

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



In dieser Ausgabe:

- **Interview mit Sabine Lück**
zu ihrem neuen Buch
„Vererbtes Schicksal“
- **Maya Zeitbegleiter** Mai & Juni!
- **Neue Bücher**

Buchauszug:

Ronald Siegel

Das Glück, so sein zu dürfen, wie ich bin

Wie wir aus der Selbstbewertungs-
falle aussteigen und im Hier und
Jetzt unser Lebensglück finden

Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 4 **Bücher**
Neu erschienen
- 7 **Interview mit Sabine Lück**
zu ihrem neuen Buch „Vererbtes Schicksal“
- 12 **Buchauszug**
Ronald Siegel:
Das Glück, so sein zu dürfen, wie ich bin
Wie wir aus der Selbstbewertungsfalle aussteigen und im
Hier und Jetzt unser Lebensglück finden
- 24 **Abo von Bewusst Sein**
- 25 **Veranstaltungskalender**
- 26 **Maya-Zeitbegleiter**
Mai & Juni

Impressum Bewusst Sein (gegründet 1982)

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

Wr. Arbeitskreis für Metaphysik e.V. ZVR: 391006375

1040 Wien, www.bewusst-sein.net.

Zuschriften an: office@bewusst-sein.net.

Erscheinungsweise: 6x im Jahr.

Chefredaktion: Margarete Frank, Layout: Rudolf Riemer,

Coverabbildung: pixabay.com

Anzeigenpreise auf <https://media.bewusst-sein.net>

Der Name Bewusst Sein ist urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 1.7.2023,
Anzeigenschluss 22. Juni 2023 - 10h

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Bei allen Bemühungen, unsere Welt vielfältiger, bunter und „diverser“ zu machen bzw. zuzulassen – ist sie das wirklich? All jenen, die schon etwas länger auf der Welt sind, erscheint es oft gegenteilig, denn noch nie war es schwieriger diesem Maß aller Dinge und zeitgeistigen Kriterien zu entsprechen. Selbstoptimierung ist die Devise, und fast scheint es so, als sei etwas grundsätzlich nicht in Ordnung mit einer Person, die so bleiben möchte, wie sie ist und ihren eigenen Maßstäben folgt. Selbstoptimierung kann etwas Gutes sein, sie kann aber auch destruktiv sein, wenn sie zu ständiger Selbstbewertung und Vergleichen mit anderen führt, oder von den „likes“ anderer abhängig ist. Schließlich sollte uns der eigene Lebensweg in die eigene einzigartige Kraft und Lebensaufgabe führen. Jenen Dingen hinterher zu jagen, die Maßstab einer Generation, eines Zeitgeistes oder eines Influencers sind, kann sogar unglücklich machen. Wie wir aus dieser Falle wieder entkommen, zeigt das Buch „Das Glück, so sein zu dürfen, wie ich bin“ des Psychologen und Achtsamkeitslehrers *Ron Siegel*, aus dem wir Ihnen diesmal, mit Genehmigung des Arbor-Verlages, einen Auszug präsentieren dürfen.

Unser wahres Potenzial zu befreien hat auch damit zu tun, eingefahrene, potenziell destruktive, Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster zu überwinden. Dass es auch Muster gibt, die wir von Vorfah-

ren geerbt haben, zeigt die Psychotherapeutin *Sabine Lück* in ihrem Buch „Vererbtes Schicksal“. Selbst körperliche Beschwerden können auf solche geerbten Muster zurückgehen und - das ist die gute Nachricht - aufgelöst werden. Zusätzlich zu dieser Buchvorstellung findet sich in dieser Ausgabe auch ein Interview mit der Autorin zu diesem Thema. Auch die anderen Bücher, die wir diesmal vorstellen, haben im weitesten Sinne mit Heilung und Stärkung unserer inneren Kraft zu tun – mit unterschiedlichen Mitteln und Zugängen.

An dieser Stelle sei auch noch einmal erwähnt, dass unsere Publikationen aus der *Edition Pelagos*, ab sofort auch für den deutschen Buchhandel ausschließlich direkt über uns www.pelagos.at erhältlich sind. Es gibt jeweils noch Restexemplare der Kalender 2023, die Kalender 2024 werden so wie jedes Jahr ab Herbst lieferbar sein.

Wie immer finden Sie in dieser Ausgabe auch zahlreiche Veranstaltungen und viele andere Angebote. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration beim Schmökern und eine gute Zeit!

Herzlichst

Ihr *Bewusst Sein*

 **Bewusst Sein**

Klaus-Dieter Kieslinger

Imagine

Mit inneren Bildern die Kraft
des Unbewussten freisetzen

Verlag Fisher & Gann

ISBN 978-3-95883-556-6 - 264 Seiten

€_A 22,70 / €_D 22,- / E-Book € 15,99

www.kamphausen.media

Innere Bilder erlauben es uns, mit der verborgenen Kraft des Unbewussten in Kontakt zu treten. Das ist nichts Neues - die alten überlieferten Kulturen, Religionen, spirituellen Traditionen u.v.m. nutzen sie seit Anbeginn der Zeiten. Der Mensch des 21. Jahrhunderts entdeckt diese alten Techniken der Vision und Imagination neu. Dieses Buch erklärt aus Sicht der Neurobiologie, warum innere Bilder seit Jahrtausenden eine so starke Wirkung auf uns Menschen ausüben. Der Autor erläutert nicht nur die neurologische Betrachtungsweise der Vorstellungskraft, sondern stellt fest, dass diese Imaginationskraft eine normale Funktion und Fähigkeit des Gehirns ist. Er geht der Bedeutung unserer eigenen inneren Bilder auf den Grund, die nicht nur im Sport, im Kreativbereich oder der Meditationspraxis genutzt werden können, sondern inzwischen längst in der breiten Gesellschaft zur Manifestierung der eigenen Wünsche und Träume genutzt werden. So kann die (Wieder-) Entdeckung der eigenen Vision jedem Einzelnen zur Hilfe auf dem Weg im Heilungsprozess zur starken, selbstbestimmten Persönlichkeit werden. Dabei spannt der Autor seinen Betrachtungsbogen weit, von Wissenschaftlern wie C.G. Jung über Künstler wie Salvador Dali, Leistungssportler wie Pelé bis hin zur modernen Psychotherapie.



Sabine Lück

Vererbtes Schicksal

Wie wir belastende Familienmuster
überwinden und unser wahres
Potenzial befreien
Das große Praxisprogramm

Kailash Verlag

ISBN 978-3-424-63246-0 - 368 Seiten

€_A 22,70 / €_D 22,-

www.penguinrandomhouse.de

Wir erben von unseren Vorfahren nicht nur Aussehen, Fähigkeiten, Vermögen oder Schulden, wir übernehmen von ihnen sowohl gute als auch schmerzhaft Erfahrungen, Überlebensprogramme sowie Traumata und Ängste. Diese über Generationen weitergegebenen Verwundungen können Depressionen, Beziehungskonflikte und eine Vielzahl körperlicher Symptome und Schmerzen auslösen. Die Autorin hat in jahrzehntelanger Arbeit als Psychotherapeutin mit ihren Klienten ein einzigartiges, umfassendes Programm zur Selbstheilung entwickelt. Sie hat erkannt, dass viele Beschwerden nicht unbedingt in der eigenen Biographie gründen, sondern in den Beziehungen und Abhängigkeiten zwischen den Generationen ihre Ursachen haben können. Hier spricht sie von Treueverträgen zwischen Kind und Eltern und dem „Generationen-Code“. Wie wir uns einen Überblick über die Familienschicksale unserer Vorfahren machen können, und Heilung möglich wird, indem wir unser eigenes Leben frei gestalten und nicht nur das Schicksal unserer Vorfahren teilen, zeigt uns die Autorin in diesem Buch. Die vielfach in der Praxis bewährten Übungen führen uns auf eine Reise zurück in die eigene Biografie und die unserer Ahnen, und unterstützen uns dabei, Familiengeheimnisse und blockierende Lebensmuster aufzuspüren. Schritt für Schritt lassen sich Verstrickungen auflösen und das ureigene Potenzial befreien.





Ich bin



Illusion ist, was du
bereit bist zu erleben

DAS POLITISCHE FINALE

die Legende

Das Wissen um das Fundament des Lebens wurde uns in sehr weit zurückliegender Vergangenheit gewaltsam entrissen. Anno 8212 vor Chr kehrte das Wissen zurück. Es fand eine Welt die eigentümlicher nicht sein konnte. Affen erschlugen Affen...

Später entstand menschliches Fleisch, welches die Affen erschlug. Seither ist das Neue Fleisch im Namen der Götter unaufhaltsam damit beschäftigt, sich gegenseitig zu erschlagen. Aber jetzt erheben sich die Mütter, um alle Götter zu erschlagen...

www.opal.institute

Nora Adamsons

Edelsteine als Wegbegleiter

Nutze die Kraft von Heilsteinen und Malas für deine Lebensreise

Lüchow Verlag

ISBN 978-3-95883-614-3 - 256 Seiten

€_A 28,80 / €_D 28,- / E-Book € 19,99

www.kamphausen.media

Wäre es nicht wunderbar, immer ein Werkzeug an der Hand zu haben, das uns durch die verschiedenen Phasen unseres Lebens begleitet und stets daran erinnert, im Einklang mit unseren Werten zu handeln? Ob in der Meditation oder in alltäglichen Situationen: Edelsteine und Malas können uns nicht nur durch unseren Alltag, sondern auch angesichts unterschiedlichster Themen des Lebens begleiten. Sie können uns dabei unterstützen, die Gedanken in unserem Kopf zu zähmen und Herausforderungen zu bewältigen. Je nachdem in welcher Lebensphase man sich gerade befindet oder welches Thema gerade präsent ist, ist es möglich den Wegbegleiter ganz gezielt zu wählen, sodass die heilenden Steine genau bei diesem Thema unterstützen können. Mit den verschiedenen Lebensthemen, die die Autorin in diesem Buch präsentiert, findet man für jede Situation den passenden Wegbegleiter. Kraftvolle Rituale, Übungen, Affirmationen, Mantren, Atemübungen und zahlreiche Anwendungsbeispiele helfen bei der praktischen Umsetzung. Nora Adamsons große Vision ist es, dass Menschen die Heilsteine nicht nur zur Meditation nutzen, sondern in allen Lebenslagen unterstützend an ihrer Seite haben. So können sie zum perfekten Wegbegleiter auf dem Weg zu unserem wahren Selbst werden.



