STARTING CIRCLE OKTOBER 2026

Verbunden

GEMEINSAM WACHSEN

DAS ONLINE JOURNAL



EXCLUSIVE

Im Mittelpunkt
Impulse
Kleine Anker
Gemeinschaft
Veranstaltungen

SPECIAL

Wenn plötzlich alles anders ist.

Eine Krebsdiagnose aus Sicht einer Tochter & Angehörigen

LOSLASSEN & BEI DIR ANKOMMEN

Wenn das Leben uns zeigt, dass wir nicht alles festhalten können.

Von Herzen

Liebe Seele,

manchmal verändert ein einziges Wort plötzlich alles. **Krebs.** Ein Wort, das ich schon so oft gehört und gelesen habe. Ein Wort, von dem man weiß, dass es unzählige Familien betrifft. Und trotzdem fühlt es sich vollkommen anders an, wenn dieses Wort plötzlich die eigene Familie erreicht. **Meine Mama hat Krebs.**
Diesen Satz zu schreiben, fällt mir schwer. Vielleicht auch deshalb, weil ich selbst noch gar nicht wirklich weiß, was ich damit anfangen soll. Da sind Angst und Hilflosigkeit.
Da sind unzählige Gedanken und Fragen.
Da ist Hoffnung.
Da ist der Wunsch, für meine Mama da zu sein.



Und gleichzeitig gibt es Momente, in denen ich selbst nicht weiß, wohin mit all meinen Gefühlen. Ich möchte stark sein. **Aber was bedeutet stark sein eigentlich?** Nicht weinen? Keine Angst zeigen? Weitermachen, als wäre nichts passiert? Ich glaube mittlerweile, das Stärke vielleicht etwas ganz anderes bedeutet. Vielleicht bedeutet Stärke manchmal einfach, zuzugeben: **„Ich weiß gerade nicht, wie ich damit umgehen soll."**

Plötzlich bekommt Loslassen eine andere Bedeutung
Eigentlich sollte sich dieses Oktober Journal um „Loslassen & bei dir ankommen" drehen. Als ich dieses Thema gewählt haben, wusste ich noch nicht, welche persönliche Bedeutung diese Worte für mich bekommen würden. Denn gerade merke ich:

Es gibt Dinge im Leben, die wir nicht kontrollieren können.

„Ein Neubeginn bedeutet nicht, alles hinter dir zu lassen. Manchmal bedeutet er einfach, dir selbst wieder ein Stück näherzukommen."

Von Herzen

Dieses Journal wird persönlicher

Starting Circle ist entstanden, weil ich einen Ort schaffen wollte, an dem auch die Kämpfe Platz haben dürfen, die niemand sieht. Und gerade führe ich selbst einen solchen stillen Kampf. Deshalb habe ich mich entschieden, in dieser Ausgabe einen besonderen Raum zu öffnen. Einen Raum für Angehörige.
Für Töchter und Söhne. Für Partner:innen. Für Freund:innen.
Für all jene Menschen, die plötzlich neben einem geliebten Menschen stehen, der eine schwere Diagnose bekommen hat.

Menschen, die helfen möchten und gleichzeitig selbst Angst haben. Menschen, die stark wirken und vielleicht heimlich weinen. Menschen, die funktionieren, organisieren und begleiten und manchmal vergessen, das auch **sie selbst jemanden brauchen dürfen.** Unser Oktober-Special trägt deshalb den Titel: **„Wenn plötzlich alles anders ist“** Ich werde darin nicht erklären, wie man mit einer Krebsdiagnose umgehen „soll“. Denn diese Antwort habe ich selbst nicht. Ich möchte vielmehr ehrlich darüber sprechen, **wie es sich anfühlen kann, Angehörige zu sein.**

Über Angst, Hoffnung, das Bedürfnis, stark sein zu wollen und darüber, wie wir bei einem Menschen bleiben können, den wir lieben, ohne uns selbst vollkommen aus den Augen zu verlieren.



“Manchmal können wir nicht verändern was geschieht, aber wir müssen auch durch schwere Zeiten nicht alleine gehen.”



Herzensfrage des Monats

WAS GIBT DIR HALT, WENN DU ETWAS NICHT VERÄNDERN ODER KONTROLLIEREN KANNST?

Im Mittelpunkt von Sandra Nagl-Aigner

Loslassen & bei dir ankommen



„Manchmal können wir nicht verändern, was geschieht. Aber wir können lernen, uns selbst darin nicht zu verlieren.“

Der Herbst zeigt uns jedes Jahr etwas, das wir im eigenen Leben oft nur schwer zulassen können: **Loslassen.** Die Bäume halten ihre Blätter nicht fest. Sie fragen nicht, ob der richtige Zeitpunkt gekommen ist, sie lassen geschehen, was zur Veränderung gehört. Bei uns Menschen ist das anders.s

Wir halten fest.

An Menschen, Vorstellungen, Erwartungen, Plänen, der Vergangenheit, dem Wunsch das bestimmte Dinge anders wären. Und manchmal halten wir sogar an der Vorstellung fest, alles kontrollieren zu können. Bis uns das Leben zeigt, dass wir es nicht können.

Wenn das Leben nicht nach unserem Plan fragt

Es gibt Veränderungen, die wir selbst wählen. Wir wechseln einen Job, beenden etwas das uns nicht mehr guttut, beginnen einen neuen Weg und dann gibt es Veränderungen, die niemand bestellt hat. Eine Trennung, Verlust, Krankheit, eine Nachricht die plötzlich alles verändert. Momente, in denen das Leben nicht fragt: “*Bist du bereit?”* Es passiert einfach und plötzlich stehen wir in einer Situation, die wir weder geplant noch gewollt haben. Unser erster Impuls ist häufig nach Kontrolle zu suchen, wir wollen Antworten, möchten wissen was morgen passiert und spielen Möglichkeiten im Kopf durch.

Im Mittelpunkt von Sandra Nagl-Aigner

Loslassen & bei dir ankommen

Wir suchen nach einem Weg, etwas zu verändern, das vielleicht gerade gar nicht in unserer Hand liegt. Denn Ungewissheit kann unglaublich schwer auszuhalten sein.

Loslassen bedeutet nicht aufgeben

Vielleicht ist genau deshalb eines besonders wichtig: **Loslassen und Aufgeben sind nicht dasselbe.** Loslassen bedeutet nicht, dass dir etwas egal wird, es bedeutet nicht, dass du nicht mehr kämpfst, es bedeutet nicht, einen Menschen, einen Wunsch oder die Hoffnung loszulassen. Manchmal bedeutet loslassen lediglich, **ich höre auf von mir zu verlangen, etwas kontrollieren zu können, das nicht in meiner Kontrolle liegt.** Du darfst hoffen und trotzdem Angst haben, kämpfen und trotzdem müde sein, jemanden von ganzem Herzen lieben und trotzdem auf dich achten. Du darfst sagen, **ich weiß gerade nicht, wie es weitergeht.** Das ist kein Aufgeben, das ist Menschsein.

Was liegt eigentlich in meiner Hand?

Wenn das Leben unsicher wird, richten sich unsere Gedanken häufig auf all das, was wir nicht beeinflussen können. Was passiert morgen? Wie wird etwas ausgehen? Was, wen...? Diese Fragen können sich immer schneller drehen.

