

Seit 42 Jahren

Nr. 374 · Mai/Juni 2024

# Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



## In dieser Ausgabe:

### • Im Sturm lernt das Herz fliegen

Abschied, Tod und Sterben  
Interview mit B. Jessberger

### • Maya Zeitbegleiter

Mai & Juni

### • Neue Bücher

### Buchauszug:

Brené Brown

### Die Gaben der Unvollkommenheit

Leben aus vollem Herzen - Lass los, was du glaubst, sein zu müssen und umarme, was du bist

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

# Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 6 **Bücher**  
Neu erschienen
- 10 **Im Sturm lernt das Herz fliegen**  
Abschied, Tod und Sterben  
Interview mit Basilissa Jessberger
- 14 **Buchauszug**  
Brené Brown  
**Die Gaben der Unvollkommenheit**  
Leben aus vollem Herzen - Lass los, was du glaubst, sein zu müssen und umarme, was du bist
- 22 **Veranstaltungskalender**
- 25 **Abo von Bewusst Sein**
- 26 **Maya-Zeitbegleiter**  
Mai & Juni

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

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

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

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

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

Erscheinungsweise: 6x im Jahr.

Chefredaktion: Margarete Frank, Layout: Rudolf Riemer,

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

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

Der Name Bewusst Sein ist urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 1.7.2024,  
Anzeigenschluss 24. Juni 2024 - 10h

# Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Auch wenn wir hoffen, Sie erleben gerade gute und konstruktive Zeiten in Ihrem Leben, so wissen wir doch, dass es bei vielen nicht so ist und sie mit den Herausforderungen auf allen Ebenen zu kämpfen haben. Ganz in diesem Sinne haben wir wieder eine kleine Auswahl an Büchern und redaktionellen Beiträgen zusammengestellt, die Ihnen Ratgeber und Impuls sein sollen.

Beispielsweise will die Audio-CD „Hilfe in miesen Zeiten“, anhand geführter Meditationen dabei helfen, persönliche Krisen zu meistern. Es erfordert Arbeit auf allen Ebenen, aber während die Maßnahmen auf äußerer Ebene je nach Art der Problemstellung doch für alle ähnlich sind, so ist die innere Arbeit sehr persönlich und individuell. Meditationen und Visualisationen können sehr hilfreich dabei sein, hinter den offensichtlichen Problemen lange festgefahrene Blockaden zu erkennen und aufzulösen. Das Buch „Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott“ wendet sich an die göttliche Quelle der Kraft in uns, um mit den Botschaften Jesu Christi und Maria Magdalenas uns mit der innewohnenden unzerstörbaren göttlichen Kraftquelle zu verbinden. Ein sehr wichtiges Buch in Zeiten, in denen die äußeren (destruktiven) Mächte uns schier zu überrollen scheinen.

Zwei weitere unserer Buchvorstellungen beschäftigen sich hingegen mit den Herausforderungen der physischen Ebene. Eines

davon „Medical Cooking: Anti-entzündliche Ernährung“ mit Lebensmitteln, die den „stillen“ Entzündungen als Mitverursacher vieler Erkrankungen entgegenwirken, prophylaktisch ebenso wie akut. Und schließlich das neue Buch von Benita Cantieni, „Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling“ das höchst effiziente Übungen zur Erhaltung und Wiederherstellung unserer körperlichen Beweglichkeit, auch in höherem Alter, vorstellt.

Unser Buchauszug aus dem Buch „Die Gaben der Unvollkommenheit“ von Brené Brown ist ein Plädoyer, die eigene Individualität und vermeintliche Unvollkommenheit – die hauptsächlich subjektiv von uns selbst erfahren wird – zu umarmen und damit endlich in die eigene wahre Kraft zu kommen. Wir freuen uns, diesmal auch ein Interview der Autorin Basilissa Jessberger abdrucken zu dürfen, die mit ihrem neu erschienenen Buch „Im Sturm lernt das Herz fliegen - Abschied, Tod und Sterben“ eines der schwierigsten Themen unseres Daseins anspricht.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration mit den Beiträgen und Angeboten in dieser Ausgabe!

Herzlichst

Ihr *Bewusst Sein*

 **Bewusst Sein**

# heilbar

## „Es gibt kein Unheilbar!“

Bruno Gröning

Ein Weg zur **Gesundheit** von Körper und Seele

**Geheilte** berichten, wie sie gesund geworden sind. Referenten vermitteln Bruno Grönings **Wissen**, sodass dessen Aussage „Es gibt kein Unheilbar!“ für jeden **erlebbar** werden kann.

www.bruno-groening.org

Informationsvorträge

**Donnerstag, 23. Mai 2024, 19:00 Uhr**

**1200 WIEN**

Adalbert-Stifter-Strasse 73, Jugendgästehaus, Raum Laubengang 1

**Sonntag, 26. Mai 2024, 15:00 Uhr**

**1050 WIEN**

Schönbrunnerstrasse 125

**Kontakt:** +43 676 6939488

Eintritt frei, Spenden sind willkommen

*Zu diesen und vielen anderen Krankheiten liegen medizinisch dokumentierte Erfolgsberichte vor:*





*Süddeutsche Sonntagspost 1949: „Mir bleibt der Verstand stehen!“ Bruno Gröning heilt Lahme, Blinde, Stumme ...*

Die außergewöhnlichen Heilungen, die durch **Bruno Gröning** (1906-1959) eingetreten sind, haben eine neue Epoche der geistigen Heilweise eröffnet.

Bruno Gröning hinterließ das Wissen über die Aufnahme einer natürlichen **Heilkraft**, die jedem Menschen zu dauerhafter Gesundheit verhelfen kann. Heute wie damals geschehen weltweit Heilungen von seit Jahrzehnten bestehenden chronischen Krankheiten, aber auch von Drogenabhängigkeit und anderen Suchterkrankungen.

Dies belegt eine Vielzahl von Erfolgsberichten, die von Ärzten der **Medizinisch-Wissenschaftlichen Fachgruppe** sorgfältig geprüft und mittels medizinischer Befunde unabhängiger Ärzte dokumentiert werden.

Um Bruno Grönings Wissen den Menschen weltweit zugänglich zu machen, geben Ärzte, Psychologen und Heilpraktiker der Medizinisch-Wissenschaftlichen Fachgruppe ihre Erfahrungen durch regelmäßige **Vorträge** im In- und Ausland kostenlos weiter.



[www.bruno-groening.org](http://www.bruno-groening.org)

[www.instagram.com/brunogroeningfreundeskreis](https://www.instagram.com/brunogroeningfreundeskreis)

[www.facebook.com/BrunoGroeningFreundeskreis](https://www.facebook.com/BrunoGroeningFreundeskreis)

Veranstalter: Bruno Gröning – Kreis für natürliche Lebenshilfe Österreich, ZVR 777362833

#### **Kontakt:**

Bruno Gröning-Freundeskreis  
Haidauer Straße 6  
DE-93107 Thalmassing  
Tel. +49 / 9453 / 99 86 26  
E-Mail: [info@bruno-groening.org](mailto:info@bruno-groening.org)

#### **Empfehlung:**

Schauen Sie sich den Dokumentarfilm  
"Das Phänomen Bruno Gröning"  
auf YouTube an: [t1p.de/doku1](https://www.youtube.com/watch?v=t1p.de/doku1)  
eingeben oder Code scannen



