

A classical painting depicting a woman in full plate armor, looking upwards with a serene expression. She is surrounded by three cherubs (putti). One cherub on the left is holding a glass to her lips, another on the right is holding a bunch of red grapes above her head, and a third is partially visible behind her. The background shows a landscape with a large Gothic cathedral and trees. The overall style is reminiscent of 19th-century allegorical art.

# DOREEN VIRTUE

*NEIN* sagen mit den  
ENGELN  
*der* ERDE

*Sei liebevoll statt zu nett*

Allegria

## Über das Buch

Spüren Sie manchmal eines dieser typischen Symptome?

- **Ressentiment.** Wenn Sie das Gefühl haben, für Ihre Freundlichkeit und Nettigkeit ausgenutzt und ungerecht behandelt zu werden, kann das zu Ressentiments führen, die eine toxische Energie erzeugen, die Ihnen das Leben versauert und unter Umständen gesundheitliche Konsequenzen zur Folge hat.
- **Erschöpfung.** Konstantes Geben raubt Ihnen Zeit, Energie, Geld und andere Ressourcen. Vielleicht bleiben Sie halbe Nächte wach und stehen früh auf, um genug Zeit zu haben, für andere da zu sein.
- **Geldprobleme.** Zahlen Sie immer für alles? Wenn ja, ist das ein Zeichen dafür, dass Ihre Beziehungen aus dem Gleichgewicht geraten sind.
- **Gesundheitliche Probleme.** Unter Umständen führt Ihre aus dem Gleichgewicht geratene Energie zu ernstesten gesundheitlichen Problemen. Das kann von Hautproblemen (unterdrückte Wut) und Gewichtszunahme (sich selbst mit überflüssigen Pfunden schützen) zu Halskrankheiten (Angst davor, die eigene Wahrheit auszusprechen) und Brustkrankungen führen (alle nähren, bis Ihre Energie „verbraucht“ ist).

Ja? Dann sind Sie wohl ein zu netter Mensch und können lernen, statt zu nett einfach liebevoll zu sein und zu innerer Balance zurück zu finden.

## Über die Autorin

DOREEN VIRTUE ist Psychologin und Familientherapeutin. Sie stammt aus einer hellseherisch begabten Familie und nutzte schon als Kind ihren »sechsten Sinn« zur Kommunikation mit ihren »unsichtbaren Freunden«. In der von ihr entwickelten Engeltherapie verbindet sie ihre Kompetenz als Psychologin mit ihren spirituellen Fähigkeiten. Doreen Virtue lebt in Kalifornien und gibt weltweit regelmäßig Workshops, in denen sie ihre Engeltherapie unterrichtet. Ihre Bücher, Kartendecks und CDs haben sie zur bekanntesten Engel-Autorin in Deutschland gemacht mit einer Gesamtauflage von über einer Million.

Weitere Informationen unter: [www.angeltherapy.com](http://www.angeltherapy.com)

# DOREEN VIRTUE

*NEIN sagen mit den*

*der* ENGELN  
ERDE

*Sei liebevoll statt nett*

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Angelika Hansen



*Allegria*

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein-buchverlage.de](http://www.ullstein-buchverlage.de)



Wir wählen unsere Bücher sorgfältig aus, lektorieren sie gründlich mit Autoren und Übersetzern und produzieren sie in bester Qualität.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich die Ullstein Buchverlage GmbH die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt.

Die Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel  
ASSERTIVENESS FOR EARTH ANGELS  
im Verlag Hay House, Inc., Carlsbad, CA, USA

ISBN: 978-3-8437-0915-6

© der deutschen Ausgabe 2014 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

© der Originalausgabe 2013 by Doreen Virtue

Übersetzung: Angelika Hansen

Lektorat: Vera Baschlakow

Umschlaggestaltung: FranklDesign, München

Titelmotiv: David Howard Johnson

© Innenillustrationen: fotolia: Alexandr Sidorov/Aleksej Kostinl

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzung wie etwa Vervielfältigung,  
Verbreitung, Speicherung oder Übertragung  
können zivil- oder strafrechtlich  
verfolgt werden.

E-Book: [LVD GmbH](#), Berlin

*Zu Ehren der Macht Gottes,  
die in jedem von uns wohnt.*



# Vorwort

## Erdenengel und Konfliktangst

Ich war auf einer Dinner-Party mit mehreren berühmten spirituellen Autoren. Mir gegenüber saß eine aus dem Fernsehen bekannte Hellseherin, und neben ihr saß Esther Hicks (bekannt u. a. durch ihr Buch *Gesetz der Anziehung*). Ich hatte ein mulmiges Gefühl, weil die Hellseherin meine Arbeit in der Vergangenheit öffentlich kritisiert hatte, aber ich blieb trotzdem sitzen und tat so, als sei alles in Ordnung in dem Versuch, angenehme Konversation mit ihr zu betreiben. Doch sie bemühte sich gar nicht erst, nett zu sein, und alles, was sie zu mir sagte, fühlte sich wie eine Herabwürdigung an. Schließlich sah die Frau mir direkt in die Augen und sagte mit lauter Stimme, sodass es jeder am Tisch hören konnte: »Mir sind einfach Leute zuwider, die Einhörner und Regenbogen lieben!«

Es folgte eine peinliche Stille. Meine Energie verließ mich, und ich fühlte, wie mein Gesicht heiß wurde.

