

Entdecke die Kraft deiner

Chakras

Gehe mit mir auf eine Reise in die faszinierende Welt deiner Chakras.
Diese Energiezentren sind wie kleine Sonnen in dir – sie versorgen dich mit
Lebensenergie und verbinden Körper, Geist und Seele.

Jedes Chakra spielt eine wichtige Rolle in deinem energetischen System.
Es beeinflusst nicht nur dein körperliches Wohlbefinden, sondern auch
deine Emotionen, deine Klarheit und dein inneres Gleichgewicht.

Die gute Nachricht: Deine Chakras lassen sich auf sanfte Weise
reinigen und wieder in Balance bringen.

Bist du bereit, deine Chakras zu entdecken –
und in dein volles Strahlen zu kommen?
Dann lass uns beginnen!



Deine Chakras:

Brücken zwischen Körper, Geist & Seele

Die Chakras – auch Energiezentren genannt – sind feinstoffliche Schnittpunkte zwischen deinem physischen Körper, deinem Bewusstsein, deinen spirituellen Aspekten und dem Quantenfeld der Möglichkeiten.

Die 7 Hauptchakras sind entlang deiner Wirbelsäule lokalisiert, vom Steissbein bis über deinen Scheitel hinaus. Jedes von ihnen hat eine eigene Schwingung, Farbe und Bedeutung – und gemeinsam bilden sie das energetische Fundament deines Lebens.

✨ Warum sind sie wichtig für dein Wohlbefinden?

Ein ausgeglichenes Chakrasystem unterstützt den freien Fluss deiner Lebensenergie. Dadurch fühlst du dich vital, klar und verbunden. Sind die Chakras blockiert oder aus dem Gleichgewicht, kann dies zu körperlichen Beschwerden, emotionalen Ungleichgewichten oder innerer Unruhe führen.

➡ Ursachen für Blockaden

Blockaden entstehen oft durch emotionale Traumata, Stress, anhaltende Ängste, negative Gedankenmuster, ungesunde Glaubenssätze oder mangelnde Achtsamkeit – sowohl dir selbst als auch anderen gegenüber. Auch äussere Einflüsse wie Umweltfaktoren können eine Rolle spielen.

Wenn du deine Chakras reinigst und harmonisierst, gewinnst du innere Ruhe, Klarheit und neue Lebensenergie zurück.



Was tun bei einem blockierten

Chakra?

Es gibt viele Wege, Chakras zu reinigen – und jeder Mensch findet seinen eigenen Zugang. Meditation, Atemarbeit, Visualisierungen, klare Absichten (Intentionen) oder Energiearbeit sind nur einige davon. Wichtig ist, dass du spürst, was für dich passt.

✦✦ **Eine kraftvolle Möglichkeit Chakras zu reinigen ist das Goldene Lichtsieb.**

Setze zuerst eine klare Absicht (Intention), zum Beispiel:

«Zum höchsten Wohl möchte ich, dass meine Chakras und mein Energiefeld gereinigt werden.»

Visualisiere ein strahlendes, goldenes Sieb über deinem Kopf und ziehe es mit deinen Händen langsam von oben bis zu deinen Füßen hinunter. Während es durch deinen Körper fließt, filtert es sanft alle negativen Energien und emotionalen Lasten aus deinem Energiefeld.

Alles Schwere darf durch das Sieb hindurchgleiten und wird vom goldenen Licht neutralisiert. Der verbleibende Raum in deinem Energiefeld füllt sich mit reinem, goldenem Licht, das dich schützt, stärkt und deine Aura zum Strahlen bringt.



Geduld & Vertrauen

Energiearbeit ist ein Prozess. Blockaden sind wie die Schichten einer Zwiebel: manchmal lösen sie sich schnell, manchmal Stück für Stück. Doch mit jedem Schritt kommst du tiefer in deine eigene Klarheit und Freiheit.

Entdecke auf den nächsten Seiten die 7 Hauptchakras.





Wurzel Chakra

Das Wurzelchakra liegt wie eine leuchtende rote Kugel am unteren Ende deiner Wirbelsäule, genau beim Steissbein. Es ist das Tor zur Erde – tief verwurzelt im Element Erde – und verbindet dich mit allem, was dich trägt und nährt. Es wirkt eng mit den Nebennieren zusammen.

