

Printausgabe 12,50 €
digitale Ausgabe 5,00 €

HEXENPOST

Februar 2025



**Mit Sonderteil
“Best of 2024”**

**Interview mit
Astrologin
Esther Wolf
Präsidentin IFAP**

**MEDAS -
Die Glücksformel**

**Pendeln -
Entspannung und Klarheit**

Mögliche Themen

Pendeln
Tarot
Kerzenmagie
Rituale
Geldmagie
Schutzmagie
Liebesmagie
Runen und noch
viele mehr.

Für
Geburtstage
After Work-Partys
Junggesellinnen-
Abschiede
Jubiläen
einfach so

Hast du Lust auf eine Reise?



Ich nehme dich mit auf eine Reise zu magischen Momenten. Gemeinsam mit deinen FreundInnen gewinnst du Einblicke in ein magisches Thema deiner Wahl. Ihr habt eine spannende Zeit und dürft alles ausprobieren, was ich mitbringe. Deine Freundinnen zahlen 7,00 Euro Teilnahmegebühr, du bekommst ein Geschenk für deine Mühe und zusammen ergründen wir, was es mit Magie auf sich hat. Für eure Fragen nehme ich mir Zeit und lüfte das Geheimnis darum, wie das Wissen der Alten den modernen Alltag bereichern kann.

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit	Seite 2
Impressum	Seite 3
Pendeln-Entspannung und Klarheit	Seite 7
Interview mit der psychologischen	
Astrologin Esther Wolf	Seite 13
Die Geschichte der Astrologie	Seite 17
Die Kräuterei geht wieder los	Seite 21
Mojo-Bags - Kleine Glücksbringer	Seite 25
Hoodoo-Magie	Seite 28
Blumen sind gut für die Seele	Seite 29
Woher kommt der Valentinstag	Seite 30
Sprossen-gesunde Vitamine	Seite 31
Aufschieberitis: Nicht einfach Faulheit	Seite 39
MEDAS-Die Glücksformel	Seite 47

Ab Seite 55



Zum Geleit

Liebe Leserinnen und Leser der HEXENPOST!

Schon wieder ist eine neue Ausgabe fertig.

Wir haben bereits elf Hefte auf den Weg gebracht. Die meisten gehen an Abonnenten, einige werden auch einzeln gekauft. Die HEXENPOST erntet viel Lob, ein großes Dankeschön dafür. Für Anregungen bin ich immer offen. Auch LeserInnenbeiträge sind ganz herzlich willkommen. Wer etwas beisteuern will, kann das per Mail machen. stefanie@hexenpost.com ist die richtige Adresse. Fotos und Texte nehme ich gern auf. So kann die HEXENPOST ein vielfältiges Sprachrohr für unsere große und lebendige Gemeinschaft sein und bleiben. Auch spirituelle Anbieter finden Platz, sich und ihre Arbeit hier vorzustellen. Nur zu, im Postfach ist Platz und ich freue mich auf alle Beiträge.

In dieser Ausgabe gibt es die besten Artikel aus dem Jahr 2024 noch einmal. Dafür ist diese Ausgabe besonders dick geworden. Deshalb ganz viel Freude beim Lesen und seid gesegnet!

Stefanie

Die Artikel aus dem Jahr 2024 sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.



Die Artikel aus dem Jahr 2024 mindern nicht den üblichen Umfang der Hexenpost. Auch diese Ausgabe enthält wieder zahlreiche neue Artikel zu verschiedenen Themen aus der Welt der Spiritualität und der bewussten Lebensführung.

IMPRESSUM:

Herausgegeben von TextSchmiedeSchmidt
info@texttime.de
Textschmiede-schmidt.de

Redaktion:

Stefanie Glaschke
stefanie@hexenpost.com
hexenpost.com
Copyright 2025



Für unverlangt gesendete Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Kein Hinweis in der Hexenpost ist als Heilungsversprechen, Diagnose oder ähnliches zu verstehen.



Magie funktioniert nicht,
weil ein Mensch etwas
weiß.

Magie wird die Wahrheit
des Menschen, der ist.

Ein Mensch ist, wenn
er eine Einheit aus
Körper, Geist und Seele ist.

Von Augenblick zu
Augenblick.

Ganz. Innen und außen.





Die Zukunft kann man
am besten
voraussagen, wenn
man sie selbst
gestaltet.
(Alan Kay)

Merseburger Zauberspruch zum Heilen eines verletzten Beines

**Phol und Wodan ritten ins
Holz.**

**Da ward dem Fohlen Balders
der Fuß verrenkt.**

**Da besprach ihn Sinhgunt
Sunna, ihre Schwester.**

**Da besprach ihn Frija,
Volla, ihre Schwester.**

**Da besprach ihn Wodan, wie
er es verstand:**

So Knochenrenke wie
Blutrenke

Wie Gliedrenke: Bein zu Bein,
Blut zu Blut,
Glied zu Gliedern, als ob
geleimt sie seien !

Stefanie Glaschke und Ralf Schmidt

MEDAS

Die Glücksformel

Glück kann man lernen



Dein Trainingsprogramm
für eine glückliche
Zukunft

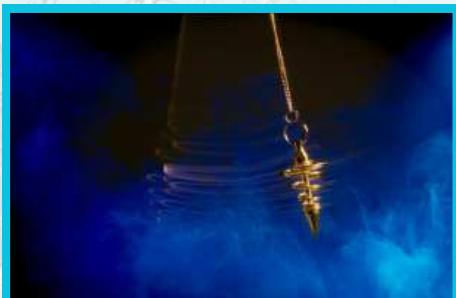
**Das Trainingsbuch mit Übungen und
Anleitungen für dein persönliches Glück!
Inklusive Trainingsplan und Journal
Taschenbuch 300 Seiten, 19,90 Euro, auch im
Hexenshop erhältlich**

Pendeln: Entspannung und Klarheit



Pendeln kann jeder Mensch mit nahezu jedem Gegenstand. Das bekannteste Material für Pendel ist Messing. Aber es gibt Pendel aus Edelsteinen, Silber, Gold oder auch aus Holz. Jede Hexe hat ihr eigenes Pendel, das sie auf sich selbst geeicht hat. Manche Hexen stellen ihre Pendel selbst her, manche nutzen viele verschiedene Pendel für verschiedene Anlässe. Es ist möglich, mit dem eigenen Pentagramm oder einem Ring an einer Kette zu pendeln. Das Pendeln ist eine der ältesten und gleichzeitig einfachsten Orakelmethoden.

Durch das Pendel werden die Schwingungen im Körper auf die Bewegungen des Pendels übertragen. Hierdurch erhält die oder der Fragenende eine Aussage über die unbewusste Einstellung zur Frage. Viele vergleichen das Pendeln mit der Kinesiologie. Das Pendel hat einen Zugang zum Körper, der durch die Ratio oft verwehrt ist.



Dem Spiralpendel wird eine besondere energetische Kraft zugesprochen. Es ist in Gold, Silber und Kupfer erhältlich. Hierbei wählt die Hexe sich das Metall, das ihr besonders passend erscheint. Kupfer gilt als das Metall der Venus und ist daher für Beziehungsfragen gut geeignet.

Das Pendeln hat seine Wurzeln in der Antike. Schon die alten Ägypter nutzten Pendel zur Wasserfindung und zur Erkennung von energetischen Feldern. In vielen Kulturen galt das Pendeln als eine Möglichkeit, mit höheren Ebenen des Bewusstseins in Kontakt zu treten. Im Mittelalter wurde es häufig von Alchemisten und Heilerinnen verwendet, um Heilmittel zu finden und spirituelle Einsichten zu gewinnen. Bis heute erfreut sich das Pendeln großer Beliebtheit in spirituellen Kreisen, wo es als eine Form der intuitiven Kommunikation verstanden wird. Doch auch im Alltag kann das Pendeln zur Beruhigung und Zentrierung des Geistes genutzt werden.

Zwei besondere Pendelformen bieten das ISIS-Pendel (rechts) und das Karnak-Pendel (unten). Die Anwendung des Isis-Pendels und des Karnak-Pendels unterscheidet sich in mehreren Aspekten, wobei jeder Pendeltyp seine eigenen Stärken und spezifischen Einsatzgebiete hat. Beide haben ihren Ursprung im alten Ägypten und sind in der aktuellen Zeit wieder sehr beliebt. Für Anfänger empfiehlt sich ein Edelsteinpendel oder ein Messingpendel. Damit lässt sich leichter üben.



oben:
Anfängerpendel
aus Messing in
Tropfenform

Die Anwendung des Isis-Pendels und des Karnak-Pendels unterscheidet sich in mehreren Aspekten, wobei jeder Pendeltyp seine eigenen Stärken und spezifischen Einsatzgebiete hat.

Anwendung des Isis-Pendels:

1. Intuition und Entscheidungsfindung: Das Isis-Pendel wird häufig zur Stärkung der eigenen Intuition verwendet. Anwender nutzen es, um persönliche Entscheidungen zu treffen oder innere Konflikte zu klären. Es hilft, subtile Energien wahrzunehmen und zu erkennen, was im eigenen Leben benötigt wird.

Energiefelder und Emotionen: Das Pendel kann eingesetzt werden, um die Energiefelder von Menschen oder Orten zu analysieren. Anwender betrachten die Bewegungen des Pendels, um emotionale Blockaden oder Störungen in der Energie zu identifizieren. Es ist nützlich, um das eigene Wohlbefinden zu fördern und emotionale Heilung zu unterstützen.

- Einfachheit der Verwendung: Aufgrund seiner Komplexität wird das Isis-Pendel oft als Einsteigerpendel angesehen. Es ist relativ einfach zu handhaben und erfordert keine tiefen esoterischen Kenntnisse, was es für viele Anwender zugänglicher macht.



Die ägyptische Göttin Isis ist Nemensegeberin für das Isis-Pendel

Das Isis-Pendel hat seinen Namen von der ägyptischen Göttin Isis, die für ihre Weisheit und ihre Fähigkeit, das Leben zu nähren, bekannt ist. In der antiken ägyptischen Kultur wurde Isis als Beschützerin der Magie und des Wissens verehrt. Das Pendel wird oft als Werkzeug der Selbstentdeckung und Intuition betrachtet. Historisch gesehen sind Pendeltechniken bis ins alte Ägypten zurückverfolgt, wo sie zur Standortbestimmung und für spirituelle Praktiken verwendet wurden. Die Form und das Material des Isis-Pendels können variieren, aber die tropfenförmige Gestalt spiegelt die Symbolik von Wasser und Fluss wider, was für die Verbindung zur Energie und zu Emotionen steht.

Das Karnak-Pendel ist ebenso stark mit der ägyptischen Kultur verknüpft, da es seinen Namen von der beeindruckenden Tempelanlage in Karnak ableitet, die eines der größten und bedeutendsten religiösen Zentren im alten Ägypten war. Die dort praktizierten Riten und die Architektur zeigen ein tiefes Verständnis für Energie und Spiritualität. Das Karnak-Pendel, oft größer und schwerer als das Isis-Pendel, wird als Symbol für Macht und Autorität angesehen. Es wird angenommen, dass die Größe und das Material bei der Nutzung zur Verstärkung der energetischen Wahrnehmung beitragen. Viele Anwender nutzen das Karnak-Pendel für tiefere spirituelle Einsichten und um eine Verbindung zu anderen Dimensionen herzustellen, oft inspiriert durch die mystische Atmosphäre des Tempels von Karnak.

Beide Pendelarten bieten verschiedene Möglichkeiten zur Energiearbeit und untermauern die Praxis des Pendelns, indem sie individuelles Wachstum und spirituelle Erkenntnis fördern.

Anwendung des Karnak-Pendels

Spirituelle Einsichten: Das Karnak-Pendel wird verwendet, um tiefere spirituelle Verbindungen und Einsichten zu gewinnen. Anwender setzen es oft für fortgeschrittene spirituelle Praktiken ein, um Informationen aus höheren Bewusstseinszuständen zu empfangen.

Energiefeld-Analyse: Ähnlich wie das Isis-Pendel kann das Karnak-Pendel zur Analyse von Energiefeldern eingesetzt werden, jedoch in einem intensiveren und spezifischeren Kontext. Es wird oft verwendet, um energetische Blockaden zu erkennen, die das persönliche Wachstum behindern könnten.

Kraft und Stabilität: Das größere und schwerere Design des Karnak-Pendels verleiht ihm eine stärkere Wirkung bei der Energiemessung. Anwender berichten, dass es besonders effektiv ist, wenn es um das Einholen von Informationen über komplexe Lebenssituationen oder das Arbeiten mit anderen Dimensionen geht.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Isis-Pendel sich gut für intuitive Entscheidungen und emotionale Arbeit eignet, während das Karnak-Pendel tiefere spirituelle Einsichten und stärkere Energieanalysen ermöglicht. Die Wahl des Pendels hängt von den individuellen Zielen und der Erfahrung des Anwenders ab.



Die Karnak-Tempel liegen als größte Tempelanlage von Ägypten in Karnak, einem Dorf etwa 2,5 Kilometer nördlich von Luxor und direkt am östlichen Nilufer. Die ältesten heute noch sichtbaren Baureste des Tempels stammen aus der 12. Dynastie unter Sesostris I. Bis in die römische Kaiserzeit wurde die Tempelanlage immer wieder erweitert und umgebaut. Die Tempelanlage steht seit 1979 zusammen mit dem Luxor-Tempel und der thebanischen Nekropole auf der Weltkulturerbeliste der UNESCO. (Quelle: Wikipedia.org, Suchwort Karnak-Tempel)

Leicht zu erlernen ist das Pendeln mit den „JA/NEIN-Fragen“. Hierzu nimm Dein Pendel in die linke Hand (die Hand der Gefühle) und stelle eine Frage. Dein Pendel wird schwingen.

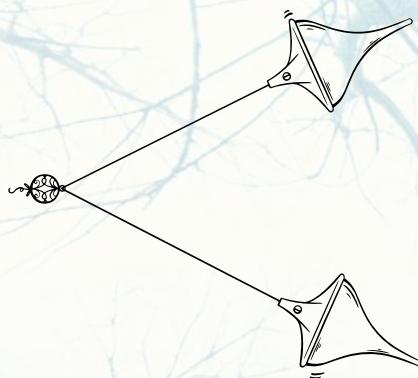
Es sind folgende Schwingungen möglich:



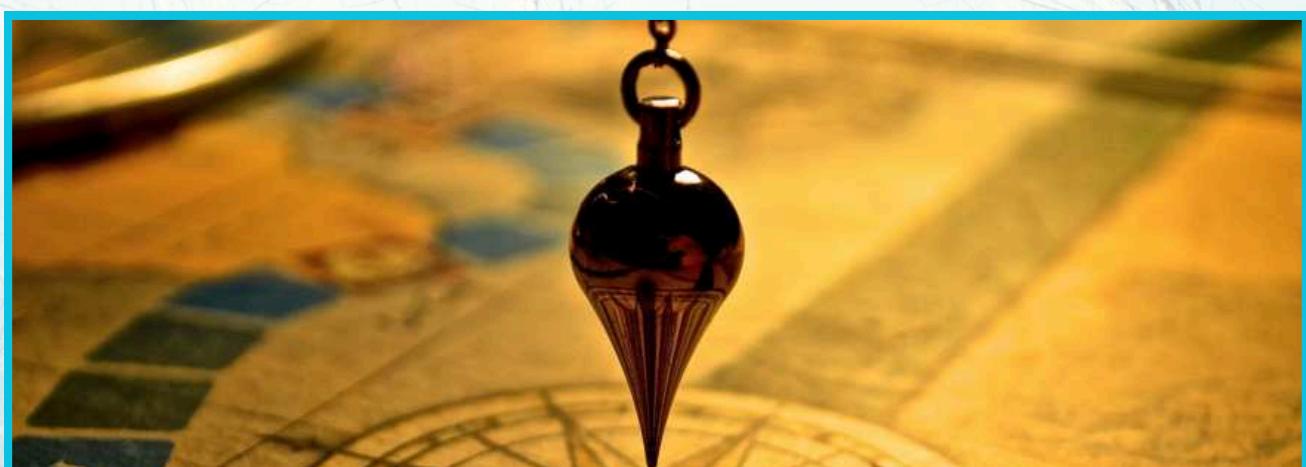
horizontale Bewegungen



vertikale Bewegungen



Bei manchen schlägt das Pendel auch spiralförmig aus oder in Form der liegenden/stehenden Acht. Diese Schwingungen sind eher selten, aber nicht falsch! Stelle deinem Pendel eine Frage, die nur mit „JA“ beantwortet werden kann und erwarte seine Antwort. Verfahre genauso mit einer Frage, die mit „NEIN“ beantwortet werden muss. So kannst du erfahren, wie dein Pendel dir antwortet. Du kannst diese Antworten allerdings nicht auf andere Pendel übertragen, jedes Pendel hat seine eigenen Schwingungen und muss daher neu geeicht werden.



Checkliste Pendeln

Vorbereitungstätigkeiten/Umfeld/Atmosphäre herstellen

Bevor Du mit dem Pendeln beginnst, ist es wichtig, eine ruhige und harmonische Umgebung zu schaffen. Hier sind einige Tipps:

1. Raum reinigen: Sorge dafür, dass der Raum ordentlich und frei von Ablenkungen ist.
2. Energie klären: Du kannst Räucherwerk nutzen, um die Atmosphäre positiv zu gestalten.
3. Intention setzen: Überlege Dir vorher, was Du mit dem Pendeln erreichen willst. Klar definierte Fragen helfen Dir, präzise Antworten zu erhalten.
4. Pendel reinigen: Wenn Du ein Pendel verwendest, reinige es, bevor Du beginnst.

Durchführung/Anwendung

1. Haltung des Pendels: Nimm das Pendel in Deine dominierende Hand. Entspanne Deine Hand und halte das Pendel ruhig.
2. Klare Frage stellen: Stelle eine klare, geschlossene Frage, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden kann.
3. Beobachte die Bewegung: Lasse das Pendel frei schwingen und beobachte die Art der Bewegung. Ein „Ja“ wird oft mit einem kreisenden oder schwingenden Bewegung in eine Richtung angezeigt, während ein „Nein“ oft eine Bewegung in die entgegengesetzte Richtung zeigt.
4. Vertraue Deiner Intuition: Lass Dich von den Antworten leiten und vertraue darauf, dass Dein Unterbewusstsein über das Pendel kommuniziert.

Erwünschtes Ergebnis

Das Ziel des Pendelns ist es, Einsichten und Klarheit zu gewinnen. Du kannst Antworten auf wichtige Lebensfragen finden, bestehende energetische Blockaden erkennen oder einfach Deine Intuition stärken. Eine erfolgreiche Pendelsitzung führt oft zu einem Gefühl von Erleichterung und Gewissheit über die nächsten Schritte in Deinem Leben.

Warnhinweise

Beim Pendeln gibt es einige Dinge, die Du beachten solltest:

1. Emotionale Neutralität: Versuche, emotional neutral und offen zu sein. Starke Emotionen können die Ergebnisse beeinflussen.
2. Kritische Fragen vermeiden: Vermeide Fragen, die andere Personen betreffen oder deren freien Willen beeinflussen.
3. Nicht als alleinige Entscheidungsbasis: Pendeln sollte eine unterstützende Technik sein, aber nicht Deine einzige Entscheidungsquelle.
4. Achte auf Deine Gesundheit: Wenn Du Dich unwohl fühlst oder das Pendeln nicht Deine gewünschte Klarheit bringt, mache eine Pause.

Nun kannst du dir einfache Fragen beantworten. Sorge für eine ruhige Stimmung und nimm dir vor dem Pendeln einige Minute Zeit, um dich auf deine Frage einzustimmen. Zünde immer die Schutzkerze an, wenn du pendelst.

Ein Blick in die Sterne - Interview mit der psychologischen Astrologin Esther Wolf

Esther Wolf ist psychologische Astrologin und gepr./dipl. Astrologische Psychologie IAAP). Sie ist außerdem Präsidentin des Internationalen Fachverbands für Astrologische Psychologie (IFAP). Für sie liegt in der Astrologie mehr als eine spannende Beschäftigung. Sie sieht Möglichkeiten, über astrologische Einordnungen Hilfestellung für die Entwicklung und das Wachstum eines Menschen zu geben. Der HEXENPOST stand sie für ein Interview zur Verfügung.



Was hat dich motiviert, dich mit Astrologie zu befassen?

Ich habe mich bereits seit meiner Jugend mit ganzheitlichen, psychologischen und alternativen Themen befaßt, verschiedenste Mythologien, Riten, Runenkunde, Namensdeutung und Kartenlegungen hatten einen großen Reiz auf mich, Astrologie hat mich immer fasziniert, aber ich fand es erschreckend komplex und mußte erst durch eine harte Zeit des Verlustes gehen, um meine Chance zu nutzen ... ein ‚zufällig‘ zur richtigen Zeit entdecktes Angebot eines Fernstudiums der astrologischen Psychologie hat mich auf meinen persönlichen Entwicklungsweg gebracht – Ich dachte mir damals in 2008 wenn nicht jetzt, dann nie... also los!

Astrologie: „Lehre, die aus der mathematischen Erfassung der Orte und Bewegungen der Himmelskörper sowie orts- und zeitabhängigen Koordinatenschnittpunkten Schlüsse zur Beurteilung von irdischen Gegebenheiten und deren Entwicklung zieht“ (dt. Wörterbuch von Google)

Warum setzt du auf die astrologische Psychologie?

Ich habe Astrologie nach der Huber-Methode gelernt, mein Diplom erarbeitet, bin seither beratend tätig und lege großen Wert darauf die Klienten in ihrer Weiterentwicklung zu unterstützen. Dafür eignet sich meines Erachtens nur eine Herangehensweise und ein Deutungsprinzip, das auf Wachstum, Transformation und Potentialentfaltung ausgerichtet ist ohne Verallgemeinerung oder einer Art ‚Bevormundung durch die Gestirne‘ – der freie Wille, die eigene Entscheidung sind das höchste Gut! Es geht darum mit Hilfe des Werkzeugs ‚Astrologie‘ individuelle Anlagen und Potentiale zu beleuchten, auch neu zu entdecken, Prägung und Umwelteinflüsse mit in die ganzheitliche Analyse mit einzubeziehen, ohne prognostische Aussagen Chancen und Möglichkeiten für das persönliche Wachstum zu erschließen.

Welchen Anteil haben deine eigenen Sterne für deine persönlichen und beruflichen Lebensentscheidungen?

Mein Selbststudium des eigenen Horoskops hat mich gelehrt anzufangen mich selbst besser zu verstehen und mit allen Eigenheiten anzunehmen ... warum agiere ich wann und wie, was machen welche Situationen mit mir und warum? Was macht mich eigentlich aus? Wo habe ich tatsächliche Stärken, was ist anerzogen durch Elternhaus und Umfeld, wo war Anpassung nötig, welche Fokussierung bietet den richtigen Weg für mich? Dieser Lernprozeß wird immer wieder neue Sphären erreichen, Überraschungen und Herausforderungen bereithalten. Zu meinen persönlichen Konstellationen im Radix und am Alterspunkt nehme ich auch immer wieder die Transite, also aktuellen Planetenkonstellationen und gesellschaftliche Themen mit in meine Reflektionen, um wieder in meine persönliche Mitte zu finden, Kraft zu tanken, oder auch Herausforderungen und Chancen bewußter wahrzunehmen. Das hat mich im Alltag, beruflich und auch bei meiner astrologischen Tätigkeit mit viel Expansionskraft ausgestattet und step by step mit Erfolgen belohnt.

Astrologie ist sicher kein Allheilmittel. Sie gibt Menschen Orientierung, wenn ich es richtig sehe. Welchen Eigenanteil müssen Menschen erbringen, wenn sie eine astrologische Beratung erhalten haben?