Roswitha Stark

Medizin zum Aufmalen

Heilen mit Zeichen und Symbolen

Mankau Verlag

ISBN 978-3-86374-691-9 - 254 Seiten

Buchkalender 152 Seiten

€_A 25,80 / €_D 25,- / E-Book € 16,99

www.mankau-verlag.de

Während sich die Schulmedizin immer noch fast ausschließlich auf den sichtbaren materiellen Körper konzentriert, beschäftigt sich die Schwingungs- und Informationsmedizin mit den unsichtbaren Feldern, mit Quanten und anderen kleinsten Teilchen, die nur mit speziellen Techniken der Quantenphysik nachgewiesen werden können. Dieses neue Basisbuch ist ein wertvoller Begleiter, eine Inspirationsquelle und ein Nachschlagewerk für Laien und Therapeuten gleichermaßen. Die „Neue Homöopathie“ arbeitet mit einfachen Strichcodes und Symbolen; diese Zeichen sind Träger von Information und fungieren als Sprache des Unbewussten. So können sie wirkungsvoll Heilimpulse setzen und die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen. Die Autorin ist Expertin für Schwingungsmedizin und energetische Heilweisen und trägt hier das Heilwissen aus zwei Jahrzehnten zusammen. Anhand zahlreicher Fallbeispiele zeigt sie, wie unverträgliche Schwingungen (Frequenzen), die von außen - zum Beispiel durch Pollen, Umweltbelastungen etc., oder von innen - Emotionen, Gedanken usw. auf uns eintreffen, harmonisiert werden können. Die Methoden der Informationsmedizin eignen sich weiters sehr gut dazu, den Körper dabei zu unterstützen, Gifte auszuleiten und auszuscheiden. Zahlreiche Anleitungen und Anregungen zur Heilarbeit mit Symbolen runden das neue Basisbuch ab.





**I.WIENER
RÄUCHERWERK
MANUFAKTUR**
seit 1991

Liebevolle Handarbeit
Bio-Qualität
Einkauf und Beratung
Hochwertiges Zubehör
Groß- und Einzelhandel



www.raeuchern.at
Tel. +43 1 259 27 65

KRAFT DER LIEBE
FÜR HARMONISCHE BEZIEHUNGEN



INDIGO ENTERPRISES

Interview mit Sabine Lück

zu ihrem neuen Buch „Vererbtes Schicksal“

(Kailash Verlag ISBN 978-3-424-63246-0 www.penguinrandomhouse.de)

„Deine Reise zu den Ahninnen ist auch eine Reise zu dir selbst.“

Ihr Buch „Vererbtes Schicksal“ erschien am 20.04.2023 im Kailash Verlag. Was ist ein Vererbtes Schicksal?

Unter einem „Vererbten Schicksal“ versteht man die Übertragung nicht verarbeiteter, traumatischer oder leidvoller Erfahrungen unserer Vorfahren in nachfolgende Generationen. Nach neuesten Erkenntnissen erfolgt dies sowohl auf der epigenetischen Ebene, als auch über die Art der Beziehungsgestaltung und die Wertevermittlung in der Familie.

Ein ganz wichtiger Meilenstein Ihrer Arbeit ist die „Entdeckung“ des Treuevertrags der Kinder zu Ihren Eltern und damit des Generationen Codes. Um was handelt es sich hier?

Wenn Kinder auf die Welt kommen, sind sie existenziell davon abhängig ihre Bedürfnisse durch einfühlsame und liebevolle Bindungspersonen erfüllt zu bekommen. Kinder spüren instinktiv, welche Defizite und unerfüllten Sehnsüchte die Eltern schwächen und stellen sich ganz in den Dienst der Elternrettung. Sie vermeiden es, ihre Eltern an deren größter Wunde (ihrem Trauma) zu berühren, indem sie die eigene Entwicklung zurücknehmen und ihre Gefühle in sich verschließen. So verzichten sie beispielsweise auf ihre Autonomieentwicklung, wenn es die Eltern ängstigt oder überfordert. Ich beschreibe im Buch 5 Heilungswege des Kindes, die diesen vom Kind ausgehenden Heilungsimpuls verdeutlichen und zeige auf, wie die Familienwunde über viele Generationen hier Einfluss nimmt.

Durch die Arbeit mit Ihren Klienten heilen Sie transgenerationale Traumaweitergabe. Warum hat es Ihrer Meinung die Natur so eingerichtet, dass Traumata und ungelöste „Lebensthemen“ an die nachfolgenden Generationen weiter gegeben werden?

Die Natur hat uns Lebewesen mit der Fähigkeit ausgestattet, bereits erworbene Fähigkeiten und gute Überlebensstrategien an unsere Nachfahren weiterzugeben, damit sie darauf aufbauen können und Fortschritt und Progression optimiert werden. Doch was nicht gelöst werden konnte, weil Bedingungen zu schlecht waren, oder Bewältigungsmöglichkeiten fehlten, soll deshalb in der nächsten und übernächsten Generation bearbeitet werden können und so die blockierte Entwicklung auflösen. Dazu wird das Trauma erneut „belebt“ und nicht selten wiederholt es sich, um endlich integriert werden zu können.

Wenn eine Klientin, ein Klient mit beispielsweise körperlichen Beschwerden auf Sie zukommt, woran erkennen Sie, dass es sich vielleicht um ein ungelöstes Thema bereits längst verstorbener Ahnen handelt?

Körper und Seele gehören zusammen und so können sich traumatische Erfahrungen im Körper festsetzen. So beleuchte ich mit meinen Klientinnen sorgfältig die eigene Biografie und die Erfahrungen weiterer Generationen. Nicht selten wiederholen sich

Symptome und „passen“ oft besser zu dem Schicksal einer Vorfahrin als zur Lebensgeschichte meiner Klientin. Hatte eine Großmutter vielleicht Sohn und Mann im Krieg verloren und dieses Leid nicht verkraftet, kann ihr Enkel Herzprobleme entwickeln, oder eine Angststörung. Bestimmte Schlüsselfragen helfen dabei, die Spur zum Thema aufzunehmen und den Treuevertrag mit den Ahninnen zu erkennen.

Gibt es Beschwerden oder Erkrankungen, die besonders häufig ihre Ursachen in der transgenerationalen Traumaweitergabe haben?

Die Entwicklung von unterschiedlichsten Symptomen ist möglich und sehr individuell. Bestimmte Körperregionen scheinen durch das transgenerationale Trauma „geschwächt“ und damit anfällig für Erkrankungen. Sehr häufig finden wir aber Herzerkrankungen, Darm- und Magenbeschwerden (oft hat sich schon eine Krebserkrankung entwickelt). Rückenprobleme zeigen oft einen Zusammenhang mit der für die Ahnen übernommenen Erblast. Bei Themen wie sexueller Missbrauch oder Vergewaltigung sind die weiblichen Organe, wie Brust, Gebärmutter und Eierstöcke betroffen und drücken so die erfahrene Gewalt körperlich aus. Auf der Ebene der psychischen Erkrankungen, finden wir Angststörungen, Zwänge, Sucht, Essstörungen, Depressionen, bei Kindern oft auch ADHS, Verlustängste und vieles mehr. Je-

Qi Gong Seminar Mandalahof

Qi Gong (übersetzt "stete Arbeit am Qi, an der Lebensenergie") ist eine etwa 1500 Jahre alte, aus China stammende Praxis zur Gesunderhaltung & Steigerung der Energie im Körper. Es unterstützt den Selbstheilungsprozess, indem es fehlende Energie ausgleicht & Blockaden in den Meridianen (Energiebahnen) auflöst.

Sifu Zoltan Kovacsek gehört zur 34. Generation des Shaolin Klosters in Song Shan (China). Er unterrichtet seit über 2 Jahrzehnten Qi Gong u.a. Auch errang er einige Titel bei Europa- und Weltmeisterschaften.

Am 24. & 25.6. findet ein Seminar in Wien statt, bei dem ihr die Möglichkeit habt, bei ihm die Grundlagen des Qi Gong zu erlernen.

Anfänger, aber auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Die Veranstaltung findet im Mandalahof, direkt über dem Buddhistischen Zentrum (1. Bezirk) jeweils von 09.00-13.00 statt

Kosten: 90.- (45.-pro Tag)

Anmeldung bitte unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist! **0043 681 817 48 289**

**1010 Wien,
Fleischmarkt 16
6.Stock**

des Symptom ist „passgenau“ und muss in seiner Gänze verstanden werden, damit es sich auflösen darf.

Gibt es eine Vorgehensweise, die sich bei der Reise zu den eigenen Ahnen als besonders sinnvoll erwiesen hat?

