

*Colour up your life*



# Reiki Grad 2 Mini-Workbook

Anja Götz





Unsere innere Reise  
ist ein Katalysator  
für unsere äußere  
Reise.

*Colour up your life*

Anja Götz

# Herzlich Willkommen

Schmüpper - Kurs



Wie wunderbar, dass du  
hier bist!

Lass uns gemeinsam in den  
zweiten Reiki-Grad  
eintauchen oder einen Deep  
Dive wagen - welcher  
zauberhafte Raum, welche  
Vision verbirgt sich hinter  
unseren Masken?

Deine Anja

# Reiki Grad 2 - Mini-Workbook

## Mental Healing, bewusste Intention & energetische Verbindung

Mit dem 2. Reiki Grad erweiterst du die Anwendung dieser natürlichen Heilmethode über die körperliche Behandlung hinaus. Du erkennst wie sich die Energie stark an deiner Intention, Aufmerksamkeit und inneren Ausrichtung orientiert. Du wirst lernen, Reiki nicht nur durch deine Hände fließen zu lassen, sondern auch durch Bewusstsein, Verbindung und Mitgefühl. Dieses Mini-Workbook unterstützt dich dabei, deine Praxis zu intensivieren:

- deinen inneren Raum zu klären
- Reiki für innere und mentale Heilungsprozesse zu nutzen
- Energie bewusst und verantwortungsvoll anzuwenden und zu senden

Reiki arbeitet sanft, ausgleichend und ganzheitlich mit deinem System.

### *Sanfte Selbstheilung, klare Grenzen & bewusste Anwendung*

Dieses Mini-Workbook hilft dir, Reiki auf eine achtsame, traumasensible und selbstbestimmte Weise anzuwenden. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann jedoch eine wertvolle Ressource für Selbstregulation, Selbstwahrnehmung und energetische Balance sein. Es ersetzt nicht die Ausbildung oder Einweihung in den 2. Grad.

Nimm dir Zeit. Pausen sind willkommen. Dein Tempo ist genau richtig.



# Modul 1

## Raum & Regulierung Der energetische Raum

### Eine traumasensible Basis

Traumasensibles Arbeiten mit Energien & Reiki bedeutet vor allem:

- Selbstbestimmung – du entscheidest jederzeit, ob du weitergehst oder eine Pause einlegst
- Grenzen achten – deine Energie gehört dir allein
- Langsamkeit – Heilung passiert nicht durch Druck
- Körperwahrnehmung – dein Nervensystem darf Sicherheit erfahren

Reiki wirkt am besten, wenn dein Nervensystem nicht überfordert ist. Deshalb beginnen wir immer mit Regulierung.

Wenn während einer Übung starke Emotionen auftreten, darfst du jederzeit:

- die Hände vom Körper nehmen
- oder sie auf den Bereich legen, wo du eine Enge fühlst
- die Augen öffnen
- dich im Raum orientieren
- aufstehen oder Wasser trinken

Du darfst jederzeit liebevoll für dich sorgen.

### Dein energetisches Feld

Bevor Reiki fließt, entsteht ein Raum.

**Reminder:** Dieser Raum entsteht nicht durch Technik, sondern durch deine innere Präsenz.

Wenn du ruhig wirst, sich dein Atem vertieft und dein Geist klar wird, kann sich deine Reiki-Energie leichter entfalten.

Nimm dir deshalb vor jeder Praxis einen Moment Zeit, um anzukommen.

Spüre deinen Körper.

Spüre deinen Atem.

Spüre den Boden unter deinen Füßen.

Du musst nichts erzwingen.

Reiki beginnt dort, wo du gegenwärtig bist. Hierfür findest du in diesem

Workbook einige wertvolle Übungen.



## Mein Raum - Dein Raum



Einverständnis und energetische Grenzen  
Im zweiten Grad wird Reiki oft auch für andere Menschen und über Distanz angewendet.

Daher ist ein klarer ethischer Rahmen wichtig.