Dann rettete Esther Hicks die Situation, indem sie sich an die Hellseherin wandte und ohne mit der Wimper zu zucken erwiderte: »Nun, das liegt vielleicht daran, dass Sie noch keine Erfahrung mit Einhörnern und Regenbogen hatten!« Es gab nicht die geringste Spur von Sarkasmus

oder Beschwichtigung, weder in Esthers Stimme noch in ihrer Energie. Sie sprach völlig furchtlos und klar.

Niemand sagte etwas. Ich wäre am liebsten weggerannt oder unter den Tisch gekrochen.

Dann erwiderte die Hellseherin seufzend: »Hmm, vielleicht haben Sie recht.«

Ich sah Esther voller Dankbarkeit an, weil sie mir soeben eine meiner wichtigsten Lebenslektionen erteilt hatte. Sie zeigte mir, wie man angesichts harscher Energie die eigene Würde und inneren Frieden beibehalten kann. Seither habe ich einen Großteil meiner Zeit dem Studium und der Anwendung dieser spirituellen Kunst gewidmet. In diesem Buch werde ich alles mit Ihnen teilen, was ich dabei gelernt habe.

Ich entdeckte, dass es einen riesigen Unterschied zwischen »nett sein« und »liebepoll sein« gibt. Ich hatte mein gesamtes Leben als »braves Mädchen« verbracht und meine Gefühle versteckt, um andere zu schützen, und das, was ich sagte, zu beschönigen, um Konflikt zu vermeiden. »Wenn du nichts Nettos sagen kannst, sage am besten gar nichts« - das war meine Philosophie. Ich respektierte Autorität in jeder Form, ohne sie infrage zu stellen, und schluckte meine Gefühle runter. Irgendwann wurden diese verdrängten Gefühle dann unerträglich, was dazu führte, dass ich die Person, die sie auslöste, konfrontierte oder den Kontakt mit ihr oder ihm abbrach.

Ich dachte, ich sei nett und lieb.

Ich war es nicht.

Ich war voller Angst, was das Gegenteil von Liebe ist.

Als ich um Hilfe für meine Beziehungen betete, empfing ich immer mehr wichtige Lebensinformationen. Ich hörte sie als intuitive »Downloads«, die plötzlich wie eine Art inneres Wissen oder *Aha!*-Einsicht auftraten. Manchmal waren die Lektionen von visuellen oder akustischen Lehren begleitet. Ich sah die Visionen oder hörte eine Stimme in meinem rechten Ohr - die Art, wie die Engel seit meiner Kindheit mit mir kommuniziert haben.

Die erste Lektion, die ich lernte, besagte, dass so sensitive Menschen wie Sie und ich als Erdenengel mit einer wichtigen Aufgabe hierher »geschickt« wurden: um Konflikte auf diesem Planeten zu entschärfen und zu reduzieren. Zu unserer Aufgabe gehört es nicht, Konflikte zu ignorieren, sondern sie zu *lösen*.

Wir Erdenengel sind wie liebevolle, aber strenge Eltern, die hierhergesandt wurden, um Gottes segensreiche Macht zum Ausdruck zu bringen und anderen zu helfen.

Als Analogie ein Beispiel: Wenn ein Kind Süßigkeiten essen will und sagt, dass es dadurch glücklich wird, würden gute Eltern das erlauben?

Natürlich nicht. Selbst wenn das Kind weint oder einen Wutanfall kriegt, müssen gute Eltern die ständigen Forderungen nach Süßigkeiten ablehnen. Sie können diese Reaktion mildern, indem sie gelegentlich etwas Süßes erlauben, oder es durch gesündere Naschereien ersetzen. Wie immer jedoch mit der Situation umgegangen wird, es liegt an den Eltern, stark genug zu sein, um Nein zu sagen.

Diese Metapher passt perfekt zu unserer Lebensaufgabe. Bei jeder Art von Konflikt auf diesem Planeten - egal, ob es sich um einen Streit unter Partnern



oder kriegerische Auseinandersetzungen zwischen Ländern handelt - verhält es sich wie bei kleinen Kindern, die einen Wutanfall kriegen, weil sie nicht das bekommen, was sie haben wollen. Wir als Erdenengel müssen die elterliche Rolle übernehmen und eine friedliche Lösung herbeiführen.

Konfliktmanagement kann unangenehm sein, weil Erdenengel so sehr auf jede Form von Energie eingestimmt sind. Wir spüren, wenn andere gestresst, wütend, traurig sind oder sich nicht wohlfühlen. Ihre emotionale Energie wirkt sich unmittelbar auf uns aus. Zum Glück können wir unsere Aufmerksamkeit benutzen, um dieses Unbehagen in eine gesündere und friedlichere Richtung zu verlagern.