Da wir uns bei der Ahnenreise in ein oft noch unbekanntes Land begeben, ist eine gute Vorbereitung zur Stabilisierung notwendig. Man sollte einen ganzen Koffer mit Selfcare und Erste Hilfe Tools dabei haben, die ich im Buch mitgebe. Ich empfehle außerdem, dass wir uns zunächst mit den positiven Gaben unserer Vorfahrinnen beschäftigen. Was haben wir Gutes von ihnen geerbt, was stärkt uns und wo begegnet mir diese positive Weitergabe im eigenen Leben. Startet man dann mit der Reise, kann das Erstellen eines Genogramms (ein Überblick über 3-4 Generationen) sehr hilfreich sein. Hier erkennt man Wiederholungen und Verstrickungen und traumatische Erlebnisse werden sichtbar. Eine Genogramm- Vorlage ist als Zusatzmaterial enthalten. Viele Menschen spüren auch eine Verbindung mit bestimmten Menschen ihrer Familie. Sei es die Großmutter, oder ein zu früh verstorbene Kind eines Urgroßvaters. Mit der Übung „Eine Botschaft aus der Vergangenheit“ lässt sich auch unbewusstes Wissen aktivieren. So kann man das innere Navi einstellen und die Ahnenreise starten.

Erinnern Sie sich an Klienten, deren Geschichte Sie bis heute begleitet und die durch die gemeinsame Arbeit große Fortschritte in Ihrer Entwicklung machen konnten?

Ich habe unzählige Menschen auf ihrer Ahnenreise begleitet und weit über 600 Ahnenlinien gesehen. Viele Schicksale haben mich tief berührt und ich bin dankbar auch an der positiven Entwicklung dieser individuellen Lebensgeschichten teilhaben zu dürfen. Besonders berührt haben mich die Geschichten von jungen Mädchen mit Essstörungen, die als unheilbar galten. Wenn sie heute in voller Blüte und Kraft ihr eigenes Potenzial leben, geht mir das Herz auf.

Mit freundlicher Genehmigung ©Arkana Verlag



EIN SEMINARZYKLUS FÜR PAARE, DIE IHRE BEZIEHUNG VERTIEFEN, STÄRKEN UND BELEBEN WOLLEN.

MODUL 1: EINFÜHRUNG, KÖRPER, ATEM

Wir nehmen unsere Empfindungen und Sinne wahr. Atemübungen unterstützen uns dabei.
22. - 24. September 2023

MODUL 2: PRÄGUNGEN

Wir werfen einen liebevollen Blick auf eigene Prägungen und die unserer Partner/Partnerin.
20. - 22. Oktober 2023

MODUL 3: MAGIE DES EROS

Ein besonderes Seminar zum Jahresausklang. Wir verbinden uns mit unserem Herzen und genießen den Zauber des Augenblicks.
30. Dezember 2023 - 1. Jänner 2024

Zentrum AHOM, 3001 Mauerbach

Info und Anmeldung:

Elisabeth und Herbert Untersteiner
www.beziehungerfülltleben.at
0664/226 04 61 0664/103 23 58



DELPHINTRAINING

Ein Jahres- & Persönlichkeitszyklus in
Mental- und Visualisierungstechniken
mit Mag. B.M. Ahlfeld Ehrmann

KREATIVE KOMMUNIKATION

12.-14.5. & 19.-21.5.2023

KREATIONEN UND VISIONEN

6.-8.10. & 20.-22.10.2023

BEZIEHUNGEN ERFÜLLT LEBEN

24.-26.11. & 1.-3.12.2023

SELBSTBESTIMMUNG/ SELBSTWERT

23.-25.2. & 1.-3.3.2024

0664/411 10 39

delphintraining@aon.at
www.delphintraining.at



kostenlose INFOABENDE jeweils 19h
11.5., 14.6. 1140 Wien, Cervantesg. 5/5

Spirituelle Therapeutin • Heilerin • Medium

Kosmische Verbindungen, Botschaften aus dem Universum und Erfahrungen aus Indien sind das Fundament meiner Behandlungsmethoden. Ob Probleme mit Familiengeschichten oder schmerzvollen Traumata - bei Behandlung folgender Themen kann ich bereits von großen Erfolgen berichten:

- Stress & Burn-Out
- Mobbing
- Trennung, Familie
- schwere Krankheiten
- Dramen & Suizid
- Karma, Rückführung
- psychische und seelische Belastungen
- Reconnective Healing & Reconnection



Ob in meinem Institut oder bei einer Fernbehandlung -
bei mir bist du in guten Händen

Beata's kosmische Kraft | www.beatas-studio.at | +43 699 19227781

Ronald Siegel

Das Glück, so sein zu dürfen, wie ich bin

Wie wir aus der Selbstbewertungsfalle
aussteigen und im Hier und Jetzt unser Le-
bensglück finden

Arbor Verlag

ISBN 978-3-86781-398-3 • 384 Seiten

€[A] 24,70 • €[D] 24,-

www.arbor-verlag.de



Ronald Siegel ist klinischer Psychologe. Er lehrt seit Anfang der 80er-Jahre als Assistenzprofessor an der Harvard Medical School, arbeitet am Institut für Meditation und Psychotherapie und betreibt eine freie Praxis in Lincoln, Massachusetts, USA. Er ist Autor und Mitautor zahlreicher Bücher. Auf deutsch erschienen im Arbor Verlag: »Achtsamkeit als Weg«, »Gemeinsam sein« und »Weisheit und Mitgefühl in der Psychotherapie«. Zusammen mit Christopher Germer und Paul Fulton hat er das Grundlagenwerk »Achtsamkeit in der Psychotherapie« herausgegeben. Sein Schwerpunkt liegt auf dem Gebiet der Positiven Psychologie und er studiert seit Jahrzehnten Achtsamkeitsmeditation.

Wie wäre es, wenn Sie sich liebenswert fänden, genau so, wie Sie sind? Wenn Sie nicht besonders gekleidet sein oder unendlich viele Überstunden machen müssten, um zu beweisen, wie wertvoll Sie sind? Der Psychologe und Achtsamkeitslehrer Ron Siegel untersucht unseren Perfektionszwang und diesen großen Wunsch, besonders und außergewöhnlich zu sein – ein Wunsch, der so viele Menschen in die Selbstbewertungsfalle führt. Weil jedes negative Urteil oder jedes Misslingen Leid bereiten, zu Enttäuschung und Unwohlsein führen. Ron Siegels Weg öffnet die Möglichkeit, sich verlässlichere Grundlagen für das Wohlbefinden zu erschließen: Verbundenheit mit anderen, Mitgefühl und die Entdeckung dessen, was Ihnen wirklich wichtig ist. Dieser praktische Leitfaden führt uns dazu, unsere Kraft wieder auf uns und unsere wirklichen Ziele zu richten. Der Autor erklärt durch Fallbeispiele, Übungen und geleitete Meditationen, wie wir allzu menschliche Gewohnheiten brechen können, um uns einfach wieder darauf zu konzentrieren, was wirklich zählt: stärkende Gemeinschaftlichkeit mit anderen und unser Lebensglück.

Vorwort

Ein Buch über normale Menschen
liest niemand!

Alle wollen doch etwas Besonderes
sein!

(Warnung eines Freundes)

Ich hatte das Privileg, fast vierzig Jahre lang als klinischer Psychologe zu arbeiten und dabei Kindern und Erwachsenen aus allen Lebensbereichen zu begegnen, die mit verschiedensten Problemen, von Rückenschmerzen bis zur Ehekrise, in die Therapie kamen. Trotz dieser Vielfalt, so stellte ich eines Tages fest, kämpften fast alle den gleichen, quälenden Kampf: das unablässige Ringen danach, sich selber gut zu finden.

Manche strebten jeden Tag danach, durch gute Noten, attraktives Aussehen oder einen Haufen Geld beliebt zu sein und als etwas Besonderes zu gelten, während andere schon damit zufrieden waren, nicht ausgeschlossen zu sein oder als Versager dazustehen. Fast alle versuchten, mit nur teilweisem Erfolg, einem Idealbild von sich selbst gerecht zu werden – durch den Versuch, brav zu sein, stark, clever, oder durch Leistung. Dies ganze Ringen machte sie alle fertig und unzufrieden, denn jeder Erfolg war nur von kurzer Dauer. Gleichzeitig schnitt es sie von möglichen Quellen der Befriedigung ab, die ihnen viel zuverlässiger Sinnerfüllung und Befriedigung gebracht hätten, wären sie nicht ständig damit beschäftigt gewesen, sich selber zu bewerten oder sich sorgenvoll mit anderen zu vergleichen.

Auch ich steckte da drin. Seit der Pubertät hatte ich meditiert und östliche und westliche Psychologie studiert, hatte Karriere ge-

VORTRAG
mit anschließendem Gespräch

Die Prophezeiungen der Rosenkreuzer



14. Mai 2023 - 17 Uhr 00

Ort: **AMORC-KULTURFORUM KÄRNTEN**
9020 Klagenfurt, Bahnhofstraße 9/III

Eintritt frei - Anmeldung erbeten:
amorc@klagenfurt.at - Tel.: +43 664 1311560

AMORC- Die Rosenkreuzer - www.amorc.de

macht, hatte eine liebevolle Familie und war nun Mitte sechzig. Aber wie ich mich selber einschätzte, schwankte ständig – oft mehrmals am Tag. Man hätte ja meinen können, dass jahrelange psychotherapeutische Ausbildung und Praxis, zusammen mit jahrelanger, ernsthafter Auseinandersetzung mit kontemplativen Ansätzen, deren Ziel es ist, den Würgegriff der Selbstbezogenheit zu lockern, für eine stabile und sichere Identität gesorgt hätten – aber dem war nicht so.

Das Leid, das ich bei meinen Patienten sah und auch persönlich erlebte, war so schmerzhaft und allgegenwärtig, dass ich mir vornahm, nach Abhilfe zu suchen – zum Wohle von uns allen. Also fing ich an, für dieses Buch zu recherchieren. Meine Suche führte mich auf eine faszinierende – und ernüchternde – Entdeckungsreise zum Thema, wie

es evolutionär gekommen ist, dass wir Menschen so auf Selbstwert-Probleme fixiert sind, warum wir dieses Spiel nicht gewinnen können und was jeder von uns dagegen tun könnte.

