

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



In dieser Ausgabe:

- Unsichtbare Energieräuber
- Maya Zeitbegleiter
Juli & August
- Neue Bücher

Buchauszug:

Lindsay C. Gibson

Als Kind emotional unreifer Eltern Heilung finden

Schritt für Schritt Grenzen setzen und emotionale Unabhängigkeit gewinnen

Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 4 **Bücher**
Neu erschienen
- 8 **Unsichtbare Energieräuber**
- 14 **Buchauszug**
Lindsay C. Gibson
Als Kind emotional unreifer Eltern Heilung finden
Schritt für Schritt Grenzen setzen und emotionale
Unabhängigkeit gewinnen
- 23 **Veranstaltungskalender**
- 25 **Abo von Bewusst Sein**
- 26 **Maya-Zeitbegleiter**
Juli & August

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 2.9.2024,
Anzeigenschluss 22. August 2024 - 10h

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Die wunderbaren Sommermonate liegen vor uns, die hoffentlich für alle von Ihnen auch Urlaub und Erholung beinhalten. In jedem Fall inneren Frieden, den man auch in potentiell aufgeladenen Zeiten und Phasen finden kann. Die Zeichen scheinen jedoch in jeder Hinsicht auf Intensivierung zu stehen – politisch, gesellschaftlich und für viele auch persönlich. Wie passend, dass sich Ende Juli auch das Maya-Jahr dem Ende zuneigt und eine neue Qualität beginnt – stürmisch, befreiend, intensiv. *Kamira* und auch unsere Redaktion arbeiten bereits an der 2025er Ausgabe des *Maya-Timer*, der wie immer im Herbst, voraussichtlich ab September, erhältlich sein wird. Genaueres erfahren Sie dann in unseren aktuellen Newslettern sowie über unsere Homepage.

Um eine besondere Neuerscheinungen geht es auch in unserem Buchauszug. Das Buch „Als Kind emotional unreifer Eltern Heilung finden“ von der amerikanischen Autorin *Lindsay C. Gibson* beschreibt die Probleme Erwachsener, die in der Kindheit nicht die Sicherheit erfahren haben, die entsteht wenn emotionale Bedürfnisse gesehen und erfüllt werden. Dieser Mangel zeigt sich später sehr oft in mangelndem Selbstwertgefühl, Verlustängsten, Probleme sich abzugrenzen und vielem mehr. Das Buch beinhaltet neben Fallgeschichten aus der Praxis auch Übungen und Tools, um diese Mankos aufzuarbeiten. Wir freuen uns, in dieser Ausgabe einen über mehrere Seiten abgedruckten Text aus diesem Buch veröffentlichen zu dürfen.

Auch unsere anderen Buchvorstellungen beschäftigen sich mit interessanten Neuerscheinungen. Mit dabei „Bachblüten für Kreative“ von Maria Grandegger. Die Autorin betrachtet die Bachblüten in diesem Buch unter dem Aspekt Kreativität. Dabei geht sie besonders auf die Herausforderungen in künstlerischen Berufen ein und zeigt anhand Beispielen, wie sich das blockierte und das befreite Potenzial zeigen kann.

Der reaktionelle Beitrag „Unsichtbare Energieräuber“ beschäftigt sich mit den subtilen Spielarten des Energieverlustes, wie er uns im Alltag, manchmal subtil und unbemerkt, begegnet. Bei diesem Beitrag handelt es um einen Text der als Extrakapitel, zusätzlich zu den allgemeinen Texten, im Kalender *SternenSymphonie 2024* abgedruckt ist. Auch von dieser Publikation wird es im Herbst eine 2025er Ausgabe geben, alle Informationen dazu werden zeitgerecht veröffentlicht.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den Beiträgen und Angeboten in dieser Ausgabe und einen schönen Sommer!

Herzlichst

Ihr *Bewusst Sein*

 **Bewusst Sein**

Maria Grandegger

Bachblüten für Kreative

Wie Blütenessenzen unser kreatives Potenzial zu voller Entfaltung bringen

Verlag Buchschschmiede

ISBN 978-3-99165-482-7 - 204 Seiten

€_A 19,90 / €_D 19,90 / auch als E-Book erhältlich

<http://www.mariagrande.at>

In den letzten Jahrzehnten haben unzählige Blütenessenzen das Licht der Welt erblickt. Grundstein für all jene ist und bleibt die Erkenntnis und Arbeit von Dr. Edward Bach, dem Schöpfer



der Bachblüten. Die Bachblüten sind bei uns dementsprechend auch die bekanntesten und beliebtesten, hauptsächlich jedoch in Form ihrer allgemeinen, vordergründigen Beschreibung. Die Autorin, selbst Künstlerin und Therapeutin, betrachtet die Blütenessenzen aus Perspektive der Kreativität bzw. ihrer Wirkung in der kreativen Arbeit. In diesem Buch wird jeweils das blockierte sowie das befreite Potenzial der einzelnen Blüten beschrieben, mit Beispielen aus der Praxis. Die Herausforderungen, die sich je nach kreativem Betätigungsfeld zeigen, sind nämlich je nach Persönlichkeit und Konstitution sehr unterschiedlich. Ein introvertierter Mensch hat in derselben Situation andere Probleme als ein Extravertierter, um das offensichtlichste Beispiel zu nennen - die Themen auf die dieses Buch eingeht sind wesentlich subtiler und facettenreicher. Das Buch ist eine Bereicherung für alle, die die Bachblüten noch besser kennenlernen wollen und natürlich ganz besonders für all jene, die Probleme haben ihr kreatives Potenzial zu leben.

Roswitha Stark

Starseeds und kosmische Lichtsprache

Mankau Verlag

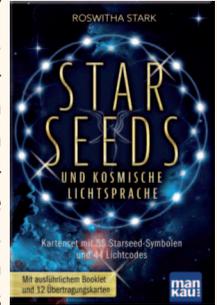
ISBN 978-3-86374-720-6 - 320 Seiten

Kartenset + Booklet 64 Seiten

€_A 30,90 €_D 29,95

<https://www.mankau-verlag.de>

Das Thema „Starseeds“ befasst sich mit der Idee, dass wir aus unendlichen Weiten kommen und „Sternenstaub“ in uns tragen, d.h. Informationen, die wie Schätze in uns lagern, die wir aber vergessen haben zu nutzen. Dieses



Kartenset will die universalen Kräfte wieder zugänglich machen. Schon immer bitten die Menschen die geistige Welt, Gottheiten und Engel, um Rat und Hilfe. Aber auch andere unsichtbare Kräfte wirken auf uns Menschen. Das Bewusstsein ist weder durch Zeit noch durch Raum von ihnen getrennt, auch wenn sie vermeintlich Lichtjahre entfernt sind. Zwar kann die Ratio sie nicht wahrnehmen, jedoch lässt sich ihr Einfluss z.B. durch kinesologische Testungen feststellen. Roswitha Stark übersetzt die Informationen des Universums in Symbole und diese in sprachliche Botschaften, um innere und äußere Heilprozesse anzustoßen. Ihr Kartenset ist aus der Intention heraus entstanden, die unglaublich kraftvollen Energien und Informationen des Universums und der unvorstellbar großen und weiten Multiversen zugänglicher zu machen. 55 Starseed-Symbole und 44 kosmische Lichtcodes helfen dabei, Herausforderungen leichter zu meistern, negative Energien und Glaubensmuster sowie manipulierende Programmierungen nachhaltig zu transformieren.

Aus-Weiterbildung
LichtarbeiterIn
Geistiges Heilen

mit Norbert



Waldviertel

Info/Anmeldung ab sofort möglich bei:
Norbert O. M. Feilhaber
0680/12 52 223, n.feilhaber@gmail.com
www.ganzheitliche-energetik.at

Bestpreis ✓

Henry Shukman

Ein einziger Grashalm

Den Weg zum Herzen finden -

Ein Zen-Memoir

Arbor Verlag

ISBN 978-3-86781-392-1 - 384 Seiten

€_A 28,80 / €_D 28,-

<https://www.arbor-verlag.de>

Der erfolgreiche britische Romancier und Poet Henry Shukman legt in diesem Memoir Zeugnis ab über seinen persönlichen Heilungsweg. Aus einem intellektuellen, agnostischen Elternhaus in Oxford stammend, ist ihm alles andere vorgezeichnet als eine spirituelle Autorität als Leiter eines buddhistischen Zen-Zentrums in New Mexico und einer der angesehensten westlichen Zen-Meister weltweit zu werden. Verwirrende Offenbarungserlebnisse, Krankheit, Zweifel und Abwege zeichnen seinen Weg – aber immer getragen von einem offenen Herzen für die tiefe Poesie der Welt und die Schönheit des Lebens. Autobiographisch geschrieben nimmt uns der erfolgreiche Schriftsteller hier mit auf seine Lebensreise hinein in die Welt des Zen. Trotz Scheiterns und zahlreichen Neuanfängen findet er sich heute unverhofft als einer der angesehensten westlichen Zen-Meister wieder. Bescheiden und zugänglich, zugleich sprachlich brillant und mitreißend, teilt der Autor seinen Werdegang mit uns und führt seine Leser und Leserinnen direkt in die Essenz des Zen. Zusätzlich vermittelt er Trost und Gemeinschaftlichkeit bei unserer aller fehlbaren Suche nach uns selbst und dem, was wirklich zählt im Leben.