Vielleicht hilft dann eine andere Frage: **“Was liegt heute in meiner Hand?”**

Vielleicht kannst du die Situation nicht verändern, aber vielleicht kannst du heute einen Menschen anrufen, eine Information einholen, um Hilfe bitten, eine Pause machen, etwas essen, an die frische Luft gehen, eine Hand halten, weinen, oder für 10 Minuten an etwas vollkommen anderes denken. Das mag klein erscheinen, doch manchmal geben uns genau diese kleinen Entscheidungen ein Stück Boden unter den Füßen zurück.



Im Mittelpunkt von Sandra Nagl-Aigner

Loslassen & bei dir ankommen

Zum Mitnehmen

Das Leben wird uns immer wieder Situationen schenken, die wir nicht kontrollieren können. Manche davon werden wunderschön sein, andere werden uns alles abverlangen. Vielleicht besteht unsere Aufgabe nicht darin, immer sofort eine Lösung zu finden, vielleicht dürfen wir lernen zu unterscheiden: **Was kann ich verändern? Was darf ich annehmen, obwohl ich es mir anders wünschen würde? Und was brauche ich, damit ich mich selbst auf diesem Weg nicht verliere?**

Du darfst bei dir bleiben

Für andere Menschen da zu sein, kann etwas unglaublich Schönes sein, aber gerade wenn jemand, den wir lieben, eine schwere Zeit erlebt, passiert etwas ganz Leises. Wir beginnen uns selbst zu vergessen, unsere Bedürfnisse wirken plötzlich unwichtig. *"Jetzt geht es doch nicht um mich."* Aslo funktionieren wir, organisieren, kümmern uns, hören zu, versuchen stark zu sein und irgendwann merken wir vielleicht, dass unsere eigen Kraft immer weniger wird. Doch bei dir anzukommen bedeutet nicht einen Menschen allein zu lassen. **Du darfst für jemanden da sein und gleichzeitig für dich sorgen.** Beides darf nebeneinander existieren. Eine Pause macht deine Liebe nicht kleiner, ein schöner Moment macht die Situation nicht weniger ernst, ein Lachen bedeutet nicht, dass du verdrängst und Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, dass du zu schwach bist.



Du musst nicht immer stark sein

Vielleicht wurde dir irgendwann beigebracht, das Stärke bedeutet alles auszuhalten. Nicht zu weinen, weiterzumachen, andere nicht zu belasten. Doch manchmal sieht Stärke vollkommen anders aus. Stärke kann bedeuten:

- **"Heute kann ich nicht"**
- **"Ich habe Angst"**
- **"Bitte bleib kurz bei mir"**

Oder einfach **"Das ist gerade zu viel."** Wir müssen unsere Gefühle nicht wegdrücken, um schwierge Zeiten zu überstehen.

Bei dir ankommen

Bei dir anzukommen bedeutet nicht, das plötzlich alles gut ist, vielleicht ist das sogar einer der wichtigsten Gedanken diese Minats. Selbstfürsorge löst nicht jedes Problem, Achtsamkeit nimmt uns nicht jede Angst und loslassen macht eine schwierige Realität nicht einfach. Aber all diese Dinge können uns helfen, uns selbst inmitten dessen, was geschieht, nicht vollständig zu verlieren. Manchmal ist bei dir ankommen nur ein Atemzug, eine Hand auf deinem Herzen, ein Spaziergang, ein Gespräch, ein stiller Moment, oder der Gedankle **"Ich bin noch da."**

Was gibt dir Halt, wenn du etwas nicht verändern oder kontrollieren kannst?

Kleine Anker

Wenn du gerade nicht weißt, wohin mit all deinen Gedanken

Manche Tage brauchen keine große Lösungen, sie brauchen einen kleinen Moment, in dem du wieder Boden unter den Füßen spürst. Einen Atemzug, eine Pause, etwas das dich daran erinnert, **ich bin hier, jetzt und ich muss nicht alles auf einmal tragen.**

Wenn du merkst, dass gerade alles zu viel wird:

Stell beide Füße bewusst auf den Boden, atme langsam ein, atme noch langsamer wieder aus, schau dich um und nenne:

- **3 Dinge, die du siehst**
- **2 Dinge, die du hörst**
- **1 Sache, die du gerade brauchst**

Dann frage dich:

„Was ist der nächste kleine Schritt?“

Nicht die nächsten zehn, nur der nächste.



Der Loslass Anker am Abend

Bevor du schlafen gehst, schließe für einen Moment deine Augen. Atme langsam tief ein und aus. Stell dir vor, du legst einen schweren Rucksack neben dir ab. Alles, was heute darin war, Sorgen, Verantwortung, Fragen und Gedanken, darf für diese Nacht dort liegen.

Sage dir:

“Für heute habe ich genug getragen. Was morgen kommt, darf morgen kommen. Jetzt darf ich ruhen.”

30 Sekunden Anker

Wenn plötzlich Angst kommt: Stell beide Füße auf den Boden, lege eine Hand auf dein Herz, atme langsam ein und noch etwas langsamer wieder aus. Dann sage dir,
“Ich bin hier, ich bin jetzt, ich muss nicht die ganze Zukunft in diesem Moment tragen.”

Noch einmal einatmen, ausatmen und dann nur die nächste kleine Sache. Nicht den ganzen Weg, nur den nächsten Schritt.

ARTIKEL VON SYLVIA EILEN

Loslassen & bei dir ankommen



Loslassen & bei dir ankommen

Manchmal ist es im Leben nicht das Weitergehen, das uns schwerfällt, sondern das Loslassen.

Wir halten fest an Menschen, an Erinnerungen, an Vorstellungen davon, wie etwas sein sollte. Wir halten an alten Geschichten fest, an Enttäuschungen, an Erwartungen und manchmal sogar an einer Version von uns selbst, die längst nicht mehr zu unserem Leben passt.

Dabei bedeutet Loslassen nicht, dass uns etwas egal ist.
Es bedeutet auch nicht, dass wir vergessen müssen oder dass das, was war, keine Bedeutung mehr haben darf.

Loslassen bedeutet vielmehr, aufzuhören, gegen das anzukämpfen, was bereits geschehen ist.

Es bedeutet anzuerkennen:
Das war ein Teil meines Weges. Aber es muss nicht bestimmen, wie mein Weg weitergeht.

Loslassen beginnt mit dem Annehmen

Oft wünschen wir uns, etwas loszulassen, bevor wir bereit sind, es wirklich anzusehen.

Wir wollen den Schmerz nicht mehr fühlen. Wir wollen nicht mehr an einen Menschen denken.

Wir wollen eine Enttäuschung vergessen oder eine Situation einfach hinter uns lassen.

Doch Gefühle verschwinden selten dadurch, dass wir sie wegdrücken.

Manchmal brauchen sie Raum.

Trauer möchte gefühlt werden.

Enttäuschung möchte anerkannt werden.

Wut möchte gehört werden.

Angst möchte nicht verurteilt, sondern verstanden werden.

Loslassen bedeutet deshalb nicht:

„Ich darf das nicht mehr fühlen."

Es bedeutet eher:

„**Ich darf fühlen, was da ist, ohne mich darin zu verlieren."**

Wenn wir aufhören, gegen unsere Gefühle anzukämpfen, entsteht langsam etwas Neues:

innerer Raum.

Und genau in diesem Raum können wir wieder beginnen, bei uns selbst anzukommen.

