

Seit 42 Jahren

Nr. 372 · Januar/Februar 2024

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



In dieser Ausgabe:

- **Maya Zeitbegleiter**
Januar & Februar
- **Neue Bücher**

Buchauszug:

Reid Wilson u. Lynn Lyons

Mein ängstliches Kind

In 7 Schritten den Sorgenkreislauf durchbrechen und mutige, unabhängige Kinder erziehen

www.bewusst-sein.net

Inhaltsverzeichnis

3 **Vorwort**

4 **Bücher**

Neu erschienen

8 **Buchauszug**

Reid Wilson u. Lynn Lyons

Mein ängstliches Kind

In 7 Schritten den Sorgenkreislauf durchbrechen und mutige, unabhängige Kinder erziehen

24 **Veranstaltungskalender**

25 **Abo von Bewusst Sein**

26 **Maya-Zeitbegleiter**

Januar & Februar

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 1.3.2024,
Anzeigenschluss 22. Februar 2024 - 10h

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wir wünschen Dir, wir wünschen Ihnen, ein glückliches, friedvolles Jahr 2024 das hoffentlich ein gutes, und für viele Menschen ein besseres als das davor, sein wird!

Wie schon im letzten Vorwort angekündigt – wir machen weiter in unserem Bemühen, diese Welt ein bißchen lichtvoller zu machen und Menschen auf der Suche dabei zu helfen, Mut, Kraft, Inspiration oder zumindest Gleichgesinnte zu finden.

Und die gibt es, auch wenn die Welt im Außen uns in letzter Zeit öfter ihre dunkle Fratze zeigt und nicht ihr strahlendes Antlitz. Ein Zeugnis dafür, dass es diese Menschen gibt, die - im metaphorischen Sinne – Licht verbreiten möchten und anderen dabei helfen, ihre innere Stärke, ihren göttlichen Funken und Willen, zum Mitschöpferum zu finden, ist ein kurz vor Weihnachten erschienenes Buch, das wir in dieser Ausgabe vorstellen: „Unsere lichtvolle Zukunft“

In diesem Buch, das von Brigitte-Devaia Jost und Johannes Holey ins Leben gerufen wurde und an dem zusätzlich 14 weitere Autorinnen und Autoren mitgewirkt haben, bietet eine große Vielfalt an Aspekten und Einsichten bezüglich kommender Veränderungen und spirituellem Erwachen, Botschaften, innerem Wissen und vielem mehr. Die Herausgeber haben die Mitwirkenden sehr bewusst ausgewählt - Menschen mit unterschiedlichem Background,

mit und ohne Erfahrung als Autoren, und haben damit die Erkenntnisse von Menschen, die mit sehr viel persönlichem Engagement und Liebe „ihr Ding“ machen, sichtbar und hörbar gemacht.

Auch die anderen Buchvorstellungen ab Seite 4 beinhalten ganz besondere Schätze, beispielsweise „Happiness“, ein Buch von Tina Turner, das bereits 2020 erschienen ist, aber irgendwie erst jetzt zu uns gefunden hat. Ein weiteres Buch beschäftigt sich mit Übergangs- bzw. Initiationsriten für Jugendliche in unserer modernen Welt.

Der Buchauszug widmet sich diesmal dem Thema Ängstlichkeit: „Mein ängstliches Kind - In 7 Schritten den Sorgenkreislauf durchbrechen und mutige, unabhängige Kinder erziehen.“ Ja, solche Menschen werden wir in Zukunft brauchen!

Wir wünschen Dir, wir wünschen Ihnen, viel Freude und Inspiration mit den Angeboten in dieser Ausgabe und einen guten Start ins neue Jahr.

Herzlichst

Ihr *Bewusst Sein*

 **Bewusst Sein**

Jahrestraining 2024

mit Prof. Dr. h.c. Christos Drossinakis
und Bettina Maria Haller

Entwickle deine Heilkraft!

In unserem Training lernst du wirksame Techniken
um deine Heilkräfte und deine Intuition zu
entwickeln und den Stress abzubauen.

Wissenschaftliche Tests belegen deine
Fähigkeiten

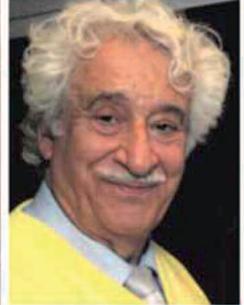
Jetzt
anmelden

Anmeldung und Infos

IAWG-frankfurtweb.de
0043 664 460 7654

Mehr Informationen

www.heilerschule-drossinakis.de



ÖSTERREICH

16. + 17. März

20. + 21. April

08. + 09. Juni

24. - 31. August GR/ Evia

05. + 06. Oktober

09. + 10. November

07. + 08. Dezember

DEUTSCHLAND

23. + 24. März

27. + 28. April

15. + 16. Juni

24. - 31. August GR/Evia

12. + 13. Oktober

16. + 17. November

14. + 15. Dezember

PROF. DR. H.C. CHRISTOS DROSSINAKIS

„ Es ist Gott, der heilt.“

Christos ist seit 78 Jahren Geistesheiler. Mit über 150 wissenschaftlichen Experimenten gilt er als der meist-getestete Heiler der Welt. Sein Großvater hat ihn gelehrt Zugang zur göttlichen Kraft zu erlangen. Seit seiner Kindheit setzt er die Kraft über abertausende Heilungssuchende erfolgreich ein. Seine tiefe Liebe zu allen Lebewesen wächst durch die Hingabe an Gott immer mehr und mehr./

Tel. 0049/69/ 30 4177 www.heilerschule-drossinakis.de

BETTINA MARIA HALLER

„Heilung geschieht durch Liebe und Kraft.“

Jede Wirkung des Lebens hat eine Ursache, die im Menschen selbst, und seiner Art zu leben, zu finden ist. Im Gespräch und Botenshaften der Geistigen Welt werden die Ursachen erforscht und gemeinsam Lösungsansätze erarbeitet. Durch Energieübertragung und hellsichtige Wahrnehmung werden Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Tel: 0043/664/4607654 www.bettina-maria-haller.at

Peter Maier

WalkAway

Jugendliche auf dem Weg zu sich selbst

epubli Verlag

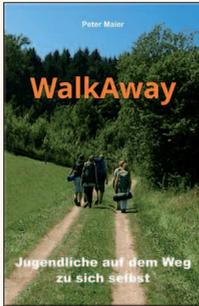
ISBN 978-3-7575-6066-9 - 228 Seiten

€_A 16,99 / €_D 16,99 / E-Book € 9,99

(E-Book ISBN 978-3-757560-28-7)

www.initiation-erwachsenwerden.de

Wie können Jugendliche heute erwachsen werden? Und was bedeutet es in unserer modernen Gesellschaft überhaupt erwachsen zu sein? Die indigenen Völker wussten über diese fundamental wichtigen Fragen Bescheid und führten für ihre Heranwachsenden rechtzeitig geeignete Initiationsrituale in der Natur durch.



Auch unsere Jugendlichen heute brauchen solche Zeremonien, durch die sie die Kindheit verlassen und in die neue Lebensphase des Erwachsenen eintreten können. Für diesen Übergang hat sich das naturpädagogische Ritual des WalkAway hervorragend bewährt, durch das Jugendliche entscheidende Impulse zu mehr Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Selbstverantwortung bekommen können.

Der WalkAway erfordert 24 Stunden Alleinsein im Wald – ohne Essen, ohne Zelt und ohne Smartphone – und ist eine wirkliche Herausforderung für 14- bis 18-Jährige. Dabei werden oft folgende Fragen ausgelöst: Wer bin ich? Welche Stärken und Schwächen habe ich? Welchen Beruf will ich einmal ergreifen? Der WalkAway kann wichtige und wertvolle Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung und zum Erwachsenwerden geben. Dies zeigen ergreifenden Erfahrungsberichte von zehn Jungen und Mädchen, die sich mutig dieser Zeremonie gestellt haben.

