



ARBEITSBUCH

Das Atlantische Sternenschutzsiegel

Kosmisches Modul im Selbststudium

Begleitbuch zu „Atlantischer Tempelschutz und Sternensiegel“

Heike Michaelsen • Kosmische Universität

www.HeikeMichaelsen.de

ZU DIESEM BUCH

Ein Begleiter für deine persönliche Praxis

Dieses Arbeitsbuch begleitet das Einweihungsbuch „Atlantischer Tempelschutz und Sternensiegel“. Es ersetzt dieses nicht, sondern vertieft die Inhalte zur Selbst-Reflexion.

Es ist ein spiritueller Begleiter für deine eigene Praxis. Es ersetzt keine ärztliche, therapeutische oder rechtliche Beratung und gibt keine Heilversprechen. Die beschriebenen Bilder und Überlieferungen sind Einladungen zur eigenen Erfahrung. Bei gesundheitlichen oder seelischen Belastungen suche bitte fachliche Hilfe.

Dieses Arbeitsbuch ist für deinen persönlichen Gebrauch bestimmt. Du darfst es für dich ausdrucken. Bitte gib es nicht digital oder in Auszügen weiter.



Autorin: Heike Michaelsen
Kosmische Universität
www.HeikeMichaelsen.de

© 2026 Heike Michaelsen. Alle Rechte vorbehalten



Inhaltsverzeichnis



Ein Wort von Herzen	4
Willkommen	5
So arbeitest du mit diesem Buch	6
Dein Ausgangspunkt	8
Dein Siegel-Tagebuch: 21 Tage	10
Station 1: Ankommen	13
Station 2: Das Siegel empfangen	18
Station 3: Ursprung und Hüter	25
Station 4: Das Siegel im Alltag	31
Station 5: Wortschutz und klare Grenzen	37
Station 6: Schwellen und Räume	43
Station 7: Integration	49
Rückblick: Was hat sich verändert?	54
Mein Schutzritual auf einer Seite	56
Teilnahmebestätigung	57
Weiterführende Impulse	58
Anhang: Übungs-Checkliste	59
Anhang: Audio-Übersicht	61
Anhang: Journaling-Vorlagen	64
Deine eigenen Notizen und Lichtimpulse	67
Danke	69
Über die Autorin	70
Impressum	71

Ein Wort von Herzen



Liebe Seele,

fühle dich von Herzen willkommen!

Dieses Arbeitsbuch ist zu dir gekommen, weil sich etwas in dir erinnert an einen uralten Schutz, an Geborgenheit, innere Klarheit und die Kraft, die in dir ruht, wenn du in deiner Mitte bist.

Das Sternenschutzsiegel ist nichts, was man wie ein Schutzschild um sich herum bauen muss. Vielmehr ist es ein Lichtfeld der Liebe, das du Schritt für Schritt in dir und um dich erwachen lässt. Dieses Buch möchte dir dabei ein sanfter Begleiter sein mit Zeit zum Ankommen und Entspannen sowie mit wundervollen Ritualen zum Hineinfühlen. Gib dir bei allem ausreichend Zeit und Raum, so dass dein eigenes Inneres dir antworten kann. Geh bei allem in deinem eigenen Tempo vor. Es gibt kein Richtig und Falsch, nur dich, deinen Atem, dein Licht und dein wundervolles Sein, das du bist und schon immer warst.

Wenn du magst, zünde eine Kerze an, lass leise Musik erklingen und schreibe beim Lesen auf, was aus deinem Herzen kommt.

In Gedanken wirst du auf diesem Weg stets begleitet und gesegnet von deinem Schutzengel, deinem geistigen Team und deinem Höheren Selbst.

Mögest du dich geborgen und frei fühlen.

In Liebe und Licht,

Heike Michaelsen

Kosmische Universität



Willkommen



Du hältst ein Arbeitsbuch in den Händen, das ein Einweihungsbuch begleitet. Das Einweihungsbuch schenkt dir die Übertragung, das Wissen und die Rituale des Atlantischen Sternenschutzsiegels. Dieses Arbeitsbuch begleitet dich auf deinem Weg in der praktischen Anwendung. Dafür findest du sieben Stationen.

Es lädt dich ein, das Siegel zu leben, zu beobachten und zu verankern, Schritt für Schritt und in deinem eigenen Rhythmus. Wo das Einweihungsbuch erinnert, macht dieses Buch es noch tiefer für dich bewusst und schlägt dir Schritte, die du wählen kannst. Wenn etwas in dir antwortet, findest du hier den Raum zum Schreiben.

Du brauchst keine Vorkenntnisse, und es geht auch nicht darum, etwas zu erreichen. Lies dieses Buch einfach in Freude und Entspannung. Es ist hier, damit du dich wohl fühlst.