Was wir festhalten, hält manchmal auch uns fest

Es gibt Dinge, die wir aus Liebe festhalten.

Menschen, die uns wichtig waren. Beziehungen, die einmal schön waren. Träume, die wir uns von einem bestimmten Leben gemacht haben.

Und trotzdem kann etwas, das einmal richtig für uns war, irgendwann nicht mehr zu uns passen.

Das zu erkennen, kann unglaublich schmerzhaft sein.

Denn manchmal müssen wir nicht nur einen Menschen oder eine Situation loslassen, sondern auch die Hoffnung darauf, dass etwas doch noch so wird, wie wir es uns gewünscht haben.

Wir müssen vielleicht akzeptieren, dass wir keine Antwort mehr bekommen werden.

Dass eine Entschuldigung ausbleibt.

Dass jemand sich nicht verändert.

Dass eine Tür geschlossen bleibt.

Oder dass unser eigenes Leben inzwischen eine andere Richtung eingeschlagen hat.

Loslassen heißt dann, nicht länger darauf zu warten, dass die Vergangenheit uns etwas gibt, was sie uns nicht mehr geben kann.

Es bedeutet, die eigene Energie zurückzuholen.

Bei dir ankommen bedeutet, dich selbst wieder zu hören

Im Alltag sind wir oft so sehr damit beschäftigt, zu funktionieren, Erwartungen zu erfüllen und für andere da zu sein, dass wir irgendwann kaum noch wissen, was wir selbst eigentlich brauchen.

Wir fragen:

„Was erwarten die anderen von mir?“

„Was soll ich tun?“

„Was wäre richtig?“

„Was denken die anderen über mich?“

Und irgendwann wird die eigene innere Stimme immer leiser.

Bei sich anzukommen bedeutet, diese Stimme wieder wahrzunehmen.

Nicht unbedingt sofort Antworten zu haben.

Sondern wieder Fragen stellen zu dürfen:

Was brauche ich gerade wirklich?

Was tut mir gut?

Was fühlt sich für mich stimmig an?

Wo überschreite ich meine eigenen Grenzen?

Was möchte ich nicht mehr mit mir machen lassen?

Was darf in meinem Leben bleiben – und was darf gehen?

Bei sich anzukommen bedeutet, sich selbst wieder ernst zu nehmen.

Nicht egoistisch.

Nicht rücksichtslos.

Sondern ehrlich.

Du musst nicht überall dazugehören

Ein Teil des Loslassens kann auch bedeuten, aufzuhören, überall dazugehören zu wollen.

Nicht jeder Mensch wird dich verstehen.

Nicht jeder wird deine Entscheidungen nachvollziehen können.

Nicht jeder wird deine Veränderung begrüßen.

Und das darf sein.

Wenn du beginnst, dich selbst anzunehmen, musst du nicht mehr ständig versuchen, dich so zu verändern, dass andere sich mit dir wohlfühlen.

Du darfst Grenzen setzen.

Du darfst Nein sagen.

Du darfst deine Meinung verändern.

Du darfst dich aus Beziehungen zurückziehen, die dir nicht guttun.

Du darfst langsamer werden.

Du darfst deine Prioritäten verändern.

Und du darfst dich für ein Leben entscheiden, das vielleicht nicht für alle verständlich ist, sich aber für dich richtig anfühlt.

Loslassen heißt nicht, dass du nichts mehr liebst

Manchmal haben wir Angst, dass Loslassen bedeutet, dass wir einen Menschen, einen Traum oder einen Lebensabschnitt nicht mehr lieben.

Aber Liebe und Loslassen können gleichzeitig existieren.

Du kannst einen Menschen lieben und trotzdem erkennen, dass ihr Weg nicht mehr derselbe ist.

Du kannst dankbar für eine Zeit sein und trotzdem weitergehen.

Du kannst dich an schöne Momente erinnern, ohne in ihnen leben zu müssen.

Du kannst etwas vermissen und trotzdem wissen, dass es nicht mehr zurückkommen soll.

Das ist keine Schwäche.

Das ist Reife.

Denn manchmal ist die größte Form von Selbstliebe nicht das Festhalten, sondern die Entscheidung, sich selbst nicht länger zu verlieren.

Zurück zu dir

Vielleicht bedeutet „bei dir ankommen“ gar nicht, jemand Neues zu werden.

Vielleicht geht es vielmehr darum, wieder zu dir zurückzufinden.

Zu dem Teil in dir, der schon da war, bevor du gelernt hast, dich ständig anzupassen.

Bevor du dachtest, du müsstest etwas beweisen.

Bevor du geglaubt hast, nur dann wertvoll zu sein, wenn du gebraucht wirst.

Bevor du angefangen hast, deine eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen.

Bei dir anzukommen kann bedeuten, wieder zu spüren, was deine eigene Wahrheit ist.

Nicht die Wahrheit der Familie.

Nicht die Erwartungen der Gesellschaft.

Nicht die Vorstellungen anderer Menschen.

Sondern das, was tief in dir sagt:

Das bin ich.

Das brauche ich.

Das möchte ich.

Dafür stehe ich.

Und das darf mein Leben sein.

Du darfst langsamer werden

Nicht alles muss sofort geklärt werden.

Nicht jede Frage braucht heute eine Antwort.

Nicht jede Entscheidung muss unter Zeitdruck getroffen werden.

Manchmal ist der nächste Schritt nicht „mehr tun“, sondern weniger.

Weniger erklären.

Weniger kämpfen.

Weniger festhalten.

Weniger kontrollieren.

Weniger versuchen, alles im Außen zu lösen.

Und stattdessen mehr nach innen hören.

Atmen.

Spazieren gehen.

Still werden.

Schreiben.

Weinen.

Lachen.

Schlafen.

Einfach einmal nichts leisten müssen.

Denn manchmal entsteht Klarheit nicht dadurch, dass wir immer mehr denken.

Sondern dadurch, dass wir still genug werden, um uns selbst wieder zu hören.

Was darfst du heute loslassen?

Vielleicht eine Erwartung.

Vielleicht den Druck, alles im Griff haben zu müssen.

Vielleicht die Schuld für etwas, das du damals mit dem Wissen und den Möglichkeiten von damals getan hast.

Vielleicht die Vorstellung, dass du längst weiter sein müsstest.

Vielleicht die Angst davor, andere zu enttäuschen.

Vielleicht einen Menschen.

Vielleicht eine alte Version von dir.

Oder vielleicht einfach den Gedanken, dass dein Leben anders aussehen müsste, als es gerade aussieht.

Du musst nicht alles auf einmal loslassen.

Manchmal reicht ein kleiner Schritt.

Ein Gedanke weniger, an dem du festhältst.

Eine Grenze, die du setzt.

Ein Nein, das du aussprichst.

Ein Ja zu dir selbst.

Ein Moment, in dem du bewusst innehältst und dich fragst:

„**Wie geht es mir wirklich?“**

Und dann vielleicht nicht sofort etwas veränderst.

Sondern erst einmal zuhörst.

Und irgendwann merkst du …

… dass Loslassen nicht bedeutet, etwas zu verlieren.

Manchmal bedeutet Loslassen, dich selbst zurückzugewinnen.

Du beginnst, nicht mehr jedem Menschen hinterherzulaufen.

Du musst nicht mehr jede Situation kontrollieren.