Tanja Köhler

Vorwärts

heißt zurück zu mir

Aufbruch in ein selbstbestimmtes Leben

Kösel Verlag

ISBN 978-3-466-34810-7 - 256 Seiten

€_A 18,50 / €_D 18,- / E-Book € 12,99

www.koesel.de

Die Lebensmitte ist häufig eine Umbruchzeit, in der sich Menschen neu orientieren. Besonders Frauen wollen ihre Lebenssituation frisch in den Blick nehmen und aktiv gestalten. Doch wie können sie sich stärker in den Mittelpunkt stellen, ohne dabei ständig auf Widerstand zu stoßen? Die engagierte Psychologin und systemische Beraterin Tanja Köhler gibt erfrischende und kompetente Hilfestellung: Sie verrät, wie man sich die eigenen Sehnsüchte, Bedürfnisse und Wünsche bewusst macht und wie man im Status Quo Inspiration für neue Ziele findet. Sie regt dazu an, Entscheidungen zu treffen, nicht in alte Muster zurückzufallen und das Umfeld mitzuziehen. So unterstützt sie Schritt für Schritt und äußerst anschaulich dabei, den ganz persönlichen Veränderungsprozess in dieser Lebensphase anzukurbeln und umzusetzen. Die Autorin Tanja Köhler ist Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin, Coach und Unternehmensberaterin. Sie begleitet Unternehmen, Führungskräfte und Privatpersonen in Veränderungsprozessen. Seit 2010 ist sie gut gebuchte Speakerin zum Thema Veränderung. Mit begeisternden Keynotes berührt sie ihr Publikum und bewegt es dazu, Verantwortung für sich selbst und für andere zu übernehmen.



SternenSymphonie 2024

Lebenskraft – befreien • erhöhen • bewahren

Dieser Kalender ist für all jene, die gerne hinter den Vorhang der sichtbaren Ereignisse und Gegebenheiten ihres Lebens blicken. Die intuitiv wissen, dass es noch andere Ebenen und Ursachen gibt, als die im Außen offensichtlichen. Und die nicht müde werden, den Einflüssen, die ihr Leben berühren, auf den Grund zu gehen, um die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die das Licht ihrer Seele blockieren.

Der Jahreskreis mit seinen 12 Monaten und 12 Sonnenzeichen eröffnet uns Zugang zu universellen, archetypischen Prinzipien.

Textteil

Unsichtbare Energieräuber
Kurzportraits der 12 Prinzipien
Energetische Aspekte im Alltag erkennen und nutzen
Strategien für Energiegewinn und gegen Energieverlust
Kraftvolle Affirmationen

Kalendarium 2024

Übersichtliche Kalenderwochen mit viel Raum für Gedanken, Termine und Notizen
Mit Mondphasen, Mondzeichen und Stichworte zur Mondenergie
Inspirierende Zitate großer Persönlichkeiten
Jahresüberblick 2024 und 2025



152 Seiten € 26,40
ISBN 978-3-9504789-9-0

www.pelagos.at

Reid Wilson u. Lynn Lyons

Mein ängstliches Kind

In 7 Schritten den Sorgenkreislauf durchbrechen und mutige, unabhängige Kinder erziehen

Mankau Verlag

ISBN 978-3-86374-697-1 • 238 Seiten

€[A] 22,70 • €[D] 22,-

www.mankau-verlag.de



Dr. Reid Wilson ist Direktor des Anxiety Disorder Treatment Center und international anerkannter Experte für die Behandlung von Angststörungen. Große Bekanntheit erlangte er durch zahlreiche Fernsehauftritte, z.B. in "The Oprah Winfrey Show" und bei CNN. Dr. Wilson wurde 2014 mit der höchsten Auszeichnung, die von der Anxiety and Depression Association of America verliehen wird, geehrt und mit dem Service Award 2019 der internationalen OCD Foundation ausgezeichnet. Seine Bücher wurden in neun Sprachen übersetzt.

Lynn Lyons, LICSW, seit ca. 30 Jahren Psychotherapeutin, hat sich auf die Behandlung von ängstlichen Kindern und deren Eltern spezialisiert. Ihr Schwerpunkt ist die Unterbrechung der generationenübergreifenden Angstmuster in Familien. Neben ihrer Privatpraxis in Concord, New Hampshire, hält Lynn international Vorträge für Berufsverbände sowie Schulbezirke und bietet Workshops für psychosoziale bzw. medizinische Dienstleister, Lehrer, Schulkrankenschwestern und Eltern an.

Was machen Sie mit einem Kind, das jeden Morgen, wenn es zur Schule gehen soll, Bauchschmerzen bekommt, nachschulische Aktivitäten verweigert oder sich im Badezimmer zwanghaft wäscht? Unter unseren Kindern hat Angst inzwischen epidemische Züge angenommen. Doch im Versuch zu helfen, verstärken leider viele Eltern und Fachleute unbewusst noch die Ängste und das Vermeidungsverhalten des Kindes. In diesem Buch geben die beiden Angst-Experten Reid Wilson und Lynn Lyons ihre unkonventionelle Methode weiter. Ein wirksamer und vieltausendfach bewährter Ansatz, um Kindern und Teenagern zu helfen, ihre Ängste, Sorgen und Phobien zu überwinden und letztlich widerstandsfähiger, unabhängiger und glücklicher zu werden.

(Im Buch ebenfalls: Downloadlink zu "Casey's Guide" für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 15 Jahren. Hier beschreibt die 14-jährige Casey, deren Fall im Hauptbuch ausführlich dargestellt wird, mit eigenen Geschichten, Analogien und Metaphern, wie Ängste entstehen u. wie sie selbst ihre Ängste in den Griff bekommen hat. Das ca. 150-seitige Zusatzbuch ist als pdf-Datei herunterladbar.)

Einleitung

Mal ehrlich: Sich Sorgen um unsere Kinder zu machen, das können wir Eltern. *Wie läuft es in der Schule? Ist es sicher, sie allein von ihrer Freundin heimkommen zu lassen? Soll ich ihm die Videospiele verbieten?*

Und auch Ratschläge haben wir jede Menge. »Fang besser vor dem Wochenende mit deinem Aufsatz an, denn da machst du den Ausflug.« – »Wenn die Kinder auf dem Spielplatz gemein zu dir sind, ignorier sie einfach und geh weg.« – »Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Lass uns ein bisschen Farbe auf den Teller bringen!«

Aber was, wenn unsere Söhne und Töchter bei normalen Aktivitäten mehr als üblich zögern und einen Grad an Ängstlichkeit zeigen, der unter diesen Umständen übertrieben scheint? Plötzlich fürchtet sich Ihr Sohn vor allem, was mit Feuer zu tun hat. Und Alpträume machen ihm Angst, sodass er im Bett die Augen nicht mehr zumachen will, wenn Sie nicht bei ihm bleiben, bis er tief und fest eingeschlafen ist. Vielleicht klammert er auch immer mehr und lässt Sie kaum noch von sich fort. Will er nicht länger in der Fußballmannschaft spielen oder mit der Schulband, obwohl er das früher toll fand? Wie steht es mit Übernachtungen bei Freunden? Undenkbar?

Oder vielleicht widerstrebt es Ihrer Tochter immer mehr, zur Schule zu gehen. Erst ist sie nach dem Wecken noch im Bett geblieben. Dann Bauchschmerzen. Dann immer mehr Tage, an denen sie sich »zu krank« für die Schule fühlt. Und inzwischen kriegt sie jeden Tag Wutanfälle und widersetzt sich bei jedem Schritt. Vielleicht hat ihr letztes Jahr auch ein aggressiver Hund einen Schreck eingejagt. Jetzt erschrickt sie jedes Mal, wenn

EINLADUNG ZUR FRIEDENS - MEDITATION



Sonntag, 14. Jänner 2024
Dienstag, 20. Februar 2024
Beginn 17 Uhr 00

**Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten,
9020 Klagenfurt Bahnhofstraße 9/III**

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

AMORC - Die Rosenkreuzer - www.klagenfurt.amorc.at

sie einen Hund bellen hört. Welche liebevollen, fürsorglichen Eltern würden angesichts dieses ängstlichen Vermeidungsverhaltens eines Kindes nicht in Sorge verfallen? Also bieten Sie guten Rat, Logik und Ermunterungen an, aber nichts scheint zu helfen. Als hätten Sie nicht längst alles Mögliche ausprobiert:

- * Natürlich erläutern Sie Ihrem Sohn alle Brandschutzvorkehrungen. Und falls es doch brennen sollte, kann man ja auch ganz schnell den Notruf wählen.
- * Natürlich gehen Sie mit Ihrer Tochter zum Kinderarzt, der ihr mehr als einmal versichert, dass sie fit genug für die Schule ist. Und das Trödeln am Morgen hat jetzt auch Konsequenzen.

