



Susanne Hühn

Ein  
**SCHUTZMANTEL**  
für die  
*Seele*



40 stärkende Kraftrituale  
für jederzeit und überall

Set mit Anleitung  
und 40 Karten



Schirner  
Verlag



Höre auf dein  
Bauch-  
GEFÜHL.

Vertraue deinem Gespür, insbesondere  
dann, wenn es sonst niemand tut.



Dein Bauchgefühl beschützt dich,  
deshalb achte bewusst auf deinen ersten Impuls,  
wenn du jemanden kennenlernenst oder  
eine Entscheidung treffen willst.

Lausche nach innen, und konzentriere  
dich auf deinen unteren Bauch.

Bitte deinen Bauch, dir ein Zeichen für  
»gut« und eines für »schlecht« zu geben.

Denke an die Situation, für die du  
diese Karte gezogen hast.

Spüre, was dein Körper dir sagt,  
und entscheide dich dafür, ihm zu glauben.



SCHÜTZE DICH  
durch eine verspiegelte  
*Lichtsäule.*



Heute darfst du für  
andere unsichtbar sein.



Visualisiere eine Lichtsäule,  
und mache einen Schritt hinein.

Alles, was dich belastet, löst sich auf.

Stelle dir vor, die Außenseite  
der Lichtsäule ist verspiegelt.

Du kannst die Welt sehen und dich in ihr  
bewegen, doch von außen bist du unsichtbar.

Wenn andere dich nicht wahrnehmen,  
kannst du dich ungestört auf dich  
konzentrieren und dich selbst spüren.





Gehe in  
**GEDANKEN** zur  
*Seite.*



Du bist nicht gemeint.



Du fühlst dich angegriffen: durch harte Worte,  
böse Blicke oder ungute Absichten.

Stelle dir vor, die Person, um die es geht,  
schießt mit emotional vergifteten Pfeilen,  
denn so fühlt sich die Situation an.

Wie wäre es, wenn du einfach zur Seite treten  
würdest, damit dich die Pfeile nicht treffen?

Denn du bist wirklich nicht gemeint.

Du kannst einfach weggehen.



Susanne Hühn

Ein  
**SCHUTZMANTEL**  
für die  
*Seele*

40 stärkende Kraftrituale  
für jederzeit und überall

Anleitung zu  
den 40 Karten

 Schirner  
Verlag



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

**ISBN 978-3-8434-9216-4**

Susanne Hühn

**Ein Schutzmantel für die Seele**

40 stärkende Kraftrituale für jederzeit und überall

©2023 Schirner Verlag, Darmstadt

1. Auflage Oktober 2023

Box, Karten & Anleitung: Anna Katharina Berg, Schirner,  
unter Verwendung von # 1731051760 (© Artnizu),  
# 2146821721 (© ifti Stock) und # 1923684563 (© merrymuuu),  
[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Lektorat: Claudia Simon, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

**[www.schirner.com](http://www.schirner.com)**

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlages

# EINLEITUNG

Manchmal brauchst du energetischen und emotionalen Schutz, weil dich andere Menschen zu stark beeinflussen, dich von deinem Weg abbringen oder gar verletzen. Dieses Kartenset hilft dir dabei, dich selbst zu spüren, deine eigenen Gedanken zu denken und Gefühle zu fühlen, statt das emotionale und mentale Getöse deiner Umgebung wahrzunehmen.

Wenn du dein Leben auf deine Seelenaufgaben, auf Selbstfürsorge und wahre Erfüllung ausrichten willst, darfst und musst du deinen inneren Radiosender neu einstellen und dich auf das für dich Wesentliche konzentrieren. Du hörst ja auch nicht tausend Sendungen gleichzeitig, schon gar nicht, wenn dich ein ganz bestimmtes Programm, in diesem Fall das deiner Seele oder deines eigenen Inneren, besonders fesselt und interessiert. Es geht beim Selbstschutz darum, bewusst das auszublenden, was du nicht wahr- und in dich aufnehmen willst.

