



DIE REDAKTION TESTET

Krafttierreisen – finde dein Schutztier

Tiere üben auf viele von uns allein durch ihre Präsenz eine große Faszination aus. Und auch im Yoga spielen sie eine wichtige Rolle. So nehmen wir zum Beispiel oft Asanas ein, die Tiere verkörpern, oder leben nach dem yogaphilosophischen Konzept der Gewaltlosigkeit, Ahimsa genannt. Als Krafttiere können sie zu spirituellen Begleitern werden. Unsere Kollegin Jenny hat sich auf ihre ganz persönliche Krafttierreise gemacht... // anzeige

Text: Jenny Hansen / Titelbild Activedia via Canva

Krafttiere sind spirituelle Helfer, die uns im Schamanismus begleiten und unterstützen. Sie werden als Tiere dargestellt und repräsentieren die Kräfte und Eigenschaften, die diesem Tier zugeschrieben werden. Jeder Mensch hat mindestens ein Krafttier, das ihn oder sie auf seiner spirituellen Reise begleitet. Carolin Mallmann beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit Schamanismus und Krafttieren. Als NLP Coach & Trainerin unterstützt sie Menschen dabei, sich die traditionellen spirituellen Lehren aus dem Schamanismus auf eine moderne und praktische Weise zu erschließen. Die Weisheit der Tiere kann uns in jeder Lebensphase bewusster unseren realen Zielen näher bringen.

Die Bedeutung von Krafttieren im Schamanismus

Der Schamanismus ist eine spirituelle Praxis, die seit Tausenden von Jahren von verschiedenen Kulturen auf der ganzen Welt praktiziert wird. Krafttiere, auch bekannt als Totemtiere oder Schutztiere, spielen hier eine zentrale Rolle. Sie haben unterschiedliche Bedeutungen und Kräfte, je nachdem, welches Tier es ist. Einige der häufigsten Krafttiere und ihre Bedeutungen sind:

Bär: Stärke, Ausdauer, Heilung, Weisheit

Adler: Klarheit, Weitblick, Freiheit, spirituelle Verbindung

Wolf: Führung, Gemeinschaft, Mut, Instinkt

Fuchs: List, Anpassungsfähigkeit, Intelligenz, Kreativität

Schmetterling: Transformation, Leichtigkeit, Schönheit, Freude

Die Bedeutung des Krafttieres kann sich im Laufe der Zeit ändern, je nachdem, welche Herausforderungen man im Leben meistern muss oder welche Eigenschaften man stärken möchte. Es ist daher wichtig, regelmäßig Kontakt mit seinem Krafttier aufzunehmen und sich mit seiner Bedeutung und Kraft zu verbinden.

Wie findet man sein Krafttier?

Schon seit Wochen freue ich mich auf die Session mit Carolin, denn Tiere spielen in meinem Leben eine sehr große Rolle. Möglichst vielen Tieren zu einem besseren Leben zu verhelfen und ihr Leid zu beenden, ist mein übergeordnetes Lebensziel. Schon in meiner Kindheit fühlte ich mich zu ihnen hingezogen und wollte einfach in ihrer Nähe sein (mit Ausnahme von Spinnen). Das ist bis heute so.

Fast schon streberhaft bereite ich mich also mit meinem Krafttier-Orakel-Set und meinen ausgearbeiteten Fragen vor und warte, bis Carolin auf dem Bildschirm erscheint. Wir sind uns auf Anhieb sympathisch, lachen viel und driften immer wieder in Alltags-Stories oder Sternzeichen-Geplauder ab. Interessant ist, dass ich mich Carolin gegenüber sofort öffnen kann und ihr meine Themen anvertraue. Offensichtlich hat sie den richtigen Job. 🍀

Beim ersten Video-Treffen geht es darum, eine Einschätzung der momentanen Situation zu bekommen und sich etwas kennenzulernen. Im zweiten Step führt Carolin dann mit Hilfe von Schamanen eine Krafttierreise durch, bei der wir uns zeitgleich mental miteinander verbinden. Dazu später mehr ...

Welches Thema beschäftigt mich gerade?

Aktuell geht es bei mir um Klarheit und eine ausgewogene Work-Life-Love-Mum-Balance. Ich fühle mich häufig zerrissen oder wie ein Oktopus, dem sechs Arme fehlen. Morgens das Kind zur Schule bringen, arbeiten, 100 Prozent geben, mittags feststellen, dass ich noch nichts gegessen habe, ach Mist, Wäsche muss ich ja auch noch waschen. Einkaufen, Funktionieren, Play → Repeat. Viele von euch kennen es bestimmt und nicken zustimmend. Das berühmte Hamsterrad dreht und dreht sich. Keine Zeit für Kreativität, Muße, Atempausen. By the way: Wollte ich nicht jeden Tag Yin Yoga üben?

