



# Leseprobe

Maryan Stone

**Energievampire  
erkennen, meiden,  
abwehren**

Mit großem Energietest

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



---

Seiten: 272

Erscheinungstermin: 08. Februar 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Wirksamer Immunschutz gegen negative Kräfte, die verunsichern und schwächen**

Energievampirismus ist ein typisches Phänomen des modernen Alltags. Und es kann jeden treffen! Es ist die Ausstrahlung anderer Menschen, Orte oder Situationen, die oft unsere eigene Lebensenergie anzapft. Was fehlt, ist ein funktionierender Schutz. Gegen bewusste oder unbewusste Energieräuber bietet dieses Buch die wirksamsten psychologischen und energetischen Abwehrtechniken, die wirklich funktionieren.

### **Autor**

## **Maryan Stone**

---

Die Psychotherapeutin (geb. 1967 in Perth/Westaustralien) beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit den großen Geheimlehren der Welt. Ausgedehnte Forschungsreisen führten sie u. a. in das Hochland Guatemalas, wo sie tiefe Einblicke in die Mysterientradition der Maya erlangte, sowie zu den Aborigines, die noch in fast unzugänglichen Gebieten ihres Heimatlandes leben, und deren ungewöhnliche psychische Fähigkeiten sie studierte. Vor diesem Hintergrund entwickelte sie, in Verbindung mit moderner Psychologie, ihre persönliche Methode zum bewussten Umgang mit grenzwissenschaftlichen Phänomenen.

### *Die Autorin*

Maryan Stone (geb. 1967 in Perth/Westaustralien), Psychotherapeutin, beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit den großen Geheimlehren der Welt. Ausgedehnte Forschungsreisen führten sie u. a. in das Hochland Guatemalas, wo sie tiefe Einblicke in die Mysterientradition der Maya erlangte, sowie zu den Aborigines, die noch in fast unzugänglichen Gebieten ihres Heimatlandes leben, und deren ungewöhnliche psychische Fähigkeiten sie studierte. Vor diesem Hintergrund entwickelte sie, in Verbindung mit moderner Psychologie, ihre persönliche Methode zum bewussten Umgang mit grenzwissenschaftlichen Phänomenen.

# Inhalt

<b>Vampire saugen nicht nur Blut ...</b> .....	7
Energie-Vampirismus - was ist das? .....	9
Die gute Nachricht: Wer die Gefahr kennt, kann sich schützen! .....	20
<b>Der große Energie-Vampir-Test</b> .....	23
Ihre aktuelle Lage: Energie-Vampire in Sicht? .....	24
Der (Energie-)Vampir im Keller .....	27
Wer ist Ihr Energie-Vampir? .....	32
Geisterstunden .....	36
Spukschlösser und Energie-Friedhöfe .....	39
<b>Energie-Vampire und solche, die es werden wollen</b> ...	43
Der Biss der Angst .....	43
Kein Energie-Vampir ist wirklich böse .....	45
Die Methoden der Energie-Vampire: »Saug-Techniken« ..	53
Die verschiedenen Typen von Energie-Vampiren .....	66
Kurz nach Mitternacht ... .....	89
Opfer-Typen: Wer am stärksten gefährdet ist .....	96
<b>Ein Vampir an meiner Seite ...</b> .....	103
Unsichtbare Energie-Vampire .....	104
Auf Vampir-Jagd .....	109

Sonntags bei Schwiegermutter ...	111
Angriffe aus der geistigen Welt	121
Ihre besonders sensiblen Stunden	128
Kein Grund zur Panik!	135

### **Transsylvanien, Supermärkte und**

<b>andere Vampir-Zentren</b>	137
Die Wissenschaft vom guten Platz – und vom schlechten ...	138
Achtung, Gefahrenzone!	146
Test: »Welcher Ort belastet mich am meisten?«	158

### **Psychische Gegenmaßnahmen**

Ein Korb für alle Energie-Vampire	164
Geistiges T'ai Chi	171
Aktive Abwehr – Die besten Strategien	183

### **Energetische Gegenmaßnahmen**

Ihre Aura und die Kunst, sie zu stärken	213
Schützen Sie Ihre Chakras!	224
Schutzzeichen gegen Energie-Vampire	228
Es muss nicht immer Knoblauch sein	237
Die Kraft der Heilsteine	247
Vampire tragen immer Schwarz ...	253

### **Wenn es schon passiert ist:**

<b>Wie Sie Ihre Reserven wieder aufladen</b>	261
Schneller Schutz vor Mangel-Symptomen	262

## Vampire saugen nicht nur Blut ...

Graf Dracula erhebt sich um Mitternacht aus seiner Gruft, um Jagd auf das Blut seiner unschuldigen Opfer zu machen ...

