



So laden Sie Ihre Batterien wieder auf!



Mehr Energie und Lebensfreude
Tipps für Ihr Tierkreiszeichen

Inhaltsverzeichnis

Impressum & Copyright	3
Einleitung	4
Widder	6
Stier	7
Zwillinge	8
Krebs	9
Löwe	10
Jungfrau	11
Waage	12
Skorpion	13
Schütze	14
Steinbock	15
Wassermann	16
Fische	17
Über mich	18

Impressum und Copyright

Praxis und Schule für Astrologie

Dipl. Psych. Sylvia Grotsch

Bundesallee 38

D-10717 Berlin

© 2013 Sylvia Grotsch



Was Sie mit dem eBook tun dürfen

Dieses eBook ist **für den persönlichen Gebrauch**. Sie können es speichern oder ausdrucken. Sie können es auch ausdrucken, binden lassen und privat verschenken. Oder an jemanden privat per Mail weiterleiten. Voraussetzung: Es darf immer nur die ganze Publikation mit allen Seiten weitergegeben werden.

Für eine Verwendung über diesen Gebrauch hinaus brauchen Sie mein schriftliches Einverständnis. Ebenso ist die Veröffentlichung, Vervielfältigung oder der Verkauf des eBooks nicht gestattet:

www.astromind.de

www.astrologischer-berufskompass.de

www.huerdenknacken.de

info@sylvia-grotsch.de

T +49 (0) 30 - 873 10 98

Für die Cartoons in dieser Publikation bedanke ich mich sehr herzlich bei Gitte Härter von der himbeerwerft.de.

Einleitung

Die Beratung ist zu Ende. Meine Klientin ist gerade dabei, ihr Horoskop zu verstauen, als sie es nochmal aus der Handtasche zieht und mir mit einem „Könnten Sie mir noch schnell was zu meiner Gesundheit sagen?“ über den Tisch schiebt.

Ich muss passen. Gesundheit ist keine vorgegebene Größe, die wir Astrologen mit einem Blick aus dem Horoskop erkennen könnten.

Gesundheit wird von vielen Faktoren beeinflusst. Von der Genetik, vom Lebensstil. Ob man auf dem Land oder in der Stadt wohnt. Vom psychischen und körperlichen Stress, von der Ernährung. Und sicher auch noch von vielen anderen Faktoren, die wir noch nicht genauer kennen.

Die Lebensenergie im Horoskop

Was wir Astrologen allerdings im Horoskop sehen können, ist ein bestimmtes Maß an „Lebensenergie“. Vergleichbar mit dem Chi, von dem die Chinesen sagen, dass jeder von uns ein bestimmtes Quantum zugeteilt bekommen hat. Das er nicht willentlich vermehren, aber doch bewusst pflegen kann. In der Astrologie sehen wir diese Lebensenergie in dem Tierkreiszeichen, in dem jeder von uns geboren ist.

Je mehr wir diese Lebensenergie auf eine Art anzapfen, die zu uns passt, umso zufriedener und selbstbewusster fühlen wir uns. Lebensfreude und inneres Glück nehmen zu. Wir fühlen uns lebendiger und vitaler. Was wiederum die beste Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit ist.

In dieser Artikel-Serie möchte ich Ihnen daher näher bringen, was Sie aufgrund des Tierkreiszeichens, in dem Sie geboren sind, tun können, um Ihre Lebensenergie zu pflegen und Ihr ganz persönliches Wohlbefinden zu erhöhen. Noch genauer lassen sich Ihre Energiequellen natürlich aus einem individuellen Horoskop herauslesen.

Vorsicht, Missverständnis!

In meinen Seminaren führen diese Tipps aber manchmal zu Missverständnissen. Wenn ich zum Beispiel dazu rate, dass das Feuerzeichen Widder viel in die Sonne gehen soll und das Erdzeichen Stier mit einer Massage wieder Kraft tankt, kommt schnell der Einwand: „Ich bin aber Jungfrau und sitz auch gerne in der Sonne! Und Massagen mag ich auch!“

... Fortsetzung auf Seite 5

Einleitung

... Fortsetzung von Seite 4

Mir geht es in erster Linie darum, das jedem Tierkreiszeichen besonders bekömmliche Verhalten zu beschreiben. Ein Widder profitiert nun mal von körperlicher Bewegung und vom Aufenthalt in der Sonne, ein Stier von einer Massage. Eine Jungfrau aber muss etwas anderes für die Pflege ihrer Lebenskraft tun. Auch wenn sie zeitweilig gerne in der Sonne sitzt.

Und natürlich sind solche Empfehlungen nicht als Allheilmittel gedacht. Besonders dann, wenn Sie sich schon seit längerer Zeit schlapp fühlen oder gar ernsthaft krank sind, braucht es eine eingehendere Analyse Ihres Horoskops. Am besten von einem Astrologen, der gleichzeitig Heilpraktiker oder Arzt ist.

Suchen Sie sich aus, was Ihnen gefällt

Wahrscheinlich spricht Sie nicht alles an, was unter Ihrem Tierkreiszeichen aufgeführt ist. Das hängt damit zusammen, dass Ihr Horoskop noch wesentlich mehr Facetten aufweist, als nur das Tierkreiszeichen, unter dem Sie geboren sind. Die Texte sind lediglich als Anregung gedacht, Genaueres kann man erst mit einer vollständigen Horoskopanalyse sagen.

