

# Facharbeit für meine Zertifizierung als „Raidho-Trainerin“

*Den Mut nach vorn zu blicken.  
Die Kraft um weiter zu machen  
Um neues Glück zu erleben*

Vielen Menschen fehlt der Mut und die Kraft nach vorne zu blicken und weiter zu machen. Sie stellen sich die Frage: „Was ist Glück eigentlich, welchen Sinn hat mein Leben, warum bin ich überhaupt hier?“ Auch ich war irgendwann an einem Punkt angekommen, an dem es nicht mehr weiter ging. Ich fühlte mich leer und sah, wie das Leben nur so an mir vorüber zog. Es kam sogar soweit, dass ich Angst vor dem Leben hatte. Angst vor der Zukunft - Was sie wohl bringen wird? Im Grunde genommen habe ich mein Urvertrauen verloren. Mein Vertrauen zu mir, zum Leben, zu den Menschen und auch zu unserem Schöpfer.

Zu dieser Zeit habe ich von „Raidho“ gehört. Seit 40 Jahren habe ich schon mit Pferden zu tun und ich wusste, dass sie mein Leben immer schon positiv beeinflusst haben. Jetzt durfte ich lernen warum es so war.

Das Programm von „Raidho“ sprach mich voll und ganz an. Diese Ausbildung, so hoffte ich, sollte mein Leben verändern.

**Folgende Inhalte werden in 7 Stufen angeboten:**

## **1. Stufe: Im Leben verankert zu sein**

- **Das Leben zu leben, das man sich immer gewünscht hat**
- **Existenzängste, warum und Wege aus der Angst**
- **Mit beiden Beinen in der Welt verankert zu sein**
- **Selbstgestalter/in im eigenen Leben sein**
- **Das Hier und Jetzt bewusst leben und genießen**
- **Grenzen setzen und wahren**

In dieser Stufe geht es darum, an den eigenen Grenzen, seinem Individual- oder auch Seelenraum zu arbeiten. Es ist der 1. Baustein auf dem sich die Seelenarbeit aufbaut. Wichtig dabei ist es, wieder Bodenhaftung zu bekommen, mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen. Erst im Umsetzen meiner Kraft erreiche ich meine Ziele. Wenn ich Disziplin lebe, kann ich sie auch an meine Umwelt vermitteln. An den Pferden kann ich meine Grenzen erspüren und neu erarbeiten. Sie nehmen meine Außenlebensphäre wahr und zeigen mir an ihrer Reaktion, wie es um meine innere Kraft bestellt ist. Das heilsame an dieser Arbeit ist, dass ich in der Arbeit mit den Pferden, sofort meine Assoziationen kennen lerne. Es ist wichtig, sie schon im Ansatz zu erspüren und sofort aufzuarbeiten, damit sich die Emotionen nicht im Körper anstauen. Um die körperlichen Verspannungen zu lösen, hilft mir die Wurzelatmung. In dem ich klare Bilder in mir entstehen lasse, meine Problem ansehe und sie über meine Wurzeln in den Boden ausatme, kann ich es vermeiden, dass sie sich im Körper manifestieren und es zu Dauerstress kommt. Über die Wurzelatmung kann ich die maximale Gelöstheit meines Körpers erreichen und die Blockaden in meinem Körper entlassen. Die Entspannung auf körperlicher Ebene lässt mich wieder aufgerichtet durchs Leben gehen. Bei jedem Lebewesen gibt es verschiedene Bedeutungsräume, in denen sie sich bewegen und aus denen sie agieren. Unsere Seele lebt in einem inneren Kern. Dieser Kern ist der wichtigste der Bedeutungsräume und steht direkt mit unserem Unterbewusstsein in Verbindung. Er ist der Motor aller Lebewesen. Von Geburt an, wird dieser innere Kern mit bewussten, aber auch unbewussten Situationen konfrontiert. Diese hinterlassen oft Spuren, die wir im ersten Augenblick nicht wahrnehmen. Doch oft fragen wir uns,

warum wir in bestimmten Situationen unbewusst reagieren, warum Emotionen in uns hoch kommen, die wir nicht mehr kontrollieren können. Immer mehr gibt es auf der Welt schreckliche Geschehnisse, die aus nicht nachvollziehbaren Handlungen rühren. Wenn wir uns unserer Assoziationen bewusst werden, haben wir die Möglichkeit, unsere Handlungen positiv zu beeinflussen. Unsere Aussenlebensphäre wird 7 – 10 % bewusst, jedoch zu ca. 93 % unbewusst beeinflusst. Diese Muster werden als Teilpersönlichkeit gelebt und sind Energie. Sie wollen wachsen, sind aber meist negativ. Sie vernetzen sich untereinander und bilden ein Assoziationsgesetz. In dieser Phase kommt Machtlosigkeit auf. Hinter diesen Konditionierungen kommt mein Ich und es kostet mich sehr viel Kraft, mich von ihnen zu lösen.