Benita Cantieni

## Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling

Verlag Südwest

ISBN 978-3-517-10230-6 - 192 Seiten

€<sub>A</sub> 25,70 / €<sub>D</sub> 25,- / E-Book € 21,99

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

Benita Cantieni, die „Tigerfeeling“-Autorin, zeigt in ihrem neuen Buch, wie man auch im fortgeschrittenen Alter etwas Gutes für die Haltung, Beweglichkeit und Schmerzfreiheit tun kann. Ihr weiterentwickeltes Programm „CANTIENICA® Körper in Evolution“ ist sozusagen die Grundversorgung für einen leistungsfähigen Körper, ein Wartungsprogramm, mit dem sich Schwachstellen gezielt verbessern lassen. Man kann in jedem Alter mit dem Training beginnen, denn der Körper ist in der gesamten Lebenszeit lernfähig. Knochen und Knorpel sind lebenslang formbar und regenerierbar, Bänder, Sehnen, Muskeln, Faszien verändern sich bereitwillig, wenn man sie gezielt fordert. Benita Cantieni richtet sich mit ihrem Programm besonders an Menschen, die den altersbedingten typischen Problemen des Bewegungsapparats entgegenwirken wollen und ihren Körper geschmeidig und widerstandsfähig halten möchten. Sämtliche ihrer vielfach erprobten Übungen führt sie im Buch mittels Abbildung selbst vor, so dass die Übungen auch sicher gelingen. Die Autorin entwickelte mit der CANTIENICA®-Methode die erste therapeutische Fitnessmethode der Welt und bildet in Zürich u.a. Physiotherapeuten, Hebammen und Fitnessinstruktoren darin aus.



Medium Johannes

## Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott

Amadeus-Verlag

ISBN 978-3-98562-018-0 - 320 Seiten

€<sub>A</sub> 25,70 / €<sub>D</sub> 25,-

[amadeus-verlag.de](http://amadeus-verlag.de)

Wir haben keine Angst mehr vor irgendwelchen Mächten! Wir haben erkannt, wer oder was wir sind! Mit diesem Buch möchten die Herausgeber den Goldenen Kompass, den sie mit dem *Handbuch für Götter* der interessierten Leserschaft an die Hand gaben, einen weiteren praktisch-effektiven Ratgeber mit vielen Erfahrungsberichten und praktischen Beispielen folgen lassen. Der goldene Weg offenbart sich uns und möchte gelebt werden. In diesem Buch sind die Lehren Jesu Christi und die Botschaften von Maria Magdalena das kraftvolle Fundament, das die aufmerksame Leserschaft zur Anerkennung und Anwendung der Christuskraft führen möchte – eine Reise, die durch 36 bewegende Kapitel führen wird. Die Weiblichkeit ist eine zentrale Kraft, die jetzt in der Menschheit aufsteigt, um ihren ursprünglichen Platz einzunehmen. Der Geist des *Medium Johannes* wird zum Botschafter und Schreiberling der „einen Quelle, dem ewig Treuen und Liebenden“. Wer die klaren Botschaften in diesem Buch als das Wasser des Lebens aufnehmen kann, dessen Leben wird bereichert. Wir brauchen dieser uns innewohnenden Kraft nur die Hand zu reichen. Jesus Christus lebte uns dies vollumfänglich vor und legte uns mit seinen Worten und Taten einen goldenen Schatz in unsere Herzen.



[www.bewusstseins-erweiterungen.de](http://www.bewusstseins-erweiterungen.de)

# Gesund mit PranaVita!

Sie wollen aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun?

Sie wünschen sich mehr Energie, mehr Elan, mehr Motivation und mehr Leichtigkeit?

Sie wollen machtvoll und liebevoll aus dem Herzen leben?

Sie wünschen sich, dass wieder mehr Freude in ihr Leben zurückkehrt?

**... dann ist PranaVita für sie die ideale Lösung!**

PranaVita vereint altes Menschheitswissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und gibt Ihnen praktisches Wissen in die Hand, das Sie jederzeit für sich selbst und andere anwenden können – auch über die Ferne!

**Diese schöne energetische Methode ist berührungslos, leicht zu erlernen und sehr wirkungsvoll!**

Bereits nach einer Grundausbildung können Sie schon sehr effizient damit arbeiten.

**Mit PranaVita machen Sie sich und Ihren Lieben ein Geschenk fürs Leben!**

## Die nächsten PranaVita Grundausbildungen:

**WIFI Kufstein:** Abendkurs in 4 Teilen: 6. +7. Mai und 13. + 14. Mai

**Drobollach am Faakersee:** 31. Mai + 1. Juni

**Horn/NÖ:** 7. / 8. Juni

**Hof bei Salzburg:** 8. / 9. Juni

**WIFI Zell am See:** 21. / 22. Juni

PranaVita sieht den Menschen in seiner Gesamtheit von Körper, Energie und Geist. Berührungslos wird die Energieebene des Körpers zu behandeln, die sowohl den Körper als auch den Geist positiv beeinflusst. Es werden dabei keine Hilfsmittel oder Instrumente verwendet – nur die liebevolle Energie, die aus unserem Herzen durch unsere Hände strömt. Denn alle Kraft ist in uns selbst!

Durch Anwendung einfacher Techniken werden Blockaden gelöst, stagnierende Energien aufgebrochen und der Körper mit Lebensenergie (Prana) und Klang wieder in Balance und Harmonie gebracht. Die Selbstheilungsprozesse werden bis zu zwei Drittel der Normalzeit beschleunigt. Die Genesung von akuten/chronischen Erkrankungen wird positiv unterstützt und die Lebensqualität des Menschen steigert sich nachhaltig.

**30 Jahre Intern. Prana-Schule Austria, Burgi Sedlak -**  
IHR zertifiziertes Bildungsinstitut!

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

Peter Niemann u. Bettina Snowdon

## Medical Cooking: Anti-entzündliche Ernährung

Für ein starkes Immunsystem: Aktiver Schutz vor Diabetes, Herz- und Autoimmunerkrankungen sowie Demenz.

TRIAS Verlag

ISBN 978-3-432-11849-9 - 168 Seiten

€<sub>A</sub> 23,70 / €<sub>D</sub> 22,99 / E-Book € 22,99

[www.thieme.com](http://www.thieme.com)

Für viele schwere Erkrankungen wie Herz- und Autoimmunerkrankungen, Rheuma und Arthrose, Diabetes, Lungenkrankheiten, Demenz, Depression, aber auch vorzeitiges Altern sind sogenannte stille Entzündungen verantwortlich, die wie ein Schmelbrand ihre zerstörerische Kraft in unserem Körper entfalten. Die richtige Ernährung, vorbeugend wie therapeutisch, ist die wirksamste Maßnahme für ein gesundes, langes Leben. Dr. P. Niemann, Arzt für Innere Medizin, und die Ernährungswissenschaftlerin B. Snowdon zeigen in diesem Buch, welche antioxidativen Lebensmittel und Ernährungsformen sich wissenschaftlich gesehen sowie in der Praxis als besonders wirkungsvoll erwiesen haben. Die Anti-Entzündungs-Strategie erklärt, wie wir Entzündungen gezielt entgegenwirken und welche erstaunlichen Wirkungen die antioxidative Ernährung hat. Dazu ist es natürlich wichtig zu wissen, welche Lebensmittel Entzündungen am besten löschen können. Besonders heimische Beeren und Gemüsesorten, Gewürze wie Kurkuma und Ingwer, Kräuter, Öle, Nüsse und Fisch verdienen in diesem Zusammenhang besondere Beachtung. Neben dem informativen Teil enthält das Buch u.a. über 100 Rezepten für köstliche, leicht zubereitete Gerichte.