- * Natürlich besuchen Sie mit Ihrer Tochter den Hund der Nachbarn, der keiner Fliege etwas antun kann.
- * Natürlich versprechen Sie Ihrem Sohn, einem Teenager, unterwegs immer das Handy anzulassen und sofort heimzukommen, falls etwas mit ihm ist.
- * Natürlich erinnern Sie Ihr Kind daran, wie viel Spaß ihm Fußball letztes Jahr noch gemacht hat oder wie viel sein Musiklehrer von ihm hält.
- * Und selbstverständlich versprechen Sie Ihrer Tochter sonst was, damit sie eine halbe Stunde mit ihrer Freundin und deren Mutter im Park verbringt.

Sorgen sind für jedermann anstrengend. Wenn Ängste den Alltag bestimmen, haben Eltern manchmal das Gefühl, sich im Kreis zu drehen. Kaum löst man ein Problem (indem man auf die Sorgen eingeht), schon taucht ein neues auf. Als gäbe es kein Ende.

Wir verstehen Ihren Schmerz und wollen Sie aus diesem Teufelskreis befreien. Wir befassen uns seit Langem beruflich mit Angststörungen. Zusammen haben wir fünfzig Jahre Erfahrung und Hunderte von Familien, Schulen und Einrichtungen dabei unterstützt, mutige und unabhängige Kinder und Jugendliche zu fördern. Eine Tätigkeit über Jahrzehnte zu erforschen und auszuüben hat einen Vorteil: Man wird irgendwann gut darin. Und das haben wir getan: Wir haben herausgefunden, was die Forschung uns über Furcht, Sorgen, Ängste und Vermeidungsverhalten zu sagen hat. Und was Studien darüber sagen, wie Familien Herausforderungen begegnen und trotz der Bedrohung vorankommen können. Wir haben alles genommen, was wir bei unseren Forschungen und in der Praxis gelernt haben,

und in die Fertigkeiten einfließen lassen, die wir Ihnen hier vermitteln.

Wir sind selbst Eltern und wissen, dass es nicht unser Job sein kann, das Auftreten von Sorgen zu stoppen, denn die tauchen in allen Lebensphasen und bei allen von uns auf. Kinder machen sich Sorgen, Teenager machen sich Sorgen, und auch wir machen uns Sorgen. Unser Ziel ist also nicht, Sorgen vorzubeugen, sondern zu verhindern, dass Familien von ihnen dominiert werden. Wir haben ein paar vortreffliche Ideen zusammengestellt, die Eltern helfen, ihren Kindern zu helfen, damit sie das Leben wieder genießen können. Und die verraten wir Ihnen in diesem Buch.

Vorweg ein Fakt, der Sie überraschen mag. Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder von Eltern lernen können, sich Sorgen zu machen, die eigentlich nur versuchen zu helfen. Die üblichsten Reaktionen auf unsere besorgten und verängstigten Kinder können sie dazu anhalten, noch ängstlicher zu sein. Wenn wir als Eltern besorgt und frustriert sind, bringen wir unseren Kindern selten bei, sich nicht zu sorgen. Stattdessen bringen wir ihnen unabsichtlich bei, auf eine Art zu denken und zu handeln, die ihre Ängste und ihr Vermeidungsverhalten bestärken. Was gehört zu diesen üblichen Fehlern, die wir machen können?

- * Wir versuchen, unsere Kinder davon zu überzeugen, dass nichts Schlimmes passieren wird. Sie »müssen« sich keine Sorgen machen, weil sie in Sicherheit sind.
- * Wir versuchen, sie zu beruhigen, indem wir unsere Pläne oder den genauen Ablauf einer anstehenden Veranstaltung in allen Details darlegen.
- * Wir behaupten, alles sei gut, solange sie sich nur beruhigen, und wir ermutigen sie, Entspannungstechniken zu lernen.



**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



INDIGO ENTERPRISES

- * Wir ändern familiäre oder schulische Aktivitäten, damit sie keine Angst mehr haben und sich wohlfühlen.
- * Wir verzeihen Trotzanfälle und Zornesausbrüche, als handelte es sich dabei um eine Ausprägung der unkontrollierbaren kindlichen Angst.
- * Wir lassen zu, dass sie unser eigenes ängstliches Verhalten erleben, ohne Vorbilder oder Bewältigungsstrategien anzubieten.
- * Wir sind frustriert oder genervt und verlangen auch noch von unserem verängstigten Kind, einfach mal zu »machen«.

Im Buch erklären wir das Problematische all dieser Ansätze und zeigen Ihnen, wie Sie dem Vermeidungsverhalten begegnen können. Kinder und Jugendliche müssen ihre Zweifel eigenständig überwinden, denn dahinter wartet eine Zukunft voller Abenteuer. Kinder brauchen einen Plan. Und

dann müssen sie eigene Pläne entwickeln. Man kann Kinder nicht zwingen, und sie werden nicht gern herumkommandiert. Aber Sie können der Partner Ihres Kindes sein, um das Blatt zu wenden. Hier ein Beispiel dafür, wie die Dinge besser werden können:

Casey war als Kind ängstlich und vermied aus Sorge vieles. Das deutete sich schon vor dem Kindergarten an, denn anderen Kindern und Erwachsenen gegenüber war sie schüchtern. In den ersten Schuljahren hatte sie Angst vor Geburtstagsfeiern, also blieb ihre Mutter immer mit ihr dort. Das Feuerwerk am amerikanischen Nationalfeiertag im Park ließen sie jedes Jahr aus – zu unheimlich. Im Kino saß sie immer ganz außen, damit sie jederzeit gehen konnte. Dieses Vermeidungsverhalten schien zu funktionieren, denn es hielt sie davon ab zu weinen, zu zittern oder zu brüllen.

In der zweiten Klasse musste ihre Mutter schon betteln, damit sie überhaupt aufstand, und Casey weinte, wenn es Zeit für den Schulbus war. Also begann ihre Mutter, sie zu fahren, denn anders warsie nicht zu beruhigen. Als Nächstes weigerte Casey sich, aus dem Auto zu steigen. Sie weinte, brüllte und flehte ihre Mutter an, sie wieder mit nach Hause zu nehmen. Ging sie doch mal zur Schule, landete sie oft mit Bauchschmerzen bei der Schulkrankenschwester.

Durch die Fehlzeiten hatte sie irgendwann in Rechnen und Schreiben einen Rückstand gegenüber den anderen Kindern, was zu noch mehr Problemen führte, denn für Casey war Perfektion gerade gut genug. Nachts saß sie manchmal stundenlang am Küchentisch und achtete darauf, dass jeder Buchstabe und jedes Wort auf dem Papier einwandfrei waren. Die Rechenaufgaben ging sie wieder und wieder durch. Verstand sie etwas nicht, weinte sie und schrie ihre Mutter an. Lief etwas nicht perfekt, war das Caseys Überzeugung nach ein Zeichen dafür, dass sie entweder dumm war oder Ärger mit der Lehrerin bekommen würde.

Jahre später fasste sie das so zusammen: »Ich verwendete viel zu viel Zeit und Energie darauf, mir Sorgen zu machen. Es kam mir vor, als wären die Sorgen mein Kumpel, ob ich wollte oder nicht. Wir hingen immer zusammen rum.«

Nichts beruhigte ihre Zweifel.

Ein Auftritt mit dem Chor in der vierten Klasse entwickelte sich zu einem letzten schlimmen Trauma. An jenem Abend saß sie im neuen grünen Kleid auf dem Bett und ließ sich von ihrer Mutter die Haare flechten. Sie war nervös, wollte aber unbedingt gehen. »Denn nach der Aufführung«, sagte Casey, »wollten meine Freun-

dinnen und ich zusammen mit unseren Familien Eis essen gehen. Und werwill da nicht dabei sein?«

Plötzlich musste Casey sich übergeben. Es war das erste Mal, dass sie sich vor Nervosität erbrechen musste. Sie verpasste den Auftritt und das Eisessen. Sie weinte sich in den Schlaf, und am nächsten Morgen weinte sie zusammen mit ihrer Mutter. Und das sollte der letzte Tag sein, an dem die Sorgen ihr Leben bestimmten. Casey beschrieb das so: »Im Gespräch versiegtten unsere Tränen. Wir waren beide sauer. In dem Moment haben wir beschlossen, diese ständige Besorgnis wie ein Puzzle anzugehen. Und wir wollten dieses Puzzle fertigkriegen!«

Mit vierzehn hat Casey sich verwandelt, vom überängstlichen Kind hin zur normalen, aufgeschlossenen Jugendlichen. Sie verbrachte Zeit mit Freundinnen, vor allem mit Shannon. Im Frühjahr hatte sie einen Heidenspaß, als sie backstage mit anderen am Schul-Musical mitarbeitete. Und seit zwei Jahren läuft sie im Cross-Country-Team ihrer Schule mit. Sie ist nicht die Schnellste der Truppe, aber es macht Spaß, und sie geht darin auf.

