

Astrologische Analyse Wellness Langform



Elvis Presley
08.01.1935 - 04:35 Uhr CST
Tupelo

Sonnenzeichen: Steinbock
Mondzeichen: Fische
Aszendent: Schütze



Inhalts- verzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Deckblatt | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 2 |
| Horoskopgrafik | 4 |
| Aspektgrafik / Daten | 5 |
| Vorwort | 6 |
| Astrologie für die Sinne | 6 |
| Die Wellness-Analyse | 7 |
| Der Aszendent | 8 |
| Aszendent in Schütze - Den Horizont erweitern | 8 |
| Sonne in den Zeichen | 10 |
| Sonne in Steinbock - Zu wollen, was man soll | 11 |
| Sonne in den Häusern | 12 |
| Sonne in Haus 2 - In der Ruhe liegt die Kraft | 12 |
| Mond in den Zeichen | 13 |
| Mond in Fische - Aufgehen im Gefühl | 14 |
| Mond in den Häusern | 16 |
| Mond in Haus 3 - Gefühle und Gedanken | 16 |
| Merkur in den Zeichen | 18 |
| Merkur in Steinbock - der nüchterne Denker | 18 |
| Merkur in den Häusern | 19 |
| Merkur in Haus 2 - Wherever I lay my head ... | 20 |
| Mars in den Zeichen | 21 |
| Mars in Waage - Kampf dem schönen Schein | 22 |
| Mars in den Häusern | 23 |
| Mars in Haus 10 - Keine kleinen Brötchen | 23 |
| Venus in den Zeichen | 24 |

| | |
|---|-----------|
| Venus in Steinbock - erfolgreich sein | 24 |
| Venus in den Häusern | 26 |
| Venus in Haus 2 - der Platz in der Gemeinschaft | 26 |
| Jupiter in den Zeichen | 27 |
| Jupiter in Skorpion - Wellnesskonzepte | 27 |
| Jupiter in den Häusern | 28 |
| Jupiter in Haus 11 - Die Philosophie des Stilbruchs | 28 |
| Saturn in den Häusern | 30 |
| Saturn in Haus 3 - Tanz der Sinne | 30 |
| Nachwort | 31 |

Elvis Presley

Kunst, Musik, Literatur...

Tupelo

Länge: 088°42' W Breite: 34°15' N

Radixhoroskop
Placidus

Datum: 08.01.1935
Zeit: 04:35 CST

Planeten-Stellungen

| | | | |
|-----------------|------------|--------------|---------|
| ☉ Sonne | 17°14' | ♏ Steinbock | Haus 2 |
| ☾ Mond | 2°02' | ♋ Fische | Haus 3 |
| ☿ Merkur | 22°18' | ♏ Steinbock | Haus 2 |
| ♀ Venus | 29°22' | ♏ Steinbock | Haus 2 |
| ♂ Mars | 12°50' | ♎ Waage | Haus 10 |
| ♃ Jupiter | 18°04' | ♏ Skorpion | Haus 11 |
| ♄ Saturn | 25°45' | ♊ Wassermann | Haus 3 |
| ♅ Uranus | 27°30' | ♈ Widder | Haus 5 |
| ♆ Neptun | 14°27' (R) | ♍ Jungfrau | Haus 9 |
| ♇ Pluto | 25°08' (R) | ♋ Krebs | Haus 8 |
| ♁ mKnoten | 1°51' | ♊ Wassermann | Haus 2 |
| ♄ Chiron | 5°16' (R) | ♏ Zwilling | Haus 6 |
| ♁ Lilith | 19°14' | ♌ Löwe | Haus 8 |
| AC Aszendent | 12°22' | ♏ Schütze | Haus 1 |
| MC Medium Coeli | 26°50' | ♍ Jungfrau | Haus 10 |

Häuser-Stellungen

| | | | |
|----|--------|---|------------|
| 1 | 12°22' | ♏ | Schütze |
| 2 | 14°50' | ♏ | Steinbock |
| 3 | 21°22' | ♊ | Wassermann |
| 4 | 26°50' | ♋ | Fische |
| 5 | 26°40' | ♈ | Widder |
| 6 | 21°00' | ♉ | Stier |
| 7 | 12°22' | ♏ | Zwilling |
| 8 | 14°50' | ♋ | Krebs |
| 9 | 21°22' | ♌ | Löwe |
| 10 | 26°50' | ♍ | Jungfrau |
| 11 | 26°40' | ♎ | Waage |
| 12 | 21°00' | ♏ | Skorpion |

Aspekte

| | | |
|---------------|---------------|---------------|
| ☾ ∨ ♁ +0°10' | ♂ * AC +0°28' | ♄ ⋈ ♁ +0°37' |
| ♁ ⋈ MC +0°40' | ☉ * ♃ +0°50' | ♄ ⋈ MC +1°06' |
| ♃ □ ♁ +1°10' | ♂ ∨ ♁ +1°37' | ♁ * MC +1°42' |
| ♄ * ♁ +1°45' | ♀ □ ♁ +1°52' | ☉ ⋈ ♁ +1°60' |
| ♁ □ AC +2°05' | ♁ □ ♁ +2°22' | ♀ ♂ ♁ +2°30' |
| ♀ △ MC +2°32' | ☾ ∨ ♁ +2°40' | ☉ △ ♁ +2°47' |
| ♀ ♂ ♁ +2°50' | ♀ ⋈ ♁ +3°05' | ☾ □ ♁ +3°14' |
| ♁ △ ♁ +3°24' | ♀ ∨ ♁ +3°26' | ♃ * ♁ +3°37' |
| ♀ ∨ ♁ +3°37' | ♀ ♂ ♁ +4°14' | ♀ * ♃ +4°14' |
| ☉ □ ♂ +4°24' | ♀ △ MC +4°32' | ☾ * ♁ +4°32' |
| ☉ ∨ AC +4°52' | ♁ △ MC +5°01' | ☉ ♂ ♁ +5°04' |

Quadranten

| | | |
|------------|---|-------------|
| Quadrant 1 | 6 | ☉ ☾ ♁ ♀ ♄ ♁ |
| Quadrant 2 | 2 | ♁ ♂ |
| Quadrant 3 | 3 | ♁ ♁ ♁ |
| Quadrant 4 | 2 | ♂ ♃ |

Elemente

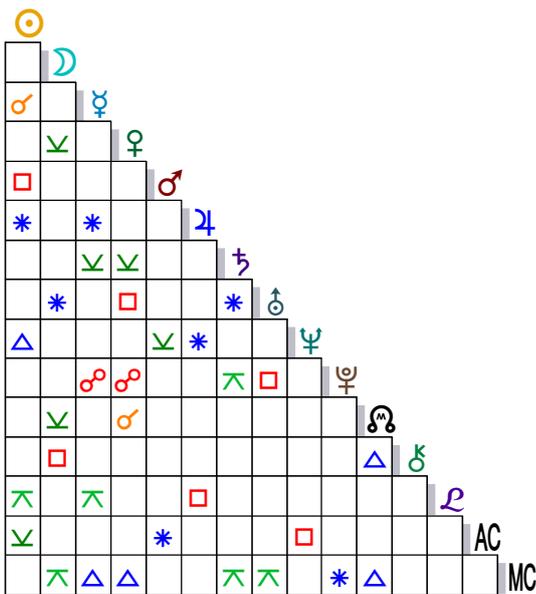
| | | |
|--------|---|---------|
| Feuer | 2 | ♁ ♁ |
| Erde | 4 | ☉ ♁ ♀ ♁ |
| Luft | 4 | ♂ ♄ ♁ ♂ |
| Wasser | 3 | ☾ ♃ ♁ |

Qualitäten

| | | |
|----------|---|-------------|
| Kardinal | 6 | ☉ ♁ ♀ ♂ ♁ ♁ |
| Fix | 4 | ♃ ♄ ♁ ♁ |
| Flexibel | 3 | ☾ ♁ ♂ |

Männlich / Weiblich

| | | |
|----------|---|---------------|
| Männlich | 6 | ♂ ♄ ♁ ♁ ♂ ♁ |
| Weiblich | 7 | ☉ ☾ ♁ ♀ ♃ ♁ ♁ |



Legende

- ♁ Konjunktion
- ∨ Halbsextil
- ∠ Halbquadrat
- * Sextil
- Q Quintil
- Quadrat
- △ Trigon
- ▢ Sesquiquadrat
- β Biquintil
- ⋈ Quincunx
- ♁ Opposition

- ☉ Sonne
- ☾ Mond
- ☿ Merkur
- ♀ Venus
- ♂ Mars
- ♃ Jupiter
- ♄ Saturn
- ♅ Uranus
- ♆ Neptun
- ♇ Pluto
- ♁ mKnoten
- ♄ Chiron
- ♁ Lilith
- AC Aszendent
- MC Medium Coeli

- ♈ Widder
- ♉ Stier
- ♏ Zwilling
- ♋ Krebs
- ♌ Löwe
- ♍ Jungfrau
- ♎ Waage
- ♏ Skorpion
- ♏ Schütze
- ♏ Steinbock
- ♊ Wassermann
- ♋ Fische

Vorwort

Ein Horoskop ist ein komplexes Gebilde aus vielen Aspekten, die miteinander vernetzt sind und sich gegenseitig beeinflussen, so wie Ihr Körper mit all seinen Funktionen. Ein einzelner Einfluss wirkt sich verändernd auf das ganze System aus. Das sollten Sie bedenken, wenn Sie im folgenden die einzelnen Textbausteine zu Ihrem Horoskop lesen. Sie beschreiben quasi die Zutaten, die, für sich genommen, anders schmecken als der Kuchen, den Sie daraus backen.

Sie haben nun eine ausführliche Wellness-Analyse Ihres Horoskops vorliegen und es lohnt sich an dieser Stelle einmal nachzudenken, was wir überhaupt unter "Wellness" verstehen können und welche Faktoren im Horoskop uns Auskunft darüber geben können, wie wir unsere Wellness steigern können.

Astrologie für die Sinne

Wellness ist ein künstlicher Begriff, zusammengesetzt aus Feeling Well und Fitness. Damit soll ausgedrückt werden, dass es neben der Fitness, also dem rein körperlichen Aspekt, etwas für seine Gesundheit zu tun, auch einen inneren, eher gefühlsbezogenen Aspekt von Gesundheit gibt, den wir vielleicht am besten mit dem Wort "Wohlbefinden" wiedergeben könnten. Doch Wellness ist mehr als nur ein positiver Zustand - es ist eine aktive Lebenshaltung. Wir können unsere Wellness genauso trainieren wie unsere Fitness - nur ist dies nicht ausschließlich auf unsere Körperlichkeit bezogen, sondern schließt auf eine umfassendere, ganzheitlichere Weise auch unseren seelischen und geistigen Zustand mit ein.

