

NORA ADAMSONS

Edelsteine als Wegbegleiter

Nutze die Kraft von Heilsteinen und Malas
für deine Lebensreise



Inhalt

Vorwort 8

Edelsteine als Schlüssel zu deinen Lebensthemen – So findest du den richtigen Stein 13

Wie du die Edelsteine und Malas für deine spirituelle Entwicklung nutzt 23

Moderne Edelstein-Malas als spirituelles Werkzeug & Begleiter für deinen Lebensweg 49

Pflege und Reinigung deiner Edelstein-Begleiter 65

»Ich bin mein Fels in der Brandung«
Wegbegleiter & Rituale für Urvertrauen, Stabilität & Balance 79

»Ich bin in liebevoller Verbindung mit mir selbst«
Wegbegleiter & Rituale für Selbstakzeptanz, Selbstwert und Selbstliebe 93

»Ich fließe mit dem Leben«
Wegbegleiter & Rituale für Yin-Energie, Sexualität, Genuss und Freude 119

»Ich öffne mein Herz für die Liebe«
Wegbegleiter für wahrhaftige Liebe & erfüllte Beziehungen 135

»Ich erkenne die kleinen und großen Wunder in meinem Leben«
Wegbegleiter & Rituale für Dankbarkeit und Fülle 159

»Ich lasse los, was mir nicht mehr dient«
Wegbegleiter & Rituale für innere Heilung, Vergebung und Neuanfang 171

»Ich bin sicher«
Wegbegleiter & Rituale für Schutz und inneren Frieden 199

»Ich folge dem Ruf meines Herzens«
Wegbegleiter & Rituale, die dich zu deiner Seelenaufgabe führen 217

»Mutig gehe ich meinen Herzensweg«
Wegbegleiter & Rituale für Mut, Optimismus, Energie, Willenskraft und Tatendrang 237

»Ich verbinde mich mit meinem höheren Selbst«
Wegbegleiter & Rituale für Spiritualität und geistige Verbindung 259

Danksagung 278

Vorwort

MEIN GANZ PERSÖNLICHER WEGBEGLEITER FÜR DICH

HALLO, DU WUNDERVOLLER MENSCH, kennst du es, auf der Suche zu sein nach Glück, Erfüllung und Zufriedenheit? Weißt du, wie es ist, dem Leistungsdruck des Alltags nicht mehr standhalten zu können und das Gefühl zu haben, nicht richtig oder gut genug zu sein? Hast du die Erfahrung gemacht, Tag für Tag aufzuwachen und dich zu fragen, was deine Aufgabe hier in diesem Leben ist? Abends ins Bett zu gehen und dich von deinen Sorgen zermürben zu lassen?

Mir ging es ganz ähnlich. Viele Jahre meines Lebens tappte ich im Dunkeln, auf der Suche nach innerer Zufriedenheit, Glück und Erfüllung. Ich habe viel Leid durchgemacht, viele Tränen vergossen und viele schlaflose Nächte mit Grübeleien erlebt. Ich dachte, ich sei anders, nirgendwo schien ich wirklich hinzuzugehören. Ich habe mich gefragt, was falsch mit mir ist.

Ebenso wie ich selbst viele Jahre auf der Suche nach meinem Seelenweg und nach wahrhaftiger Erfüllung war, sind es viele Menschen um mich herum. Das erlebe ich seit vielen Jahren in meinen Beratungen und in meinem Umfeld. Wir alle haben unsere kleinen und großen Lebensthemen, die uns oft tagtäglich oder aber unbewusst herausfordern und die wir wie Wackersteine als unglaublich schweren Rucksack mit uns herumtragen. Es sind all die Überzeugungen über uns, unser Leben und unsere Fähigkeiten, die uns oft davon abhalten, unser ganzes Potenzial zu entfalten und das Leben zu führen, das wir uns wirklich tief in unserem Herzen wünschen.

Wir leben in einer Gesellschaft, die von Schnelligkeit und Leistungsdruck geprägt ist, in der vor allem materielle Dinge von Bedeutung sind. Unser Alltag ist oft von Stress beherrscht und wir



selbst mit unseren Bedürfnissen und tiefsten Wünschen finden meist keinen Platz darin. Dies führt dazu, dass wir den Kontakt zu uns und unserer natürlichen Intuition verlieren und nicht selten fragen wir uns Jahrzehnte später, wer wir sind und was wir da draußen eigentlich tun. Viele Menschen bekommen das auf harte Weise zu

spüren. So viele Krankheiten, psychischer und physischer Natur entspringen aus einer Unzufriedenheit, aus der fehlenden Verbindung zu uns selbst. Lass mich dir in diesem Buch etwas von mir erzählen und meinem Weg zu den Edelsteinen, vielleicht erkennst du Einiges oder es berührt etwas in dir ...