Jeder kennt den Mythos von den blutsaugenden Vampiren auf ihren düsteren Schlössern – doch wer weiß, wie er wohl entstanden ist? Vielleicht ist der Blutdurst der »lebenden Toten« ursprünglich ja nur ein Bild für etwas viel Reales gewesen: zum Beispiel für Energieräuber, die den Menschen zwar nicht ihr Blut, dafür aber ihre Lebensenergie abzapfen ... Und was für ein besseres Symbol könnte es für diese Lebensenergie auch geben als unser Blut, das Lebenselixier schlechthin?

Was mich betrifft, so war ich früher das ideale Opfer für jede Art von Vampir: In einem Vampirfilm wäre ich die junge Frau im viel zu tief ausgeschnittenen Nachthemd gewesen, die Graf Dracula trotz aller Warnungen für einen missverstandenen, sympathischen Exoten gehalten und die Balkontüren vor dem Schlafengehen weit geöffnet hätte ...

Im wirklichen Leben ließen mich meine Offenheit und Gütmütigkeit ebenfalls mehr als einmal zum Opfer aller möglichen »Blutsauger« werden – ich hatte immer ein offenes Ohr für die Probleme all meiner echten oder angeblichen Freunde, mehr als einmal habe ich mir von geschickten Verkäufern allerlei unnötiges Zeug aufschwätzen lassen, und wenn es um die Liebe ging, war ich schlichtweg blind für alle warnenden Vorzeichen. Und regelmäßig war ich am Ende meiner Kräfte,

weil ich mich anderen zuliebe innerlich zerrissen und völlig verausgabt hatte.

Diese Zeiten sind zum Glück schon lange vorbei! Eines Tages wurde mir bewusst, dass ich mit meiner Energie offensichtlich nicht nur mich, sondern auch eine Menge heimlicher Schmarotzer versorgte, und dass das so nicht weitergehen konnte – mir blieb dabei kaum genug Kraft und Energie für mich selbst und um mein Leben nach meinen Wünschen zu führen. Also habe ich dem Ganzen einen Riegel vorgeschoben und Gegenmaßnahmen, mit denen ich den ständigen Energieverlust wirkungsvoll abstellen konnte, gesucht – und auch gefunden. Und ich musste dabei feststellen, dass der Mythos von den Vampiren leider nicht nur ins Reich der Fantasie gehört – auf energetischer Ebene ist er ein sehr konkretes und nur allzu alltägliches Phänomen, das jeden von uns mehr oder weniger stark betrifft.

*Der Vergleich mit Hollywoods blutrünstigen Vampiren mag zunächst vielleicht seltsam klingen, ist nach meinen Erfahrungen jedoch sehr treffend:*

- *Energie-Vampire haben zwar keine spitzen Zähne, aber auch sie saugen ihr Opfer kräftig aus – allerdings auf energetischer Ebene.*
- *Echte Energie-Vampire sind ebenso geschickt wie ihre Leinwand-Kollegen, wenn es darum geht, ein Opfer anzulocken und in ihre Gewalt zu bringen.*
- *Energie-Vampire bevorzugen arglose Opfer, mit denen sie spielen können wie die Katze mit der Maus.*
- *Energie-Vampire manipulieren ihre Opfer gerne, indem sie sie um Kopf und Kragen reden – nicht ganz so elegant wie bei telepathischer Kontrolle, aber fast ebenso effektiv.*
- *Energie-Vampire können auch mit (farbigem) Licht, Symbolen, Schutzzeichen und bestimmten Gerüchen (allerdings ist es nur selten*

*Knoblauch) wirkungsvoll gebannt werden – obwohl sie dadurch zum Glück nicht zu Staub zerfallen.*

Graf Dracula und seine Freunde mögen mir verzeihen, wenn ich sie gelegentlich als anschauliches Vergleichsmaterial heranziehe – aber sie regen die Vorstellungskraft einfach besser an als trockene Worte und helfen so dabei, die Zusammenhänge schneller zu erkennen.