Wellness handelt also davon, wie wir Körper, Seele und Geist in Balance bringen können, und zwar auf eine Art und Weise, die im Einklang mit unseren inneren Bedürfnissen statt findet. Es gibt deshalb auch nicht das Wellness-Programm, das jeden Menschen gleichermaßen zu größerer Harmonie mit sich selbst bringen wird. Jeder Mensch braucht sein ganz persönliches Wellness-Training - und hier wird das Horoskop zum wunderbaren Instrument, denn es ist Ausdruck der Einzigartigkeit eines Menschen. Mit seiner Hilfe können wir nicht nur herausfinden, was ein Mensch braucht, um sich wohler und besser im Einklang mit sich selbst zu fühlen. Wir können auch ermitteln, auf welche Methoden und Techniken er besonders gut anspricht.

Dabei dreht sich Alles um unsere fünf Hauptsinne und ihre unterschiedliche Ausprägung je nach Horoskop. Im Grunde ist Wellness-Astrologie eine Astrologie für die Sinne.

Unsere fünf Sinne sind der Schlüssel zur Welt und das Tor zur Balance von Körper, Seele und Geist. Die Stimulation der fünf Sinne übt eine positive Wirkung auf die physische und psychische Gesundheit aus.

Wenn wir die fünf Sinne positiv anregen, zum Beispiel über schöne Farben, schmeichelnde Formen und angenehme Düfte, wird das mittels Hormone an unser Immunsystem weiter geleitet. Die Aktivierung der Zellen des Immunsystems wiederum bringen Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht, wo sie aus dem Lot geraten sind, sei es durch zu wenig Aufmerksamkeit für ihre Bedürfnisse, sei es durch Überbeanspruchung.

Auch die negative Stimulation der fünf Sinne, zum Beispiel durch Stress, laute Geräusche, Geruchsbelästigung und optische Reizüberflutung, bewirkt die Freisetzung von Hormonen, die aber das Immunsystem schwächen. Sie verteilen sich im ganzen Körper und stören das innere Gleichgewicht - wir geraten aus dem Lot.

Sich mit der Kraft der fünf Sinne ins Gleichgewicht zu bringen bedeutet deshalb, sich auf sich selbst zu be-sinnen, die Tore der Seele zu öffnen und die des Alltags hinter sich zu schließen. Nur so können wir wieder Kraft aus uns selbst schöpfen, um das Leben als einen Strom des Glücks und der Zufriedenheit zu erleben.

Die Wellness-Analyse

In dieser Analyse Ihres Wellness-Typs ist eine Auswahl aus dem Gesamtkomplex getroffen worden, die Ihnen einen Eindruck von den Aussagemöglichkeiten der astrologischen Sprache vermitteln wollen, wie Sie die Chancen und Herausforderungen wahrnehmen können, um Ihre individuellen Bedürfnisse mit Ihrer Umwelt zu harmonisieren. Nicht alle Konstellationen eines Horoskops kommen für eine Beschreibung der Bedürfnisse, Herausforderungen und Chancen für ein Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist in Frage. In erster Linie handelt es sich um diejenigen Faktoren im Horoskop, die von Haus aus etwas mit unserem Wohlbefinden zu tun haben, weil sie mit unseren Fähigkeiten verbunden sind, unsere individuellen Bedürfnisse mit und in der Umwelt, in die wir eingebettet sind, wahrzunehmen und auch durchzusetzen. Dazu gehören in erster Linie die persönlichen Planeten Mond, Sonne, Merkur, Venus und Mars in Zeichen und Häusern, und Saturn und Jupiter in den Häusern. Die langsam laufenden Planeten Uranus, Neptun und Pluto besitzen keinen Stellenwert für Ihre Wellness, da sie das Trio der transpersonalen Planeten bilden, die - wie der Begriff schon sagt - über die Themen Ihrer Persönlichkeit hinausreichen und deshalb Bereiche berühren, in denen Fragen wie Wellness und Fitness keine Rolle spielen.

Nehmen Sie für Ihre eigene Selbsterforschung alle Beschreibungen als Anregungen und nicht als Festlegungen und verstehen Sie die angeführten Beispiele als sinngemäß und übertragen Sie sie auf Ihre spezielle Situation. Sie haben immer viel mehr Potenzial und zahlreichere Fassetten, als hier zum Ausdruck kommen kann. Die Texte sind im Sinne Ihres bestmöglichen Potenzials formuliert und möchten Sie ermuntern, nicht in Problemen, sondern in Lösungen zu denken.

Der Aszendent

Schließlich gibt es natürlich noch den Aszendenten, der eine nicht unerhebliche Rolle bei der Beschreibung Ihres persönlichen Wellness-Typen spielt, denn der Aszendent gibt uns Auskunft darüber, wer wir im Kern unseres Wesens sind und mit welchen Kräften und Fähigkeiten wir zur Welt geklommen sind, um uns in ihr erfolgreich zu behaupten. Die Stärkung der Eigenschaften des Aszendenten kann am einfachsten über die Anwendung spezieller Heilsteine erfolgen - Sie bringen die Gesamtpersönlichkeit wieder ins Lot.

Aszendent in Schütze - Den Horizont erweitern

Als Schütze-Aszendent tragen Sie den Impuls, die irdische Schwere zu verlassen und den Blick nach oben in geistigere Gefilde zu richten in sich. Sie tragen in sich die große Frage nach dem "Warum?" der Dinge, Sie wollen begreifen, warum die Welt so ist, wie sie ist. Manche Schütze-Aszendenten haben deshalb ein Faible für Religion und Philosophie entwickelt, denn diese Disziplinen beschäftigen sich mit den großen Menschheitsfragen des Woher und Wohin. Andere widmen sich den Wissenschaften. Doch dem Wesen aller entspricht die Suche nach Zusammenhängen, nach dem, "was die Welt im Innersten zusammenhält", wie es Goethes Faust formulierte. Jedem Schützen ist eine Intuition zu Eigen, die ihm sagt, dass es einen höheren Sinn hinter den Dingen gibt, das nichts sinnlos ist, auch wenn wir es auf Anhieb nicht verstehen. Und so drängt es den Schützen danach, eine Antwort auf die großen Fragen dieser Welt zu finden, im Kleinen wie im Großen.

Wissen und Erkenntnis - das treibt den Schütze-Aszendenten vorwärts. Es genügt ihm nicht, was er bereits weiß - er möchte immer mehr wissen, immer neue Erfahrungen sammeln und in immer neue, noch unerforschte Bereiche des Lebens vordringen. Schützen sind im Grunde rastlose Persönlichkeiten, die daran glauben, dass jede Grenze überschritten werden kann, jeder neue Horizont auch eine neue Herausforderung ist, die es zu nehmen gilt. Dabei ist es nicht die reine Abenteuerlust, die sie lenkt, sondern der Drang nach Erweiterung des eigenen Horizontes. Der Schütze will sich nicht beschränken lassen. Er sucht nach der Erweiterung seines Lebens, will sich nicht durch Vernunftgründe nach unten drücken lassen, will sich nicht mit dem bescheiden, was er hat: er sieht optimistisch in die Zukunft und spürt, dass dort noch große Dinge auf ihn warten. Details liegen Ihnen als Schütze deshalb gar nicht: Sie brauchen den weiten, ungehinderten Blick auf die Dinge, am besten von oben, um das Gesamtbild auf sich wirken zu lassen.

Toleranz - dieses Wort schreibt der Schütze-Aszendent ganz groß, denn er glaubt, dass es wichtiger ist zu betonen, was die Menschen gemeinsam haben und nicht das, was sie voneinander trennt. Da er an einen großen Plan glaubt, der die Welt zusammenhält, ist er auch davon überzeugt, dass jeder eine wichtige und unverzichtbare Rolle im großen Ganzen spielt. Seine Toleranz beruht auf dem Bewusstsein, dass es dem Einzelnen nur dann gut gehen kann, wenn es den Anderen in seinem Umfeld gut geht. Der Schütze weiß, dass Alles, was er tut, früher oder später auf ihn zurückfallen wird. Darum bemüht er sich, die Beweggründe der Menschen zu verstehen und sie nicht zu beurteilen. Natürlich glaubt er auch an bestimmte Grundsätze, nach denen sich das Zusammenleben der Menschen regelt, doch hält er nichts von starren Gesetzen und Vorschriften. Echte Toleranz beruht für ihn auf der Erkenntnis, dass nicht nur jeder seines eigenen Glückes Schmied ist, sondern auch mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Handlungen am Glück anderer schmiedet.

Schütze-Aszendenten fällt es schwer, Grenzen zu akzeptieren. Das liegt daran, dass sie sich frei und ungehindert entfalten wollen. Dies macht sie zu den toleranten und großzügigen Menschen, die sie ihrer Anlage nach sind. Sie halten mit ihren Idealen und Standpunkten nicht hinterm Berg, sondern wollen diese mit anderen teilen. Dabei kommt es auch vor, dass Schützen die Grenzen anderer Menschen nicht respektieren. Der Feueifer, mit dem sie ihre Ideale und Standpunkte gegenüber der Umwelt vertreten, kann von anderen jedoch als einen Versuch des Missionierens erlebt werden - selbst wenn der Schütze darauf beharrt, es doch nur gut zu meinen. Und genau das ist der Punkt: Manchmal meinen es Schützen eben zu gut. Sie wissen nicht, wann es genug ist und wann es Zeit ist, aufzuhören. So bewundernswert sein Enthusiasmus auch sein mag - er sollte dort sein Ende dort finden, wo er andere Menschen bedrängt. Es ist deshalb eine der größten Herausforderungen für den Schütze-Aszendenten, dem Hang zur Übertreibung zu begegnen und das rechte Maß zu finden.

Heilsteine bieten eine besondere Form, sich fühlender Weise mit den Energien in Kontakt zu kommen, die Sie als Ausgleich für Ihr Tierkreiszeichen benötigen. Dabei gibt es in der Regel nicht den einen Stein, der für alle notwendigen Energien zur Verfügung stellt, sondern in Form, Farbe und Wirkung ganz unterschiedliche Minerale, die je nach aktuellem Bedürfnis Einsatz kommen können. Folgende Mineralien sind für den Schütze-Aszendenten empfehlenswert: Falkenauge

Dieser Stein ist der Stein für den Schütze-Aszendenten: wie der fliegende Falke verschafft er geistigen Überblick und verhindert, sich zu stark mit den täglichen Sorgen zu identifizieren, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren. Verwenden Sie diesen Stein nur punktuell.

Disthen

Der kornblumenblaue Disthen bildet längliche Kristalle aus. Gerade in Zeiten, in denen man geneigt ist den Überblick zu verlieren, bringt er Gelassenheit und Entschlossenheit zurück und hilft dabei, sein Glück wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Larimar

Wie ein blauer Himmel mit weißen Wolkenbändern glänzt dieser Stein und verbindet den Schütze-Aszendenten mit der Weite des Welt. Er lädt ein, sich über die Dinge zu erheben und sie aus einer anderen Perspektive zu erfahren. Er vermittelt das Gefühl, über sein Leben selbst zu bestimmen.

Purpurit

Ein Stein der Inspiration! Er trägt uns auf seinen purpurfarbenen Schwingen zu neuen geistigen Höhen hinauf. Mit seiner Hilfe erhalten wir eine klare und tiefe Vision von unserem eigenen Leben. Schwierige Konflikte werden durch eine neue Sicht auf die Zukunft geklärt.

