

MIRCEA IGHISAN



SEGNEN

Wie du Gutes in dein Leben
und in die Welt bringst

EIN KLEINES BUCH MIT
GROßER WIRKUNG

*„Segnen heißt: Gutes wünschen.
Aus deinem ehrlichen, offenen Herzen heraus.
Dafür braucht es nichts weiter –
nur dich. Und dein Herz.“*

© 2025 Mircea Ighisan

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert, gespeichert oder in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise – übertragen werden, es sei denn, dies ist gesetzlich ausdrücklich erlaubt.

Erstveröffentlichung 2025

Verlag: Matrix Transformation, Rumänien

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Warum Segnen?	7
Was ist Segnen?	9
Wie wirkt Segnen?	10
Segnen.....	13
Sich selbst segnen	13
Andere segnen	15
Was kannst du alles segnen?	16
Ergänzende Tipps und Antworten zum Segnen	20
Wie formuliere ich einen Segen?	20
Wie und wann du segnen kannst	21
Wie oft darf oder soll ich segnen?	21
Gibt es ein „Zuviel“?	22
Muss ich loslassen – oder darf ich dranbleiben?	22
Muss ich etwas fühlen?	22
Was tun bei Zweifeln?	23
Kann Segnen beim Vergeben helfen?	23
Was, wenn ich es nicht ehrlich meine?	23
Wie weiß ich, ob mein Segen wirkt?	23
Exkurs: Was ist der Unterschied zwischen Segnen und Bitten / Beten / Manifestieren?	24
Ist Segnen eine Form des Gebets?	25
Hat Segnen etwas mit Wünschen zu tun?	25
Was Segnen nicht ist.....	25
Wer „macht“ das eigentlich – ich oder etwas Größeres?	26
Tägliche Segnungspraxis	27
Hier noch ein paar Tipps:	29
Dank und Segnen	30
Anhang	32
Zusammen segnen & sich verbinden – Eine Einladung in unsere Elora-Community und in die Blessings App	32
Was ist die Elora-Community?	32
Die Idee zur App	33

Wie funktioniert die Blessings App & das Segnen?	35
Kostenlos & getragen durch Gemeinschaft.....	36
Die Vision der Blessings App.....	37
Über mich.....	40

Vorwort

Wir tragen einen Schatz in uns, den wir vergessen haben.

Vielleicht, weil wir uns für zu klein halten, zu unbedeutend. Vielleicht, weil wir im Alltag zu beschäftigt sind, um ihn zu hören.

Für mich ist dieser Schatz: die Fähigkeit, zu segnen.

Es gibt viele Wege, das Leben zu berühren.

Segnen ist einer davon.
Vielleicht der stillste. Vielleicht der stärkste.

Segen, als leiser Strom von Gutem,
der durch uns fließen kann –
wenn wir ihn lassen.

Stell dir vor, ein Mensch spricht herzzugewandt zu dir: „Ich schenke dir aus tiefstem Herzen meinen Segen. Ich segne dich. Dies ist heute mein Geschenk an dich. Ich wünsche dir viel Glück und viel Segen.“

Ein Segen bleibt. Und ein Segen – heilt.

Ein Segen ist wie ein stiller Begleiter. Wie eine unsichtbare Hand auf deiner Schulter. Wie ein leises „Ja“ des Lebens, selbst wenn alles wankt.

Dieses Buch ist eine Einladung.

Eine Einladung, dich dieser Kraft zuzuwenden – bewusst, offen, ehrlich – sie neu zu entdecken – oder vielleicht zum ersten Mal wirklich zu fühlen.

Nicht als religiöses Ritual, sondern als etwas Ursprüngliches.
Als etwas, das aus deinem Innersten kommt – und von dort aus Gutes in die Welt bringt.

Wenn du bereit bist, dich dieser Kraft zuzuwenden, wirst du entdecken: Ein Segen verändert nicht nur das, was du segnest – sondern alles, was er berührt. Auch dich.

Segnen ist einfach. Es braucht nicht viel.
Ein offenes Herz – und den Wunsch, Gutes in die Welt zu bringen.

Lass uns beginnen.

Ich wünsche dir viel Freude – und viel Segen – mit diesem kleinen Buch.

Mircea Ighisan

Warum Segnen?

Vielleicht hast du noch Fragen. Vielleicht ist dir Segnen fremd. Mir war es das bis vor ein paar Jahren. Und vielleicht geht es dir wie mir – und wie vielen in unserer westlichen Welt.

Hier und besonders im deutschsprachigen Raum ist das Segnen traditionell stark religiös geprägt – und oft mit einer gewissen Hierarchie verbunden: Nur bestimmte Menschen – Priester, Pfarrer, Geistliche oder Eltern bei besonderen Anlässen – durften segnen.

Vielleicht hat dich das auch geprägt.

Vielleicht hast du gelernt: Segnen erfordert eine Religion.

Und: Segnen ist etwas für andere. Etwas, das man dir gibt – aber das nicht aus dir selbst kommen darf.

Ich lade dich ein, das Segnen neu und unvoreingenommen zu betrachten.

Denn es ist ein Geschenk, das uns mitgegeben und in Vergessenheit geraten ist.

Es ist an der Zeit, sich daran zu erinnern.

Segnen bereichert und erhebt alles, was gesegnet wird.

Dein Leben. Die Welt.

Und – ja, auch dich selbst.

Es steht dir jederzeit zur Verfügung.

Ein Mensch, der segnet, gibt nicht einfach nur Worte oder Wünsche weiter.

Er gibt Gegenwärtigkeit, Verbindung und Liebe – in ihrer stillsten, kraftvollsten Form. Mehr noch:

Der Segen ist ...

1. Ein Ausdruck von innerer Fülle

Wer segnet, teilt, ohne dabei etwas zu verlieren.

Er sagt damit – bewusst oder unbewusst: Ich glaube daran, dass Gutes fließen darf. Durch mich. Zu dir.

Das ist ein Akt des inneren Überflusses, nicht des Mangels.

Du gibst, weil du spürst: Es gibt genug Gutes. Für dich. Für andere.

2. Eine Geste der Verbundenheit

Ein Segen stellt keine Forderung, verlangt keine Gegenleistung.
Er sagt: Ich sehe dich. Ich erkenne deine Würde. Ich wünsche dir das Beste.
Das ist ein tiefes Ja zum Leben – im anderen und in sich selbst.
Wer segnet, öffnet einen Raum, in dem der andere sich gehalten fühlen kann.

3. Ein Moment der Bewusstheit

Wer segnet, wird still im Herzen.
Er hält inne.
Er richtet sich aus – auf das, was größer ist als das bloß Sichtbare.
Ein Segen ist nie nebenbei. Selbst wenn er im Vorbeigehen geschieht – der Moment ist wach, innerlich klar.
Ein Segen ist ein Licht, das du anzündest – für einen anderen. Und dabei wird auch dein eigener Raum heller.

