

# Paulas welt der Gefühle 4

Fühlgeschichten und Innenreisen für  
einen heilsamen Kontakt mit dir und deinem Tier



© Der Lesekörbchenverlag 2020

Autorin: Sarina Falk

Illustration/Design: Sarina Falk

Fotomaterial © Pixabay

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Vorwort

### 2. Infos für die Großen

2.1 Wie ich zur Tierkommunikation kam

2.2 Über die Tierkommunikation

2.3 Erste Kontaktaufnahme mit dem Tier

2.4 Grenzen und Regeln

2.5 Tierkommunikation als Heilungsweg

## 3. Fühlgeschichten mit Innenreisen - Tipps für die Praxis

### 4. Paula erklärt die Übersinne (mit Übung)

4.1 Wie Paulinchen lernte mit Paula zu Sprechen &  
Innenreise in einen magischen Wald (16:42 Min)  
Kreative Fühlübung: „Mein magischer Körper“

4.2 Paulinchen geht auf Klassenfahrt &  
Herzensgespräch mit deinem Tier (15:56 Min)  
Kreative Fühlübung: „Die Botschaft meines Tieres“

4.3 Ich mach dich gesund &  
Heilreise für dein Tier „Der fliegende Teppich“ (16:12 Min)  
Kreative Fühlübung: „Wie fühlst du dich?“

4.4 Wir machen's uns gemütlich &  
Entspannungsreise mit Wilma Wolke „Der blaue Planet“ (16:21 Min)  
Kreative Fühlübung: „Mein sicherer Ort zum Entspannen“

4.5 Ein Besuch im Tierhimmel &  
Eine Reise über die Regenbogenbrücke (16:05 Min)  
Kreative Fühlübung: „So sieht es Tierhimmel aus“

## 5. Nachwort



# 1. Vorwort

Ich begrüße dich ganz herzlich zu „*Paulas Welt der Gefühle 4*“ und freue mich, dass du dich dafür entschieden hast dich, gemeinsam mit deinem Kind, auf eine ganz besondere Art, nämlich auf energetische und feinstoffliche Weise eurem Tier zuzuwenden. Doch bevor es mit den Fühlgeschichten, den Innenreisen und den kreativen Fühlübungen losgeht, möchte ich dich noch über die heilsame und kraftvolle Wirkung eines solchen Umganges informieren. Denn letztendlich profitieren nicht nur die Tiere durch die energetische Verbindung und Kontaktaufnahme, sondern auch wir selbst.

-----

Tiere sind für die allermeisten Kinder von Geburt an wertvolle Wegbegleiter. Dabei muss es sich nicht immer um ein lebendiges Tier handeln. Die meisten von uns bekommen schon als Baby ihr erstes Kuscheltier, welches über viele Jahre Geborgenheit, Schutz und Wärme schenkt. Aber auch in Büchern, Puzzeln, Postkarten, Filmen, Hörspielen oder sogar an den Zimmerwänden finden sich Tiere wieder. Auch bei Ausflügen in den Zoo, in Naturparks, Ponyhöfen oder Wildtierstationen werden Kinderaugen größer und beginnen zu funkeln. Ach, was wäre diese Welt doch ohne Tiere!

Tiere berühren also auf eine ganz besondere Art und Weise und trotzdem haben wir uns teilweise sehr von ihnen abgeschnitten. Wir fühlen uns ohnmächtig und hilflos, wenn das Tier nicht funktioniert, erkrankt oder sich aggressiv oder sonderbar verhält, weil wir nicht gelernt haben seine Sprache in der Tiefe zu verstehen. Mit „*Paulas Welt der Gefühle 4*“ möchte ich dir und deinem Kind deshalb Werkzeuge an die Hand geben, durch die ihr euch mit dem Tier energetisch verbinden könnt. Somit habt ihr die Möglichkeit sein Verhalten nachzuempfinden, die Botschaft dahinter zu erkennen und dementsprechend Veränderung einzuleiten.

Aber auch ihr werdet eine Wandlung an euch bemerken. Denn die energetische Arbeit setzt voraus, dass man sich selbst wieder in der Tiefe begegnet und sich für neue Möglichkeiten öffnet. Nicht umsonst spielen in meinem Leben Tiere (auch die verstorbenen und auch nicht immer meine eigenen) seit vielen Jahren eine große Rolle. Ich sehe sie als liebevolle Heilerwesen die auf dieser Erde sind um uns wieder zu unserem wahren Wesen und zu unseren (multidimensionalen) Potenzialen zurückzuführen. Und da du dich für den Kauf dieses E-Books entschieden hast, wird dich wohl auch dein Tier darauf aufmerksam machen wollen, dass du noch jede Menge ungelebte Fähigkeiten und Möglichkeiten in dir trägst.

