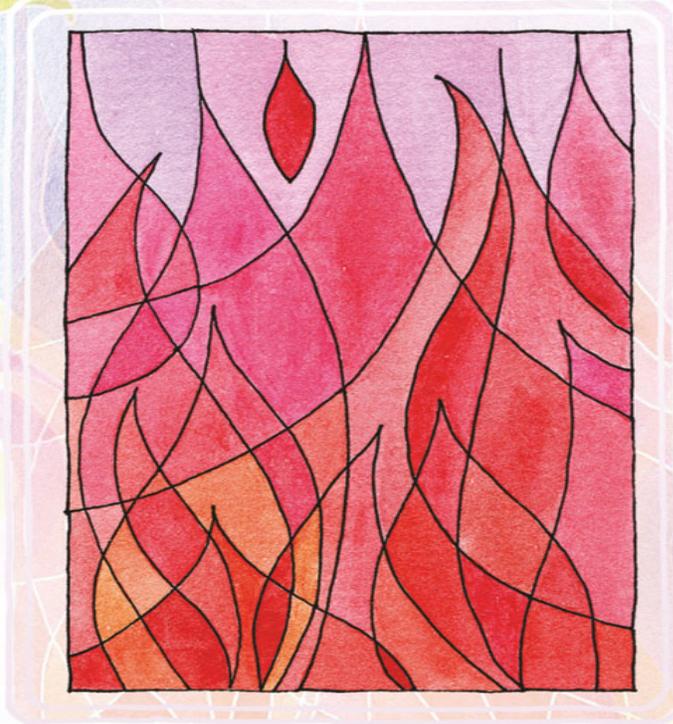


Barbara Arzmüller

12 Schätze der Seele



Wie du den Reichtum
deiner inneren Kräfte
entdecken und
leben kannst

Aquamarin Verlag

Barbara Arzmüller

12 Schätze der Seele

Wie du den Reichtum
deiner inneren Kräfte
entdecken und leben kannst



Aquamarin Verlag

Deutsche Originalausgabe

1. Auflage 2021

© Aquamarin Verlag GmbH

Vogelherd 1 • D-85567 Grafing

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

Bildnachweise: © Barbara Arzmüller

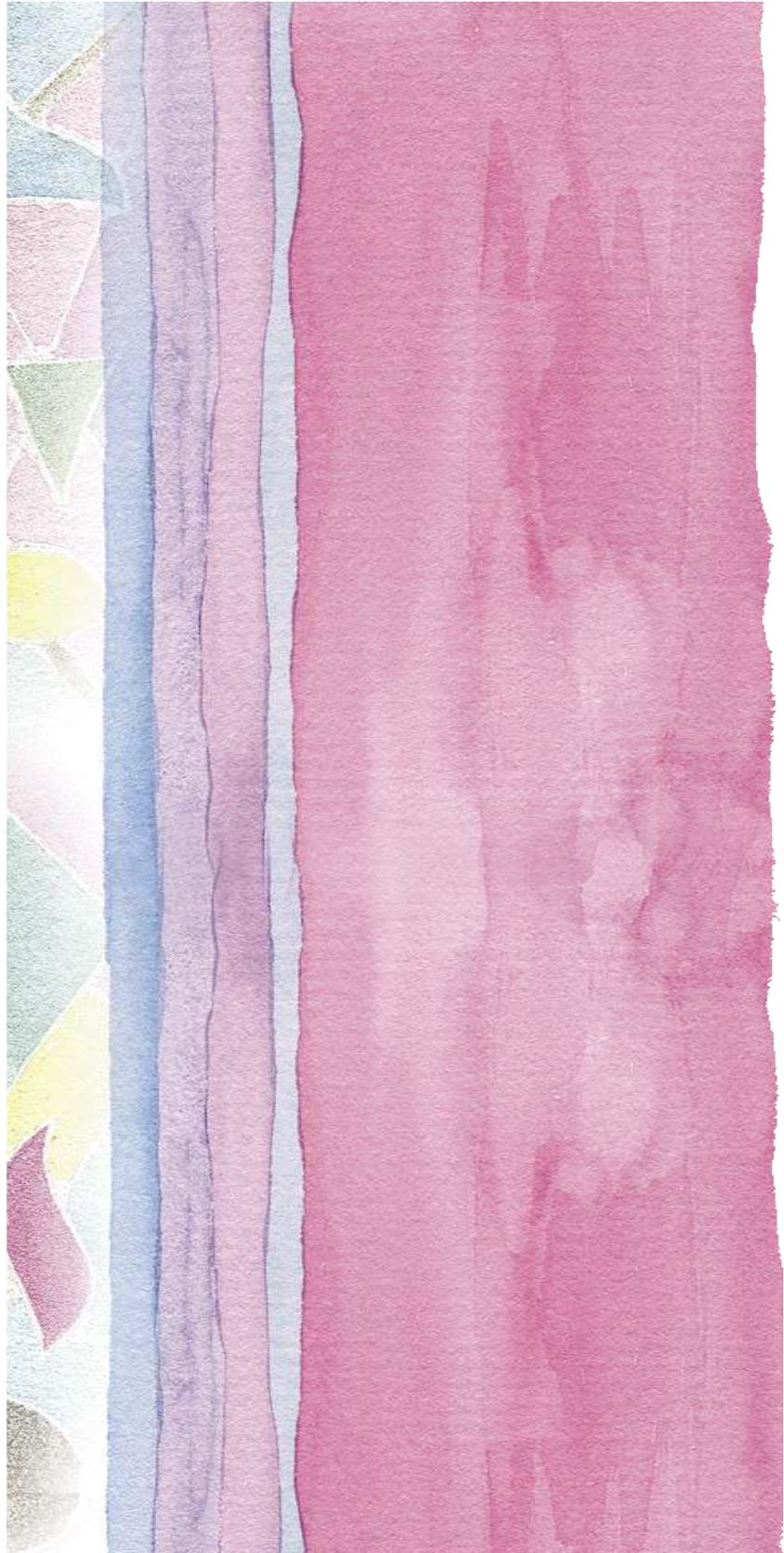
ISBN Printausgabe 978-3-89427-895-3

ISBN eBook 978-3-96861-282-9

Barbara Arz Müller

Zwölf Schätze der Seele

Wie du den Reichtum deiner inneren Kräfte
entdecken und leben kannst





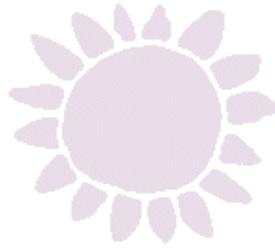
Barbara Arzmüller

12 Schätze der Seele

Wie du den Reichtum
deiner inneren Kräfte
entdecken und leben kannst



Aquamarin Verlag



Inhalt

Vorwort

Einleitung

Teil 1

Die zwölf Energien – deine Seelenschätze stellen sich vor

Die Willenskraft und die Kriegerin

Die Sinnlichkeit und die Genießerin

Der Frohsinn und die Entdeckerin

Das Gefühl und die Romantikerin

Die Macht und die Schöpferin

Die Ordnung und die Gärtnerin

Die Schönheit und die Künstlerin

Die Transformation und die Schamanin

Das Glück und die Lebenskünstlerin

Die Weisheit und die Meisterin

Die Freiheit und die Visionärin

Die Spiritualität und die Heilerin

Teil 2

Heilende Farben und Symbole für die Balance der Seelenschätze

Rot für die Balance der Willenskraft

Grün für die Balance der Sinnlichkeit

Gelb für die Balance des Frohsinns

Silber für die Balance des Gefühls

Gold für die Balance der Macht

Sand für die Balance der Ordnung

Rosa für die Balance der Schönheit

Magenta für die Balance der Transformation

Blau für die Balance des Glücks

Schwarz für die Balance der Weisheit

Türkis für die Balance der Freiheit

Lila für die Balance der Spiritualität

Teil 3

Praktische Wege - Wohnen und Leben

mit den Schätzen der Seele

Wohnen und Leben mit der Willenskraft

Wohnen und Leben mit der Sinnlichkeit