Erinnern Sie sich an die fürsorglichen Eltern: Sie nehmen am Konflikt ihres Kindes teil, weil sie es lieben. Mit einem liebevollen Herzen sagen sie die Wahrheit - egal, ob es sich dabei um ihr Kind, einen Freund oder eine Freundin, ihren Partner oder Kollegen handelt. Sie zeigen ihre wahren Gefühle, weil sie wissen, dass dies der einzige Weg zu einer langfristigen und gesunden Beziehung ist.

Die eigenen Gefühle zurückzuhalten ist so, als würde man immer mehr Luft in einen Ballon pumpen. Es gibt ein Limit, wenn es darum geht, wie viel Luft in einen Ballon passt, bevor er explodiert!

## Mit Konflikten Frieden schließen

Widerstand bringt uns dazu, stärker zu werden, und auch ich hatte meinen Anteil an widrigen Umständen! Ich bin ausgetrickst, manipuliert und verklagt worden, und man

hat üblen Tratsch über mich in die Welt gesetzt. Ich wurde hintergangen, belogen, im Stich gelassen; man hat mir aufgelauert, mich ausgenutzt, misshandelt und mir so gut wie jeden Schmerz zugefügt, den man sich denken kann. Doch anstatt zu verbittern, bin ich mit jeder Erfahrung stärker und weiser geworden.

Tatsächlich habe ich gelernt, dass man seine innere Kraft am besten dann findet, wenn man in die Enge getrieben wird und buchstäblich mit dem Rücken zur Wand steht.

Ein paar Jahre nachdem Esther Hicks mich verteidigt hatte, ging ich durch eine Scheidung, in deren Verlauf es der Anwalt meines Exmannes auf übelste Weise darauf anlegte, mir jeden Cent, den ich in meinem Leben verdient hatte, zu nehmen ... und jeden Cent, den ich *jemals verdienen würde!* Sie verlangten mein Haus, meine Altersrücklagen und die Hälfte aller zukünftigen Einnahmen, solange ich lebe. Mein konfliktscheues Selbst erlaubte in der Regel anderen Menschen, sich alles von mir zu nehmen, was sie wollten, wenn auf diese Weise der liebe Frieden erhalten blieb. *Doch dieses Mal hatte ich keine Chance, ich musste für mich selbst einstehen.* Ich musste mich dem Konflikt rückhaltlos stellen. Als ich regelmäßig um Hilfe betete, hörte ich deutlich Erzengel Michael sagen, dass er über mich wachte.

Die Situation war beängstigend und machte mich wütend. Ich ertrug Prozesszusteller, eidesstattliche Aussagen und Gerichtssäle. Ich hatte Gefühle, die ich vorher nicht kannte. Ich erinnerte mich an vergangene Leben, in denen ich verfolgt und gejagt worden war.

Am Anfang war ich wütend auf meinen Exmann, dass »er mir das antat«. Ich fühlte mich wie ein völlig wehrloses Opfer.

Doch schließlich erwachte ich aus meiner Erdenengel-»Blase« und erkannte, dass diese negativen Dinge in meinem Leben passierten, weil ich nicht auf die Stimme des Himmels hörte. Mir wurde klar, dass Gott und die Engel versucht hatten, mich vor jeder dieser schmerzhaften Erfahrungen zu warnen, und wenn ich ihre Alarmsignale bemerkt hätte, wäre mir eine Menge Schmerz erspart geblieben. So musste ich verstärkt an meiner Vergebungsfähigkeit arbeiten, um Frieden mit mir zu schließen angesichts der Tatsache, dass ich mich letzten Endes selbst betrogen hatte.

Und sobald ich mir für die Situation, in die ich geraten war, vergeben hatte, fand ich meine innere Kraft und Stärke. Ich stand für mich ein, wehrte mich und übernahm die Kontrolle über die Situation! Dabei ging es nicht um das Ergebnis der Scheidung. Es ging für mich ausschließlich darum zu lernen, wie man sich mit Anmut, Haltung und innerem Frieden allen Widrigkeiten stellen kann.

Und heute möchte ich diese aufregende Information an Sie weitergeben! Auch Sie können lernen, in widrigen Umständen friedlich und liebevoll auf sich selbst zu achten.

Aus jedem schmerzhaften Ereignis habe ich immens viel gelernt, und dieses Buch ist meine Gelegenheit, dieses teuer erkaufte Wissen mit Ihnen zu teilen. Was bedeutet, dass mein Wissen sowohl auf eigenen Erfahrungen als auch auf der Arbeit mit Menschen überall auf der Welt basiert.