Und während es so aus mir heraussprudelt, sagt Carolin plötzlich: "Ich sehe den Adler bei dir! Der Adler hat alles im Blick, hat klare Visionen und sieht das große Ganze." Ich denke kurz nach und stimme ihr zu. Tatsächlich ist es mein Herzenswunsch, mein ganzes Potential, meine Vision zu leben und mich nicht mehr so oft zu verzetteln. Sie fügt hinzu: "Dein Mund öffnet sich beim Sprechen kaum, das heißt dein Gesagtes hat zu wenig Kraft. Lass es mehr raus, öffne dich und zeige der Welt, was du drauf hast!" – Stille –

Ich: "Tja, das trifft wohl den Nagel auf den Kopf, aber so habe ich es noch nie gesehen, geschweige denn an den Adler als mein Krafttier gedacht!"

Jeder Mensch hat übrigens unterschiedlich viele Krafttiere. Einige sind der Meinung, dass man sogar pro Chakra zwei haben kann. Bei mir waren bisher immer Pferde, Delfine und Elefanten meine Begleiter, weil ich jedem dieser Tiere in der Natur schon auf magische Art und Weise nahe gekommen bin. Umso gespannter bin ich, welches Tier am nächsten Tag während der Krafttierreise erscheint ... oder ob es beim Adler bleibt. Während der Reise soll ich meditieren oder Yoga praktizieren, rät mir Carolin. Wir verabreden uns für den nächsten Tag.

Ich entscheide mich für eine Yin-Sequenz aus herzöffnenden Asanas, dem halben Schmetterling, der liegenden Katze und Drehungen. Mir fällt es an dem Tag schwer, in die Haltungen hinein zu schmelzen und mich fallen zu lassen. Zu viele Gedanken kreisen über mir. Plötzlich denke ich an meinen Hund, der drei Wochen zuvor gestorben ist. Es schmerzt noch immer. Ich frage mich, was ist wirklich wichtig in meinem Leben? Was brauche ich jetzt? Was möchte ich noch erreichen?

Und auf einmal, während des liegenden Schmetterlings, leuchtet sich der Konfetti-Wirbel aus Gedanken, sie scheinen sich zu ordnen, die Struktur und der Fokus kommen zurück und ich fühle mich frischer.



YogaWorld Newsletter

Exklusive Gewinnspiele, Yoga-News, Meditationen, Praxisstrecken, leckere Rezepte, Ayurveda und vieles mehr

E-Mail *

Datenschutzerklärung.

ABONNIEREN!

DAS NEUESTE

YOGA WISSEN

Warum die Yogawelt traumasensible Achtsamkeit braucht Immer öfter begegnet man in der Yogawelt dem Begriff "Traumasensibilität". Wir haben mit zwei Expertinnen auf diesem Gebiet, Louisa...

MEDIEN

Playlist des Monats: Die "YogaWorld Podcast"-Praxisreihe Diesen Monat haben wir nicht wie sonst eine Musik-Playlist für dich, zu der du praktizieren kannst, sondern wir haben...

MEDIEN

YogaWorld Podcast-Folge 054: Yoga für ein erfülltes Berufsleben – mit Antonia Reinhard Willkommen beim "YogaWorld Podcast"! Die Idee dahinter: Zugang zu echtem Yoga-Wissen, ohne stundenlangem Bücherwälzen. Hier erfährst du einfach alles...

YOGAWORLD PODCAST

#54 Yoga für ein erfülltes Berufsleben – mit Antonia Reinhard So erfährst du eine berufliche Transformation durch innere Arbeit! Wir wünschen es uns doch alle: Der Beruf, mit dem wir...

LIFESTYLE

Vollmondkalender 2023 – "Erdbeermond" im Juni im Zeichen Schütze Der Juni-Vollmond wird auch "Erdbeermond" genannt. Am Sonntag, den 4. Juni 2023 geht er im Zeichen Schütze auf. Das Sternzeichen...

MEDIEN

Bücher für Yogi*nis Bist du auf der Suche nach einem guten Yogabuch? Dann haben wir hier genau das Richtige für dich: Egal...

PFLICHTLEKTÜRE



YOGA

Dr. Ronald Steiner: 4 Übungen für eingeklemmte Handnerven Diese yogatherapeutische Übungsreihe von Dr. Ronald Steiner verhilft einem...