Ich hatte viele schlaflose Nächte, war tiefunglücklich und wollte etwas ändern, um endlich glücklich zu werden. Einen großen Schritt näher zu meinem Glück kam ich, als ich begann, mich an meine Kindheit zurückzuerinnern und mich ehrlich zu fragen, was mir wirklich wichtig ist und was mich die Zeit vergessen lässt.

Schon als Kind liebte ich Edelsteine und konnte mich stundenlang mit ihnen beschäftigen. Ich bewunderte sie und mich faszinierten die Magie, die Ruhe und die Kraft, die sie ausstrahlen. Über die Jahre und in all den Höhen und Tiefen, die zum Leben dazugehören, kehrte ich immer wieder zu den Steinen zurück – und fing an, mich mehr und mehr mit ihnen zu beschäftigen; mit ihnen zu arbeiten, sie zu erforschen, ich las und recherchierte. Immer tiefer tauchte ich in ihre funkelnde Welt ein.

Ich bin jeden Tag dankbar, dass ich diesen Schritt gewagt habe, dass ich den Mut hatte, hinzuschauen, konsequent und ehrlich zu sein



und mich nun Dingen widmen darf, die mir wirklich etwas bedeuten.

Mit der Gründung meines STUDIO NAIONA, meinem Herzensort inmitten Hamburgs, fügte sich meine Liebe zu den Steinen, meine Kreativität, meine Leidenschaft, mit den Händen zu arbeiten und meine Faszination für Spiritualität, für das, was uns Menschen im Innersten bewegt und ausmacht, ganz natürlich zusammen.

Ich glaube nicht, dass es ein Zufall ist, dass die Edelsteine mich immer wieder in ihren Bann gezogen haben. Heute bin ich überzeugt, dass es meine Bestimmung ist, meine Erfahrungen mit ihnen weiterzugeben. Menschen zu helfen, aus dieser tiefen Unzufriedenheit herauszukommen, die ich selbst erlebt habe. Ihnen einen Anker, einen Wegbegleiter an die Hand zu geben und ihnen zu zeigen, dass sie mit ihrem Leid und Kummer nicht alleine sind und es einen Weg gibt, aus der Dunkelheit wieder ins Licht zu treten.

Seit vielen Jahren nun schon umgebe ich mich tagtäglich mit den kostbaren Steinen und mit meinen Malas und arbeite sehr intensiv mit ihnen, wenn es um meine eigenen Themen, Wünsche und Herausforderungen auf meinem Lebensweg geht. In ihrer ganzen Vielzahl und Einzigartigkeit haben sie in mir in den unterschiedlichsten Bereichen so viel Klarheit, Mut und



Vertrauen aktiviert und mich dabei unterstützt, Altes loslassen zu können, um für meine Träume und Wünsche in diesem Leben loszugehen. Sie haben mir dabei geholfen, mein pures Sein zu entdecken, um immer mehr der Mensch sein zu können, der ich im tiefsten Kern bin.

Es ist so schön, zu beobachten, dass sich in den letzten Jahren immer mehr Menschen auf den Weg machen, sich für ihre Spiritualität öffnen und mit Yoga, Meditation und der Arbeit mit den Edelsteinen Licht und Klarheit in ihr Leben bringen möchten. Denn spirituell zu sein bedeutet schon lange nicht mehr, abseits der Gesellschaft zu leben und dem irdischen Leben zu entsagen.

Seit 2013 darf ich meiner Berufung folgen und begleite Menschen auf dem Weg zu sich selbst. Spirituell zu leben, bedeutet für mich, im Hier und Jetzt zu sein und ein Bewusstsein für sich selbst und das eigene Handeln zu schaffen, zu hinterfragen, zu heilen und vor allem: wieder in Kontakt mit sich selbst und der wunderschönen Natur um uns herum zu treten. Zum Ursprung zurückzufinden, von wo aus wir alle einmal als reine, strahlende Wesen gestartet sind. Ich möchte dir in diesem Buch zeigen, dass wir unsere Spiritualität ganz wunderbar in unseren modernen Alltag integrieren können, um in diesem hektischen, herausfordernden und schnelllebigen Alltag, der oft viel Leid hervorbringt, nicht unterzugehen.