Natürlich wissen wir alle, dass man um düstere transsylvanische Schlösser und ihre Bewohner bei Anbruch der Dunkelheit einen großen Bogen machen sollte. Dass es jedoch auch andere, ganz alltägliche »Vampire« gibt, die uns unsere Lebenskraft rauben und damit ebenfalls großen Schaden anrichten, müssen wir dagegen erst noch so weit verinnerlichen, dass wir sie jederzeit souverän abwehren können. Und genau dabei möchte ich Ihnen mit diesem Buch helfen.

## **Energie-Vampirismus – was ist das?**

»Energie-Vampirismus« ist die anschaulichste Bezeichnung für einen Vorgang, den wir normalerweise nur an seinen Folgen erkennen können: Energie-Vampire entziehen anderen Lebewesen ihre Lebensenergie, um ihren eigenen Energievorrat damit aufzufüllen. Energie-Vampire lassen ihre Opfer im Unterschied zu Graf Dracula natürlich lebendig zurück – ihre Opfer werden durch den Energieverlust jedoch geschwächt. Bei starken oder lang anhaltenden Angriffen kann es dann eine ganze Weile dauern, bis der Energieverlust wieder ausgeglichen ist.

Jeder Verlust von Lebensenergie kann eine ganze Reihe von physischen und psychischen Symptomen hervorrufen: Nieder-



geschlagenheit, Lustlosigkeit, Gereiztheit, allgemeines Desinteresse an seinen Mitmenschen und an allem, was um einen herum vorgeht, aber auch ständige Müdigkeit, Erschöpfungszustände und eine Reihe von klassischen Stress-Symptomen können durch den Angriff eines Energie-Vampirs ausgelöst werden.

Wie der Name schon sagt, ist die Lebensenergie die Grundlage unseres gesamten Daseins, also sowohl aller körperlichen als auch aller seelischen und geistigen Prozesse. Daraus erklärt sich auch die Vielzahl von Symptomen, die ein Mangel an Lebensenergie mit sich bringen kann.

## **Das Geheimnis der Lebensenergie**

Die universelle Lebensenergie ist eine kosmische Urkraft, die das gesamte Universum durchdringt: alle Lebewesen, alle Pflanzen und sogar scheinbar leblose Materie wie Stein, Holz oder Wasser basieren auf feinstofflicher Ebene auf dieser Energie. Alle Wesen und Dinge im Universum stehen dabei in einem ständigen energetischen Austausch miteinander. Dabei ist die universelle Lebensenergie die Grundlage – der Stoff, aus dem das Leben ist.

Auch für den Menschen ist die universelle Lebensenergie essenziell: Ebenso wie unsere Zellen ständig mit Sauerstoff versorgt werden müssen, benötigen auch Körper, Seele und Geist Lebensenergie, die immer wieder neu zugeführt werden muss, da es sonst zu zahlreichen Beschwerden – von kleineren Stimmungstiefs bis hin zu ernstesten Erkrankungen – kommen kann.

*Normalerweise versorgen unsere Chakras (Energiezentren) uns zuverlässig und ausreichend mit Energie. Dabei ist jedes Chakra für einen bestimmten Bereich des Körpers zuständig, und jedes nimmt einen be-*

*stimmten Aspekt der universellen Lebensenergie auf: Materielle Lebensenergie, Sexualenergie, Heilenergie, Liebesenergie, Kommunikationsenergie, Gedankenenergie und Spirituelle Energie.*

Blockaden einzelner Chakras können die Versorgung mit Lebensenergie empfindlich stören. Ebenso können aber auch die Angriffe von Energie-Vampiren dazu führen, dass wir uns manchmal »wie ausgesaugt« fühlen. Meist nimmt man solch einen Energiemangel leider erst dann wahr, wenn er sich auf körperlicher Ebene durch konkrete Beschwerden äußert. Wer sich jedoch näher mit seinen Chakras und seinem Energiesystem beschäftigt, kann die ersten Anzeichen dafür auch schon sehr viel früher wahrnehmen. Und nur wer lernt, die Alarmglocken schon zu hören, wenn sie noch sehr leise klingeln, kann der Bedrohung wirkungsvoll entgegentreten.

