

HEILSTEINE für die Seele

Mit der Kraft der Kristalle zu
emotionalem Gleichgewicht





Christel Alberez
Nereus Alberts

HEILSTEINE für die Seele

Mit der Kraft der Kristalle zu
emotionalem Gleichgewicht

Bassermann

ISBN: 978-3-8094-4876-1

1. Auflage

© 2024 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright der englischen Originalausgabe © 2021 by Quarto Publishing plc, Die Originalausgabe erschien bei David & Charles Book unter dem Titel *Mood Crystals*.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor*innen und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschaden ist ausgeschlossen.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Übersetzung: Dr. Ulrike Kretschmer, München

Projektleitung: Birte Dittmann

Redaktion, Satz und Producing: Dr. Alex Klubertanz, Haßfurt

Herstellung: Timo Wenda

Printed in China



INHALT

Einführung	6				
KAPITEL 1		Schmerzvoll	51	Trauernd	96
EFFEKTIV MIT		Träge	52	Beschämt	98
HEILSTEINEN ARBEITEN	10	Zerstreut	54	Entmutigt	100
Die Macht der Heilsteine	12			Sorgenvoll	102
KAPITEL 2		KAPITEL 4		KAPITEL 6	
PRAKTISCHE ÜBUNGEN,		ENERGETISCHER UND		HEILSTEINE FÜR	
UM SICH MIT DEN STEINEN		TRANSFORMATIVER FLUSS	56	GEISTIGE KLARHEIT	104
ZU VERBINDEN	18	Stolz	58	Erleuchtet	106
Core-Meditationsübung	22	Zuversichtlich	60	Beseelt	108
Berührungsübung	26	Passioniert	62	Befreit	109
Bewegungsmeditation	27	Sinnlich	64	Intellektuell	110
Bewusstes Träumen		Begeistert	65	Spirituell	112
mit dem Heilstein	28	Mutig	66	Angezogen	114
Tagebuchübung	30	Wütend	68	Unsicher	116
Übung »Klang und Stein«	31	Gereizt	70	Schuldig	118
		Bedürftig	72	Verwirrt	119
		Possessiv	74	Nervös	120
		Frustriert	76	Überfordert	122
		Nachtragend	77	Zaghaft	123
KAPITEL 3		KAPITEL 5			
HEILSTEINE FÜR		HEILSTEINE FÜR		Emotionen identifizieren	124
PHYSISCHERE EMOTIONEN	32	INTUITIVERE EMOTIONEN	78	Register	126
Vertrauensvoll	34	Liebevoll	80	Danksagung	128
Stark	36	Empathisch	82	Bildnachweis	128
Würdig	38	Friedvoll	84		
Ruhig	40	Freudvoll	86		
Ausgelassen	41	Glückselig	88		
Optimistisch	42	Mitfühlend	90		
Akzeptierend	44	Enttäuscht	92		
Gelangweilt	46	Hoffnungslos	94		
Ausgelaugt	47				
Ängstlich	48				
Einsam	50				

EINFÜHRUNG

Als Menschen sind wir alle einer ungeheuren Vielzahl an unterschiedlichen Emotionen unterworfen, die sich tiefgreifend auf unseren Alltag auswirken.

Sich seiner Emotionen bewusst zu sein, bezeichnet man als emotionale Intelligenz – eine ausgesprochen wichtige Fähigkeit, da sie sich unmittelbar auf unser persönliches Wohlbefinden und die Qualität unserer Beziehungen auswirkt. Heilsteine besitzen bestimmte Frequenzen und Schwingungen. Durch ihre spezifischen energetischen Muster können wir lernen, unsere Stimmungen aufrechtzuerhalten, zu verstärken oder zu verändern. Sind wir uns unserer Gefühlslage bewusst und nutzen wir die Frequenzen der Heilsteine, können wir unser emotionales Wohlbefinden enorm steigern.

Als wir anfangen, Heilsteine und Mineralien zu sammeln, waren wir uns nicht sicher, wie wir sie nutzen konnten. Wir nahmen sie zu dem Meditationskreis mit, den wir besuchten, und staunten nicht schlecht, als sich plötzlich gewaltige Veränderungen einstellten. Wir wussten zwar nicht, was wir taten, vertrauten jedoch intuitiv der Wirkung, die die Steine auf uns hatten. Schließlich aber wollten wir mehr darüber wissen und strukturierter mit den Steinen arbeiten. Eines Tages stießen wir zufällig auf einen kleinen Laden, in dem eine ganz wunderbare Atmosphäre herrschte: multikulturelle Kunst aus der ganzen

Welt und mittendrin in einer Vitrine versteckt die verlockendsten Heilsteine. Die Besitzerin des Ladens begrüßte uns mit einer Vertrautheit und Herzenswärme, als würden wir uns schon unser ganzes Leben lang kennen. Sie verkaufte uns unsere ersten Larimar-, Labradorit- und Schwarzer-Turmalin-Exemplare sowie einen riesigen Lepidolith und zeigte uns ein Heilsteinebuch, das wir noch nicht kannten. So kamen die ersten Heilsteinlehrer in unser Leben.

