

MARTINA REITER | ECHO MEINES SEINS |

# ECHO KOMPASS

*Handbuch*



# VORWORT

MARTINA REITER | ECHO MEINES SEINS



## DEIN EINSTIEG IN DIE WELT SCHATTEN-ALCHEMIE

Wir erfinden hier nichts neu. Denn alles, was du suchst, ist bereits in dir. Wahre Schatten-Alchemie bedeutet nicht, mühsam etwas zu erschaffen.

Es bedeutet, dem, was längst da ist, endlich einen sicheren Raum zu geben.

Dieses Handbuch ist dieser Raum. Ich habe die Essenzen unserer Reise für dich destilliert. Auf das Wesentliche reduziert.

Einfache Sprache. Kurze Sätze. Warum? Weil deine Seele in der Tiefe keine komplizierten Konzepte braucht. Sie braucht Luft zum Atmen, um sich endlich zeigen zu dürfen. Wahre Wandlung geschieht oft nicht durch laute Worte, sondern in der Stille dazwischen.

Sieh dieses Buch wie ein lebendiges Zauberbuch. Es entfaltet seine Wirkung ganz behutsam, Schicht für Schicht. Erlaube dir dabei dein ganz eigenes Tempo. Erinnerung dich: „Meine Emotionen dürfen hinken, solange mein Wille geht.“ Diese Langsamkeit ist dein Schutz. Sie gibt dir die Erdung, die du brauchst, um wirklich anzukommen.

Etwas Magie darf sein. Sie ist der Funke, der den Raum hell macht. Egal, wo du heute stehst: Deine Reise zu dir selbst hat eben erst begonnen.

*Alles Liebe, Martina*

MARTINA REITER

**ICH BIN DEINE  
GRÖSSTE  
ENT-TÄUSCHUNG**



**SCHATTEN-ALCHEMIE IST KEIN KUSCHELKURS**

# ÜBER MICH

MARTINA REITER | ECHO MEINES SEINS



## DIPLOME, DRACHEN & ECHE ERFAHRUNG

Meine Basis ist die psychosoziale Beratung. Ich bin also Lebens- und Sozialberaterin.

Mein Weg dorthin war kein gerader Strich, sondern eine wilde Reise voller Abenteuer durch die Montessori-Pädagogik, Menschenrechte, das Bankwesen, die Hotellerie und die Tiefen der Kommunikation. Dies alles waren keine Umwege, sondern Feldforschung in meinem eigenen Leben, die mir halfen zu lernen meine eigene Drachen zu reiten.

## MEINE GABE: MEINE STIMMGABEL

Ich besitze keine Zauberkräfte, aber ich habe ein extrem fein justiertes Instrument: **Meinen eigenen Körper.**

Wenn ich dir begegne, erkenne ich Nuancen in deiner Bewegung oder deiner Wortwahl nicht nur mit dem Kopf – ich finde diese Energie unmittelbar in mir selbst wieder.

Das bedeutet, wenn du sprichst, sucht mein System sofort nach dem Ort in meiner Seele, an dem deine Information andockt. Ich spüre die Resonanz, die Emotion und die Wachsamkeit in meinem eigenen Körper. So erkenne ich oft schon, was bei dir gesehen werden möchte, bevor du es selbst aussprichst. Diese Fähigkeit gepaart mit einer besonders großen Neugierde dem Leben gegenüber macht meine Begleitungen besonders transformativ und stimmig.

# ÜBER MICH

MARTINA REITER | ECHO MEINES SEINS |



## DAS GESCHENK DER (UNGEWOLLTEN) NACKTHEIT

Diese Fähigkeit des Sehens und Erkennens macht mich intensiv. Niemand steht gerne gefühlt „nackt“ vor einer anderen Person.

Aber keine Sorge:

Was wir vor der Welt verstecken wollen, sagt nichts über deinen Charakter aus. Ich weiß das, weil ich mir selbst gegenüber immer wieder in einer verletzbaren Nacktheit begegne.

Wir reagieren meistens nur nach alten, antrainierten Mustern. Was wir als „Schwäche“ titulieren, ist meistens nur eine kluge Überlebensstrategie für ein altes Thema. Ich helfe dir, diese Strategien zu entlarven.

## MEIN NO-BULLSHIT VERSPRECHEN

Ich garantiere dir mit diesem Prozess der Schatten-Alchemie keinen finanziellen Erfolg und auch nicht die „ultimative Liebe“ im Außen.

