





Robert Plučinsky

# Ein leichteres Leben beginnt im Kopf

Impulse für mehr Gelassenheit und  
weniger Druck

© 2019 Robert Plučinsky

Autor und Umschlaggestaltung: Robert Plučinsky

Bildnachweis Buchcover:

Stock-Fotografie-ID: 94801190 / Urheber: Alexandr Stepanov

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359  
Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7497-0816-1

Hardcover: 978-3-7497-0817-8

e-Book: 978-3-7497-0818-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Über den Autor: Hallo lieber Leser! .....	7
Einleitung .....	11
Falls Du die Kinesiologie und den Armlängentest noch nicht kennst .....	13
Die Macht des Unterbewusstseins .....	17
1) Mehr Leichtigkeit leben - wie geht das? .....	21
2) Woran Du merkst, dass Du Deine Berufung lebst .....	27
3) Der Goldfisch im Haifischbecken .....	33
4) Glaubst Du an Heilung? .....	37
5) Warum Unzufriedenheit und Frust wichtig sind und wie Dir diese Emotionen helfen .....	45
6) Kennst Du Dein ureigenes Ich? .....	51
7) Hör (nicht) auf zu zweifeln .....	59
8) "Lieber Gott in meinem Körper - ich danke dir!" .....	65
9) Die Angst vor Ablehnung verabschieden .....	71
10) Rebellieren oder akzeptieren? Weshalb diese Frage entscheidend ist! .....	77
11) Warum der Armlängentest Gold wert ist .....	83
12) Vertrauen ist Übungssache .....	89
13) Warum Weghabenwollen nicht funktioniert .....	99
14) Selbstliebe muss man einfach nur üben .....	105
15) "Du bist schuld!" .....	111
16) "Ich bin auf dem Weg" - ein ideales Mantra für weniger Druck im Leben .....	117
17) Wie Du Streit verhinderst und Frieden stiftest .....	123

18) Zweiundzwanzig Ursachen, warum Menschen krank werden .....	129
19) Was Du brauchst, um Deine Berufung auszuleben .....	143
20) Vergebung - wie sie Dir leichter fällt .....	153
21) Überall Schauspieler! .....	157
22) Die zwei wichtigsten Katalysatoren in Deinem Leben .....	163
23) Alle reden von Blockaden... ..	171
24) Schmerz, der Beginn von Heilprozessen .....	175
25) Hallo Sensibelchen... ..	181
26) Es gibt etwas Wichtigeres als Geld .....	187
27) Kämpfst Du noch, oder lebst Du schon? .....	193
28) Glaubst Du es? .....	199
29) Die ewige Sehnsucht nach Anerkennung und Liebe .....	205
30) Heilung entsteht nicht im Kopf! .....	211
31) Heuschnupfen ist unterdrückte Wut .....	217
32) Du hast eine Bewerbungsabsage erhalten? Warum es nicht an Dir liegt! .....	223
33) Zehn Hindernisse, die Deine Heilung in die Ferne rücken	227
Zum Schluss .....	233
„Inneres Kind Kartenset“ ... ..	235

## Über den Autor: Hallo lieber Leser!



**I**ch bin Robert Plučinsky aus Berlin, geboren 1972 in Freiburg und aufgewachsen in einer bayerischen Kleinstadt in der Nähe von München.

Schon als Jugendlicher begann ich, mich mit Gesundheit und Heilung zu beschäftigen. In diesem Zusammenhang kam ich schnell mit dem Thema "vegetarische Ernährung" in Kontakt. Das war wohl einer der Gründe, weshalb ich den Beruf des Kochs erlernte. Später arbeitete ich als Servicefachkraft und war knapp 15 Jahre selbständiger Gastronom. In dieser Zeit kümmerte ich mich nicht nur kulinarisch um meine Gäste, sondern war für sie indirekt eine Art Seelsorger und fast schon ein "Psychologe", der immer ein offenes Ohr für ihre Belange und Probleme hatte.

Nach einem Burnout beschloss ich, meinen Beruf zu wechseln und entdeckte 2011 die Energie- und Informations-Medizin und den Armlängentest – eine kinesiologische Testmethode. Davon fasziniert absolvierte ich diverse Ausbildungen. Danach eröffnete ich meine Behandlungspraxis in Berlin.