Wohnen und Leben mit dem Frohsinn

Wohnen und Leben mit Gefühl

Wohnen und Leben mit der Macht

Wohnen und Leben mit der Ordnung

Wohnen und Leben mit der Schönheit

Wohnen und Leben mit der Transformation

Wohnen und Leben mit dem Glück

Wohnen und Leben mit der Weisheit

Wohnen und Leben mit der Freiheit

Wohnen und Leben mit der Spiritualität

Teil 4

Spirituelle Wege - Bilder und Meditationen für die Schätze der Seele

Assoziationen

Ausblick

Danke

Die Autorin

Vorwort

Ihr Lieben,

wie freue ich mich, euch mein neues Buch präsentieren zu können. Meine Freude beim Schreiben war groß, und so hoffe ich, dass auch ihr Freude beim Lesen habt und nach und nach eure Seelenschätze entdeckt. Es begeistert mich immer wieder festzustellen, welche reichen Möglichkeiten uns allen zur Verfügung stehen. Als Teil der Schöpfung tragen wir das Universum als Essenz in uns.

Aus einem besonderen Grund habe ich für dieses Buch die persönliche Anrede mit dem „Du“ gewählt. Darauf nämlich reagieren die inneren Kräfte unmittelbar. Mit dem Du werden diese beim Lesen auch auf der unbewussten Ebene angesprochen und wachen sofort auf; und weil die meisten Menschen, die meine Bücher lesen, Frauen sind, wollten sich die Seelenkräfte gern in der weiblichen Form vorstellen. Ich vermute, dass alle anderen Lesenden damit klarkommen werden.

Wie du vielleicht weißt, bin ich Innenarchitektin und habe außerdem mit Feng-Shui, Astrologie und dem Familienstellen gearbeitet. Meine Wissensgebiete findest du in diesem Buch wieder. Das heißt, du wirst auch vieles über Farben und Einrichtungsstile lesen und einiges über das alte Planetenwissen erfahren. So kann es interessant sein festzustellen, bei welchen der beschriebenen Seelengefährtinnen du dich wie zu Hause fühlst. Vielleicht spiegeln diese die Venus oder den Mars in deinem Horoskop wider? Dennoch: In diesem Buch geht es nicht ums Einteilen und Ausschließen. Vielmehr möchte ich dich einladen, in dich hineinzufühlen und die Sehnsüchte deiner Seele aufzuspüren. Werde, wie du sein willst!