Die Annahme, dass wir dauerhaftes Glück finden könnten, indem wir erfolgreicher werden, liebenswerter, attraktiver, intelligenter, sportlicher oder moralisch untadelig – sie ist so in unsere Biologie und Kultur verwoben, dass nur wenige bemerken, dass sie nicht stimmt. Klar, es fühlt sich gut an, wenn man/frau Erfolg hat oder eine gute Meinung von sich selbst, nur dauert es eben nicht lange, bis wir den nächsten Dämpfer bekommen, das gute Gefühl weg ist und wir uns wieder nach dem nächsten Kick sehnen. Wenn wir aber unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen genau anschauen, können wir die psychologischen und kulturellen Einflüsse durchschauen, die ständig unsere Streben befeuern, uns großartig zu finden, und können auf viel verlässlicheren Wegen zu Wohlbefinden gelangen.

Es gibt sehr nützliche Erkenntnisse und praktische Gegenmittel für das Leid um uns herum – wir müssen nur an den richtigen Orten suchen. Sie lassen sich im Bereich der Evolutionspsychologie, der Sozialpsychologie und der klinischen Psychologie finden, in der Neurobiologie, aber auch in alten und neuen Weisheitstraditionen.

Je mehr ich mit diesen Erkenntnissen und praktischen Methoden persönlich arbeitete, mit Patienten, aber auch Studenten in Kursen und Seminaren, desto klarer zeichneten sich die befreienden Wege ab. Befreiend von dem Stress, nach dem Gefühl streben zu müssen, gut genug zu sein, und befreiend von der Qual des Gefühls, eben nicht gut genug zu sein. Natürlich sind

diese Wege für jede(n) anders, weil es so viele Möglichkeiten gibt, sich zu messen und gegen ein vermeintliches Versagen zu kämpfen. Und da es starke biologische und soziale Kräfte gibt, die sich verschworen haben, uns im endlosen Kreislauf der Selbst-Bewertung gefangen zu halten, brauchen die meisten von uns ein wenig Anleitung, ein paar Hinweise und eine kontinuierliche praktische Arbeit, um sich zu befreien.

Das ist der Grund, warum ein Buch über das Gewöhnlich-Sein vielleicht lesenswert ist. Wie sich noch zeigen wird, ist es bei Weitem befriedigender, die eigene Gewöhnlichkeit anzunehmen, als sich ständig zu sorgen, ob man besser oder schlechter ist; anderen überlegen oder unterlegen ist oder dem inneren Ideal-Selbstbild gerecht wird. Wenn wir Alternativen zur Selbst-Bewertung einüben, können wir die Freuden entdecken, die darin liegen, den gegenwärtigen Moment zu genießen, tiefer auf andere Menschen einzugehen, Dankbarkeit für das eigene Leben zu empfinden und die wunderbare Freiheit zu kosten, dass wir endlich nicht mehr im Mittelpunkt stehen müssen. Dann hängt unsere Zufriedenheit nicht mehr von Lob oder Tadel ab und auch nicht davon, ob wir uns stolz fühlen, kompetent oder moralisch hochstehend.

Sich aus der eigenen Selbstbezogenheit zu befreien ist normalerweise ein schrittweiser Prozess. Manchmal fürchte ich immer noch, dass es einfach an mir liegt – dass meine immer wiederkehrenden Selbstzweifel daher rühren, dass ich in der Schule gehänselt wurde oder dass ich tatsächlich schwach und inkompetent bin. Aber mehr und mehr sehe ich, zusammen mit meinen Patienten und Studenten, die Absurdität und die Universalität der Selbstbewertungs-Achterbahn – und steige aus, um mich stattdessen am außer-



gewöhnlichen Geschenk des Gewöhnlichen zu erfreuen.

TEIL I

Die Selbstbewertungs-Falle

1 Sind wir verloren?

Manchmal liege ich nachts wach
und frage mich: »Was habe ich
falsch gemacht?«

Und eine Stimme sagt:

»Um das rauszufinden,
reicht eine Nacht nicht.«

*Charlie Brown von den Peanuts (Charles
M. Schulz)¹*

Wenn Sie ein Mensch sind, der konstant das Gefühl genießt, in allem, was er (oder sie) tut, hervorragend zu sein, ein guter Mensch zu sein, von allen gemocht zu werden und glücklich und zufrieden in der Gegenwart zu leben – dann ist dieses Buch nichts für Sie.

Dieses Buch ist für all die anderen, die Tage haben, wo sie sich richtig gut fühlen in ihrer Haut, Selbstvertrauen haben, vielleicht sogar ein wenig stolz sind auf sich, aber über kurz oder lang wieder gegen eine Wand laufen oder scheitern. Es ist für diejenigen, die gerne der Star im eigenen Film sind und ständig die Kommentare aus dem Off hören:

»Super gemacht!« – »Was hast du dir denn DABEI gedacht?« – »Du siehst fantastisch aus!« – »Das war echt bescheuert.« – »Du bist ein guter Freund.« – »Du musst härter arbeiten.« – »Ich kann einfach nicht glauben, dass du das gesagt hast ... gemacht hast ... angehabt hast.« Sicher gelingt es manchen von uns, länger mit sich zufrieden zu sein als andere, aber dieses Buch ist für alle die, die öfter, als ihnen lieb ist, das Gefühl haben, *nicht gut genug* zu sein.

Unbeeindruckt von den regelmäßigen Fehlschlägen versuchen wir, uns an positiven Gefühlen festzuhalten und das schmerzhafteste Gefühl, dem Leben nicht gewachsen zu sein, zu vermeiden. Das kann sogar zum Vollzeit-Job werden. Viele von uns bringen ihre Tage in ängstlicher Selbstbefragung zu: »Hat sich das blöd angehört, was ich gesagt habe?« – »Hätte ich früher zurückschreiben sollen?« – »Bin ich zu egoistisch?« – »Bin ich

nicht entschieden genug aufgetreten?« Wir lesen Bücher und Blogs darüber, wie man einen guten Eindruck hinterlässt, Erfolg hat im Beruf und eine(n) tolle(n) Partner(in) gewinnt oder an sich bindet. Wir hungern uns schlank, kaufen neue Kleider und machen Sport, um besser auszusehen. Manche arbeiten sich sogar zu Tode, um Karriere zu machen, mehr Geld zu bekommen, bessere Noten, soziale Anerkennung – nur für das Gefühl, gut genug zu sein.

Dieses ganze selbstbezogene Bewerten und Bemühen ist nicht nur stressig und ermüdend, sondern lässt uns als einsame, verwirrte und von Selbstkritik geplagte Menschen zurück. Wir spüren vielleicht, dass in unserem Leben etwas fehlt und dass unsere Anstrengungen – sogar wenn sie erfolgreich sind – keine wirkliche Erfüllung bringen. Und wenn wir versagen, uns abgelehnt fühlen oder Erwartungen nicht gerecht werden, beschleicht uns das schreckliche Gefühl, ins Bodenlose zu fallen; wir schämen uns, wollen nur noch den Schwanz einziehen und uns in ein Mauselloch verkriechen. Der Stress des ständigen Bestrebens, sich gut zu fühlen, kann sich körperlich verheerend auswirken, mit Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Magenschmerzen. Er hält uns nachts wach und lässt uns grübeln, warum wir nicht glücklicher sind, erfolgreicher, uns mehr geliebt fühlen. Er kann uns daran hindern, neue Herausforderungen anzunehmen. Und er kann uns von Freunden, von Kollegen und von der Familie entfremden – von den Beziehungen, die uns helfen könnten, aus der Selbstbezogenheit auszubrechen.

Viele von uns denken, gesunde, selbstsichere, wahrhaft erfolgreiche Menschen hätten mit diesen Dingen nicht zu kämpfen – unsere Höhen und Tiefen seien ein Zeichen unserer Unsicherheit und Unfähigkeit. Wir

denken, sie hätten ein positives, stabiles Selbstbild und würden sich nicht ständig an anderen oder an strengen inneren Maßstäben messen. Aber es stellt sich heraus: Fast alle nehmen dieses Selbst-Bewerten todernst und fahren mit auf dieser Achterbahn.

Warum? Weil (es tut mir leid, das sagen zu müssen) das Ziel der menschlichen Evolution nie das Glück gewesen ist. Die Neigung, sich selbst zu bewerten und mit anderen zu vergleichen, die einst fürs Überleben nützlich war, ist de facto fest im menschlichen Gehirn verdrahtet. Sie fängt uns fast alle im Netz eines sinnlosen, selbstbezogenen Leidens, während sie uns gleichzeitig von genau den Dingen abschneidet, die uns tatsächlich glücklicher und gesünder machen würden.

Sind wir also alle verloren? Glücklicherweise nicht ganz. Es gibt zuverlässige Wege aus der Selbstbewertungs-Falle. Die Herausforderung ist aber: Um freizukommen, brauchen wir einen Weckruf, denn sowohl unsere Neurobiologie wie auch die sozialen Normen verstärken unser ständiges Bestreben, uns selber großartig finden zu müssen. Wir brauchen einen Weg, die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu erkennen, die uns gefangen halten, und wir müssen neue Wege ausprobieren. Das ist absolut machbar – aber es ist gut, die richtigen Werkzeuge und einen Berater zu haben. Dafür ist dieses Buch gedacht.