Barbara Günther-Haug

Depressionen fallen nicht vom Himmel

10 Konzepte zur Selbststärkung bei Burnout, Depression und Trauma

Hirzel Verlag

ISBN 978-3-7776-3027-4 - 207 Seiten

€_A 22,70 / €_D 22,-

<https://www.hirzel.de>

Eine Phase der Niedergeschlagenheit oder ein seelisches Tief ist noch keine psychische Erkrankung. Was aber, wenn die Phase sich zum neuen Normalzustand wandelt, wenn einfachste Handlungen plötzlich zu viel werden?



Die Ärztin und Psychotherapeutin Barbara Günther-Haug zeigt anhand einer Reihe fiktiver Gespräche mit Patienten bzw. Patientinnen typische Fallbeispiele einer Depression. Sie zeigt Wege auf, um Depressionen zu überwinden und Möglichkeiten, die negative Gedankenspirale zu durchbrechen. Dieses Buch eignet sich sowohl für Betroffene, als auch für Angehörige depressiver Menschen. Es gibt Antwort auf die Frage, woher eine Depression kommt, wie erkennt man Auslöser und Ursachen? Weiter gibt es Tipps für Maßnahmen die sozusagen als Erste Hilfe nützlich sind sowie dafür, sich aus schädlichen Denk- und Handlungsmustern zu befreien. Stress bei der Arbeit, Todesfälle im Familienkreis oder unglückliche Liebe – diese und sieben weitere Auslöser dienen im Buch als illustrierende Fallbeispiele. Sie stehen stellvertretend für die vielen Risikofaktoren, die Depressionen auslösen können. Die Autorin teilt ihre Erkenntnisse darüber, wie Ängste und psychische Krisen nicht die Oberhand gewinnen.

Der Himmel spricht Fest der Mitgeschöpflichkeit*

Samstag
27. Juli

von 13 Uhr
bis
Sonnenuntergang

Großes
Königsritual

HIMMEL

vom

STERN

zum

MENSCHEN

MENSCH

TIER

PFLANZE

Gesamtkonzept
Reinhard Kräuter

Musik Karin Bindu
und Valerie Kleinschuster
Tanz Waltraude Krehan

ERDE

Es laden ein

Michaelihof und Itriti

Präsent Sein :: Spüren :: Wirken :: Natur : Kunst : Kulinarik miteinander genießen
Eine Harmonisierung von Kosmos Erde und Mensch für die aufkeimende Neue Zeit

Bitte um Anmeldung: willkommen@itriti.at | *Mitgliederwerbeveranstaltung
Mitgeschöpflichkeitsbeitrag inkl. Essen 55 Euro | Workshop am Sonntag 25 Euro
Kontakt Michaelihof für ÜN 0699 11101720; 8243 Pinggau Pinkatalstraße 10

Unsichtbare Energieräuber

Auf manchen Ebenen sind die Gründe für Energieverlust ganz offensichtlich: Eine ungesunde Lebensweise, große Belastungen durch Krankheit, Schicksalsschläge, Existenzängste und vieles mehr. Manchmal verstehen wir aber auch selbst nicht, was genau unsere Energie auffrisst. Möglicherweise greifen feinstoffliche Muster und Bindungen immer wieder manipulativ ein. Im folgenden Abschnitt möchten wir auf verschiedene Spielarten dieser unsichtbaren Energieräuber eingehen. Meist reicht bereits das Bewusstsein, sich in einem solchen Energiemuster zu befinden, um es zu durchbrechen. Eine große Hilfe können Blütenessenzen und andere energetische Heilmittel sowie Meditation sein. Die folgenden Beispiele sollen dabei helfen, hinter den Vorhang subtilen Energieverlustes zu blicken. Die Zuordnung zu den 12 astrologischen Prinzipien ist archetypisch, intuitiv und natürlich nicht ausschließlich.

Saturn/Steinbock

Die unsichtbaren Energieräuber verstecken sich oft in Gegebenheiten, die dermaßen manifestiert sind in unserem Leben, dass wir sie nicht in Frage stellen. Das können z.B. Menschen im nahen Umfeld sein, die uns nicht guttun, da sie uns ausschließlich auf eine bestimmte Rolle reduzieren. Für sie sind wir „nur“ Mutter, Oma, ein guter Zuhörer, Problemlöser, Mitfahrgelegenheit usw. Das allein wäre nicht das Problem, wir haben alle unsere Rollen im Leben der anderen. Feinstofflich gesehen jedoch nehmen uns manche Menschen auf diese Art „an die Leine“, denn es bilden sich energetische Schnüre die uns verbinden. Ohne es zu wollen, zieht es uns dadurch immer wieder in bestimmte Muster und es fällt uns zunehmend schwerer, uns außerhalb dieser Rollen zu verwirklichen.

Uranus/Wassermann

Bei diesem Prinzip ist oft von Visionen und großen Träumen als Voraussetzung dafür, Lebensziele zu verwirklichen, die Rede. Grundsätzlich kann aber genau das auch ein Weg sein, seine Energie zu verlieren bzw. destruktiv einzusetzen. Das passiert immer dann, wenn wir Ergebnisse erzwingen möchten bzw. nur einen ganz bestimmten Weg der Erfüllung akzeptieren. Statt beispielsweise eine erfüllende Partnerschaft zu erträumen, verfolgen manche das Ziel, das Herz eines ganz bestimmten Menschen zu gewinnen, der bzw. die diesen Ambitionen gegenüber womöglich gar nicht aufge-

geschlossen ist. Hier fließt Energie in die falschen Kanäle und kann eine Spirale der Destruktivität bewirken, weil dieses Wollen gegen den Willen anderer negative feinstoffliche Kräfte anzieht.

Neptun/Fische

Im Element Wasser geht es häufig um fehlende Abgrenzung. Besonders sensible und energetisch offene Menschen nehmen sehr viel an Informationen auf die ungesagt bleiben, jedoch von anderen Menschen gefühlt und gedacht werden. Eigene Ziele und Ambitionen können dadurch sehr subtil untergraben werden, da wir die fehlende Unterstützung oder Abschätzigkeit anderer als Stimmung aufnehmen und sie als unsere eigene einordnen. Plötzlich fehlt uns der Mut und der Antrieb für ein Vorhaben, das uns zuvor noch begeistert hat.

Mars/Widder

Hier passiert Energieverlust durch Kämpfe die entweder sinnlos oder nicht zu gewinnen sind. Ein gutes Beispiel dafür ist die alltägliche Kampfarena *Social Media*. Da gibt es Menschen, die einfach nur darauf warten, dass egal wer egal was sagt und sie diese Person verbal angreifen können. Wer sich hier auf Diskussionen einlässt hat schon verloren. Nämlich Energie und Zeit. Neben all dem unnötigen Aufwand, Ärger und Gedankenverschwendung: Denken Sie an die fein-

BIOLANDHAUS ARCHE

A-9372 Bergbaurndorf St. Oswald – Eberstein, Vollwertweg 1a
Telefon: 00 43 / 42 64 / 81 20, Fax: 00 43 / 42 64 / 81 20-5
e-mail: hotel@bioarche.at, <http://www.bioarche.at>

Veranstaltungen:

12.-14. Juli: 3-jährige schamanische Lerngruppe, 1. JAHR (2023/24)

12.-14. Juli: Die Wilde Frau kriert wieder in Eberstein

19. Juli -21. Juli: Ohne Brille wieder klarer sehen in Eberstein

1.-4. Aug.: Lebensfreudetage in Eberstein

1.-4. Aug.: Im Einklang sein in Eberstein

8.-11. Aug.: Visionsuche und spirituell Wachsen mit der Lehre von G. Grabovoi

9.-11. Aug.: Yoga & Natur Retreat

23.-25. Aug.: Ohne Brille wieder klarer sehen in Eberstein

6.-9. Sept.: Zur eigenen Essenz mit Yoga & Wandern in Eberstein

10.-14. Sept.: Herbst SeelenGlücksZeit

20.-26. Sept.: Yogawoche und basisch schlemmen in Eberstein

25.-27. Okt.: 3-jährige schamanische Lerngruppe, 1. JAHR (2023/24)

25.-27. Okt.: Loslassen & Sein in Eberstein

30.Okt.-3.Nov.: Samhain Yogaretreat

29.Nov.-1.Dez.: Ohne Brille wieder klarer sehen in Eberstein



Lehmbauseminarraum mit Edelkastanienboden nach Hl. Hildegard von Bingen

stoffliche Verstrickung, indem Sie solchen (destruktiven) Energien überhaupt erlauben Ihr geistiges Feld zu berühren.