„Das Ziel ist nicht, dass du etwas erreichst oder das Siegel besitzt, sondern dass du dich in ihm wiedererkennst.“

DER WEG IM ÜBERBLICK

- **Station 1: Ankommen.** Raum, Haltung, Absicht
- **Station 2: Das Siegel empfangen.** Aktivierung und Verankerung
- **Station 3: Ursprung und Hüter.** Das Wissen hinter dem Siegel
- **Station 4: Das Siegel im Alltag.** Tägliche Praxis und Erneuerung
- **Station 5: Wortschutz und klare Grenzen.** Das Ja aus der Mitte
- **Station 6: Schwellen und Räume.** Das Zuhause als Tempel
- **Station 7: Integration.** Der Mensch als Tempel des Lichts





STATION 1

Ankommen

Raum, Haltung und Absicht

„Schutz beginnt nicht mit dem Schließen einer Tür, sondern mit dem Ankommen bei dir selbst.“

Über die Autorin



Heike Michaelsen ist Hüterin eines lebendigen Kristallklangtempels in Aotearoa, Neuseeland. In ihrem Wirken verbindet sie die sichtbare Welt mit den Räumen der unsichtbaren Welt, mit Feen, Portalen und kosmischen Frequenzen. Ihre tiefe Erinnerung an **Lemuria** und andere alte Kulturen lebt in jeder ihrer Meditationen, Rituale und Klangreisen. In ihr vereinen sich die Kraft der Hohepriesterin, die Weisheit der Sternenvölker und das Herz einer Feenflüsterin, ein Feld, das viele Seelen berührt und an ihr eigenes Licht erinnert.

Ihr Weg ist getragen von der Überzeugung, dass **Spiritualität, Gesundheit und Selbstliebe untrennbar miteinander verbunden sind**. Diese Haltung führte sie zu Kraftorten auf der ganzen Welt, nach Europa, Amerika, Asien, Afrika und Ozeanien, wo sie tief in die lokalen Kulturen und spirituellen Weisheiten eintauchte.

Heike teilt ihr Wissen und ihre Erfahrungen auf vielfältige Weise, durch Webseiten, Bücher, Fachartikel, Onlinekurse, YouTube, Telegram, Instagram und mehr. Ihre Inhalte sind nicht nur lehrend, sondern vor allem erinnernd.

Website: <https://HeikeMichaelsen.de>

YouTube: youtube.com/user/GermanyGoesRaw

Telegram: t.me/heikemichaelsen_kanal

Instagram: instagram.com/heike.michaelsen



ZUM SCHLUSS

Impressum



Autorin & Herausgeberin:

Heike Michaelsen · Kosmische Universität · www.heikemichaelsen.de

Gestaltung & Text: Heike Michaelsen

Stand: Oktober 2026 · Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne ausdrückliche Zustimmung weder vervielfältigt noch verbreitet werden.



Kosmische Schutzrituale



Einführung in das Sternensiegel

HEIKE MICHAELSEN

Kosmische Universität



Kosmische Schutzrituale

Einführung in das Sternensiegel

HEIKE MICHAELSEN

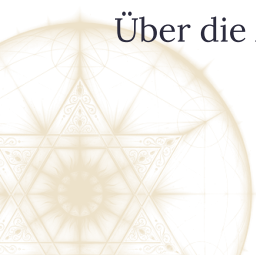
Kosmische Universität



Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
Torwort	13
Willkommen im Feld des Schutzsiegels	15
Was ist das Sternenschutzsiegel?	18
Ein Siegel aus den Goldenen Zeitaltern	21
Siegel in vielen Farben	24
Der Stern als Sprache der Geometrie	26
Die HüterInnen des Siegels	30
Die Hüter und Hüterinnen im Kurzporträt	33
Das Siegel kehrt zurück	38
Die beste Aktivierungszeit im Jahresverlauf	41
Die Bedeutung heiliger Schutzräume	44
Magie und Bewusstsein	47
Schutzengel und Resonanz	50
Schutz vor verletzenden Worten	52
Die Schwelle als heiliger Übergang	55

Der verlorene heilige Rückzugsraum	57
Sternenschutz für Räume, Häuser und Kraftplätze	59
Lichtfeldversiegelung	61
Dein Körpertempel	63
Was das Siegel ist und was nicht	65
Dein erstes Ritual: Das Wasser-Siegel	66
Das Siegel beseelt, was du erschaffst	70
Das digitale Siegel: Handy, Computer und Co.	73
Das Siegel für unterwegs	77
Das Siegel für einen Neuanfang	80
Das Siegel am Morgen	83
Der nächtliche Sternenschutz	86
Das Siegel für schwierige Gespräche und Begegnungen	89
Das Siegel für deine Mahlzeiten	92
Das Siegel für dein Hobby oder deinen Arbeitsplatz ..	94
Vom bewussten Ritual zur Meisterschaft	97
Häufige Fragen	102
Wie du weitergehst	105
Mein Siebentage-Tagebuch	107
Mein Siegel	116
Notizen und Lichtimpulse	118
Zum Schluss	122
Über die Autorin	123