Wir sagen immer: Das Horoskop ist ein reines Anzeigengerät. Du siehst wo und welche Energie Dich stärkt, welche Steine zu Stolpersteinen und welche zu neuen Pfaden führen können. Mit dem Wissen über schlummernde Potentiale ist man nun selbst an der Reihe sie zu erwecken. Das kann auch unangenehm oder anstrengend sein. Oft birgt das Entfalten von Energien Gegenwind vom nahen Umfeld. Man beginnt einen Prozess, der die eigene Veranlagung in den Vordergrund stellt, man lernt sich auf neue Art kennen und je nachdem wieviel Authentizität man bereits zugelassen hat in seiner Außenwirkung, wird das Aufblühen Resonanzen freisetzen. Wie jede persönliche Weiterbildung, Aufstellungsarbeit oder Coaching bietet auch die astrologische Beratung eine Art Leitfaden, doch die Umsetzung, das Nutzen der tiefgreifenden eigenen Ressourcen liegt schließlich in der Hand des Klienten. Daher kann es sinnvoll sein in regelmäßigen Abständen Beratung einzuholen, den Stand der Dinge auszuloten und Fokussierung klar zu formulieren, Hemmnisse zu verbalisieren.



Auf alten Darstellungen ist die Astrologie mit den Tierkreiszeichen ein beliebtes Motiv.

Astrologie ist eine alte Wissenschaft. Schon die großen Gelehrten in der Antike waren damit befasst. Welche Parallelen gibt es zwischen der modernen und der antiken Astrologie?

Die Sehnsucht mehr zu wissen, etwas vorhersehen zu können, auch etwas abwenden oder zum Guten wenden zu wollen war und bleibt der Urantrieb dieser Wissenschaft! Leider wurde in der Neuzeit der Astrologie der wissenschaftliche Aspekt aberkannt, dabei wurden doch Jahrtausende darauf verwendet zu beobachten, zu erforschen, Zusammenhänge zu erkennen und für Deutungen zu nutzen. Zuerst natürlich für prognostische Zwecke wie Ernte, Krieg, politische Schachzüge und Entscheidungen. Erst in der Neuzeit kam man nach einer Art Wiederentdeckung der großen Bandbreite der Astrologie darauf, daß sich ja jeder individuell entwickeln möchte und Anlagen und Prägungen mitbringt, die man vielleicht in eine persönliche Deutung übertragen kann – jedoch die Grundsteine der Deutung liegen immer noch in der Antike und sind die Wurzeln der Deutungsentwicklung. Im letzten Jahrhundert hat uns der technische Boom große Dienste erwiesen, da man natürlich jetzt ganz ohne große Sternenkarten, Ephemeriden, Papier, Stift, Zirkel und Lineal mit ein paar Klicks Graphiken erstellen kann, mit neuesten Objektiven kann man immer mehr in die unendlichen Weiten des Weltalls blicken, neue Planeten entdecken und erforschen – sei es astronomisch oder auch astrologisch. Große Köpfe stellen auch bereits Überlegungen an, wie es zukünftig zu deuten wäre, wenn nun Menschen auf einem anderen Planeten zur Welt kommen? Vielleicht muss dann auch unser Gesetz der kosmischen Analogie ‚wie oben so auch unten‘ in einem größeren Spektrum neu gedacht werden?

Welche Aussichten siehst du für diese aktuell durch Krisen belastete Zeit? Kannst du dazu etwas sagen?



Die Konstellationen für 2025 bieten großen Raum für Spekulationen und Prognosen. Die Langsamläufer wechseln die Zeichen, durch die sie seit Jahren wandern, zeigen neuen Zeitgeist, frische Ideen und Transformationen an. Jeder Wandel hat aber auch herausfordernde Phasen, die uns zweifeln lassen, Ängste in uns schüren und das Vertrauen und Hoffnung oder auch Elan schwinden lassen. Ich für meinen Teil glaube, daß sich die Anstrengungen und Mühen, die diese Wechsel in uns, in der Gesellschaft und in unserem Umfeld auslösen können schließlich transformieren in einen neuen Weg, der ungeahnte Möglichkeiten erschließt, wenn man sich vor Gefahren hütet, bei sich bleibt und seinem Bauchgefühl vertraut.

Ich glaube, daß gute Vernetzung, Austausch und offenes, verständnisvolles Miteinander den Weg ebnet, althergebrachtes Hierarchiedenken und Machtkämpfe im Kleinen und Großen versuchen zu spalten. Transparenz, Idealismus und visionäre Ideen sind der Schlüssel, neue Technologien bieten Chancen, wenn man sich die Risiken bewußt macht und für sich selbst auch klare Grenzen definiert. Ich persönlich bin gespannt auf ein Jahr, daß viele Veränderungen fordert, doch auch immer wieder zur Reflektion und Einkehr einlädt!

Liebe Esther, vielen Dank für deine Zeit und deine ausführlichen Antworten. Mögen deine Sterne dir wohlgesonnen sein. Blessed be!

Ich möchte mich von Herzen für dieses Interview bedanken, freue mich über unseren Kontakt und hoffe ich konnte ein klein wenig inspirieren mit meiner Leidenschaft für die astrologische Psychologie!



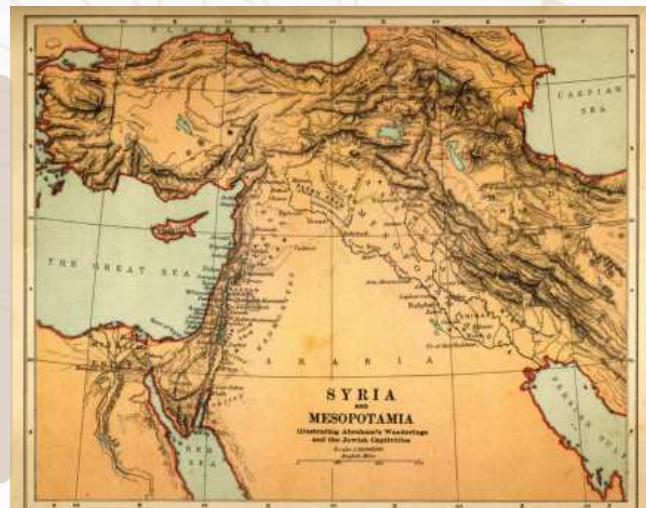
Die Geschichte der Astrologie



Astrologie, die Kunst, die Bewegungen und Positionen von Himmelskörpern zu studieren und daraus Rückschlüsse auf menschliche Angelegenheiten und natürliche Phänomene zu ziehen, hat eine lange Geschichte. Ihre Ursprünge lassen sich bis zu den frühen Zivilisationen zurückverfolgen, die bereits den Nachthimmel beobachteten und versuchten, ein Muster zu erkennen.

Die Anfänge der Astrologie finden sich in Mesopotamien, vor etwa 3000 Jahren. Die Babylonier waren Pioniere darin, den Zusammenhang zwischen den Bewegungen der Sterne und Ereignissen auf der Erde zu erforschen. Sie erstellten die erste bekannte Form eines Tierkreises, der das Fundament für viele spätere astrologische Systeme legte. Lange Zeit war die Astrologie eng mit der Astronomie verbunden. Während die Astronomie den Sternenhimmel beobachtete und die Bewegungen der Himmelskörper wie Sonne, Mond und Planeten berechnete, stellte die Astrologie die praktische Anwendung dieser Beobachtungen dar. So alt wie der erste Versuch, aus den Bewegungen der Gestirne Rückschlüsse auf den menschlichen Charakter, den Lebensweg und das Schicksal zu ziehen, ist auch die Kritik an der Astrologie.

Das Zweistromland war in der Antike eine blühende Hochkultur. Viele Dinge, die auch in der Moderne eine wichtige Rolle spielen, wurden in Mesopotamien begründet. Sie Schrift, das Rechtssystem und geordnete Formen des Zusammenlebens wurden hier entwickelt. Aber auch Streitwagen, die Vorläufer moderner Panzer, Das Bier und die Keramik sollen ihren Ursprung hier haben.



Eines der ersten überlieferten Werke sind die Schriften von Firmicus Maternus, der im 4. Jahrhundert n. Chr. acht Bücher über Astrologie veröffentlichte.

In der Geschichte gab es immer wieder Phasen, in denen die Astrologie florierte, sowie Zeiten, in denen sie unterdrückt wurde. Manchmal wurde sie als Jahrmarkt-Wahrsagerei abgetan, während sich Päpste und Könige von Astrologen beraten ließen. Eine Blütezeit erstreckte sich von der Renaissance bis ins 17. Jahrhundert. In dieser Zeit waren auch Natur- und Geisteswissenschaftler astrologisch aktiv. Die Berührungsängste zwischen Wissenschaft und Astrologie waren damals gering. Während der Aufklärung verlor die Astrologie an Ansehen, da sich die Wissenschaft zunehmend auf empirische Beweise stützte. Jedoch blieb das öffentliche Interesse bestehen.

Das späte 19. Jahrhundert brachte einen Wendepunkt. Es war nicht nur die Theosophie, die die Welt pantheistisch als Entwicklung Gottes betrachtet, sondern auch die Entwicklung der Psychologie, die der Astrologie neuen Auftrieb verlieh. Beide Bereiche entzogen sich weitgehend einer naturwissenschaftlichen Beweisführung und basierten auf dem Erleben tatsächlicher Ergebnisse. Daher ist es wenig überraschend, dass sowohl Theosophie als auch Psychologie maßgeblichen Einfluss auf die moderne Astrologie ausübten. Wenig bekannt ist, dass astrologisches Denken, beispielsweise durch den Schweizer C. G. Jung, der sowohl Psychoanalytiker als auch Astrologie-Forscher war, in die Psychologie eingeflossen ist.

Im 20. Jahrhundert erlebte die Astrologie eine Wiedergeburt, besonders in populärer Form. Horoskope in Zeitungen und Zeitschriften wurden weit verbreitet.



Tierkreis und Monate aus dem Tetrabiblos des Ptolemaios (Ptolemäus); aus einer byzantinischen Handschrift aus dem 9. Jahrhundert: Biblioteca Apostolica Vaticana, Vat. gr. 1291 – fol.9r (Zodiakon)

einen Wendepunkt. Es war nicht nur die



In der heutigen Zeit ist ein bemerkenswerten Wandel in der Wahrnehmung der Astrologie festzustellen. Immer mehr Menschen suchen nicht nur nach Unterhaltung durch Horoskope, sondern befassen sich auch ernsthafter mit astrologischen Konzepten, um Einsichten in ihr Leben zu gewinnen. Die Astrologie wird zunehmend als Werkzeug zur Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung betrachtet. Online-Plattformen und Social-Media-Kanäle fördern diese Bewegung, indem sie den Zugang zu Informationen erleichtern und eine Community von Gleichgesinnten schaffen. Diese neuen Ansätze kombinieren alte Weisheiten mit modernen Lebensrealitäten, was viele dazu anregt, die Macht der Sterne und deren Einfluss auf das individuelle Schicksal neu zu interpretieren. Die Frage nach dem „Warum“ hinter persönlichen Erfahrungen findet hier einen Raum, und viele Menschen finden Trost und Orientierung in den Zyklen des Kosmos.



Wie in der Vergangenheit hat die Astrologie sowohl Befürworter als auch Kritiker. Universell ist jedoch die Faszination, die die Sterne auf den Menschen ausüben, ungebrochen. Trotz unterschiedlicher Sichtweisen bleibt die Astrologie ein bemerkenswertes kulturelles Phänomen, das die Menschheit durch die Jahrhunderte begleitet hat.

Mit Würde auf der Welt zu sein heißt,
jeden Tag sein Horoskop zu korrigieren.
(Umberto Eco)

Gelehrte, die auch Astrologen waren

Dass Astrologie nicht nur etwas für Spinner und Träumer ist, beweist die Liste der gelehrt Menschen, die sich mit Astrologie befasst haben.

Die ältesten astrologischen Texte, die heute noch Relevanz besitzen oder deren Inhalte in moderne Werke eingeflossen sind, stammen von den Griechen. Hier ist zunächst Pythagoras zu erwähnen, bekannt durch seine mathematischen Sätze. Er entwickelte auch das geozentrische Weltbild, das bis zu Kopernikus allgemein akzeptiert war und in der Astrologie nach wie vor gilt: Der Mensch und die Erde stehen im Zentrum des Interesses.

Man soll schweigen oder Dinge sagen, die noch besser sind
als das Schweigen.

(Pythagoras)

Auch Hippokrates sollte hier hervorgehoben werden. Er sagte einst:

"Ein Mann, der unbekannt mit der Astrologie ist, verdient eher den
Namen eines Toren als den eines Arztes."

Die Werke des griechisch-ägyptischen Gelehrten Ptolemäus bilden ebenfalls noch heute eine Grundlage für astrologische Analysen. Im Mittelalter trugen bedeutende Denker Beiträge zur Astrologie bei. Hier sind Thomas von Aquin zu nennen, bekannt für seinen berühmten Ausspruch:

"Die Sterne machen geneigt, aber sie zwingen nicht"

sowie Paracelsus, der die Medizin des Spätmittelalters maßgeblich prägte.

Schwätzen, süß reden ist des Maules Amt. Helfen aber, nutz
sein, ist des Herzens Amt. Im Herzen wächst der Arzt.

(Paracelsus)

Weitere Gelehrte wie Galileo Galilei, Philipp Melanchthon und Johannes Kepler beschäftigten sich intensiv mit astrologischen Themen und forschten teilweise auch auf diesem Gebiet.

Die Kräuterei geht wieder los: Was kann man jetzt schon tun?

Wer im Sommer auf einen gut bestückten Kräutergarten wert legt, fängt am besten jetzt schon an. Mit Kräutern, die selbst gezogen wurden, geht es bereits im Februar in der Wohnung los. Sie sind preiswerter als gekaufte Kräutertöpfe aus dem Handel. Man braucht nicht viel mehr als Anzuchterde und die Samen. Biosamen sind nicht teuer, Anzuchterde kann man sogar selbst herstellen, wenn man einen Garten hat.

Das Rezept ist unkompliziert. Grober Sand, Gartenerde und Kompost werden zu gleichen Teilen gemischt. Spezielle Anzuchterde gibt es auch im Handel. Blumenerde oder andere Erde ist nicht geeignet, um Pflanzen selbst zu ziehen. Sie ist zu nährstoffreich und bringt die jungen Keimlinge zum Faulen und zum Schimmeln.

Um Schädlingen, auch in gekaufter Erde, keine Chance zu geben, sollte die Erde auf einem Backblech für 20 Minuten bei 200 Grad erhitzt werden. Dann sind alle Eier und Larven abgetötet, die sich in der Erde befunden haben können.



Eierpappen, Verpackungen und nicht mehr brauchbare Plastikgefäße eignen sich für die Anzucht. Die teuren Anzuchttöpfe sind nicht unbedingt notwendig. Allerdings müssen die Gefäße einen Boden mit Löchern haben, damit sich keine Staunässe bildet. Es gibt Lichtkeimer und Dunkelkeimer. Einige Samen werden also mit Erde bedeckt, andere bleiben auf der Erde liegen. Zuerst werden die Kräuter gezogen, die schon früh ins Freie können. Das sind Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Bärlauch. Etwas später sind dann Salbei, Kerbel, Liebstöckl und die anderen an der Reihe. Wenn die kleinen Pflänzchen etwa 10 cm groß sind, können sie in einzelne Töpfe gesetzt werden. Bis April/ Mai können die Kräuter für den Kräutergarten so im Haus vorbereitet werden.

Wasser und Licht ist wichtig für ihre Entwicklung. Pflanzen selbst ziehen ist ein wundervolles Hobby, spart Geld und am Ende weiß man, dass nur gesunde Kräuter auf den Tisch kommen.



Die Kräuterei geht wieder los: Was kann man jetzt schon tun?

Jetzt sollte sich jeder Gedanken darüber machen, welche Kräuter im Kräutergarten sein sollen. Das Vorziehen im Haus dauert etwa 8 Wochen, an dieser Dauer kann festgelegt werden, welche Pflanzen vorgezogen werden sollen. Bärlauch, Kresse, Schnittlauch und Petersilie sind zuerst dran, denn die können früh ins Freiland. Kerbel und Liebstöckel kommen mit der Minze im Anschluss. Zitronenmelisse, Thymian, Salbei und alle anderen Sorten stehen am Schluss auf der Liste.

Für den Kräuterplan spielt auch eine Rolle, welche winterharten Pflanzen gepflanzt werden. Besonders resistent sind bei Kälte der Salbei, Minze, Thymian und Zitronenmelisse. Sie wuchern gern und sollten daher einen Platz bekommen, an dem sie sich ausbreiten können.



Zitronenmelisse und Minze breiten sich über ihr Wurzelwerk aus. Wer sie nicht im ganzen Garten haben möchte, baut entweder eine Wurzelsperre ein (im Topf in die Erde setzen) oder pflanzt sie gleich in Töpfen. Sie sind auch auf Terrassen und Balkonen dekorative Blickfänger.



Wer an eine Kräuterspirale oder an Hochbeete denkt, kann bereits im Februar mit dem Bau beginnen. Dann sind die Pflanzgefäße zum Frühjahr fertig.



Alternative: Hydroponic

Hydroponik ist eine Methode zur Anzucht von Pflanzen ohne Erde, die besonders gut für die Kultivierung von Kräuterpflanzen im Haus geeignet ist. Dabei kommen Nährlösungen zum Einsatz, die direkt an die Wurzeln der Pflanzen gelangen. Diese Technik ermöglicht eine unkomplizierte und effiziente Anzucht, da Wasser und Nährstoffe optimal genutzt werden.

Für die Hydroponik im Haus gibt es verschiedene Systeme, wie zum Beispiel das Nährfilmverfahren oder das Ebb-and-Flow-System. Diese Systeme erfordern in der Regel eine spezielle Ausrüstung, darunter Wassertanks, Pumpen und Wachstumslampen. Es ist wichtig, auf eine gute Belüftung und Lichtverhältnisse zu achten, um das Wachstum der Kräuter zu fördern.

Die Auswahl der Kräuter sollte auf Pflanzen fallen, die gut in hydroponischen Systemen gedeihen, wie Basilikum, Petersilie und Minze. Die regelmäßige Überprüfung der Nährstoffkonzentration und des pH-Werts des Wassers ist entscheidend für den Erfolg der Anzucht.

Hydroponik bietet viele Vorteile, darunter schnellere Wachstumszeiten und eine höhere Ernteausbeute. Durch die Kontrolle der Wachstumsbedingungen können auch Schädlinge und Krankheiten reduziert werden. So ermöglicht die Hydroponik eine nachhaltige und platzsparende Methode zur Kräuteranpflanzung im eigenen Zuhause. Ein Vorteil der Hydroponik ist in jedem Fall die Ästhetik. Hydroponische Systeme für den privaten Gebrauch sehen häufig hübsch aus und die Wachstumslampen dienen als indirekte Beleuchtung. Allerdings ist die Anschaffung verhältnismäßig teuer und sollte gut überlegt sein. Neben Kräutern lassen sich auch Gemüsepflanzen gut vorziehen.



Aus dem Hexenshop: hexenpost.com

Altarzubehör



Kelch Jungfrau, Mutter, Greisin - Die drei Nornen

Ritualkelch (Polyresin) mit herausnehmbarem Einsatz aus Edelstahl zum leichteren Reinigen. Ritualkelche sind Bestandteil eines Altars. Sie stehen als Symbol für die weibliche Kraft und das Element Wasser.

Maße: 20,5 cm hoch, 9,5 cm Durchmesser

35,90



Altarkelch aus Holz mit Pentagramm, handgearbeitet aus Holz mit drei eingeschnitzten Pentagrammen.

Ritualkelche sind Bestandteil eines Altars. Sie stehen als Symbol für die weibliche Kraft. Der Kelch steht für das Element Wasser.

Durchmesser 9 cm, 15 cm hoch

25,90

Teelichtgläser 4 Elemente Set, für den Altar und zur Meditation.

Maße: 6 cm hoch, 5 cm Durchmesser

Setpreis 9,90



Schwarzes Altartuch mit goldenem Pentagramm aus Baumwollmischgewebe, waschbar mit 40°.

Ein Altartuch dient dazu, den Altar zu bedecken. Es ist dabei sowohl ein Zeichen der Ehrfurcht als auch Schmuck und Schutz des Altars und der magischen Gefäße.

Maße: 45 cm x 45 cm

Material: 50% Baumwolle, 50% Polyester

9,90



Ein Altar wird mit Liebe und Achtsamkeit gestaltet. Das Ritual findet innerhalb eines Schutzkreises statt, das entweder meist aus Salz oder einer Athame gezogen wird. Auf dem Altar befinden sich mindestens je ein Symbol für jedes der vier Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft. Im Hexenshop auf Hexenpost.com gibt es viele weitere Gegenstände für deinen Altar. Vielleicht hast du auch Lust, deine magischen und Rituallen Fähigkeiten in der Hexenschule zu erweitern. Magie entwickelt sich in Gemeinschaft besonders gut.



Mojo Bags: Deine kleinen Glücksbringer

Mojo Bags sind mehr als nur einfache Beutel – sie sind persönliche Begleiter voller Magie und Bedeutung. In diesem Artikel erfährst du, was Mojo Bags sind, wie sie funktionieren und wie du deinen eigenen erstellen kannst.

Was sind Mojo Bags?

Mojo Bags, auch als "Wundertaschen" bekannt, stammen aus der afroamerikanischen Folklore und werden häufig in der Hoodoo-Tradition verwendet. Sie sind kleine Stoffbeutel, die mit speziellen Kräutern, Steinen, Symbolen und manchmal sogar persönlichen Gegenständen gefüllt sind. Diese Beutel dienen dazu, bestimmte Absichten zu manifestieren, wie beispielsweise Liebe, Schutz, Wohlstand oder Glück.



Mojo Bags sind eine wunderschöne Möglichkeit, deine Wünsche und Träume zu unterstützen. Durch das Erstellen und Nutzen eines eigenen Beutels schaffst du nicht nur eine Verbindung zu deinen Zielen, sondern gibst auch deiner Intuition Raum, um zu wachsen. Also, nimm dir die Zeit, deinen ganz persönlichen Mojo Bag zu kreieren, und lasse die Magie in dein Leben. Durch die Anfertigung eines persönlichen Mojo Bags erfährst du Ruhe und konzentrierst dich auf deine Absicht. "Worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, das wächst."

Die Idee hinter einem Mojo Bag ist, dass die Energien der sorgfältig ausgewählten Inhalte zusammenkommen, um deine Wünsche zu unterstützen. Es ist wichtig, dass du beim Erstellen des Beutels eine klare Absicht hast. Viele glauben, dass die positive Energie der Gegenstände in Kombination mit deiner eigenen Absicht die Wirkung verstärkt. Ein Mojo Bag ist ein Symbol für deine innere Entscheidung, etwas in dein Leben zu ziehen. Er wirkt damit wie ein Magnet. Dabei darf sich der Mojo Bag verändern. Du kannst alte Kräuter gegen frische austauschen oder regelmäßig ein Tröpfchen Öl in das Beutelchen geben. So kannst du mit ätherischen Ölen die Wirkung verstärken. Achte nur darauf, dass dein Beutelchen nicht feucht wird. Es könnten dann unschöne Flecken auf dem Beutel oder an deiner Kleidung entstehen. Es hat sich bewährt, Öle auf einem Filzplättchen in den Beutel zu geben. So wirkt der Geruch und der Beutel bleibt von Ölflecken verschont. Auch eine Rune oder ein Zettelchen mit deinem Wunsch dürfen ins Beutelchen. Was sich richtig anfühlt, gehört hinein. Nutze einen Mojo Bag nur für eine einzige Absicht. Magie funktioniert nicht wie ein Supermarkt. Du musst dich auf deine Absicht konzentrieren, damit dein Mojo Bag wirken kann. Wir können uns immer nur auf einen Schwerpunkt konzentrieren.

