

Bist du es leid, negative Energien wie ein Schwamm aufzusaugen?

12 Wege, um das Eindringen fremder Energien zu verhindern und deine eigene Energie zurückzubekommen

Gefunden auf [Wake Up World](#), geschrieben von Nanice Ellis, übersetzt von Pippa

Warst du jemals in der Situation, in der du die negativen Energien anderer übernommen hast? Falls ja, bist du nicht alleine. Die meisten von uns kommen jeden Tag mit zahlreichen Menschen in Kontakt, die uns einen Dämpfer versetzen.

Wir alle spüren es. Wir wissen, wenn wir mit jemandem zusammen sind, der ausgelassen und glücklich ist, oder mit jemandem, der sich elend fühlt und unglücklich ist. Aber warum ist es so leicht für andere, uns auf negative Weise zu beeinflussen?

Einige von uns können nicht mal in Supermärkte gehen, ohne im Geschäft jedermanns Kummer auf sich zu nehmen. Um uns vor negativen Energien abzuschildern, müssen wir erst verstehen, wie unsere Energie von anderen infiltriert wird.



Ich arbeitete ungefähr sieben Jahre lang als Krisenberater in einem bekannten Krisenzentrum in New York. Ich fand schnell heraus, dass ich keine negative Energie übernehmen durfte, wenn ich Menschen erfolgreich helfen wollte. Da ich herausfand, wie ich meine Energie sauber und klar halten konnte, war ich in der Lage, Tausende von Menschen in ernster Notlage zu unterstützen, ohne jemals nachteilig beeinflusst zu werden und tatsächlich fühlte ich mich gleichbleibend energiegeladener und erfüllt. Wenn ich es kann, dann kann es jeder.

Das Eindringen von Energie

Jedes Mal, wenn du jemandem begegnest – ob in morgendlicher Hektik zum Badezimmer, oder

über den Konferenztisch hinweg – findet ein Energieaustausch statt. Da sind deine Energie und auch die der anderen Person. Irgendwann mal treffen sich die Energien im Raum. Wenn du eine Fliege an der Wand sein könntest, würdest du einen interessanten Tanz der Schwingungen bestätigen können – die stärkste Energie würde den Tanz eröffnen. Das heisst, wenn du nicht in deinem Energiefeld zentriert bist, könnte deine Energie unterwandert und durch die deines Freundes, Ehepartners, Kindes, Elternteils oder vielleicht eines Fremden beeinflusst werden. Selbst dann, wenn du einen guten Tag hast und jemanden triffst, der seine Schlechter-Tag-Energie auf dich ablädt, wird dein guter Tag wahrscheinlich schlecht werden.

Du wurdest von fremder Energie infiltriert.

Das alles passiert unbewusst; was aber wäre, wenn du tatsächlich ein höheres Bewusstsein in all deine Interaktionen und Beziehungen brächtest? Was wäre, wenn du für deine Energie verantwortlich sein könntest und nicht von den niedrigeren Energien anderer negativ beeinflusst werden würdest? Was könnte das für deine Lebensqualität bringen? Und für die Qualität deiner Beziehungen?

Wenn du beginnst, deine persönliche Energie zu schützen, musst du erst verstehen, dass deine Energie deine wertvollste Ressource ist. Mit anderen Worten: wie du dich an jedem gegebenen Tag fühlst, ist deine grösste Quelle der Stärke und Anziehungskraft. Fühlst du dich gut, bist du mehr mit deiner Kraft und deine Fähigkeit verbunden, bewusst zu erschaffen. Fühlst du dich niedergeschlagen, bist du weniger mit deiner Kraft verbunden und du erschaffst – wahrscheinlich unbewusst – mehr von dem, was du nicht willst. Wenn wir den negativen oder unpassenden Energien anderer erlauben, unsere Energie zu beeinflussen, geben wir unsere Kraft weg und wir reduzieren unsere Schwingung auf ein Level, auf dem wir nicht die Fähigkeit besitzen, bewusst zu erschaffen.