„*Paulas Welt der Gefühle 4*“ lädt dich also zum Einen dazu ein, zusammen mit deinem Kind, Zeiten für die innere Einkehr zu erschaffen und mit eurem Tier zu kommunizieren. Zum Anderen werdet ihr durch dieses E-Book aber auch leichter, entspannter, kraftvoller und freier werden. Da durch die Meditationen Energien in Fluss kommen und ihr zudem mehr und mehr spüren werdet, dass ihr auf der energetischen Ebene stets etwas bewirken und verändern könnt...

## Tierkommunikation als Heilungsweg

Wie ich weiter oben schon erwähnt habe, kann die Tierkommunikation nicht nur dem Tier, sondern auch dir selbst sowie deinem Kind tiefe Heilung bringen. In diesem Kapitel möchte ich deshalb nochmal etwas genauer darauf eingehen und dir vermitteln, wie wertvoll ein tieferer Kontakt zu deinem Tier ist.

### 1. Tiere führen uns zu unseren natürlichen Fähigkeiten zurück

Durch die Tierkommunikation kommen wir (wieder), mit den vielleicht längst vergessen Übersinnen in Kontakt und öffnen auch dem Kind einen Raum diese Ressourcen zu stärken und bewusst zu nutzen. Da diese Übersinne ein ganz natürlicher Teil von uns sind, halten wir den Energiefluss automatisch in Bewegung – wir schneiden uns also nicht (weiterhin) von uns selbst ab.

Was meinst du würde passieren, wenn wir uns die Nase abklemmen oder, falls das möglich wäre, den Geschmackssinn abstellen. Genau, wir könnten die Welt nicht vollkommen erfassen sowie begreifen und würden daher nur eine begrenzte Version von dem, was eigentlich möglich ist wahrnehmen. Deshalb ist es sehr heilsam die Übersinne einzusetzen, da wir somit wieder mit einem Teil von uns in Berührung kommen, der vielleicht auch über viele Generationen hinweg verdrängt, abgelehnt oder missachtet wurde.

Letztendlich besteht alles aus Energie und auch wir Menschen sind nichts anderes als ein wandelndes Energiefeld. Machen wir uns eng und ziehen uns zusammen, kann unsere Energie nicht fließen und es kommt zu unsichtbaren Blockaden im System. Werden wir aber weit und dehnen uns aus, kommt/bleibt auch unsere Energie in Fluss.

In Kapitel 4 wird Paula deinem Kind die Übersinne nochmal etwas genauer erklären und auch eine Übung vorstellen, mit der ihr sie spielerisch trainieren könnt.

### 2. Tiere zeigen uns unsere Themen

Wie du weiter oben, anhand des Beispiels meiner verstorbenen Hündin lesen konntest, bringt uns die Botschaft der Tiere bzw. die Kommunikation mit ihnen auch dazu die eigenen Bedürfnisse und Vorlieben wiederzuentdecken. Denn unsere Tiere spiegeln uns letztendlich immer in unseren Themen und in unserer Energie.

Viele Menschen haben sich an ein bestimmtes Körper- oder Lebensgefühl gewöhnt und empfinden es daher als völlig natürlich stets angespannt oder gestresst zu sein. Sie spüren sich also nicht mehr wirklich, da sich in ihnen über die Jahre so viel Druck, Härte und Enge angesammelt hat und diese Energie somit ganz normal geworden ist. Tiere zeigen somit auf, wo wir den Kontakt zu unserem Wesen, welches von Natur aus leicht, unbegrenzt und freischwingend ist, verloren haben. Denn über die Verbindung beginnen wir uns selbst wieder zu spüren und können somit (wieder) einen Zugang zu unseren wahren Bedürfnissen und auch zu unserem Körper finden.

Wenn das Verhalten deines Tieres also eine Veränderung im Handeln und Denken fordert, versuche dich dafür zu öffnen, dass es dir damit etwas Gutes tun möchte....