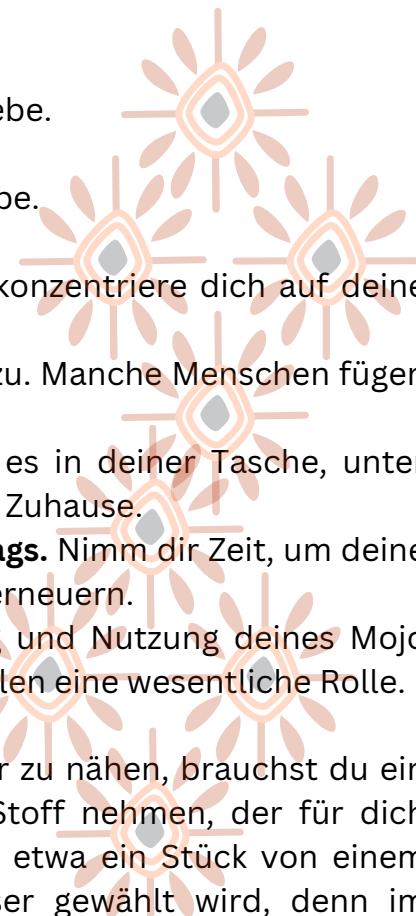
So erstellst du deinen eigenen Mojo Bag

Hier ist eine einfache Anleitung, mit der du deinen eigenen Mojo Bag erstellen kannst: Wähle deine Absicht: Überlege dir genau, für was du den Beutel nutzen möchtest. Soll er dir Glück bringen? Oder vielleicht mehr Selbstvertrauen?

Kräuter: Zum Beispiel Rosmarin für Schutz oder Rosen für Liebe.

Steine: Bergkristalle für Klarheit oder Rosenquarz für Liebe.

Symbole: Kleine Münzen für Reichtum oder Herzchen für Liebe.



Fülle den Beutel: Während du die Materialien hineinlegst, konzentriere dich auf deine Absicht. Sprich sie laut oder in Gedanken aus.

Verschließe den Beutel: Knotet oder bindet den Beutel gut zu. Manche Menschen fügen ein kleines Ritual hinzu, um den Beutel zu segnen.

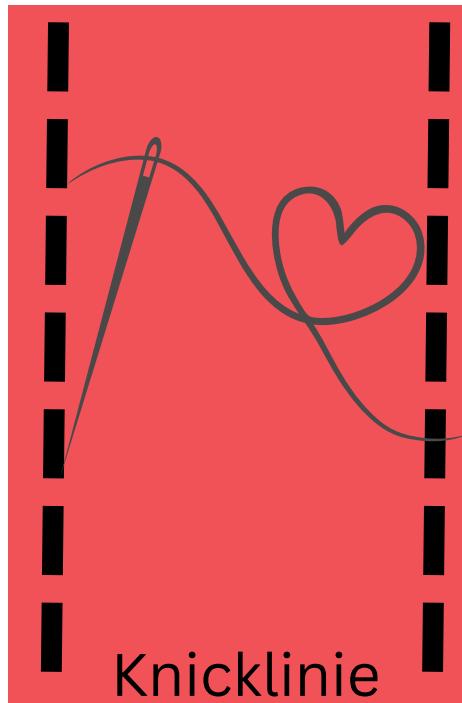
Trage deinen Mojo Bag bei dir: Halte ihn nah bei dir, sei es in deiner Tasche, unter deinem Kopfkissen oder an einem besonderen Ort in deinem Zuhause.

Routine: Übernimm eine regelmäßige Pflege deines Mojo Bags. Nimm dir Zeit, um deine Absichten zu überprüfen und den Beutel gegebenenfalls zu erneuern.

Positive Energie: Achte darauf, dass du bei der Erstellung und Nutzung deines Mojo Bags in einer positiven Stimmung bist. Deine Emotionen spielen eine wesentliche Rolle.

Um ein Beutelchen in der Größe fünf mal sieben Zentimeter zu nähen, brauchst du ein Stück Stoff in der Größe 6 mal 15 cm. Du kannst auch Stoff nehmen, der für dich besonders eng mit deiner Absicht in Verbindung steht. So etwa ein Stück von einem alten T-Shirt, Bettwäsche etc. Wichtig ist, dass Naturfaser gewählt wird, denn im Hoodoo wird Wert auf eine Verbindung zu den Naturkräften gelegt.

Deinen Stoff faltest du auf die gewünschte Größe des Beutelchens und näbst die linke und die rechte Seite zu.



Jetzt kannst du deinen Mojo Bag füllen. Je feiner deine Stiche sind, umso haltbarer und robuster ist dein Bag. Du kannst auch eine doppelte Naht nähen. Oben schließt du deinen Mojo Bag mit einer kräftigen Schnur. Viele Mojo Bags im Handel haben einen Kordeldurchzug, damit können die Beutelchen leichter geöffnet und geschlossen werden. Wer geschickt ist, kann einen Tunnel am oberen Rand einarbeiten.

Auf europäischer Ebene kann der Talisman am ehesten als vergleichbarer Aspekt gesehen werden. Es geht, wie bei der Kerzenmagie, darum, die Zutaten zusammenzufügen, die für die Absicht passend sind. So etwa bei einem Ritual für eine geschützte Reise oder einen geschäftlichen Erfolg Lavendel, eine Kerze in Violett, eine Feder und vielleicht noch etwas, was dem Betreffenden persönlich wichtig für das Vorhaben ist.

In der Kerzenmagie würden diese Zutaten auf dem Altar liegen, während der Zauber gewirkt wird. Im Hoodoo stellen sie die Füllung des Mojo Beutelchens dar.

Anleitungen für die häufigsten Mojos

Liebesmojo (Love Mojo)

Zweck: Anziehung von Liebe, Stärkung bestehender Beziehungen, Wiederherstellung von verlorener Liebe.

Inhalte: Kräuter: Rosmarin, Lavendel, Vanille, Jasmin, Rosenquarz, Amethyst, Herzchen oder andere liebevolle Symbole.

Schutzmojo (Protection Mojo)

Zweck: Abwehr von negativen Energien, Schutz vor Unheil, Kränkungen oder Verletzungen.

Inhalte: Salbei, Coriander, Ysop, schwarzer Obsidian, Turmalin, Sicherheitssymbole wie Raben oder Schutzamulette.

Harmoniemojo (Harmony Mojo)

Zweck: Förderung von Frieden, Harmonie und positiver Energie in Beziehungen oder Umgebungen.

Inhalte: Kamille, Rosenblätter, Sodalith, Amazonit, Rosenquarz, Yin-Yang-Symbole oder fröhliche Darstellungen.

Intuitionsmojo (Intuition Mojo)

Zweck: Förderung der Intuition, des geistigen Wachstums und der spirituellen Verbindung

Inhalte: Salbei, Rosmarin, Muskat, Amethyst, Lapislazuli, Augen oder Symbole der Wahrnehmung.



Hoodoo Magie: Ein Überblick



Hoodoo ist ein vielseitiges, afrikanisch inspiriertes magisches System, das seine Wurzeln in der afroamerikanischen Folklore hat. Es hat sich in den USA, insbesondere im Süden, entwickelt und verbindet Elemente von afrikanischen Traditionen, Christentum und indigenen Praktiken. Hier sind die wichtigsten Aspekte von Hoodoo Magie:

1. Wurzeln und Geschichte

Hoodoo entstand aus den Überzeugungen und Praktiken afrikanischer Sklaven, die in den Südstaaten der USA lebten. Diese Menschen brachten ihre kulturellen Traditionen mit, die mit der Zeit mit europäischer und amerikanischer Magie verschmolzen.

2. Ziel und Absicht

Hoodoo wird oft zur Erreichung praktischer Ziele verwendet. Menschen nutzen es, um Schutz, Gesundheit, Wohlstand, Liebe und Erfolg zu fördern. Im Gegensatz zu einigen anderen spirituellen Praktiken liegt der Fokus im Hoodoo vor allem auf dem täglichen Leben und praktischen Ergebnissen.

3. Werkzeuge und Praktiken

In der Hoodoo-Praxis werden verschiedene Materialien und Werkzeuge verwendet, darunter:

Kräuter: Bestimmte Kräuter werden für ihre magischen Eigenschaften ausgewählt, um Wünsche zu unterstützen.

Kerzen: Unterschiedliche Farben werden für verschiedene Intentionen genutzt.

Mojo Bags: Kleine Beutel, die mit speziellen Kräutern, Steinen und persönlichen Gegenständen gefüllt sind, um die eigene Energie zu fokussieren.

Rituale und Gebete: Oft werden Gebete oder spezielle Rituale ausgeführt, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

4. Spiritualität und Glauben

Hoodoo ist stark mit dem Glauben an die spirituelle Welt verbunden. Viele Praktizierende glauben an die Existenz von Geistern und Vorfahren, die um Hilfe gebeten werden. Spirituelle Führer, auch bekannt als Root Workers oder Conjurors, helfen oft anderen, ihre Absichten zu verwirklichen.

5. Unterschied zu Voodoo

Es ist wichtig, Hoodoo nicht mit Voodoo zu verwechseln, auch wenn beide Traditionen einige Ähnlichkeiten aufweisen. Voodoo ist eine religiöse Praxis mit einem komplexen Pantheon von Gottheiten und Ritualen, während Hoodoo mehr als eine Form von Volksmagie betrachtet wird, die auf praktischen Anwendungen basiert.

Blumen sind gut für die Seele

Es ist zwar nicht mehr so dunkel wie zum Jahresende, doch für gute Laune sorgt das Winterwetter im Februar selten. Wer nicht im Ski-Urlaub ist, sondern in der Kälte seine Wege und seine Arbeit erledigen muss, sehnt sich den Frühling herbei. Hier kann die Floristin helfen. Typische Frühlingsboten sind Krokusse, Primeln, Narzissen und Tulpen. Diese Blumen treten oft als erste in Erscheinung, da sie die Rückkehr von Wärme und Licht signalisieren. Schon ein kleines Töpfchen auf dem Tisch macht große Freude.



Jetzt im Winter wirken sich gelbe und andere fröhliche Farben positiv auf das Gemüt aus. Blauer Lavendel oder der Duft eines Rosmarintopfes dagegen passen gut ins Arbeitszimmer, da sie die Konzentration fördern. Allgemein gilt, dass rote und orangefarbene Blumensträuße ihren Betrachter mit einem Energieschub versorgen, blaue Blumen dagegen Ruhe schaffen.



Was der Sonnenschein für die Blumen ist, dass sind lachende Gesichter für die Menschen.

(J. Addison)

Ihre leuchtenden Farben und frischen Formen verkörpern die Lebensfreude des Frühlings und bringen mit ihrem Erscheinen neue Energie in die Umgebung. Sogar die Harvard University hat sich 2023 mit Blumensträußen in der Wohnung und am Arbeitsplatz befasst. Die Forscher konnten herausfinden, dass Blumen nicht nur schön anzusehen sind. Sie helfen dabei, Stress abzubauen und wirken sich positiv auf die Gefühle aus. Wer Blumensträuße in seinem Arbeitszimmer hat, kann seine Leistung steigern. In der Wohnung können Blumen dabei helfen, depressive Stimmungen zu mindern. Dabei kommt es nicht nur auf die Farben, sondern auch auf den Duft an.



WOHER KOMMT DER VALENTINSTAG?

Kaum ein Tag im Jahr ist von so vielen Fake News belastet wie der Valentinstag. So wird behauptet, er sei eine amerikanische Erfindung, andere sind der festen (Fehl-) Meinung, dass der Blumenhandel den Tag ins Leben gerufen hätte, um seine Umsätze zu steigern. In Wahrheit sieht es anders aus.

Der Valentinstag hat seine Wurzeln im antiken Rom und wird am 14. Februar gefeiert. Der Ursprung des Feiertags ist eng mit dem christlichen Märtyrer Valentin von Rom verbunden, der um das Jahr 269 n. Chr. lebte. Valentin wurde wegen seiner religiösen Aktivitäten, insbesondere der heimlichen Trauung von Paaren, die aufgrund eines kaiserlichen Verbots nicht heiraten durften, hingerichtet. Dieser Akt des Widerstands gegen eine ungerechte Regelung brachte ihm nach seinem Tod einen Platz im christlichen Märtyrerkalender ein. Der Legende nach soll er den Paaren, deren Liebe er heimlich mit einer Trauung segnete, Blumen aus seinem eigenen Garten überreicht haben. Ein größeres Geschenk konnte er sich nicht leisten.

Im Jahr 496 n. Chr. erklärte Papst Gelasius I. den 14. Februar zum Festtag des heiligen Valentin, um die heidnischen Lupercalia-Rituale, die im Februar gefeiert wurden, zu christianisieren. Lupercalia war ein Fest zu Ehren von Lupercus, dem römischen Gott der Fruchtbarkeit, und beinhaltete verschiedene rituelle Praktiken zur Förderung von Fruchtbarkeit und Liebesangelegenheiten. Liebe und Fruchtbarkeit wollte man lieber dem Valentin zuordnen als einer heidnischen Figur. Die Inhalte sind jedoch sehr ähnlich.

Im Laufe der Jahrhunderte entwickelte sich der Valentinstag zunehmend zu einem Fest des Paares und der romantischen Liebe. Im 14. und 15. Jahrhundert begann man in England und Frankreich, den Valentinstag als Tag der Verliebten zu feiern. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen über den Austausch von Liebesbotschaften an diesem Tag stammen aus dieser Zeit.

Im 18. Jahrhundert wurde der Valentinstag in Großbritannien populär, wobei Paare sich kleine Geschenke und Gedichte schickten. Mit der industriellen Revolution und dem Aufkommen der Drucktechnik wurden spezielle Valentinstagskarten hergestellt, was die Tradition des Kartenversands weiter verbreitete.

Im 20. Jahrhundert entwickelte sich der Valentinstag weiter und wurde zu einem Ereignis, das Gelegenheit bot, sich der Liebe in einer Paarbeziehung einmal besonders zu widmen. Geschenke wie Blumen, Pralinen und Schmuck wurden als Zeichen der Wertschätzung überreicht. Die Popularität des Feiertags nahm besonders nach dem Zweiten Weltkrieg zu und verbreitete sich schnell in verschiedene Kulturen weltweit.

Heute ist der Valentinstag in vielen Ländern ein wichtiger Tag für die Feier der Liebe und Zuneigung. Er wird durch eine Vielzahl von Bräuchen und Traditionen gekennzeichnet, die das Beschenken von geliebten Menschen und die Wertschätzung zwischen Partnern betonen. Blumen spielen, als Zeichen für Liebe, Schönheit und Lebendigkeit, noch heute eine große Rolle.

Sprossen: Die gesunde Ernährungsalternative in der dunklen Jahreszeit

Im Winter decken viele Menschen einen Teil ihres Vitaminbedarfes mit Gemüse und Obst aus aller Welt. Dem Vorteil, dass auch in dieser Zeit Obst und Gemüsesorten in den Supermärkten verfügbar sind, stehen einige Nachteile gegenüber. Neben dem Preis und der nicht selten minderen Qualität, sind dies darüber hinaus lange Transportwege, mit hohen, klimaschädigenden CO2-Emissionen.



Es gibt wesentlich umweltfreundlichere Möglichkeiten sich auch im Winter gesund zu ernähren. Neben der Verwendung von saisonalem und regionalem Obst und Gemüse gilt dies vor allem für Sprossen, die auf der heimischen Fensterbank angebaut und geerntet werden können. Sie sind eine hervorragende Möglichkeit, die eigene Ernährung nicht nur abwechslungsreich, sondern auch gesund zu gestalten.

Sprossen und Keimlinge stehen in der ernährungsbewussten Küche hoch im Kurs. Sie enthalten viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Außerdem sind sie kalorienarm und enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Während der Keimung kommt es im Keimling zu einer Vielzahl von Stoffwechselaktivitäten.

Als Faustformel lässt sich folgendes festhalten: Zwei Esslöffel pro Person und Tag, um die Vorteile der Keimlinge zu nutzen. Wenn ein akuter Mangel an Vitaminen und Mineralien besteht, sind 100 g Keimlinge pro Tag als Kur sinnvoll.

Sprossen sind wahre Nährstoffbomben und punkten zudem in vielen anderen Bereichen.

Gesundheitliche Vorteile

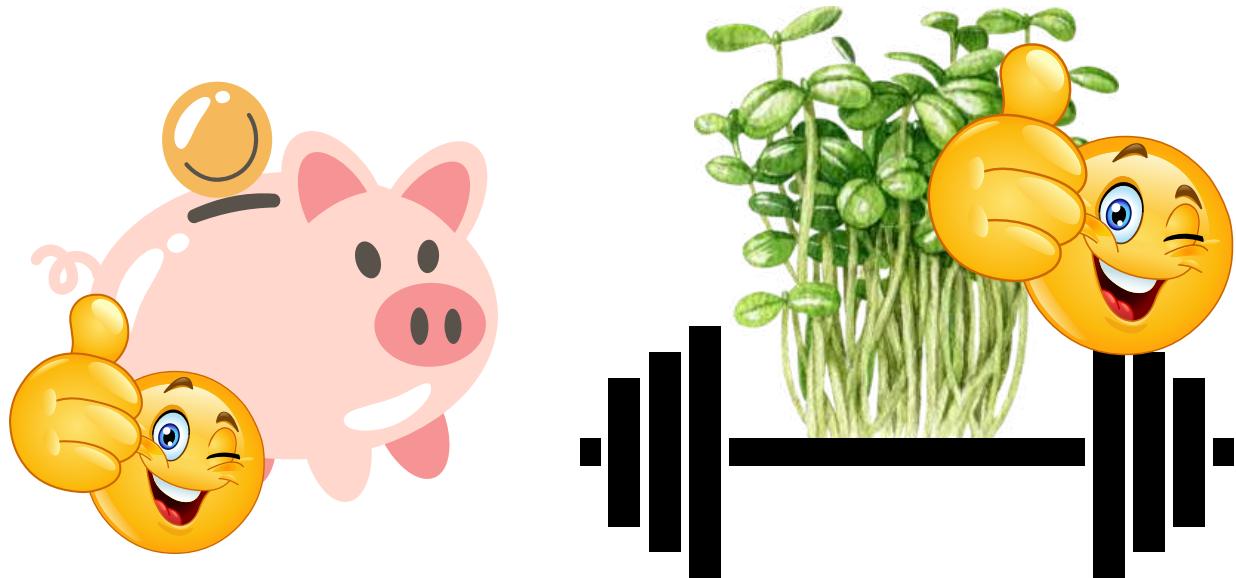
Sprossen sind echte Kraftpakete, wenn es um Vitamine und Mineralstoffe geht. Sie enthalten eine hohe Konzentration an Nährstoffen, die das Immunsystem stärken und Krankheiten vorbeugen können, besonders wichtig in der dunklen Jahreszeit, wenn Erkältungen und Grippe häufig um sich greifen.



Durch den Keimprozess erhöhen sich Nährstoffgehalte erheblich

- Vitamine: Sprossen sind reich an Vitamin C, B-Vitaminen und Antioxidantien, die helfen, den Körper vor freien Radikalen zu schützen.
- Mineralstoffe: Sie liefern wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalzium, die für die Gesundheit unerlässlich sind.
- Ballaststoffe: Sprossen sind eine gute Quelle für Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl vermitteln.

Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn frisches Gemüse seltener zur Verfügung steht, sind Sprossen eine ideale Ergänzung zur täglichen Ernährung.



Finanzielle Vorteile

Nicht nur gesund, sondern auch wirtschaftlich. Der Anbau von Sprossen ist kostengünstig. Sie lassen sich ganz einfach selbst zu Hause ziehen. Der Bedarf an Zeit, Platz und Material ist gering. Ein paar Gläser, Wasser und die richtigen Samen reichen aus, um einen gesunden Snack oder eine nahrhafte Zutat für Gerichte zu produzieren. Da Sprossen schnell und einfach wachsen, helfen sie dabei, Geld zu sparen, verglichen mit dem Kauf teurer Bio-Produkte. Ein kleines Sprossenset für zu Hause kostet wenig, bietet dafür über Monate hinweg frische, gesunde Nahrung.

Ökologische Vorteile

Die Produktion von Sprossen ist außerdem umweltfreundlich. Sie benötigen nur wenig Wasser und keinen fruchtbaren Boden, was den ökologischen Fußabdruck verringert. Sprossen können im Winter in der Wohnung angezogen und geerntet werden. Der Eigenanbau trägt zur Reduzierung von Transportemissionen bei.



Möglichkeiten der Verwendung

Es gibt viele Wege, Sprossen in die tägliche Ernährung zu integrieren. Hier sind einige einfache Ideen:

- Salate: frische Sprossen als Topping, um einen Salat aufzupeppen

Smoothies: Sprossen in einen Smoothie mixen, um eine Extrapolition Nährstoffe zu erhalten

- Brotauflage: Sprossen als Brotbelag, z.B in Verbindung mit Frischkäse
- Suppen: als Garnitur auf Suppen für zusätzlichen Geschmack

Beispiele für Sprossen

Einige bekannte Sprossen mit denen ihnen innewohnenden Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen sind folgende:

Alfalfa: A, B1, B2, B3, B5, B6, Biotin, C, D, E, Folsäure, K sowie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium

Brokkoli: A, B1, B2, B3, B6, C, E, Folsäure, K und Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Zink

Buchweizen: B1, B2, B3, B5, B6, B12, E und Eisen, Fluor, Kalium, Kupfer, Magnesium, Natrium

Kichererbsen: A, C und Eisen, Magnesium, Zink

Kresse: C, Folsäure und Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium

Linsen: A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, Biotin, C, E, Folsäure, K und Eisen, Kalzium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Zink

Soja: A, B1, B2, B3, B5, B6, Biotin, C, E, Folsäure, K und Chlor, Eisen, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Natrium, Schwefel

Sprossen sind nicht nur eine ernährungstechnische Lösung für die dunkle Jahreszeit, sie bieten auch gesundheitliche, finanzielle und ökologische Vorteile. Bei der Suche nach einer nahrhaften, vielfältigen und nachhaltigen Ergänzung der eigenen Ernährung in der kalten Jahreszeit sind Sprossen eine empfehlenswerte Option.

Hinweis:

Zur Verringerung der Keimbelastung sollten rohe Sprossen grundsätzlich gründlich gewaschen und möglichst schnell verbraucht werden. Risikogruppen wie Kinder, Senioren, Schwangere und Personen mit geschwächter Immunabwehr sollten grundsätzlich auf den Verzehr von frischen Sprossen verzichten oder diese nur nach ausreichendem Erhitzen verzehren.

Rezepte mit Sprossen



Sprossensalat mit Feta und Avocado

Zutaten:

100 g Alfalfa-Sprossen

1 Avocado

150 g Feta-Käse

1 kleine rote Zwiebel

2 Tomaten

1 Limette

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

frische Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie oder Basilikum)



Zubereitung:

- Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Die rote Zwiebel fein hacken, die Tomaten würfeln und den Feta in kleine Stücke schneiden.
- In einer Schüssel die Alfalfa-Sprossen, Avocado, Zwiebel, Tomaten und Feta vermengen.
- In einer kleinen Schüssel den Saft der Limette mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
- Das Dressing über den Salat gießen, gut vermischen und mit frischen Kräutern garnieren.



Sprossenwrap mit Hummus und Gemüse

Zutaten:

- 4 Vollkorn-Wraps
- 200 g Hummus
- 100 g Mungbohnen-Sprossen
- 1 Karotte
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1/2 Gurke
- 1 Handvoll Spinat oder Rucola
- 1 EL Sesam (optional)



Zubereitung:

Die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Die Wraps auf der Arbeitsfläche ausbreiten und gleichmäßig mit Hummus bestreichen.

Die Mungbohnen-Sprossen, Karotten, Paprika, Gurke und Spinat gleichmäßig auf die Hummus-Basis legen.

Optional mit Sesam bestreuen und die Wraps vorsichtig aufrollen. In der Mitte durchschneiden und servieren.

Rührei mit Sprossen

Zutaten:

- 4 Eier
- 100 g Radieschen-Sprossen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Milch
- 1 EL Butter oder Öl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung:

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne die Butter oder das Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin anbraten, bis sie leicht glasig sind.

