

# DAS KLOPF DICH FREI HANDBUCH

DEIN WEG ZUR INNEREN FREIHEIT UND  
HERZBASIERTEN SOUVERÄNITÄT



ANJA M. STIEBER



LIFE SHIFT VERLAG  
*powered by Anja M. Steiber*

# DAS KLOPF DICH FREI HANDBUCH

---

Der Weg zur inneren Freiheit und  
herzbasierten Souveränität

„Du bist so einzigartig wie dein Fingerabdruck!“

## **Life Shift Publishing**

shift your energy - change your reality

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind dem Urheber vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung in welcher Form auch immer reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

**Wichtiger Hinweis:** Dieses Buch kann ärztlichen und/oder psychotherapeutischen Rat nicht ersetzen. Der Leser ist daher aufgefordert, selbst Verantwortung zu übernehmen und zu entscheiden, ob und wann er medizinische Hilfe in Anspruch nehmen will. Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden, die sich aus dem Gebrauch der in diesem Buch angeführten Inhalte ergeben.

1. Auflage

© 2026 Life Shift Publishing by Anja M. Stieber,  
Greggenhofen 31, 87549 Rettenberg, Telefon: 08327 - 9190232,  
E-Mail: info@anja-maria-stieber.de

**Autorin:** Anja M. Stieber

**Illustration:** Anja M. Stieber

**Graphikdesign/Buchcover:** Anja M. Stieber mit Canva

**Gesamtkonzeption:** Anja M. Stieber

**Herstellung und Verlag:** Life Shift Publishing by Anja M. Stieber

„Ein Herz, das liebt, ist immer  
auf dem richtigen Weg.“

Mahatma Gandhi

### **Hinweis zur Sprache**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch überwiegend die männliche Sprachform verwendet. Selbstverständlich sind dabei stets alle Geschlechter gleichermaßen gemeint.

Die gewählte Form dient ausschließlich dem Lesefluss und beinhaltet keinerlei Wertung oder Ausgrenzung. Vielfalt, Gleichwürdigkeit und gegenseitiger Respekt sind Grundhaltungen dieses Buches.

## DANKSAGUNG

Ohne das unbezahlbare Geschenk des Zuspruchs, der Weisheit und der Geduld von so vielen wunderbaren Menschen wäre „Klopf dich frei - Dein Weg zur inneren Freiheit und herzbasierten Souveränität“, niemals fertig gestellt worden. Mein tiefster Dank gilt meinen Lehrern und Mentoren. Ihre inspirierenden Worte und unerschütterliche Unterstützung wiesen mir den Weg, als ich am meisten suchte. Sie alle haben mir gezeigt, dass herzbasierte Authentizität und damit verbundene Entwicklung von Herzintelligenz nicht nur möglich, sondern lebensverändernd ist.

Ich bin zutiefst dankbar für meine Familie und Freunde, die mich in meinen dunkelsten Stunden aufgefangen und in meinen hellsten Momenten gefeiert haben. Ihr Glaube an mich war die stärkste Motivation, während ich selbst zweifelte.

Ein herzliches Danke geht an all meine Klienten, die mehr als nur Klienten waren. Sie waren ebenso Lehrer, die mir die Vielfalt menschlicher Erfahrungen und Emotionen gezeigt haben. Jede ihrer Geschichten war ein wertvoller Beitrag zu diesem Buch, das du hier in den Händen hältst. Sie trugen maßgeblich auch zu meinem persönlichen Wachstum bei.

Ich bin denen dankbar, die mir als Spiegel dienten, in positiven als in negativen Momenten. Sie halfen mir, mich meinen eigenen Schatten zu stellen und daran zu wachsen, auch wenn es manchmal schmerzhaft war.

Ich danke meinem Sohn, Tristan. Er ist das größte Geschenk, das in meinem Leben bekommen habe. Ich freue mich über sein gutes Herz und bewundere seine Offenheit, sich den Themen des Lebens mutig zu stellen und Vorbild zu sein. Auch für mich.

Ein besonderes Dankeschön geht an meinen Mann und besten Freund, Gerald. Seine unendliche Geduld, sein offenes Ohr und sein ständiges Bestreben, mich auf meinem Weg zu halten, sind unermesslich wertvoll. Er war es, der mich ermutigte, authentisch zu

bleiben, mich nicht ablenken zu lassen und meinem Herzen treu zu sein. Ich danke ihm für die endlosen tiefen Gespräche, sein beispielhaftes herzbasiertes Verhalten und die Souveränität in allem was er anpackt.

