

# Energetische Abgrenzung mit Herz – Die Kraft der inneren Rose



**Kennst du das Gefühl, nach einem Gespräch müde oder irgendwie „leer“ zu sein – obwohl äußerlich nichts Dramatisches passiert ist?**

Manchmal spüren wir, dass uns jemand emotional oder energetisch viel abverlangt. Wir verlieren ein Stück unserer inneren Mitte. Und genau hier setzt eine einfache, aber wirkungsvolle Visualisierungstechnik an: **die innere rote Rose.**

## Was steckt hinter der Technik?

Diese Übung stammt ursprünglich aus der energetischen oder achtsamen Arbeit mit inneren Bildern.

Doch du musst nicht „an Energiearbeit glauben“, um davon zu profitieren – die Methode wirkt, weil unser Gehirn stark auf Bilder und Vorstellungen reagiert. Vor allem dann, wenn es um emotionale Selbstregulation geht.

Die Rose wirkt dabei wie ein **energetischer Filter oder Puffer** zwischen dir und der anderen Person.

Und das funktioniert nicht nur im persönlichen Kontakt – auch **am Telefon**, bei Videocalls oder sogar beim Schreiben von Nachrichten.

## Warum eine Rose?

Die Rose ist nicht nur schön – sie ist auch ein starkes Symbol:

-  **Blüte:** für Verbindung, Liebe und Offenheit
-  **Dornen:** für gesunde Grenzen, Schutz und Selbstachtung
-  **Form:** zentriert und geerdet, mit ruhigem Zentrum

Sie vereint also genau das, was wir brauchen: ein offenes Herz **und** klare Abgrenzung.

## Die Übung – so einfach geht's:

1. **Atme ruhig und bewusst ein und aus.**
2. **Stelle dir eine Person oder Situation vor**, bei der du oft das Gefühl hast, dich selbst zu verlieren oder dich „leer“ zu fühlen.
3. **Visualisiere eine rote Rose** zwischen dir und dieser Person.  
Sie schwebt im Raum – oder auf der Verbindung zwischen euch (z. B. beim Telefonat oder Chat).
4. **Die Rose wirkt wie ein Filter:**
  - Was freundlich, unterstützend oder neutral ist, darf durchkommen.
  - Was zu viel ist – wie Erwartungen, Projektionen, Druck oder emotionale Überflutung – bleibt sanft im Filter hängen.
5. **Du bleibst innerlich offen**, aber gleichzeitig geschützt.  
Du spürst dich – und bleibst in deiner eigenen Energie.

## Warum funktioniert das?

Unser Gehirn unterscheidet kaum zwischen realen Eindrücken und inneren Bildern.

Wenn du diese Übung regelmäßig machst, trainierst du eine Haltung von **innerer Klarheit, Selbstfürsorge und Präsenz** – besonders in fordernden zwischenmenschlichen Situationen.

## Die Rose loslassen?

Nach jedem Mal, wenn du die Rose benutzt hast, gönn dir kurz einen Moment, sie wieder loszulassen. Stell dir einfach vor, wie sie sich auflöst oder zurück in die Erde sinkt. So kannst du deine Energie klären und mit einem offenen, leichten Herzen weiterziehen.

## Für wen ist diese Übung hilfreich?

Diese Technik eignet sich besonders für Menschen, die:

- mit vielen anderen arbeiten (z. B. Beratung, Pflege, Coaching, Pädagogik, Therapie)
- sehr empathisch oder sensibel sind
- sich emotional leicht „leersaugen“ lassen
- beruflich oder privat mit schwierigen Personen zu tun haben