Die verquirlten Eier in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen, dabei sanft umrühren.

Kurz bevor das Rührei vollständig gar ist, die Radieschen-Sprossen unterheben. Das Rührei auf Teller anrichten und sofort servieren.

GUTEN APPETIT!

Brigidwochen

26. Januar bis 8. Februar 2025

Brigid ist eine Göttin des Feuers und des Neubeginns. Sie ermöglicht Transformation und Wachstum. Mit zahlreichen Aktionen feiern wir die Brigidwochen rund um das Fest der Brigid: Imbolc. Dabei stehen ihre Themen im Vordergrund.

30. Januar 2025, 18.00 Uhr: Workshop: Das Element Feuer in der Magie



30. Januar 2025, 19.00 Uhr: Workshop: Imbolc - das Fest der Brigid - Entwicklung deines persönlichen Brigid-Rituals

8. Februar 2025, 19 Uhr: Workshop: Wir flechten das Brigidkreuz
Material: Strohhalme oder Binsen (bitte bereit legen)

10 % Rabatt im Hexenshop

**Mit Ausnahme von Büchern
(Buchpreisbindung) gibt es im online
Hexenshop während der Brigidwochen 10 %
Rabatt auf alles! (außer auf das Porto)**



bei der Hexenpost

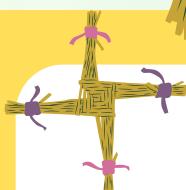
Hexenschule komplett

+

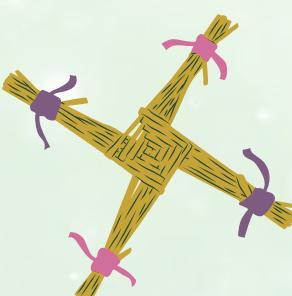
Hexenpost Abo digital



99,00 Euro



**kostenlose Webinare rund
um Imbolc
und die Göttin Brigid**





Die Online Hexenschule der weißen Magie umfasst 13 Lektionen mit den folgenden Inhalten:

- Steine
- Kräuter
- Energiearbeit
- Rituale
- Kerzenmagie
- Sigillenmagie
- Magische Flaschen
- Krafttiere, Kraftorte
- Jahreskreisfeste
- Hexenregeln
- Hexenwerkzeuge
- Rezepte
- Baummagie
- Rauhnächte
- Runen
- Räuchern
- Tarot
- Magie Sprüche
- Magie Arten

einmalig 99,00 Euro zahlen,
24 Monate Mitgliedschaft,
inklusive Willkommensgeschenk und
Abschlussprüfung.

Du schließt die Hexenschule mit dem Hexendiplom ab, wenn du eine Prüfung ablegst. Ohne Prüfung bekommst du nach 24 Monaten die Teilnahmebescheinigung, unseren Besenflugschein.

Aufschieberitis: Nicht einfach Faulheit

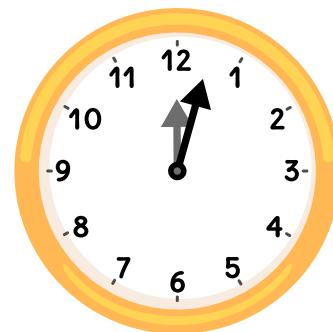
Aufschieberitis, auch als Prokrastination bezeichnet, ist das Phänomen, Aufgaben oder Entscheidungen unnötig hinauszuzögern. Diese Verhaltensweise ist weit verbreitet und betrifft Menschen aus allen Lebensbereichen und Altersgruppen. Der psychologische Hintergrund von Aufschieberitis ist komplex und wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Prokrastination ist mehr als gelegentliches Aufschieben einer Aufgabe. Sie ist ein wiederkehrendes Muster, bei dem eine Person statt der Erledigung der anstehenden Aufgabe lieber Zeit mit unwichtigen oder angenehmeren Aktivitäten verbringt. Häufige Merkmale sind:

Verzögerung: Das ständig verspätete Beginnen oder Abschließen von Aufgaben.

Stress: Die Tendenz, Aufgaben bis zum letzten Moment hinauszuzögern, was zu unnötigem Stress und Angst führen kann.

Selbstvorwürfe: Häufiges Empfinden von Schuld oder Scham über die eigene Unfähigkeit, Aufgaben rechtzeitig zu erledigen.

Den meisten Menschen ist das Phänomen bekannt. Wer alles aufschiebt, hat ein ständiges Gefühl von Unwohlsein. Andere Zeitgenossen leiden unter diesem Verhalten, doch auch der Betroffene selbst hat es schwer. Es scheint auf den ersten Blick, dass der Trödler faul sei und es sich gut gehen lasse. Doch das stimmt nicht. Er leidet selbst unter seinem Verhalten. Mit Selbstliebe oder Egoismus hat Aufschieberitis nichts zu tun. Eine unsichtbare Blockade scheint den Betroffenen daran zu hindern, seine Aufgaben fristgerecht zu erfüllen. Ein Teufelskreis kann entstehen, wenn die aufgeschobenen Aufgaben zusammen mit den aktuellen Anforderungen nicht mehr zu schaffen sind.



Prokrastination gilt als eine Arbeitsstörung. Sie kann als Teil einer psychischen Störung, wie Depression, Angststörung oder ADHS auftreten. In solchen Fällen ist zuerst die psychische Störung zu beheben, um danach die Aufschieberitis zu bekämpfen.

Psychologische Faktoren

Prokrastination wird durch eine Vielzahl von psychologischen Faktoren bedingt:

- Emotionale Regulation: Prokrastination kann als eine Art der emotionalen Regulation betrachtet werden. Menschen neigen dazu, unangenehme Emotionen, die mit bestimmten Aufgaben verbunden sind, zu vermeiden. Anstatt sich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen, ziehen sie es vor, sich ablenken zu lassen.
- Angst vor Versagen: Eine häufige Ursache für Aufschieberitis ist die Angst, den eigenen Ansprüchen oder den Erwartungen anderer nicht gerecht zu werden. Diese Angst kann lähmend wirken und dazu führen, dass eine Person die Aufgabe ganz vermeidet.
- Perfektionismus: Perfektionisten neigen häufig zu Prokrastination. Sie setzen sich unrealistisch hohe Standards und haben Angst, diese nicht zu erreichen. Diese Furcht kann so stark sein, dass sie die Aufgabe gar nicht erst angehen.

Ein Mensch würde nie dazu kommen, etwas zu tun, wenn er stets warten würde, bis er es so gut kann, dass niemand mehr einen Fehler entdecken könnte.

(John Henry Newman)



- Mangelnde Motivation: Ein geringes Interesse oder die fehlende Motivation für eine bestimmte Aufgabe können ebenfalls prokrastinierendes Verhalten hervorrufen. Wenn der persönliche Nutzen oder die Relevanz der Aufgabe nicht deutlich erkennbar ist, wird das Abarbeiten aufgeschoben.
- Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung, dass man in der Lage ist, eine Aufgabe erfolgreich zu erledigen, spielt eine entscheidende Rolle. Ein niedriges Selbstwirksamkeitsgefühl kann zu Unsicherheiten führen, die das Aufschieben verstärken.



Biologische und neuropsychologische Aspekte

Forschungen zeigen, dass auch biologische und neuropsychologische Faktoren eine Rolle spielen können. Neurotransmitter wie Dopamin, die für Motivation und Belohnung wichtig sind, können Einfluss auf das Verhalten haben. Wenn das Belohnungssystem im Gehirn nicht ausreichend aktiviert wird, fällt es schwer, sich zu motivieren.

Strategien zur Überwindung

Die Überwindung der Prokrastination erfordert bewusstes Handeln und verschiedene Strategien. Dabei muss auf jeden Fall darauf geachtet werden, dass die neuen Muster realistisch sind. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Überforderung führt in einen neuen Teufelskreis, bei dem Prokrastination am wende steht.

Ziele setzen

Klar definierte Ziele helfen dabei, den Fokus zu behalten und Motivation zu steigern.

Kleinere Schritte: Aufteilen von großen Aufgaben in kleinere, überschaubare Schritte. Dies erleichtert den Einstieg und verringert das Gefühl der Überwältigung.



Zeitplanung

Zeitblöcke erstellen: Setzen fester Zeitblöcke für Arbeiten – beispielsweise 25 Minuten konzentriertes Arbeiten gefolgt von 5 Minuten Pause (Pomodoro-Technik). Dies sorgt für Struktur und ermöglicht regelmäßige Erholungszeiten.

Prioritäten setzen: Anwenden einer Eisenhower-Matrix, um Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit zu priorisieren. Arbeiten an wichtigen Aufgaben haben Vorrang.

Umgebung optimieren

Ablenkungen minimieren: Schaffen einer ruhigen, ablenkungsfreien Arbeitsumgebung. Entfernen von Störfaktoren, wie z.B. Handy oder andere technische Geräte, die nicht mit der Arbeit in Zusammenhang stehen.

Rituale entwickeln: Entwickeln persönlicher Arbeitsrituale, die den Geist auf das Arbeiten einstimmen, z.B. eine Tasse Tee oder eine bestimmte Musik.



Selbstmotivation

Belohnungen einführen: Aussetzen von Belohnungen für das Erreichen von Zielen oder das Abschließen von Aufgaben. Dies fördert positive Assoziationen mit der Arbeit. Dabei kann es sowohl materielle wie ideelle Belohnungen geben. Belohnungen sollten mit Eigenliebe in Verbindung stehen. Visualisierung: Sich den Erfolg vorstellen. Visualisieren, wie es sich anfühlt, eine Aufgabe erfolgreich abgeschlossen zu haben.



Verantwortung übernehmen

Rechenschaft ablegen: Suchen eines Partners, mit dem die Ziele geteilt werden. Regelmäßige Überprüfungen helfen, die Motivation aufrechtzuerhalten und Verantwortlichkeit zu fördern.

Öffentliche Verpflichtungen eingehen: Die Ziele oder Fristen öffentlich teilen, beispielsweise in sozialen Medien oder bei Freunden, um zusätzlichen Druck zu erzeugen.

Negative Gedanken vermeiden

Achtsamkeit praktizieren: Achtsamkeitstechniken helfen dabei, emotionale Stressoren zu erkennen und zu akzeptieren, anstatt sie zu vermeiden.

Positives Selbstgespräch: Daran arbeiten, negative Gedanken in positive umzuformulieren. Ersetzen von „Ich muss das machen“ durch „Ich möchte das erreichen“.



Reflexion

Tagebuch führen: Notieren, z.B. in einem Tagebuch, was bereits erreicht wurde und wo es Probleme gab. Dies fördert das Bewusstsein für Muster und Auslöser der Prokrastination.

Regelmäßige Überprüfung: Setzen von festen Zeiten, um den Fortschritt zu überprüfen, anzupassen und um realistische Zielsetzungen zu gewährleisten.



Gesunde Lebensweise

Regelmäßige Pausen: Regelmäßige Pausen einplanen, um die Konzentration und Produktivität zu fördern. Das gesunde Gehirn kann sich in der Regel nicht länger als 45 Minuten konzentrieren.

Körperliche Aktivität: Regelmäßige Bewegung in den Alltag integrieren. Sport kann helfen, Stress abzubauen und die geistige Klarheit zu verbessern.

Ausreichend Schlaf: Für genügend Schlaf sorgen, um eine optimale Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.

Medienkonsum einschränken: Zu viel Zeit am Monitor (auch Smartphone) schädigt die Fähigkeit zur Konzentration nachweislich. Täglich Zeiten einplanen, an denen keine Medien genutzt werden.



Spiritualität leben

Spiritualität kann helfen, sich mit sich selbst im Einklang zu befinden. Die Achtung sich selbst und der Umwelt gegenüber lassen Aufschieberitis nicht zu. Spirituelle Auszeiten können als Belohnung für erledigte Aufgaben genutzt werden. Eine Traumreise oder eine Räucherung sind wertvolle Belohnungen und helfen dabei, sich selbst mehr Liebe entgegenzubringen.

Fachliche Hilfe

Wenn die Prokrastination den Alltag schädigt oder unmöglich macht, sollte eventuell ein fachlicher Rat von einem Psychologen eingeholt werden.

Aus dem Hexenshop: hexenpost.com

Räuchern -

deine Botschaft an das Universum

Spiritueller Räuchern fördert Entspannung, Achtsamkeit und emotionale Heilung. Es schafft eine klare Atmosphäre, hilft, Gedanken zu ordnen und Spannungen abzubauen. Diese Praxis integriert Spiritualität in den Alltag und ermöglicht Momente der Besinnung. Indem du die Düfte bewusst wahrnimmst, förderst du deine Präsenz im Hier und Jetzt.



Räucherstäbchenhalter Tellerform mit Pentakel aus Holz handgeschnitzt.
Durchmesser 12 cm

7,90

Räucherstäbchenhalter rund Pentagramm mit Verzierungen aus Holz handgeschnitzt mit Messingeinlagen.
Durchmesser 12,5 cm

7,90



Räucherstäbchenhalter mit Pentagramm aus Aluminium für 5 Räucherstäbchen und 1 Räucherkegel.
Durchmesser: 9 cm



Räucherstäbchenhalter und Räuchergefäß mit Pentagramm ersetzen das Pentagramm auf deinem Altar bei magischen Handlungen und Rituale.



Holzkoro rund mit Pentagramm/ Triple Moon, Göttin.
Räucherstäbchenhalter aus Holz handgeschnitzt.
Durchmesser 10 cm

je 6,90

Eine Auswahl Räucherstäbchen findest du im Shop Online. Dort sind auch Räucherkegel zu finden. Außerdem gibt viele Räucherwerke von der Drachenräucherung über kleine Räuchersets und einen Räucherbaukasten für deine eigene Kreativität.

Persönlichkeitstest: Leidest du unter Prokrastination?

Anleitung: Beantworte die folgenden 15 Fragen mit „Ja“ oder „Nein“.

Zähle die Anzahl der

„Ja“-Antworten und verwende die Auswertung am Ende, um herauszufinden, ob du unter Prokrastination leidest.

Fragen:

1. Fällt es dir oft schwer, mit Aufgaben zu beginnen, die dir unangenehm erscheinen?
2. Verschiebst du häufig Aufgaben, die du eigentlich heute erledigen wolltest?
3. Verbringst du oft Zeit mit Ablenkungen, anstatt an wichtigen Projekten zu arbeiten?
4. Hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du Aufgaben aufschiebst?
5. Lässt du dich leicht von sozialen Medien oder anderen Ablenkungen ablenken?
6. Wartest du oft auf den „richtigen Moment“, um mit einer Aufgabe zu beginnen?
7. Fühlst du dich häufig überfordert von deinen To-Do-Listen?
8. Hast du schon einmal eine Deadline verpasst, weil du zu spät angefangen hast?
9. Neigst du dazu, die einfache Aufgabe zu ignorieren, um an etwas Komplexerem zu arbeiten?
10. Vertraust du darauf, dass du alles „auf den letzten Drücker“ erledigen kannst?
11. Hast du regelmäßig Schwierigkeiten, deinen Arbeitstag zu planen oder zu organisieren?
12. Empfindest du häufig Stress, weil du Aufgaben aufgeschoben hast?
13. Glaubst du, dass du kreative Lösungen für den Umgang mit deinen Aufgaben finden kannst, wenn du regelmäßiger arbeiten würdest?
14. Kommen dir oft neue Ideen, wenn du eine wichtige Aufgabe ignorierst?
15. Hast du das Gefühl, dass du dein Potenzial nicht voll ausschöpfst, weil du Aufgaben aufschiebst?

Die Auswertung findest du auf Seite 96

aus dem Hexenshop: hexenpost.com

Wunscherfüllungskerze mit 5 ml Ritualöl und Ritualbeschreibung

Diese Kerze wurde bei Vollmond geweiht und wird verwendet um jede Art von großen und kleinen Wünschen in höhere Sphären zu schicken. Das beiliegende Öl besteht aus 100 % naturreinen, ätherischen Ölen auf einer Basis von Jojobaöl.

Maße: 15 cm x 8,5 cm x 8,5 cm



18,90



durchgefärbte Stabkerzen

Brenndauer etwa 4,5 Stunden. Hexen nutzen keine Kerzen, die nicht durchgefärbt sind. Im Set sind die abgebildeten 8 Kerzen inklusive kleine Anleitung für Kerzenmagie - für Wunschmagie und Kerzenzauber sowie (Mond-)Rituale und Jahreskreisfeste

12,90



Teelichter-Pentagramm

Kerzenhalter für 5 Teelichter, Pentagramm, aus MDF (Holzverbundstoff).

Durchmesser: 25,5 cm

14,90



Kerzenständer
Halbmond aus Metall, silberfarben
Kerzenständer in Form eines Halbmondes mit Pentagramm aus Metall, für Stabkerzen mit 20 mm Durchmesser.
Maße: 7,5 cm x 7,5 cm x 3,7 cm

12,90

Kerzenständer Pentagramm mit Efeu

Kerzenständer Pentagramm mit Efeu aus Kunststein (Polyresin).
Höhe: 14 cm



12,90



Kerzenständer
Hexe
Schöner
Kerzenständer in Form einer Hexe aus Hartzinn hergestellt.
Maße: 12,5 cm hoch, 6 cm Durchmesser

18,90



Kerzenständer Halbmond
Sehr schöner Kerzenständer in Form eines Halbmondes mit Pentagramm in Handarbeit aus Holz geschnitzt. Abweichungen in Form und Farbe sind deshalb möglich und stellen keinen Mangel dar.
Maße: 12 cm x 12 cm x 3 cm

17,90



Die Suche nach Glück beschäftigt die Menschheit seit Jahrhunderten. In einer von Stress und Hektik geprägten Welt wird die Frage nach einer "Glücksformel" immer relevanter. Die spirituelle Perspektive auf Glück legt den Fokus weniger auf materielle Errungenschaften, sondern auf innere Zufriedenheit und das Finden eines tieferen Sinns im Leben. In spirituellen Traditionen wird Glück oft als ein Zustand des inneren Friedens und der Harmonie beschrieben. Diese Definition steht im Gegensatz zu dem flüchtigen Gefühl, das häufig mit äußeren Erlebnissen oder materiellem Besitz verbunden ist. Wahres Glück wird als die Fähigkeit wahrgenommen, im Einklang mit sich selbst und der Welt zu leben. Es ist ein Zustand, in dem emotionale, mentale und spirituelle Aspekte in Balance sind.

Die spirituelle Glücksformel: Ein ganzheitlicher Ansatz

Die spirituelle Glücksformel kann als eine Kombination von Faktoren beschrieben werden, die dazu beitragen, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Die Integration von fünf wesentlichen Elementen bildet das Grundgerüst der MEDAS-Formel: Mitgefühl, Eigenliebe, Dankbarkeit, Achtsamkeit, Sinnfindung.

Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Große vergebens warten.

(Pearl S. Buck)

Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.

(Erasmus von Rotterdam)



**Mitgefühl +
Eigenliebe +
Dankbarkeit +
Achtsamkeit +
Sinnfindung =
Glück**



Mitgefühl

Mitgefühl, sowohl für sich selbst als auch für andere, ist ein mächtiges Werkzeug in der spirituellen Glücksformel. Die Praxis des Mitgefühls fördert nicht nur das emotionale Wohlbefinden, sondern kann auch die Beziehungen zu anderen vertiefen. Viele spirituelle Traditionen betonen die Bedeutung des altruistischen Handelns und der Unterstützung anderer als Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Mitgefühl schafft ein Gefühl der Verbindung und des Verständnisses, was zu einem authentischen Austausch und einem unterstützenden Umfeld führt.

Mitgefühl soll nicht mit Mitleid verwechselt werden. Das Mitgefühl, das zum Glück führt, ist die Fähigkeit, die Gefühle anderer, sowohl Freude als auch Leid, wahrzunehmen und sie mitzufühlen. Die Möglichkeit, sich selbst kein Urteil über diese Gefühle zu bilden und sie nicht zu werten, hilft dabei, einmal den Blick von sich selbst abzuwenden. Durch diese kurzzeitige Auflösung des Egos erleben wir Verbundenheit.

Mitgefühl wird auch als Empathie (sich einfühlen) bezeichnet. Es hat keine moralische Folge wie etwa "helfen müssen".

Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.
(Carl Spitteler)

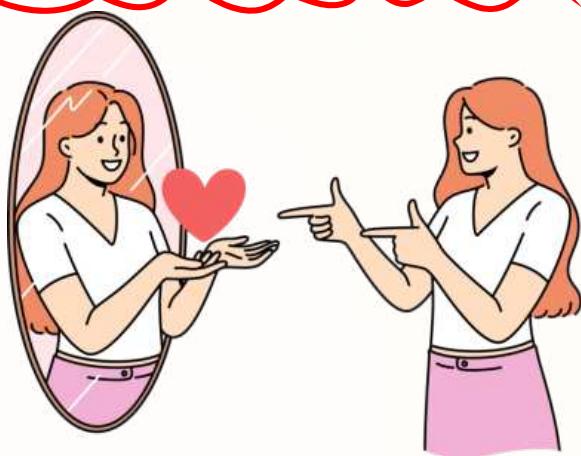


Eigenliebe

Eigenliebe, oft auch als Selbstliebe oder Selbstfürsorge bezeichnet, ist eine der Grundlagen für persönliches Glück. Diese Praxis beinhaltet die Annahme aller Teile des Selbst, sowohl der positiven als auch der negativen Aspekte. In vielen spirituellen Lehren wird die Liebe zu sich selbst als essenziell angesehen, um äußere Liebe und Glück zu empfangen. Die Einsicht, dass Fehler und Imperfektionen menschlich sind, ermöglicht eine tiefe emotionale Freiheit und ein authentisches Leben.

*Sei dir im Klaren darüber,
wie du behandelt werden
willst. Kenne deiner Wert.
Immer.*

(Maryam Hasnaa)



Eigenliebe bezieht sich auf die Fürsorge sich selbst gegenüber sowie auf die Akzeptanz aller Eigenheiten. Dabei ist wichtig, ein realistisches Selbstbild zu entwickeln. Nur, wer seine Schwächen und Stärken annehmen kann, kann sich entwickeln und wachsen. Eigenliebe kann trainiert werden, indem man sich regelmäßig fragt, ob man sein eigenes, geliebtes Kind so behandeln würde, wie sich selbst. Zur Eigenliebe gehören auch Anforderungen und Aufgaben, die man sich selbst stellt, um sich nicht untergehen zu lassen. Auch der Bereich der Geschenke an sich selbst darf gepflegt werden. Schreib dir hin und wieder einen Liebesbrief, schenk dir was oder bring dir einen Blumenstraß mit. Und:

*Hab dich selbst lieb,
ganz, ganz doll!*



Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein bedeutsames Element in der spirituellen Glücksformel. Die Kultivierung eines dankbaren Herzens fördert die Wahrnehmung der positiven Aspekte des Lebens. Studien belegen, dass Menschen, die regelmäßig Dankbarkeit praktizieren, eine höhere Lebenszufriedenheit und bessere psychische Gesundheit aufweisen. Spiritualität und Dankbarkeit gehen oft Hand in Hand. Ein Dankbarkeitsritual kann dabei helfen, den Fokus von Mangel auf Fülle zu lenken.



Dankbarkeit ist mehr als das Wörtchen Danke. Sie drückt sich durch unser Verhalten aus. Wofür wir dankbar sind, das werden wir wertschätzen. Und Wertschätzung hat etwas mit Pflege zu tun. Wer dankbar für sein Dach über dem Kopf ist, wird seine Wohnung pflegen. Wer dankbar für seine Beziehung ist, wird seinen Partner schätzen. Dankbarkeit zeigen wir aktiv, durch unsere Lebensführung und dadurch, wie wir unsere Umwelt behandeln.

Leider sind viele Menschen heute viel zu verwöhnt, um Dankbarkeit zu fühlen. Unser Leben, unsere Gesundheit, Wohnung, Essen und Trinken sind zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Wenn wir nicht sehen, wie reich uns allein die sichere Grundversorgung macht, werden wir unzufrieden. Das Rennen nach Mehr und mehr beginnt. So entstehen Stress und Leistungsdruck.