Durch die Arbeit an „Klopf dich frei“ lernte ich selbst immer mehr "herzbasiert authentisch sein". Es wurde eine Reise der Selbstentdeckung, Selbsterkenntnis und des tiefen, persönlichen Wachstums. Dieses Handbuch ist mehr als nur eine Sammlung von Worten. Es ist ein Zeugnis für die Kraft des Herzens und der unzähligen Menschen, die mich auf diesem Weg begleitet haben. Dafür bin ich unendlich dankbar.



# INHALT

Verlagshinweis und Urheberrecht	4
Danksagung	7
Inhaltsverzeichnis	9
Vorwort	17

## I. TEIL: DIE REISE BEGINNT VOM KOPF INS HERZ 21

### **KAPITEL 1: Willkommen zu Deinem Weg zu mehr innerer Freiheit 23**

- Dein Herz als Schlüssel zu einem erfüllten Leben 24
- David von Michelangelo als Metapher 25
- Kontext des Buches 26
- Aufbruch. Warum diese Reise dich ruft 27
- Wie du dieses Buch für dich nutzen kannst

## II. TEIL: INNERE HALTUNG & PARADIGMENWECHSEL 29

### **KAPITEL 2: Warum Verstehen allein nicht genügt 31**

- Die Illusion der rein kognitiven Lösung 32
- Warum emotionale Muster nicht durch Denken verschwinden 34
- Konditionierung, Prägung und automatische Reaktionen 36
- Wenn Wissen nicht zu Veränderung führt 38

### **KAPITEL 3: Emotionen als gespeicherte Erfahrung 41**

- Gefühle sind keine Schwäche, sondern Information 41
- Wie Erlebnisse im System verankert werden 43
- Unterdrücken oder Regulieren. Ein entscheidender Unterschied 45
- Warum emotionale Arbeit Mut erfordert 47

<b>KAPITEL 4: Der Paradigmenwechsel: Vom Kontrollieren zum Regulieren</b>	<b>51</b>
• Kontrolle als Strategie des Verstandes	51
• Regulation als Fähigkeit des Körpers	53
• Veränderung geschieht in Zuständen, nicht in Theorien	55
• Warum Wiederholung kein Rückschritt ist	56
<b>KAPITEL 5: Die innere Haltung für deine Reise</b>	<b>59</b>
• Selbstverantwortung statt Selbstverurteilung	59
• Geduld als Transformationsfaktor	60
• Sicherheit im eigenen Nervensystem entwickeln	62
III. TEIL: AUS DER FORSCHUNG - DAS WARUM DEINER REISE	69
<b>KAPITEL 6: Das Erwachen Des Herzens: Mein Weg zu innerer Freiheit, Herzintelligenz und Erfüllung</b>	<b>71</b>
• Die Stürme, Gipfel und Täler meiner eigenen Reise	72
• Psychologische und Philosophische Grundlagen von Klopfe dich frei	73
• Meine Reise: Vom Schmerz zum Erwachen des Herzens	80
<b>KAPITEL 7: Das Herz - Dein innerer Kompass</b>	<b>83</b>
• Was ist das Herz wirklich?	83
• Die Lehren der fünf Herzen für herzbasierter Authentizität	84
• Einführung in die Herzintelligenz	90
• Die Rolle der Herzintelligenz im Alltag	91
• Herzintelligenz durch Soul Tapping	98
• Lerne die Kraft deines Herzens freizusetzen	105
• Das Herz als Zentrum der Transformation	107
<b>KAPITEL 8: Die Unpersönlichkeit des Egos Ein tieferes Verständnis</b>	<b>109</b>

- Lebendiges Beispiel: Annas Weg zur inneren Freiheit 111
- Das Ego als unpersönliche Struktur 116
- Die Konsequenzen der Ego-Identifikation 117

## **KAPITEL 9: „Power vs. Force“ von David Hawkins. 121**

- Was ist „Force“? 122
- Was ist „Power“? 122
- Schöpferkraft und Willenskraft - Der Zusammenhang 123
- Tipps für den Alltag um Power zu trainieren 124
- Eine weitere Übung zur Stärkung deiner Power 125

## IV. TEIL: AUS DER WELT DER EMOTIONEN: DIE HERAUSFORDERUNG DER REISE MEISTERN 131

### **KAPITEL 10: Die Welt der Emotionen 133**

- Warum negative Emotionen die innere Freiheit verhindert 134
- Der Ursprung von Emotionen und ihre Auswirkungen auf unseren Körper 137
- Annas Reise zur inneren Ruhe: Durch Emotionsregulation und Soul Tapping das Ego loslassen 145

### **KAPITEL 11: Mein Ansatz zur emotionalen Befreiung 149**

- Warum die Soul Tapping Solution so wirksam ist 151
- Warum Emotionen regulieren und loslassen so wichtig ist 151
- Der Einfluss der Vergangenheit auf deine Emotionen 152