Als wir unsere Reise zur Crystal Resonance Therapy antraten, um

selbst klinische Therapeuten der Heilstein-Resonanztherapie zu werden, wurde uns das einzigartige Geschenk zuteil, zusammenarbeiten und dabei voneinander lernen zu können. In diesen Initiationsjahren tauchten wir tief in die Welt der Heilstein- und Mineralienenergien ein. Nie hätten wir gehaut, welche Bereicherung die Steine für uns persönlich und für unsere Freundschaft sein würden. Dabei war bei Weitem nicht immer alles Regenbogen und Sonnenschein! Im Rahmen unserer Arbeit mit den Steinen mussten wir beide tief graben und eine Schicht emotionaler Muster nach der anderen freilegen, um schließlich alle Aspekte unserer selbst zu erkunden, die bewussten ebenso wie die unbewussten. Ganz allmählich und parallel zueinander begannen unsere Leben, sich zu entwirren und zu verändern. Wir standen vor der Herausforderung, uns mithilfe

einer ganz neuen Wahrnehmung eine neue Herangehensweise an das Leben erschaffen zu müssen. Am Ende unserer Reise gestand uns unser Lehrer, dass wir in über 17 Jahren die ersten Schüler waren, die die Ausbildung gemeinsam begonnen und immer noch als Freunde beendet hatten – der Beweis dafür, wie stark sich Heilsteine auf unsere emotionale Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken. Wir waren willens und wir waren in der Lage und wir hießen die Steine als Lehrer willkommen. Wir ließen uns von diesen Werkzeugen der emotionalen Unterstützung durch alle Mühen und Freuden unserer inneren und äußeren Realität navigieren.

Bei der Arbeit mit Heilsteinen und Mineralien werden Sie feststellen, dass sie Sie zu unterschiedlichen Zeiten in Ihrem Leben unterschiedlich beeinflussen.



In dem Maße, in dem Sie wachsen und sich verändern, werden sich auch die Energie der Steine und Ihre Verbindung zu ihnen verändern. Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Lehrer, heißt es. So ging es uns auch mit unseren Lehrern, sowohl den mineralischen als auch den menschlichen. Manchmal sind wir noch nicht gleich bereit für einen bestimmten Stein, manchmal dauert es etwas, bis er auf sich aufmerksam macht. Auch bei uns finden sich Steine, mit denen wir noch nie gearbeitet haben!

Dieses Buch versteht sich als Sprungbrett, es will Sie dort abholen, wo Sie gerade sind. Bei sehr heftigen Emotionen brauchen wir manchmal Hilfe, um zu erkennen, wie es weitergehen soll. Dieses Buch soll Ihnen Balsam und Unterstützung auf Ihrer Reise sein. Vielleicht hält es auch die eine oder andere Botschaft für Sie bereit oder bestätigt, was Sie intuitiv

bereits wussten. Es lädt Sie ein, Ihre emotionale Intelligenz zu kultivieren und Ihr Heilsteinwissen auch über dieses Buch hinaus auszudehnen. Jede Heilreise ist individuell und einzigartig; letztendlich geht es darum, eine lebendige Beziehung zu den Steinen aufzubauen. Eine gute emotionale Gesundheit fördert unser Selbstwertgefühl, unsere Beziehungen, unsere berufliche Laufbahn und unsere Entschlusskraft. Sie hat die Macht, unseren Umgang mit den Prüfungen des Lebens zu verändern. Sie macht uns schlicht zu besseren Menschen. Durch sie können wir unserer Gutherzigkeit Ausdruck verleihen und der Gemeinschaft etwas zurückgeben.

Bei Ihren sicherlich erlebnisreichen Streifzügen durch die Welt der Heilsteine und Mineralien wünschen wir Ihnen von Herzen das Beste. Und wir würden auf Instagram unter [@gemstonestories](https://www.instagram.com/gemstonestories) gern hören, wie es Ihnen dabei ergangen ist.