WEGBEGLEITER FÜR UNSER LEBEN

Edelsteine und Malas sind ein kraftvolles Tool – als Unterstützer bei der Meditation und genauso als Anker und Kraftspender im Alltag. Sie erinnern uns immer wieder daran, mit uns selbst in Verbindung zu treten. Sie tragen die Weisheit der Jahrtausende in sich, sie funkeln in ihrer ganzen Schönheit für uns und erinnern uns so an das Strahlen und die Schönheit in uns selbst. Sie SIND Natur und bringen uns in unseren ursprünglichen, natürlichen Zustand zurück.

Mit ihren unterschiedlichen Frequenzen und Botschaften können sie unsere in uns schlum-

mernden Fähigkeiten und Qualitäten sanft berühren und aktivieren, sodass wir wieder in unsere ganze Schöpferkraft treten. Ich liebe es und empfinde es als unglaublich heilsam, Rituale mit meinen kraftvollen Begleitern zu kreieren und sie auf mich wirken zu lassen.

In diesem Buch habe ich die großen Themen des Lebens, die so viele von uns Menschen beschäftigen, bearbeitet und für dich aufbereitet und beschrieben, welche Edelsteine dich unterstützen können. Ich habe meine eigenen Erfahrungen mit diesen Themen aufgeschrieben, um dir zu zeigen, dass du nicht der einzige Mensch bist, der von ihnen geprägt bist. Mit diesem Buch möchte ich dir Mut machen, mithilfe deiner Wegbegleiter an dir und deinen Themen zu arbeiten und dir zeigen, wie du lernst, mit ihnen umzugehen und sie sogar ganz auflösen kannst. Und ich möchte dir zeigen, dass du das nicht alleine durchstehen musst, sondern dass du dir Hilfe holen darfst: Deine Wegbegleiter sind immer an deiner Seite!

Gerne gebe ich dir alle meine Erfahrungen und Kenntnisse zu den ausgewählten Steinen mit, die für mich am kraftvollsten für unsere Lebensthemen wie Selbstliebe, Willenskraft und Verbundenheit stehen. Und weil es mir ganz wichtig ist, dass du dieses Wissen für dich, deine wunderbare Persönlichkeit und deine Lebensthemen



anwenden kannst, findest du zu jedem Thema verschiedene kraftvolle Rituale, Meditationen und Praktiken mit deinen Steinen oder deiner Mala, die du direkt anwenden kannst. So bekommst du viel Hintergrundwissen, aber auch die Möglichkeit, selbst zu erfahren und zu fühlen, welche Kraft in den Steinen steckt und wie du dich damit verbinden kannst

Ich freue mich von Herzen, dass du mein Buch in den Händen hältst und ich dich mit auf eine wunderbare Reise in die Welt der funkelnden Edelsteine und Malas nehmen darf. Dieses Buch kann ein Arbeitsbuch, Nachschlagewerk und

richtiger Wegbegleiter für dich sein, der immer an deiner Seite ist und dir Inspiration, Anleitungen und wärmende Worte schenkt, wenn du sie brauchst.

Ich wünsche dir von Herzen, dass du mithilfe der wundervollen Steine und der Arbeit mit den Malas wieder in deine strahlende Schöpferkraft zurückkehrst und deinen Herzensweg in deinem Leben gehen kannst.

EINE HERZENSUMARMUNG

DEINE NORA



Edelsteine als Schlüssel zu deinen Lebensthemen – So findest du den richtigen Stein

Wie es zu jeder Tür den passenden Schlüssel gibt, damit sie sich öffnet, so gibt es passende Steine für uns Menschen. Diese können wir als Schlüssel für unsere Lebensthemen einsetzen. Sie öffnen Türen in unserem Leben, die wir vielleicht vor langer Zeit verschlossen haben. Hinter denen wir bestimmte Erfahrungen weggesperrt haben, die zu schmerzhaft sind, um sie anzuschauen und sie noch einmal zu fühlen.

Doch solche verschlossenen Türen sind wie Blockaden in uns, die uns daran hindern, weiter- oder tieferzugehen. Die uns davon abhalten, uns zu entwickeln und das Leben in seiner Gesamt-

heit und Fülle erleben zu können – uns als Menschen vollkommen zu erfahren, unser wahres Selbst zu erkennen und unser volles Potenzial zu entfalten.

Es gibt über 5.000 Edelsteine, die uns begleiten können. Je nach Entstehungsgeschichte, Kristallstruktur, Mineralklasse und Farbe haben sie eine unterschiedliche Qualität und Botschaft, die sie mit uns teilen. Damit du weißt, welcher Stein der richtige Schlüssel für deine Tür ist, beschreibe ich in diesem Buch bestimmte Lebensthemen. Es sind die zentralen Themen, die in meinen Beratungsgesprächen immer wieder aufkommen und die so viele Menschen beschäftigen.