Suchen Sie sich daher am besten unter Ihrem Tierkreiszeichen das aus, wozu Sie sich zur Zeit am meisten hingezogen fühlen und lassen das links liegen, wogegen sie eine Abneigung haben. Dann sind Sie auf jeden Fall richtig unterwegs :-).

Viel Spaß beim Lesen!!

Ihre

Sylvia Grotzsch

Widder vom 21.3. bis 20.4.



Zusammen mit den Tierkreiszeichen Löwe und Schütze ist das **FEUER** Ihr Element. Damit geht Ihnen Ihre Freiheit über alles. Nichts steigert Ihre Lebenslust so sehr, wie jederzeit die Möglichkeit zu haben, Ihre Visionen, Impulse und Vorstellungen ungehindert in die Tat umsetzen zu können. Allein schon die Aussicht darauf, verschafft Ihnen das prickelnde Gefühl, lebendig zu sein.

Eingesperrt zu sein in einem eher gleichförmig und berechenbar verlaufenden Leben, raubt Ihnen daher jede Lebenskraft. Offene Türen hingegen, der Gedanke an eine Zukunft, in der alles möglich sein kann, geben Ihnen neuen Elan und Schwung.

Als Widder sind Sie das dynamischste Zeichen unter Ihren Feuerkollegen. Es darf einfach nicht langweilig sein für Sie. Um sich gut und voller Energie zu fühlen, brauchen Sie wie ein Kind Bewegung und Abenteuer. Dabei ist es zweitrangig, ob es sich bei solchen Abenteuern um eine neue einträgliche Geschäftsidee handelt, ein spannendes Hobby, die Gründung einer Bürgerinitiative oder um die Durchsetzung einer politischen Idee. Hauptsache, es ist etwas los!

Wenn Sie also wollen, dass es Ihnen gut geht, sollten Sie eines haben: ein Ziel, für das Sie brennen können. Sie brauchen etwas, was Sie herausfordert, was Sie anregt und in das Sie Ihre enorme Energie lenken können. Und natürlich wollen Sie dabei bestimmen, wo es lang geht. Sie brauchen Ihren eigenständigen Wirkungskreis und ganz viel persönlichen Spielraum.

Bei soviel Initiative tut Ihnen auch der Aufenthalt im Freien gut. Besonders dann, wenn Sie sie noch mit körperlicher Aktivität verbinden. Ob Sie nun lieber joggen, in die Berge zum Wandern oder Klettern fahren, Ausflüge mit Ihrem Fahrrad machen oder einen kräftigen Spaziergang – die Strahlung der Sonne, Ihre ganz spezielle Energiequelle und klare frische Luft, die Ihren Kopf durchpustet, laden Ihre Batterien am besten wieder auf.

Vielleicht aber gehören Sie auch zu den Widdern, die ihre Energie gerne auch auf intellektuelle Gebiete verlagern? Viele von Ihnen sind ganz begierig, gedankliche Aufgaben lösen zu können. Ob Sie sich dazu ein neues Wissensgebiet erobern, Seminare besuchen, sich wieder in der Uni einschreiben, ist unwesentlich. Hauptsache, es ist neu, spannend und herausfordernd. Oder Sie machen spontan einen Kurz-Tripp in eine Stadt, die Sie noch nicht kennen!

Hängen Sie nicht rum. **Tun Sie was.** Desto mehr Energie werden Sie haben!

Stier vom 21.4. bis 21.5.



Zusammen mit den Tierkreiszeichen Jungfrau und Steinbock ist die **ERDE** Ihr Element. Als Erdzeichen tut es Ihnen gut, wenn Sie ein geregeltes Leben führen. Zur gleichen Zeit schlafen zu gehen und aufzustehen. Dreimal am Tag zu essen. Und teilen Sie sich auch ganz bewusst die Zeit für Arbeit, Sport und Freizeitaktivitäten ein. Ein gleichmäßiger Rhythmus ist für alle Erdzeichen Medizin.

Ebenso wichtig ist es, Ihr tägliches Leben unter Kontrolle zu haben. Halten Sie also Ihre Wohnung und Ihre Kleidung in Schuss. Kümmern Sie sich um Ihre Finanzen. Erledigen Sie anstehenden Behördenkram und Arztbesuche so bald als möglich. Und wenn es Ihnen Spaß macht, machen Sie sich ruhig Listen für solche Aufgaben. Jede Häckchen erhöht Ihre Energie!

Als Stier nährt Sie zusätzlich alles „Schöne“. Es ist eine Erholung für Sie, wenn Sie abends in eine gemütliche, gepflegte und ästhetisch eingerichtete Wohnung kommen. Geschmackvoll dekoriert mit Kunstobjekten, kleinen Schätzen und geliebten Gegenständen aus Ihrer Vergangenheit. Mit satten Farben und einem farbenfrohen Blumenstrauß.

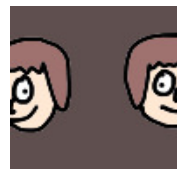
Egal wie anstrengend Ihr Arbeitstag war, vergessen Sie nicht, auf dem Heimweg etwas Frisches einzukaufen. Sie essen leidenschaftlich gerne. Und natürlich auch besonders lecker! Kochen ist das Metier Ihres Zeichens. Weshalb Ihnen ein gut gefüllter Kühlschrank gut tut, eine reich bestückte Speisekammer und ein exotisches Gewürzregal.