Susanne Hühn u. Abbas Schirmohammadi

## Hilfe in miesen Zeiten

Heilsame Meditationen: In fünf Schritten persönliche Krisen meistern

Mankau Verlag

ISBN 978-3-86374-722-0

Audio CD ca. 66min

€<sub>A</sub> 14,95 / €<sub>D</sub> 14,95

[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Ob wir unter Ängsten, Beziehungsproblemen, Existenzsorgen, einer Erkrankung oder anderen schwierigen Umständen leiden: Krisen reißen ein Loch in das bislang funktionierende Leben und nötigen uns auf allen Ebenen Hochleistungen ab. Auf innerer Ebene bedeutet es das Geschehene zu akzeptieren, Lösungen bzw. Visionen für die Zukunft zu entwickeln und mit der Kraft des positiven Denkens die persönliche Krise zu meistern. Die Meditationen sowie geführten Entspannungsübungen auf dieser CD leiten dazu an, zur Ruhe zu kommen und die akute Problematik zu verarbeiten. Es geht auch darum, den gestressten inneren Anteil zu erkennen und aufzulösen, verborgene Kraftressourcen zu aktivieren und die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Diese Arbeit öffnet den Blick dafür, was die Krise uns lehren kann und wie man sie zu einer Chance für eine bessere Zukunft macht. Neben der Heilung des inneren Kindes helfen neue Impulse bei der Entscheidungsfindung und auf dem Weg in ein selbstbewussteres, selbstbestimmteres und glücklicheres Leben. Susanne Hühn ist Physiotherapeutin, Seminarleiterin und Autorin, Abbas Schirmohammadi ist Heilpraktiker, Coach, Mentaltrainer sowie Chefredakteur mehrerer Gesundheitsmagazine.



# Das PranaVita-Buch !!

In kurzen, leicht verständlichen Kapiteln beschreiben die Autoren die wichtigsten Grundlagen des PranaVita-Wissens, Reiseberichte und Begegnungen mit bemerkenswerten Menschen.

Die vorgestellten Übungen ermöglichen dem Leser Einsichten in das eigene Energiesystem. Mit vielen Fotos versehen, ist dieses Buch auch sehr interessant für alle Menschen, die keinen PranaVita-Hintergrund haben und bietet beim Lesen einige Stunden der Lebensfreude und Leichtigkeit!

ISBN: 978-3-96442-037-4

EchnAton-Verlag

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



## Themenkreis

- Informationen
- Inspirationen
- Innovationen

### Toleranzgespräche: Was kostet die Wahrheit?

Gut und Recht – Und die unangenehmen Folgen öffentlicher Ankündigungen

### Neuer Kunststoff wird biologisch abbaubar

Eingelagerte Bakterien fallen laut University of California San Diego im Komposter darüber her

Weitere interessante Themen:

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



Benjamin Creme spricht über den Weltlehrer, die Meister der Weisheit und die Rolle der UFOs

(in Japan aufgezeichneter Vortrag – englisch mit dt. Untertiteln)

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

## Mächtige Helfer für die Menschheit stehen bereit !

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

### Einführung & Videovortrag

Dienstag, 28. Mai 2024, 19:00 Uhr  
1070 Wien, Seidengasse 28, im Hof  
2.Stiege rechts, 1.Stock, Veranstaltungsraum

[info-ueber-maitreya@gmx.at](mailto:info-ueber-maitreya@gmx.at)

0699 1999 0888

EINTRITT FREI

## Interview

Basilissa Jessberger

### Im Sturm lernt das Herz fliegen

**Abschied, Tod und Sterben.**

**Ein Handbuch für die letzte große Reise**

*„Wir können nicht wählen, ob wir dem Tod begegnen wollen. Doch wir können wählen, wie wir ihm begegnen wollen“, sagt die ‚Seelenhebamme‘ Basilissa Jessberger. Ihr außergewöhnliches Erfahrungsspektrum umfasst viele Jahre, die sie als Hebamme tätig war, bevor sie begann, Menschen am Ende ihres Lebens zu begleiten – im Sterben. So ist sie eine der seltenen Beschützerinnen und Helferinnen an den beiden großen Toren des Lebens: beim ersten und beim letzten Atemzug. Sie bringt uns den Tod als einen natürlichen, wenn auch oft stürmischen Teil des Lebens nahe und hilft, uns mit unserer Endlichkeit zu versöhnen. Denn wenn die Angst vor dem Tod nicht mehr bestimmt, wie wir leben, können wir unser Herz immer weiter für den Fluss des Lebens öffnen.*

**Warum haben Sie als junger Mensch den Beruf der Hebamme gewählt?**

Eigentlich wollte ich, seit ich acht Jahre alt war, Ärztin werden. Ich hatte die Idee, dass ich Menschen helfe, Menschen heile. Und dafür hatte ich nur das Bild: Ärztin. Dass es Hebammen gibt, wusste ich nicht. Nachdem ich ein Praktikum im Krankenhaus gemacht habe, merkte ich, dass zumindest damals es keine wirkliche Verbindung zwischen den Kranken und den ÄrztInnen gab. Ich nahm Abstand von meinem Traum. Dann gab mir meine Schwester einen Artikel über eine freiberufliche Hebamme. Und von dem Moment an wusste ich: Ich will Hebamme sein. In meiner Bewerbung schrieb ich: Ich will dem Leben ganz nahe sein. Dass ich später als Seelenhebamme arbeiten würde, war mir damals noch nicht klar.

**Gab es einen Auslöser, als Sie sich vor 20 Jahren entschieden haben, auch Sterbende zu begleiten?**

Tatsächlich war das Sterben unseres besten Freundes ein Auslöser, den bei seiner Begleitung habe ich zum ersten Mal erfahren, dass Geburt und Sterben sich so gleich anfühlte, das gleiche braucht, dieselben Worte werden gesprochen, dieselbe Stille, dieselbe Art von Liebe.

**Was macht der Kontakt zu Sterbenden mit Ihnen?**

Ganz ruhig, demütig und beseelt werde ich, mit mir kann man sich dann wenig streiten, wesentliches und unwesentliches sortiert sich, unglaublich dankbar für jeden Mo-



**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

**KRAFT DER LIEBE**

FÜR HARMONISCHE BEZIEHUNGEN



**INDIGO ENTERPRISES**

ment, und ich werde mutiger, dass Leben zu leben, was ich wirklich leben will, die zu sein, die ich wirklich bin, jetzt. Mein Herz lernt immer mehr in jedem Sturm des Lebens zu fliegen.

### **Welche Aufgaben und Verantwortlichkeiten beinhalten Ihre Arbeit als Sterbebegleiterin?**

Das Spektrum ist ziemlich groß, ich definiere es ja auch selber. Der Koffer will gepackt werden für die letzte große Reise. Beim Sterben kommen Himmel und Erde zusammen, das Menschsein und die Seele, beide Anteile brauchen Aufmerksamkeit und Raum. Ganz praktische Dinge wie Patientenverfügung und Testament, Totensorge und Strebeortverfügung, Wahl des Grabs und Abschiedsfeier, und genauso wecke ich Seelenbewusstsein und dass die Liebe bleibt, ich suche mit den Strebenden nach Brücken in die andere Welt und Hoffnungsbildern und bette das in die Arbeit mit den Herzensmenschen ein. Die praktische, die medizinische, die emotionale und die spirituelle Ebene brauchen Zeit und Raum. Und manchmal nur einen bestimmten Bereich davon, das entscheidet die Seele, die geht.