Casey steht exemplarisch für die jungen Menschen, die wir begleitet haben, und die zusammen mit ihren Familien lernten, die Angst zu besiegen. Auch Ihre Familie kann das. Wir begleiten Sie in dreierlei Hinsicht:

1. Wir zeigen auf, wie Sorgen die Kontrolle über das Leben des Kindes (und über Ihres!) gewinnen, und wie Familien unbewusst Muster übernehmen, welche die Sorgen noch verstärken.



KAMIRA Eveline Berger
Bewusstseinsschulung,
Krisenbegleitung, Autorin



MAYA-ANALYSEN MAYA-COACHING

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

- 25.01. **MAYA** - Gregor. Neujahr / Magier-
Jahr Halbzeit / globale Reflexionen
- 22.02. **GELDMAGIE** - Erde 2.0 / Zeitlinien-
Sprung in die Fülle / persönl. Fragen
- 28.03. **MAYA** - Jahres-Restaufgaben / 1.
Neujahr-Vorschau / Kombi-Zeit-Tipps

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

Ernährungs- beratung bei Allergien

Gesundheit
beginnt
in der Verdauung

Kinesiologie
in Krems an der Donau

Telefon

0676 321 57 88

2. Wir erklären, wie Sie Ihrem Kind dabei helfen können, den Mut aufzubringen, um die Sorgen zu überwinden. Dabei verwenden wir eine kindgerechte Sprache. Wir entwickeln das Bild eines Puzzles aus sieben Teilen, das wir mit Ihnen zusammensetzen. Beim Anblick der Liste mag Ihnen ein Teil der Strategien unorthodox vorkommen. Aber wenn Sie alle Teile in die Tat umsetzen, ist das ein Weg aus der Falle der ständigen Besorgnis.
3. Wir geben Ihnen die konkreten Tipps und Übungen, die Sie für den Aufbruch benötigen - damit lenken Sie Ihre Familie fort von den ständigen Sorgen und hin zu mehr Gedeihen, Ausprobieren und Entdecken. Wie im Buch zu lesen, ist es wichtig, Sorgen zu verstehen, aber

Handeln ist der Schlüssel zum Besiegen der Angst.

Egal, ob Kind, Teenager oder Erwachsener, wer sich sorgt, neigt dazu, wiederholt das Gleiche zu denken und zu tun. Der Trick ist zu erkennen, wie Sorgen funktionieren und eine andere Antwort darauf zu haben.

Sehen Sie sich selbst als Coach. Die Kinder müssen aktiv werden, aber der Coach spielt eine wichtige Rolle für das Team, indem er an der Unsicherheit vorbeiführt. Vielleicht werden Sie jeden Tag besprechen, woran Sie arbeiten wollen, oder Sie wirken im Hintergrund, indem Sie Mut machen und an bestimmte Punkte erinnern.

In den ersten zehn Kapiteln stellen wir Ihnen sechs der sieben Teile des Puzzles für ängstliche, besorgte Kinder vor. In Kapitel 12 be-

kommen Sie den zwölften Teil, der Ihnen erklärt, wie Sie die anderen sechs planvoll zusammensetzen. Am Ende jedes Kapitels steht ein Absatz, der »Zeit zu handeln« heißt: Die Umsetzung des Konzepts, bei der wir Sie Schritt für Schritt und ohne Druck begleiten, damit Sie die Fähigkeit entwickeln können, ängstliche Kinder und Jugendliche großzuziehen. Wir werden Sie bitten, Ihre eigenen Überzeugungen und die Art und Weise zu betrachten, wie Sie mit unangenehmen Situationen umgehen – und ob Sie Ihrem Kind vielleicht ein falsches Verhalten vorleben. Am wichtigsten aber ist, dass wir Vorschläge machen, um Veränderungen in Ihrer Familie und Ihrem Kind anzustoßen, und konkrete Vorgaben liefern, wie Sie Ihrem Kind Mut und Unabhängigkeit vorleben können. Wir wünschen uns, dass Sie sich beim Lesen des Buches ermutigt und hoffnungsvoll fühlen. Für genauso wichtig erachten wir, dass Sie den Veränderungsprozess aktiv mitgestalten. Obwohl wir in jedem Kapitel Vorschläge unterbreiten, kommen einige unserer wichtigsten Empfehlungen am Kapitelende. Dazu gehört, sich ein wenig mehr in die anstehenden Probleme zu vertiefen und sogar einige Ihrer Denk- und Handlungsmuster zu hinterfragen.

Ein weiterer Teil des Abschnitts »Zeit zu handeln« heißt »Den Samen säen«. Hier erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihr Kind auf beiläufige Art und Weise an die wichtigen Konzepte und Fähigkeiten des jeweiligen Kapitels heranführen. Sein Kind in ein Gespräch verwickeln, auf Muster hinweisen oder das Erzählen einer relevanten Geschichte, all das sind hilfreiche Methoden, um das Interesse Ihres Kindes zu wecken. Stellen Sie sich dabei vor, Sie pflanzen Samen in die fruchtbare Vorstellungskraft Ihres Kindes. In Kapitel 11 schlagen wir Ihnen zudem Aktivitäten vor,

die Sie zusammen mit Ihrem Kind machen können. Dabei werden diese Samen dann aufgehen.

Zum Abschnitt »Zeit zu handeln« gehört außerdem vorzuleben, wie etwas geht. In Sachen Sozialverhalten lernen Kinder vorrangig, indem sie ihre Eltern oder andere für sich wichtige Erwachsene beobachten. Wir wollen uns Ihre große Bedeutung als Vorbild zunutzen machen, das ist das Ziel dieses Abschnitts in jedem Kapitel.

Einige Kapitel enthalten auch einen Abschnitt »Nur für Eltern«. Indem Sie mehr darüber lernen, wie Sorgen und Ängste Ihr Denken und Handeln beeinflussen, haben Sie auch die Möglichkeit, Ihre erzieherischen Fähigkeiten durch die beschriebenen Übungen zu stärken.

Wenn Sie unseren Vorschlägen am jeweiligen Kapitelende folgen, werden Sie sich beim Lesen von Kapitel 11 als Eltern gestärkt fühlen und klare Grundsätze haben, wie Sie ein mutiges und unabhängiges Kind fördern können. Dann wird sich Ihr Kind daran gewöhnen, die Herausforderungen in seiner Umwelt neu zu bewerten.

Jetzt kommt der schwierige Teil: Sie müssen Ihr Kind dazu bringen, bei all dem mitzumachen. Sie mögen alles richtig machen, aber solange sich Ihr Kind weigert zu handeln, stecken Sie als Familie fest.

Wir lassen Sie nicht im Stich, während Sie versuchen, Einfluss auf Ihr Kind zu nehmen. Wir haben ein E-Book speziell für ängstliche Kinder geschrieben, in dem sich Casey als starke und gesunde Vierzehnjährige an Ihre Kinder wendet. Es liegt als PDF-Datei vor und kann gratis heruntergeladen werden. Es heißt *Casey's Guide für Kinder und Jugendliche von 8 bis 15 Jahren* und erzählt, wie Casey und ihre Mom das Sorgenpuzzle deck-

ten und zusammensetzten, um Caseys Leben zu verändern. Casey hat genau den Mut, den es braucht, damit ein Kind seine Ängste besiegen kann, und sie wird Ihrem Kind zeigen, wie es ebenfalls zum Sieger wird. Achten Sie darauf, die ersten zehn Kapitel zu lesen und durcharbeiten, bevor Sie Ihrem Kind *Casey's Guide* geben. In Kapitel 11 fassen wir nämlich jedes Kapitel aus *Casey's Guide* zusammen und listen Fragen zur Diskussion auf, damit Ihr Kind die Prinzipien erfasst, für die Casey steht. Das Ganze wird ergänzt durch Aktivitäten – durchaus auch spielerische, die Sie und Ihr Kind zusammen ausprobieren können. Durch sie werden die Fertigkeiten eines jeden Puzzleteils verstärkt. Die Fragen und Aktivitäten in Kapitel 11 sind allerdings eher etwas für jüngere Kinder. Teenager sind ja schon etwas unabhängiger und werden *Casey's Guide* sicher lieber selber lesen (was ein gutes Zeichen ist!).