Venus/Stier

In diesem Prinzip sprechen wir von Umsetzung, Manifestierung einer Idee. Auch hier kann ein Energieleck entstehen, nämlich dann, wenn wir uns dazu entscheiden, den konventionellen, anerkannten Weg statt den individuellen zu gehen. Diese Entscheidung ist oft eine Gratwanderung, denn einerseits sparen wir Energie, indem wir einen Weg wählen den andere akzeptieren und bei dem wir nicht regelmäßig anecken. Entfernen wir uns aber dabei zu weit von unserer eigenen Natur, verlieren wir massiv an Energie. Wir sind dann ganz einfach nicht „in unserem Element“. Wir überleben wie ein Vogel am Boden, können aber unsere wahre Stärke – das Fliegen – nicht ausleben.

Merkur/Zwillinge

Ob uns jemand überredet, etwas zu tun das wir nicht wollen oder etwas zu kaufen das wir nicht brauchen, wir verlieren Energie, in Form von Zeit, Geld oder psychischer Kraft. Wir unterliegen jedoch auch wesentlich subtilerer Manipulation, nämlich dann wenn wir einem Menschen, einer Sache, Institution usw. einen zu hohen Stellenwert beimessen und nicht bemerken, dass die Energie nur in eine Richtung fließt: Von uns weg. Das können z.B. „Gurus“ aller Art sein, die sich in der Aufmerksamkeit ihrer Bewunderer sonnen und davon gut leben. Sie treffen mit ihren Aussagen und Prognosen vielleicht den Nerv der Zeit, hindern ihre Bewunderer aber daran in ihre eigene Kraft zu kommen.

Mond/Krebs

Manchmal erscheint es kräfteschonender zu sein, eine Angelegenheit aufzuschieben, weil wir uns zu diesem Zeitpunkt nicht dazu aufraffen können. Anstrengender als es gleich zu erledigen ist allerdings, wenn Unerledigtes sich immer wieder in irgendeiner Form im Leben zeigt und unsere Zeit in Anspruch nimmt. Gleich den Mondphasen taucht die Angelegenheit regelmäßig wieder auf und beansprucht Energie: Erklärungen, Umwege, Rechtfertigungen, Kopfzerbrechen oder schlaflose Nächte. Unerledigte Dinge können wie kleine Lecks im Energietank sein, über die wir unmerklich aber fortwährend Antriebskraft verlieren.



DIE MAGIE DER ATMUNG

RICHTIG ATMEN LERNEN UND LEHREN!



Werde Experte/Expertin
zum Thema Atmung!
Werde zertifizierte:
Trainer:in für "Integrative
Atem-Gesundheit"!

Kompaktes Jahrstraining in 10 Modulen in
NO/Wien-Nähe. Fundiert, erprobt und
berufsbegleitend. Willst Du folgendes mit den
leicht erlernbaren Atem-Übungen für
dich oder andere **erreichen**?

- * entspannt und energiegeladen
- * gesund und fit
- * fokussiert und konzentriert
- * kreativ und motiviert
- * gut abgegrenzt in deiner Mitte ruhend
- * selbstsicher und strahlend
- * ohne körperliche oder seelische An- und
Verspannungen
- * In Verbundenheit mit dir und anderen

**AUSBILDUNGSSTART: 28.
SEPTEMBER 2024**



Lehrgangisleitung:

**Linda
Bauer**

INFO UND
ANMELDUNG:

+43 676 33 50 875

LINDA@ATEM-RAUM.AT

IN KOOPERATION
MIT DEM VEREIN
ATMAN

[HTTPS://WWW.ATMAN.AT/JAHRSTRAINING-INTEGRATIVE-ATEM-GESUNDHEIT](https://www.atman.at/jahrstraining-integrative-atem-gesundheit)

Sonne/Löwe

Die Sonne als lebensspendendes Prinzip an sich nährt unsere Energie. Und doch fühlen wir uns nicht alle gleichermaßen wohl damit, was daran liegt, dass es immer Menschen geben wird, denen es meisterhaft gelingt sich ins Scheinwerferlicht zu stellen. Selbst fühlt man sich dadurch manchmal „in den Schatten gestellt“ oder angesichts der strahlenden Präsenz einer anderen Person kleiner im Sinne von weniger fähig oder erfolgreich. Das ist natürlich ein Selbstwert-Problem bzw. fehlendes Selbstbewusstsein das insofern zu Energieverlust führt, indem es uns den Antrieb verlieren lässt, den Mut und den Glauben an uns selbst und unseren Erfolg. Wir nehmen unsere Energie in gewisser Weise selbst zurück.

Merkur/Jungfrau

Die vielzitierte Liebe zum Detail zeigt sich feinstofflich gesehen oft in einer erhöhten Empfänglichkeit für die Nuancen einer übermittelten Botschaft. Wir lesen zwischen den Worten, hinter den Gesten und aus den energetischen Feldern. Solche Informa-

tionen nehmen wir meist nicht direkt wahr, sondern als ausgeprägte Intuition die sich spätestens dann meldet, wenn wir im Zusammenhang mit dieser Angelegenheit bzw. diesem Menschen vor einer Entscheidung stehen. Nicht auf diese innere Stimme zu hören bedeutet, sich von einer wichtigen inneren Quelle abzuschneiden die Teil unserer Lebenskraft und Motor unserer seelischen Entwicklung ist.

Venus/Waage

Es gibt in jedem Leben Ereignisse, angesichts derer erhoffen und erwarten wir dass irgendetwas geschieht, das uns Ausgleich und Frieden beschert. Dabei übersehen wir, dass solange wir selbst buchstäblich an der Situation hängen, diese uns nie loslassen wird. So ungerecht oder schmerzlich ein Ereignis sein mag, wir selbst sind diejenigen die loslassen müssen, Hoffnungen, Erwartungen oder Rachedgedanken zurücknehmen und damit aussteigen aus dem feinstofflichen Krieg. Wenn wir das nicht machen, geben wir über die energetischen Fäden, die uns mit diesen Menschen oder Ereignissen verbinden, weiterhin massiv Energie ab und schaden uns dabei selbst noch mehr.

Pluto/Skorpion

Nicht alle Belastungen und blockierende Muster haben wir selbst verursacht. Manches davon sind familiäre Lasten, karmische Verbindungen und feinstoffliche Verträge. So übernehmen wir unbewusst manchmal die Schuld eines anderen und gestehen uns im Leben nur ein eingeschränktes Maß an Glück und Wohlstand zu, um die Schuld abzutragen. Solche unbewussten Verträge können Glück und Erfolg effektiv boykottieren. Diese feinstofflichen Vereinbarungen können wir bewusst im Zuge eines Rituals, einer Visualisation oder eines Gebets als aufgelöst und unwirksam erklären. Wir können anderen Menschen auch helfen ihre Lasten zu tragen, ohne uns diese selbst aufzubürden.

Jupiter/Schütze

Sich neuen Möglichkeiten, Wegen oder Menschen prinzipiell zu verschließen, kann ebenfalls zur Energieblockade werden. Manchmal erscheint es uns sicherer und energieschonender alles beim Alten zu belassen. Das Feuerelement braucht jedoch immer wieder den frischen Wind neuer Möglichkeiten, um nicht auszugehen. Nichts kann sich zum Positiven verändern, wenn wir keine Veränderungen zulassen. Neue Gelegenheiten tauchen im Leben ohnehin meist erst dann auf, wenn wir bereit dazu sind.