Die zwölf Seelenschätze stellen sich zunächst selbst vor, wie gesagt, in der weiblichen Form. Sie haben so ihre Eigenarten, aber sympathisch sind sie alle. In Teil 2 findest du Ideen aus der Alltagswelt, mit denen du diese inneren Schätze anregen kannst. In Teil 3 erreichst du die Seelenenergien auf der spirituellen Ebene und kannst sie anregen und harmonisieren - über Farben, Symbole, Bilder und Meditationen. Weil ich selbst gern meditiere, habe ich mich zu jeder Seelenkraft in eine schöne Meditation versenkt und aus dieser Tiefenentspannung heraus angefangen zu malen. Entstanden sind die „Seelenschatz-Bilder“. Es ist mir eine Ehre, wenn sie helfen dürfen, die Schätze deiner Seele zum Glänzen zu bringen.

Entdecke deine Schätze, deine Talente, deine Kraft. Traue dich. Fühle deinen göttlichen Kern. Fühle, dass dir die Welt offensteht. Ich freue mich, wenn du dich mit diesem Buch auf eine innere Reise begibst und dein Leben schließlich die Richtung nimmt, die du dir wünschst.

Möge das Buch deine Seele berühren und dir die Botschaft überbringen, wie du dir ein schönes Leben erschaffen kannst. Lasse deine inneren Schätze leuchten!

Alles Liebe

Barbara Arzmüller

Einleitung

Der Reichtum der Welt, ihre Schönheit und ihre Kraft stehen dir zur Verfügung. Das Universum ist unendlich reich. Und es ist nicht nur so, dass wir vom Universum umgeben sind. Es ist auch in uns. Daher tragen wir alle Schätze der Schöpfung in uns.

Lasse dich nicht einschränken. Du bist ein göttliches Wesen und daher vollständig, genau so, wie du bist; denn du bist nicht nur dieser Mensch oder jener Typ. Vielleicht lebst du zeitweise nur einen Teil deiner Möglichkeiten, aber in dir trägst du alles. Das Wissen darum haben Kinder noch. Im Lauf der Entwicklung geht es uns oft verloren. Dann verlieren wir den Zugang zu unserer Schöpferkraft, zu unserem göttlichen Kern, und vertrauen nicht mehr darauf, dass sich jeden Tag unendlich viele neue Chancen bieten. Wir suchen nach Orientierung im Äußeren, vergleichen uns mit anderen Menschen - und laufen in die Irre. Für andere kann gerade etwas ganz anderes wichtig sein als für uns.