✦ ✦ Was es beeinflusst:

Das Wurzelchakra ist dein Fundament – wie die Wurzeln eines Baumes, die dich fest in der Erde verankern. Es schenkt dir Stabilität, Erdung und Urvertrauen. Hier sitzt dein Gefühl von Sicherheit, Zugehörigkeit und Geborgenheit in der materiellen Welt. Es beeinflusst deine Grundbedürfnisse wie Nahrung, Wohnen, Arbeit, finanzielle Sicherheit und körperliche Gesundheit. Ist es im Gleichgewicht, fühlst du dich getragen, geerdet und bereit, dein Leben voller Vertrauen zu gestalten. Auf emotionaler oder spiritueller Ebene treten oft Ängste, ein Gefühl der Entfremdung vom eigenen Körper und mangelnde Abgrenzung zu sich selbst und anderen Menschen auf.

➡ Wenn es blockiert ist:

Ein blockiertes Wurzelchakra kann sich als Unsicherheit, Rastlosigkeit oder Angst zeigen – so, als würdest du den Boden unter den Füßen verlieren. Oft gehen damit berufliche oder finanzielle Instabilität einher. Körperlich können Probleme im unteren Rücken, in Beinen und Füßen oder in Blase und Dickdarm entstehen.

Auf emotionaler oder spiritueller Ebene treten oft Ängste, ein Gefühl der Entfremdung vom eigenen Körper und mangelnde Abgrenzung zu sich selbst und anderen Menschen auf.

🌱 Mini-Impuls:

Stehe barfuss auf den Boden, atme tief ein und spüre, wie die Erde dich trägt. Stell dir vor, wie aus deinen Füßen kräftige Wurzeln wachsen, die dich fest im Boden verankern.

Spüre: Wie fühlt es sich an, gehalten und getragen zu sein?





Sakral Chakra

Das Sakralchakra leuchtet in einem warmen Orange und liegt wie eine kleine Sonne im Unterbauch, auf Höhe des Kreuzbeins. Es ist dem Element Wasser zugeordnet – dem Element von Fluss, Leichtigkeit und Bewegung. Es steht in Verbindung mit den Geschlechtsorganen.

✦ Was es beeinflusst:

Dieses Chakra ist das Zentrum deiner Emotionen, Kreativität, Sinnlichkeit und Lebensfreude. Es bestimmt, wie du Intimität erlebst, wie du gesunde Grenzen setzt, wie offen du für neue Erfahrungen bist – und wie frei du deine schöpferische Energie ausdrückst. Ein ausgeglichenes Sakralchakra lässt dich mit Leichtigkeit genießen, dich verbunden fühlen und deine Kreativität entfalten.

➔ Wenn es blockiert ist:

Ein blockiertes Sakralchakra kann das Gefühl hervorrufen, die Kontrolle über die eigenen Emotionen verloren zu haben, was häufig zu schnellen Stimmungsschwankungen führt. Man schwankt von glücklich zu traurig und findet kein Gefühl von Gleichgewicht und innerem Frieden. Weitere Anzeichen sind die Angst vor Veränderungen und Probleme mit Abhängigkeiten, wie solchen von Nahrungsmitteln, Alkohol, Zucker oder emotionalen Abhängigkeiten von anderen Personen. Körperlich kann ein blockiertes Sakralchakra bei Männern und Frauen zu Fortpflanzungsproblemen sowie bei Frauen zu Menstruationsbeschwerden führen.

🌱 Mini-Impuls:

Atme tief in deinen Unterbauch. Stell dir vor, wie ein orangefarbenes Licht dort zu leuchten beginnt und mit jedem Atemzug stärker wird.

Spüre hinein: Wo darf meine Freude oder Kreativität heute frei fließen?





Solarplexus Chakra

Das Solarplexuschakra leuchtet wie eine goldene Sonne in deinem Oberbauch, direkt über dem Nabel, auf Höhe des Solarplexus (Sonnengeflecht). Es ist eng mit dem Element Feuer verbunden – der Quelle von Energie, Wärme und Transformation. Es strahlt in Gelb und ist mit der Bauchspeicheldrüse verbunden.

✦ Was es beeinflusst:

Dieses Chakra ist wie das Feuer in deinem Inneren: Es schenkt dir Mut, Stärke und Selbstvertrauen. Gleichzeitig steht es für dein Selbstwertgefühl und dein Machtbewusstsein – die Art, wie du dich behauptest und deine Wahrheit lebst. Wenn du tief in deinen Solarplexus atmest, beruhigst du dein inneres Feuer und findest zurück in deine Mitte. Mit einem ausgeglichenen Solarplexuschakra gehst du selbstsicher durchs Leben, vertraust auf deine Entscheidungen und strahlst wie eine Sonne von innen heraus.

➔ Wenn es blockiert ist:

Blockaden im Solarplexuschakra können sich als Minderwertigkeitsgefühle, Unsicherheit, Ängste oder Kraftlosigkeit zeigen. Auch Wut, Gefühl von Kontrollverlust, Aggression und ein übermässiges Streben nach Macht sind Anzeichen. Körperlich sind häufig Verdauungsprobleme, Stoffwechselstörungen, Übergewicht oder Diabetes zu beobachten.