### **Sie helfen als Geburts- und Sterbebegleiterin ins Leben und aus dem Leben heraus. Ist letzteres schwieriger zu bewältigen?**

Unterm Strich - ja. Denn zum einen bin ich ja auch eine endliche Menschenfrau, in jeder meiner Zellen ist auch mein Überlebenswille gespeichert, der einen möglichst großen Abstand herstellen will zum Tod, der ja auch einen Sog erzeugen kann. Den gilt

es zu beruhigen. Zum anderen steht beim Sterben viel Angst, Widerstand und Tabu von allen Beteiligten im Raum. Gefühle, die ich für diese Zeit mittrage.

Am schwersten wird für mich meine Arbeit, wenn ich im System Lieblosigkeit, Würdelosigkeit und Unachtsamkeit begegne, dann verzweifelt ich manchmal oder werde zur kämpfenden Löwin. Dann gibt es keine Leitlinien und Handlungsanweisungen. Ich bin zurückgeworfen auf meine Intuition, meine Erfahrungen und dass sich meine Seelenweisheit zeigt. Und statt der riesengroßen Freude und Liebe sind erst mal nach dem Übergang tiefer Schmerz und darin versteckt die große Liebe spürbar. Und doch, es macht mein Leben so reich und lebendig. Ich bin am richtigen Platz.

### **Wie helfen Sie Sterbenden, damit ihre Seelen friedvoll gehen können?**

Ich unterstütze auf verschiedene Ebenen die Sterbenden am Ende in Frieden zu sein, und es geht eigentlich darum, Seele zu sein, denn dann ist Frieden. Ich packe mit ihnen den Koffer, ganz konkret. Sie sind vorbereitet und der Raum ist geschützt. Ich unterstütze sie in Hoffnungsbildern und spiritueller Ausrichtung. Sie lernen Seele zu sein und das Menschsein los zu lassen. Ich lade sie ein beispielsweise mit Meditationen Seele zu sein, sich in diesen Raum sinken zu lassen. Sie sind immer mehr Seele, es entsteht Frieden, denn die Seele ist bereit zu jeder Erfahrung.

### **Warum sollte die Zeit nach dem letzten Atemzug genauso geschützt und gestaltet werden wie der unmittelbare Sterbeprozess?**

Weil die Seele Zeit braucht, in ihrer Zeit das Sterben zu begreifen, sich in den Tod zu entspannen, und sich vom gestorbenen Körper zu lösen, so wie sie am Anfang Schutz und Liebe braucht, im Leben zu landen. Die Reise ist nicht mit dem letzten Atemzug zu Ende, das ist wahrnehmbar.

### **Warum können viele mit dem Tod nicht umgehen und sind, wenn er ihnen selbst oder den Menschen um sie herum begegnet, traumatisiert?**

Der persönliche Tod, der der nahen Herzensmenschen, wird aus dem Leben ausgeklammert, tabuisiert, schon als Kinder werden wir davon weggehalten, es wird nicht darüber gesprochen. Und genau das ist das Problem, er wird ein riesengroßes Monster, das uns bedroht und alles zerstören kann. Er darf nicht mehr das natürliche Ende von jedem Leben sein, ein Freund, der uns von der Kostbarkeit von jedem Augenblick erzählt, der uns einladen kann, das Leben ganz zu leben.

Es ist die Sprachlosigkeit, die traumatisiert, die Einsamkeit.

### **Was ändert sich, wenn die Angst vor dem Tod unser Leben nicht mehr bestimmt?**

Jede Angst lässt sich runter kürzen auf die Angst vor dem Tod, dem Sterben, dem Verlassen sein, verhungern... Wenn wir nur ein bisschen Angst vor dem Sterben verlieren, dann verlieren wir auch die Angst vor dem Leben, dem Lieben. Dann können wir beginnen, die zu sein, die wir wirklich sind. so leben, wie wir es eigentlich wollen, leben

mit dem Vertrauen, egal wohin das Leben uns führt, wir landen im Ozean der Liebe, aus dem wir kommen.

**Wir wollen unser Leben bewusst gestalten und sollten auch unser Ende aktiv gestalten. Sie haben dafür einen kleinen Koffer gepackt. Was enthält er?**

Es macht einfach Sinn, für die letzte große Reise auch einen Koffer zu packen, wie für jede Reise. Und da wir nicht wissen, wann diese Reise los geht, darf er auch schon mitten im Leben packt werden.

Er enthält Dinge für die verschiedenen Ebenen. Praktische Dinge wie Patientenverfügung, Testament, Vorsorgevollmacht und Totensorge und genauso Dinge, welche diesen besonderen, man kann auch sagen heiligen Raum, füllen und nähren wie Lieder, Gebete und Texte. Die Ebene der Beziehungen und des Loslassens wird durch Nachrichten an die Lieben, durch die Bestimmung von Begleitern und durch Ideen zur Abschiedsfeier bestimmt. Von allem etwas.



**Basilissa Jessberger**

## **Im Sturm lernt das Herz fliegen**

**Abschied, Tod und Sterben.**

**Ein Handbuch für die letzte große Reise**

256 Seiten, gebundenes Buch, Geb. mit SU

Illustrationen durchgehend vierfarbig

ISBN: 978-3-7787-9326-8

€ 20,00 [D] inkl. MwSt.

€ 20,60 [A] | CHF 27,90 (UVP)

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



© Emanuela Danielewicz

**Basilissa Jessberger**, geboren 1965 in München, hat seit ihrer Hebammenausbildung vor 35 Jahren sehr viele Kinder auf der Erde begrüßt. Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sie sich auch mit der Schwelle am Lebensende und begleitet durch Sterbe- und Trauerzeiten. Diese Erfahrungen an den Übergängen des Lebens sind für sie Momente der tiefsten Einweihung und spirituellen Weisheit. Das daraus resultierende Wissen gibt sie in Seminaren, Vorträgen und Veröffentlichungen weiter. Mit Lichtschwelle bietet sie eine Ausbildung zur spirituellen Sterbe- und

Trauerbegleitung an. Basilissa Jessberger lebt mit ihrer Familie am Rand des Ruhrgebiets. [www.lichtschwelle.com](http://www.lichtschwelle.com)

Brené Brown

# Die Gaben der Unvollkommenheit

Leben aus vollem Herzen - Lass los, was du glaubst, sein zu müssen und umarme, was du bist

Arkana Verlag

ISBN 978-3-442-34561-8 • 208 Seiten

€[A] 18,50 • €[D] 18,-

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



**Brené Brown** ist Professorin am Graduate College of Social Work in Houston, Texas. Seit dreizehn Jahren erforscht sie die Themen Verletzlichkeit, Scham, Authentizität und innere Stärke. Ihr TED-Talk „Die Kraft der Verletzlichkeit“, der über 23 Millionen Mal heruntergeladen wurde, machte sie weltweit bekannt. Ihre Bücher, darunter „Die Gaben der Unvollkommenheit“ und „Verletzlichkeit macht stark“, avancierten in den USA zu Bestsellern. Die beliebte Vortragsrednerin lebt mit ihrem Mann Steve und zwei Kindern in Houston.

Brené Brown, erfolgreiche Powerfrau, erlebt einen Zusammenbruch, den sie ihr „spirituelles Erwachen“ nennt. Sie geht auf Spurensuche in Sachen Perfektionismus: Was treibt uns an, immer besser und effektiver werden zu wollen? Warum schämen wir uns so, wenn wir trotz größter Anstrengungen den an uns gestellten Anforderungen nie gerecht werden? Browns überraschende Erkenntnis: Perfektion entfremdet. Es ist unsere Unvollkommenheit, die uns mit uns selbst und anderen verbindet und das Leben vollkommen macht. Zehn Wegweiser helfen loszulassen; berührende Geschichten ermutigen, sich von Mr. oder Mrs. Perfect zu verabschieden und sich selbst öfter mal in den Arm zu nehmen. Dieses Buch sollte uns jeden Morgen erinnern: „Ganz egal, was ich heute schaffe und was unerledigt bleibt: Ich bin nicht perfekt, aber ich bin gut genug.“

Folgender Text stammt aus dem Vorwort des Buches.