Leider wird ein Energieraub durch einen Energie-Vampir nur selten bewusst wahrgenommen, sofern man nicht weiß, worauf man achten muss. Wer noch nie vom Phänomen des Energie-Vampirismus gehört hat, kann seine Erlebnisse damit auch nur schwer einordnen. Von vielen Menschen hört man daher nach dem Kontakt mit einem Energie-Vampir lediglich einen Kommentar wie: »Mensch, war das (die/der) jetzt aber anstrengend.« Die Erschöpfung, die eines der ersten und eindeutigsten Symptome eines Energieraubes ist, wird dann oft mehr oder minder dem Zufall zugerechnet.

## **Grüße aus Transsylvanien**

Energie-Vampire müssen ihren Opfern nicht erst an die Kehle gehen – sie erreichen ihr Ziel auch ohne direkten Körperkontakt. Der Raub an Lebensenergie ist letztlich immer ein fein-

stoffliches Phänomen, das die meisten von uns mangels Übung allerdings nicht bewusst wahrnehmen können.

Hellsichtige können in der Aura und an den Chakras von Opfern hingegen meist Spuren des Energie-Vampirismus erkennen. Diese zeigen sich als Löcher, dunkle Schatten oder graue Stellen und können je nach ihrer Lage schon einen Hinweis darauf geben, welche Chakras betroffen sind – und damit, welcher Typ von Energie-Vampir hier am Werk war.

### ***Aura und Chakras***

Der menschliche Körper ist nicht auf sein physisches Dasein begrenzt – sein Energiesystem und seine Aura umfassen auch die feinstofflichen Bereiche. Wer helllichtige Fähigkeiten hat (oder sie sich aneignet), kann über die Realität des leiblichen Körpers hinaus oder besser gesagt durch sie hindurch sehen. Der eigene Körper wird dann oft als ein leuchtendes Energiefeld wahrgenommen – ebenso der aller anderen Menschen, Tiere oder Pflanzen. Sogar Orte und Gegenstände sind auf feinstofflicher Ebene energetisch wahrnehmbar, wenngleich sie nur selten eine solch intensive Ausstrahlung haben wie Menschen.

Unser individuelles Energiefeld ist die »Aura«. Die Aura durchdringt den physischen Körper und reicht noch ein Stück weit über ihn hinaus, da sie sich weiter ausdehnen kann. Sensitive Menschen können die Aura als leuchtende Hülle um den Körper wahrnehmen, die aus verschiedenen Schichten besteht, welche sich unterschiedlich weit ausdehnen und verschiedene Aspekte des feinstofflichen Körpers darstellen. Die Aura wird umso größer, je höher ihr Energiezustand ist. Die einzelnen Schichten werden oft als Farben wahrgenommen, wobei es verschiedene Interpretationen ihrer Bedeutungen und Funktionen gibt.

Die Aura und das Energiesystem der Chakras sind ein weites Thema, doch ich möchte mich hier nur auf die Informationen beschränken, die Sie wirklich brauchen, um Energie-Vampire zu erkennen, sich vor ihnen zu schützen und die Hintergründe ihres Treibens zu verstehen. Ab Seite 213 finden Sie später noch einige zusätzlichen Informationen und Übungen zum Erkennen und Stärken der Aura.

*Die Größe und Intensität der Aura (und ihrer verschiedenen Schichten) zeigen deutlich, wie gut jemand mit Lebensenergie versorgt ist: Je größer und strahlender die Aura, desto höher das Energie-Niveau. Auf feinstofflicher Ebene lässt sich der Angriff eines Energie-Vampirs als Interaktion zwischen seiner Aura und derjenigen seines Opfers beobachten: Während sich die Aura des Energie-Vampirs durch die geraubte Lebensenergie ausdehnt und immer intensiver wird, schrumpft die Aura des Opfers oft regelrecht zusammen und wird schwächer und schwächer.*