### **Wie kann ich Ängste verarbeiten?**

Zur heutigen Zeit wird es immer schwieriger, sich Grenzen im Leben zu schaffen. In dem ich filtere was ich aufnehme und mich vom System löse, schaffe ich es, wieder Vertrauen zu bekommen. Vertrauen zu mir und ins Leben. Dabei hilft es mir, Dankbarkeit zu üben, damit neue Wege wachsen können. Wenn ich mir darüber Gedanken mache, wofür ich im Leben dankbar sein kann, fällt mir auf Antrieb eine Menge ein. Gesundheit, schönes Wetter, meine Wohnung, mein Arbeitsplatz, meine Familie, Tiere und noch vieles mehr. Es ist alles nicht selbstverständlich und schon vieles zur Gewohnheit geworden. **Dankbarkeit schafft in der Seele vertrauen und Vertrauen führt uns in die Fülle von Innen und Außen.** Diese Dankbarkeit sollte aktiv gelebt werden. Es gibt 2 grundsätzliche Arten, das Leben zu leben. Entweder ich habe Angst, d.h. ich habe kein Vertrauen oder ich Liebe und vertraue mir und Anderen. Um meine Ängste zu verarbeiten hilft mir auch der Gedanke: „Was stärkt mich – was schwächt mich? Was funktioniert in meinem Leben und wie gehe ich mit mir selber um?“ Es lohnt sich darüber nachzudenken, denn schon die Bewusstwerdung meiner Schwächen und Stärken, lässt Lösungen zu meinen Problemen finden.

### **Wie kann mir ein Pferd helfen, wieder Vertrauen ins Leben zu bekommen?**

Es gibt verschieden Bodenübungen, die ich mit dem Pferd ausüben kann. Dabei kommt es nicht auf die Perfektion der Übungen an, sondern auf die Emotionen und Bilder, die in mir aufkommen, wenn ich mit dem Pferd arbeite. Was denke ich, vor allem aber, was fühle ich? Gib es Situationen in meinem Leben, in denen ich genauso fühle? Was hat der momentane Gedanke mit meinem Leben zu tun?

Einige Übungen will ich hier kurz aufzählen:

- Achtsamkeit schaffen
- Individual,- Seelenraum erkennen und wahren
- Raum schaffen und auch einnehmen
- Welche Gedanken habe ich, wenn ich mein Pferd beobachte
- Wer bewegt wen
- Und vieles mehr....

Pferde sind immer ehrlich, können sich nicht verstellen. Außerdem reagieren sie, unbeeinflusst von Rang, Status und bisheriger Leistung, nur auf das, was ihnen aktuell vom Menschen geboten wird. Vermittelt der Mensch Sicherheit, hält sich das Pferd gerne in seiner Nähe auf. Strahlt der Mensch Aggression, Spannung oder innere Unruhe aus, wird sich das Pferd auf Distanz begeben und lieber eigene Wege gehen.

Pferde haben auch keine Vorurteile oder Projektionen Menschen gegenüber, daher können wir durch Veränderung eigener Verhaltensweisen und Lernprozessen nach Fehlern, immer wieder neu an der Beziehung zum Pferd arbeiten. – Dies gelingt im alltäglichen Leben nur schwer, denn Menschen verzeihen uns Fehlritte nicht so ohne weiteres. Durch diese Authentizität kann das Feedback der Pferde auch von uns Menschen besser angenommen werden, weil eine Ablehnung eine unmittelbare Reaktion auf gezeigtes Verhalten ist, und nicht auf der persönlichen Ebene eine Kränkung hinterlässt. Wird das menschliche Verhalten korrigiert, zeigt das Pferd durch seine veränderte Ar-

beitshaltung oder Zuwendung wiederum unmittelbar positives Feedback und verstärkt damit den Lernprozess.

