

# Inhalt

Übersicht der Pendeltafeln	7
Vorwort von D. Jurriaanse	13
Einführung	15
Etwas Geschichte	15
Was genau mißt man mit diesen Instrumenten	16
Forschung	17
Heutige Anwendung	18
Das Pendel kennenlernen	21
Wie sieht ein Pendel aus?	21
Das Material des Pendels	22
Der Faden oder die Kette am Pendel	25
Einige Richtlinien zur Wahl des Pendels	25
Die Pendelbewegung	26
Vorbereitung auf die Arbeit mit dem Pendel	27
Kann jeder pendeln?	27
Persönliche Vorbereitung	27
Bin ich dazu bereit, offen und ehrlich zu sein?	28
Wie muß ich das Pendel festhalten	29
Mit welcher Hand sollte ich pendeln?	31
Das Feststellen des individuellen Codes	31
In Kontakt treten	34
Welche Fragen kann ich dem Pendel stellen?	35
Störfaktoren bei der Arbeit mit dem Pendel	38
Das Einrichten eines Pendelzimmers	40
Die persönliche Pendelausrüstung	41
Aufbewahrung, Reinigung und Aufladen des Pendels	42

Vorbereitungen auf die Arbeit mit den Pendeltafeln	45
Wie ist die Pendeltafel zusammengestellt?	45
Eine zusätzliche Pendeltafel anfertigen	47
Die letzten praktischen Vorbereitungen	49
Pendeltafeln	51
Zusätzliche Pendeltafeln	323
Stichwortverzeichnis	327

# Übersicht der Pendeltafeln

## *Allgemeines*

### **Vorbereitung**

1. Tafel	Zu welchem Zeitpunkt sollte ich – heute – pendeln?	53
2. Tafel	Inwieweit ist meine Intuition – in diesem Moment – verlässlich?	55
3. Tafel	Welche Themen/Bereiche kann ich heute gut auspendeln?	57
4. Tafel	Welche Themen/Bereichen sollte ich heute lieber nicht auspendeln?	59
5. Tafel	Welche Pendeltafel enthält die meiste oder die beste Information zu meiner Frage/Problem	61

## *Gesundheit*

### **Ernährung**

#### *Nährstoffe*

6. Tafel	Ich esse meistens zu wenig:	63
7. Tafel	Ich esse meistens zu viel:	65
8. Tafel	Welche Nahrungsmittel esse ich zu wenig?	67
9. Tafel	Mit welchen Nahrungsmitteln sollte ich mäßig sein?	69
10. Tafel	An welchen Vitaminen mangelt es mir?	71
11. Tafel	An welchen Mineralstoffen mangelt es mir?	73

#### *Allergie*

12. Tafel	Welche Nahrungsmittel sollte ich hinsichtlich einer Allergie meiden ?	75
-----------	---	----

#### *Geschmack und Diät*

13. Tafel	Welcher Geschmack paßt am besten zu mir?	77
14. Tafel	Welchen Geschmack sollte ich meiden?	79
15. Tafel	Welche Diät (oder Ernährung) paßt am besten zu mir?	81
16. Tafel	Welche Diät (oder Ernährung) sollte ich meiden?	83
17. Tafel	Welche Mahlzeit ist mir am wichtigsten?	85

### **Körperpflege und (Lebens-) Gewohnheiten**

18. Tafel	Auf welche (Lebens-) Gewohnheiten sollte ich mich konzentrieren?	87
19. Tafel	Ich bin zu gestreßt. Der Grund:	89
20. Tafel	Auf welche Schönheitspflege sollte ich mich konzentrieren?	91
21. Tafel	Welche regelmäßige Körperpflege/Behandlung paßt am besten zu mir?	93
22. Tafel	Welche Art der Reinigung paßt am besten zu mir?	95

## Schwerpunkte

23. Tafel	Auf welche geistige Bereiche sollte ich mich konzentrieren?	97
24. Tafel	Auf welche körperliche Bereiche sollte ich mich konzentrieren?	99
25. Tafel	Auf welche Schmerzen/Entzündung sollte ich mich konzentrieren?	101
26. Tafel	Auf welche körperliche Reaktionen sollte ich mich konzentrieren?	103

