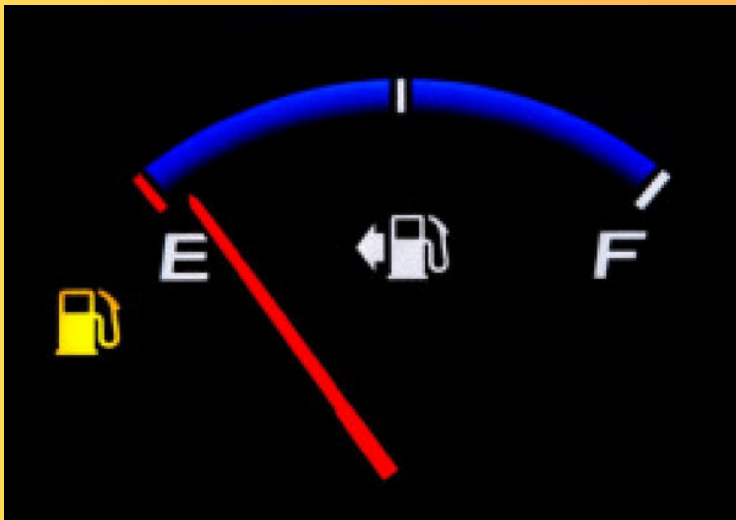


Raus aus Erschöpfung & Selbstsabotage



Polaritäts-Umkehrungen erkennen und auflösen

Angelika King, Diplom Psychologin

Inhaltsverzeichnis

01

Warum du dir manchmal selbst im Weg stehst

02

Was ist eine Polaritäts-Umkehrung?

03

Wie du erkennst, ob du (oder dein Klient) in einer Polaritäts-Umkehrung steckt

04

Klopfübung zur energetischen Neu-Orientierung

05

Der nächste Schritt in deine Energie-Klarheit

WENN DER WILLE DA IST - ABER NICHTS FUNKTIONIERT

Kennst du das? Du willst dich verändern, loslassen, heilen – und irgendetwas in dir zieht in die entgegengesetzte Richtung.

Du weißt, was zu tun wäre, und tust es trotzdem nicht.

Dieses innere Hin- und Her nennt man **Selbstsabotage**.

Doch was viele nicht wissen: Selbstsabotage ist oft kein psychologisches Problem, sondern **eine gestörte energetische Ausrichtung**.

Wenn dein Energiesystem „verkehrt herum“ läuft, arbeitet es gegen dich.

💡 *Erkenne: Es liegt nicht an dir – sondern an einer gestörten energetischen Ausrichtung.*

WENN DEINE ENERGIE VERKEHRT HERUM FLIESST

Unser Körper und auch unser Bewusstsein arbeiten **elektrisch**. Jede Zelle, jedes Organ, jeder Gedanke ist Teil eines fein abgestimmten Energie- und Informations-Systems.

Wenn dieses System harmonisch fließt, fühlst du dich **klar, lebendig, fokussiert und handlungsfähig**.

Doch wenn du dauerhaft unter **Stress, Druck oder emotionaler Belastung** stehst, kann sich dein System energetisch umkehren. Wie bei einem Magneten, dessen Pole vertauscht wurden. Dann läuft der Strom sozusagen rückwärts. Das ist die sogenannte **Polaritäts-Umkehrung**.

Du bist erschöpft, gereizt oder innerlich blockiert und fühlst dich, als ob du gegen dich selbst ankämpfst. Trotz aller Bemühungen passiert nichts oder sogar das Gegenteil dessen, was du willst:

 Eine Polaritäts-Umkehrung ist wie ein Radio mit falsch eingelegten Batterien – es bleibt still, egal wie laut du aufdrehst.

EINE KORREKTUR BZW. UMKEHR DER POLARITÄTS-UMKEHRUNG(EN) IST MÖGLICH

Du willst Heilung, aber dein System sendet das Gegenteil. Du wünschst dir Erfolg, aber dein inneres System ist auf Misserfolg ausgerichtet.

Dein Feld sendet „**Blockade**“.

Die gute Nachricht:

Polaritäts-Umkehrungen sind “heilbar”.

Das heißt: du kannst sie korrigieren und bewirken, dass die Energie wieder in die richtige Richtung fließt.

