



Claudia Bäumer

Hypnosecoach - Spirituelle Lebensberaterin - Energieheilerin

www.lebensfluesterin.com

Chakren-Test

Dieser Test zeigt mögliche Energieblockaden,
an den 7 Hauptchakren an.



49 Fragen



1 Antwort



Und ein erster Schritt, zu mehr
Wohlbefinden und Lebensenergie.

Energieblockaden

Chakren sind feinstoffliche Energiezentren des menschlichen Körpers, die einen großen Einfluss auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden, auf unsere Persönlichkeit und unser Leben haben – meist ohne, dass wir es bemerken.

Der menschliche Körper besitzt eine Vielzahl kleinerer und größerer Chakren die miteinander verbunden sind und gemeinsam, unser kosmisches Energiezentrum darstellen. Die 7 größten Chakren befinden sich entlang des zentralen Energiekanals, der in der Mitte des Körpers vom Scheitel bis zum Steißbein, entlang der Wirbelsäule verläuft.

Sind alle Chakren in Harmonie, fühlen wir uns gesund und wohl, sind voller Vertrauen und Schaffenskraft. Wir haben erfüllende Beziehungen und leben das Leben, dass zu uns passt und das wir lieben.

Bei den meisten Menschen jedoch, sind mehrere Chakren blockiert. Diese Blockaden hindern uns daran das zu tun, was uns wirklich Spaß macht, zu sagen, was wir wirklich meinen und leben. Zudem kann unser seelisches und körperliches Wohlbefinden eingeschränkt sein, wir fühlen uns nicht mehr vital und gesund.

Blockaden an den Chakren erkennen

Ein blockiertes Chakra, kann mithilfe verschiedener Methoden wieder geöffnet und gestärkt werden. Der erste Schritt besteht darin zu erkennen, welches Chakra blockiert ist. Das ist zugleich auch der wichtigste Schritt. Denn wenn man weiß, wo die Blockade ist, kann gezielt an einem Chakrenausgleich gearbeitet werden.

Der Chakren-Test besteht aus 49 Fragen. Beantworte sie spontan und so ehrlich wie möglich! Am besten ist es, wenn du einfach deinem Impuls folgst.

Eine Energieblockade an einem Chakra, kann mit den richtigen Methoden gelöst werden. Eine sehr effektive Methode ist ein energetischer Chakrenausgleich, bei dem nicht nur Energieblockaden gelöst werden, sondern zugleich den Chakren wieder neue Energie zugeführt wird.

Auf meiner Webseite www.lebensfluesterin.com erfährst du mehr über meine angewandten Methoden, die Chakren wieder in Harmonie zu bringen und sie zu stärken. Ich freue mich auf dich!



Alles Liebe und Gute,
Claudia Bäumer alias die Lebensflüsterin

Der Test

1. Ich finde keinen richtigen Zugang zu meinen Gefühlen. Es fällt mir schwer, meinen Impulsen einfach zu folgen und meine Gefühle frei auszudrücken.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

2. Ich finde mich manchmal von anderen Menschen isoliert und habe Angst vor Einsamkeit.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

3. Ich leide unter Verdauungsstörungen und/oder Blähungen.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

4. Manchmal fühle ich mich, als hätte ich keinen Boden mehr unter den Füßen.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

5. Oft erscheint mir alles sinnlos. Es fällt mir schwer zu glauben, dass es so etwas wie einen tieferen Sinn gibt.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

6. Ich neige dazu, zu viel nachzudenken und Situationen zu sehr zu analysieren.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

7. Ich leide häufig unter Halsschmerzen, Mandelentzündung, Nacken- und/oder Schulterverspannungen.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

8. Ich glaube nicht an Fügungen. Im Grunde besteht das Leben nur aus Zufällen.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

9. Manchmal fehlt es mir an Begeisterung und Leidenschaft.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

10. Es fällt mir schwer, anderen Menschen mein Herz zu öffnen – ich habe Angst davor, verletzt zu werden.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

11. Ich neige zu Verstopfung und/oder zu Problemen im unteren Rücken, zu kalten Händen oder Füßen.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

12. Vor Veränderungen habe ich Angst. Manchmal fällt es mir schwer, mit dem Leben zu fließen und ich fühle mich wie gelähmt – auch körperlich.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

