

## **Sakral – Zentrum der Lebenskraft und Energie**

Das Sakralzentrum steht für die pure Lebenskraft und Energie und setzt Kreativität und Verlangen, Streben nach etwas frei. Dieses Zentrum wird auch bezeichnet als „surrende Bauchstimme“, die den Startschuss gibt um eine Bewegung anzuschieben. In diesem Zentrum liegt unermessliche Schöpferkraft, wenn man auf die „Stimme des Sakrals“ hört und es nicht übergeht. Ich nenne das Sakral auch gerne:

- die Zündkerze
- den Einspritzmotor
- das Zenter der Lebendigkeit
- den Raum für Kreativität und Flowgefühl

### **Wie fühlt sich ein definiertes Sakral an?**

Ein definiertes Sakral ist wie ein loderndes Feuer, dass, einmal angezündet, brennt und uns mit Wärme und Energie versorgt. Es regeneriert in sich selbst, wenn der richtige Zündfunke übergesprungen ist und das Brennmaterial (die Freude) sich fortwährend einstellt. Diese Energie kann auch an andere weitergegeben werden und druchströmt einen selbst mit Lebenskraft. Durch das definierte Sakral kommen wir in Bewegung.

### **Worauf darf ich mit definiertem Sakral achten?**

Wenn deine sakrale Stimme „NEIN“ zu etwas sagt (darüber kannst du ausführlich im Kapitel der Generatoren lesen) dann übergehe es nicht. Denn der Zündfunke ist dann nicht richtig übergesprungen und deine innere Flamme flackert nur halbherzig vor sich hin. Deine Lebensenergie regeneriert nicht in sich selbst und die Flamme wird immer kleiner werden, bis deine Energie völlig erschöpft ist. Mit einem definierten Sakral darfst du auch darauf achten, dass du deine bewegende Energie bewusst an andere weitergibst und auch hier keinen Druck an andere weitergibst sondern sie in Bewegung bringst.

### **Wie fühlt sich ein undefiniertes Sakral an?**

Mit einem undefinierten Sakral nimmst du die Lebensenergie und das „Feuer“ anderer sehr gut wahr und kannst dich durch deren Energie anstecken lassen um kurzzeitig dieses „Feuer“ für dich zu nutzen. Das undefinierte Sakral spürt auch wo zu viel Druck herrscht und kann, im Bewusstsein, diese Energien lenken und einschätzen.

### **Worauf darf ich mit undefiniertem Sakral achten?**

Da diese Energie „nur kurz geborgt“ ist, achte darauf, wie du als Typ regenerierst. Andernfalls kann es dazu kommen, dass du ebenfalls erschöpft und dich „tot arbeitest“. Dein eigenes System besitzt nicht die Regenerationskraft wie bei einer Person mit definiertem Sakral. Nutze die Energie und das Feuer für dich um in Bewegung / Begeisterung zu kommen aber achte auf deine eigenen Ressourcen und

was deine eigene Autorität dir sagt. Setze immer wieder Grenzen und mach' genügend Pausen, damit du Burn-Out Prävention betreibst.

### **Konditionierungen im Sakralzentrum**

Konditionierungen sind Dinge, die wir uns angeeignet haben, weil wir dachten, fühlten so besser durch's Leben zu kommen. Oftmals entsprechen diese Konditionierungen nicht unserer eigenen Energie oder unserem Wesen und führen dazu, dass wir entgegen unserer eigenen Energie handeln.

Die Konditionierungen, die wir im Sakralzentrum finden können sind folgende Glaubenssätze, die sich wiederum in bestimmten Handlungsmustern äußern:

- „Ich muss alles für andere machen.“
- „Ich darf nicht NEIN sagen.“
- „Ich leiste zu wenig.“
- „Wer nicht dranbleiben kann ist schwach.“
- „Mein Leben hängt von meiner Leistung ab.“
- „Ich muss immer kreativ und lebendig sein.“

### **Definiertes Sakral – Beispiel:**

Irene wird gefragt ob sie heute Abend zum Essen mitgehen möchte. Sie merkt wie sich in ihrem Körper sofort ein „Hell Yes“, ein mechanisches Klicken für „JA“ einstellt und sagt zu. Denn sie vertraut auf ihre innere Stimme, die ganz klar sagt: das will ich und dafür habe ich Kraft.

### **Undefiniertes Sakral – Beispiel:**

***Tom trifft sich mit seinem Freund zum arbeiten im Garten. Während der Freund dabei ist haben beide schier endlose Energie und sind schnell am bauen und werkeln. Tom merkt allerdings, dass er wenig Energie und Begeisterung empfindet als er am nächsten Tag alleine im Garten weitermachen soll. Er merkt, dass sein Freund ihn kurzfristig in die Power gebracht hat.***