Obwohl wir dieses Buch in einem zwanglosen und entspannten Ton verfasst haben, sollte unsere Lockerheit Sie nicht täuschen. Wir stehen voll hinter diesen Prinzipien und sind fest überzeugt, dass sie Eltern als Anleitung dienen – für Kinder ab etwa acht Jahren bis hin zu Jugendlichen, die kurz vor dem Schulabschluss stehen. Wir haben dieses Vorgehen Hunderten von Familien vermittelt, bei deren Kindern eine schwere Angststörung diagnostiziert wurde, zu denen spezifische Phobien, Trennungsangst, Schulangst, generalisierte Angststörungen, soziale Ängste, Panikstörungen und Zwangsneurosen gehören.

Wir sind zuversichtlich, dass dieses Buch auch Ihrer Familie helfen kann, aber Sie müssen das nicht allein durchstehen. Im Anhang finden Sie Web-Adressen von Organisationen, die Ihnen dabei helfen können, Experten in Ihrer Nähe zu finden.

DER TAROT ALS EINWEIHWEG



MIT KABBALISTISCHER KLANGMEDITATION

20.01.2024 Beginn 15 Uhr
17.02.2024 Beginn 15 Uhr

Anmeldung: bota-klagenfurt@gmx.at - Eintritt frei

Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten
9020 Klagenfurt, Bahnhofstraße 9 / III
B.O.T.A.- Studiengruppe Klagenfurt – www.bota.org



[..]

KAPITEL 4

So neu ist das gar nicht

Der moderne Mensch steht auf Beseitigung von allem Möglichen – Wanzen, Schädlinge, Schimmel, Moder, Keime, Staub, Unkraut und all die unansehnlichen Flecken auf Teppichen, Kleidern und Zähnen.

Vielleicht haben Sie auch schon versucht, Sorgen zu beseitigen. Sie haben Ihr Bestes gegeben, um Unsicherheit und Unbehagen zu verbannen, damit Sie und Ihr Kind nicht in besorgniserregende Situationen kommen. Sie hatten gehofft, die Sorgen zu beseitigen,

indem Sie einfach erklärten: »Kein Grund, sich zu sorgen.« Aber wenn Ihre Taktik nur darin besteht, Sorgen und Angst kleinzureden und abzuweisen, dann werden Sie scheitern. Wenn Sie sich mit einem so mächtigen Gegner anlegen wollen, brauchen Sie raffiniertere Methoden.

GRÜNDE, WARUM KINDER SICH SORGEN MACHEN

Sorgen können nützlich sein (Kapitel 1):

- * Sie lassen uns langsamer machen, wenn es klug ist, sich Zeit zu nehmen
- * Sie lassen uns vor Ereignissen zurückweichen, wenn es klug ist, sie zu meiden
- * Sie lassen uns fliehen oder kämpfen, wenn die Gefahr echt ist

Die Gene (Kapitel 2)

Eltern als Vorbilder (Kapitel 3)

Durch die Umwelt verursachter Stress (Kapitel 3)

Kindliche Vorstellungskraft (Kapitel 3)

Beharren auf Vorhersagbarkeit und Perfektionismus (Kapitel 3)

Warum kann man die Besorgnis nicht einfach ausmerzen? Weil jeder sich Sorgen macht, und weil jeder sich auch Sorgen machen *sollte*. Sie sind ein Warnsignal dafür, dass wir vielleicht zu schnell machen, ohne die Dinge vorher zu durchdenken, oder dass wir eine wichtige Aufgabe noch nicht abgeschlossen ha-

ben, oder dass wir uns in eine Situation begeben, auf die wir noch nicht vorbereitet sind. Und Besorgnis hilft uns auch dabei, angesichts einer echten Gefahr in den Fluchtmodus umzuschalten.

Ängstliche Kinder sind besorgter als andere. Aus all den im vorhergehenden Kasten aufgelisteten Gründen ist es jedoch nicht nur unmöglich, ängstliche Besorgnis einfach ausmerzen, dieses Vorhaben würde auch in die Hose gehen.

Vielleicht erkennen Sie allmählich, dass es die Sorgen nur vertieft, wenn man versucht, einem ängstlichen Kind zu erklären, dass seine Ängste übertrieben sind, oder sich auf sein Bedürfnis nach Trost und Vermeidungsverhalten einlässt.

Ab diesem Kapitel wollen wir nichts mehr *be-seitigen*, sondern wir wollen damit *rechnen*. Das erste Puzzleteil heißt **MIT SORGEN RECHNEN**. Wir zeigen Ihnen, wie Sie und Ihr Kind anders auf Sorgen reagieren können. Dass sich Sorgen einstellen, ist normal. Und Sie lernen vorherzusagen, wann damit zu rechnen ist, dass Sorgen auftauchen.

Vor einigen Jahrhunderten galten Steine in den USA als das beste Material, Häuser und ihre Fundamente zu errichten. Solide, dauerhaft und witterungsbeständig. Viele dieser Häuser stehen heute noch. Doch die Erbauer akzeptierten, dass es unmöglich war, im feuchten Klima alles Wasser aus den Kellern fernzuhalten, so massiv diese Häuser auch sein mochten. Also hatten sie eine clevere Idee – genau genommen eine brillante. Wenn Sie einen dieser alten Steinkeller betreten, sehen Sie eine schmale Rinne, die an den Mauern entlang rund um den Boden läuft (der oft aus festgestampfter Erde besteht). Manchmal ist sie mit Stein ausgekleidet. Wenn Sie genauer hinsehen, ent-

decken Sie den Abfluss, der das Wasser aus dem Keller leitet. Diese Menschen sagten sich offensichtlich: »Wir leben an einem feuchten Ort. Wasser könnte eindringen. Damit müssen wir rechnen. Also bauen wir einen Ausgang, sodass es abfließen kann.«

Wir wollen, dass Sie und Ihr Kind es dem Farmer Jones gleichtun, der 1845 im Bundesstaat Virginia mit seinem feuchten Klima lebte. Wozu? Wir wissen, dass Sorgen das Überraschungselement lieben, sie überumpeln ihre Opfer gern. Wir wissen aber auch, dass Sorgen vorhersagbar sind. Wiederholen Sie: »Sorgen sind vorhersagbar!« Es ist zum Vorteil Ihrer ganzen Familie, sich nicht mehr von etwas überraschen zu lassen.

Jedes Szenario, das voller »Was wäre, wenn«-Fragen steckt - also ob ein Gewitter die Geburtstagsparty im Park ruiniert -, stellt für Familien eine vertraute Herausforderung dar: Wie gehen wir mit einer unvorhersagbaren oder unsicheren Situation um? Wir sind also bei der ersten Strategie: Rechnen Sie damit, dass sich besorgte Fragen einstellen, wenn Sie etwas Neues oder Unsicheres vor sich haben. Natürlich fragen Sie sich, ob das Gewitter kommt. Natürlich hoffen Sie, dass alles glattgeht, und sorgen sich deshalb, ob Sie die Party nicht eventuell doch absagen müssen.