13. Ich empfinde mein Leben oft als anstrengend und beschwerlich und bin häufig erschöpft.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

14. Es fällt mir schwer, meine Gedanken in Worte zu fassen.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

15. Ich bin selbstkritisch oder kritisch anderen gegenüber.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

16. Oft übermannt mich das Mitgefühl mit anderen Menschen, Tieren oder der Natur und ich leide mit ihnen.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

17. Es fällt mir schwer zu meditieren und innere Ruhe zu finden.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

18. Etwas zu visualisieren, mir vor meinem inneren Auge vorzustellen, fällt mir schwer.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

19. Manchmal spreche ich hektisch, schnell, undeutlich, zu laut oder zu leise.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

20. In meinem Körper fühle ich mich nicht so recht zuhause. Ich wünschte, ich könnte seine Botschaften hören und verstehen.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

20. Es fällt mir schwer, anderen Menschen mein Herz zu öffnen – ich habe Angst davor, verletzt zu werden.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

21. Ich fühle mich in meiner Sexualität blockiert.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

22. Aus Angst vor Konflikten, spreche ich meine innere Wahrheit oft nicht aus.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

23. Immer wieder stelle ich die Bedürfnisse anderer über meine eigene.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

24. Ich bin sehr spirituell und neige dazu, meine körperlichen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

25. Ich fühle mich manchmal deprimiert und frage mich, was meine Bestimmung hier auf Erden ist.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

26. Die äußere Welt ernst zu nehmen und darin meine Frau/meinen Mann zu stehen, fällt mir schwer.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

27. Ich lasse mich leicht verunsichern und wäre gerne selbstbewusster.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

28. Ich habe gesundheitliche Probleme mit dem Herzen und/oder mit den Lungen.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

29. Meine finanzielle Situation bereitet mir immer wieder Sorgen und ich fühle mich niemals richtig sicher.

trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

30. Ich kaue oft an Kaugummi, an einem Kugelschreiber oder an meinen Fingernägeln.
trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
31. Ich würde mich gerne selbst mehr lieben, weiß aber nicht wie.
trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
32. Ich wünschte, ich würde mich mehr im Einklang mit dem Universum fühlen.
trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
33. Ich habe Angst vor meiner eigenen Macht und davor, sie zu missbrauchen.
trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
34. Meine Gefühle und Stimmungen wechseln extrem schnell.
trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
35. Ich kann mich nur schwer auf eine Sache konzentrieren und habe eine geringe Aufmerksamkeitsspanne.
trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
36. Es fällt mir schwer, meine Ziele zu erreichen.
trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
37. Ich leide häufig unter Pilz- und/oder Harnwegsinfektionen oder habe grundsätzlich Probleme mit meinen Sexualorganen.
trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
38. Ich leide häufig unter Kopfschmerzen und/der Migräne.
trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
39. Ich fühle mich oft verloren und haltlos und habe kein Vertrauen in eine höhere Macht.
trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
40. Es fällt mir schwer, meinen Gefühlen zu vertrauen und „aus dem Bauch heraus“ zu leben.
trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

41. Ich würde das Leben gerne genießen, weiß aber nicht so recht, wie. Ich neige dazu, mir bestimmte Dinge zu verbieten.
- trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
42. Ich mache mir häufig Sorgen, leide unter Existenzängsten und habe wenig Vertrauen ins Leben und in meine Zukunft.
- trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
43. Ich fühle mich oft schuldig, ob mit oder ohne bestimmten Grund.
- trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
44. Es fällt mir schwer, meiner Intuition zu vertrauen.
- trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
45. Oft habe ich das Gefühl, dass andere mir nicht richtig zuhören – oder mich überhaupt hören.
- trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
46. Ich sage oft “Ja“, obwohl ich lieber “Nein“ gesagt hätte.
- trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
47. Es fällt mir schwer zu verzeihen und meine verletzten Gefühle loszulassen.
- trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
48. Es fällt mir schwer zu glauben, dass wir unsere Wirklichkeit selbst erschaffen.
- trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu
49. Ich fühle viel Kreativität in mir, weiß aber nicht, wie ich sie ausdrücken soll.
- trifft nicht zu 0 1 2 3 4 5 trifft zu