**Aber ich verspreche dir, dass du feststellen wirst, dass du selbst das Aufregendste bist, was diese Welt zu bieten hat.**

Wir kommen alleine auf diese Welt und wir gehen alleine – dazwischen ist es das Sinnvollste, was du tun kannst: Dir selbst die beste Freundin zu werden, die du jemals haben wirst. Ich freue mich enorm auf unsere gemeinsame Zeit.

# EINLEITUNG

MARTINA REITER | ECHO MEINES SEINS

SCHATTEN-ALCHEMIE IST KEIN ZAUBERTRICK



# EINLEITUNG

MARTINA REITER | ECHO MEINES SEINS



## VON DER KUNST, BLEI IN GOLD ZU VERWANDELN

### Was ist Schatten-Alchemie?

Bevor wir den ersten Schritt gemeinsam gehen, lass uns kurz stehen bleiben und den Verstand abholen. Er ist oft wie ein besorgter Grenzbeamter, der alles genau prüfen will, bevor er uns in neues Terrain lässt.

Vielleicht fragt er dich: „Schatten-Alchemie... klingt spannend, aber was soll das sein? Ist das sicher? Oder wieder nur ein Firlefanz der Esoterik?“

In der alten Alchemie versuchten die Menschen, unedle Metalle wie zum Beispiel Blei mit Hilfe von Feuer in kostbares Gold zu verwandeln.

In meiner Arbeit machen wir im Grunde das Gleiche, nur dass unser Labor dein Leben ist.

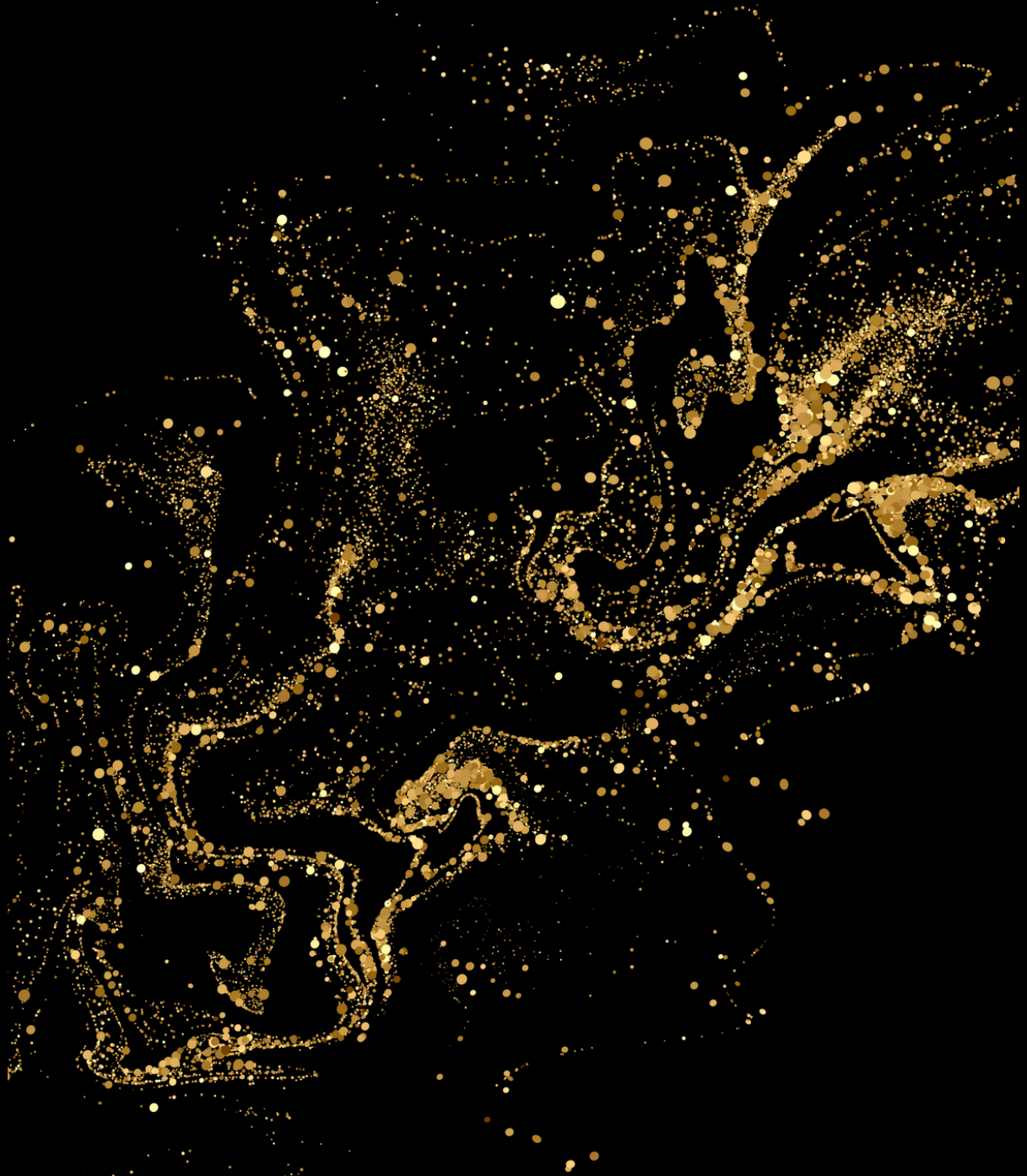
Das „Blei“, das sind all die Dinge, die sich schwer anfühlen: deine Ängste, die unterdrückte Wut, die Anteile von dir, die du im Laufe der Jahre tief im Keller vergraben hast, weil sie nicht „ins Bild“ passten oder weil man dir gesagt hat, sie seien zu viel, zu laut oder zu anstrengend. Das ist dein Schatten.



