

Inhalt

<i>Vorwort von D. Jurriaanse</i>	7
1. Das Pendel kennenlernen	9
Wie sieht ein Pendel aus?	9
Das Material des Pendels	10
Der Faden oder die Kette am Pendel	13
Einige Richtlinien zur Wahl des Pendels	13
Die Pendelbewegung	14
2. Vorbereitung auf die Arbeit mit dem Pendel	15
Kann jeder pendeln?	15
Persönliche Vorbereitung	15
Bin ich dazu bereit, offen und ehrlich zu sein?	16
Wie muss ich das Pendel festhalten	17
Mit welcher Hand sollte ich pendeln?	19
Das Feststellen des individuellen Codes	19
In Kontakt treten	22
Welche Fragen kann ich dem Pendel stellen?	23
Störfaktoren bei der Arbeit mit dem Pendel	26
Das Einrichten eines Pendelzimmers	28
Die persönliche Pendelausrüstung	29
Aufbewahrung, Reinigung und Aufladen des Pendels	30
3. Vorbereitungen auf die Arbeit mit den Pendeltafeln	33
Wie ist die Pendeltafel zusammengestellt?	33
Eine zusätzliche Pendeltafel anfertigen	34
Die letzten praktischen Vorbereitungen	35

<i>Pendeltafeln</i>	37
1. Ist dies ein guter Zeitpunkt zum Pendeln?	38
2. Welche Diät (oder Ernährung) passt am besten zu mir?	40
3. Auf welche (Lebens-) Gewohnheiten sollte ich mich konzentrieren?	42
4. Auf welche geistige Bereiche sollte ich mich konzentrieren?	44
5. Auf welche körperliche Bereiche sollte ich mich konzentrieren?	46
6. Welches alternative Heilverfahren sollte ich wählen?	48
7. Welche Richtschnur ist mir - besonders heute - sehr wichtig?	50
8. Welche Aussage hemmt mein inneres Wachstum und meine Spiritualität?	52
9. Welche Charakterisierung passt am besten zu mir?	54
10. Welches Talent/welche Eigenschaften besitze ich?	56
<i>Zusätzliche Pendeltafel mit 25 Antwortmöglichkeiten</i>	58
<i>Zusätzliche Pendeltafel mit 15 Antwortmöglichkeiten</i>	60

Vorwort

von D. Jurriaanse

Das praktische Pendelset für Einsteiger hat, ebenso wie sein "Vorläufer", *Das Große Pendelbuch*, die Absicht, das Pendeln von Tabus zu befreien und für jeden zugänglich zu machen, der sich für die Arbeit mit dem Pendel und deren Hintergründe interessiert. Das Realisieren dieses Vorhabens ist Petra Sonnenberg hervorragend gelungen; die zahllosen Reaktionen und Vorschläge und die Unmenge von Briefen, welche die Redaktion empfangen hat, machten deutlich, dass ihr frisches, zeitgemäßes Bild von der Arbeit mit dem Pendel eine sehr willkommene Ergänzung zur bestehenden "Pendelliteratur" ist.

Ihr erstes Buch, *Das Große Pendelbuch*, enthält 135 Pendeltafeln, die Einblick in die unterschiedlichsten Themen gewähren, wie Gesundheit, Ernährung, alternative Heilmittel, (spirituelle) Begabung und Charakter usw. Außerdem enthält es viel Information, die bei einer ersten Bekanntschaft mit dem Thema nicht unbedingt nötig ist, wie zum Beispiel die historischen Hintergründe und die wissenschaftliche Erforschung des Pendelns; diese Aspekte hat man nicht nötig, wenn man Grundkenntnisse erwerben will. Das sehr praktische, ausführliche Register, das mehr als 1250 Stichwörter und Begriffe enthält, vereinfacht die Arbeit mit dem inzwischen zum Standardwerk avancierten "Pendel-Arbeitsbuch".