## Krankheiten/Leiden

### *Lokalisierung und Faktoren*

27. Tafel	Wo im Körper finde ich die wichtigste Ursache meiner Krankheit/meines Leidens? (1)	105
28. Tafel	Wo im Körper finde ich die wichtigste Ursache meiner Krankheit/meines Leidens? (2)	107
29. Tafel	Wo im Körper finde ich die wichtigste Ursache meiner Krankheit/meines Leidens? (3)	109
30. Tafel	Welcher wichtige körperliche Faktor ist die Ursache meiner Krankheit/meines Leidens?	111
31. Tafel	Welcher wichtige geistige Faktor ist die Ursache meiner Krankheit/meines Leidens?	113

### *Kondition*

32. Tafel	Meine (schlechte) Kondition wird u.a. beeinflusst durch:	115
33. Tafel	Wie zeigt sich die Störung (der Kondition)?	117

### *Allergien*

34. Tafel	Gegen welche Stoffe bin ich allergisch?	119
35. Tafel	Gegen welche Stoffe/Umstände bin ich allergisch?	121

### *Chakren*

36. Tafel	Welches meiner sieben Chakren ist blockiert oder sollte gereinigt werden, und inwieweit?	123
37. Tafel	Welches meiner sieben Chakren dominiert?	125

### *Meridiane*

38. Tafel	Welcher meiner Hauptmeridiane ist blockiert?	127
-----------	--	-----

### *(Chakra/Meridian-) Blockade*

39. Tafel	Welche Symptome treten bei einer (Chakra/Meridian-) Blockierung auf?	129
-----------	--	-----

## Heilmittel

### *Ernährungsergänzung*

40. Tafel	Welche Nahrungsergänzungen sollte ich nehmen?	131
41. Tafel	Welche Antioxidantien sollte ich nehmen?	133
42. Tafel	Welche Zellsalze sollte ich nehmen?	135

### *Kräutertherapie*

43. Tafel	Welche Heilkräuter sollte ich verwenden? (1)	137
44. Tafel	Welche Heilkräuter sollte ich verwenden? (2)	139
45. Tafel	Welche Heilkräuter sollte ich verwenden? (3)	141
46. Tafel	Welche Heilkräuter sollte ich verwenden? (4)	143

## *Aromatherapie*

47. Tafel	Welches ätherische Öl nützt mir am meisten? (1)	145
48. Tafel	Welches ätherische Öl nützt mir am meisten? (2)	147
49. Tafel	Welches ätherische Öl nützt mir am meisten? (3)	149
50. Tafel	Welches ätherische Öl nützt mir am meisten? (4)	151

## *Bach-Blütentherapie*

51. Tafel	Welche Bach-Blüten sollte ich verwenden? (1)	153
52. Tafel	Welche Bach-Blüten sollte ich verwenden? (2)	155

## *(Edel-) Steine, Kristalle und Mineralien*

53. Tafel	Welche Edelstein-, Stein-, Kristall- oder Mineralarten nützen mir am meisten? (1)	157
54. Tafel	Welche Edelstein-, Stein-, Kristall- oder Mineralarten nützen mir am meisten? (2)	159
55. Tafel	Welche Edelstein-, Stein-, Kristall- oder Mineralarten nützen mir am meisten? (3)	161
56. Tafel	Welche Edelstein-, Stein-, Kristall- oder Mineralarten nützen mir am meisten? (4)	163

## *(Edel-) Metalle*

57. Tafel	Welches (Edel-) Metall nützt mir am meisten?	165
58. Tafel	Welches (Edel-) Metall sollte ich meiden?	167

## *Weihrauch*

59. Tafel	Welchen Weihrauch sollte ich gebrauchen? (1)	169
60. Tafel	Welchen Weihrauch sollte ich gebrauchen? (2)	169

## *Farben*

61. Tafel	Welche (grelle) Farbe beeinflusst mich günstig?	173
62. Tafel	Welche (grelle) Farbe sollte ich meiden?	175
63. Tafel	Welche Pastellfarbe beeinflusst mich günstig?	177
64. Tafel	Welche Pastellfarbe sollte ich meiden?	179

## *Meditation*

65. Tafel	Welche Meditation paßt zu mir?	181
-----------	--------------------------------	-----

## *Alternative Heilverfahren*

66. Tafel	Welches alternative Heilverfahren sollte ich wählen?	183
67. Tafel	Welche Therapie/welches Heilverfahren gibt mir Lebenskraft?	185

## **Anwendung der Heilmittel**

68. Tafel	Welche tägliche Dosis eines Heilmittels ist richtig? (1)	187
69. Tafel	Welche tägliche Dosis eines Heilmittels ist richtig? (2)	189
70. Tafel	Welche tägliche Dosis eines Heilmittels ist richtig? (3)	191
71. Tafel	Wie oft muß ich das Heilmittel nehmen?	193
72. Tafel	Wie lange muß ich das Heilmittel nehmen?	195