Auch die Natur ist ein großer Kraftspender für Sie. Haben Sie einen Garten oder einen Balkon? Viele Stiere wühlen leidenschaftlich gerne in der Erde. Und sind glücklich, wenn unter ihrer liebevollen Pflege neues Leben entsteht. Wenn das nicht möglich ist, dann sind stundenlange Spaziergänge ein Labsal für Sie.

Ihrem Tierkreiszeichen wird der Planet Venus, der Planet der Kunst zugeordnet. Singen Sie gerne oder spielen sogar ein Instrument? Gestalten Sie irgendetwas mit Ihren Händen? Genauso gut können Sie auch in einem Konzert, in einem Museum oder bei einer Vernissage auftanken.

Und den Stress des Alltags streifen Sie am besten bei einer schönen Massage ab. Oder wäre Ihnen als **Genießer**, der Sie sind, eine längere Kur noch lieber? Je mehr Sie Ihren Körper pflegen, um so wohler werden Sie sich fühlen. Und noch lange fit sein für Ihre Aufgaben und die schönen Dinge des Lebens!

Zwillinge vom 22.5. bis 21.6.



Zusammen mit den Tierkreiszeichen Waage und Wassermann ist die **LUFT** Ihr Element. Dies verleiht Ihnen ein vielseitiges, bewegliches und freiheitsliebendes Wesen. Immer dann, wenn in Ihrem Leben Schnelligkeit, geistige Aufgeschlossenheit, Aufnahme von neuem Wissen und Weitergabe von Informationen verlangt ist, blühen Sie regelrecht auf.

Zum Auftanken Ihrer Energien ist für Sie der Aufenthalt an frischer Luft Balsam. Sie müssen einfach eine Dosis mehr davon schnappen, als wir anderen. Stehen Sie also ab und an auf, öffnen Sie das Fenster oder die Balkontüre und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Besonders morgens als Erstes und abends als Letztes, als Ihren besonderen Energiekick.

Und gehen Sie möglichst viel raus! Wie wäre es mit einem kleinen Sprint in einen nahegelegenen Park? Es reichen schon zwanzig Minuten, bei denen Sie den lauen Wind und die Wärme der Sonne auf der Haut, das weiche Gras unter Ihren Füßen spüren. Oder machen Sie doch einfach mal einen flotten Gang zum nächsten Postamt, statt Auto zu fahren! Oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus aus. Und erledigen Sie möglichst viel zu Fuß.

Damit ahnen Sie vielleicht, dass ich Ihnen gleich sagen werde, dass Sport für Ihren Energiehaushalt sehr wichtig ist. Sich auszupowern ist aber nicht notwendig! Zu Ihnen passt alles, bei dem es auf schnelle, wendige Bewegungen ankommt. Leichtes Joggen, lockeres Fahrradfahren, Tanzen, Inlinern, Skaten, Schlittschuhlaufen.

Sie bewegen viele Ideen in Ihrem Kopf und mögen es, sich darüber mit anderen auszutauschen. Treffen Sie sich mit Ihren Freunden zu einem Plausch, einem Stadtbummel oder aber auch in der Sauna. Oder machen Sie am Wochenende gemeinsam einen längeren Ausflug in den Wald oder einen Kurztripps ans Meer. Hauptsache, Ihre Freunde sind nicht mundfaul und Sie haben sich seit dem letzten Mal wieder viel Interessantes zu erzählen.

Und wenn keiner Zeit hat? Kein Problem! Ein spannendes Buch, ein aufregendes Thema, in das Sie sich unbedingt einarbeiten wollen, oder auch selber etwas schreiben, um Ihre vielen Ideen zu sortieren, lädt Ihre Batterien genauso gut wieder auf.

Ob körperlich, ob geistig – bleiben Sie **immer in Bewegung!** Das hält Sie jung, fit und energiegeladen bis ins hohe Alter.

Krebs vom 22.6. bis 22.7.



Zusammen mit den Tierkreiszeichen Skorpion und Fische ist das **WASSER** Ihr Element. Das verleiht Ihnen die Begabung, sich in andere einzufühlen und die Stimmungen Ihrer Umgebung sensibel zu erfassen. Gerade weil Sie sich so gut in die Haut anderer hineinversetzen können, oft sogar förmlich von deren Verfassung aufgesogen werden und sich schlecht gegen ihr Leid abgrenzen können, ist es besonders wichtig, dass Sie auf Ihren Energiehaushalt achten!

So gilt für Sie die erste Regel, um wieder zu Kräften zu kommen: Seien Sie sich selbst eine gute Mutter! Schaffen Sie eine heimelige Wohnatmosphäre. Mit Farben, die Ihnen gut tun, mit grünen Pflanzen, Blumensträußen in Ihrer Lieblingsfarbe und warmem Licht.

Wenn Sie sich energielos fühlen, machen Sie sich etwas Heißes zu trinken, kochen Sie sich etwas Warmes. Und scheuen Sie sich nicht, sich mitten am Tag für ein Stündchen aufs Ohr zu legen. Um die Welt mit ihren Anforderungen für eine Weile auszusperren und **ganz für sich zu sein**.

Nichts tut Ihrer Seele so gut und baut Sie wieder auf, wie Gartenarbeit. Sie haben keinen? Dann erholen Sie sich bitte bei einem kleinen Spaziergang in oder wenigstens eine Stunde auf Ihrem Balkon. Vielleicht mit einem Haustier an Ihrer Seite?