## **KAPITEL 12: Ursprünge von The Soul Tapping Solution 153**

- Das Energiesystem unseres Körpers - Was Tapping im Körper bewirkt 155
- Wenn unser Energiesystem aus dem Ruder läuft 156
- Traumabewältigung bei Vietnamveteranen (Fallbeispiel von Gary Craig) 158
- Bestandteile der Soul Tapping Solution und dem Video Programm „Klopf dich frei“ 160
- Persönliche Transformation einleiten 163
- Aufschlüsselung der Soul Tapping Solution 168
- Einige Merkmale von Soul Tapping 170

## **V. TEIL: DIE MAGIE ENTFALTET SICH 173**

### **KAPITEL 13: Dein Einstieg in die Soul Tapping Solution Praxis 175**

- Soul Tapping wirkt auf dein Stress- und Gedächtniszentrum in deinem Gehirn 175
- Die Durchführung von Soul Tapping 178
- Schritt für Schritt Anleitung für eine Soul Tapping Sequenzen 179
- Warum sagen wir das Negative? 187
- Das kann Soul Tapping für dich leisten 188
- Hier kann Tapping helfen 190

### **KAPITEL 14: Innere Freiheit durch Soul Tapping 193**

- Die Vergangenheit hinter dir lassen: ein neuer Weg zu Herzintelligenz und innerer Freiheit 194
- Die Macht der Herzintelligenz 194
- Stationen der Transformation: Innere Freiheit gewinnen und das Ego in seine Grenzen verweisen 196
- Erlebe die Magie von Soul Tapping 200
- Deine neue tägliche Routine 203

## VI. TEIL: LERNE DEINE EMOTIONEN KENNEN: DEIN INNERER KOMPASS 205

### **KAPITEL 15: Anleitung für das Kartenset und die Videos 207**

- Das Kartenset mit 52 Emotionen: Ein einzigartiges Werkzeug für deine emotionale Reise 208
- Vorgehensweise 210

### **KAPITEL 16: Beschreibung der 52 Emotionen aus dem Kartenset 215**

- Karte Nr. 1 - Wütend 216
- Karte Nr. 2 - voller Angst 219
- Karte Nr. 3 - Traurig 222
- Karte Nr. 4 - Frustriert 225
- Karte Nr. 5 - Neidisch 229
- Karte Nr. 6 - Eifersüchtig 232
- Karte Nr. 7 - Ausgegrenzt 235
- Karte Nr. 8 - Mutlos 239
- Karte Nr. 9 - Feindselig 242
- Karte Nr. 10 - Verbittert 245
- Karte Nr. 11 - Schuldig 249
- Karte Nr. 12 - Voller Scham 252
- Karte Nr. 13 - Unglücklich 255
- Karte Nr. 14 - Gelähmt 258
- Karte Nr. 15 - Enttäuscht 261
- Karte Nr. 16 - Peinlich 264
- Karte Nr. 17 - Gedemütigt 268
- Karte Nr. 18 - Einsam 271
- Karte Nr. 19 - Unwürdig 274
- Karte Nr. 20 - Verlassen 277
- Karte Nr. 21 - Vernachlässigt 280
- Karte Nr. 22 - Verraten 284
- Karte Nr. 23 - Gekränkt 287
- Karte Nr. 24 - Verärgert 290
- Karte Nr. 25 - Panisch 293

• Karte Nr. 26 - Energielos	296
• Karte Nr. 27 - Voller Hass	299
• Karte Nr. 28 - Misstrauisch	302
• Karte Nr. 29 - Zerrissen	305
• Karte Nr. 30 - Bedroht	308
• Karte Nr. 31 - Unsicher	312
• Karte Nr. 32 - Minderwertig	315
• Karte Nr. 33 - Hilflos	318
• Karte Nr. 34 - Verzweifelt	321
• Karte Nr. 35 - Elend	324
• Karte Nr. 36 - Unzufrieden	327
• Karte Nr. 37 - Resignierend	331
• Karte Nr. 38 - Gleichgültig	334
• Karte Nr. 39 - Reue	337
• Karte Nr. 40 - Beleidigt	340
• Karte Nr. 41 - Nicht gut genug	343
• Karte Nr. 42 - Ohnmächtig	347
• Karte Nr. 43 - Liebe	351
• Karte Nr. 44 - Dankbar	354
• Karte Nr. 45 - Gelassen	358
• Karte Nr. 46 - Hoffnungsvoll	362
• Karte Nr. 47 - Offen	365
• Karte Nr. 48 - im Vertrauen	369
• Karte Nr. 49 - Begeistert	372
• Karte Nr. 50 - Beseelt	376
• Karte Nr. 51 - Zufriedenheit	379
• Karte Nr. 52 - Freude	383