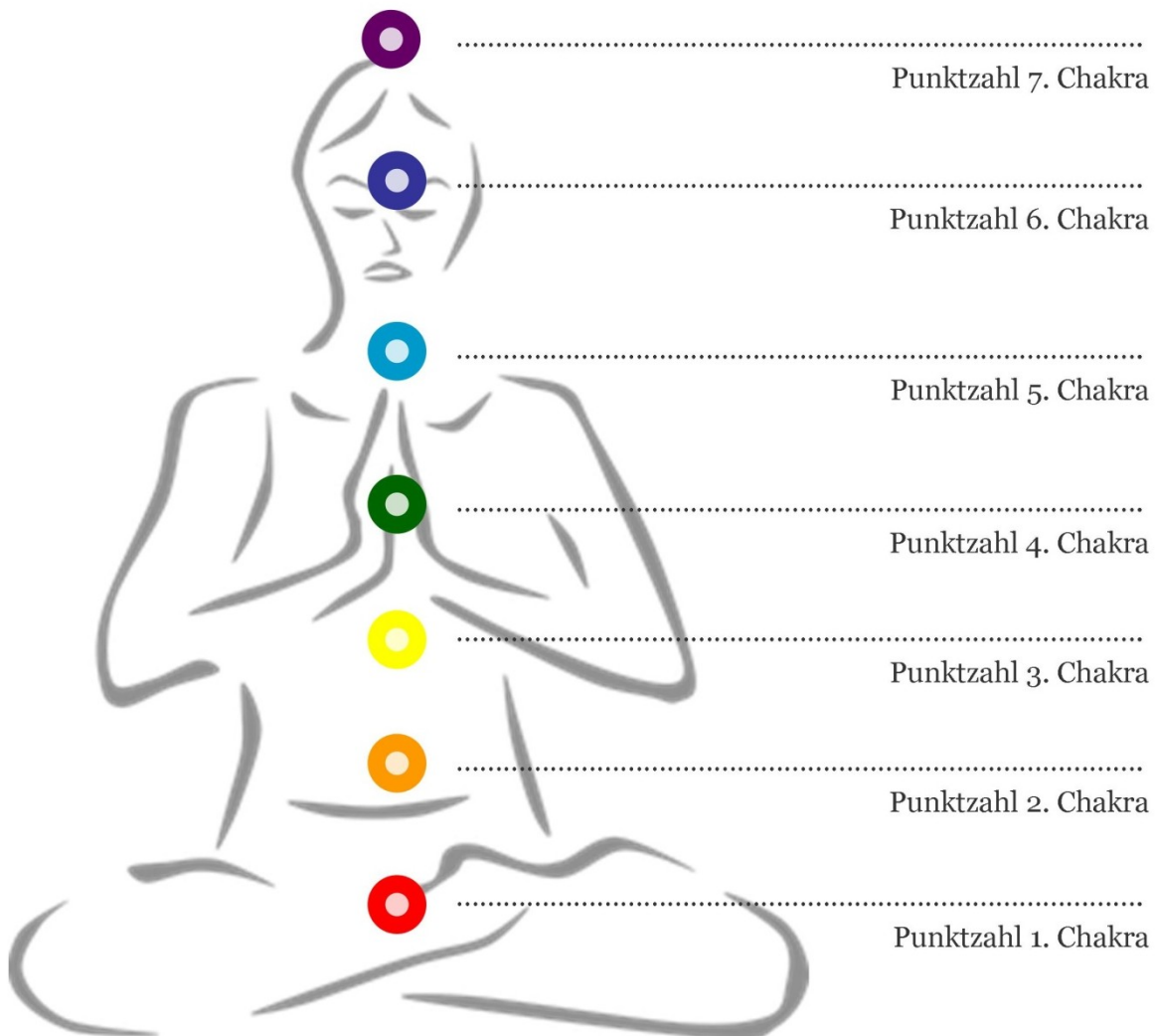


Die Auswertung

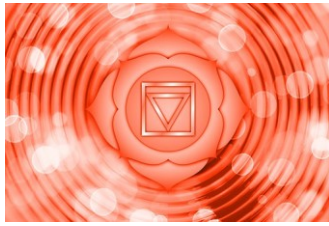
Addiere nun die Punkte zu folgenden Fragen:

	Fragen	Punktzahl
1. Chakra	4, 11, 13, 20, 29, 36, 42	
2. Chakra	1, 9, 12, 21, 37, 41, 49	
3. Chakra	3, 15, 27, 33, 40, 43, 46	
4. Chakra	2, 10, 16, 23, 28, 31, 47	
5. Chakra	7, 14, 19, 22, 30, 34, 45	
6. Chakra	6, 18, 25, 35, 38, 44, 48	
7. Chakra	5, 8, 17, 24, 26, 32, 39	

Nun trage die Summe der Punkte bei dem jeweiligen Chakra ein:



Das Ergebnis



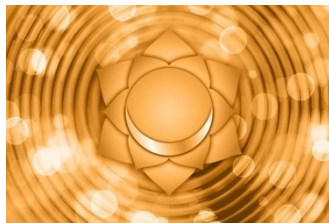
Höchste Punktzahl beim 1. Chakra (Wurzelchakra, Muladhara)

Sehr wahrscheinlich fehlt es dir an Erdung und Verwurzelung. Du hast viele Ideen, kannst sie aber nur selten in die Tat umsetzen und Ergebnisse erzielen. Vermutlich ist auch dein Urvertrauen nicht sehr stark ausgeprägt und du leidest öfters unter Sorgen, Existenzängsten und mangelnder finanzieller Sicherheit.

Erste Schritte, um dein Wurzelchakra zu harmonisieren

Tue alles, was dich vom Kopf in deinen Körper bringt, bspw. Massagen, Yoga oder Tai Chi, spazieren gehen und dabei den Boden unter deinen Füßen spüren, Gartenarbeit, einen Baum umarmen...

Trage bevorzugt rote Kleidung oder Accessoires und esse „erdnahe“ Lebensmittel wie rote Rüben, Kartoffeln etc. Rote Steine wie der Rubin, stärken das Wurzelchakra.



Höchste Punktzahl beim 2. Chakra (Sakralchakra, Swadishtana)

Der Zugang zu deinen Gefühlen dürfte dir schwer fallen. Wahrscheinlich neigst du dazu, sie zu unterdrücken. Du hast Angst vor Veränderungen und hältst an Vergangenen fest, statt dich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. Vielleicht fällt es dir auch schwer, dass Leben mit allen Sinnen zu genießen und leidest öfters unter Schamgefühlen. In deiner Kreativität, fühlst du dich blockiert.

Erste Schritte, um dein Sakralchakra zu harmonisieren

Bringe Bewegung in dein Leben! Probiere es zum Beispiel mit Tanzen oder mit Theater spielen.

Trage bevorzugt orangene Kleidung oder Accessoires und esse saftige Lebensmittel, wie z.B. Orangen oder Mangos. Mit orangenen Steinen wie Koralle oder Feueropal, kannst du die Energie in deinem Sakralchakra zum Fließen bringen.



Höchste Punktzahl beim 3. Chakra (Solarplexuschakra, Manipura)

Sehr wahrscheinlich fehlt es dir an Selbstvertrauen, an Durchsetzungskraft und Zielgerichtetheit. Im Umgang mit anderen fühlst du dich oft unklar, machtlos oder als Opfer. Du sagst "Ja", obwohl du "Nein" meinst und tust das, was von dir erwartet wird. Herausforderungen vermeidest du lieber, als dich ihnen zu stellen und für dich und deine Vorstellungen einzustehen. Vermutlich übernimmst du nicht allzu gerne Verantwortung. Deinem Bauchgefühl zu trauen fällt dir schwer und Schuldgefühle hindern dich daran, ganz in deine Kraft zu kommen.

Erste Schritte, um dein Solarplexuschakra zu harmonisieren

Stelle dich kleinen Herausforderungen und lege Mutproben ab! Du könntest zum Beispiel alleine verreisen, oder es mit einer Kampfsportart, mit Klettern oder Bergsteigen versuchen. Lerne, deine Kraft zu genießen!