8 Stufen.

Werde Meister:in deines Lebens

Wie viel davon kennst du? Du

- ❑ bist nie zufrieden mit dir selbst
- ❑ denkst oft "das wird nichts" oder "das schaffe ich nicht"
- ❑ fühlst dich ungeliebt, bist im Streit mit deiner Herkunftsfamilie
- ❑ fühlst dich nirgendwo so richtig zu Hause und angenommen
- ❑ leidest in deiner Beziehung oder hast erst gar keinen Partner:in
- ❑ bist zwar gut in deinem "Job", magst ihn aber nicht - du weißt nicht so recht, was du kannst oder lieber machen magst
- ❑ du hast schon so viele Kurse, Seminare probiert ... nichts hilft
- ❑ fühlst dich nicht wohl in deiner Haut, denkst dir oft "ich sollte geständer leben" oder "ich bin hässlich", "ich bin zu dick"

AUFBRUCH IN DEIN NEUES LEBEN! Werde Teil einer exklusiven "Reisegruppe". Ihr habt die vielen Bausteine so satt, die ewig gleichen Kreisläufe, das Jammern! Mit Kompass und Fahrplan trittst du die Reise zu deinem wahren Selbst an. Mit der klaren Struktur der 8 Module trimmst du nach und nach alle wesentlichen Bereiche deines Lebens auf Kurs - den Kurs, den du ihm immer schon geben wolltest. Und das mit der unterstützenden Energie einer wohlwollenden Gruppe.

8 Module* - ab September 2024

bist du dabei?

Unser Mentoring ist kein Ersatz für eine Psychotherapie.



Deine Reisebegleiter:
Linda & Mike Bauer
+43 676 712 00 52
www.begegnungs-raumat

* plus ein Kennenlern-Intro-Modul



Intro- Wochen ende

Kennenlernen der Mitreisenden. Wie wir arbeiten (Integratives Atmen, gewaltfreie Kommunikation). Wie du Vertrauen fassen, dich öffnen kannst

Modul 1

Geburtsseminar: Deine persönliche Entstehungsgeschichte. "Irrtümer", die dabei entstanden sind aufspüren & auflösen

Modul 2

Perspektivewechsel zur Herkunftsfamilie plus Aussöhnung mit ihr. Heilung deiner Wurzeln

Modul 3

Wie sprichst du mit dir? Urvertrauen rückgewinnen, Freundschaft mit dir selbst schließen, Glaubenssätze nachhaltig transformieren

Modul 4

Weg von destruktiver Kommunikation hin zur Sprache des Seins und zu lebendigen Beziehungen.

Modul 5

Potenzialentfaltung. Deinen Gaben entsprechend leben. Weniger Beruf, mehr Berufung. Gesunden Geld-Beziehung gestalten.

Modul 6

KörperGlück durch maximale Selbstfürsorge. Integrative Gesundheit (Atmung, Ernährung, Bewegung). Gut alt werden.

Modul 7

Tiefe Verbindungen auf Herzebene gestalten. Auch zur Natur: zur Um- und Mitwelt. Achtung und Achtsamkeit.

Modul 8

Endstation. Den Tod annehmen, als Ratgeber nutzen. Mit Dankbarkeit bewusster Leben. Den Dingen ihren rechten Wert geben.

Einen Schritt über die selbstaufgelegten Grenzen hinaus zu machen, kann stagnierende Energie wieder zum Fließen bringen.

* * *

Der Text stammt aus

SternenSymphonie 2024 Lebenskraft befreien-erhöhen-bewahren

Dieser jährlich erscheinende Jahreskalender verbindet das jeweils aktuelle Kalendarium mit Texten zu den 12 archetypischen Prinzipien.

Thematischer Schwerpunkt sind die unsichtbaren geistigen, psychischen sowie feinstofflichen Einflüsse und wie sie sich auf unser Leben auswirken.

Die Ausgabe 2025 erscheint im Herbst.

Alle Informationen auf www.pelagos.at.



Lindsay C. Gibson

Als Kind emotional unreifer Eltern Heilung finden

Schritt für Schritt Grenzen setzen und emotionale Unabhängigkeit gewinnen

Kailash Verlag

ISBN 978-3-424-63266-8 • 304 Seiten

€[A] 22,70 • €[D] 22,- • E-Book 16,99

www.penguin.de



Lindsay C. Gibson, PsyD, ist eine niedergelassene klinische Psychologin, die sich auf die individuelle Psychotherapie erwachsener Kinder emotional unreifer Eltern spezialisiert hat. Sie ist Autorin mehrerer Bücher zu diesem Thema, darunter *Emotional unreife Eltern: Wie wir mit distanzierenden, abweisenden oder ich-bezogenen Müttern und Vätern umgehen* (Kailash Verlag). Ihre Bücher zum Thema sind Bestseller in den USA. Sie lebt und arbeitet in Virginia Beach, West-Virginia.

Das Kind emotional unreifer Eltern zu sein, hinterlässt tiefe Spuren. Wenn Eltern nicht in der Lage sind, die emotionalen Bedürfnisse ihres Kindes so zu erfüllen, um gestärkt und geborgen aufzuwachsen, macht es eine schmerzhaft Erfahrung, die für das ganze Leben prägend ist. Die Betroffenen leiden später oft unter psychischen Problemen, Bindungs- und Verlustängsten oder mangelndem Selbstwertgefühl. Mit berührenden Fallgeschichten, einfühlsamen Fragestellungen und vielen einfachen, aber kraftvollen Übungstools hilft die Psychologin Lindsay Gibson, derartige Wunden und emotionale Vernachlässigung aus der Kindheit aufzuarbeiten, emotionale Bedürfnisse klar zu artikulieren und toxische Elternbeziehungen zu heilen.

Einleitung

Als ich eines Tages einer Klientin zuhörte, die von ihrem Vater erzählte, wurde mir klar, dass dieser sich nicht nur unangemessen und ausfallend verhielt, sondern dass er auch krankhaft unreif war. Der Vater dieser Klientin war impulsiv und egozentrisch und dach-

te keine Sekunde darüber nach, welche Auswirkungen sein Verhalten auf seine Tochter hatte. Emotional befand er sich auf der Stufe eines zu groß geratenen Kleinkinds – bestenfalls auf der Stufe eines Vierzehnjährigen. Mir wurde bewusst, wie vie-

le Klienten zu mir kamen, weil ihre Kindheit von der Unberechenbarkeit und den emotionalen Überreaktionen ihrer Eltern überschattet worden war. Deren emotionale Unreife war für sie wie ein Gefängnis. Psychologisch gesehen waren diese Eltern zwar noch Kleinkinder, aber sie steckten in einem starken Erwachsenenkörper und besaßen große Autorität. An jenem Tag sah ich diese Eltern in einem anderen Licht, denn jenseits ihrer vermeintlichen Autorität waren sie nichts anderes als Mobber. Andere Klienten hatten emotional unreife Eltern, die sich zwar unauffällig zu Verhalten Wussten, aber so distanziert, ja geradezu abweisend waren, dass ihre Kinder unter seelischer Vereinsamung litten und mit einem Gefühl der Unverbundenheit aufwuchsen. Diese Eltern wirkten nach außen oft kompetent und verlässlich, waren aber empathielos und so mit sich selbst beschäftigt, dass sie sich nicht auf ihre Kinder einlassen konnten. Die Eltern anderer Klienten waren zwar freundlich, liebten aber ihre Kinder im Stich, weil sie sich immer dann aus dem Staub machten, wenn es ein ernsthaftes Problem gab oder ihr Kind ihren Schutz gebraucht hätte.

Auch wenn es Unterschiede im Verhalten der emotional unreifen Eltern meiner Klienten gab, waren sie im Grunde alle gleich: Allen fehlte es an Empathie, alle waren egozentrisch und alle waren nicht in der Lage, eine angemessene emotionale Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen. Insgesamt wuchsen viele meiner Klienten in einem familiären Umfeld auf, das von Konflikten, Hänseleien und einem Mangel an gefühlsmäßiger Nähe geprägt war.