Wie finde ich mein Thema?

Wenn Menschen zu mir in die Beratungen kommen, wissen sie oftmals bereits intuitiv, mit welchen Fragen sie sich auseinandersetzen möchten oder müssen. Die Klarheit über das eigene Thema kann sich aber auch erst im Gespräch entwickeln, indem ich gemeinsam mit meinen Klient:innen ihre aktuellen Bedürfnisse und Wünsche erforsche. Manchmal braucht es auch etwas Zeit und eine ehrliche Nachinnenschau. Vielleicht geht es dir auch so, dass dich aktuell ein bestimmtes Thema in deinem Leben beschäftigt, es sich vielleicht herausfordernd anfühlt und du nach einer Unterstützung – einem Wegbegleiter – suchst. Vielleicht spürst du ein inneres Ungleichgewicht oder eine Unzufriedenheit, weißt aber nicht genau, was dahinter steckt.



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich selbst auf die Spur zu gehen, und ich gebe dir ein paar Tipps an die Hand, die dir helfen können, mit deinen Lebensthemen in Kontakt zu treten.

Dafür möchte ich dir von meiner persönlichen Erfahrung und meiner daraus gewonnenen Erkenntnis erzählen: Als ich vor vielen Jahren eine Psychotherapie machte, hatte ich das Gefühl, dass die Therapeutin mir gar nicht wirklich helfen kann und ich meine Zeit verschwende. Irgendwann kam jedoch der Moment der Erkenntnis: Die Therapeutin konnte mir natürlich nicht helfen, weil ich nicht aufrichtig zu ihr und vor allem zu mir selbst war. Ich hatte mir zu diesem Zeitpunkt meine wahren Themen, Ängste und Herausforderungen noch nicht wirklich eingestanden, daher war ich auch nicht in der Lage,



von meinen tiefsten Ängsten und Verletzungen zu erzählen und so konnte sie mir nicht helfen. Es war für mich wie ein Aufwachen, als ich erkannte, dass ich wahrhaftig nach innen schauen muss und endlich ehrlich zu mir selbst sein. Ohne Verdrängung oder Selbstverurteilung, mit Mitgefühl und Annahme.

Aus dieser eigenen Erfahrung heraus kann ich jedem Menschen ans Herz legen, wirklich aufrichtig sich selbst gegenüber zu sein, vor den eigenen Themen und Herausforderungen nicht wegzulaufen oder sie unter den Teppich zu kehren. Natürlich fühlt sich das nicht immer leicht an und manchmal haben wir auch nicht die Kraft, die Themen anzugehen. Doch gleichzeitig werden sie weiter in unserem Unterbewusstsein schlummern und vielleicht sogar brodeln, bis der Topf

schließlich überläuft und die Themen an die Oberfläche kommen und uns überwältigen.

Um näher zu dir selbst zu finden, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Wünsche ich mir eine Veränderung in meinem Leben?
- Nehme ich meine Bedürfnisse und Wünsche wahr?
- Was sind meine Träume und Visionen? Wie würde ich gerne leben?
- Zeige ich mich im Außen so, wie ich wirklich bin?
- Bin ich wirklich ehrlich zu mir selbst?
- Gibt es zurzeit ein Thema, das mich sehr beschäftigt?
- Lebe ich nach meinen eigenen Werten oder gibt es Lebensbereiche, die noch nicht im Einklang sind, mit dem, was sich für mich wichtig und richtig anfühlt, z. B. Partnerschaft, Beruf, Gesundheit, Familie, Freundschaften usw.
- Wovor habe ich Angst? Wenn ich keine Angst hätte, dann würde ich Folgendes tun oder sagen ... ?
- Was würde mein höheres Selbst sagen? (Hierzu folgen im Kapitel »Ich verbinde mich mit meinem höheren Selbst« noch Informationen.)

In diesem Buch werden verschiedene Lebens-
themen in unterschiedlichsten Facetten be-
schrieben. Beim Lesen wirst du schnell spüren,
ob sich etwas in dir angesprochen fühlt oder
auch ob du ein Thema ganz klar von dir weisen
möchtest. Ganz oft lohnt es sich, gerade dann ge-
nauer hinzuschauen. Ich habe es schon oft erlebt,
dass Menschen etwas so stark verdrängen, dass
sie es von sich fernhalten. Du kannst nach jedem
Kapitel ein paar Minuten für dich nehmen, in
diese Fragen hineinspüren und beobachten, wel-
che Gedanken in dir aufkommen. Oder du
nimmst ein Notizbuch und schreibst intuitiv
drauf los, was dich gerade beschäftigt und wie du
dich fühlst. Du wirst auf diese Weise sehr schnell
wahrnehmen, welche Themen dich aktuell um-
treiben. Erlaube dir, diese ehrliche Nachinnen-
schau und spüre, was sich dir offenbart.