4. Ein Akt von Vertrauen

Zu segnen heißt auch:
Ich traue dir Gutes zu. Ich traue dem Leben Gutes zu.
Das ist in einer Welt voller Zweifel ein radikaler Akt von Hoffnung.
Segnen ist Hoffnung mit Herz. Sanft – aber unerschütterlich.

5. Ein Dienst an der Welt – und an sich selbst

Der Segnende ist kein Überlegener.
Sondern jemand, der sich zur Verfügung stellt.
Der sagt: Ich bin Kanal für etwas Gutes. Ich lasse es fließen.
Und genau dadurch wird er selbst genährt, gestärkt, klarer.
Ein Segen fließt durch dich – und verändert alles, was er berührt. Auch dich.

Vielleicht fragst du dich, ob das alles nur schöne Worte sind. Doch die Wirkung ist sogar biochemisch messbar.

Studien zeigen: Schon kleine Gesten der Zuwendung – ein Lächeln, eine sanfte Berührung, ein liebevoller Gedanke – können die Ausschüttung von Oxytocin fördern. Auch beim Segnen geschieht genau das.
(siehe z. B. Feldman 2012, Kemeny et al. 2012, Uvnäs-Moberg 2003)

Oxytocin wird auch das „Bindungs- und Vertrauenshormon“ genannt.
Es stärkt Empathie, Zugehörigkeit, Ruhe – und die Verbindung zum Herzen.

Das kann sich anfühlen wie ein inneres Aufatmen. Eine milde Welle von Wärme, Vertrauen und sanfter Gegenwärtigkeit.

Es ist kein Rausch wie bei Adrenalin, Dopamin oder Serotonin – sondern ein leiser, tiefer Zustand von:

Ich bin sicher. Ich bin verbunden. Ich bin da.

Was ist Segnen?

Zu segnen ist etwas Natürliches. Es ist einfach, leicht anzuwenden und überall einsetzbar. Jeder kann es jederzeit anwenden.

Du musst nicht an Gott glauben, um segnen zu können.

In der Essenz ist Segnen einfach – ehrlichen Herzens – Gutes zu wünschen.

Wenn du an einen göttlichen Ursprung glaubst, dann bittest du – ehrlichen Herzens – das Göttliche um Segen.

Das eine schließt das andere nicht aus, ich selbst wende beide Varianten an, wenn ich segne.

Segnen, also – ehrlichen Herzens – Gutes zu wünschen, kannst du alles, woran du denken kannst.

Du kannst Menschen segnen.
Beziehungen. Räume. Erinnerungen.
Einen Gedanken, ein Vorhaben, dein Frühstück.

Du kannst deine Vergangenheit segnen – und deine Zukunft.
Die Angst. Die Hoffnung.
Dich selbst. Die Welt.

Allem tut Gutes gut.

Wie wirkt Segnen?

Jetzt magst du dich vielleicht fragen: Was soll das „ehrlichen Herzens – Gutes wünschen“ denn ausrichten? Das klingt ja schon fast banal.

Nun, im ehrlichen Herzen liegt die Kraft.

Wenn du jemandem ehrlichen Herzens Gutes wünschst, bringst du eine Kraft in die Welt, die Gutes bewirkt.

Was genau es bewirkt, weißt du nicht.

Der Segen ist nicht kontrollierbar.

Aber er wird Gutes bewirken.

Ein Beispiel: Nehmen wir an, du segnest deinen Tag. Nun, dein Tag kann sehr unterschiedlich verlaufen.

Ganz einfach betrachtet kann sich dieser Tag vom schlechtesten bis zum besten Tag deines Lebens wandeln. Normalerweise bewegt sich das in einem bestimmten – meist erwartbaren – Bereich.

Wenn du den Tag segnest, dann wird etwas Gutes passieren.

Es kann sein, dass dein Tag leichter wird, schöner – dass glückliche Zufälle geschehen, unerwartete Begegnungen, spontane Freude. Alles ist möglich. Auch Wunder.

Denn das ist es, was mit dem geschieht, was gesegnet wird.

Doch das Segnen wirkt nicht nur nach außen – es wirkt auch auf dich und dein Leben.

Ehrlich im Herzen zu werden, ist ein sehr tiefer, offener Herzzustand.

Häufig verschließen wir uns selbst diesem Zustand, weil wir uns – und anderen – nicht ganz ehrlich begegnen.

Ein einfaches Beispiel: Wie oft antwortest du auf die Frage „Wie geht es dir?“ mit „Gut“ – anstatt innezuhalten, zu spüren, wie es dir wirklich geht und auch den Mut zu haben, das auch auszudrücken?

Unser Leben ist voller solcher Beispiele.

Was du denkst, sagst, tust – und wie du bist –, hat eine Auswirkung.

Wenn du im Alltag in dein Herz hineinspürst, stößt du oft auf einen Boden – oder auf eine Wand.

Doch du kannst innehalten. Und ehrlich werden. Dir selbst und anderen gegenüber.-Dann öffnet sich dein Herz – wirklich. Und wenn du in einem solchen Zustand bist, spürst du: Es gibt keinen Boden mehr. Das ehrliche Herz ist offen.

Auch offen für das, woher Segen und Kraft herkommen. Nennen wir es: das Mysterium.

Der Segen kommt nicht aus dem Herzen, sondern fließt durch das Herz.

Wenn dein Herz offen ist, dann gleicht es einem Portal, das sich öffnet. Und das, was dahinter liegt, kann nun hindurchfließen – wenn du Gutes wünschst. Oder wenn du um Segen bittest.

So wie der Fluss ins Meer fließt – und das Meer nährt –, so nährt er auch das Land, durch das er fließt.

Du bist dieses Land.

Das Segnen nährt dich.

Das ist nicht alles.

Der tiefe, ehrliche, offene Herzzustand bringt dich in Kontakt mit dem Mysterium.

Was das mit dir macht, ist etwas, das nicht beschrieben, sondern erfahren und gelebt werden will.

Falls du nicht an etwas Göttliches glaubst, dann kannst du hier gerne auch zum nächsten Kapitel übergehen.

Ein Impuls zur Wirkung für alle, die an das Göttliche glauben:

Das Mysterium ist unser Ursprung. Das, was alles erschaffen hat, woraus alles entstanden ist. Und das, was alles trägt.

Ich verwende den Begriff ‚das Göttliche‘ – doch du kannst ebenso vom Ursprung sprechen, von der Leere oder einem anderen Ausdruck, der sich für dich stimmig anfühlt.

Dein Herz ist das Portal dorthin.

Ein tiefes, ehrliches, offenes Herz ist das offene Portal dorthin.

Von hier strömt der Segen in die Welt.

Wir schließen dieses Tor immer wieder – wenn wir nicht authentisch sind, nicht integer, nicht ehrlich. Und auch das ist in Ordnung.

Wenn du immer wieder ehrlichen Herzens segnest, weitet sich die Öffnung – eine echte Beziehung beginnt. Und ein tiefes Genährtsein entsteht – ganz tief in dir.

