

iStock  
by Getty Images

iStock  
by Getty Images



iStock  
by Getty Images



# Crystal Grids Grids Von Be

können unserem Alltag mehr von dem geben, was wir  
uns wünschen und in unser Leben einfließen lassen. Einem sonnig-gelbe Citrin, der smaragd-

## Dgrüstras

„Wir lieben die Arbeit mit ihnen und auch, sie in schöne Formen zu legen“,  
schreiben die beiden in ihrem Buch „Crystal Grids“ (Schirner Verlag, siehe  
Kasten Seite 27). Das war schon in ihrer beider Kindheit so – lange be-  
vor der Begriff „Crystal Grids“ bekannt wurde. Crystal Grids sind Mandalas  
oder Kristallgitter, die aus verschiedenen Kristallen bestehen. Sie helfen  
uns dabei, Wünsche, Ziele, Absichten und vieles mehr zu manifestieren.

Wie das funktioniert? Crystal Grids vereinen die heilenden Kräfte der  
unterschiedlichen Kristalle mit der Heiligen Geometrie und einer fokus-  
sierten Intention. Während des Legens dieser Muster beginnt ein innerer  
und äußerer Prozess, der die Energie auf die Absicht bindet, sodass eine

## So pflegst Du Deine Steine richtig

Da Steine nicht nur heilende Schwingungen an unsere Zellen abgeben, sondern auch krank machende Blockaden und niedrig schwingende Energien aus den Zellen aufnehmen, ist es wichtig, diese regelmäßig zu pflegen. Das bedeutet: Reinigen und Aufladen! Anne-Mareike und Dennis empfehlen, jeden Stein nach Gebrauch zu reinigen (zu entladen) und die aufgenommenen Informationen zu löschen. Viele Steine lassen sich unter lauwarmem Wasser (bitte frage Deinen Steinhändler, ob das möglich ist) sanft abwaschen. Stell Dir vor, wie beim Abwaschen jegliche Information aus dem Kristall gelöst wird. Das Räuchern mit Palo Santo, Salbei oder Weihrauch ist eine weitere von mehreren Möglichkeiten, Kristalle zu klären. Um Deine Kristalle aufzuladen kannst Du sie bei Sonnenaufgang oder -untergang für eine Stunde ins Tageslicht legen (nicht direkt in die Sonne).

starke Schwingungsfrequenz entsteht. Diese Frequenz ermöglicht es Dir, bestimmte Absichten, Wünsche und Sehnsüchte mithilfe der Kristalle zu aktivieren. Da Kristalle im Prinzip lebendige Wesen sind, die eine große Wirkung auf uns Menschen, die Seele und Räume haben, sind sie Kanäle für neue Resonanzen und Schwingungen. Und: Kristalle können – z. B. zusätzlich zu einer naturheilkundlichen oder ärztlichen Behandlung – auch auf körperlicher Ebene einen Heilungsprozess in Gang setzen.

### Du musst kein Kristallexperte sein!

Aber wo anfangen? Es gibt Unmengen an Auswahlmöglichkeiten und Ideen, wie Du zu Deinen persönlichen Kristallen findest. Du kannst sie anhand Deines Sternzeichens oder aufgrund ihrer beschriebenen Wirkung – auch auf körperlicher Ebene – auswählen. Der Amethyst gilt als Stein der Spiritualität und stärkt die Intuition. Der Citrin ist ein wahrer Lebensfreudekristall, da er die Kraft der Sonne in sich trägt. Er kann Wohlstand und Glück anziehen. Der Aventurin hilft uns, unsere Träume mithilfe unserer Herzenskraft zu manifestieren. Und der Rosenquarz bietet sich für Themen der Liebe an. Du kennst Dich bisher so gar nicht damit aus? Die gute Nachricht: Eine Kristall- oder Edelsteinexpertin musst Du dafür gar nicht sein! „Es ist aus unserer Sicht nicht nötig, die Wirkkraft einzelner Kristalle auswendig zu lernen“, beruhigt Anne-Mareike. „Es blockiert uns sogar häufig darin, die wahre Wirkung der Kristalle für uns aufzuschlüsseln. Denn die Steine besitzen wie wir ein Bewusstsein, das immer für das Leben und somit für uns arbeitet.“ Welches Thema auch immer gerade in uns schlummert, jeder Kristall, egal welcher Form, Farbe oder Größe, wird seine heilenden Kräfte entfalten. Anne-Mareike und Dennis möchten uns an dieser Stelle ermutigen, ganz frei in der Anwendung der Kristalle zu sein und unserer Intuition zu folgen!