Das bedeutet, dass es allein an dir liegt und du niemand anderen ändern sollst ausser dich selbst.

Das ist der Grund, warum es unentbehrlich ist, das „wie du dich fühlst“ zum wichtigsten Teil des täglichen Lebens zu machen und deine Energie nicht für irgendetwas oder irgendjemanden aufs Spiel zu setzen. Also, wie machst du das?

Hol deine Energie zurück und verhindere Infiltration

1. Verwende keine negativen Gefühle als Werkzeuge für Beziehungen

Es ist normal, mit anderen in Kontakt treten zu wollen, jedoch machen wir das oft unbewusst durch übereinstimmende Gefühle. Mit anderen Worten: wenn deine Freundin traurig ist, wirst du traurig, um eine Verbindung mit ihr herzustellen. Oder wenn dein Partner sich über etwas ärgert, spiegelst du diese Verärgerung, um auf die gleiche Wellenlänge zu kommen. Die Sache ist die, dass wir jedes Mal, wenn wir negative Gefühle als Werkzeuge für Beziehungen verwenden, unsere eigene Energie aufs Spiel setzen. Und selbst wenn wir unserer Freundin, unserem Ehepartner, Kind oder Arbeitskollegen helfen wollen, können wir auf dem niedrigen emotionalen Niveau keine Unterstützung oder Hilfe für das Problem anbieten. Wie kannst du jemandem helfen, wenn du mit ihm leidest?

Wenn deine Freundin deprimiert ist, musst du selbst nicht deprimiert werden, um dich mit ihr zu verbinden. Es ist möglich, Mitgefühl und Verständnis zu zeigen, ohne deine Energie zu beeinträchtigen. Wenn du eine höhere Stufe emotionaler Schwingung aufrechterhalten kannst, kannst du von grösserem Nutzen sein; einfach dadurch, dass du einen sicheren Raum für deine Freundin schaffst, in dem sie ihre Gefühle ausdrücken kann, ohne dich herunterzuziehen.

2. Lass die Verantwortung los

Der schnellste Weg, von der Energie anderer beeinflusst zu werden ist, sich für sie oder deren Erfahrungen verantwortlich zu fühlen. Jedes Mal, wenn du dich für andere verantwortlich fühlst, übernimmst du die Verantwortung, als wäre sie deine – und dein Körper, Verstand und Geist reagieren so, als wärst du wirklich verantwortlich und dass du das Problem lösen müsstest. Anders ausgedrückt übernimmst du Sorgen, Stress und Druck, die zu jemand anderem gehören.

Sich für andere verantwortlich zu fühlen ist, als ob man deren Gepäck als sein eigenes akzeptieren würde und somit mit dessen Gewicht auf den eigenen Schultern herumläuft. Für wie viele Leute kannst du das tun, ohne überlastet oder sogar krank zu werden? Manchmal sind unsere Krankheiten das Resultat von herumgeschleppten Problemen, die noch nicht mal unsere sind. Wieviel von dem, was du herumträgst, gehört gar nicht zu dir? Denk mal ernsthaft darüber nach.

Egal wie sehr du dich um jemanden sorgst, du bist nicht für sie oder deren Themen verantwortlich. Du bist für dich und deine Erfahrungen mit ihnen, aber nicht für sie verantwortlich.

Glaube nicht, dass du jemandem helfen kannst, indem du deren Kram als deinen eigenen annimmst. Die beste Hilfe, die du anbieten kannst, besteht durch das beständige Aufrechterhalten deiner Schwingung und darin, andere einzuladen, sich mit dir dort zu treffen. Sie könnten dort hinaufkommen oder auch nicht, aber das liegt nicht in deiner Verantwortung.

Sobald du die Verantwortung abgibst, kannst du sogar besser reagieren und womöglich von Nutzen, statt ein Teil des Problems sein.

3. Hör auf, den Richter zu spielen

Das Bewerten verbindet uns sofort mit der Quelle unseres Urteilsvermögens. Das bedeutet, wenn die emotionale Schwingung der anderen Person niedrig ist, passt sich deine Schwingung schnell an. Dadurch gefährdest du deine Energie im Austausch gegen eine Beurteilung.

