

# Entdecke die energetische Schwingung Deiner Sprache

Special Evening 20.3.2024 19h

 *beherzt*  
**KLARTEXT REDEN.**  
by Brigitte Puhr

  
[WWW.GEWALTFREI-WIEN.COM](http://WWW.GEWALTFREI-WIEN.COM)

# HERZLICH WILLKOMMMEN & CHECK IN

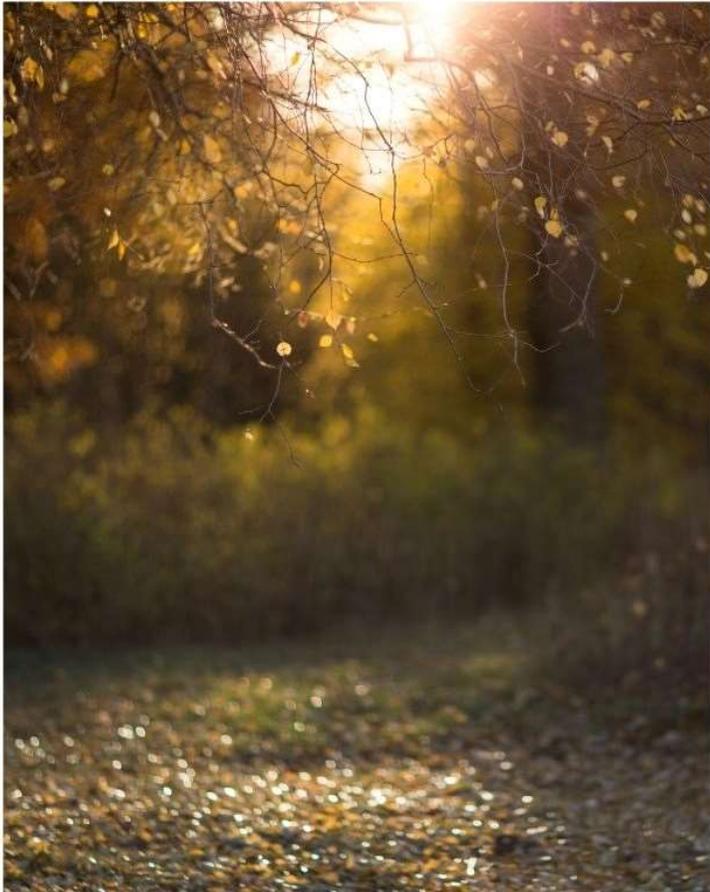
1

Wie fühlst Du Dich gerade?

2

Von wo bist Du heute dabei?





# INHALTE

- Frequenzen von Gefühlszuständen - DANKBARKEIT
- Energie - Bewusstseins - Schwingungs Ebenen
- Skala der Bewusstseins Zustände
- Energie und Wirkung von Wörtern und Sprache
- Transformation von Gemütszuständen in höhere Schwingungsebenen
- High Frequency Words
- Energetisch höher schwingende Sätze kreieren



[WWW.CONNECTING-COMMUNICATION.COM](http://WWW.CONNECTING-COMMUNICATION.COM)  
[WWW.GEWALTFREI-WIEN.COM](http://WWW.GEWALTFREI-WIEN.COM)

## DANKBARKEIT:

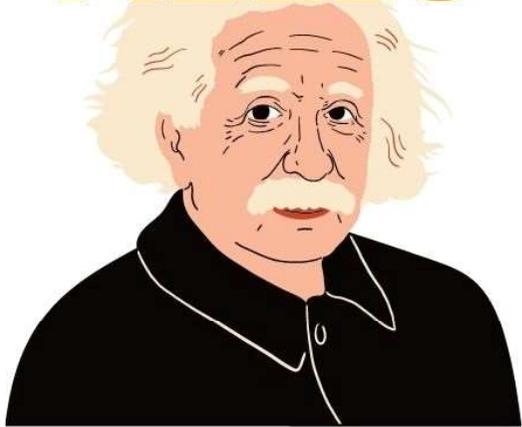
*Den Wert von „was ist“ erkennen, genießen und schätzen.  
In Anerkennung leben, dass alles was geschieht, ein  
Impuls für Wachstum und/oder Freude sein kann.*

## Selbstreflexion

Wofür in Deinem Leben bist Du DANKBAR?