Feldspat

Ob farblos, weiß, blau, rosa, braun oder blau - Feldspat-Kristalle erweitern den Horizont und ermöglichen so, Gewohntes aus neuen Blickwinkeln wahrzunehmen. Wer Feldspat längere Zeit bei sich trägt, wird bald eine spüren, wie sich die Sicht auf das Leben ins Positive verändert.

Weitere Heilsteine für den Schütze-Aszendenten: Ametrin, Apatit, Aquamarin, Chalkopyrit, Coelstin.

Sonne in den Zeichen

Dies entspricht Ihrem bekannten "Sternzeichen". Wenn es darum geht, sich im Gleichgewicht zwischen inneren Bedürfnissen und äußeren Anforderungen zu befinden, zeigt uns die Sonne im Zeichen, was wir allgemein brauchen, um uns sicher im Auftritt beim Durchsetzen unserer Bedürfnisse zu fühlen. Sie zeigt unsere allgemeine Art und Weise, in der Welt zu handeln und so Einfluss auf sie zu nehmen.

Um diese Fähigkeiten zu stärken, vermittelt uns die Sonne in den Zeichen einen Eindruck davon, welche Qualitäten wir benötigen, um ein souveränes Auftreten zu ermöglichen, und zwar gerade in körperlicher Hinsicht. Sie finden hier also Tipps und Hinweise, wie Sie mit Ihren ureigenem Handlungspotenzial kreativer umgehen können.

Sonne in Steinbock - Zu wollen, was man soll

Laotse sagte einmal: "Alle Dinge haben Zeiten des Vorangehens und Zeiten des Folgens, Zeiten des Flammens und des Erkaltens, Zeiten der Kraft und Zeiten der Schwäche, Zeiten des Gewinnens und Zeiten des Verlierens. Daher meidet der Weise Übertreibungen, Maßlosigkeit und Überheblichkeit." Besser hätte man die Bedeutung von Zeit für den Steinbock nicht formulieren können. Es ist wichtig für ihn, den Dingen die Zeit zu lassen, damit sie reifen können. Dennoch ist er der Überzeugung, dass dies nicht bedeutet, die Dinge sich selbst zu überlassen - im Gegenteil: er sieht eine große Chance darin, Prozesse dadurch zu fördern, in dem sie sorgfältig geplant werden. Steinböcke sind Meister der Ordnung. Sie haben immer eine Strategie, wissen genau, wie nichts dem Zufall überlassen bleibt. Es erfüllt den Steinbock mit großer Befriedigung, wenn er merkt, wie seine Bemühungen um Klarheit und Struktur aus chaotischen Zuständen allmählich eine dauerhafte Form entstehen lassen.

Mit den Steinböcken kann man wahrlich seine liebe Not haben! So steif und förmlich wie sie sich manchmal geben, möchte man meinen, sie hätten einen Stock verschluckt oder hätten die Nacht im Tiefkühlschrank verbracht. Viele denken, man müsse Steinböcke zum Auftauen bringen - doch wer dies für eine leichte Aufgabe hält, der hat die Rechnung ohne den Wirt gemacht: nichts ist resistenter gegen jegliche Formen der Annäherung als der Steinbock. Freundlich, aber bestimmt wird er jeder körperlichen Avance ausweichen, und wer ihm zu nahe kommt, der wird schnell das Weite suchen, wenn er den wachsenden Unmut dieses gnadenlosen Zeichens zu spüren bekommt, der jeden noch so gut gemeinten Versuch der Kontaktaufnahme als "ungehörig" und "schamlos" brandmarken wird. Nein - sich einem Steinbock zu nähern ist eine große Kunst. Wir müssen erst das Vertrauen gewinnen, uns Zeit lassen - und vor allen Dingen: seine Grenzen respektieren. Wer sich beim Steinbock beklagt, wird nichts bewirken: sanft auf ihn einwirken ist die Devise.

Denn eins steht fest: Auch ein Steinbock braucht Zärtlichkeit und Zuneigung, nur dürfen wir ihn nicht überfallen. Je besser er uns kennt, umso näher wird er uns an sich ranlassen. Zeit ist der Schlüssel, mit dem wir jede Türe zum Steinbock öffnen können - auch die zu seiner Nähe. Und wer sich Zeit lässt, der bricht das Eis und wird erfahren, wie gefühlvoll der Steinbock sein kann, wie anhänglich und treu, so dass er nicht mehr von unserer Seite weichen möchte. Wer einem Steinbock mit Hektik begegnet oder ihn gar unter Druck setzt, der wird sich schnell eines Besseren bekehren lassen müssen - wie an einem Fels in der Brandung prallen alle Ansprüche ungehört an ihm ab. Die Zeit ist immer auf der Seite des Steinbocks! Selten wird er sich daher Gefühlsausbrüchen hingeben und sich Anderen wegen erfahrener Verletzungen an den Hals werfen und sich ausheulen. Er wird stattdessen die Zeit zur Hilfe rufen, denn: Zeit heilt

bekanntlich alle Wunden. Auf der körperlichen Ebene regiert der Steinbock alles, was zur Abgrenzung und zur Stabilität beiträgt - in erster Linie also Haut und Knochen. Gerade die Haut - das Sinnesorgan, welches Berührung sucht und Berührung braucht! Und es sind diese Körperteile, die zuerst reagieren, wenn der Steinbock sich genötigt sieht, gegen den Grundsatz vorzugehen: "Jedes Ding zu seiner Zeit."

Sonne in den Häusern

Die Sonne in den Häusern zeigt uns allgemein die Lebensbereiche an, in denen wir am ehesten mit den Energien der Sonne in Kontakt treten können und von denen wir deshalb am meisten profitieren. Wenn es darum geht, eine Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und der Umwelt zu schaffen, gibt uns diese Konstellation darüber Auskunft, wie wir unsere körperliche Energie am besten zum Einsatz bringen können, um uns in unserer Haut wohl zu fühlen und einen guten Eindruck nach außen zu machen. Deshalb finden Sie hier insbesondere Tipps und Hinweise zu körperlicher Fitness und Bewegung.

Aber auch das Tanken neuer Kräfte ist Thema dieser Konstellation, und da die Sonne immer auch etwas mit unserer Kreativität zu tun hat, finden Sie einen Vorschlag für eine "Wohlfühl-Oase". Darunter verstehen wir einen intimen Ort, an den Sie sich zurückziehen können, um sich von den Irrungen und Wirrungen des Alltags zu erholen und wieder ganz Sie selbst zu werden. Fantasie und eine gewisse Freude an spielerischer Gestaltung sind hier gefragt! Lassen Sie sich also inspirieren.

Sonne in Haus 2 - In der Ruhe liegt die Kraft

So wie Sie im täglichen Leben auf die Beständigkeit der Dinge achten und darauf Wert legen, dass die sinnlichen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen, können Sie Bewegung und Körpererfahrungen nur dann wirklich genießen, wenn sie alle Sinne ansprechen, nicht in Hektik oder gar Konkurrenzkampf ausarten. Ihr größtes Problem ist, überhaupt in Bewegung zu kommen - denn aus reinem Pragmatismus überlegen Sie sich zweimal, ob sich der Energieaufwand lohnt. Wenn er aber einmal in Bewegung ist, zeichnen Sie sich durch hohe Ausdauer aus. So sind Sie mit Sicherheit kein Sprinter-Typ, sondern finden eher Gefallen am Marathonlauf.

Noch lieber aber betätigen Sie sich in der Gruppe sportlich: dort entwickeln Sie einen ausgezeichneten Teamgeist. In der Gruppe fühlen Sie sich aufgehoben und motiviert, etwas für Ihren Körper zu tun. Suchen Sie sich deshalb Freunde, regelmäßig Sport zu treiben.

Es muss nicht immer gleich die Mannschaftssportart sein, die Sie motiviert, sich körperlich zu betätigen. Auch der gemeinsame Ausflug zum Bergwandern, die Radtour oder auch die wöchentliche Yogarunde sind für Sie willkommene Anlässe.

Bewegung und Aktivität erfordern einen Ausgleich in Ruhe und Besinnung. Dazu könnten Sie sich einen Ort in Ihren eigenen vier Wänden schaffen, die Wohlfühl-Oase.

Die Wohlfühl-Oase ist ein eigener Bereich in der Wohnung, an dem Sie sich ganz gezielt auf die Begegnung mit den Energien Ihrer Konstellation einlassen können. Dort finden Sie die Muße, über sich zu reflektieren und Kraft für den Alltag zu tanken. Ob dafür ein eigener Raum zur Verfügung steht, oder ob es sich auch nur um einen kleinen Winkel in einem Zimmer handelt - an diesem Ort sollten Sie ganz für sich und ungestört sein können. Die folgenden Anregungen geben nur ein Bild der Möglichkeiten wieder - sie können und sollen selbstverständlich an die eigenen Wünsche und Fantasien angepasst werden.

Grundsätzlich gilt: Alles ist erlaubt, was Ihnen zum Thema "Orient" einfällt!

Sie werden sich im Orientambiente wohl fühlen, weil alles flach in der Horizontalen ausgebreitet wird und sich alles in Bodennähe abspielt: Dicke Teppiche auf dem Boden, darauf viele breite Kissen und Decken, laden ein, es sich darauf gemütlich zu machen. Üppig florale Ornamentik in grünen und rostbraunen Tönen schafft eine verspielte, aber sinnliche Atmosphäre. Ringsherum werden grüne oder türkise seidig glänzende Stoffe drapiert - die heilige Farbe des Orients. Luftige Gaze lässt einen Flair von 1001 Nacht entstehen. Zentrum ist ein niedriges, quadratisches Tischchen, auf dem eine Karaffe und Gläser Platz finden. Rosenblätter auf einem Tablett sowie reichlich Obst, wie Feigen, Datteln und Äpfel in Schalen, geben dem Raum eine sinnliche Note. Ziehen Sie sich in Ihr Orienteck zurück und lesen sie einen sinnlichen Roman, um sich in die Welt von 1001 Nacht entführen zu lassen. Genießen Sie Musik, zum Beispiel indische Sitarklänge, und geben Sie sich einfach nur Ihren Träumen hin. Unterstreichen Sie die Atmosphäre durch Kerzenlicht in Windlichtern aus buntem Glas. Entzünden Sie Räucherwerk oder geben Sie Aromaöle in Ihre Duftlampe.

Mond in den Zeichen

Das Mond-Zeichen gibt uns Auskunft darüber, wie wir uns ganz allgemein in die Welt eingebettet fühlen, welche "Brille" wir aufhaben (ohne dass es uns bewusst sein müsste), wenn wir in die Welt hinausblicken. Er gibt eine Grundstimmung an, mit der wir in der Welt zu leben pflegen. Für die Bestimmung des Wellness-Typen ist die Mondstellung von besonderer Bedeutung, denn sie hat die größte Aussagekraft darüber, was wir wirklich brauchen, um uns im Einklang mit uns selbst zu fühlen.