### Die Heilige Geometrie

Die Energie des Grids kann nicht nur anhand der Kristalle geformt werden, sondern auch mithilfe der Heiligen Geometrie, nach der man die

Steine anordnet. Ein bekanntes Beispiel dafür ist die Blume des Lebens. Sie steht für Verbindung, Einheit und Schutz. Auch die Liegende Acht ist eine schöne Möglichkeit, die Unendlichkeit, Anziehung und Auflösung symbolisiert. Zu kompliziert für den Anfang? Keine Sorge: Sogar ganz einfache geometrische Formen können in Deinen Wunsch einfließen. So steht etwa eine „normale“ Linie für das männliche Prinzip, für Zielstrebigkeit, Aktion, Mut und Fokus. Der Kreis repräsentiert das weibliche Prinzip und somit Einheit, Unendlichkeit, unendliche Liebe, Ganzheit und Geborgenheit. Quadrate oder Rechtecke stehen für Materie sowie für die vier Elemente, Himmelsrichtungen und Jahreszeiten – aber auch für Abgrenzung und Perspektivwechsel. Die Herzform unterstützt bei allen emotionalen Themen, nährt die Liebe und das Vertrauen. Auch mit der Anzahl der Steine kannst Du die Energie Deines Grids beeinflussen. Drei gelegte Steine erinnern an die „Dreieinigkeit“ und symbolisieren die schöpferische Kraft, Harmonie und die Erfahrung von Transzendenz und einer höheren Macht. Und ein Legemuster mit

sieben Steinen steht für Fortschritt, Sieg und Überwindung. „Aber wie gesagt: Die Wahl der Kristalle, ihre Anzahl und das Muster, in dem Du sie legst, dürfen aus Dir entstehen“, sagt Anne-Mareike. Denn sie und Dennis haben immer wieder erfahren, dass sich ein intuitiv gelegtes Grid später als perfekt erweist, nachdem sie die Symbolik, Form und Zahlenmagie – nach dem Legen – überprüft hatten.

Falls Du es für den Anfang aber zunächst einmal mit einem bewährten Legemuster versuchen möchtest, haben Anne-Mareike und Dennis in ihrem Buch viele Crystal Grids zusammengestellt von denen wir auf diesen Seiten einige vorstellen. Sie dürfen aber durchaus auch als Anregung verstanden werden, die Du jederzeit auf Deine Bedürfnisse umwandeln kannst.

### Die Macht des Mondes

Ein „Grundrezept“ für Dein ganz persönliches Crystal Grid findest Du auf der rechten Seite. Bevor Du loslegst noch ein paar grundsätzliche Tipps:

1. Es ist nicht ganz unwichtig, wann Du Dein Grid legst. Vielleicht magst Du Dich an den Mondphasen orientieren. Die Zeit des Vollmonds ist ideal, um Herzenswünsche und Ziele zu manifestieren. Der abnehmende Mond unterstützt das Loslassen und die Vergebung. Der Neumond trägt die Energie von Neubeginn und Wandel in sich. Der zunehmende Mond läutet neue Lebensphasen ein und stärkt Mut, Kraft und Kreativität. Anne-Mareike und Dennis

**Auf vier Karten zum Ausschneiden haben wir eine kompakte Anleitung und drei Grids zum Ausprobieren für Dich zusammengestellt. Diese und viele weitere Grids findest Du im Buch und im Kartenset von Anne-Mareike Schultz und Dennis Möck.**

FOTOS: ISTOCK (3), FOTOLIA (2), JASMIN WASSATSCH (2)

## FÜLLE UND REICHTUM



## GESUNDHEIT



## SELBSTLIEBE



### „Grundrezept“ für Dein Crystal Grid

#### Du brauchst:

- ☞ Zettel und 1 Stift für Deine Intention
- ☞ verschiedene Kristalle (entweder benutzt Du eine der Vorlagen von Anne-Mareike Schultz und Dennis Möck oder Du wählst Deine Kristalle intuitiv)
- ☞ Fokuskristall für die Mitte des Grids
- ☞ ebenen Untergrund, auf den das Grid gelegt wird
- ☞ Aktivierungskristall (z. B. ein Bergkristall oder Rosenquarz)
- ☞ Räucherwerk, z. B. Weißer Salbei, Weihrauch oder Palo-Santo-Holz