### ***Ihre Aura schützt Sie***

Normalerweise bildet Ihre Aura eine schützende Hülle aus Energie um Ihren Körper – sie grenzt Ihr Energiefeld von anderen Energiefeldern in Ihrer Umgebung ab. Ihre Aura schützt Ihr Energiesystem und hält schädliche Einflüsse bei alltäglichen Kontakten mit Ihrer Umwelt und Ihren Mitmenschen fern. Je stärker die Aura ist, desto effektiver kann sie diese Schutzfunktion erfüllen. Der gezielte Angriff eines Energie-Vampirs überfordert diese normale Schutzfunktion jedoch bei weitem. Nur wenige Menschen haben ein derart hohes Energie-Niveau, dass ihre Aura häufige (oder auch nur vereinzelte, aber intensive) Angriffe unbeschadet überstehen kann.

## ***Die Chakras: Zentren der Energieversorgung***

Die Aura wird ebenso wie Körper, Seele und Geist durch die Chakras mit der universellen Lebensenergie versorgt, die sie benötigt. Die Chakras sind ein integraler Bestandteil unseres feinstofflichen Energiesystems. Sie sind Energiezentren, die entlang der Wirbelsäule zwischen dem Beckenboden und dem höchsten Punkt unseres Kopfes verteilt sind. Die ältesten Beschreibungen der Chakras finden sich in der vedischen Überlieferung Indiens und sind Tausende von Jahren alt. Schon dort werden die Chakras als Energiewirbel beschrieben, die den Menschen mit der kosmischen Urenergie verbinden.

Die Chakras nehmen die kosmische Energie auf und transformieren sie so, dass sie für die verschiedenen körperlichen, seelischen und geistigen Prozesse nutzbar wird. Jedes Chakra ist für einen anderen Bereich des Körpers und einen anderen Aspekt der universellen Lebensenergie zuständig. Der körperliche Einflussbereich wird dabei von der Lage des einzelnen Chakras beeinflusst:

- *Das 1. Chakra* befindet sich am Beckenboden und ist für die Energieversorgung von Füßen, Beinen, Dickdarm und allen Knochen zuständig.
- *Das 2. Chakra* befindet sich auf Höhe des Kreuzbeins, und es versorgt die Geschlechtsorgane, Nieren, Blase und Harnleiter sowie das Blut und alle übrigen Körperflüssigkeiten mit Lebensenergie.
- *Das 3. Chakra* hat seine Lage oberhalb des Nabels im Bereich des Magens. Sein Einflussbereich umfasst die Bauchhöhle mit Magen, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Leber, Milz und Dünndarm sowie das vegetative Nervensystem.
- *Das 4. Chakra* liegt auf Höhe des Herzens in der Mitte der Brust. Es versorgt den Brustkorb samt Herz, Lunge und Bronchien, die Arme und Hände und die obere Rückenpartie mit Energie.

- *Das 5. Chakra* befindet sich im Bereich des Kehlkopfes und regelt die Energieversorgung von Hals, Speise- und Luftröhre, Nacken, Schultern sowie von Stimme, Atmung und Gehör.
- *Das 6. Chakra* liegt an der Stirn, zwischen den Augenbrauen. Seinem Einfluss sind das Gesicht mit Augen, Nase, Nebenhöhlen und Ohren, das Nervensystem und das Hormonsystem zugeordnet.
- *Das 7. Chakra* liegt am Schädeldach am höchsten Punkt des Kopfes. Es versorgt das Gehirn und den Organismus als Ganzes mit Lebensenergie.

Auf seelischer und geistiger Ebene verleihen die Chakras den verschiedensten Emotionen, Gedanken und damit auch Persönlichkeitsaspekten zusätzliche Energie für ihre Entfaltung. So ermöglichen sie die Entwicklung einer starken, ausgeglichenen Persönlichkeit ebenso wie die Entfaltung all unserer Talente und Fähigkeiten. Die Energie der verschiedenen Chakras drückt sich dabei vor allem in den folgenden Lebensbereichen aus:

<b>Chakra</b>	<b>Seelisch-geistiger Einflussbereich</b>
1. Chakra	Lebenswille, Lebenskraft, Urvertrauen, Durchsetzungsvermögen
2. Chakra	Kreativität, Sinnlichkeit, Sexualität
3. Chakra	Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstachtung
4. Chakra	Liebe, Zuneigung, Mitgefühl
5. Chakra	Kommunikation, Selbstaussdruck
6. Chakra	Klarheit der Wahrnehmung, Inspiration, Fantasie
7. Chakra	Spiritualität, Selbstverwirklichung

Die Energieversorgung durch die Chakras kann jedoch gestört und durch Blockaden sogar ganz oder teilweise zum Erliegen gebracht werden. Blockaden in den Chakras können beispielsweise durch traumatische Erlebnisse, die Unterdrückung der eigenen Bedürfnisse oder durch Krankheiten entstehen. Manche Heiler sehen auch in karmischen Belastungen eine mögliche Ursache für Chakra-Blockaden.

Die negativen Auswirkungen solcher Blockaden können sehr vielfältig sein – sie haben allerdings alle dieselbe Ursache, nämlich einen Mangel an der durch das blockierte Chakra gelieferten Lebensenergie. Solche Störungen in der Energieversorgung treten sowohl auf körperlicher, wie auch auf seelischer und geistiger Ebene auf und zeigen sich jeweils in den Bereichen, die mit dem entsprechenden Chakra in Verbindung stehen.

Eine Blockade des 3. Chakras kann sich also beispielsweise durch Magenschmerzen, Verdauungsstörungen oder auch durch ein schwaches Selbstbewusstsein und mangelnde Selbstachtung bemerkbar machen. Die gleichen Symptome können allerdings auch entstehen, wenn das entsprechende Chakra von einem Energie-Vampir angegriffen wird.

*Energie-Vampire sind wählerisch! Sie entziehen ihren Opfern nicht einfach die Lebensenergie an sich, sondern genau die Energie des Chakras, das bei ihnen selbst am stärksten blockiert ist. Ein Energie-Vampir mit einem blockierten Herzchakra greift also gezielt das Herzchakra seiner Opfer an und saugt dort so viel Energie, wie er nur bekommen kann.*

Für das Opfer hat das Wirken eines Energie-Vampirs genau den gleichen Effekt, als wären eines oder mehrere seiner Chakras blockiert: Es mangelt an Energie und früher oder später kommt es zu Problemen in den Einflussbereichen des/der je-

weils betroffenen Chakras. Daher ist es schwierig, von einer gestörten Energieversorgung im Bereich eines bestimmten Chakras gleich auf einen Angriff eines Energie-Vampirs zu schließen. Umgekehrt ist es jedoch möglich, herauszufinden, welchem Typ von Energie-Vampir man zum Opfer gefallen ist – und das kann Ihnen dabei helfen, Ihre Abwehrmaßnahmen effektiv auszubauen.

### **»Passive« Energie-Vampire**

Es sind nicht nur menschliche Energie-Vampire, die uns unsere Lebensenergie rauben. Neben diesen »aktiven« Energie-Vampiren, die unsere Kräfte unbewusst oder auch ganz gezielt aussaugen, gibt es auch Situationen oder Orte, die uns an sich schon jede Menge Energie kosten.

Vielleicht kennen Sie das: Der regelmäßige Stau auf dem Weg zur Arbeit lässt Ihre gute Laune schon beim ersten Blick auf das Stauende in den Keller rutschen. Oder Sie betreten einen bestimmten Supermarkt, verlieren sofort die Lust am Einkaufen, vergessen die Hälfte dessen, was Sie eigentlich benötigen, und wollen nur noch so schnell wie möglich nach Hause.

Während sich menschliche Energie-Vampire aktiv bei günstigen Gelegenheiten an unserer Energie mitbedienen, tritt bei passiven Energie-Vampiren ein weitgehend automatischer Ausgleich zwischen unterschiedlichen Energie-Niveaus auf. Bei manchen Menschen wirken bestimmte Situationen auf energetischer Ebene wie ein schwarzes Loch – sobald sie sich in einer solchen Situation befinden, verschwindet ihre Energie blitzschnell auf Nimmerwiedersehen.

