

So geht's



Kontakt mit
deinem Geistführer

Coaching Up! 

Willkommen

*you are
not alone*



Mein Name ist Angelika Gulder, ich bin Diplom-Psychologin, Bestseller-Autorin, spirituelle Lehrerin und seit mehr als zwanzig Jahren Ausbilderin für Ganzheitliches Coaching.

Mein Job auf dieser Welt und Teil meiner Berufung ist es, Menschen daran zu erinnern, was sie wirklich sind:

Unsterbliche Seelen, die eine irdische Erfahrung machen und dabei ein ganzes Team von himmlischen Helfern an ihrer Seite haben

Seit meiner Kindheit arbeite ich eng mit der geistigen Welt zusammen. Und seit ich meinen Geistführer kenne, habe ich mich keinen einzigen Tag einsam gefühlt. Ich weiß mit absoluter Sicherheit, dass immer gut für mich gesorgt ist und ich Antworten auf all meine Fragen bekomme.

Dieses wundervolle Gefühl wünsche ich mir auch für dich. Und dass auch du in Zukunft ganz bewusst deinen besten Freund (oder deine beste Freundin) aus der geistigen Welt an deiner Seite haben kannst.

Bereit, mehr über deinen eigenen Geistführer zu erfahren?

Alles Liebe

Angelika

Was du hier bekommst

1

**Sieben Dinge, die du über deinen
Geistführer wissen solltest | Seite 4**

2

**Die sieben besten Fragen, die du
Deinem Geistführer stellen kannst | Seite 9**

3

**Drei typische Fehler, die du dabei
unbedingt vermeiden solltest | Seite 11**

4

**Schritt-für-Schritt Anleitung für den
Kontakt mit deinem Geistführer | Seite 14**

5

**Gratis-Meditation:
Kontakt mit deinem Geistführer | Seite 17**

Sieben Dinge, die du über deinen Geistführer wissen solltest

1 Hat jeder Mensch einen Geistführer?

Ja, ja und noch mal ja. Und nicht nur einen, sondern ein ganzes Team. Wir alle haben viele himmlische Helfer, darunter aber nur einen, der für immer bei uns ist. Unser Hauptgeistführer sozusagen. Dieser begleitet auch dich von der Geburt bis zum Tod in diesem Leben und darüber hinaus. Die übrigen stehen dir in unterschiedlichen Lebensphasen oder bei unterschiedlichen Themen zur Seite und ziehen weiter, wenn du sie nicht mehr brauchst. Dein Hauptgeistführer bleibt für immer. Darum ist es sinnvoll, zu ihm oder ihr (dein Geistführer kann sich natürlich auch in weiblicher Energie zeigen, auch wenn ich hier immer Geistführer schreibe) zuallererst eine stabile Verbindung aufzubauen, bevor du dann nach und nach natürlich auch die anderen Mitglieder deines Fanclubs aus der geistigen Welt kennenlernen kannst.

Notizen

out of
this world

2

Wie kannst du dir deinen Geistführer vorstellen?

Stell dir deinen Hauptgeistführer wie deinen besten Freund vor oder wie einen älteren, erfahrenen Ratgeber. Da dein Geistführer keinerlei irdischen Regeln unterliegt, kann er oder sie sich dir in unterschiedlichsten Formen zeigen. Meist wird dein Geistführer die Form wählen, die du am ehesten annehmen kannst. Zum Beispiel als Mensch, Engel, Fabelwesen oder Krafttier. Einer meiner Geistführer hat sich mir zu Beginn als Yoda (der kleine Yedi aus Star Wars mit den putzigen Ohren) gezeigt. Später wurde daraus ein alter weiser Araber mit einem langen Bart. Die Energie blieb dabei die Gleiche, so dass ich ihn zweifelsfrei wiedererkannt habe (ich hatte mich aber offenbar weiterentwickelt 🧘).

3

Warum hast du überhaupt einen Geistführer?