Du hörst auf, dich für deine Gefühle zu schämen.

Du erkennst, dass deine Grenzen genauso wichtig sind wie die Bedürfnisse anderer.

Du musst nicht mehr überall verstanden werden.

Du musst nicht mehr beweisen, dass du genug bist.

Du bist bereits genug.

Und vielleicht ist genau das der Moment, in dem du wirklich bei dir ankommst.

Nicht weil plötzlich alles perfekt ist.

Nicht weil es keine schwierigen Tage mehr gibt.

Sondern weil du weißt:

Ich kann mich selbst halten.

Ich darf traurig sein und trotzdem weitergehen.

Ich darf jemanden vermissen und trotzdem loslassen.

Ich darf Angst haben und trotzdem meinen Weg gehen.

Ich darf mich verändern.

Ich darf neu anfangen.

Ich darf mich selbst wählen.

Immer wieder.

Loslassen & bei dir ankommen

Vielleicht ist das Leben gar nicht immer eine Reise dorthin, wo wir irgendwann „ankommen“ sollen.

Vielleicht ist Ankommen vielmehr ein innerer Zustand.

Ein Gefühl von:

Ich bin hier.

Ich bin bei mir.

Ich muss gerade nirgendwo anders sein.

Und vielleicht darfst du genau heute damit beginnen.

Nicht mit einer großen Veränderung.

Nicht mit einem perfekten Plan.

Sondern mit einem einzigen ehrlichen Moment.

Leg für einen Augenblick alles beiseite.

Die Erwartungen.

Die Vergangenheit.

Die Sorgen um morgen.

Und frag dich:

Was brauche ich gerade?

Vielleicht ist die Antwort ganz leise.

Aber vielleicht ist genau diese leise Stimme schon lange die Stimme, nach der du gesucht hast.

Die Stimme, die dich zurückführt.

Zu dir.

Nach Hause.

Zu deinem eigenen Herzen.

Loslassen heißt nicht, dass du aufgibst.

Loslassen heißt, dass du aufhörst, dich selbst festzuhalten.

Und bei dir anzukommen bedeutet vielleicht nichts anderes, als endlich wieder dort zu sein, wo du dich selbst nicht mehr verlassen musst.

Namaste 🙏

Einklang
🧘‍♀️ Sylvia Eilen
zertifizierte Yogalehrerin
📧 sylvia.eilen@icloud.com
📞 0664 192 36 72
📍 1230 Wien

ARTIKEL VON INGRID RONGE

Loslassen, was dich von dir selbst entfernt



Loslassen, was dich von dir selbst entfernt

Loslassenklingt zunächst nach Abschied.Nachetwas, das wir nicht mehr brauchenunddeshalb hinter uns lassen können.

Aber manches lässt sich gar nicht so einfach loslassen. Weil wir es schon so lange mit uns tragen, dass wir gar nicht mehr merken, dass es eigentlich nicht zu uns gehört.

Erwartungen. Glaubenssätze. Rollen. Angepasste Verhaltensweisen. Die Vorstellung davon, wie wir sein sollten.

Sätze wie diese begleiten viele Menschen durch ihr Leben:

„Ichmussmichmehranstrengen.“„Ich solltemichendlich entscheiden.“„Ichdarfniemanden enttäuschen.“„Ichmussfürandereda sein.“„Sokannich dochnichtsein.“

Viele dieser Überzeugungen entstehen nicht bewusst. Wir übernehmen sie von unseren Eltern, aus der Schule, aus Beziehungen oder aus unserem beruflichen Umfeld. Wir lernen, was von uns erwartet wird – und passen uns daran an.

Das ist zunächst nichts Schlechtes. Anpassung gehört zum Leben. Sie hilft uns, mit anderen Menschen zurechtzukommen und unseren Platz zu finden.

Schwierig wird es dort, wo wir uns selbst dabei immer weiter aus den Augen verlieren.

Was ist eigentlich wirklich deins?

Genau hier finde ich Human Design spannend.

Nicht als Anleitung, wie wir werden sollen. Sondern als Möglichkeit, uns selbst wieder ein Stück besser zu verstehen.

Human Design geht davon aus, dass jeder Mensch eine eigene Art hat, Energie zu erleben, Entscheidungen zu treffen, mit anderen in Kontakt zu sein und durchs Leben zu gehen.

Unser eigenes Wesen ist dabei häufig gar nicht das Problem.

Es wird im Laufe des Lebens von vielen Schichten überlagert.

Gerade die sogenannten offenen Zentren im Human Design können dafür ein interessantes Bild sein. Sie zeigen Bereiche, in denen wir besonders empfänglich für die Menschen und die Welt um uns herum sind.

Wir spüren dort möglicherweise besonders stark, was andere fühlen, denken oder brauchen. Und irgendwann kann daraus die Vorstellung entstehen:

So bin ich eben.

Dabei kann es sein, dass wir etwas übernommen haben, das gar nicht ursprünglich unseres ist.

Du versuchst ständig, es allen recht zu machen.

Du hast Schwierigkeiten, Nein zu sagen.

Du hast das Gefühl, immer etwas leisten oder beweisen zu müssen.

Du übernimmst die Stimmung anderer Menschen, ohne es überhaupt zu merken.

Und du hältst das alles für einen Teil deiner Persönlichkeit.

Human Design kann hier eine andere Frage stellen:

Ist das wirklich meins? Oder habe ich gelernt, so zu sein?

Allein diese Frage kann schon etwas ändern.

Loslassen bedeutet nicht, jemand anderer zu werden

Wenn wir über persönliche Entwicklung sprechen, entsteht schnell der Eindruck, dass wir uns ständig verbessern müssen.

Gelassener werden. Selbstbewusster werden. Grenzen setzen. Mehr bei uns bleiben. Unsere Komfortzone verlassen.

Solche Veränderungen können sinnvoll sein.

Es geht aber nicht immer darum, etwas Neues aus uns zu machen.

Manchmal geht es vielmehr darum, etwas wegzulassen.
Eine Rolle, die wir schon lange spielen.
Eine Erwartung, die wir erfüllen wollen.
Eine Vorstellung davon, wie eine „gute“ Mutter, Partnerin, Kollegin oder Freundin sein muss.
Oder die Gewohnheit, Entscheidungen danach zu treffen, was andere von uns erwarten.
Das kann ein sehr persönlicher Prozess sein.
Er passiert meistens nicht auf einmal.
Er beginnt mit kleinen Momenten im Alltag.
Du merkst plötzlich: *Eigentlich möchte ich das gar nicht.*
Du sagst nicht automatisch Ja, sondern denkst erst einmal darüber nach.
Du bemerkst, dass du dich gerade wieder für etwas verantwortlich fühlst, das gar nicht deine Aufgabe ist.
Oder du stellst fest, dass du eine Entscheidung nicht deshalb treffen möchtest, weil sie richtig für dich ist, sondern weil du Angst davor hast, jemanden zu enttäuschen.
Das sind die Momente, in denen wir anfangen können, wieder bei uns anzukommen.