Trage bevorzugt gelbe Kleidung oder Accessoires und iss wärmende Gewürze wie Chili und Gerichte wie Linseneintöpfe etc. Braun-gelbe Steine wie Bernstein oder Tigerauge, stärken das Solarplexuschakra.



Höchste Punktzahl beim 4. Chakra (Herzchakra, Anahata)

Sehr wahrscheinlich fühlst du dich oft isoliert und einsam. Möglicherweise hast du schon einige Verletzungen erlebt. Du nimmst die Gefühle anderer sehr stark wahr und lässt dich davon überschwemmen – oder aber es fällt dir schwer, Mitgefühl zu empfinden. Oft stellst du die Bedürfnisse anderer über deine eigenen und opferst dich auf. Du weißt nicht recht, wie du dich selbst lieben und gut für dich sorgen kannst. Traurigkeit und Melancholie, sind für dich bekannte Gefühle.

Erste Schritte, um dein Herzchakra zu harmonisieren

Mache dir deine eigenen Verletzungen bewusst und sei besonders gut zu dir. Verwöhne dich und schenke dir viel Zuwendung, z.B. mit einem duftenden Bad oder einem süßen Tee. Behandle dich, als wärst du deine eigene beste Freundin, bzw. dein bester Freund! Trage grüne und rosafarbene Kleidung oder Accessoires und esse bevorzugt leichte Nahrung, die du mit Blüten oder frischen Kräutern dekorierst. Grüne Steine wie Aventurin und rosafarbene Steine wie der Rosenquarz, beleben das Herzchakra.



Höchste Punktzahl beim 5. Chakra (Kehlchakra, Vishuddi)

Vermutlich fällt es dir schwer, deine Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen und dich klar auszudrücken. Entweder findest du nur schwer Zugang zu deiner inneren Wahrheit, oder du hast Angst davor sie auszusprechen, weil du dich unbeliebt machen oder jemanden verletzen könntest. Beim Schreiben fühlst du dich eventuell blockiert. Vielleicht leidest du auch unter starken Stimmungsschwankungen.

Erste Schritte, um dein Kehlchakra zu harmonisieren

Stärke deine Stimme indem du singst, z.B. in einem Chor oder auch für dich alleine. Du könntest auch einen Rhetorik-Kurs besuchen und öfters mal vor Gruppen sprechen. Aber vor allem: Lausche nach innen und vertraue auf den Ruf deiner Seele!

Trage hellblaue Kleidung oder Accessoires und nimm Samen, Nüsse, Obst und Beeren zu dir, z.B. Heidelbeeren. Hellblaue Steine wie Aquamarin oder Türkis, aktivieren dein Kehlchakra.



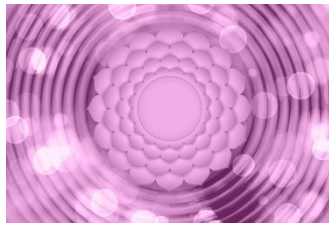
Höchste Punktzahl beim 6. Chakra (Stirnchakra, Ajna)

Möglicherweise fällt es dir schwer, klare Visionen zu entwickeln und langfristige Pläne zu schmieden. Manchmal überfällt dich wahrscheinlich ein Gefühl der Sinnlosigkeit. Du neigst dazu, alles zu analysieren und gedanklich verstehen zu wollen – Verstand und Intellekt stehen für dich im Vordergrund. Deiner Intuition und deinem siebten Sinn zu vertrauen fällt dir hingegen schwer.

Erste Schritte, um dein Stirnchakra zu harmonisieren

Versuche deinem Kopf öfters mal Urlaub zu verschaffen und verankere dich im Gegenwärtigen. Lass deinen Blick in die Ferne schweifen ohne etwas Bestimmtes zu fokussieren, oder richte ihn nach innen. Traumreisen, Visualisierung, regelmäßige Meditation und Tiefenentspannung können dir helfen das zu sehen, was für das Auge unsichtbar ist.

Trage blaue oder dunkelviolette Kleidung oder Accessoires. Eine sanfte Fastenkur könnte das Richtige für dich sein. Dein Stirnchakra kannst du auch mit dunkelvioletten Steinen wie Amethyst oder mit blauen Steinen wie Saphir beleben.