Im Laufe der Jahre habe ich Tausende von Erdenengeln auf der ganzen Welt interviewt, beraten und unterrichtet. Ich habe von den Ängsten gelernt, die uns dazu bringen, auf eine Weise zu handeln, mit der wir uns selbst sabotieren. Und was noch wichtiger ist: Ich habe gelernt, wie man diese Ängste und Verhaltensweisen *überwinden* kann!

Zu Beginn meines Psychologie-Studiums lernte ich intellektuell viel über Selbstbehauptung. Ich wusste, dass Selbstbehauptung oder Durchsetzungskraft eine Möglichkeit war, meine Gefühle und Bedürfnisse zu kommunizieren und gleichzeitig die Rechte anderer Menschen zu respektieren. Hingegen kostete es mich viele Jahre zu lernen, wie ich meine *eigenen* Rechte respektieren konnte.

### *Sind Sie ein Erdenengel?*

*Erdenengel* ist ein Begriff, um Personen zu beschreiben, die:

- \* hochsensitiv sind
- \* eine »unschuldige« Sichtweise von Liebe und Leben haben, von anderen manchmal als »naiv« bezeichnet werden
- \* an Gottes liebevolle Macht glauben (aber nicht unbedingt religiös sind)
- \* sanft und fürsorglich sind
- \* das Beste in anderen sehen, einschließlich ihres verborgenen Potenzials

- \* vertrauensvoll und optimistisch sind
- \* ausgenutzt wurden von jenen, die das Nettsein der Erdenengel für ihre eigenen Zwecke ausbeuten
- \* schmerzhaftes Beziehungserfahrungen hatten, aber nach wie vor an wahre Liebe und Freundschaft glauben
- \* die magischen Aspekte der Spiritualität schätzen, wie zum Beispiel Manifestation, Einhörner, Feen, Meerjungfrauen und Ähnliches
- \* sich zu einer Mission aufgerufen fühlen, mit einem Gefühl von Verantwortung und Führung im Hinblick auf andere Menschen, einschließlich Fremden
- \* wollen, dass jeder glücklich ist
- \* leiden, wenn andere ärgerlich oder wütend sind
- \* an Fairness und Gerechtigkeit glauben.

Erkennen Sie sich oder jemand, den Sie lieben, in diesen Charakterisierungen wieder?



Jeder von uns ist eine Schöpfung Gottes, und jeder hat eine Aufgabe im Leben. Erdenengel sind all jene, die das Gefühl haben, auf die Erde »gesandt« worden zu sein, um Frieden und dauerhafte positive Veränderungen zu bringen. Gebete, Freundlichkeit und Liebe sind die Werkzeuge der Erdenengel, um anderen zu helfen. Sie können jedem Geschlecht, jeder sexuellen Orientierung, Rasse oder Religion angehören. Der gemeinsame Nenner besteht darin, dass Erdenengel ein tiefes Bedürfnis verspüren, Menschen zu helfen und »dafür zu sorgen, dass sie

glücklich sind«. Tatsächlich sind sie selbst *nur dann* glücklich, wenn andere glücklich sind.

Manchmal werden Erdenengel auch *Lichtarbeiter* genannt, ein verwandter Begriff für hochsensitive Menschen auf einer spirituellen Mission mit dem Ziel, Frieden in die Welt zu bringen. In meinen Augen sind Erdenengel eine Unterkategorie der Lichtarbeiter. Sie sind die sanften, fürsorglichen und liebevollen Lichtarbeiter der Welt.

In meinen Büchern *Engel der Erde* und *Die neuen Engel der Erde* beschreibe ich die diversen Ursprungsbereiche der Lichtarbeiter, einschließlich jenen der *inkarnierten Engel*. In diesem Buch umfasst der Begriff *Erdenengel* all diese verschiedenen Bereiche und Ebenen; plus Regenbogen-, Kristall- und Indigo-Kinder und -Erwachsene.

Im höchsten Sinne führen Erdenengel allgemein eine wichtige Mission aus, indem sie mit einem Lächeln durch die Welt gehen und jeden erfreuen, mit dem sie in Kontakt kommen. Sie sind geborene Heiler, deren bloße Gegenwart Menschen, Tiere und Pflanzen heilt. Erdenengel sind eng mit dem Göttlichen verbunden und äußerst intuitiv.

Tatsächlich sind sie so sehr mit dem Himmel verbunden, dass sie häufig nicht ganz hier zu sein scheinen, nicht ausreichend geerdet und vergesslich sind.

Als Erdenengel sind Sie besessen von dem Wunsch, andere glücklich zu machen. Wenn jemand, den Sie lieben, unglücklich ist, setzt Ihnen das sehr zu. Unter Umständen geben Sie sich selbst die Schuld an seinem oder ihrem Unglück, was zu dem bekannten Erdenengel-Syndrom der Ko-Abhängigkeit führt, bei dem Ihr eigenes Glück vom

Glück anderer abhängig ist. Und da Sie das Glück anderer Menschen nicht kontrollieren können, fühlen Sie sich nicht in der Lage, Ihr eigenes Glück zu sehen oder zu kontrollieren, da es von jemand anderem abhängt.