Die Ankunft der Sorgen

Am letzten Tag der U.S. Open 2012 – einem der größten Events in der Golfwelt - hatte der sechszwanzigjährige Webb Simpson einen Rückstand von sechs Schlägen gegenüber dem führenden Jim Furyk. Dann trat er am sechsten Loch ans Tee. Mit der ihm eigenen Beharrlichkeit holte Simpson durch vier Birdies an den fünf folgenden Löchern auf. Es war erst sein zweiter Auftritt bei ei-



KORNKREISE + UFOs

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

Dienstag, 26. März 2024, 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

nem großen Turnier, und Simpson schaffte den Sieg. Bei der Pressekonferenz eine halbe Stunde später gestand Simpson: »Ich war noch nie so nervös wie heute. Ich musste mir ein paar Mal gegen die Beine schlagen, weil ich sie nicht mehr spüren konnte.« Das achtzehnte Loch entschied darüber, ob er die Gewinnsumme von 1,4 Millionen US-Dollar einstreichen würde: »Mir haben ein bisschen die Hände gezittert«, sagte er, »aber ich habe eingelocht.«

Viele ängstliche Kinder und ihre Eltern glauben, dass alle anderen Menschen neue und herausfordernde Situationen frei von Angst und Sorgen angehen. Wenn sie einen Schauspieler oder einen Topathleten wie Webb Simpson in Aktion sehen, nehmen sie an, dieser Jemand fühle sich wohl und mache jeden Schritt voller Zuversicht. Kinder, die am ersten Schultag ängstlich sind oder in Tränen ausbrechen, wenn sie ins Ferienlager auf-

WIE MAN SORGEN GRÖßER MACHT

Wir neigen zu Sorgen ...	Wir sorgen uns wirklich ...
... wenn wir etwas neu oder anders machen wollen.	... wenn wir es unbedingt richtig machen wollen.
... wenn wir uns bei etwas nicht sicher sind.	... wenn wir sicher sein wollen.
... wenn wir viele »Was wäre, wenn«-Fragen haben.	... wenn wir alle Fragen beantworten müssen.
... wenn wir Leistung bringen müssen.	... wenn wir uns nicht bereit fühlen oder fürchten, kritisiert zu werden oder zu ver

brechen, sind überzeugt, dass die anderen Kinder glücklich und ohne zu zögern Abschied nehmen.

In Wahrheit machen auch diejenigen sich Sorgen, die bei dem, was sie tun, sehr geschickt und erfolgreich sind. Schriftsteller, die viele Bücher veröffentlicht haben, setzen sich an ein neues Projekt und fragen sich, ob sie überhaupt noch etwas zu sagen haben. Menschen, die regelmäßig reisen, sind vielleicht immer noch besorgt und checken die Flugansage, wenn schlechtes Wetter angekündigt ist. Kinder, die ganz aufgeregt fürs Ferienlager gepackt haben, können trotzdem unsicher werden, wenn die Eltern sich verabschieden und nach Hause fahren.

Sobald wir verstehen, dass solche Gedanken und Gefühle normal für den Ablauf sind, können wir uns die Erlaubnis erteilen, nach vorn zu blicken. Wir müssen diese Gefühle nicht als Stoppschild verstehen.

Gesteigerte Sorgen gehen Hand in Hand mit unserem Beharren darauf, dass die unberechenbare Welt sich an unsere sturen Erwartungen hält. Überlegen Sie mal, wie es abläuft, wenn Sie etwas Neues ausprobieren: Sie machen Ihrem Chef eine neue Idee schmackhaft, Sie stehen zum ersten Mal auf einem Snowboard, oder Sie laden Gäste in ein neues Restaurant ein. Sie dürfen damit rechnen, dass Sie besorgt sein werden. Aber sobald Sie beschließen, dass diese neue Unternehmung genau nach Plan laufen muss, nehmen Druck und Anspannung zu und überwältigen Sie. Ihr Chef muss hin und weg von Ihrer Idee sein. Sie müssen ganz schnell Ihren Schwerpunkt auf dem Snowboard finden. Das Restaurant muss ruhig genug sein, Ihre Gäste müssen das Essen mögen, und die Konversation soll entspannt sein. Wenn man auf einem Resultat beharrt, obwohl es nicht garantiert werden kann, dann tauchen die Sorgen nicht nur auf, dann dominieren sie alles.

Sie haben zwei Möglichkeiten. Bei Möglichkeit eins sagen Sie sich, dass der Job wohl zu viel für Sie ist, wenn Sie bereits am ersten Tag Angst haben. Sie können auf Ihren Bauch hören, und wenn es sich nicht richtig anfühlt, können Sie daraus schließen, dass es nicht passt. Wenn Sie in der Nacht vor Ihrem ersten Tag nicht schlafen können, sehen Sie das als Anzeichen für Unerfreuliches.

Bei Möglichkeit zwei sagen Sie sich, dass es normal ist, wenn man zu Beginn im neuen Job Angst hat, denn man lernt neue Fertigkeiten, man will es gut machen, und man weiß noch nicht genau, wie man mit all diesen neuen Herausforderungen klarkommen soll. Sie rechnen damit, Angst zu haben, und sagen sich, dass man gleichzeitig aufgeregt und nervös sein kann. Beim Frühstück kriegen Sie nichts runter, also nehmen Sie sich etwas für später mit, wenn der Hunger kommt. Sie beschließen, an diesem ersten Tag nur einen Kaffee statt zwei zu trinken, denn Sie wollen nicht noch nervöser werden.

In vielen Familien wird das Auftauchen von normalen Sorgen als große Neuigkeit behandelt, auch wenn es in der Vergangenheit bereits mehrfach dazu kam. Wenn Kinder angesichts einer neuen Unternehmung Zeichen von Angst zeigen, dann steigern sich die Eltern häufig mit hinein, weil sie überrascht und frustriert sind, dass es (wieder) passiert.

Reagieren Sie nicht jedes Mal erschrocken, wenn wieder Sorgen auftauchen, und helfen Sie Ihrem Kind, es auch so zu halten. Ihre Aufgabe als Eltern ist es vorzuleben, wie verbreitet und erwartbar diese Gefühle sind. Ziel dieses Puzzleteils ist es, die ursprüngliche Reaktion zu ändern, die Ihr Kind gegenüber unangenehmen Gefühlen zeigt. Und auch

Ihre Reaktion soll sich ändern. Sorgen sind nämlich ansteckend.

[..]

KAPITEL 5

Die gleichen Sorgen, aber unterschiedliche Antworten

Im letzten Kapitel haben wir Ihnen und Ihrem Kind erläutert, warum mit dem Auftauchen von Ängsten zu rechnen ist. Sogar ohne dieses Buch befolgt Lucille, Mutter eines wirklich sehr ängstlichen Zehnjährigen, dieses Konzept - zumindest irgendwie. Lesen Sie, was sie bei ihrem ersten Besuch sagte:

Toby ist ängstlich, und wir wissen, dass er immer so sein wird. Schon meine Großmutter und ihre Schwester waren sehr ängstliche Menschen. Ich selbst hatte eine furchtbare Schulzeit und immer Probleme, mit Leuten zu reden. Ich frage mich manchmal, wie ich es geschafft habe, meinen Mann kennenzulernen! Deshalb war niemand überrascht, als Toby mir nicht mehr von der Seite weichen wollte. Er schläft jede Nacht auf einer Matratze in unserem Schlafzimmer. Damit fühlen wir uns alle besser. Angesichts meiner Vorgeschichte ist es vorprogrammiert, dass auch er davon geplagt ist. Das liegt bei uns in den Genen. So sind wir nun mal. Manchmal sage ich im Scherz zu meinem Mann, er soll schon mal den Keller ausbauen, denn da wird Toby später leben!

Es ist toll, dass Lucille mit der Angst rechnet und sie sogar als etwas Normales in ihrer von Angst geprägten Familie sieht. Im Versuch zu helfen macht Lucille jedoch den verbreiteten Fehler, Tobys Vermeidungsverhalten als unabänderlichen, festen Bestandteil seines Lebens zu sehen. Sie will nicht, dass er ängstlich ist – sie weiß ja, was für tägliche Kämpfe das nach sich zieht, aber sie signalisiert Toby (und vermutlich Lehrern, Freunden und anderen Familienmitgliedern), dass er nun mal grundsätzlich und für immer so sein wird.

Warum das ein Problem ist? Um die nächsten sechs Puzzleteile in Angriff zu nehmen, möchten wir, dass Sie und Ihr Kind vertraute Wege verlassen und Unbehagen erleben. Wenn man mit dem Auftauchen von Angst rechnet, dann aber ihre Dominanz akzeptiert, kommt man nicht weiter. Sie sagen zur Angst: »Ich wusste ja, dass du auftauchst, dagegen kann ich nichts machen. Ich räume ein, dass du das Sagen hast, und spiele nach deinen Regeln.« Wir wissen, wie anstrengend ständige Besorgnis ist, aber es braucht Mut und Energie, um diesen Kreislauf zu durchbrechen. Obwohl wir mit Angst als Teil des Lebens rechnen, akzeptieren wir nicht (und Sie sollten es auch nicht!), dass die Angst dauerhaft über Ihre Familie und Ihr Kind bestimmt.