# MODUL 1

MARTINA REITER | ECHO MEINES SEINS

PRÜFE, WORAUF DU BAUST



# MODUL 1

MARTINA REITER | ECHO MEINES SEINS |

## DIE STATIK DER WAHRHEIT



### Fundament - Check & Standortbestimmung

Man sagt oft, Wandel brauche Licht.

Ich sage:

“WANDEL BRAUCHT  
ERST EINMAL EINEN ORT,  
DER STABIL GENUG IST,  
UM DIE WAHRHEIT AUSZUHALTEN  
UND DANN ERST KOMMT DAS LICHT.”

Stell dir vor, du möchtest ein prächtiges, schweres Schloss bauen, aber das Fundament deines Hauses ist morsch und wackelig.

Du könntest die schönsten goldenen Vorhänge aufhängen – beim nächsten Sturm würde alles zusammenbrechen.

Deshalb beginnen wir nicht mit der Dekoration, sondern mit einem ehrlichen Statik-Check deines Lebens.

DAS ABC DER ALCHEMIE

# REALITÄTS-WATSCHN'N

DIE REALITÄTSWATSCHN  
IST DER MOMENT DER  
ABRUPTEN KOLLISION  
MIT DER WAHRHEIT, SIE  
IST DER RADIKALE  
ABBRUCH EINER  
SELBSTLÜGE UND DAS  
ENDE JEDES  
"EIERTANZES".

**DAS IST AB UND ZU NOTWENDIG**

# MODUL 1

MARTINA REITER | ECHO MEINES SEINS |

## DIE SÄULEN DEINES LEBENS

nach Hilarion Petzold



Ganz vereinfacht kannst du dir dein Leben wie eine alte Tempelanlage vorstellen.

Jeder Lebensbereich steht für eine eigene Säule. Und das darüberliegende Dach ist deine Identität - oder wie ich es nennen würde: DEIN ECHO DEINES SEINS

Stabile und gleichmäßig ausgebaute Säulen garantieren ein gerades und stabiles Dach.

Eine einzelne einstürzende Säule zwingt dieses Dach noch nicht unbedingt zum Einsturz, solange die anderen Säulen tragfähig und stabil sind.

Auf den nachfolgenden Seite stelle ich dir jede Säule einzeln vor. Überlege wie stabil diese Lebenssäule in deiner Welt steht. Wieviel Aufmerksamkeit sie von dir bekommt. Ob du sie immer wieder auf Risse untersuchst oder ob du sie vielleicht noch überhaupt nicht wirklich als Bestandteil deines Lebens wahrgenommen hast.