## **2. Stufe: Wünsche und Gefühle als wichtige Botschafter zu erkennen**

- **Erkennen, honorieren und realisieren der eigenen Wünsche und Bedürfnisse**
- **Geheimste Wünsche erkennen und diesen Raum geben**
- **So wird der Weg zum Ziel**
- **Brachliegende und unbewusste Talente und Fähigkeiten erwecken und leben**
- **Gefühle annehmen und deren Botschaften erkennen**
- **Sich im Fluss mit dem Leben befinden**

In der 2. Stufe von Raidho geht es um Gefühle, Wünsche und Kreativität. Was wünsche ich mir? Habe ich auch das Recht meine Wünsche zu realisieren? In der Regel, werden die Gefühle von uns Menschen unterdrückt. Wir müssen uns unserer Wünsche erst wieder bewusst werden und annehmen, sodass wir sie zu unserer Lebensaufgabe machen können. Vorgegebene, angeblich „meine“ Wünsche, werden gelebt und wir beschreiten im Leben Wege, die uns Sicherheit bringen, wir aber, im Grunde unseres Herzens, sie gar nicht wollen. Dies ist nicht mein Weg. Nur wenn ich mir meiner Wünsche bewusst werde, kann ich sie leben. Dabei machen mir meine größten Widersacher eine Entwicklung erst möglich. Dies ganze ist wie ein Muskel, der erst wachsen muss. Es ist wichtig, über sich selbst nachzudenken, wie die Konditionierung gelagert ist. Wenn Menschen untereinander reden, passiert dies über die Verstandesebene. Wenn Pferd und Mensch miteinander kommunizieren, treffen sie sich auf der Gefühlsebene. In der Arbeit mit dem Pferd, werden mir meine größten Widersacher bewusst, weil ich nicht von Außen beeinflusst werde. Es treten Emotionen auf, die auch im Alltag hoch kommen, ich mir ihrer aber selten bewusst bin. Im täglichen Leben sind unsere Emotionen wie Rauch, die in einem Gefäß (mein menschlicher Körper) gefangen gehalten werden. Der Rauch droht zu ersticken und lässt uns erkranken, da ein großer Druck aufgebaut wird. Oder aber, er lässt Handlungen zu, die im Nachhinein unbegreiflich sind und uns die Frage stellen lässt: „Bin das wirklich ich? Warum konnte es soweit kommen? Was ist mit mir geschehen?“ Durch augenblickliches Hinsehen habe ich die Möglichkeit zu erkennen, was sie mir sagen möchten. Im Alltag habe ich nicht die Gelegenheit, sie zu sehen. Zu sehr werde ich von dem nachfolgenden Tun mitgerissen. So haben meine negativen Assoziationen die Chance, immer mehr zu werden und bestimmen mein zukünftiges Tun. Der Prozess des Hinschauens, wird bei Raidho begleitet, sodass ich mich nicht allein befinde. Ich stelle mir vor, wie ich die Energieblockaden in die Erde entlasse und es wird eine Reinigung vorgenommen. Die Hauptübung in der 2. Stufe besteht im Loslassen von emotionalen Verspannungen. Ich beobachte meine Innenwelt und lasse sie reell werden, versuche sie zu verstehen und bewirke so in mir eine Transformation. Welches Gefühl entsteht in mir, wenn ich vor einer Entscheidung stehe? Durch das Erkennen und bewusst werden, erreiche ich die Transformation – ich werde mir meiner Gefühle bewusst.

**Ich bin das Sein selbst. Ich bin das Leben.  
Ich bin das Sein, das bewusst und seiner selbst bewusst  
geworden ist – nach langem, langem Traum.**

Wünsche können auch Schuldgefühle auslösen, die mich in meiner Angst gefangen halten. Nur wenn ich es schaffe, aus meiner Komfortzone herauszukommen, kann sich mein Leben ändern. Dieses Heraustreten aus der Komfortzone kostet sehr viel Kraft und bedeutet ein Hinsehen. Dahinter aber, wartet mein Leben auf mich. Viele Gefühle sind unterdrückt und in der Arbeit mit dem Pferd, komme ich an meine Muster heran, die mich in meiner „alten Welt“ gefangen halten. Durch Bewusstwerdung kann ich in mir viel erlöst werden. Jede körperliche Verspannung gibt mir einen Hinweis darauf, dass im seelischen Bereich eine Blockade vorliegt. Um in den Alphazustand zu kommen, d.h. dem Zustand in dem ich mir meiner wirklichen Wünsche bewusst werde, können auch mentale Techniken angewendet werden. Nur wenn ich ein klares Bild von meinem Wunsch habe, kann er auch stattfinden, in Erfüllung gehen. Dabei darf ich auch in die höhere Macht gehen und meinen „Vater“ in Anspruch nehmen. Ich darf mit ihm beten, ihn um Erlösung bitten.