## Vorwort

### DEINE GESCHICHTE ANZUERKENNEN UND DICH DAFÜR ZU LIEBEN IST DAS MUTIGSTE, WAS DU JE TUN WIRST.

Hast du ein Verhaltensmuster erst einmal erkannt, kannst du nicht mehr so tun, als hättest du es nicht erkannt. Glaube mir, ich hab's probiert. Doch wenn dir immer Wieder ein und dieselbe Wahrheit ins Auge springt, kannst du kaum noch behaupten, das sei bloß ein dummer Zufall. Ganz gleich, wie sehr ich mir zum Beispiel einzureden versuche, dass mir sechs Stunden Schlaf vollkommen reichen: Ich werde ungeduldig und angespannt und bekomme Heißhunger auf Kohlenhydrate, wenn ich auch nur eine Minute weniger als acht Stunden schlafe. Das ist ein Verhaltensmuster. Und dann bin ich auch noch eine Wahre Meisterin in Verzögerungstaktik: Ich schiebe ständig das Schreiben auf, indem ich mein gesamtes Haus umgestalte und viel zu viel Zeit und Geld darauf verwende, Büromaterial und Ordnungssysteme zu kaufen. Es ist jedes Mal dasselbe. Es ist der menschliche Verstand, der es uns letztlich unmöglich macht, bestimmte Tendenzen zu verleugnen, denn er ist dafür konstruiert, Verhaltensmuster ausfindig zu machen und sie mit Bedeutung zu versehen. Mein Geist ist tatsächlich äußerst fein darauf abgestimmt, genau das zu tun, ob es mir nun gefällt oder nicht. Ich habe ihn jahrelang darin geschult und verdiene jetzt meinen Lebensunterhalt damit.

Als Forscherin beobachte ich menschliches Verhalten, damit ich die subtilen Verbindungen, Zusammenhänge und Muster be-



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

**MODUL 1: EINFÜHRUNG, KÖRPER, ATEM**  
Wir nehmen unsere Empfindungen und Sinne wahr. Atemübungen unterstützen uns dabei.  
18. - 20. Oktober 2024

**MODUL 2: PRÄGUNGEN**  
Wir werfen einen liebevollen Blick auf eigene Prägungen und die unserer Partner/Partnerin.  
7. - 10. November 2024

**MODUL 3: MAGIE DES EROS**  
Ein besonderes Seminar zum Jahresausklang. Wir verbinden uns mit unserem Herzen und genießen den Zauber des Augenblicks.  
30. Dezember 2024 - 1. Jänner 2025

Zentrum AHOM, 3001 Mauerbach  
Info und Anmeldung:  
Elisabeth und Herbert Untersteiner  
[www.beziehungenerfülltleben.com](http://www.beziehungenerfülltleben.com)  
0664/226 04 61 0664/103 23 58



stimmen und benennen kann, die es uns ermöglichen, unseren Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühlen einen Sinn zu geben. Ich liebe meine Arbeit. Nach Mustern zu suchen ist etwas Wunderbares. Während meiner beruflichen Laufbahn war es immer so gewesen, dass sich meine Anstrengungen, vor unliebsamen Dingen die Augen zu verschließen oder sie zu leugnen, strikt auf mein Privatleben und solche Verletzlichkeiten beschränkten, die ich als demütigend empfand. Das sollte sich im November 2006 plötzlich ändern, als die Erkenntnisse, die die Seiten dieses Buches füllen, mir förmlich den Boden unter den Füßen wegzogen. Zum ersten Mal bemühte ich mich nach Leibeskräften, die Augen vor meinen eigenen Forschungsergebnissen zu verschließen.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich beruflich der Aufgabe verschrieben, schwieri-

ge Emotionen wie Scham, Angst und Verwundbarkeit zu ergründen. Ich veröffentlichte akademische Abhandlungen über Scham, entwickelte ein Curriculum für Therapeuten, Psychologen und Suchtexperten etc. über *Scham-Resilienz*<sup>1</sup> und schrieb schließlich auch noch ein persönliches Buch zum Thema mit dem Titel *I Thought It was Just Me*.<sup>2</sup>

Während ich damit beschäftigt war, überall in den USA Tausende von Geschichten unterschiedlichster Menschen - im Alter von achtzehn bis siebenundachtzig - zu sammeln, entdeckte ich neue Muster, über die ich gern mehr wissen wollte. Ohne Zweifel kennen wir alle die Qualen der Scham und der Angst, nicht gut genug zu sein. Und es ist auch nicht neu, dass viele von uns Angst davor haben, der Welt ihr wahres Selbst zu zeigen. Doch in dem riesigen Berg von Daten fanden sich auch immer wieder erstaunliche Geschichten von Männern und Frauen, die ein wirklich inspirierendes Leben führten. Ich hörte Geschichten von Menschen, die die Kraft fanden, ihre Unvollkommenheit und Verletzlichkeit zu umarmen. Ich lernte von ihnen, wie eng Freude und Dankbarkeit miteinander verknüpft sind, und dass scheinbar selbstverständliche Dinge wie Erholung und Spiel genauso unerlässlich für unsere Gesundheit sind wie Ernährung und Bewegung. Diese Leute vertrauten sich selbst und sprachen über Authentizität, Liebe und Zugehörigkeit auf eine Weise, die vollkommen neu für mich war.

Ich wollte mir diese Geschichten später noch einmal im Zusammenhang ansehen, also schnappte ich mir eine Akte und einen Filzstift und schrieb das erste Wort, das mir einfiel, auf den Reiter: Aus vollem Herzen. Ich konnte noch nicht sagen, was es zu bedeuten hatte, doch mir war klar, dass es in diesen Geschichten um Menschen ging, die aus

vollem und tiefstem Herzen lebten und liebten.

Ich hatte viele Fragen zu diesem Thema: Was war diesen Menschen wichtig? Wie hatten sie es geschafft, in ihrem Leben eine so starke seelische Widerstandskraft zu entwickeln? Worin bestanden ihre größten Sorgen, und wie waren sie mit ihnen umgegangen bzw. sie losgeworden? War es möglich, sich für ein Leben aus tiefstem Herzen immer weiter zu öffnen? Was benötigen wir, um die damit verbundenen Qualitäten zu kultivieren? Was steht dem im Wege?

Als ich begann, die Geschichten zu analysieren und nach wiederkehrenden Mustern zu suchen, wurde mir bewusst, dass diese sich im Wesentlichen in zwei Kategorien unterteilen ließen, die ich der Einfachheit halber mit „Was man tun sollte“ und „Was man unterlassen sollte“ umschrieb. Die erste Spalte pulsierte förmlich vor Begriffen wie Selbstwert, Erholung, Spiel, Vertrauen, Glaube, Intuition, Hoffnung, Authentizität, Liebe, Zugehörigkeit, Freude, Dankbarkeit und Kreativität. Die Negativspalte hingegen vermittelte mir ein unangenehmes Gefühl von Stagnation mit Worten wie Perfektion, Erstarrung, Sicherheit, Erschöpfung, Selbstständigkeit, cool sein, ins Bild passen, Beurteilung und Mangel.