Da wir alle eigenständige Wesen sind und uns auf einer unterschiedlichen Stufe der Entwicklung befinden, ist es nahezu unmöglich, eine Wahrheit zu finden, die für alle gilt. Was für den einen gut ist, kann für den anderen schlecht sein. Was dem einen nutzt, kann dem anderen schaden. Was den einen antreibt, kann den anderen lähmen. Das gilt für die Lebensführung im Allgemeinen, für Ernährung, Wohnen und Kleidung und auch für die Heilmittel.

Daher wird es immer weniger funktionieren, einen Weg zu finden, der für alle Menschen gleichermaßen gültig ist. An dieser Forderung würden wir scheitern. Lasst uns beginnen, uns auf uns selbst zu konzentrieren und

herauszufinden, was uns guttut. Dazu gilt es, anderen Menschen mit achtsamer Toleranz zu begegnen und zu wissen: Für sie kann in diesem Moment etwas Anderes das einzig Richtige sein.

Uns allen gemeinsam ist die Erfahrung, dass wir als Seelen auf dem Planeten Erde inkarniert haben. Wir sind ausgestattet mit reichen Fähigkeiten und Möglichkeiten. In unserer Kreativität können wir den göttlichen Funken erkennen. Wir wissen: Wir tragen den ganzen Reichtum der Schöpfung in uns. Wir Menschen sind nicht einseitig veranlagt. Jeder hat alle Kräfte zur Verfügung. Nur die Art, wie und ob wir diese Kräfte nutzen, ist ungleich stark ausgeprägt. Zwar ist es durchaus sinnvoll, sich nicht um alle Bereiche gleichzeitig intensiv zu kümmern, denn dabei würde man vielleicht nichts wirklich gut machen. Schade ist es, wenn wir mehrere Bereiche komplett brachliegen lassen. Eine Blockade baut sich auf, wenn wir glauben, wir hätten diese Anlagen gar nicht - während wir sie doch im Grunde unseres Herzens schmerzlich vermissen. Gerade dann ist es unerlässlich, sich daran zu erinnern: Wir tragen alles in uns. Wir sind zu sehr großen Entwicklungen fähig. So viele herrliche Qualitäten sind in unserer Seele angelegt. Es ist wunderbar und heilend, sie alle kennenzulernen. Sie sind wie Wesenheiten, die unsere besten Freunde sein können. Du kannst sie auch gern mit Schatztruhen vergleichen, die du nur zu öffnen brauchst. Hier ist die Willenskraft, da die Sinnlichkeit, dort die Ordnung. Dann gibt es die Schönheit, die Transformation und die Weisheit. Weitere Energiefelder sind der Frohsinn, das Gefühl und auch die Macht. Nicht zu vergessen sind so schöne Werte wie das Glück, die Freiheit und die Spiritualität.

Es erweitert das Bewusstsein, um die unterschiedlichen Energien zu wissen und sie kennengelernt zu haben. Manche Menschen glauben, sie hätten keine künstlerische Ader. Andere überlassen das Heilen ausschließlich den Fachleuten. Wieder andere betrauen unbewusst ihre Partnerin damit, die Kommunikation zu führen oder Gefühle zu zeigen. Das heißt, die meisten Menschen konzentrieren sich in ihrem Leben lediglich auf ein oder zwei Qualitäten, dabei sind sie mit allen ausgestattet - und zwar reichlich.

Die Auswahl von zwölf Energien ist nicht zufällig. Die Zahl 12 gilt in vielen Kulturen als heilig. Da gibt es die 12 Hauptgottheiten im griechischen Olymp, die 12 Paläste für die 12 Gottheiten im Himmel der Germanen, die 12 Stämme in der Bibel, die 12 Apostel Jesu, die 12 Tiere im chinesischen Horoskop, die 12 Ruhnächte und die 12 Feen im Märchen, nicht zu vergessen, dass Tag und Nacht aus jeweils 12 Stunden bestehen und das Jahr in 12 Monate eingeteilt ist. In der westlichen Astrologie finden sich 12 Grundprinzipien in den Tierkreiszeichen und Häusern wider, auch Archetypen genannt. Sie bilden eine perfekte Grundlage, um die Veranlagung einer Persönlichkeit zu beschreiben.