**Bewusst sein schafft**  
**- Freiheit**  
**- ich bin nicht mehr fremdbestimmt**  
**- ich lebe mein Leben**

### **3. Stufe: Vitalität, Stärke, Kraft, persönliche Macht und Wille entwickeln**

- **Persönliche Kraft und Macht in Anspruch nehmen**
- **jeder Mensch hat die Macht der Entscheidung, kann darüber entscheiden, wie er sich fühlen kann,**
- **Kongruent, d.h. die Taten sind in Übereinstimmung mit den Gedanken, Wollen und Fühlen**
- **Innere Blockaden erkennen und auflösen – nur was wir bewusst erkennen, können wir auch transformieren**
- **aus Schwächen werden Stärken**
- **aus dem Mangel in die Fülle**

In der 2. Stufe ging es darum, mir meiner Wünsche bewusst zu werden. Jetzt geht es darum, sie zu realisieren. Wer gibt mir persönliche Kraft und Macht, die ich in Anspruch nehmen kann, um meine Wünsche zu erfüllen? Wenn ich mir meiner größten Widersacher bewusst werde, kann ich Stärke erlangen, die ich mir nie zu träumen gewagt habe. Innere Stimmen, wie „Das schaffst du nie,“ sehe ich mir an und arbeite in Zukunft mit Ihnen, damit ich innerliche Stärke erhalte. Wer sagt mir, dass meine inneren Stimmen Recht haben? Sind es nicht anerzogene Muster und oft auch Meinungen anderer Menschen, die versucht haben mich klein zu halten? So lange ich, wie in Stufe 2 schon erwähnt, mich in meiner Komfortzone befinde und nicht versuche, aus ihr heraus zu treten, werde ich immer Opfer sein. Es liegt an mir, denn ich habe die Macht der Entscheidung, wie ich mich fühlen darf und was ich von mir halte. Dabei kann ich mir meine persönlichen Ressourcen zu nutze machen. Im Bewusst werden, was ich bisher in meinem Leben erreicht habe, erkenne ich, dass es keinen Grund gibt, auch nur ansatzweise zu glauben, warum ich es nicht schaffen kann. Wenn ich meine Schwächen betrachte, können sie, nach genauerem Hinsehen, auch zu Stärken werden. Ist es schwach, ein empfindsamer Mensch zu sein oder habe ich dadurch die Möglichkeit, Dinge zu sehen, die anderen Menschen verwehrt bleiben? Nur wenn ich mir Gedanken über meine Schwächen mache, kann ich sie positiv sehen und von der Idee zur Aktion treten.

#### **Dabei helfen mir folgende Fragen:**

- Fühle ich mich meiner Aufgaben gegenüber voller Kraft und Energie oder eher kraftlos?
- Fühle ich mich mit dem Leben verankert und gefestigt oder eher wie ein Segel im Wind?
- Sind meine Taten in Übereinstimmung mit meinen Gedanken und Gefühlen – Kongruenz?
- Ich beobachte meine innere Stimme. Welche Stimme spricht zu mir? Ist es die Stimme aus meiner Teilpersönlichkeit raus, die mich eher klein halten will? Ist es die Stimme des Herzens, die es gut mit mir meint? Oder ist es die Kommunikationsstimme, die nach außen geht und dass von sich gibt, was Andere gerne von mir hören wollen?

#### **Die wichtigste Frage aber ist: Wie gehe ich selber mit mir um und welche Stimmen nehme ich wahr und in mir auf?**

Das Pferd hilft mir in Stufe 3, dass ich mir meiner Körperhaltung bewusst werde. An meiner Körperhaltung erkennt meine Umwelt, welche Stärken, aber auch Schwächen ich in mir habe. Mein Körper drückt aus, wie kraftvoll ich mich fühle und auch wirklich bin. Pferde reagieren ganz stark auf meine Haltung und zeigen mir sofort, wie ernst sie mich nehmen. In der Zusammenarbeit mit dem Pferd, kann ich an meiner Power-Position arbeiten, d.h. wie meine Haltung bei meinem Gegenüber ankommt. Hierüber läuft auch die Macht der Entscheidung. Über die Körperhaltung kom-

muniziere ich mit meiner Seele. Solange ich nicht an meiner geistig, seelischen Haltung gearbeitet habe, kann ich auch nicht nach Außen kraftvoll wirken.