*Leseprobe aus Paulas Welt der Gefühle 4, © Der Lesekörbchenverlag*

### 3. Fühlgeschichten und Innenreisen



Fühlgeschichten und Innenreisen sind wunderbare Werkzeuge um sich mit sich selbst, mit den Tieren und auch mit den Übersinnen zu verbinden. Sie laden nicht nur zum Abtauchen, Entspannen und Träumen ein, sondern fördern auch nachhaltig eine tiefe Verbindung mit den eigenen und mit den Gefühlen des Tieres. In diesem Kapitel findest du einige Anregungen, welche dir dabei helfen können, die Zeit mit deinem Kind von Anfang an angenehm und wohltuend zu gestalten.

Um also mit dem Tier in einen Kontakt zu treten, erschafft euch zunächst einen gemütlichen und ruhigen Rahmen. Brennende Kerzen, gedimmtes Licht, weiche Kissen, frische Luft oder beruhigende Düfte tragen beispielsweise zu einer entspannten Atmosphäre bei. Denn gerade auch das Öffnen des Herzraumes erfordert Vertrauen und Hingabe und somit einen sicheren und angenehmen, äußeren Raum.

Ihr könnt euch das Bild des Tieres zunächst anschauen, es vor euch legen und dann die Augen schließen. Die Innenreisen können im Sitzen oder Liegen stattfinden. Hört da einfach auf euren Körper und auf euer Gefühl. Je nachdem wie intensiv ihr mit den Innenreisen arbeitet und wie leicht euch die feinstoffliche Kontaktaufnahme fällt, braucht ihr längerfristig auch nicht zwangsläufig ein Bild von eurem Tier um mit ihm in Kontakt zu treten.

Bei den Innenreisen lenke ich den Fokus immer wieder auf das bewusste und sanfte Atmen. Denn der weiche Atem ist ein sehr wertvolles Werkzeug um aus der Verstandesebene immer mehr ins Herz und ins Innere spüren und wahrnehmen zu kommen. Ihr könnt euch den Atem auch wie einen fließenden Bach oder einen glitzernden Wasserfall vorstellen, der euch ganz sanft in die inneren Welten und zu eurem Herzen treibt.

Wenn die Konzentration deines Kindes, gerade am Anfang der Innenreise, noch nicht so lange anhält, kannst du auch ganz kurze Atemübungen mit ihm machen - so wie ich sie zu Beginn der Innenreisen aufgeschrieben habe. So kann sich dein Kind ganz langsam an...

Hier bekommst du nun noch einen kleinen Überblick über die Innenreisen und bei welchen Themen sie eingesetzt werden können:

### Innenreise in einen magischen Wald

Bei dieser Reise wird sich das Kind in einen magischen Wald begeben und sich selbst in einen kraftvollen, festverwurzelten Baum verwandeln. Dann wird ein silber-glitzernder Regen das Kind durchfluten und alle Blockaden aus seinem Energiefeld hinausfließen lassen. Zum Ende wird das Kind in eine goldene Sonne hineintreten und einen sicheren und heilsamen Raum entstehen lassen. Diese Innenreise dient als Vorbereitung für die Tierkommunikation und schenkt dem Kind Sicherheit, Klärung, Raum und Schutz. Gerne kann sie auch nach einem Tiergespräch oder zur Entspannung eingesetzt werden.

### Herzensgespräch mit deinem Tier

Bei dieser Innenreise wird sich das Kind mit seinem Tier auf einer Wiese treffen und sich von dort aus über die Herzesebene mit ihm verbinden. So ist es ihm möglich Informationen zu dem Tier zu senden aber auch dessen Antworten und Botschaften wahrzunehmen und zu verstehen. Diese Innenreise eignet sich ideal, um zu dem Tier eine tiefe Verbindung aufzubauen und eine liebevolle Basis zu erschaffen. Aber auch das Kind findet durch diese Reise einen tieferen Zugang zu sich selbst, zu seinen Gefühlen und zu seinem Herzen was ihm Sicherheit, Kraft und Vertrauen schenken kann.

### Heilreise für dein Tier „Der fliegende Teppich“

Bei dieser Reise wird es sich das Kind mit seinem Tier auf einem fliegenden Teppich gemütlich machen. Dieser Teppich ist ganz grün und wird die beiden nun in die Lüfte, durch einen grün-leuchtenden Nebel und zu einer goldenen Sonne tragen. Der grüne Nebel wird dabei in die Körper hineinfließen und die Selbstheilungskräfte mobilisieren. Das Licht der Sonne wird durch die Hand des Kindes in den Tierkörper geleitet und diesen mit neuer Kraft versorgen. Diese Innenreise kann bei Erschöpfung oder Erkrankung des Tieres aber auch generell zum Ausbalancieren, Aufbau oder Krafttanken genutzt werden.