Warum es schlecht ist, einem guten Selbstwertgefühl nachzujagen

Hunderte von Schulungsprogrammen und zahllose Bücher erzählen uns, wie wir unser Selbstwertgefühl verbessern können – ein nachhaltiges Gefühl erzeugen können, dass wir gut sind, wertvoll, wichtig oder erfolgreich. Sie vermitteln den Eindruck, wenn wir

TAG DER OFFENEN TÜR
FEST DER ROSE
 UND MEDITATION FÜR DEN FRIEDEN



25. Juni 2022 - 17 Uhr 00

Ort: AMORC-KULTURFORUM KÄRNTEN
 9020 Klagenfurt, Bahnhofstraße 9/III
 Eintritt frei - Anmeldung erbeten:
 amorc@klagenfurt.at - Tel.: +43 664 1311560
AMORC- Die Rosenkreuzer - www.amorc.de

AMORC
 KULTUR
 FORUM
AMORC KÄRNTEN

17.6.2023 **15:30-18:30**

golbolbol
Nachtigall und Rose



Eine Sufi Perspektive auf Liebe
 Mystische Rhythmen, Herz-Meditation, energetisierende Geh-Meditation

Workshop mit: Helmut Gabel, Engadin
 Teilnahmegebühr: 25,00 € (inklusive Verpflegung)

Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten e.V.
 9020 Klagenfurt, Bahnhofstraße 9/III,
 Anmeldungen: info@amorc-kulturforum-kaernten.at oder: +43 664 13 11 560

es nur schaffen würden, bei uns selber höchstes Ansehen zu genießen, dann würde alles besser laufen. Das Problem ist nur: *Es funktioniert nicht.* Das liegt daran, dass es per se genau dieses unablässige Streben nach einem guten Selbstgefühl ist, was uns die Probleme bereitet. Explizit oder implizit vergleichen wir uns entweder mit anderen Menschen oder mit einem inneren Idealbild, wer wir sein sollten, tagesin, tagaus. Wie sollen wir denn sonst auch wissen, ob wir intelligent, sportlich, freundlich, ehrlich oder erfolgreich sind, wenn wir uns nicht mit anderen (realen oder vorgestellten) Personen vergleichen? Die einen konkurrieren vielleicht mehr um äußerliche Dinge, den anderen liegt mehr an eigenen inneren Maßstäben, aber fast alle beurteilen sich unablässig.

Der Glaube, wir könnten glücklich sein, wenn wir bei diesen Vergleichen gut abschneiden, ist so komplett in unser Gehirn verwoben, in unsere Beziehungen und unsere Kultur, dass wir womöglich nicht einmal merken, dass es ein Glaube ist. Wir sehen wahrscheinlich auch nicht, welchen Preis wir dafür zahlen, obwohl die religiösen und philosophischen Traditionen der Welt uns seit Jahrtausenden klarzumachen versuchen, dass Selbstbezogenheit und soziale Konkurrenz eine Quelle enormen Leidens sind. Besonders weitverbreitet ist zum Beispiel der Preis, den es hat, ständig unter dem Druck des Beurteilt-Werdens zu stehen. Weil das Gefühl, nicht zu genügen, so schmerzhaft ist, klammern wir uns verzweifelt an alles, was unser Selbstbild aufpeppt, in der Furcht, wir könnten etwas verpassen, etwas verpatzen oder den Anschluss verlieren, wenn

wir in unseren Anstrengungen auch nur einen Moment nachlassen. Oft fängt das schon beim Aufwachen an: »Mist – wieder nicht genug geschlafen. Hoffentlich merkt man es mir bei der Arbeit nicht an.« – »Warum muss ich auch immer so endlos lange aufbleiben und Serien gucken?« Dann checken wir unser Handy: »Meine Chefin hat sich noch nicht gemeldet. Womöglich gefallen ihr meine Vorschläge nicht.« Das Beurteilen zieht sich über den ganzen Tag hin: »Gut, dass ich Müsli gegessen habe. Es geht mir besser, wenn ich auf meine Ernährung achte.« – »Ich sollte trotzdem mehr Sport machen.« – »Jedenfalls steht mir das neue Hemd ausgezeichnet.«

Und wenn wir dann in Echtzeit mit anderen interagieren, geht es erst richtig los: »Warum habe ich denn das gesagt?« – »Was sie wohl von mir hält?« – »Was ich im Meeting gesagt habe, kam gut rüber!« – »War ich zu sehr mit mir selber beschäftigt?« – »Wenn ich nur mehr Selbstvertrauen hätte.« – »Wirke ich überfordert?« Ständig bringen wir Leistung und genießen kaum je einmal einen Moment, in dem wir wirklich zufrieden und ruhig sind.

Warum sind wir so unsicher? Warum müssen wir uns andauernd selber beweisen? Warum können wir nicht einfach unsere Ziele erreichen und mit uns zufrieden sein, so wie es (glauben wir) die anderen doch auch können? Dafür gibt es zwei Hauptgründe.

Der eine ist, dass alles sich andauernd verändert, und deswegen folgt auf jedes Hoch ein Tief. Können Sie sich an das letzte Mal erinnern, wo Sie etwas richtig gut gemacht haben, positive Rückmeldungen bekamen oder sich richtig toll fühlten in Ihrer Haut? Erinnern Sie sich an das Gefühl? Wie lange hat es angehalten? Was kam dann? Wie hat

sich *das* dann angefühlt? Der Goldmedaillengewinner bleibt nicht ewig an der Spitze, der erfolgreiche Unternehmer wird früher oder später von Konkurrenten überholt, der jugendfrische Körper altert, und sogar Heilige sündigen manchmal.

Der zweite Grund, warum wir den Kampf nicht gewinnen können: Wir ändern ständig unsere Maßstäbe. Erinnern Sie sich, wie Sie sich fühlten, als Sie Ihren ersten Job ergatterten? Wie lange hat es gedauert, bis Sie meinten, da müsse noch ein bisschen mehr kommen? Erinnern Sie sich an das Gefühl in der ersten eigenen Wohnung? Wie lange dauerte es, bis Sie etwas Schöneres wollten?

Weil alles sich verändert, auch unsere Maßstäbe für Erfolg und Kompetenz, ist es unmöglich, kontinuierlich mit sich zufrieden zu sein. Schlimmer noch: Das ständige Sich-Bewerten hält uns auf uns selber fokussiert – und das macht uns einsam, zerstreut und ängstlich und verhindert, dass wir die Gegenwart voll und ganz genießen.

Die gute Nachricht

Was ist der Ausweg? Die bewährten Wege zum Wohlbefinden zu entdecken, die mit Selbst-Bewertung nichts zu tun haben. Den besagten Kampf zu gewinnen ist nämlich nicht nur unmöglich, sondern laugt uns aus, zerstört unsere Beziehungen und hindert uns daran, Wagnisse einzugehen. Die Alternativen helfen uns, unsere Gewöhnlichkeit anzunehmen, uns mit unseren Schwächen anzufreunden und auf andere Menschenwesen zuzugehen, die ebenfalls Fehler haben. Dann können wir mehr Liebe und Dankbarkeit spüren, brauchen uns weniger Sorgen zu machen, wie gut wir dastehen, uns tatsächlich entspannen und das Leben genießen.

Weil unsere Gewohnheiten, uns selber zu bewerten, so hartnäckig sind, müssen die meisten von uns auf mehreren Ebenen vorgehen. Wir brauchen so was wie einen »KHL«-Ansatz, um mit *Köpfchen, Herz und Lebensstil* zu arbeiten: um eingefleischte Denkweisen auf den Prüfstand zu stellen; um ein kreatives Umgehen mit dem Schmerz des Scheiterns, des Versagens, der Scham zu lernen; und mit neuen Verhaltensweisen zu experimentieren, die verlässlichere und befriedigendere Quellen des Wohlbefindens fördern.

Dieser Weg wird für jede(n) anders sein, weil man auf so viele Arten in die Selbst-Bewertung verstrickt sein kann. Manche werden süchtig nach dem Selbstwert-High, dem Gefühl, schlauer, netter, attraktiver oder beliebter zu sein als Lieschen Müller. Andere wiederum sind selten mit sich zufrieden oder kämpfen mit Schamgefühlen. Und wie wir bald sehen werden, beurteilen sich alle nach unterschiedlichen Kriterien!

Wir sind aber in unserem Element, wie ein Fisch im Wasser, und bemerken gar nicht, wie wir und die anderen um uns herum geradezu besessen sind vom Selbst-Bewerten. Und deshalb ist es ein guter erster Schritt, den Kopf einmal lange genug über den Wasserspiegel zu heben, um die Allgegenwart unseres Selbst-Beurteilens und seine (oft versteckten) Folgekosten zu sehen. Das zu sehen, kann ziemlich aufwühlend sein, aber es lohnt sich, weil es befreiend ist.

Angst und Schrecken

Unsere Anstrengungen, mulmige und unguete Gefühle zu vermeiden, behindern uns tausendfach. Haben Sie nicht auch schon einmal Angst gehabt, einen attraktiven Menschen anzusprechen, sich um eine begehrte Stelle zu bewerben oder auch nur bei ei-



KAMIRA Eveline Berger
Bewusstseins-schulung,
Krisenbegleitung, Autorin



LICHTKRAFT
- befreit leben -
www.lichtkraft.com

MAYA-ANALYSEN MAYA-COACHING

WEBINARE – Schwingungserhöhung
frei Haus! 1x/Monat, 19-21h

- 25.05. **GELDMAGIE** - "Ohne Magie kein Geld!" / Magier-Praxis für's Börser!
- 22.06. **MAYA** - Magier-Jahr / mentale Vorbereitung / getarnte Potenziale finden
- 25.07. **MAYA-SILVESTER-RITUAL** - "IX 5" (MAGIER 5) gemeinsam zelebrieren!

