



GANZHEITLICHE HEILUNG  
AUF ALLEN EBENEN



STEFFEN LOHRER

Masterclass

younity



# ÜBER STEFFEN LOHRER



Steffen Lohrer ist Personal Coach, Therapeut für buddhistische Psychotherapie und seit 15 Jahren Heiler.

# EINFÜHRUNG IN DIE GANZHEITLICHE HEILUNG



Ein Problem der heutigen Medizin ist die Konzentration auf einzelne Symptome – das führt dazu, dass Menschen zwar kurzfristig geheilt werden können, nach einem halben Jahr aber wieder die gleiche oder eine ähnliche Krankheit zurückkommt.

Steffen Lohrer verfolgt mit seiner Methode den Ansatz, nicht nur an einzelnen Symptomen mit einzelnen Methoden zu arbeiten, sondern alles ganzheitlich zu sehen.

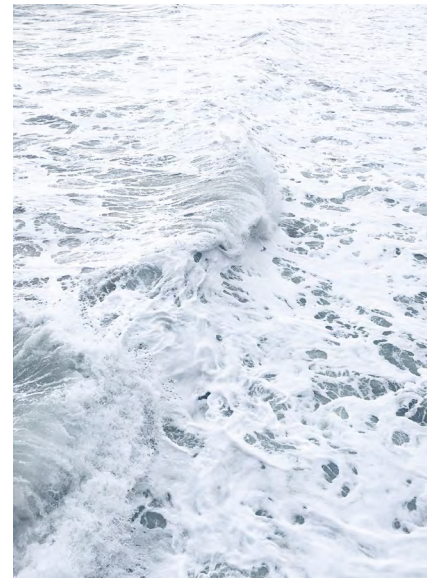
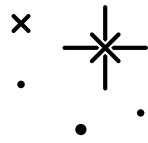
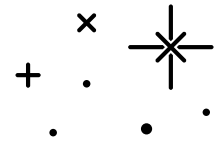
Das Ziel dieser Masterclass ist es, dich in die Selbstermächtigung zu bringen, damit Selbstheilung geschehen kann. Du erhältst sehr einfache Methoden, damit die Energie wieder fließen kann, die Lebensenergie, die Selbstheilungskraft und vor allem die Selbstermächtigung, um deinen inneren Heiler zu wecken, so dass du dich selbst heilen kannst.

Wie komme ich also zu ganzheitlicher Heilung,  
die auch dauerhaft bleibt?

Einer Heilung auf allen Ebenen:

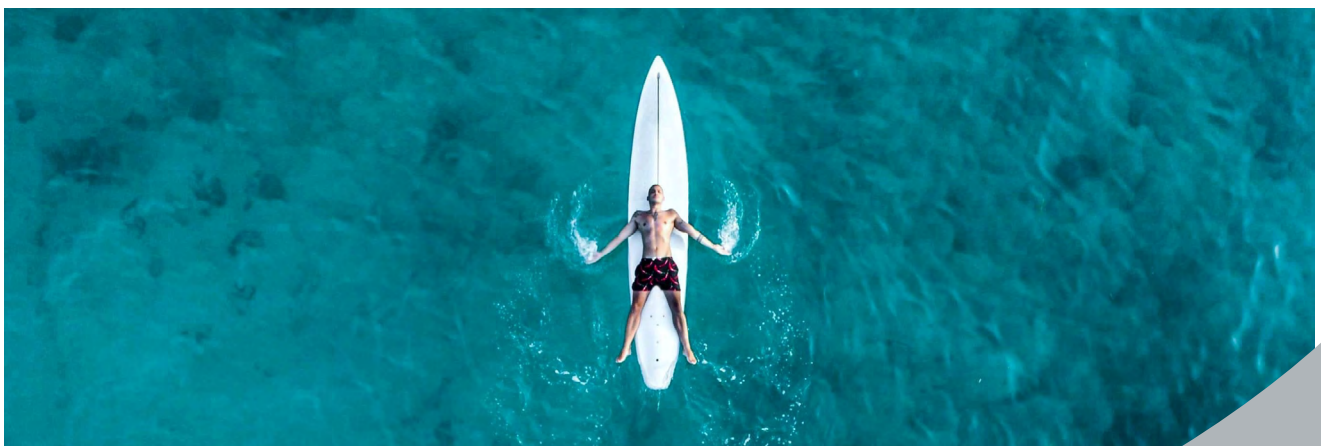
körperlich, mental, psychisch, energetisch  
und im Bewusstsein.