Höchste Punktzahl beim 7. Chakra (Kronenchakra, Sahsrara)

Du fühlst dich oft verloren und isoliert, statt dich als der Teil, eines großen Ganzen zu fühlen. Vielleicht glaubst du auch, alles alleine schaffen zu müssen, anstatt einer wohlwollenden höheren Macht zu vertrauen, die alles zu deinem Besten lenkt. Wahrscheinlich fällt es dir schwer, an eine tiefere Bedeutung zu glauben, für die es sich lohnt, dein Leben zu einem Meisterwerk zu machen.

Vielleicht ist es aber auch genau umgekehrt: Du bist sehr spirituell und hast eine gewisse Ablehnung oder sogar Verachtung für alles Irdische. Es fällt dir schwer, deinen Alltag mit all seinen Herausforderungen und Freuden ernst zu nehmen. Möglicherweise entwickelst du sogar eine Art Suchtverhalten nach Meditation oder anderen spirituellen Techniken und vernachlässigst deinen Körper, dein Zuhause, deine Finanzen oder deine täglichen Pflichten. Möglicherweise beobachten andere sogar einen gewissen religiösen Fanatismus bei dir.

Erste Schritte, um dein Kronenchakra zu harmonisieren

Grundsätzlich ist es wichtig, dass sich alle anderen sechs Chakren in guter Harmonie befinden, bevor die Öffnung des Kronenchakras stattfindet. Ist das nicht der Fall, kann es zu sehr unangenehmen Wirkungen kommen, da eine starke Erdverwurzelung und ein gut ausgebildetes Ich-Gefühl Voraussetzungen sind für die Hinwendung an die universelle Dimension, in der es keine Gegensätze wie Richtig und Falsch, Ich und Du, Mensch und Gott mehr gibt.

Dennoch kannst du zu jedem Zeitpunkt dein Kronenchakra auf sanfte Art und Weise harmonisieren. Nimm dir Zeit zum Meditieren, lies spirituelle Bücher oder besuche Esoterik-Seminare und Workshops.

Du kannst auch helle Baumwoll-Kleidung tragen, öfters mal eine Hauptmahlzeit durch einen frisch gepressten Saft ersetzen und generell deine Nahrung segnen, bevor du sie zu dir nimmst. So nährst du nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Spirit!

Rosafarbene und weiße Steine wie Amethyst und Bergkristall und Aromen wie Weihrauch, Rosenholz, Myrrhe und Sandelholz, regen das Kronenchakra an.

Und jetzt?

Dieser Chakren-Test ist eine Momentaufnahme. Er gibt dir erste Hinweise darauf, welche Themen gerade bei dir anstehen könnten, welche Qualitäten du stärken solltest und welche Schritte du gehen kannst, um mehr Kraft und Balance zu finden.

Balance ist jedoch keine statische Angelegenheit, auch das Chakrensystem ist sehr dynamisch. Die Chakren sind so etwas wie „Energie-Organ“ – sie nehmen Energie auf, wandeln sie um, verteilen sie, geben ab... Eine Blockade in einem Chakra wirkt immer auch auf die anderen Chakren, weil alle Chakren miteinander in Verbindung stehen. Löst sich eine Blockade und die Energie kann wieder ungehindert fließen, so wirkt sich das auch auf die anderen Chakren aus. Egal, an welcher Stelle du in deinem Energiesystem beginnst – es wird Auswirkungen auf die anderen Teile haben. Alleine dein Bewusstsein für deine Chakren und mögliche Blockaden an ihnen, wird einiges verändern. Du darfst gespannt sein!

Die Chakren und ihr Zusammenwirken mit unserer Persönlichkeit, unseren Emotionen, Beziehungen und Lebensthemen, sind ein ungemein reiches Thema.

Jedes Chakra hat seine eigene Kraft und du brauchst jede einzelne davon, um dein Leben ganz zu leben – das Leben, das du liebst.

Auf meiner Webseite www.lebensfluesterin.com erfährst du, was ich für dich tun kann, um deine Chakren wieder in Harmonie zu bringen. Ich freue mich auf dich!



Alles Liebe und Gute,
Claudia Bäumer alias die Lebensflüsterin