

RÜCKVERBINDUNG ALS WEG ZUR INNEREN KRAFT

Bruno Erni

Energie-Coach, Autor, Speaker und Trainer



Ein Auto? Ein Haus? Oder eine Rolex am Handgelenk? Wohl eher nicht. Man ist nicht stärker, wenn man Materielles hat. Innere Stärke ist dazu keine angeborene Eigenschaft, sondern mehr eine bewusste Entscheidung. Sie entsteht somit nicht im Aussen, sondern im stillen Raum unseres Inneren. In Momenten, wo uns das Leben herausfordert, spüren wir sehr schnell, wie stark wir wirklich sind.

WAS ALSO BRAUCHT ES, DAMIT WIR
INNERLICH STARK SIND?

Zunächst braucht es Selbst-Bewusstsein. Wer sich selbst kennt, weiss, dass es wichtig ist, seine 50 000 bis 70 000 Gedanken pro Tag und die daraus entstehenden Gefühle neutral zu beobachten. So kann man leichter innere Beweggründe verstehen und wird zum Fels in der Brandung. Unabhängig davon, wie stark die Wellen des Alltags schlagen. Ich habe Gedanken und Gefühle, bin jedoch nicht meine Gedanken oder Gefühle. Dieses Bewusstsein erwacht oft durch Reflexion, durch Stille, Erfahrung und durch den ehrlichen Blick nach innen. Meditation, Achtsamkeit, Beobachtung oder das Schreiben eines Tagebuchs sind kraftvolle Wege, um sich selbst näherzukommen.



Doch Selbst-Bewusstsein allein reicht nicht. Es braucht auch Selbstannahme. Viele Menschen kämpfen nicht gegen äussere Umstände, sondern gegen sich selbst. Sie lehnen Anteile ab, verurteilen sich für Emotionen oder haben Glaubenssätze wie: «Ich bin nicht gut genug.»



Innere Stärke bedeutet, sich selbst mit all seinen Facetten anzunehmen – gerade auch die verletzlichen oder vermeintlich «schwachen» Seiten.

Wer sich selbst annehmen kann, nichts beweisen muss, lässt seine Energie im Vertrauen fließen. In der Annahme liegt die wahre Kraft.

Ein weiterer Schlüssel ist Verbindung – zu sich selbst, zu anderen und zum Leben an sich. Wer innerlich stark ist, fühlt sich getragen – sei es durch ein unterstützendes Umfeld, durch eine tiefere Spiritualität oder durch ein Vertrauen ins Leben. Diese Verbindung schenkt Halt. Sie entsteht, wenn wir uns nicht nur als isoliertes Ich, sondern als Teil eines grösseren Ganzen begreifen.

Zudem braucht es Klarheit über die eigenen Werte. Wer weiss, wofür er steht, trifft Entscheidungen mit mehr Mut.

Werte wie Ehrlichkeit, Mitgefühl oder Freiheit wirken wie ein innerer Kompass – gerade in turbulenten Zeiten. In-

nere Stärke zeigt sich nicht im Widerstand gegen das Leben, sondern im klaren Ja zu dem, was für uns stimmig ist. Kennst du deine Werte? Es lohnt sich sehr, sich hier mal Zeit zu nehmen. Denn so legst du das Fundament für dein Sein.

Und schliesslich: Resilienz, also die Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, ohne daran zu zerbrechen. Resilienz entsteht nicht durch Vermeidung, sondern durch Erfahrung – durch das Durchleben, Verarbeiten, Konfrontieren und Lernen aus Krisen. Jeder Mensch trägt dieses Potenzial in sich.





Innerlich stark sind wir also dann, wenn wir:

- uns selbst ehrlich begegnen,
- unsere Verletzlichkeit annehmen,
- uns mit etwas Grösserem verbunden fühlen,
- für unsere Werte eintreten
- und in schwierigen Zeiten wachsen wollen, statt zu fliehen.

Innere Stärke ist ein leises, jedoch kraftvolles Ja zum Leben – in allen Facetten.

WIE KANN ICH EIN LEBEN IN LIEBE LEBEN, UM GLÜCKLICH ZU SEIN?

Ein Leben in Liebe zu leben – das ist mehr als ein romantisches Ideal. Es ist eine bewusste Haltung dem Leben gegenüber. Liebe ist kein Gefühl, das nur zwischen Menschen entsteht. Liebe ist eine innere Ausrichtung, eine Energie, eine Kraft, die wir jederzeit aktivieren können. Und: Liebe ist heilsam – für uns selbst und für andere.