### Entspannungsreise mit Wilma Wolke „Der blaue Planet“

Bei dieser Innenreise wird das Kind mit seinem Tier auf Wilma Wolke zu einem blauen Planeten reisen. Dort werden es sich die beiden gemütlich machen und ihre Körper mit der blauen Farbe füllen. Zum Ende werden stressige Gefühle mit einem silber-glitzernden Sternenregen durchflutet und gelöst. Diese Innenreise kann nach stressigen Ereignissen gemacht oder aber auch zum Einschlafen genutzt werden. Da das Kind sein Tier imaginär mit auf die Reise nimmt, können sich auch bei ihm Anspannungen lösen.

### Eine Reise über die Regenbogenbrücke

Bei dieser Reise wird sich das Kind über eine Regenbogenbrücke begeben und dahinter seinen verstorbenen Freund auf einer Wolke treffen. Es kann ihm Fragen stellen, Botschaften übermitteln und sich einen Eindruck von der neuen Welt seines Tieres verschaffen. Diese Innenreise kann nach dem Tod eines Tieres (egal wie lange dieser zurückliegt) zur Trauerverarbeitung angewendet werden. Zudem hilft sie den Tod, als nichts Trennendes zu erfahren. Das Kind kann seinen Freund jederzeit aufsuchen und mit ihm Zeit verbringen woraus es jede Menge Kraft, Vertrauen und Sicherheit schöpfen kann.

*Leseprobe aus Paulas Welt der Gefühle 4, © Der Lesekörbchenverlag*

## 4. Paula erklärt die Übersinne

Hallo mein Name ist Paula. Ich freue mich sehr, dass du in meiner Welt vorbeischaust und wir so ganz viel Zeit miteinander verbringen können. Falls wir uns bislang noch nie getroffen haben, möchte ich dir zunächst gerne ein bisschen was über mich erzählen!

Wie du vielleicht weißt, bin ich ein kleiner Hund und habe einen braunen Fleck um mein linkes Auge. Daran kannst du mich gut erkennen aber auch an meinen bunten Halstüchern, die ich so gerne trage. Davon habe ich jede Menge und deshalb kann ich mich an jedem Morgen für eine neue Farbe entscheiden. Ist das nicht toll?

Meine beste Freundin ist mein Frauchen Paulinchen und zusammen erleben wir die unglaublichsten Abenteuer. Ganz besonders mögen wir es uns mit anderen Tieren zu unterhalten, das macht uns sehr viel Freude - obwohl wir ja alle eine andere Sprache sprechen. Meine Freunde wie die kleine Schnecke, den roten Wurm oder das Pferd Hotihü verstehen ich und auch mein Frauchen jedoch mittlerweile schon richtig gut.

Vielleicht hast ja auch du schon einmal mit einem Tier gesprochen? Wenn du magst, dann kann ich dir auch gerne beibringen die Botschaften, die dein Tier auch an dich hat, zu verstehen. Dafür benötigen wir jedoch eine unsichtbare Sprache, die wir uns dann von Herz zu Herz zusenden können.

*Es ist fast so, als würdest du telefonieren. Jedoch hältst du keinen Hörer, sondern legst eine Hand auf dein Herz. Zwischen deinem Herzen und dem Herzen deines Tieres entsteht dann eine Telefonleitung durch die ihr euch Bilder, Gefühle, Gerüche, Geschmäcker oder auch Worte schicken könnt. Das nennen wir dann **Hellfühlen**, **Hellsehen**, **Hellhören**, **Hellriechen** oder auch **Hellschmecken**...*