## **KAPITEL 17: Dein neuer Weg mit Soul Tapping** **387**

• Rückblick - Was du bisher gelernt hast	387
• Der neue Weg – Wie es für dich weitergeht	388

VII. TEIL: DIE GEBURT EINER HALTUNG	391
<b>KAPITEL 18: Manifest des souveränen Herzens</b>	<b>392</b>
• Und in diesem Raum liegt Freiheit	392
• Die Frage ist: Wofür?	394
Liste der Referenzen und Buchempfehlungen	395
Über die Autorin	399
Angebote	403

## VORWORT

Es erfüllt mich mit großer Freude, dir heute dieses Buch in die Hand geben zu dürfen. Es ist ein Werk, das aus vielen Jahren Erfahrung, tiefer Leidenschaft und dem Wunsch entstanden ist, eine Methode zu entwickeln, die nachhaltig wirkt und leicht anwendbar ist.

Seit vielen Jahren nutze ich Soul Tapping in meinen Coaching-Sessions. Immer wieder habe ich miterlebt, wie es Menschen geholfen hat, innere Blockaden zu lösen, emotionale Wunden zu heilen und neue Lebensenergie freizusetzen. Die regelmäßige Anwendung von Soul Tapping zeigt immer wieder beeindruckende Ergebnisse. Von kleinen Wundern bis hin zu tiefgreifenden Veränderungen im Leben meiner Klienten. Es sind nicht nur meine Klienten, die diese Transformation gemacht haben, sondern ich selbst habe viele Beispiele in meinem Leben, die rückblickend unglaubliche Wunder waren. Doch ich habe auch festgestellt, dass es in der Selbstanwendung nicht immer leicht ist, dranzubleiben. Viele meiner Klienten berichteten von Mühsal und Unsicherheit, und ich fragte mich: Wie kann ich Tapping für sie und für viele andere, einfacher, zugänglicher und wirksamer gestalten?

Diese Frage ließ mich nicht los. Und eines Nachts, nach vielen Überlegungen und der Suche nach einer Lösung, wachte ich plötzlich mit einer Idee auf: Ein Kartenset mit den häufigsten negativen Emotionen, ergänzt durch passende Tapping-Videos. Eine einfache Methode, bei der Anwender oder die Anwenderin jederzeit und überall mit mir gemeinsam ein Thema klopfen kann.

Von diesem Moment an nahm alles seinen Lauf. Die Idee entwickelte sich weiter. Und mit ihr begann auch ein persönlicher Entwicklungsprozess. Denn ich musste mich meinen eigenen inneren Sabotageprogrammen stellen: dem Perfektionismus, dem Gefühl, es nie gut genug zu machen, und meinem hohen Anspruch an die Inhalte, die ich vermitteln wollte. Dank meiner eigenen Soul Tapping Sessions konnte ich diesen Herausforderungen begegnen, den roten Faden

nicht verlieren und die Fülle an Literatur und Wissen sortieren, die in dieses Werk eingeflossen ist, ohne die Lust zu verlieren.

Das Ergebnis dieser Reise ist nicht nur dieses Buch, das auf über 400 Seiten gewachsen ist, sondern es ist auch ein ganzheitliches Programm. Das Programm besteht aus einem Kartenset mit 52 Emotionen und QR Code zu den jeweiligen Kurz-Tapping-Session, einem Workbook als Begleiter für 3 Monate, 52 Mitmach-Videos für die 52 unterschiedliche Emotionen, die ich in diesem Buch beschrieben habe. Sie sind als Emotionsbibliothek in einen Onlinekurs eingebettet. Ein Basistraining zum Erlernen der Soul Tapping Solution. Es hat über drei Jahre gedauert, bis alles fertiggestellt war, und ich bin unglaublich glücklich und erleichtert, dass ich ein Teil des Programmes, dieses Buch, jetzt mit euch teilen darf.

Soul Tapping hat mich immer wieder aufs Neue überrascht. Es ist erstaunlich, wie schnell und wirkungsvoll diese Methode Emotionen in Bewegung setzt, *Energy in Motion*. Jene Klienten, die Soul Tapping auch zwischen unseren Sessions selbst angewendet haben, kamen so viel schneller voran als diejenigen, die es nur in den Sitzungen nutzten. Dies zeigt mir immer wieder, wie kraftvoll diese Methode ist, wenn sie in die tägliche Routine integriert wird.

Meditation und Visualisierungen sind wunderbare Techniken, um das Nervensystem zu beruhigen und die Vorstellungskraft zu trainieren. Doch die Arbeit mit den Emotionen als Energie, die sich transformieren lässt, macht den großen Unterschied, wenn es darum geht, schnelle Fortschritte und tiefgreifende Veränderungen zu erreichen.