Du bist hierher auf die Erde gekommen, um etwas Bestimmtes zu erleben und zu erreichen und dein Geistführer kennt den Plan deiner Seele für dieses Leben. Auf Wolke 7 habt ihr gemeinsam geplant und entschieden, welches Leben du haben und was du dabei alles lernen willst. Dein Geistführer hilft dir dabei, dass du das, was du dir vorgenommen hast, auch erreichst. Einen Teil der Dinge habt ihr zuvor festgelegt, die bewirkt dein Geistführer auch ohne dass du ihn dazu aufforderst. Zum Beispiel führt er Menschen zu dir, die dir helfen, deinen Plan zu erfüllen oder sorgt für „Zufälle“, die du dir nicht erklären kannst. Bei anderen Situationen ist allerdings erforderlich, dass du aktiv um Hilfe bittest, denn aufgrund deines freien Willens darf er oder sie nur eingreifen, wenn du es auch willst.

Notizen

4 *Wer bzw. was sind Geistführer?*

Geistführer haben meist selbst unzählige Leben auf der Erde gelebt, ihre eigenen Lektionen gelernt und sind dann aus dem Rad der Wiedergeburt aus- und aufgestiegen. Da sie selbst das Erdenleben oft genug erfahren, geliebt und erlitten haben, wissen sie genau, wie es sich anfühlt und können uns dadurch als lebenskluge Lehrer und Helfer begleiten.

Sie sind hochentwickelte Wesen mit eigenem Charakter. Manche ernst und trocken, andere sehr humorvoll. Ebenso wie unsere Seelen lernen auch die Geistführer weiter dazu. Sie helfen uns durchs Leben und wir ermöglichen ihnen dadurch, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Darum stehen unsere Geistführer auch Tag und Nacht in den Startlöchern für den Moment, an dem wir uns für den bewussten Kontakt mit ihnen öffnen. Dann können sie noch mehr Gutes für und mit uns bewirken und wachsen dabei selbst weiter.

*there
for you*

Notizen

5 *Wie hilft dir dein Geistführer?*

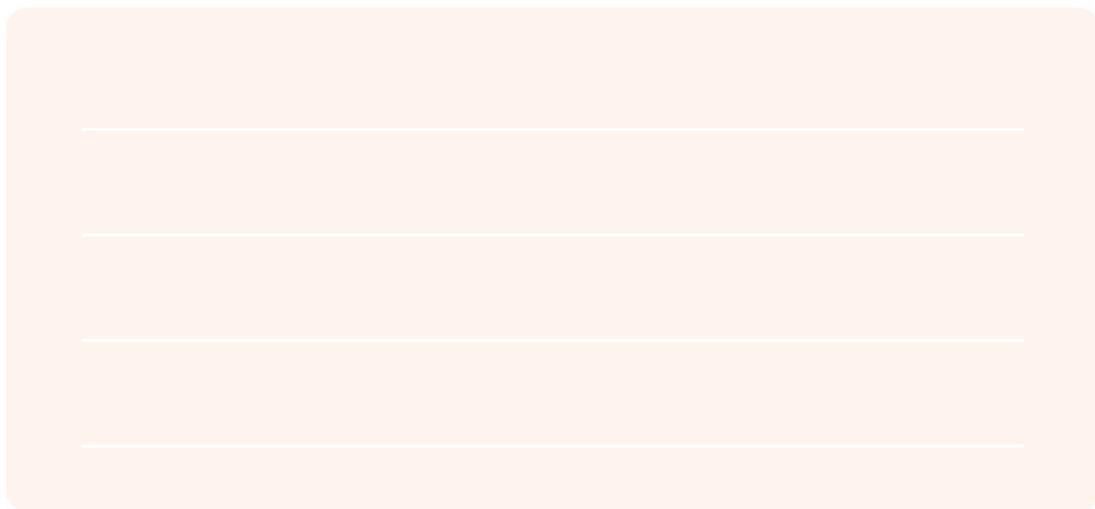
Als ich begonnen habe, mit meinen Geistführer zu „sprechen“, erhielt ich zu Beginn keine Antwort in Form von Sätzen, aber häufig bekam ich Zeichen im Außen, auf einem Autokennzeichen oder an einer Plakatwand. Oder die Lösung für eine schwierige Situation kam „aus heiterem Himmel“ zu mir, wenn ich zuvor um Hilfe gebeten hatte.