Obwohl *Das Große Pendelbuch* fast alle wesentlichen Aspekte des Pendeln behandelt, stellte es sich heraus, dass auch Interesse an einer Art "Basispaket" besteht, das weniger ausführlich auf die vielen Facetten des Pendelns eingeht. Speziell für Einsteiger hat Petra Sonnenberg eine gekürzte, einführende Version ihres umfangreichen Handbuchs zusammengestellt: *Das praktische Pendelset für Einsteiger*.

Dieses "Anfängerset" ist vor allem eine Einführung in die seriöse Pendelarbeit und ist hauptsächlich für diejenigen gedacht, die die verborgenen Kräfte des Pendels und seine vielen Möglichkeiten und Anwendungen an erster Stelle nur "oberflächlich" kennenlernen wollen.

Dem Buch *Das praktische Pendelset für Einsteiger* liegt das gleiche Konzept zugrunde wie dem Buch *Das Große Pendelbuch*, es ist jedoch weniger detailliert und darum hervorragend als "Einstieg" für Anfänger und diejenigen geeignet, denen das große Pendelbuch zu ausführlich ist.

Das praktische Pendelset für Einsteiger vermittelt Grundkenntnis über das Pendel, erklärt, wie man am besten mit dem Pendel umgehen kann und enthält 10 Pendeltafeln zu den gängigsten Themen, so dass man sich als Anfänger sofort an die Arbeit machen kann. Praktisch sind die zwei zusätzlichen Pendeltafeln, die "leer" gelassen wurden, so dass sie kopiert und nach Wunsch und Belieben ausgefüllt und verwendet werden können.

Zum Einsteigerbuch gehört ein tropfenförmiges Messingpendel, das etwa 15 Gramm wiegt und in enger Zusammenarbeit mit Petra Sonnenberg entworfen wurde. Dieses Pendel hat ein ideales Gewicht und dank seiner optimalen Gestaltung gewährleistet es ein zuverlässiges Pendelergebnis.

Das praktische Pendelset für Einsteiger - mit Pendel - ist ein phantastisches Hilfsmittel und ein zuverlässiger Führer, der Antwort auf viele Fragen geben kann. Darüber hinaus wird es alle, die der "Arbeit mit dem Pendel" noch skeptisch gegenüberstehen, von der Kraft der "Pendelarbeit" überzeugen.

Caserta, 1999.

1. Das Pendel kennenlernen

Bevor wir uns mit der Arbeit mit dem Pendel beschäftigen, wollen wir erst mehr über das Pendel selbst erfahren. Was ist ein Pendel, aus welchen Materialien kann ein Pendel hergestellt werden, wie können wir diese verschiedenen Materialien anwenden und wie groß oder klein darf ein Pendel sein? Diese Information hat man nötig, um das Pendel gründlich kennenzulernen und zu erlernen, es in verschiedenen Situationen oder bei unterschiedlichen Fragen anzuwenden. Denn Pendel sind sehr verschieden.

Wie sieht ein Pendel aus?

Ein Pendel ist - vereinfacht ausgedrückt - ein (nicht zu großes) Gewicht, das an einem (nicht zu langen) Faden oder an einer Kette hängt. Der Pendler hält das Pendel zwischen Daumen und Zeigefinger, so dass sich das Pendel ungehindert bewegen kann (schwingen oder ausschlagen), über ein Objekt, das ausgependelt werden soll.

Wenn wir jetzt an die wichtigste Eigenschaft eines Gewichts an einem Faden oder an einer Kette denken - in die Richtung der stärksten Anziehungskraft zu schwingen - sollten wir uns klarmachen, dass diverse Faktoren die Beweglichkeit (und die Wirkung) des Pendels beeinflussen können. (In diesem Moment konzentrieren wir uns auf das Pendel und nicht auf die Faktoren der Umgebung).

Diese Faktoren können auf verschiedene Art und Weise Einfluss ausüben. Zum Beispiel:

- *Material des Pendels:*
 - spezifisches Gewicht
 - Form und Größe
 - Leitfähigkeit oder Beeinflussung

- *Faden oder Kette am Pendel:*
 - Material und Zusammensetzung
 - Form und Länge