Dieses Buch ist für all jene gedacht, die bereit sind, Verantwortung für ihre emotionalen Themen zu übernehmen und ihre Vergangenheit hinter sich lassen wollen. Mit dem Programm „Klopf dich frei“ kannst du noch tiefer gehen, denn ich gebe dir einen Rucksack an wertvollen Werkzeug auf deine Reise zu dir selbst. Damit du auf dem Weg deine Emotionen regulieren, alte Wunden heilen und dein Leben neugestalten kannst. So, dass dir deine Reise auf der Linie der

Zeit Freude bereitet und du davon profitierst, sowie dein Umfeld durch dich positiv beeinflusst werden kann.

Mit „*Das Klopf dich frei Handbuch*“ startest du deine Reise zur herzbasierten Souveränität. Denn genau dort, im Herzen, liegt unsere größte Kraft. Wenn wir authentisch und ganz wir selbst sind, können wir unsere menschlichen Qualitäten nicht nur leben, sondern auch weitergeben. Gemeinsam können wir so eine starke, herzverbundene Erden-gemeinschaft aufbauen. Eine Gemeinschaft, die auf Liebe, Mitgefühl und gegenseitiger Unterstützung basiert.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude und Erfolg auf deiner Reise. Möge Soul Tapping dich inspirieren, unterstützen und dich zu deiner inneren Freiheit führen.

Herzlichst,

*Anja Maria Stieber*

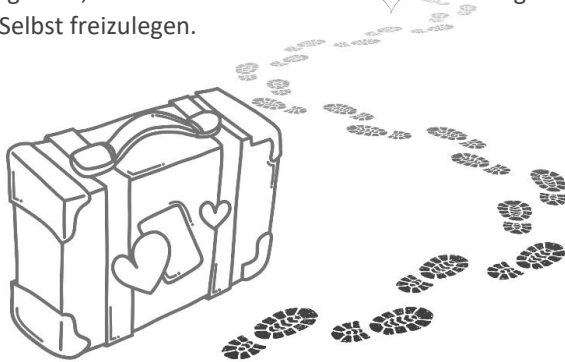
# I. TEIL

## DIE REISE BEGINNT: VOM KOPF INS HERZ

Willkommen zu deiner Reise. Dieses Buch lädt dich ein, den wohl bedeutendsten Weg deines Lebens zu gehen:

**Den Weg zur herzbasierten Souveränität. Es ist eine Reise zu mehr innerer Freiheit, zu einem erfüllten Leben und zu deiner herzbasierten Authentizität.**

Herzbasierte Souveränität und die Verbindung zu unserem Herz sind die Schlüssel zu dieser Transformation und dein innerer Kompass. Unsere Herzen sind nicht nur ein Symbol der Liebe, sondern das Zentrum unserer Intelligenz, Intuition und inneren Kraft. Wie Michelangelos David im Stein verborgen lag, so ist auch deine innere Größe bereit, von dir entdeckt zu werden. Dieses Buch wird dich dabei begleiten, Schicht für Schicht alte Muster abzutragen und dein wahres Selbst freizulegen.



## KAPITEL 1

### Willkommen zu Deinem Weg zu mehr innerer Freiheit

Grüß' Dich! Du bist also da. Dann lass und den Weg ein Stück gemeinsam gehen. Ich freue mich von Herzen, dass du hier bist und die ersten Schritte auf deiner Reise zu mehr innerer Freiheit mit mir gehen willst. Da du dieses Buch in den Händen hältst, spürst du vermutlich, dass es Zeit ist, alte emotionale Blockaden zu lösen, dich von wiederkehrenden Mustern zu befreien und dein Leben bewusster, klarer und authentischer zu gestalten.

Dieses Buch ist keine Lektüre, die man einmal durchliest und dann ins Regal stellt. Es ist eine Einladung zur Selbsterforschung. Die Erforschung deiner Psyche, deiner Prägungen und der energetischen Dynamiken, die dich als Mensch prägen. Es lädt dich ein innezuhalten, zu reflektieren und dich schrittweise mit deiner inneren Wahrheit zu verbinden.

Die Prinzipien, die dir in diesem Buch begegnen, werden sich wiederholen. Das ist kein Zufall. Transformation geschieht nicht durch einmaliges Verstehen, sondern durch wiederholtes Erleben. Unterschiedliche Perspektiven vertiefen das Verständnis. Wiederholung schafft Integration. Und Integration führt zu nachhaltiger Veränderung.

#### **Du kannst dieses Buch auf verschiedene Weise nutzen:**

- Lese Kapitel für Kapitel und folge dem natürlichen Aufbau.
- Schlage gezielt Abschnitte auf, die dich besonders ansprechen.
- Kehre immer wieder zu Themen zurück, die dich herausfordern.

Es geht nicht darum, möglichst schnell voranzukommen. Es geht darum, ehrlich zu werden. Und zwar mit dir selbst.

