

Seit 43 Jahren

Nr. 380 · Mai/Juni 2025

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



In dieser Ausgabe:

- **Maya Zeitbegleiter**
Mai & Juni
- **Neue Bücher**

Buchauszug:

Mel Robbins

Die LET THEM Theorie

Zwei Worte, die dein Leben
verändern werden

www.bewusst-sein.net

Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 4 **Bücher**
Neu erschienen
- 8 **Buchauszug**
Mel Robbins
Die LET THEM Theorie
Zwei Worte, die dein Leben verändern werden
- 20 **Veranstaltungskalender**
- 22 **Maya-Zeitbegleiter**
März & April

Impressum Bewusst Sein (gegründet 1982)

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:
Wr. Arbeitskreis für Metaphysik e.V. ZVR: 391006375
1040 Wien, www.bewusst-sein.net.
Zuschriften an: office@bewusst-sein.net.
Erscheinungsweise: 6x im Jahr.

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

Der Name Bewusst Sein ist urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 1.7.2025,
Anzeigenschluss 24. Juni 2025 - 10h

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Im März waren es 20 Jahre, dass der Gründer des Vereines "*Wiener Arbeitskreis für Metaphysik*" und der Zeitschrift "*Bewusst Sein*", sich aus dem Projekt zurückgezogen hat und dieses uns, seinen Nachfolgern, übergeben hat. Unglaublich viel ist passiert auf allen Ebenen in dieser Zeit, zwischen 2005 und 2025. Neuanfänge, Erfolge, Mißerfolge, Abschiede, Veränderungen, Umstrukturierungen. Und viel, viel Arbeit. Leben eben. Oft haben wir daran gedacht, unsere Aktivitäten ganz einzustellen, und uns nur noch den anderen Projekten zu widmen.

Letztendlich hat sich das *Bewusst Sein* jedoch als echtes Herzensprojekt herausgestellt, ein Anliegen in einer Zeit, die so unbeständig ist. Eine Zeit, die auch, und vielleicht sogar besonders, Spiritualität durch politische Vernetzung teilweise völlig verzerrt, durch persönliche Selbstdarstellungssucht banalisiert und zu einer Art Wellness & Wohlfühl-Angelegenheit degradiert. Ja, das hat es immer gegeben, heute sind sie vielleicht nur lauter und präsenter, über all die SM Kanäle. Social Media.

Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, als ernsthaftes spirituelles Portal präsent zu bleiben, interessierten Menschen Angebote zu bieten, was Veranstaltungen, Ausbildungen und das Finden von Gleichgesinnten betrifft. Denn die Themen Spiritualität und feinstoffliche Welten, das Wissen darum – das ist kein Hobby, das ist essenziell

und wir sind davon überzeugt, dass dies in den kommenden Jahren in gewisser Weise zu einer (seelischen) Überlebensfrage werden könnte.

Da unser Verein nicht kommerziell arbeitet, werden alle Tätigkeiten nur noch ehrenamtlich von den Funktionären ausgeführt. Wir ersuchen deshalb um Verständnis, wenn die Redaktion telefonisch schwer erreichbar ist und auch die Beantwortung von Emails manchmal 2-3 Tage dauert. Jeder von uns geht noch anderen Tätigkeiten nach um das materielle Leben zu meistern und so ist die Zeit manchmal knapp bemessen, die wir dem Verein widmen können. Aber nur die Zeit, nicht die Liebe dazu.

Nach 20 Jahren ist es uns auch ein Anliegen wieder einmal zu sagen: Wir danken euch allen! – Lesern und Leserinnen, Veranstalter/innen, Inserentinnen/en, Autoren und Autorinnen und den geistigen Wesenheiten.

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

Herzlichst

Redaktion Bewusst Sein

 **Bewusst Sein**

Shunmyo Masuno

Lass los – das Leben darf leicht sein

99 Impulse eines Zen-Mönchs

Lotos Verlag

ISBN 978-3-7787-8322-1 - 240 Seiten

€_A 20,60 / €_D 20,- / E-Book € 17,99

www.penguinrandomhouse.de

Die meisten von uns fühlen sich zeitweise überwältigt von den Anforderungen des Alltags. Der Bestsellerautor und Zen-Mönch Shunmyo Masuno hat dazu eine befreiende und zugleich radikale Botschaft: Wir können alles loslassen und manchmal ist es sogar das Beste, einfach nichts zu tun. Mithilfe seiner 99 prägnanten, inspirierenden Impulse, die er in diesem Buch weitergibt, wird es möglich, das mühevollen Streben nach Kontrolle aufzugeben, das Chaos zu bändigen und alles loszulassen, was uns ablenkt und blockiert. Das sind die ständigen Erwartungen, die an uns gestellt werden, unser negatives Gedankenkarussell oder auch die oft überflüssigen Sorgen, die wir uns machen. Indem wir entschleunigen und uns ganz auf das fokussieren, was uns im gegenwärtigen Moment glücklich und zufrieden macht, finden wir zu der befreienden Gewissheit: Das Leben darf leicht sein. Shunmyo Masuno, geboren 1953, ist ein weltweit bekannter buddhistischer Mönch, preisgekrönter Zen-Garten-Designer sowie Professor für Umweltdesign an der Tama Art University in Tokyo, einer der führenden Kunstschulen Japans. Auch wenn die Arbeit in einem weltweit agierenden Architekturbüro mittlerweile den Großteil seiner Zeit beansprucht, ist er doch vorrangig Priester und lebt und arbeitet in einem Tempel.



Nina Olsson und Michael Weber

Rückenschmerzen selbst behandeln mit Neurocoaching

Das Gehirntraining: Schmerzgedächtnis
löschen, Schmerzkontrolle lernen

TRIAS Verlag

ISBN 978-3-432-11963-2 - 132 Seiten

€_A 22,70 / €_D 22,- / E-Book € 21,99

www.thieme.com

Was wäre, wenn man auf aktuelle Schmerzen einfach vergessen könnte? Aber wie, immerhin fühlt man sich Schmerzen meistens hilflos ausgeliefert. Doch das muss nicht sein. Dieses Buch leitet dazu an, Schmerzwahrnehmung mit Hilfe von Neurocoaching und Osteopathie selbständig zu kontrollieren. Schmerzen passieren im Gehirn und genau hier setzt das Neurocoaching, das Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft in dieser innovativen Schmerztherapie einsetzt, an. Schmerzkontrolle kann trainiert werden. Das Erkennen schmerzverstärkender Gedanken ermöglicht es, diese durch schmerzlindernde zu ersetzen. Ein weiterer Baustein ist Osteopathie in Selbstanwendung: Mithilfe von schmerzfreien Mikro-Bewegungen und Techniken zur Eigentherapie, die dabei unterstützen, Schmerzen aufzulösen. Nina Olsson arbeitet seit mehr als 40 Jahren im medizinischen Bereich. Als advanced evidence-based Neurocoach führt sie Menschen mit chronischen, unspezifischen Schmerzen von der vermeintlich ausgewogenen Opferrolle zurück zu einem autonomen Leben. Michael Weber ist Physiotherapeut und Osteopath mit eigener Praxis in München, Fachbuchautor sowie Autor zahlreicher Veröffentlichungen in Fachmagazinen.



Dr. Bruce Lipton in Salzburg

Wo sich Spiritualität und Wissenschaft treffen!

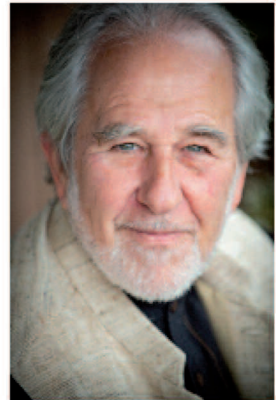
!! Frühbucher !!