Betonen Sie, dass die Angst nur ein Teil dessen ist, was Ihr Kind ausmacht. Es ist ganz wichtig, sich von dieser umfassenden Definition Ihres Kindes und Ihrer Familie als »ängstlich« zu entfernen, sobald wir das nächste Puzzleteil in Angriff nehmen: **MIT DER ANGST REDEN.**

Dieses Puzzleteil befasst sich mit dem verbreiteten Problem, darauf zu hören, was die Angst zu sagen hat, und es nicht zu hinterfragen. Die meisten ängstlichen Menschen

empfinden den Großteil ihrer sorgenvollen Gedanken als hilfreich – was sie ja manchmal auch sind. Aber es bedarf einer speziellen Taktik, um in der Lage zu sein, zwischen einer hilfreichen Information und dem nutzlosen Geplapper der Angst zu unterscheiden. Diese Taktik nennt sich Externalisierung.

Die Externalisierung im psychologischen Sinne verlagert die Angst aus uns heraus. So haben Sie die Möglichkeit, die Angst und ihre Botschaft aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Mithilfe von etwas mehr Distanz können Menschen, die zu Angst neigen, hören und sehen, wie die Angst agiert, ohne die Stichhaltigkeit ihrer Forderungen zu akzeptieren. Diese Herangehensweise ist oft für Erwachsene und Kinder gleichermaßen neu, eine Möglichkeit, die sie nie in Betracht gezogen haben. *Nicht auf meine Angst hören? Diese Gedanken ignorieren?* Genau! Die Angst fördert wieder und wieder das Ausweichen, doch Sie und Ihr Kind müssen diesem starrsinnigen Standpunkt keinen Glauben schenken.

Kennen Sie jemanden, der zu allem eine Meinung hat? Jemanden, der auch ungebeten Ratschläge erteilt - ob Kollege, Familienmitglied oder Nachbar –, jemanden, der Sie ständig verbessert? Wie gehen Sie mit dieser Person um? Nehmen Sie sich jeden Rat zu Herzen, folgen jedem Vorschlag, kaufen jedes empfohlene Produkt, gehen zu jedem Spezialisten, essen in jedem Restaurant, sehen jeden Film? Sie verstehen, worauf wir hinauswollen. Irgendwann kommt der Moment, in dem Sie nur noch nicken und höflich lächeln, im Geiste aber eine Einkaufsliste schreiben, oder Sie danken dem Erfinder der Anrufer-ID und nehmen nicht mehr ab, wenn er oder sie anruft.

ÄNGSTE UND SORGEN EXTERNALISIEREN

Personifizieren Sie die Angst, sie ist ein Objekt außerhalb von Ihnen. Unterstellen Sie ihr Absichten und ein Motiv. Tun Sie so, als hätten Sie eine Beziehung zu Ihren Ängsten. Lernen Sie, auf Ihre Sorgen zu hören und mit ihnen zu reden.

Wie bei dem nervigen Besserwisser müssen Sie auch aufhören, sich durch Ihre Ängstlichkeit von Wichtigerem abhalten zu lassen. So kreativ ist die Angst nämlich gar nicht, wenn man mal aus der Distanz schaut, wie sie tickt. Obwohl sie Ihrer Familie eine Reihe von Problemen bereiten mag, ist ihre Botschaft doch immer so ziemlich die gleiche. Dieselben angsterregenden Gedanken kommen wieder und wieder. Sie und Ihr Kind müssen sich der Stimme der Angst nicht mehr auf Gedeih und Verderb ausliefern! Statt sich von den Katastrophenszenarien überwältigen zu lassen, die seine Besorgnis erschafft, kann Ihr Kind lernen, sich davon zu lösen und die Kontrolle wiederzuerlangen. Am Ende dieses Kapitels schlagen wir Ihnen Wege vor, wie es seine Vorstellungskraft nutzen kann, um seine angstvolle Besorgnis zu personifizieren, sie zu externalisieren und sie sogar mit einem Namen zu versehen.

Sie können diesen Prozess unterstützen, indem Sie Ihre eigene Neigung, sich Sorgen zu machen, beschreiben und mit Ihrem Kind darüber sprechen. Und auch Sie können Ihre ängstliche Besorgnis mit einem kindgerechten Namen versehen. Vergessen Sie dabei aber nicht, dass das Vorleben all dieser Maßnahmen nicht bedeutet, Sorgen mit Ih-

rem Kind zu teilen, die Erwachsenen vorbehalten sind.

Lesen Sie weiter in:

Mein ängstliches Kind

In 7 Schritten den Sorgenkreislauf durchbrechen und mutige, unabhängige Kinder erziehen

Reid Wilson u. Lynn Lyons

ISBN 978-3-86374-697-1
www.mankau-verlag.de



Themenkreis

- Informationen
- Inspirationen
- Innovationen

WWF-Bilanz: Das sind die Gewinner und Verlierer des Tierreichs 2023

Ein Viertel der Tier- und Pflanzenarten bedroht

Schlechte Luft beeinträchtigt die Kreativität

Schlechte Luft in Büros beeinträchtigt nicht nur die Gesundheit der dort Arbeitenden, sie reduziert auch deren Kreativität.

Weitere interessante Themen:

www.themenkreis.at

Unsere lichtvolle Zukunft

Große Veränderungen
für Menschen, Tiere,
Natur und Erde

Devaia Verlag

Brigitte-Devaia Jost
Johannes Holey

Bianka Denise Albrecht, Britta Alanée Stüven,
Charlotte Deppisch, Elizabeta Merkec, Günther Wiechmann,
Heike Antons & Andreas Hösl, Ingrid Maria Hülsmann,
Johanna Zimmermann, Medium Johannes, Margarete Frank,
Peter Götz, Tara Eleonore Albers, Ursula Maria Warga

Dieses Gemeinschaftsbuch

ist ein ermutigendes Manifest einer besseren, lichtvollen Zukunft!

16 Autorinnen und Autoren stellen in diesem Buch ein herausforderndes Thema in den Mittelpunkt, welches viele Menschen sehr aufwühlt - unsere Zukunft.

Sie alle sind sich sicher, dass der Plan für eine lichtvolle Zukunft in der ‚geistigen Welt‘ bereits vorhanden ist und nun darauf wartet, Schritt für Schritt in unserer Erdenwelt manifestiert zu werden.

Wir alle wünschen uns eine bessere Zukunft, in der wir miteinander in Freiheit, in Harmonie und in Liebe leben können und in der sich unsere Kinder und Kindeskinde wie auch die Tiere geborgen fühlen können, unsere Natur gesund und unsere Erde eine Oase ist. Eine solche Zukunft beginnt mit den entsprechenden Schritten, die wir jetzt in der Gegenwart gehen können.

Was gilt es, zu erkennen und zu verändern? Und warum sind die beiden Grundvoraussetzungen für die lichtvolle Zukunft spirituelles Erwachen und mitfühlende Liebe?

Dieses Buch ist mit geistig-spirituellen Wissen gefüllt, mit erhebenden Botschaften, Bildern und Weisheiten, mit praktischen Anregungen, visionären Einblicken und mit der spürbaren Begeisterung der daran beteiligten Autorinnen und Autoren. Vereint im Ziel, durch dieses Gemeinschaftswerk an einer lichtvollen Zukunft mitzuwirken, bringen alle ihre unterschiedlichen Talente, persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen mit ein. Eine erstaunliche Vielfalt ist entstanden.

www.devaia-verlag.com

Bestellungen: johannes-holej@gmx.de

ISBN 978-3-939105-88-6

400 Seiten, €_A 24,70 / €_D 24,- (in D versandkostenfrei)

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;

Do.25.1. **Maya** - Gregor. Neujahr, Magier-Jahr Halbzeit, globale Reflexionen. Info & Anmeldung: 0699-12620196

Fr.26.1. Vollmond-TransmissionsMeditation

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

Do.22.2. **Geldmagie** - Erde 2.0, Zeitlinien-Sprung in die Fülle, persönliche Fragen. Info & Anmeldung: 0699-12620196

Fr.23.2. Vollmond-TransmissionsMeditation

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

Di.26.3. Kornkreise & 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;

Do.28.3. **Maya** - Jahres-REstauftgaben, 1. Neujahr-Vorschau, Kombi-Zeit Tipps.. Info & Anmeldung: 0699-12620196

Kärnten

So.14.1. Friedens-Meditation - im AMORC-Kul-

- turforum. Zeit: 17. Eintritt frei. Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III. 9020 Klagenfurt. Anmeldung: 0664-1311560 *
amorc@klagenfurt.at

Sa.20.1. Der Tarot - als Einweihungsweg und

- kabbalistische Klangmeditation. Zeit: 15h. Eintritt: frei. Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III. 9020 Klagenfurt. Anmeldung: 0664-1311560 - bota-klagenfurt@gmx.at

Sa.17.2. Der Tarot - als Einweihungsweg und

- kabbalistische Klangmeditation. Zeit: 15h. Eintritt: frei. Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III. 9020 Klagenfurt. Anmeldung: 0664-1311560 - bota-klagenfurt@gmx.at

Di.20.2. Friedens-Meditation - im AMORC-Kul-

- turforum. Zeit: 17. Eintritt frei. Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III. 9020 Klagenfurt. Anmeldung: 0664-1311560 *
amorc@klagenfurt.at

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 Abonnenten 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:

€ 24,- für 1 Jahr (6 Ausgaben) innerhalb Österreichs sein.