Auf emotionaler oder spiritueller Ebene zeigt sich die Blockade durch fehlendes Vertrauen in die eigene Kraft, Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, oder das Gefühl, abhängig vom Urteil anderer zu sein.

🌱 Mini-Impuls:

Lege beide Hände auf deinen Oberbauch. Spüre die Wärme unter deinen Handflächen. Stell dir vor, wie eine goldene Sonne in dir aufgeht und dein ganzes Wesen erhellt.

Spüre hinein: Welche Stärke darf heute in mir leuchten?





Herz Chakra

Das Herzchakra strahlt in einem sanften Grün (manchmal Rosa oder Gold) und liegt in der Mitte deiner Brust. Es gehört zum Element Luft und ist verbunden mit der Thymusdrüse. Es ist wie ein inneres Tor, das die drei unteren mit den drei oberen Chakras verbindet – die Brücke zwischen Erde und Himmel, Körper und Seele.

✨ Was es beeinflusst:

Das Herzchakra ist das Zentrum der Liebe, des Mitgefühls und der Verbundenheit. Es bestimmt, wie tief du dich auf andere Menschen einlassen kannst – und wie du dich selbst annimmst. Hier entsteht deine Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen, Vertrauen zu schenken und Liebe frei fließen zu lassen. Ein ausgeglichenes Herzchakra schenkt dir innere Ruhe, Frieden, Freude und die Kraft, Liebe auf allen Ebenen zu empfangen und zu geben – sowohl menschlich als auch spirituell.

➡ Wenn es blockiert ist:

Eine Blockade im Herzchakra zeigt sich oft in Gefühlen von Groll, Eifersucht, Misstrauen oder Enttäuschung. Auch Einsamkeit oder das Gefühl, vom Leben getrennt zu sein, können auftreten. Körperlich wirkt sich das Herzchakra auf Herz, Kreislauf und Lunge aus – Blockaden können zu Atemproblemen, Verspannungen im Brustraum oder Herzbeschwerden führen.

Auf emotionaler oder spiritueller Ebene treten oft Verletzlichkeit, ein verschlossenes Herz oder Schwierigkeiten auf, Mitgefühl zu empfinden – für sich selbst und für andere.

🌱 Mini-Impuls:

Lege beide Hände auf deinen Oberbauch. Spüre die Wärme unter deinen Handflächen. Stell dir vor, wie eine goldene Sonne in dir aufgeht und dein ganzes Wesen erhellt.

Spüre hinein: Welche Stärke darf heute in mir leuchten?





Hals Chakra

Das Halschakra leuchtet in hellem Blau, sitzt in deinem Kehlbereich und ist mit der Schilddrüse verbunden. Es ist wie ein Tor, durch das deine innere Wahrheit in die Welt fließt – verbunden mit dem Äther, dem Raum, der alles trägt.

✨ Was es beeinflusst:

Das Halschakra ist das Zentrum deiner Kommunikation, deines authentischen Selbstausdrucks und deiner Inspiration. Es bestimmt, wie klar du deine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken kannst – und ob du deine Wahrheit sprichst. Ein ausgeglichenes Halschakra schenkt dir die Fähigkeit, dich frei mitzuteilen, zuzuhören und in Einklang mit deinem inneren Selbst zu sprechen.

➡ Wenn es blockiert ist:

Eine Blockade im Halschakra zeigt sich durch Schwierigkeiten, die eigene Wahrheit auszudrücken, Angst vor Ablehnung, vor dem Urteil anderer oder das Gefühl, nicht gehört zu werden. Oft fällt es schwer, eigene Bedürfnisse klar zu kommunizieren oder die Stimme zu erheben. Körperlich können Halsschmerzen, Heiserkeit, Schilddrüsenprobleme oder Verspannungen im Nackenbereich auftreten. Auf emotionaler und spiritueller Ebene zeigt sich die Blockade durch Unsicherheit im Ausdruck, fehlendes Vertrauen in die eigene Stimme oder die Tendenz, Gedanken und Gefühle zu unterdrücken.

🌱 Mini-Impuls:

Atme tief ein und stell dir vor, wie ein hellblauer Lichtstrahl durch deine Kehle fließt und alle Blockaden löst.

Sage dir innerlich: Ich erlaube mir, meine Wahrheit frei zu sprechen





Stirn Chakra

Das Stirnchakra, auch „Drittes Auge“ genannt, leuchtet in einem tiefen Indigoblau und befindet sich in deiner Stirn, direkt oberhalb des Punktes zwischen den Augenbrauen und ist mit der Zirbeldrüse verbunden.

