nun endlich zeigst, inspirierst du dein Gegenüber, auch sein Strahlen zu entdecken.

Du hilfst ihm, dieses Strahlen zu finden und zu zeigen.

Zeige dich, so wie du bist!

Zeige dich, so wie du leben möchtest!

Zeige dich, so wie du sein willst!

Zeige dein Strahlen!

Zeige deine Schönheit und stecke alle um dich herum damit an!

Wenn du deine Schönheit, dein Licht lebst, genau dann sind wir in der Liebe.

Genau dann strahlt dein Wesen aus dir heraus mit allen Stärken und mit allen Schwächen.

Du kennst sie, du lebst sie, du liebst sie!

Du siehst ihnen ins Auge und musst sie nicht mehr verstecken!

Du schämst dich nicht mehr für das, was du bist!

Du bist nicht perfekt!

Du bist in Harmonie!

Du bist einzigartig!

Schau in die Natur, die Natur ist nicht perfekt. Sie ist harmonisch, sie ist einfach einzigartig. Sieh dir den Baum an, der krumm wächst. Eine Laune der Natur, denkst du? Nein. Aus seiner natürlichen Intelligenz heraus, weicht er der Energielinie unter sich aus und wächst von ihr weg. Genau dieser Baum fällt dir auf, wenn du in den Wald gehst. Genau dieser fasziniert dich. Das Wunder der Schöpfung, die Kraft und Intelligenz dieses Lebens. Nicht perfekt und doch einzigartig und in Harmonie. Wie würde der Wald auf dich wirken, wenn jeder Baum gleich wäre und in Reih und Glied steht. Wie eintönig wäre unsere Umwelt, wenn alles und jeder gleich wäre. Das gilt auch für dein Leben, die Einzigartigkeit zu erkennen und zu leben. Nicht der Perfektionismus bringt dich ans Ziel. Es ist die Harmonie. Je mehr Harmonie du lebst, desto mehr Balance wirst du in diese Welt hinaustragen. Die Natur lebt es dir vor. Wenn die Bedingungen nicht perfekt sind, mache das Beste daraus. Ändere deine Richtung, wachse in deiner Einzigartigkeit. Erkunde deine Stärken und stelle sie deinen Schwächen gegenüber und du wirst erkennen, dass es genauso viele Stärken wie Schwächen gibt. Und wenn du wirklich ehrlich bist, wirst du viel mehr Stärken an dir erkennen und lernen, deine Harmonie und Einzigartigkeit zu schätzen und zu leben.

Übung:

Notiere auf den folgenden Seiten all deine Stärken und danach deine Schwächen! Mindestens zehn, gerne mehr.

Meine Stärken

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Meine Schwächen

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Nun stelle dir vor, jede Stärke wäre eine Person. Lasse all diese Personen, all diese Teile von dir, auf dich wirken. Wie fühlst du dich?

Nun mache dasselbe mit deinen Schwächen. Stelle dir vor jede Schwäche wäre eine Person. Lass erneut all diese Personen auf dich wirken.

Und nun platziere bei jeder Schwäche eine Stärke von dir und beobachte, wie es sich anfühlt. Schau genau hin! Vielleicht stellst du fest, dass die Schwäche bei genauer Betrachtung sogar eine Stärke ist? Oder das Zusammenspiel von Stärke und Schwäche ist ein harmonisches Bild, diese Stärke unterstützt deine Schwäche in deinem Leben? Oder deine Schwäche hält deine Stärke davon ab, zu schnell oder zu impulsiv zu reagieren?

Spiele einfach mit all deinen Anteilen. Zum Schluss der Übung stelle dir vor, wie sich all deine Teile von dir die Hände reichen. Bedanke dich bei ihnen, verbinde dich mit ihnen und integriere sie in dein Leben. Nimm dir noch einmal das Blatt zur Hand und schreibe zu jeder Schwäche eine Stärke und die positive Auswirkung dieser Verbindung auf dein Leben.

Viel Spaß beim Entdecken neuer Seiten in und an dir. Dies ist nur ein Teil, um dich näher kennen zu lernen. Mit dem Eintauchen in deine Seelenfunken wirst du noch mehr Seiten in dir entdecken.