Dankbarkeit können wir uns selbst aneignen, indem wir regelmäßig innehalten und uns unseres Reichtums bewusst werden. Ein Dankbarkeitstagebuch hilft ebenfalls, sich all der Segnungen im eigenen Leben bewusst zu werden. Die Dankbarkeit führt zu einem achtsamen Leben. Damit leitet dieses Aspekt der Glücksformel direkt zum vorletzten Faktor über, zur Achtsamkeit.

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Praxis, die dazu einlädt, im gegenwärtigen Moment zu leben. Sie ermutigt zu einer bewussten Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen, ohne diese zu bewerten. Durch Techniken wie Meditation oder einfaches Atmen im Alltag wird Achtsamkeit gefördert. Diese bewusste Präsenz kann helfen, Stress abzubauen und das Gefühl von Kontrolle über das eigene Leben zu stärken. Achtsamkeit ermöglicht es, das Glück als fließenden Zustand zu erleben, der im Hier und Jetzt verankert ist.

Glück ist nicht in einem ewig lachenden Himmel zu suchen, sondern in ganz feinen Kleinigkeiten, aus denen wir unser Leben zurechtzimmern.
(Carmen Sylva)



Achtsamkeit ist notwendig, um sich selbst zu lieben. Wer sich nicht wahrnimmt, wird die vielen liebenswerten Aspekte an sich nicht sehen. Auch die eigenen Bedürfnisse treten durch Achtsamkeit ans Licht. Mitgefühl und Dankbarkeit basieren ebenfalls auf Achtsamkeit. Zur spirituellen Glücksformel gehören alle Aspekte, eines für sich allein wird kein ganzheitliches Glück ermöglichen. Im Erleben eines fest verankerten Glücksgefühls liegt für viele Menschen der Sinn ihres Daseins. Andere finden den Sinn in ihren guten Taten. Manche in der Kreativität und vieles mehr. Um einen Sinn zu fühlen, braucht es Achtsamkeit. Sinnlosigkeit ist immer mit Unglücks-Gefühlen verbunden.



Sinnfindung

Die Suche nach einem tieferen Sinn im Leben ist ein zentraler Bestandteil der Glücksformel. Viele spirituelle Ansätze legen nahe, dass ein erfüllendes Leben durch die Verfolgung von Zielen und Werten, die über das Individuum hinausgehen, erreicht wird. Diese Ziele können im Dienst an anderen, in künstlerischem Ausdruck oder in der Verbindung zur Natur liegen. Ein klarer Sinn verleiht dem Leben Richtung und Ziel. Dabei wird die Fähigkeit zur Bewältigung von Herausforderungen gestärkt und das persönliche Glück erhöht.

Ihre Zeit ist begrenzt, also verschwenden Sie sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben.

Lassen Sie sich nicht von Dogmen in die Falle locken. Lassen Sie nicht zu, dass die Meinungen anderer Ihre innere Stimme ersticken. Am wichtigsten ist es, dass Sie den Mut haben, Ihrem Herzen und Ihrer Intuition zu folgen. Alles andere ist nebensächlich.

(Steve Jobs)

Die erste Hexenregel passt gut zur Sinnfindung, obwohl auch sie noch viel Raum für Individualität lässt.

Tu, was du willst und schade keinem!

Viele finden ihr Glück, indem sie ein spirituelles System befolgen. Wichtig für die Sinnfindung ist, sich ausreichend Zeit zu nehmen. Wer ständig von einem System zum anderen wechselt, ein Prinzip nach dem anderen testet, wird keine Sinnfindung erfahren.

Der Sinn wird von der Seele gespürt. Was auch immer man als seinen Sinn erkennt, muss erst den Weg in die Seele finden. Sinn findet nicht im Kopf statt.

Die Intuition ist eine sehr gute Instanz auf der Suche nach dem Sinn.



Bau dir ruhig ein Zuschloss, wenn deine Intuition der Baumeister ist. Wenn du eine Weile darin gewohnt hast, wird es vielleicht dein Zuhause sein.

Die Verbindung zu Gemeinschaft und Spiritualität

Ein weiterer Aspekt, der die spirituelle Glücksformel unterstützt, ist die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft. Gemeinschaften, die gemeinsame Werte und Überzeugungen teilen, bieten nicht nur emotionale Unterstützung, sondern tragen auch zur Steigerung des individuellen Wohlbefindens bei. Gemeinsame Praktiken, sei es in Form von Meditation, Ritualen oder gemeinschaftlichem Feiern, z.B. von Jahreskreisfesten, stärken die Verbindung zu sich selbst und zu anderen.

Die Glücksformel vereint essenzielle Prinzipien, die dabei helfen, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Suche nach Sinn, Eigenliebe, Dankbarkeit, Achtsamkeit und Mitgefühl sind bedeutende Säulen, die eine tiefere Verbindung zum eigenen Selbst und zur Welt fördern. In einer Zeit, in der das äußere Glück oft im Vordergrund steht, erinnert diese Formel daran, dass wahres Glück in der inneren Welt zu finden ist. Die Integration dieser Prinzipien kann nicht nur das individuelle Wohlbefinden steigern, sondern auch zu einer harmonischen, erfüllenden Lebensweise führen. Die Reise zur inneren Erfüllung ist ein fortwährender Prozess, der die persönliche Transformation und die kulturelle Entwicklung gleichermaßen bereichert.



**Das Trainingsbuch mit Übungen
und Anleitungen für dein
persönliches Glück!
Inklusive Trainingsplan und Journal
Taschenbuch 300 Seiten, 19,90
Euro, auch im Hexenshop erhältlich**

Anzeige



Schenke dir oder einem lieben Menschen zauberhafte Momente mit der Hexenwundertüte. Sie ist erhältlich hier über den Hexenshop oder per Mail an stefanie@hexenpost.com

Hexen-Wundertüte

Die Hexen-Wundertüte besteht aus 1 Baumwollbeutel, bedruckt mit "Have a magical day"

gefüllt mit mindestens 5 magischen Produkten aus den Kategorien

- Bücher, Zeitschriften
- Pendel, Runen
- Räuchergefäße, Räucherwerk, Räucherzubehör
- durchgefärbe Kerzen, Schutzkerzen, Kerzenmagie
- magische Flaschen, Elixierflaschen
- Affirmationskarten
- Ritualanleitungen
- Zauberstäbe
- Schreibgeräte
- Altarschmuck
- magischer Schmuck
- Steine, Wassersteine, Talismane
- magische Deko und vieles mehr

Die Fotos zeigen mögliche Inhalte, es sind nicht alle Artikel aufgeführt. Der Beutel ist 38 x 42 cm groß mit 70 cm langen Henkeln, 100% Baumwolle

29,90
KOSTENLOSER VERSAND IN DEUTSCHLAND



Ein spannender Abend gefällig? Vorurteile über Magie im eigenen Umfeld auflösen? Das ist jetzt in Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Sachsen, Bayern, Hessen und NRW live vor Ort möglich. Auch in Südtirol können Partys gebucht werden. An allen anderen Orten bleibt es, wie bisher, noch digital. Buche einen magischen Abend, zum Geburtstag, Junggesellinnen-Abschied, zur bestandenen Prüfung oder einfach so.

Pro Teilnehmerin (5 bis 12 Personen)

7,00 Euro Gebühr, die Gastgeberin nimmt gratis teil. Material wird mitgebracht.

Weitere Infos bekommst du telefonisch oder per Mail unter

0174 75 79 854 oder stefanie@hexenpost.com

Wir suchen noch MitarbeiterInnen zur Durchführung der magischen Abende gegen ein festes Honorar plus Bonus.

Einfach per Mail anfragen.

Endlich Zeit für dich - Wie du lernst, Nein zu sagen und gehört zu werden



Kleine Anleitung zum Setzen persönlicher Grenzen



Selbstreflexion: Nimm dir Zeit, um deine Werte, Prioritäten und Limits zu erfassen. Frage dich, in welchen Bereichen deines Lebens du überfordert oder unwohl fühlst und wo Grenzen gesetzt werden müssen.

Kommunikation: Formuliere deine Grenzen klar und bestimmt. Nutze "Ich"-Botschaften, um auszudrücken, wie du dich fühlst und was du brauchst, ohne jemand anderen anzuklagen.

Konsequenz: Sei konsequent in der Durchsetzung deiner Grenzen. Wenn du einmal "Nein" gesagt hast, bleibe dabei. Das hilft anderen, deine Grenzen ernst zu nehmen.

Selbstfürsorge: Bedenke, dass es beim Setzen von Grenzen um deine Gesundheit und dein Wohlergehen geht. Erlaube dir selbst, ohne Schuldgefühle für deine Bedürfnisse einzustehen.



Übung: Das Setzen von Grenzen ist ein Prozess, der Übung erfordert. Beginne mit kleineren Schritten und arbeite dich zu größeren Herausforderungen hoch. Mit der Zeit wird es einfacher werden.

Unterstützung: Suche Unterstützung bei Freunden, Familie oder einem Coach, wenn du Schwierigkeiten hast, deine Grenzen zu setzen und zu wahren. Manchmal hilft ein Gespräch von außen, um Perspektiven zu klären und Rückhalt zu spüren.

Mit diesen Schritten kannst du lernen, deine eigenen Grenzen zu setzen und zu pflegen, was zu mehr Respekt dir selbst gegenüber und von anderen führen wird.

Kleine Tricks, um dich selbst zu stärken

Trage mindestens dreimal pro Woche einen Termin mit dir selbst in deinem Terminplaner ein. Es wird dir dann leichter gelingen, die Zeit für dich zu verteidigen. Schließlich würdest du einen Friseurtermin oder einen Arztbesuch auch nicht absagen, wenn nicht unbedingt nötig.

Halte dir täglich vor Augen, welche Bedürfnisse du hast. Du kannst dafür eine Liste anfertigen und sie, ähnlich wie eine Einkaufsliste, an deine Pinwand hängen. Die Erfüllung deiner Bedürfnisse ist nicht weniger wichtig als Milch und Brot zu besorgen.

Gib den Menschen in deiner Umgebung ihre Angelegenheiten zurück. Frage dich, ob dein Einsatz wirklich nötig ist, wenn jemand dich um etwas bittet. Vieles könnten andere sicher selbst erledigen, wenn sie bereit wären, sich ein wenig anzustrengen. Biete lieber Hilfe zur Selbsthilfe, statt ihnen alles abzunehmen.



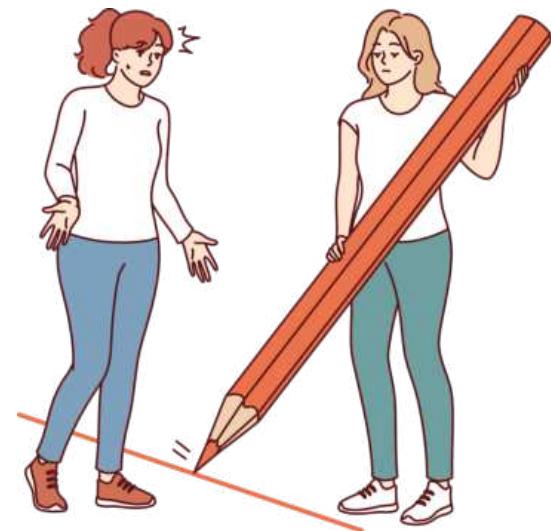
Endlich Zeit für dich - Wie du lernst, Nein zu sagen und gehört zu werden



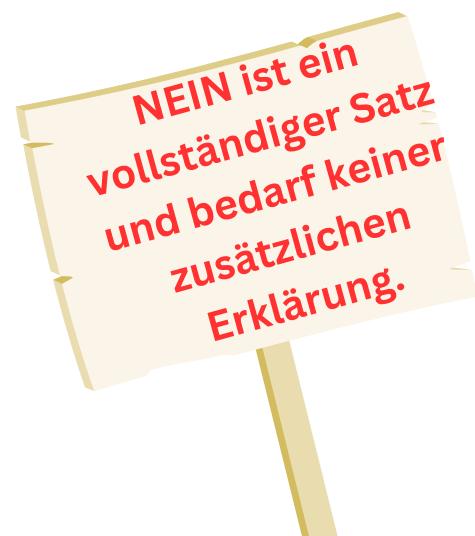
Viele Menschen kennen das Problem: Ein "Nein" wird nicht gehört oder als "Vielleicht" interpretiert. Plötzlich hat man viel mehr Aufgaben am Hals, als man bewältigen kann. In der Folge ist man frustriert und oft sogar wütend auf sich selbst. Das ist verständlich, denn wer seine Grenzen nicht deutlich macht, respektiert sich selbst nicht. In diesem Fall ist Veränderung der eigenen Verhaltensweisen die einzige Möglichkeit, um zukünftig mehr Gehör und Respekt - und damit mehr Zeit für die eigenen Bedürfnisse - zu gewinnen.

Starte mit einfachen Alltagssituationen, um 'Nein' zu sagen, und erlebe, wie sich dadurch dein Selbstwertgefühl stärkt. Sei ehrlich zu dir: Erkenne deine wahren Wünsche und Bedürfnisse und vertritt sie selbstbewusst nach außen. Mit jedem bewusst ausgesprochenen 'Nein' wirst du sicherer und deine Mitmenschen lernen, deine Entscheidungen zu respektieren.

Denk daran, 'Nein' zu sagen ist kein Zeichen von Egoismus, sondern ein Akt der Selbstfürsorge und des Respekts dir selbst gegenüber. Indem du das Nein-Sagen übst, schaffst du dir Freiräume – kostbare Zeit, die du für deine Selbstpflege, für neue Hobbies oder einfach für wohlverdiente Ruhe nutzen kannst. Das 'Nein' ist nicht nur eine Antwort, es ist deine Eintrittskarte zu persönlicher Autonomie und zu mehr Lebensqualität. Trau dich, deinen eigenen Bedürfnissen Priorität zu geben, und erlebe, wie sich dein Alltag verändert.



Viele Menschen haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie jemandem gegenüber Grenzen setzen oder eine Bitte ablehnen. Der größte Fehler, den du machen kannst, ist, zu erklären, warum du Nein sagst. Du musst dich nicht rechtfertigen, wenn du etwas nicht willst. Du brauchst keinen Grund, um etwas abzulehnen.



Runen



Kulturgut jenseits der Vorurteile

Was hat es auf sich mit den kleinen Symbolen, die uns so fremd sind und doch einen großen Reiz ausüben können? Wie soll man heute umgehen mit Symbolen, die in der deutschen Geschichte von einem diktatorischen und menschenfeindlichen Regime gekapert wurden? Können wir uns heute noch mit den Runen auseinandersetzen, ohne gleich in die rechte Ecke gedrängt zu werden? Spirituelle Menschen und besonders die Nachfahren der Hexen, die Opfer von Gräueltaten wurden, können nicht gleichzeitig eine rechte Gesinnung vertreten. Rechte kapern die Spiritualität und ihre Wörter und Symbole, um sie sich zu eignen zu machen. Das muss niemand zulassen. Runen sind europäisches Kulturgut, so wie die Hieroglyphen für Ägypten. Werfen wir ein aufklärendes Licht auf die Runen. Nicht das Symbol ist der Übeltäter, sondern der, der es missbraucht.



Definition und Geschichte

Runen sind Schriftzeichen einer alten Schriftform, die von germanischen Völkern und Nordgermanen verwendet wurde. Die ältesten Runeninschriften stammen aus dem 2. Jahrhundert n. Chr. und wurden vor allem in Skandinavien, Deutschland und den Britischen Inseln gefunden. Rudolf Simek schreibt zu den Runen:

“Nationalsozialisten und Neonazis nutzten und nutzen Runen intensiv für ihre Propaganda und ihr Konstrukt einer jahrtausendealten germanischen Rasse. Doch wissenschaftliche Betrachtungen zeigen: Wie Rechtsextreme diese frühhistorischen Schriftzeichen interpretieren, ist in den allermeisten Fällen purer Unsinn.” * Es wird Zeit, dass wir die Unsicherheiten beenden. Runen sind Schriftzeichen. Ihre Verwendung zu politischen Zwecken ist teilweise verboten und nicht klug. Sie sind aber ebenso eine Tradition, die nicht vergessen werden muss.

Diese Schriftzeichen dienten sowohl der Kommunikation als auch magischen und rituellen Zwecken. Die bekanntesten Runenalphabete sind das ältere Futhark, das jüngere Futhark und das angelsächsische Futhark.

Das ältere Futhark besteht aus 24 Zeichen und wurde bis etwa 800 n. Chr. verwendet. Danach wurde es vom jüngeren Futhark abgelöst, das nur noch 16 Zeichen umfasst. Diese Vereinfachung wird oft mit sprachlichen und kulturellen Veränderungen in Verbindung gebracht. In Britannien entwickelte sich das angelsächsische Futhark, welches bis zu 33 Zeichen umfasste.

*<https://www.bpb.de/themen/rechtsextremismus/dossier-rechtsextremismus/257816/runen-gestern-heute-morgen/>

Runen - Meditation jenseits der Vorurteile

Runen wurden häufig auf Holz, Stein, Metall und Knochen geritzt. Sie dienten der Kennzeichnung, der Erinnerung und als Mittel zur Prophezeiung und Schutzzauber. Ihr Gebrauch ging ab dem Mittelalter durch die Verbreitung des lateinischen Alphabets zurück. Heute können die Runen einem anderen Zweck dienen. Sie spielen in der Talismanie eine große Rolle.

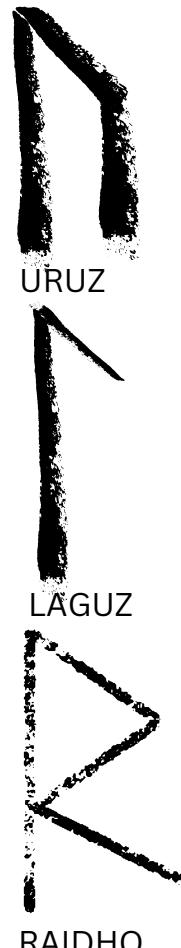


So gibt es etwa die Schutzrunen Algiz. Wie auch in anderen Sprachen stellten Runen wahrscheinlich, wie Buchstaben, einen Laut dar. Gleichzeitig standen sie auch für Qualitäten. Wir kennen es vom griechischen Omega. Dieses Symbol ist der Laut "O" und gleichzeitig hat er die Bedeutung "Ende". Die Rune "Kenaz" (links) steht für Feuer, Fackel, Energie. Heute können die Runen einem anderen Zweck dienen. Eine wesentliche Nutzung der Runen liegt auch darin, die eigene Konzentration zu fördern.

Lernen hält den Kopf fit

Die Rune "Kenaz" (links) steht für Feuer, Fackel, Energie. Heute können die Runen einem anderen Zweck dienen. Eine wesentliche Nutzung der Runen liegt auch darin, die eigene Konzentration zu fördern. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten. Die einfachste ist, die Runenschrift zu erlernen. Dafür gibt es auf der folgenden Seite eine Übersicht und die Lautwerte der Runenzeichen. Ein kleiner Übungstext ist auch dabei. Die zweite Möglichkeit ist spannender und viel meditativer. Hier geht es um das Stellen der Runen. Ein Beispiel:

Die Rune Ur oder Uruz stellt man mit dem Körper nach. Da sie Kraft und Erdung bedeutet, fühlt man in genau diese Qualität hinein, während man die Rune mit dem Körper nachbildet. Versucht es einmal, es wird nicht nur den Blick auf die Runen verändern, sondern auch Freude machen - und vielleicht sogar ein Lachen erzeugen. Zum Stellen eignen sich für den Anfang "Laguz" - Wasser, Gefühl und "Raidho" - Aufbruch, Bewegung recht gut.



Runenalphabet älteres Futhark

So sehen die Runen des älteren Futhark aus. Von oben nach unten haben die Reihen die folgenden Lautwerte:

F,U,TH,A,R,K, G,W

H,N,I,J,Y,P,Z,S (allein für sich ist diese Rune aufgrund der deutschen Geschichte verboten. Im zusammenhängenden Text darf sie dargestellt werden. Letzte Reihe:

T,B,E,M,L,NG,D,O



Versucht einmal, euch den Runen zu nähern. Besonders jetzt im Sommer besteht immer die Gelegenheit, sich im Wald einen Ast zu suchen und das eigene Runenset zu fertigen. Es gibt übrigens keine einheitlichen Bezeichnungen für die Runen. Niemand hat einen Menschen, der vor etwa 2000 Jahren geboren ist, hören können. Auch eine Leerrune ist im Umlauf, Für ihre Existenz fehlen die wissenschaftlichen Nachweise. Sie ist der mit großer Wahrscheinlichkeit der Esoterik der Moderne zuzuordnen.

Bekannte Runeninschriften sind historisch bedeutsam, da sie Einblicke in die Kultur und Lebensweise der germanischen Völker geben.

- 1. Der Kylver-Stein:** Gefunden auf der Insel Gotland in Schweden, stammt der Kylver-Stein aus dem 5. Jahrhundert n. Chr. und enthält eine Inschrift des älteren Futhark. Es ist eine der ältesten bekannten Darstellungen des vollständigen Alphabets.
- 2. Der Rök-Stein:** Dieser Stein befindet sich in der Nähe von Ödeshög in Schweden und stammt aus dem 9. Jahrhundert. Er stellt eine der längsten erhaltenen Runeninschriften dar und ist berühmt für das Rätsel, das seine Inschrift enthält. Der Text erzählt von legendären Helden und historischen Ereignissen.
- 3. Der Jellinge-Stein:** Dieser dänische Runenstein wurde im 10. Jahrhundert von Harald Blauzahn errichtet und ist für seine Inschrift bekannt, die Dänemarks Christianisierung bezeugt. Der Stein ist sowohl historisch als auch kunsthistorisch bedeutsam.
- 4. Der Gallehus-Horn:** Die goldenen Trinkhörner von Gallehus wurden 1639 und 1734 in Dänemark entdeckt, stammen aber aus dem 5. Jahrhundert. Sie tragen Inschriften des älteren Futhark und sind ein Beispiel für die Verwendung von Runen in kunstvollen und wertvollen Objekten.
- 5. Der Kensington-Stein:** Ein kontroverses Artefakt, das 1898 in Minnesota, USA, entdeckt wurde, trägt eine Runeninschrift, die auf das Jahr 1362 datiert. Allerdings ist seine Authentizität stark umstritten, und viele Experten halten ihn für eine Fälschung.

Diese Beispiele veranschaulichen die Vielfalt und Bedeutung der Runeninschriften, sowohl in Bezug auf ihre geografische Verbreitung als auch ihre Verwendung in verschiedenen Kontexten.

Anzeige



Das große Hexenlexikon in den Formaten Taschenbuch, XXL Arbeitsbuch und pdf.
erhältlich auf Hexenpost.com

DANKBARKEIT ALS GEHEIMNIS DES GLÜCKS



Inmitten des hektischen Alltags, vollgepackt mit Terminen und Verpflichtungen, vergessen wir oft, innezuhalten und dankbar zu sein. Doch Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und positiven Gefühlen.

Was bedeutet Dankbarkeit für dich?

In einer Welt, die oft von Stress und Hektik geprägt ist, kann die Praxis der Dankbarkeit eine wahre Wohltat für deine Seele sein. Dankbarkeit bedeutet, sich bewusst zu machen, wofür man im Leben dankbar ist und diese positiven Dinge zu schätzen. Indem du regelmäßig deine Dankbarkeit zum Ausdruck bringst, lenkst du deine Aufmerksamkeit auf die guten und positiven Aspekte deines Lebens. Dies hilft dir, deine Gefühle in eine positive Richtung zu lenken und dein psychologisches Wohlbefinden zu verbessern. Indem du dankbar bist, wirst du weniger Zeit damit verbringen, dich über negative Dinge zu ärgern, und stattdessen mehr Energie darauf verwenden, die positiven Aspekte deines Lebens zu genießen. Gönn dir daher täglich einen Moment der Dankbarkeit, um das Gute in deinem Alltag zu erkennen und zu schätzen.