Es ist wie ein inneres Tor – ein Fenster zu deiner Seele, verbunden mit Licht, Klarheit und Bewusstsein.

✨ Was es beeinflusst:

Das Dritte Auge ist das Zentrum deiner Intuition, Wahrnehmung und inneren Weisheit. Es schenkt dir die Fähigkeit, über das Sichtbare hinauszuschauen und tiefere Zusammenhänge zu erkennen. Hier entsteht deine Vision, deine Vorstellungskraft und dein Zugang zu innerem Wissen. Ein ausgeglichenes Stirn-Chakra bringt Klarheit, innere Führung und ein starkes Vertrauen in deine Intuition.

➡ Wenn es blockiert ist:

Eine Blockade im Dritten Auge zeigt sich durch Zweifel, mangelndes Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, Orientierungslosigkeit oder geistige Überforderung. Das Dritte Auge-Chakra kann auch aufgrund von Problemen mit den unteren Chakras blockiert sein: Wenn eines der ersten fünf Chakras aus dem Gleichgewicht gerät, ist das Dritte Auge oft ebenfalls betroffen. Körperlich können Kopfschmerzen, Schlafprobleme oder Schwindel auftreten.

Auf emotionaler oder spiritueller Ebene äussert sich die Blockade durch das Gefühl, den Zugang zur eigenen Intuition verloren zu haben, eine eingeschränkte Vorstellungskraft oder das Abweisen spiritueller Impulse.

🌱 Mini-Impuls:

Schliesse die Augen und stelle dir vor, wie sich in deiner Stirn ein leuchtendes, indigo-blaues Auge öffnet. Lass es in alle Richtungen strahlen.

Frage dich: Wo darf ich heute mehr auf meine innere Stimme hören?





Kronen Chakra

Das Kronenchakra befindet sich oberhalb deines Kopfes, etwas über dem Scheitelpunkt. Es ist mit der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) verbunden. Es verbindet dich mit dem Himmel, mit dem Universum, mit dem Göttlichen. Seine Farben sind Violett, Weiss oder Gold – die Farben von Weisheit, Reinheit und spirituellem Licht.

✨ Was es beeinflusst:

Das Kronenchakra ist der Sitz deiner Spiritualität und dient als Tor zum Universum. Hier findest du die Verbindung zu deinem Höheren Selbst, zum Göttlichen und zu allem, was existiert. Es steht für Bewusstsein, Einheit und die Erfahrung, dass alles miteinander verbunden ist. Ein ausgeglichenes Kronenchakra erinnert dich daran, dass du Teil von etwas viel Grösserem bist – getragen von Liebe und universeller Weisheit. Gleichzeitig erhöht es deine energetische Schwingung und öffnet den Zugang zu göttlichem Wissen und tiefer innerer Klarheit.

➡ Wenn es blockiert ist:

Eine Blockade im Kronenchakra kann sich als Trennung von der eigenen Spiritualität oder vom höheren Sinn des Lebens zeigen. Menschen fühlen sich dann oft leer, materialistisch oder ohne innere Führung. Körperlich können Kopfschmerzen, Erschöpfung oder depressive Verstimmungen auftreten.

Auf emotionaler oder spiritueller Ebene äussert sich eine Blockade oft als Mangel an Mitgefühl, eine Entfremdung von den eigenen Emotionen oder das Gefühl, abgeschnitten von der Quelle zu sein.

🌱 Mini-Impuls:

Setze dich ruhig hin, schliesse die Augen und atme bewusst ein.

Stelle dir vor, wie ein violettes oder goldenes Licht von oben in dein Kronenchakra fliesst und dich mit Klarheit, Frieden und Weite erfüllt.



Dein nächster Schritt

Schritt

Du hast nun die Welt deiner Chakras kennengelernt – ihre Kraft, ihre Bedeutung und Wege, sie sanft in Balance zu bringen. Vielleicht hast du beim Lesen schon gespürt, wo du selbst mehr Leichtigkeit, Klarheit oder Vertrauen in dein Leben einladen möchtest.

Eine Möglichkeit, noch tiefer zu gehen, ist eine Healing Clearing Session. Dabei begleite ich dich behutsam, deine Chakras zu reinigen, alte emotionale Blockaden zu lösen und den Raum für innere Ruhe und deine Hellsinne zu öffnen.

Melde dich für eine persönliche Sitzung an und erlebe, wie transformierend es sein kann, wenn deine Energie wieder frei fließt.

Hertzlichst, deine Karen.



Karen Frey

Spiritual Activations & Healings

karenfrey.ch