Als ich einen Schritt zurücktrat, um die beschrifteten Papierbögen auf mich wirken zu lassen, schnappte ich nach Luft, als mir allmählich die Bedeutung des Ganzen aufging. Ich stand unter Schock und konnte nur noch vor mich hinstammeln: „Nein, nein, nein. Wie kann das sein?“

Obwohl ich die Listen selbst geschrieben hatte, war ich bis ins Mark getroffen. Wenn ich Daten kodiere, begeben sich mich tief in den Forscherinnenmodus hinein, um so genau wie möglich zu erfassen, was ich in den Geschichten gehört habe. Ich denke nicht da-

rüber nach, wie ich etwas sagen würde, sondern nur daran, wie die Studienteilnehmer/innen es gesagt haben. Ich befasse mich auch nicht damit, was eine Erfahrung für mich bedeuten würde, sondern versuche herauszufinden, was sie dem Menschen bedeutet hat, der mir davon erzählte.

Ich saß also am Frühstückstisch auf meinem roten Stuhl und starrte die beiden Listen lange und intensiv an. Meine Augen wanderten auf und ab und von rechts nach links und wieder zurück. Ich erinnere mich noch, dass mir irgendwann die Tränen in die Augen schossen und ich mir die Hand vor den Mund hielt, so als hätte ich gerade eine Hiobsbotschaft erhalten.

Und eine Hiobsbotschaft war es tatsächlich. Ich hatte mir eingebildet, ich würde herausfinden, dass Menschen, die aus vollem und tiefstem Herzen lebten, genauso waren wie ich und all die Dinge taten, die ich selbst tat: hart arbeiten, sich an die Regeln halten, etwas so lange probieren, bis man es richtig hinbekam, ständig versuchen, sich selbst besser kennenzulernen, die Kinder strikt nach Vorschrift erziehen ...

Nachdem ich mehr als 10 Jahre schwierige Themen wie Scham untersucht hatte, glaube ich wirklich, es verdient zu haben, die Bestätigung dafür zu bekommen, dass ich richtig lebte.

Doch dies ist der harte Brocken, den ich an jenem Tag (und jedem darauf folgenden) schlucken musste:

*Wie genau wir uns selbst kennen und verstehen, ist von entscheidender Wichtigkeit. Wenn wir aber den Wunsch haben, ein Leben aus tiefstem Herzen zu führen, dann gibt es etwas, das noch ungleich bedeutsamer ist: nämlich uns selbst zu lieben.*



KAMIRA Eveline Berger  
Bewusstseinsbildung,  
Krisenbegleitung, Autorin



LICHTKRAFT  
- befreit leben -  
www.lichtkraft.com

## MAYA-ANALYSEN MAYA-COACHING

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

23.05. **MAYA** - Fokus 26.7. Neujahr: "Blauer Sturm 6" / Info-Mix / persönl. Fragen

27.06. **GELDMAGIE** - in die neue "Geld=Liebe-Parallelwelt" wechseln

25.07. **MAYA-SILVESTER-RITUAL** - "CAUAC 6" (STURM 6) live zelebrieren!

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

Auch Erkenntnis ist Wichtig, allerdings nur dann, wenn wir freundlich und sanft mit uns selbst umgehen, Während wir herauszufinden versuchen, Wer wir sind. Ein Leben aus ganzem Herzen zu führen hat genau so viel damit zu tun, unsere Zartheit und Verletzlichkeit zu umarmen wie Wissen zu erlangen und Stärke für sich in Anspruch zu nehmen.

Die vielleicht schmerzhafteste Lektion jenes Tages traf mich so sehr, dass ich kaum noch Luft bekam: Die Daten besagten unmissverständlich, dass wir unseren Kindern nichts vermitteln können, was wir nicht selbst besitzen. Ob wir selbst aus tiefstem Herzen leben und lieben oder auf der Reise dorthin sind, sagt sehr viel mehr darüber aus, ob wir gute Eltern sind, als alles, was wir aus Erziehungsratgebern lernen können.

Diese Reise besteht zu gleichen Teilen aus Kopf- und Herzarbeit. An jenem trostlosen

Novembertag wurde mir klar, dass ich die Arbeit an meinem eigenen Herzen bisher vernachlässigt hatte.

So stand ich schließlich auf, zog einen langen Strich unter die Negativliste und schrieb „Ich“ darunter. Diese Liste schien alles perfekt widerzuspiegeln, womit ich mich herumquälte. Ich verschränkte meine Arme vor der Brust, sank tief in meinen Stuhl hinein und dachte: „Na, das ist ja wirklich toll. Ich lebe von A bis Z, was man unterlassen sollte.“ Dann wanderte ich ziellos etwa zwanzig Minuten lang durchs Haus und versuchte, all meine Erkenntnisse zu verdrängen, doch die Worte wollten einfach nicht verschwinden. Und weil es keinen Weg zurück gab, tat ich das Nächstbeste: Ich faltete die Papierbögen zu ordentlichen Päckchen zusammen und verstaute sie in einem großen Plastikbehälter unter meinem Bett, ganz in der Nähe des Geschenkpapiers für Weihnachten. Ich sollte diesen Behälter erst im März 2008 wieder öffnen.

Als Nächstes fand ich mit Diana eine richtig gute Psychotherapeutin, mit der ich ein Jahr lang ernsthaft arbeitete. Dies sollte mein Leben für immer verändern. Wir lachen heute noch über meinen ersten Besuch. Diana, die schon viele Therapeuten therapiert hatte, begann unsere Sitzung mit den Worten: „Nun, was ist los?“ Ich zog meine Liste mit den Dingen, die man tun sollte, heraus und sagte nüchtern: „Ich brauche mehr von dem hier auf dieser Liste. Einige spezifische Tipps und Werkzeuge wären nützlich. Nichts Tiefgreifendes. Kein Kindheitsmist oder so was in der Art.“ 2007 wurde ein langes Jahr. In meinem Blog nenne ich es liebevoll das Jahr meines Zusammenbruchs/ spirituellen Erwachens. Für mich fühlte es sich an wie ein klassischer Zusammenbruch, doch Diana bezeichnete es als spirituelles Erwachen. Ich glaube, wir hatten beide recht.

Manchmal frage ich mich sogar, ob man überhaupt das eine ohne das andere haben kann.

Natürlich war es kein Zufall, dass sich all dies gerade im November 2006 ereignete. Alles deutete auf einen Zusammenbruch hin: Ich war ziemlich dünnhäutig, weil ich seit Kurzem kaum noch Zucker und Mehl aß, mein Geburtstag - für mich immer eine Zeit der Besinnung - stand unmittelbar bevor, ich hatte bis zur Erschöpfung gearbeitet und befand mich unmittelbar an der Schwelle zur zweiten Lebenshälfte. Andere mögen das, was da in der Lebensmitte geschieht, als Krise bezeichnen, doch das entspricht nicht den Tatsachen. Es ist vielmehr eine Phase der Reinigung - eine Zeit, in der du den verzweifelten Sog fühlst, das Leben, das du führen solltest, aufzulösen zugunsten eines Lebens, das du führen möchtest. Es ist eine Zeit, in der dich das Universum herausfordert, das Bild loszulassen, das du von dir hast, und zu dem Menschen zu Werden, der du bist.

Die Lebensmitte ist definitiv eine der wichtigsten Phasen der Neuorientierung, es gibt aber auch noch andere im Laufe unseres Lebens:

- \* Heirat
- \* Scheidung
- \* Elternschaft
- \* Genesung von einer Krankheit oder Sucht
- \* Umzug
- \* Auszug der Kinder aus dem Elternhaus
- \* Erfahrungen von Verlust oder Traumata
- \* Eine Arbeit, die einem die Seele raubt

Im Universum mangelt es nicht an Weckrufen. Wir drücken aber meist sehr schnell auf die Schlummertaste.

