

Pendel-Anleitung



Janine Ulrich



Deine Pendel-Anleitung

Wie schön, dass du dich für das Pendeln interessierst oder du es mal mit einem Pendel versuchen möchtest. Zu Beginn meines spirituellen Weges war mein Pendel eines meiner **Lieblingswerkzeuge** und auch heute benutze ich es noch ab und zu.

Um pendeln zu können, kannst du dir entweder ein Pendel mit einem schönen Heilstein kaufen (dieses kann so aussehen wie auf dem Foto der Titelseite) oder du nimmst eine Kette deiner Wahl. Der Anhänger der Kette sollte schwer genug sein, damit eine Pendelbewegung zustande kommen kann.

Wozu kann dir ein Pendel auf deinem spirituellen Weg dienen?

Ein Pendel ist ein **energetisches Werkzeug**, mit dem du einerseits ohne fremde Hilfe energetisch für dich selbst oder andere Menschen arbeiten kannst. Andererseits kannst du mit einem Pendel deine innere Stimme sichtbar machen, wenn du dir noch etwas unsicher bist, die Stimme deiner Intuition deutlich zu hören und wahrzunehmen.

Mit einem Pendel kannst du zum Beispiel INFORMATIONEN deiner inneren Führung ABFRAGEN, zum Beispiel, indem du Ja-Nein-Fragen formulierst und dein Pendel dir die Antwort Ja oder Nein gibt. Stelle Fragen zu Lebensthemen deiner Wahl oder um zu erfahren, welche Glaubenssätze du in deinem Unterbewusstsein einprogrammiert hast.

Ein Pendel kann dir auch dabei helfen, deinen FOKUS auszurichten, deine Gedankenkraft zu trainieren und zu bündeln sowie dein Vertrauen in dich selbst zu stärken. Denn dein Pendel wird sich nur bewegen, schwingen und pendeln, wenn du es schaffst, deinen Kopf freizumachen, deiner Gedankenkraft zu vertrauen und dich vollkommen auf deine Frage zu fokussieren. Auf diese Art und Weise kann dir ein Pendel helfen, deine Energie wie einen Laserstrahl zu bündeln und auszurichten, dann hat sie die meiste Kraft, was eine sehr wichtige Fähigkeit ist, um erfolgreich ENERGIEARBEIT machen zu können. Wenn du mehr über Energiearbeit erfahren möchtest, lies gerne meinen Blogartikel [„Alles ist möglich mit Energiearbeit – doch was ist das überhaupt?“](#).

Keine Sorge, wenn das Pendeln beim ersten Mal noch nicht so richtig klappt oder das Pendel nur sehr kleine Bewegungen macht, Übung macht auch hier den Meister!



Bedeutung der Pendelbewegungen

Es gibt unterschiedliche Arten, wie du dein Pendel „einrichten“ kannst, um dir zum Beispiel ein Ja oder Nein anzuzeigen. Dein Pendel führt immer das aus, was IN DIR ist. Ich vermittele dir hier die Pendelbewegungen, mit denen ich angefangen habe und die ich auch heute noch sinnvoll finde. Du kannst dazu eine Pendelschablone benutzen (die es auch zu kaufen gibt) oder es einfach rein intuitiv machen, mithilfe meiner Anleitung.

Ein Pendel kann dir mit seiner Bewegung anzeigen, welche Energie Dinge, Gegenstände oder auch deine Chakren haben, indem du es einfach direkt darüber hältst und es bittest, dir die Energie anzuzeigen.

Ich verwende im Nachfolgenden das Wort ‚niedrigschwingend‘ für eine ‚schlechte/negative‘ Energie und das Wort ‚hochschwingend‘ für eine ‚gute/positive‘ Energie. Das bedeuten die einzelnen Pendelbewegungen:

- **linksdrehend** (gegen Uhrzeigersinn): niedrigschwingende Energie + Reinigung davon
- **rechtsdrehend** (im Uhrzeigersinn): hochschwingende Energie + Aufladen mit frischer Energie
- **vor und zurück** (wie Kopfnicken): Ja
- **von links nach rechts** (wie Kopfschütteln): Nein
- wenn du eine Schablone benutzt, kann dein Pendel dir zum Beispiel auch Zahlen darauf anzeigen

Einsatzmöglichkeiten für dein Pendel

Alles, was du mit deinem Pendel für dich selbst tun kannst, kannst du auch für andere Menschen über die Ferne machen. Es kann dir helfen, einen Einstieg in die Energiearbeit zu finden, wenn dein Verstand noch einen (für deine menschlichen Augen SICHTBAREN) Beweis dafür benötigt, dass Energien sich durch deine Anweisung bewegen und verändern. Das heißt, ein Pendel ist hilfreich, wenn du noch nicht ganz auf deine energetischen Fähigkeiten vertrauen kannst, weil du deren Auswirkungen mit deinen physischen Augen nicht sehen kannst. Du kannst sie aber sehr wohl FÜHLEN.