In Bezug auf persönliche Macht und Willen stellt sich auch die Frage: „Wie ernst ist es mir mit meinem Wunsch“? Ernsthaftigkeit ist in unserem Leben sehr wichtig. Gepaart mit Liebe und Weisheit, werden Schwächen zu Stärken und ich gelange vom Mangel in die Fülle.

#### **4. Stufe: Liebe, Partnerschaft, Achtung, Respekt und Würde im eigenen Leben begründen**

- **Herzensqualität entwickeln**
- **In Respekt, Achtung, Würde und Eigenakzeptanz leben**
- **Liebe zu sich und Anderen empfinden**
- **Harmonische Partnerschaften begründen**

In den ersten 3 Stufen wurden die Wünsche und Bedürfnisse behandelt. Es ging um die materielle Existenz. Hier geht es um die Liebe zu sich und Anderen. Liebe geben zu können, setzt voraus, dass ich mich selbst lieben und akzeptieren kann. Durch das Akzeptieren meines Selbst, begreife ich, dass auch andere Menschen, genau wie ich, aus inneren Assoziationen heraus handeln und ich es nicht als persönlichen Angriff sehen muss, wenn Andere mich nicht akzeptieren, oder auch eine Freundschaft oder sogar Ehe auseinander geht. Wenn ich versuche im Außen etwas zu verändern, muss ich erst mein Inneres ändern. Meine jetzige Lebenssituation ist ein Spiegel meines Selbst und ich kann erkennen, dass das, was im Außen nicht passt, meist in meinem Inneren im Argen liegt. Die 4. Ebene ist eine Brückenebene, die Materielles mit Geistigem verbindet. Sie bringt mich vom stillen meiner Grundbedürfnisse und materiellem Dasein in die geistige Ebene. Hier entscheidet es sich, ob ich in meinem Leben mehr erreichen will, als nur materielles Dasein, oder ob, wenn ich alt bin und sterbe, von mir mehr überbleiben soll, als nur Wohlstand und Reichtum.

#### **Hier geht es um:**

- Vergebung – ansonsten gehe ich in die Verurteilung
- Mitgefühl
- Hoffnung
- Geborgenheit
- Heilende Energien, die ich ausstrahle – eigenes Wohlbefinden und wie empfinden Andere meine Gegenwart

Wenn ich überwiegend auf der verstandesmäßigen Ebene lebe und ich mir den Zugang zur geistigen Ebene verwehre, fehlen mir Selbstakzeptanz und Selbstliebe. Es fällt mir schwer, mir oder auch Anderen meine bzw. seine Schuld zu vergeben. Vergebung jedoch, öffnet meine Herzensenergie, die mich zur inneren Heilung führt. Es geht nicht mehr nur darum, meine negativen Emotionen zu erkennen und zu transformieren, sondern auch darum, mir selbst zu vergeben, damit ich wiederum Liebe geben kann. Es ist aber auch wichtig, mich abgrenzen zu können, denn ich kann nicht mehr Liebe geben als ich selber zur Verfügung habe. Nur wenn es mir gut geht, kann ich für Andere eine Stütze und Hilfe sein. Wenn Andere wiederum meine Liebe nicht erwidern, empfinde ich es nicht als Enttäuschung, denn ich bin mit mir selber im Reinen. Nur durch die Akzeptanz und Liebe zu mir selbst, kann Zufriedenheit, Wertschätzung, Respekt, Verbundenheit und Liebe zu Anderen entstehen. Ich kann im Anderen nur das erkennen, was in mir selbst lebt, was wiederum heißt, was nicht in mir lebt, kann ich im Anderen auch nicht erkennen. Die Arbeit mit dem Pferd besteht darin, dass ich mir meiner Wurzeln bewusst werde. Aufkommende Emotionen werden bewusst erkannt, transformiert und erlöst. Ich vergebe mir selber meine Schuld, die ich mir und Anderen angetan habe, vergebe Anderen Ihre Schuld, die sie mir angetan haben und bitte meinen „Vater im Himmel“ darum, mich und Andere von unserer Schuld zu erlösen. Frieden zu schließen mit mir und meinen Mitmenschen, bringt Leichtigkeit in meine Seele. Meine Gedanken sind wieder frei und nicht mehr belagert mit Hassgefühlen und sonstigen Konditionierungen. Ich blicke friedvoll in die Zukunft und

kann mein Handeln wieder in die richtige Richtung lenken, nämlich mein gewünschtes Leben zu leben.