Das Gefühl, ein erfülltes Leben zu führen, ergibt sich, wenn man seine Qualitäten als solche erkennt und zur Blüte und Reife bringt. Wer seinen Archetypus herausgefunden hat, wird ihn wie einen Schutzgeist empfinden. Geht der Bezug durch die Schleifwirkung des Alltags verloren, heißt es, sich wieder auf diese Essenz zu besinnen. Farben und Symbole können dabei eine unterstützende Funktion einnehmen, weil sie das Bewusstsein wie auch das Unterbewusstsein an die ursprünglichen Qualitäten

erinnern.

Durchaus erinnern die 12 Seelenqualitäten an die Astrologie. Bei der Entwicklung der Schätze der Seele geht es allerdings nicht um die grundsätzlichen Anlagen, sondern es geht um die Zukunft, um die Wünsche und Träume. Unsere Zeit bringt wahre Entwicklungssprünge mit sich. Die ursprünglichen Anlagen, die etwa im Horoskop abzulesen sind, gehen dabei nicht verloren, doch wir können uns weit aus diesen Grenzen hinaus bewegen. Diese Freiheit macht das Leben vielleicht nicht einfacher, aber sie ist unsere aktuelle Herausforderung - ungeheuer spannend.

All die Eigenschaften, welche die Energien beschreiben, sind tatsächlich Schätze, die uns als Menschen zur Verfügung stehen. Mit manchen werden wir geboren, andere können wir erlernen. Der freie Wille steht ganz oben - so ist es jedem Menschen freigestellt, welche Qualitäten er für sich entdecken und entwickeln will und mit welchen Kräften er seinen Beitrag in der Welt leisten möchte.

Die inneren Kräfte lassen sich aktivieren, wenn sie bislang untergegangen sind, und sie lassen sich besänftigen, wenn sie sich zu stark in den Vordergrund drängen. Das Ziel der Übungen ist es, die eigenen Anlagen in der gesamten Bandbreite wahrzunehmen und sehr frei auf alle diese Kräfte zuzugreifen, wann immer man ihrer bedarf. Es geht nicht darum, noch perfekter zu werden. Es geht darum, freier und gelassener zu werden.

Die Schätze der Seele jedenfalls kannst du sehr direkt kennenlernen. Eine innere Zwiesprache wie mit einer guten Freundin kann dir dabei helfen. Doch du findest sie auch in den unterschiedlichen Erfahrungsebenen des

Alltags, etwa über die Wahl deiner Sportart, die Vorliebe für bestimmte Farben oder in der Art deines Wohnens. Zu Hause kannst du diese Energien sehr gut aktivieren und fördern. Über die Gestaltung deiner Einrichtung setzt du Impulse, die von außen nach innen gehen. Du kannst dir ein Umfeld schaffen, das in der Energie schwingt, die du dir für dein Leben wünschst.

Sehr hilfreich sind dazu Meditationen. Hier beginnst du die Arbeit im Inneren, die mit der Zeit nach außen wirkt. Veränderungen sind auf beiden Wegen möglich. Einen meditativen Text zu lesen, eine Naturerfahrung zu machen, die Betrachtung eines Seelenschatzbildes oder einer Farbmischung kann tiefe, verborgene Bereiche in deiner Seele aufschließen und befreien. Eine Art Kurzmeditation ist es, die Assoziationen zu lesen. Worte haben Macht, wie du weißt. Lasse die positiven Worte wirken!

Du siehst – es gibt eine riesige Bandbreite an Erfahrungen, wie du eine Energie kennenlernen kannst. Mache einfach das, was dich gerade anspricht, seien es Farben, Meditationen oder die Einrichtung. Du wirst das Richtige für dich finden.

Begib dich mit diesem Buch auf den Weg zu deinen inneren Schätzen. Öffne deine Schatztruhen und nimm etwas daraus, wann immer du eine Gabe benötigst. Verstärke ihre Wirkung, wenn du mehr davon brauchst, dämpfe sie, wenn du sie als übermächtig empfindest. Probiere hier, übe dort. Du musst nichts auslagern auf andere Menschen. Du trägst alles in dir. Sei dir bewusst, dass jeder Mensch alles zur Verfügung hat. Es ist deine Entscheidung, wann du worauf zurückgreifst. Gehe es mit Ruhe und Gelassenheit an.