Hier nun ein paar Beispiele für die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten deines Pendels:

- deine **Aura reinigen** und mit frischer Energie auffüllen
- die Drehbewegung deiner **Chakren** sichtbar machen und sie reinigen, ausgleichen und öffnen
- **Lebensmittel**/das Gericht auf deinem Teller reinigen und segnen sowie auf Verträglichkeit testen und energetisch perfekt auf dich einschwingen
- **Wasser** reinigen, segnen, informieren und perfekt auf dich einschwingen
- **Räume/Haus** reinigen und mit hochschwingenden Energien aufladen
- Wasseradern oder Ähnliches im Boden finden (hier funktioniert ein Pendel wie eine Wünschelrute)
- Hilfe bei der **Entscheidungsfindung**:
 - ❖ dein Pendel ist mit deiner Intuition verbunden, kann diese sichtbar machen und dir deshalb jede Frage beantworten sowie dich beim Entscheidungen treffen unterstützen
 - ❖ bei Entscheidungen zwischen zwei oder mehreren Dingen: Gegenstände hinlegen oder stellvertretend auf Zettel schreiben (oder beim online Einkaufen im Handy/Tablet öffnen), dann Pendel darüber halten und schauen, wo es mehr ausschlägt oder wo es Ja/Nein sagt, was zu deinem höchsten und besten Wohl wäre
 - ❖ wenn du noch mehr Unterstützung beim Entscheidungen treffen brauchst, lies gerne auch meinen Blogartikel [„Herz oder Verstand – wie treffe ich die richtige Entscheidung?“](#)
- **Medikamente** und **Nahrungsergänzungsmittel** austesten, reinigen und segnen sowie Verträglichkeit und Dosierung austesten
- **Hormone** oder andere Körpersysteme ins Gleichgewicht bringen
- Handy, Laptop, Strom/Lampen am Bett usw. reinigen, umschwingen oder energetischen Schutz aufladen für **weniger Strahlenbelastung**
- **Heilsteine** oder andere Energiewerkzeuge reinigen und aufladen (regelmäßig tun, falls sie viele niederschwingende Energien aufnehmen und speichern)

Und vieles mehr! Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wie schon zuvor erwähnt, lasse dich nicht entmutigen, falls es am Anfang noch nicht so gut mit dem Pendeln klappt. Vielleicht klappt es aber auch viel besser als du denkst und dein Pendel schlägt wie wild aus, sobald du die Intention setzt, etwas abzufragen. So war es bei mir.



Hier noch ein paar **Tipps** von mir, wie du das Pendeln erlernst, trainierst und wie es am besten klappt:

- Vertraue auf deine Intuition.
- Lasse deinen Verstand zur Ruhe kommen.
- Pendele am Anfang zuerst mit geschlossenen Augen, für einen schärferen Fokus und bessere Konzentration.
- Vor dem Pendeln:
 - ❖ zur Ruhe kommen, entspannen, bewusst atmen
 - ❖ ein paar Mal tief ein- und ausatmen
 - ❖ in dich gehen und im Herzen zentrieren
 - ❖ die Hände (oder eine Hand) aufs Herz legen oder vor dem Herzen die Handflächen zusammenbringen
 - ❖ durch dein Herz ein- und ausatmen
 - ❖ dich bewusst mit deiner inneren Stimme, Intuition, Seele oder inneren Führung verbinden
 - ❖ um die Unterstützung deiner geistigen Helfer und um Klarheit bitten sowie dankbar dafür sein

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg mit deinem Pendel!

Möge es dir die Klarheit und Information bringen, die du dir wünschst. Möge es dir helfen, dein eigenes Energiefeld und die Energien um dich herum in deine eigenen Hände zu nehmen und dir bewusst positive Energie in deinem Leben zu erschaffen.

