

# eindrücke aus früheren leben prüfen

lernmaterial zu folge 310

„Vergangene Leben. Was Seelenreisen zeigen können und wo die Fantasie beginnt“



von Carina Hillenbrand  
[spirits-are-calling.de/310](https://spirits-are-calling.de/310)

## Fünf Prüffragen zur Folge „Vergangene Leben. Was Seelenreisen zeigen können und wo die Fantasie beginnt“

Es gibt eine Angst, eine Sehnsucht oder einen Eindruck in deinem Leben, für den du keine Erklärung findest. Seit du irgendwo von vergangenen Leben gehört hast, fragst du dich, ob es damit zu tun haben könnte. Diese fünf Fragen sagen dir nicht, ob es vergangene Leben gibt. Sie zeigen dir, ob dir so eine Erklärung für dein Leben heute etwas gibt.



### Was du brauchst

|                                                                                                            |                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> |
| etwa zehn Minuten<br>an einem ruhigen Ort                                                                  | einen Zettel und<br>einen Stift                                                                            |

Erfahrung mit schamanischen Reisen brauchst du dafür nicht.



### Bevor du anfängst

Schreib in zwei oder drei Sätzen auf, welcher Eindruck dich beschäftigt. Notiere, wann er auftaucht und wie er sich anfühlt. Schreib darunter die Erklärung aus einem früheren Leben, die dir dazu durch den Kopf geht, und woher du diesen Gedanken hast.

Solche Eindrücke können zum Beispiel sein:

- eine Angst vor tiefem Wasser, obwohl dir nie etwas passiert ist
- eine fremde Stadt, in der du dich zurechtfindest, als wärst du dort aufgewachsen
- ein Mensch, bei dem du nach zehn Minuten das Gefühl hast, ihn schon ewig zu kennen
- ein Herzklopfen vor Gesprächen, das in keinem Verhältnis zu dem steht, was dabei auf dem Spiel steht

## Die fünf Prüfungen

### 1 frage1 Hilft dir die Erklärung bei einer Frage, die du heute wirklich hast?

01

Wenn du im Sommer endlich entspannt mit an den See gehen willst, ist deine Angst vor tiefem Wasser eine echte Frage in deinem Leben. Wenn dich der Gedanke an ein früheres Leben dagegen nur abends im Bett fasziniert, ist er eher Unterhaltung.

### 2 frage2 Macht dich die Erklärung größer, als dein Thema es braucht?

02

Adelige im Stadtpalast, verfolgte Hohepriesterin, Heilerin auf dem Scheiterhaufen. Erklärungen, die uns besonders machen, fühlen sich gut an. Genau deshalb glauben wir sie schneller, als sie es verdient haben. Statistisch gab es übrigens deutlich mehr Mägde als Priesterinnen.

### 3 frage3 Nimmt dir die Erklärung Verantwortung ab?

03

Sätze wie „Das ist halt mein Karma“ oder „Das habe ich mitgebracht, da kann ich nichts machen“ sind ein Warnsignal. Eine hilfreiche Erklärung zeigt dir, wo du ansetzen kannst. Wenn du dich nach ihr weniger handlungsfähig fühlst als vorher, hat sie dir eher eine Ausrede geliefert als eine Antwort.

### 4 frage4 Woher kommt der Gedanke?

04

War der Eindruck schon vorher da, oder ist er erst stärker geworden, seit du den Satz über frühere Leben gehört hast? Was wir erwarten, prägt das, was wir wahrnehmen. Das macht deinen Eindruck nicht wertlos. Du solltest nur ehrlich auseinanderhalten, was von dir kommt und was von außen.

5

frage5

## Was machst du damit am Mittwochmorgen?

05

Das ist die wichtigste Frage. Bei der Angst vor tiefem Wasser kannst du anfangen, dich ihr in kleinen Schritten zu nähern. Bei einem Menschen, der sich wie ein Wiedersehen anfühlt, kannst du dir bewusst mehr Zeit lassen, bevor du ihm vertraust. Manche Eindrücke müssen auch gar nichts verändern. Die Stadt, in der du dich zu Hause fühlst, kannst du einfach genießen.



## Die Mittwochsfrage

Denk an eine Angst, eine Sehnsucht oder ein Muster, für das du bis heute keine richtige Erklärung hast. Schreib die Antwort auf diese Frage auf.



**Wenn ich wüsste, woher das kommt, was würde ich  
ab morgen anders machen?**

Ganz oft kennst du die Handlung schon, bevor du die ganze Geschichte kennst.



## So liest du deine Antworten

Wenn die Erklärung zu einer echten Frage in deinem Leben passt und du eine konkrete Sache für den Alltag findest, lohnt es sich, damit weiterzuarbeiten. Wenn sie vor allem schmeichelt, dir Verantwortung abnimmt oder erst aufgetaucht ist, seit du davon gehört hast, leg sie zur Seite. Der Eindruck selbst bleibt trotzdem wichtig, und du kannst ihm auf anderem Weg nachgehen.



## Fragen für die nächsten Tage

- Welcher Eindruck lässt dich nicht los, seit du von vergangenen Leben gehört hast?

---

---

---

---

- Welche Erklärung hast du dir dafür zurechtgelegt, und von wem stammt sie?

---

---

---

---

- Hat sie etwas verändert, oder hat sie dein Muster nur bequemer gemacht?

---

---

---

---

- Was würde ich tun, wenn ich die Geschichte dahinter gar nicht bräuchte?

---

---

---

---

- Wem habe ich bisher die Deutung meiner Eindrücke überlassen?

---

---

---

---



## Gut zu wissen

Diese Fragen sind kein Beweis für oder gegen vergangene Leben. Sie helfen dir zu unterscheiden, was dir eine Erklärung für dein Leben heute gibt.

Wenn du irgendwann selbst schamanisch reist, kannst du mit denselben fünf Fragen auch die Bilder prüfen, die dort auftauchen.

Wenn dich eine Angst oder ein Eindruck stark belastet, bleib damit nicht allein. Schamanische Arbeit ersetzt in solchen Fällen keine therapeutische Begleitung. Sie kann sie ergänzen.



## die ganze folge hören

„Vergangene Leben. Was Seelenreisen zeigen können und wo die Fantasie beginnt“ — kostenlos auf spotify, apple podcasts, podigee und unter [spirits-are-calling.de/310](https://spirits-are-calling.de/310).

### selbst antworten bekommen lernen

Wenn du lernen willst, schamanisch zu reisen und deine Antworten selbst zu bekommen, statt Erklärungen von anderen zu übernehmen, findest du auf [falkenflug.de](https://falkenflug.de) alles zum Aufbau von Falkenflug. Dort kannst du auch direkt ein kostenfreies Kennenlerngespräch buchen. Wir sprechen 45 Minuten per Zoom über dein Thema und schauen gemeinsam, ob Falkenflug der richtige Rahmen für dich ist.

zu falkenflug: [falkenflug.de](https://falkenflug.de)