

So erkennst Du fremde Energien und befreist Dich von ihnen

Es geschieht häufiger als Du denkst.:

Du nimmst Energie anderer Menschen auf und speicherst sie in Dir. Dies geschieht meist unbewusst, beeinflusst aber intensiv Dein Wohlbefinden.

Vor allem sehr sensitiven Menschen geschieht dies oft.

In diesem Video erkläre ich Dir,

1. Warum Du fremde Energien aufnimmst

2. Woran Du es bemerken kannst

3. Wie Du sie wieder zurück schicken kannst.

Viel Erfolg damit.

<https://www.youtube.com/watch?v=GFAwfQqA5Eo&feature=youtu.be>

Interview mit Frank Caspers: Vertraue Deiner Stärke und entwickle den Mindset eines Schöpfers

Frank Caspers ist Trainer, Coach, Mentaltrainer, Coach für Spitzensportler und Speaker.

Die Geschichte von Frank Caspers ist eine Geschichte von Selbstvertrauen, Freiheit, Liebe und Werteorientierung. Er erzählt seine Berufungsgeschichte in das eigene Glück.

Ein Bandscheibenvorfall mit beinahe halbseitiger Lähmung hatte ihm im Alter von 19 seinen Berufswunsch – Sport-Soldat zu werden - komplett

verhagelt. Er hat zunächst eine Bankkaufmann Lehre gemacht und dabei gespürt, wie es ist, ständig mit angezogener Handbremse unterwegs zu sein. Im Rahmen dieser Ausbildung hat er viele Seminare besucht.

Dabei wurde ihm klar, dass die Stimmung auf einem Seminar viel wichtiger war für sein Lernen und Behalten können als die Inhalte selbst.

Dies hat ihn zum Pädagogik Studium gebracht und um seinen Methodenkoffer zu füllen, zu einer Trainerausbildung. Bereits mit 27 hat er sich damit vollberuflich selbständig gemacht.

Heute ist er Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Sein Antrieb dabei: Menschen zu zeigen, wie sie Vertrauen in die eigene Stärke entwickeln. Frank Caspers hat dieses Vertrauen in sich.

Im Interview formuliert er es so: „Mut habe ich für meinen Weg nicht gebraucht, denn ich hatte keine Angst. Ich hatte Freude auf das was kommt und möglich ist.“ Er hat überhaupt seinen ganz eigenen stärkenden, vertrauensvollen Blick auf die Welt und jede Krise hat ihn angespornt, nach neuen Lösungen zu suchen. Wie der Unfall seiner kleinen Tochter, die von einem Auto angefahren wurde: „Ich habe ihr immer Geschichten erzählt und konnte ihr damit helfen, das Trauma zu heilen.“

Deshalb habe ich eine Hypnose Ausbildung gemacht. Um Blockaden zu lösen, an die ich mit anderen Mitteln nicht herankommen würde.“ Nicht nur seine eigene Familie und Kinder sind Frank Caspers wichtig.

Er begleitet im Rahmen von Schulklassen Projekten auch Schülerinnen und Schüler. Es geht darum, dass Jugendliche ihre eigenen Stärken und Talente erkennen. Er entwickelt mit ihnen Strategien, wie sie besser mit all den Anforderungen, die an sie gestellt werden, umgehen können.

Frank Caspers begleitet auch Spitzensportler im Hochleistungsbereich mit Mentaltraining: es geht darum, wie sie in schwierigen Situationen ihre beste Leistung abrufen können. Im Interview teilt Frank Caspers viele seiner Weisheiten und Einsichten.

Lass Dich davon inspirieren und lass Dir Mut machen, Dein Leben konstruktiv anzupacken.

Ich möchte diesen Text mit einem Zitat von ihm schließen: „Alles was uns passiert, passiert für uns – nicht gegen uns.“ Frank Caspers

<https://frankcaspers.de/>

<https://www.linkedin.com/in/frank-cas...>

<https://respect-your-self.de/>

<https://www.elyrics.net/read/d/die-fa...>

(diesen Liedtext hat Frank zitiert)

Möchtest Du noch mehr Folgen von Higher Love hören?