Tagesseminar: So, 16. Nov. 25

10 - 18 Uhr, inkl. Mittagspause, freie Platzwahl

Beitrag € 180,--, Vereinsmitglieder € 160,--

Frühbucher bis 1. Juni 25: € 150,--



"Die Wissenschaft der Selbst-Ermächtigung in einer Welt des Umbruchs"

Bruce richtet sich mit seiner gebildeten und animierten Präsentation an ein Laienpublikum, und enthüllt, indem er auf Fortschritten in der Quantenphysik und der Epigenetik aufbaut, eine revolutionäre Vision. Die neue Wissenschaft bringt jene Mechanismen ans Licht, mit denen Bewusstsein und Programmierung der Kinder in den ersten 7 Jahren die Gene steuern, das Verhalten und die Lebenserfahrungen.

Das Wissen, das in diesem Programm dargeboten wird, ist wahrlich eine Quelle der Selbst-Ermächtigung, die wir brauchen, um in dieser turbulenten Phase der Planetengeschichte noch gedeihen zu können.

Erwachen wir zu unserer ureigenen Macht, dann werden die Möglichkeiten und Gelegenheiten ein besseres Leben und eine bessere Welt zu manifestieren, zu unserer Realität.

Bruce H. Lipton Ph.D.: Zellbiologe, Dozent und preisgekrönter Redner, ist ein international anerkannter Leader im Feld der „neuen“ Biologie (Epigenetik) und in der Zusammenführung von Wissenschaft und Geist. Bruce ist Autor der Bestseller "Intelligente Zellen", "Der Honeymoon-Effekt" und "Liebe geht durch die Zellen".

Treffen Sie eine der faszinierendsten Persönlichkeiten unserer Zeit!

Weitere Informationen: www.prana.at – Dr. Bruce Lipton

Dies ist eine Veranstaltung des Prana-Vereins und wird von der

Intern. Prana-Schule Austria organisiert.

www.prana.at - office@prana.at - 0662-887644

André Frank Zimpel

Wahnsinnig intelligent

Die verborgenen Potenziale
neurodivergenter Menschen

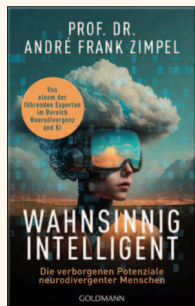
Goldmann Verlag

ISBN 978-3-442-31773-8 - 368 Seiten

€_A 24,70 / €_D 24,- / E-Book € 17,99

www.goldmann-verlag.de

Mindestens 4 Millionen Menschen in Deutschland sind vom Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADHS) betroffen, fast eine Million befinden sich im Autismus-Spektrum. Dazu kommen bei vielen Personen Legasthenie, Dyskalkulie, Tourette-Syndrom, Synästhesie etc. – manchmal ohne es selbst zu wissen. Die Intelligenz dieser Personen wird oft unterschätzt, sowohl von anderen als auch – schlimmer noch – von den Betroffenen selbst. Wenn das Gehirn anders tickt, entsteht schnell eine gefühlte Glaswand aus unerfüllten Erwartungen. Auch wenn man die Erwartungen gern erfüllen würde – was ist, wenn man Neurodivergenz zu spät oder gar nicht bemerkt? Prof. Dr. André Frank Zimpel, erkannte in seiner jahrelangen Arbeit im Bereich der Neuropsychologie, dass sich so manche sogenannte Verhaltensstörung oder Lernschwierigkeit als Vorteil erweisen kann. Nicht zuletzt im Zusammenhang mit KI rücken diese Vorteile nun in den Fokus der Aufmerksamkeit. Könnten z.B. Unternehmen durch eine gezielte Personalpolitik davon profitieren? Ein augenöffnendes Buch und leidenschaftliches Plädoyer für menschliche Vielfalt, das gleichzeitig Mut macht, einer von KI geprägten Welt mit Zuversicht entgegenzublicken.



Adina Markowz

Erfüllter leben mit Minimalismus

40 Übungen für mehr Klarheit,
Zufriedenheit und Leichtigkeit

Irisiana Verlag

ISBN 978-3-424-15497-9 - 256 Seiten

€_A 18,50 / €_D 18,- / E-Book € 15,99

www.penguinrandomhouse.de

Die Autorin, bekannt als die „Minimalismuse“, hat selbst alles aussortiert, was nicht mehr zu ihrem Leben passte und dabei volle Schränke und überfüllte Terminkalender gegen etwas viel Wertvolleres eingetauscht: Klarheit, Leichtigkeit und Lebendigkeit. In 40 spielerischen und doch tiefgreifenden Übungen zeigt sie, wie man die minimalistische Lebensweise nicht nur bezogen auf Besitz, sondern auch bezüglich Konsum, Zeit, Gedanken, Emotionen, Beziehungen, Beruf etc. für sich nutzen kann. In diesem Ratgeber geht es nicht um Extreme, sondern um den Weg zurück in die Balance. Es geht nicht darum, 90 Prozent seines Besitzes loszuwerden. Adinas Minimalismus ist entspannt, alltagstauglich und schenkt neue Energie, um sich von Optimierungszwang oder schlechtem Gewissen zu lösen. Dieses Buch lädt ein zu einer Reise, die weit über das Aufräumen hinausgeht, nämlich hin zu einem Leben mit mehr Raum für das, was wirklich zählt. Die verschiedenen Übungen laden ein zur Reflexion des inneren Selbst und führen mit Anregungen, Gedankenexperimenten und Fragen durch die ersten wichtigen Schritte des Minimalismus. Eine der essenziellen Fragen lautet: Was ist meine Vision für meine persönliche Zukunft?



ENERGIEAKTIVIERUNG

ZUR STEIGERUNG DES WOHLBEFINDENS

4 TAGE, DIE DICH ERNEUERN
12. – 15. Juni 2025
Marchegg, Österreich

Fühlst du dich oft erschöpft, innerlich unruhig oder ausgelaugt? Dann ist es Zeit, zurück in deine Mitte zu finden.

Erlebe ein einzigartiges Training um Stress loszulassen, deine Energie zu aktivieren und die Ruhe in Dir selbst zu finden.

Was dich erwartet:

- Stressabbau
- Energieaktivierung
- Innere Ruhe und mentale Klarheit
- Mehr Kraft, Gelassenheit und Lebensfreude



JETZT ANMELDEN

**IAWG – Internationale Akademie
für wissenschaftliche Geistheilung**
Prof. Dr. h.c. Christos Drossinakis &
Bettina Maria Haller

 +43 664 4607654

 IAWG-Frankfurt@web.de

Mel Robbins

Die LET THEM Theorie

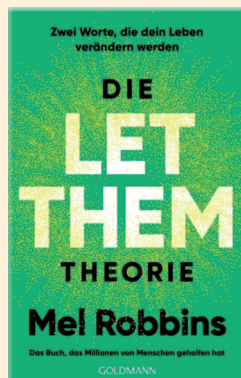
Zwei Worte, die dein Leben verändern werden

Goldmann Verlag

ISBN 978-3-442-18065-3 • 368 Seiten

€[A] 20,60 • €[D] 20,- • E-Book € 15,99

www.goldmann-verlag.de



Mel Robbins ist New-York-Times-Bestsellerautorin und renommierte Expertin für Mindset, Motivation und Verhaltensänderung. Ihre Bücher wurden in über 50 Sprachen übersetzt, ihr Buch "The Let Them Theory" ist mit über 1,5 Mio. verkauften Exemplaren innerhalb eines Monats nach Erscheinen in den USA das am erfolgreichsten gestartete Sachbuch aller Zeiten. Mit ihrem mehrfach ausgezeichneten Podcast (The Mel Robbins Podcast) erreicht sie Millionen Hörerinnen und Hörer in 194 Ländern.