Noch etwas: Für viele Menschen fühlt sich das Göttliche an wie etwas, das außerhalb von uns existiert – größer, ferner, getrennt.

Dieses Bild ist tief in unserem kulturellen Gedächtnis verankert – vor allem geprägt durch die monotheistischen Religionen:
Ein Gott, der die Welt erschafft – von außen.

Wenn wir dieses Bild einmal still und ehrlich zu Ende denken:

Wenn es am Anfang nur Gott gab – woraus genau hat er alles erschaffen?

Es gab ja nichts anderes.

Dieser logische Schluss fällt uns nicht deshalb schwer, weil er schwer zu verstehen wäre – sondern weil er alles infrage stellt, was wir über uns und das Leben glauben.

Und doch ist er einfach:

**Alles ist aus dem Einen hervorgegangen –
und damit ist alles das Eine.**

Auch du.

Segnen

Sich selbst segnen

Lass uns mit dem Segnen dort anfangen, wo alles beginnt: bei dir.

Sich selbst zu segnen heißt: sich ehrlichen Herzens Gutes zu wünschen.

Es ist gelebte Selbstliebe – einfach, sanft und stärkend.

Und das Schöne ist: Du kannst dabei nichts falsch machen.

Einstimmung

Eine kleine Einstimmung kann helfen – je nachdem, wo du gerade im Alltag bist.

Zum Beispiel:

- ein paar langsame, bewusste Atemzüge
- die Aufmerksamkeit auf deinen Körper bringen
- innerlich still werden

Tipp: Lege gern die Hände vor dem Herzen zusammen – wie zum Gebet. Das hilft, deine Aufmerksamkeit zu bündeln.

Sich selbst segnen – Anleitung

1. Komm in deinem Herzen an.
2. Spüre die Stille, die dort bereits ist.
3. Schau aus deinem Herzen mit Liebe in die Welt – mit dem ehrlichen Wunsch, Gutes zu bewirken.
4. Richte deine Aufmerksamkeit liebevoll auf dich.
5. Wünsche dir ehrlichen Herzens Gutes und / oder bitte das Göttliche um Segen für dich.
6. Lass los.
7. Empfange in Dankbarkeit. Verweile darin nach Belieben.

Tipp: Wenn du mit all deiner Aufmerksamkeit etwas „aussendest“ (also z. B. dir Gutes wünschst oder das Göttliche bittest), bist du noch im aktiven Modus. Solange du sendest, kannst du nicht empfangen. Nachdem du gesendet hast – empfange. Vielleicht ist es für den einen oder anderen auch gut, sich zu erlauben, Segen zu empfangen. Empfangen beginnt mit dem Loslassen. Wenn du dir Gutes gewünscht hast

– dann halte nicht mehr fest. Werde still. So, wie man nach einem Herzenswunsch nicht weiter drängt, sondern ruhig wird – im Vertrauen, dass es gehört wurde. Diese Stille ist wie eine offene Hand, in die das Leben etwas legen kann.

Sich selbst segnen fühlt sich wirklich gut an. Es verstärkt dein inneres Licht. Du wirst gesehen. Du spürst: dir wird Gutes gewünscht. Und es bringt Gutes in dein Leben.

Das ist schön.

Tue dir Gutes.

Noch etwas: Wenn es anfangs noch nicht klappt. Alles in Ordnung. Akzeptiere das.

Ich möchte dir hier etwas Wichtiges mitgeben.

Wenn du dir unsicher bist, ob du alles richtig machst:

Tu einfach dein Bestmöglichstes.

Selbst, wenn es sich nicht nach genug anfühlt: Wenn du ehrlich dein Bestes gibst, kommt dir das Leben entgegen. Der Rest wird dir geschenkt.

Andere segnen

Genau wie du dich selbst segnen kannst, kannst du auch andere Menschen segnen.

Du kannst jeden Menschen segnen. Den Fremden auf der Straße. Menschen, die du liebst. Oder jemanden, mit dem du gerade Schwierigkeiten hast. Alles ist möglich.

Der Segen stellt keine Forderung.
Er ist frei – wie ein warmer Strom, der fließt, wohin er gebraucht wird.
Du darfst auch Menschen segnen, die nichts davon wissen.

Aber versuche nicht, sie zu etwas zu bewegen – auch nicht auf „liebevoller“ Weise.

Vermeide Segnungen wie:

- „Er oder sie soll zurückkommen.“
- „Sie soll mir vergeben.“
- „Er soll endlich seine Fehler einsehen.“

Halte den Segen frei.

Segne lieber ihre Kraft. Ihre Klarheit. Ihren Weg.
Und das Beste für euch beide.

Und wenn du jemanden gerade nicht aus ganzem Herzen segnen oder ihm vergeben kannst – dann segne den Wunsch, es eines Tages zu können.
Segne deine Wut, deinen Schmerz, dein Unverständnis. Segne, was zwischen euch steht.

Und segne auch dich – für deinen Mut.

Denn manchmal ist schon das Wollen ein erster Segen.

Was kannst du alles segnen?

Fast alles, womit du in Berührung kommst, kann gesegnet werden.

Du kannst während des Tages einfach segnen.

Du sitzt im Auto und sprichst innerlich einen Segen für die Person, mit der du gleich sprichst.

Du deckst den Tisch – und segnest die Menschen, die hier Platz finden werden.

Du erinnerst dich an eine alte (emotionale) Verletzung – und schickst einen Segen zurück durch die Zeit.

Du gehst spazieren – und segnest die Bäume, das Wasser, den Weg unter deinen Füßen.

Du wachst auf – und segnest deinen Tag, bevor er beginnt.

Hier ist eine umfangreichere Liste, um deine Kreativität anzuregen.
Das kannst du segnen:

Menschen

- Menschen, die du liebst
- Menschen, mit denen du gerade Schwierigkeiten hast
- Fremde, denen du auf der Straße begegnest
- Kinder, Partner, Eltern, Lehrer, Vorgesetzte
- Verstorbene – als Geste des Friedens und der Verbindung

Beziehungen

- Deine Partnerschaft
- Freundschaften
- Familiäre Bindungen
- Die Beziehung zu dir selbst
- Die Beziehung zu Geld, Zeit, Arbeit, Körper usw.