Oder lassen Sie sich doch einfach mal so richtig nach Strich und Faden verwöhnen! Die Wellnessbranche mit ihrer breiten Angebotspalette ist wie für Sie geschaffen. Wenn dazu gerade keine Gelegenheit besteht, reicht es auch, wenn Sie sich zuhause ein Bad einlassen. Mit Kräuterzusätzen oder duftenden Essenzen.

Das hört sich nun sehr nach Alleinesein an. Keineswegs! Gerade der Umgang mit anderen Menschen ist für Sie sehr wichtig. Aber es müssen Menschen sein, die Ihnen gut tun und die nichts unter den Tisch kehren. Sie haben nichts gegen „Probleme“, Sie sprechen gerne über menschliche Gefühle und das, was andere in ihrer Seele berührt, über Liebe, Trauer, Leid und Abschied. Sie verstehen die gesamte Bandbreite des emotionalen Lebens.

Das heißt aber nicht, dass Sie immer nur ernste Themen erörtern müssten. Sie genießen es auch, einfach nur mit anderen zusammen zu sein: bei einem guten Essen, einem schönen Film, mit Musik, im Theater. Und wenn Sie spüren, man ist Ihnen von Herzen zugetan, dann fühlen Sie sich auf unserer Welt wohl – und schöpfen wieder Kraft für den nächsten Tag.

Löwe vom 23.7. bis 23.8.



Zusammen mit den Tierkreiszeichen Widder und Schütze ist das **FEUER** Ihr Element. Damit brauchen Sie unbedingt Freiheit! Nichts steigert Ihre Lebenslust so sehr, wie jederzeit die Möglichkeit zu haben, Ihre Visionen, Impulse und Vorstellungen ungehindert in die Tat umsetzen zu können.

Und eigentlich könnte man denken, dass *Sie* keine Tipps zur Steigerung Ihrer Vitalität benötigen. Sind Sie doch im Tierkreis das Zeichen, das – neben Ihrem Widderkollegen - anlagemäßig über ein schier überfließendes Energiereservoir verfügt. Aber genau hier liegt Ihr Knackpunkt: Vor lauter Kraft, Tun und Machen spüren Sie manchmal nicht, wann es zuviel wird. Ihre vielen Aktivitäten werden dann zur Überaktivität und enden schließlich im Stress.

Wenn Sie also merken, dass Sie mal wieder des Guten zuviel getan haben, dann machen sie es wie der Löwe: Legen Sie sich zu einem Mittagsschläfchen nieder, strecken Sie alle Viere von sich, dösen Sie vor sich hin. Nicht lange, und Sie sind wieder frisch für neue Taten.

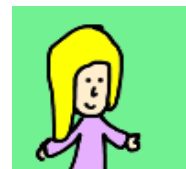
Und wenn Sie frei haben, ziehen Sie los! Gehen Sie „zum Spielen“. Toben Sie sich aus, wie ein Kind. Ob Sie sich dabei zu einem Picknick am Strand verabreden, zu einem Discobesuch, zur Eröffnung einer Vernissage - Ihr Regenerationsgeheimnis heisst: **Let's have fun!**

„Fun“ haben Sie auch überall da, wo auch Ihr Körper sich abarbeiten kann: unter freiem Himmel beim Federball- und Tennisspielen, beim Golfen, beim Frisbee. Aber auch abends beim Samba- und Flamencotanz erholen Sie sich und tanken wieder auf. Wenn Sie heiße Rhythmen hören, zuckt es Ihnen in den Beinen, Sie müssen mitmachen und sich reinwerfen ins Geschehen! All das regt Ihren Kreislauf an und bringt Sie wieder gut in Schwung.

Falls Sie zu den ruhigeren (oder auch schon älteren) Exemplaren dieser stolzen Tierart gehören, dann tanken Sie durchaus auch bei etwas beschaulicheren Aktivitäten auf: Sie lieben Kreativität, Shows, Theater, Musikveranstaltungen. Aber auch Besuche in Museen, wo Sie ihre Augen in farbenfroher Malerei baden können, versehen Sie mit neuer Lebenskraft.

Und haben Sie vielleicht Lust, hinterher im Casino Ihr Glück zu versuchen? Vielleicht mit einer charmanten Begleitung an Ihrer Seite? Ein bisschen Abenteuer, ein prickelnder Flirt, und Sie fühlen sich gleich um zwanzig Jahre jünger!

Jungfrau vom 24.8. bis 23.9.



Zusammen mit den Tierkreiszeichen Stier und Steinbock ist die **ERDE** Ihr Element. Als Erdzeichen tut es Ihnen gut, wenn Sie ein geregeltes Leben führen. Zur gleichen Zeit schlafen zu gehen und aufzustehen. Dreimal am Tag zu essen. Und teilen Sie sich auch ganz bewusst die Zeit für Arbeit, Sport und Freizeitaktivitäten ein. Ein gleichmäßiger Rhythmus ist für alle Erdzeichen Medizin.

Ebenso wichtig ist es, Ihr tägliches Leben unter Kontrolle zu haben. Halten Sie also Ihre Wohnung und Ihre Kleidung in Schuss. Kümmern Sie sich um Ihre Finanzen. Erledigen Sie anstehenden Behördenkram und Arztbesuche so bald als möglich. Und wenn es Ihnen Spaß macht, machen Sie sich ruhig Listen für solche Aufgaben. Jede Häckchen erhöht Ihre Energie!