Der Schlüssel zu Lebensglück, Erfolg und Liebe steckt in nur zwei Worten. Dieses lebensverändernde Werkzeug gibt uns die Möglichkeit, unsere Energie nicht mehr für Dinge zu verschwenden, die wir nicht kontrollieren können. Konzentrieren wir uns stattdessen endlich auf uns selbst und darauf, was jeder/m Einzelnen von uns wichtig ist. Deine Ziele. Deine Beziehungen. Dein Leben. Zwei einfache Worte – Lass sie – werden dich befreien. Befreien von der ständigen Anstrengung, alles und jeden um dich herum kontrollieren zu wollen. Befreien von den Meinungen, den Sorgen, den Emotionen und den Urteilen anderer. Wer akzeptiert, dass man die Handlungen und Meinungen anderer nicht steuern kann, gewinnt Freiraum, Gelassenheit und Energie, die eigenen Möglichkeiten klarer zu sehen und zu nutzen. Akzeptanz und Wohlwollen stärken uns selbst und unsere Beziehungen.

Einleitung

Meine Geschichte

Im Alter von 41 Jahren hatte ich über 800000 Dollar Schulden, war arbeitslos und musste mit ansehen, wie die Geschäftsidee meines Mannes, ein Restaurant zu eröffnen, langsam, aber sicher scheiterte. Es schien, als hätten wir im Leben versagt, ohne Hoffnung da-

rauf. unserer erdrückenden Schuldenlast jemals zu entkommen.

Meine Hauptstrategie im Umgang mit der allgegenwärtigen Angst und den bohrenden Selbstzweifeln wurde die Vermeidung. Vermeide aufzustellen. indem du die Schlummertaste drückst. Vermeide den Schmerz durch Alkohol. Vermeide die eigene Verantwortung, indem du deinem Mann die Schuld gibst. Vermeide die Suche nach einem Job. indem du alles aufschiebst, was nur geht.

Neidisch beobachtete ich, wie meinen Freunden ein beruflicher Erfolg nach dem anderen gelang, während wir uns abmühten, etwas zu essen auf den Tisch zu bekommen. Ich war gerade entlassen worden und unschlüssig, was ich mit meinem Leben anfangen sollte: Ich hatte mich bereits als Pflichtverteidigerin bei der Legal Aid Society in New York City versucht, als Anwältin in einer großen Kanzlei in Boston, als Mitarbeiterin einiger Start-ups, als Geschäftsentwicklerin in einer Marketingagentur, als Coach, als Gastgeberin einer Call-in-Radioshow, ja ich hatte sogar ein kleines Studio eröffnet, wo man Getöpfertes selber bemalen konnte. Ich war ratlos. Nichts von alledem, was ich tat, schien auszureichen, um uns aus dem Loch zu ziehen, in dem wir steckten. Wenn du dich schon einmal in so einer Situation befunden hast, weißt du. wie gewaltig selbst die einfachsten Aufgaben erscheinen: morgens aus dem Bett aufzustehen. die Briefe mit Rechnungen zu öffnen, ganz für die Familie da zu sein, ein leckeres Essen auf den Tisch zu zaubern, sich auf Jobs zu bewerben, spazieren zu gehen, endlich das Abonnement zu kündigen - oder sei es auch nur, ehrlich zuzugeben, wie mies es einem gerade geht.

Ich fühlte mich komplett überfordert. Jeden Morgen, wenn ich aufwachte, strömte die Angst durch meine Adern, und ich dachte: *Bleibt das wirklich so für den Rest meines Lebens?*

Doch das Komische daran war, dass ich eigentlich genau wusste. was ich in diesem Schlammassel tun musste: aufstehen, den gefürchteten Stapel Rechnungen abarbeiten, die Kinder für die Schule fertig machen, mich zum Spaziergehen zwingen, meine Freunde um Unterstützung bitten, mich um die Finanzen kümmern, einen Job finden. Und doch konnte ich mich zu nichts davon aufraffen.



NEU - BUCH - NEUERSCHEINUNG - NEU

BUCH:

WUNDER GESCHEHEN, ICH HAB'S GESEHEN

WUNDER GESCHEHEN, ICH BIN DABEI

novum Verlag - ist ab sofort bei Thalia.at und Amazon.de und bei www.christuskraft.at erhältlich - „wahrheitsgetreu Erlebtes“ mit Jesus Christus von Irene Jungreithmaier niedergeschrieben.

HEILTAG 17.Mai 2025, 14.00 bis 17.00 Autobahn-Abfahrt Mondsee, (im Hotel), Nähe Salzburg (Spendengabe) Info: Tel. 0043-664 233 70 22

Wie ich mein Leben änderte

Ich werde nie den Morgen vergessen, an dem sich alles änderte. Der Wecker klingelte und ich lag im Bett völlig erschlagen von unseren Problemen. Es ging mir wie so vielen in einer ähnlichen Situation, ich war von meinen eigenen Gedanken wie gelähmt, und das Allerletzte, was ich tun wollte, war aufzustehen und in den neuen Tag zu starten.

Doch dann geschah etwas Seltsames. Ein Gedanke tauchte in meinem Kopf auf, der letztlich mein Leben verändern sollte. Ganz simpel, fast schon albern. Ich erinnerte mich daran, wie ich einen Raketenstart beobachtet hatte, wie die NASA beim Countdown bis zum Start herunterzählte: 5 - 4 - 3 - 2 - 1. Ich dachte: *Wie wäre es, wenn Ich auch einfach rückwärts zähle und selbst wie eine Rakete aus dem Bett starte?*

Es erschien mir lächerlich, aber in meiner Verzweiflung versuchte ich es. Also zählte ich: 5 - 4 - 3 - 2 - 1 –und stand auf. Einfach so. Ich dachte nicht darüber nach, wie müde ich war oder wie sehr ich meinen Problemen aus dem Weg gehen wollte. Ich habe mich einfach bewegt, bevor mein Gehirn die Chance hatte, mir das auszureden. Es ist wie beim Start einer Rakete: Sobald man mit dem Countdown beginnt. 5 - 4 - 3 - 2 - 1. gibt es kein Zurück mehr.

Zu diesem Zeitpunkt war ich so sehr daran gewöhnt, dass meine Gedanken mich lähmten und Angst und Stress mich auffraßen, dass mich der Erfolg dieser Idee völlig überraschte. Ich weiß noch. Was für eine Offenbarung es war, als ich mir dachte: *Hallo? Ich kann mich schrecklich fühlen und schaffe es trotzdem, das zu tun, was ich tun muss? Ja, Mel, das kannst du.* Es hat tatsächlich funktioniert.

In diesen fünf Sekunden hatte ich den Kreislauf des endlosen Grübelns unterbrochen. Es fühlte sich an wie ein kleiner Sieg, ja es war in einem gewissen Sinn wie eine Offenbarung: Wenn ich diese fünf Sekunden der Angst überwinden kann, vielleicht schaffe ich es dann auch, alles andere zu überwinden.

Deswegen fing ich an, immer dann rückwärts zu zählen, 5-4-3-2-1, wenn ich etwas tun musste aber ich mich nicht dazu aufraffen konnte.

5-4-3-2-1 Steh auf, wenn der Wecker klingelt.

5-4-3-2-1 Greif zum Telefon und kümmere dich um eine neue Stelle.

5-4-3-2-1 Mach die Reclnungen auf, die sich seit Monaten stapeln.

Ich begann, diese Rückwärtszähl-Technik die „5-Sekunden-Regel“ zu nennen. Es ist ganz einfach: In dem Moment, in dem einem etwas einfällt, was man tun sollte, muss man innerhalb von fünf Sekunden damit anfangen. sonst redet einem das Gehirn den Impuls wieder aus. Beginne einfach rückwärts zu zählen, 5 - 4 - 3 - 2 - 1, und bewege dich. Handle, bevor du anfängst zu zögern.

Diese Technik funktioniert aus einem ganz einfachen Grund: Das Rückwärtszählen erfordert eine gewisse Konzentration. dadurch kommt man aus dem Autopilot-Modus heraus. und

das reicht tatsächlich schon als Motivations-schub. um loszulegen. So gelingt es, Ängste. Zweifel oder das ewige Verschieben zu überwinden. Jedes Mal, wenn man 5-4-3-2-1 zählt, ist es so, als würde man den ersten Dominostein in einer Reihe zum Kippen bringen. Eine gewisse Eigendynamik setzt ein. man denkt nicht mehr darüber nach. was man tun muss, sondern tut es bereits. Und das Beste daran? Ist man erst einmal in Bewegung, gelingt es viel leichter weiterzumachen.