Situationen

- Ein schwieriges Gespräch
- Eine Krankheit oder Krise
- Einen Neubeginn oder einen Abschied
- Prüfungen, Vorstellungsgespräche, wichtige Termine
- Unsicherheit, Übergänge, Wandlungsmomente

Orte und Räume

- Dein Zuhause
- Dein Schlafzimmer, dein Bett
- Deinen Arbeitsplatz
- Orte, an denen Spannungen spürbar sind
- Naturorte, Plätze der Erinnerung, heilige Orte

Essen und Trinken

- Deine Mahlzeiten – vor dem Essen oder beim Kochen
- Das Wasser, das du trinkst
- Alles, was deinen Körper nährt

Dinge

- Gegenstände, die du häufig nutzt (z. B. dein Laptop, dein Auto)
- Kleidung, Schmuck, Werkzeuge, Instrumente
- Medizin, Heilmittel, Pflanzen
- Geschenke – bevor du sie übergibst

Zeit und Rhythmen

- Deinen Tag – morgens, abends oder in Übergängen
- Deinen Schlaf
- Deine Arbeitszeit und deine freie Zeit
- Deinen Zyklus oder dein Lebensjahr

Vergangenes und Zukünftiges

- Erlebnisse, die dich noch beschäftigen
- Erfahrungen, die du vergeben möchtest
- Visionen, Wünsche, Vorhaben
- Deine Zukunft, deine Wege, deine Entwicklung

Dich selbst

- Deinen Körper – als Ganzes oder in einzelnen Teilen
- Dein Herz, deinen Geist, deine Seele
- Dein inneres Kind
- Deine Verletzlichkeit, deine Kraft, dein Wachstum

Kollektives

- Die Erde, die Natur, die Heilung der Natur
- Die Menschheit, Frieden, Gerechtigkeit
- Entscheidungen, die viele betreffen
- Das Leben selbst

Über Fragen

Du kannst dir auch verschiedene offene Fragen stellen und schauen, was als Antwort kommt.

- Was / wer begleitet mich täglich, ohne dass ich es bemerke?
- Wem bin ich dankbar – auch wenn wir keinen Kontakt mehr haben?
- Was ist gerade schwer in meinem Leben – und könnte einen Segen brauchen?
- Welche Begegnung hat mich berührt?
- Welcher Teil meines Körpers sehnt sich nach Aufmerksamkeit?
- Was in mir braucht Heilung?
- Welcher Beziehung würde ein Segen guttun?
- Was möchte ich loslassen?
- Was beginnt gerade neu in meinem Leben?
- Wovor habe ich Angst?
- Welche Ereignisse stehen an, die eines Segens bedürfen?
- Gibt es jemanden, dem ich nicht vergeben kann – und könnte ich ihn trotzdem segnen?
- Welche Orte sind mir wichtig – oder fordern mich heraus?
- Wo fehlt mir der Mut?
- Was in mir selbst habe ich lange nicht gewürdigt?
- Und wenn ich heute nur eines segnen könnte – was wäre es?

Über Aufmerksamkeit

Sei einfach in dir, im Herzen, im Leben präsent.

Ohne den Zwang jemanden beglücken zu müssen, ohne moralische Überlegenheit oder sonstige Allüren.

Sei einfach Mensch.

Impulse kommen. Ganz von allein.

Ergänzende Tipps und Antworten zum Segnen

Bevor ich dieses Buch geschrieben habe, habe ich die NutzerInnen der Blessings App (siehe Anhang) gefragt, was sie sich wünschen. Was sie wissen möchten. Was sie sich insgeheim fragen.

Die Rückmeldungen waren ehrlich, berührend – bisweilen auch sehr direkt. Manche Fragen kamen mehrfach vor, andere waren ganz persönlich. Doch in allen schwang ein Wunsch mit:

Verstehen.

Sich sicher fühlen.

Wirklich ankommen in der eigenen Praxis.

Hier findest du noch alles, was in den bisherigen Kapiteln noch nicht beantwortet wurde. Du wirst hier keine perfekten Antworten finden – aber ehrliche.

Wie formuliere ich einen Segen?

Benenne einfach das, was gesegnet werden soll.

Das Leben weiß, was gebraucht wird, was fehlt, was erhofft wird – so wie eine Mutter spürt, was ihr Kind braucht. Auch ohne Worte.

Bello (den Hund)

Der Segen fließt dorthin, wo er am meisten bewirkt.

Du kannst den Segen auch gezielter ausrichten – zum Beispiel auf

die verletzte linke Pfote deines Hundes.

Ebenso kannst du definieren, was passieren soll(te), beispielsweise

die schnelle Heilung der verletzten linken Pfote meines Hundes.

Wichtig ist: Mach es so, dass du dich damit wohlfühlst.

Weitere Fragen:

- *Muss ich bestimmte Worte sagen?* – Nein.
- *Muss ich „Gott“ oder das „Göttliche“ nennen?* – Nein.
- *Kann ich auch einfach „Ich wünsche dir Gutes“ denken?* – Ja.
- *Reicht ein Gedanke – oder muss ich sprechen?* – Ein Gedanke reicht.
- *Darf ich kreativ sein?* – Natürlich.
- *Gibt es Vorlagen / Beispiele?* – Siehe oben. Halte es einfach.

Wie und wann du segnen kannst

Segnen wirkt auch „nebenbei“ – beim Spaziergehen, Zähneputzen oder an der roten Ampel. Wichtig ist nicht die Situation, sondern die Aufrichtigkeit.

Du brauchst kein besonderes Ritual. Segne leise, still, echt. Oder feierlich. Wie es für dich passt.

Worte sind hilfreich – aber nicht zwingend. Manchmal sagt das Herz mehr ohne Sprache.

Wie oft darf oder soll ich segnen?

Wiederholung ist okay – aber kein Muss.

Du kannst gerne dasselbe Thema mehrmals segnen – wenn du spürst, dass es aus dem Herzen kommt und nicht aus innerem Druck entstanden ist.

Achte darauf, aus welcher Haltung heraus du segnest.

Wenn du merkst: „Es muss jetzt passieren“, verengt sich innerlich etwas.

Wenn ein Thema immer wieder in dir auftaucht:

Segne vielleicht nicht nur das Thema selbst – sondern das Bedürfnis dahinter. Oder das Gefühl, das es verursacht.

Und wenn du aus Liebe oder stillem Vertrauen segnest – weil du spürst: „Ich halte das Feld für etwas Gutes“ – dann öffnet sich etwas. Und manchmal ist das schon alles, was es braucht.

Gibt es ein „Zuviel“?

Nein – ein Zuviel gibt es nicht.

Aber du kannst spüren, wenn es sich verkrampt anfühlt. Dann geht es weniger ums Segnen – und mehr darum, etwas durchzusetzen. Versuch nicht, mit dem Kopf durch die Wand zu segnen.

Sei ehrlich mit dir – im Herzen.

Frag dich:

Braucht dieses Thema wirklich noch einen Segen?

Oder ist es vielleicht nur mein Kopfkino, das mich dazu drängt?

Und wenn du merkst, dass du dich im Kreis drehst:

Segne dein Kreisen.

Auch das gehört dazu.

Muss ich loslassen – oder darf ich dranbleiben?

Das kommt auf dich an – und auf das Thema.

Es gibt keine allgemeine Regel. Nur eine individuelle Antwort.

Manche Themen wollen einmal gesegnet werden – und dann in Ruhe wirken.

Andere begleiten uns länger – und dürfen immer wieder Gutes empfangen.

