

Seit 44 Jahren

Nr. 385 · März/April 2026

# Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



## In dieser Ausgabe:

- Maya Zeitbegleiter  
März & April
- Neue Bücher

## Buchauszug:

Terri Cole  
**Too Much!**

[www.bewusst-sein.net](http://www.bewusst-sein.net)

# Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 4 **Bücher**  
Neu erschienen
- 8 **Buchauszug**  
Terri Cole  
**Too Much!**  
Für alle, die zu viel geben, tun, machen, denken, fühlen:  
Den Überlastungskreislauf durchbrechen und das Leben neu entdecken
- 23 **Veranstaltungskalender**
- 24 **Maya-Zeitbegleiter**  
März & April

## **Impressum Bewusst Sein** (gegründet 1982)

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

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

1040 Wien, [www.bewusst-sein.net](http://www.bewusst-sein.net).

Zuschriften an: [office@bewusst-sein.net](mailto:office@bewusst-sein.net).

Erscheinungsweise: 6x im Jahr.

Coverabbildung: [pixabay.com](https://pixabay.com)

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

Der Name Bewusst Sein ist urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 30.4.2026

Anzeigenschluss 23. April 2026 - 10h

# Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Während diese Zeilen geschrieben werden, sind draußen bereits die ersten Frühlingsboten zu sehen. Irgendwie beginnt das neue Jahr erst jetzt, wenn endlich wieder mehr Licht und Wärme vorhanden ist und damit unsere Energiepegel steigen. Dann starten wir mit den Dingen die wir uns vorgenommen haben und neue Aufgaben kommen dazu, Liegengelassenes fordert Aufmerksamkeit, der Garten u.v.m. muss gemacht werden und Menschen im Umfeld haben sich auch etwas vorgenommen und sind der Ansicht, dass wir dabei eine Aufgabe hätten oder Rolle spielen sollten...

Moment einmal! Stopp! *„Too much!“* sagt *Terri Cole*, die Autorin des Buches, aus dem wir in dieser Ausgabe mit Genehmigung des Mankau Verlages einen Textauszug abdrucken durften. Der Untertitel *„Für alle, die zu viel geben, tun, machen, denken, fühlen“* macht bereits klar, worum es dabei geht. Wir denken, dass dieser Titel und die Einsichten und Strategien die in diesem Buch vermittelt werden, gerade für unsere Leserinnen und Leser, Menschen die ihr Leben sehr bewusst leben und gestalten, oft hochsensibel, empathisch und medial veranlagt, sehr wertvoll sind. Denn im Bewusstsein einer seelisch-geistigen Dimension unseres Lebens und der Menschen, denen wir begegnen, neigen doch viele von uns dazu, großzügig mit unserer Ener-

gie auf allen Ebenen umzugehen, zu helfen, zu unterstützen. Oft ist das jedoch nicht sinnvoll, für beide Seiten nicht. Strategien von einer Psychotherapeutin nach langer Praxis zu diesem Thema können da durchaus hilfreich sein, auch wenn der spirituelle Aspekt einer bestimmten Angelegenheit wie immer jedem einzelnen von uns allein zu lösen vorbehalten bleibt.

Wie immer gibt es auch in dieser Ausgabe weitere Buchvorstellungen, redaktionelle Beiträge sowie Veranstaltungstipps und Angebote. Neues gibt es nun auch endlich in unserer Editon Pelagos, Kamiras Grundlagenbuch zum Maya-Kalender *„Maya – Zeit, Magie, Rhythmus“* ist wieder verfügbar. Eine Bestellmöglichkeit findet sich auf [www.pelagos.at](http://www.pelagos.at)

Wir wünschen Ihnen einen wundervollen Frühlingsbeginn und viel Freude und Inspiration bei der Lektüre dieser Ausgabe! Danke für Ihr Interesse.

Herzlichst

Redaktion Bewusst Sein

 **Bewusst Sein**

Robin Kaiser

## Deva Sutra

Erwecke deine göttliche Schöpferkraft

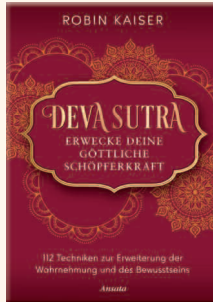
Ansata Verlag

ISBN 978-3-7787-7613-1 - 416 Seiten

€<sub>A</sub> 24,70 / €<sub>D</sub> 24,- / E-Book € 16,99

[www.penguin.de](http://www.penguin.de)

Über Jahrtausende hinweg wurden wirkmächtige Wahrnehmungs- und Bewusstseinspraktiken überliefert, die auch in der heutigen Zeit neue Dimensionen innerer Klarheit und seelischer Entfaltung eröffnen können. Der Autor Robin Kaiser teilt dieses tiefgründige Einweihungswissen das er geistig empfangen und über viele Jahre hinweg gesammelt hat. Der Begriff Sutra bedeutet Faden und Deva steht für Gott. So ist jedes der 112 Deva-Sutras wie ein feiner innerer Leitfaden, der uns mit unserem wahren Selbst in Kontakt bringt und zu unserem göttlichen Ursprung zurückführt. Die bewusstseinsweiternden Übungen, die der bekannte spirituelle Lehrer präsentiert, lassen uns in faszinierende Welten eintauchen. Sie entfachen den göttlichen Funken und weisen den Weg in ein erfülltes, schöpferisches Leben im Einklang mit der ureigenen Weisheit unserer Seele. Das Buch bietet 112 Techniken zur Erweiterung der Wahrnehmung und des Bewusstseins und viele praktische Übungen zur spirituellen Selbsterfahrung. Zusätzlich ein Begrüßungsvideo und 5 geführte Übungen zum kostenlosen Download. Der Autor ist anerkannter Speaker auf Kongressen und gibt sein Wissen u.a. in Seminaren und Retrats weiter.



Frauke Bataille

## Wieder spüren, wer ich bin

Impulse aus Medizin und Coaching für eine bessere Verbindung mit sich selbst - Mehr Gesundheit, Selbstbestimmung, Lebensglück

Kösel Verlag

ISBN 978-3-466-34848-0 - 256 Seiten

€<sub>A</sub> 20,60 / €<sub>D</sub> 20,- / E-Book €<sub>A</sub> 18,99 / €<sub>D</sub> 14,99

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

Die Autorin unterstützt Menschen, die sich wie Statisten in ihrem eigenen Leben fühlen und den Kontakt zu ihrem inneren Selbst verloren haben. Im Mittelpunkt ihres Konzepts steht das „Sensorship“, die menschliche Fähigkeit, sowohl innere als auch äußere Signale bewusst wahrzunehmen und zu verarbeiten. Dieses Buch ist eine praktische und medizinisch fundierte Anleitung, um zu sich selbst und in die eigene Kraft zurückzufinden sowie einen ausbalancierten inneren Kompass zu entwickeln. Durch die Kombination anschaulicher Beispiele aus der Coachingpraxis mit Impulsen und Reflexionen aus Wissenschaft, Medizin und Psychologie zeigt die Autorin, wie emotionale Symptome und Körperprozesse miteinander verknüpft sind. Das Buch eröffnet einen ganzheitlichen Entwicklungsweg, um ein Leben ganz bei sich selbst zu führen. Dr. med. habil. Frauke Bataille ist praktizierende Fachärztin und geschäftsführende Gesellschafterin einer Gemeinschaftspraxis, sowie Gründerin des Instituts für Health & Self-care in Berlin. Zu ihren Kunden zählen Menschen in beruflichen Führungspositionen ebenso wie Privatpersonen. Ihr empathischer Coaching- und Beratungsstil ist geprägt von ihrer medizinischen Expertise und einem ausgeprägten Sinn für die praktische Umsetzung.



# Innerer Frieden – eine persönliche Erfahrung?

Das Angebot rund um Achtsamkeit, Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung ist groß. Seminare, Methoden, Retreats – vieles verspricht Veränderung oder neue Einsichten.

Und doch bleibt bei manchen Menschen die Frage bestehen:

Was, wenn innerer Frieden nichtetwas ist, das man als fernes Ziel anstreben oder woran man glauben muss – sondern etwas, das man erfahren kann?

Gerade Menschen in der Lebensmitte kennen das Spannungsfeld zwischen Verantwortung im Außen und dem Wunsch nach innerer Klarheit. Beruf, Familie, Verpflichtungen – und gleichzeitig das Bedürfnis, ab und zu innezuhalten. Nicht, um etwas anderes zu werden, sondern um sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen.