Doch was bedeutet es konkret, in Liebe zu leben?

Zunächst beginnt es mit **Selbstliebe**. Viele Menschen suchen die Liebe im Aussen, ohne sich selbst wirklich zu lieben. Doch wie soll jemand dauerhaft Liebe empfangen oder geben, wenn er sich selbst ablehnt? Selbstliebe bedeutet nicht Egoismus. Es ist auch kein Narzissmus. Es bedeutet viel mehr,

sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und sich Raum zu geben. Dies auch für Fehler, Zweifel und Entwicklung. Wer sich selbst liebevoll annimmt, strahlt etwas aus, das andere intuitiv spüren: Frieden.



In Liebe zu leben heisst auch, das **Herz öffnen und offen zu halten – trotz möglicher Verletzungen**. Es ist eine bewusste Entscheidung, sich nicht von Angst, Misstrauen oder Kontrolle leiten zu lassen. Es bedeutet, dem Leben nicht mit Abwehr, sondern mit Offenheit zu begegnen. Natürlich schützt sich der Mensch aufgrund seiner Erfahrungen. Doch wahre Stärke liegt darin, **trotz vergangener Verletzungen wieder zu vertrauen**. Aus den Erfahrungen zu lernen, sie dankbar anzunehmen, um wieder zu lieben und wieder zu geben.

Ein Leben in Liebe ist ein Leben im **Hier und Jetzt**. Wer in der Liebe lebt, urteilt weniger, vergleicht weniger, kontrolliert weniger. Er nimmt an – nicht aus



Gleichgültigkeit, sondern aus einem tiefen Vertrauen, dass alles, was ist, einen Sinn hat. Dieses Vertrauen lässt uns weicher werden. Und darin liegt ein grosses Glück: Wir müssen nicht alles «machen», wir dürfen einfach sein und den Moment in Liebe geniessen.

Ein weiterer Aspekt: **Liebe zeigt sich in Handlung.** Ein liebevolles Leben wird sichtbar in unserem Umgang mit Menschen, mit der Natur, mit uns selbst. Ein freundliches Wort, ein aufmerksamer Blick, ein offenes Ohr – das alles sind Ausdrucksformen von gelebter Liebe. Wenn wir anderen Menschen Wertschätzung schenken, sie freudig anlachen, entsteht ein Resonanzfeld, das wiederum auch unser eigenes Herz nährt.

Liebe wächst, je mehr wir sie geben. Wer in Liebe lebt, wird innerlich immer reicher.



Ein Leben in Liebe zu führen heisst also:

- sich selbst liebevoll zu begegnen,
- das Herz offen zu halten – gerade in schwierigen Momenten,
- im Moment zu leben und sich auf das Gute zu fokussieren
- und die Liebe in kleinen Taten sichtbar zu machen.

Glück entsteht durch das Erkennen, dass Liebe bereits in uns wohnt. Wir müssen sie nur spüren, sprudeln lassen und leben.



WAS GENAU MACHT KRANK - UND WIE ERKENNE ICH DAS?

Krankheit ist selten nur ein körperlicher Zustand. Sie ist oft ein Botschafter – ein Ausdruck innerer Ungleichgewichte, ungelöster Themen oder unterdrückter Emotionen. Der Körper spricht eine ehrliche Sprache. Wenn wir lernen, ihm zuzuhören, erkennen wir: Krankheit ist nicht der Feind. Sie ist ein Hinweis. Ein Ruf nach Bewusstsein, Veränderung, Heilung. Was genau macht also krank?

Ich unterteile es gerne in vier Bereiche.

1. Falsche Ernährung, zu viele Medikamente, Schadstoffe von aussen, mangelnde Bewegung.
2. Menschen, die dich emotional entwürdigen, Stress auslösen oder Druck auf dich machen.
3. Elektrosmog und Strahlenbelastung.
4. Sich allein und verloren fühlen.

Punkt 1 und 3 sind schnell klar. Gerade die Elektrosmogbelastung hat in den letzten Jahren enorm zugenommen.

Punkt 2 und 4 haben mit deinen Emotionen und Gefühlen zu tun. Schnell wird klar, dass dies bei jedem Menschen unterschiedlich ist.