# KÖRPERLICHE EBENE



Diese Ebene ist relativ simpel:

Bewegung tut gut, Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und wenn man einen Beinbruch hat, dann geht man zum Arzt und lässt diesen dort behandeln



# MENTALE EBENE

Die Kraft der Gedanken ist unglaublich stark, Gedanken haben eine Art Frequenz und wir selbst ein energetisches Feld, in dem alles gespeichert ist. Gedanken, Gefühle – das sind Frequenzen.

Alles, was in diesem Feld gespeichert ist, hat eine Schwingung und zieht oftmals ähnliche Schwingungen im Außen an. Deshalb sind unsere Gedanken und Gefühle so unglaublich wichtig, denn sie entscheiden, was wir im Außen wahrnehmen und welche Situationen und Menschen wir anziehen.

Hier spielt auch unser Unterbewusstsein eine große Rolle:

95 % aller Gedanken spielen sich dort ab.

Welche Glaubenssätze habe ich vielleicht aus der Kindheit übernommen?

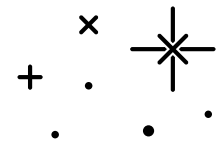
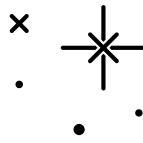


## Einige Beispiele:

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin ein\*e Versager\*in.
- Ich kann das nicht.
- Ich schaff's nicht.
- Ich gehöre nicht dazu.

→ Es gibt wunderschöne Transformationsmethoden dafür, denn es ist hier unglaublich wichtig, wo ich meinen Fokus habe. Habe ich den Fokus auf den positiven Gedanken oder habe ich den Fokus auf das Schlechte in der Welt? Unsere Einstellung ist unglaublich wichtig für unsere Gesundheit.

# EMOTIONALE EBENE



Was ist die Hauptursache für Krankheiten? Die WHO hat festgestellt, dass bei etwa 90% der Krankheiten die Hauptursache Stress ist. Nicht einfach auf körperlicher Ebene, sondern Stress in der Psyche: Wenn mein System etwas wahrnimmt, was es als gefährlich interpretiert, wird sofort hier im autonomen Nervensystem der Sympathikus aktiviert und lässt Adrenalin und Cortisol ins Blut schießen. Der Körper bereitet sich so auf Kampf oder Flucht vor. Der Schlaf und die Verdauung werden gestört und das Immunsystem geschwächt. Wir werden von unserer Selbstheilungskraft abgeschnitten.

Also alles, was in Richtung Entspannung geht, hilft bei der emotionalen Heilung. Ob das Tai Chi, Yoga, Qigong oder Waldspaziergänge sind, auch Meditation ist sehr hilfreich.

→ Die höchste Frequenz entsteht bei den Emotionen Dankbarkeit, Mitgefühl und Liebe.

Daher ist es wichtig, das System emotional zu beruhigen.



# ÜBUNG

## DIE MIKROPAUSE



Nimm dir immer mal zwischendurch Zeit, deine Schultern etwas gerade zu rücken, lächele. Atme einfach ein paar Mal ganz tief in den Bauch. Durch diese tiefe Bauchatmung aktivierst du sofort den Parasympathikus, der für die Entspannung zuständig ist.



→ Stelle dir gerne eine Erinnerung, vielleicht einen Gong, der dich mehrmals am Tag daran erinnert, eine Mikropause einzulegen.

# TRIGGER TRANSFORMATION

Die wirkungsvollste Methode,  
um in die innere Gelassenheit zu kommen,  
ist die Triggertransformation.

Alles, was wir im Außen wahrnehmen, wie wir reagieren, erfolgt durch einen Trigger. Sei es über die Augen, Ohren oder die Nase. Also alles, was wir fühlen, sehen, hören oder riechen können. Stoße ich dann auf schmerzhaftere Erinnerungen, also die mir weh getan haben, kommt plötzlich eine automatische Reaktion.

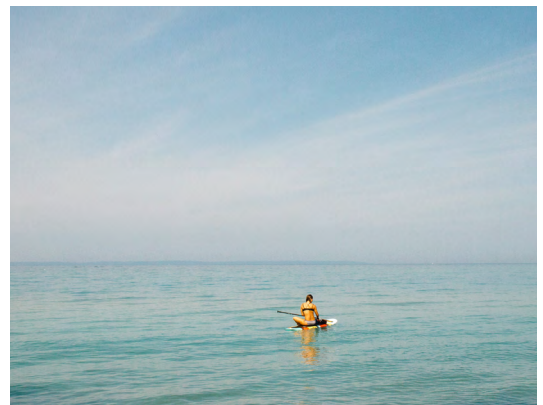


→ Schau doch mal genau hin und überlege Dir, was Dich am meisten runterzieht.