Mit einem 5-Sekunden-Schritt nach dem anderen zwang ich mich. gleichsam einen Fuß vor den anderen zu setzen und langsam in mein Leben zurückzukehren. Ich möchte dir nichts vormachen. Das war nicht leicht. Die nächsten Jahre gehörten zu den schwersten in meinem Leben.

Es ist nicht einfach, sich mühsam aus Schulden herauszuarbeiten oder sich den schemenhaften Problemen in seiner Ehe zu stellen. Es ist nicht leicht, an den eigenen Ängsten zu arbeiten oder die Selbstzweifel zu überwinden. Es kostet ganz schön viel Anstrengung. endlich seinen Lebenslauf zu aktualisieren und einen lob zu suchen. wenn man den eigenen Selbstwert in Frage stellt. Es ist mühsam. sich zu zwingen. körperlich wieder fit zu werden und sich gesündere Lebensgewohnheiten anzueignen. nachdem man sich gehen lassen hat.

Und es ist alles andere als glamourös, den ganzen Tag zu arbeiten, dann nach Hause zu kommen, sich um drei Kinder zu kümmern, ein paar Minuten mit seinem Mann zu verbringen und dann jede Nacht lange aufzubleiben, um herauszufinden, wie man noch zusätzlich Geld verdienen kann.

Doch genau das habe ich getan.

Die 5-Sekunden-Regel lehrte mich, dass Handeln die einzig richtige Antwort ist. Wer nur über seine Probleme grübelt, wird sie nie lösen. Du wirst deine Probleme nie anpacken, wenn du wartest, bis du Lust darauf hast. Diese Regel lehrte mich auch. dass niemand kommt, um mich zu retten. Du musst dich vor dir selbst retten. Du musst dich zwingen, kleine Schritte nach vorn zu machen, den ganzen Tag., jeden Tag, und vor allem auch dann, wenn du gerade keine Lust dazu hast.

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



MODUL 1: EINFÜHRUNG, KÖRPER, ATEM

Körper- und Atemübungen unterstützen uns, Empfindungen wahrzunehmen und zu spüren.

Ort: Nähe Wien

26. - 28. Sept. 2025

MODUL 2: PRÄGUNGEN

Wir werfen einen liebevollen Blick auf eigene Prägungen und die unserer Partner/Partnerin.

23. - 26. Okt. 2025

MODUL 3: MAGIE DES EROS

Ein besonderes Seminar zum Jahresausklang.

Wir verbinden uns mit unserem Herzen und genießen den Zauber des Augenblicks.

30. Dez. 2025 - 1. Jan. 2026

Ort Modul 2 und 3: Zentrum AHOM, 3001 Mauerbach

HEILSAMER EROS - EINTAUCHEN IN DIE LIEBE

Einführung in eine meditative Liebespraxis.

19. - 22. Feb. 2026

Ort: Seminarzentrum Rosenhof, 3970 Weitra

Info und Anmeldung:

Elisabeth und Herbert Untersteiner

www.beziehungerfuellleben.com

0664/226 04 61

0664/103 23 58

Mit 5-4-3-2-1 habe ich die Ausreden, die Angst und dieses Gefühl der Überforderung überwunden. Schritt für Schritt. Tag für Tag, Woche für Woche gelang es mir, mein Leben und meine Karriere wieder auf den richtigen Weg zu bringen. Auch mein Mann benutzte diese Technik. Er zwang sich, sich den Problemen in seinem Unternehmen zu stellen, und es funktionierte auch bei ihm. Allerdings dauerte es noch drei lange Jahre, bis ich jemand anderem von der 5-Sekunden-Regel erzählte. Ich hatte gezögert sie mit anderen zuteilen, weil ich erstens nicht wusste, warum sie funktionierte, und zweitens sah ich mich nicht wirklich in einer Position, anderen Ratschläge zu erteilen.

Doch das änderte sich an einem schicksalhaften Tag, als eine frühere Mitbewohnerin mich als die „perfekte Person“ empfahl, um auf einer kleinen Konferenz Tipps zum Thema Berufswechsel zu geben. Wahrscheinlich dachte sie an mich, weil ich schon so oft meinen Job gewechselt hatte. So oft, dass sogar ich den Überblick darüber verloren hatte. Die Veranstalter luden mich und meinen Mann nach San Francisco ein, inklusive Flug und Übernachtung im Hotel. Wenn man finanzielle Probleme hat, klingt das sehr verlockend und nach einem kostenlosen Urlaub. deshalb sagte ich zu. Es war das erste Mal, dass ich bei einer Veranstaltung eine Rede auf einer Bühne hielt. In der Highschool hatten wir gelernt, wie man ein Referat hält, aber das war alles. So breitete sich in mir zunehmend Panik aus, als ich das Flugzeug bestieg: *Ach du meine Güte, worauf hatte ich mich du bloß eingelassen?* Als ich die Bühne betrat und mich 700 Leuten im Publikum gegenüber sah, die mich anstarrten, fühlte sich mein Gehirn auf einen Schlag wie leergepustet an, und ich spürte, wie mein Dekolleté und mein Hals sich röteten.

Dann bekam ich auf der Bühne eine 21-minütige Panikattacke. Nach etwa 19 Minuten wusste ich nicht mehr, wie ich meinen Vortrag über berufliche Veränderungen beenden wollte, deswegen platzte ich mit der 5-Sekunden-Regel und wie man sie anwendet heraus, weil mir nichts anderes einfiel. Ich muss wohl einen Blackout gehabt haben, denn ich erinnere mich auch nicht mehr an den Teil, wie ich vor versammeltem Publikum meine E-Mail-Adresse nannte. Als ich von der Bühne ging, dachte ich mir: *Das war das schlimmste Erlebnis meines Lebens! Gott sei Dank ist es vorbei.*

Es stellte sich heraus, dass diese „kleine“ Veranstaltung eine der ersten TEDx-Konferenzen überhaupt gewesen war. Sie war gefilmt worden, und ein Jahr später wurde das Video online gestellt. Es ging nicht nur viral, sondern wurde auch zu einem der meistgesehenen TEDx-Vorträge aller Zeiten. Die 5-Sekunden-Regel und ihr 5 - 4 - 3 - 2 - 1-Countdown verbreiteten sich durch eine Art Mundpropaganda auf der ganzen Welt. Immer mehr Menschen schrieben mir an meine E-Mail-Adresse und erzählten mir, wie diese Regel ihr Leben verändert hat. Ihre Geschichten bewegten mich so sehr, dass ich oft bis spät in die Nacht aufblieb, nachdem ich unsere drei Kinder ins Bett gebracht hatte, und eine E-Mail nach der anderen beantwortete.

In der Zeit, in der ich von all meinen Problemen überwältigt war, hatte ich oft das Gefühl, ich sei die Einzige, der es schwerfiel, notwendige Projekte anzupacken. Doch das stimmt nicht. Wir alle kämpfen mit der Motivation. Es ist ein universelles Problem. Und die 5-Sekunden-Regel scheint eine Lösung zu sein, die nicht nur bei mir, sondern bei Menschen auf der ganzen Welt funktioniert.

Die Geschichten waren erstaunlich: Die Zuschauer hatten 5 - 4 - 3 - 2 - 1 genutzt, um Ängste, Prokrastination und fadenscheinige Ausreden zu überwinden, die sie daran hinderten, den Job zu wechseln. Einigen half es, 50 Kilo abzunehmen, ihr Alkoholproblem in den Griff zu bekommen, ein Unternehmen zu gründen oder zu verkaufen, ihre Gesundheit und ihre Ehe zu verbessern. Die Bandbreite der medizinischen und klinischen Anwendungen war umwerfend: Ärzte und Psychologen setzten die 5-Sekunden-Regel ein, um Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), Zwangsstörungen und Depressionen zu behandeln. Während ich die Einleitung zu diesem Buch schreibe, erreichen uns Berichte von sage und schreibe über tausend Menschen, welche die 5-Sekunden-Regel benutzt haben, um sich selbst von einem Selbstmordversuch abzuhalten und um sich Hilfe zu suchen.