Geistführer helfen dir bei den wesentlichen Lebensfragen, schenken in schweren Zeiten Zuversicht, sorgen für Synchronizitäten (das gleichzeitige Auftauchen von objektiv voneinander unabhängigen Ereignissen) und dafür, dass bestimmte Menschen oder Möglichkeiten in dein Leben treten.

6 *Hat dein Geistführer einen Namen?*

Wenn wir unsere Geistführer bitten, uns ihren Namen zu nennen, bekommen wir auch oft einen genannt. Damit will die geistige Welt unserem Verstand entgegenkommen. Solltest du im Kontakt darum bitten und keinen Namen erhalten, dann nenne ihn oder sie einfach Geistführer oder Schutzengel oder wie du eben willst. In der geistigen Welt geht es weniger um Namen, sondern mehr um unterschiedliche Schwingung oder Frequenzen. Geistführer als Name ist absolut okay. Dein Gefühl im Kontakt ist viel wichtiger als ein Name.

Notizen



7

Wie erkennst du die Antworten deines Geistführers?

Geistführer entstammen einer Energieebene, auf der es „nur noch“ Licht und Liebe in unterschiedlichen Schwingungen gibt. Sie sprechen aus großer Liebe und Weisheit zu uns (wenn auch manche Geistführer den Schalk im Nacken haben und auch schon mal einen Scherz mit uns machen). Ihre Botschaften sind darum immer erhebend, liebevoll und wahrhaftig. Solltest du komische, negative oder unangenehme Informationen erhalten, kannst du sicher sein, dass sich dein Verstand dazwischen gemogelt hat. Dein Geistführer wird dir nie etwas sagen, was dir oder anderen Menschen schadet oder dir ein schlechtes Gefühl macht.



Notizen

A large, light-orange rectangular area with horizontal white lines, intended for taking notes.



Die sieben besten Fragen, die du deinem Geistführer stellen kannst

Natürlich kannst du deinen Geistführer theoretisch alles fragen. Doch dein Geistführer ist in erster Linie dafür da, dich dabei zu unterstützen, das, was du dir für diese Leben vorgenommen hast, auch zu erreichen. Sinnvoll ist es darum, täglich oder zumindest regelmäßig Fragen zu stellen, die dir helfen, den Plan deiner Seele bestmöglich zu erfüllen. Doch natürlich kannst du auch fragen, wie du am besten zu deinem Traumpartner findest oder was du heute zu Abend essen sollst 🍷.

Fragen, die du stellen könntest:

- 1 Entspricht das, was ich gerade vorhabe, meinem Seelenweg?
- 2 Was kann ich heute tun, um der Berufung meiner Seele näher zu kommen?
- 3 Wie kann ich mich wieder mehr mit meinem Herzen und meiner Seele verbinden?
- 4 Wie kann ich heute gut für mich sorgen?
- 5 Was kann ich heute im Sinne des Ganzen für andere tun?
- 6 Was will mir diese Situation zeigen? Was kann ich daraus lernen?
- 7 Wie kann ich mit Leichtigkeit das bestmögliche Ergebnis erreichen?



TIPP

Du solltest dir unbedingt immer die Informationen samt Datum aufschreiben, die du von deinem Geistführer bekommen hast. So kannst du nachverfolgen, was in deinem Leben daraus wird und bekommst immer mehr Vertrauen in die Botschaften – das ist auch für deinen Verstand ganz wichtig.

Notizen

A large, light orange rectangular area containing ten horizontal white lines, intended for taking notes.