Eine kleine Übung: „Ist das meins?“

Wenn du merkst, dass dich etwas beschäftigt, probiere einmal eine ganz einfache Frage:
„Ist das wirklich meins?“
Nicht nur bei großen Lebensthemen. Gerade die kleinen Situationen im Alltag sind interessant.
Du bist plötzlich schlecht gelaunt – aber eigentlich war jemand anderer vorher gereizt.
Du fühlst dich unter Druck – obwohl niemand dich tatsächlich unter Druck gesetzt hat.
Du möchtest etwas absagen, hast aber sofort ein schlechtes Gewissen.
Du hast das Gefühl, mehr leisten zu müssen, obwohl du eigentlich müde bist.
Halte einen Moment inne und frage dich:

Wasfühleoderdenkeichgeradewirklich?Undwasdavonkönnteichvonjemandanderem übernommen haben?

Du musst darauf nicht sofort eine Antwort finden.
Es reicht, überhaupt einmal zwischen *meinem* und *nicht meinem* zu unterscheiden.

Auch Entscheidungen können ein Weg zurück zu dir sein

Ein weiterer wichtiger Punkt im Human Design ist die sogenannte Autorität.
Vereinfacht gesagt geht es dabei darum, **woher für dich verlässliche Entscheidungen kommen können**.
Das ist interessant, weil wir Entscheidungen häufig anders treffen, als es uns guttut.
Wir denken lange darüber nach.
Wir fragen fünf Menschen nach ihrer Meinung.
Wir überlegen, was vernünftig wäre.
Wir versuchen, niemanden zu enttäuschen.
Und irgendwann sind wir so weit von der eigenen Wahrnehmung entfernt, dass wir gar nicht mehr wissen, was wir selbst eigentlich wollen.
Human Design lädt dazu ein, die eigene Entscheidungsweise genauer kennenzulernen.
Das bedeutet nicht, dass man den Verstand ausschalten soll.
Natürlich dürfen wir Informationen sammeln, Vor- und Nachteile abwägen und uns Gedanken machen.
Aber nicht jede Entscheidung lässt sich allein durch Nachdenken treffen.
Manche Entscheidungen brauchen Zeit. Bei anderen hilft eine körperliche Reaktion. Wieder andere werden klarer, wenn wir auf unsere innere Wahrnehmung achten.
Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht immer nur:
„Was soll ich tun?“

Manchmal ist sie:

„Wasbraucheich, damit ich meine eigene Antwort überhaupt hören kann?“

Eine zweite Übung: Einen kleinen Moment nicht sofort entscheiden

Nimm dir bei einer kleinen Entscheidung einmal bewusst etwas Zeit.

Nicht bei einer wichtigen medizinischen, finanziellen oder beruflichen Entscheidung – sondern bei etwas Alltäglichem.

Möchtest du zu dieser Einladung wirklich gehen?

Willst du diesen Termin tatsächlich?

Möchtest du diese Aufgabe übernehmen?

Wenn du normalerweise sofort zusagst, sage nicht automatisch Ja.

Du kannst einfach antworten:

„Ich schaue kurz, ob es für mich passt, und melde mich.“

Dann beobachte dich.

Was passiert in dir, wenn du nicht sofort reagieren musst?

Wird es klarer?

Entsteht Erleichterung?

Oder merkst du, dass du eigentlich gerne Ja sagen möchtest?

Es geht nicht darum, immer Nein zu sagen.

Es geht darum, **deine eigene Antwort überhaupt wahrzunehmen**.

Bei dir ankommen heißt nicht, immer bei dir bleiben zu müssen

Und das ist für mich ein wichtiger Punkt:

Bei sich anzukommen bedeutet nicht, dass man ab jetzt immer genau weiß, was richtig ist.

Es bedeutet auch nicht, dass man keine Erwartungen mehr erfüllt, sich nicht mehr anpasst oder nur noch das tut, worauf man gerade Lust hat.

Wir leben mit anderen Menschen. Natürlich beeinflussen sie uns. Natürlich übernehmen wir Verantwortung.

Natürlich gibt es Zeiten, in denen wir Dinge tun, die wir uns nicht ausgesucht hätten.

Aber wir können lernen, den Unterschied wieder besser wahrzunehmen.

Was gehört zu mir?Was gehört zum anderen?Was möchte ich behalten?Und was darf ich langsam loslassen?

Loslassen ist deshalb nicht immer ein großes Abschiednehmen.

Es kann auch ein leises Erkennen sein:

Das brauche ich nicht mehr.

So möchte ich nicht mehr sein.

Das ist gar nicht meins.

Und genau dort kann etwas Neues entstehen.

Nicht, weil wir uns neu erfunden haben.

Sondern weil wieder mehr von dem sichtbar wird, was schon die ganze Zeit da war.

Das ist für mich ein schöner Gedanke am Human Design:

Dumusstnichtjemandandererwerden.Dudarfstimmermehrherausfinden,wer du selbst bist.

Und vielleicht ist „bei dir ankommen“ genau das:

Nicht noch mehr an dir zu arbeiten.

Sondern manches loszulassen, das dich davon abhält, dich selbst wahrzunehmen.

Noch eine Frage für dich

Wenn du heute einmal ganz ehrlich hinschaust:

Welche Eigenschaft an dir hältst du für selbstverständlich – obwohl du dich schon lange fragst, warum du eigentlich so bist?
Genau dort lohnt es sich, einmal genauer hinzusehen.

Du möchtest noch tiefer eintauchen?

Wenn dich die Gedanken aus meinem Beitrag angesprochen haben und du mehr über dich selbst erfahren möchtest, kannst du Human Design auf unterschiedliche Weise kennenlernen:

Dein kostenloses Human Design Chart
Erstelle dein persönliches Chart und entdecke deinen Typ und deine Autorität – ein erster Schritt, um dich selbst und deine eigene Art, Entscheidungen zu treffen, besser zu verstehen.
-> Website

Human Design – Deine Lebenssignatur
In meinem Onlinekurs lernst du Human Design verständlich und Schritt für Schritt kennen. Du erfährst mehr darüber, wie du Entscheidungen triffst, was dich ausmacht und warum andere Menschen oft so anders ticken als du. So kannst du vieles in deinem Alltag besser einordnen und dich selbst mit anderen Augen betrachten.
-> Zum online Kurs

Dein persönliches Human Design Video Reading
Du hast eine konkrete Frage oder ein Thema, bei dem du dir mehr Klarheit wünschst? In deinem persönlich für dich aufgezeichneten Video erkläre ich zuerst deinen Typ, deine Strategie und deine Autorität. Danach schauen wir auf die Bereiche deines Charts, die mit deiner persönlichen Frage oder deinem aktuellen Thema zusammenhängen.
-> Human Design Video Reading



Wenn plötzlich alles anders wird



EINE KREBSDIAGNOSE AUS SICHT
EINER TOCHTER & ANGEHÖRIGEN

Special

Sandra Nagl-Aigner

Es gibt Nachrichten, nach denen die Welt für einen Moment stillsteht, vielleicht läuft draußen alles weiter. Mensch gehen arbeiten, Autos fahren vorbei, Kinder lachen, der Alltag macht einfach weiter und trotzdem fühlt es sich im eigenen Inneren plötzlich so an, als wäre nichts mehr wie vorher.

Meine Mama hat Krebs.

Noch immer fühlt sich dieser Satz fremd an, vielleicht wird er irgendwann leichter auszusprechen, vielleicht auch nicht. Im Moment weiß ich nur, ich bin ihre Tochter, ich liebe meine Mama und ich haben Angst.