- Wo liegt der Triggerpunkt in deinem Leben, der dir die Energie raubt?

# TRIGGER TAGEBUCH

Fertige dir ein Trigger Tagebuch an, dieses Tagebuch kann sehr kurz gefasst werden.



→ Du kannst dazu dein Handy oder ein Notizbuch verwenden.

Immer wenn du merkst, dass dir etwas Energie entzieht oder du getriggert wirst, stelle dir diese fünf Fragen:

## Frage 1:

Was war der Trigger oder der Auslöser, der mich dazu gebracht hat?

## Frage 2:

Welche Gedanken hatte ich dazu? (Bsp.: Wenn mich jemand kritisiert hat, war der Trigger:  
→ Jemand hat mich kritisiert)

## Frage 3:

Wie war das Gefühl, das ich dabei hatte? (evtl. Wut, Angst?)

## Frage 4:

Warum verhalte ich mich, wie ich mich gerade verhalten habe? (rechtfertige ich mich oder lasse ich mich klein machen)

## Frage 5:

Wo in meinem Körper war das Gefühl?

# DIE TRANSFORMATION:

Etwas Neues muss her.



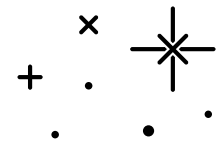
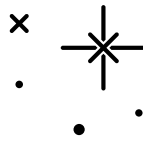
Sei es eine neue Vorstellung oder wie du reagierst. Dann braucht es außerdem Wiederholung, meistens schafft man dies in 4-6 Wochen, so lange braucht das Gehirn, weil es die Emotionen dazu braucht. Weiss ich also einmal, was meine 1, 2, 3 Trigger sind, dann kann ich mir morgens, manchmal auch abends,

einfach nur zwei bis drei Minuten vorstellen, dass der Trigger kommt. Dann bin ich vorbereitet und ich kann so reagieren, wie ich es am liebsten habe. Also stelle ich mir schon einmal meine „ideale Reaktion“ vor. Dann fühle ich, als ob ich ideal reagieren würde. Immer und immer wieder. Das verdrahtet mich dann neu.

Die Quintessenz daraus ist:

**Selbststeuerung.**

# ENERGETISCHE EBENE



Steffen ist irgendwann zu der Erkenntnis gekommen, dass er selbst Menschen heilen kann und diese wahnsinnige Kraft in seinem System hat.



- Warum funktioniert Heilung und wie kannst du ganz einfach Selbstheilung bei dir bewirken?

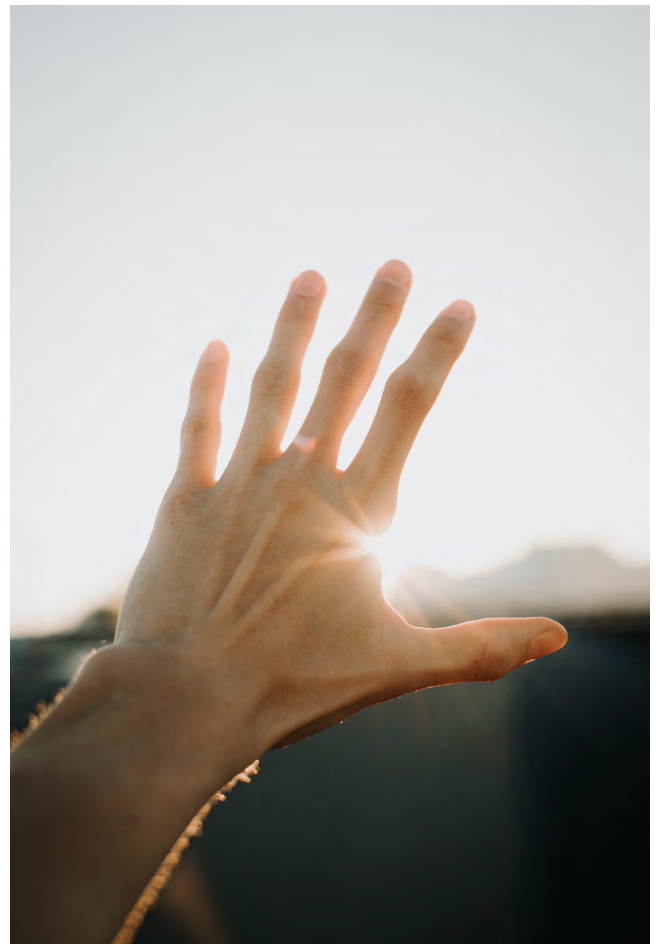
Doch – nicht nur er hat diese Kraft, sondern jeder Mensch, auch DU!

