spirits are calling®
by carina hillenbrand

folge 313 · 9. november 2026

seelenverlust im alltag erkennen

lernmaterial zu folge 313

> „Seelenverlust. Warum du funktionierst und dich trotzdem nicht ganz fühlst“



von Carina Hillenbrand
spirits-are-calling.de/313

Im Schamanismus beschreibt Seelenverlust, dass sich ein Teil der Seele zurückziehen kann, wenn etwas zu viel wird. Das kann nach einem großen Einschnitt passieren oder ganz leise über viele Jahre. Diese Anleitung stellt keine Diagnose. Sie hilft dir, deine eigene Wahrnehmung ernst zu nehmen und selbst einzuordnen, was du findest.

Drei Stellen, auf die du schauen kannst

Das Lied: Etwas, das dich früher berührt hat, erreicht dich heute wie eine Information.

Der Seit-Satz: Du kannst ziemlich genau sagen, seit wann du nicht mehr dieselbe bist.

Die Geschichte ohne Gefühl: Du erzählst etwas Schweres aus deinem Leben so, als würdest du den Wetterbericht vorlesen.

Das sind Hinweise und keine Beweise. Die Einordnung bleibt bei dir.

Was du davon unterscheiden kannst

Erschöpfung: Sie wird mit Schlaf und Erholung besser.

Trauer: Sie tut weh. Wer trauert, ist sehr da.

Unzufriedenheit: Du weißt meistens ziemlich genau, was dich stört, und eine Veränderung im Außen hilft.

Die Übung mit Stift und Zettel

1. Schreib dreimal untereinander „Früher habe ich …“ und ergänze jede Zeile. Nimm Dinge, die du ohne Grund getan hast und für die dich niemand gelobt hat.
2. Schreib hinter jede Zeile „Damit aufgehört habe ich, als …“. Wenn du es nicht weißt, bleibt die Stelle leer.
3. Lies den Zettel einmal langsam durch und achte auf deinen Körper. Wo wird es eng, wo wird es warm, wo möchtest du schnell weiterlesen?
4. Kringle die Zeile ein, bei der am meisten passiert. Du musst sie nicht erklären.
5. Mach aus dieser Zeile einen Schritt für diese Woche. Wenn dort steht, dass du früher laut Musik gehört hast, hörst du dein altes Lied einmal, ohne nebenbei etwas zu tun. Wenn dort steht, dass du gezeichnet hast, nimmst du dir zehn Minuten und einen Stift.

Drei Dinge für deinen Alltag

Etwas ohne Nutzen: Mach zehn Minuten am Tag etwas, das nichts bringt und das niemand sieht.

Der Satz, den du zu Ende sprichst: Wenn jemand die Augenbrauen hebt, sprichst du trotzdem weiter. Du musst niemanden überzeugen.

Die Stelle, an der du sonst schnell weitergehst: Bleib fünf Minuten länger an dem Platz im Wald stehen, oder lies das Kapitel zu Ende, wenn dich jemand fragt, was du da liest.

Wenn du wieder mehr spürst

Es kann sein, dass nicht nur Schönes zurückkommt, sondern auch Wut oder Trauer. Das ist unbequem und gehört dazu.

Hinweis

Wenn die Leere seit Wochen bleibt, du kaum noch aus dem Bett kommst oder gar nicht mehr leben möchtest, hol dir bitte ärztliche oder therapeutische Hilfe. Die Telefonseelsorge erreichst du in Deutschland rund um die Uhr und kostenfrei unter 0800 111 0 111.



die ganze folge hören

„Seelenverlust. Warum du funktionierst und dich trotzdem nicht ganz fühlst“ — kostenlos auf spotify, apple podcasts, podigee und unter spirits-are-calling.de/313.

du willst lernen, selbst schamanisch mit deinen fragen zu arbeiten?

Im kostenfreien Kennenlerngespräch schauen wir in 45 Minuten gemeinsam darauf, was dich gerade beschäftigt und ob Falkenflug dafür passt.

kennenlerngespräch buchen: **cal.meetergo.com/meetergo-64/45-minuten**