LEIBLICHKEIT  
(Körper)

SOZIALE BEZÜGE  
(Mitmenschen)

ARBEIT &  
LEISTUNG  
(Beruf)

MATERIELLE  
SICHERHEIT  
(Finanzen)

WERTE & NORMEN  
(Überzeugungen)

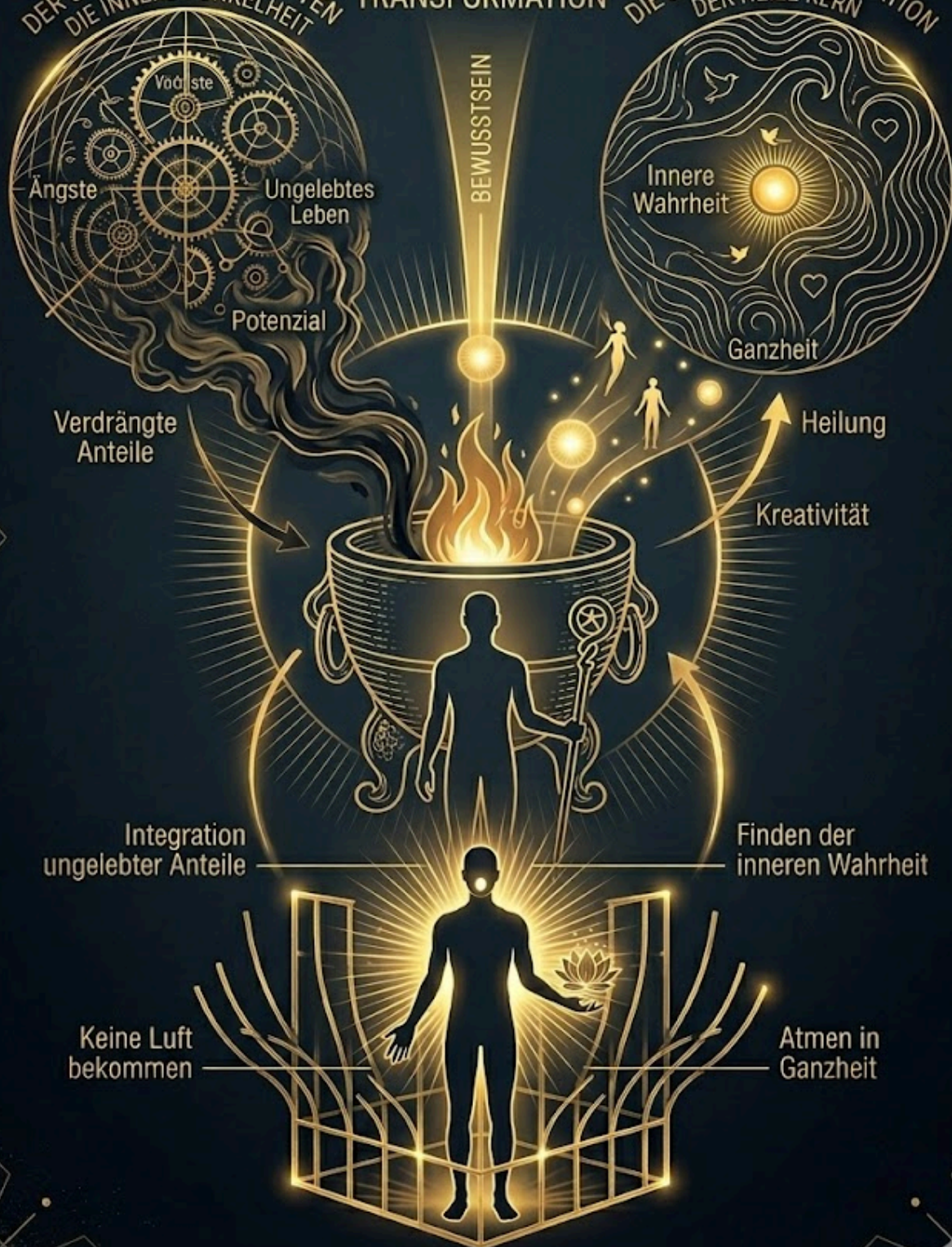
DIE 5 SÄULEN DER IDENTITÄT

# BEWUSSTSEIN & DIE ALCHEMIE DES SCHATTENS

DER UNBEWUSSTE SCHATTEN  
DIE INNERE DUNKELHEIT

DER PROZESS DER  
TRANSFORMATION

DIE BEWUSSTE INTEGRATION  
DER HEILE KERN



TRANSFORMATION DURCH SELBSTWERDUNG