Frag dich ehrlich im Herzen:

Braucht das noch einen Segen?

Oder halte ich einfach nur daran fest?

Muss ich etwas fühlen?

Nein. Es ist völlig in Ordnung, wenn du nichts spürst.

Der Segen wirkt – auch ohne spürbares Echo.

Er ist kein Beweisprogramm. Kein Effekt, den du messen musst.

Er ist ein stiller Strom.

Und manchmal spürst du ganz viel.

Beides ist gut. Beides ist wahr.

Was tun bei Zweifeln?

Das ist kein Problem. Die Sonne geht morgen auf, ob du daran glaubst oder nicht.

Segne trotzdem. Gerade dann.

Zweifel sind menschlich. Segne sie mit.

Auch wenn du nicht daran glaubst: Segne – und schau, was geschieht.

Du musst nicht überzeugt sein. Nur offen genug, es zu versuchen.

Kann Segnen beim Vergeben helfen?

Ja. Entweder sofort oder über die Zeit.

Segnen ist wie warmes Wasser auf einem eingefrorenen Gefühl.

Was, wenn ich es nicht ehrlich meine?

Dann segne dich selbst – dafür, dass du es versuchst.

Und vielleicht auch dafür, dass du eines Tages ehrlich Gutes wünschen kannst.

Wie weiß ich, ob mein Segen wirkt?

Ganz einfach: Weil du gesegnet hast. Was daraus entsteht, liegt nicht in deiner Hand. Doch du darfst vertrauen: Gutes geschieht.

Es kommt nicht darauf an, dass du alles „richtig“ machst – sondern dass du in diesem Moment ehrlich dein Bestes gibst.

Das Leben versteht auch ein kaum wahrnehmbares Flüstern.

Manchmal ist es eine leise Veränderung. Manchmal ein stilles Aufatmen. Und manchmal ein Meteoreinschlag des Guten.

Du musst nichts spüren. Tu dein Bestes – beim Rest kommt dir das Leben entgegen.

Hab Geduld.

Die Dinge ordnen sich – in ihrer Zeit, ausgehend von deinem heutigen Punkt, in dem Maß an Entfaltung, das es braucht.

Und wann „passiert“ etwas?

Das weiß niemand.

Es ist ein bisschen wie früher mit dem Weihnachtsmann:

Er kam immer dann, wenn du gerade nicht hingesehen hast.

Also: Lass los. Lebe dein Leben.

Der Segen findet dich.

Exkurs: Was ist der Unterschied zwischen Segnen und Bitten / Beten / Manifestieren?

Bitten heißt oft: Ich brauche etwas.

Es ist wie ein ausgestreckter Arm: Bitte hilf mir.

Bitten ist ehrlich. Menschlich. Und oft ein Anfang.

Beten ist das Hinwenden an das Göttliche, mit der Bitte um ...

Wirkliches Beten ist verbunden mit tiefer Demut und Hingabe.

Manifestieren bedeutet: Eine bestimmte Absicht, Idee, ein Ziel oder ein Wunsch soll Wirklichkeit werden.

Gelingt die Manifestation, tritt das ein, was du zuvor gewählt oder erträumt hast.

Segnen ist frei. Es geschieht aus Verbundenheit – und aus Fülle.

Segnen heißt: Ich wünsche Gutes – ohne Bedingungen.

Ich sende, aber ich kontrolliere nicht.

Ich stelle mich nicht in den Mittelpunkt, sondern öffne einen Raum.

Segnen ist wie ein Licht, das du anzündest –
und dann vertraust, dass es seinen Weg findet.

Ist Segnen eine Form des Gebets?

Das kommt darauf an, wie man es betrachtet.

Ich persönlich würde sagen: Nein.

Es kann in Form und Worten ähnlich sein – aber die innere Haltung ist eine andere.

Für mich zumindest.

Hat Segnen etwas mit Wünschen zu tun?

Nicht im klassischen Sinn.

Ich wünsche dir ehrlichen Herzens Gutes – das ist ein stilles Gefühl.

Etwas, das die Schöpfung für dich empfindet.

Wenn du in dein ehrliches Herz hineingehst, kommst du in Kontakt damit.

Und du drückst es durch deinen freien Willen aus.

Ich wünsche dir ehrlichen Herzens Gutes.

Oder:

Sei gesegnet.

Vielleicht hilft dir auch das:

Was Segnen nicht ist

Segnen ist kein verkleideter Wunschzettel.

Kein Versuch, das Leben zu überreden.

Keine spirituelle Technik, um das Ergebnis zu steuern.

Es ist kein Wünschen mit Tarnkappe.
Kein „guter Trick“ zur Kontrolle.
Und kein Pflichtprogramm für gute Menschen.

Segnen heißt: ehrlichen Herzens Gutes wünschen. Ohne Anspruch auf ein Ergebnis.

Wer „macht“ das eigentlich – ich oder etwas Größeres?

Etwas Größeres.

Der Segen kommt durch dein Herz.

Du musst nicht an etwas Höheres, an einen Ursprung oder an Gott glauben, damit der Segen wirkt.

Der Segen wirkt – auch ohne Glauben. Einfach, weil du ihn ehrlichen Herzens gibst.

Tägliche Segnungspraxis

Ich lade dich ein, das Segnen in dein Leben einzubauen – wenn du möchtest, sogar als tägliche Praxis.

Hier sind einige Anregungen für dich. Betrachte es als ein üppiges Buffet, an dem du dich nach Herzenslust bedienen kannst.

Gute Zeitpunkte zum Segnen sind:

Morgens nach dem Aufstehen

Dich selbst. Den Tag. Deine Kinder. Familie. Haustiere. Alles, was ansteht.

Dich vor dem Spiegel. Die Menschen, denen du begegnen wirst.

Wenn du möchtest, auch gleich das Essen und Trinken – falls es sich später nicht so gut einflechten lässt.

Ich segne morgens auch gerne in der Blessings App.

Morgens: Bleib gerne bei dir, den Menschen und Tieren um dich herum, deinem Tag.

Während des Tages

An Übergängen, in Leerlaufzeiten, während der Mittagspause oder beim Essen und Trinken.

Segne die Menschen, denen du begegnet bist – auch Fremde. Gerne auch über die Blessings App. (siehe Anhang)

Ich finde es schön, dass es die Möglichkeit gibt, bei fünf Minuten Leerlauf jemandem von Herzen Gutes zu wünschen – statt einfach durchs Netz zu scrollen.

Während des Tages: Das, was am Tag spontan passiert. Achte auf das, was du während des Tages bemerkst. Das sind auch sehr gute Impulse.

Beim Spaziergehen, Ruhezeiten, freien Zeiten

Weite deine Aufmerksamkeit auf dein Leben. Lass zu, dass dir das Leben Impulse bringt. Über dich, über dein Leben, deine Vergangenheit oder deine Zukunft. Auch über Menschen, die dir in den Sinn kommen.