Indem du die Schätze deiner Seele kennst, gewinnst du die größtmögliche Freiheit, denn sie lassen dich deinen

göttlichen Kern erahnen. Es fühlt sich wunderschön an.
Lebe dich ganz!





Teil 1

Die zwölf Energien

- deine Seelenschätze stellen sich vor

Zwölf unterschiedliche Energien möchte ich dir ans Herz legen. Sie können dir im Leben hilfreich zur Seite stehen. Du kannst sie dir als reich gefüllte Schatzkästchen vorstellen oder, wenn du möchtest, sie als deine inneren Freundinnen und Gefährtinnen sehen, als Teile von dir selbst. Wie ein „Personal Trainer“ stellt sich jede dieser Energien zunächst selbst vor. Mit diesem Trainer kannst du ein inneres Zwiegespräch führen und dich so in seine besondere Kraft hineinfühlen. Allein die Beschreibungen der Seelenschätze zu lesen, kann den Zugang dazu freilegen.

Die im zweiten Teil des Buches beschriebenen Beispiele vom Wohnen und anderen Alltagssituationen machen den Weg breiter. Sie helfen, auf vielen unterschiedlichen Erfahrungsebenen deine Energiequelle zu nähren und so deine inneren Bilder zu verfestigen. Eine besonders tiefe Seelenebene erreichst du beim Meditieren und durch das Betrachten der Seelenschatzbilder und Farbkompositionen im dritten Teil des Buches. Du kommst in die von dir gewünschte Kraft.

Im Übrigen brauchst du dich nicht für eine oder wenige Kräfte zu entscheiden. Du trägst alles in dir – diese Schätze und noch mehr. Einige wirst du bereits gut kennen und sie als deine Talente nutzen. Nimm die anderen als Anregung, sie nach und nach zu entwickeln – je nach Interesse, je nach Bedarf, je nach Wunsch. Fühle dich frei, wann immer du willst den ganzen Reichtum kennenzulernen, den dir die Schöpfung zur Verfügung stellt.

1. *Willenskraft* steht für Mut, Tatendrang und Unternehmungslust. Vertreten wird diese Energie durch die *Kriegerin*. Sie lässt dich schnell und klar entscheiden. Dazu schenkt sie dir Freude an Bewegung, macht vital und lebensbejahend.

Fehlt die Willenskraft, wird der Mensch bequem und träge. Ist sie im Übermaß vorhanden, macht dies aggressiv und unüberlegt.

2. *Sinnlichkeit* ist die Kraft, die dich in die Schätze der Erde eintauchen lässt. Die *Genießerin* bringt dir diese Energie nahe. Mit ihr fällt es dir leicht, die Schönheit, die Liebe und das Leben zu lieben und mit allen Sinnen zu genießen.

Fehlt die Sinnlichkeit, gehen Körpergefühl und Erdung verloren. Wird sie übertrieben, nehmen Gier und Geiz überhand.

3. *Frohsinn* lässt dich Freude am Dasein und am Miteinander empfinden. Die *Entdeckerin* zeigt dir ihre heitere Art, auf das Leben zuzugehen. Sie lässt dich gern etwas Neues lernen und steckt mit ihrem riesigen Interesse an, die Welt und was sie zu bieten hat kennenzulernen.

Fehlt der Frohsinn, fühlt sich der Mensch traurig und einsam. Wird diese Kraft im Übermaß gelebt, kann es zu Oberflächlichkeit und Unzuverlässigkeit führen.

4. *Gefühl* öffnet dich für die Welt der Empfindungen und Emotionen. Die *Romantikerin* bringt dir bei, dich selbst und andere Wesen vom Herzen her wahrzunehmen und zu verstehen. Sie lässt dich hinter die Fassaden schauen und berührt mit ihrer Wärme deine Seele.

Fehlt das Gefühl, macht es den Menschen hart und kalt. Ist es übertrieben vorhanden, kann es beeinflussbar und launisch machen.

