HANNES MUR
mental.power 5.8

# Die sieben Chakren

*Energiezentren entlang der Wirbelsäule · Arbeitsblatt*

Nach der alten indischen Lehre liegen entlang der Wirbelsäule sieben Energiezentren, die Chakren. Jedes steht für ein Lebensthema: vom Wurzelchakra, das uns erdet, bis zum Kronenchakra, das uns mit dem Größeren verbindet. Wer seine Chakren kennt, spürt schneller, wo die Lebensenergie frei fließt und wo sie stockt.




Die sieben Chakren und ihre Themen · mental.power 5.8

## So arbeitest Du mit diesem Blatt

**1 Spüren**
Lies auf den Seiten 2 und 3 die Chakren und spür nach, wie frei jedes gerade fließt.

**2 Sprechen**
Sprich die Sätze laut oder leise und beantworte die Frage dazu.

**3 Ausgleichen**
Mach auf Seite 4 Deinen Chakren-Check und wähle ein Chakra für diese Woche.

> **Gut zu wissen:** Die Sätze wirken am stärksten, wenn Du sie langsam sprichst, ruhig atmest und Deine Aufmerksamkeit an die Stelle im Körper lenkst, an der das Chakra liegt.

Name _____ Datum _____



© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

## 1 Wurzelchakra

Wie frei fließt es?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Muladhara · Beckenboden · Drüse: Nebennieren · **Erdung, Sicherheit, Urvertrauen**

> *Ich bin geerdet und sicher.*
> *Ich habe alles, was ich brauche.*
> *Ich fühle mich wohl in meinem Körper.*

**Wo fühle ich mich sicher und getragen, und wo fehlt mir Boden unter den Füßen?**

## 2 Sakralchakra

Wie frei fließt es?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Svadhisthana · Unterbauch · Drüse: Keimdrüsen · **Lebensfreude, Kreativität, Sinnlichkeit**

> *Ich bin kreativ und voller Freude.*
> *Ich achte meine Wünsche.*
> *Ich darf das Leben genießen.*

**Wann habe ich zuletzt etwas nur aus Freude getan?**

## 3 Solarplexus

Wie frei fließt es?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Manipura · Oberbauch · Drüse: Bauchspeicheldrüse · **Selbstwert, Willenskraft, Mut**

> *Ich spüre meine eigene Kraft.*
> *Ich achte mich selbst.*
> *Ich handle mit Mut.*

**Wo setze ich meinen Willen klar ein, und wo mache ich mich klein?**

## 4 Herzchakra

Wie frei fließt es?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Anahata · Brustmitte · Drüse: Thymusdrüse · **Liebe, Mitgefühl, Vergebung**

> *Ich liebe mich und andere.*
> *Ich vergebe mir und anderen.*
> *Ich folge der Stimme meines Herzens.*

**Wem darf ich vergeben, vielleicht auch mir selbst?**



© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

## 5 Halschakra

Wie frei fließt es?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vishuddha · Kehle · Drüse: Schilddrüse · **Ausdruck, Wahrheit, Echtheit**

> *Ich spreche meine Wahrheit.*
> *Meine Stimme zählt.*
> *Ich lebe echt und offen.*

**Was möchte ich schon lange aussprechen?**

## 6 Stirnchakra

Wie frei fließt es?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ajna · Stirnmitte · Drüse: Hirnanhangdrüse (Hypophyse) · **Intuition, Klarheit, Einsicht**

> *Ich sehe klar.*
> *Ich vertraue meiner Intuition.*
> *Ich vertraue meinen Entscheidungen.*

**Was sagt mir meine Intuition gerade, und höre ich darauf?**

## 7 Kronenchakra

Wie frei fließt es?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sahasrara · Scheitel · Drüse: Zirbeldrüse · **Verbundenheit, Spiritualität, Frieden**

> *Ich bin ein spirituelles Wesen.*
> *Ich bin eins mit allem, was ist.*
> *Ich bin in Frieden.*

**Wann fühle ich mich verbunden mit etwas, das größer ist als ich?**

**Was mir beim Durchgehen aller sieben Chakren auffällt**



© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

## Mein Chakren-Check

Wie frei fließt die Energie heute? Male für jedes Chakra 1 bis 5 Punkte aus und notiere, was es gerade braucht.

| CHAKRA | WIE FREI | WAS ES JETZT BRAUCHT |
|---|---|---|
| **Kronenchakra** | ○ ○ ○ ○ ○ | |
| **Stirnchakra** | ○ ○ ○ ○ ○ | |
| **Halschakra** | ○ ○ ○ ○ ○ | |
| **Herzchakra** | ○ ○ ○ ○ ○ | |
| **Solarplexus** | ○ ○ ○ ○ ○ | |
| **Sakralchakra** | ○ ○ ○ ○ ○ | |
| **Wurzelchakra** | ○ ○ ○ ○ ○ | |

## Mein Chakra für diese Woche

**DENKEN**

Welches Chakra braucht gerade am meisten Aufmerksamkeit, und warum?

**FÜHLEN**

Leg eine Hand auf die Stelle und atme hinein. Was spürst Du?

**HANDELN**

Was tust Du diese Woche dafür: Bewegung, Natur, Ruhe, ein Gespräch?

**Mein Satz für diese Woche**

## Mein nächster Schritt

Ein Chakra, ein Satz, jeden Tag ein paar bewusste Atemzüge.

| Dieses Chakra stärke ich | So mache ich es täglich |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

Eigene Darstellung nach der überlieferten Chakrenlehre, angeregt durch die Vorlage „Schakren“ aus den Unterlagen von mental.power 5.8. Die Zuordnung der Hormondrüsen folgt Hannes Mur. Sätze, Fragen und Check sind frei formuliert. Die Arbeit mit den Chakren ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.



© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.