*LeSeprobe aus Paulas Welt der Gefühle 4, © Der LeSeKörbchenverlag*



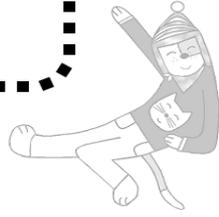
# MEIN MAGISCHER KÖRPER

1. SO STEHT MEIN KÖRPER VOR DER  
REISE IN DEN MAGISCHEN WALD AUS...

2. SO SIEHT MEIN KÖRPER NACH DER  
REISE IN DEN MAGISCHEN WALD AUS...

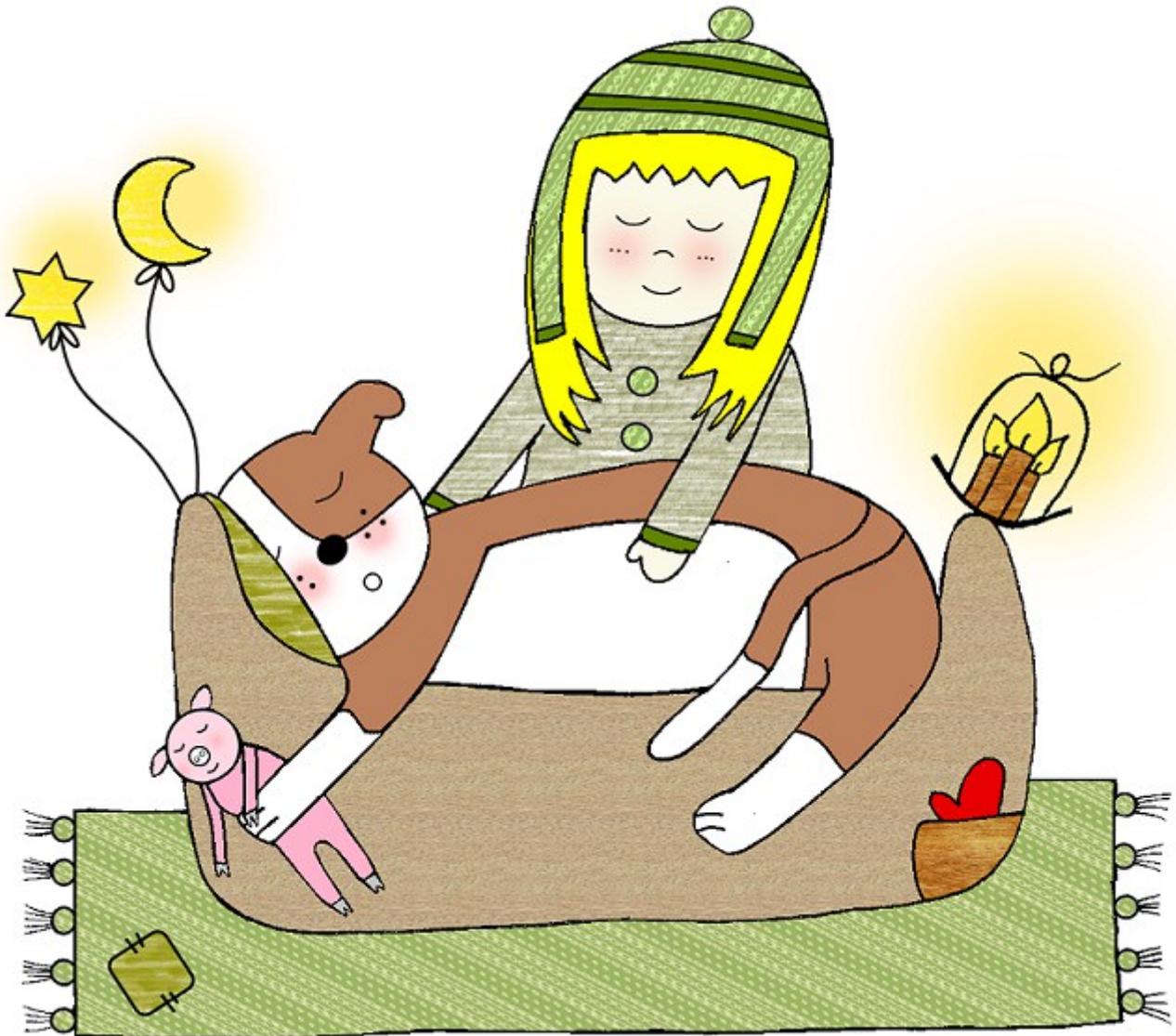
Der LESEKÖRBBCHENVERLAG

Der LESEKÖRCHENVERLAG



DER MAGISCHE WALD KANN DEINEN KÖRPER VERWANDELN!

## 4.3 Ich mach' dich gesund



Es war Wochenende und ein milder Frühlingmorgen. Die Sonne lachte hell vom Himmel und die ersten Vögel zwitscherten fröhliche Lieder. Paulinchen wurde von ihrem Gesang geweckt und streckte und reckte sich ordentlich aus. „Was für ein herrlicher Tag“, dachte sie und freute sich schon auf den Morgenspaziergang, den sie gleich mit Paula machen würde. Paulinchen schaute neben sich und merkte, dass Paula nicht wie gewöhnlich an ihrer Seite lag. Sie blickte vom Bett in Paulas Hundekörbchen und erblickte dort ihre Hündin, die wie ein Wollkneul zusammengekuschelt tief und fest schlief.