## **5. Stufe: Kommunikation, Kreativität leben**

- **Die eigene Wahrheit erkennen und der Welt gegenüber ausdrücken**
- **Die Kraft eines positiven Kommunikationsstils erkennen und umsetzen**
- **In Kontakt sein mit der Weisheit des eigenen Körpers und dessen Botschaften verstehen.**

In dieser Stufe geht es darum, meine Wahrheit zu kommunizieren. In dem Maße, wie ich meine Wahrheit kommuniziere, realisiere ich meine Wünsche. Ich komme in die Realitätsphase und komme immer mehr in Kontakt mit meinem Inneren. Hier bin ich im Zentrum meiner Außenlebenssphäre. Ich denke, will, fühle und handle und dieses denken, wollen, fühlen und handeln stehen im direkten Einklang zueinander, d.h. sie sind kongruent. Das Pferd zeigt es mir unmissverständlich, denn wir können miteinander auf der nonverbalen Ebene kommunizieren und es versteht mich. Durch meine Bewusstwerdung in der Durchwandlung der letzten 4 Stufen, bin ich der Leader meines Lebens geworden, nicht mehr fremdbestimmt dem Konsumdenken der Umwelt ausgesetzt. Ich bestimme, was ich denke, wie ich fühle, wie ich handle, ganz nach meinem Willen. Jetzt ist es für mich eine Hilfe und lässt mich nicht mehr innerlich zusammen brechen, wenn Stimmen in mir hochkommen, die mich zur Vorsicht ermahnen und mir vielleicht auch einreden wollen, dass ich es nicht schaffe, meine Wünsche zu realisieren. Ich habe gelernt, diese Stimmen willkommen zu heißen und mit Ihnen zu wachsen. Ich nehme sie als Herausforderung an, um nicht in meiner Entwicklung stehen zu bleiben.

Der Mensch teilt sich nicht nur durch Worte, sondern auch über Gestik und Gedanken mit. Umso bewusster ich mir meiner Gedanken bin, desto klarer treten meine Worte nach Außen. Wenn ich mit dem Pferd arbeite, lerne ich, gut zu kommunizieren. Eine klare Körpersprache, Gedanken und Gefühle sind nötig, damit mich das Pferd auch versteht. Diese Arbeit ist ein Synonym fürs Leben. Wir teilen uns auch über unsere Seeleninhalte mit. Dieses spüren nicht nur Pferde sondern auch Menschen. Um mit dem Herzen zu sprechen ist es auch notwendig, zuhören zu können. Jedes Wort hat eine Aussage und es steckt eine gewisse Kraft dahinter. Menschen werden mich finden, wenn ich meine Wahrheit verkünde und wenn ich meine Wahrheit lebe. Vor allem gibt es keine Konkurrenz, denn es ist einzig und allein meine Wahrheit. Meine Worte müssen die Qualität des Wunsches haben, sie müssen meinen Wunsch unterschreiben. Ich löse bei anderen Menschen negative Gefühle aus, wenn ich eine falsche Wortwahl treffe. Klare Intention – gefüllt mit der Herzensliebe – lässt Wahrheit erscheinen. Eine wahrhaftige Kommunikation zu führen bedeutet, mit Anderen über meine Wahrheit zu sprechen. Immer aus dem eigenen Ich heraus. Was für mich wahr ist, muss aber nicht für Andere wahr sein. Ich habe gelernt, Andere mit Ihrer Wahrheit zu akzeptieren und versuche nicht, ihnen meine Wahrheit aufzudrängen.

Die Hauptaufgabe besteht darin, meine Wahrheit mit Klarheit zu kommunizieren, klar im Denken zu sein, damit ich mehr Kraft bekomme.

Somit werde ich von Anderen wahrgenommen, kann präsent zuhören, schaffe es, mit Anderen meine Visionen zu teilen und es zählt nicht mehr nur das Ich, sondern ich kann auch Gemeinsamkeit zulassen.