Grundprinzipien:

- Reiki wird nur mit Einverständnis gegeben
- der freie Wille wird respektiert
- du bietest Energie an – du kontrollierst sie nicht
- du bleibst in deiner eigenen energetischen Mitte

Reiki fließt immer im Einklang mit dem höchsten Wohl

### Tipp

Bevor du Reiki für dich oder andere anwendest, erinnere dich an drei einfache Prinzipien:

#### 1. Zustimmung

Energiearbeit geschieht nur mit klarer Erlaubnis.

#### 2. Selbstverantwortung

Du hältst den Raum - du „reparierst“ niemanden.

#### 3. Energetische Grenzen

Du bist nicht verantwortlich für die Gefühle anderer.

#### Ein hilfreicher Merksatz:

„Ich arbeite mit der Lebensenergie, die dem höchsten Wohl dient und die die Grenzen von meinem Gegenüber und mir respektiert.“

## Einfache Nervensystem-Tools

Diese kleinen Übungen helfen, dein System zu regulieren, bevor du Reiki gibst.

### Übung zur Erdung

Schau dich langsam im Raum um und benenne innerlich:

- 3 Dinge, die du siehst
- 2 Geräusche, die du hörst
- 1 Körperempfindung

Dein Nervensystem findet dadurch in den Parasympathikus.

## Deinen Körper regulieren

Wie gesagt - je ruhiger unser Nervensystem ist, desto klarer kann Reiki fließen.

### Eine einfache Übung:

Lege eine Hand auf dein Herz  
eine auf deinen Bauch.

Atme ruhig durch die Nase ein  
und etwas länger durch den Mund aus.

Mit jedem Atemzug darf dein Körper ein wenig mehr loslassen.

Bleibe einige Atemzüge hier.

# Notizen zur Übung

# Energetische Reinigung

*Bevor du mit Reiki arbeitest, kannst du dein Energiefeld bewusst klären.*

Stelle dir vor, ein sanfter Strom von Licht fließt durch deinen Körper.

Von der Krone deines Kopfes  
durch deinen Brustraum  
bis in deine Füße.

Alles, was heute nicht mehr gebraucht wird, darf mit dem Ausatmen in die Erde sinken.

Die Erde transformiert Energie ohne Anstrengung.

Du musst nichts dafür tun.

Wie du die Symbole verstärkend dafür einsetzt, lernst du im Online-Training.

*Bleibe etwa 1-2 Minuten in dieser Wahrnehmung.*

Schutz-Momentum für deine Reiki

Praxis

Im zweiten Reiki-Grad arbeiten wir bewusst mit geheimen Symbolen und Mantren aus dem Sanskrit.

Das erste Symbol wird häufig verwendet, um Energie zu klären, zu reinigen und einen geschützten Raum zu schaffen.

Du kannst es vor deiner Praxis aktivieren und dabei innerlich oder laut sprechen:

*Ich bin geschützt und geborgen in meinem Sein.*

Spüre, wie sich dein Energiefeld stabilisiert und klarer wird.

Dieser Moment der Ausrichtung bildet den Beginn einer intensiven Reiki Reise.





## Modul 2

# Innere Arbeit mit Reiki

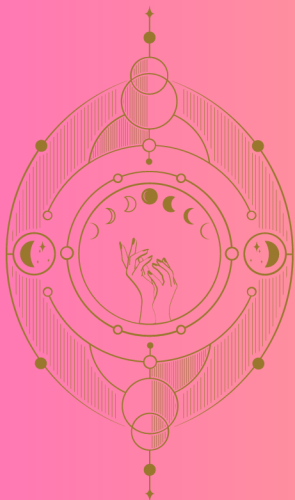
Reiki Grad 2 unterstützt nicht nur körperliche Heilung, sondern auch innere Transformation. Durch bewusste Aufmerksamkeit kannst du Reiki nutzen, um alte Erfahrungen zu integrieren und neue innere Räume zu öffnen. Mit dem ersten Reiki Grad hast du 3 wichtige Elemente von 5 gelernt. Nun erweitert sich dein Können um die letzten 2 Elemente.