Seitdem nenne ich mich Impulsgeber und unterstütze Ratsuchende dabei, z. B. ihre Blockaden aufzulösen, ihrer Berufung näher zu kommen, aber auch Krankheitsursachen zu entlarven.

Mir selbst haben kinesiologische Testmethoden geholfen, selbstsicherer zu werden und wichtige Entscheidungen leichter zu treffen. Da mich die Kinesiologie so sehr begeistert hat, wollte ich unbedingt mein Können und Wissen weitergeben. Deshalb bringe ich bereits seit sechs Jahren Interessierten den Armlängentest und andere Testmethoden bei.

In diesem Zeitraum entdeckte ich, dass ich hochsensitiv bin und bestimmte Energien wahrnehmen kann, die andere gar nicht bemerken. Durch mein Einfühlungsvermögen und meine Antennen für Unsichtbares spüre ich oft den Stress anderer Menschen oder der Umgebung und bekomme infolgedessen mitunter Probleme in meinem Lebensalltag. Beispielsweise muss ich sehr darauf achten, mein System nicht zu überfordern und vor allem, mir nicht zu viel aufzuhalsen. Sobald das einmal passiert, meldet sich mein Körper mit Unpässlichkeiten.

Mittlerweile weiß ich, wann ich mich deshalb zurückziehen habe. Anfangs haderte ich mit meiner Empfindsamkeit, doch in meinem Beruf als energetischer Berater ist diese Eigenschaft nützlich und gefragt.

Seit 2015 blogge ich auf meiner Seite [www.seelenforscher.eu](http://www.seelenforscher.eu) über Berufung, Heilung, Seele und Wohlbefinden – Themen, die mich schon lange brennend interessieren. Ich bin definitiv ein Seelenforscher, der viele Fragen stellt und auch nicht Halt vor Phänomenen macht, die aus rein naturwissenschaftlicher Sicht unerklärbar sind... Irgendwann kam die Idee, ausgewählte Blogtexte in einem Buch zusammenzufassen. Voilà! Gedacht, getan!

**“Ein leichteres Leben beginnt im Kopf” ist nicht meine erste Buchveröffentlichung.** Bereits 2017 erschien das "Innere Kind Kartenset" (48 Karten, inkl. Booklet). Es entstand aus der Praxisarbeit und ist eine Hilfestellung für Privatanwender und Therapeuten, die die Wichtigkeit der Inneren-Kind-Heilarbeit für sich entdeckt haben bzw. ihr Inneres Kind stärken möchten...

Weitere Infos: <https://www.innereskindkartenset.de/>



## Haftungsausschluss und weitere Hinweise

**I**ch bin kein Psychologe, Heilpraktiker oder Arzt! Informationen und gesundheitliche Tipps, die ich in meinen Beiträgen gebe, ersetzen nicht den Besuch bei einem Mediziner.

**Solltest Du an psychischen oder körperlichen Erkrankungen leiden und in schulmedizinischer Behandlung sein, dann setze diese bitte nicht aus.**

**Lass Dich bei bestehenden und rätselhaften Krankheitssymptomen auf jeden Fall weiterhin von Fachärzten beraten bzw. such Dir einen ausgebildeten Therapeuten, dem Du vertraust.**

Meine Hinweise in den Blogartikeln sind als Anregungen und Inspirationen zu sehen. Meine Wahrheit muss natürlich nicht Deine Wahrheit werden, finde Deine eigene. :-)

Überprüfe alle aufgeführten Tipps mit Herz und Verstand! Du bist selbst für Dich, Deine Entscheidungen und Dein Wohlergehen verantwortlich. Ich übernehme keine Verantwortung für Konsequenzen, die nach eventueller Umsetzung meiner Empfehlungen entstehen! Die Haftung ist somit ausgeschlossen.