Als dieser TEDx-Vortrag im Internet immer populärer wurde, wurde ich eingeladen, bei anderen kleineren Veranstaltungen zu sprechen. Ich erinnere mich, dass ich gebeten wurde, in einer Bar vor einer Gruppe von Immobilienmaklern zu reden. Es war mir peinlich, dort mit einem Bierglas in der Hand zu stehen und zu versuchen, die Musik und die Leute zu übertönen, die im Nebenraum quatschten. Aber ich habe es überlebt. Ich habe in Kellerräumen von Kirchen gesprochen, im Klassenzimmer einer Highschool, dann beim Lunch am Arbeitsplatz eines Freundes, und von da an wurde ich immer häufiger angefragt.

Ich bekam einen Ausschlag, sobald ich das Mikrofon in der Hand hielt, und wurde nicht einmal dafür bezahlt. Je öfter ich über die 5-Sekunden-Regel sprach und beobachtete, wie gut sie funktionierte, desto mehr war ich davon besessen zu verstehen, warum ein so simpler Hack zu solch positiven Ergebnissen führen konnte.

Deswegen besann ich mich auf meine Fähigkeiten als Juristin und begann, zum Thema Gewohnheiten, menschliches Verhalten und zur Psychologie der Motivation zu recherchieren. Ich hatte quasi einen Fall zu bearbeiten: Warum funktioniert das Herunterzählen von 5 - 4 - 3 - 2 - 1? Ich sammelte Beweise aus den Erfahrungen ganz normaler Menschen, die das Rückwärtszählen angewendet hatten. Ich fand überzeugende Fallbeispiele in den Berichten von Therapeuten, Suchtmedizinerinnen und Ärzten, die die Lettthem-Theorie ihren Patienten empfohlen hatten, und alle Beweise deuteten auf eine einfache Erklärung hin:

DELPHINTRAINING

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

KREATIONEN UND VISIONEN
10.–12. Okt. und 17.–19. Okt. 2025

BEZIEHUNGEN ERFÜLLT LEBEN
28.–30. Nov. und 5.–7. Dez. 2025

SELBSTBESTIMMUNG/SELBSTWERT
13.–15. Feb. und 20.–22. Feb. 2026



Kostenlose INFOABENDE
12.6.'25, 21.8.'25, jeweils 19h
Cervantesg. 5/5, 1140 Wien
und online

0664/411 10 39
delphintraining@aon.at
www.delphintraining.at

Kleine, konsequente Maßnahmen verändern alles

In jener Zeit harten meine Freunde und meine erweiterte Familie keine Ahnung, mit was ich mich beschäftigte, weil ich zu viel Angst hatte, darüber zu sprechen. *Mel? Sie gib! Rat-schläge? Ich glaub's ja nicht. Sie hat doch beinahe ihr eigenes Leben ruiniert.*

Zu diesem Zeitpunkt hatte mein Mann sein Restaurant aufgegeben und kämpfte mit Depressionen. Wir waren immer noch hoch verschuldet, deswegen arbeitete ich in einem Vollzeitjob, um unsere fünfköpfige Familie finanziell irgendwie über Wasser zu halten, während ich an den Wochenenden damit beschäftigt war, bei kleineren Veranstaltungen zu sprechen. Nachts arbeitete ich an einer Publikation zum Thema Motivation.

Ich wusste, dass ich die 5-Sekunden-Regel den Menschen vermitteln und dies irgendwie zu meinem Beruf machen wollte. Doch ich wusste nicht, wie. Rückblickend wird mir klar, wie sehr mich das Impostersyndrom gelähmt hat: Welches Recht hatte ich, mich als Expertin für irgendetwas zu bezeichnen? Wahrscheinlich habe ich auf eine Art Erlaubnis gewartet, mich endlich zu trauen, an die Öffentlichkeit zu gehen.

Vielleicht geht dir das auch gerade so? Du wartest auf den richtigen Moment Du wartest darauf, dass deine Angst ein wenig nachlässt. Du wartest darauf, dass jemand kommt und dir sagt, dass heute der Tag ist, an dem du anfangen solltest. Das Problem beim Warten ist nur, dass leider niemand kommen wird. Der Einzige, der dir die Erlaubnis geben muss, bist du selbst.

Ernsthaft zu versuchen, als Motivationsrednerin Geld zu verdienen, war eine der besten Entscheidungen in meinem Leben. Mehr darüber, wie es zu diesem Durchbruch kam, werde ich auf den folgenden Seiten dieses Buches erzählen.

Als ich endlich mit meinen Vorträgen Geld verdiente, verwendete ich jeden Dollar, um unsere Schulden Schritt für Schritt zurückzuzahlen. Im ersten Jahr hielt ich 17 bezahlte Reden. Im nächsten Jahr waren es 47. So konnte ich meine Festanstellung aufgeben, völlig überrascht von dem, was da gerade in meinem Leben passierte. Im dritten Jahr waren es 99 Vorträge und eine 24-Städte-Tournee mit JPMorganChase. Ich war die meistgebuchte Rednerin der Welt geworden und wurde von Unternehmen engagiert, die ich bewunderte.

Wie war das geschehen? Ganz einfach, indem ich mich morgens aus dem Bett zwang, auch dann, wenn ich keine Lust dazu hatte. Sich selbst zum Handeln zu bewegen, auch dann, wenn man Angst hat, voller Selbstzweifel ist oder eine Ausrede nach der anderen bemüht, ist eine Fähigkeit, die man erlernen kann. Wenn man sie erst einmal beherrscht, wird einem klar, wie man durch kleine, konsequente Schritte alles erreichen kann.

Ich war 150 Tage im Jahr unterwegs, stand auf der Bühne und lehrte die 5-Sekunden-Regel, sprach über die Psychologie der Motivation, während mein Mann sich zu Hause um unsere drei Kinder kümmerte. Die Regel und meine Fähigkeiten als Rednerin sprachen sich immer mehr herum. Bei einer Veranstaltung hatte ich 27000 Zuhörer. CEOs weltweit führender Marken, Profisportler, Ärzte, Neurowissenschaftler und Bestsellerautoren emp-



**I.WIENER
RÄUCHERWERK
MANUFAKTUR**
seit 1991

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



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

KRAFT DER LIEBE
FÜR HARMONISCHE BEZIEHUNGEN



INDIGO ENTERPRISES

fahlen meine Arbeit weiter. Ich veröffentlichte einen Newsletter, weil ich keine Zeit mehr hatte. persönlich auf all die E-Mails zu antworten. Schließlich schrieb ich an das TEDx-Team und bat darum. Meine E-Mail-Adresse aus dem Online-Video zu entfernen.

Wenn mich Leute fragten. ob ich einen Dokortitel habe oder Therapeutin sei. antwortete ich: »Nein. ich habe mir das alles auf die harte Tour angeeignet - indem ich mein eigenes Leben vermässelt habe und es dann wieder in Ordnung bringen musste.«

Nach jahrelanger eigener Erfahrung und intensiver Recherche zu Belegen und Fallbeispielen war ich endlich so weit. ein Buch über meine Erkenntnisse zu schreiben 2017 veröffentlichte ich im Selbstverlag *Die 5-Sekunden-Regel*.

Die 5-Sekunden-Regel wurde zum erfolgreichsten selbstveröffentlichten Hörbuch der Geschichte und zum sechstmeistgelesenen Buch des Jahres bei Amazon. Dieses Buch ist inzwischen von Millionen von Menschen gelesen und in 41 Sprachen übersetzt worden.