Dieser eine Satz verändert alles

Wenn ein Mensch den wir lieben, eine schwere Diagnose bekommt, verändert sich nicht nur sein Leben, auch das Leben der Menschen rundherum verändert sich. Plötzlich gibt es Untersuchungen, Termine, Gespräche, Fragen, neue Begriffe, warten und dieses schreckliche Nichtwissen. Was kommt jetzt? Wie geht es weiter? Was bedeutet das alles?



Und während man versucht Informationen zu verstehen, passiert im Inneren noch etwas ganz andere.

Man versucht zu begreifen, das dieser Satz tatsächlich die eigene Familie betrifft. Nicht irgendeine Geschichte, nicht irgendeinen Menschen, **meine Mama.**

Ich möchte stark sein, aber was, wenn ich es gerade nicht bin?

Mein erster Gedanke ist natürlich, *ich möchte für sie da sein.* Ich möchte ihr Kraft geben, Hoffnung sschenken, möchte sie auffangen, wenn sie Angst hat. Aber was passiert mit meiner eigenen Angst? Diese Frage beschäftig mich gerde sehr, denn wenn jemand, den wir lieben, krank ist, scheint plötzlich selbstverständlich zu sein, dass wir funktionieren. Wir organisieren, fragen nach, hören zu, wir versuchen Mut zu machen und manchmal sagen wir vielleicht, *das schaffen wir.* Während eine kleine Stimme in uns selbst fragt, *und was, wenn nicht?*

Diese Gedanken auszusprechen fühlt sich fast verboten an, weil wir positiv bleiben wollen, niemanden zusätzlich Angst machen möchten und weil wir glauben, jetzt stark sein zu müssen. Aber vielleicht bedeutet Stärke gar nicht, keine Angst zu haben.

Vielleicht bedeutet Stärke manchmal, **Angst zu haben und trotzdem dazubleiben.**

Special

Sandra Nagl-Aigner

Zwischen Angst und Hoffnung

Icn merke gerade, wie nah zwei scheinbar gegensätzliche Gefühle beieinander liegen können. **Angst und Hoffnung.** An manchen Tagen ist die Hoffnung stärker, dann denke ich, *wir schaffen das.* Und manchmal reicht ein Gedanke, ein Termin oder eine Frage, auf die niemand eine Antwort hat und plötzlich ist die Angst wieder da. Vielleicht kennst du das selbst, dieses gedankliche hin und her. Du möchtest positiv denken und gelichzeitig bereitet dein Kopf bereits Szenarien vor, die du eigentlich überhaupt nicht denken möchtest.

Ich lerne gerade, **dass ich mich nicht zwischen Hoffnung und Angst entscheiden muss.** Beides darf exestieren, ich darf hoffen und ich darf Angst haben. Das Eine macht das Andere nicht weniger wahr.

Was, wenn meine Gedanken plötzlich überall hingehen?

Vielleicht ist das eine der schwierigsten Seiten an solchen Diagnise, unser Kopf möchte Antworten auf Fragen, auf die es noch keine Antworten gibt.



Was wird die Untersuchung zeigen? Wie wird die Behandlung? Was passiert in ein paar Monaten? Und irgendwann landen die Gedanken vielleicht bei dem größten aller “Was wäre, wenn....?” Genau dort versuche ich gerade mich selbst zurückzuholen. Nicht immer erfolgreich, aber immer wieder. **Heute ist heute.** Nicht morgen, nicht in sechs Monaten, heute. Und heute ist meine Mama da. Heute kann ich mit ihr sprechen, sie umarmen,vielleicht miteinander lachen, ihr sageen, dass ich sie liebe. Vielleicht muss ich nicht alle möglichen Zukünfte heute schon druchleben.

Wie bin ich für Mama da, ohne mich selbst zu verlieren?

Diese Frage habe ich mir in den vergangenen Tagen immer wieder gestellt und ich habe noch keine fertige Antwort darauf, vielleicht werde ich sie auch nie haben, aber ich beginne zu verstehen, **für einen Menschen da zu sein bedeutet nicht, mich selbst vollkommen aufgeben zu müsse.** Auch Angehörige brauchen Pausen, dürfen erschöpft sein, brauchen jemanden bei dem sie einmal nicht stark sein müssen und dürfen schöne Momente erleben. Das fällt vielleicht besonders schwer. Darf ich lachen, wenn meine Mama Krebs hat? Arbeiten und mich über etwas freuen? Einen schönen Tag haben? **Ja,** denn mein eigenes Leben weiterzuleben bedeutet nicht, dass mir ihre Erkrankung egal ist. Meine Liebe wird nicht kleiner, nur weil ich zwischendruch Kraft tanke. Vielleicht ist es sogar genau diese Kraft, die ich brauche, um langfristig für sie da sein zu. können.

Special

Sandra Nagl-Aigner

Ich bin Tochter, nicht Therapeutin und nicht Ärztin

Vielleicht muss ich mir auch das immer wieder sagen. ich muss nicht alle Antworte kennen, keine Diagnose, bevor sie mir jemand erklärt, nicht jede Angst meiner Mama wegnehmen. Und ich kann ihre Erkrankung nicht für sie tragen. **Ich darf einfach ihre Tochter sein.** Vielleicht ist meine Aufgabe manchmal gar nicht, etwas zu lösen, vielleicht reicht es zuzuhören, eine Hand zu halten, mitzufahren, eine Tasse Kaffee zu trinken, gemeinsam zu schweigen, oder über vollkommen belanglose Dinge zu sprechen. Liebe braucht nicht immer die richtigen Worte, manchmal braucht sie einfach jemanden der bleibt.

An dich, wenn du gerade Ähnliches erlebst

Vielleicht liest du diese Zeilen gerade, weil auch ein Mensch, den du liebst, schwer erkrankt ist und du kennst diese Angst, dieses Warten, dieses Funktionieren, dieses Wechselbad zwischen Hoffnung und Verzweiflung. Dann möchte ich dir nichts versprechen. Ich möchte dir nicht sagen, *“Alles wird gut”,* denn manchmal wissen wir schlicht nicht, wie etwas ausgehen wird. Aber ich möchte dir etwas anderes sagen: **Auch deine Gefühle haben Platz.**



Du darst Angst haben, wütend sein, traurig sein, darfst hoffen, lachen, eine Pause brauchen und du darfst Hilfe annehmen. Du musst diese Zeit nicht auf eine bestimmte Weise bewältigen, es gibt kein perfektes Angehörigsein. Es gibt nur dich, einen Menschen, der einen anderen Menschen liebt und versucht, mit einer Situation unzugehen, die er sich niemals ausgesucht hätte.

Und an meine Mama

Vielleicht wirst du diese Zeilen lesen und vielleicht fehlen mir im richtigen Leben manchmal genau jene Worte, die ich hier aufschreiben kann. Deshalb möchte ich dir sagen, **Mama ich habe Angst.** Aber meine Angst bedeutet nicht, dass ich die Hoffnunf verliere, ich weiß nicht, was die nächste Zeit bringen wird, ich weiß nicht, wie ich mit allem umgehen werde und wahrscheinlich werde ich nicht immer stark sein. Aber eines weiß ich, **ich bin da**. Nicht mit alles Antworten, nicht immer mit den richtigen Worten, aber als deine Tochter, mit meiner Hand, meinem Herzen, meiner Hoffnung und mit meiner Liebe. Schritt für Schritt, Tag für Tag, **gemeinsam.**

Eine persönliche Anmerkung

Dieser Beitrag beschreibt meine eigenen Gedanken und Gefühle als Tochter und Angehörige. Jede Erkrankung, jede Familie und jeder Umgang damit ist individuell. Er ersetzt keine medizinischen oder psychologische Beratung. Wenn du selbst betroffen bist oder einen erkrankten Menschen begeleitest und merkst, dass dich die Situation überfordert, darfst du dir professionelle Unterstützung holen.