Wenn sich dir ein Thema ganz klar zeigt, be-
deutet es nicht zwingend, dass es herausfordernd
oder schmerzhaft sein und du es loslassen und
transformieren musst. Vielleicht spürst du ja
auch, dass dich ein Thema besonders glücklich
macht und erfüllt, und du genau diesen Zustand
in einem Stein für dich abspeichern, als Energie-
quelle bewahren möchtest. Auch das ist möglich.
Dein Wegbegleiter kann dich nämlich dabei un-
terstützen, immer wieder in die Energie dieses
Zustands zurückzukommen. Das bedeutet: Wir
müssen unser Thema und den passenden Edel-

stein nicht immer aus einem Mangel heraus wäh-
len, weil wir etwas loslassen oder bearbeiten
möchten, sondern wir können dies auch aus der
Fülle, aus Dankbarkeit und Freude heraus tun.

Diese Fragen können dir dabei helfen, deinem
positiven Thema näherzukommen:

- Was macht mich gerade glücklich?
- Wofür bin ich dankbar?
- Welche besonders schönen Erinnerungen
kommen mir spontan in den Sinn?
- Was löst ein gutes, warmes Bauchgefühl in
mir aus?
- Was lässt mein Herz höherschlagen?
- Was bringt mich zum Lachen?
- Welche Qualitäten sind mir wichtig?

Wie wähle ich den richtigen Edelstein aus?

Es gibt eine Vielzahl an Edelsteinen, die uns mit
ihren wunderbaren Kräften unterstützen. So viel-
fältig unsere Lebens Themen sind, so vielfältig
kann auch die Wirkung der Steine sein. Vielleicht
fragst du dich nun, wie du den richtigen Edelstein

für dein aktuelles Lebensthema finden kannst.
Ich gebe dir Methoden an die Hand, wie du be-
stimmen kannst, welcher Stein zu dir passt.
Dabei musst du nicht hunderte von Steinen ken-
nen, eine bestimmte Auswahl kann ausreichen.

Es gibt zwei verschiedene Wege, die wir gehen
können, um den passenden Stein für uns zu fin-
den: den analytischen oder den intuitiven Weg.
Sowohl auf meiner eigenen persönlichen Reise als
auch in der Arbeit mit meinen Klient:innen habe
ich erlebt, dass beide Wege unglaublich wertvoll
sind. Aus diesem Grund lasse ich beide Heran-
gehensweisen in meine Beratungen einfließen.

DER ANALYTISCHE WEG

Wenn wir den analytischen Weg gehen, dann su-
chen wir ganz gezielt nach einem Stein, der the-
matisch zu unserem aktuellen Lebensthema
passt. Wenn du dich gerade in einer bestimmten
Situation befindest oder vor einer Herausforde-
rung stehst, kannst du genau nach dem Stein
suchen, der dich in dieser Herausforderung un-
terstützen kann. Oder du fühlst dich glücklich
und möchtest genau dieses Gefühl in deinem
Stein verankern. Mittlerweile gibt es unzählige
Bücher, Artikel und Listen im Internet, die uns
darüber aufklären, welcher Stein zu welchen
Qualitäten in unserem Leben passt und wie er
uns dienen kann. Oftmals ist das sehr überwälti-

gend, weil es hunderte von Steinen gibt. Damit
dir jedoch die Suche und Auswahl leichter fällt,
habe ich die wichtigsten Steine und ihre Wirkung
zusammengefasst und du kannst dich an den Er-
klärungen in diesem Buch orientieren. Am Ende
dieses Kapitels findest du eine Tabelle, die die
wichtigsten Edelsteine und die dazu passenden
Themen zusammenführt.

Eine andere analytische Methode ordnet Edel-
steine den Sternzeichen zu. So lässt sich auch der
Geburtsstein eines Menschen bestimmen.

Wenn ich in meinen Beratungen analytisch vor-
gehe, dann beziehe ich die Wirkung des Steines
und die vier wichtige Faktoren, wie diese Wirkung
in den Stein gekommen ist, in meine Überlegun-
gen und meine Auswahl ein: Die Entstehungs-
geschichte, das Kristallsystem, die Zusammen-
setzung und die Farbe sind entscheidende Fak-
toren, die unsere Auswahl beeinflussen. Diese
einzigartigen Merkmale eines Edelsteins geben
Aufschluss darüber, welche Informationen und
energetischen Schwingungen der Stein in sich
trägt und auf welche Weise er auf unser System
und unseren Organismus wirken kann.