Hier setzt das **Peace Education Program (PEP)** an, ein Bildungsangebot der Prem Rawat - Stiftung (*The Prem Rawat Foundation* – TPRF). Es ist ein strukturiertes audiovisuelles Bildungsprogramm für Erwachsene, das es den Teilnehmenden ermöglicht, sich auf ihr Menschsein zu konzentrieren und über innere Ressourcen wie Wahlfreiheit, Hoffnung und Würde zu reflektieren. Persönlicher Frieden wird hier nicht beschrieben oder definiert, vielmehr befähigt das Programm die Teilnehmer, zu einer eigenen Erkenntnis zu gelangen.

PEP ist keine Religion, keine Therapie und kein Coaching.

Das Friedens-Bildungs-Programm vermittelt keine Weltanschauung und setzt keine bestimmten Überzeugungen voraus. Vielmehr ermutigt das Programm dazu, sich der eigenen inneren Stärke bewusst zu werden. Jede und jeder prüft für sich selbst, was stimmig ist.

In einer Zeit, in der vieles laut und fordernd erscheint, bietet dieses Programm einen ruhigen Raum für eine sehr persönliche Frage: Wie fühlt sich Frieden – für mich – eigentlich an?

Mehr als 500.000 Menschen weltweit haben an diesem Programm, das in mehr als 40 Sprachen übersetzt ist, bereits teilgenommen.

## Einladung zu einem Einführungsabend (online via ZOOM)

Wer sich ein eigenes Bild machen möchte, ist herzlich eingeladen:

### **Einführungsabend Peace Education Program (Friedens-Bildungs-Programm)**

Datum: **10. März 2026, Beginn 20:00 Uhr**

Dauer: ca. 60 Minuten

Online via ZOOM

Anmeldung bitte per E-Mail an: **pep@contact-info.at** Nach der Anmeldung erhalten Sie den ZOOM-Link zugesandt. Der Einführungsabend sowie das Programm selbst (via ZOOM) sind kostenfrei und unverbindlich.

"Es ist nicht die Welt, die Frieden braucht, es sind die Menschen. Wenn die Menschen in der Welt inneren Frieden haben, wird die Welt in Frieden sein."

*Prem Rawat*

Laura u. Tobias Goldfarb

## Die 13 Beziehungswölfe

und wie wir die wilden Kräfte zähmen,  
die jede Liebe auf die Probe stellen

GU (Gräfe und Unzer Verlag)

ISBN 978-3-7589-0122-5 - 304 Seiten

€<sub>A</sub> 22,90 / €<sub>D</sub> 22,- / E-Book € 21,99 / € 19,99

[www.graeffe-und-unzer.de](http://www.graeffe-und-unzer.de)

13 Beziehungswölfe ist das praxisnahe und unterhaltsame Buch, das typische Konflikte in Partnerschaften anhand von dreizehn symbolischen Wölfen verständlich macht. Mit klaren Beispielen, humorvoll geschriebenen Texten, erprobten Übungen und fundierten Methoden kann es dabei helfen, wiederkehrende Konflikte zu lösen, Intimität zu stärken und toxische Muster zu stoppen. Tobias und Laura Goldfarb, Paartherapeuten und selbst seit vielen Jahren ein Ehepaar, decken in diesem Buch die 13 gefährlichsten Beziehungskiller auf, die selbst die größte Liebe schleichend zerstören können. Statt trockener Theorie zeigt das Buch den humorvollen, aber tiefgründigen Fahrplan, um diese Wölfe zu zähmen und die Beziehung sofort auf ein neues Level zu heben. Die Autoren kombinieren persönliche Anekdoten mit psychologischem Scharfsinn und zeigen die 13 Archetypen der Beziehungssabotage, unter anderem mit den Themen Einsamkeit in Beziehungen, (Lebens-)Entscheidungen als Paar treffen, Sexualität, Fremdgehen und Vertrauensverlust, Prägungen aus der Kindheit u.v.m. Dazu gibt es praxisnahe Zähmungsstrategien - konkrete Werkzeuge, um Konflikte zu entschärfen, bevor sie explodieren.



Birgit Fischer

## Prophezeiungen

Wie das Neue Zeitalter alles verändert

Ansata Verlag

ISBN 978-3-7787-7612-4 - 272 Seiten

€<sub>A</sub> 26,80 / €<sub>D</sub> 26,- / E-Book €<sub>A</sub> 22,99

[www.penguin.de](http://www.penguin.de)

Was verbirgt sich hinter dem multidimensionalen Wandel und der Energetik der neuen Zeit, die in so vielen Büchern und digitalen Kanälen von Spirituellen Berater/innen, Astrologen und Medien seit Jahren vorausgesagt wird? Etwas Großes



verändert sich, in uns und um uns herum. Dieser Wandel betrifft alle wichtigen Lebensbereiche: unser Selbstverständnis, unsere Partnerschaften, Werte, Finanzen, Bildung, Spiritualität und noch vieles mehr. Welche Rolle spielen wir dabei, und worauf kommt es jetzt wirklich an? Birgit Fischers gechannelte Botschaften und faszinierend Prophezeiungen sind ein Schlüssel zur Erinnerung an unsere mehrdimensionalen Qualitäten. Sie schaffen ein zeitgemäßes Verständnis dafür, was der Mensch in seiner Tiefe wirklich ist und bewirken kann. Das bekannte Medium erklärt körperliche, mentale und spirituelle Aufstiegsymptome und zeigt, wie wir uns von alten Energien lösen können, um die Frequenzen und Energiefelder der Neuen Zeit gezielt zu nutzen. Dieses Buch bietet Orientierung, tiefes Wissen sowie Übungen und praktische Tipps, um die eigene Echtheit und innere Stärke zu entfalten und zum Wohle aller zu leben.

# GRANDMOTHER TURTLE'S SCHOOL OF FAITH SCHULE FÜR SPIRITUELLES WACHSTUM UND SPIRITUELLES ERWACHEN



Fühlst du den Ruf,  
Menschen zu helfen?

Hast du Gaben, aber  
weißt nicht, wie du sie  
nutzen kannst?

Willst du innerlich  
wachsen und in Frieden  
leben?

Möchtest du die  
Menschheit auf eine  
nachhaltige Weise  
unterstützen?

Trägst du Fragen in dir,  
die bis jetzt offen sind  
und brauchst Antworten?

Glaubst du an Gott, aber  
irgendwas fehlt?

## THEORIE UND PRAXIS DER SPIRITUELLEN REINIGUNG – BASISLEHRGANG 1 - 6

JÄNNER – SEPTEMBER 2026

**In unserer Schule lernst du:**

- Deine spirituellen Fähigkeiten zu entdecken, zu verstehen und achtsam und sicher einzusetzen.
- selbst Heilung, Liebe und Licht in dein - und das Leben anderer zu bringen.
- Mit Gott im täglichen Leben verbunden zu sein.
- Als Instrument Gottes wirst du lernen, sein göttliches Licht durch dich arbeiten zu lassen.
- Wie man negative Energien erkennt, sich davor schützt und wie man sie entfernt!

**Für wen ist diese Schule gedacht?**

Für alle Menschen die den Wunsch verspüren, Gutes zu tun – für sich selbst, ihre Familie und die Menschheit.

Haasgasse 10/Top 4, 1020 Wien

Kordula Schnur +4369912278841 & Monika Ussner +436641246069 / office@grandmotherturtle.com  
Marie Croy +436504062005 & Elin Granqvist-Amann +436643970408 / info@spirituellereinigung.com

Terri Cole

# Too Much!

**Für alle, die zu viel geben, tun, machen, denken, fühlen: Den Überlastungskreislauf durchbrechen und das Leben neu entdecken**

Mankau Verlag

ISBN 978-3-86374-767-1 • 270 Seiten

€[A] 20,750 • €[D] 22,- • E-Book € 16,99

<https://mankau-verlag.de>



**Terri Cole** ist Psychotherapeutin und Expertin für Beziehungen und Empowerment. Seit mehr als zwei Jahrzehnten arbeitet sie mit einer Vielzahl von Klienten zusammen, darunter Prominente und Fortune-500-CEOs. Sie hat die Gabe, komplexe psychologische Konzepte verständlich und umsetzbar zu machen, damit Klienten und Studierende nachhaltige Veränderungen erreichen. Über ihren Blog, ihre Social-Media-Kanäle, ihre Kurse und ihren beliebten Podcast, inspiriert sie wöchentlich rund eine halbe Million Menschen. Weitere Informationen: [www.terricole.com](http://www.terricole.com)

Ohne dich bricht alles zusammen? Du bist immer für andere da und würdest gern all ihre Probleme lösen? Du bist dauernd am Beraten, Managen, Unterstützen und Erledigen? Dann zählst du zu den „hochfunktionalen“ Menschen, die sich stets kümmern, sich für alles und alle verantwortlich fühlen und sich im übermäßigen Geben allmählich selbst verlieren, bis sie am Ende ihrer Kräfte sind. Das Buch bietet Einblicke in die Ursprünge überfunktionalen Verhaltens und warum du dir und anderen damit nur bedingt einen echten Gefallen tust - darüber hinaus auch noch Anziehungskraft auf Narzissten ausübst. Die Autorin zeigt neben praktischen Übungen zur Selbsterkenntnis und Verhaltensänderung auch zuverlässige Strategien für emotionale Abgrenzung, Resilienz und authentische Selbstfürsorge.