# ÜBUNG

## SPÜRE DIE ENERGIE



→ Reibe deine Hände und lade sie so energiefisch auf, dann schließe deine Augen und führe die Hände langsam zueinander, mehrfach und in verschiedenen Geschwindigkeiten.



- Spürst du, wenn du dich auf deine Hände konzentrierst, dass es irgendwann kribbelt?

# PRAXISÜBUNG

## ENERGETISCHE HEILUNG



Setze dich bequem hin und sei präsent in deinem Körper.

Nimm deinen Atem wahr, nur wahrnehmen, ohne ihn zu ändern.

Zähle runter von zehn bis null.

Komme so langsam in einen entspannten Alphazustand.

Jetzt öffne deinen Herzraum in deiner Vorstellung. Mach dich weit.

Wenn du möchtest, verbinde dich nun mit einer höheren Intelligenz, mit einem höheren Selbst, einem Geist für Gott, dem Universum, was auch immer für dich stimmig ist.

Erinnere dich daran, welche hohe Kraft die Intention der eigenen Gedanken auf die Heilung haben kann.

Auf geistiger Ebene bist du schon perfekt.

Du bist Fülle, Liebe, gesund. Die Blaupause existiert.

Du musst dich nur daran erinnern und kannst gerne deine Hand auflegen an eine Stelle, die für dich gerade schmerzhaft ist, die dir Probleme bereitet oder die einfach nur verspannt ist.

Wenn du keine körperlichen Themen hast, kannst du dir ein Thema in deiner Psyche vorstellen, was dich im Moment behindert, was für dich im Moment unheilsam erscheint.

Und kannst dich nun erinnern, dass du selbst jetzt schon Fülle bist, Liebe, Gesundheit.

Lasse jetzt bedingungslose Liebe strömen, einfach ja, zu allem, was passiert.

Da setzt die Intention von Gesundheit, Fülle, Liebe und alles darf laufen.

In dem Moment kann alles geschehen.

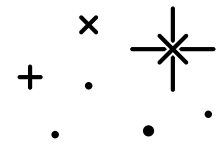
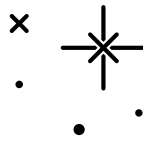
Jetzt sei einfach dankbar für alles, was sich zeigen soll. Lass los.

Sämtliche Erwartungen dürfen gehen. Und du vertraust, dass alles passiert, was passieren soll.

Atme noch einmal tief aus und öffne die Augen.

→ Das war eine beispielhafte Selbstheilung, die unglaublich tiefgehend ist.

# BEWUSSTSEINS EBENE



Steffen macht mittlerweile hauptsächlich Fernheilungen, da es genauso gut funktioniert, wenn man sich einfach verbindet. Auch du kannst das machen, du kannst dich verbinden mit einer höheren Intelligenz.

Frage dich:

- Wie fühlst du dich, wenn du gesund bist?

→ Das ist die Intention.



# ÜBUNG

## ZUR SELBSTTHEILUNG



Setz dich gerne bequem hin.

Konzentriere dich auf deinen Körper.

Nimm deinen Körper wahr.

Komm zu deinem Atem, Konzentration auf den Atem ohne Bewertung. Einfach nur neugierig zuschauen, wie der Atem einfließt und wieder fließt.

Dein System darf sich entspannen.

Und jetzt zähl einfach von zehn auf null zurück in deiner Vorstellung. Du kannst auch laut sprechen. Langsam von zehn auf null.

Und mit jeder Zahl entspannst du mehr und mehr.

Tiefer und tiefer. Und wenn du bei Null angekommen bist, setzt du die Intention der Heilung in deiner Vorstellung.

Du stellst dir also vor, wie du dich fühlen würdest, wenn du gesund wärst, körperlich und psychisch gesund.

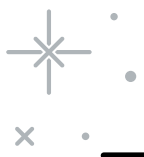
- Wie nimmst du dich wahr?

Mit Gesundheit. In absoluter Fülle und Gesundheit.

- Wie fühlt sich das an?

Du kannst du noch den Satz sagen:

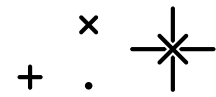
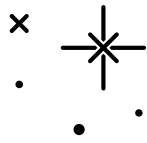
Ich bin gesund.