Eine auf dich persönlich abgestimmte Edel-
steinberatung kann natürlich auch sehr hilfreich
sein, dich in deinem Prozess zu unterstützen und
die passende Auswahl an Steinen für dich zu fin-
den. Diese persönlichen Beratungen dienen dazu,



deine individuellen Lebensthemen, Bedürfnisse, Wünsche und Herausforderungen kennenzulernen, um daraufhin die richtigen Steine auszuwählen, die genau zu dir und deinen Bedürfnissen passen und wirken dürfen. In den Beratungsgesprächen mit meinen Klient:innen liegt es mir besonders am Herzen, herauszufinden, was sie wirklich brauchen, wo sie gerade stehen, was sie loslassen und bewältigen möchten, was sie sich wünschen und mit welchen Lebensfragen sie sich aktuell beschäftigen. Auf diese Weise kann ich die Menschen kennenlernen und dann analytisch, aber gleichzeitig auch mit intuitivem Gespür die passenden Steine auswählen. Oft

habe ich schon eine intuitive Ahnung, wenn ein:e Klient:in das Studio betritt und ich seine oder ihre Energie spüren kann. Die jahrelange Erfahrung mit den Edelsteinen lässt mich sehr schnell spüren, welcher Stein der richtige ist. Wenn Menschen zu mir ins Studio kommen, gehe ich meistens analytisch vor und gleichzeitig fließt immer mein intuitives Gespür mit ein. Ich lerne den Menschen kennen und wir sprechen über seine Vergangenheit, seine Gegenwart und seine Wünsche und Träume für die Zukunft. All diese Erkenntnisse, mein Gefühl und die Erfahrung helfen mir, die richtigen Steine und Komposition auszuwählen.



»DA GIBT ES EINE STIMME DIE KEINE WORTE NUTZT: HÖRE IHR ZU.«

RUMI

DER INTUITIVE WEG

Wir können auch selbst lernen, auf intuitive Weise unsere Steine auszuwählen. Dabei lassen wir uns von unserem Körper, unserem Bauchgefühl und unserer Intuition leiten. Unsere Intuition ist unser innerer Kompass. Oftmals können wir nicht begründen, warum wir uns zu bestimmten Steinen hingezogen fühlen, doch die Intuition leitet uns und lässt uns spüren, welcher Stein der richtige für uns ist. Wir dürfen uns erlauben, auf unser inneres Gefühl zu vertrauen, auch wenn der Verstand es vielleicht nicht begründen kann.

Oftmals erlebe ich, dass meine Klient:innen intuitiv wissen und fühlen, welchen Stein sie brauchen, bevor wir überhaupt über die Bedeutungen der Steine gesprochen haben. Es kommt oft vor, dass wir gemeinsam vor der Steinwand stehen und sie sich intuitiv einen Stein aussuchten und nicht erklären konnten, warum sie so eine Anziehung und Faszination für diesen Stein spüren. Es ist dieses »innere Gefühl«, das sie den Stein auswählen lässt. Und genau darauf dürfen wir vertrauen. Oft stellen wir danach bei der näheren Analyse fest, dass die Bedeutung des Steines perfekt zu dem Lebensthema passt. Um uns mit unserer Intuition zu verbinden, ist es wichtig, dass wir wirklich offen und bereit dafür sind. Du

kannst dich in einer Meditation mit dir selbst verbinden und dich dafür öffnen, dass du diese feinstofflichen Energien der Steine wahrnehmen kannst und dass sie zu dir fließen.

Probiere es aus! Lies dir zum Beispiel zunächst die Liste der Edelsteine am Ende dieses Kapitels durch. Wenn du merkst, dass dich ein ganz bestimmter Stein anzieht, kannst du nachschauen, für welches Lebensthema ich ihn empfohlen habe und ob dieses Thema dich anspricht.

INTUITION ODER ANALYSE – WELCHEN WEG WÄHLE ICH?

Wenn du dich nun fragst, welchen der beiden Wege du gehen sollst bei der Wahl deiner Steine, kannst du beide Wege und die verschiedenen Ansätze und Herangehensweisen für dich spielerisch ausprobieren. Du kannst sie auch kombinieren und ineinanderfließen lassen und so in den ersten Kontakt mit dir selbst und den Steinen treten. Dies ist eine wunderbare Möglichkeit, dich und deine Lebensthemen besser kennenzulernen und mit den Steinen zu arbeiten.