## Dein Herz als Schlüssel zu einem erfüllten Leben

Vielleicht fragst du dich, warum wir uns in diesem Buch so intensiv mit dem Herzen beschäftigen.

Warum ist es so zentral?

Aus meiner langjährigen Arbeit mit Menschen und aus eigener Erfahrung, weiß ich: **Das Herz ist mehr als ein Organ**. Es ist das Zentrum unserer tiefsten Gefühle, unserer Intuition und unserer inneren Ausrichtung. Viele von uns leben überwiegend aus dem Kopf heraus. Wir analysieren, planen, bewerten. Gleichzeitig folgen wir unbewussten Mustern, die wir selten hinterfragen.

„Vertraue deinem Herz. Denn es war bereits vor deinem Gehirn da!“ Autor unbekannt

In unserem Herzen liegen Weisheit, Mitgefühl und Klarheit. Dort befindet sich eine Art innerer Masterplan, deine Blaupause. Sie beschreibt nicht ein festes Schicksal, sondern deine innere Ausrichtung, deine Werte und dein Potenzial.

Doch dieser innere Kompass wird oft überlagert: durch alte Verletzungen, Ängste, Glaubenssätze und Konditionierungen. Diese unbewussten Programme beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln; manchmal stärker, als uns bewusst ist. Emotionen wie Angst, Wut, Scham oder Trauer sind nicht einfach „negativ“. Sie sind Hinweise. Sie zeigen, wo alte Erfahrungen noch in uns wirken. Wenn wir sie nicht regulieren, steuern sie uns. Wenn wir lernen, mit ihnen bewusst umzugehen, gewinnen wir Souveränität.

Souveränität bedeutet, inmitten äußerer Umstände innerlich ruhig zu bleiben. Es bedeutet, Entscheidungen aus Klarheit zu treffen. Nicht aus Angst oder Reaktivität. **Ein souveräner Mensch handelt nicht impulsiv, sondern bewusst.** Diese innere Freiheit ist kein Zufall. Sie ist das Ergebnis emotionaler Reife.

## **David von Michelangelo als Metapher**

Michelangelo sagte, die Figur des David sei bereits im Marmorblock enthalten gewesen. Er habe sie nur freigelegt.

Genauso verhält es sich mit uns.

Der rohe Stein steht für all das, was unser wahres Selbst verdeckt: Zweifel, Selbstkritik, alte Überzeugungen wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich verdiene kein Glück“. Diese inneren Schichten sind oft über Jahre gewachsen. Doch unter ihnen liegt bereits deine authentische, kraftvolle Persönlichkeit.

Transformation geschieht nicht in einem dramatischen Moment. Sie geschieht Stück für Stück. Jede bewusste Auseinandersetzung mit einer Emotion, jeder reflektierte Gedanke, jede ehrliche Selbstbeobachtung ist wie ein Meißelschlag, der das Überflüssige entfernt.

**Es geht nicht darum, jemand anderes zu werden. Es geht darum, dich freizulegen.**

Dieser Prozess braucht Geduld, Selbstmitgefühl und Mut. Alte Muster lösen sich nicht durch Druck, sondern durch Bewusstheit. Wenn wir beginnen, unsere Emotionen nicht länger zu verdrängen, sondern zu regulieren und zu integrieren, entsteht echte Freiheit.

Emotionale Souveränität bedeutet, nicht mehr von unbewussten Programmen gesteuert zu werden, sondern aus innerer Klarheit zu handeln.

## **Kontext des Buches**

In diesem Buch wirst du eine Methode kennenlernen, die dich dabei unterstützt, emotionale Blockaden sanft und wirksam zu lösen: meine Weiterentwicklung der Emotional Freedom Techniques (EFT), die ich „The Soul Tapping Solution“ nenne.

Soul Tapping verbindet Bewusstheit, Emotion und Körperarbeit. Durch das gezielte Aktivieren bestimmter Punkte am Körper in Verbindung mit bewusster innerer Ausrichtung entsteht ein Prozess der Regulation und Integration.

Ein freies Herz zu entwickeln bedeutet, Verantwortung für die eigenen Emotionen zu übernehmen. Es bedeutet nicht, Gefühle zu unterdrücken, sondern sie zu verstehen, zu regulieren und in innere Stärke zu verwandeln.

Dieses Buch verbindet psychologische Erkenntnisse, energetische Perspektiven und persönliche Erfahrung. Die hier vorgestellten Inhalte basieren auf jahrzehntelanger Forschung im Bereich der energetischen Psychologie sowie auf praktischer Anwendung in Coaching und Selbstarbeit.