**THERE'S
always
SOMETHING TO BE
THANKFUL
for**

Wie du Dankbarkeit in deinen Alltag integrieren kannst

Beginne jeden Tag mit einem Dankbarkeitsritual, sei es durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder das bewusste Zählen deiner Segnungen. Wenn der Tagesbeginn nicht genug Raum für Dankbarkeit lässt, nutze die Zeit vor dem Einschlafen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf die kleinen Dinge im Leben, für die du dankbar sein kannst - sei es ein Lächeln eines Fremden oder die warme Sonne auf deinem Gesicht. Nutze positive Affirmationen, um deine Dankbarkeit zu stärken und sie fest in deinen Alltag zu integrieren. Verbringe Zeit mit Menschen, die deine Dankbarkeit teilen und dich darin bestärken, dankbar zu sein. Indem du regelmäßig Dankbarkeit praktizierst, wirst du feststellen, wie sich deine Perspektive auf das Leben verändert. Die positiven Gefühle, die durch Dankbarkeit freigesetzt werden, können in schwierigen Situationen oder Krisen wie ein Puffer wirken. Positive Menschen haben einen besseren Schutz vor Stress und Überforderung als Schwarzseher.

Dankbarkeit ist mehr als ein Gefühl

Dankbarkeit ist nicht nur ein Gefühl, das deine Stimmung hebt. Dankbarkeit ist auch eine Motivation. Oft sind Menschen engagiert und bemüht, Gutes zu tun, weil sie selbst dankbar sind. Lughnasadh ist ein Fest der Transformation, aus Getreide wird Brot. Lughnasadh bedeutet, dass das Leben des einen Lebewesens für die Ernährung des anderen hingegeben wird. Damit ist kein Aufruf an die Aufopferung verbunden. Wir alle wissen, dass das Getreide durch die Aussaat im kommenden Frühjahr weiterleben wird. Getreide ist ein Symbol. Es zeigt uns, dass wir nicht am Status quo klammern müssen. Wir dürfen etwas hergeben, dürfen für andere wirken und sterben dabei nicht. Die Ernte zu teilen ist eine Aufforderung, die Lugh für uns hat. Das Fest findet in Gemeinschaft statt, diese Gemeinschaft ist fast der wichtigste Faktor bei Lammas. Dann wird geteilt - aus Dankbarkeit dafür, dass man selbst gut versorgt ist.

Wer Dankbarkeit nicht aktiv leben kann, hat immer das Gefühl, das ihm etwas fehlt. Die betreffende Person wird niemals satt werden. "Danke" zu sagen reicht nicht aus, unser Gehirn nimmt einen Impuls auf, wenn wir handeln. Probiere es aus Sicher hast du einen Wunsch oder ein Bedürfnis. Fühle in den Mangel hinein und beobachte deine Stimmung. Dann wende dich etwas zu, das dich dankbar sein lässt. Merkst du, dass der Mangel nicht mehr so sehr drückt wie vorher?

„Die Wertschätzung des Guten in unserem Leben zieht noch mehr Gutes an.“
(unbekannt)

Tipp Dankbarkeits-Tagebuch und Kerzenritual

Materialien

- Tagebuch oder Notizbuch
- Stift
- Kleine Kerze

Schritte

1. Wähle einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
2. Zünde die Kerze an und setze dich vor sie, um eine friedvolle Atmosphäre zu schaffen.
3. Öffne dein Tagebuch und schreibe ein paar Minuten darüber, wofür du dankbar bist. Versuche, mindestens drei Dinge zu erwähnen. Dies können große Erfolge oder kleine, alltägliche Freuden sein.
4. Nimm dir einen Moment Zeit, um deine Einträge zu lesen und dich bewusst auf die positiven Gefühle zu konzentrieren, die durch diese Dankbarkeit hervorgerufen werden.
5. Schließe das Ritual, indem du die Kerze auspustest, während du eine abschließende Dankbarkeitsbekundung aussprichst, laut oder still in deinem Herzen.
6. Nimm dir als Handlung durch Dankbarkeit vor, einem Menschen an diesem Tag eine kleine Freude zu bereiten.



Dankbarkeit im Alltag ist Hygiene für die Seele

Der Begriff "Psychohygiene" ist leider nicht mehr gebräuchlich. Er bezeichnet alle Handlungen und Erfahrungen, die dazu dienen, die Seele zu reinigen und fit zu halten. Was das Duschen und Zähneputzen für den Körper ist, ist Dankbarkeit und Freude für die Seele. Weil die Seele sich nicht durch üblichen Geruch bemerkbar macht, wird sie häufig erst spät wahrgenommen. Psychohygiene sollte daher auch ohne Flecken und üblichen Geruch auf dem täglichen Plan der Selbstfürsorge stehen. Psychohygiene heilt nicht, sie ist aber geeignet, um seelischen Erkrankungen vorzubeugen. Dankbarkeit ist eine der leichteren Übungen in der Psychohygiene. Weitere Faktoren sind Entspannung, Selbstkritik, Wertschätzung, soziale Kontakte, Lernen und andere.

Tipp Naturmandala und Dankesspruch

Materialien

- Naturmaterialien (Blumen, Blätter, Steine, Früchte)
- Ein ruhiger Platz im Freien oder in deiner Wohnung

Schritte

Sammle verschiedene Naturmaterialien, die dich ansprechen. Diese können von einem Spaziergang stammen oder aus deinem Garten kommen.

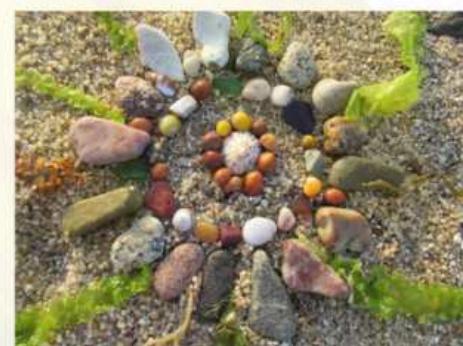
Finde einen ruhigen Platz, wo du dein Mandala legen kannst. Dies kann draußen auf dem Boden oder drinnen auf einem Tisch oder Boden sein.

Beginne, ein Mandala zu legen, indem du von der Mitte nach außen arbeitest. Platziere die Materialien so, dass sie ein harmonisches Muster oder Bild ergeben.

Während du das Mandala gestaltest, denke an die Dinge, für die du dankbar bist. Jeder Punkt oder jeder Kreis im Mandala kann ein Symbol deiner Dankbarkeit sein.

Beende das Ritual, indem du vor dem Mandala stehst und einen Dankesspruch aussprichst (z.B. "Ich bin dankbar für die Fülle und Liebe in meinem Leben"). Lasse das Mandala für eine Weile liegen, bevor du es nach und nach entfernst.

„Dankbarkeit ist nicht nur die größte Tugend, sondern auch die Mutter aller anderen.“
(Cicero)



Du kannst dir auch für jedes einzelne Element überlegen, wem du eine Freude machen möchtest, um deine Dankbarkeit in die Welt zu tragen. Oft reicht schon ein Lächeln oder ein Lob, um die Seele eines Mitmenschen positiv zu berühren.

Dankbarkeit hilft, die Welt zu einem besseren Ort zu machen

Gier und Geiz sind leider viel zu häufig anzutreffen. Wer nicht dankbar sein kann, wirkt oft wie ein schwarzes Loch, das anderen die Energie raubt. Man geht den undankbaren Menschen lieber aus dem Weg, denn sie stellen Forderungen und klagen, jammern und schimpfen auf alles und jeden. Diese tiefe Unzufriedenheit ist wie eine Wolke, die sich vor die Sonne schiebt. Wer dagegen dankbar lebt, macht die Welt mit seiner positiven Haltung heller. Nur aus der positiven Haltung heraus können wir uns den Aufgaben der modernen Zeit stellen. Optimisten denken schneller, nehmen mehr wahr und lernen schneller. Sie können sich besser auf andere Menschen einstellen und werden nicht so schnell müde.

Tipp Meditation und Dankesstein

Materialien

- Ein kleiner, glatter Stein
- Ein ruhiger Ort zum Meditieren

Schritte

Finde einen ruhigen Platz, an dem du dich für eine Weile bequem hinsetzen kannst. Halte den Stein in der Hand.

Beginne mit ein paar tiefen Atemzügen, um dich zu entspannen und deine Gedanken zu beruhigen.

Schließe die Augen und konzentriere dich auf den Stein in deiner Hand. Denke an drei Dinge, für die du besonders dankbar bist.

Für jeden Gedanke der Dankbarkeit, den du hast, drücke den Stein sanft und spüre die Verbindung zu dem Gefühl der Dankbarkeit.

Wenn du alle drei Dinge durchgedacht hast, halte den Stein ans Herz und atme tief ein, während du die Dankbarkeit komplett fühlst.

Schließe das Ritual, indem du den Stein an einen besonderen Ort legst, wo er dich regelmäßig an deine Dankbarkeit erinnert.

**Nicht die
Glücklichen sind
dankbar. Es sind
die Dankbaren,
die glücklich sind.
(Francis Bacon)**



KRAFTTIERE IN DER SPIRITUALITÄT

Mit den geheimnisvollen Wesen der Tierwelt tauchst du in eine faszinierende Welt ein, die dich auf deinem Lebensweg begleiten kann. Krafttiere sind Symbole der Stärke und Weisheit, die uns wertvolle Hinweise für unser Leben geben. Tauche ein in die Welt der Tiere und entdecke ihre spirituelle Botschaft für dich. Lass dich inspirieren und finde dein persönliches Krafttier, das dich auf deiner Reise durchs Leben begleiten wird.

Die Bedeutung von Krafttieren in verschiedenen Kulturen

In vielen Kulturen weltweit spielen Krafttiere eine bedeutende Rolle im spirituellen Leben der Menschen. Sie werden als Verbündete und Führer auf dem Lebensweg angesehen, die Schutz, Weisheit und Stärke vermitteln. Besonders im Schamanismus haben Krafttiere eine tiefe Bedeutung und dienen als Vermittler zwischen Mensch und Natur. Durch die Verbindung zu ihrem persönlichen Krafttier können Menschen in schwierigen Lebenssituationen Trost und Orientierung finden. Auch in der modernen Gesellschaft gewinnen Krafttiere zunehmend an Bedeutung als Inspirationsquelle für Kreativität und Selbstentwicklung. Dabei kann ein Krafttier nach heutigem Verständnis wahrscheinlich am ehesten als ein Teil der eigenen Intuition oder der inneren Stimme verstanden werden. Die Vielfalt der Krafttiere spiegelt sich in den verschiedenen Tierarten wider, von denen jedes eine spezifische Bedeutung und Botschaft trägt. Das Krafttier ist so individuell wie der Mensch, der es begleitet.

Die spirituelle Verbindung zu deinem Krafttier

Die spirituelle Verbindung zu deinem Krafttier ist eine tiefe und persönliche Erfahrung, die dich auf deinem Lebensweg unterstützen und leiten kann. Durch Meditation, Träume oder schamanische Rituale kannst du Kontakt zu deinem Krafttier aufnehmen und seine Botschaften empfangen. Diese Verbindung ermöglicht es dir, dich selbst besser zu verstehen und deine spirituelle Entwicklung voranzutreiben.

Wie du dein Krafttier findest

Oft finden die Krafttiere ihre Menschen. Wenn du immer wieder dem gleichen Tier begegnest, ist es mit großer Wahrscheinlichkeit nicht zufällig in deiner Umgebung, sondern es will sich als Krafttier anbieten. Wenn du dein Krafttier aktiv suchen möchtest, empfehle ich eine Krafttiermeditation. Hierbei gehst du in entspannter Stimmung und Umgebung einen Weg in Gedanken. Auf diesem Weg wird dir früher oder später dein Krafttier begegnen. Geführte Krafttiermeditationen sind >>



die beste Möglichkeit, dein Krafttier aufzuspüren. Wenn du niemanden hast, der dir deine Meditation vorsprechen und dich damit führen kann, dann nimm deinen vorbereiteten Text auf Band auf und lass ihn während deiner Suche abspielen.



Stell dir vor, du sitzt unter einem großen blühenden Baum. Du bist an seinen Stamm gelehnt und beobachtest nichts als deinen Atem und die ziehenden Wolken. Atme ruhig ein und aus und betrachte die Wiese, die sich vor dir bis zum Horizont erstreckt. Aus der Ferne kommt nun ein Tier auf dich zu. Kannst du es erkennen? Vielleicht hilft dir diese kleine Übung schon, dein Krafttier zu finden.



Krafttiere bei den Kelten

In der keltischen Kultur spielten Krafttiere eine bedeutende Rolle und wurden oft mit bestimmten Eigenschaften und spirituellen Bedeutungen in Verbindung gebracht.

Hier sind einige der wichtigsten keltischen Krafttiere und ihre Bedeutungen.

Bär

Der Bär symbolisierte Stärke, Mut und Schutz. Er wurde oft als Hüter der Erde und Beschützer der Familie angesehen. In der keltischen Mythologie war der Bär dem Gott Artio heilig.



Eber

Der Eber stand für Tapferkeit und Kriegsführung. In vielen keltischen Sagen spielt der Eber eine wichtige Rolle als Symbol für furchtlose Kämpfer und Krieger.

Hirsch

Der Hirsch, insbesondere der Rothirsch, war ein Symbol für Fruchtbarkeit, Erneuerung und Wohlstand. Er wurde oft mit den Göttern Cernunnos und Flidais in Verbindung gebracht, die beide eine starke Verbindung zur Natur und Tierwelt hatten.



Rabe

Der Rabe symbolisierte Magie, Weisheit und Prophezeiung. Er wurde oft mit der Göttin Morrigan in Verbindung gebracht, die als Schützerin der Krieger und als Bote des Todes bekannt war.

Schlange

Die Schlange stand für Heilung, Erneuerung und Transformation. Schlangen wurden mit der Erde und ihren zyklischen Prozessen in Verbindung gebracht und hatten eine starke Verbindung zur Göttin Brigid, die als Göttin der Heilkunst und der Dichtkunst verehrt wurde.



Wolf

Der Wolf symbolisierte Loyalität, Schutz und Instinkt. Er war ein mächtiges Totemtier, das den keltischen Kriegern Mut und Gemeinschaftsgeist verlieh.



Eule

Die Eule stand für Weisheit, Wissen und Intuition. Sie wurde oft als Bote zwischen der physischen und der spirituellen Welt angesehen und mit der Göttin Blodeuwedd in Verbindung gebracht.



Pferd

Das Pferd symbolisierte Freiheit, Reise und Macht. Es hatte eine enge Verbindung zur Göttin Epona, einer Schutzgöttin der Pferde und Reisenden.

Fuchs Der Fuchs wurde als listig und intelligent angesehen. Er war ein Symbol der Anpassungsfähigkeit und Schläue, häufig in Geschichten und Mythen als Trickster-Figur dargestellt.

Schwan

Der Schwan stand für Grazie, Reinheit und die Verbindung zur Geisterwelt. Er wurde mit der Göttin Brigid und dem Mythos der Seelenreise in Verbindung gebracht.



Eine Krafttier dient dazu, einen Zugang zum eigenen Inneren zu finden. Meist wirkt das Krafttier wie ein Vorbild. So weist die Echse auf Verwandlung hin, der Affe als "Familientier" zeigt uns, dass wir unsere sozialen Kompetenzen fördern sollen. Um das Krafttier zu verstehen, ist es wichtig, genug über das Tier zu wissen. Ein gutes Beispiel ist der Wolf. Es gibt keine einsamen Wölfe, sie sind Rudeltiere. Die Beschäftigung mit dem eigenen Krafttier führt dazu, unbewusst Eigenschaften des Tieres anzunehmen.

Das Krafttier kann wechseln. Wenn der Mensch seine Lektion gelernt hat, verabschiedet sich das Krafttier. Meist erscheint nach einer kurzen Weile ein anderes. Für Menschen, die schwer Kontakt zu ihrem Krafttier bekommen, kann es ratsam sein, dem Krafttier einen Brief zu schreiben. Oft erscheint die Antwort dann im Traum oder durch einen "Geistesblitz".

Wichtig ist, das Krafttier nicht zum "Lieblingstier" zu erklären. Alle Qualitäten in der Natur sind gleichwertig. Wenn das Krafttier zum Tröster und Lieblingstier verklärt wird, könnte seine Botschaft überhört oder verwässert werden.



Entgiftung für mehr innere Freiheit

Körperlicher Ballast belastet nicht nur unser körperliches Wohlbefinden. Auch die Seele wird leichter, wenn unsere Organe entgiftet sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand unter Übergewicht leidet. Schadstoffe und Schlacken sammeln sich auch in einem schlanken Körper. Eine Entgiftung kann wie eine Generalüberholung für die Organe wirken. Schon ein einzelner Tag zur Entgiftung kann Wunder wirken. Radikalere Entgiftungskuren sollten vorher mit dem Hausarzt abgesprochen werden. In jedem Fall müssen auch während der Entgiftung Proteine, Mineralien und Vitamine zugeführt werden.

B eisp ie le für Entgiftung mit natürlichen Mitteln

- Trinken von viel Wasser: Wasser hilft dabei, Giftstoffe aus dem Körper zu spülen und hydratisiert gleichzeitig den Körper.
- Verzehr von grünen Smoothies: Diese enthalten viele Nährstoffe, die den Körper bei der Entgiftung unterstützen und gleichzeitig für eine gesunde Ernährung sorgen.
- Entgiftung durch Kräutertees: Bestimmte Kräutertees wie Ingwer- oder Brennnesseltee können helfen, den Körper zu entgiften und das Immunsystem zu stärken.



Langfristig gesehen können regelmäßige Entgiftungen dazu beitragen, das Risiko für chronische Erkrankungen zu reduzieren, die allgemeine Gesundheit zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern. Es ist wichtig, sich für eine gesunde Lebensweise zu entscheiden, die regelmäßige Entgiftungen und eine ausgewogene Ernährung einschließt, um langfristig von den positiven Auswirkungen auf die Gesundheit zu profitieren.

Hexentipp zu Ostara

Schreibe auf einen kleinen Zettel, woran du bis Samhain (31. Oktober) arbeiten willst, was du bis dahin mindestens erreichen willst. Rolle den Zettel zusammen und stecke ihn in ein ausgeblasenes Ei. Dann pflanze das Ei ein (Blumentopf oder Erde) und setze Muskatellersalbei darauf. Er kann helfen, die Willenskraft zu stärken. Achte darauf, die Pflanze gut zu pflegen, bis dein Ziel erreicht ist.



Entgiftung für mehr innere Freiheit



Basenbad, basisches Badesalz zur Entgiftung und Entsäuerung, Vollbad, Fußbad, Peeling, 750g Luminaires Edelstein Basenbad

[Weitere Infos](#)

Regelmäßige Entgiftungen spielen eine wichtige Rolle für die Gesundheit, da sie dem Körper dabei helfen, sich von schädlichen Substanzen zu befreien und die natürlichen Entgiftungsprozesse zu unterstützen. Durch regelmäßige Entgiftungen können erzielte Entgiftung, Verbesserung der Hautgesundheit und Steigerung der Energie und Vitalität erreicht werden. Entgiftung kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken, indem Toxine und Schadstoffe aus dem Körper entfernt werden. Das Immunsystem kann dazu beitragen, Krankheiten und Infektionen abzuwehren. Steigerung der Energie und Vitalität: Durch die Entgiftung werden die Organe entlastet und der Stoffwechsel angekurbelt. Dies kann zu einer Steigerung der Energie und Vitalität führen, da der Körper effizienter arbeitet und Nährstoffe besser aufnehmen kann.

Verbesserung der Hautgesundheit: Viele Hautprobleme wie Akne, Ekzeme oder Hautausschläge können durch eine Ansammlung von Giftstoffen im Körper verursacht werden. Eine regelmäßige Entgiftung kann dazu beitragen, die Haut zu klären und das Hautbild zu verbessern.

BitterKraft!
Original BIO
Bitterstoffe
Tropfen nach
Hildegard von
Bingen –
hochdosierte
Bittertropfen aus
9 erlesenen
Bitterkräutern –
100% Natur
ohne
Zusatzstoffe &
vegan – Made in
Germany (200
ml) [Weitere Infos](#)



Entgiftung und Entspannung lassen sich gut verbinden. Das folgende Rezept für ein Entgiftungsbad sorgt zusätzlich für weiche Haut. Das Bad sollte nicht zu heiß sein. 15 bis 20 Minuten reichen aus, danach ist eine Stunde Ruhe sinnvoll.

60 g Natron

15 Gramm frischer geriebener Ingwer (oder: 1 TL Ingwerpulver)

200 g EpsomSalz

mit einem Liter heißem Wasser vermengen und ins Badewasser geben.

Superfoods unterstützen die Entgiftung

Superfoods sind Lebensmittel, die besonders reich an Nährstoffen und gesundheitlichen Vorteilen sind. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Entgiftungsprozesses im Körper, da sie zahlreiche wichtige Nährstoffe enthalten, die dazu beitragen können, Giftstoffe zu neutralisieren und auszuscheiden. Ein entscheidender Aspekt der Entgiftung ist die Unterstützung der Leber, des Hauptorgans

für die Entgiftung im Körper.

Drei Superfoods für jeden Tag

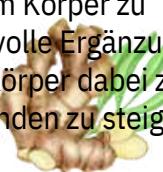
Superfoods wie Kurkuma enthalten antioxidative Verbindungen, die die Leberfunktion stärken und die Entgiftungsprozesse unterstützen. Durch die Einnahme von Kurkuma können Giftstoffe effizienter abgebaut und ausgeschieden werden.

Ein weiteres Superfood, das den Entgiftungsprozess unterstützen kann, ist Chlorella. Diese Süßwasseralge ist reich an Chlorophyll, einem starken Entgiftungsagenten, das hilft, Schwermetalle und andere Toxine im Körper zu binden und auszuscheiden. Durch die Einnahme von Chlorella kann die Entgiftungsfunktion des Körpers verbessert werden. Ingwer ist ein weiteres Superfood, das bei der Entgiftung des Körpers hilfreich sein kann. Ingwer enthält entzündungshemmende Verbindungen und regt die Verdauung an, was zur Ausscheidung von Giftstoffen beiträgt.

Darüber hinaus kann Ingwer auch Übelkeit lindern und den Magen-Darm-Trakt beruhigen, was während einer Entgiftung von Vorteil ist.

Superfoods sind Unterstützer für den Körper

Die regelmäßige Einnahme von Superfoods in Kombination mit einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung kann dazu beitragen, den Entgiftungsprozess im Körper zu unterstützen und die Gesundheit zu optimieren. Superfoods sind eine wertvolle Ergänzung für eine ganzheitliche Entgiftungsroutine und können dazu beitragen, den Körper dabei zu unterstützen, Giftstoffe effektiv zu beseitigen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.



Superfoods lassen sich sehr gut in einem Smoothie unterbringen. Auch heiße Aufgüsse aus Ingwer und Kurkuma sind gesund.