Hier findest Du alle Folgen und Abo-Möglichkeiten
meines Podcasts:

<https://www.britta-trachsel.de/podcast/>

Lust auf aktuelle Neuigkeiten von mir? Abonniere
meinen Newsletter:

<https://seu2.cleverreach.com/f/250823...>

Home: www.britta-trachsel.de Insta:

<https://www.instagram.com/brittatrach...>

Facebook: <https://www.facebook.com/Britta-Trach...>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/britta-tr...>

WENIGER ANZEIGEN

<https://www.youtube.com/watch?v=opAbTe08EI4>

<https://britta-trachsel.de/newsletter-anmelden/>

[Episode 29 Warum wir uns in anderen spiegeln müssen, um zu wissen, wer wir sind – Spiegel Teil 1](#)

22. November 2020 / [0 Kommentare](#) / in [Allgemein](#) /

Die nächsten drei Podcast Folgen beschäftigen sich mit dem Thema **Der Mensch als Spiegel** aus verschiedenen Perspektiven. Die erste Folge beleuchtet die *psychologischen* und *entwicklungspsychologischen* Aspekte. Die Folge nächste Woche nimmt dann die *Gefahren des Spiegeln*s in den Focus. Die dritte Folge beschäftigt sich mit energetischen Manipulationen, die durch das Spiegeln möglich werden. (Als ich den Podcast aufnahm, hatte ich nur zwei Episoden geplant, aber mit wurde klar, dass ich für dieses große Thema drei Folgen Zeit brauche)

Bin ich richtig?

Wir Menschen brauchen einander. Ohne dass es uns klar ist, handeln wir oft noch wie „Herdentiere“. Der Halt einer Gruppe gibt Schutz und Wärme. Er bewahrt uns vor Isolation und Einsamkeit. Deshalb vergleichen wir uns auch so häufig mit anderen und stellen uns mehr oder weniger bewusst die Frage: „Passe ich dazu?“ Wir suchen auch eine Antwort auf die Frage: „Bin ich richtig?“ Wir spiegeln uns sozusagen in den anderen auf der Suche nach einem Bezugsrahmen, um unsere Position in unserem Umfeld zu bestimmen.

Spiegeln und die kindliche Entwicklung

Schon für die gesunde Entwicklung eines Säuglings ist es essenziell, wenn seine engsten Bezugspersonen es spiegeln. Man mag zwar darüber Schmunzeln, wenn die Erwachsenen mit Baby Sprache brebeln und die Schnüthen ihres Kindes nachmachen. Für das Baby ist es wichtig. Es weiß noch nicht, dass es ein eigenständiger Mensch, ein von der Mutter getrennter Organismus ist. Es muss für die Entwicklung von Urvertrauen erleben, dass man sich recht unmittelbar um seine Belange kümmert und seine Mimik spiegelt. Dieses Spiegeln des Kindes geschieht übrigens unmittelbar und intuitiv – wir denken darüber nicht nach – und es wird ermöglicht durch die **Spiegelneurone**, die hinter unserer Stirn sitzen.

Peter Hack sagte:

[22. Januar 2021 um 16:19](#)

Hallo liebe Seelen-Einheit, ja „Wer bin ich?“, das ist eine tolle Frage, Leichter ist die Frage: Wer war ich? zu beantworten. Nur die Wahrheit macht uns frei von allen Illusionen. Liebe Britta, danke von ganzen Herzen für deine lieben und ergänzenden Beiträgen.

Hinterlasse einen Kommentar

An der Diskussion beteiligen?

Hinterlasse mir Deinen Kommentar. Ich freue mich!

<https://britta-trachsel.de/2020/11/22/episode-29-warum-wir-uns-in-anderen-spiegeln-muessen-um-zu-wissen-wer-wir-sind-spiegel-teil-1/?unapproved=4&moderation-hash=cae5bd7776b82562a21f7d9fc70d4571#comment-4>