Als Jungfrau sind Sie das Erzeichen, das am meisten **Struktur und Klarheit** im Leben braucht. Chaos, Unübersichtlichkeit, unerledigte Dinge, sei es in Ihrem persönlichen Umfeld oder in Ihrem Beruf, nagen an Ihnen. Machen Sie es sich am besten zur Routine, einmal in der Woche Liegengebliebenes aufzuarbeiten, Ihr Umfeld aufzuräumen oder Überflüssiges, was nur Raum beansprucht, wegzuwerfen.

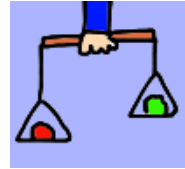
Nein, Sie sind nicht die Putzfrau des Tierkreises, auch wenn das in manchen Tierkreiszeichenbücher so steht ☺! Die meisten Jungfrauen haben Besseres zu tun. Aber Sie lieben nun mal Ordnung, Sauberkeit und Übersicht. Chaos und Dreck stört einfach Ihr ästhetisches Empfinden und zehrt an Ihrer Energie.

Am besten, Sie leisten sich jemanden, der Ihnen das Größte abnimmt. Am besten in Form eines Jahres-Abos für eine professionelles Reinigungsteams.

Entlasten Sie sich – das also ist die Devise, mit dem Sie Ihre Batterien wieder aufladen können. Gesundheitliche Störungen weisen bei Ihnen daraufhin, dass Sie Ihrer eigenen Natur zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt haben. Entweder, indem Sie zu viel für andere getan haben (Sie neigen grundsätzlich wie Ihr Freund, der Steinbock, zur Überarbeitung). Ihr sensibler Organismus reagiert dann gerne mit Problemen im Verdauungsapparat.

Besonders gut tut Ihnen die Zuwendung zu Ihrem Körper. Gemäßigter Sport, Sauna und Entschlackungskuren, die Ihren Organismus rundum entgiften sind Balsam für Sie. Aber vergessen eines nicht: Gesund, energiegeladen und fit bleiben Sie nur, wenn Sie neben körperlichen Ballast sich auch von allem befreien, was Ihnen psychisch nicht gut tut.

Waage vom 24.9. bis 23.10.



Zusammen mit den Tierkreiszeichen Zwillinge und Wassermann ist die **LUFT** Ihr Element. Dies verleiht Ihnen ein vielseitiges, bewegliches und freiheitsliebendes Wesen. Immer dann, wenn in Ihrem Leben geistige Aufgeschlossenheit, Aufnahme von neuem Wissen und Kontakt mit Menschen verlangt ist, blühen Sie regelrecht auf.

Sie bewegen viele Gedanken in Ihrem Kopf und tauschen sich gerne mit anderen darüber aus. Der Standpunkt Ihres Gegenübers ist für Sie oft spannender, als das ewige Kreisen um Ihre eigenen Ideen. Und wahrscheinlich sind Sie sehr beliebt - weil Sie sich immer darum bemühen, im Umgang mit anderen freundlich zu sein, ausgleichend und entgegenkommend.

Aber gerade dabei verlieren Sie die meiste Energie. Weil Sie im Zusammensein mit anderen immer auf Harmonie und Frieden bedacht sind. Das ist zwar sehr angenehm für andere, aber anstrengend für Sie.

Wenn Sie also ausgepowert sind, ziehen Sie sich einfach mal von Menschen zurück! Zurück in Ihre Wohnung, die Sie sehr wahrscheinlich mit liebevollen Details und ästhetischem Geschick geschmackvoll eingerichtet haben. Oder auf ihren Balkon, von dem ich vermute, dass er wie ein üppiges Gemälde die Augen seiner Besucher erfreut.

Dazu dann Musik oder sanfte Naturgeräusche, Augen zu, und Sie werden durch die Ruhe und den Frieden wieder neue Energie tanken.

Aber nicht nur passives Entspannen in einer schönen, harmonischen Umgebung tut Ihnen gut. Selber kreativ werden zu dürfen, ist Balsam für Sie. Je mehr Sie es mit **schönen Dingen** zu tun haben und mit Farben, Stoffen, Materialien hantieren dürfen, um so schneller kommen Sie wieder zu sich. Daher ist auch ein eigener Garten, in dem Sie sich künstlerisch voll entfalten können, ist für Sie eine Oase der Regeneration.

Und bitte bewegen Sie sich! Sie bewegen so viele Gedanken in Ihrem Kopf, dass Sie einen körperlichen Ausgleich dringend brauchen. Ein einfacher Spaziergang in der Natur reicht schon. Damit bekommen Sie die für Luft-Zeichen so notwendige Dosis an frischer Luft. Aber auch „Sportarten“, die aus sanften, eleganten und anmutigen Bewegungen bestehen, wie Pilates, Qi-Gong und Yoga und bringen Sie wieder zu Kräften.

Skorpion vom 24.10. bis 22.10



Zusammen mit den Tierkreiszeichen Krebs und Fische ist das **WASSER** Ihr Element. Das verleiht Ihnen die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen und die Stimmungen Ihrer Umgebung sensibel zu erfassen. Alle Wasserzeichen sind hochsensitiv und brauchen viel Zeit, emotionale Eindrücke zu verarbeiten.

Gleichzeitig sind Sie aber auch ganz anders gestrickt, als Ihre beiden Kollegen. Während Krebse und Fische in ihrem Verhalten eher von ihren wechselnden Gefühlen bestimmt werden, halten Sie hartnäckig und ehrgeizig an etwas fest, was Sie gerade beschäftigt. Sie können sich förmlich in ein Projekt verbeißen und vergessen alles andere darüber, bis es schließlich so perfekt ist, wie Sie es sich vorgestellt haben.