In der Praxis hat sich bewährt, diese Grundeigenschaften des Mondzeichens durch die Anwendung von Farben zu stabilisieren und zu fördern, den dem Sehsinn, mit dem wir fast 80 % unserer Wahrnehmung abdecken, ist der Mond am deutlichsten verwandt. Sie finden hier also Hinweise zu den einzelnen Farben, die Ihnen gut tun und Ihr Wohlbefinden stärken. Farben sind natürlich immer auch Geschmackssache, aber wenn Sie sich ganz bewusst mit den vorgeschlagenen Entsprechungen auseinandersetzen, werden Sie feststellen, dass jenseits der Frage, ob Ihnen eine Farbe nun gefällt oder nicht, sie ihre positive und kräftigende Wirkung auf Ihr Gemüt haben wird.

Hinweise zur Anwendung der Farben: In der Umgebung: Wer sich mit Gegenständen und Accessoires aus der Palette der jeweils vorgeschlagenen Farben umgibt, wird schon bald die entsprechende Stimmung spüren. Dies können Bilder oder Poster an der Wand sein, aber auch eine kleine Skulptur auf dem Nachttisch, der Briefbeschwerer auf dem Schreibtisch, der Türkranz, eine Schale mit bunten Steinen, ein Blumenstrauß oder andere Dekostücke, die Ihnen gefallen. Achten Sie bei der Wahl darauf, dass die Farben des Gegenstandes das Hauptaugenmerk auf sich ziehen und nicht so sehr seine Form oder sein Inhalt - und stellen Sie ihn an einer augenfälligen Stelle des Zimmers auf, in dem Sie die entsprechende Atmosphäre erzeugen wollen, so dass Sie ihn, so oft Sie wollen, ansehen können.

In der Kleidung: Es ist kein Geheimnis, dass die Farben unserer Kleidung unser Verhältnis zur Umwelt prägen und damit unser Verhalten und die Stimmungen in unserer Umwelt beeinflussen können. Wenn Sie im Sinne der vorgeschlagenen Farben Einfluss nehmen möchten, wählen Sie entweder gezielt eine Hose, eine Bluse, einen Rock oder einen Schal etc. in den entsprechenden Farben aus. Farben, die nicht so dominant in Erscheinung treten sollen sind besser geeignet für Accessoires und Schmuckstücke, z.B. eine Kette, ein Armband oder ein Tuch, während andere Farben den Grundton der Kleidung ausmachen können.

Das Lichtbad: Nehmen Sie ein Lichtbad! Dazu besorgen Sie sich handelsübliche Farblampen in den gewünschten Farben - zumeist werden sie in den Grundfarben Gelb, Rot, Grün und Blau angeboten. Oder Sie nehmen eine normale Lampe und bringen an ihr einen Farbfilter, z.B. eine Farbfolie an. Dann wählen Sie sich einen Raum aus, in dem Sie für eine Viertelstunde ungestört zubringen können. Diesen Raum tauchen Sie in farbiges Licht - entweder einfarbig oder auch mehrere Farben mit verschiedenen Lampen. Am besten sind Stehlampen geeignet, deren Lampenkopf Sie so drehen können, dass er Ihren ganzen Körper bestrahlen kann. Legen oder setzen Sie sich dann bequem hin, wenn Sie möchten auch ganz ohne Bekleidung, und entspannen Sie sich. Vielleicht wählen Sie dazu eine passende Musik oder ein Duftöl aus, um die Stimmung zu intensivieren.

Mond in Fische - Aufgehen im Gefühl

Sie tragen in sich das Bewusstsein, dass sich Alles in Auflösung befindet und Sie von Prozessen der Umwandlung und des Neubeginns umgeben sind. Das damit verbundene Grundgefühl ist davon geprägt, dass sich Alles im Fluss befindet und nichts von Dauer sein kann. Sie spüren in sich den Impuls, Alles Vordergründige infrage zu stellen und nach dem

Wesen der Dinge hinter den Erscheinungen zu forschen. Manchmal kommen Sie sich dabei wie ein Tropfen in einem unendlichen Ozean vor - Sie sind nur ein winziger Teil des großen Ganzen und doch mit allem verbunden. "Alles ist in allem, und Alles ist in mir" - für Sie sind Grenzen nur Illusion. Sie ahnen, dass Hierarchien, gesellschaftliche Regeln und soziale Bindungen nichts weiter sind als Formen des Lebens, die genauso flüchtig sind wie der Nebel, der über den Feldern liegt.

Sie stärken diesen Grundimpuls in Ihrem Leben mit folgenden Farben: Weiß ist im strengen Sinne keine Farbe - es ist eigentlich die Summe aller Farben des Lichts! Eine der wichtigsten Merkmale von Weiß ist seine Neutralität: Es ist die Farbe des Anfangs, das weiße Blatt Papier, auf dem noch nichts geschrieben steht und somit keinerlei Aussage besitzt, außer dass alles noch möglich ist. Weiß gilt auch als Farbe der Reinheit und der Unschuld, vor allem aber als Farbe der Klarheit. So spiegelt Weiß für die Fische in erster Linie ihre Unvoreingenommenheit der Welt gegenüber wider. Zugleich veredelt Weiß diese neutrale Haltung, denn sie verpflichtet zur Ehrlichkeit und Bescheidenheit, und zur Wahrheit, die sich irgendwo da draußen hinter dem Schleier des Nebels befindet ...

Blau ist die Farbe des Wassers und wie Wasser stets nach unten fließt, angezogen von der Schwerkraft hin zum Erdmittelpunkt, so bedeutet Blau für die Fische die Suche nach der inneren Mitte in den Tiefen der Seele. Zugleich schafft das kühlende Blau Distanz, denn jede Farbe wird mit zunehmender Entfernung trüber und bläulicher. Deshalb hilft Blau den Fischen, sich nicht zu sehr mit sich selbst und seinen Wahrnehmungen zu identifizieren. Blau ist auch die Farbe des Himmels und verleiht der Fantasie Flügel. Dennoch ist es eine stille Farbe und stört den Wunsch nach Besinnlichkeit, wie er für die Fische typisch ist, nicht, sondern verleiht ihm Leichtigkeit und Freiheit.

Rosa - das ist die Farbe der Zärtlichkeit und der sanften Gefühle. Deshalb ist es eine Farbe, die sehr gut zum sanften und zart besaiteten Wesen der Fische passt. Rosa wirkt weich und liebevoll - es strahlt eine gewisse Unschuld und Kindlichkeit aus. Rosa lädt zum Träumen und schwärmen ein, ist die Farbe des Romantischen. Wir assoziieren mit dieser Farbe stets etwas Süßes, Mildes. Die Empfindsamkeit, Sanftheit, aber auch die Unsicherheit der Fische kommen mit dieser Farbe am besten zum Ausdruck.

Mond in den Häusern

Die Stellung des Mondes in den Häusern eröffnet uns jenen Lebensbereich, in dem wir uns am wohlsten fühlen und zu dem wir deshalb (mehr unbewusst als bewusst) immer wieder hingezogen fühlen. Am deutlichsten spüren wir diesen Bereich dann, wenn ihm etwas fehlt, wir also eine Mangelsituation haben. Deshalb beschäftigt sich diese Konstellation mit der seelischen Seite unserer Persönlichkeit und worauf wir achten müssen, um das seelische Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Tipps und Hinweise, wie Sie den inneren Mangel, so Sie ihn verspüren, beheben können, führen Sie wieder zu einem harmonischen Verhältnis zwischen Innen und Außen.

Der Sinn, welcher dieser Konstellation am nächsten steht, ist das Gehör - der einzige Sinn, den wir bewusst nicht abstellen können, und der uns deshalb am intensivsten mit der Welt verbindet. Sie finden deshalb hier Vorschläge, welche Geräusche, Klänge, aber auch welche Musik besonders gut geeignet wäre, um Sie mit den Bedürfnissen Ihrer Mond-Stellung in Kontakt zu bringen. Hier ist es angebracht, ein wenig zu experimentieren und sich auch auf ungewöhnlichere Stimulationen einzulassen.

Mond in Haus 3 - Gefühle und Gedanken

Sie gehören von Natur aus eher zu den nervösen Typen - das liegt daran, dass Sie immer auf der Suche nach den nächsten interessanten Eindrücken sind. Wirklich zur Ruhe scheinen Sie deshalb nicht zu kommen, denn Ihre Aufmerksamkeit ist immer gespannt darauf gerichtet, was Ihnen die Zukunft bescheren mag. Doch manchmal geraten Sie dabei leicht in unnötige Hektik und wirken wie ein vom Leben Getriebener. Es ist deshalb sehr wichtig, dass Sie sich angewöhnen, hin und wieder genauer hinzusehen und sich nicht nur mit der Oberfläche der Dinge begnügen. Es ist aber für Sie nicht leicht ist, auf Kommando abzuschalten, und schwierige meditative Techniken liegen Ihnen nicht besonders. Ihrem Wesen entspricht es mehr, wenn Sie sich hin und wieder vom alltäglichen Stress zurückziehen und sich gute Lyrik zu Gemüte führen: Lesen Sie sich Gedichte eventuell sogar beim Spaziergehen laut vor, zum Beispiel Rilke oder auch die lyrische Prosa eines Khalil Gibran. Hier verschmelzen Verstand und Herz zu einer Einheit, die auch Ihre unruhige Seele besänftigen wird. Einfache Atemübungen aus dem Joga oder auch das Sprechen oder Singen eines Mantra können einen zusätzlichen beruhigenden Effekt haben. Vielleicht finden Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit, wenn Sie Ihre Gefühle und Gedanken zu Papier bringen. Stellen Sie sich dabei die Fragen: Was macht mein Herz zurzeit besonders unruhig? Wohin drängt es mich und nimmt mir die Ruhe? Was brauche ich jetzt, um mit meinen Gefühlen in Kontakt zu treten? Und vor allen Dingen: Welchen Sinn macht mein momentanes Denken, Fühlen und Handeln, wenn ich es nicht nur aus der Perspektive der Gegenwart, sondern auch hinsichtlich meiner Zukunft betrachte?

Auch mit Hilfe von Musik und Klängen können Sie einen ausgezeichneten Ausgleich zur allgegenwärtigen Eindrucksüberflutung schaffen. Musik ist in erster Linie Geschmacksache und deshalb ist es schwer, hier Empfehlungen auszusprechen, welche Musik Ihnen zusagen würde und welche nicht. Dennoch ist es nicht abwegig von bestimmten Klangqualitäten zu sprechen, welche die typischen Eigenschaften Ihrer Konstellation widerspiegeln und deshalb in der einen oder anderen Form sehr wohl geeignet sind, Ihre Persönlichkeit anzusprechen und energetisch ins Lot zu bringen.

Klänge, die Ihre Seele ins Lot bringen können, - in der Musik oder überall sonst, wo Sie die Ohren aufmachen, um zu lauschen - können Sie daran erkennen, dass sie eine abwechslungsreiche Qualität besitzen und man ihren Klang als sprudelnd und beschwingt bezeichnen könnte. Sie bevorzugen helle und vor allem heitere Töne, sind rhythmisch vielfältig, jedoch eher seicht als anspruchsvoll - nach dem Motto: "Zähl die heitren Stunden nur."