5. *Macht* ist die Energie, die dir erlaubt, dein Leben selbst zu bestimmen. Die *Schöpferin* lebt im Bewusstsein der Macht. Sie verbindet dich mit deinem göttlichen Kern und damit mit deiner eigenen Schöpferkraft. So schenkt sie dir eine Ahnung von der Größe, die du in dir trägst.

Fehlt die Macht im Leben, fühlt es sich fremdbestimmt und dürftig an. Wird es damit übertrieben, bläst sich das Ego ungesund auf.

6. *Ordnung* ist eine Kraft, die Klarheit und Struktur gibt. Die *Gärtnerin* zeigt, wie es geht, das anvertraute Hab und Gut und Land zu hegen, zu ordnen und zu pflegen. Sie macht bewusst, wie sehr dies grundlegend ist für ein gesundes Erdenleben.

Fehlt die Ordnung, landet man in Schmutz und Chaos. Gibt es zu viel davon, fühlt sich das Regelwerk starr und einengend an.

7. *Schönheit* lässt dein Leben zu einem Wunder werden. Die

Künstlerin lässt dich die Schönheit aufnehmen und umsetzen. Sie vermittelt dir, dass innere und äußere Schönheit gemeinsam notwendig sind, um echte Harmonie, tiefe Verbundenheit und wahren Frieden zu finden.

Fehlt die Schönheit, fehlt auch die Freude – und es gibt Streit. Ist diese Kraft übertrieben vorhanden, ist die Schönheit gekünstelt und die gezeigte Harmonie gespielt.

8. *Transformation* ist die Fähigkeit zum Wandel. Die *Schamanin* legt deinen Zugang zur Urkraft offen. Sie kann ungeahnte Zauberkräfte in dir mobilisieren und macht gewaltige Anstrengungen möglich, sodass du dein Leben von Grund auf verändern kannst.

Fehlt diese Kraft, werden notwendige Entwicklungsschritte unterlassen. Ist sie übertrieben groß, können auch eigentlich gute Lebenssituationen und Beziehungen zerstört werden.

9. *Glück* macht dein Leben strahlend. Mit der *Lebenskünstlerin* erscheint dir die Welt als herrliche Spielwiese, auf der du deine Kräfte erproben kannst. Voller Zuversicht gehst du ans Werk. Deine Freude ist groß, und dein Erfolg kommt mit selbstverständlicher Leichtigkeit.

Fehlt das Glück, fühlt sich das Leben anstrengend und mühselig an. Wer sich ausschließlich auf sein Glück verlässt, wird leichtsinnig und verliert Maß und Ziel.

10. *Weisheit* bedeutet, Erfahrung, Klarheit und Gelassenheit zu vereinen. Die *Meisterin* strahlt all dies aus. Mit ihrer

inneren Ruhe behältst du auch in schwierigen Lagen den Überblick. So kannst du mit Weitsicht und klarem Blick deine Richtung und dein Ziel finden.

Fehlt die Weisheit, drücken Probleme und Pflichten schwer. Wird diese Energie übertrieben, kann dies den Menschen streng und kühl machen.

11. *Freiheit* bedeutet deine Chance, dich individuell entwickeln zu dürfen. Die *Visionärin* schenkt dir große Ideen. Du lässt Veränderungen zu. Mit ihr entdeckst du den Wert von Freiheit, Selbstbestimmung und Toleranz – für dich selbst und für alle andere Wesen.

Fehlt die Freiheit, grenzen die Regeln ein und verhindern eine Weiterentwicklung. Gibt es zu viel Freiheit, gehen Verantwortung und Struktur verloren.

12. *Spiritualität* ist die Energie, die dich mit der göttlichen Welt und deinem eigenen göttlichen Kern verbindet. Die *Heilerin* stellt die Brücke zum Himmel her. So fällt es dir leicht, dem Schicksal zuzustimmen und dich dem Fluss des Lebens hinzugeben.

Fehlt die Spiritualität, fühlt sich das Leben sinnlos und belastend an. Wird es damit übertrieben, fehlt es an Erdung und sinnlicher Wahrnehmung.



Die Willenskraft und die Kriegerin

Hi! Ich bin die Willenskraft. Deine Willenskraft. Gern kannst du mich wie eine eigene Persönlichkeit sehen, mit der du reden und diskutieren kannst. So ist es doch