Unterdrückte Gefühle. Viele Menschen schlucken Wut, Trauer, Angst oder Scham über Jahre hinweg – aus Pflichtgefühl, Anpassung oder Angst vor Ablehnung. Diese unerlösten Emotionen speichern sich im Körper. Die Zellen «erinnern» sich. Wenn diese emotionale Ladung zu stark wird, sucht sie sich irgendwann einen Ausdruck – etwa in Form von körperlichen Symptomen.



Übrigens: In der Aura kann man, lange bevor der Körper krank wird, sehen, wie stark die Lebenskraft und so die Ausstrahlungsenergie ist. Ich unterteile dies gerne in die drei Grundbereiche im Leben: Privat, Gesundheit und Beruf. So kann man sehen, woher die Belastung kommt.

Gedanken und Emotionen werden durch **blockierende und hemmende** Glaubenssätze beeinflusst. Beispiel: «Ich bin nicht gut genug», «Ich darf keine Fehler machen», «Ich schaffe das nicht», «Was denken bloss die anderen». Diese unbewussten Programme, die wir oft aus der Kindheit mitnehmen, steuern unser Denken, Fühlen und Handeln ein Leben lang. Wenn unser Innerstes ständig gegen unsere wahren Bedürfnisse oder unser Potenzial lebt, entstehen aus innerem Stress

tiefe Konflikte. Und chronischer Stress ist einer der grössten Krankmacher unserer Zeit.

Es liegt auf der Hand: Wer sich dauerhaft **überfordert, fehlende Selbstfürsorge betreibt** und ein Leben gegen die eigene Natur führt, der wird auf Dauer Erschöpfung fühlen. Sag also mehr Nein ans Aussen und mehr Ja zu dir selbst. Folge dem Ruf deines Herzes. Folge den Möglichkeiten nach Verbundenheit, Liebe, Frieden, Wahrhaftigkeit, Sinn, Entfaltung und Freiheit.

Beginne noch heute, deine **Gefühle ernst zu nehmen**. Schau bewusst hin. Frage dich: Wo im Leben mache ich mich klein? Wo verbiege ich mich? Wo gibt es emotionalen Stress? Der Körper «flüstert» auch dir, lange bevor er «schreit». Wenn der Körper zwicket, hat die Seele schon zweimal geklingelt. Erste Signale können sein:

- Müdigkeit ohne ersichtlichen Grund,
- wiederkehrende Verspannungen oder Schmerzen,
- häufige Infekte oder Unverträglichkeiten,
- Schlafprobleme oder Antriebslosigkeit,
- innere Unruhe oder emotionale Leere

Auch Wiederholungen – z. B. immer wiederkehrende Verletzungen, Unfälle oder Krankheiten – sind Hinweise: ***Hier darfst du etwas erkennen, lösen, heilen.***

Die wichtigste Frage ist oft nicht «Was fehlt mir?», sondern:





Was will durch mich gesehen, gefühlt oder verändert werden? Was will mir die Seele sagen?

Bewusstseinsveränderungen entstehen meist in einer Krise. Nutze die Krise als Chance. Der Körper ist die grösste Selbstheilungsanlage, die es gibt. Löse innere Blockaden, um dich gesund, höre hin und starte in die Gesundheit. Mit einem guten Arzt, Therapeuten oder Coach an der Seite geht es oft einfacher.



Krankheit ist wie ein Wegweiser, um wieder auf das Herz zu hören. Für viele ist es dazu der Neubeginn von etwas Tieferem. Die Wahrheit der Seele bricht spürbar durch.

Vielleicht ergibt sich daraus eine grosse Chance mit einer Bewusstseinsveränderung und einer lebenswichtigen Rückverbindung mit dir selbst.

Wie kann ich mit meiner inneren Stimme Kontakt aufnehmen, um zu erfahren, was für mich wichtig ist?

Indem du dir stille Momente schenkst, deine Aufmerksamkeit liebevoll ins Herz richtest und achtsam lauschst. Die innere Stimme spricht leise – durch Gefühle, Impulse oder Bilder. Vertraue ihr, übe das Zuhören im Alltag und unterscheide zwischen Herz und Verstand: Was sich weit und stimmig anfühlt, ist meist deine Wahrheit.

Wie kann ich mit meiner inneren Stimme oder dem Herzen kommunizieren?

Lege dazu einmal in der Woche im entspannten Zustand die Hand auf dein Herz und frage: «Was ist jetzt gerade wichtig für mich?» Lausche der Antwort und sei weise.