Auch Angehörige dürfen Unterstützung brauchen.

ARTIKEL VON MARKETA FICHTNER

Wenn plötzlich alles anders ist



Wenn plötzlich alles anders ist, eine Krebsdiagnose aus Sicht der Angehörigen

Als meine jüngere Schwester mich im Juni angerufen hat und gesagt hat das sie mit großer Wahrscheinlichkeit Krebs hat, wahr es irgendwie surreal. Warum gerade sie und warum jetzt, stimmt es überhaupt oder hat sich der Arzt vielleicht doch geirrt?

Am schlimmsten war der Tag an dem sich bestätigt hat das es Krebs, Lungenkrebs ist. Meine Familie und ich waren gerade in Urlaub, der letzte Tag, Sonnenschein warm, die Kinder, meine ältere Schwester und mein Mann waren im Wasser.

Ich saß am Steg mit wildfremden Menschen, als mich meine kleine Schwester anrief, und mir ihre Diagnose sagte.

Um mich herum Menschen, lachen und alle hatten Spaß, und ich wusste nicht, wie ich mit dem was sie mir gerade gesagt hat, umgehen soll. Mir war richtig schlecht, am liebsten wäre ich gleich nach Hause gefahren, aber so geht das leider nicht immer. Wie es meiner großen Schwester gegangen ist, kann ich gar nicht sagen, ich war so wütend, voll mit Angst und Unverständnis. Und dann sind da noch 3 Kinder, die nicht verstehen, was mit ihrer Mama los ist. Wir wollten es den Kindern nicht gleich sagen, weil wir selber noch irgendwie unter Schock, ja Schock standen.

Die nächsten Wochen waren für uns alle dann nicht einfach. Wasser in der Lunge, punktieren, wie geht´s weiter. Pfusch im KH, wieder alles von vorne, eine Schwester die immer schlechter Luft bekommt und man kann nichts machen. Ich hab oft nicht gewusst wie ich ins Zimmer gehen soll, ob ich es kann, und trotzdem geht man rein, lacht, macht Blödsinn, nur damit sie nicht darüber nachdenkt was alles noch sein kann. Was meine Schwester und ihr Mann aber gemacht haben, war sich Gott sei Dank zwei weitere Meinungen einzuholen.

Da es im ersten KH nicht wirklich glatt lief, waren sie noch in Wien und Krems, und da haben die Ärzte ihr dann doch Hoffnung gegeben das sich dieser Krebs gut behandeln lässt, nicht so wie im ersten KH.

Da hätte sie gleich ihr Begräbnis planen können, und das meine ich ernst. Die Ärztin, die ihr Wochen zuvor die Diagnose überbracht hat, meinte echt sich kann sich schon mal von allen verabschieden, ob sie Weihnachten noch da ist, steht quasi in den Sternen. Sie hat ihr Begräbnis dann schon geplant, dass sie keine Lebensverlängernden Maßnahmen möchte. Für mich war das aber irgendwie nicht schlimm, ich bin mit ihr alles durchgegangen und hab ihr gesagt das es jetzt um sie geht, nicht um uns. Wenn sie das alles möchte, dann ist es ihr Recht sich damit auch auseinanderzusetzen. Für sie war ich in den Wochen stark, ich konnte vor ihr nicht mal weinen, ich bin doch die große

Schwester die sie beschütz, ihr zuhört und sie tröstet, so war das immer und so wird das Bleiben, bis sie mich mit 80 noch in den Wahnsinn treibt. Das haben wir uns nämlich vorgenommen.

Jetzt hat sie die dritte Chemo hinter ihr, es spielt sich alles langsam ein, die Kinder wissen Bescheid, was die Tante hat. Sie wissen das es sein kann das wir sie nicht besuchen können, wenn es ihr nicht gut geht und dass sie vielleicht ihre Haare verliert. Das KH hat sie gewechselt da so viel am Anfang schiefgelaufen ist. Jetzt ist sie gut aufgehoben, die Ärzte haben viel erklärt, aufgeklärt und haben alle Ängste von ihr und uns ernstgenommen.

Es ist aber immer noch ein Auf und Ab, jetzt geht es ihr gut, aber bleibt das so oder kommt noch was anderes.

Ich kann nur jedem raten holt euch jemanden zum Reden. So eine Situation kann man nicht allein bewältigen.

Ich bin selbst LSB in Ausbildung unter Supervision und war und bin froh Kolleginnen zum Reden zu haben.

Meinen Schwestern habe ich auch dazu geraten mit jemanden zu reden. Manchmal überrollen einen die Gefühle und Ängste und da ist es sicher, wenn man jemanden hat der vielleicht einfach nur zuhört.

FÜR DICH VON UNSEREN
WEGBEGLEITERINNEN

IMPULSE FÜR DICH



MANCHMAL BRAUCHT ES EINEN GEDANKEN VON AUSSEN, UM WIEDER EIN STÜCK NÄHER BEI SICH SELBST ANZUKOMMEN.

Loslassen

Von Sabine Metzker



www.in-harmonie.at

Loslassen – wenn weniger plötzlich mehr wird

Der Herbst zeigt uns, was Loslassen wirklich bedeutet.
Die Bäume halten nicht an ihren Blättern fest.
Sie fragen nicht, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist.
Sie lassen gehen, was seine Zeit erfüllt hat.

Vielleicht darfst du dich fragen, was du in diesem Herbst loslassen möchtest, damit wieder Raum für Neues entstehen darf?

In unserem Alltag halten wir oft viel fest- Gedanken, Emotionen, Erwartungen, alte Gewohnheiten, Beziehungen, Rollen oder Situationen, die längst nicht mehr zu uns passen. Manchmal halten wir an etwas fest, weil wir Angst haben, was kommt, wenn wir es loslassen.

Doch loslassen bedeutet nicht, dass etwas bedeutungslos war.
Loslassen kann auch heißen: Ich erkenne an, dass etwas seinen Platz in meinem Leben hatte und dass dieser Platz nun frei werden darf.

Loslassen aus Sicht der TCM

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gehört der Herbst zum Metall Element. Ihm werden Lunge und Dickdarm zugeordnet.
Die Lunge gibt mit dem Ausatmen ab und mit dem Einatmen nimmt sie auf.
Der Dickdarm nimmt auf, was er an Nährstoffen braucht und scheidet aus, was nicht gebraucht wird.

Dem Metall Element werden außerdem noch die Emotionen Trauer und Kummer zugeordnet. Es geht nicht darum, Traurigkeit zu vermeiden. Wir dürfen der Trauer Raum geben um so unsere Emotionen verarbeiten zu können, um uns verabschieden zu können. In China wird Trauer fast zelebriert. Niemand geht dort nach einem Todesfall sofort wieder arbeiten. Man nimmt sich meist zwei Jahre Zeit um den Verlust zu “verdauen”, um wieder “atmen” zu können. So nimm dir bitte die Zeit um Emotionen zu verarbeiten.