LIFESTYLE

Vollmondkalender 2023 – "Erdbeermond" im Juni im Zeichen Schütze Der Juni-Vollmond wird auch "Erdbeermond" genannt. Am Sonntag, den 4...

Zwei Stunden später schickt mir Carolin auch schon die Audiodatei der Krafttier-Reise, die ich mir ganz für mich an einem ruhigen Plätzchen am See anhöre. Ich atme tief ein und aus und lasse mich von Carolins sanfter Stimme in eine andere Welt mitnehmen.

Nachdem sie den Raum der vier Himmelsrichtungen geöffnet hat, bittet Carolin mein persönliches Krafttier, zu erscheinen und wiederholt nochmal meine Intention. Es taucht wieder der Adler auf.



@ Carolin Mallmann

“Der Adler blickt von oben auf die Erde. Dabei schwebt er nicht ziellos umher, sondern hat einen genauen Plan. Er sagt, auch du, Jenny, kennst deinen Lebensplan. Die Kraft der Unterstützung liegt in dir. Und wenn du tief in dich hineinhorchst, weißt du auch, was du zu tun hast ... du bist als eine Art Schutzpatronin auf die Welt gekommen, um Tiere und unseren Planeten zu schützen.” Ich bin tief berührt. Es fühlt sich wahr an und etwas löst sich in mir.

Letztlich sagt sie, gehe es darum, Entscheidungen zu treffen, die nicht immer allen Menschen gefallen müssen. Meinen Weg zu gehen, selbstbestimmt und mutig. Nach der halbstündigen Reise fühle ich mich frei, zufrieden und beseelt, irgendwie leichter als vorher. Ich schaue in den blauen, fast wolkenlosen Himmel, nehme einen Stift heraus und fange an, meinen Plan auf Papier zu bringen.

Über Carolin Mallmann



Carolin bringt in Kürze auch ein eigenes Krafttier-Orakel-Set heraus, das du über ihre [Webseite](#) kaufen kannst. Neben Krafttierreisen bietet sie individuelle NLP-Coachings und -kurse, Schamanismus-Sitzungen und Rauhnächte-Kurse an. Mit ihrem [Podcast HERZVERMÖGEN](#) möchte sie Menschen helfen, ihre innere Bestimmung, ihren Herzensweg und ihr Glück zu finden.

Neugierig geworden? Wenn auch du jetzt gerne eine solche Krafttierreise erleben oder ein Coaching bei Carolin machen möchtest, findest du unter www.carolinmallmann.de weitere Infos.

Ich kann nur jedem empfehlen, sich immer mal wieder Zeit für sich zu nehmen, innezuhalten und zu reflektieren. Manchmal braucht es den Blick von außen oder Begleiter aus der geistigen Welt, um wieder Klarheit zu erlangen. Ich wünsche euch, dass auch ihr solche Momente erlebt und dass ihr dankbar und glücklich seid. Eure Jenny.

9. JUNI 2023

SCHAMANISMUS

KRAFTTIER

TEILEN    



Vorheriger Artikel

Warum die Yogawelt traumasensible Achtsamkeit braucht



Jenny Hansen

Kommentieren Sie den Artikel

Kommentar:

Carolin



carolincoacht@gmail.com

<https://www.carolinmallmann.de/>

Speichern Sie meinen Namen, meine E-Mail-Adresse und meine Website für den nächsten Kommentar in diesem Browser.

Benachrichtige mich über nachfolgende Kommentare via E-Mail.

Benachrichtige mich über neue Beiträge via E-Mail.

KOMMENTAR SPEICHERN

Das könnte dir auch gefallen

Unsere Tipps



DIE REDAKTION TESTET



DIE REDAKTION TESTET



DIE REDAKTION TESTET



DIE REDAKTION TESTET

**Redaktionstest: Set aus
Kork-Yogamatte und Fit-
nessbändern von
BEfabelim®**

Die Yogamatte ist für uns Yogi*nis die
treueste Begleiterin...

**Die Redaktion testet: Online-
Yoga mit YogaMeHome**
Spätestens seit den Lockdowns ist Online-
Yogaunterricht nicht mehr aus...

**Die Redaktion testet: Vital
Fußpads von Sita Ayurveda**
Die Vital Fußpads von Sita Ayurveda sollen
dabei helfen,...

**Die Redaktion testet: Das
Naturhotel Chesa Valisa**
Ihr seid reif für die Insel und seht euch...

← →