## Einleitung

**W**eißt Du, wie einer meiner absoluten Lieblingssätze lautet? „*Ich bin auf dem Weg!*“ Ich benutze ihn gerne, denn er drückt trefflich aus, dass ich selbst noch kein hundertprozentiges Patentrezept gefunden habe, um die Leichtigkeit zu leben, die ich mir in meinem Alltag wünsche. Das möchte ich gleich am Anfang zugeben.

Jedoch habe ich viele Inspirationen zusammengetragen, die mir geholfen haben, den Höhen und Tiefen auf meinem Weg entspannter und gelassener zu begegnen. Ich freue mich, wenn sie auch Dir dabei helfen, Herausforderungen aus einer anderen Perspektive zu betrachten und Dir weniger Druck zu machen. Dieser entsteht bekanntermaßen im Kopf.

Du hast schon gemerkt: Ich verwende in meinen Texten die Du-Form, und ich hoffe, das ist okay für Dich! Mir liegt es am Herzen, Dich persönlich anzusprechen. Meinem Gefühl nach würde ein Sie eine Distanz aufrechterhalten, die unnötig ist.

Für einen besseren Lesefluss sowie der Einfachheit halber verwende ich in diesem Buch, wie im Deutschen üblich, nur die männliche Form. Gleichzeitig möchte ich betonen, dass ich damit das Weibliche trotzdem immer mit einschließe.

In manchen Passagen benutze ich das Wort "Gott" und "göttlich". Damit meine ich nicht den Gott, den sich die Kirche vorstellt. Solltest Du weniger positive Erfahrungen zu diesem Thema gesammelt haben oder das Wort nicht mögen, dann ersetze es z. B. durch "das Universum", "das große Ganze", "die Schöpfung", "das All-Eine", "die Natur", "die Höhere Kraft", ... Es gibt viele Bezeichnungen für das, was uns und alles, was existiert, geschaffen hat.

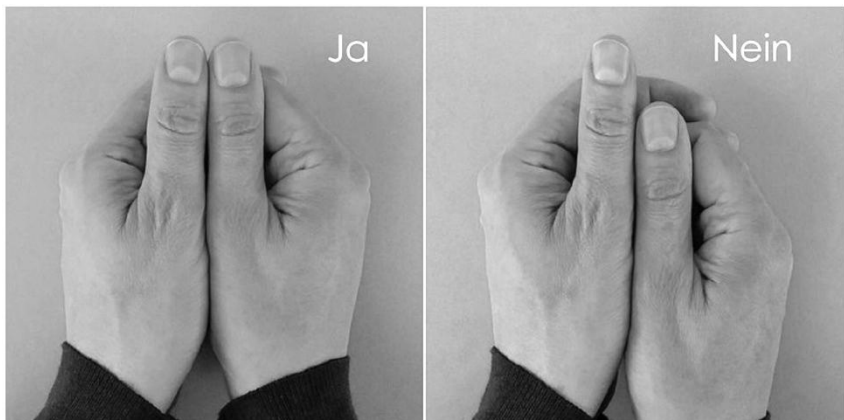
Wie auch immer Deine Weltanschauung sein mag, ob Du religiös bist oder nicht, ich freue mich, wenn Du von meinen Impulsen profitierst.

## Falls Du die Kinesiologie und den Armlängentest noch nicht kennst

**S**eit 2012 berate ich als innerwise Coach Menschen mit unterschiedlichsten Anliegen. Innerwise ist ein fantastisches Coaching- und Analysesystem, welches der Berliner Arzt Uwe Albrecht entwickelt hat.

Ein besonders wichtiges Element ist dabei der Armlängentest, auch Muskelreflextest genannt, den ich in meinen Sitzungen anwende. Er ist eine kinesiologische Testmethode, die aus den Erkenntnissen des Physiotherapeuten Raphael Van Assche entspringt.

Dabei beachtet man den Armlängenreflex. Eine Frage stellt einen Reiz dar, und die Muskeln antworten darauf entweder mit Anspannung (Muskelverkürzung) oder Entspannung. Ein Ja oder ein Nein wird durch unterschiedliche Arm- bzw. Daumenlängen sichtbar.



Therapeuten, Coaches, Businessberater u.v.m. nutzen diese kinesiologische Testmethode. Sie macht es möglich, auf das Unterbewusstsein eines Patienten bzw. Kunden zuzugreifen.