Solche Klänge sind vielstimmige Geräusche in der Natur, wie etwa das Summen eines Bienenschwarms, das aufgeregte Fächern der Flügel und das Schnattern der Wildgänse, das dissonante Piepsen kleiner Zugvögel, das Rauschen der Blätter in den Baumkronen, das muntere Plätschern eines Bachs, die heiteren Fontänen eines Springbrunnens und das vielstimmige Trommeln von Regentropfen. Derartige Laute drücken Vielfalt und Bewegung aus und entsprechen in diesen Qualitäten ganz den fröhlichen und aktiven Seiten Ihrer Persönlichkeit.

Künstliche Geräusche finden sich in der Großstadt zahlreich. Das Stimmengewirr am Bahnhof, die ein- und ausfahrenden Züge, das Feilschen auf dem Marktplatz oder das geschäftige Sirren in einem Kaufhaus; das Gemurmel in einem Cafés mit vielen Gästen; und natürlich die akustische Hektik an der Börse.

Von allen Instrumenten erinnert am stärksten die spanische Gitarre an die Eigenschaften Ihrer Persönlichkeit. Ihr Tonumfang, der schnelle Lauf der Finger über die Saiten, das schier unerschöpfliche Repertoire von Kompositionen bis hin zur Rolle als Begleitinstrument zeigen die Vielseitigkeit dieses Instruments. Auch mit Wanderschaft verbindet man die Gitarre. Dazu zählen auch die Mundharmonika und natürlich die Geige oder Fiedel. Allerdings darf sie nicht zu melancholisch klingen, spielt sie aber zum Tanz auf oder erklingt in der vielseitigen Tradition der Zigeuner, fühlen Sie sich ganz in Ihrem Element.

Für Sie typische Musik kennzeichnet sich dadurch, dass sie uns in Bewegung versetzt und heiter macht. Sie ist ferner keine Musik zum einsam andächtigen Lauschen, sie will sich mitteilen und die Menschen miteinander in Kommunikation bringen, sei dies durch Tanz oder in der Gemeinschaft eines ungezwungenen Publikums. Für Sie kommen die Operette, das Menuett, aber auch die heitere Unbekümmertheit eines Barockkonzerts in Frage. Jede Form der

Unterhaltungsmusik und die Musik einfacher Tänze sind nach seinem Geschmack. Nicht zuletzt entspricht Ihrem kommunikativen Naturell jede Form des Sprechgesangs, wie er in der modernen Musikkultur als Rap oder Hip Hop seinen Siegeszug angetreten hat.

Merkur in den Zeichen

Merkur steht traditionell für unsere Art und Weise, wie wir über die Welt denken. Was unsere Wellness angeht, hat Merkur einen deutlichen Bezug zu der Art und Weise, wie wir die Eindrücke, die ununterbrochen aus der Welt auf uns einströmen, verarbeiten. Je besser uns dies gelingt, umso entspannter sind wir auch und umso klarer erleben wir uns in der Welt. Merkur in den Zeichen zeigt uns, welches die natürliche Art und Weise ist, wie wir über die Welt denken und welche Kategorien wir gerne bei der Beurteilung der Dinge, die wir erleben, anlegen. Dabei werden Chancen ebenso aufgezeigt wie die Fallen, das was wir als Stärke mitbekommen haben ebenso wie das, was uns eben manchmal Kopfzerbrechen bereitet und uns deshalb in unserem allgemeinen Wohlbefinden beeinträchtigt. Da es in erster Linie um die richtige Entspannung geht, finden Sie hier Tipps für Wege, sich geistig locker zu machen, damit die Gedanken wieder fließen können.

Merkur in Steinbock - der nüchterne Denker

Korrektheit und Genauigkeit sind die Kennzeichen Ihrer Art, wie Sie der gedanklich begegnen. Was auch immer an Eindrücken auf Sie zukommt, versuchen Sie nach bestimmten Strukturen und Schemata zu erfassen. Darin liegt auch Ihre große Stärke, und Sie schaffen es immer wieder selbst die wirrsten Gedankenknäuel in Ordnung zu bringen. Ihre Gründlichkeit und Ihre konzentrierte Art, bei der Sache zu sein, bringen Ihnen den Ruf ein, ein zuverlässiger und unparteiischer Denker zu sein, der sich der Objektivität verpflichtet fühlt und sich nicht von seinen Launen und Stimmungen leiten lässt. Wer eine faire Meinung hören möchte, der geht zu Ihnen, denn er kann sich sicher sein, dass Sie ein klares und unbestechliches Urteil fällen werden. Doch wenn es darum geht Ihre persönliche, ureigene Ansicht zur Schau zu stellen, wird es auf einmal ganz still in Ihrem Kopf: Spielregeln und Normen, die für alle gelten, und denen sich jeder auf seine Weise beugen muss, sind für Sie die Grundlage Ihrer geistigen Weltanschauung, doch was Sie wirklich und ganz persönlich meinen, ist Ihnen oftmals selbst nicht so ganz klar. Dafür scheint es keinen Raum zu geben, und das lässt Sie in den Augen Ihrer Mitmenschen nicht selten als einen zu nüchternen, zu strengen Zeitgenossen erscheinen, mit dem nicht gut Kirschen essen ist, weil er einem im nächsten Moment wie ein Gesetzbuch spricht und nicht wie ein Mensch aus Fleisch und Blut. Diese Gnadenlosigkeit im Umgang mit sich selbst und Anderen wird sich jedoch auf Dauer in körperlichen Verspannungen

niederschlagen, und zwar vor allen Dingen in den Gelenken und hier besonders in den Kniegelenken. Wenn Sie diesen Körperstellen besondere Aufmerksamkeit widmen und dort besonders auf Entspannung achten, werden Sie auch keine Schwierigkeiten haben, Ihren ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit mit mehr Herzlichkeit und Menschlichkeit zu leben.

Bei Packungen werden Sie ganz besonders gut entspannen können, diese seien Ihnen deshalb ganz besonders anempfohlen. Man unterscheidet grundsätzlich zwei Arten von Packungen und Umschläge: erwärmende und kühlende. Für Sie sind wärmende Wickel die richtige Wahl: Packen Sie sich an den gewünschten Körperstellen in kühle, feuchte Tücher, die Sie dann mit trockenen Tüchern abdecken und wickeln Sie sich zusätzlich noch in eine Wolldecke ein, um eine künstliche Überwärmung zu erreichen. Diese regt den Stoffwechsel an und regt überdies eine Ausleitung der Giftstoffe an. Allgemein sorgen solche Packungen für Entspannung und lindern Durchblutungsstörungen.

Merkur in den Häusern

Diese Konstellation verweist uns auf die Grundmuster, die unserem Denken zugrunde liegen, auf all die Themen, Zwischen- und Untertöne, die sich in unsere Gedankenwelt einschleichen und sie wesentlich beeinflussen. Sie macht uns klar, dass auch geistige Arbeit Energie kostet, die wir irgendwie wieder zuführen müssen, wenn wir in Balance bleiben wollen. Hier haben sich Düfte besonders gut bewährt, so dass Sie Vorschläge für Aromaöle finden.

Diese Duftöle werden in einem speziellen Gefäß, am besten aus Keramik, auf Wasser geträufelt, das nach Art eines Stövchens erwärmt wird und verdunstet. Daneben lassen sich viele Öle auch anders zum Einsatz bringen: als Raumerfrischer, als Massageöl-Zusatz oder als Badezusatz.

Bitte beachten Sie unbedingt folgende Tipps im Umgang mit Aromaölen:- Bringen Sie niemals das reine Öl mit der Haut in Kontakt. Wenn Sie zu Allergien neigen oder eine empfindliche Haut haben, testen Sie zuerst in der Armbeuge, ob Sie das Öl vertragen. Tupfen Sie sich ganz wenig in die Armbeuge: Sobald sich eine Rötung abzeichnet oder sich eine andere Hautreaktion einstellt, verzichten Sie auf dieses Öl!

- Verwenden Sie immer beste, naturreine ätherische Öle!

Aromalampe: Geben Sie in eine Aromalampe 5 bis 15 Tropfen eines Öles oder einer Mischung. Seien Sie am Anfang vorsichtig und beginnen Sie mit kleineren Dosen, die Sie dann bei Bedarf steigern können.

Badezusatz: Lösen Sie 4 bis 6 Tropfen des ätherischen Öls in etwa 4 Esslöffel Akazienhonig oder Sahne auf und geben es dem Badewasser zu.

Körperöl, Massageöl: Mischen Sie 100 ml eines hochwertigen, kaltgepressten Pflanzenöls (am besten Jojobaöl, Olivenöl oder Hanföl) mit 30 bis 40 Tropfen des ätherischen Öls. Vermengen Sie das Ganze durch kräftiges Schütteln und lassen Sie die Mischung 2 bis 3 Wochen reifen.

Merkur in Haus 2 - Wherever I lay my head ...

Sie bringt erst einmal nichts wirklich aus der Ruhe, denn selbst in den chaotischsten und verwirrendsten Situationen behalten Sie Ihre ruhige und gründliche Art, über die Dinge zu reflektieren und nach Wegen zu suchen, wieder Stabilität in den Alltag zu bringen - die Basis für Ihren Geschäftssinn, für den man Sie schätzt und gerne konsultiert. Sie verstehen es, sich auf Alles und Jedes einzustellen, kommen mit jedem Milieu zurecht, in das Sie sich begeben - freiwillig und auch unfreiwillig. Ihre Mobilität und Ihre Flexibilität kaschieren jedoch auch Ihr tiefes Gefühl von Heimatlosigkeit: Sie haben keine richtigen Wurzeln, können auf keine Tradition zurückblicken, die Ihnen etwas bedeutet und als deren Verlängerung oder Fortsetzung Sie sich betrachten. Auch wenn es Ihnen nichts ausmacht, heute hier und morgen dort zu sein und sich zu sagen: "Wherever I lay my head is home" - insgeheim sehnen auch Sie sich nach Sicherheit, Schutz und Geborgenheit. Doch so einfach wie für manch Anderen, der sich irgendwo niederlässt und sich ein Häuschen baut, ist es für Sie nicht. Für Ihr Wohlbefinden ist das Ungebundensein ausschlaggebend.

Ziel könnte es daher sein, Sicherheit daraus zu gewinnen, dass man sich die Umgebungen danach auswählt, ob Sie der momentanen inneren Verfassung gut tun. Das aber heißt, dass Ihnen nicht mehr egal sein sollte, wo Sie sich befinden und wie diese Umwelt gestaltet ist. Vielmehr sollten Sie darauf achten, welche Qualitäten Sie vorfinden und was es mit Ihnen macht, sich diesen Qualitäten auszusetzen. Mehr Bewusstsein im Umgang mit den Orten ist also gefragt - und mehr Sinn für die eigenen Sinne!

Die hier ausgewählten Duftöle haben eines gemeinsam: Sie verbinden uns mit unseren inneren Wurzeln und helfen, uns selbst als sinnliche Wesen wahrzunehmen. Sie stimulieren die Ihre Energien auf sanfte Weise und sind daher ideal für die seelische Balance.

Honigöl

Süß, warm und mild riecht dieses Öl und wirkt ausgleichend bei Stress und ist Balsam für die Seele. Es hilft Ihre phasenweise Verslossenheit zu lockern und sich wieder zu öffnen. Es spendet Wärme und Geborgenheit. Besonders gut auch als Badezusatz geeignet!