Erdenengel sind in der Regel »Konflikt-Phobiker«, was bedeutet, dass sie Angst vor Auseinandersetzungen und Konfrontationen haben. Wütende Menschen sind für einen Erdenengel das Gegenteil von glücklichen Menschen. Wenn sie sich also mit einem solchen Individuum konfrontiert sehen, werden Erdenengel sich verschließen und sich für gewöhnlich den Wünschen anderer Personen anpassen, weil sie meinen, etwas falsch gemacht zu haben, wenn der andere unglücklich oder wütend ist. Sie sind überzeugt, dass sie ihre Aufgabe verfehlt haben, anderen Freude zu bringen. Als Resultat werden Erdenengel praktisch alles tun, um den Frieden aufrechtzuhalten!

Ihre Konfliktangst macht Erdenengel zu Zielscheiben manipulativer Personen, die das Nettsein anderer ausnutzen. Bevor sie ihre Erdenlektion im Hinblick auf das Setzen gesunder Grenzen lernen, erliegen Erdenengel häufig dem Zauber narzisstischer Persönlichkeiten, denen es nur um die Erfüllung ihrer eigenen Bedürfnisse geht. (Wir werden dieses Thema später in diesem Buch ausführlich behandeln.)

Erdenengel geraten immer wieder in eine Zwickmühle, weil ihre Lebensaufgabe darin besteht, Frieden in die Welt zu bringen. Sie sind Lichter, vom Himmel gesandt, um Frieden und Glück erstrahlen zu lassen und das Bewusstsein und die Vibrationen anderer Menschen auf eine höhere Ebene zu bringen. Sie gehören in der Regel zu

den freundlichsten, nettesten und sanftmütigsten Menschen überhaupt! Tatsächlich sind sie stolz darauf, auch in den schwierigsten Situationen liebevoll zu sein (wobei Erdenengel auch wütend werden können, wenn sie bis zum Äußersten getrieben werden),

Erdenengel verstehen sich selbst als zäh und robust, obwohl sie hochsensitiv sind. Sie nehmen die Lasten anderer Menschen auf sich und bitten selten um Hilfe. Wenn Hilfe angeboten wird, lehnen sie dankend ab. Sie haben Angst, andere »zu belästigen«. Ein Erdenengel denkt: *Wenn ich diesem Menschen erlaube, mir zu helfen, bin ich schuld daran, dass er alle möglichen schwierigen Dinge tun muss, was vielleicht dazu führt, dass er müde oder traurig wird. Das möchte ich keinem anderen zumuten, also werde ich es lieber selbst tun.*

Weil Erdenengel das Potenzial und innere Licht anderer sehen können, neigen sie dazu, das verletzende Verhalten anderer Menschen zu übersehen – vor allen Dingen *ihnen selbst* gegenüber. Ein Erdenengel wird Entschuldigungen für den finden, der ihn schlecht behandelt hat und sagen: »Oh, sie hat es nicht so gemeint ... So schlimm war es ja gar nicht«, oder: »Er hatte einfach einen schlechten Tag.« Die Person, die verletzend handelt, muss sich keinerlei Mühe geben, sich zu rechtfertigen, denn der Erdenengel tut es *für* sie oder ihn!

Wie können solche Menschen sich über die Wirkungen ihres Verhaltens bewusst werden, wenn Erdenengel ständig Entschuldigungen für sie finden? Wie sollen andere die Verantwortung für ihr Leben übernehmen, wenn



Erdenengel ihnen anbieten, die Verantwortung *für sie* zu übernehmen?

Als Erdenengel sind Sie hier, um mehr Licht in die Welt zu bringen, und nicht um anderen ihr egozentrisches Verhalten zu ermöglichen! Indem Sie in all Ihren Beziehungen immer nur geben, können Sie aus dem inneren Gleichgewicht geraten und unter typischen Symptomen leiden, einschließlich:

✿ **Ressentiments.** Wenn Sie das Gefühl haben, für Ihre Freundlichkeit und Nettigkeit ausgenutzt und nicht auf die gleiche Weise behandelt zu werden, kann das zu Ressentiments führen, die eine toxische Energie erzeugen, die Ihnen das Leben versauert und unter Umständen gesundheitliche Konsequenzen zur Folge hat.

✿ **Erschöpfung.** Konstantes Geben raubt Ihnen Zeit, Energie, Geld und andere Ressourcen. Vielleicht bleiben Sie halbe Nächte wach und stehen früh auf, um genug Zeit zu haben, für andere da zu sein.

✿ **Geldprobleme.** Zahlen Sie immer für alles? Wenn ja, ist das ein Zeichen dafür, dass Ihre Beziehungen aus dem Gleichgewicht geraten sind.