In Ruhe- & Regenerationszeiten: Sie sind gut geeignet für Segnungen, die das Leben betreffen. Auch andere – entfernte – Menschen. Schwierigere Segnungen, z. B. für Menschen, mit denen du Probleme hast. Auch gut geeignet für längere Sessions in der Blessings App.

Vor dem Zubettgehen, Tagebuchschreiben, Reflexion

Deinen Schlaf. Den nächsten Tag. Das, was am Tag noch einen Segen gebraucht hätte. Du kannst auch einen Segen in die Vergangenheit senden. Das funktioniert.

Falls mein Gedankenkarussell abends noch läuft, hilft mir das Segnen über die Blessings App sehr.

Schon drei Segnungen reichen oft, um mich zu entspannen und in Balance zu bringen – so schlafe ich leichter ein.

Hier noch ein paar Tipps:

Tipp 1: Bleib natürlich

Segne bitte ohne Druck, Stress oder das Gefühl, etwas leisten zu müssen. Auch ich habe Phasen, in denen ich mal mehr, mal weniger segne – das ist ganz normal.

Tipp 2: Sei neugierig

Probiere verschiedene Arten des Segnens aus. Verschiedene Themen, verschiedene Momente. Und schau, was geschieht.

Tipp 3: Begrenze weder dich noch die Wirkung

Lass „Was soll das hier bringen?“ einfach mal im Schrank. Du kannst nicht wissen, was ein Segen in deinem Leben – oder im Leben anderer – bewirken kann.

Tipp 4: Mach eine Segnens-Challenge – zum Beispiel 30 Tage Segnen

Tägliches Segnen über 30 Tage hinweg ist eine wunderbare Möglichkeit, tiefer einzutauchen. Egal, ob bei Sport, Ernährung oder innerer Ausrichtung – Regelmäßigkeit lässt etwas wachsen. Probiere es einfach aus.

Tipp 5: Segne und vernetze dich mit anderen – Blessings App und Community (siehe Anhang)

Über die Blessings App und die Elora-Community kannst du Menschen treffen, die ebenfalls segnen. Mehr zu beiden findest du im Anhang.

Dank und Segnen

Ich danke dir von Herzen, dass du dieses Büchlein gelesen hast und dich auf das Segnen einlassen willst.

Lass uns das Büchlein mit einer Segnung abschließen. Mach gerne mit.

Du kannst es vorab durchlesen und im Anschluss mitmachen. Da ich nicht weiß, wie es dir gerade geht, beginnen wir mit einer Einstimmung.

Denk daran: Es kommt nicht darauf an, alles richtig zu machen. Sondern in diesem Moment dein Bestes zu geben. Für den Rest reicht dir das Leben die Hand. Es ist alles gut.

Lass uns beginnen.

Einstimmung:

1. Atme bewusst ein.
2. Atme bewusst aus.
3. Bleib beim Atmen.
4. Spüre, wo deine Aufmerksamkeit gerade ist.
5. Akzeptiere das.
6. Hole die Aufmerksamkeit sanft zu dir zurück.
7. Werde still.
8. Komm im Herzen an (gerne die Hand aufs Herz legen)
9. und richte dich auf.
10. Spüre die Stille im Herzen.
11. Komm im ehrlichen Herzen an. (Schaue mit Liebe auf Dich und auf die Welt. Gutes Wollend. Verweile gerne kurz hier drin.)
12. Das hilft: Falte die Hände vor dem Herzen.

Erster Segen: Segne dich

1. Richte deine Aufmerksamkeit liebevoll auf dich.
2. Segne – wünsche dir ehrlichen Herzens Gutes und / oder
bitte das Göttliche um Segen für dich.
3. Lass los.
4. Empfange und spüre in Dankbarkeit nach.

Richte deine Aufmerksamkeit einige Atemzüge lang aufs Atmen.
Lass dich tiefer ins Herz mitnehmen.

Zweiter Segen: Dass Segnen dir Segen bringt

1. Bring deine Aufmerksamkeit auf „dass Segnen dir Segen bringt“.
2. Segne – wünsche ehrlichen Herzens Gutes, dass Segnen dir Segen bringt
und / oder
bitte das Göttliche um Segen, dass Segnen dir Segen bringt.
3. Lass los.
4. Empfange und spüre in Dankbarkeit nach.

Richte deine Aufmerksamkeit ein paar Atemzüge lang aufs Atmen.
Lass dich tiefer ins Herz mitnehmen.

Dritter Segen: Dass Segnen deinem Leben Segen bringt (ja, auch allen Menschen und Tieren darin)

1. Bring deine Aufmerksamkeit auf „dass Segnen deinem Leben Segen bringt“ (auch allen Menschen und Tieren darin).
2. Segne – wünsche ehrlichen Herzens Gutes, dass Segnen deinem Leben (und allen Menschen und Tieren darin) Segen bringt
und / oder
bitte das Göttliche um Segen, dass Segnen deinem Leben (und allen Menschen und Tieren darin) Segen bringt.
3. Lass los.
4. Empfange und spüre in Dankbarkeit nach.

Ich danke dir.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude, Tiefe und Licht auf deinem Segnensweg.

Sei gesegnet.

Anhang

Zusammen segnen & sich verbinden – Eine Einladung in unsere Elora-Community und in die Blessings App

Was ist die Elora-Community?

Die Elora-Community ist ein Raum für Menschsein.

Hier kannst du anderen begegnen – und dir selbst.

Du kannst dich austauschen, Fragen stellen, Inspiration finden, an Challenges teilnehmen – oder einfach nur dabei sein.

Es gibt auch einen täglichen 5-Minuten-Live-Segen, bei dem du mitmachen kannst.

Segnen ist ein zentraler Teil von Elora – aber nicht der einzige.

Es geht um mehr: um Verbindung. Wandlung. Wahrheit. Und darum, nicht allein zu sein auf der Reise in die Tiefe.

Der Name Elora stammt aus dem Buch „In der Tiefe liegt das Gold“.
(Erscheint im September 2025)

Dort ist Elora die weise Eule – eine stille Begleiterin und Freundin, die dabei unterstützt uns, zu erinnern, was wir im Lärm vergessen.

In der Community ist sie kein Zentrum, sondern eher ein inneres Bild: für Klarheit, Aufrichtigkeit und das leise Wissen, dass in uns mehr liegt, als wir oft leben.

Die Mitgliedschaft ist kostenfrei.

www.elora.one

Sei willkommen.

Eine Einladung in die Blessings App

Ich möchte dich herzlich in die Blessings App einladen.

www.blessings-app.com

In der Blessings App kannst du gemeinsam mit sieben anderen Menschen segnen – zu acht.

Und du kannst selbst – von acht Menschen – einen Segen empfangen.

Ich habe dir einige Gedanken mitgebracht, damit du verstehst, was es mit diesen acht Menschen – und der Idee hinter der App – auf sich hat.