Wenn man also möchte, dass etwas wirklich richtig gut gemacht wird, dann sollte man es Ihnen geben. Dabei übergehen Sie allerdings leicht solche Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlafen. Selbst handfeste Erschöpfungszustände und Schmerzen können Sie lange zugunsten einer Arbeit, eines Ziels oder beim Lösen eines Problems negieren.

Überforderung ist also eines Ihrer typischsten Kennzeichen. Und Ihr Geheimrezept, um wieder neue Energie zu tanken, heißt **loslassen**. Mit dem reinen Willen alleine schafft man das aber meist nicht. So könnten Ihnen regelmäßige Atemtherapie- oder Craniosacralbehandlungen sehr gut tun, aber auch autogenes Training und die „ Progressive Muskelentspannung “ nach Jacobson.

Nicht nur Sie, auch Ihr Körper hält sehr hartnäckig fest, besonders Toxine. Entlasten Sie ihn daher mit regelmäßigen Saft-, Obst- und Gemüsetagen. Sie werden sehen, dass diese regelmäßige Entgiftung Sie schnell wieder fit macht.

Richtig gut tun Skorpione daher auch ajurvedische Öl-Massagen. Nicht nur die Ausleitung von Schadstoffen entlasten Körper und Seele, die Massagen helfen Ihnen, den Kopf auszuschalten, innerlich zur Ruhe zu kommen und Abstand zu Ihrem Alltag und Ihren Projekten zu gewinnen.

Und es gibt noch etwas, was Sie wieder zu neuen Kräften bringt: Misten Sie aus! Den Küchenschrank, das Homeoffice, den Kleiderschrank, den Keller. Wenn Sie sich so richtig in eine Entrümpelungsaktion reinknien, klärt sich gleichzeitig innerlich etwas in Ihnen. Mit jedem alten Paar Schuhe, das Sie in den Müll werfen, fällt etwas von Ihnen ab und Sie sehen vielleicht plötzlich eine Lösung für eine Frage oder ein Problem, das Sie schon lange belastet hat.

Schütze vom 23.11. bis 21.12.



Zusammen mit den Tierkreiszeichen Widder und Löwe ist das **FEUER** Ihr Element. Als Feuerzeichen brauchen Sie das Gefühl von unbegrenzter Freiheit. Nichts steigert Ihre Lebenslust so sehr, wie jederzeit die Möglichkeit zu haben, Ihre Visionen, Impulse und Vorstellungen ungehindert in die Tat umsetzen zu können.

Batterien aufladen – brauche ich das denn eigentlich? Die Frage ist berechtigt! Denn wenn keine weiteren Dinge in Ihrem individuellen Horoskop dagegen sprechen (dieser kleine Artikel hier kann natürlich nur ganz allgemeine Aussagen über Sie machen), sind Sie, genau wie Ihre beiden Kollegen Widder und Löwe, mit einer großen Portion Energie ausgestattet. Aber auch die beste Energieausstattung will gepflegt sein, damit man auch im höheren Alter noch fit ist.

Als Schütze ist Ihr eigentlicher Knackpunkt Ihre Neigung zur Übertreibung. Wenn Sie sich für etwas begeistern, dann bekommen Sie manchmal einfach nicht genug davon. Tun Sie also alles, was Ihnen gut tut, aber tun Sie es mit Augenmaß.

Als Erstes könnten Sie prima aufladen, wenn Sie sich bewegen. Bauen Sie möglichst viel davon in den Alltag ein. Gehen Sie einfach nach einem erschöpfenden Arbeitstag ein, zwei Stationen zu Fuß, statt gleich die öffentlichen Verkehrsmittel zu nehmen. Oder machen Sie Ihre Erledigungen mal ohne Auto.

Ihre Lust an Bewegung lässt sich aber auch mit Rad fahren, joggen, reiten, Tennis spielen, wandern und Gartenarbeit ausleben. Auch unter den Jägern findet man sehr viele Schützen. Indoor lieben Sie alles, was mit Schnelligkeit zu tun hat: fechten, Volley- und Handball, Squash, Aerobic, Kampfsport und fordernde Gymnastik. Auch Tanzen gehört dazu! Wenn Sie es etwas gemächlicher wollen, dann reicht auch ein täglicher, möglichst strammer Spaziergang.

Aber auch der anregende Kontakt mit anderen erfrischt Sie. Sie lieben Menschen, mit denen Sie sich gut unterhalten können, die was zu erzählen haben und Ihnen im Gespräch etwas Neues bieten können.

Was auch heißt, dass Sie von Zeit zu Zeit **aus Ihrer gewohnten Routine ausbrechen** müssen, um Ihre Batterien wieder aufzutanken. Verreisen Sie! Es muss nicht immer gleich eine Fernreise sein (obwohl wenigstens einmal im Jahr ganz nach Ihrem Geschmack sein könnte) – ein verlängertes Wochenende, am besten mit Wellness kombiniert und langen Spaziergängen – und Sie sind nach Ihrer Rückkehr wie ausgewechselt.

Steinbock vom 22.12. bis 20.1.



Zusammen mit den Tierkreiszeichen Jungfrau und Stier ist die **ERDE** Ihr Element. Als Erdzeichen tut es Ihnen gut, wenn Sie ein geregeltes Leben führen: zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen, dreimal am Tag essen. Und teilen Sie sich auch ganz bewusst die Zeit für Arbeit, Sport und Freizeitaktivitäten ein. Ein gleichmäßiger Rhythmus gibt ihnen Kraft und steigert ihre Lebensfreude.