## *Inneres Wachstum und Spiritualität*

### **Richtschnur und Inspiration**

73. Tafel	Was bestimmt mein Leben (unbewußt)?	197
74. Tafel	Welche Richtschnur ist mir – besonders heute – sehr wichtig?	199
75. Tafel	Worauf sollte ich mich – besonders heute – konzentrieren?	201
76. Tafel	Wie kann ich die wichtigsten Dinge in meinem Leben ändern?	203
77. Tafel	Welche negative Emotion hindert mich daran, mein Ziel zu erreichen?	205
78. Tafel	Welche Aussage hemmt mein inneres Wachstum und meine Spiritualität?	207
79. Tafel	Was sollte ich im Alltagsleben beachten?	209
80. Tafel	Spiritualität ist mir wichtig weil:	211
81. Tafel	Ich beziehe Inspiration aus:	213
82. Tafel	Ehrgeiz ist mir wichtig weil:	215
83. Tafel	Erfolg bedeutet mir:	217
84. Tafel	Wer spielt eine sehr wichtige Rolle in meinem Leben?	219

### **Orakel und Wegweiser**

85. Tafel	Welchem Orakel oder Leitfaden sollte ich folgen?	221
<i>Tarot</i>		
86. Tafel	Welche Tarotkarte ist heute mein Helfer?	223
<i>Runen</i>		
87. Tafel	Welche Rune paßt am besten zu mir?	225
<i>Astrologie</i>		
88. Tafel	Was ist mein Aszendent?	227
89. Tafel	Welcher Planet und/oder welches Element beeinflusst mich am meisten?	229
90. Tafel	Welches Haus beeinflusst mich am meisten?	231

## *Persönliche Charakterisierung*

### **Eigenschaften und Können**

91. Tafel	Welche Charakterisierung paßt am besten zu mir?	233
92. Tafel	Welche Aussage paßt (laut anderen) am besten zu mir?	235
93. Tafel	Meine sozialen Eigenschaften/mein soziales Verhalten in meinem Privatleben:	237
94. Tafel	Meine sozialen Eigenschaften/mein soziales Verhalten in meinem Berufsleben:	239
<i>Enneagrammtyp</i>		
95. Tafel	Mein persönlicher Typ ist vergleichbar mit Enneagrammtyp: (1)	241
96. Tafel	Mein persönlicher Typ ist vergleichbar mit Enneagrammtyp: (2)	243
97. Tafel	Mein persönlicher Typ ist vergleichbar mit Enneagrammtyp: (3)	244

## *Ausbildung, Beruf und Talent*

### **Ausbildung**

98. Tafel Welche Weiterbildung wirkt sich günstig auf meine jetzige Ausbildung/Beruf/Talent aus? 247

### **Beruf**

99. Tafel Welcher beruflicher Bereich paßt gut zu mir? 249  
100. Tafel Was sollte ich hinsichtlich meiner Arbeit besonders beachten? 251

### **Talent**

101. Tafel Welches Talent/welche Eigenschaften besitze ich? 253  
102. Tafel Ich fördere mein Talent vor allem: 255

## *Freundschaft und Beziehungen*

### **Freundschaft**

103. Tafel Freundschaft ist mir wichtig weil: 257  
104. Tafel Mein bester Freund ist: 259  
105. Tafel Meine beste Freundin ist: 261

### **Beziehungen**

106. Tafel Welche Eigenschaft oder Charakterisierung meines Partners finde ich am sympathischsten? 263  
107. Tafel Meine jetzige Beziehung bedeutet mir: 265

## *Entspannung, Sport und Spiel*

### **Entspannung**

108. Tafel Die beste Art und Weise mich zu entspannen ist: 267  
109. Tafel Schlechte Laune vertreibe ich – zu Hause – am besten: 269  
110. Tafel Wenn ich "schwänze" mache ich am liebsten folgendes: 271  
111. Tafel Welche Musik beeinflusst mich günstig? 273  
112. Tafel Welcher Urlaub (welches Urlaubsziel) paßt gut zu mir? 275