✿ **Gesundheitliche Probleme.** Unter Umständen führt Ihre aus dem Gleichgewicht geratene Energie zu ernstesten gesundheitlichen Problemen. Das kann von Hautproblemen (unterdrückte Wut) und Gewichtszunahme (sich selbst mit überflüssigen Pfunden schützen) zu Halskrankheiten (Angst davor, die eigene Wahrheit auszusprechen) und

Brusterkrankungen führen (alle nähren, so lange, bis Ihre Energie »verbraucht« ist).

Wenn Sie ein gesundes Selbstwertgefühl besitzen, werden Sie Beziehungen mit lieben Menschen wählen, die Sie nicht ausnutzen. Jedoch fühlen die meisten Erdenengel sich zu unglücklichen Personen hingezogen, die »repariert« werden müssen. Das gibt ihnen das Gefühl, eine Aufgabe zu haben.

Es kann durchaus sein, dass Sie wirklich nette Menschen kennenlernen, sie jedoch nicht weiter beachten oder sich nicht zu ihnen hingezogen fühlen, da sie bereits geheilt sind. Also schlägt Ihr Herz schneller, wenn Sie unglücklichen oder zornigen Menschen begegnen, da diese eine Herausforderung darstellen. *Ich kann sie glücklich machen*, lautet Ihre unbewusste Entscheidung.

Andere Menschen können spüren, dass Sie verzweifelt wünschen, sie glücklich zu sehen. Also fangen sie an, Sie auszunutzen und sich auf Sie zu verlassen, wenn es um ihre Unterhaltung, Hilfe und emotionales Wohlbefinden geht. Und wenn sie unglücklich sind (was meistens der Fall ist, denn in Wahrheit kann sich jeder nur selbst glücklich machen ... und wir *alle* sind unglücklich, wenn wir jemand anderen benutzen, oder in der Außenwelt unser Glück suchen), geben sie *Ihnen* die Schuld! Und dann machen Sie sich selbst Vorwürfe, und Ihr Licht wird schwächer.

Teil Ihrer Lebensaufgabe ist es zu lernen, wie Sie positive Grenzen ziehen können. Es hat damit zu tun, Menschen auf eine Weise zu lieben, die gesund ist, anstatt ihr Verhalten hinzunehmen und ständig Entschuldigungen dafür zu finden.



# Einführung

## Was bedeutet es, »sich selbst zu behaupten«?

Es gibt eine Menge Konfusion und Missverständnisse, wenn es um den Begriff »Selbstbehauptung« geht.

Manche Menschen verwechseln Selbstbehauptung mit Aggressivität. Es ist also kein Wunder, dass Sie Angst davor haben, sich zu behaupten. Daher ist es sehr wichtig, unsere Begriffe zu definieren, damit wir ein gegenseitiges Verständnis dessen haben, worüber wir hier sprechen.

### Eine Definition von Selbstbehauptung/Durchsetzungskraft

Selbstbehauptung bedeutet, dass Sie sich Ihrer Gefühle und Meinungen bewusst sind und diese sich selbst und anderen gegenüber auf eine Weise zum Ausdruck bringen, die die Rechte der anderen respektiert. Ein durchsetzungsfähiger Mensch ist freundlich, friedvoll und sanftmütig, entschuldigt sich aber nie für seine Gefühle, denn Gefühle sollten gewürdigt und respektiert werden. Durchsetzungsfähigkeit ist spirituell wahr, da sie eine Art der Interaktion darstellt, die bestätigt, dass Sie mit

anderen Menschen eins und ihnen ebenbürtig sind. Daher haben Sie das gleiche Recht wie andere Menschen, glücklich zu sein.

**Selbstbehauptung in zwischenmenschlichen Beziehungen:** Wenn Sie sich behaupten können, wissen Sie, dass Beziehungen darauf aufgebaut sind, Ihr wahres Selbst offenzulegen. Ansonsten werden Sie sich nie geliebt fühlen, da die andere Person Ihr wahres Selbst gar nicht kennt! Der einzige Weg, sich wirklich geliebt zu fühlen, besteht darin, das Risiko einzugehen, ganz Sie selbst zu sein und dann festzustellen, dass Sie um Ihrer selbst willen akzeptiert und geschätzt werden.

**Selbstbehauptung im Geschäftsleben:** In der Geschäftswelt geht es immer darum, Respekt zu gewinnen. Wenn Sie in Ihrem Job selbstbewusst sind, nehmen Sie kein Blatt vor den Mund. Weder erheben Sie Ihre Stimme, noch machen Sie andere nieder oder lehnen von vorneherein die Meinung anderer ab. Sie müssen nicht »taff« oder traditionell »männlich« sein, um sich durchzusetzen. Tatsächlich kann Durchsetzungskraft extrem sanft sein. Ein durchsetzungsfähiger Geschäftsmann oder eine durchsetzungsfähige Geschäftsfrau äußert sich mit Leidenschaft und gleichzeitig ruhig.