## KÖRPERGLÜCK

# Gesundheit stärken und aktivieren

### Du brauchst:

- 1 Bergkristall (er ist der Fokuskristall)
- 8 Bergkristallspitzen
- 12 Tigeraugen
- 3 Aventurine
- 2 Amethyste
- 3 Lapislazuli
- 3 Citrine (auf dem Foto sieht man nur 2)
- 1 Aktivierungskristall

### So geht's:

Unsere Gesundheit liegt in unseren Händen. Wir bestimmen, wie vital, stark und beweglich wir sind. Unsere Heilkräfte erzeugen wir durch klare und reine Gedanken und unser Verhalten im Einklang mit unserer wahren Natur. Sind sie im Ungleichgewicht, zeigen sich Symptome, die uns auffordern, unser Sein zu reflektieren. Indem wir aus dem inneren Kampf aussteigen, kann Heilung auf allen Ebenen entstehen. Als Intention für dieses Grid kannst Du diese Formulierung verwenden: „Möge ich fähig sein, den Ursprung meiner Kraft zu erkennen und heilende Impulse zu empfangen, die mich in das Heilbad der Liebe tauchen lassen. Ich bin vital, stark und beweglich.“ Orientiere Dich beim Legen dieses Grids am „Grundrezept“. Lege zunächst den Bergkristall und dann die anderen Kristalle von innen nach außen. Lass das Grid einige Tage liegen und verbinde Dich immer wieder mit Deinen Selbstheilungskräften.\*

# Anziehung von Fülle und Reichtum

### Du brauchst:

- 1 Citrin oder 1 Bergkristall als Fokuskristall
- 4 Bergkristallspitzen
- 4 Pyrite
- 8 kleine Citrine
- 12 kleine Bergkristalle
- 8 Kristalle Deiner Wahl, die für Dich von ihrer Farbe, Form, Schwingung zur Fülle passen
- 1 grüne Kerze (Symbol für Wohlstand)

### So geht's:

Dieses Grid geht gezielt auf die Anziehung von Reichtum ein und aktiviert Potenziale und Geldflüsse in Form eines neuen Jobs, günstiger Gelegenheiten oder gar Schenkungen. Es ist verblüffend, wie effektiv es wirken kann! Entzünde die Kerze. Tauche in folgende Fragen ein und beantworte sie schriftlich: „Welche Ziele und Wünsche möchte ich in Bezug auf Wohlstand und Fülle erreichen? Welche neuen Gedankenformen möchte ich in Bezug auf die innere Fülle aktivieren? Was bin ich bereit, hinter mir zu lassen, um Wohlstand anzuziehen?“ Notiere Deine Antworten in der Gegenwartsform, positiv und so, dass die Worte sich aufregend und stabilisierend für Dich anfühlen. Lege diesen Zettel unter Dein Grid und beginne mit dem Legen. Orientiere Dich dabei am „Grundrezept“. Die Affirmationen kannst Du bis zum nächsten Vollmond täglich wiederholen, während Du die Kerze anzündest und Dich mit dem Grid verbindest.\*

### So geht's:

} Überlege Dir, was Du mit diesem Grid für Dich manifestieren möchtest, und schreibe diese Intention auf einen Zettel. Formuliere die Absicht als Affirmation und immer positiv, wie z. B.: „Ich bin jetzt bereit, mich selbst zu lieben ...“  
} Wähle intuitiv die Kristalle aus, die zu Deiner Intention passen oder die wir in unseren Grids vorschlagen.  
} Muster (Stichwort Heilige Geometrie) verleihen Deinem Grid eine zusätzliche Wirkebene.  
} Wähle den Ort, an dem Du das Grid legen möchtest, und reinige ihn, indem Du ihn räucherst.  
} Dann nimm einige tiefe Atemzüge, schließe die Augen und verbinde Dich mit Deiner Intention. Visualisiere in allen Einzelheiten, wie sich Dein Ziel anfühlt, riecht, schmeckt.  
} Öffne die Augen und nimm Deinen Fokuskristall in die Hand. Atme dreimal die Intention, die Du auf Deinen Zettel geschrieben hast, in Dich hinein.  
} Nun lege eine Mitte fest, indem Du den Fokuskristall platzierst. Lege dann Deine Kristalle von innen nach außen, ganz so, wie es sich gut für Dich anfühlt. Lasse Dich gegebenenfalls von einem geometrischen Muster führen.  
} Aktiviere Dein Grid. Nimm dazu Deinen Aktivierungskristall zur Hand und verbinde, beginnend von innen, alle Steine energetisch miteinander. Wiederhole dabei immer wieder Deine Intention im Geist. Dein Crystal Grid in nun aufgeladen.\*

