spirits are calling®
by carina hillenbrand

folge 315 · 23. november 2026

seelenrückholung verstehen

lernmaterial zu folge 315

> „Was bei einer Seelenrückholung passiert und was sie nicht leisten kann“



von Carina Hillenbrand
spirits-are-calling.de/315

Diese Übung ist keine Seelenrückholung. Du übst damit, mit einem Teil von dir ins Gespräch zu kommen und ernst zu nehmen, was er sagt. Du brauchst einen Stift und ein Blatt Papier.

Wo du anfangen kannst

1. Dein Neid: Wen beneidest du um etwas, das du selbst kennst und dir abgewöhnt hast?
2. Dein Spott: Was findest du bei anderen albern, peinlich oder übertrieben?
3. Deine Reaktion: Wann war deine Reaktion zuletzt größer als der Anlass?

Nimm das, was dir als Erstes einfällt. Wenn du die Übung aus Folge 313 gemacht hast, kannst du auch deine eingekringelte Zeile nehmen. Wähle etwas, das du gut aushalten kannst. Die schwersten Dinge deines Lebens bleiben bei dieser Übung liegen.

Die Übung

1. Schreib die Fragen mit deiner gewohnten Hand und die Antworten mit der anderen.
2. Erste Frage: Wie alt bist du?
3. Zweite Frage: Welcher Satz hat dich damals zum Schweigen gebracht?
4. Dritte Frage: Was müsste sich in meinem Alltag ändern, damit du bleiben kannst?
5. Mach aus der dritten Antwort eine einzige Sache für diese Woche, ganz ohne Ziel und ohne Publikum.
6. Schreib den ersten Satz für die nächsten sechs Wochen auf.

Die Antworten dürfen kurz sein. Du musst sie weder deuten noch jemandem zeigen. Wird es dir zu viel, hör auf, stell beide Füße auf den Boden und schau dich im Zimmer um.

Die vier Schritte aus der Folge

1. Finden: Schau auf deinen Neid, deinen Spott und die Momente, in denen deine Reaktion größer war als der Anlass.
2. Fragen: Welcher Satz steckt dahinter? Wer hat ihn zuerst gesagt, und stimmt er heute noch?
3. Sprechen: Frag den Teil von dir, der deinen Alltag organisiert, wovor er Angst hat. Sobald es ein Ziel gibt oder du das Ergebnis jemandem zeigen willst, hat er wieder übernommen.
4. Dranbleiben: Plane lieber zehn Minuten dreimal pro Woche als ein großes Wochenende, und schreib dir einmal pro Woche einen Satz dazu auf, was anders war.

Woran du nach sechs Wochen merkst, ob sich etwas bewegt hat

1. Warst du bei einem Gespräch ganz dabei?
2. Erreicht dich wieder etwas, das dich lange nicht berührt hat?
3. Hast du etwas anders gemacht, ohne vorher jemanden zu fragen?

Hinweis

Diese Übung kann an Altes rühren. Wenn dich etwas stark belastet, hol dir bitte Unterstützung bei deiner Hausarztpraxis oder in einer Therapie. Die Telefonseelsorge erreichst du in Deutschland rund um die Uhr und kostenfrei unter 0800 111 0 111.



die ganze folge hören

„Was bei einer Seelenrückholung passiert und was sie nicht leisten kann“ — kostenlos auf spotify, apple podcasts, podigee und unter spirits-are-calling.de/315.

du willst im advent weiter mit dir arbeiten?

Im Weltenbaum, meinem kostenlosen schamanischen Adventskalender, bekommst du ab dem 1. Dezember jeden Morgen ein Türchen zum Anhören per Mail. Es bleibt 24 Stunden offen.

zum weltenbaum: **carinahillenbrand.com/weltenbaum**