# ZUSAMMENFASSUNG



# ZUSAMMENFASSUNG



Entwickle Achtsamkeit, werde ruhiger,  
lade mehr Stille in dein Leben ein.

Vor allem:

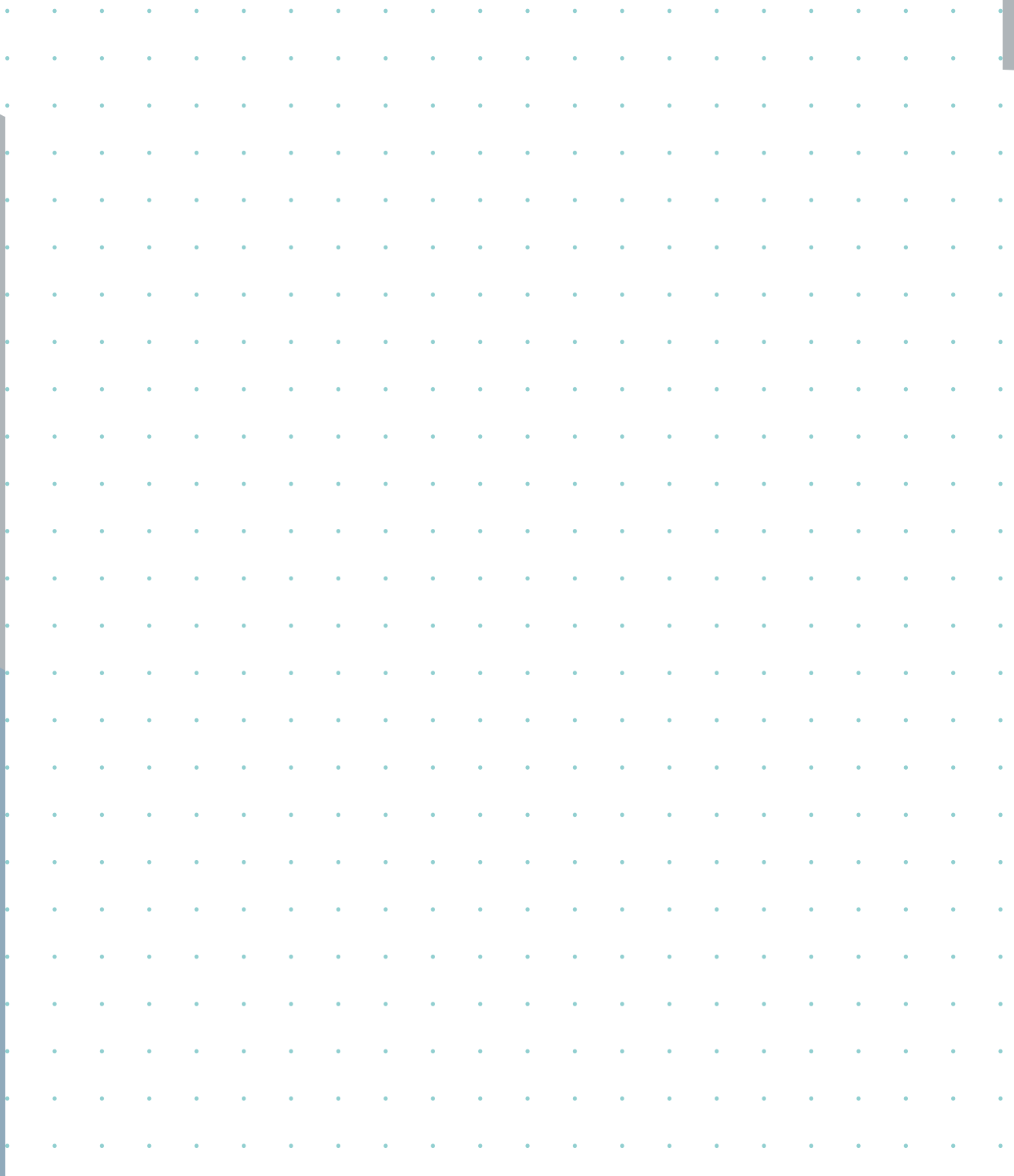
Ändere deine Einstellung. In dem Moment, wo du die Einstellung drehst und nicht mehr gegen das Leben kämpfst, sondern dem Leben vertraust und vielleicht sogar erkennst, wie deine wahre Natur ist, was du wirklich bist, hinter allen Facetten, hinter dem Ego, dass du reines Bewusstsein bist, bist du ganzheitlich geheilt.