MAYA-NEWS + Newsletter: office@lichtkraft.com
Terminvereinbarung: 0699/1262 0196

nem geselligen Anlass ein Gespräch zu beginnen – aus Angst, eine Ablehnung würde zu sehr wehtun? Haben Sie es nicht auch schon vermieden, gegen einen besseren Gegner zu spielen, einen anspruchsvollen Kurs zu belegen oder aus Angst, man könnte Ihre Unsicherheit bemerken, vor einer Gruppe zu sprechen? Haben Sie sich nicht auch schon fremd und isoliert gefühlt und Ihre wahren Gefühle für sich behalten, weil Sie sich schämten oder verletztlich fühlten?

Und dann sind da noch die vielen Beispiele, wo unsere Versagensangst das Versagen erst recht bewirkt. William Masters und Virginia Johnson, die berühmten Sexualforscher, haben einst beschrieben, wie der »innere Zuschauer« die Sexualfunktionen stört.² Dieser Zuschauer beobachtet ja nicht nur, sondern er beurteilt unsere Leistung und vergleicht sie damit, was passieren »sollte« (von

anderen Tieren ist dieses Problem nicht bekannt). Das Gleiche passiert, wenn es uns bei einer öffentlichen Rede die Sprache verschlägt, wenn wir uns vor lauter Prüfungsangst nicht mehr konzentrieren können oder uns schlaflos im Bett herumwälzen, weil wir Angst haben, am nächsten Tag unausgeschlafen, zerzaust und nicht in Form zu sein.

Oder zum Beispiel Aggression. Wie viele Konflikte könnten wir vermeiden, wenn uns unser Selbstbild egal wäre? Ein paar Wissenschaftler in Großbritannien haben einmal untersucht, welche Interaktionen den Raufereien von Schülern auf dem Schulhof vorausgingen.³ Überraschung: Meistens ging der Streit darum, *wer bestimmen darf* oder *wer recht hat*. Aber natürlich läuft das nicht nur bei Kindern so: »Ich war das nicht mit dem schmutzigen Geschirr!« – »Du hast angefangen. Du bist zuerst laut geworden.«

Konflikte am Arbeitsplatz? Sie rühren meist daher, dass jemand sich zurückgesetzt, entwertet oder nicht anerkannt fühlt: »Aber das war doch *meine* Idee!« Zu Hause? Ich möchte gar nicht zu zählen anfangen, wie oft ich ein sub-optimaler Ehepartner war, weil ich mit mir unzufrieden war (oft auch deshalb, weil ich kurz vorher ein sub-optimaler Partner gewesen war). Und in intimen Beziehungen können die Reaktionen auf das Gefühl, sich entwertet oder nicht respektiert zu fühlen, schnell eskalieren. Der Paartherapeut Terry Real berichtet, er halte seit 20 Jahren Vorträge über den »alltäglichen Hass in der Ehe«, und noch nie habe jemand gesagt: »Was meinen Sie damit?«

Ein Problem, viele Symptome

Eines der großen Privilegien des Psychologenberufs ist, dass ich von vielen Men-

schen Berichte über ihre seelischen Probleme zu hören bekomme und so die Gemeinsamkeiten in unserem selbstverursachten Leiden erkennen kann. Und auffallend viel von dem, was alle beunruhigt, dreht sich um den Wunsch, mit sich selbst zufrieden zu sein.

Ich habe einmal mit einem Herzchirurgen namens Arjun gearbeitet. Er war ein erfahrener Professor an einer medizinischen Elite-Universität und stand kurz vor der Pensionierung. Statt sich darauf zu freuen, bekam er jedes Mal, wenn er daran dachte, seine Stelle aufgeben zu müssen, Herzrasen und feuchte Hände. Er hatte die Universitätslaufbahn eingeschlagen, weil er nicht »irgendein Chirurg« sein wollte, der Patienten operiert – er beneidete die Ärzte, die neue Wege erschlossen.

Nun wurde es für Arjun eine Horrorvision, in Vergessenheit zu geraten – trotz seiner Lebensleistung hatte er Angst, von der nachrückenden Generation von Ärzten einfach ersetzt zu werden. Zu erleben, wie ein junger Arzt bei einer Konferenz etwas Interessantes präsentierte, deprimierte ihn. Sollte das der Lohn für ein Leben voller harter Arbeit gewesen sein?

Ich habe auch mit Henry gearbeitet, einem talentierten Verwaltungs-Assistenten der Fakultät für Chemie an einer örtlichen Universität. Obwohl er regelmäßig gute Beurteilungen bekam, wurde er in seiner ganzen beruflichen Laufbahn ein mulmiges Gefühl nicht los. Er fühlte sich immer unsicher, was er sagen sollte, und dachte, die Professoren würden auf ihn herunterschauen. »Für die bin ich ja bloß ein doofer Sekretär.« Egal, wie viel positive Rückmeldung er bekam, er fühlte sich bei der Arbeit nie wohl.

Oder nehmen wir Beth, die, eine attraktive Frau in den Fünfzigern, trotzdem ihren

Eine Einladung von
Builders of the Adytum
an alle, die das Licht suchen



Kabbala und Tarot

Lesen Sie die vollständige Broschüre über
diese Schule der Westlichen Mysterien,

Die offene Tür
www.bota.org

Körper zu hassen begann. Sie begann Spiegel zu meiden, weil sie dachte, sie sei hässlich; es wurde ihr tatsächlich übel, wenn sie ihr Spiegelbild sah. Ihre Meinung über ihr Aussehen änderte sich auch nicht, als sie auf Dating-Apps Aufmerksamkeit bekam.

Die Geschichten von Arjun, Henry und Beth zeigen: Obwohl andere uns vielleicht positiv sehen, vielleicht sogar neidisch sind, ist es trotzdem ganz einfach, sich minderwertig vorzukommen.

Über die Jahre hinweg habe ich sehr erfolgreiche Leistungsträger erlebt, die immer mehr leisten mussten, um Versagensängste und Minderwertigkeitsgefühle in Schach zu halten; Leistungsverweigerer, die aus Angst, zu versagen, jeder Herausforderung aus dem Weg gingen; und fähige Leute, die sich wie Hochstapler vorkamen, obwohl sie

The poster has a light blue background. At the top is a large, stylized sunburst in yellow and white. Below it, the text 'DER TAROT als Einweihungsweg und kabbalistische Klangmeditation' is written in bold black letters. The dates '13. Mai 2023' and '24. Juni 2023' are listed below, followed by the time '15 Uhr 00' and the start time '(Einlass: ab 14 Uhr 30)'. At the bottom, the location 'Ort: 9020 Klagenfurt, Bahnhofstraße 9/III (AMORC-KULTURFORUM Kärnten)' and contact information 'Anmeldungen: Tel.: +43 664 1311560 Mailto: bota-klagenfurt@gmx.at' are provided. A small circular logo with a gemstone is on the right. The text 'B.O.T.A. -STUDIENGRUPPE Klagenfurt' is at the very bottom. Scattered orange petals are visible around the central text area.

DER TAROT
als Einweihungsweg
und kabbalistische Klangmeditation

13. Mai 2023
24. Juni 2023

15 Uhr 00
(Einlass: ab 14 Uhr 30)

Ort: 9020 Klagenfurt, Bahnhofstraße 9/III
(AMORC-KULTURFORUM Kärnten)

Anmeldungen: Tel.: +43 664 1311560
Mailto: bota-klagenfurt@gmx.at

B.O.T.A. -STUDIENGRUPPE Klagenfurt

in ihrem Beruf keine Probleme hatten. Und dann waren da noch all die Leute, die in zerstörerischen Gewohnheiten feststeckten – Alkohol, exzessives Konsumverhalten, Essstörungen –, mit denen sie den Schmerz, sich als nicht gut genug zu empfinden, zeitweilig zu zerstreuen oder zu lindern versuchten (wofür sie sich dann aber auch wieder schämten).

Glücklicherweise habe ich aber auch erlebt, wie Menschen in allen Bereichen des Lebens Wege zum Wohlbefinden gefunden haben, die viel tragfähiger sind als die Versuche, das eigene Selbstbild zur Festung auszubauen. Arjuns Ängste, unwichtig zu werden, verblassten, als er mit seinem sechs Jahre alten Enkel Ballwerfen spielte. Eines Tages traf ihn der Ball am Kopf (zum Glück nicht so hart), und sein Enkel rannte zu ihm,

um ihm zu helfen. »Das hat mich zur Verunnt gebracht. Ich merkte, dass es ein schönes Gefühl ist, einfach als Opa geliebt zu werden.« Henry fand Befriedigung dabei, in einer Suppenküche mitzuarbeiten. »Ich fühle mich besser, seit ich Menschen helfen kann, die nicht mehr weiterwissen. Die anderen Ehrenamtlichen sind toll, ich muss nicht mehr drüber nachdenken, was die Professoren denken, und die Suppe ist nicht schlecht.« Beth fand Anschluss und wohlwollende Aufnahme in einem Singkreis. »Alle stehen auf die Musik und freuen sich, einander zu sehen. Jetzt ist meine einzige Sorge, dass ich mir die Texte merke, und das kriege ich noch hin, bevor die Demenz kommt.«

Wir alle können Gegenmittel gegen die Sorge um unser Selbstbild finden – wenn wir nach ihnen Ausschau halten. Wir können lernen, die Gegenwart zu genießen, und sehen, wie töricht es ist, ständig über Erfolg, Misserfolg oder Selbstwert zu urteilen. Wir können die Wunden vergangener Enttäuschungen und Verletzungen heilen und anfangen, unsere ganz gewöhnliche Menschlichkeit zu genießen. Wir können den Mut entwickeln, Risiken einzugehen, unsere Gemeinsamkeiten miteinander zu teilen, Dankbarkeit zu erleben und tiefere, liebevollere Beziehungen zu anderen Menschen zu entwickeln.