## Einleitung

Vor vielen Jahren stand ich auf dem Heimweg von einem Termin bei meiner Therapeutin in Long Island am Bahnsteig, als mir ein junger Mann auffiel, der eine Decke um-

klammerte. Mein Helfersyndrom meldete sich. Huch, dachte ich, mit dem stimmt och was nicht.

Nach dem Einsteigen sprach ich ihn an. Wie sich herausstellte, hätte Billy einen Wagen quer durchs Land überführen sollen, aber er Auftrag war in letzter Minute abgesagt worden. Jetzt war er gestrandet und auf dem Weg nach New York, wo er noch nie zuvor gewesen war. Und einen Schlafplatz hatte er auch nicht.

Billy, der etwa neunzehn war, wirkte mehr als naiv. Ich war mit dreiundzwanzig auch nicht gerade erfahren, aber ich lebte und arbeitete immerhin in New York. Nicht zu vergessen: Wir hatten die späten Achtziger, da war diese Stadt noch ein gefährliches Pflaster. Sicher konnte ich ihm helfen.

»Was hast du denn jetzt vor?«, fragte ich.

»Ich penne vermutlich im Bahnhof«, sagte er beiläufig.

»In welchem?« »Penn Sta...«

»Nein«, fiel ich ihm ins Wort, »in der Penn Station kannst du *unmöglich* schlafen. Da wirst du ausgeraubt. Du kommst mit zu mir.«

So kam es, dass ich einen Wildfremden mit in meine kleine Wohnung nahm, die ich mir mit einer Freundin teilte. Ich machte mir nicht mal die Mühe, sie anzurufen und zu fragen, ob sie etwas dagegen hatte. Ich nahm einfach an, sie würde mir zustimmen, dass wir den armen Billy nicht einfach im Dschungel der Großstadt allein lassen konnten, und ich behielt recht.

Im Rückblick finde ich die Sache mit Billy bezeichnend für etwas, das bei mir tagtäglich vorkam: die Probleme anderer, auch die Fremder, zu *meinen* Problemen zu machen. Die Wünsche, Bedürfnisse und Geschicke anderer über mein eigenes Wohlergehen zu stellen, war für mich Standard. *Ich. Muss. Jedem. Helfen.*

Glücklicherweise war Billy harmlos und verschwand am nächsten Morgen ohne Probleme. Was nicht bedeutete, dass mein Übereifer und mein Helferdrang nicht problematisch waren. Aus heutiger Sicht ist für mich am auffälligsten, wie zwanghaft ich meinte, dass ich ihn retten müsste. Zwischen meinen Gedanken, Gefühlen und Taten gab es keinerlei Abstand. Ich hatte, ohne zu zögern, gesagt: »Alles klar, du kommst mit mir.« Nie wäre mir in den Sinn gekommen, erst mal nachzudenken: *Hmm ... ist es überhaupt an mir, dieses Problem zu lösen?*



**NEU - BUCH-NEUERSCHEINUNG - NEU**

**BUCH:**

**WUNDER GESCHEHEN, ICH HAB'S GESEHEN**

**WUNDER GESCHEHEN, ICH BIN DABEI**

novum Verlag - ist ab sofort bei Thalia.at und

Amazon.de und bei [www.christuskraft.at](http://www.christuskraft.at)

erhältlich - „wahrheitsgetreu Erlebtes“ mit

Jesus Christus von Irene Jungreithmaier niedergeschrieben.

**Info: Tel. 0043-664 233 70 22**

Natürlich gab es andere Optionen. Ich hätte Billy ein Hostel nennen oder ihm vorschlagen können, sich einen anderen Ort als die Penn Station zu suchen. Ich hätte ihm einen Fünfer für einen Kaffee und einen Snack geben oder mich einfach um meinen Kram scheeren können.

Statt eine dieser Optionen zu wählen, projizierte ich meine schlimmsten Ängste auf Billy (der seinen Plan komplett okay zu finden schien) und stellte dieses Anliegen über mein eigenes Wohlergehen (und das meiner Mitbewohnerin). Ich war es schlicht und einfach gewohnt, anderen gegenüber so zu handeln, ob Angehörigen, Kollegen oder – richtig – völlig Fremden.

Auch wenn du nicht unbedingt solche Umstände auf dich genommen hast wie ich mit Billy, hast du vielleicht deine ganz eigene Art, aus deiner Fahrspur auszuscheren und das Ruder für die Entscheidungen und das Leben eines anderen an dich zu reißen, weil du eine tief sitzende Verantwortung für andere spürst. Frage dich mal Folgendes:

- Bist oft du die Person, zu der andere kommen, wenn sie einen Rat brauchen oder in der Patsche sitzen?
- Richtest du dich regelmäßig nach den Bedürfnissen und Vorlieben anderer?
- Sagst du auch mal Ja, um einem Problem aus dem Weg zu gehen, obwohl du Nein sagen willst?
- Gibst du übermäßig viel und erhältst im Gegenzug weniger? Bist du auch eine professionelle »Problemlöserin«, immer da und immer bereit, dich für andere einzusetzen?
- Bist du so überaus kompetent, dass es dir manchmal so vorkommt, als würde das Chaos ausbrechen, wenn nicht du die Reise planst/Termine organisierst/den Anteil der anderen im Restaurant ausrechnest/die familiären Probleme der Babysitterin regelst/die Sinnkrise deiner besten Freundin löst?

Wenn dir von diesen Fragen etwas bekannt vorkommt, dann stehen die Chancen gut, dass du eine meiner übermäßig funktionierenden, übermäßig zugewandten und übermäßig verfügbaren Schwestern bist. Das sind nämlich verbreitete Verhaltensweisen bei Co-Abhängigkeit, genau wie: zu viel tun, fühlen, verwalten, führen, leiten, überzeugen, gut zureden und was sonst noch. Mit diesem Buch möchte ich dich von diesem *Zu viel* zu einem *Genau richtig* bringen. Ich will dir helfen, einen Weg raus aus Verhaltensmustern zu finden, die dir Energie rauben und dir und deinen Beziehungen schaden.

Zum Glück bist du hier genau richtig. Ich bin nicht nur eine von euch – ich habe die letzten beiden Jahrzehnte damit verbracht, mich davon zu erholen, zu viel zu tun –, sondern als Psychotherapeutin, Ausbilderin und Coach habe ich auch viel Zeit damit verbracht, die Grundlagen der Co-Abhängigkeit zu erforschen und herauszufinden, wie ich anderen beibringen kann, die psychischen Knoten zu lösen, wegen denen wir uns die Hacken ablaufen. Ich helfe Frauen leidenschaftlich gern dabei, sich dysfunktionale Verhaltensmuster



**I. WIENER  
RÄUCHERWERK  
MANUFAKTUR**  
seit 1991

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



[www.raeuchern.at](http://www.raeuchern.at)  
Tel. +43 1 259 27 65

**ERKENNTNIS**  
ZUSAMMENHÄNGE ERKENNEN  
AKTUELL IM MERKURJAHR 2026/27



**INDIGO ENTERPRISES**

und gestörte Grenzen bewusster zu machen, damit sie Tag für Tag echte Veränderungen herbeiführen können und ein glücklicheres, gesünderes und friedvolleres Leben haben.