Die drei typischen Fehler im Kontakt mit Deinem Geistführer

1 Du nimmst nur Kontakt auf, wenn Du etwas brauchst

Das machen gerade am Anfang viele Menschen und sind dann enttäuscht, wenn sie nicht jedes Mal tiefschürfende Botschaften kommen. Dabei ist es genauso, als würdest du deine Freunde nur anrufen, wenn du etwas von ihnen willst und nicht mal fragen, wie es ihnen geht. Nicht so nett, oder? Das Gute ist, dein Geistführer ist da vollkommen schmerzfrei und überhaupt nicht nachtragend und gibt dir trotzdem gerne die Antworten, die du brauchst. Doch er oder sie freut sich, wenn du dich auch mal meldest, wenn du gerade keine Hilfe nötig hast. Wie ein guter Freund eben.

Notizen



2

Du erwartest zu schnell eindeutige Botschaften

Mit deinem Geistführer in Kontakt zu treten ist im Prinzip, wie eine neue Sprache zu lernen. Geistführer sprechen zu dir normalerweise nicht direkt, so wie du mit einem anderen Menschen sprechen würdest, sondern sie antworten auf unterschiedliche Arten. Je öfter du in Kontakt gehst, desto besser lernst du, mit deinem Geistführer eine gemeinsame Sprache zu sprechen. Zu Beginn sind es nur ein paar gemeinsame „Vokabeln“, doch mit der Zeit kommen immer mehr dazu und du verstehst ihn oder sie dann immer besser.

TIPP

Du kannst ganz sicher sein, auch du bekommst Antworten, denn das ist dein Geburtsrecht. Manchmal eben anders und oft auch subtiler als du sie womöglich erwartet hast. Aber sie kommen immer und garantiert, denn das ist der Job deines Geistführers und er oder sie füllt ihn mit Freude aus.



Notizen

3

Du erwartest die Antwort deines Geistführers auf eine bestimmte Art

Gerade Einsteiger haben häufig eine feste Vorstellung davon, wie sie die Informationen aus der geistigen Welt bitteschön empfangen möchten. Am liebsten in glasklarer Sprache, am besten auf dem Silbertablett serviert. Viele erwarten, eine Stimme zu hören oder klare Bilder zu sehen und wollen dann nichts anderes gelten lassen.

Ich selbst bekomme manche Botschaften als reine Bilder, andere als Sätze, die ich mit meinen inneren Ohren höre und häufig „weiß“ ich plötzlich einfach die Antwort, über die ich mir vorher wochenlang den Kopf zerbrochen habe.

In einer Coaching Ausbildung hatte ich einen Teilnehmer, der überzeugt war, dass er keine Antworten bekommt. Später stellte sich heraus, dass er nach seinen Fragen immer eine andere Farbe wahrgenommen hat. Und auf meine Nachfrage passte die Energiequalität der Farben genau zu seiner jeweiligen Fragestellung. Hier brauchte es nur noch etwas Übersetzungsarbeit.

TIPP

Sei so offen wie möglich und lass dich überraschen, wie dein Geistführer mit dir kommuniziert. Hier gibt es kein richtig und kein falsch. Das ist bei jedem Mensch-Geistführer-Team anders. Und falls du etwas nicht sofort kapiert, frag einfach noch mal nach.



Notizen

Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Kontakt mit deinem Geistführer

Es gibt unzählige Möglichkeiten, in Kontakt mit der geistigen Welt und deinem Geistführer zu kommen. Die folgende Anleitung hat sich für mich und viele meiner Kunden und Seminarteilnehmer sehr bewährt und beinhaltet alle wichtigen Aspekte.

Mit ihr kannst du es einfach ausprobieren und brauchst dir keine Gedanken zu machen, ob du auch ausreichend »geschützt« bist (eine Frage, die ich oft gestellt bekomme, ist, ob es sicher ist, sich mit der geistigen Welt zu verbinden) und ob du an alles gedacht hast.

Keine Bange, auch wenn es mehrere Schritte sind, geht es ziemlich schnell, bis du in Kontakt mit deinem Geistführer bist. Diese ausführliche Beschreibung ist vor allem für deinen Verstand, damit er nachvollziehen kann, was dich in der Meditation, die ich für dich aufgenommen habe, genau erwartet. Die Meditation findest du ganz am Ende der Anleitung.