Die Idee zur App

Die Blessings App habe ich nach einer Idee meines früheren Geschäftspartners Uli Kieslich entwickelt. Uli ist selbst Autor, Coach und Trainer – und Entwickler einiger energetischer Methoden. Mehr von Uli findest du unter:

www.dasuliversum.de

Uli hatte die wunderbare Eingebung, das Segnen mit den Erkenntnissen aus Lynne McTaggarts Buch „Die Kraft der Acht“ in einer App zu verbinden.

Falls du neu in dem Thema bist:

Wer ist Lynne McTaggart? Und was ist „Die Kraft der Acht“?

Lynne McTaggart ist Autorin und Wissenschaftsjournalistin.

Sie versteht es, wissenschaftliche Erkenntnisse so zu vermitteln, dass sie verständlich – und berührend – werden.

www.lynnemctaggart.com

Sie hat mehrere Grundlagenwerke zur Energiearbeit veröffentlicht, darunter:

- *Das Nullpunktfeld*

- *Intention*
- *Die Kraft der Acht*

Alle drei sind sehr lesenswert.

Nach dem Schreiben von „Intention“ begann sie, mit sogenannten Intensionsgruppen zu experimentieren.

Dabei stellte sie fest: Wenn acht Menschen gemeinsam eine Absicht halten, entfaltet sich eine besonders starke Wirkung.

Diese Erkenntnis führte zu ihrem Buch „*Die Kraft der Acht*“.

Seither entstanden weltweit Hunderte von Healing Circles, die nach diesem Prinzip arbeiten – viele davon angeleitet von erfahrenen Praktizierenden aus den Bereichen Energiearbeit, Heilung und Meditation.

Jede Gruppe hat ihre eigene Form – meist dauern die Sessions zwischen 20 und 60 Minuten.

Und ja: Es geschehen erstaunliche Dinge.

Warum daraus eine App wurde

Ulis Gedanke war:

Wie lässt sich diese Kraft alltagstauglich machen?

Statt mit Intentionen zu arbeiten – bei denen es einiges zu beachten gibt – wählte er das **Segnen**.

Weil Segnen einfach ist. Schnell. Direkt.

Weil jeder es anwenden kann.

Und weil es sich – als App – jederzeit und überall nutzen lässt.

So ist die Blessings App entstanden.

Wie funktioniert die Blessings App & das Segnen?

Eine Gruppensegnung in der App dauert – inklusive Einstimmung – etwa drei bis vier Minuten. Sie lässt sich problemlos in den Alltag integrieren.

Für jede Segnung eines Themas/Anliegens einer anderen Person bekommst du einen Punkt.

Um ein eigenes Segnungsanliegen einstellen zu können, benötigst du acht Punkte.

Zum Einstieg erhältst du von uns einen Segen (also acht Punkte) geschenkt, so dass dein eigenes Thema gleich von anderen gesegnet werden kann.

Der Ablauf ist ganz einfach:

- Kurze Einstimmung zum Ankommen:
 - Aufmerksamkeit auf den Atem lenken
 - Im Körper ankommen
 - Still werden im Herzen
 - Sich innerlich aufrichten
- Verbindung mit der Gruppe
- Aufmerksamkeit auf Thema und Person
- Segnen
- In Dankbarkeit warten, bis alle gesegnet haben

Drei Tipps für das Segnen in der App

1. **Der Atem ist der Schlüssel**

Die Segnung folgt einem 5/5-Atemmuster: fünf Sekunden einatmen, fünf Sekunden ausatmen. Lass dich darauf ein – und werde still. So kommst du in das Feld, das durch die App entsteht.

2. **Sei wirklich da**

Ja, es ist eine App. Und man kann sie „nebenbei“ nutzen.

Aber ich lade dich ein, ganz präsent zu sein.

Nicht wegen der Wirkung der Segnung – sondern wegen dir.

So wie du dem Leben begegnest, so begegnet es dir.

3. **Tiefer gehen statt Autopilot**

Wenn dir der Ablauf vertraut ist – was schnell geschieht –, schalte

nicht auf Autopilot. Nutze die Gelegenheit, mit jeder Einstimmung, jeder Verbindung, jedem Segen tiefer zu kommen.

Mir geht es so: Wenn ich drei Segnungen mit der App mache und von Segnung zu Segnung tiefer gehe, komme ich in einen Zustand, der sich in den ganzen Tag hinein ausdehnt.

Manchmal brauche ich auch vier oder fünf Segnungen, wenn ich noch nicht ganz bei der Sache bin.

Wenn du die App noch nicht kennst:
Probier sie am besten gleich aus.

www.blessings-app.com

Kostenlos & getragen durch Gemeinschaft

Die Segnungsfunktion der App soll dauerhaft kostenfrei bleiben. Wir haben keine Gewinnabsicht. Sieh die App als das, was sie ist:

Ein Geschenk an die Welt.

Natürlich freuen wir uns über Unterstützung – damit sich die laufenden Kosten tragen und die App weiterentwickelt werden kann.

Dafür machen wir hin und wieder Finanzierungsrunden – zum Beispiel über Kickstarter. Selbstverständlich geschieht das auf freiwilliger Basis.

Weltweit verständlich – die App wird mehrsprachig

Die Blessings App wird Schritt für Schritt mehrsprachig.

Aktuell wird jede Segnung automatisch zwischen Deutsch und Englisch übersetzt.

Das bedeutet: Wenn du eine Segnung auf Deutsch einstellst, wird sie einem Menschen in Australien auf Englisch angezeigt – und umgekehrt.

So können Menschen weltweit gemeinsam segnen – auch über Sprachgrenzen hinweg.

Mit der Zeit werden wir auch weitere Sprachen integrieren.

Die Vision der Blessings App

Die Vision ist einfach: Dass Millionen Menschen die Blessings App täglich nutzen - um Gutes in ihr Leben zu bringen. Und in die Welt.

Ein Segen kann das Leben eines Menschen verändern. Millionen tägliche Segnungen können das Kollektivbewusstsein der Menschheit anheben.

Das wollen wir erleben.

Und wir laden dich ein, Teil davon zu sein.

Was Menschen durch das Segnen erleben

In der Blessings App kann man den Menschen, die das eigene Thema gesegnet haben, ein Feedback schreiben. Du kannst außerdem ankreuzen, ob dein Feedback öffentlich in der App unter „Erfahrungen“ gepostet wird.

Es lohnt sich dort mal zu stöbern.