Grüne Smoothies –ein Geschenk für Körper und Seele



<p>Rezept für einen erfrischenden grünen Smoothie mit Kräutern</p> <p>Zut at en:</p> <p>1 reife Banane 1 Handvoll frischer Spinat 1/2 Gurke, geschält und in Stücke geschnitten Saft einer halben Zitrone Ein paar Zweige frische Minze Ein paar Zweige frische Petersilie 1 Tasse Kokoswasser oder Wasser Eiswürfel (optional)</p> <p>Anle it u ng :</p> <p>Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den frischen Spinat gründlich waschen. Die geschälte Gurke in Stücke schneiden. Die Minze- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben. Den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Kokoswasser oder Wasser hinzufügen, je nach gewünschter Konsistenz. Nach Belieben ein paar Eiswürfel hinzufügen. Alles gut mixen, bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist.</p>	<p>Kalorienarmer grüner Smoothie mit Kräutern</p> <p>Zut at en:</p> <p>1/2 Avocado 1/2 Gurke, geschält und in Stücke geschnitten 1 Handvoll frischer Spinat Saft einer Limette Ein paar Zweige frische Koriander Ein paar Zweige frische Petersilie Wasser</p> <p>Anle it u ng :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslöppeln. Gurke in Stücke schneiden n. Spinat gründlich waschen. • Koriander- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen. <p>Alle Zutaten in einen Mixer geben. Den Saft einer Limette hinzufügen. Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Nach Belieben ein paar Eiswürfel hinzufügen. Alles gut mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht .</p>	<p>Erfrischender Käutersmoothie</p> <p>Zut at en:</p> <p>1 Handvoll frische Minzeblätter 1 Handvoll frischer Petersilie 1 grüner Apfel, entkernt und in Stücke geschnitten 1/2 Gurke, geschält und in Stücke geschnitten Saft einer Zitrone 1 Tasse Kokoswasser oder Wasser Eiswürfel (optional)</p> <p>Anle it u ng :</p> <p>Die frischen Minzeblätter und Petersilie waschen. Den grünen Apfel entkernen und in Stücke schneiden. Die geschälte Gurke in Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Den frisch gepressten Zitronensaft hinzufügen. Kokoswasser oder Wasser hinzufügen, je nach gewünschter Konsistenz. Nach Belieben ein paar Eiswürfel hinzufügen. Alles gut mixen, bis eine homogene Mischung entsteht .</p>
--	---	---

Schluss mit Schuldgefühlen

In der theoretischen Betrachtung gilt: Schuldgefühle sind komplexe emotionale Zustände, die tief im menschlichen Erleben verwurzelt sind und sich aus einem wahrgenommenen Fehlverhalten oder einer Verletzung moralischer Prinzipien ergeben. Sie können sowohl eine kurzfristige Reaktion auf eine konkrete Handlung sein als auch längerfristige, quälende Empfindungen, die das psychische Wohlbefinden erheblich beeinflussen. Während sie oft als unangenehm empfunden werden, spielen Schuldgefühle eine wichtige Rolle im sozialen Miteinander und der persönlichen Entwicklung. Sie fordern zur Selbstkritik auf und bieten die Möglichkeit zur Wiedergutmachung und Verhaltensänderung.



Schuldgefühle sind im Normalfall regulierend und fördern die persönliche Entwicklung. Sehr häufig werden sie jedoch als Mittel der Manipulation oder zur emotionalen Erpressung verwendet.

Schuldgefühle als Mittel emotionaler Erpressung

In diesem Kontext wird das natürliche menschliche Empfinden von Schuld bewusst und strategisch von einer anderen Person ausgenutzt, um Macht und Kontrolle zu erlangen. Vier Mechanismen spielen dabei eine Rolle.

- Der Erpresser erweckt bei seinem Gegenüber ein Gefühl von Schuld, indem er Vorwürfe erhebt oder an das vermeintlich schlechte Gewissen appelliert. Beispiele hierfür sind Sätze wie „Du machst mich unglücklich“ oder „Wegen dir passiert das alles“.
- Schuldgefühle werden verstärkt, indem der Erpresser dramatische Konsequenzen oder extreme Nachteile darstellt, die angeblich aus den Handlungen oder Unterlassungen der anderen Person resultieren. Dies kann übertriebene oder verzerrte Darstellungen umfassen, um die Schuld zu maximieren.
- Der Erpresser bietet eine Lösung oder einen "Weg zur Wiedergutmachung" an, die jedoch oft nur seinen eigenen Interessen dient. Dies kann die Erfüllung einer spezifischen Forderung beinhalten, z.B. „Wenn du wirklich willst, dass es mir besser geht, dann musst du ...“.
- Durch wiederholte Anwendung dieser Taktik entsteht bei der betroffenen Person ein Gefühl der Hilflosigkeit und Abhängigkeit. Langfristig kann dies das Selbstwertgefühl schwächen und dazu führen, dass die betroffene Person ständig versucht, die Erwartungen des Erpressers zu erfüllen, um weitere Schuldvorwürfe zu vermeiden.

Schluss mit Schuldgefühlen

Möglichkeiten der Manipulation durch Schuldgefühle lauern überall



Nicht jeder ist gleichermaßen anfällig für übertriebene Schuldgefühle. Manche sind mit dem sogenannten "dicken Fell" ausgestattet. Andere geben sich die Schuld am Leid der Welt.

Gründe dafür, dass eine verstärkte Anfälligkeit für Schuldgefühle besteht, können sein:

- Strenge Erziehung: Aufwachsen mit strengen Eltern, die oft kritisieren.
- Niedriges Selbstwertgefühl: Geringes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den eigenen Wert.
- Traumatische Erlebnisse: Negative Erfahrungen in der Kindheit wie Missbrauch oder Vernachlässigung.
- Perfektionismus: Ständiger Drang, alles perfekt machen zu müssen.
- Hohe Empathie: Sehr einfühlsam und das Leid anderer leicht übernehmen.
- Sozialer Druck: Gesellschaftliche Erwartungen und ständiger Vergleich mit anderen.
- Psychische Probleme: Depressionen und Angststörungen verstärken Schuldgefühle.

Strategie zur Vermeidung von Manipulation durch Schuldgefühle

Eine wirksame Strategie, um sich nicht durch Schuldgefühle manipulieren zu lassen, ist das Setzen und Kommunizieren klarer persönlicher Grenzen. Diese Strategie betont Selbstbewusstsein und Selbstschutz und hilft, emotionale Gesundheit zu wahren. Selbstliebe und Selbstfreundlichkeit sind wesentliche Faktoren gegen eingeredete Schuldgefühle. Die folgenden Maßnahmen wirken wie ein Schutzpanzer gegen Manipulation durch Schuldgefühle. Schuldgefühle wirken wie eine Fessel. Durch Liebe und Verständnis im Umgang mit sich selbst können sie gesprengt werden.

1. Selbstreflexion und Selbstbewusstsein

Selbstanalyse: Identifizieren, in welchen Situationen regelmäßig Schuldgefühle auftreten und wie diese Schuldgefühle manipulativ genutzt werden.

Emotionales Bewusstsein: Verstehen, dass Schuldgefühle natürliche und menschliche Emotionen sind, aber nicht immer gerechtfertigt oder produktiv sein müssen, insbesondere wenn sie durch Manipulation hervorgerufen werden.

2. Klare Grenzen setzen

Werte und Bedürfnisse definieren: Klären, welche persönlichen Werte und Bedürfnisse geschützt werden müssen, und sich darüber im Klaren sein, was akzeptabel ist und was nicht.

Festlegung der Grenzen: Bestimmen, wo die Grenzen liegen und wann und wie sie kommuniziert werden müssen, z.B. "Ich bin bereit, Unterstützung zu bieten, aber nicht auf Kosten meiner eigenen Gesundheit und Zeit."

3. Kommunikation und Durchsetzung

Klare und direkte Kommunikation: Die eigenen Grenzen klar, direkt und ruhig mitteilen. Beispielsweise kann das beinhalten, zu sagen: "Ich fühle mich unwohl, wenn du mir diese Verantwortung zuschiebst, und kann das nicht übernehmen."

Konsequenzen benennen: Erklären, welche Konsequenzen eintreten werden, falls die Grenzen nicht respektiert werden. Es ist hilfreich, mögliche Reaktionen auf Grenzüberschreitungen im Voraus zu planen.

4. Selbstpflege und Unterstützung suchen

Psychische Gesundheit pflegen: Regelmäßig Zeit für Aktivitäten und Praktiken nehmen, die das eigene Wohlbefinden fördern und stärken.

Externe Unterstützung: Unterstützung und Rat von vertrauenswürdigen Freunden, Familienmitgliedern oder professionellen Beratern in Anspruch nehmen. Sie können helfen, die eigenen Grenzen klarer zu definieren und durchzusetzen.

5. Nach- und Umstrukturierung

Grenzen regelmäßig überprüfen und anpassen: Regelmäßig reflektieren, ob die gesetzten Grenzen geeignet sind und gegebenenfalls Anpassungen vornehmen.

Positive Verstärkung: Sich auf die positiven Ergebnisse konzentrieren, die durch das Setzen und Kommunizieren von Grenzen entstehen, um Motivation und Selbstwertgefühl zu stärken.

Opferhaltung als Manipulationstaktik: Schuldgefühle erzeugen

Durch die bewusste Darstellung als leidendes Opfer werden Schuldgefühle bei anderen Personen geweckt und verstärkt, was sie dazu bringt, sich verantwortlich zu fühlen und zu handeln. Diese emotionale Manipulation nutzt das natürliche Mitgefühl und die Bereitschaft zur Hilfe aus, um das eigene Verhalten und die eigenen Bedürfnisse durchzusetzen.

Eine Opferhaltung wird häufig als manipulative Taktik eingesetzt, um bei anderen Schuldgefühle zu erzeugen und dadurch deren Verhalten zu kontrollieren. Hier sind die Tricks und Absichten der Manipulatoren kurz zusammengefasst.

1. Selbstdarstellung als Opfer

Der Manipulator stellt sich selbst als Opfer widriger Umstände dar, betont sein Leiden und seine Hilflosigkeit. Dies kann durch übertriebene oder sogar erfundene Geschichten geschehen, die emotionale Reaktionen bei anderen hervorrufen sollen.

2. Wahrnehmen und Verstärken von Schuld

Indem der Manipulator seine passive Rolle und die damit verbundenen Schwierigkeiten betont, lenkt er die Aufmerksamkeit auf das vermeintliche Versagen oder die Untätigkeit der anderen Person. Aussagen wie "Wegen dir geht es mir so schlecht" oder "Niemand kümmert sich um mich" sollen Schuldgefühle beim Gegenüber hervorrufen und verstärken.

3. Erzielen von Mitgefühl und Unterstützung

Durch die ausgelösten Schuldgefühle fühlen sich die anderen Personen verpflichtet, Mitgefühl zu zeigen und Hilfe anzubieten. Diese Hilfe wird oft erwartet oder gefordert, um das angebliche Leid des "Opfers" zu lindern. Dadurch entsteht ein Gefühl der Verantwortung und moralischen Pflicht beim Gegenüber.

4. Verhindern von Gegenwehr

Die Opferhaltung erschwert es anderen, sich gegen die Manipulation zu wehren, da sie befürchten, als unsensibel oder herzlos wahrgenommen zu werden. Jede Form von Gegenwehr könnte als weiterer Beweis für das "Leid" des Opfers interpretiert werden, was die Schuldgefühle weiter verstärkt.



**Wir können von jedem, der gestürzt ist, erwarten,
dass er selbstständig wieder aufstehen will.
Sitzenbleiben und jammern ist keine Option.
Helfen bedeutet nicht, die Aufgabe des anderen
allein zu erledigen.**

Schluss mit Schuldgefühlen

10 Möglichkeiten, liebevoll mit dir umzugehen

Plane jeden Tag einen kleinen Liebesdienst für dich selbst ein. Je stärker du dich geliebt fühlst, umso weniger anfällig bist du für Manipulation durch Schuldgefühle.



Kraftorte:



Tankstellen für die Seele

Kraftorte, auch als Energieorte oder mystische Plätze bezeichnet, sind besondere geografische Räume, die Menschen eine außergewöhnliche Atmosphäre und oft auch eine spürbare energetische Wirkung zuschreiben. In Deutschland gibt es eine Vielzahl solcher Orte, die durch ihre natürliche Schönheit, historische Bedeutung oder spirituelle Ausstrahlung faszinieren. Diese Plätze bieten nicht nur Erholung und Inspiration, sondern ziehen auch Menschen an, die Harmonie und Kraft suchen.

Ein bekanntes Beispiel ist das Externsteine-Massiv im Teutoburger Wald. Die markanten Sandsteinfelsen, die bis zu 40 Meter in die Höhe ragen, gelten seit Jahrtausenden als heiliger Ort. Archäologische Funde und uralte Mythen deuten darauf hin, dass die Externsteine bereits im prähistorischen Zeitalter kultisch genutzt wurden. Heute besuchen viele Menschen diesen Ort, um die besondere Energie der Felsen zu spüren und sich mit der Natur zu verbinden.



Ein weiterer bedeutender Kraftort ist der Untersberg, ein markanter Berg an der Grenze zwischen Deutschland und Österreich. Zahlreiche Sagen und Legenden ranken sich um diesen Berg, der oft als „magischer Berg“ bezeichnet wird. Er gilt als ein Platz, an dem Zeit und Raum anders wahrgenommen werden. Wanderer und Pilger berichten oft von ungewöhnlichen Phänomenen und einer besonderen spirituellen Präsenz auf dem Untersberg.

Für viele ist der Untersberg nicht nur ein beeindruckendes Naturphänomen, sondern auch ein Zentrum spiritueller Energie und ein Ort der inneren Einkehr.

Die spirituellen Legenden des Untersbergs sind vielfältig. Eine der bekanntesten Erzählungen ist die des schlafenden Kaisers Friedrich Barbarossa, der im Inneren des Berges in einem tiefen Schlummer verweilen soll. Der Mythos besagt, dass der Kaiser zurückkehren wird, um sein Reich zu erneuern, sobald die Not der Welt am größten ist. Diese Legende steht symbolisch für den Glauben an die Wiedergeburt, den Wiederaufstieg und die Rettung aus schwierigen Zeiten, was den Untersberg für viele zu einem Zeichen der Hoffnung und des Neubeginns macht. >>

Kraftorte: Tankstellen für die Seele

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Überlieferungen von Begegnungen mit zwergartigen Wesen und spirituellen Wächtern in den unterirdischen Höhlen und Gängen des Berges. Diese Wesen schützen angeblich die Geheimnisse und Schätze des Untersbergs und gewähren nur denen Zugang, die reinen Herzens und reinen Geistes sind. Solche Erzählungen fördern den Glauben an die Präsenz spiritueller Kräfte und intelligenter Energien, die in diesen natürlichen Strukturen verweilen.

Der Untersberg wird auch oft als ein „Energiezentrum“ beschrieben. Es gibt Berichte und Theorien, die besagen, dass der Berg auf bedeutenden Kraftlinien oder Ley-Linien der Erde liegt, die alte energetische Netzwerke darstellen. Diese Linien sollen besondere spirituelle Kräfte und Heilenergien bündeln und verteilen, was den Untersberg zu einem beliebten Ziel für Menschen macht, die nach spiritueller Heilung und Erleuchtung suchen.



Spirituelle Praktizierende, von Meditierenden bis zu Heilern, besuchen den Untersberg, um die einzigartige energetische Atmosphäre zu erleben. Viele berichten von intensiven persönlichen und spirituellen Erkenntnissen, die sie an diesem Ort erlangt haben. Der Berg wird als ein Platz betrachtet, an dem man sich mit den höheren Ebenen des Bewusstseins verbinden kann, was die spirituelle Bedeutung des Untersbergs für viele noch verstärkt.

Kraftorte können sehr persönlich sein

Ein Ort muss keine offizielle oder gemeinschaftliche Anerkennung als Kraftort haben. Nicht jeder findet die Kraft, die er braucht, am gleichen Ort wie andere Menschen. Es gibt Lichtungen, Bachläufe, Bäume und Felsen, die eine magische Anziehung ausüben. Auch, wenn nicht alle die Energie fühlen, kann es dennoch ein Kraftort sein. Da gibt es die Orte der Erinnerung. Spezielle Plätze, an denen Unbeschwertheit und Energie Hand in Hand gingen, können sich später zu Kraftorten entwickeln. Ebenso ist es möglich, dass der Kraftort nicht in der physischen Welt existiert, sondern nur in der eigenen Vorstellung. Ein Mensch kann auch mehrere Kraftorte für sich selbst definieren. Besonders gut ist, wenn der Kraftort sowohl in Gedanken als auch in der Realität aufgesucht werden kann.

Kraftorte: Tankstellen für die Seele

Ein Baum, der nur in der eigenen Vorstellung existiert, hat den Vorteil, dass er zu jeder Zeit, auch im stressigen Alltag, ohne viel Mühe aufgesucht werden kann. Hier kann man für ein paar Minuten im Schatten liegen, die Wolken beobachten und frische Luft atmen. Um ihn zu erreichen, reicht es, die Augen zu schließen, ruhig zu atmen und sich dorthin zu träumen. Zwar ist der Aufenthalt kurz und die Wirkung hält nicht so lange vor, aber es hilft, im Alltag nicht die Nerven zu verlieren.



Auch ein fließendes oder ein stilles Gewässer können Ruhe im Innern schenken. Sich inmitten des turbulenten Lebens einmal in Gedanken die Schuhe auszuziehen und ein paar Schritte durch das frische Quellwasser zu gehen, kann Wunder wirken. Es wirkt dem Stress entgegen und hilft, Klarheit im Kopf zu finden.

Viele Kraftorte sind Überlieferungen

Kultstätten wie etwa Steinkreise, Grabhügel oder Tempel sind uns als Kraftorte überliefert. Unsere Vorfahren haben sehr genau überlegt, wo sie rituelle Handlungen abhalten wollten. Viele Klöster, Kirchen und andere religiöse Gebäude wurden dort errichtet, wo ohnehin schon regelmäßige spirituelle Handlungen abgehalten wurden.

Oft markierten Steine oder Steininformationen die Kultstätten der Ahnen. Dieser Brauch hat sich bis heute, besonders in katholischen Gegenden gehalten.



Kraftorte: Tankstellen für die Seele



Nicht nur Stonehenge zeugt von einer tiefen Spiritualität, die lange vor dem Christentum gelebt wurde. Wer genau hinschaut, kann in jeder Landschaft Zeugnisse aus alten Zeiten erkennen. Schon immer haben Menschen ganz bestimmte Punkte in der Natur markiert, um sich zu erinnern und vielleicht auch, um spätere Generationen auf etwas hinzuweisen.

Kraftorte können auch unscheinbar sein

Besonders in der Magie ist das Werk der Natur wichtiger und wertvoller als das Werk der Menschen. Schon Shakespeare lässt seine Hexen spotten: "Tand, Tand ist jedes Werk von Menschenhand."

So finden wir Stellen, an denen Pflanzen uns zeigen wollen, dass eine besondere Energie herrscht. Diese Orte können für rituelle Handlungen allein oder mit anderen Personen gut genutzt werden. Auf keinen Fall sollte man sie zerstören. Unspirituellen Menschen sollte man sie auch nicht verraten.



Kraftorte: Tankstellen für die Seele

Einige Kraftorte sind eine besondere Reise wert. Die folgenden Beispiele dienen vielleicht als Anregung für einen Kurzurlaub oder eine Wandertour.

Der Everstorfer Forst in Mecklenburg-Vorpommern beherbergt fünfzehn Gräber aus der Jungsteinzeit, die durch massive, tonnenschwere Steine markiert sind. Im Mittelalter wurde vermutet, dass Riesen oder der Satan persönlich diese Steingräber errichtet hätten. Bis heute bleibt ungeklärt, wie die gewaltigen Felsen damals bewegt wurden.

Der Gollenstein, ein sieben Meter hoher, phallusförmiger Fels im Saarland, wird als steinzeitliche Kultstätte für Fruchtbarkeitsrituale angesehen. Der Stein wird mit Vorteilen für die Fortpflanzung von Menschen, Tieren und Pflanzen in Verbindung gebracht und war über Jahrhunderte ein bedeutendes Wallfahrtsziel.

Die Ruine des Klosters von Disibodenberg in Rheinland-Pfalz, das 640 gegründet wurde, war einst das Wirkungsfeld der berühmten Heilerin und Seherin Hildegard von Bingen. Heute wird der Ort als Wallfahrtsort für Ruhesuchende geschätzt, und die Atmosphäre der Klosterruine wird als besonders geeignet zum Meditieren empfunden.



Der Hügel von Ruhpolding, nahe der bayrischen Stadt Ruhpolding, ist Schauplatz einer Legende, die besagt, dass im 3. Jahrhundert n. Chr. ein Drache im See lebte und vom Heiligen Georg mit einer Lanze getötet wurde. Die Kirche St. Georg auf dem Hügel erinnert an diesen symbolischen Sieg des Guten über das Böse. Der Hügel ist von drei Quellen umgeben, deren Wasser heilende Kräfte zugeschrieben werden.



“Menhir ist eine aus dem Bretonischen entlehnte Bezeichnung für einen vorgeschichtlichen, hochragenden Steinblock, der auch als Hinkelstein bekannt ist. In der prähistorischen Archäologie bezeichnet das Wort einen länglichen Einzelstein (bretonisch maen „Stein“ und hir „lang“), der in vorgeschichtlicher Zeit von Menschen aufrecht gestellt wurde.” (Quelle: Wikipedia, Suchwort Menhir)

Traumdeutung



Traumdeutung beschäftigt sich mit der Interpretation und Analyse von Träumen, um verborgene Bedeutungen und innerpsychische Prozesse zu erkennen. Die Praxis hat eine lange Geschichte, die bis in die Antike zurückreicht. In der altägyptischen Kultur wurden Träume als Botschaften der Götter betrachtet und in speziellen Traumtempeln gedeutet. Auch die Sumerer und Babylonier sahen in Träumen prophetische Signale und entwickelten umfassende Traumbücher, um deren Symbolik zu entschlüsseln.



Im antiken Griechenland spielte die Traumdeutung ebenfalls eine bedeutende Rolle. Berühmte Persönlichkeiten wie Hippokrates und Platon betrachteten Träume als Mittel zur Diagnose und als Ausdruck innerer Konflikte. Aristoteles entwickelte eine rationale Sichtweise, indem er Träume als Fortsetzung des Denkens während des Schlafs interpretierte. Die Römer übernahmen viele dieser griechischen Ideen, und bei Cicero und Artemidoros von Daldis finden sich umfassende Texte zur Traumanalyse.

Im Mittelalter verschlechterte sich das Ansehen der Traumdeutung in Europa, obwohl Kirchenväter wie Augustinus von Hippo Träume noch als göttliche Weisungen ansahen. In der Renaissance begann die Wiederbelebung des Interesses, und Gelehrte wie Paracelsus sahen in Träumen eine Verbindung zwischen Körper und Geist.

Die moderne Traumdeutung wurde maßgeblich durch Sigmund Freud geprägt. Sein 1899 veröffentlichtes Werk "Die Traumdeutung" war bahnbrechend und führte Träume auf unbewusste Wünsche und Konflikte zurück. Freuds Schüler Carl Gustav Jung entwickelte die Theorie weiter und betonte die Bedeutung kollektiver Symbole und Archetypen in Träumen.

Auch heute bleibt die Traumdeutung ein zentrales Interesse in der Psychoanalyse und der Psychologie. Zeitgenössische Ansätze ergänzen die traditionellen Sichtweisen durch Erkenntnisse der Neurowissenschaften und der Traumforschung, was zu einem facettenreichen Verständnis dieser alten Praxis führt.

Träume - Grund für Irritationen

Menschen werden von ihren Träumen bewusst oder unbewusst beeinflusst. Besonders Träume, in denen unschöne Situationen eine Rolle spielen, können zu Ängsten und Unsicherheiten führen. Träume mit positiven Bildern hingegen können die Stimmung heben. Wie sollten wir mit unseren Träumen umgehen und wie lernen wir, die Bilder zu verstehen? >>

Traumdeutung

Der Umgang mit den eigenen Träumen kann vielfältige Formen annehmen und dient unterschiedlichen Zwecken wie Selbstreflexion, Problemlösung oder emotionaler Verarbeitung. Dabei ist wichtig, das Träumen nicht als Unerwünschtes Ereignis zu sehen. Jeder Mensch träumt. Die nächtlichen Träume bleiben nur nicht jedem nach dem Aufwachen bewusst. Der Umgang mit Träumen erfordert oft Geduld und regelmäßige Praxis. Unterschiedliche Methoden können kombiniert werden, um eine tiefere und umfassendere Auseinandersetzung zu ermöglichen. Die Beschäftigung mit eigenen Träumen kann zu verbesserter Selbstkenntnis, emotionaler Stabilität und persönlichem Wachstum führen. Um die Kraft zu nutzen, die im Traum steckt, hilft ein Traumtagebuch.