## **6. Stufe: Intuition**

- **Intuition entwickeln**
- **Die eigene „innere Stimme“ erkennen, um ihr folgen zu können**
- **Seine eigenen Potentiale, Fähigkeiten und Möglichkeiten erkennen und leben**
- **Die Fähigkeit entwickeln, mit dem „Dritten Auge“ zu sehen, was man nicht sehen kann**

Ich bin die Königin in meinem Reich. Ich bestimme mein Denken, Fühlen und Handeln. Wenn ich mich nur auf den Bereich meines Verstandes stütze bin ich sehr limitiert. Es kann zu Fehlentscheidungen kommen und mein Leben führt mich in Frustration, weil mein Verstand nicht weiter als

über meinen Tellerrand sieht. Ich will damit nicht sagen, dass mein Verstand nicht wichtig ist! Nein, er macht es möglich, dass ich meine Konditionierungen erkenne und verarbeiten kann. Die Mission von Raidho ist es, den Menschen zum Authentischen zu begleiten und in der Seele stark zu machen. Nach der Weltgesundheitsorganisation ist die Gesundheit des Menschen ein Zustand des vollständigen, körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Raidho hilft mir, dass Körper, Geist und Seele wieder eine Einheit bilden. Viele Menschen fühlen sich ausgebrannt, weil ihr denken, fühlen und handeln in eine andere Richtung gehen, sie förmlich zerreißt. Dies hat zur Folge, dass sie ihr Wollen nicht mehr beeinflussen können und Ihre Seele sich in Suchterkrankungen stürzt um das scheinbar unlös-bare zu vergessen. Die Kraft, mein „Ich“ zu leben kommt aber aus meinem Inneren und dies gilt es zu erkennen und wachsen zu lassen. Aus Liebe und Weisheit entsteht Macht und Kraft und daraus wiederum Vitalität und Willenskraft. Dabei darf ich jederzeit die Hilfe meines „Vaters“ in An-spruch nehmen.

Bei Raidho leiten wir den Menschen an, sein Innenleben zu erforschen. Welche Bilder kommen in mir hoch? Wie fühlt sich das an? Was empfinde ich dabei? Nur wer sich die Zeit dafür nimmt, wird es schaffen, Intuition zu entwickeln und die eigene innere Stimme zu erkennen, um ihr folgen zu können. Es sind nicht die äußeren Umstände, die mein Leben beeinflussen. Ich habe es selber in der Hand, welchen Weg ich im Leben einschlage. Um mit dem 3. Auge sehen zu können ist es wichtig, vorurteilsfrei den Menschen, die Dinge zu sehen, um zu erkennen, was wirklich wichtig ist. So habe ich auch die Möglichkeit eine Realitätstestung vorzunehmen, oder auch dem Problem oder meiner Emotion einen Sinn zu geben. Nur wenn ich es schaffe, Vorurteile auszuschalten und Respekt, Achtung und Wertschätzung täglich zu leben, sehe ich in meinem Gegenüber Wesenszüge, die ich an-sonsten nicht erkannt hätte. Geblendet und vernebelt durch Vorurteile und meinen inneren Assozia-tionen, verkenne ich das Gute und Schöne in der Welt und mir wird es unmöglich sein, mein Leben zu leben, weil meine Seele geplagt ist, von Neid und Hass.

Eine weitere Folgeerscheinung von Verblendung ist, dass sich meine Muskeln, die mit der Energie des Menschen verbunden sind, Verspannungen hervorrufen. Durch die Störung des normalen Flus-ses der unsichtbaren Ströme, kommt es zu Störungen im Energiefeld (vegetative Störungen). Eine Verspannung im körperlichen Bereich liegt immer eine Verspannung im psychisch seelischen Be-reich zu Grunde. Es kommt zu Unruhe, Gereiztheit, Angstzuständen und Krankheit. Solange ich meine eigene innere Stimme nicht erkenne und meine Talente und Fähigkeiten nicht wahrnehme, solange verspüre ich eine Leere in meiner Seele. Turbulenzen in meinem Leben betrachte ich als Meilensteine und heiße sie herzlich willkommen, weil sie mir helfen zu wachsen und meine Mitte zu finden. Mit dem Pferd ist es mir möglich, meine limitierten Muster zu bearbeiten, indem ich die aufkommenden Emotionen während den Übungen, mit Situationen in meinem Leben vergleiche. Wo kommen ähnliche Emotionen in gewissen Lebenssituationen vor? Wie nehme ich meine Gefüh-le wahr? Wie nehme ich mich wahr? Was denke ich jetzt von mir selbst? Welche Bilder kommen in mir hoch? Mein Leben ist ein großes Übungsfeld im dem ich zu jeder Sekunden wachsen kann. Ich schule mich hier auf Erden und bleibe dabei meinen Wünschen treu. Wenn ich erkenne, dass mein Leben in eine andere Richtung gehen soll, gebe ich mir Zeit und versuche, als Mensch mit meinen Gedanken frei, um nicht im System gefangen zu sein.