Lege deine Hand auf dein Herz, atme bewusst und entspannt. Stelle eine klare, liebevolle Frage. Lausche achtsam der Antwort. Was nimmst du wahr? Gefühl? Innere Bilder? Plötzliche Klarheit? Das Herz spricht leise, ehrlich und ohne Urteil. Vertraue deiner Wahrnehmung.

WIE LÖSE ICH SELBST TIEFE BLOCKADEN ODER GLAUBENSsätze?

Um tiefsitzende Blockaden oder Glaubenssätze wirklich aufzulösen, ist es hilfreich, zu verstehen, woher sie ursprünglich kommen – denn oft liegen die Ursachen viel tiefer, als wir auf den ersten Blick vermuten.



Aus meiner Sicht gibt es vier Bereiche, aus denen solche Themen entstehen – und genau dort liegt häufig auch der Ursprung chronischer Belastungen und Krankheiten:

1. Resonanzen und Energiestörungen aus Vorleben
2. Resonanzen und Energiestörungen, übernommen von den Ahnen oder aus dem Familiensystem
3. Gespeicherte Konflikte und Traumata aus diesem Leben
4. Übernommenes Verhalten und Glaubenssätze aus diesem Leben



Tiefe Blockaden und Glaubenssätze bilden sich meist früh im Leben. Bis zum 6. Lebensjahr lassen wir alles ungefiltert in unser Unterbewusstsein. Es speichert unsere Erlebnisse, Wiederholungen, Erfahrungen mit Eltern, Lehrer (Autoritätspersonen) usw. Daraus können chronische Probleme, Krankheiten und Blockaden entstehen.

Fokussieren wir uns auf Blockaden und Glaubenssätze. Ein Glaubenssatz ist wie ein innerer Satz, der sich ins Unterbewusstsein eingeschrieben hat: *«Ich*



genüge nicht», «Ich darf keine Fehler machen», «Ich bin nicht liebenswert», «Was denken bloss die anderen». Solche Sätze sind wie Rucksäcke, die unbewusst unser Denken, Fühlen und Handeln steuern.

Das Gute ist: Alles, was gelernt wurde, kann auch wieder verlernt – oder besser gesagt: **transformiert** – werden. Doch wie?

In all meinen sieben Büchern habe ich konkrete Übungen, wie du dies über das Energiefeld abfragen und entkräften kannst. In der «Om dich»-Buchreihe geht es genau um dieses Thema.

1. WERDE DIR DEINER BLOCKADEN BEWUSST

Der erste Schritt zur Auflösung ist das Erkennen. Achte auf wiederkehrende Muster in deinem Leben. Und ja, wir schauen hier auf das Bremsende und Negative. Das Gute wollen wir ja schliesslich behalten. Frage dich: Wo fühlst du dich immer wieder klein? Wo sabotierst du dich? Welche Sätze tauchen innerlich auf, wenn du scheiterst, verletzt wirst, dich ärgerst oder Misserfolg hast? Oft steckt hinter einer Blockade ein unbewusster Glaubenssatz. Schreib ihn auf. Formuliere ihn so



klar wie möglich. Denn was sichtbar wird, verliert an Macht.

2. SPÜRE, WO DU DEN GLAUBENS- SATZ IM KÖRPER FÜHLST

Glaubenssätze sind nicht nur Gedanken – sie sind im Körper verankert. Vielleicht spürst du Enge in der Brust, Druck im Bauch oder ein Ziehen in den Schultern. Wenn du den Glaubenssatz denkst, nimm wahr: Wo sitzt er? Diese körperliche Verbindung hilft dir, den Satz verstandesmässig zu orten und energetisch zu lösen.

3. VERÄNDERE DIE INFORMATION

Lass den gefundenen und gespürten Glaubenssatz los wie einen Schneeball, der an der Sonne schmilzt. Ersetze ihn dann mit viel Gefühl. Aus «Ich bin nicht gut genug» wird z. B.: *«Ich bin genug – genau so, wie ich bin.»* Oft braucht es wie einen Zwischenschritt: *«Ist es möglich, dass ich gut genug sein kann? Ja! Ok, ich bin genug. Ich bin gut genug, so wie ich bin.»*

Wichtig: Wähle Formulierungen, die sich **sanft, jedoch wahr** anfühlen. Wiederhole sie täglich, laut oder in Gedanken, idealerweise in Verbindung mit dem Herzraum. Die Wiederholung prägt das Unterbewusstsein neu.