Hyazinthenöl

Ein Duft wie aus 1001 Nacht! Schwer und süß liegt er in der Luft und lädt zum Träumen ein. Die Seele blüht auf und lässt von ihren Alltagsorgen ab. Eine verführerischer Duft für intensiven Sinnesgenuss! Auch als Badezusatz. Hilft bei Depressionen.

Jasminöl

Dieses Öl lädt zu einer Reise in das Hier und Jetzt ein und erzeugt eine sinnliche Atmosphäre, in die man sich voll und ganz hineinfallen lassen kann, um sie zu genießen. Im Massageöl wirkt Jasminöl entkrampfend und löst Stressblockaden. Hilft bei Antriebsschwäche und melancholischen Zuständen!

Vetiveröl

Sein warmer, tiefer, geheimnisvoller Duft erinnert an Erde und Holz und seine rötlich-braune Substanz verbindet uns mit den heilsamen Kräften der Erde. Schon 1 - 2 Tropfen genügen. Der Geruch wird von vielen als eher modrig erlebt - vermischen Sie ihn mit frischeren Düften, zum Beispiel Kiefernadelöl.

Patchouliöl

Den süßen-sinnlichen Duft des Orients laden Sie sich mit diesem Öl ins Haus - er öffnet uns die Welt der Sinnlichkeit und bringt uns in Kontakt mit unseren irdischen Wurzeln. Zugleich wirkt er anregend, ja betörend. Mischen Sie Patchouliöl mit Ylang-Ylang, Zitronenöl, Orangenöl und Jasminöl als Badezusatz oder in einem Körperöl - und die Reise in die Welt von 1001 Nacht kann beginnen ...

Mars in den Zeichen

Mars ist das Planetenprinzip, das am deutlichsten mit der Durchsetzung unserer Persönlichkeit gegenüber den Ansprüchen und Anforderungen der Umwelt zu tun hat. Für unser Wohlbefinden ist deshalb die Beachtung seiner Botschaften, wie sie über seine Stellung im Horoskop zum Ausdruck kommen, besonders wichtig, denn nur so werden wir unserer eigenen Bedürfnisse gewahr und können im Zweifelsfalle Grenzen setzen, bevor wir uns von Stress und ungesunder Hektik überfahren lassen. Die Zeichenposition des Mars gibt uns Auskunft darüber, auf welche Art und Weise wir am besten unsere Energiereserven mobilisieren, um überhaupt einen Bereich zu schaffen, in dem wir uns ungestört uns selbst widmen können.

Sie finden eine besondere Räuchermischung, die genau so komponiert wurde, dass sie Ihre Durchsetzungskraft stärken und zugleich die tendenziell destruktiven Auswirkungen dieses Prinzips in konstruktive Bahnen lenken kann. In allen Kulturen der Welt hat das Verbrennen aromatischer Kräuter und Harze zu heilenden und magischen Zwecken eine lange Tradition. Räucherungen stehen dem Element Feuer sehr nahe und nutzen dessen reinigende Kraft, um einen Raum von fremden oder gar negativen Energien zu befreien, um dem Neuen den Weg zu bereiten und es in eine unbelasteten Atmosphäre zu begrüßen. Diese Räucherung ist daher besonders gut geeignet, um einen individuellen Wellnessstag für sich zu beginnen (z.B. in der Wohlfühl-Oase!).

Das benötigen Sie: Ein feuerfestes Gefäß, Sand, selbst entzündende Räucherkohle, einen Mörser, eine Pinzette, einen Löffel, eine Kerze und die Räuchermischung.

- So gehen Sie vor: 1. Füllen Sie in ein feuerfestes Gefäß, z.B. eine Tonschale, feinen Sand.
2. Entzünden Sie ein Stück handelsübliche, selbst entzündende Räucherkohle über einer Kerze, indem Sie die Kohle mit einer Pinzette darüber halten, bis sie sich entzündet hat.
3. Dann legen Sie die entzündete Kohle auf den Sand des Räuchergefäßes und lassen sie dort bis zum Rand durchglühen.
4. Währenddessen zerreiben Sie die Zutaten für die Räuchermischung im Mörser.
5. Geben Sie eine Löffelspitze oder mehr auf die glühende Kohle.
6. Wenn Sie möchten, können Sie den Rauch mit einer schönen, großen Feder im Raum verteilen. Sobald die Substanzen ihren Wohlgeruch verloren haben, entfernen Sie das Räucherwerk. Wenn Sie möchten, legen Sie neues auf.
7. Nach dem Räuchern lüften Sie kurz durch.

Wem das Ritual zur Räucherung auf Kohle zu aufwändig ist, der kann sich mit einem Räucherstövchen behelfen, bei dem die Substanzen auf ein feinmaschiges Metallgitter gelegt werden, unter dem sich ein Teelicht befindet. Es ist ratsam, das Räucherwerk zusätzlich auf ein Stück Alufolie zu platzieren, damit insbesondere die verbrennenden Harze nicht das Gitter verkleben. Mit dem Stövchen verbrennt das Räucherwerk wesentlich langsamer und konstanter, sodass es besonders für eine Hintergrundräucherung geeignet ist. Für das Räucherstövchen können Sie das Räucherwerk auch zu Räucherkügelchen verarbeiten, die Sie ja im Vorfeld selbst herstellen können.

Vermischen Sie die zermörserten Zutaten mit etwas Kohlenstaub und Honig, bis sich eine formbare Masse ergibt. Daraus formen Sie kleine Kügelchen, die Sie dann eine Weile trocknen lassen.

Mars in Waage - Kampf dem schönen Schein

Sie sind nicht gerne alleine - und wenn Sie Ihre Interessen durchsetzen möchten, dann haben Sie ganz gerne jemanden an Ihrer Seite, der Ihnen das Gefühl gibt, dass schon Alles gut gehen wird. Gerne arbeiten Sie daher mit Anderen zusammen und haben dabei keine Mühe, die Stärken und Fähigkeiten Ihrer Mitmenschen in Ihre Pläne miteinzubeziehen. Sie wissen: Gemeinsamkeit schafft Stärke und in der Ergänzung der unterschiedlichen Talente liegt das Potenzial des Erfolges. Diplomatie gehört deshalb zu Ihrem Rüstzeug und Charme ist Ihre Waffe: so gelingt es Ihnen rasch Ihre Umwelt auf Ihren Kurs zu bringen. Selbst erscheinen Sie dem oberflächlichen Auge eher harmlos, als ob Sie niemandem auch nur ein Haar krümmen könnten. Doch in Wirklichkeit haben Sie es faustdick hinter den Ohren! Nur soll niemand etwas davon mitbekommen. Doch ob dies immer gelingt? Auch das Aufrechterhalten des schönen Scheins kostet jede Menge Energie, und oftmals mehr Kraft als ein hartes, aber offenes Wort, dem Sie so gerne aus dem Weg gehen. Die Gefahr, sich zum Opportunisten zu entwickeln, der sich selbst und seine wahren Gefühle verleugnet, nur andere Menschen nicht zu enttäuschen

oder gar bei Stange zu halten, ist groß. Doch echte Harmonie kann nie aus Scheinharmonie entstehen - diese ist immer eine Lüge und früher oder später wird sie auffliegen und mit ihr werden die letzten Masken fallen müssen.

Dabei sind Sie kein Mensch, der es so weit kommen lassen muss. Ihre große Stärke ist Ihr Gefühl für Menschen und Ihr echtes Interesse am Anderen. Dieser Stärke tut ein bisschen Konfliktfreude keinen Abbruch - im Gegenteil: Sie werden merken, dass hin und wieder ein freundliches, aber bestimmtes Wort schneller wider alles ins Lot bringt, als das Energie raubende Verbergen hinter der Fassade des schönen Scheins.

Folgende Räuchermischung ist gut geeignet, den aggressiven Aspekt Ihrer Persönlichkeit besser zur Geltung zu bringen.

Mars in den Häusern

Wir alle stehen auf irgendeine Weise mitten im Leben und müssen uns, ob wir das wollen oder nicht, mit unseren Bedürfnissen gegen die Einflüsse der Welt behaupten. Wir müssen uns fit machen, damit wir unsere Grenzen besser wahrnehmen können und auch verteidigen können. Mars in den Häusern zeigt uns, auf welche Ressourcen wir zurückgreifen können, um als Individuum in der Welt zu bestehen und uns mit unseren Eigeninteressen durchzusetzen. Er zeigt aber auch, worauf wir achten müssen, um uns nicht zu sehr in unserem Bestreben nach Individualität zu isolieren, denn ein großer Teil unseres Wohlbefindens hängt nicht davon ab, ob wir bekommen, was wir brauchen, sondern auch wie wir es bekommen, das heißt im Einklang mit unserer Umwelt oder gegen sie.

Mars in Haus 10 - Keine kleinen Brötchen

"Was mich nicht umbringt, macht mich härter!" Sie brauchen Hindernisse, Hürden und Widerstände, an denen Sie Ihre Kräfte messen können. Nur wenn Sie das Gefühl haben, auf Ihrem Weg zum Erfolg Steine eigenhändig weggeräumt zu haben, können Sie sich auch wirklich über den Erfolg freuen. Sie brauchen die Anstrengung, die Leistung und das Gefühl, sich selbst bei jedem Schritt nach oben überwunden zu haben. Ihre Selbstdisziplin ist fast schon legendär und gepaart mit Ihrem Ehrgeiz sind Sie hart im Nehmen und stark in der Durchsetzung - dabei immer fair und geradlinig. Was Sie sich in den Kopf gesetzt haben, das bekommen Sie auch - und dabei handelt es sich zumeist nicht gerade um das Backen kleiner Brötchen. Im Grunde wollen Sie mit Ihrer eigenen Persönlichkeit Maßstäbe für die Gesellschaft setzen. Dafür sind Sie bereit, sich selbst zurückzunehmen und alle Energie auf das eine große Ziel hin zu bündeln: eines Tages an der Spitze stehen. Und fürwahr: Das Zeug haben Sie dazu! Doch um welchen Preis? Das ist die große Frage. So durchsetzungsfähig Sie sind, so sehr hängt Ihre Energie

davon ab, ob sich das Ziel auch in einem höheren Sinne als würdig erweist. Für die kleinen Dinge des Lebens haben Sie schon gar nichts mehr übrig. Am Ende kämpfen Sie sich mit einer unglaublichen Verbissenheit in Richtung Erfolg - und lassen Ihre ganz persönlichen, emotionalen Bedürfnisse auf der Strecke.

Bedenken Sie jedoch: Auch Sie sind keine Maschine, die sich einfach auf Erfolg programmieren lässt! Auch Sie haben einfache menschliche Bedürfnisse, auch wenn Sie in der Lage sind, Übermenschliches zu leisten! Auch wenn es sicherlich zu einem großen Teil wichtig für Ihr Wohlbefinden ist, sich erfolgreich auf gesellschaftlicher Ebene zu bewegen, ist es mindestens ebenso wichtig, für Zeiten zu sorgen, in denen Sie Ihre Kräfte regenerieren können. Nehmen Sie sich deshalb regelmäßig eine Auszeit.