Energetische Umkehrungen können in wenigen Minuten korrigiert werden - wenn du weißt, wo und wie du ansetzt.

Doch dazu muss die Polaritäts-Umkehrung zunächst einmal erkannt werden.

 *Eine Korrektur der Polaritäts-Umkehrung(en) ist möglich und das meist in wenigen Minuten!*

WIE DU ERKENNST, OB DU (ODER DEIN KLIENT) IN EINER POLARITÄTS-UMKEHRUNG STECKT

TYPISCHE ANZEICHEN EINER ENERGETISCHEN UMKEHR

Polaritäts-Umkehrungen sind tückisch, weil sie sich nicht wie klassische Krankheitssymptome zeigen.

Man fühlt sich nicht “krank” - eher **blockiert, erschöpft, neben sich stehend oder irgendwie verkehrt.**

Möglicherweise hat man schon einiges versucht, was helfen sollte, aber nichts scheint wirklich und dauerhaft zu funktionieren.

Typische ANZEICHEN für eine **Polaritäts-Umkehrung**:

- Du fühlst dich ständig müde und erschöpft, auch nach ausreichend Schlaf
- Du sabotierst dich selbst, obwohl du dich bemühst
- Du hast das Gefühl, auf der Stelle zu treten, egal, wie sehr du dich anstrengst
- Projekte, die kurz vor dem Erfolg scheitern
- Toxische Beziehungen oder negative Verhaltensmuster, die sich ständig wiederholen
- Du hast das Gefühl “neben dir zu stehen” und nicht mehr du selbst zu sein

Wenn du Therapeut:in, Coach oder Energetiker bist, erkennst du eine mögliche **Polaritäts-Umkehrung bei deinen Klient:innen** oft daran, dass:

- Methoden, die sonst zuverlässig wirken, plötzlich ins Leere laufen und nicht funktionieren
- Fortschritte unerklärlich stagnieren
- Emotionale Verwirrung oder „verkehrte“ Reaktionen

MINI-REFLEXION

Notiere hier **Situationen**, in denen du dich selbst ausbremsst oder andere Anzeichen für eine energetische Umkehrung entdeckst...

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

DEINE 3-MINUTEN-ÜBUNG ZUM UMPOLEN

Wenn du das Gefühl hast, dass deine Energie blockiert ist, kannst du sie mit dieser einfachen Klopfsequenz selbst wieder harmonisieren.

💡 *Du musst dich nicht reparieren – nur deine Energie wieder richtig ausrichten.*

So geht's:

💎 **1. Fokus:** Denke an das, was dich blockiert. Atme ruhig.

💎 **2. Klopfen:** Mit den Fingern der einen Hand rhythmisch auf die **Handkante der anderen** (Karatepunkt) klopfen. Sage dazu: „Auch wenn ein Teil in mir blockiert ist, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin. Und ich bin bereit, meine Energie jetzt wieder richtig auszurichten.“

💎 **3. Verstärkung:**

- **Unter der Nase klopfen** (über der Oberlippe)
- **Wunden Punkt** unterhalb des Schlüsselbeins sanft massieren

💎 **4. Integration:**

- Hand aufs Herz. Sage dazu: „Ich richte meine Energie jetzt auf **Klarheit, Heilung, Freude und Leichtigkeit** aus.“

💎 **5. Nachspüren:**

Wie fühlt es sich JETZT an, wenn du an das Thema denkst?

Fazit & Einladung

Der nächste Schritt in deine Energie-Klarheit

Wenn du tiefer verstehen willst, warum Polaritäts-Umkehrungen so oft Veränderungsprozesse blockieren – und wie du sie sicher diagnostizierst und korrigierst – dann entdecke meinen

Video-Kurs:

Das Selbstsabotage-Phänomen der Polaritäts-Umkehrungen. Diagnose & Behandlungsmöglichkeiten

[Hier klicken, um mehr zu erfahren >>>](#)

Über die Autorin:

Angelika King

Diplom Psychologin, NLP-Lehrtrainerin, Therapeutin/Coach, Autorin und Weiterentwicklerin der Timeline-Methode und des EnergieklärungsCode.

 www.angelikaking.de

 kontakt@angelikaking.de