Das regelmäßige Aufschreiben von Träumen unmittelbar nach dem Aufwachen hilft, die Traumerinnerung zu verbessern und Muster oder wiederkehrende Themen zu identifizieren. Dabei sollten Datum, Details des Traums und persönliche Assoziationen zum Inhalt notiert werden. Um erfolgreich mit dem Traumtagebuch zu arbeiten, sollte es abends bewusst mit einem Stift in Bettnähe bereitgelegt werden. Das Aufschreiben kann dann unmittelbar nach dem Aufwachen erfolgen. Nach den ersten Kaffee ist der Traum häufig schon vergessen worden.

Es gibt neben dem Traumtagebuch erweiternde oder ergänzende Möglichkeiten, sich den eigenen Träumen zu nähern.

*Alles was man vergessen hat,
schreit im Traum um Hilfe. (E.
Canetti)*

*Nach vollendeter Deutungsarbeit
lässt sich der Traum als eine
Wunscherfüllung erkennen. (S.
Freud)*

Trauminterpretation

Mit Hilfe von Literatur zur Traumdeutung oder mithilfe psychoanalytischer oder jungianischer Methoden können Träume interpretiert werden. Es ist wichtig, den symbolischen Gehalt der Träume zu berücksichtigen und persönliche Assoziationen herzustellen, da viele Traumsymbole individuell unterschiedlich aufgefasst werden können.

*Die Traumdeutung aber ist die Via regia zur Kenntnis des Unbewußten
im Seelenleben. (S. Freud)*

Selbstreflexion

Die Analyse von Trauminhalten in Bezug auf das eigene Leben und aktuelle Probleme kann tieferes Verständnis und Klarheit bieten. Fragen wie "Wie fühle ich mich im Traum?" oder "Welche Situationen in meinem Wachleben erinnern an diesen Traum?" können dabei hilfreich sein.

Traumdeutung

Kreativer Ausdruck

Manchmal können Trauminhalte auch durch kreative Methoden wie Malen, Schreiben oder Musikexploration weiterverarbeitet werden. Auf diese Weise kann der emotionale Gehalt der Träume oft intuitiver und unmittelbarer ausgedrückt werden als durch analytische Methoden.

Die oben genannten Techniken kann jeder für sich selbst erlernen und anwenden. Wenn die Träume einen belastenden Aspekt im Leben darstellen, können Experten dabei helfen, sie ins Leben so zu integrieren, dass sie keine Beeinträchtigung darstellen. Sobald das Träumen das Wohlbefinden beeinträchtigt, sollte niemand an sich selbst "herumdoktorn". Psychische Störungen und sogar Erkrankungen können die Folge sein. Auch ein spiritueller Begleiter kann keine Alternative sein, wenn er nicht über die entsprechende Ausbildung verfügt. Fachleute bieten die folgenden Möglichkeiten an:

Klarträumen (Lucid Dreaming): Beim Klarträumen wird sich der Träumer seines Traums bewusst und erhält die Fähigkeit, die Traumsituation aktiv zu beeinflussen. Dies kann zur Bewältigung von Albträumen, zur Erforschung innerer Konflikte oder einfach zur Förderung von Kreativität genutzt werden. Techniken wie Realitätschecks und gezielte Suggestion vor dem Schlafengehen unterstützen die Entwicklung dieser Fähigkeit.

Therapeutische Begleitung: Professionelle Unterstützung durch Psychotherapeuten, die auf Traumdeutung spezialisiert sind, kann bei der Bewältigung tiefesitzender Probleme und Traumata hilfreich sein. In der Therapie können Trauminhalte genutzt werden, um unbewusste Themen an die Oberfläche zu bringen und zu bearbeiten.

Körperarbeit: Körperorientierte Therapien und Praktiken wie Yoga oder Meditation können helfen, die Emotionen und physischen Empfindungen, die mit Träumen verbunden sind, zu integrieren. Der Körper speichert oft Eindrücke und Gefühle, die durch Traumarbeit angestoßen wurden.

Imagery Rehearsal Therapy (IRT): Diese Methode wird besonders zur Behandlung von Albträumen eingesetzt. Hierbei wird der Träumer angeleitet, den Traum umzugestalten, um negative Szenarien zu entschärfen und eine positive Auflösung zu finden. Dies kann sowohl im Wachzustand als auch in Klarträumen praktiziert werden.

Traumdeutung

Die kreative Arbeit mit Träumen macht sicher vielen Menschen Freude. Während man seinen eigenen Traum über eine künstlerische Tätigkeit ausdrückt, können wunderbare Kunstwerke entstehen. Diese haben einen direkten Bezug zur eigenen Seele. Die Beschäftigung mit den Traumbildern hilft, das eigene Leben besser zu verstehen. Wichtig ist, dass die Deutung dem Träumenden einleuchtet. Es ist nicht hilfreich, die eigenen Traumbilder in einem Lexikon nachzuschlagen und das Geschriebene einfach anzunehmen. Jeder Mensch hat individuelle Traumbilder, weil seine Seele individuelle Geschichten gespeichert hat und erzählt.

Sigmund Freud, der Vater der modernen Traumdeutung, bot sehr dogmatische Übersetzungen von Traumbildern an.

“Dosen, Schachteln, Kästen, Schränke, Öfen, entsprechen dem Frauenleib, aber auch Höhlen, Schiffe und alle Arten von Gefäßen.”

“Zur symbolischen Darstellung der Kastration dient der Traumarbeit: die Kahlheit, das Haareschneiden, der Zahnausfall und das Köpfen. Als Verwahrung gegen die Kastration ist es aufzufassen, wenn eines der gebräuchlichen Penissymbole im Traume in Doppel- oder Mehrzahl vorkommt.”

Beide Zitate sind dem Werk “Die Traumdeutung aus dem Jahr 1900 entnommen.

Die historischen Traumdeutungen waren nicht anders. Beispiele der antiken Traumdeutung verdeutlichen, wie unterschiedliche Kulturen und Epochen Träume interpretiert und gedeutet haben.

Das ägyptische Traumbuch aus dem 13. Jahrhundert v. Chr. enthält eine Vielzahl von Traumszenarien nebst deren Deutungen. Träume galten im alten Ägypten als göttliche Botschaften, und das Traumbuch diente als Referenz für Priester und Traumdeuter. Ein Beispiel daraus ist ein Traum, in dem jemand Zypressenbäume sieht, was als Zeichen für Glück und Erfolg interpretiert wurde.

Im Gilgamesch-Epos, dem ältesten bekannten literarischen Werk aus Mesopotamien, dem Gilgamesch-Epos, spielt Traumdeutung eine bedeutende Rolle. Beispielsweise hat Gilgameschs Gefährte Enkidu einen Traum über die Unterwelt, der als Vorahnung seines eigenen Todes interpretiert wird. Dies zeigt, wie Träume in der sumerischen Kultur als Mittel zur Vorhersage zukünftiger Ereignisse angesehen wurden. Die Zukunft können Träume nicht vorhersagen, denn sie sind nicht autonom. Sie können aber Intuitionen aufzeigen, die im alltäglichen Leben nicht wahrgenommen werden, weil die Ablenkungen zu groß sind.

Die historischen Deutungen würde heute niemand mehr einfach hinnehmen. Traumdeutung hängt immer auch mit dem zusammen, der sie vornimmt. Es gibt Grundregeln, die für jeden gelten.

“Wenn Leute ihre Träume aufrichtig erzählen wollten, da ließe sich der Charakter eher daraus erraten als aus dem Gesicht.”

G.C. Lichtenberg

Grundregeln für den Umgang mit Träumen

Detailgenauigkeit

Jeder Traum sollte so vollständig wie möglich festgehalten werden, inklusive Emotionen, Farben, Personen, Orte und Handlungen. Je detaillierter die Beschreibung, desto präziser kann die Interpretation sein.

Subjektivität berücksichtigen: Träume sind höchst individuell. Ein Symbol kann für verschiedene Menschen unterschiedliche Bedeutungen haben. Persönliche Assoziationen und individuelle Lebensumstände sollten immer in die Deutung einbezogen werden.

Zusammenhänge beachten

Der Kontext des Traums ist entscheidend. Dazu gehören die aktuellen Lebensumstände, emotionale Zustände, aktuelle Herausforderungen und Beziehungen. Die Bedeutung eines Traums kann sich stark je nach persönlichem Kontext verändern.

Emotionen beachten

Die im Traum erlebten Emotionen sind oft Schlüsselinformationen, die auf bestimmte unbewusste Wünsche, Ängste oder Konflikte hinweisen. Emotionale Reaktionen im Traum können tiefen Einblicke in das persönliche Innenleben bieten.

Wiederkehrende Themen und Symbole erkennen

Wiederkehrende Träume oder Symbole können auf grundlegende ungelöste Themen oder kontinuierliche Konflikte hinweisen. Diese sollten besonders beachtet und genauer untersucht werden.

Symbolische Interpretationen

Die Deutung von Traumsymbolen erfordert ein Verständnis sowohl allgemeiner als auch persönlicher Bedeutungen. Dabei können Traumbücher als Orientierungshilfe dienen, sollten jedoch kritisch und flexibel verwendet werden.

Ganzheitliche Perspektive

Ein Traum sollte immer als Ganzes betrachtet werden, und nicht nur nach Einzelteilen zerlegt werden. Die Gesamtstruktur und der Ablauf des Traums können wichtige Hinweise liefern, die im Zusammenspiel der Elemente klarer werden.

Bewusstsein für kulturelle Einflüsse

Kulturelle Hintergrundinformationen sind wichtig, da Träume oft kulturell geprägte Symbole und Archetypen enthalten. Das Wissen über kulturelle Symbolik kann dabei helfen, eine differenziertere Interpretation zu ermöglichen.

Eigenverantwortung

Traumdeutung sollte nicht dogmatisch erfolgen. Der Träumer selbst ist der beste Experte für seine eigenen Träume. Externe Deutungsmethoden und -bücher sollen als Hilfsmittel dienen, aber die endgültige Bedeutung muss der Träumer selbst bestimmen.

Zeitrahmen beachten

Manche Träume können Rückschlüsse auf vergangene Ereignisse, aktuelle Situationen oder zukünftige Möglichkeiten geben. Zu erkennen, zu welcher Zeit ein Traumthema gehört, kann tiefergehende Einsichten liefern.

Geduld und Offenheit

Traumdeutung erfordert oft Zeit und Geduld. Es ist wichtig, offen zu bleiben und nicht sofort eine feste Interpretation zu suchen. Manchmal erfordert ein Traum längerfristige Reflexion, bevor seine volle Bedeutung klar wird.

Träume als Entwicklungswerkzeug

Träume können als Mittel zur persönlichen Entwicklung und Selbstreflexion genutzt werden. Die Auseinandersetzung mit Träumen kann helfen, verborgene Aspekte des Selbst zu integrieren und emotionale Heilung zu fördern.

Durch die Einhaltung dieser Grundregeln kann eine fundierte und sinnvolle Traumdeutung gelingen, die nicht nur rationalen, sondern auch emotionalen und spirituellen Nutzen bietet.

Die Geduld lohnt sich in jedem Fall. Träume können wertvolle Impulse für die persönliche Lebensführung liefern.



Schon gehört? Kristallwanderungen entdecken

Um die Energie der Erde zu erkunden gibt es viele Möglichkeiten von der stillen Meditation bis zum Ritual für Mutter Erde. Auch Gärtnern, Töpfern oder mit Holz arbeiten bringt uns näher an die Erde heran. Die Erde ist unsere Ernährerin, keine Technologie kann sie ersetzen. Sie ist mehr als unser Aufenthaltsort. Um die Erde zu ehren, eignen sich ein Waldspaziergang in Achtsamkeit oder auch das Einsparen von fossilen Energien. Neu entdeckt wird aktuell die Kristallwanderung.

Kristalle und Edelsteine tragen die Energie der Erde in sich und haben einzigartige Schwingungen, die auf unser Wohlbefinden wirken können. Sammle während einer Naturwanderung besondere Steine und Kristalle, die dich ansprechen, und nimm sie mit nach Hause, um ihre heilsamen Eigenschaften zu nutzen.

Einige Kristalle und ihre Wirkungen:

Amethyst: Beruhigt den Geist und fördert spirituelles Wachstum.

Rosenquarz: Fördert Liebe und Mitgefühl, sowohl für sich selbst als auch für andere.

Jaspis: Erdet, schützt und fördert körperliche Energie und Stärke.

Auch, wenn du keine edlen Kristalle findest, kannst du Steine sammeln, die eine besondere Bedeutung für dich haben. Sie können zuhause aufbewahrt werden, zu Ritualen den Altar schmücken oder als Dekosteine beschriftet oder angemalt werden.

Magische Flaschen und andere Geschenke für Freunde



Magische Flaschen sind ein kreatives und dekoratives Element, das häufig in der Handwerkskunst und manchmal in spirituellen Praktiken verwendet wird. Sie repräsentieren in vielen Kulturen Symbole der Manifestation, des Schutzes oder der Wunscherfüllung und werden oft mit einer speziellen Absicht hergestellt und platziert.

Die Herstellung einer magischen Flasche beginnt mit der Auswahl einer geeigneten Flasche. Diese kann klein oder groß sein, je nach persönlicher Vorliebe oder vorgesehenem Zweck. Klare Glasflaschen sind beliebt, da sie die Inhalte sichtbar machen, aber auch farbige oder getönte Flaschen werden verwendet.

Magische Flaschen eignen sich wunderbar als Geschenke für Freunde und Verwandte zu

- Geburt
- Hochzeit
- Geburtstag usw.

Typischerweise werden sie mit einer Vielzahl von Materialien gefüllt, die eine symbolische Bedeutung haben:

Kräuter: Viele Kräuter haben spezifische Assoziationen, wie beispielsweise Lavendel für Ruhe, Rosmarin für Erinnerung und Schutz oder Minze für Reinheit und Heilung.

Kristalle und Edelsteine: Je nach den gewählten Steinen sollen bestimmte Energien verstärkt oder Schutz geboten werden.

Papier gerollt: Auf kleine Zettelchen können Wünsche oder Absichten geschrieben und in die Flasche gegeben werden.

Glitter oder farbiger Sand: Diese können für visuelle Effekte oder zur Repräsentation von Elementen wie Wasser, Feuer, Erde und Luft eingesetzt werden.

Flüssigkeiten: Öle, Wasser oder auch Alkohol, je nach Tradition und Zweck der Flasche. Die Flaschen werden häufig sorgfältig verschlossen, entweder mit einem Korken oder Wachs, um die Energie zu versiegeln und die Absicht zu festigen. Anschließend können sie auch äußerlich verziert werden, etwa mit Schnüren, Symbolen, Anhängern oder Malereien.



Die Verwendung von Magischen Flaschen

Magische Flaschen können auf verschiedene Weise verwendet werden:

- Als Teil ritueller Praktiken, um Wünsche oder Absichten zu manifestieren.
- Als Schutzamulette, die am Eingangsbereich eines Hauses oder auf einem Altar platziert werden.
- Als dekorative Elemente, die gleichwohl eine persönliche, spirituelle Bedeutung haben.
- In Meditationspraktiken, indem die Flasche als Fokus für Konzentration oder Visualisierung dient.

Bedeutung und Grenzen magischer Flaschen

Während viele Menschen an die Kraft der magischen Flaschen glauben und diese in ihrem spirituellen oder täglichen Leben nutzen, ist es wichtig zu betonen, dass die Wirksamkeit solcher Objekte in wissenschaftlichen Kreisen nicht anerkannt ist und stark vom persönlichen Glauben der einzelnen Person abhängt. Dennoch sind magische Flaschen ein faszinierender Ausdruck kultureller Traditionen und können als inspiriertes Kunsthandwerk betrachtet werden, das Fantasie und Kreativität anregt.

Magische Flaschen werden nach Rezepten hergestellt.
In eine Liebesflasche gehört z.B. Kupfer, Rosen, Eichenrinde, Verbene, Rosmarin ...



In eine Flasche für Weiblichkeit käme Silber, Lapislazuli, vielleicht eine Muschel



In eine Flasche für Erfolg kommen Lorbeer, Gold, Weihrauch, Eiche....



Magische Flaschen eignen sich wunderbar als Geschenke für Freunde und Verwandte zu
• Geburt
• Hochzeit
• Geburtstag usw.



Durch tägliche Beachtung der Flasche, durch das Reinigen und das Meditieren bei Kerzenschein und Flasche, werden die Gedanken auf den Aspekt gelenkt, den die Flasche darstellt.

Horoskop für Februar 2025

Widder: Der Februar bringt frischen Schwung und neue Möglichkeiten für Widder. Es kann eine gute Zeit sein, um unternehmerische Ideen zu verfolgen oder kreative Projekte zu starten. Mutige Entscheidungen führen zu positiven Veränderungen in der beruflichen Sphäre.

Stier: Stiere erleben im Februar eine Phase der Stabilität und des Wachstums. Es ist eine hervorragende Zeit, um finanzielle Pläne zu konkretisieren oder Investitionen zu tätigen. Die Harmonie in Beziehungen und das Streben nach innerer Balance sind besondersförderlich.

Zwillinge: Für Zwillinge stehen Kommunikationsfähigkeiten und soziale Interaktionen im Vordergrund. Neue Bekanntschaften könnten sich als bereichernd erweisen. Kreative Ideen sprießen, und es ist der ideale Zeitpunkt, um sich in Gruppenprojekten zu engagieren.

Krebs: Krebse sollten im Februar ihre emotionalen Bedürfnisse in den Fokus rücken. Es ist wichtig, Zeit für sich selbst zu nehmen und innere Reflexion zu betreiben. Unterstützung von Freunden und Familie kann zusätzliche Kraft geben.

Löwe: Löwen könnten im Februar neue Augenblicke der Inspiration erleben. Kreative Projekte versprechen viel Freude und Erfolg. Es ist eine gute Zeit, um Beziehungen zu stärken und sich in sozialen Aktivitäten zu engagieren.

Jungfrau: Jungfrauen finden im Februar Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Das Setzen konkreter Ziele unterstützt den Fortschritt. Der Fokus auf Gesundheit und Wellness sorgt für ein gesteigertes Wohlbefinden.

Waage: Für Waagen steht der Februar im Zeichen der Zusammenarbeit. Partnerschaften und Teamarbeit sind von Bedeutung, um gemeinsame Ziele zu erreichen. Hier können wertvolle soziale und geschäftliche Kontakte entstehen.

Skorpion: Skorpione könnten im Februar vor tiefen emotionalen Einsichten stehen. Es ist eine Zeit der Transformation und Selbstüberprüfung. Das Streben nach Klarheit bringt neue Perspektiven in persönlichen und beruflichen Beziehungen.

Schütze: Der Februar bietet Schützen die Möglichkeit, neue Horizonte zu erkunden. Reisen oder Bildungsprojekte könnten spannende Abenteuer bereithalten. Offenheit für neue Erfahrungen wird positive Veränderungen bringen.

Steinbock: Steinböcke erleben im Februar einen Fokus auf finanzielle Angelegenheiten und Karriere. Klare Strategien und eine realistische Planung sind entscheidend für den Erfolg. Beziehungen im beruflichen Umfeld können vielversprechend sein.

Wassermann: Wassermänner haben im Februar die Chance, ihre kreativen Talente zu entfalten. Innovative Ideen finden fruchtbaren Boden und können zu neuen Projekten führen. Die Erkundung neuer Wissensgebiete eröffnet spannende Möglichkeiten.

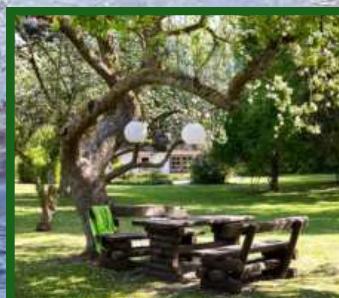
Fische: Fische befinden sich im Februar in einer spirituellen Phase. Intuition und emotionale Tiefe spielen eine zentrale Rolle, um innere Klarheit zu erlangen. Es ist eine gute Zeit, um kreative Ausdrucksformen auszuprobieren und das innere Gleichgewicht zu fördern.

Hexenreisen

21.9.25 bis 28.9.25



Energiewoche an der
Ostsee



**Einzelzimmer
Immer zwei Zimmer in einem Appartement
mit Küche und Bad**

**Gruppenraum für unser Programm
Gemeinsames Kochen, Essen**

**Meditation
Energiearbeit
Märchenabende
Sauna**

Ausflug zum Strand (in Fahrgemeinschaften)

**Kreistänze
Freizeit, Seele baumeln lassen
Gemeinschaft feiern**

**990,00 Euro inklusive Bettwäsche,
Handtücher, Sauna, Verpflegung
(vegetarisch, gemeinsam kochen)**

**Hexenschülerinnen
erhalten 50,00 Ermäßigung**

**10% Anzahlung bei Buchung,
Rest zahlbar in 3 Beträgen bis 15. Juli 2025
Weitere Infos und Programm unter
stefanie@hexenpost.com**

**Hunde erlaubt gegen
Aufpreis!**

**24 Stunden Programm
Energiearbeit auf
6 Tage verteilt inklusive**

Maximal 12 Personen

**Das wird
magisch!**



**Für alle, die gern etwas selbst machen:
Der Räucherbaukasten der Hexenpost.**

**Mische deine eigenen Räucherwerke ganz nach
deinen
Bedürfnissen.**

24,90 €

Das DIY für individuelle Räuchermischungen

**Mit deinem persönlichen Räucherbaukasten kannst du eigene
Räuchermischungen ganz nach Bedarf entwickeln. Inhalt:**

Räuchermuschel, Räucherkohle, Quarzsand.

Räuchermaterial von Hersteller Anderswelt:

Eichenrinde

Beifuß

Bernstein

Islandmoos

Alantwurzel

Salbei

Walnussblätter

Zedernholz

Lorbeer

Mariendistelsamen

Olibanum Somalia (Weihrauch)

Rosenblüten

Lavendelblüten

Copal Manila

Goldrutenkraut

Ausführliche Anleitung

Die Verwendung eines Räucherbaukastens mit verschiedenen Kräutern bietet eine kraftvolle Möglichkeit, die Atmosphäre deines Raumes zu reinigen, deine Intentionen zu stärken und deine spirituelle Praxis zu vertiefen. Experimentiere mit den Kräutern, um die für dich passende Mischung zu finden und die positiven Energien, die das Räuchern mit sich bringt, in dein Leben einzuladen. Viel Freude beim Räuchern!



Runenkarten

24 Runenkarten mit Affirmationen

**24 Runenkarten, nutzbar als tägliche
Affirmation oder als Runen-Orakel.**

Kartengröße: 59 x 91 cm

**Liebevoll gestaltet und hochwertig in
Deutschland hergestellt.**

14,90 € im Hexenpost auf Hexenpost.com



Werde Runenmeisterin oder Runenmeister mit dem Set (komplett in Runenschrift) und Holzrunen.

Mit Abschlusszertifikat für dich!

Du findest das Angebot im

Hexenshop für 50,00€

Auswertung des Persönlichkeitstests

Zähle deine „Ja“-Antworten:

0-5 „Ja“: Du neigst nicht zur Prokrastination. Du gehst Aufgaben fokussiert und verantwortungsbewusst an. Weiter so!

6-10 „Ja“: Du hast gelegentlich mit Prokrastination zu kämpfen. Es könnte hilfreich sein, deine Arbeitsgewohnheiten zu überdenken und Strategien zur besseren Zeitplanung zu entwickeln.

11-15 „Ja“: Du leidest stark unter Prokrastination. Es ist wichtig, etwas zu ändern und Strategien zu entwickeln, um deine Aufgaben effizienter zu bewältigen. Überlege, Unterstützung zu suchen oder Methoden auszuprobieren, um deine Arbeitsweise zu verbessern.