**Selbstbehauptung in Bezug auf die Lebensaufgabe:** Als Erdenengel haben Sie eine sehr wichtige Mission zu erfüllen. Sie sind hier, um im Namen jener zu sprechen, die nicht für sich selbst sprechen können (zum Beispiel Kinder, Tiere, unterdrückte Menschen sowie die Natur und

Umwelt). Sie sind hier, um anderen zu helfen, göttliche Botschaften zu hören und ihnen zu vertrauen. Das bedeutet, dass Sie berufen sind, Lehrer oder Lehrerin zu sein, damit Sie wichtige Informationen weitergeben können – entweder in einem institutionalisierten Umfeld wie beispielsweise eine Schule, oder im persönlichen Kontakt mit den Menschen, denen Sie im Laufe Ihres Lebens begegnen.

Als Erdenengel wird außerdem von Ihnen erwartet, sich als Fürsprecher oder Anwalt einer guten Sache oder als Aktivist zu betätigen. Das bedeutet, aufmerksam zu bleiben und zu wissen, was in der Welt los ist und dafür zu sorgen, dass jeder eine Stimme hat. In praktischer Hinsicht heißt das, Petitionen zu unterschreiben, sich zu Wort zu melden, Aufklärungskampagnen zu unterstützen, an Meetings teilzunehmen, Ihre örtlichen Regierungsvertreter zu kontaktieren, ehrenamtliche Tätigkeiten auszuführen, zu beten und sich an friedlichen Kundgebungen zu beteiligen.

### Was Selbstbehauptung **nicht** ist

Und jetzt stellen wir dieser positiven, durchsetzungsfähigen Energie Aggression und ähnliche Eigenschaften gegenüber.

*Aggression* bedeutet, dass Sie sich nur um Ihre eigenen Gefühle und Rechte sorgen und nicht um den anderen Menschen. Aggression ist laut, wütend und hässlich. Ein aggressiver Mensch will sein Gegenüber mürbe machen,

indem er sich aufdringlich, drohend und trotzig verhält, bis man seinen oder ihren Forderungen zustimmt.

Natürlich werden wir alle hier und da wütend. Und hoffentlich lernen wir jedes Mal davon, wenn ein solcher Fall eintritt. Zum Beispiel, indem wir Wege finden, mit der Wut umzugehen, anstatt sie runterzuschlucken, bis wir irgendwann zu einer tickenden Zeitbombe werden und explodieren.

Aggression ist etwas anderes, als hier und da die Fassung zu verlieren. Aggression bedeutet, dass Sie nur an sich selbst denken und einem anderen Menschen Ihren Willen aufzwingen. Es bedeutet, dass Sie entschieden haben, dass Ihre Rechte wichtiger sind als die Rechte anderer. Erdenengel sind viel zu sensitiv, um sich längere Zeit so zu verhalten. Der Erdenengel weiß, dass wir alle eins sind und die gleichen Rechte haben.

### *Passive Aggression*

*Passiv-aggressives* Verhalten wird häufig mit Durchsetzungskraft verwechselt. Die passiv-aggressive Reaktion bedeutet, dass Sie Angst vor Konflikten haben und daher Ihre Wut auf eine Weise zeigen, die andere Menschen verletzt, doch gleichzeitig so schwer zu fassen ist, dass der andere zwar unangenehm spürt, dass etwas nicht in Ordnung ist, man Ihnen aber keine Vorwürfe machen kann.

**Im Geschäftsleben:** Passiv-aggressive Menschen sabotieren die Aufträge, die sie nicht erledigen wollen.

Zum Beispiel wurde einer Frau, die ich kenne, eine Aufgabe gegeben, die sie hasste. Doch hatte sie Angst, ihrem Chef die Wahrheit zu sagen; stattdessen machte sie bei der Erledigung viele Fehler, um dafür zu sorgen, dass man sie nie wieder mit dieser Aufgabe betrauen würde.

**In zwischenmenschlichen Beziehungen:** Zu den Beispielen passiver Aggression gehört das Zurückhalten von Liebe oder Sex, bis Sie Ihren Willen durchgesetzt haben. Oder in der Öffentlichkeit verletzende Dinge über Ihren Partner zu sagen, die Sie ihm oder ihr privat nicht zu sagen wagten.

### *Passivität*

Und dann gibt es noch die generelle Passivität. Was bedeutet, dass Sie weder sich selbst noch anderen gegenüber Ihre Gefühle anerkennen. Passiv zu sein heißt, dass Sie Ihre Gefühle betäubt haben, damit Sie sich nicht länger um sich selbst, um andere oder die Probleme in der Welt kümmern müssen. Passive Menschen sind vor Verantwortung und ihren Emotionen davongelaufen, indem sie sich mittels Drogenkonsum oder Isolation »abgemeldet« haben, oder von Job zu Job und von einer Beziehung in die nächste getaumelt sind.