# ALLES IST ENERGIE



*„Alles ist Energie!  
Gleiche Dich der Frequenz der  
Realität an, die du möchtest und  
du kreierst diese Realität. Das ist  
keine Philosophie. Das ist Physik.“*  
Albert Einstein



Energie ist Schwingung.  
Alles schwingt in einer  
gewissen Frequenz.



# EBENEN DER FREQUENZEN

Energie (Frequenzen) manifestieren sich in vielen verschiedenen Formen, Gestalten, Eigenschaften, Strahlungen, Dichtegraden,...

Die Frequenzebene der Energie, in der wir als Menschen schwingen, könnten wir als **Bewusstseinszustände** oder **Schwingungsebenen** bezeichnen.



# JEDE EBENE KORRESPONDIERT MIT

Gemütsverfassungen

- Gefühlen, emotionalen Zuständen

Worten

- Worten, Verhaltensweisen und Handlungen

Absichten

- Eigenschaften, Stimmungslagen und Absichten

Entwicklung

- Methoden der Aufwärtsbewegung

Wahrnehmung

- Arten der Wahrnehmung

Umgebungen

- Milieus, Objekte und Orte



# SKALA DER BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE

nach Frederick Dodson



Gemütsverfassungen

Worten

Absichten

Entwicklung

Wahrnehmung

Umgebungen

Sehr hohe Seins Zustände:

Mittlere Seins Zustände

Untere Seins Zustände

# SEINS ZUSTÄNDE IM KONTEXT VON GEMÜTSZUSTÄNDEN & WORTEN



“Das hat eh keinen Sinn. “  
“Keiner versteht mich.”  
“Es liegt an mir, dass es nicht klappt.”  
“Ich kann halt nicht anders.”  
“Ich mache mir Sorgen um ... “  
“Ich bin wütend auf...!”

Untere Seins Zustände:

- Wut, Dominanz, Aggression, Kälte Begierde,
- Bedürftigkeit, Zwanghaftigkeit, Angst,
- Furcht, Schüchternheit, Sorge Traurigkeit,
- Kummer, Selbstmitleid Depression, Apathie,
- Resignation, Schuld, Scham

Frequenz  
unter 200hz

# SEINS ZUSTÄNDE IM KONTEXT VON GEMÜTSZUSTÄNDEN & WORTEN

## Mittlere Seins Zustände:

- Intelligenz, Wissen Neutralität, Akzeptanz,
- Entspannung, Interesse, Aufmerksamkeit
- Mut, Bereitwilligkeit, Aktionsfreude
- Ordnung, Langeweile, Stolz, Kritik

Ich mache Ordnung.  
Ich bin mutig.  
Ich geh dieses Projekt jetzt an.  
Das macht mich neugierig.  
Ich kann damit umgehen.

Frequenz  
200hz - 350hz

# SEINS ZUSTÄNDE IM KONTEXT VON GEMÜTSZUSTÄNDEN & WORTEN



Begeistert widme ich mich meinem Projekt.  
Ich lasse meiner Phantasie mal freien Lauf.  
Ich genieße Kunst und Schönheit  
Ich starte.  
Ich kann etwas bewirken.  
Ich nehme es leicht.  
Ich bin gelassen.  
Ich bin Friede.  
Ich BIN!