Paradoxaerweise können sich viele solche Eltern ansonsten wie echte Erwachsene verhalten und am Arbeitsplatz oder in ihrer sozialen Gruppe gut funktionieren. Von außen



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.beziehungserfuelltleben.com
0664/226 04 61 0664/103 23 58



betrachtet, ist es schwer zu glauben, dass sie ihren Kindern zu Hause so viel Leid zufügen. Meine Klienten wurden in ihrer Kindheit durch die widersprüchlichen Persönlichkeiten ihrer Eltern stark verunsichert. Es erschien ihnen daher naheliegend, sich selbst die Schuld zu geben. Diejenigen, die sich als Kinder schlecht behandelt oder vernachlässigt fühlten, glaubten, dass es an ihnen lag, weil sie nicht liebenswert oder interessant genug wären. Diese Klienten und Klientinnen empfanden ihre emotionalen Bedürfnisse als unangemessen, hatten Schuldgefühle wegen ihrer Wut auf die Eltern und bagatellisierten oder entschuldigten deren Verhalten. (»Natürlich haben sie mich geschlagen, aber das haben damals viele Eltern mit ihren Kindern gemacht.«)

Das Problem mit emotional unreifen Eltern

Eine Kindheit mit solchen Eltern kann zu einem dauerhaften Gefühl der Einsamkeit und generell zu einem ambivalenten Beziehungsverhalten führen. Emotionale Einsamkeit entsteht aus dem Gefühl, nicht gesehen zu werden und unbeachtet zu bleiben, egal, wie sehr man sich um Kommunikation und Beziehungen bemüht. Im Erwachsenenalter fühlen sich diese Kinder oft zu Partnern und Freunden hingezogen, die sie enttäuschen und die ihnen in ihrer Selbstbezogenheit und ihrer Weigerung, tiefe emotionale Bindungen einzugehen, sehr vertraut sind.

Wenn ich Klienten über emotional unreife Eltern aufkläre, erkennen viele ihre eigene Lebensgeschichte wieder. Es ist, als ob ihnen ein Licht aufgeht. Ihnen wird klar, warum sie das Gefühl hatten, dass ihre Eltern in erster Linie sich selbst liebten, und warum ihre Versuche, eine tiefere Bindung zu ihnen aufzubauen, scheiterten. Wenn meine Klienten erst einmal verstehen, dass sie emotional unreife Eltern haben, bekommen die einschneidenden Erlebnisse ihrer Kindheit endlich einen Sinn. Sobald sie deren Unzulänglichkeiten objektiver sehen, können sie sich aus dem Gefängnis der elterlichen Unreife befreien.

Es ist nicht nur die tatsächliche Misshandlung, die Schaden anrichtet. Der gesamte Erziehungsansatz dieser Eltern ist ungesund für die emotionale Entwicklung und schafft ein Klima der Angst und des Misstrauens zwischen Eltern und Kind. Ihr Umgang mit dem Kind ist oberflächlich, zwanghaft und verurteilend. Sie hindern das Kind daran, seinen eigenen Gedanken und Gefühlen zu vertrauen, und hemmen dadurch die Entwick-

lung seiner Intuition, Selbststeuerung, Leistungsfähigkeit und Autonomie.

Als Kind derart aufgelegter Eltern haben Sie vielleicht gelernt, sich abzuschotten, um deren emotionales Gleichgewicht nicht zu stören. Sie sind so dünnhäutig, dass Sie sich durch Ihre Spontaneität leicht gekränkt fühlen.

Statt die Individualität ihres Kindes und sein Vertrauen in andere zu fördern, machen emotional unreife Eltern mit ihren heftigen Reaktionen ihr Kind gehemmt, passiv und unterwürfig. Um mit ihnen zurechtzukommen, ist es kurzfristig einfacher, zu verbergen, wer man wirklich ist und was man wirklich will. Auf Dauer wird man jedoch von Schuldgefühlen und Scham eingeholt. Sie werden sich gefangen fühlen in der Rolle, die Sie in Ihrer Familie spielen. Die gute Nachricht ist aber, dass Sie Ihr Leben wieder selbst in die Hand nehmen können, wenn Sie verstehen, wie Ihre Eltern ticken und welche Auswirkungen ihr Verhalten auf Sie hat.

[..]

Kapitel 1

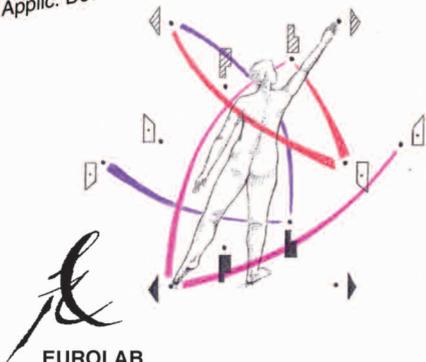
Ihre emotional unreifen Eltern

Wie die Beziehung zu ihnen aussieht und wie sie so geworden sind, wie sie jetzt sind

Emotional unreife Eltern sind frustrierend und demoralisierend. Es ist schwer, Eltern zu lieben, die auf der Gefühlsebene nicht verfügbar sind, die Respekt erwarten, Sie aber

CERTIFICATE PROGRAM IN LABAN/BARTENIEFF MOVEMENT STUDIES

English-speaking Intensive
Live-Online & in Berlin, Germany
Applic. Deadline: Feb. 20, 2025



EUROLAB
EUROPEAN ASSOCIATION FOR
LABAN/BARTENIEFF MOVEMENT STUDIES

Director: Antja Kennedy info@eurolab-programs.com
Phone: +49 30 52282446 www.eurolab-programs.com

zugleich kontrollieren wollen und mit Ablehnung bestrafen. Typisch für solche Eltern ist es, dass sie nicht auf die emotionalen Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen. Sie haben wenig Interesse an emotionaler Nähe, bei der sich zwei Menschen auf einer tiefen Ebene kennen- und verstehen lernen. Eine befriedigende, enge Bindung, die die Beteiligten füreinander wertvoll macht, entsteht durch das Teilen tiefer Gefühle. Solche Eltern sind dazu nicht in der Lage.

Manchmal erahnt man bei ihnen eine flüchtige Sehnsucht nach echter Nähe, die einen weiter auf sie zugehen lässt. Leider Ziehen sie sich aber immer weiter zurück, je näher man ihnen kommt, weil sie Angst vor echter Nähe haben. Es ist, als würde man mit jemandem tanzen, der sich in perfekter Synchronisation mit den eigenen Bemühungen um Nähe von einem entfernt. Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und die Un-



KAMIRA Eveline Berger
Bewusstseinsschulung,
Krisenbegleitung, Autorin



MAYA-ANALYSEN MAYA-COACHING

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

- 25.07. **MAYA-SILVESTER-RITUAL** - .
"CAUAC 6" (STURM 6) live zelebrieren!
- 29.08. **MAYA - 1.** Update / essentielle
Sturm-Jahr Anleitungen für den Alltag
- 26.09. **ZEITENWENDE** - Zeit-Selbstbestimmung / Multidimensionalität trainieren

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

fähigkeit, wirkliche Nähe zuzulassen, führt zu einer »Push-pull-Dynamik« in der Beziehung, die Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt und zu seelischer Einsamkeit führt. Ihr Vater oder Ihre Mutter ist Ihnen wichtig, aber Sie können ihnen nicht nah genug kommen, um eine echte Beziehung aufzubauen.

Doch wenn Sie erst einmal herausgefunden haben, wie Ihre Eltern ticken, bekommen Ihre Erfahrungen einen Sinn – und damit auch die emotionale Einsamkeit. Wenn Sie die Psyche Ihrer emotional unreifen Eltern verstehen, werden Sie in der Lage sein, mit ihnen und allen anderen Menschen gleichen Schlages umzugehen, ohne Opfer *emotionaler Erpressung* zu werden. Auf diese Weise können Sie eine ehrlichere Beziehung zu Ihren Eltern aufbauen, weil Sie wissen, was Sie von ihnen erwarten können und was nicht.

In diesem Kapitel erforschen wir, wie es ist, eng mit emotional unreifen Eltern verbunden zu sein. Sie erfahren etwas über das Beziehungssystem, das Ihre Eltern als Liebesersatz benutzen, und Sie erhalten Erklärungen dafür, warum Ihre Eltern so geworden sind, wie sie sind.

Im weiteren Verlauf dieses Buches finden Sie Übungen, die Ihnen helfen, das Gelesene zu verarbeiten. Es bietet sich an, als Teil Ihres Selbstfindungsprozesses ein Tagebuch darüber zu führen, was Sie im Laufe der Zeit lernen. Wenn Sie Ihre Selbsterkenntnisse festhalten - am besten in einem neuen Tagebuch speziell für diesen Zweck -, geben Sie sich selbst emotionale Unterstützung und Bestätigung, die Sie von Ihren Eltern kaum erhalten.