Schritt für Schritt zu deinem Geistführer

1

Als Erstes findest du für dich einen ruhigen Ort, an dem du eine Weile bequem aufrecht sitzen kannst, ohne gestört zu werden. Es ist dabei nicht so wichtig, dass du kerzengerade sitzt, falls dir das nicht guttut. Je öfter du übst, desto mehr wirst du dich ganz von selbst aufrichten.

Dann nimmst du ein paar tiefe Atemzüge, bei denen du länger aus- als einatmest. Das senkt deinen Stresslevel und entspannt automatisch deinen Körper, ist also die beste Einstimmung.

Dann spürst du ganz bewusst deinen Körper und nimmst deine Emotionen und Gedanken wahr. Dieser Schritt stammt aus dem Achtsamkeitstraining und ist eine gute Vorbereitung für die Erdung, die gleich danach kommt.

2

Als Nächstes konzentrierst du dich auf deine Fußsohlen und stellst dir vor, dass Wurzeln aus ihnen bis zur Erdenmitte wachsen. Falls ein anderes Bild besser für dich passt, nimm das. Wichtig ist, dass du dich an dieser Stelle ganz bewusst mit der Erde verbindest, um nicht »abzuheben«.

Ich selbst konnte am Anfang nicht loslassen, ohne dass mich jemand an der Hand gehalten hat, so sehr fühlte es sich in mir so an, als ob ich beim Meditieren verloren gehen und nicht mehr wiederkommen würde. Durch Erdung hat sich das komplett verändert.

3

Dann konzentrierst du dich ganz bewusst auf dein Herz und lässt von dort aus ein goldenes Licht sich in dir und über dich hinaus ausbreiten. Dadurch verbindest du dich mit deinem irdischen Seelenanteil. Es erhöht deine Energie und stärkt deine Aura, so dass du automatisch »geschützt« bist, während du dich gleich noch mehr öffnest.

4

Als Nächstes nimmst du bewusst Kontakt mit deinem Höheren Selbst auf. Dieser Kontakt erfolgt in den meisten Fällen spürbar über das Kronenchakra, das ist die höchste Stelle ganz oben auf deinem Kopf. Hier sind unterschiedliche Energieveränderungen möglich. Am besten erwartest du nichts und lässt dich einfach überraschen, wie es sich bei dir anfühlt.

5

Nun verbindest du dein Höheres Selbst mit deinem Herzen und mit der Erde und schaffst dadurch quasi einen Kanal zwischen Himmel und Erde. Das sorgt für eine stabile Leitung »nach oben«.

*step by step
day by day*

6

Jetzt bittest du dein Höheres Selbst, einen Kontakt zu deinem Geistführer herzustellen. Dann bittest du deinen Geistführer um ein klares Erkennungszeichen. Um etwas, woran du ganz sicher erkennen kannst, dass er oder sie bei dir ist. Dabei beobachtest du geduldig, wie die Energie sich verändert und lässt dich überraschen, wie dein Geistführer sich anfühlt und was du wahrnimmst. Hierbei ist wichtig, dass du völlig offen bist. Diesen Teil wirst du in späteren Kontakten immer wieder wiederholen, so lange, bis du ganz sicher bist. Das kann allerdings eine Weile dauern. Hab Geduld.

Bei einem meiner Geistführer spüre ich ein deutliches Nicken meines Kopfes. Bei einem anderen zuckt mein linker kleiner Zeh (ja, wirklich, ich finde es auch seltsam, aber so ist es 😊). Und bei einer anderen stellt sich einfach ein ruhiges, total friedliches Gefühl ein. Das kann also ganz unterschiedlich sein.

7

Dann bittest du deinen Geistführer um eine Botschaft (hier entscheidet der Geistführer, was für dich gerade wichtig oder dran ist) oder du stellst eine konkrete Frage und wartest auf die Antwort. Lass dir auch hierbei Zeit. Es kann sein, dass du eine sofortige Botschaft oder Antwort bekommst. Vielleicht ändert sich auch „nur“ dein Gefühl oder die Temperatur im Raum oder dir gehen Bilder, Worte oder Farben durch den Sinn.