Veränderungen *sind* möglich. Ich habe eine solche Verwandlung nicht nur selbst erlebt, sondern auch im Leben zahlloser Klienten und Schüler, die ich in meiner Praxis behandelt beziehungsweise ausgebildet habe. Ich habe äußerst kompetente Frauen aus allen Gesellschaftsschichten getroffen – von der Geschäftsführerin oder Führungskraft über die aufstrebende Journalistin oder gefeierte Künstlerin bis hin zur Super-Mom oder Super-Freundin. Und auch wenn jede ihren eigenen Hintergrund hat, so zeigten doch die meisten – wenn nicht alle – Anzeichen von Co-Abhängigkeit. Die führen dazu, dass sie sich erschöpft fühlen und nur noch wenig Energie für sich selbst und ihre Träume übrig haben. Viele werden von der unbewussten Überzeugung getrieben, dass die Welt auf ihren Schultern lastet – und es ist an ihnen, wirklich nur an ihnen, die Fehler zu beheben. Viele haben ihre Tage in einem Zustand der Geschäftigkeit und unterschwelliger Anspannung verbracht, haben übermäßig funktioniert und sich gefragt: *Bin ich etwa die Einzige hier, die weiß, wie man das wuppt?* Viele erreichen schließlich einen Punkt, an dem sie das Gefühl haben, das Leben sei eine endlose Abfolge von Punkten auf einer Liste, die man abhakt, auch wenn sie sich mit etwas beschäftigen, das ihnen mal Spaß gemacht hat. Freude, Inspiration und Hoffnung können schwer zu finden sein, wenn man sich von Verpflichtungen, Erschöpfung oder Frust erdrückt fühlt und sich chronisch unterschätzt vorkommt.

Wenn du jetzt wissend nickst, kann ich dich beruhigen. Es gibt einen Ausweg aus diesem Leid, einen, bei dem du reflektierter und aufrichtiger mit der Frage umgehen musst, was dich antreibt. Sobald diese Selbsterkenntnis zunimmt und du nach und nach ent-

## Einführung in die Grundlagen des Mayakalenders



- Ausführliche Beschreibungen aller Zeitqualitäten
- Praktische Anwendungsbeispiele für den Alltag
- Wichtige Details im täglichen Umgang mit den Zeitzyklen

Kamira Eveline Berger

### **MAYA** Zeit - Magie - Rhythmus

Zeitzyklen als praktische Lebensrezepte

Edition Pelagos

ISBN 978-3-9502536-1-0

244 Seiten Format 14,8 x 21 cm

Preis: € 24,20

[www.pelagos.at](http://www.pelagos.at)

scheidende Erleuchtungsmomente dazu hast, warum du so tickst, wie du tickst, wirst du in der Lage sein, achtsamer darüber zu entscheiden, wie du deine Beziehungen zu anderen gestaltest. Diese Einblicke erlauben dir, die Beziehungen und Lebensumstände zu schaffen, die du dir wünschst, indem du eine richtige Handlung auf die andere folgen lässt.

Es gibt kein Mittel gegen Co-Abhängigkeit, aber man kann davon loskommen. Das gelingt durch das Wissen, *wann* man Gefahr läuft, in dysfunktionale Muster zurückzufallen – wozu auch eine gestörte Abgrenzung zählt. Und gleichzeitig achtet man zunehmend darauf, anders zu entscheiden. Bei der Lektüre dieses Buches solltest du also Geduld mit dir haben.

Vielen von uns wurde eingetrichtert, sich nach den Wünschen, Sehnsüchten, Bedürfnissen und dem Wohlergehen anderer zu richten – also fürsorglich zu sein. Uns wurde beigebracht, alles zu tun, um negatives Feedback der Erwachsenen um uns herum zu vermeiden. Vielleicht fällt es uns schwer, andere zu enttäuschen, weil wir immer noch von der Angst vor Ablehnung und Verurteilung getrieben werden. Anfänglich wurde diese Angst durch unsere Eltern oder Sorgeberechtigten vermittelt, um dann durch Lehrer, Freunde, Vorgesetzte und Kollegen noch mehr zu werden. Und dann wurde diese Botschaft durch unser kulturelles Umfeld verstärkt, durch Fernsehen und Film, soziale Medien, genau genommen durch jeden Bereich der Gesellschaft. Wieder und wieder wurde uns gesagt, wie wünschenswert es ist, freundlich, großzügig, nett und aufopfernd zu sein. Und auf die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Prioritäten zu achten macht uns natürlich zu selbstverliebten, gemeinen Drama-Queens. Deshalb ist es kein Wunder, dass wir als Erwachsene zwanghaft

übermäßig funktionieren und Verantwortung übernehmen. Dieses Verhaltensmuster ist weitgehend anerzogen und unbewusst.

Die Lösung ist einfach – nicht einfach umzusetzen, aber einfach. Indem man unterscheiden lernt, was in die eigene Verantwortung fällt und was nicht (oder was »deine Straßenseite ist und was nicht«, wie ich oft zu sagen pflege), wird der Verwandlungsprozess viel machbarer und unkomplizierter. Der Erfolg hängt letztlich von deiner Bereitschaft ab, dich auf einen neuen Umgang mit dir selbst einzulassen, was sich positiv darauf auswirken wird, wie du zu anderen und der Welt allgemein stehst.

Der Ausstieg aus festgefahrenen Denk- und Verhaltensmustern kann manchmal entmutigend wirken, vor allem zu Beginn. Das ist ganz normal. Wenn du aber weiter daran festhältst, auf deiner Straßenseite zu bleiben, wirst du sicher Fortschritte sehen. Dazu gehört ein bisschen Fleiß. Man geht ja auch nicht davon aus, eine Sprache fließend zu beherrschen, indem man nur einen Kurs besucht. Das Gleiche gilt hier, und auch hier lohnt sich dein Einsatz.

Wenn du dieses Buch gelesen hast, wirst du dich realistischer und vertrauter einschätzen – was zu weniger Stress, mehr Leichtigkeit und qualitativ besseren Beziehungen führt, vor allem in der Beziehung zu dir selbst.

Also auf geht's. Hier ein Überblick darüber, was wir in diesem Buch behandeln werden. Im ersten Kapitel erläutern wir den Begriff »Co-Abhängigkeit«, seinen Ursprung und wie ich die Definition so erweitert habe, dass sie auf unser modernes Leben passt. Das alles basiert auf bestimmten Verhaltensweisen, die ich in meinen mehr als fünfundzwanzig Jahren als Therapeutin wiederholt erlebt habe. (Keine Sorge, falls dir allein bei dem Wort Co-Abhängigkeit bange wird. Viel entscheidender als die *Etikettierung* ist es, deine Gewohnheiten und deine Konditionierung zu erkennen, sodass du davon wegkommen und ein besseres Leben führen kannst.) Im weiteren Verlauf von Teil 1 decken wir problematische Verhaltensweisen auf und machen dir bewusst, wie du zu dir und anderen stehst. Um dein Verhalten nach deinen eigentlichen Zielen auszurichten, werden wir ein bisschen Zeit damit verbringen, das zu entrümpeln, was ich gern als deinen »Keller« bezeichne – mit anderen Worten, dein Unterbewusstsein. Wir werden deine Blaupause in Sachen Beziehungen unter die Lupe nehmen, in der sich die Signale zum Umgang mit anderen erkennen lassen, die du in den ersten Lebensjahren aus Familie, Umgebung und Gesellschaft erhalten hast. Genau – wir machen eine Reise in die Vergangenheit, um herauszufinden,



**NATUREQUEST**

*Eine Reise zu Deiner Inneren Natur*

**14. bis 23. August 2026**

Unterkunft im Zelt in der Umgebung der „Podere Albe“, einem alten **toskanischen** Bauernhaus.

Du gehst hinaus in die Natur - mit wichtigen Lebensfragen und mit einer Absicht: um Antworten im Einklang mit der Natur zu finden.

Deine Erlebnisse - Deine Geschichte - wird im Kreise bestärkend gespiegelt.

Und Du wirst vorbereitet, das Erlebte in Dein tägliches Leben zu integrieren.

Begleitet werdet Ihr von den themenbezogenen ausgebildeten Seminarleiter\*innen mit jahrzehntelanger Erfahrung:

Norbert Kern  
und  
Elisabeth und Herbert Untersteiner

Nähere Infos und Anmeldung:  
[www.beziehungenfuellleben.com](http://www.beziehungenfuellleben.com)

welchen Einfluss diese frühe Prägung auf dein jetziges Leben hat, damit wir die Blaupause so gestalten können, dass sie deine Wünsche und Werte widerspiegelt. Es geht bei diesem Prozess nicht darum, zum Beispiel deinen Eltern oder Sorgeberechtigten Vorwürfe zu machen, sondern um Unterstützung für dich, damit du das selbstbestimmte, souveräne und freudvolle Leben führen kannst, das du verdienst. Und keine Sorge: Du wirst sorgfältig angeleitet. Mach Pausen, wann immer du sie brauchst. Dieser Prozess findet in deinem Rhythmus und in deinem Tempo statt.