Sehr hohe Seins Zustände:

- Reines Sein
- Gelassenheit, Friede, Leichtigkeit, Humor,
- Freude Liebe, Intuition, Wertschätzung
- Initiative, Macht
- Kreativität, Schönheitsliebe, Phantasie  
Enthusiasmus, Begeisterung

Frequenz  
ab 400 hz  
700hz - 1000hz  
(erleuchtung)

**Je höher der  
emotionale Zustand  
einer Person auf der  
Skala ist, umso mehr  
Energie steht zur  
Verfügung.**

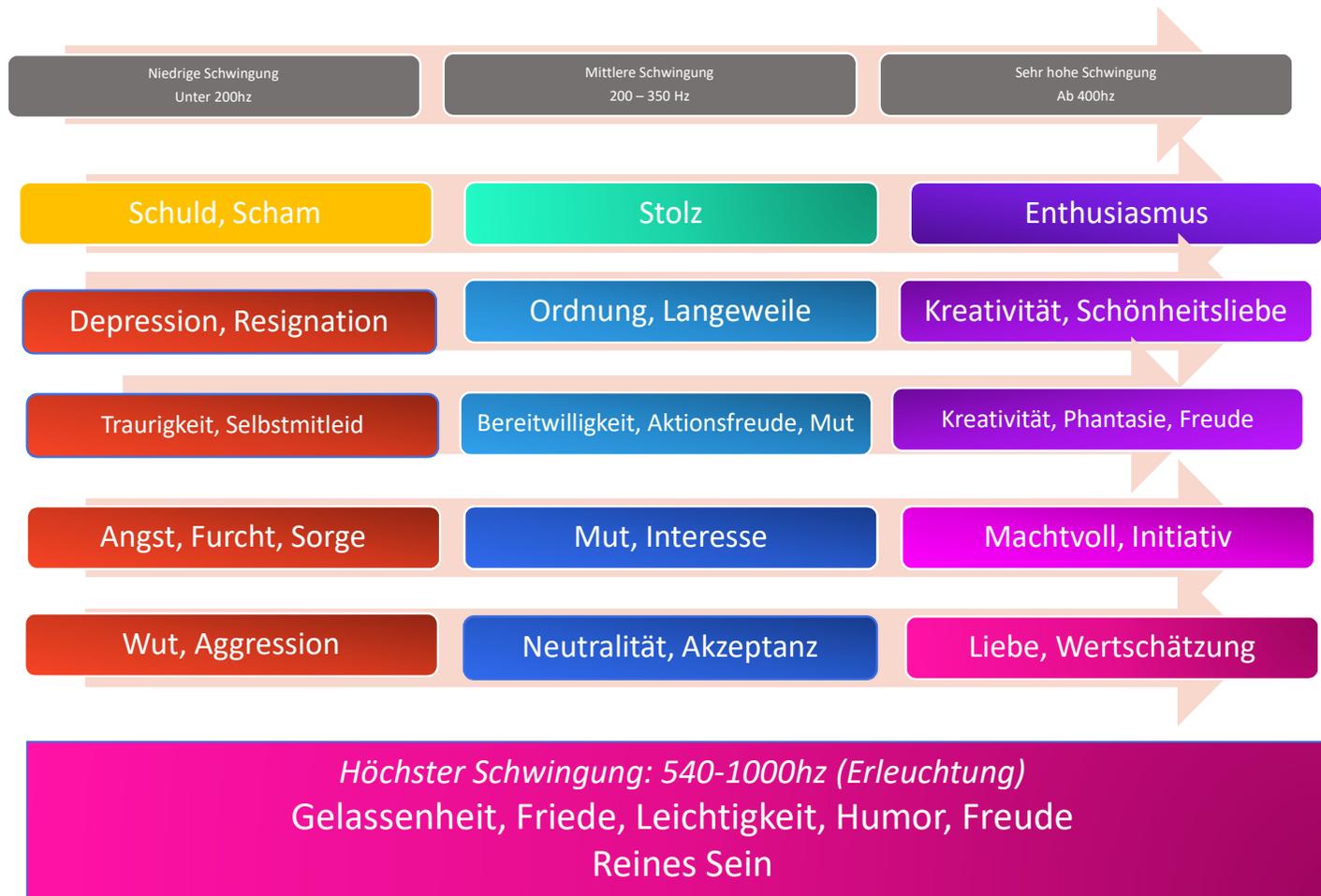


# Scale of Consciousness

## Emotionen in der Hawkins-Bewusstseinskala

Ebene	Frequenzen	Emotion	erleben
Erleuchtung	700-1000	Unbeschreiblich	sein
Friede	600	Glückseligkeit	perfekt
Freude	540	Gelassenheit	komplett
Liebe	500	Verehrung	gütig
Begründung	400	Verständnis	bedeutungsvoll
Akzeptanz	350	Vergebung	harmonisch
Bereitschaft	310	Optimismus	hoffnungsvoll
Neutralität	250	Vertrauen	zufrieden
Mut	200	Affirmation	machbar
Stolz	175	Verachtung	anstrengend
Ärger	150	Hass	feindlich
Verlangen	125	Gier	enttäuschend
Angst	100	ängstlich	beängstigend
Traurigkeit	75	Bedauern	tragisch
Apathie	50	Verzweiflung	hoffnungslos
Schuld	30	Beschuldigung	schlecht
Scham	20	Demütigung	miserabel

# Transformation von Gefühlen in höhere Schwingung



# ENERGIE UND WIRKUNG VON WORTEN, SPRACHE, FORMULIERUNGEN

- Das hat eh keinen Sinn. “
- Keiner versteht mich.”
- Es liegt an mir, dass es nicht klappt.”
- Ich kann halt nicht anders.”
- Ich mache mir Sorgen um ... “
- Interessant aber, ich werde das nie lernen.
- Das ist halt so, da kann man nix machen.
- Ich schaffe mir Struktur und Ordnung
- Ich fasse neuen Mut