Der Prozess des Schreibens wird Ihnen helfen, schwer fassbare und vage Erfahrungen endlich in Worte zu fassen. Machen Sie sich Notizen zu den Gefühlen, Erinnerungen und Erkenntnissen, die beim Lesen auftauchen. Diese Notizen können sich auf Ihre Eltern oder andere emotional unreife Menschen beziehen, denen Sie in Ihrem Leben begegnet sind. Wenn Sie Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aufschreiben, lassen Sie nach jedem Eintrag ein paar Zeilen frei, damit Sie nachträglich noch etwas hinzufügen können. Es ist von unschätzbarem Wert, später einmal zurückzublicken und zu sehen, Wo Sie angefangen haben. Lassen Sie uns auf solche Weise mal einen Blick darauf Werfen, was Sie dazu gebracht hat, dieses Buch zu lesen.

Übung

Warum Sie zu diesem Buch gegriffen haben
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie an diesem Buch gereizt hat. Schreiben Sie in Ihr Tagebuch oder vorerst nur auf ein Blatt Papier, was Sie neugierig gemacht hat, als Sie den Titel gelesen haben. Was haben Sie sich erhofft zu

erfahren und an welche Person haben Sie dabei gedacht? Welche Gefühle löst diese Person in Ihnen aus? Inwiefern wünschen Sie sich eine andere Beziehung zu dieser Person? Wie hätte die Beziehung zu dieser Person aussehen sollen, falls sie nicht mehr lebt?

Schauen wir uns nun an, wie es ist, eine Beziehung zu einem emotional unreifen Elternteil oder anderen Menschen mit solchen Eigenschaften zu haben, und Welche Gefühle diese Person bei Ihnen auslöst. Das kann alte Wunden aufreißen, daher sollten Sie - wie bei jedem Selbstfindungsprozess - bei Bedarf einen Psychotherapeuten aufsuchen, um Weitere Hilfe und Unterstützung zu erhalten.

Was es bedeutet, eine Beziehung mit ihnen zu haben

Emotional unreife Eltern und Personen zeigen ein typisches Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen. Die folgenden zehn Erfahrungen können mit einem solchen Menschen gemacht werden.

1. Sie fühlen sich in ihrer Gegenwart einsam

Eine Kindheit mit emotional unreifen Eltern begünstigt emotionale Einsamkeit. Auch wenn Ihr Vater oder Ihre Mutter physisch anwesend war, haben Sie sich vielleicht allein gelassen gefühlt. Obwohl Sie möglicherweise eine familiäre Bindung zu Ihrem emotional unreifen Elternteil haben, unterscheidet sich diese doch sehr von einer emotional sicheren Eltern-Kind-Beziehung. Unreife Eltern sagen ihren Kindern gern, was sie tun sollen, doch emotionale Fürsorge ist ihre Sache nicht. Sie können sich gut um ihr Kind kümmern, wenn es krank ist, aber sie wissen nicht, was zu tun ist, wenn es Liebeskummer hat. Daher wirkt ihr Verhalten,

etwa wenn sie versuchen, ihr wütendes Kind zu beruhigen, manchmal gekünstelt oder unbeholfen.

2. Interaktionen mit ihnen fühlen sich einseitig und frustrierend an

Die Selbstbezogenheit und das begrenzte Einfühlungsvermögen emotional unreifer Eltern führen dazu, dass sich die Interaktion mit ihnen einseitig anfühlt. Wenn Sie versuchen, ihnen etwas mitzuteilen, was Ihnen wichtig ist, werden sie Sie wahrscheinlich ignorieren, das Thema wechseln, über sich selbst sprechen oder einfach abtun, was Sie sagen. So aufgewachsene Kinder wissen oft sehr viel mehr über die Probleme ihrer Eltern als die Eltern über ihre.

Obwohl emotional unreife Eltern Ihre Aufmerksamkeit einfordern, wenn sie verärgert sind, sind sie selten bereit, Ihnen zuzuhören oder mit Ihnen zu fühlen, wenn Sie Sorgen oder Probleme haben. Anstatt sich mit Ihnen zusammzusetzen, damit Sie Ihr Herz ausschütten können, bieten sie in der Regel oberflächliche Lösungen an, sagen Ihnen, dass Sie sich keine Sorgen machen sollen, oder reagieren sogar verärgert, wenn Sie wütend sind. Sie haben das Gefühl, dass Ihnen der Zugang zu Ihren Eltern versperrt ist und dass Sie vergeblich nach Mitgefühl und Trost suchen.

3. Sie fühlen sich genötigt und gefangen

Emotional unreife Eltern bestehen darauf, dass man sie an die erste Stelle setzt und ihnen die Bühne überlässt. Um ihren Willen durchzusetzen, lösen sie bei Ihnen Scham-, Schuld- und Angstgefühle aus. Hält man sich nicht an ihre Regeln, reagieren sie mit heftigen Vorwürfen oder Wutausbrüchen.

Oft wird für diese Art der emotionalen Erpressung der Begriff »Manipulation« verwendet,

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



kostenlose INFOABENDE jeweils 19h
19.8., 9.9., 1140 Wien, Cervantesg. 5/5

wendet, den ich aber für irreführend halte. Dieses Verhalten ist eher ein Überlebensinstinkt. Die Eltern tun alles, was sie können, um in der jeweiligen Situation das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit zu erhalten, ganz gleich, welchen Preis Sie dafür zahlen.

Vielleicht fühlen Sie sich auch von ihrem oberflächlichen Beziehungsstil eingengt. Diese Eltern pflegen einen unverbindlichen, egozentrischen Umgang mit ihren Mitmenschen, Weshalb Gespräche mit ihnen oft langweilig sind. Sie halten sich an Themen, bei denen sie sich sicher fühlen, was schnell zu Stagnation und Wiederholungen führt.

4. Sie kommen zuerst und erst danach ihr Kind

Emotional unreife Eltern sind extrem selbstbezogen, was bedeutet, dass sich alles immer

nur um sie dreht. Sie erwarten von Ihnen, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse als zweit-rangig betrachten, und stellen ihre eigenen Interessen so sehr in den Vordergrund, dass es sich anfühlt, als würden sie Ihre herabsetzen. Sie streben keine Beziehung auf Augenhöhe an. Sie erwarten von ihren Kindern, dass sie ihrem Anspruch, an erster Stelle zu stehen, blind folgen.

Wenn Eltern nicht bereit sind, den Bedürfnissen ihres Kindes hohe Priorität einzuräumen, kann dies zu Unsicherheit beim Kind führen. Nicht sicher sein zu können, dass die Eltern an einen denken und einen unterstützen, macht anfällig für Stress, Ängste und Depressionen. Dies sind verständliche Reaktionen auf eine Kindheit, in der Sie sich nicht darauf verlassen konnten, dass Vater oder Mutter Ihre Bedürfnisse wahrnehmen und Sie vor Überforderung bewahren.

5. Sie lassen weder innige Vertrautheit zu, noch zeigen Sie sich von Ihrer verletzlichen Seite

Obwohl emotional unreife Eltern zu heftigen emotionalen Reaktionen neigen, lassen sie keine tiefen Gefühle zu (McCullough et al. 2003). Sie haben Angst, sich emotional zu exponieren, und verstecken sich oft hinter einer defensiven Fassade. Das geht so weit, dass sie sogar den zärtlichen Umgang mit ihren Kindern vermeiden, weil sie sich dadurch zu verletztlich machen würden. Da Macht in ihren Augen alles ist, was sie haben, befürchten sie, dass Liebe zu zeigen ihre Macht als Eltern untergraben könnte.

Auch wenn sich diese Eltern ungern von ihrer verletzlichen Seite zeigen, können sie sehr emotional werden, wenn sie sich mit ihrem Partner streiten, über ihre Probleme klagen, Dampf ablassen oder vor ihren Kindern regelrecht in Rage geraten.

Wenn sie wütend sind, sieht es ganz und gar nicht so aus, als hätten sie Angst vor ihren Gefühlen. Bei diesen einseitigen Ausbrüchen lassen sie jedoch lediglich Druck ab. Mit der Bereitschaft, sich auf eine echte emotionale Beziehung einzulassen, hat das nichts zu tun.

Aus diesem Grund ist es schwierig, sie zu trösten. Sie wollen, dass man ihren Ärger spürt, wehren sich aber gegen die Nähe, die entsteht, wenn man wirklich getröstet wird. Beim Versuch, ihnen Trost zu spenden, kann es passieren, dass sie Sie mit steifen Armen auf Abstand halten. Diese geringe *Aufnahmefähigkeit* (McCullough 1997) macht es unmöglich, sie zu trösten oder eine Bindung zu ihnen aufzubauen.