4. ARBEITE MIT INNEREN BILDERN

Visualisiere die Blockade als Bild, wie eben der Schneeball an der Sonne. Konstruiere für dich Bilder wie zum Beispiel: als dunklen Stein, als veraltetes Klei-

dungsstück oder als zerbrechliche Mauer. Dann stelle dir vor, wie du sie liebevoll loslässt, transformierst oder verbrennst. Ersetze sie durch Licht, Wärme oder ein stärkendes Symbol (z. B. eine goldene Kugel, ein Baum, ein Sonnenstrahl). Das Unterbewusstsein spricht die Sprache der Bilder – nutze sie bewusst.

5. SEGNE ANDERE, VERGIB DIR SELBST

Viele Blockaden bleiben bestehen, weil wir an alten Verletzungen festhalten. Segne bewusst Menschen, die dich verletzt haben. Dies ergibt Harmonie und Heilung von Opfer zu Täter. Vergebe auch dir. Das heisst nicht, dass du gutheisst, was passiert ist – sondern dass du dich **befreist**.

Sag dir: *«Ich vergebe mir, dass ich so lange an diesem Satz festgehalten habe.» «Ich lasse los, was mich klein macht. Ich segne auch mich und spüre meine wahre Grösse.»*

Das Segnen und Vergeben ist ein sehr kraftvoller Akt der Selbstheilung.

6. HOL DIR UNTERSTÜTZUNG, WENN DU ALLEINE NICHT WEITERKOMMST

Manche Muster sind so tief oder mit Schmerz verbunden, dass es klug ist, sich begleiten zu lassen – durch Energiearbeit, therapeutische Begleitung oder feinstoffliche Methoden. Der Weg der Befreiung darf leicht sein.

Und: **Feiere jeden Schritt**. Jeder kleine Moment, in dem du anders denkst,



fühlst oder handelst als früher, ist ein Zeichen dafür, dass sich etwas gelöst hat. Erkenne das und sei liebevoll mit dir. Veränderung ist eine Reise zurück zu dir selbst. Genieße es, denn: Der Weg ist das Ziel.

FAZIT

Die Rückverbindung zu dir selbst ist der Schlüssel. Innere Stärke, Gesundheit, Liebe und Heilung – all das beginnt in dir. Es sind keine Zufälle, sondern bewusste Entscheidungen, die du täglich treffen kannst. Wer sich selbst annimmt, dem Herzen lauscht und mutig hinschaut, wo es im Leben noch ruft, der eröffnet sich einen Weg voller Klarheit, Kraft und Lebensfreude.



Heilung geschieht, wenn wir beginnen, uns selbst wieder ernst zu nehmen. Wenn wir erkennen, dass Krankheit eine Botschaft ist, dass Gedanken Kraft haben und dass die leise Stimme unseres Herzens uns den Weg weist.

Du musst nichts und darfst alles. Sei jedoch bereit, dich mit dir selbst zu verbinden – ehrlich, offen und liebevoll. Erkenne dabei: Du bist schon perfekt!

MEIN WUNSCH FÜR DICH:

Warte nicht, bis der Körper ruft. Beginne besser schon heute damit, dir selbst zuzuhören. Stärke deine Gedanken, kläre deine Gefühle, öffne dein Herz und vertraue dem Leben. In dir

liegt bereits alles, was du brauchst, um gesund, erfüllt und in Liebe zu leben – jenseits der Logik, jedoch ganz im Einklang mit deiner Wahrheit. Frage dich immer: Wie kann ich das schaffen? Das ist ein guter Fokus.

«Heilung beginnt dort, wo du dich selbst annimmst. Stärke wächst, wenn du ehrlich fühlst. Und Liebe entfaltet sich, wenn du dir selbst begegnest.»

OM Dich gesund!



Bruno Erni
ISBN 978-3-03933-043-0



AUTOR

Bruno Erni ist ein erfahrener Energie-Coach, Trainer, Top-Speaker und Bestsellerautor aus der Schweiz. Mit seinem tiefgründigen Wissen und seiner einzigartigen Methodik hilft Bruno Erni Menschen dabei, ihr inneres Potenzial zu entfalten, Blockaden zu lösen und ihre Ziele zu erreichen. In seiner Praxis in Wintertur bietet Bruno Erni gemeinsam mit seinem Team individuelle Energie-Coachings sowie Fernbehandlungen an und gibt sein Wissen in Seminaren und Ausbildungen weiter.