Sobald du die Erfahrungen eines anderen beurteilst, selbst wenn du es schweigend tust, lädst du die Energie ihrer Erfahrung in dein eigenes Energiefeld ein. Weil der Verstand den Unterschied zwischen Wirklichkeit und Einbildung nicht kennt, öffnet dich das Urteilen über andere dafür, die Energie dessen, worüber du urteilst anzunehmen; so als würde es mit dir selbst passieren. Das beinhaltet auch Klatsch.

Wenn wir jedem seine eigenen Erfahrungen erlauben, nehmen wir deren Energie oder die Energie ihrer Themen nicht an. Halte dich raus, wenn es nicht um dich geht. Deine mentale Einmischung in das Leben eines anderen ist es nicht wert, deine Energie zu riskieren.

4. Lass das Bedauern

Sobald du mit jemandem Mitleid hast, nimmst du energetisch die Symptome der Person auf dich, die du bedauerst. Ja, Mitleid ist, wenn du jemanden bedauerst. Das bedeutet, dass du auf telefonischem Wege eine Erkältung bekommen oder Schmerzen in deinem Körper spüren kannst, wenn du Mitleid für andere hast.

Jemanden zu bedauern, ist im Grunde genommen das Beurteilen deren Erfahrung – wenn du also Mitleid für jemanden hast, verringerst du deine Schwingung, um sie ihrer anzupassen – und du nimmst all die negative Energie an.

Bemitleidest du andere, stellst du dir sogar vor, dass sie in ihrem Dilemma feststecken und sie keine Kraft haben, zu heilen, die Realität zu ändern oder bewusst eine neue zu erschaffen. Wie hilft es anderen, wenn du dir das Schlimmste vorstellst?

Du kannst jemanden nicht bedauern und ihn dir gleichzeitig ermächtigt vorstellen. Wenn du dir jemanden ermächtigt vorstellst, stärkst du gleichzeitig dich selbst und deine eigene Schwingung. Die Evolution der Sympathie ist Mitgefühl. Mitgefühl ermöglicht es dir, einen Raum der Liebe und des Verständnisses für andere zu schaffen, ohne deine Energie in irgendeiner Weise zu gefährden. Kannst du jemanden lieben und ihm seine Erfahrung ermöglichen, ohne Mitleid mit ihm zu haben? Kannst du darauf vertrauen, dass dessen Erfahrung in irgendeiner Form perfekt für Wachstum, Evolution und Erwachen ist?

5. Gib niemandem Macht über dich

Wir neigen dazu, unsere Energie von denen beeinflussen zu lassen, die Macht über uns zu haben scheinen: Eltern, Lehrer, Vorgesetzte, Autoritätspersonen und so weiter. Wenn eine Autoritätsperson einen schlechten Tag hat und es auf uns ablädt, zögern wir nicht, das zu akzeptieren. Vielleicht erlauben wir diesen Menschen sogar, uns vorzuschreiben, wie wir uns fühlen.

Wenn du dich daran erinnerst, dass jeder eine Spiegelung deines eigenen Bewusstseins ist, ist es leicht zu erkennen, dass niemand jemals Macht über dich hat. Sie haben nur die Macht, die du ihnen durch deine Gedanken, Überzeugungen und Handlungen gibst.

Je mehr du deine Macht behältst, umso mehr Kontrolle wirst du über deine Schwingung haben – und keine Energie übernehmen, die nicht zu dir gehört.



6. Hör auf zu denken, dass du es besser weisst

Wenn wir glauben, dass wir es besser wissen und wir versuchen, andere zu ändern, erlauben wir deren Energie sofort, die unsere zu infiltrieren. Wenn du nicht möchtest, dass jemand deine Energie beeinflusst, dann ist es wichtig, jedem seine eigenen Erfahrungen und eigene Wahl zu lassen. Hab noch nicht mal Meinungen zu deren Meinungen. Während du versuchst, jemanden von deinem „Know-how“ zu überzeugen, wirst du wahrscheinlich deine eigene Energie gefährden. Denke daran: wie du dich fühlst, ist dein wichtigstes Vermögen. Opfere das für nichts und niemanden.

7. Hör auf, auf andere zu reagieren

Gibt es Leute in deinem Leben, die versuchen, ihre Energie durch Dramen zu bekommen? Mit anderen Worten, sie versuchen, eine negative emotionale Reaktion von dir heraufzubeschwören, um „Energie zu bekommen“. Vielleicht machst du das sogar unbewusst auch mit anderen?

In dem Moment, in dem du reagierst, gibst du deine Macht ab und du akzeptierst auch die negative Energie der Person, die dich veranlasst hat, zu reagieren.

Um ärgerlich, nachtragend, eifersüchtig, oder ähnliches zu sein, musst du deine Energie verringern und sobald du in emotionaler Übereinstimmung mit der anderen Person bist, dringt deren Energie in dich ein.

Wenn du deine Energie besitzen und positiv gestimmt bleiben willst, ist es nicht wert, darauf zu reagieren. Die Kosten sind viel zu hoch. Das bedeutet nicht, dass du nicht deine Wahrheit aussprechen und Grenzen auf eine Weise stecken kannst, die dich und die Beziehung unterstützt. Das lässt sich aus einer Position der Klarheit und des Mitgefühl machen.

8. Ergreife keine Partei

Andere könnten deine Energie nutzen, um ihre Sache zu unterstützen. Wenn es aber nicht um dich geht, dann mach sie nicht zu deiner Sache. Wenn du dir selbst erlaubst, mitten in anderer Leute Gezänk oder Angelegenheiten einzusteigen, dann ist das genau genommen eine Verschwendung deiner wertvollen Energie. Du kannst andere unterstützen, ohne mitten hinein zu geraten und ohne deine Energie von den Themen anderer vergiften zu lassen.

9. Akzeptiere keine Schuld

Sogar wenn dich jemand beschuldigt oder ärgerlich auf dich ist, brauchst du ihre Energie nicht anzunehmen. Mein fünfjähriger Enkelsohn hatte mit seinem Eis im Auto gekleckert und machte mich dafür verantwortlich, weil ich über eine Bodenwelle gefahren bin. Wir sprachen darüber, dass er mich beschuldigte, damit er sich wegen des Verlusts seines Eises besser fühlen konnte, aber er fühlte sich tatsächlich schlechter. Menschen beschuldigen uns ständig für Dinge, die wir nicht unter Kontrolle haben. Nur weil dich jemand beschuldigt, heisst das nicht, dass du das auf dich nehmen sollst. Wenn du dafür verantwortlich bist, dann sei verantwortlich und bereinige die Situation, aber werde nicht zum Sündenbock eines anderen. Du musst noch nicht mal auf die Beschuldigung reagieren – lass sie einfach vorübergehen.

10. Sag „Nein“, wenn es darum geht, anderen zu gefallen

Wenn du anderen gerne gefallen willst, bist du wahrscheinlich sehr gut darin, deine Energie abzugeben und wirst deshalb von den Energien anderer beeinflusst. Weil Menschen, die anderen immer alles Recht machen wollen, das Wohl anderer vor ihr eigenes stellen, gehen sie nicht verantwortungsvoll mit ihrer Energie um. Deshalb werden sie für die anderen zum Energieschwamm. Es ist nicht deine Aufgabe, der Welt zu gefallen. Tatsächlich könntest du anderen eher helfen, wenn du erst dich selbst zufrieden stellst, indem du deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche an die erste Stelle stellst. Es ist in Ordnung, „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen, die einen sicheren Hafen für dich schaffen, in welchem du für deine eigene Energie verantwortlich bist.