Auch für jeden Privatanwender ist der Test eine absolute Bereicherung. Der eindeutige Vorteil des Armlängentests gegenüber herkömmlichen kinesiologischen Methoden ist: Man kann ihn ohne Hilfe einer anderen Person nur mit den eigenen Armen praktizieren. Dadurch wird es möglich, seine innere Weisheit zu befragen, beispielsweise, welche Ursachen an der Entstehung eines Krankheitssymptoms beteiligt sind.

Warum ist so etwas möglich? Die Weisheit des menschlichen Organismus hat eine Verbindung zur kosmischen / göttlichen Weisheit, die im Universum präsent ist. Voraussetzung bei der Anwendung sind jedoch die Neutralität des Testers und seine energetische Klarheit...

Auch im Alltag ist der Armlängentest eine wertvolle Entscheidungshilfe. Mir ist es dadurch gelungen, meine Unsicherheit loszulassen und das Vertrauen in meine innere Stimme wiederzuerlangen. Er ist für mich eine große Unterstützung bei dem Vorhaben, den Weg meines Herzens zu gehen.

Ich wurde von Uwe Albrecht persönlich ausgebildet und habe selbst als Mentor über vier Jahre lang das breite Spektrum von innerwise in Kursen weitergegeben. Ohne sein Heilsystem und ohne seine vielfältigen Inspirationen hätte ich mich nie getraut, eine Beratungspraxis zu eröffnen. Deshalb danke ich Uwe Albrecht von Herzen für alles, was ich von ihm und von innerwise lernen durfte.

Weil mich der Armlängentest im Leben dermaßen vorwärts gebracht hat, kann ich nur jedem empfehlen, das kinesiologische Testen zu erlernen. Was auch immer man herausfinden möchte,

z. B. welche Lebensmittel man verträgt oder welche Allergien man hat oder nicht hat, was gut oder nicht gut für den eigenen Organismus ist und vieles andere mehr kann mit den Armen bzw. Händen nachgeprüft werden...





## Die Macht des Unterbewusstseins

**M**it diesem Buch möchte ich Dich motivieren, die Aufmerksamkeit auf Deine Gedanken zu richten und Deine Betrachtungsweisen zu hinterfragen. Wir alle denken jeden Tag fast ununterbrochen, und meine Erfahrung ist:

Häufig behindern uns negative Denkmuster und daraus resultierende Glaubenssätze. Viele davon sind gar nicht in uns selbst entstanden, meist haben wir sie von unseren Eltern oder unserem Umfeld übernommen.

Das, was ich in meiner Vergangenheit gedacht habe, bestimmt meine gegenwärtigen Erfahrungen, und das, was ich heute denke, erschafft meine Zukunft. Wie wird sie sein, voller Sorge, Schwere und Dramen oder erfüllt von Leichtigkeit, Vertrauen und Zuversicht?

Ich bin davon überzeugt, dass wir es größtenteils selbst in der Hand haben, welche Menschen und Situationen wir anziehen. Es kommt auf unsere Grundhaltung und unseren Fokus an. Vielleicht kennst Du das Sprichwort:

*“Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus!”*

Man kann es auf jeden Lebensbereich übertragen. Wer an dieses “Naturgesetz” glaubt, dem leuchtet sicher ein, dass es wichtig ist zu überprüfen, welche Gedanken man hegt: Sollten sie voller Destruktivität, Kritik, Pessimismus, Missachtung und Verurteilung sein, muss man mit dementsprechenden selbsterfüllenden Prophezeiungen rechnen.

Falls ein Mensch die Tendenz zu Optimismus, Positivität, Wertschätzung und Wohlwollen hat und diese Energien aussendet, ist die Chance groß, dass sich diese Qualitäten in seinem Leben widerspiegeln werden...

Die meisten Leute sind sich ihrer Gedanken nicht richtig bewusst. Erst wenn sie ständig in unangenehme Situationen geraten, sich unbefriedigende Begebenheiten häufig wiederholen, mehrmals etwas nicht gelingt oder sogar Krankheitssymptome auftauchen, werden sie stutzig. Nach und nach baut sich ein Leidensdruck auf, der ein Hinterfragen in Gang setzt.