Dieses bewusste Auswählen der für dich wesentlichen Informationen ist ein wichtiger Teil des Weges in deine Selbstbestimmung. Denn nur, wenn du dir im Klaren darüber bist, was du willst, kannst du dich innerlich entsprechend ausrichten. Und nur, wenn du weißt, was dich stört, kannst du dich davon abwenden. Tust du das nicht, bleibst du wie die meisten Menschen ohne jede Kontrolle allen möglichen energetischen Einflüssen ausgesetzt.

Auch deine innere Stimme, das Flüstern deiner Seele, kannst du nur dann vernehmen, deine wahren Bedürfnisse erst erkennen, wenn du dir selbst den Raum gibst, auf dich selbst zu hören, und dafür sorgst, dass du nicht ständig von den geistigen Energien und Emotionen anderer gestört oder sogar manipuliert wirst.

## WARUM SPIRITUELLER SCHUTZ WICHTIG IST

Deine Seele ist hier auf der Erde, um ihre eigenen Erfahrungen zu machen. Die Erfahrungen einer anderen Seele sind für diese wichtig, doch für dich möglicherweise sogar schädlich. Du öffnest dich, um dich selbst und deine Seelenkräfte zu spüren. In der Folge erlebst du auch die Energien um dich herum deutlicher. Für deine spirituelle und geistige Klarheit gilt: Du musst deinen eigenen Sender hören, nicht die der anderen.

Spirituellen Schutz anzuwenden, bedeutet, deine Individualität, dein Du-Sein, deine Integrität anzuerkennen. Du weißt, wie wichtig es für dich und dein Leben ist, herauszufinden, wer und was du wirklich bist. Das ist gar nicht so leicht, da um dich herum jede Menge Lärm herrscht. Jeder will etwas von dir, aber auch du willst etwas, sogar dann, wenn du gar nicht genau weißt, was. Dir wird suggeriert, dass du etwas zu wollen hast, auch wenn du es nicht

brauchst, dass du dir etwas kaufen sollst, selbst wenn du es dir gar nicht leisten kannst. Die Leistungs- und Konsumgesellschaft, in der du lebst, verlangt Gehorsam in dieser Angelegenheit.

Damit du dich aber dennoch herausnehmen, dich um dein spirituelles Wachstum bemühen kannst, anstatt anderen zu gefallen, brauchst du ein Bewusstsein für dich als Individuum. Du musst wissen, dass du nicht von deinem göttlichen Ursprung, deiner Quelle, getrennt bist. Aus diesem Verständnis heraus wirst du dich zu genau dem Wesen entwickeln, das du von Anfang an sein wolltest: einem Menschen mit spirituellem Bewusstsein, der sich hier auf der Erde selbst erfährt.

Um das zu gewährleisten und um diesen Prozess zu beschützen, brauchst du deine eigene Integrität. Nur du kannst wissen, was dich ausmacht und was du hier willst. Das dir selbst gegenüber zuzugeben und es in deinem Leben zu verantworten, heißt, du selbst zu sein.

Selbstverständlich darfst du deine Energie frei verströmen, solange du willst, aber eben genau das: solange DU willst. Du brauchst spirituellen Schutz, damit du die Kontrolle darüber hast, was mit deinem Energiesystem geschieht. Gerade wenn du liebevoll bist, also voller Liebe, brauchst du Schutz und Rückzugsmöglichkeiten, um diesen inneren Zustand bewahren und weitergeben zu können.

Viele Menschen fragen: »Brauchen wir überhaupt Schutz, wenn wir in der Liebe, und zwar nur in der Liebe, sind?« Wir sind hier, um alle Gefühle zu erfahren, nicht nur reine Liebe. In Momenten, in denen wir verletzlich und mit

uns selbst beschäftigt sind, uns um andere sorgen, etwas Neues wagen, einen Verlust erleiden oder in denen das Leben uns fordert, brauchen wir das Bewusstsein dafür, wie wir auf unser Innerstes aufpassen können.