6. Sie kommunizieren über emotionale Ansteckung

Anstatt über ihre Gefühle zu sprechen, drücken sich solche Personen nonverbal durch *Gefühlsansteckung* aus (Hatfield et al. 2009), wobei sie die Grenzen ihres Kindes überschreiten und es in den Zustand der Wut versetzen, in dem sie sich selbst befinden. In der Familiensystemtheorie wird dieses Fehlen gesunder Grenzen als »emotionale Verschmelzung« (Bowen 1985) und in der strukturellen Familientherapie als »Verstrickung« (Minuchin 2015) bezeichnet. Damit wird der Prozess beschrieben, in dem Familienmitglieder in die Emotionen und psychischen Probleme der jeweils anderen hineingezogen werden.

Wie Kleinkinder erwarten emotional unreife Eltern, dass Sie intuitiv wissen, was sie fühlen, ohne dass sie es sagen müssen. Sie sind verletzt und wütend, wenn Sie ihre Bedürfnisse nicht errahnen, und erwarten, dass Sie wissen, was sie wollen. Hält man dagegen, dass sie nicht gesagt haben, was sie wollen, reagieren sie so: »Würdest du mich wirklich



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

LEBENSKRAFT

AKTUELL IM SONNENJAHR 2024/25



INDIGO ENTERPRISES

lieben, hättest du es gewusst. « Sie erwarten von ihren Kindern, dass sie ihnen ständig Aufmerksamkeit schenken. Dass Kleinkinder diese Aufmerksamkeit von ihren Eltern einfordern, ist legitim; doch wenn Eltern dies von ihren Kindern erwarten, ist es das nicht.

7. Sie missachten Ihre Grenzen und Ihre Individualität

Emotional unreife Eltern verstehen die Bedeutung von Grenzen nicht. Sie setzen diese mit Ablehnung gleich und schließen daraus, dass sie Ihnen nicht wichtig genug sind, um ihnen freien Zugang zu Ihrem Leben zu gewähren. Deshalb reagieren sie ungläubig, beleidigt oder verletzt, wenn Sie sie bitten, Ihre Privatsphäre zu respektieren. Sie fühlen sich nur dann geliebt, wenn Sie sich jederzeit von ihnen stören lassen, und streben dominante und privilegierte Rollen an, in denen sie die Grenzen anderer nicht respektieren müssen.

Genauso wenig achten solche Eltern Ihre Individualität, weil sie keine Notwendigkeit dafür sehen. Die Rollenverteilung in der Familie ist für sie unantastbar und sie verstehen

nicht, warum Sie einen Freiraum oder eine eigene Identität beanspruchen, die sich von ihnen abgrenzt. Sie sehen nicht ein, warum ihr Kind nicht einfach so sein kann wie sie, genauso denkt, die gleiche Weltanschauung hat und die gleichen Werte vertritt. Als ihr Kind gehören Sie nach Meinung Ihrer Eltern ihnen. Noch im Erwachsenenalter erwarten sie von Ihnen, dass Sie ihr gehorsames Kind bleiben oder - wenn Sie darauf bestehen, ein eigenes Leben zu führen - zumindest immer ihren Ratschlägen folgen.

8. Die Emotionsarbeit in der Beziehung zu den Eltern leisten Sie

Emotionsarbeit (Fraad 2008) ist das Bemühen, das man unternimmt, um sich gefühlsmäßig auf die Bedürfnisse anderer einzustellen. Emotionsarbeit kann einfach sein - zum Beispiel höflich und freundlich zu sein - oder kompliziert, wenn man sich beispielsweise bemüht, gegenüber einem verzweifelten Teenager die richtigen Worte zu finden. Emotionale Arbeit zu leisten, bedeutet, einfüh-

sam und mit gesundem Menschenverstand zu handeln, tiefer liegende Motive zu erkennen und zu antizipieren, wie das Gegenüber auf das eigene Handeln reagieren wird. Wenn in einer Beziehung etwas schiefgeht, steigt die Notwendigkeit, emotionale Arbeit zu leisten, sprunghaft an. Sich zu entschuldigen, eine Versöhnung anzustreben und Wiedergutmachung zu leisten, gehören zu den anstrengenden Aspekten emotionaler Arbeit, die der Aufrechterhaltung einer gesunden, langfristigen Beziehung dienen. Da emotional unreife Eltern aber kein Interesse daran haben, die Reparaturarbeit in ihrer Beziehung zu machen, bleibt es an Ihnen hängen, sich um die Wiederherstellung ihrer Bindung zu bemühen.

Anstatt die Dinge richtigzustellen oder sich zu entschuldigen, verschlimmern solche Eltern die Situation oft, indem sie anderen die Schuld zuschieben und die Verantwortung für ihr Verhalten ablehnen. In einer Situation, in der es einfacher wäre, sich zu entschuldigen, beharren diese Eltern gern darauf, dass Sie etwas getan oder nicht getan haben, was ihr verletzendes Verhalten rechtfertigt. Nach ihrer Logik wäre das Problem gar nicht erst entstanden, wenn man sich im Voraus an ihre Erwartungen gehalten und entsprechend gehandelt hätte.

9. Sie verlieren Ihre emotionale Autonomie und mentale Freiheit

Weil emotional unreife Eltern Sie als verlängerten Arm ihrer selbst betrachten, missachten sie Ihre Gedanken- und Gefühlswelt. Stattdessen beanspruchen sie das alleinige Recht, Ihre Gefühle als nachvollziehbar oder unberechtigt zu beurteilen. Sie missachten Ihre emotionale Autonomie, Ihre Freiheit und Ihr Recht auf eigene Gefühle.

Da solche Eltern glauben, dass die Gedanken ihres Kindes den ihren entsprechen sollten,

reagieren sie schockiert und ablehnend, wenn es kontroverse Ideen hat. Daher steht es Ihnen nicht frei, über bestimmte Dinge nachzudenken, nicht einmal in der Privatsphäre Ihrer eigenen Gedanken. (»Denk nicht einmal darüber nach...!«) Ihre Gedanken werden danach gefiltert, ob sie Ihren Eltern gefallen oder nicht, und dementsprechend in *gut* und *schlecht* sortiert. [...]

Lesen Sie weiter in:

Als Kind emotional unreifer Eltern Heilung finden

Schritt für Schritt Grenzen setzen und emotionale Unabhängigkeit gewinnen

Lindsay C. Gibson

ISBN 978-3-424-63266-8

Kailash Verlag



KORNKREISE + UFOs

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

Dienstag, 1. Oktober 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

Veranstaltungen

● = Eintritt frei

Wien (& Umgebung)

Mittwochs

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

Fr.19.7. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

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

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

Sa.27.7. **Der Himmel spricht** - Fest der Mitgeschöpflichkeit am Michaelihof. Info u. Anmeldung 699-11101720 * willkommen@itriti.at

Fr.16.8. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

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

Mo.19.8. **Delphintraining** - Infoabend zu Mental- und Visualisierungstechniken. Zeit: 19h. Eintritt: frei. Ort: Cervantesg. 5/5, 1140 Wien Info & Anmeldung: 0664-4111039 - delphintraining@aon.at

Do.29.8. **Maya** - 1. Update, essentielle Sturm-Jahr Anleitungen für den Alltag. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com

Mo.9.9. **Delphintraining** - Infoabend zu Mental- und Visualisierungstechniken. Zeit: 19h. Eintritt: frei. Ort: Cervantesg. 5/5,

1140 Wien Info & Anmeldung: 0664-4111039 - delphintraining@aon.at

Do.26.9. **Zeitenwende** - Zeit-Selbstbestimmung, Multidimensionalität trainieren. Info & Anmeldung: office@lichtkraft.com - 0699-12620196

Di.1.10. **Kornkreise und UFOs** - und ihre spirituelle Bedeutung, Interview mit Benjamin Creme über den Weltenlehrer Maitreya, die Meister der Weisheit und die Rolle der UFOs. Beginn: 19h; Eintritt frei; Seideng. 28 im Hof, 2. Stiege rechts, 1. Stock, 1070; 0699-19990888;

Fr.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.beziehungerfuelltleben.at

Kärnten

Fr.12.7. **3-jährige schamanische Lerngruppe** - 1. JAHR (2023/24). 12.-14. Juli in Eberstein. Info u. Anmeldung: <https://www.bioarche.at> * +43-42648120

Fr.12.7. Die Wilde Frau kriert wieder - 12.-14. Juli in Eberstein. Info u. Anmeldung: <https://www.bioarche.at> * +43-42648120

Do.1.8. **Lebensfreudetage** -1.-4. August in Eberstein. Info u. Anmeldung: <https://www.bioarche.at> * +43-42648120