### **Sport**

113. Tafel Welche Sportart paßt am besten zu mir? 277

### **Spiel**

114. Tafel Bei welchen (Gesellschafts-) Spielen glänze ich? 279

# Umgebung

## Faktoren der Umgebung

### Allgemein:

115. Tafel Was in meiner Umgebung ist mir am wichtigsten? 281

### Materialien:

116. Tafel Welche Materialien in meiner unmittelbaren Umgebung beeinflussen mich günstig? 283

117. Tafel Welche Materialien sollte ich in meiner unmittelbaren Umgebung meiden? 285

### Wohnung und Arbeitsplatz:

118. Tafel Welche Wohnung paßt am besten zu mir? 287

119. Tafel Welche Wohnung sollte ich meiden? 289

120. Tafel Welchem Teil meiner Wohnung sollte ich viel Aufmerksamkeit schenken? (1) 291

121. Tafel Welchem Teil meiner Wohnung sollte ich viel Aufmerksamkeit schenken? (2) 293

122. Tafel Welches Wohnzimmer paßt am besten zu mir? 295

123. Tafel In welchem Wohnzimmer fühle ich mich nicht wohl? 297

124. Tafel Welches Schlafzimmer paßt am besten zu mir? 299

125. Tafel Welches Schlafzimmer sollte ich meiden? 301

126. Tafel Welcher Arbeitsplatz paßt am besten zu mir? 303

127. Tafel Welchen Arbeitsplatz sollte ich meiden? 305

## Pflanzen:

128. Tafel Welche Zimmerpflanzen beeinflussen mich günstig? 307

129. Tafel Welche Zimmerpflanzen sollte ich nicht in meiner Nähe haben? 309

130. Tafel Welche Pflanzen sollte ich im Garten pflanzen? (1) 311

131. Tafel Welche Pflanzen sollte ich im Garten pflanzen? (2) 313

132. Tafel Welche "wilden" Pflanzen beeinflussen mich günstig? (1) 315

133. Tafel Welche "wilden" Pflanzen beeinflussen mich günstig? (2) 317

## Balkon/Garten und Erholung

134. Tafel Welcher Balkon/Garten paßt am besten zu mir? 319

135. Tafel Welches "Erholungsgebiet" finde ich am angenehmsten? 321

## Zusätzliche Pendeltafeln

Zusätzliche Pendeltafel mit 25 Antwortmöglichkeiten 323

Zusätzliche Pendeltafel mit 15 Antwortmöglichkeiten 325

# Vorwort

von D. Jurriaanse

Das Pendel erfreut sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit, was es vor allem seinen sehr eindeutigen Antworten auf komplizierte und schwierige Fragen zu verdanken hat. Antworten auf Fragen, die oft schwierig einzuschätzen sind, da die Fragestellung zu komplex wird, wenn man zu lange über sie nachdenkt.

Pendeln ist eine relativ neue Technik. Die bekanntere Wünschelrute ist im Grunde ein schon viel länger verwendeter Vorläufer des Pendels, beide nutzen die gleichen Kräfte und Techniken. Die Arbeit mit dem Pendel, wie wir sie heute kennen, ist viel jüngerem Datums als im allgemeinen angenommen wird. Obwohl zu diesem Thema in den vergangenen Jahrzehnten Dutzende von Büchern erschienen sind und viel Forschung betrieben wurde, blieb das Einsatzgebiet des Pendels ziemlich traditionell, wenn nicht konservativ, auf jeden Fall nicht gerade erneuernd.

Es sollte noch bis zum Ende der siebziger Jahre dauern, bis der Schweizer Willy Kowa, der Forschung für die *Schweizerische Zeitschrift für Radiästhesie* betrieb, die Idee hatte, die Fragen, die beim Pendeln gestellt werden, mit Hilfe von Pendeldiagrammen zu "kartieren". Seitdem folgen viele Menschen – unter anderem ich selbst – seinem Beispiel.

Die Idee, die Fragestellung auf eine kurze Frage zu einem bestimmten Thema, sowie einer vorgegebenen Anzahl Antworten zurückzuführen, die in einer Art Tabelle zusammengefaßt sind, so daß Frage und Antwort auf einem Blick visuell aneinander gekoppelt sind, hatte zur Folge, daß die Einsatzmöglichkeiten des Pendels beträchtlich zunahmen. Im Gegensatz zu früher, als das Pendel eine Art "moderne" Wünschelrute war, arbeitet der erfahrene Pendler heute mit mindestens drei verschiedenen Pendeln.

Das Einsatzgebiet des Pendels ist heute erheblich größer; das Pendel wird nicht mehr ausschließlich als Ergänzung zu anderen bekannten esoterischen Strömungen verwendet, auch in der Psychologie, der Medizin und sogar bei sehr "weltlichen" Dingen, wie dem Straßenbau, hat das Pendel inzwischen einen wichtigen Stellenwert eingenommen.