War wäre, wenn sich deine Seele schon vor deiner Geburt sehr genau ausgesucht hat, wie, wo, wann, in welcher Familie und unter welchen Bedingungen sie inkarnieren will? Vielleicht hat sie deine Lebensumstände auf der Erde so gewählt, dass sie die bestmöglichen Chancen und Voraussetzungen für ihren Zuwachs an Erfahrung und Liebe hat. Den freien Willen übt sie in diesem Leben aus, indem sie sehr kreativ Situationen wählt, in denen sie gefordert wird. Auch Situationen, in denen du als Mensch überfordert bist, sind von deiner Seele gewählt. Das ist gut so, denn dann muss dein angstvolles Ich beiseitretreten und deiner spirituellen Weisheit den Vortritt zu lassen.

Dich zu schützen, heißt, verantwortungsbewusst zu wählen, mit welchen Situationen du dich heute auseinandersetzen willst und mit welchen nicht. Es bedeutet nicht, sie zu vermeiden und zu verurteilen, sondern, dich in dem Wissen, sicher und geschützt zu sein, auch schwierigen Situationen zu stellen. Dabei helfen dir die Karten. Du kannst sie immer dann ziehen, wenn du das Gefühl hast, du könntest dich überfordern, oder wenn du bereits überfordert bist.

Durch die Botschaft bzw. Übung der gezogenen Karte wirst du wieder handlungsfähig. Du bist kein Opfer der Situation mehr, sondern bleibst selbstbestimmt.

Du hast ein Fürsorgerecht, aber auch eine Fürsorgepflicht dir selbst gegenüber. Es gibt Tage, an denen du deine Ruhe haben willst, weil du sie dringend brauchst. Und es gibt Tage, da musst du dich Herausforderungen stellen, um weiterzukommen. In beiden Fällen ist es sinnvoll, ein paar Möglichkeiten zu haben, dein inneres Gleichgewicht zu bewahren, denn sonst wirst du zum Spielball anderer oder deiner eigenen Ängste.

Deine Seele ist hier, um sich auszudrücken, um ihr eigenes Lied zu singen, so wie die Seele eines jeden anderen auch. Jedes Lied hat seine Berechtigung und Schönheit. Doch sicher willst du nicht all die Melodien auf einmal hören, sondern selbst entscheiden, welcher du deine Aufmerksamkeit schenkst. Nicht jede Melodie ist für deine Ohren bestimmt. Wenn alle gleichzeitig ertönen, erlebst du eine Kakophonie, einen Missklang.

Woran erkennst du, dass du spirituellen Schutz benötigst?

- Du nimmst eine Art dunkle Wolke wahr, die sich um dich legt.
- Du fühlst dich selbst nicht mehr richtig, stehst wie neben dir.
- Du hegst fremde Gedanken.
- Du hast dir fremde körperliche Wahrnehmungen: Unwohlsein, Herzdruck und manchmal auch Angst oder Herzrasen.
- Du spürst, dass sich dein Energiefeld senkt, du dich insgesamt dunkler und schwerer fühlst.
- Du verlierst die bewusste Verbindung zu deiner Seele und deiner geistigen Führung.

Manchmal fühlen wir uns dünnhäutiger, verletzlicher, sind weniger belastbar. An solchen Tagen sehnen wir uns nach Möglichkeiten, uns zu schützen und zu stärken. Dieses Kartenset im liebevollen Handlettering-Stil bietet 40 leicht umsetzbare Impulse und Kraftrituale. Vom klaren Setzen von Zeitlimits über die liebevolle Fürsorge für unser Inneres Kind bis hin zur bewussten Abgrenzung von negativen Energien – die Karten sind hilfreiche Begleiter. Sie ermutigen uns, uns selbst zu spüren, unsere eigenen Gedanken zu denken und Gefühle zu fühlen. Anstatt uns vom emotionalen Trubel der Umgebung ablenken zu lassen, können wir so bei uns bleiben und uns voller Vertrauen von unserer Seele führen lassen.



ISBN 978-3-8434-9216-4



9 783843 492164 1

UVP € 26,95 (D) / € 27,20 (A)