\* Das vollständige Ritual findest Du im Buch oder Kartenset von Anne-Mareike Schultz und Dennis Möck (siehe Buchkasten rechts).

empfehlen, ein gelegtes Grid für einen kompletten Mondzyklus (also vier Wochen) liegen zu lassen.

2. Gut wäre, wenn Du den Platz reinigst, auf dem Du Dein Grid auslegen möchtest, indem Du ihn räucherst. Das Räuchern bewirkt, dass Du die bestehenden Informationen in diesem Feld klärst und toxische Informationen löschst. Das Reinigen wirkt sich auch positiv auf Deine Stimmung aus. Außerdem machst Du Dir damit bewusst, dass es losgehen darf. Zum Räuchern eignen sich Salbei oder Palo-Santo-Holz.

### Fühle den magischen Raum

3. Neben den Kristallen, die Du legen möchtest, benötigst Du einen Fokus-Kristall und einen Aktivierungskristall. Der Fokus-Kristall nimmt die Intention, das Ziel, die Absicht Deines Grids in sich auf und lenkt sie fokussiert. Oft wird er in die Mitte des Grids und als erster Kristall gelegt. Auch den Fokuskristall darfst Du intuitiv auswählen. Der Aktivierungskristall kommt zum Einsatz, wenn alle Kristalle gelegt werden. Mit ihm verbindest Du die Kristalle Deines Grids energetisch, indem Du ihn von innen nach außen über Dein Grid führst.

4. Fühle den magischen Raum, der nach dem Legen Deines Grids entstanden ist! Genieße die Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen und Dir das in Dein Leben zu holen, was Du brauchst.

## Mehr erfahren über Crystal Grids

Anne-Mareike Schultz ist Heilpraktikerin und Autorin, Dennis Möck Autor und Life Coach. Die Grids auf diesen Seiten sind ihrem Buch „Crystal Grids. Die Kraft der Kristalle“ (Schirner Verlag, 16,95 Euro) sowie ihrem Kartenset „Crystal Grid Orakel“ (SchirnerVerlag, 19,95 Euro) entnommen. Weitere Infos zu den beiden Autoren gibt es unter [www.annemareike.me](http://www.annemareike.me) und [www.dennismoeck.com](http://www.dennismoeck.com)

# Stärkung der Selbstliebe

### Du brauchst:

- 1 Rosenquarz in Herzform
- 1/2 Handvoll Rosenquarze als kleine
- Trommelsteine 4 Bergkristallspitzen
- 4 mittelgroße Rosenquarze
- 8 rosafarbene Rosenblätter
- 1 Aktivierungskristall

### So geht's:

Wir alle wissen mittlerweile, dass die Liebe zu uns selbst der größte Heiler sein kann. Sie ist die Grundvoraussetzung dafür, dieses Leben in vollen Zügen genießen zu können. Wenn Du fähig bist, Dich selbst zu lieben, gibst Du anderen die Erlaubnis und die Chance, dies ebenso zu tun. Du öffnest die Tür, damit Menschen diese Liebe auch Dir entgegenbringen können. Daher ist dieses Grid möglicherweise der Beginn einer ganz neuen Liebe. Diese Grid zieht den Fokus des Mangels, des Nicht-genug-Seins und jeglicher Form der Angst aus Deinem Feld und installiert Liebe, Annahme und Mitgefühl. Als Intention für dieses Grid kannst Du diese Affirmation verwenden: „Ich liebe und akzeptiere mich und mein Sein vollständig und öffne mein Herz für die größte Liebe meines Lebens – mich selbst.“ Orientiere Dich beim Legen dieses Grids am „Grundrezept“. Starte mit dem Rosenquarzherz. Die Affirmation kannst Du für rund 30 Tage oder länger täglich sprechen, während Du **2D6ic h H mAiPt DPYe iWneAmY** Grid verbindest.\*