Auch Orte können auf diese Weise zu Energie-Vampiren werden – je niedriger das Energie-Niveau eines Ortes ist, desto



stärker zehrt er von der Energie all derer, die sich ungeschützt an ihm aufhalten. Diesem Phänomen liegt das Prinzip zugrunde, dass alles Leben auf dem Austausch feinstofflicher Energie beruht. Sobald sich eine Person mit einem normalen Energie-Niveau an einem Ort mit viel niedrigerem Energie-Niveau befindet, wird ihre Energie von diesem Ort aufgenommen, so wie Wasser von einem höheren in ein niedrigeres Gefäß hinabfließen würde – bis das Niveau auf beiden Seiten ausgeglichen ist.

*Das Energie-Niveau eines Ortes kann von vielen Faktoren bestimmt werden – und das Ausmaß des Energiemangels dort kann bei weitem die Menge an Energie übersteigen, die ein Mensch ohne größere Probleme abgeben kann. Auch einen passiven Energie-Vampir in Ihrer Umgebung sollten Sie daher nicht auf die leichte Schulter nehmen!*

## **Die gute Nachricht: Wer die Gefahr kennt, kann sich schützen!**

Energie-Vampire stellen eine reale Bedrohung für Ihr Wohlbefinden und sogar für Ihre Gesundheit dar. Sie sind ihnen aber zum Glück nicht schutzlos ausgeliefert, denn es existieren viele Möglichkeiten, wie Sie sich auf einfache Weise effektiv vor Energie-Vampiren schützen und jede Art von Angriff auf Ihre Lebensenergie abwehren können!

Je mehr Sie dabei über Energie-Vampire an sich sowie über die speziellen Exemplare, die durch Ihr Leben geistern, wissen, desto besser können Sie sich schützen. Für jede Art von Energie-Vampir gibt es auch die passende Abwehrmethode!

In der Regel stehen Ihnen sogar jeweils verschiedene Gegenmaßnahmen zur Verfügung, mit denen Sie jeden Energieräuber schnell wieder vertreiben können. Darüber hinaus können Sie sich mit einfachen Mitteln einen dauerhaften Schutz gegen jeden Angriff auf Ihre Lebensenergie aufbauen – und damit ganz erheblich das Risiko senken, überhaupt angegriffen zu werden.

Die besten Abwehr- und Schutzmaßnahmen finden Sie im Praxisteil dieses Buches ab Seite 163. Zuvor aber möchte ich Ihnen alles Wissenswerte vorstellen, was es über Energie-Vampire zu erfahren gibt – über menschliche Energieräuber, kraftraubende Situationen und über Orte, die für einen Erholungsaufenthalt nicht gerade zu empfehlen sind ...



# Der große Energie-Vampir-Test

Fühlen Sie sich oft erschöpft und lustlos? Fehlt Ihnen für die kleinsten Besorgungen die nötige Energie, ohne dass Sie einen Grund dafür nennen könnten? Oder leiden Sie scheinbar auch im Juli noch unter dieser verflixten Frühjahrsmüdigkeit? Wahrscheinlich können Sie für die meisten Energie- und Stimmungstiefs in Ihrem Leben mit etwas Nachdenken den einen oder anderen rationalen Grund nennen: Stress im Büro, ein krankes Kind, zu viele Partys ...

Genauso gut ist es jedoch möglich, dass Sie all diese Belastungen viel leichter wegstecken würden, wenn Ihnen nicht noch ein heimlicher Energieräuber im Nacken säße: ein Energie-Vampir! Sie wissen inzwischen, dass das nichts Ungeöhnliches ist und dass es nicht nur Menschen, sondern auch Situationen und sogar Orte gibt, die Ihnen mehr oder weniger im Verborgenen Ihre Energie rauben. Vielleicht haben Sie auch schon spontan den einen oder anderen Verdacht, wo Sie nach diesen Energie-Vampiren Ausschau halten müssen. Mit den folgenden Tests können Sie Ihre Situation aber noch viel genauer unter die Lupe nehmen: sie helfen Ihnen dabei

- die aktuelle Belastung Ihres Energie-Kontos einzuschätzen – je größer Ihr Energiemangel ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass ein Energie-Vampir dahinter steckt
- herauszufinden, in welchen Lebensbereichen Sie unter Energie-Vampiren leiden und wie stark die Belastung jeweils ist