Paulinchen stand langsam auf und schlich zu Paulas Bettchen. „Guten Morgen Paula“, flüsterte sie, „es ist Zeit aufzustehen.“ Doch Paula rührte sich nicht. Paulinchen strich ihrer Hündin sanft übers Fell und spürte ganz deutlich, dass mit ihr etwas nicht in Ordnung war. Dann ging sie in die Küche und kam mit einer Schale Wasser und einer Hand voller Leckerlis zurück. Paula hob kurz ihr Köpfchen und schaute ihr Frauchen mit hängenden Augen an. Inzwischen war auch Paulinchens Mama ins Kinderzimmer gekommen. „Was ist los?“, fragt sie etwas besorgt, denn natürlich war ihr aufgefallen, dass sich die beiden...

*Leseprobe aus Paulas Welt der Gefühle 4, © Der Lesekörbchenverlag*

## Entspannungsreise mit Wilma Wolke: „Der blaue Planet“

Lege oder setze dich gemütlich hin und schließe deine Augen. Heute darfst du mit deinem Tier auf Wilma Wolke zu einem wunderschönen Planeten reisen und dich dabei vollkommen entspannen. Und so beginne nun tief und sanft in deinen Körper hinein zu atmen. Beim Einatmen bewegt sich dein Bauch wie ein Ballon nach außen und beim Ausatmen geht der Bauch wieder nach innen zurück und der Ballon wird wieder ganz klein. Mit jedem sanften Atemzug sinkst du nun tiefer und tiefer in deinen Körper hinein. Alles ist ganz still und friedlich und du spürst eine Ruhe, die sich nun immer mehr in dir und auch in deinem Tier ausbreitet.

Plötzlich entdeckst du die kleine, weiche Wolke Wilma, die mit jedem Atemzug näher und näher zu euch schwebt. Gleich ist Wilma da und so atme nochmal tief ein und aus, dann ist Wilma auch schon bei euch angekommen.

Jetzt stelle dir vor wie du mit deinem Tier auf die kleine Wolke steigst und wie ihr euren Körper achtsam auf ihr niederlegt. Die kleine Wolke ist so kuschelig weich und ihr beide macht es euch so richtig gemütlich. Dann kann es auch schon losgehen und Wilma schwebt höher und höher in den Himmel hinauf. Du blickst nach unten und siehst wie sich die Erde von euch verabschiedet und immer kleiner wird. Du weißt, dass ihr hier auf der kleinen Wolke sicher seid und auch dein Tier fühlt die Geborgenheit die Wilma euch schenkt.

In der Ferne erblickst du nun einen kleinen Planeten. Dieser strahlt so schön in einer blauen Farbe und ist mit vielen, silber- glitzernden Sternen umringt. Wilma trägt euch ganz sanft zu dem Planeten hin und als ihr angekommen seid, steigt ihr achtsam von ihr hinunter.

Dein Tier ist an deiner Seite und ihr beide schaut euch etwas auf dem Planeten um. Überall entdeckt ihr blau-funkelnde Kissen und Decken und auch der Boden ist ganz blau und samtweich. Mit jedem Schritt, den ihr nun geht, beginnt das beruhigende Blau in euren Körper hineinzuströmen. Es steigt durch eure Füße in eure Beine und fließt weiter in euren Bauch, in euren Rücken, in eure Brust, in eure Arme und dann in euren Kopf. Du spürst wie viel Ruhe sich durch die blaue Farbe in dir ausbreitet und wie sich auch dein Tier immer mehr entspannt.

Jetzt sucht ihr euch einen gemütlichen Platz und kuschelt euch in die blauen Kissen und Decken hinein. Dann beginnen die silber- glitzernden Sterne auf euch zu regnen und alle Anspannung, alle Sorgen und allen Stress aus euch hinaus zu spülen. Dein Tier schmiegt sich liebevoll an dich und ist dir sehr dankbar, dass du es auf diese wunderschöne Reise mitgenommen hast. Und so atmest du weiter ein und aus und genießt mit deinem Tier die erholsame Zeit und die entspannende Wirkung des Sternenregens.

Plötzlich siehst du die kleine Wolke, die direkt vor deiner Nase schwebt. Nun wird es Zeit zurückzufliegen doch die erholsame Wirkung der blauen Farbe und auch des silber- glitzernden Sternenregens dürft ihr mitnehmen. So steigt ihr auf die kleine Wolke auf, die euch jetzt langsam auf die Erde zurückbringt...