Wie sich zeigte, war die Arbeit, die ich zu tun hatte, ebenso schwierig wie tiefgründig. Ich kämpfte mich hindurch, bis mir eines Tages, als ich vollkommen erschöpft war und der noch feuchte Matsch an meinen Reiseschuhen klebte, bewusst wurde: „O Gott! Ich fühle mich anders. Ich bin fröhlich und habe das Gefühl, authentisch zu sein. Meine Angst ist zwar immer noch da, doch gleichzeitig fühle ich mich richtig mutig. Etwas hat sich verändert - das spüre ich ganz tief drinnen.“

Ich war gesünder und empfand mehr Freude und Dankbarkeit, als ich sie jemals zuvor in meinem Leben empfunden hatte. Ich war ruhiger und besser geerdet und bedeutend zuversichtlicher. Ich hatte mein kreatives Leben wieder angekurbelt, mich auf eine neue Weise mit meiner Familie und meinen Freunden verbunden, und - was das Allerwichtigste war - ich fühlte mich zum ersten Mal im Leben so richtig wohl in meiner Haut.

Ich lernte, mich mehr darum zu sorgen, wie ich mich fühlte, als darum, was die Leute denken könnten. Ich begann, neue Grenzen zu setzen und mein Bedürfnis loszulassen zu gefallen, eine Rolle zu spielen und perfekt zu sein. Ich fing an, „Nein“ statt „Klar doch“ zu sagen (Letzteres hatte nur dazu geführt, dass ich mich anschließend ärgerte und stinksauer wurde). Ich rief „Ja, zum Teufel!“ statt „Das klingt, als würde es Spaß machen, aber ich habe zu viel zu tun! oder „Ich werde das in Angriff nehmen, wenn ich dünner/weniger beschäftigt/besser vorbereitet bin.“

Während ich mit Diana auf dem Weg zu meinem Herzen war, las ich fast vierzig Bücher, darunter alle Biografien von spirituell erweckten Menschen, die mir in die Hände fielen. Das waren zwar unglaublich nützliche Orientierungshilfen, doch ich sehnte mich im-

# DELPHINTRAINING

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

## KREATIONEN UND VISIONEN

11.-13.10. & 18.-20.10.2024

## BEZIEHUNGEN ERFÜLLT LEBEN

29.11.-1.12. & 6.-8.12.2024

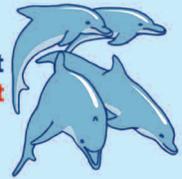
## SELBSTBESTIMMUNG/SELBSTWERT

21.-23.2. & 28.2.-2.3.2025

0664/411 10 39

delphintraining@aon.at

www.delphintraining.at



## LIEBE IN BINDUNG UND FREIHEIT

14.-19.7. 2024 in Korfu

**kostenlose INFOABENDE** jeweils 19h  
**13.5., 12.6.**, 1140 Wien, Cervantesg. 5/5

mer noch nach einem Ratgeber, der inspirierend und ressourcenorientiert zugleich war und der auf der Seelenreise als grundlegenden Führer dienen konnte.

[..]

Die Hochzahlen im Text beziehen sich auf Hinweise im Buch, die aus Platzmangel in diesem Textauszug entfallen mussten.

Lesen Sie weiter in:

## Die Gaben der Unvollkommenheit

**Leben aus vollem Herzen - Lass los, was du glaubst, sein zu müssen und umarme, was du bist**

*Brené Brown*

ISBN 978-3-442-34561-8

Arkana Verlag

# 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 Mercec, Günther Wiechmann,  
Heike Antons & Andreas Hösl, Ingrid Maria Hülsmann,  
Johanna Zimmermann, Medium Johannes, Margarete Frank,  
Peter Götz, Tara Eleonore Albers, Ursula Maria Wurga

# 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 Kindeskiner 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](http://www.devaia-verlag.com)**

Bestellungen: [johannes-holej@gmx.de](mailto:johannes-holej@gmx.de)

ISBN 978-3-939105-88-6

400 Seiten, €<sub>A</sub> 24,70 / €<sub>D</sub> 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;

**Mo.13.5. 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)

**Do.23.5. Bruno Gröning: Es gibt kein Unheilbar** - Informationsvortrag: Ein Weg zur Gesundheit von Körper und Seele. Eintritt frei, Spende erbeten. Zeit 19h. Ort: Adalbert-Stifter-Str. 73, 1200 Wien (Jugendgästehaus, Raum Laubengang 1). Info: +43-676- 6939488

**Do.23.5. Maya** - Fokus 26.7. Neujahr: "Blauer Sturm 6", Info-Mix, persönliche Fragen. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - [office@lichtkraft.com](mailto:office@lichtkraft.com)

**Fr.24.5. Vollmond-TransmissionsMeditation**  
● Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofgasse 24/2a, 1060; 0699-19990888

**So.26.5. Bruno Gröning: Es gibt kein Unheilbar** - Informationsvortrag: Ein Weg zur Gesundheit von Körper und Seele. Eintritt frei, Spende erbeten. Zeit 15h. Ort: Schönbrunnerstr. 125, 1050 Wien. Info: +43-676- 6939488

**Di.28.5. Mächtige Helfer für die Menschheit**  
● **stehen bereit** - 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;

**Mi.12.6. 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)

**Fr.21.6. Vollmond-TransmissionsMeditation**  
● Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofgasse 24/2a, 1060; 0699-19990888

**Do.27.6. Geldmagie** - in die neue "Geld=Liebe-Parallelwelt" wechseln.. Info & Anmeldung: [office@lichtkraft.com](mailto:office@lichtkraft.com) - 0699-12620196

**Do.25.7. Maya-Silvester-Ritual** - "CAUAC6" (Sturm 6) live zelebrieren. Info & Anmeldung: [office@lichtkraft.com](mailto:office@lichtkraft.com) - 0699-12620196

**Fr.18.10. Beziehung erfüllt leben** - Seminar - 20.10. Teil 1: Wir nehmen unsere Empfindungen und Sinne wahr. Atemübungen unterstützen uns dabei. Ort: Zentrum AHOM, 3001 Mauerbach. Info u. Anmeldung 0664-2260461. [www.beziehungerfülltleben.at](http://www.beziehungerfülltleben.at)

## Tirol

**Mo 6.5. + PranaVita-Grundausbildung** - Abend-

**Di.7.5. .** kurs im WIFI Kufstein. PranaVita vereint altes Menschheitswissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Info: [www.prana.at](http://www.prana.at):

Mo 13.5. + **PranaVita-Grundausbildung** - Abend-  
Di.14.5. . kurs im WIFI Kufstein. PranaVita vereint  
altes Menschheitswissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnis-  
sen. Info: [www.pрана.at](http://www.pрана.at):

## Kärnten

Fr 31.5. + **PranaVita-Grundausbildung** - Abend-  
Sa.1.6. . kurs in Drobollach am Faakersee.. PranaVita vereint  
altes Menschheitswissen mit neuesten wissenschaftlichen  
Erkenntnissen. Info: [www.pрана.at](http://www.pрана.at):

## Niederösterreich

Fr 7.6. + **PranaVita-Grundausbildung** - Abend-  
Sa.8.6. . kurs in Horn.. PranaVita vereint altes  
Menschheitswissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Info:  
[www.pрана.at](http://www.pрана.at):