- zu erkennen, welche Ihrer Chakras von Energie-Vampirismus betroffen sind – so können Sie gezielt Gegenmaßnahmen ergreifen
- Ihre Sensibilität für energieraubende Situationen zu bewerten
- festzustellen, ob Sie sich oft an energieraubenden Orten aufhalten

## Ihre aktuelle Lage: Energie-Vampire in Sicht?

Um Ihre aktuelle Lage zu beurteilen, beantworten Sie bitte die folgenden Fragen möglichst spontan und aus dem Bauch heraus mit Nein oder Ja. Konzentrieren Sie sich dabei auf die letzten zwei bis maximal vier Wochen, um ein möglichst aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten. Sinnvoll ist, wenn Sie diesen Test kopieren und in regelmäßigen Abständen wiederholen. So können Sie verfolgen, wie wirksam Ihre Gegenmaßnahmen gegen eventuelle Energie-Vampire sind – und Sie bemerken es schneller, wenn ein neuer »Energie-Sauger« in Sicht ist!

	Nein	Ja
1. Fällt es Ihnen schwer, einzuschlafen?		
2. Ist Ihr Körper oft unbewusst in Bewegung, z. B. durch Klopfen mit den Füßen, Fingertrommeln, Wippen?		
3. Sind Sie häufig ohne wirklichen Grund erschöpft und müde?		

	Nein	Ja
4. Fühlen Sie sich oft kraftlos und außerstande, die nächsten Aufgaben zu erledigen?		
5. Leiden Sie immer öfter unter Lustlosigkeit, sogar wenn es um Dinge geht, die Sie sonst begeistern?		
6. Machen Sie sich viele Sorgen um andere und um deren Probleme?		
7. Fühlen Sie sich einsam und von der Welt vernachlässigt?		
8. Haben Sie immer weniger Lust, unter Menschen zu sein, obwohl Sie sonst eigentlich ein geselliger Typ sind?		
9. Versinkt Ihr Zuhause mehr und mehr im Chaos?		
10. Haben Sie Albträume?		
11. Leiden Sie immer wieder unter scheinbar grundlosen Stimmungstiefs?		
12. Haben Sie das Gefühl, dass ständig jemand etwas von Ihnen will?		
13. Fällt es Ihnen oft schwer, morgens aus dem Bett zu kommen?		
14. Essen Sie immer wieder mehr, als Ihnen gut tut – z. B. abends vor dem Fernseher?		
15. Sind Sie oft grundlos traurig, oder kommen Ihnen bei jeder Gelegenheit die Tränen?		
16. Fangen Sie immer wieder unnötig Streitereien an, die Sie später bedauern?		

	Nein	Ja
17. Fühlen Sie sich oft ungeliebt?		
18. Leiden Sie ohne konkreten Anlass unter Schuldgefühlen?		
19. Fragen Sie sich manchmal, wann Sie das letzte Mal etwas nur für sich gemacht haben, ohne eine Antwort darauf zu finden?		

Zählen Sie nun einfach alle mit »Ja« beantworteten Fragen zusammen.

### **Auswertung: Ist ein Energie-Vampir in Sicht?**

- *0 Punkte:* Sie sind einer der wenigen Menschen, an die sich kein Energie-Vampir heranwagt. Offenbar haben Sie unterbewusst bereits sehr effektive Strategien entwickelt, Energie-Vampire abzuwehren. Gratulation!
- *1-5 Punkte:* Es ist sehr gut möglich, dass ein Teil Ihrer Belastungen durch einen Energie-Vampir ausgelöst wird. Der Energiesauger ist jedoch noch nicht besonders stark. Am besten Sie beginnen möglichst bald damit, ihn weiter zu schwächen und ganz loszuwerden. Das kann in Ihrem Fall ziemlich schnell gehen.
- *6-10 Punkte:* Sehr viel spricht dafür, dass ein Energie-Vampir an Ihren Kräften zehrt – es ist an der Zeit, damit zu beginnen, etwas zu unternehmen! Ihre Energie ist schon deutlich in Mitleidenschaft gezogen. Indem Sie das erkennen, haben Sie den ersten Schritt getan. Aber nun müssen Sie weitergehen und dem Vampir den Kampf ansagen.