Klingt gut, oder? Ist es auch. Aber um uns von der Folter der Selbst-Bewertung zu befreien, dürfen wir nicht nur auf ihren Preis schauen, sondern müssen uns auch sorgfältig die Bausteine anschauen, mit denen wir versucht haben, ein gutes Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten. Triggerwarnung: Das könnte jetzt mal kurz peinlich werden.

Was ist Ihre Lieblingsdroge?

Über die Jahre, in denen ich den Geschichten von Triumph und Niederlage, von Höhen und Tiefen des Selbstwertgefühls gelauscht habe, hat sich eine Erkenntnis herausgeschält: Jeder von uns hat andere Kriterien, um Kompetenz, Wert oder Erfolg zu messen. Was für eine(n) mega-wichtig ist, ist für eine(n) andere(n) irrelevant, und umgekehrt. Diese Tatsache am konkreten Fall zu beobachten kann uns helfen, die eigenen Höhen und Tiefen ein bisschen weniger ernst zu nehmen.

Nehmen wir zum Beispiel Don. Obwohl er ein Unternehmertyp war, der schon mit dreißig sein erstes Online-Unternehmen startete, hatte er sein ganzes Leben immer mit dem Gefühl zu kämpfen, nicht gut genug zu sein. Kein Erfolgserlebnis konnte dieses Gefühl der Unzulänglichkeit für länger beseitigen. Er hatte tolle Freundinnen, fürchtete aber immer, sie würden seine Fehler entdecken und ihn verlassen. Er wurde ein versierter Künstler, aber litt darunter, dass er nicht kontinuierlich auf Topniveau bleiben konnte.

Don hatte viele Bücher über den Weg zum Erfolg gelesen. Meistens empfahlen sie, sich Ziele zu stecken, also legte er ein Journal an, das er zu einer unserer ersten Sitzungen mitbrachte. Mir wurde "au, als ich Bilder von einem Luxusauto und einer Traumvilla in der Vorstadt sah. Ich saß da und dachte: »Diese Therapie dürfte ein Weilchen dauern.«

Also beschloss ich, ein kleines Risiko einzugehen. Da er mir zu vertrauen schien, dachte ich: Wenn er hört, was mich heute besonders beunruhigt – ich hatte so ein Gefühl, dass er es albern finden würde –, dann hilft ihm das vielleicht, den willkürlichen Charakter seiner Selbstwert-Probleme zu durchschauen.

Zu der Zeit funktionierte plötzlich mein zehn Jahre alter Flachbild-Fernseher nicht mehr. Da ich ein sparsamer Mensch bin und mich in dem Glauben wiege, ein intelligenter Problemlöser zu sein, googelte ich das Problem und kam zu dem Schluss, das Netzteil müsse kaputt sein. Ich fand ein YouTube-Video, kaufte auf Ebay für 9.95 Dollar (einschließlich Versand) die Ersatz-Kondensatoren und war fest entschlossen, mir und der ganzen Welt zu beweisen, was für ein kluges Kerlchen ich war. Ich nahm alles auseinander (wobei ich jeden Schritt fotografierte), entfernte die schadhafte Teile, aber beim Versuch, die neuen Kondensatoren einzubauen, schmolz das Lötzinn nicht richtig, und ich ruinierte die Hauptplatine. Einen Moment später entdeckte ich eine lose Schraube an meiner Lötpistole und musste erkennen: Weil ich nicht daran gedacht hatte, sie vorher zu prüfen, war nun mein Fernseher (und mein Selbstwertgefühl) im Eimer. Ich kam mir vor wie ein Versager, als ich die Kiste auf den Müll brachte, und hatte keine Lust, mir eine neue zu kaufen. Meine Frau musste meine Stinklaune länger erdulden, als ich hier zugeben kann.

Da ich annahm, Don hätte keine Sekunde überlegt und sich einfach einen neuen Fernseher gekauft, dachte ich, es könnte ihm helfen zu sehen, dass man *alles* als Symbol für den eigenen Wert, Erfolg oder Kompetenz hernehmen kann – sogar kluge Sparsamkeit. Ich erzählte ihm die Geschichte. »Sie verarschen mich doch!« sagte er. »Warum haben Sie Ihre Zeit verschwendet? Die neuen Geräte sind doch viel besser, und billiger sind sie auch.«

Es half. Als seine Bedenken ausgeräumt waren, sein Therapeut könnte übergeschnappt sein, wurde Don neugierig, warum Symbole für finanziellen Erfolg ihm so wichtig waren (und warum für mich kluge Sparsamkeit so wichtig war). Er begann sich sogar zu fragen:



Mächtige Helfer für die Menschheit stehen bereit !

Maitreya (Christus), die Meister der Weisheit und die Raumb Brüder (UFO) führen uns in eine neue friedliche, kooperative Zivilisation

Einführung & Videovortrag

Dienstag, 30. Mai 2023, 19:00 Uhr
1070 Wien, Seidengasse 28, im Hof
2.Stiege rechts, 1.Stock, Veranstaltungsraum
info-ueber-maitreya@gmx.at
0699 1999 0888
EINTRITT FREI

»Was ist wirklich wichtig?« Die Frage brachte ihn irgendwann dazu, mehr Energie in seine Ehe und seine Freundschaften zu stecken und sich nicht mehr so bedingungslos, in der Hoffnung auf den Hauptgewinn und die Villa in der Vorstadt, in die Arbeit zu stürzen.

[..]

Die im Text gesetzten Indizes beziehen sich auf Quellenverweise im Buch, die hier aus Platzgründen entfallen mussten.

Lesen Sie weiter in:

Das Glück, so sein zu dürfen, wie ich bin
Wie wir aus der Selbstbewertungsfalle aussteigen und im Hier und Jetzt unser Lebensglück finden

Ronald Siegel

ISBN 978-3-86781-398-3
www.arbor-verlag.de

Das NEUE Abo von Bewusst Sein

Bewusst Sein als gedruckte Ausgabe direkt nach Hause gesendet

Bewusst Sein wird seit der Ausgabe Mai/Juni 2020 ausschließlich als online-Magazin publiziert. Wer trotzdem nicht auf ein gedrucktes Exemplar verzichten möchte, für den bzw. die gibt es die Möglichkeit das **NEUE Abo** zu bestellen.

Was ist anders im Vergleich zum alten Abo?

Die Abo-Exemplare werden exklusiv für unsere Abo-nennnten gedruckt und an diese versendet. Es gibt keine Gratis-Exemplare mehr, die über diverse Vertriebsstellen verteilt werden. Aufgrund des Wegfalls der hohen Gratis-Auflage, verlieren wir den günstigen Zeitschriften-Versand-Tarif der Post, und zahlen für jedes Heft den normalen Posttarif.



Das bedeutet, dass das Abo etwas teurer wird als bisher. Waren es bisher € 14,- für 10 Ausgaben, werden es in Zukunft:

€ 23,- für 1 Jahr (6 Ausgaben) innerhalb Österreichs sein.

Für Bestellungen aus dem benachbarten **Ausland € 29,-**

Bestellung: abo.bewusst-sein.net

Diese Preise sind Selbstkostenpreise und ergeben sich aus den Kosten für Druck und Versand. Die Hefte werden nicht mehr lose, sondern in einem Kuvert versendet.

Um Porto zu sparen sind auch individuelle Bestellungen möglich: wenn Sie mehrere Exemplare im Abo beziehen möchte, um z.B. Hefte an Bekannte weiterzugeben, berechnen wir den tatsächlichen Tarif und machen Ihnen auf Anfrage gerne ein Angebot.

Bitte kontaktieren Sie uns unter: offic@bewusst-sein.net

abo.bewusst-sein.net

Veranstaltungen

● = Eintritt frei

Wien (& Umgebung)

Mittwochs

- **TransmissionsMeditation** - Stille Meditation als Dienst für die Welt; Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Schmalzhofg. 24/2a, 1060; 0699-19990888;

Fr.5.5. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

- Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofg. 24/2a, 1060; 0699-19990888

Do.11.5. **Delphintraining** - Infoabend zu Men-

- tal- und Visualisierungstechniken. Zeit: 19h. Eintritt: frei. Ort: Cervantesg. 5/5, 1140 Wien Info & Anmeldung: 0664-4111039 - delphintraining@aon.at

Fr.12.5. + **Kreative Kommunikation** - Mental-

Fr.19.5 und Visualisierungstechniken mit Mag.B.M. Ahlfeld Ehrmann 12.-14.5. u. 19.-21.5. Info & Anmeldung: 0664-4111039 - delphintraining@aon.at

Do.25.5. **Geldmagie** - "Ohne Magie kein Geld!" - Magier-Praxis für die Geldbörse. Info & Anmeldung: 0699-12620196

Di.30.5. **Mächtige Helfer für die Menschheit** - Vortrag über den Weltenlehrer Maitreya, die Meister der Weisheit und die Rolle der UFOs. Beginn: 19h; Eintritt frei; Seideng. 28 im Hof, 2. Stiege rechts, 1. Stock, 1070; 0699-19990888;

Fr.2.6. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

- Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofgasse 24/2a, 1060; 0699-19990888

So.14.6. **Delphintraining** - Infoabend zu Men-

- tal- und Visualisierungstechniken. Zeit: 19h. Eintritt: frei. Ort: Cervantesg. 5/5, 1140 Wien Info & Anmeldung: 0664-4111039 - delphintraining@aon.at

Do.22.6. **Maya** - Magier-Jahr, mentale Vorbereitung, getarnte Potenziale finden. Info & Anmeldung: 0699-12620196

Fr.30.6. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

- Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofgasse 24/2a, 1060; 0699-19990888

Di.25.7. **Maya-Silvester-Ritual** - "IX 5" (MAGIER 5) gemeinsam zelebrieren. Info & Anmeldung: 0699-12620196

Kärnten

Sa.13.5. **Der Tarot als Einweihungsweg** - Kabbalistische Klangmeditation. Zeit 15h, Anmeldung erbeten: 0664-1311560 - bota-klagenfurt@gmx.at. Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III, 9020 Klagenfurt.