Gehst du analytisch vor, verbinde dich bewusst mit deinem Lebensthema und wähle den pas-



»DU MUSST VERSTEHEN, DASS ES MEHR ALS EINEN WEG
ZUR SPITZE DES BERGES GIBT.«

Miyamoto Musashi

senden Stein dafür. Möchtest du dich von deiner Intuition leiten lassen, dann kannst du das über dein Auge, deinen Körper oder deinen Geist tun. In meinen Beratungen gehe ich – wie beschrieben – oft beide Wege und verbinde den analytischen Ansatz mit meinen intuitiven Fähigkeiten.

Egal ob wir uns letztendlich dafür entscheiden, unsere Steine analytisch oder intuitiv auszuwählen, gibt es eine wichtige Voraussetzung: Wir müssen uns öffnen und bereit dafür sein, wahrhaftig hinzuschauen, welche Themen gerade präsent sind. Das bedeutet, auch eine tiefe Annahme dafür zu entwickeln, dass bestimmte Themen in unserem Leben auch schmerzhaft und herausfordernd sein können. Wenn wir nicht ehrlich zu uns sind und uns unsere Herausforderungen nicht eingestehen, dann können die Steine natürlich auch nicht entsprechend wirken. Wir brauchen diese Offenheit und das Vertrauen, denn erst so können die Informationen der Heilsteine uns wahrhaftig erreichen.

ANZAHL DER STEINE FÜR DEINE MALA

Wenn du deine Lebensthemen gefunden hast und dich fragst, wie viele verschiedene Steine du

am besten für deine Mala als Kette oder Armband wählst – im ursprünglichen Sinn eine Gebets- und Meditationskette –, lege ich dir ans Herz, nicht zu viele Themen zu verknüpfen. Es geht um die Qualitäten, die wir in unser Leben einladen möchten, also die uns momentan fehlen, an die wir uns zurückerinnern, die wie in uns aktivieren möchten. (Weitere Erläuterungen findest du im Kapitel »Moderne Edelstein-Malas als spirituelles Werkzeug & Begleiter für deinen Lebensweg«.)

Je mehr Themen wir mit einem Wegbegleiter verbinden, desto schwerer und überladener wird auch die Energie, die wir spüren. Wenn du zu viele schwere Themen in deiner Mala verankert hast, kann es passieren, dass du morgens aufwachst, von der Energie überwältigt, weil du selbst gerade nicht in deiner vollen Kraft bist. Dann leg sie eher beiseite oder lass sie zu Hause, anstatt sie immer unterstützend bei dir zu tragen. Es ist wichtig, ehrlich zu sich zu sein und sich einzugestehen, wie viel wir wirklich bereit sind, auf einmal zu tragen und zu ertragen, da uns zu viele Themen überfordern und überwältigen können.

Versuche dich bei der Themenfindung und Wahl der Steine auf die wichtigsten Punkte zu fokussie-

ren und deinen Wegbegleiter dementsprechend zu gestalten. Idealerweise sind zwei oder drei Edelsteine mit einem Thema in deiner Mala verknüpft. Steht ein bestimmtes Thema für sich in deinem Leben, kannst du auch zusätzlich einen separaten Stein hinzuziehen, der genau dafür wirken soll.

WARUM ICH MIT BESTIMMTEN STEINEN ARBEITE

Wie ich bereits erwähnt habe, gibt es insgesamt Tausende verschiedener Edelsteine. Dazu kommt, dass viele in unterschiedlichen Farben erscheinen. Gar nicht so einfach, da den Überblick zu bewahren und sich zu merken, welcher Stein welche Wirkung auf uns erzielt.

Viele der Steine haben eine ähnliche Entstehungsgeschichte und somit auch eine ganz ähnliche Wirkung und Qualität, die sie in unser Leben bringen. Es gibt Menschen, die möglichst viele glitzernde Edelsteine haben wollen – wahre Edelsteinsammler. Ich kann das gut nachvollziehen. Doch ich habe irgendwann beschlossen, mich auf ausgewählte Edelsteine zu beschränken und mich auf ihre Kräfte zu fokussieren.

In meinem Shop biete ich daher auch nur eine gewisse Anzahl von Edelsteinen an, weil es die Auswahl der Kristalle und die Qualität, die man in sein Leben einladen möchte, erleichtert. Stell

dir einmal vor, es lägen mehrere hundert oder sogar tausend Steine vor dir, beschriftet mit Namen und ihren Zuordnungen, die teilweise sehr ähnlich sind. Würde es dir da leichtfallen, dich für den richtigen Stein zu entscheiden?