Schreib dir am Ende alles auf und lasse es eine Weile wirken. Und falls du partout keinen Zugang zu dem findest, was du wahrgenommen hast (das kommt manchmal vor, wenn dein Verstand dir zu sehr im Weg steht), dann gehst du eben noch einmal in den Kontakt und bittest deinen Geistführer um eine Erklärung bzw. eine noch eindeutiger Antwort.

8

Dann bedankst du dich bei deinem Geistführer und deinem Höheren Selbst, so wie du einem guten Freund Danke für eine Hilfestellung sagen würdest, konzentrierst dich wieder auf deinen Körper, der auf dem Stuhl sitzt und kommst zurück ins Hier und Jetzt.

Diese Schritte gehen mit einiger Übung später sehr schnell. Ich brauche heute nur noch eine ruhige Minute und schon bin ich in tiefem Kontakt. Doch es ist hierbei wie mit vielen anderen Dingen im Leben:

Übung macht den Meister.

Es kann also eine Weile dauern, bis alles „wie von selbst“ läuft. Doch lass dich davon nicht abhalten. Der Kontakt zu deinem Geistführer und deinem geistigen Team ist mit das Wundervollste und Hilfreichste auf der Welt. Je öfter du in Kontakt gehst, desto leichter wird es gehen und desto weniger kommt dir dein Verstand in die Quere. Versprochen!



Damit es dir ganz leichtfällt, mit deinem Geistführer in Kontakt zu kommen und dranzubleiben, habe ich eine geführte Meditation dazu für dich aufgenommen.

Hier geht's zu deiner kostenlosen Geistführer Meditation

https://www.coaching-up.de/audio/Kontakt_mit_Deinem_Geistfuehrer.mp3

Ich wünsche Dir von Herzen ganz viele Freude im Kontakt mit deinem Geistführer und deinem geistigen Team!

Alles Liebe

Angelika



TIPP

Lass dir Zeit, entspanne dich und genieße es. Es kann sein, dass es eine Weile dauert, bis du eine „Standleitung“ zur geistigen Welt und deinem Geistführer entwickelt hast. Doch ich verspreche dir, das wird dein Leben wirklich verändern. Darum bleib dran! 

the universe
is yours

Die Spirit Coach Ausbildung

Du willst noch mehr über den **Kontakt zu deinem Geistführer** erfahren und dein **ganzes himmlisches Team** kennen lernen?

Du willst **Botschaften aus der geistigen Welt** empfangen (Channeling), deine Hellsinne und Sensitivität trainieren und das für dich selbst und deine Arbeit mit anderen Menschen nutzen?

Du willst endlich **glasklar unterscheiden** können, ob das, was du wahrnimmst und fühlst, aus deinem Verstand, deinem Ego oder deiner Seele und der geistigen Welt kommt?

Du bist schon **Coach, Heilpraktiker oder Therapeutin** und willst **mehr Spiritualität** in deine Arbeit einfließen lassen?

Oder vielleicht bist du auf der Suche nach einer geerdeten und **psychologisch fundierten spirituellen Coaching-Ausbildung**?

In der Spirit Coach Ausbildung begleite ich dich sechs Monate lang Deiner persönlichen, tiefenpsychologischen und spirituellen Entwicklung als Mensch und Coach, damit Du ein besseres, freieres, verbundeneres Leben in Kontakt mit Deiner Seele, der geistigen Welt und den kosmischen Gesetzen führen kannst und dabei glücklich und auch materiell erfolgreich bist.

Hier findest du weitere Infos:

<https://www.coaching-up.de/spirit-coach-ausbildung/>

Zur Webseite
Spirit Coach Ausbildung

Sehen wir uns dort?

Alles Liebe

Angelika



Coaching Up!

Coaching up!
Ganzheitliche Coaching Akademie
Dipl.-Psych. Angelika Gulder
Hauptstraße 1
21710 Engelschoff
info@coaching-up.de