Im Laufe der Jahre, in denen ich durchs ganze Land reiste und auf Bühnen sprach, habe ich drei wichtige Dinge gelernt. Erstens: Die allermeisten Menschen versuchen im Leben einfach, ihr Bestes zu geben. finanziell über die Runden zu kommen, eine Familie zu gründen. sich zu verlieben. mehr Spaß zu haben und das Potenzial des Lebens auszuschöpfen. Wir suchen nach einfachen Möglichkeiten. um ein wenig glücklicher zu sein und unser Leben ein wenig besser zu gestalten, nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Mitmenschen.

Zweitens wurde mir immer wieder gesagt, dass ich die erstaunliche Fähigkeit besitze, komplexe Ideen und wissenschaftliche Forschung in einfache, umsetzbare Ratschläge zu komprimieren, die jeder nutzen kann, um sein Leben zu verbessern.

Und drittens macht mir nichts mehr Freude, als meine Erkenntnisse mit Menschen wie dir zu teilen.

Deshalb habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, viele einfache Hilfsmittel zu entdecken und weiterzugeben, die allen dabei helfen sollen, ein besseres Leben zu führen. Diese „Einfachheit“ ist der Schlüssel zum Erfolg, denn wenn man sich leicht an etwas erinnert, wendet man es auch an. Wusstest du zum Beispiel: Wenn man vor dem Spiegel mit sich selbst High five macht, ist das eine der schnellsten Methoden, um sein Selbstvertrauen zu stärken? Ich auch nicht. Als ich davon erfuhr, habe ich mich intensiv damit befasst, und es wurde das Thema meines *New-York-Times*-Bestsellers *The High 5 Habit*, auf Deutsch *Die einfachste Gewohnheit der Welt*.

Je erfolgreicher die Leute die 5-Sekunden-Regel und die High-5-Habit anwendeten, desto mehr Organisationen, Medienunternehmen und bekannte Marken baten mich, Programme für ihre Mitarbeiter, ihre Kunden oder für ihr Publikum zu entwickeln.

Im Jahr 2019 gründete ich 143 Studios und ein in Boston ansässiges Medienunternehmen, das preisgekrönte Veranstaltungen, Audio-Serien, Online-Kurse, Zeitschriften, Bücher und Weiterbildungsangebote für Kunden wie Starbucks, Audible, Ulta Beauty, JPMorganChase, LinkedIn und Headspace produziert.

2022 ging der *Mel-Robbins-Podcast* an den Start, der inzwischen in 194 Ländern ausgestrahlt wird und zu den bestplatzierten Podcasts der Welt gehört. Wir haben kostenlose Online-Kurse entwickelt, mit mehr als einer Million Teilnehmenden. Der kleine Newsletter, den ich vor langer Zeit begonnen habe, wird heute zweimal wöchentlich von eineinhalb Millionen Menschen gelesen. Mehr über mein Medienunternehmen, den Podcast, meinen Newsletter und unsere Kurse erfährst du unter www.melrobbins.com.

Für alles, was ich erreicht habe, hatte ich vorher weder einschlägige Erfahrungen noch die »nötigen« Qualifikationen. Ich habe es einfach gemacht.

Ich war 41, als ich völlig am Boden war und die 5-Sekunden-Regel erfand, die mir half, morgens aufzustehen. Ich war 44, als ich die Panikattacke auf der TEDx-Bühne hatte. Ich war 46, als ich mein erstes Honorar als Rednerin bekam. Ich war 49, als ich mein erstes Buch im Selbstverlag veröffentlichte. Die 5-Sekunden-Regel. Ich war 50, als ich mein Medienunternehmen gründete. Und ich war 54, als ich den *Mel-Robbins-Podcast* begann, einen der beliebtesten und am schnellsten wachsenden Podcasts der Welt.

Mein Leben hat sich nicht wegen einer einzelnen Sache verändert, die ich getan habe. Es hat sich wegen der Tausenden von Morgen verändert, an denen ich aufgewacht bin, keine Lust hatte aufzustehen, aber mich dann mit 5-4-3-2-1 dazu gezwungen habe, es doch zu tun.

Mein Leben zu ändern, war alles andere als glamourös, es war mühsam!

Ich verdanke meinen Erfolg oder meine finanzielle Unabhängigkeit nicht irgendeinem Geheimrezept. Ich habe es geschafft, weil ich das getan habe, was den meisten schwerfällt: Ich bin jeden Tag aufgestanden, egal wie ich mich fühlte, und habe mich über ein Jahrzehnt lang mit viel Disziplin und Kraftanstrengung schrecklich langsam an meine Ziele herangearbeitet.

An manchen Tagen habe ich mich nur darauf konzentriert, ein bisschen besser zu sein als am Tag zuvor. Oft reicht das schon. Ich bin nicht ungewöhnlich oder anders als andere oder besonders begabt, und ich hatte auch nicht besonders viel Glück. Nein, ich habe einfach Werkzeuge ausfindig gemacht, die bei mir funktionieren, und die habe ich benutzt. Heute bestehen meine gesamte Karriere und meine Lebensaufgabe darin, diese Werkzeuge mit dir zu teilen.

Ich sage das alles nicht, um zu prahlen. Meine Absicht ist lediglich, anderen zu zeigen, dass sie sich völlig unterschätzen. Mir war das auch nicht klar. Durch beherztes Handeln habe ich einige außergewöhnliche Dinge erreicht, und das kannst du auch.

Es wird dir gelingen, dein Leben zu ändern. Irgendwann kommt der Tag, an dem man die eigenen Ausreden satt hat und den inneren Schweinehund überwindet. Man hat vielleicht nie besonders große Lust, ins Fitnessstudio zu gehen. Doch es kommt der Tag, an dem man sich einfach dazu zwingt. Wahrscheinlich hat man nie Lust, dieses eine bestimmte, unangenehme Gespräch zu führen. Aber irgendwann bist du es leid davor wegzulaufen und zwingst dich dazu. Du wirst wahrscheinlich nie große Lust darauf haben, dich nach einem besseren Job umzusehen. Aber irgendwann zwingst du dich einfach mit der Suche zu beginnen.

Die 5-Sekunden-Regel wird dir helfen, die eigenen inneren Blockaden zu überwinden und Dinge anzupacken, auch wenn du keine Lust dazu hast. Du wirst überrascht sein, was du im Laufe der Zeit damit alles erreichen kannst.

Die 5-Sekunden-Regel funktioniert, weil sie einem hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden. Eines kann sie allerdings nicht leisten: Sie kann die Herausforderungen des All-



KAMIRA Eveline Berger
Bewusstseins-schulung,
Krisenbegleitung, Autorin



LICHTKRAFT
- befreit leben -
www.lichtkraft.com

MAYA-ANALYSEN MAYA-COACHING

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

22.05. **Lichtkörper** - biolog. Symptome -
Anpassungshilfe - Botschaften

26.06. **MAYA** - Sturm-Endphase - 1. Samen-
Jahr-Vorschau - Samen-Techniken

25.07. **MAYA-NEUJAHR'S-ZEREMONIE** -
intensiver "Gelber Samen 8"-Start!

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

tags nicht beseitigen, mit denen wir jeden Tag konfrontiert sind. Egal wie oft man 5 - 4 - 3 - 2 - 1 zählt. Es wird den lästigen Verkehrsstau oder rücksichtslose Mitmenschen, einen mikromanagenden Chef oder die Vorwürfe von Seiten der Familie nicht wegwischen. Genauso wenig wie endlose Selbstverurteilungen, Schuldzuweisungen, passive Negativkommentare und Forderungen. Und auch da bin ich mir sicher: Je häufiger man zu sich selbst 5 - 4 - 3 - 2 - 1 sagt und sich zu Veränderungen pusht, desto mehr wünscht man sich, dass auch andere Menschen sich ändern.

Das bringt uns zurück zum Anliegen dieses Buches.