Do.1.8. **Im Einklang sein** - 1.-4. August in Eberstein. Info u. Anmeldung: <https://www.bioarche.at> * +43-42648120

Fr.9.8. **Yoga u. Natur Retreat** - 9.-11. August in Eberstein. Info u. Anmeldung: <https://www.bioarche.at> * +43-42648120



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

Juli



Vom 8.-20.7. läutet **IMIX**, der **Rote Drache**, den nächsten **260-tägigen Tzolkin-Zyklus** ein. So kann es nur um **Neubeginn, Startimpulse, Motivation und Tatendrang** gehen. Als 1. von 20 Archetypen aktiviert er pragmatische Sicht bzw. total geerdete Kraft, damit praktische Umsetzung ungehindert möglich ist. Hier begleitet uns **ur-weibliche Weisheit für nährende Lebendigkeit und geniales Koordinationstalent**. Ihr merkt schon, ich komme aus dem Schwärmen nicht heraus, weil diese Tage echt neue Welten hervorbringen können! Deshalb jetzt auf Eure Ziele fokussiert bleiben, Gelegenheiten beim Schopf packen, Strategien gegen äußere Verzögerungen sofort starten, delegieren was geht, Strukturen vorgeben. Dann richtet sich auch das Universum auf Produktivität für Euch aus und greift Euch mit unterstützenden Synchronizitäten unter die Arme. Trotz dieser mega-checker Aktivitäts-Energie bitte auf wertschätzende Umgangsformen und Sorgfalt achten. Ihr könnt dadurch gleichgesinnte MacherInnen-Typen ganz easy ins Boot holen und Eure Erfolge potenzieren sich!



Vom 21.7.-2.8. erinnert uns **Ix**, der **Weiße Magier**, an essentielle Aufgaben. Hier geht es um **spirituelles Wachstum in höchstes Schöpferkraft-Bewusstsein** hinein. Um die Übernahme 100%iger ganzheitlicher Verantwortung in allen irdischen Belangen und das vollkommene beseelen des physischen Kör-

pers. Das Besondere daran ist, dass sich diese Themen nicht nur auf die aktuelle Zeit-Welle beziehen, sondern wir uns damit in einem Maya-Jahr Ix (26.7.2023-24.7.2024) befinden und in 13 Jahren Ix (26.7.2019-24.7.2032) schwingen! Man kann also davon ausgehen, dass diese 13 Tage überaus wertvolle Tage zur Selbst-Kontrolle sind bzw. diverse Prüf-Situationen pushen können. Mein Tipp: Größtmögliche Wachheit zu jeder Zeit! So könnt Ihr Ereignisse intuitiver von der Meta-Ebene erfassen. Aus klitzekleinen Momenten erwachsen dann **wichtige Erkenntnisse für Selbst-Korrekturen** und die Intensität kann angenehm niedrig gehalten werden. Wir verstehen dadurch immer besser wie Alles mit Allem verwoben ist und ausnahmslos zum Absender zurückkehrt. **Magie ist eigentlich voll logisch**, wenn auch für uns oft (noch) rätselhaft!

August



Die Schwingungsfrequenz **MANIK**, die **Blaue Hand**, lässt uns vom 3.-15.8. praktisch anpacken und ganzheitliche Heilung forcieren. Sie schürt unsere **Kreativität und den Spaß am Werken und Gestalten**. Einerseits eine perfekte Zeit um Geschicklichkeit zu trainieren, Hemmungen vor Maschinen wie Akkuschrauber, etc. abzubauen und gröbere Arbeiten zu verrichten. Aber andererseits fördert sie die **Anwendung tiefenwirksamer Methoden** für Transformation, Traumarbeit und Körperheilung. Sie ist wirklich multifunktional und kann uns damit echt beflügeln. Deshalb unbedingt fokussiert und zielorientiert bleiben. Vernünftige Grenzen sich selbst und anderen setzen ist jetzt die optimalste Strategie, weil **soziales Engagement und Hilfsangebote** ebenso sehr aktiv sind. Man sollte immer zuerst sich selbst vor den anderen retten! Und Achtung, missionieren gehört

nicht zur Welt 2.0. Angesichts sovielen positiven Eigenschaften, kann man ob der zeitweisen rauhen Umgangsformen, ihrer Sprunghaftigkeit und dem Reviergehabe von Manik, leicht ein Auge zudrücken.



Vom 16.-28.8. überstrahlt **VAAU**, die **Gelbe Sonne**, unser Leben. Hier, wo es um die **Superlative menschlicher**

Entwicklung geht, ist größte Vor-Sicht geboten! Wieviel und wie oft erbringen wir (noch) Leistungen, die unbewusst Anerkennung (Liebe) anziehen sollen, also versteckte Ego-Streicheleinheiten sind. Niemand ist davor gefeilt, weil es ein Grundmuster unserer Vorfahren ist. Diese Tage eignen sich daher perfekt, seinen **Selbstwert und -zufriedenheit** schonungslos zu reflektieren bzw. sich endlich schambehafte Unzulänglichkeiten zu vergeben. Wir kommen nackt und gehen nackt – Alles dazwischen ist/war größtenteils bierernste Schauspielerei und komplett unnötig. Wir wachsen nun seit ein paar Jahren in das reine Sein, in Authentizität und einer friedlichen Hingabe in unsere Lebensaufgaben, ohne Orden oder Titel zu erwarten. Was nebenbei passiert ist das Verlassen der Ego-Identifikation und das **Ankommen in reiner, bedingungsloser Liebe**. Dann ergeben sich synchronistische Superlativen die einfach nur Göttlich sind und uns verzaubern, aber eigentlich egal sind.



Die Zeitqualität **BEN**, der **Rote Himmelswanderer**, stachelt vom 29.8.-10.9. **Abenteuerlust** in uns an. Hier liegt der **Schlüssel zur Freiheit**, die wir selbst bestimmen können. Er zeigt uns gnadenlos unsere unbewusste Selbst-Einschrän-

kung durch Unzufriedenheits-Stimmung auf. Sehr oft schon hätten wir in etwas Neues, jedoch Unbekanntes springen können, haben aber den bequemeren, bekannten Weg gewählt. Menschlich voll logisch - seelisch total langweilig. Diese Tage bergen also das Potenzial **persönliche Grenzen zu sprengen, mit Traditionen zu brechen, einfach nicht perfekt zu funktionieren**. Nach dem Motto: Jeden Tag etwas absolut Ungewöhnliches leben! Ben´s Mut und Selbstcourage-Kraft unterstützen uns, tun müssen wir es trotzdem selbst. Auch ganz kleine Experimente öffnen ein eingefahrenes, enges System und machen Lust auf mehr. Ihr werdet von Eurer Seele garantiert beklatscht und bejubelt, fühlt Euch lebendig und schrittweise bereit für Selbstbestimmung! Hier passen ebenso Reisen sehr gut, Freizeit-Events, Spiel & Spaß, Entdecker-Aktivitäten.

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, Familien-Analysen, Business-Coaching, Seminare, Zeremonien, Maya-Orakel-Show:
LICHTKRAFT - kreative Lebenskunst,
0699/126 20 196, www.lichtkraft.com



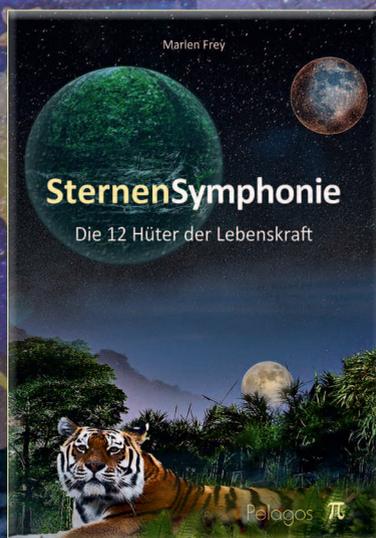
SternenSymphonie

Die 12 Hüter der Lebenskraft

Die 12 Prinzipien der Lebenskraft

Energie folgt universellen Prinzipien - archetypischen Mustern, die schon in den Weisheitslehren und in der Mythologie alter Völker abgebildet wurden. Die meisten dieser überlieferten Lehren identifizieren 12 Prinzipien, wie die Astrologie oder die indianischen Erdmedizin.

Dieses Buch beleuchtet die psychischen, spirituellen, geistigen und feinstofflichen Aspekte der 12 Prinzipien und wie sie zur Manifestation der eigenen Lebensziele sowie zur Auflösung von Blockaden, die das persönliche Energiepotenzial schwächen, eingesetzt werden können.



ISBN 978-3-9504789-3-8

www.pelagos.at