In Teil 2 geht es darum zu verändern, wie du zu dir und deiner Umwelt stehst. Ich helfe dir dabei, dich auf deine Erfahrungen zu konzentrieren, damit du dich auf angemessenere Art mit anderen einlassen kannst. Wir behandeln Beziehungserfahrungen aus deinem Erwachsenenleben, die nach wie vor unter dem Einfluss nicht aufgearbeiteter Verletzungen oder Probleme aus der Vergangenheit stehen (weil dich das dazu prädestiniert, in dysfunktionale Verhaltensmuster zurückzufallen). Und du lernst, wie du präsent bleibst, falls eine Interaktion bei dir unangenehme Emotionen auslöst. Wir befassen uns auch damit, wie man mit Rückfällen umgeht, zu denen es vor allem in Krisenzeiten kommen kann, und begutachten mögliche Reaktionen von Menschen, die sich an deine selbstlose, überaus entgegenkommende Art gewöhnt hatten. Du bekommst Strategien an die Hand, um schwierige Phasen zu meistern, in denen du zwar positive Veränderungen vornimmst, aber deine neuen, lebensbejahenden Fähigkeiten noch nicht ganz sicher beherrschst. Wissen ist Macht. In diesem Buch erhältst du wichtige Informationen zu dauerhaften Verhaltensänderungen, die allen zugutekommen, einschließlich und gerade *dir*.

## Wie du dieses Buch benutzt

Egal, welche Lesegewohnheiten du hast, beachte bitte Folgendes: Dieses Buch sollte in der richtigen Reihenfolge gelesen werden, weil jedes Kapitel auf dem vorangehenden aufbaut. Um dir zu helfen, das Gelernte anzuwenden, gibt es in jedem Kapitel Tipps, Selbsteinschätzungen und Übungen. All das verwende ich auch bei meinen Klienten und Schülern, und es ist entscheidend, um die gewünschten Ergebnisse zu erreichen.

Auf Folgendes wirst du in allen Kapiteln treffen:

**Sprich mir nach:** Kraftvolle, positive Aussagen, die dir helfen, dein Denken zu ändern und dein Selbstwertgefühl zu stärken. Verwende sie wie Mantras, um deine Gedanken und Taten zu steuern.

**Bitte denke immer daran:** Von Herzen kommende Botschaften und Erkenntnisse, die dich sanft anstupsen sollen, damit du die Bedeutung deines Unterfangens und die Liebe zu dir selbst nicht aus den Augen verlierst.

**Kurzer Check:** Hier sollst du kurz in dich gehen, damit du dein Tun überdenken kannst. Das gibt dir Raum, deine Erkenntnisse zu personalisieren und auf dein Leben anzuwenden.

**Zurück zu dir:** Kurze, gezielte Selbsteinschätzungen, um dir zu helfen, die ermutigenden Informationen zur Selbstfindung zu verinnerlichen und umgehend auf deine individuellen Erfahrungen anzuwenden.

**Was jetzt wichtig ist:** So sind die Abschnitte am Ende jedes Kapitels überschrieben, in denen praktische Übungen und umsetzbare Schritte vorgestellt werden.

- An erster Stelle: Hilfreiche Ideen, um deine Selbstwahrnehmung zu erweitern und dein persönliches Wachstum gedanklich in den Vordergrund zu stellen.
- Achte auf dich: Betont die Bedeutung der Selbstfürsorge. Hier finden sich Anleitungen, wie man wohltuende Abläufe in den Alltag einbaut.
- Zur Vertiefung: Verweist auf die Anhänge am Buchende, wo du tiefere Übungen zur Selbstwahrnehmung und Methoden zur individuellen Gestaltung deiner Heilung findest.

Und du kannst dir den HFC-Bonuspack online besorgen. Unter [hfbook.com/resources](https://hfbook.com/resources) findest du Achtsamkeitsübungen, geleitete Meditationen und weiterführende Strategien. (Anmerkung der Redaktion: Diese Seiten sind in englischer Sprache gehalten.)

Dieses Buch dient der Entdeckung deiner selbst und dem Empowerment. Ich kann dir nur raten, dich ganz auf jedes Kapitel einzulassen, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen. Wenn du dir gern Notizen machst, solltest du Stift und Papier bereithalten.

Mein Rat? Mach, so schnell oder langsam, wie du willst, und nimm, was funktioniert – und vergiss den Rest

Wenn du mit meiner Arbeit aus den sozialen Medien, meinem Podcast, der *Terri Cole Show*, einem meiner Online-Kurse oder meinem ersten Buch *Boundary Boss* vertraut bist, erkennst du auf den folgenden Seiten vielleicht einige meiner wesentlichen Konzepte wieder. Ich habe diese Konzepte im Laufe meiner mehr als zwei Jahrzehnte dauernden Arbeit als The-

# DELPHINTRAINING

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

**KREATIONEN UND VISIONEN**  
Die Macht der Gedanken  
16.–18. Okt. und 23.–25. Okt. 2026

**BEZIEHUNGEN ERFÜLLT LEBEN**  
27.–29. Nov. und 4.–6. Dez. 2026

**SELBSTBESTIMMUNG/SELBSTWERT**  
12.–14. Feb. und 19.–21. Feb. 2027



Hybrider, Kostenloser  
**INFOABEND**  
20.4.'26 19:00  
Cervantesg. 5/5, 1140 Wien  
Und online

0664/411 10 39  
delphintraining@aon.at  
[www.delphintraining.at](https://www.delphintraining.at)

rapeutin, Coach und Lehrerin entwickelt. Jetzt werden die drei Fragen für mehr Klarheit, sich wiederholende Beziehungsthemen, deine Zen Den und die eine oder andere Blaupause alle speziell im Hinblick auf Co-Abhängigkeit und Beziehungsmuster betrachtet. Das alles sind bewährte, einzigartige Strategien und Werkzeuge, die dein Vorankommen beschleunigen.

Wenn du dich auf den Weg der Heilung begibst, spürst du womöglich so etwas wie Reue oder Scham angesichts deines früheren Verhaltens. Das ist normal. Aber in diesem Buch wird nicht geurteilt. Du machst Inventur und trägst Daten zusammen, die dir helfen, jetzt und in Zukunft bessere Entscheidungen zu treffen. Co-abhängig zu sein bedeutet nicht, dass du ein schlechter Mensch oder willentlich ein Kontrollfreak bist. Es bedeutet nur, dass du einige erlernte Verhaltensweisen an den Tag legst, die du womöglich wieder verlernen möchtest. Während du dich mit einigen besonders hartnäckigen Automatismen herumschlägst, solltest du nachsichtig mit dir selbst sein. *Too Much!* schärft dein Bewusstsein und lehrt dich einiges über gesunde Beziehungen. Wie gesagt: Das dysfunktionale Verhalten, an dem du arbeitest, wurde dir von klein auf beigebracht. Du kannst nichts dafür. Das Bewusstsein dafür ist die Voraussetzung, um gesundes Verhalten von dysfunktionalem zu unterscheiden. Steigerst du also dieses *Selbst-Bewusstsein*, sind die gewünschten Veränderungen in deinem kostbaren, unverwechselbaren Leben machbar.

Du kannst schrittweise lernen, kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen vorzunehmen, die zu großen Durchbrüchen führen – zum Beispiel Nein sagen, wenn du Nein sagen willst, innehalten, bevor du dich für jemanden verbiegst oder deine Mitbewohnerin in die Breddouille bringst, indem du einen Wildfremden zum Übernachten einlädst – und vieles mehr. *Alles* ändert sich, wenn du es tust.

Es *zählt*, was du fühlst. Oder was du denkst. Oder was du willst. Genau genommen sollte das alles für dich am meisten zählen. Das ist möglicherweise ein neuer Blickwinkel, aus dem du deine Entscheidungen betrachtest, und deshalb erst einmal etwas unbequem. Das ist nicht schlimm. Nachhaltige Veränderungen bedeuten einiges an Arbeit. Aber ich bezweifle nicht, dass du das Zeug dazu hast.

Indem du dich für den Weg hin zu Heilung und Gesundung entscheidest, findest du zu dir – vielleicht zum ersten Mal. Dieser Prozess ist von großer Schönheit, er ist bereichernd und lohnend. Also verlier dein Ziel nicht aus den Augen, falls du dich mal überfordert fühlst. Solche Einsichten in dich selbst zu haben, ermöglicht auch anderen, dich besser kennenzulernen. Und genau darum geht es im Leben.

Mithilfe meiner erprobten Transformationstechniken habe ich Tausenden von Menschen weltweit beigebracht, wie sie sich ein erfülltes und aufregendes Leben erschaffen. Dieser Ansatz beruht auf Selbstwahrnehmung, Selbsterkenntnis, Selbstmitgefühl und Selbstliebe.

Ich wünsche mir das auch für dich, denn genau das bist du in meinen Augen. Du bist der Grund, warum ich tue, was ich tue.