So.14.5. **Die Prophezeiungen der Rosenkreuzer** - Vortrag mit anschließendem Gespräch. Zeit: 17h, Eintritt frei. Info & Anmeldung: amorc@klagenfurt.at - 0664-1311560. Im AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III, 9020 Klagenfurt.

Sa.17.6. **golbolbol - Nachtigal und Rose** - Eine Sufi-Perspektive auf Leibe. Zeit 15h, Anmeldung erbeten: 0664-1311560 - info@amorc-kulturforum-kaernten.at. Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III, 9020 Klagenfurt. 15h30-18h30 - Eintritt € 25,- (inkl. Verpflegung).

Sa.24.6. **Der Tarot als Einweihungsweg** - Kabbalistische Klangmeditation. Zeit 15h, Anmeldung erbeten: 0664-1311560 - bota-klagenfurt@gmx.at. Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III, 9020 Klagenfurt.

So.25.6. **Fest der Rose** - und Meditation für den Frieden. Zeit: 17h, Eintritt frei. Anmeldung: amorc@klagenfurt.at - 0664-1311560. Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III, 9020 Klagenfurt.



Maya- Zeit.be.gleiter

Mai



Vom 5.-17.5. aktiviert **EB**, der **Gelbe Mensch**, unseren Mind. Damit können wir jetzt **hochkonzentriert arbeiten, Wissen abspeichern und logische Abläufe** richtig schnell erfassen. Es wird daher schnell klar, dass es bei Übertreibung leicht zu Verwirrung, Missverständnissen, Einschlafproblemen oder Stress kommen kann. Mit zentrierenden Atemtechniken, Naturnähe und Meditation können jedoch effektiv Balance und Entspannung gefunden werden. Eb´s wertvolle Geschenke betreffen aber ganz andere Themen! Er will uns aufzeigen, dass wir als Göttliche Wesen, in unserer Mensch-Form den gesamten **Reichtum, Glück & Freude des Universums** in uns tragen, wie ein Füllhorn dass sich in unser Leben ergießen möchte. Dass wir eine Sternennasse sind, die besonders durch ihre Intelligenz (Gehirn) spezialisiert auf Manifestieren und Entwickeln höherer Lebensformen, ist. Also die sprichwörtliche **Weisheit** wirklich mit dem Löffel gegessen hat! Somit ist Eb der Erwecker unserer großartigsten Fähigkeiten in einem echten Freudentanz. Öffnet Eure Zellen und lasst ihn seine Arbeit tun. Wir alle sind in Wahrheit Genies!



Die Zeitqualität **CHICCHAN**, die **Rote Schlange**, befeuert vom 18.-30.5. unsere **Lebenskraft/Kundalini/Sexualkraft maximal**. Sie ist die Expertin für Existenzfragen, Überlebensstrategien bzw. Körper-Stärke. Sie lässt keinen Zweifel, dass ihre Zeitwelle heftige In-

tensität, manchmal negative Emotionen und Schutz durch unsere Instinkte bedeutet. Deshalb lasst Euch jetzt bitte nicht in Panik und Kurzschlusshandlungen treiben! Findet die Kernthemen, überlegt Euch kurzfristige Strategien dazu und handelt kraftvoll und besonnen. So seid Ihr nun unschlagbar weil sie extrem **kreativ, pragmatische Lösungen** findet – immer! Kein anderer Archetyp kann lauernde Gefahren oder versteckte Manipulation schneller erkennen und seine Familie, sein Hab&Gut bzw. das nackte Überleben schützen, wie sie. Nutzt ihre **belebende, lebensbejahende Power** z.B. im Sport, für schwere Körperarbeit, für lust-volles Genießen, ua., weil unsere Regenerationsfähigkeit auf Höchststand ist. Unser physischer Körper möchte jetzt eingesetzt werden – je aktiver, desto besser. Gönnst ihm diese enthusiastische Auf-er-stehung, yeaahh!

Juni



Endlich wieder wertvolle **Zeit für Wahrheit!** Vom 31.5.-12.6. beschäftigen wir uns durch **ETZNAB**, der **Weißer Spiegel**, ausschließlich mit der Realität von Dingen, befreit von Wunschdenken, Illusionsschleiern und blindem Vertrauen. Hier geht es um keine vorsichtigen, von Gefühlen gelenkten Umschreibungen sondern um **Zahlen, Daten, Fakten, um pragmatische Überlegungen und Entscheidungen**. Wir empfinden das oft als kalt, trocken oder un-menschlich, weil wir dazu neigen unangenehmer Klarheit aus dem Weg zu gehen und damit Täuschungen, manchmal sogar bewusst, aufrecht zu erhalten. Trotz des Wissens, dass das verantwortungslos ist und aus geistiger Sicht nur eine Weile geduldet wird. Ungebeten fallen wir dann unsanft aus allen Wolken. Denn am Aufräumen, sich den Keller-Leichen zu stellen, kommt niemand vorbei! Besser man bemüht sich

selbst um Wahrhaftigkeit. Es reinigt, befreit von Umwegen, erlöst uns von Unechtheit und spart jede Menge Zeit & Energie! Wie immer liegt die Weisheit im Goldenen Mittelweg, also Exaktheit / Transparenz mit Menschlichkeit / Feingefühl gepaart!



Die Zeitwelle **CHUEN**, der **Blaue Affe**, flutet uns vom 13.-25.6. mit **reiner Emotionalität**. Jetzt ist der beste Zeitpunkt tiefen Traumata auf den Grund zu gehen, sie auszuheilen, sich über jeglichen Herzschmerz zu erheben und GöttlicheR HerrscherIn über das eigene Leben zu werden. Selbstbewusst und abgeklärt alte Opferrollenbilder abzusegnen bzw. positive Zukunftswegweiser zu stellen, Entwicklung **humorvoll und spielerisch** einzuordnen. Ihr erspart Euch damit nicht nur den Psychotherapeuten, sondern werdet echte **MeisterInnen des überbewerteten „Schicksals“**! Sobald sich Euer schöpferischer Geist über die Materie (Mensch) stellt, wird sowohl das Ego friedlich, als sich auch Eure mentale (Gedankenwelt) und körperlich-emotionale Ebene kooperativ dazugesellen. So hat „Menschlichkeit“ wieder den ursprünglichen erhabenen Wert und wir agieren als Göttliche Wesen-Einheit. Bis es soweit ist, dürfen wir „affige“ Tage verbringen, solange wir das wollen. ;-)) Also wofür entscheidet Ihr Euch? Für das Opfer der Umstände oder das selbstverantwortliche Schöpfer-Wesen? Hm, schwierig!



Vom 26.6.-8.7. zeigt uns **KAN**, der **Gelbe Samen**, neue Möglichkeiten auf. Er bringt **kindliche Neugierde, Lust den Alltag mit kleinen Abenteuern zu durchbrechen und ein helles Gemüt**.

Plötzlich fühlen wir uns leben-dig, sind lösungsorientiert und nehmen Vieles weniger ernst/schwer. Meist reagiert das Universum schnell mit erleichternden Rückantworten darauf und überrascht uns mit **Hilfsangeboten, glücklichen Zu-Fällen und Partyzeit**. Ja, genau das, wollen wir für immer konservieren, genau so wollen wir fortan leben! Die gute Nachricht ist, dass das wirklich möglich ist! Der Trick besteht darin, Eure aktuelle innere lichte Einstellung als persönliches Brainwash-Programm beizubehalten, egal was passiert, egal wie Ihr Euch fühlt, egal ob es von Eurer Umgebung goutiert wird. Brennt es Euch, als Gegenpol zur permanenten destruktiven Manipulation, durch oftmalige Wiederholungen mental sein. Verteidigt **Euer Recht auf Fröhlichkeit**! Es wird/kann sonst niemand für Euch tun und indem Ihr voranschreitet werden Eure Lebenslinien folgen, Eure Körperzellen leuchtend erneuert, Ihr komplett neu geboren werden!

In diesem Sinne wünsche ich Euch wie immer viel Spaß und Erfolg beim Zeitgleiten!

In Lak`ech,

Eure KAMIRA

Eveline Berger

Lebensgenusstrainerin,
Autorin, Künstlerin



Kontakt für Zeit-Fragen, Einzelberatungen, FamilienAnalysen, Business-Coaching, Seminare, Zeremonien,
Maya-Orakel-Show: LICHTKRAFT - kreative LebensKunst,
0699/126 20 196, www.lichtkraft.com



SternenSymphonie 2023

Lebenskraft – befreien • erhöhen • bewahren

Wir sind nicht Spielball kosmischer Kräfte - wir sind Schöpfer unserer Wirklichkeit. Urprinzipien sind machtvolle Verbündete auf unserem Entwicklungsweg und wertvolle Ratgeber angesichts der Herausforderungen des Alltags. Dieser Kalender beschreibt die Art und Weise, wie sie sich im Alltag manifestieren und die Lebensenergie auf allen Ebenen unterstützen können.

Textteil

Kurzportraits der 12 Prinzipien
Energetische Aspekte im Alltag erkennen und nutzen
Krisenbewältigung im Spiegel der Urprinzipien
Strategien für Energiegewinn und gegen Energieverlust
Kraftvolle Affirmationen

Kalendarium 2023

Übersichtliche Kalenderwochen mit viel Raum für Gedanken, Termine und Notizen
Mondphasen, Mondzeichen und Stichworte zur Mondenergie
Inspirierende Zitate großer Persönlichkeiten
Jahresüberblick 2023 und 2024



152 Seiten € 24,20
ISBN 978-3-9504789-7-6

www.pelagos.at