Viele Menschen, mit denen ich arbeite, Akademiker, Führungskräfte, kritische Denker haben erfahren, dass emotionale Regulierung kein esoterisches Konzept ist, sondern ein präziser, nachvollziehbarer Prozess. Und genau diesen Prozess wirst du in den kommenden Kapiteln Schritt für Schritt kennenlernen.

Wenn du dich auf diese Reise einlässt, wirst du nicht jemand anderes werden. Du wirst dich erinnern, wer du schon immer warst.

Und genau dort beginnt wahre innere Freiheit.

## **Der Aufbruch. Warum diese Reise dich ruft**

Vielleicht spürst du es schon eine Weile. Dieses leise Ziehen in dir. Eine Sehnsucht nach mehr Klarheit. Mehr Freiheit. Mehr Echtheit. Nicht, weil dein Leben falsch ist, sondern weil da etwas in dir weiß, dass es noch tiefer, wahrhaftiger, stimmiger sein darf.

Der Aufbruch beginnt selten laut. Er ist kein Paukenschlag. Er ist eher ein stiller Entschluss: *So wie bisher möchte ich nicht weitermachen.* Vielleicht war es eine Krise. Vielleicht eine Enttäuschung. Vielleicht einfach Müdigkeit vom Funktionieren. Und doch liegt in genau diesem Moment eine Kraft.

**Du entscheidest dich nicht, jemand anderes zu werden.**

**Du entscheidest dich, dir selbst näherzukommen.**

Diese Reise ruft dich, weil dein Herz längst weiß, dass Freiheit nicht im Außen entsteht, sondern in der Art, wie du mit dir selbst umgehst. In deiner Fähigkeit, deine Emotionen nicht länger als Gegner zu betrachten, sondern als Wegweiser. In deiner Bereitschaft, Schicht für Schicht das abzutragen, was nicht mehr zu dir gehört.

Der Aufbruch bedeutet nicht, dass du alles hinter dir lassen musst. Er bedeutet, dass du beginnst, bewusster zu leben. Dass du Verantwortung übernimmst. Und zwar nicht aus Druck, sondern aus Würde.

Und vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment.

Nicht morgen.

Nicht, wenn alles perfekt ist.

Sondern jetzt.

Denn diese Reise beginnt nicht irgendwo da draußen.

Sie beginnt in dir.

**Vielleicht spürst du nach diesen Gedanken sowohl Inspiration als auch Fragen.**

- Wie gelingt dieser Weg konkret?
- Warum bleiben manche Muster so hartnäckig bestehen, selbst wenn wir sie längst verstanden haben?
- Und weshalb reicht bloßes Wissen oft nicht aus, um wirklich frei zu werden?

Bevor wir tiefer in die Hintergründe und später in die Methode eintauchen, ist es wichtig, einen Moment innezuhalten. Veränderung geschieht nicht allein durch gute Absichten oder durch intellektuelles Begreifen. Sie beginnt mit einer inneren Haltung, mit der Bereitschaft, anders hinzuschauen und gewohnte Denkweisen zu hinterfragen.

Im nächsten Teil geht es deshalb nicht um Technik und noch nicht um konkrete Schritte. Es geht um einen Perspektivwechsel. Um das Verständnis dafür, wie Veränderung wirklich entsteht. Und warum sie weniger mit Kontrolle und mehr mit bewusster Regulation zu tun hat.

Erst wenn wir diesen Paradigmenwechsel vollziehen, wird der weitere Weg klar und stimmig.

Und genau dort setzen wir nun an.

## **Wie du dieses Buch für dich nutzen kannst**

Vielleicht fragst du dich inzwischen, wie du mit all dem umgehen sollst. Ob du dieses Buch von vorne bis hinten lesen solltest. Ob du Übungen markieren, Notizen machen, dir Zeitpläne setzen sollst.

Doch dieses Buch ist kein Projekt. Es ist eine Begleitung.

Du musst nichts leisten, während du liest. Du musst nicht schneller verstehen als du fühlst. Du musst nichts beweisen. Weder dir noch irgendjemandem.

Manche Kapitel werden dich sofort ansprechen. Andere vielleicht irritieren. Manche Gedanken werden dir vertraut erscheinen, als hättest du sie längst gewusst. Andere werden Widerstand auslösen. All das ist Teil deines Prozesses. Du kannst dieses Buch linear lesen, Seite für Seite, wie eine Reise mit klarer Route. Du kannst aber auch springen. Zurückkehren. Verweilen. Pausen machen.

Es gibt keine richtige Geschwindigkeit. Vielleicht liest du einen Abschnitt und spürst, dass er nachklingt. Dann erlaube dir, nicht sofort weiterzugehen. Entwicklung geschieht nicht nur im Verstehen, sondern im Nachwirken. Oft arbeitet ein Gedanke in uns weiter, während wir längst wieder im Alltag stehen.