In den letzten zehn Jahren habe ich mich sehr darauf konzentriert, einfache Techniken zu entdecken, weiterzuentwickeln, zu unterrichten und mit anderen zu teilen, wie wir uns selbst optimieren können. Doch in all dieser Zeit hatte ich mich nie mit dem Faktor Nummer eins beschäftigt, der (laut Forschung) darüber entscheidet, ob wir ein gesundes und glückliches Leben führen: unsere Beziehungen. Hier kommt die Let-them-Theorie ins Spiel. Vor zwei Jahren stolperte ich über die beiden Worte: Lass sie. Es war, als würde in meinem Leben ein Schalter umgelegt. Die 5-Sekunden-Regel hat meine Beziehung zu mir selbst grundlegend verändert. Und sie hat meine Beziehung zu anderen Menschen verändert.

Hier ist die Erklärung, warum das so ist.

Bei der 5-Sekunden-Regel geht es um SELBST-Optimierung. Sie hilft einem, an schwierigen Tagen SICH SELBST aus dem Bett zu werfen, ins Fitnessstudio zu gehen, sich hinzusetzen und mit dem Schreiben zu beginnen, den Berg von Rechnungen zu öffnen, das Risiko einzugehen, sich für einen Fortbildungskurs anzumelden, endlich einmal einen Blick auf seinen Kontoauszug zu werfen, die Wäsche der letzten zwei Wochen zu waschen oder den AI-Programmierungskurs zu besuchen, den man dringend absolvieren sollte.

Jedes Mal, wenn du 5-4-3-2-1 zählst. .pushst du DICH SELBST durch das Zögern, Aufschieben, Grübeln und Zweifeln hindurch. Du bringst DIR SELBST bei, wie du Dinge anpacken kannst, egal wie du dich fühlst. Deshalb funktioniert es.

Im Laufe der Jahre habe ich mich jedoch gefragt: *Warum muss ich mich eigentlich ständig dazu zwingen, weiterzumachen? Warum habe ich so viel Angst zu versagen? Warum macht es mich so nervös, ein Risiko einzugehen? Warum fällt es mir so schwer, um das zu bitten, was ich brauche? Was genau steht mir dabei im Weg?*

Hast du jemals wirklich innegehalten und in Ruhe über diese Fragen nachgedacht? Warum zögere ich eigentlich? Warum verschiebe ich Dinge immer wieder? Warum bin ich häufig so erschöpft? Warum überdenke ich jede Entscheidung hundertmal? Was steckt hinter all meinen Zweifeln? Was hindert mich daran, die notwendigen Dinge zu tun oder mein Leben so zu leben, wie ich es möchte? Wovor habe ich Angst?

Ich war schockiert. als ich die Antwort für mich selbst entdeckte: Es waren andere Menschen. Oder besser gesagt, dass ich es zuließ, dass andere mich beeinflussten. Ich verschwendete viel zu viel Zeit und Energie darauf, mir Gedanken über andere zu machen: was sie tun, was sie sagen, was sie denken, was sie fühlen und was sie von mir erwarten. Doch wir können unsere Mitmenschen nicht kontrollieren, egal wie sehr wir uns auch bemühen, egal was wir tun. Das ist eine Tatsache. Und doch leben wir oft so. als ob wir es könnten.

Viele glauben. wenn man das Richtige sagt, mögen einen die anderen. Wenn man ständig zusätzliche Aufgaben übernimmt, bringt einem das die Anerkennung von seinem Chef oder seiner Chefin. Wenn man entgegenkommend ist, die Wünsche seiner Mutter erfüllt und nett im Umgang mit seinen Freunden ist, gelangt man zum Frieden mit sich selbst. Das stimmt leider nicht.

Dieses Buch wird dir zeigen, wie zwei einfache Worte - *Lass sie* - dich befreien können. Befreien von den Meinungen, Gefühlsergüssen und Urteilen anderer. Befreien von dem ermüdenden Teufelskreis, alles und jeden um einen herum managen zu wollen.

Es gibt eine bessere Art, sein Leben zu leben.

Die Let-them-Theorie hilft, Zeit und Energie zu sparen, um sich auf das wirklich Wichtige zu konzentrieren. Du hast schon viel zu viel Zeit damit verbracht, ständig nach Anerkennung zu streben, dich für das Glück anderer verantwortlich zu fühlen oder dich von deren Meinung bremsen zu lassen. Jetzt gilt es zu lernen, wie du aufhörst, deine Macht zu verschenken, und wie du dein Leben so gestalten kannst, dass du selbst an erster Stelle stehst - mit all deinen Träumen, Zielen und deinem eigenen Glück. Und das Beste daran? Die Let-them-Theorie verändert nicht nur dein eigenes Leben zum Besseren - sie verändert auch das Leben aller anderen in deiner Umgebung.

[..]



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, 27. Mai 2025, 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

Lesen Sie weiter in:

Die LET THEM Theorie Zwei Worte, die dein Leben verändern werden

Mel Robbins

ISBN 978-3-442-18065-3

www.goldmann-verlag.de

Veranstaltungen

● = Eintritt frei

Wien (& Umgebung)

Mittwochs

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

Fr.9.5. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

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

Do.22.5. **Lichtkörper** - Aufstieg, Hilfsmittel, Wachstumsschübe selbst lenken. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com

Di.27.5. **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;

Do.12.6. **Delphintraining** - Infoabend zu Men-

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

Do.12.6.-. **Energieaktivierung für gesteigertes**

- 15.6 **Wohlbefinden**- Trainin, um Stress loszulassen, Energie zu aktivieren und Ruhe in sich selbst zu finden. Ort: Marchegg, Österreich. Info u. Anmeldung +43-664-4607654 - iawg-frankfurt@web.de

Fr.13.6. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

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

Do.26.6. **Maya** - Sturm-Endphase - 1. Samen-Jahr-Vorschau - Samen-Techniken. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com

Sa.28.6.-. **Entwicke Deine Heilerkraft** - Start des

So.29.6. Jahrestrainings 2025 mit Christos Drossinakis und Bettina M. Haller. Wirksame Techniken kennenlernen, um Deine Heilerkräfte und Intuition zu entwickeln und den Stress abzubauen. Info u. Anmeldung +43-664-4607654 - www.heilerschule-drossinakis.de

Fr.25.7. **MAYA-Neujahrs-Zeremonie** - intensiver "Gelber Samen 8"-Start.. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com

Do.21.8. **Delphintraining** - Infoabend zu Men-

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

Fr.26.9. **Beziehung erfüllt leben** - Seminar - 28.9. Teil 1: Einführung, Körper, Atem. Körper- und Atemübungen unterstützen uns, Empfindungen wahrzunehmen und zu spüren. Ort: ZNähe Wien. Info u. Anmeldung 0664-2260461. www.beziehungerfülltleben.at

Fr.-10.10. **Kreationen und Visionen** -Seminar:

- 12.10. Mental- und Visualisierungstechniken.
Zeit: 19h. Eintritt: frei. Ort: Cervantesg. 5/5, 1140 Wien Info & Anmeldung: 0664-4111039 -

delphintraining@aon.at

Do.23.10. **Beziehung erfüllt leben** - Seminar

- 26.10. Teil 2: Prägungen. Wir werfen einen liebevollen Blick auf eigene Prägungen und die unserer Partner. Ort: Nähe Wien. Info u. Anmeldung 0664-2260461.

www.beziehungerfülltleben.at

Salzburg

So.16.11. **Dr. Bruce Lipton in Salzburg** - Die

Wissenschaft der Selbst-Ermächtigung in einer Welt des Umbruchs: Tagesseminar 10h-18h. . Info & Anmeldung: 0662-887644 - www.prana.at



Themenkreis

- Informationen
- Inspirationen
- Innovationen

Traumata belasten den Körper oft dauerhaft

Attentate und Kriege verändern Menschen laut University of Oklahoma physisch und psychisch