Hier ist eine kleine Auswahl:

Segnung für Zahnschmerzen

„Die Schmerzen ließen nach – und das Gefühl von Wärme und Verbindung war stark.“

Segnung für die Beziehung zu meinen Eltern

„Das Verhältnis ist mittlerweile sehr gut. Danke von Herzen!“

Segnung für meinen kranken Kater Joschi

„Er hat wieder gefressen und getrunken – ich danke euch allen von Herzen.“

Segnung für Mut, meinen Herzensweg zu gehen

„Es kribbelte in allen Zellen – Tränen der Erleichterung flossen. Ich fühle mich geborgen.“

Segnung für eine liebevolle Pflegeeinrichtung für eine Angehörige

„Heute kam der Anruf: Es ist ein Platz frei. Ich bin zuversichtlich. Danke!“

**Segnung für die Krebserkrankung meiner Freundin Monika
(Lymphdrüsenkrebs)**

„Ich habe eben erfahren, dass der Lymphkrebs bei Monika geheilt ist. Ich bin voller Freude und zutiefst dankbar an alle, die bei der Segnung unterstützt haben.“

Segnung für das Wiederfinden eines verlorenen Geldbeutels

„Am selben Tag kam der Anruf – der Geldbeutel wurde gefunden, mit allem Inhalt.“

Segnung zur Stärkung meines Immunsystems

„Die Erkältung ist gar nicht richtig ausgebrochen und schnell wieder abgeklungen.“

Segnung für ein Gespräch mit meiner Chefin

„Das Gespräch war angenehm und hat wichtige Schritte eingeleitet, auf die ich seit Jahren hingearbeitet habe.“

Segnung für Freude am Sport

„Meine Freude am Sport kommt zurück. Vielen Dank!“

Segnung für eine Öffnung im Herzen und Kopf

„Ich konnte eine Öffnung spüren – bis hinunter in den Wurzelbereich geht die Atmung jetzt. Dankeschön.“

Segnung für eine Operation – keine Schmerzmittel mehr nötig

„Am nächsten Tag brauchte sie tatsächlich keine Schmerzmittel mehr. Das ist ein Wunder für mich.“

Segnung für den Umzug meiner Tochter

„Der Umzug verlief schnell und reibungslos – meine Tochter fühlt sich pudelwohl. Ich danke euch von Herzen.“

Segnung für ein neues Jobangebot für meine Freundin

„Sie hat ein Jobangebot bekommen. Vielen Dank!“

Segnung für meine Arbeitsaufgaben

„Ich konnte alles erfolgreich abschließen. Dankeschön.“

Segnung für Klarheit und Seelenfrieden für meinen Sohn

„Es ist ein schönes Gefühl, dass acht Menschen meinem Kind Gutes wünschen.“

Segnung für Zahnarzttermin – für mich, das Team und den Arzt

„Es war eine sanfte, angstfreie Begutachtung – danke!“

Segnung für starke Knieschmerzen

„Während der Segnung hörten die Schmerzen auf – und es ist bis heute so geblieben.“

Segnung für Vergebung nach einer Trennung

„Das Thema hat nicht mehr die Größe eines Elefanten – ich fühle mich ruhig, besänftigt und wohler.“

Auch dass „Julian Assange freikommt“, wurde in der App gesegnet. Und das ist tatsächlich geschehen.

Ich stelle mir gern vor, dass diese Segnungen eine kleine Schippe Möglichkeit darauf mitgelegt haben.

Hier ist noch eine schöne Geschichte dazu:**Eines einzigen Menschen Liebe**

"Sag mir, was wiegt eine Schneeflocke?", fragte die Tannenmeise die Wildtaube an einem schönen Wintertag.

"Nicht mehr als nichts!", gab die Taube zur Antwort.

"Dann muss ich dir eine wunderbare Geschichte erzählen", sagte die Meise.

"Ich saß auf dem Ast einer Fichte, dicht am Stamm, als es zu schneien anfang. Nicht etwa heftig mit Sturmgebraus, nein, lautlos und ohne Schwere, wie im Traum.

Da ich nichts Besseres zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken, die auf die Zweige und Nadeln meines Astes fielen und darauf hängenblieben.

Genau dreimillionensiebenhundert-einundvierzigtausendneunhundert-zweiundfünfzig (3'741'952) waren es.

Als die dreimillionensiebenhundert-einundvierzigtausendneunhundert-dreiundfünfzigste (3'741'953) Flocke niederfiel - nicht mehr als nichts, wie du sagst -, brach der Ast!“ Damit flog sie davon.

Die Taube, seit Noahs Zeiten eine Spezialistin in dieser Frage, sagte zu sich nach kurzem Nachdenken:

„Vielleicht fehlt nur eines einzigen Menschen Liebe zum Frieden in der Welt!“

Über mich

Ich bin Mircea Ighisan, Jahrgang 1976, geboren in Rumänien.

Ich könnte mich als Autor, Coach, Trainer und Unternehmer bezeichnen – doch am nächsten ist mir: Transformationsforscher. Und Mensch.

Mit Spiritualität und Energetik beschäftige ich mich bewusst seit meinem 21. Lebensjahr, seit 2009 auch beruflich. Ich habe viel gesehen, gelernt, erlebt.

2011 begann ich, mir selbst Fragen zu stellen:

Wie gelingt Transformation wirklich?

Wie gelingt sie schneller, einfacher, leichter?

Und ich begann, mich auf die Antworten einzulassen.

Daher: Transformationsforscher.

Ich liebe, es das Unsichtbare sichtbar zu machen, in die Tiefe zu gehen, die Essenz offenzulegen und sie nutzbar zu machen.

Im Lauf der Jahre habe ich einige energetische Ansätze weiterentwickelt oder neu entwickelt – vieles davon ist noch unveröffentlicht. Das Publizieren war bislang nicht mein Fokus.

Ich habe viele Praxisgruppen geleitet.

Menschen über längere Zeiträume zu begleiten, zu sehen, wie sie aufblühen

und sich entfalten – das berührt mich tief. Es ist mir eine Freude und ein Geschenk.

Seit 2016 arbeite ich mit dem Klangheiler Andreas Goldemann – und habe mitgeholfen, seine Arbeit einem größeren Kreis zugänglich zu machen. 2017 habe ich aufgehört zu lehren und zu publizieren.

Segnen – Wie du Gutes in dein Leben und in die Welt bringst ist meine erste Veröffentlichung seither.

Und sie wird nicht die letzte sein.

Und das Segnen?

Segnen ist für mich ein Teil der Antwort auf die Frage, wie echte Wandlung möglich wird. Es kam über meinen früheren Geschäftspartner Uli und die Idee der Blessings App in mein Leben.

Und je mehr ich mich darauf einlasse, desto mehr erkenne ich, wie viele Puzzleteile hier zusammenkommen.

Aber das ist eine Geschichte für ein anderes Buch.

Im Moment (Mitte 2025) bin ich in der **Elora-Community** und über die **Blessings App** zu finden.

Vielleicht begegnen wir uns einmal.

Bis dahin wünsche ich dir von Herzen alles Gute.

Mircea

P.S.: Wenn dich dieses Buch berührt und dir Freude gemacht hat:
Weitersagen ist ausdrücklich gestattet, sogar gewünscht. Ich freue mich und
bin dankbar, wenn sich das Segnen verbreitet und noch mehr Menschen
einander Gutes tun.

Hier kommst du zur Elora-Community:

