



MINI-ÜBUNG

Entdecke Deine feinstofflichen Wahrnehmungen

YVONNE ZSCHORNACK-LUBNER

Mentorin und Beraterin für Frauen
mit außergewöhnlichen Wahrnehmungen,
Hochsensibilität und Hochbegabung



Hallo,

wie schön, dass Du diese Leidenschaft
für außergewöhnliche Wahrnehmungen mit mir teilst.

Ich bin Yvonne Zschornack-Lubner, Mentorin und Beraterin für Frauen mit
außergewöhnlichen Wahrnehmungen, Hochsensibilität und Hochbegabung.

Ich unterstütze hochsensible, hochbegabte und hell sinnige Frauen dabei, sich in
ein neues, passendes Selbstbild einzufinden, wenn die Erkenntnis der eigenen
besonderen Fähigkeiten in ihr Bewusstsein gerutscht ist
oder wenn sich Hellsinne ganz unvorbereitet öffnen.
Dazu gleich mehr.

Seit 2009 bin ich psychologische Beraterin und
als Coach für Hochsensible habe ich unzählige Geschichten gehört,
die weit über Empathie und ausgeprägtere Sinneswahrnehmungen hinausgehen.

Eben außergewöhnliche Wahrnehmungen.
Bei Anouk Claes vertiefe ich seit vielen Jahren meine Kenntnisse über die
und meine Fähigkeiten in der feinstofflichen Welt.

Damit Du nicht verleitet bist, Dich für psychisch krank zu halten,
lade ich Dich ein, hier eine kleine Kostprobe Deiner Hellsinne zu erleben.

Folge mir...

Einordnung

Hellsinne lassen sich analog zu den physischen Sinnen in Hellfühlen, Hellhören, Hellriechen, ja, auch Hellschmecken und bekanntermaßen Hellsehen unterteilen, wenn man das möchte. Hinzu kommt Hellwissen, das heißt Menschen haben Zugriff auf Informationen, die sie nicht bewusst gelesen oder gelernt haben.

Noch vor wenigen Jahren waren Menschen mit feinstofflichen Wahrnehmungen die Exoten, die Eso-Typen in weißen Gewändern. Mit einem elektrisierenden Dreh in der Schulter sagten sie Sätze wie: „Ich fühle den Raum.“ oder „Ich spüre Fremdenergien.“

Tatsächlich sind feinstoffliche Wahrnehmungen etwas ganz Alltägliches, das wir nur nicht gewohnt sind, anzuschauen. Wir haben verlernt bzw. gar nicht erst gelernt, unseren Fokus darauf zu richten. Sie werden oft unbewusst wahrgenommen und im Ergebnis hat die Betroffene vielleicht schlichtweg ein „komisches Gefühl“, das sie nicht greifen kann.

Es kann allerdings auch sehr greifbar und sehr verwirrend sein, wenn Du plötzlich Dinge hörst, zu denen es keine Bilder gibt, wenn Wesen in Erscheinung treten, die nur Du siehst oder wenn Gegenstände sich bewegen, ohne dass Menschen oder das Wetter oder die Katze dafür verantwortlich gemacht werden könnten.

VIELE MEDIAL BEGABTE MENSCHEN ERKLÄREN, DASS SIE LANGE GAR NICHT WUSSTEN,
DASS DAS, WAS IHRE SPEZIALITÄT IST, NICHT JEDER KANN.

Tatsächlich kann den Zugang zur feinstofflichen Welt - die inzwischen als Nullpunktfeld der Quantenphysik, als morphogenetisches Feld der Naturwissenschaften oder als Meer der Möglichkeiten, holographisches Bewusstseinsfeld oder sonst wie bezeichnet wird - allerdings jeder mehr oder weniger leicht lernen. Denn die Veranlagung dazu ist grundsätzlich gegeben. Weitgehend jeder Mensch kann laufen, auch wenn nicht jeder der geborene Sprinter ist. So oder so ähnlich kann man diese Wahrnehmungen erlernen und trainieren - wenn man möchte. Genau genommen braucht es nur eine kurze Anleitung, worauf es zu achten gilt und dann noch kleinere Interpretationshilfen hier und da.

Für mich unterteilt sich die Welt zuerst einmal in grobstofflich und feinstofflich. Grobstofflich ist das, was man sehen, hören usw. kann und wobei sich alle einig sind, dass das „real“ ist. Und dann gibt's noch das Informationsfeld, eben die feinstoffliche Welt, in der alles enthalten ist, was man sich vorstellen kann und noch so einiges mehr. Und da man Gedanken nicht anfassen kann, sind auch Gedanken feinstoffliche Elemente des Informationsfeldes. Hier wird die Perspektive zur Hochbegabung interessant. Und dann gibt es noch diverse Ebenen dazwischen, vielleicht könnte man es im übertragenen Sinne mit den Aggregatzuständen vergleichen. Einfach eine Information in verschiedenen Daseinsformen.

Unser Körper ist wie ein fein stimmbares Instrument, das die verschiedenen Zustände wahrnimmt. Mit etwas Übung kann man sich diese Informationen bewusst machen.

Und wer macht bewusst? Genau, das Bewusstsein, der Beobachter, der große Geist... der unabhängig von Körper, Gefühlen und Verstand, alles wahrnimmt.

Um das zu testen, tauche nun mit mir ein in
deine ersten, kleinen, zarten, bewussten, feinstofflichen Wahrnehmungen!



Übungsteil

Du bekommst im Folgenden die Aufgabe, Dir Notizen zu machen, damit Du die Ergebnisse anschließend schwarz auf weiß vorliegen hast.



Für den Übungsteil benötigst Du das Gänseblümchen und den Löwenzahn.

WENN DEINE UMGEBUNG UND DIE JAHRESZEIT ES ZULASSEN,
KANNST DU AUCH AUF DIE NÄCHSTE WIESE GEHEN UND EIN ORIGINAL INSPIZIEREN. ;)

2.

Völlig unabhängig von Aufgabe 1 – atme ein paar Mal ruhig und tief in den Bauch und
entspanne Dich.

Spüre in Deinen Körper. Nimm Körperpartien wahr, die noch eng sind und lass sie bewusst los.

Gut so. Du bist nun weitgehend entspannt.

Wenn nicht, auch nicht schlimm. Zumindest bist Du mit Deiner Aufmerksamkeit in Deinem Körper.



3.

Scanne nun Deinen Körper. Nimmst Du gewisse Stellen besonders wahr?
Nimm sie zur Kenntnis, ohne etwas daran zu ändern. Es gibt kein Falsch.

Es geht um das Bewusstsein Deines aktuellen Körperzustandes.

Mach Dir gerne Notizen.

Wie fühlen sich Deine Arme, Deine Beine, Deine Brust, Dein Kopf ... an?
Gibt es irgendwo Wärme, Druck, Kribbeln...? Hast Du irgendwelche Gefühle?

Schreib einfach auf, was Du für relevant hältst...

Super!

8.

Wechsle Deinen Fokus zurück zum Gänseblümchen und beobachte Deinem Körper.

Gibt es irgendwelche Änderungen, wenn Du in Deinen Körper spürst?

Notiere gern oder nimm einfach zur Kenntnis.



9.

Wechsle noch einmal mit Deiner Aufmerksamkeit zum Löwenzahn
und prüfe erneut, was in Deinem Körper vor sich geht. Schreib alles auf.

Prima! Die Übung ist beendet.
Du kannst auch gerne die Nummern 8 und 9 noch öfter abwechseln.
Vielleicht wird dann das Ergebnis deutlicher.

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN FÜHRE ICH DICH
DURCH EINE KLEINE REFLEXION DEINES ERLEBENS.



Reflexion

Ich möchte Dir hier Hinweise geben, wie Deine Erfahrungen einzuordnen sind.
Wir gehen Schritt für Schritt durch alles durch.



Unter 1 hast Du alles notiert, was Dein Verstand Dir zu Gänseblümchen und Löwenzahl zugänglich gemacht hat. Er hat alle verfügbaren Informationen bereitgestellt. Du kannst also sicher sein, dass Du bewusst nicht mehr über diese Pflanzen weißt.



In Aufgabe 2 ging es darum, Deine Aufmerksamkeit in Deinen Körper zu bringen und Dich zu entspannen. Je größer der Entspannungszustand, umso größer ist Deine Offenheit für Nuancen der feinstofflichen Welt, die sich in den folgenden Aufgaben zeigen.



Aufgabe 3 schafft einen mehr oder weniger neutralen Referenzpunkt, je nachdem, wie sehr Du in die Entspannung gekommen bist. Die Wahrnehmungen, die Du unter 3. notiert hast, liefern die Vergleichswerte für die Informationen aus den folgenden Aufgaben.





In den Aufgaben 4 und 6 liegt Dein Fokus auf dem Gänseblümchen bzw. auf dem Löwenzahn. Sie liefern Dir Informationen. Du kannst prüfen, ob die Informationen unter 1. bereits vorhanden sind. Oder stehen da völlig verschiedene Dinge? Falls dem so ist – herzlichen Glückwunsch! Dann hast Du durch eine feinstoffliche Verbindung – Deine Aufmerksamkeit – Informationen von Gänseblümchen bzw. Löwenzahn empfangen.

Übrigens: Die Pflanzen haben viel mehr Informationen parat als über ihre Optik. Falls Du also Ideen hattest, die nicht in direkter Verbindung stehen, kann es zwar gut sein, dass Du den Fokus verloren und quasi unkonzentrierte Informationen bekommen hast, ähnlich wie bei einer schwammigen GoogleSucheingabe, es kann aber genauso gut sein, dass die Pflanzen Dir etwas übermittelt haben. Das ist dann Hellwissen bzw. eine Form des Zugriffs der Verstandesebene auf das feinstoffliche Feld. Prüfe selbst oder frag mich in einem kostenlosen Kennenlerngespräch danach.





In den Aufgaben 5 und 7 – 9 nutzt Du die Referenzwerte aus 4. und 6. um Deine Wahrnehmungen abzugleichen, nachzujustieren, zu reproduzieren - kurz, um größere Tiefe und Klarheit zu erhalten. Hier erfasst Du Informationen auf der Körperebene. Dies spricht eher die Ebene der Hellfühlers an.

Auch wenn sich im Wechsel zwischen der Pflanzenwahrnehmung vielleicht verschiedene Emotionen einstellen, wirst Du das bemerkt haben. (Gefühle sind ebenfalls dem Körper zugeordnet.) Es sind Informationen aus „dem Feld“, auf die Du Zugriff hattest und die Dein Körperinstrument entsprechend übersetzt hat. Besonders eindrücklich ist dies, wenn unter 5. und 8. ähnliche Erfahrungen festgehalten sind. Ebenso unter 7. und 9.

Es kann gut sein, dass sich auch ein gewisser Geschmack oder ein Duft reproduzierbar einstellt je nachdem, auf welcher Pflanze Dein Fokus liegt. Vor allem, wenn Du NICHT auf der Wiese sitzt, sondern mit den Bildern gearbeitet hast, könnte das als Hinweis auf die eher nicht so verbreiteten Fähigkeiten des Hellriechens bzw. Hellschmeckens hinweisen.



Du siehst – so hoffe ich – dass es gar nicht so schwer ist, seine Hellsinne zu testen.
Die Übung lässt sich beliebig wiederholen, beispielsweise mit Kaffee und Tee oder
mit Strand und Berge oder was immer Dir einfällt.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Erkunden Deiner Hellsinne
und bin gespannt auf Dein Feedback
zu den Erfahrungen, die Du mit dieser Übung gemacht hast.

Solltest Du Fragen zu Deinen Erlebnissen haben oder Austausch suchen,
komm gerne in eine meiner Gruppen auf Telegram oder Facebook.
Die Kontaktdaten findest Du auf der nächsten Seite.

Ich freue mich, von Dir zu hören und
Dein Verständnis für die Zusammenhänge Deiner Außergewöhnlichkeit zu vertiefen.

Herzliche Grüße



Kontakt

DU MÖCHTEST WISSEN, OB DAS, WAS DU WAHRNIMMST, NORMAL IST?

MELDE DICH GERNE BEI MIR...

YVONNE ZSCHORNACK-LUBNER

info@bewusstsein-yz.de

0172-5256186 (gerne über Telegram, WhatsApp oder Signal)

Facebook: Bewusst sein - Yvonne Zschornack

... ODER KOMM ZUM AUSTAUSCH IN EINE MEINER GRUPPEN

[Telegram: aussergewoehnlich](#)

[Facebook: bewusst_aussergewoehnlich](#)

www.bewusstsein-yz.de