**Im Geschäftsleben:** Passive Menschen stellen die Launen und Wünsche ihrer Chefs nie infrage und tun alles, was man von ihnen erwartet. Im Allgemeinen sind passive Menschen wie Korken, die auf dem Wasser schwimmen,



ohne jegliche Kontrolle oder eigene Meinung. Sie haben Träume, erwarten jedoch nie, sie in die Tat umzusetzen, denn Träume sind für »glückliche, reiche oder berühmte Leute«. Der Passive glaubt, dass erfolgreiche, glückliche Menschen so geboren wurden, ohne sich klarzumachen, dass allen die gleichen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, sofern sie entschlossen sind und bereit, sich voll einzubringen.

**In zwischenmenschlichen Beziehungen:** Passiv zu sein bedeutet, dass Sie anderen erlauben zu kontrollieren, was Sie tun, sich sozusagen »zum Fußabstreifer machen«. Menschen mit ausgeprägter Passivität werden häufig depressiv in einem Zustand, der in der Psychologie *erlernte Hilflosigkeit* genannt wird. Es ist beinahe so, als wäre ihnen die eigene Seele aus dem Leib geprügelt worden. Doch zum Glück ist jede Seele lebendig, makellos und stets bereit, sich zu neuem Leben entfachen zu lassen.

Manche Menschen sind passiv, weil sie Angst haben, dass man ihr wahres Wesen erkennen könnte. Dies rührt in der Regel von Kindheitserlebnissen her, wo sie übermäßig gehänselt oder dafür bestraft wurden, ihre Meinung zu sagen oder Wut auszudrücken. Dieses passive Verhalten kann auch auf ein vergangenes Leben zurückgeführt werden, wo sie getötet oder gefoltert wurden oder sich mit irgendeiner anderen Art schmerzhafter Erfahrung konfrontiert sahen. Während passive Menschen von dem verzweifelten Wunsch beseelt sind, in dieser Welt effektiv zu sein, haben sie gleichzeitig Angst davor, dieses Risiko einzugehen. Daher helfe ich ihnen in meinen Seminaren

und meiner *Angel Therapy*-Arbeit zu erkennen, dass sie nicht mehr in ihrer Kindheit oder in den mittelalterlichen Zuständen leben, an die sie sich erinnern - und dass es im Leben darum geht, Risiken zu wagen!

## Himmlische Hausaufgaben

Gelegentlich lerne ich Menschen kennen, die mit mir über ihre Passivität diskutieren. Sie sagen mir, dass sie in Beziehungen und in der Welt passiv sind, weil sie sich auf das Gesetz der Anziehung verlassen. Sie argumentieren, dass das, woran man denkt, wahr wird, sodass sie nur an das *Gute* und an *Frieden* und *Glück* denken müssen, um das Gewünschte wahr werden zu lassen.

Natürlich ist es wundervoll, wenn Sie Ihren ganzen Fokus auf das Positive richten! Doch es reicht nicht. Negativität mit positiven Affirmationen zu überdecken ist so, als würde man einen neuen Teppich über einen schmutzigen Boden legen. Der Schmutz ist noch immer da!

Wenn Gebete und positive Gedanken ausreichen würden, hätten Sie und ich einfach im Himmel bleiben und den Menschen hier auf der Erde positive Energie senden können. Wenn wir wirklich beten (und nicht nur die Worte aussprechen), bekommen wir immer »himmlische Hausaufgaben« zugeteilt, aktive Schritte, die zu nehmen wir göttlich geführt werden.

Zu diesen aktiven Schritten »himmlischer Hausaufgaben« gehört es, ein bestimmtes Buch zu lesen, jemanden anzurufen oder an einen bestimmten Ort zu

fahren, andere über ein Thema zu unterrichten, ein neues Projekt zu starten, und so weiter.

Der Grund, warum wir einen physischen Körper haben, besteht darin, dass wir unsere menschliche Stimme brauchen, unsere menschlichen Bemühungen, und unsere Fähigkeit, aktive Schritte vorzunehmen.

Stellen Sie sich die verschiedenen Erzengel als die himmlischen Entsprechungen dazu vor:

✿ **Erzengel Michael** ist kontinuierlich mit seiner Aufgabe beschäftigt, Angst auszumerzen, indem er himmlische Handlungsschritte vornimmt. Er benutzt sein Markenzeichen, das Schwert, und seine friedliche Krieger-Energie, um niedrige Energien zu beseitigen.

✿ **Erzengel Ariel** ist aktiv damit beschäftigt, die Umwelt zu heilen und zu bewahren.

✿ Und dann ist da noch **Erzengel Gabriel**, zu dessen Aktionen es gehört, Botschaften zu übermitteln und menschliche Boten zu ermutigen, wie zum Beispiel Schriftsteller, Lehrer und Künstler.

Diese Engel bieten uns Erdenengeln perfekte Beispiele dafür, wie wir in Aktion treten können. Manchmal müssen wir einen Kampf aufnehmen wie Erzengel Michael. Ein anderes Mal müssen wir uns aktiv für die Umwelt einsetzen wie Erzengel Ariel. Und dann wieder müssen wir unsere Stimme erheben wie Erzengel Gabriel. All dies sind sehr machtvolle Handlungsschritte!