11. Hör auf, die Meinungen anderer anzunehmen

Wenn sich zwei Leute treffen, dominiert derjenige mit den stärkeren Überzeugungen über das Leben oft den energetischen Tanz, aber nur, wenn du nicht in deinen eigenen Ansichten verankert bist. Du kannst verschiedene Meinungen anderer überdenken, aber lass dich von niemandem herumkommandieren, der denkt, dass er es am besten wüsste. Manchmal denken andere sogar, sie wüssten, was für uns am besten ist und sie versuchen, uns durch ihre Fürsorge ihre Meinung aufzudrängen. Aber nur du weisst, was am besten für dich ist. Folge deiner inneren Führung.

12. Kümmere dich um deine eigenen Angelegenheiten

Das könnte schwer werden, aber es ist nicht deine Sache, was andere Leute über dich denken. Du kannst nicht alle Menschen gleichzeitig zufriedenstellen, aber es ist auch nicht deine Aufgabe, irgendjemandem zu gefallen. Es spielt allein eine Rolle, was du über dich denkst und fühlst. Solange du versuchst, zu kontrollieren, was andere Menschen von dir denken und für dich fühlen, unterstellst du dich deren Energie. Das ist, als ob du auf telepathische Weise sagen würdest: „Bitte sag mir, wie ich mich heute fühlen soll.“ Sobald du nicht länger daran interessiert bist, was die Welt über dich denkt, geschieht etwas wirklich Erstaunliches. Dein

Selbstvertrauen wächst und du wirst super attraktiv – energetisch und körperlich. Dadurch werden andere positiver über dich denken, aber das wird dich nicht kümmern und genau das ist der Punkt!

Sei verantwortungsvoll mit deine Energie

Die meisten Menschen gehen nicht verantwortungsvoll mit ihrer Energie um, aber das gibt dir nicht die Erlaubnis, mit deiner eigenen unverantwortlich zu sein. Das bedeutet, sei bewusst verantwortlich für die Energie, die du empfängst und die Energie, die du projizierst. Sobald du voll verantwortlich mit deiner eigenen Energie umgehst, macht es nichts, wenn jemand seine Energie auf dich ablädt – du wirst sie nicht annehmen. Ironischerweise wird es auch sehr viel seltener passieren.

Wenn du die Energie eines anderen übernimmst, ist es wichtig, daran zu denken, dass sie deine Energie wird und nicht mehr die des anderen, sobald du sie erst einmal akzeptiert hast. Falls das der Fall ist, stelle fest, auf welche der 12 oben genannten Wege du deiner Energie erlaubt hast, infiltriert zu werden. Übernimm die Verantwortung dafür. Niemand kann dich zwingen, seine Energie anzunehmen. Solange du andere beschuldigst, hast du keine Kraft, um sie abzugeben – dadurch gibst du nur noch mehr von deiner Energie ab.

Im Laufe der Zeit kannst du lernen, deine Energie nach oben auf einen Schwellenwert zu bewegen, von dem andere dich nicht nach unten ziehen können. Es könnte einige bewusste Versuche kosten, dorthin zu gelangen, aber sobald du das erreicht hast, fließt das Leben mit Leichtigkeit und Anmut und du wirst ein Leuchtfeuer der Liebe und des Lichts für andere.



Auf folgende Weise kannst du sogar noch verantwortungsvoller mit deiner Energie umgehen:

1. Nenne deine Energie dein Eigen

Es ist wichtig, zu wissen, wie du dich vor allen Interaktionen fühlst. Ändert sich nämlich irgendetwas an dem, wie du dich fühlst, dann kannst du das identifizieren und schnell loslassen, indem du sagst: „Das ist nicht meins – ich lasse es los.“

2. Sieh in jedem die Schuldlosigkeit

Wenn du genau hinsiehst, erkennst du, dass wir alle wirklich unschuldig sind. Indem du jeden als unschuldig betrachtest und siehst, dass jeder das Beste tut, was er kann, ermöglicht dir das, positiv zu bleiben und keine negativen Energien von anderen anzunehmen.

3. Mach die glücklichen Menschen high

Wenn du mit glücklichen oder hoch energetischen Menschen in Kontakt kommst, schliess dich der Party an. Akzeptiere das Geschenk der positiven Energie – aber pass auf, dass du nicht von anderen abhängig bist, damit du dich gut fühlst.