- Ich bin neugierig zu lernen.
- Ich öffne mich für neue Möglichkeiten
- Ich sehe Chancen.
- Interessant, ich freu mich darauf es zu integrieren..
- Ich bin machtvoll und werde initiativ.

# HIGH FREQUENCY WORDS

- Heilsam
- Balsam
- Wunder
- Magie
- Frequenz
- Energie
- Optimismus
- inspiriert
- Absicht
- Dankbarkeit
- Harmonie
- Vergebung
- Aufstieg
- Transzendent
- brilliant
- Liebe
- Sanft
- leidenschaftlich
- zusammen
- göttlich
- bringen
- Freude
- Stille
- Frieden
- JETZT
- Anerkennung
- Zauber
- Vision
- Sicherheit
- Klarheit
- Flow
- Fülle
- Kristall
- Atem
- Glücksfall
- Charme
- Charisma
- Füllhorn
- ICH BIN
- behüten
- erreichen
- öffnen
- nähren
- reifen
- vergeben
- loslassen
- ermutigen
- leuchten
- segnen
- finden
- grandios
- großartig
- genial
- handeln
- tun
- einfach
- wandeln
- aufmerksam
- beenden
- makellos
- Ekstase
- begeistert



# ENERGIE UND WIRKUNG VON WORTEN, SPRACHE, FORMULIERUNGEN

- Ich schaffe mir Struktur und Ordnung
- Ich fasse neuen Mut
- Ich bin neugierig zu lernen.
- Ich öffne mich für neue Möglichkeiten
- Ich sehe Chancen.
- Interessant, ich freu mich darauf es zu integrieren
- Ich bin machtvoll und werde initiativ.
- Ich finde meine Ordnung und Klarheit.
- Voll Optimismus gehe ich uns tun und handeln
- Neue Wege reifen in mir.
- Das Leben ist im Wandel
- Meine Vision bringt mich zum Leuchten.
- Ich bin begeistert!
- Zusammen sind wir genial!

# ENERGIE ÜBUNG

NOTIERE mindestens  
5 Dinge, Menschen,  
Situationen:

- An denen Du INTERESSIERT bist
- Die Du LIEBST
- Die Du WUNDERSCHÖN findest