Ich sehe es als meine Pflicht an, deinem Leben einen Mehrwert zu geben und dir zu helfen, deine Träume und Wünsche zu erfüllen. Ich habe dieses Buch für dich geschrieben

# JESUS HEILT

HEILERIN Irene Jungreithmaier

Tel.: 0660 – 768 40 08 oder

0664 – 233 70 22

BUCH- Biografie erhältlich:

[www.christuskraft.at](http://www.christuskraft.at)

und bin fest überzeugt, dass es dir zeigt, wie du von *Zu viel* zu *Genau richtig* gelangst, wenn du das durchziehst.

Ich freue mich ja so, dich auf dieser alles verändernden und heilenden Reise zu begleiten. Los geht's!



KAMIRA Eveline Berger  
Bewusstseins-schulung,  
Krisenbegleitung, Autorin



## MAYA-ANALYSEN MAYA-COACHING

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

26.03. **Erotik** - 4. "Kan"-Spezi - Sinnlichkeit leben - PartnerIn-Magnetismus

23.04. **MAYA** - 4. "Kan"-Update - Restaufgaben - Jahres-Mix - Jahresvorschau

28.05. **GEISTIGE FREIHEIT** - 5. "Kan"-Spezi - Kan's mentale Potenziale nutzen

MAYA-NEWS + Newsletter: [office@lichtkraft.com](mailto:office@lichtkraft.com)  
Terminvereinbarung: 0699/1262 0196

## KAPITEL 1

### Wenn zu viel tun wirklich zu viel ist

Vor Jahren wartete ich in meinem Büro an der 22. Straße in New York gespannt auf Andrea, eine erfolgreiche Anwältin mittleren Alters, die eigentlich eine Therapie hatte machen wollen, um besser mit dem überwältigenden Stress in ihrem Leben klarzukommen. Wie so viele meiner Klientinnen war auch Andrea ständig von Arbeit, Haushalt und persönlichen Pflichten überlastet. Doch irgendwie schaffte sie es immer pünktlich zu ihren Terminen bei mir und hatte stets eine Liste mit Gesprächspunkten dabei. Deshalb hatte es mich überrascht, dass sie in der Woche zuvor in letzter Minute abgesagt hatte.

Obwohl sie fünf Minuten vor Beginn unserer Sitzung eine kurze SMS geschickt hatte, machte mir ihr untypisches Verhalten doch Sorgen.

Zu Hause und überhaupt im Leben war Andrea eine unübertroffene *Macherin* – eine Mutter, die ihre beiden quirligen Kinder im Schulalter abgöttisch liebte, eine flichtbewusste Ehefrau, zuverlässig gegenüber Freunden und Verwandten. Gleichzeitig arbeitete sie sechzig Stunden in der Woche in der Firma und schaffte es auch noch, sich ehrenamtlich in ihrer Gemeinde zu engagieren, dem Elternbeirat in der Schule vorzustehen und lustige Unternehmungen mit einem Kreis enger Freundinnen anzuführen. Darüber hinaus war

Andrea die Kummerkastentante für alle, die ihr nahestanden. Ob jemand einen Rat, einen Vorschlag oder eine Schulter zum Ausweinen brauchte ... Andrea war da. Meist hielt sie einen trockenen Witz parat, ein Taschentuch oder einen klar umrissenen Plan zur Problemlösung. Fragst du dich jetzt: *Wie zum Teufel schafft sie das zeitlich?* Die Antwort lautet: *Sie schafft es nicht.* Doch wie so viele meiner verbissenen Klientinnen blieb sie hartnäckig, überforderte sich und versuchte, die Gesetze von Zeit und Raum zu beugen, indem sie darauf bestand, dass alles »in Ordnung« sei. Denn wenn nicht sie das alles tat, wer dann? Also machte sie immer weiter.

Doch ihr Panzer zeigte Risse. »Warum sind alle so ineffizient?«, lautete einer ihrer Standardsätze bei mir in der Praxis. Ob Fami lie, Kollegen, Freundinnen oder, oje, die Welt als Ganzes – keiner konnte es mit Andreas Tüchtigkeit aufnehmen.

In letzter Zeit wirkte sie besonders gereizt über alles und nichts und sagte Sachen wie: »Stellen Sie sich vor, jetzt will Jack auch noch, dass *ich* unsere Tochter mitten in der Nacht von ihrer Pyjampaparty abhole.« Oder: »Meine Freundinnen gehen einfach davon aus, dass ich diejenige bin, die sich um die Reisepläne kümmert, als ob ich die Einzige mit einem Airbnb-Account wäre.« Oder: »Mein Kanzleipartner ist nicht mal auf die Idee gekommen, daran zu denken, einen Tisch für das Mittagessen mit unserem größten Kunden zu reservieren. Muss ich verdammt noch mal *alles* selbst machen?«

Ob sie nun *musste* oder nicht, sie *tat* es. Und ich fragte mich, ob ihr Zorn – genau wie der zunehmende Stress und die Unfähigkeit, Nein zu sagen – etwas damit zu tun hatte, warum sie unseren letzten Termin verpasst hatte.

Ganz generell überschätzte Andrea ihre Möglichkeiten und ihre Energie. Sie sah den Zusammenhang zwischen dem starken Stress und all dem nicht, was sie immer für andere tat. Andreas Beziehung zu sich selbst war nie Teil der Gleichung. Ihr Motto schien zu lauten: *Deine Angelegenheiten sind meine Angelegenheit.*

Viel zu vielen von uns wurde eingebläut, dass Ja sagen Ehrensache ist. Diese Überzeugung prägt unser Verhalten gegenüber anderen und beeinträchtigt unsere Lebensqualität. Wie die meisten meiner Überflieger-Klientinnen, also Frauen, die immer bereit sind, jede aufpoppersnde Krise zu bewältigen, wusste auch Andrea, dass sie theoretisch zu Familienmitgliedern, Team oder Kollegen Nein sagen *könnte*. Aber in der Praxis? Tat sie das selten.

## ZURÜCK ZU DIR

### Sei ehrlich: Machst auch du alles?

Manchmal merken wir gar nicht, wie viel wir eigentlich machen, bis wir mal eine Bestandsaufnahme vornehmen. Lies dir die Fragen durch und notiere deine Antworten.

- Wie viele Stunden pro Woche arbeitest du (Homeoffice oder Büro)?
- Falls Kinder da sind, bist du das Elternteil, das sich »standardmäßig« kümmert (Essen, zur Schule bringen, abholen, Termine, Hobbys, Elternabende, Anzihsachen, Verabredungen zum Spielen etc.)?

- Wie viel Zeit investierst du dafür, in Kontakt mit der Familie zu bleiben?
- Wer macht die Hausarbeit? Wenn sie geteilt wird, wie hoch ist dein Anteil in Prozent?
- Wenn eine Freundin/eine Verwandte/ein Familienmitglied oder eine Kollegin etwas braucht, lässt du alles stehen und liegen, um zu helfen?
- Falls du einen Partner hast, wie viel vom Leben des Partners managst du (Stichworte: Soziales, Gesundheit, Fitness, Familie, Arbeit etc.)?
- Hältst du mehr Kontakt zur Familie deines Partners als er?
- Für wie viele Menschen bist du eine Vertrauensperson?



## KORKREISE + UFOs

...UND IHRE SPIRITUELLE  
BEDEUTUNG – INTERVIEW  
MIT BENJAMIN CREME

Dienstag, 31. März 2026, 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

[www.shareinternational.de](http://www.shareinternational.de)

Während du deine Antworten durchgehst, frage dich auch, inwieweit diese Aspekte deines Lebens deinen derzeitigen Alltag beeinflussen. Im Augenblick befinden wir uns in der Phase, in der wir dir Dinge bewusst machen und Informationen sammeln. Wir ergreifen noch keine Maßnahmen.

### »Ich bin auf keinen Fall co-abhängig.«

Als Andrea meine Praxis betrat und sich auf die Couch fallen ließ, stieß sie einen langen Seufzer aus. Sie hatte Ringe unter den Augen und trug eine zerknitterte Bluse.

»Was ist letzte Woche passiert?«, fragte ich.

»Ich, äh, habe mich von einem Ausflug in die Notaufnahme in der Nacht zuvor erholt«, sagte sie. »Aber keine Sorge, mir geht's gut.« »Wie sind Sie in der Notaufnahme gelandet?«, fragte ich.