Venus in den Zeichen

Die Venus in den Zeichen zeigt uns, was wir allgemein über unser Umwelt empfinden, wie wir sie sehen, was wir von ihr erwarten und welche Qualitäten wir brauchen, um uns wohl zu fühlen. Im Gegensatz zum Mond ist die Venus schon deutlicher auf bestimmte Dinge und Menschen ausgerichtet - sie kann unterscheiden und bestimmte Vorlieben und Abneigungen besser ausdrücken. Dadurch sind natürlich Konflikte schon programmiert, denn nicht immer mag das, was wir für schön und gut empfinden auch den Vorstellungen unserer Umwelt entsprechen. Deshalb liegt hier ein großes Potenzial aus dem Gleichgewicht zu geraten. Doch wenn wir Venus betrachten, kommen wir nicht umhin, uns als Bestandteil der Umwelt zu erleben. D.h. in der Praxis, dass zur Wiederherstellung eines inneren Gleichgewichts immer auch die Situation der Umwelt miteinbezogen werden muss. Darauf zielen auch die Tipps und Hinweise zu dieser Konstellation ab: Sie zeigt Ihnen, was Sie wirklich wollen, um sich besser einbringen zu können.

Es hat sich herausgestellt, dass es bestimmte Pflanzen und Gewürze gibt, die diesen positiven und kreativen Zugang zur Umwelt stimulieren und uns in Einklang mit unseren eigentlichen Bedürfnissen bringen. Hier finden Sie eine kleine Auswahl davon.

Venus in Steinbock - erfolgreich sein

Sie jedoch Alles andere als schnell selbstzufrieden. Im Gegenteil: Sie brauchen Herausforderungen, um sich mit sich selbst im Einklang zu fühlen. Manchmal stürzen Sie sich regelrecht auf Hindernisse und Hürden, um sich an ihnen zu messen, und manchmal gewinnt man den Eindruck, je schwieriger das Problem ist, umso größer ist die Anziehungskraft. Es ist, als ob sich Steinböcke stets selbst übertrumpfen müssen: sie brauchen das Gefühl, über den eigenen Schatten gesprungen zu sein, um ihren Anlagen gerecht zu werden. Ein echter

Steinbock wird sich diese Begeisterung jedoch nicht anmerken lassen: erst hört man ihn jammern über all die Widrigkeiten im Leben, dann quittiert er jeden errungenem Erfolg mit stoischer Gelassenheit - Freudensprünge sind nicht zu erwarten. Die Karriere eines Steinbocks ist, ungeachtet aller Schwierigkeiten und Probleme, nicht selten eine ausgesprochene Erfolgsstory. Viele von ihnen erobern ihren Platz in der Gesellschaft nicht im Sturm, sondern bauen ihn peu à peu auf. Steinböcke setzen auf den steten Tropfen, der den Stein höhlt. Dafür sitzen sie weitaus länger im Sattel als so mancher Parvenü, der glaubte, von Null auf Hundert beschleunigen zu können ...

Folgende Gewürze und Tees helfen Ihnen, Ihren Umgang mit sich selbst und mit Ihrer Umwelt in Balance zu bringen: Wacholder. An Berghängen und lichten Unterholz findet man den wehrhaften Wacholder: die Blätter sind starr und spitz und machen das Pflücken der blauen Früchte nicht gerade zum Vergnügen. Wacholderbeeren duften streng und schmecken eigenwillig süß-aromatisch. Drei Jahre benötigt eine Beere zur Reife! Wacholder hat besonders in der alpenländische Küche Eingang gefunden. Er ist das einzige Gewürz aus der Gruppe der Nadelhölzer, und auch eines der wenigen Gewürze, die in unserem kühlem Klima gedeihen. Ob frisch oder getrocknet: Wacholder verleiht vielen Gerichten, von Sauerkraut bis Wild erst den typischen Geschmack. Zerdrücken Sie einen Teelöffel frische Wacholderbeeren und übergießen Sie diese mit 1/4 Liter siedendem Wasser, 10 Minuten ziehen lassen - fertig ist ein bekömmlicher, sehr schmackhafter Tee, der entgiftend und wassertreibend wirkt.

Isländisch Moos. Eigentlich handelt sich um eine Flechte, wie sie in bergigen Gegenden häufig vorkommt. Zu zwei Dritteln besteht sie aus Schleim, weswegen sie von Alters her bei Husten und Entzündungen der Mundschleimhäute Anwendung findet. Ihren typischen Geschmack jedoch erhält sie von den Bitterstoffen, die Magen und Darm positiv beeinflussen und den Appetit anregen. Auch bei Hauterkrankungen, wie z.B. Akne oder unreiner Haut, soll der Tee zur Heilung beitragen. Allgemein weckt Isländisch Moos die Lebensgeister wieder: es kräftigt die Grundkonstitution des Körpers und unterstützt uns nach Infektionskrankheiten bei der Erholung. Trinken Sie täglich drei Tassen: Übergießen Sie zwei TL des Krautes mit 1/4 l Wasser und bringen Sie das Ganze langsam zum Sieden - sofort abseihen. Bei Husten mischen Sie den Tee mit Thymian!

Ackerschachtelhalm. Für viele ist er ein lästiges Unkraut, und früher benutzte man ihn als "Zinnkraut" auch zum Putzen des Geschirrs - heute wissen wir, dass der Schachtelhalm mit ganz besonderen Heilwirkungen ausgestattet ist! Dabei gehört der Schachtelhalm zu den ältesten Gewächsen der Erde: vor Jahrmillionen entstand aus den riesigen Schachtelhalmwäldern unsere heutige Steinkohle! Er ist eine typische Steinbock-Pflanze: ohne Blüten, reduziert auf das Nötigste, fest und hart von gestalt. Sein hoher Gehalt an Kieselsäure

festigt und kräftigt das Bindegewebe. Gerade in Bädern regt Ackerschachtelhalm den Stoffwechsel der Haut an und hilft bei Durchblutungsstörungen, unreiner Haut und Schwellungen. Für ein Vollbad legen Sie 100 g des Krautes in heißes Wasser und lassen es etwa eine Stunde ziehen. Geben Sie den abgeseihten Sud in das Badewasser.

Venus in den Häusern

Die Stellung der Venus in den Häusern bringt uns mit dem Lebensbereich in Kontakt, zu dem wir die größte Affinität haben und der deshalb unseren bevorzugten Zugang zur Umwelt darstellt. Diese Konstellation zeigt uns, wie wir am besten von unserer Umwelt profitieren können und wo die wichtigsten Herausforderungen auf uns warten. Auch vermittelt sie uns einen Eindruck davon, auf welche Weise wir am besten im Umgang mit unserer Mitwelt lernen können, wie wir vollständiger werden und herausfinden können, was uns zum glücklich sein noch fehlt. Ein hervorragender Weg, sich dies bewusster zu machen, ist die Ernährung, denn auch hier stellen wir einen Kontakt zur Umwelt her und profitieren von ihr, um an ihr zu wachsen, aber auch um unsere eigene Lebensqualität zu verbessern.

Der bewusste Umgang mit Lebensmitteln, insbesondere mit Obst und Gemüse, verhilft uns, die Dynamik zwischen Innen und Außen besser zu verstehen. Deshalb finden Sie hier eine Auswahl an Früchten, die ganz besonders gut geeignet sind, Ihren Umgang mit der Welt ins Gleichgewicht zu bringen.

Venus in Haus 2 - der Platz in der Gemeinschaft

In den Themen, die Ihnen begegnen, geht es immer um die Frage: Worin besteht wirkliche Sicherheit? Sie brauchen eine Umgebung, die zum einen klar abgegrenzt ist und Ihnen so das Gefühl von Zugehörigkeit vermittelt, zum andern wollen Sie Offenheit und Austausch. Nicht immer lässt sich beides verbinden und so lernen Sie am meisten dadurch, diese beiden Pole zu vereinen.

Es gibt für Sie nichts Wichtigeres als den Kontakt zur Gemeinschaft - es ist Ihnen ein echtes Bedürfnis, sich mit Freunden und überhaupt mit Menschen zu umgeben. Ein wesentliches Merkmal Ihres Zugangs zur Umwelt ist Ihr Interesse an allen Fragen der Tradition und dessen, was bleibt und von Dauer ist. Dadurch geraten Sie leicht in Verdacht, zu sehr auf Materie Wert zu legen. Dies stimmt jedoch nur bedingt: Ihnen ist es einfach wichtig im Sinne Ihres Sicherheitsbedürfnisses, dass in Ihrer Umgebung alles seinen festen und angestammten Platz hat.

Diese Obst- und Gemüsesorten sind geeignet, um Ihr Begegnungspotenzial in Harmonie mit den eigenen Bedürfnisse zu bringen:

Pfirsiche. Der Genuss beginnt schon vor dem Verzehr, denn mit seiner Samthaut, seinem intensiven Duft und seinen herrlichen Farben ist der Pfirsich ein ganz besonderer Sinneserlebnis für Auge, Nase und Berührung. Doch auch die Inhaltsstoffe sprechen für sich: Er ist ein Zellschutzwunder und hält uns fit und vital in Zeiten von Stress und Hektik. Zudem sind die leckeren Früchte wahre Jungbrunnen! Die besondere Gaumenfreude: Pfirsich im Milchreis!

Kartoffel. Die Erdknolle, auch Erdapfel genannt, ist ein echtes Wunder-Gemüse. Kalorienarm, nährstoffreich und unübertroffen vielseitig, ist sie von unseren Tischen nicht mehr wegzudenken: ein echtes Grundnahrungsmittel! Kaum ein Mineral oder Spurenelement ist nicht in der dicken Knolle zu Hause. Kartoffeln aktivieren den gesamten Stoffwechsel, stimulieren das Wachstum der Zellen, kräftigen das Bindegewebe und sorgen nebenbei für geistige Frische. Mit Kräuterquark als Folienkartoffeln ein unvergleichlicher Genuss!

Blumenkohl. Reich an Nährstoffen und sättigend gehört der Blumenkohl inzwischen zu beliebtesten Gemüsesorten überhaupt. Reich an Biostoffen ist er doch arm an Kalorien. Sein weißer Blütenkopf ist ein regelrechter Speicher für alle möglichen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, von dem wir wiederum profitieren können. Genießen Sie Blumenkohl am besten pur - nur mit etwas Salz und Muskat gewürzt, vielleicht noch mit Butterflöckchen und Parmesan bestreut.

Jupiter in den Zeichen

Jupiter ist der letzte Planet, der sich lohnt im Sinne unserer Wellness mit seiner Zeichenstellung betrachtet zu werden. Immerhin zeigt er uns an, in welcher Zeitphase wir geboren wurden und welche Vorstellungen von Wellness sich möglicherweise von dort aus auf unser Leben übertragen haben. Da die Zeichenstellung des Jupiter kein besonders individueller Aspekt ist, müssen die dort getroffenen Aussagen eher als Rahmenbedingungen gesehen werden, innerhalb derer wir uns entwickeln konnten. Viele von uns, wenn nicht gar die meisten, werden auch ganz konträre Ansichten darüber entwickelt haben, was das Thema Wellness bedeutet.