Ebenso wichtig ist es, Ihr tägliches Leben unter Kontrolle zu haben. Halten Sie also Ihre Wohnung und Ihre Kleidung in Schuss. Kümmern Sie sich um Ihre Finanzen. Erledigen Sie anstehenden Behördenkram und Arztbesuche so bald als möglich.

Als Steinbock ist es Ihnen sehr wichtig, im Leben voranzukommen, Erfolg zu haben. Dafür sind Sie auch bereit, hart zu arbeiten. Wenn Sie ein lohnenswertes Ziel gefunden haben, lassen Sie nicht eher locker, bis Sie erreicht haben, was Sie sich vorgenommen haben.

Damit sind Sie aber auch der geeignete Kandidat für einen Burn-out und für Depressionen, weshalb Ihr Stichwort „**Work-Life-Balance**“ ist. Sie gehen so völlig in Ihrer Aufgabe auf, dass Sie darüber gerne Erholung und Freizeit vergessen.

Was als Erstes Ihre Batterien am besten wieder auflädt, ist anstrengende Bewegung unter freiem Himmel. Egal, ob Sie kräftig in die Pedale Ihres Fahrrads treten, den Stadtpark dreimal im Marschtempo umrunden, am Wochenende eine längere Wanderung machen oder gegen kräftige Sturmböen am Meer ankämpfen: Nicht nur Ihr Körper profitiert davon, auch Ihre Gedanken sortieren sich neu. Und Sie finden dabei die eine oder andere Lösung, die Ihnen bei Ihrer Arbeit einfach nicht einfallen wollte.

Vielleicht gehören Sie auch zu den Steinböcken, die die Berge lieben? Das Mountain-Bike muss von einem Steinbock erfunden worden sein, genauso wie das Skifahren, das Klettern und das Wandern. Finden Sie einfach das richtige Maß an Anstrengung, das Ihnen gut tut, und tanken Sie anschließend Wärme. Ein paar Saunagänge oder eine schöne Hot-Stone-Behandlung, und Sie sind wie ausgewechselt!

Wenn Sie körperliche Aktivität dann noch mit regelmäßigem Kontakt zu anderen verbinden, dann haben Sie das Beste für sich getan, was ein Steinbock tun kann. Haben Sie einfach Spaß mit anderen. Kochen Sie mit ihrer Familie oder Ihren Freunden, gehen Sie ins Kino oder sitzen Sie an einem See. Wenn Sie es sich auf diese Weise erlauben, regelmäßig mit anderen das Leben genießen, dann fallen Anspannung und innerer Druck von Ihnen ab und Sie tanken neue Kräfte.

Wassermann vom 21.1. bis 19.2.



Zusammen mit den Tierkreiszeichen Zwillinge und Waage ist die **LUFT** Ihr Element. Dies verleiht Ihnen ein vielseitiges, bewegliches und freiheitsliebendes Wesen. Immer dann, wenn in Ihrem Leben Schnelligkeit, geistige Aufgeschlossenheit, Aufnahme von neuem Wissen und Weitergabe von Informationen verlangt ist, blühen Sie regelrecht auf. Das ist aber nur die Hälfte der Wahrheit.

Ich hatte kurz überlegt, ob ich bei Ihnen nicht – statt eines Textes – eine Seite frei lasse :-). Zum einen, weil Sie es eh nicht so sonderlich mögen, wenn andere Ihnen gute Ratschläge geben. Auf der anderen Seite sind Sie sehr komplex. Sie brauchen das eine – und im nächsten Augenblick genau das Gegenteil.

Wahrscheinlich ist genau das Ihr Geheimnis, um fit zu bleiben — ein Leben mit einem „sowohl-als-auch“. Immer wenn Sie vom einen mehr als genug in Ihrem Leben haben, müssen Sie dem anderen wieder mehr Raum geben. Was heißt das genau?

Sie sind ein soziales Wesen und möchten an der Weiterentwicklung der Gesellschaft mitwirken. Gleichzeitig aber brauchen Sie kompletten Spielraum für Ihre Ideen. So können Sie sich einerseits in einer Organisation große Ehren verdienen, powern sich aber aus, wenn Sie dort gegen Wände rennen.

Dann müssen Sie wieder raus, wieder Ihr eigenes Ding machen und Ihre Ideale realisieren. Aber als reiner „lonely wolf“ verlieren Sie auf Dauer auch Energie. Denn Sie bewegen viele Ideen in Ihrem Kopf und inspirierende Gespräche mit Menschen, von denen Sie sich akzeptiert fühlen, lassen Sie aufblühen. Bis zu dem Punkt, wo Sie – aufgrund Ihrer Hypersensitivität – sich genau davon wieder erschöpft fühlen.

Dann laden Sie Ihre Batterien am besten wieder auf, wenn Sie einen erneuten Haken schlagen. Sei es durch eine stundenweise Auszeit, in der Sie möglichst weite Spaziergänge oder Radtouren machen (Sauerstoff ist für Sie das Heilmittel!). Oder Sie machen für eine gewisse Weile einen kompletten Break. Dann heißt es wegfahren, an einen Ort, wo Sie ganz nach Ihrem Rhythmus leben können und möglichst niemand irgendetwas von Ihnen will.