Und dann wird dein Leben ein anderes werden. Es wird eine große Transformation hin zu innerer Gelassenheit geben.

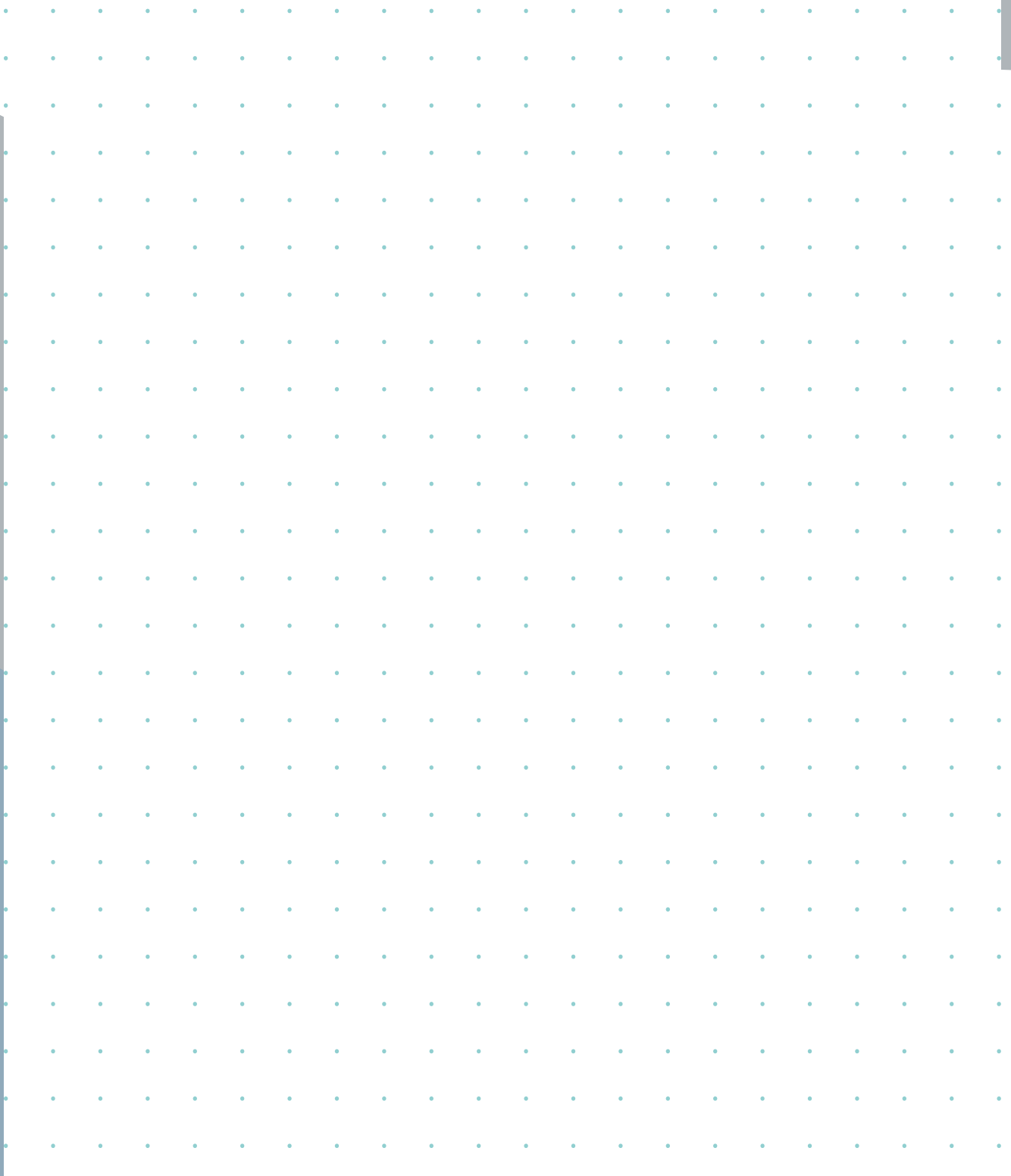


WIR SEHEN UNS DORT!  
ALLES LIEBE

# NOTIZEN

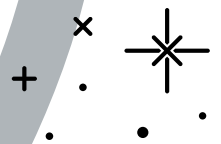


# NOTIZEN



# GANZHEITLICHE HEILUNG AUF ALLEN EBENEN

STEFFEN LOHRER



younity