Jupiter in Skorpion - Wellnesskonzepte

Sie wurden in einer Zeitphase geboren, in der Wellness als das Ergebnis klar eingehaltener Konzepte betrachtet wurde. Man legte Wert auf gut strukturierte Pläne und entwarf Idealzustände dafür, was einem Menschen gut tun würde und was nicht. Davon abzuweichen wurde als der Wellness abträglich erachtet.

Auch der Zustand erschöpfter Mattigkeit nach schweißtreibender Fitness, die an Drill erinnert, wird als das Wohlbefinden steigend betrachtet, und vielleicht haben auch Sie heute noch ein Faible dafür, sich in einem Studio in einer Gruppe völlig zu verausgaben und an Ihre Grenzen zu stoßen. Sehr wahrscheinlich aber ist, dass Ihre sonstigen individuellen Vorlieben diese sehr allgemeine Perspektive dominieren.

Jupiter in den Häusern

Das Prinzip des Planeten Jupiter ist ganz auf Expansion ausgerichtet. In unserem Horoskop sorgt es dafür, dass wir für unsere Bedürfnisse auch genügend Raum zur Verfügung haben, und seine Stellung in den Häusern zeigt uns, welche Merkmale ein Raum aufweisen sollte, damit er für uns zu einem Hort des Wohlbefindens werden kann.

Speziell für die Gestaltung der eigenen vier Wände liefert uns Jupiter wichtige Hinweise. Er erzählt uns über unsere ganz persönliche Wohnkultur des Wohlbefindens, welche Farben, Formen, Materialien und Motive in unserer unmittelbaren Umgebung uns gut tun und die äußere Welt nicht nur im Einklang mit unsren inneren Bedürfnissen erleben lassen, sondern als Ausdruck unserer eigenen Persönlichkeit.

Lassen Sie sich hier einfach inspirieren von den Vorschlägen. Es geht letztlich nicht darum, Alles detailgetreu nachzubilden, sondern sich einen Eindruck über die Möglichkeiten zu verschaffen.

Jupiter in Haus 11 - Die Philosophie des Stilbruchs

Unser Zuhause ist der Ort unseres Rückzuges. Jeder Mensch braucht das Gefühl die Tür hinter sich zuziehen zu können, und die Außenwelt draußen zu lassen. Für Sie sollte das Zuhause neben allen praktischen Erfordernissen auch Qualitäten für Ihre ganz speziellen Wohlfühlbedürfnisse aufweisen.

Für Sie ist die Wohnung Ausdruck Ihres Bedürfnisses nach Originalität. Sie ist kein gewöhnlicher Rückzugsort, sondern Quelle unzähliger Inspirationen: Sie brauchen das Widersprüchliche, das Unkonventionelle, das Provokante. Wo Sie können, erzeugen Sie Brüche im Stil, überschreiten Grenzen - und mit Vorliebe die des so genannten "guten Geschmacks". Nichts ist Ihnen ein größeres Gräuel als Harmonie und Einheitlichkeit. Als Gast spürt man deutlich, dass Sie stets am Puls der Zeit leben - doch nur um bestehende Trends zu hinterfragen. Sie sind jeden nicht berechenbar und stets für eine Überraschung gut: schon beim nächsten Besuch ist rot, was vorher grün war, als müssten Sie sich stets selbst widersprechen.

Ihre Einrichtung sollte deshalb ...

... Raum lassen für Experimente: als Freigeist brauchen Sie Freiraum, um Ihre Originalität ungehindert entfalten zu können. Ob in die Höhe oder in die Weite - es muss Platz für seine Ideen sein.

... wandelbar und flexibel sein: keine Einbauschränke, keine fest verlegten Teppiche etc.! Sie brauchen die Chance, sich es sich jederzeit anders überlegen zu können.

... in ein tolerantes Umfeld eingebettet sein: Szeneviertel statt Reihenhausidylle - Multikulti statt Einheitsbrei.

Generell gilt: Alles ist möglich, Hauptsache es ist nicht banal. Sie sollten eine Ästhetik der Provokation verfolgen. Dekoration darf sich nicht eingliedern, sondern muss unter allen Umständen ins Auge stechen. Es muss nicht immer modernstes Design sein - der Reiz liegt vielmehr in der Kombination: Die Blumentapete aus den 70er-Jahren beißt sich mit dem Schottenkarobezug des Sessels, auf dem ein weiß-blaues Bayernkissen liegt mit dem Konterfei König Ludwig II. - allerdings nur für drei Wochen, solange nämlich wie Sie es für originell halten. So geht es mit allen Dekostücken: sobald sie "in" sind, sind sie für Sie längst "out" und Sie sehen sich nach neuen Ideen um.

Folgende Empfehlungen richten sich danach, Ihrem Wunsch nach Wellness in den eigenen vier Wänden Ausdruck zu verleihen.

Farbe

Treiben Sie's bunt - am besten zu bunt! Kombinieren Sie Farben willkürlich und halten Sie sich dabei an keine Vorschriften. Ob Komplementärfarben oder Ton in Ton, ob Pastell oder Neonfarben - richten Sie sich nicht danach, ob es gerade passt, sondern ob es irritiert. Lieber wählen Sie blind aus der Farbpalette als sich einem Geschmacksmuster zu unterwerfen.

Form

Unstete Formen sollten Sie bevorzugen: ob die bizarren Verästelungen eines Blitzes, das Zickzackmuster oder einfach ein wirrer Mix - je exzentrischer die Gestalt, umso besser. Doch sollte man sich darauf nicht verlassen: schon im nächsten Moment bewundern Sie die in sich ruhende Kraft einer glatt polierten Kugel.

Material

Der Mix macht's! Wichtiger als die Frage, welche Materialien zum Einsatz kommen, ist Ihnen, wie Sie diese möglichst unkonventionell kombinieren kann. Lassen Sie Ihrer Fantasie doch einfach freien Lauf - es gibt keine Beschränkungen: Kunststoff, Glas, Wolle, Holz, Beton, Korb, Aluminium, Porzellan - trashig neben edel, Kitsch neben Kunst.

Motive

Zu einem ansprechenden Ambiente gehören nicht nur Möbel und Dekogegenstände in den richtigen Farben, Formen und Materialien, sondern auch die richtigen Motive für Bilder und Accessoires.

So könnte z.B. über dem Küchentisch das Poster einer Industrielandschaft oder eines Jumbojets hängen, Hauptsache das Motiv verweist nicht eindimensional auf die Themen Küche und Nahrung, wie es zu erwarten wäre. Eine bevorzugte Stilrichtung in der Malerei lässt sich Ihnen ebenso wenig nachweisen wie eine Vorliebe für ein bestimmtes Motiv, allerdings lässt sich ein gewisses Faible für das Surreale nicht abstreiten: So ist die Wahrscheinlichkeit groß bei Ihnen auf einen Dali oder Magritte zu stoßen, natürlich nur so lange es noch originell ist.

Saturn in den Häusern

Saturn ist schon in der klassischen Astrologie der "Hüter der Schwelle". Unsere ganz natürliche Barriere zur Umwelt ist unsere Haut und der Tastsinn, der besonders eng mit der Haut verbunden ist, erfüllt zum Einen die Funktion, uns in Tuchfühlung mit unserer Umgebung zu bringen, aber auch die Grenzen zwischen ihr und uns wahrzunehmen.

Deshalb ist es der Tastsinn, den wir über die Hausposition des Saturn besser kennen lernen können, und die Entsprechungen geben uns Auskunft darüber, wie wir diesen Sinn trainieren können. Deshalb finden Sie hier Ideen, die darauf abzielen, unseren Sinn für Berührung zu schulen.

Saturn in Haus 3 - Tanz der Sinne

Die intensive Berührung, das gründliche Erfassen der Dinge mit dem Tastsinn - das entspricht Ihrer leichten und flüchtigen Art wenig. Sie lieben es spielerisch unverbindlich und möchte sich nicht allzu lange mit einer Sache aufhalten. Ihr Element ist die Luft und wie die Luft möchten Sie zwar alles berühren, aber an nichts haften bleiben. Auch wenn Luft alles umgibt, ist sie kaum spürbar - erst wenn sie in Bewegung gerät und sie als Windhauch die Haut umschmeichelt oder als frische Brise uns Schauer über den Körper jagt. Ebenso suchen Sie Kontakt zu den Dingen: immer in Bewegung, immer nur für den Augenblick.

Wenn Ihnen die Energie ausgeht und Sie das Gefühl haben, neue Kraft tanken zu müssen, tut Ihnen Bewegung ganz besonders gut. Verlassen Sie Ihre vier Wände, suchen Sie ein Fleckchen Natur auf - und lassen Sie sich von Ihren Füßen einfach tragen. Folgen Sie Ihren Sinnen! Nehmen Sie einfach wahr, was um Sie herum geschieht, ohne es zu bewerten. Versuchen Sie dabei, sich auf Ihre Körperempfindungen zu konzentrieren: Spüren Sie die frische Luft, die Wärme der Sonnenstrahlen oder einen lauen Sommerregen auf Ihrer Haut und das Gras unter

Ihren Füßen, während Sie gehen. Laufen Sie ruhig ein wenig, tänzeln Sie! Tun Sie alles, um Ihren Körper von aller Last und Bürde zu befreien: also weg mit Gürteln, Krawatten, Halstüchern, Ketten und Armbändern!

Sie sind nicht unbedingt ein Fan der stillen Stunden - Sie brauchen Abwechslung! Erst wenn es richtig turbulent zugeht, fühlen Sie sich so richtig am Leben. Deshalb ist der Urlaub auf dem Bauernhof oder gar in den einsamen Gegenden der schottischen Highlands nur bedingt für Sie geeignet. Ein Städteurlaub hingegen kann Sie so richtig auf Trab bringen. Genießen Sie Sightseeing, Theater, Museen und Ausstellungen oder ganz einfach das bunte Treiben auf den Straßen und Plätzen. Großstädte wie London, Paris und Rom sind da natürlich besonders gut geeignet - hier gibt es noch bis spät in die Nacht hinein etwas zu mit offenen Ohren und Augen zu erleben. Nach einem solchen Kurztrip kommen Sie erstaunlich erholt zurück und - zur Verwunderung Ihrer Mitmenschen - strotzen nur so vor Kraft.

Der Atem ist für Sie eine ganz besonders wichtige Körperfunktion, denn er hat mit Austausch zu tun. Die Luft, die wir ein- und ausatmen, verbindet uns mit der Umwelt, lässt uns an ihr teilnehmen. Es kann für Sie eine sehr schöne Erfahrung sein, wenn Sie sich für einige Momente auf Ihren Atem konzentrieren: Spüren Sie, wie Sie mit jedem Atemzug, etwas von der Welt in sich aufnehmen und in sich speichern. Bei jedem Ausatmen geben Sie etwas von sich an die Umwelt ab und schließen den Kreislauf. Nehmen Sie sich, egal wo Sie sind - auf der Spitze eines Berges, am Meer in der Sonne liegend, am Piccadilly Circus oder im Louvre - Zeit für Ihren Atem: Er lässt Sie teilhaben an der Welt.

Nachwort

Christopher Weidner, Astrologe, München