Manche kommen dennoch nicht auf die Idee, Ursachen und Zusammenhänge bei sich selbst bzw. im eigenen Denken zu suchen, sondern sie machen andere für negative Erfahrungen oder Zustände verantwortlich.

Diese Menschen werde ich sicherlich nicht erreichen können. Dafür möchte ich alle Suchenden mit hinterfragendem Geist und Forscherdrang dazu inspirieren, hinter die Kulissen zu schauen. Ich teile gerne meine Beobachtungen und Erkenntnisse, die ich während meiner Arbeit als Impulsgeber, energetischer Berater und Seelenforscher gewonnen habe.

Falls Du jemand bist, der sich mehr Leichtigkeit und weniger Druck im Leben wünscht, vielleicht sogar rätselst, weshalb Du krank geworden bist, dürftest Du von meinen Artikeln profitieren, zumindest hoffe ich das.

Es gibt jedoch – neben Deinen Gedanken – einen noch weitaus entscheidenderen Bereich Deiner Persönlichkeit, der sozusagen im Verborgenen aktiv ist:

### **Dein Unterbewusstsein!**

Dort sind sämtliche Erlebnisse (angefangen von Deiner Zeugung über die Zeit, in der Du im Bauch Deiner Mutter warst, bis hin zur Gegenwart) gespeichert – positive wie negative. Alles, was Du in Deiner Kindheit erlebt und beobachtet hast, spielt eine wichtige Rolle! Vieles hast Du im Laufe der Zeit vergessen, und dennoch hat es einen großen Einfluss auf Dein heutiges Verhalten.

ten, Deine Entscheidungen und auf die Art, wie Du dem Leben begegnest.

Hörst Du so etwas zum ersten Mal, bist Du jetzt vielleicht etwas ernüchtert oder magst es gar nicht so richtig glauben, aber es ist wahr:

Dein Unterbewusstsein bestimmt zum größten Teil Dein Leben und Deine Erfahrungen. Deshalb lohnt es sich zu erforschen, was dort im Hintergrund verankert ist. Wie das geht? Das erkläre ich Dir im Buch genauer. Nur ein Beispiel möchte ich zur Veranschaulichung geben:

Wenn Du Dir vornimmst, mehr Fülle bzw. Geld in Deinem Leben anzuziehen, kannst Du den Glaubenssatz wählen:

*“Ich verdiene mehr Geld, als ich brauche.”*

Eventuell hast Du in diesem Zusammenhang entdeckt, dass z. B. in Deiner Familie der Glaubenssatz existiert, dass Geld nicht glücklich mache. Oder Deine Eltern lebten in einem Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen mit der Bereitschaft, viel zu geben, aber der Unfähigkeit, „Geschenke des Lebens“ anzunehmen, wenn sie denn kommen. Dann kann das bereits in Deinen Kindertagen auf Dich abgefärbt und sich in Deinem Inneren ebenfalls eingepägt haben, ohne dass Du es wirklich wolltest.

Du stellst Dir nun vor, genügend zu haben und zu verdienen, beginnst, den neuen positiven Satz ganz bewusst im Geiste oder mehrmals laut auszusprechen. Solange jedoch in Deinem Unterbewusstsein in Bezug auf Finanzen ein Konflikt aus Deiner Kindheit steckt, der noch nicht gelöst ist, wirst Du hundert Mal

*“Ich verdiene mehr Geld, als ich brauche”*

denken oder sprechen können, das Resultat wird sich nicht einstellen. Dein Verstand will ganz bestimmt, dass dies zur Realität wird, doch Dein unbewusstes Ich verhindert die Klärung.

Es ist also noch mehr erforderlich, nämlich die Frage:

*“Was braucht mein Unterbewusstsein?”*

Lenke Deine Aufmerksamkeit zum Kopf UND anschließend zum Unterbewusstsein! Erforschst Du, was dort festhängt, und löst es, wird Dein Leben anders und leichter werden als vorher. Auch das erkläre ich Dir in meinen Artikeln.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Entdecken...