Petra Sonnenberg ist es gelungen, einen Pendelleitfaden zusammenzustellen, der das Arbeiten mit dem Pendel endlich von seinem okkulten Stigma befreit. Im *Großen Pendelbuch* hat sie 135 aktuelle Pendeltafeln nach Thema geordnet und mit einem übersichtlichen Stichwortverzeichnis versehen. Darüber hinaus erklärt sie in mehreren Kapiteln nüchtern und deutlich, was ein Pendel eigentlich ist, welche Bedeutung die "Pendelarbeit" hat und wie man das Pendel als Helfer beim Lösen der unterschiedlichsten Probleme in das tägliche Leben integrieren kann.

Jeder, der mit dem Pendel arbeitet oder den das Pendeln interessiert, wird entdecken, daß das *Große Pendelbuch* eine erfrischende Ergänzung zur existierenden Literatur zu diesem Thema ist; dieses Buch rückt die Arbeit mit dem Pendel in ein völlig neues Licht. Ich bin davon überzeugt, daß das *Große Pendelbuch* im Laufe der Jahre eines der Standardwerke über die "Pendelarbeit" wird.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem erneuernden Buch.

Terracino, 1998.

# Einführung

## *Etwas Geschichte*

Das Befragen des Pendels, das sogenannte “Pendeln”, wird schon sehr lange praktiziert und spricht auch heute noch viele Menschen an. Das Pendel wurde schon von unseren Vorfahren verwendet, um vermeintlich “unsichtbare” Dinge sichtbar zu machen. Es wurde als Gerät zum Erhalten von Information verwendet, die mit anderen Mitteln nicht zugänglich war.

Das Befragen des Pendels war schon immer geheimnisumwittert. Vor nicht allzu langer Zeit war das Pendeln sogar nicht ohne Gefahr: Im Mittelalter wurde es zum Beispiel mit Hexerei in Zusammenhang gebracht und mit dem Tod bestraft. Es wurde auch als “Unsinn” etikettiert und als eine Beschäftigung von Menschen abgetan, die angeblich “nicht von dieser Welt” waren.

Was ist Pendeln eigentlich genau? Ist es ein geheimes Ritual, das nur von einigen Eingeweihten abgehalten werden kann? Ist es eine Art von “Gedankenlesen”? Oder ist es ganz einfach das Auffangen bestimmter Energien?

Alle Lebewesen (Menschen, Tiere, Pflanzen), jedoch auch Kristalle, Mineralien usw. sind von einer “Aura” von Strahlung umgeben, die eine bestimmte Information enthält. Sowohl das Pendel als auch die Wünschelrute werden schon sehr lange von Menschen verwendet, um diese uns überall umringende Strahlung aufzufangen und zu lokalisieren.

Dieses Auffangen und Lokalisieren von Strahlung mit Hilfe des Pendels oder der Wünschelrute wird auch Radiästhesie genannt – nach *Radius* (lat. “Strahl”) und *Aestheses* (grch. “wahrnehmen”), dieser Begriff bedeutet also ganz einfach: “Wahrnehmen von Strahlung”. Radiästhesie wurde (und wird) nicht nur praktiziert, um verschiedene “gute” Energien und Energiequellen ausfindig zu machen, sondern auch zur Ermittlung und Abwehr der Ursache schädlicher Einflüsse, wobei Pendel und Wünschelrute als Instrumente dienen.

Wie lange das Pendel und die Wünschelrute schon verwendet werden, ist nicht genau bekannt. Man weiß auch nicht sicher, wo sie zum ersten Mal eingesetzt

wurden; sowohl was Zeit und Ort anbelangt variieren die Quellen über die erste Anwendung sehr stark. In Nordafrika wurden zum Beispiel Felszeichnungen entdeckt, die etwa aus dem Jahre 6000 vor Chr. datieren, auf denen Rutengänger zu erkennen sind; andere Quellen führen uns nach China, wo schon 2000 vor Chr. ein berühmter Rutengänger gelebt haben soll. Funde von Dokumenten aus der Römerzeit in Europa (1. Jahrhundert nach Chr.) belegen die Anwendung des Pendels. Aus dem Mittelalter sind Holzschnitte erhalten, auf denen Rutengänger oder Pendler abgebildet sind.

Im allgemeinen nimmt man jedoch an, daß die Wünschelrute wahrscheinlich schon länger verwendet wird als das Pendel, und daß sich Entwicklung und Anwendung des Pendels aus der Arbeit mit der Wünschelrute entwickelt haben.