**Dieses Buch möchte kein Tempo vorgeben. Es möchte einen Raum öffnen.**

- Ein Raum, in dem du dich selbst beobachtest.
- Ein Raum, in dem du ehrlich wirst.
- Ein Raum, in dem du dich nicht optimieren musst, sondern dir begegnen darfst.

Du wirst merken, dass sich manche Inhalte wiederholen oder aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet werden. Das ist kein Zufall. Innere Veränderung geschieht selten durch einen einzelnen Impuls. Sie entsteht durch wiederholte Berührung. Vielleicht wirst du nicht sofort große Veränderungen bemerken. Vielleicht sind es zunächst kleine Verschiebungen: ein Moment mehr Bewusstheit, ein Atemzug mehr Abstand, ein leiserer innerer Vorwurf. Unterschätze diese Momente nicht.

**Transformation ist oft leise.**

Wenn du dieses Buch nutzt, dann nicht, um dich zu korrigieren, sondern um dich besser zu verstehen. Nicht, um jemand anderes zu werden, sondern um näher bei dir anzukommen.

Und vielleicht ist genau das der eigentliche Sinn dieser Reise:

- Nicht das Ziel zu erreichen.
- Sondern bewusster unterwegs zu sein.
- Mit mehr Klarheit.
- Mit mehr innerer Weite.
- Mit mehr Verantwortung, ohne Härte.

Und wenn du an irgendeiner Stelle spürst, dass ein Gedanke dich tiefer berührt, dann bleib dort einen Moment. Nicht, um ihn zu analysieren. Sondern um ihn wirken zu lassen.

Denn das, was wirklich transformiert, geschieht nicht im schnellen Weiterlesen.

Es geschieht in der Begegnung.

Mit dir.

## **52 Emotionen**

Im Laufe deiner Reise durch diese Buchseiten wirst du im weiteren Verlauf auf die 52 Emotionen stoßen, die in diesem Buch beschrieben sind. Sie sind kein Katalog, den man abhaken muss, keine Liste, die man korrekt zuordnen sollte. Sie sind eine Einladung zur Differenzierung.

Viele von uns sprechen von „gut“ oder „schlecht“, von „positiv“ oder „negativ“. Doch zwischen Wut und Zorn, zwischen Traurigkeit und Melancholie, zwischen Angst und Unsicherheit liegen feine Nuancen. Und genau in diesen Nuancen beginnt Bewusstsein. Je genauer du deine Emotionen benennen kannst, desto klarer wird deine innere Orientierung. Nicht um dich zu analysieren, sondern um dich besser zu verstehen. Eine Emotion, die benannt werden kann, verliert oft ihre diffuse Schwere. Sie wird greifbar. Beweglich. Vielleicht entdeckst du dabei Gefühle, die du lange übergangen hast. Vielleicht erkennst du Muster, die sich wiederholen. Vielleicht stellst du fest, dass manche Emotionen dir vertraut sind, andere jedoch kaum Raum hatten.

Diese 52 Emotionen sind wie Wegmarken auf deiner Reise. Du musst nicht alle durchschreiten. Aber du darfst sie kennenlernen. Und mit jeder bewussten Begegnung wächst deine Fähigkeit zur inneren Differenzierung und damit zur Regulation.

- Denn wer unterscheiden kann, kann auch steuern.
- Wer benennen kann, kann auch begleiten.
- Und wer begleiten kann, muss sich nicht mehr überwältigt fühlen.

So wird dieses Buch zu mehr als einer Lektüre.

Es wird zu einer Landkarte deiner inneren Landschaft.

Und du beginnst, dich in ihr zurechtzufinden.

### **Und jetzt lade ich dich ein zum III. Teil dieser Reise**

Bis hierher hast du einen inneren Perspektivwechsel vollzogen. Du hast verstanden, dass emotionale Muster nicht durch Denken allein verschwinden. Dass Regulation eine Fähigkeit ist. Und dass Wiederholung Teil von Entwicklung ist.

### **Nun stellen sich ein paar logische Fragen:**

- Was geschieht im Körper, wenn Emotionen aktiviert werden?
- Wie werden Erfahrungen gespeichert?
- Und warum wirkt Regulation überhaupt?

Im nächsten Teil geht es um diese Grundlagen.

Du erhältst einen Einblick in neurobiologische Zusammenhänge, in die Funktionsweise des Nervensystems und in die wissenschaftlichen Hintergründe, auf denen diese Arbeit basiert. Nicht, um Theorie anzuhäufen, sondern um ein tragfähiges Verständnis zu entwickeln. Veränderung wird nachhaltiger, wenn sie nicht nur erlebt, sondern auch eingeordnet werden kann.

Der III. Teil gibt dir dieses Fundament.

ENDE DER LESEPROBE