Sie brauchen Luft. Sie brauchen Freiheit. Sie brauchen Distanz. Gleichzeitig möchten Sie für Menschen etwas bewirken. Und Sie brauchen die anderen, um neue Inspirationen zu bekommen. Bringen Sie beides in **regelmäßigem Wechsel** unter einen Hut, dann bleiben Sie gut in Ihrer Kraft.

Fische vom 20.2. bis 20.3.



Zusammen mit den Tierkreiszeichen Krebs und Skorpion ist das **WASSER** Ihr Element. Das Irritierende an diesem Zeichen ist, dass es sich auf zweierlei Weise zeigen kann.

Da gibt es einerseits hochsensible Menschen mit einer großen Begabung, sich in andere einzufühlen und die Stimmungen ihrer Umgebung zu erfassen. Die Nöte anderer gehen ihnen sehr nahe, und sie fragen sich immer, wie sie am besten helfen könnten.

Und diese Menschen wissen auch, dass unsere materiell-sichtbare Welt nicht die reale Welt ist. Sie spüren, dass wir aus einer gemeinsamen, verborgenen Quelle stammen – und sie sehnen sich ein Leben lang danach, sich wieder mit dieser Quelle zu verbinden. Das macht sie zu spirituelle Suchern, denen es oft nicht leicht fällt, mit der rauen Realität und ihren Anforderungen zurechtzukommen.

Und dann gibt es noch ganz andere Fische: Das sind Menschen, die kühl, manchmal regelrecht kalt wirken und sich streng dem rationalen Denken verpflichtet fühlen. Etwas „Unsichtbares“ gibt es für sie nicht – nicht, solange die Wissenschaft dies nicht bewiesen hat.

Für diejenigen, die ihre Hochsensibilität leben, ist diese Welt oft sehr anstrengend, so dass sie gut auf ihren Energiehaushalt achten müssen. Statt – wie gerne von den Fischen zelebriert – nach einem Gläschen Wein zur Entspannung und zum Auftanken zu greifen, sollten Sie durch **Ruhe, Entspannung und Abgeschiedenheit** wieder zu sich zurückzufinden. Gehen Sie also (alleine) in die Natur, halten Sie sich am Wasser auf. Hören Sie Musik, machen Sie etwas Kreatives – oder meditieren Sie. Und ganz banal: Schlafen Sie möglichst viel!

Auch die Pflege Ihres sensiblen Körpers sollte zu Ihrer täglichen Routine gehören. Machen Sie warme Fußbäder, nehmen Sie ein Aromabad. Schöne Therapien sind für Sie ajurvedische Ölmassagen, „Watsu“, „Touch für Health“ oder auch eine Craniosacrale Behandlung. Alle diese Verfahren stärken auf sanfte Weise Körper, Geist und Seele.

Wenn Sie sich körperlich bewegen wollen, dann sind langsame, fließende Übungen, die gleichmäßig ausgeführt werden, gut für Sie. Wie z. B. das Qigong und Yoga.

Die Ruhe, die diese Körpertechniken hervorbringen, geben Ihnen genau die Kraft zurück, die Sie für die Bewältigung Ihres Alltags brauchen.

Über mich

In meinem früheren Leben ;-) war ich Beamtin. Zuerst als Lehrerin an einer Gesamtschule, dann als Dozentin für Psychologie in der Erwachsenenbildung. Ziemlich bald schon ahnte ich, dass ich nie und nimmer für den Rest meines Lebens bei Vater Staat würde bleiben wollen, sah aber erstmal keinen anderen Weg.

Aber der Zufall half mir auf die Sprünge. Ende der siebziger Jahre landete ich bei einem Astrologen, und was ich da über mich erfuhr, beeinflusste mein Leben tief und nachhaltig.

Da saß jemand vor mir, der mich nicht kannte. Er erzählte mir etwas von Wünschen, Stärken und Neigungen, die mir zwar vage bewusst waren, die ich aber längst als „unwichtig“ zur Seite geschoben hatte. Er sagte Dinge über mich, die er nicht wissen konnte und zeigte mir Perspektiven für ein Leben auf, das mir damals selber nicht in den Sinn gekommen wäre.

Die Beratung hatte mich neugierig gemacht. Wo hatte der Mann das alles über mich her? Also fing ich an, mich selber mit Astrologie zu beschäftigen, und es dauerte nicht lang, bis mir klar wurde, dass ich das beruflich machen wollte. Denn ich hatte in der Astrologie ein Instrument gefunden, mit dem man andere darin unterstützen kann, ihren Weg in ein erfülltes Leben zu finden und Antworten auf ihre Fragen zu geben.

Daher machte ich mich Mitte der achtziger Jahre als Astrologin selbständig, und arbeite bis heute begeistert und erfolgreich in diesem Beruf. Ich bin bekannt für wertschätzende, klare und gut strukturierte Astrologie-Beratungen und -Seminare. Bei mir gibt es keine nebulösen Zukunftsversprechungen, kein esoterisches Gerede.

Am Ende wissen Sie genau, was Sie ausmacht, was zu Ihnen gehört und was Sie in Ihrem Leben wirklich brauchen. Natürlich müssen Sie das anschließend noch umsetzen. Aber jetzt haben Sie einen Kompass in der Hand, der Ihnen zeigt, wo es für Sie langgehen soll.

Wenn Sie wissen möchten, wer Sie sind und welche Möglichkeiten Sie für ein erfülltes und erfolgreiches Leben zur Verfügung haben, dann bin ich die richtige Ansprechpartnerin für Sie.