»Tja, alles begann mit einem total verrückten Arbeitstag. Eine eidesstattliche Aussage zog sich in die Länge, sodass ich in Verzug geriet. Meine Assistentin war krank. Und ich musste für einen Mitarbeiter online einen Arzttermin ausmachen, weil er so einen komischen Ausschlag am Nacken hatte«, sagte sie und verdrehte die Augen. »Das war schön.«



Als sie dann nach Hause gekommen war, klammerte sich Andreas zehnjährige Tochter an sie, und Babysitterin Evelyn lud *ihren* Stress – über die Krankheit ihres Vaters und die vermutliche Untreue ihres Freundes – auch noch bei Andrea ab.

»Mein Gott, Terri, ich habe einfach nur ›Wie geht's dir?‹ gefragt«, meinte Andrea, die auch eine Woche danach noch aufgewühlt war. »Ich bot ihr an, sie an einen befreundeten Arzt zu verweisen, der vielleicht etwas zum Zustand ihres Vaters sagen könnte. Aber was den Freund betraf, also, da ging mir so einiges durch den Kopf ...«

Während Andrea also dabei war, Evelyn an den *letzten* Fehltritt ihres Freundes zu erinnern und gemeinsam mit ihr zu überlegen, wie sie diesen Trottel absägen könne, konnte sie plötzlich nicht mehr atmen.

Der Zustand verschlimmerte sich so sehr, dass sie sich schließlich in der Notaufnahme wiederfand, wo ein Arzt sie fragte: »Hatten Sie schon mal eine Panikattacke?«

»Ich kam mir vor, als säße ein Elefant auf meiner Brust. Ich hab ihnen gesagt: ›Das ist bestimmt etwas anderes! Ich hab das Gefühl zu ersticken!‹ Das war garantiert nicht bloß eine Panikattacke.«

Doch dem EKG zufolge hatte Andrea keinen Herzinfarkt. Genau genommen hatte sie keinerlei Herzprobleme. Der Arzt empfahl ihr, sich auszuruhen und einmal über Techniken zur Stressbewältigung nachzudenken.

»Terri, das bilde ich mir doch nicht nur ein.«

Andrea hatte vielleicht die Atemnot noch nicht mit dem übermäßigen Funktionieren (alles für alle machen) in Verbindung gebracht, aber die übermäßig engagierte Art gegenüber *jedem* in ihrem Umfeld – und darüber hinaus – schien mir doch sehr offensichtlich zu sein.

»Was ist Ihrer Meinung nach denn eine Panikattacke?«, fragte ich.

»Wenn man unter dem Druck zusammenbricht?«

Wiederholt war mir aufgefallen, dass Frauen wie Andrea, die alles »wuppen« und obendrein intelligent, kompetent und fleißig sind, dazu neigen, Angst mit Schwäche gleichzusetzen. *Mit mir stimmt was nicht*, sagen sie sich.

Ich erklärte ihr: »Es ist eher so, dass all der Druck, unter dem man steht, plötzlich explodiert. Und eines ist sicher: Das hat nichts mit mentaler Stärke zu tun.«

Obwohl Andrea fest überzeugt war, alles stemmen zu können – für Ehemann, Familie, Freunde, Klienten *und* Babysitterin, war doch ihr Körper anderer Meinung. Die Zeichen zunehmender Erschöpfung hatten sich zu einer handfesten Krise ausgewachsen. Sie konnte nicht länger leugnen, dass etwas anders werden musste. Andreas stressiger Aufenthalt in der Notaufnahme war eine Auf-orderung zu mehr Selbstwahrnehmung – er führte ihr das Muster vor Augen, demzufolge sie *zu viel* für andere tat, während sie ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigte.

Sie sah mich an, dann blickte sie zu Boden. »Wie Sie für die Menschen um Sie herum geradestehen«, erläuterte ich, »das nennt man *co-abhängig*.« Bei der Erwähnung dieses Ausdrucks fuhr Andreas Kopf hoch. »*Co-abhängig*? Ich?«, rief sie. »Sie wissen doch, dass ich von niemandem abhängig bin, Terri. Alle verlassen sich auf *mich*.«

Es war nicht das erste Mal, dass eine Klientin meinen Hinweis auf co-abhängiges Verhalten zurückwies. Das lag daran, dass die meisten Menschen, so meine Erfahrung, nicht verstehen, was Co-Abhängigkeit eigentlich *ist*.

## Vorurteile über Co-Abhängigkeit

Beim Thema Co-Abhängigkeit herrschen jede Menge Verwirrung und falsche Vorstellungen. Bevor wir fortfahren, wollen wir einige der gängigsten Vorurteile unter die Lupe nehmen:

### **Vorurteil 1: Co-Abhängigkeit kommt nur in Beziehungen mit Suchtkranken vor.**

*Falsch.* Obwohl Co-Abhängigkeit oft in Beziehungen Suchtkranker/Zuhelfer vorkommt, ist das nicht die einzige Art von Beziehung, in der es dazu kommen kann.

### **Vorurteil 2: Nur Frauen werden co-abhängig.**

*Falsch.* Obwohl Co-Abhängigkeit in der Regel für eine typisch weibliche Schwäche gehalten wird, kann jedes Geschlecht und jede Geschlechtszugehörigkeit betroffen sein, also auch Männer, sich als männlich identifizierende, binäre oder nicht-binäre Personen.

### **Vorurteil 3: Co-Abhängigkeit tritt nur in Liebesbeziehungen auf.**

*Falsch.* In *jeder* Art Beziehung kann es zu Co-Abhängigkeit kommen. Also unter Familienmitgliedern, Kollegen, Klienten, Partnern und Freunden (ich erinnere an dieser Stelle an meine *viiielen* von Co-Abhängigkeit geprägten Frauenfreundschaften im Alter zwischen zwanzig und dreißig).

### **Vorurteil 4: Nur emotional schwache Menschen werden co-abhängig.**

*Falsch.* Co-Abhängigkeit hat nichts mit »Schwäche« oder »Stärke« zu tun, sondern vielmehr etwas mit *Abgrenzung*. Ich habe viele starke, zuversichtliche, mutige Frauen dysfunktionale Verhaltensweisen zeigen sehen, die ihnen von klein auf von Bezugspersonen vermittelt wurden. »Schwäche« ist dafür sicher nicht die richtige Bezeichnung.

### **Vorurteil 5: Man erkennt es sofort, wenn jemand co-abhängig ist.**

*Falsch.* Tatsächlich entsprechen viele Menschen nicht der herkömmlichen Definition von Co-Abhängigkeit und sind nicht mal in der Lage, sie bei sich selbst zu erkennen – genau deshalb habe ich ja dieses Buch geschrieben.

## KURZER CHECK

Nimm dir kurz Zeit, um darüber nachzudenken, was du eigentlich unter dem Begriff Co-Abhängigkeit verstehst. Passt deine Auffassung zu den Vorurteilen und Erklärungen, oder weicht sie davon ab?

[..]

Lesen Sie weiter in:

## **Too Much!**

*Terri Cole*

ISBN 978-3-86374-767-1

<https://mankau-verlag.de>

# Veranstaltungen

● = Eintritt frei

## Wien (& Umgebung)

### Mittwochs

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

### Fr.6.3. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

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

### Di.10.3. **Friedens-Bildungs-Programm** - Ein-

- führungsabend online via ZOOM. Zeit: 20h-21h. Kostenfrei. Anmeldung: [pep@contact-info.at](mailto:pep@contact-info.at).

### Do.26.3. **Erotik** - 4. "Kan"-Spezi - Sinnlichkeit leben - PartnerIn-Magnetismus. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - [office@lichtkraft.com](mailto:office@lichtkraft.com)

### Di.31.3. **Kornkreise und UFOs** - und ihre spiri-

- tuelle Bedeutung.Interview mit Benjamin Creme 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.3.4. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

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

### Fr.10.4. **Theorie und Praxis der spirituellen**

### -12.4. Reinigung - Basislehrgang Stufe 3.Arbeiten mit Spirituellen Führern von

hoher Frequenz im Gottes Bewusstsein. 10.4. bis 12.4. in Wien. Information u. Anmeldung: 0699-12278841 - [office@grandmotherturtle.com](mailto:office@grandmotherturtle.com) - [www.grandmotherturtle.com](http://www.grandmotherturtle.com)

### Mo.20.4. **Delphintraining** - Infoabend zu Mental- und Visualisierungstechniken. Zeit: 19h. Eintritt: frei. Ort: Cervantesg. 5/5, 1140 Wien Info & Anmeldung: 0664-4111039 - [delphintraining@aon.at](mailto:delphintraining@aon.at) - [www.delphintraining.at](http://www.delphintraining.at)

### Do.23.4. **Maya** - 4. "Kan"-Update - Restaufgaben - Jahres-Mix - Jahresvorschau. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - [office@lichtkraft.com](mailto:office@lichtkraft.com)