4. Praktiziere das Loslassen

In einem Zustand des Loslassens zu leben ermöglicht dir, deine Energie sauber und klar zu halten. Wenn du loslässt, kann keine negative Energie an dir haften bleiben.

5. Spiel nicht Fangen

Nur weil dir jemand einen Haufen Müll entgegenwirft, bedeutet das nicht, dass du ihn auffangen sollst. Lass ihn los, dann kann er dich nicht beeinträchtigen.

6. Halte Ausschau nach dem Schönen

Wir tendieren dazu, bei anderen nach dem Unrecht zu suchen; suche aber stattdessen nach dem Schönen und du wirst dich nach den immer höheren Aspekten anderer ausrichten. Die Menschen werden deine Liebe spüren und im Gegenzug darauf reagieren und deine und ihre Energie erhöhen.

7. Sei gut zu dir selbst

Die Welt reflektiert immer die Gefühle und Überzeugungen, die wir uns gegenüber haben. Wenn du möchtest, dass andere positiv auf dich ansprechen, musst du dich verpflichten, das auch für dich selbst zu tun.

8. Stecke Grenzen

Es ist in Ordnung, Menschen wissen zu lassen, wie sie dich behandeln und mit dir sprechen sollen. Hab keine Angst davor, Grenzen zu stecken; wie zum Beispiel keinen Tratsch, keine Beurteilung und kein Gejammer zuzulassen. Du könntest so etwas sagen wie: „Du weisst das vielleicht nicht, aber ich mache das, wie ich mich fühle, zum wichtigsten Teil jeden Tages. Deshalb nehme ich nicht mehr am Tratsch teil oder an irgendetwas, das sich beurteilend mir oder irgendjemand anderem gegenüber anfühlt.“ Du könntest hinzufügen: „Möchtest du dich mir anschliessen?“

9. Teile positive Energie

Fühlst du dich gut, dann zeige es. Lächle, sei grosszügig und mach Komplimente. Lebe es laut aus. Denke daran: die stärkeren Energien dominieren alle persönlichen Begegnungen. Wenn du positive Energie mit dem Aussen teilst, wirst du von niedrigeren Energien nicht beeinflusst und die Menschen um dich herum werden tatsächlich anfangen, sich besser zu fühlen. So bewirkst du jeden Tag etwas!

10. Projiziere Energie

Statt dich selbst mit einem beschützenden Energieschild zu umgeben, stell dir vor, wie göttliche Energie in dich fließt und von dir überläuft – schaffe eine Aura von Licht und Liebe um dich herum. Erlaube dieser kraftvollen Energie, von dir abzustrahlen und jeden zu berühren, den du triffst.

11. Vertraue deiner Intuition

Deine Intuition ist ein übergeordnetes inneres Leitsystem und wird dir immer den Weg zeigen.

Hörst du nicht auf dich selbst und stellst die Wünsche anderer an erster Stelle, gefährdest du deine Energie und erlaubst der Energie anderer, dich zu beeinträchtigen. Immer wenn du deiner inneren Führung vertraust und entsprechend handelst, stärkst du deine Fähigkeit, deine persönliche Energie zu schützen und darum hältst du naturgemäss negative Energie fern.

Abschliessende Gedanken

Wenn du letztendlich einen Punkt erreichst, an dem du keine Energien von anderen annimmst, bist du in der Lage, dich mit einem höheren Level zu verbinden und von dort aus zu reagieren. Von dort aus es möglich ist, zu fühlen, was andere fühlen, ohne deren Schmerzen und Kummer anzunehmen. Das ist die göttliche Erfahrung des Mitgefühls. Von diesem makellosen Raum aus kannst du Liebe geben, ohne Kompromisse einzugehen oder dich in irgendeiner Form aufzuopfern. Statt dich erschöpft zu fühlen, bist du energiegeladen und hast eine Fülle von positiver und kraftvoller Energie anzubieten und zu teilen.

Durch den Zustand höherer Liebe bist du der Welt wirklich dienstbereit.