*Die mentale Arbeit ist ein zentraler Bestandteil des zweiten Reiki-Grades.*

*Gedanken, Überzeugungen und emotionale Muster tragen eine energetische Signatur.*

*Mit der Ausbildung & Einweihung kannst du diese Ebenen sanft berühren und harmonisieren.*

*Dabei geht es nicht darum, etwas zu erzwingen - sondern darum, Bewusstsein und Heilenergie einzuladen.*



*Reiki kann ein kraftvoller Begleiter für Selbstkontakt und Integration sein.*

*Dabei geht es nicht darum, etwas Zerbrochenes zu „reparieren“, sondern darum, Raum für Heilung zu halten. Für den Raum der Ganzheit.*

## Inneres Kind

Viele unserer heutigen Reaktionen entstehen aus frühen Erfahrungen.  
Wenn wir diesen inneren Anteilen mit Mitgefühl begegnen, kann Reiki  
eine tiefe beruhigende Wirkung entfalten.

### Reiki Praxis:

Lege eine Hand auf dein  
Herz  
und eine auf deinen  
Bauch.

Aktiviere das mentale  
Symbol des zweiten  
Grades.

Stelle dir vor, Reiki fließt  
zu deinem inneren Kind.

*Sage innerlich:*

*Ich sehe dich.*

*Du bist heute sicher.*

*Ich bin bei dir.*

*Bleibe einige Minuten in  
dieser Verbindung.*



## Reflexion

Was wollte mein inneres Kind heute zeigen?  
Welche Lebendigkeit, Weichheit darf entstehen?  
Welche Emotion wurde sichtbar?  
Welche Botschaft steckt darin?

### Info:

Schattenarbeit mit Reiki

Schattenanteile sind Gefühle oder Eigenschaften, die wir lange unterdrückt haben.

Durch Reiki können diese Aspekte in Mitgefühl gehalten werden.

# Essenzen der mentalen Heilung

*Im zweiten Reiki-Grad können wir auch mit Gedankenmustern und inneren Überzeugungen arbeiten.*

## Reiki Praxis:

Lege eine Hand auf dein Herz.  
Denke an einen Glaubenssatz, der dich begrenzt.

Aktiviere das mentale Symbol.  
Sende Reiki an diesen Gedanken.

*Sage innerlich:*

Ich öffne mich für neue Möglichkeiten.  
Bleibe einige Minuten mit dieser Intention.





# Modul 3

## Intention & Anwendung

Im zweiten Reiki-Grad lernst du, Reiki über Raum und Zeit hinweg zu verbinden.  
Diese Praxis wird häufig als Fernreiki oder Distanzbehandlung bezeichnet.

### Bewusste Intention

Die Verbindung entsteht nicht durch Anstrengung, sondern durch klare Ausrichtung.

Du kannst dir eine Person, Situation oder Zeitlinie vorstellen.

Dann lässt du Reiki dorthin fließen.

Ein einfacher Satz kann sein:

Möge Reiki jetzt dorthin fließen, wo Heilung gebraucht wird.

### Ethik der Fernbehandlung

Fernreiki ist eine sehr kraftvolle Praxis.

Daher gelten einige wichtige Prinzipien:

- Reiki wird nur mit Zustimmung gesendet
- der freie Wille wird respektiert
- wir bleiben frei von Erwartungen
- Reiki darf wirken, wie es gebraucht wird

Du bist Kanal - nicht der Ursprung der Energie.

## Was du im 2 ten Reiki Grad lernst

- Geführte Timeline-Healing Praxis
- Stop-Taste für mehr Selbstbestimmung
- Gefühle halten & heilen mit Reiki
- und vieles mehr

### Bonus – Vertiefe deine Reiki Grad 2 Praxis

Im vollständigen Kurs vertiefen wir unter anderem:

Die vollständige Arbeit mit den Reiki-Symbolen

Anwendung, Bedeutung und energetische Wirkung

Mentale Heilung im Reiki Grad 2

Wie Gedanken, Emotionen und Muster transformiert werden können

Fernreiki Schritt für Schritt

Aufbau einer klaren Distanzbehandlung

Energetische Reinigung & Schutz

Wie du deinen Raum stabil hältst und Energie bewusst lenkst

Diese Themen begleiten dich im nächsten Abschnitt deiner Reiki-Reise.