Für Bestellungen aus dem benachbarten **Ausland € 30,-**

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: office@bewusst-sein.net

abo.bewusst-sein.net



Maya- Zeit.be.gleiter

Januar



Vom 7.-19.1., wirbelt die Zeitqualität **CAUAC**, der **Blaue Sturm**. durch unser Leben. Er ist der Retter aus Stillstand, Stagnation und Blockaden. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, ist die **stärkste Erneuerungskraft aller Archetypen** immer in der Lage gründlich aufzuräumen. Wer wenn nicht er holt die Leichen aus dem Keller, bringt destruktive Konzepte gänzlich zum Scheitern bzw. transformiert Dunkles in Licht! Jeden Tag, jeden Augenblick kann das Kippen der 3D-Schieflage eintreten und reines göttliches Bewusstsein übernimmt wieder diesen Planeten. Gut, sollte man sich schon entschieden haben, noch eine Runde zu drehen oder mitzugehen. Cauac forciert Entscheidungen, ein Hinauszögern oder Ablenken ist keine Option. Perfekte Tage um end-gültige Handlungen zu setzen, im Eiltempo Umstrukturierungen vorzunehmen, Großputz zu erledigen oder Übersiedlungen über die Bühne zu bringen. Hauptsache es wird **geklotzt und nicht gekleckert**. Feinarbeiten bitte auf später verschieben. Wisset: **Änderungen in allerletzter Minute** ergeben genau das Richtige!



Reden wir über die „**Krönung der Schöpfung**“. Vom 20.1.-1.2., schwingt **EB**, der **Gelbe Mensch**, als Zeitwelle. Hier ist nun nicht nur unsere Intelligenz gefragt. Sondern viel mehr unser Bewusstsein, dass wir als kosmische Rasse, **mit unserem freien Willen MitschöpferInnen unserer Welt** sind. Puh, das ist im

aktuellen Zustand nicht gerade schmeichelhaft für unser Wirken! Der Clou ist, dass wir zwar über diese Co-Kreativität verfügen, aber wenig bis gar keinen Gebrauch davon machen, weil wir es vergessen haben oder nicht an unsere Größe glauben. Deshalb ist für diese 13 Tage mal **bewusstes Sein & Handeln** angesagt, ohne Ausnahme, die ganze Wachzeit! Z.B. mit Fragen wie: warum mache ich Dieses oder Jenes so und nicht anders? Macht das eigentlich Sinn? Bewertet nicht, verurteilt nicht, erkennt einfach nur und ändert es wenn nötig. Es geht um die große Erkenntnis, dass unser Leben so ist, weil wir es genau so denken, fühlen, tun. Weil wir diese oder jene Meinung von ... haben. So prägen wir die Welt! Ändert Eure Einstellung und die Realität wird folgen.

Februar



Die Zeitwelle **CHICCHAN**, die **Rote Schlange**, bringt uns vom 2.-14.2. auf Trab. Jetzt herrscht das Gesetz des Schnelleren, Aktiveren und oft auch des Stärkeren. Das kann sehr hilfreich bis zu überfordernd sein. Mit der richtigen Einstellung können diese Tage jedoch für **körperlich anstrengende Tätigkeiten, für Beschleunigung von ermüdenden Abläufen und Wachrütteln zu Eigenverantwortung**, perfekt genutzt werden. In jedem Fall geht es um alle irdischen und materiellen Belange. Chicchan verleiht uns ihre Überlebens-Weisheit, um ganz besonders **den Boden der Tatsachen wichtig zu nehmen**. Denn was helfen schon hohe Frequenzen, wenn wir sie nicht praktisch anwenden? Nur die harmonische Kombi führt zu Entwicklung! Das spüren wir in letzter Zeit speziell im physischen Körper. Nun befreit die Schlange unsere Lebensenergie, erinnert

uns daran dass wir sexuelle Wesen sind und führt uns unsere Stärke vor Augen. Deshalb bitte Vorsicht vor Wutausbrüchen, Grobheit, Rücksichtslosigkeit oder (getarnter) Gewalt. Natürlich sollen wir die bewussten LenkerInnen dieser **Mega-Power** sein!



Vom 15.-27.2. bringt **ETZNAB**, der **Weißer Spiegel**, Klarheit in unser Leben. Das wünschen wir uns in dieser dichten und chaotischen Zeit doch alle. Aber ... sie soll schon perfekt, schön und angenehm sein. Damit sitzen wir bereits tief in einer unserer beliebtesten Illusion, aus der uns Etznab eben befreien möchte! Hier geht es also um **Wahrheit, die Klarheit bringt**. Das ist wichtig zu verstehen. Unordnung, egal in welchem Lebensbereich, ist ja immer nur die Spitze des Eisbergs, wieso sie überhaupt entstanden ist. Die essentiell bereinigenden Fragen führen direkt in unerlöste Themen, die bisher nicht gesehen werden wollten/konnten/durften. Whatever, super ist, dass diese Zeitwelle den Weg öffnet, **Erkenntnisse** unterstützt, die Spur zu einer neuen, der wahrhaftigen Identität, legt. Das ist mächtig und zieht neue authentische Strukturen nach sich. Im Außen zu erkennen durch den Drang zum **Aufräumen, Entrümpeln, Putzen**, etc., was derzeit gerade schwingt. Aber bitte auf das Innere nicht vergessen! Desorientierung und Verwirrung sind dabei sogar bestärkende Zeichen.



Die Schwingungsfrequenz **DCHUEN**, der **Blaue Affe**, befreit vom 28.2.-12.3. unsere **kindliche Kreativität**. Lösungen außerhalb des „Kastl-Denkens“ zu finden bedarf einer Lebendigkeit, Offenheit für Neues und bewusster Schöpfer-

kraft. All das ist in dieser Zeitwelle in uns wach. Denken, Fühlen und Tun sind nun stark miteinander verknüpft. Etwa wie bei einem Kleinkind, das mit unbändiger Neugierde alles entdecken und ausprobieren muss. So sind wir geistig im Jetzt und Misserfolge haben keine nachhaltige Wirkung. Die nötige Affen-Geborgenheit kann aus Familienbanden, Freundschaften, Partnerschaften, Gemeinschaften aller Art bezogen werden, Hauptsache nicht allein! Denn für Chuen ist **soziales Netzwerken lebenswichtig**. Besonders **Humor und Lachen** sollen derzeit eingebaut werden. Natürlich am besten über sich selbst und seine menschlichen Unzulänglichkeiten. Diese Tage sind also eine echte Chance für Befreiung aus Opferhaltung, Neuanfang und richtige Abenteuer. Ein amüsanter Weg aus der denaturierten Matrix, rein in die herzoffene Anbindung an das Göttliche. Gute Unterhaltung!

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



KAMIRAs Buchkalender **Maya-Timer 2024** ist ab noch erhältlich.
Infos und Bestellung: www.pelagos.at/maya-timer

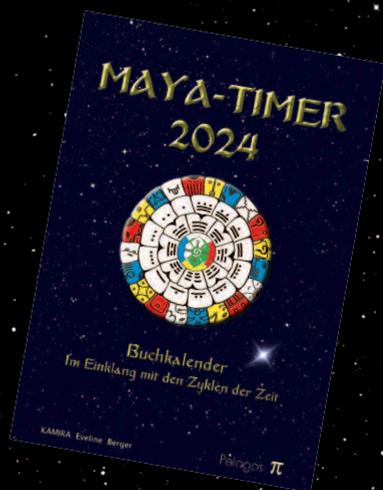
Buchkalender
Im Einklang mit den Zyklen der Zeit

MAYA-TIMER 2024

- Übersichtliches Kalendarium 2024
- 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 2025



www.pelagos.at



Pelagos π