Mir bestimmt nicht. Ich habe deshalb eine Auswahl an Steinen für dich getroffen, die ich für die unterschiedlichen Lebensthemen am kraftvollsten halte. Je nachdem, was in der Welt gerade so los ist, welche Qualitäten gerade besonders wichtig und im Fokus sind, kommt ein Stein dazu oder ich sortiere Steine wieder aus.

Insgesamt arbeite ich mit rund 25 verschiedenen Steinen. Diese Steine lassen sich zudem kombinieren. In meinen eigenen Schmuckkreationen kombiniere ich meist nicht mehr als maximal drei unterschiedliche Steinarten, die auf ein ähnliches oder das gleiche Lebensthema einzahlen. Zu viele unterschiedliche Lebensthemen in einem Schmuckstück können uns, wie schon beschrieben, zu mächtig erscheinen und überfordern. Ich finde es einfacher, mich zunächst auf ein Thema zu fokussieren, dieses anzugehen, zu bearbeiten und abzuschließen bevor ich mich dem nächsten Thema widme.

Und so wähle ich pro Tag einen Begleiterstein, maximal jedoch zwei oder drei Steine aus, die über den Tag auf mich wirken.

DIE WICHTIGSTEN EDELSTEINE UND IHRE BEDEUTUNG

Achat	Dein Fels in der Brandung	Balance · Stabilität · Selbstbewusstsein · Vertrauen
Amazonit	Pure Lebensfreude	Toleranz · Geduld · Leichtigkeit · Ausgeglichenheit Lebensfreude
Amethyst	Ein Stein für die Seele	Geborgenheit · Ruhe · Intuition · Spiritualität Meditation
Aventurin	Just do it	Mut · Optimismus · Lebenseinstellung Persönlichkeit
Bergkristall	Das Licht in dir	Erkenntnis · Wandel · Entwicklung · Achtsamkeit
Chalcedon	Klare Worte	Authentizität · Ausgeglichenheit · Selbstvertrauen Durchsetzungsvermögen · Rhetorik
Citrin	Shine your Light	Lebensfreude · Offenheit · Entschlossenheit Ausdruckskraft · Dankbarkeit
Jade	Mother Earth	Balance · Harmonie · Gleichgewicht Naturverbundenheit
Roter Jaspis	Super Power	Energie · Mut · Willenskraft · Harmonie Zufriedenheit
Labradorit	Create your Magic	Kreativität · Fantasie
Mondstein	Liebevolle Hingabe	Intuition · Yin-Energie · Natürlichkeit · Freude Empathie
Moosachat	Free yourself	Befreiung · Loslassen · Zuversicht · Inspiration
Rosenquarz	True Love	Liebe · Sensibilität · Harmonie · Aufgeschlossenheit
Schneeflocken- obsidian	Deep Healing	Transformation · Freiheit · Heilung · Selbstreflexion
Süßwasserperle	Spiritual Growth	Geistiges Wachstum · Lebenserfahrung Zufriedenheit · Intuition
Tigerauge	Strong Decision	Fokus · Entschlossenheit · Mut · Entscheidungsfreude
Turmalin	Inner Peace Keeper	Schutz · Abgrenzung · Innerer Frieden · Gelassenheit



Wie du die Edelsteine und Malas für deine spirituelle Entwicklung nutzt

In unserer hektischen, leistungsorientierten Welt vergessen wir allzu schnell, wie viel Wunderbares bereits in uns angelegt ist. Ein Edelstein als unser täglicher Wegbegleiter hilft uns, uns daran zu erinnern und bei uns zu bleiben.

Die Edelsteine und Edelstein-Malas sind ein so wunderbares und kraftvolles Tool, du kannst sie in den unterschiedlichsten Situationen im Alltag anwenden. Über die Jahre habe ich mich sehr viel mit diesen Wegbegleitern beschäftigt, so viel über sie gelesen und zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten ausprobiert. Nach wie vor entdecke ich neue Möglichkeiten, um sie einzusetzen und mit ihnen zu arbeiten.



Die Wegbegleiter haben mir in so vielen Phasen meiner spirituellen Entwicklung zur Seite gestanden, mir als Anker gedient und mich mit ihren Kräften unterstützt. Denn für jedes Lebens-thema gibt es passende Edelsteine.

In diesem Kapitel erzähle ich dir, welche Möglichkeiten es gibt, die Steinfreunde für deine Spiritualität zu nutzen.