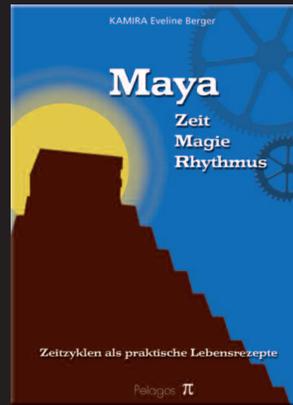
## Salzburg

Sa.8.6. + **PranaVita-Grundausbildung** - Abend-  
So.9.6. . kurs in Hof bei Salzburg.. PranaVita  
vereint altes Menschheitswissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkennt-  
nissen. Info: [www.pрана.at](http://www.pрана.at):

Fr.21.6. + **PranaVita-Grundausbildung** - Abend-  
Sa.22.6. . kurs im WIFI Zell am See.. PranaVita  
vereint altes Menschheitswissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkennt-  
nissen. Info: [www.pрана.at](http://www.pрана.at):

Pelagos  $\pi$

## 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)



## 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](http://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](mailto:office@bewusst-sein.net)

**abo.bewusst-sein.net**



## Maya- Zeit.be.gleiter

### Mai



Vom 4.-16.5. verleiht uns **CIB**, der **Gelbe Krieger**, innere Stärke und Stabilität. Hier geht es oft um Gerechtigkeit, Korrektheit, Fairness. Kein Wunder, er bringt **Kopf und Herz** zusammen, aktiviert unsere Intuition wie auch Logik. Durch diese Weisheit können wir neue Perspektiven gewinnen, schwerwiegende Entscheidungen mit Selbstsicherheit treffen und uns gegen Grenzüberschreitungen zur Wehr setzen. Cib ermöglicht uns die richtigen Worte zu finden und niemals die Contenance zu verlieren. Diese **natürliche Autorität** führt automatisch in Leadership, weil man seine Wege souverän bestimmt. Brenzlige Aussprachen, wichtige Präsentationen oder Prüfungssituationen können jetzt stimmig gemeistert werden. Wir verfügen über **hohe Konzentration, sind klar, geistig wendig und können perfekt querdanken**. Aber Achtung vor Voreingenommenheit bzw. Bewertung. Nicht jeder verfügt über die gleichen Mind-Kapazitäten! Die daraus resultierende überhöhte Selbstgefälligkeit ist eine Stolperfalle für das Ego und zieht schmerzliche Blamagen nach sich.



Die Schwingungsfrequenz **MULUC**, der **Rote Mond**, bringt unser Leben vom 17.-29.5. ins **Fließen**. Nun ist es besonders wichtig, seine Pläne regelmäßig anzupassen und dabei zu fühlen, was auf Grund der aktuellen Situation, der optimalste nächste Schritt sein sollte. Damit ist ein genussvoller Alltag bereits vor-

programmiert. Denn so kann sich eine **harmonische Ereigniskette** ergeben, die Kraft spart und in Erfolge mündet. Überhaupt kann dieses Erd-Zeichen Vieles in Schwung bringen, kurze regenerative Erholungsphasen einfordern, jedoch auch Produktivität steigern. Also auf allen Ebenen Erneuerung und Weiterentwicklung unterstützen. In dieser Zeitwelle ist plötzlich die vielzitierte **perfekte work-life-balance** möglich und man fragt sich, wieso man sich nicht schon früher besser organisiert hat. Naja, 1. wechseln die Archetypen alle 13 Tage und 2. steht uns jederzeit frei, diese Gangart als Fix-Programm in unser Leben zu installieren bzw. sie hartnäckig zu verteidigen, sollte der eigene Schlendrian + äußerer Druck sie uns wieder schleichend entwenden wollen.



Vom 30.5.-11.6. erweckt **IK**, der **Weiße Wind**, neue geistige Lebendigkeit in uns. Hier sind **Ideenreichtum, Neugierde, Inspiration und die Lust auf spannende Information** aktiv. Dazu gehören dann auch **kommunikativer Austausch, Vernetzung und Gedanken-Spiralen**. Man kann sich vorstellen, dass bei unkontrolliertem Laufenlassen diese immerhin 13 Tage flugs vorbei sein können, ohne dass fortlaufende Pflichten Platz gefunden haben. Ja, wir sind jetzt sehr leicht abzulenken und haben kreative Flausen im Kopf. Die Aufgabe ist es daher sich nicht zu verzetteln, koordiniert zu bleiben, Zeiträume zuzuordnen und sie auch einzuhalten! Den dauer-strengen Kontroll-Gebeutelten kann ich umgekehrt raten, diese Tage möglichst freizuräumen und sich wenigstens während der Ik-Zeit treiben zu lassen. Lasst kleine Abenteuer in Euer Leben, um Eure Zukunft nachhaltig in erfrischende Bahnen zu lenken – mit niedrigerem Blutdruck, entspannten Gesichtszügen und dem Gefühl Dauerurlaub genießen zu dürfen. Den **gesunden Mix** zu finden ist für eine lebenswerte Zukunft

für uns alle von großer Wichtigkeit!

## Juni



Die Zeitqualität **MEN**, der **Blauer Adler**, landet vom 12.-24.6. in unserem Alltag. Er hilft uns **Überblick** über kleinräumerische Situationen, allgemeine Einstellungen, ja vielleicht sogar über unser Leben zu finden, **Zukunftsorientierung** miteingeschlossen. Also eigentlich entspannte Tage. Doch da gibt es auch noch unsere Physis, die jetzt ziemlich gefordert wird. Tageweise kann sich Melancholie einschleichen, düstere Gedanken, Lustlosigkeit oder Müdigkeit. Wie innere Erschöpfung, die oft im Urlaub an die Oberfläche steigt und Freizeit-Pläne sabotiert. **Schlafen**, nur schlafen ist dann das Motto. Das ist ebenso mein Ratschlag für diese Zeitwelle. Denn danach ist ein motiviertes Visionieren viel besser möglich. Von chronischen PessimistInnen haltet Euch bitte fern. Sie sind wie magnetische Lockvögel die Euch ausbremsen, mental auf die Meta-Ebene aufzusteigen. Helfen könnt Ihr ihnen sowieso nicht weil sie es gar nicht zulassen. Trefft Euch lieber mit Leuten, die weiten Horizont und Erfindergeist haben bzw. eifrig an neuen Lebensstrukturen arbeiten. Oder Ihr zieht Euch zurück und erstellt z.B. eine Sitemap Eures glücklichsten Lebens?



Es warten Geschenke auf Euch! **LAMAT**, der **Gelbe Stern**, überstrahlt uns vom 25.6.-7.7. Seine Zeitwelle ist der Abschluss eines 260-tägigen Tzolkin-Zyklus` (Hl. Kalender der Maya), hat also viel mit **Abschluss-Tätigkeiten, Verschönerung, stolzer Präsentation und Ernte der Lorbeeren**, zu tun. Das

klings doch richtig schön! Wenn wir es allerdings nicht lassen können herumzumäkeln, unser Ego nicht unter Kontrolle halten und 100%ige Perfektion als unmöglich akzeptieren können, dann, ja dann können wir uns diese kosmischen Glücks-Tage leicht selbst verderben. Was zwar unlogisch ist, aber unsere Mensch-Natur ist ebenfalls noch „verbesserungswürdig“. Daher, alle Unzufriedenheit, Vorurteile und konkurrenz-vergifteter Bewertungswahn die sich jetzt zeigen, sind hilfreicherweise nicht ernst zu nehmen. Nach 13 Tagen ist dieser Spuk Gottsei-Dank wieder vorbei und wir fragen uns vielleicht, was uns da geritten hat. Genießt lieber das „Normale“, **erkennt sichtbare natürliche Harmonie** und findet ganz nebenbei tiefen Frieden im Augenblick ... und ein **Gefühl von überirdisch-vollkommener Ästhetik** ist Euch sicher.

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)



# 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



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

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