Einleitung

Das **atlantische Sternenschutzsiegel** ist ein energetisches Schutz- und Frequenzsymbol, das in der modernen Lichtarbeit, der spirituellen Energiearbeit und bei Channelings oft im Zusammenhang mit den alten Hochkulturen von Atlantis erwähnt wird. Es wird häufig als multidimensionales Schutzgitter oder Siegel beschrieben, das helfen soll, das eigene Energiefeld oder die Aura vor Fremdenergien, niederschwingenden Einflüssen oder unharmonischen Frequenzen abzuschirmen.

Der Begriff „Sternenschutzsiegel“ deutet bereits auf eine Verbindung zu kosmischen Ursprüngen hin, oft in Verbindung mit Sternensaat-Aspekten (Starseeds), Lichtarbeitern und dem Wissen, das in

den feinstofflichen kristallinen Archiven von Atlantis bewahrt wurde.

In der Praxis wird es meist in Meditationen oder Visualisierungen genutzt, um den eigenen Lichtkanal zu stärken, die Chakren zu harmonisieren und ein Gefühl von sicherem, göttlichem Raum im eigenen Energiefeld, in speziellen Projekten oder in der direkten Umgebung zu verankern.

Als ich das erste Mal von diesem Siegel hörte, ging es sofort in Resonanz mit mir, als ob ich es aus früheren Zeiten kennen würde. Und so begann ich sofort, mich zu erinnern und das Sternenschutzsiegel in meinem eigenen Feld anzuwenden. Dabei fiel mir sofort auf, dass es hierbei nicht um den reinen Schutz oder um Abwehr geht, sondern um das Halten der eigenen Energien. Aus diesen Erfahrungen heraus ist dieses Buch und viele weitere Werke zum Sternenschutz entstanden, wie Meditationen, Rituale, Affirmationen und ganz praktische Anwendungsmöglichkeiten im direkten Alltag. Einige davon stelle ich in diesem Einführungswerk vor.





Das Siegel für einen Neuanfang

Ein neuer Wohnort, eine neue Arbeit, ein neues Lebensjahr, eine neue Beziehung, ein neues Projekt: Alles, was beginnt, ist zart wie ein Same. Mit dem Siegel hauchst du dem Neuen den göttlichen Funken ein. So bekommt es von Anfang an seine eigene Seele und seinen Schutzengel und wird von innen stark.

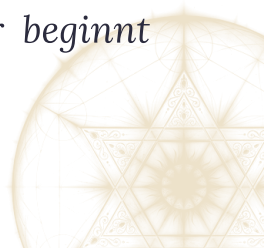
DU BRAUCHST

- ☆ ein Blatt Papier und einen Stift
- ☆ eine Kerze
- ☆ einen ruhigen Moment am Anfang des Neuen, zum Beispiel am ersten Tag in der neuen Woh-

nung, am Vorabend des ersten Arbeitstages
oder an deinem Geburtstag

SO GEHT ES

- ① **Ankommen.** Zünde die Kerze an und atme dreimal ruhig ein und aus.
- ② **Das Neue benennen.** Schreibe einen Satz auf, der sagt, was beginnt, zum Beispiel: „Hier beginnt mein neues Zuhause.“ oder „Mein neues Lebensjahr ist erfüllt von Freude.“
- ③ **Das Siegel rufen.** Sprich: *„Ich rufe das Sternenschutzsiegel.“* Der blaue Stern erscheint über dem Blatt und über dem Ort, an dem das Neue beginnt.
- ④ **Den Funken einhauchen.** Lege die Hände über das Blatt und atme ruhig aus. Sprich: *„Ich hauche diesem Neuanfang den göttlichen Funken ein. Er ist beseelt, geschützt und wird von innen stark.“*
- ⑤ **Den Ort weihen.** Im neuen Zuhause gehst du zur Haustür und sprichst dort: *„Hier beginnt*





Impressum und Hinweise

Kosmische Schutzrituale: Einführung in das Sternensiegel

© 2026 Heike Michaelsen. Alle Rechte vorbehalten.

Autorin und Herausgeberin: Heike Michaelsen · Kosmische Universität · www.HeikeMichaelsen.de

Alle Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Weitergabe und Veröffentlichung, auch auszugsweise, bedürfen der schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Hinweis: Dieses Buch ist eine spirituelle Anleitung für Schutzrituale, die du selbständig durchführen kannst. Es ersetzt keine ärztliche, therapeutische, rechtliche oder technische Beratung und enthält keine Heilversprechen. Bei gesundheitlichen oder seelischen Belastungen suche bitte fachliche Hilfe. Du übst in eigener Verantwortung.

Stand: Oktober 2026