### Do.28.5. **Geistige Freiheit** - 5."Kan"-Spezi - Kan's mentale Potenziale nutzen. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - [office@lichtkraft.com](mailto:office@lichtkraft.com)

### Fr.16.10. **Kreationen und Visionen** - Die Macht -18.10. der Gedanken. Mental- und Visualisierungstechniken mit Mag. B.M. Ahlfeld Ehrmann.Info & Anmeldung: 0664-4111039 - [delphintraining@aon.at](mailto:delphintraining@aon.at) - [www.delphintraining.at](http://www.delphintraining.at)

### Fr.23.10. **Kreationen und Visionen** - Die Macht -25.10. der Gedanken. Mental- und Visualisierungstechniken mit Mag. B.M. Ahlfeld Ehrmann.Info & Anmeldung: 0664-4111039 - [delphintraining@aon.at](mailto:delphintraining@aon.at) - [www.delphintraining.at](http://www.delphintraining.at)

## Italien

### Fr.-14.8. **Naturquest** - Eine Reise zu Deiner inneren Natur - in der Toskana. Info & Anmeldung: [www.beziehungserfuelltleben.com](http://www.beziehungserfuelltleben.com)



## Maya- Zeit.be.gleiter

### März



Die Zeitwelle **CAUAC**, der **Blaue Sturm**, verdichtet vom 26.2.-10.3. die Ereignisse. Immerhin ist er die stärkste Transformationskraft aller 20 Archetypen! Hier geht es meist um das Umbaggern alter poröser Fundamente. Diese 13 Tage tragen also das Potenzial großer Umbrüche in sich. Schnell, unvorhersehbar und radikal. Sie sind damit eine Chance persönlich riesige Projekte, Anstrengungen, Arbeitsaufwand, etc. mit **Klotzen statt Kleckern**, auf ein Minimum zu reduzieren. Cauac wirkt dabei **kräfte-, kosten-& zeitschonend** und bringt vorzugsweise „Schrecken ohne Ende“. Natürlich gab es immer viele Vorzeichen und Schadstellen zu sehen/fühlen, aber mit seiner Unterstützung ist ein heilsamer Durchbruch halb so schlimm. Bleibt einfach während dieser Zeitwelle gelassen, denn es geht ausnahmslos um eine **Verbesserung der vorigen Situation!** Ich schreibe das, weil die Welt derzeit in diesem Total-Veränderungsprozess ist und die ursprünglichen Licht-Strukturen wildest bekriegt werden. So bleibt standhaft, Hilfe wirkt!



Jetzt wird´s interessant! **EB**, der **Gelbe Mensch**, erforscht vom 11.-23.3. neues Wissen mit befreiender Intelligenz. Er schenkt uns dazu **Konzentration, schnelle Auffassungsgabe und natürliche Logik**. Eine so ganz andere Herangehensweise ans Studieren wie wir


es vom Schulsystem gewohnt sind. Diese angeborene „Gscheitheit“ ist nämlich unbegrenzt und voll mit unserer Intuition verbunden, worin sogar Mathematik und abstraktes Denken völlig „normal“ sind. Nutzt also diese Tage um alte Blockaden zu löschen. Außerdem können nun total überraschend **Freudes-Wellen** durch Euer Bewusstsein + Körper strömen. Euer Gemüt Euch als reich, wundervoll, perfekt, zufrieden oder einfach glücklich definiert, wie **ein Neuer Mensch im Menschsein**. Ich würde sagen, da klopft eine kleine Erleuchtung bei Euch an, der Ihr am besten voll Hingabe Tür und Tor öffnet damit sie sich bei Euch zu Hause fühlt und bleibt. Keinesfalls festhalten wollen! Das ist leider der verkrampte Mind (Ego), der sich typisch streiten und argumentieren will. Schön locker bleiben!




Die Zeitwelle **CHICCHAN**, die **Rote Schlange**, setzt vom 24.3.-5.4. den Hebel an. Sie treibt uns in sehr **praktische, geerdete, existenzielle Aufgaben**, die absolut dringend zu bearbeiten sind. Kein Aufschub!, kein sanfter Beginn!, keine Halbherzigkeit!, sind erlaubt. Es zählt nur **das Jetzt, der Instinkt, der Fokus und die Tat**. Sie lässt keinen Zweifel aufkommen, dass irgendein anderer für unser Leben, Schicksal und Zukunft zuständig ist als **w i r** selbst! Deshalb einfach Ärmel aufkrepeln und alle Hebel in Bewegung setzen, dann ergeben sich oft kurzfristig, fast magisch, Lösungen und Hilfe. Aber Eure 100%ige Energie ist vorher not-wendig. Trotzdem liebt sie das Drama und übertreibt manchmal ein wenig, damit es echt gefährlich aussieht und Mängel/Fehler sofort erkannt und repariert werden. Ihre beliebtesten Baustellen sind: **Körper, Geld, Job, Vorsorge, Familie**. Seid also wachsam und handlungsbereit aber ebensosicher, dass Euch geistig immer geholfen wird und sich alles zum Besse-

ren für Euch wendet! Diese Welle enthält 10 Portaltage!

## April

 Vom 6.-18.4. wirkt **ETZNAB**, der **Weißer Spiegel**, wirkt vom 6.-18.4. und ist diesmal eine äußerst spannende Zeitwelle! Sie ist nämlich zugleich die **Jahreswelle**, die uns mit dem „Gelben Samen 7“-Jahr vom 26.7.2025-24.7.2026 begleitet und sich auch in der energiestarken **Mittelsäule des Tzolkin** (Hl. Kal. d. Maya) befindet. Da wir diesbezüglich aber gerade im Jahres-Manifestations-Modus sind, ist seine klärende, reinigende und humorlose Kontrolle die Garantie, bis Ende Juli nichts Wichtiges zu übersehen. Die perfekte Zeit um mutig nach seiner tiefen Wahrheit zu fragen. Wie z.B. „Wer bin ich in meiner Essenz?“ oder „Was ist mein wahrer Auftrag?“, usw. Sich authentisch zu outen und bisher gelebte, blockierende Realitätsschnur gerade in richtige Bahnen zu lenken. Jetzt ist **Ordnung und Struktur** im Fokus. Die wartenden Baustellen sind mannigfaltig: In allerlei Kram, vor allem Papier; in Beziehungen aller Art, wo ehrliche Worte wie Balsam wirken; in Anpassungen und Loslassen überholter Gewohnheiten; uvm.

 Die Schwingungsfrequenz vom 19.4.-1.5. ist **CHUEN**, der **Blaue Affe**, die **2. Zeitwelle in der „Mittelsäule“** und daher maximal in ihrer spezifischen Wirkung! Hier gilt es nun viele vorangegangene Erkenntnisse (Spiegel) emotional zu verarbeiten. Das bedeutet, dass es diese 13 Tage gehörig „menschelt“. Denn wo **Gefühle im Mittelpunkt** ste-

hen, ist das Drama, Übertreibung bis zu Uferlosigkeit nicht weit, wie ein Tanz auf einem Vulkan. Es zeigen sich oft das wahre Gesicht, die Größe des Ego und dunkle Besetzungen, einer Opernbühne gleich. Deshalb meine Tipps: **Affen-Humor** rettet Euch durch distanzierte, amüsierte Selbst-Beobachtung! Euer Erwachsenen-Ich kennt die beruhigenden Regeln. Tiefes Ausatmen lässt Euch die fesselnde 3D-Matrix/Zeitlinie blitzschnell verlassen. Bei Wiederholungsversuchen, Euch wieder in Euren (scheinbar-realen) Herzschmerz zu ziehen, zeigt Widerstand, bleibt neutral, lenkt Euch mit Positivem ab und schon nach ein paar Minuten kann der quälende Spuk dieser Attacke vorüber sein. Bleibt stark!

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](http://www.lichtkraft.com)



KAMIRAs Buchkalender *Maya-Timer 2026* ist erhältlich.  
Infos und Bestellung: [www.pelagos.at/maya-timer](http://www.pelagos.at/maya-timer)

Buchkalender  
Im Einklang mit den Zyklen der Zeit

# MAYA-TIMER 2026

- Übersichtliches Kalendarium 2026
- Texte zur Zeitqualität für jeden Tag des Jahres
- Einführung in das Zeitbewusstsein der Maya
- Bedeutung der Archetypen, Töne und Zeitwellen
- Mondphasen und Tierkreiszeichen
- Tabellen zur Errechnung persönlicher Daten
- Vorschau 2027



[www.pelagos.at](http://www.pelagos.at)

Pelagos π