## **7. Stufe: Bewusstheit**

- **Gedankenaktivität steuern**
- **Voll bewusst im Hier und Jetzt leben**

Menschen in der Seele stark machen heißt, dass sie sich ihrer Gefühle wieder bewusst werden, da-mit sie sich im „Hier und Jetzt“ befinden. Je bewusster wie werden, umso kraftvoller wird unsere Seele. Unser Lebensstil wird immer hektischer und schneller und somit können wir unsere Gefühle nicht mehr wahrnehmen. Wir werden innerlich leer und der Lebenskern bleibt auf der Strecke – wir sind innerlich abgeschnitten. Der Mensch erfährt durch die neuen Medien am Tag ca. 15000 Ge-danken „geistiger Prostitution“. Wir sind fremdbestimmt, lassen uns vom Konsumzwang der Ge-

sellschaft leiten und für Momente des Nachdenkens, Beobachtens und Erkennens bleibt keine Zeit mehr. Pferde bieten einen Ausweg aus diesem Kreislauf. Wir können viel von ihnen lernen, denn bei ihrem Anblick sehen wir, dass sie sich im jetzigen Moment befinden und diese Ruhe, die sie ausstrahlen, überträgt sich auf uns. Nehmen wir uns einfach mal die Zeit, Pferde beim Fressen zu beobachten und hasten nicht gleich wieder unseren nächsten Gedanken nach. Wir werden erkennen, wie losgelöster und befreiter wir uns gleich fühlen und wir aus unserer negativen Hypnose kommen. Unsere Gedankenwelt befindet sich zu sehr in der Vergangenheit und der Zukunft. Somit herrscht in uns eine innere Zerrissenheit, weil wir unsere Seele nicht mehr spüren. Das Unterbewusstsein ist gefüllt mit belastenden Gedanken die in uns Angstgefühle hervorrufen und wir im schlimmsten Fall erkranken. Wichtig ist es jetzt, in uns eine innere Ordnung wieder herzustellen und unseren Weg treu zu gehen. Dazu brauche ich Seelenqualität – Vertrauen zu mir. Vertrauen ist eine Überwindung innerer Reibung, denn nur so kann Wachstum stattfinden, die mich aus der Stagnation und Frustration befreit. Dankbarkeit und Vertrauen bringt mich zu Fülle in meinem Leben. Es ist normal und auch wichtig, dass wir in unserem Leben immer wieder auf Widerstände stoßen. Nur so ist eine Entwicklung nach vorne und oben möglich. Im Erkennen liegt die Chance, zu innerer und äußerer Gelöstheit zu gelangen und alte Muster zu verarbeiten. Ist meine Seele rein, produziere ich Energie, die ich selber benötige und kann auch anderen Menschen davon abgeben. Je heller meine Seele ist, umso mehr kann ich wahrnehmen. Ich sehe mit dem 3. Auge und kann erkennen. Gehen wir diesen Weg, unseren Weg, mit Vertrauen, Zuversicht, Friede, Freude und geistiger Kraft, so wird es uns möglich sein, Bewusstheit zu erlangen, unsere Gedankenaktivität selbstbestimmt zu steuern und vollbewusst im Hier und Jetzt zu leben.

### **Schlusswort:**

Jeder dieser 7 Stufen brachten mich in meinem Leben ein Stück weiter. Die Dankbarkeit, die ich seither spüren darf ist unbeschreiblich und mein Lebensziel hat sich grundlegend verändert. Da ich schon immer Pferde hatte und jetzt gelernt habe, wie ich mit Ihrer Unterstützung Menschen helfen kann, habe ich mich dazu entschlossen, Raidho-Trainerin zu werden. Diese Ausbildung bei Alexandra half mir, meinen Weg im Leben zu finden und ich will auch anderen Menschen helfen, in sich wieder eine innere Ordnung herzustellen, um wieder Glück, Liebe und Zufriedenheit zu erlangen, ihre Wünsche zu leben, im Hier und Jetzt zu sein. Dabei kommt mir auch meine Weiterbildung als Burnout- und Stressberaterin, sowie Massagepraktikerin zu Gute.