Gewichtsabnahme mit Ausdauertraining

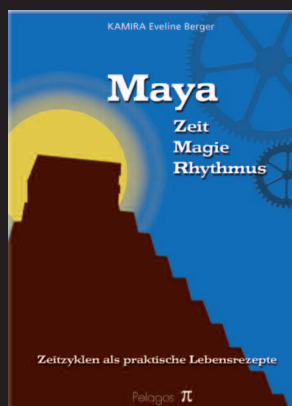
Mindestens 150 Minuten Training pro Woche nötig für Reduktion von Taillenumfang und Körperfett

Weitere interessante Themen:

www.themenkreis.at 

Pelagos π

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



Maya- Zeit.be.gleiter

Mai



Nun durchwandern wir die Heiligste aller Zeitqualitäten der Maya: **AHAU**, die **Gelbe Sonne**! Vom 3.-15.5. wandeln wir auf den Spuren der Menschheit, als **höchstes Bewusstsein unseres Planeten**. Ausgestattet mit dem freien Willen sind wir ebensokosmisch gesehen, wie Schöpfungsgöttinnen/götter und Spezialisten im Manifestieren. Mit dieser Aufgabe haben wir die Erde übernommen, doch leider sowohl unser Potenzial wie auch besonderen Aufgaben fast zur Gänze vergessen. Für die Maya war nur Ahau der klarste physische Ausdruck unserer wahren Größe und somit das notwendige Ziel. Die besondere Stolperfalle dabei war/ist, dass sich durch infektiöse Emotionalität ein wucherndes Ich-Bewusstsein (Ego) breit gemacht hat. Und wir damit sprichwörtlich in Teufel's Küche gekommen sind, aus der (falsche Matrix) wir uns täglich bemühen, zu befreien. Sobald wir in uns Neutralität, Frieden, Wertfreiheit und **Bedingungslosigkeit** kultivieren, kehren wir augenblicklich auf unsere natürliche Position zurück. Das ist wichtig zu wissen! Ein wirklich beglückendes Programm für die Sonnen-Tage und die Zukunft.



Die Zeitwelle **BEN**, der **Rote Himmelswanderer**, bringt vom 16.-28.5. neuen Schwung in unser Leben. Jetzt geht es darum **Fremd- und Selbst-Einschränkung zu erkennen** und sich bewusst damit zu konfrontieren. Immer wenn es um Frei-

heit geht scheiden sich die Geister gewaltig! Ist sie überhaupt möglich? Sind Grenzen im Sinne von Gemeinschaft notwendig? Wie schaut's mit meinergeistigen Freiheit aus? Ist Linientreue je gesund gewesen? **Wo und wie setze ich meine nächsten Schritte um meine Enge aufzulösen?** Ein hilfreicher Tipp: Jede innere Rebellion, Situationen in denen Ihr regelmäßig platzen könntet, ein wunder Punkt bezüglich Unfairness sitzt, Euch das raumeinnehmende Verhalten anderer triggert, etc. sitzt Euer Ben-Thema! Unbedingt beachten, in Ruhe der tieferen Wahrheit folgen und den eigentlichen Ärger über Euch selbst ausfindig machen. Gaaanz Vieles geht auf Selbst-Begrenzung zurück, für die man früher als „brav“ gelobt wurde bzw. Aufmerksamkeit/Liebe erhalten hat. Und all diesen Frustgefühlen und unnötigen Regeln **schenkt Ihr heute für immer die Freiheit.**



Vom 29.5.-10.6. ermöglicht uns **CIMI**, der **Weißer Weltenüberbrücker**, entspannen des Durchatmen. Wir können plötzlich Druck ablassen, finden an bewusstem Schlendern und Schleichen gefallen, empfinden nervige Dinge als unwichtig und wünschen uns gleichzeitig, dass dieses „**Easy doing-Easy going**“-Gefühl auf ewig anhalten möge. Und ich sage Euch: Ja, das kann es! Haltet es als Dauerprogramm einfach für möglich, ändert Eure Lebenseinstellung (wegen Bluthochdruck od. anderen Stress-Krankheiten z.B.) und verinnerlicht bitte, dass sich die Dinge immer schon so anfühlen hätten können, hättet Ihr nicht krampfhaft versucht überall die Kontrolle zu behalten. Sobald Platz wird, dass **das Universum mit uns kooperieren** kann, tut es das auch! Natürlich passieren im Zuge dessen Dinge, die wir lieber nicht hätten. Doch vielleicht wären gerade diese die Richtigeren für uns?! Es ist wirklich an der Zeit von den „toten Pferden abzusteigen“. Die

Bezeichnung dafür heißt **Hingabe oder Loslassen** und kann speziell mit Cimi perfekt geübt werden.

Juni



Die Schwingungsfrequenz **CAUAC**, der **Blaue Sturm**, gibt uns vom 11.-23.6. die Chance, sichbewusst mit seiner wilden **Maximal-Transformationskraft** auseinander zu setzen. Da er als Jahreszeichen (in Doppelform!) seit 26.7.2024 wirkt, haben wir schon einige Überraschungsmomente durch ihn erlebt. Auch die instabilen Regierungsbildungs-Bemühungen gehen auf seine Kappe und noch so Manches mehr. Ja, er ist ein ungemütlicher Bursche, sollten Prozesse verzögert, vermieden oder manipuliert werden und schlägt dann oft mit unvorhersehbarer Zerstörung zu, bis **Behinderndes, Altes, Totes total weggeputzt** ist. Ganz nach: „Wer nicht hören will muss fühlen“. Gottseidank immer nur im Sinne von Entwicklung, Wachstum und Befreiung! Daher bitte diese Tage veränderungsbereite Rückschau halten, aktuelle Baustellen registrieren und die Frage dazu stellen: Wie, was, wohin soll sich wandeln? Natürlich wird gleichzeitig von uns erwartet, dass wir „zeitnah“ damit beginnen! Besser **mit dem Strom schwimmen**, ist hier die Devise – ohne wenn und aber.



Vom 24.6.-6.7. leitet uns **EB**, der **Gelbe Mensch**, mit seiner kosmischen Weisheit an. Jetzt geht es um unser **göttliches Mensch-Sein!** Also um jenen spirituellen Funken, der in jedem Atom aus dem wir bestehen, existiert. Wenn wir verstehen, dass wir und jede Materie im Ursprung aus purem Licht besteht, kön-

nen wir bewusst in seiner Frequenz schwingen. Können wir uns als **Füllhorn des Universums** identifizieren! Obwohl ein gelber Archetyp immer stark unsere mentalen Eigenschaften wie Logik, Beurteilung und Einteilung aktiviert, ermöglichen uns gerade Eb's Einflüsse diese egozentrierte Ebene zu überwinden. Wir kennen alle die Augenblicke, wenn wir mit uns und der Welt mal kurz (oder auch schon länger) im Reinen sind, wie intensiv die **Wellen des Glücks und pure Freude** zu spüren sind. Nun, das wäre eigentlich unser Normalzustand, denn dieser Archetyp heißt nicht umsonst **Gelber Mensch!** Jemanden sein lassen können, Mitgefühl ohne Drama zu empfinden, nichts mehr zu vermissen oder haben zu wollen. Einfach nur sein - Hurra, wir sind am richtigen Weg!

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

In Lak`ech,

Eure KAMIRA

Eveline Berger
Lebensgenusstrainerin,
Autorin, Künstlerin



Kontakt für Zeit-Fragen,

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



KAMIRAs Buchkalender **Maya-Timer 2025** ist noch erhältlich.
Infos und Bestellung: www.pelagos.at/maya-timer

Buchkalender
Im Einklang mit den Zyklen der Zeit

MAYA-TIMER 2025

- Übersichtliches Kalendarium 2025
- Texte zur Zeitqualität für jeden Tag des Jahres
- Einführung in das Zeitbewusstsein der Maya
- Bedeutung der Archetypen, Töne und Zeitwellen
- Mondphasen und Tierkreiszeichen
- Tabellen zur Errechnung persönlicher Daten
- Vorschau 2026



www.pelagos.at

Pelagos π