In der Lunge sitzt auch unser WEI QI- unsere Abwehrkraft. Jetzt im Herbst und wenn du viel emotional zu verarbeiten hast, solltest du deine Lungen-Energie stärken.

Nütze hier die Kraft der Lebensmittel und geife vermehrt zu: Birnenkompott, Sesam, Amaranth, Nüsse, Mandeln, Birnenkompott, Birnensaft, Kürbis, Polenta, Langkornreis, Karfiol, Sellerie, Chinakohl, Datteln, Feigen, Mandelmilch, Traubensaft, Champignons, Kokosmilch, Eier, Butter, Schlagobers, Mandelmus, Hirse, Buchweizen, Bambussprossen, Hülsenfrüchte, Radieschen, Karotten, Zimt, Nelken, Koriander, Kräutertees wie Eibischwurzel, Isländisch Moos, Salbei, Lungenkraut.

Deine Lunge liebt auch Besuche in der Salzgrotte, Spaziergänge und Atemübungen.

Atemübung

Von Sabine Metzker

www.in-harmonie.at

Atemübung

Loslassen beginnt oft mit dem Ausatmen. So probiere es nun gerne aus:
Setze dich bequem und aufrecht hin. Wenn du möchtest schließe deine Augen oder lasse den Blick sanft werden.
Atme langsam durch die Nase ein.
Und nun lasse den Atem etwas länger und bewusst wieder ausströmen.
Mit jedem Ausatmen kannst du dir vorstellen:
Ein Baum, der seine Blätter sanft zu Boden gleiten lässt. Mit jedem Blatt darfst du loslassen was du nicht mehr tragen möchtest.

Vielleicht ein Gedanke, eine Erwartung, eine alte Geschichte, eine Verpflichtung oder einfach die Anspannung dieses Tages.

Erzwinge nichts- Loslassen ist kein Kampf.

Ätherische Öle, welche dich in Loslassprozessen unterstützen können:

Weihrauch- für eine ruhige, nach innen gerichtete Atmosphäre
Zypresse- unterstützt bei Übergängen und Veränderungen, bringt Klarheit
Lavendel- schenkt Ruhe und Erholung
Zitrone- klärt deine Gedanken, bringt Lebensfreude

Nütze sie im Duffuser oder verdünne sie mit einem Trägeröl und klopfe sie sanft auf die Thymusdrüse, deine Schlüsselbeine und darunter.

Vielleicht dürfen wir mehr loslassen und mehr vertrauen.

Solltest du Fragen haben oder Unterstützung brauchen, so wende dich gerne an mich.
Von Herzen

Sabine

sabine.metzker@gmail.com
+43 650/9871766



Yoga - Kindshaltung

Von Sylvia Eilen





Gemeinsam wachsen

Im Starting Circle glauben wir daran, dass wir Grenzen nicht setzen müssen, um Abstand zu schaffen.
Sondern um gesund verbunden bleiben zu können.

Hier darfst du sein, mt deiner Geschichte, deinen Fragen, deinen Unsicherheiten und mit allem, was dich gerade bewegt.

🌐 Weitere Impulse findest du ab sofort in unserer Facebook - Gruppe

Vielleicht wartet dort genau der Gedanke auf dich, den du heute brauchst.

Starting Circle - Raum für Verbindung

Diese Gruppe ist ein Ort für Menschen, die sich Austausch, Inspiration, Unterstützung und echte Begegnungen wünschen.

Hier findest du Impulse rund um mentale Gesundheit, persönliches Wachstum, Selbstfürsorge, Human Design, Energiearbeit, Entspannung und vieles mehr.

Gemeinsam mit unseren Wegbegleiter:innen schaffen wir einen Raum, in dem Menschen sich gesehen, verstanden und begleitet fühlen dürfen.



KOMM IN DIE GRUPPE

Facebook Gruppe

MENSCHEN DIE MIT HERZ UND
ERFAHRUNG BEGLEITEN

Veranstaltungen, Kurse, Workshops, Angebote



MANCHMAL BRAUCHT ES NUR EINEN MENSCHEN, DER SAGT:

„ICH GEHE EIN STÜCK MIT DIR."

Yoga Termine

Von Sylvia Eilen



Angebote in der Wohlfühloase

Von Daniela Strupp



Informieren bzw Termin nach Vereinbarung unter 0650/5743488

Angebote in der Wohlfühloase

Von Daniela Strupp



Informieren bzw Termin nach Vereinbarung unter 0650/5743488

Angebote in der Wohlfühloase

Von Daniela Strupp



Informieren bzw Termin nach Vereinbarung unter 0650/5743488

Angebote in der Wohlfühloase

Von Daniela Strupp



Informieren bzw Termin nach Vereinbarung unter 0650/5743488

Human Design

Von Ingrid Ronge

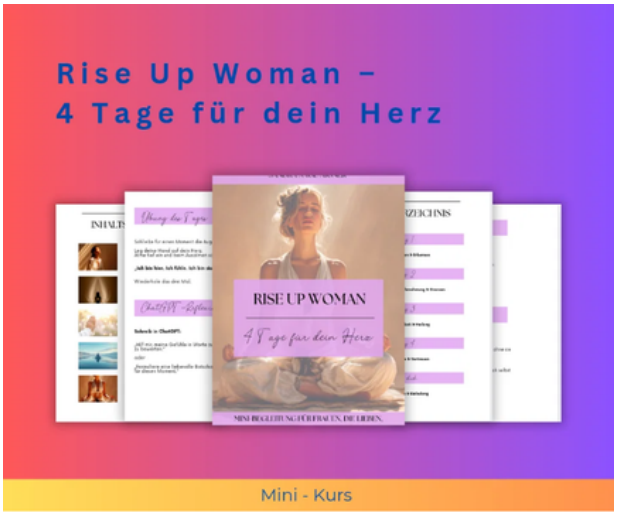


Hier findest du alle Informationen zum Kurs

Zu den Informationen



Zum Kurs



Zum Kurs



Zu den Affirmationen



Zum Kartensett



Zum Journal



Babymassagekurs

Von Julia Völkl



MENSCHEN DIE MIT HERZ UND
ERFAHRUNG BEGLEITEN

Ein Blick nach vorne



MANCHMAL BRAUCHT ES NUR EINEN MENSCHEN, DER SAGT:

„ICH GEHE EIN STÜCK MIT DIR."

Ein Blick nach vorn

Wenn die Tage kürzer werden und die Welt draußen langsam stiller wird, sehen wir uns oft nach Wärme, Nähe und Geborgenheit. Doch nicht für jeden Menschen ist die stille Jahreszeit auch eine leichte Zeit. Manchmal wird es gerade dann in uns besonders dunkel, wenn überall von Gemütlichkeit und Vorfreude gesprochen wird.

Deshalb widmen wir unser **November - Journal** dem Thema

“Innere Wärme & Geborgenheit”

Unser November Special "**Wenn die stille Jahreszeit schwer auf der Seele liegt.**"

Darin möchte ich eine weitere persönliche Seite meines Lebens teilen, meine Erfahrungen mit Depressionen und warum gerade diese Jahreszeit für mich oft besonders herausfordernd ist.



Gemeinsam mit unseren Wegbegleiterinnen möchten wir über mentale Erschöpfung, Selbstfürsorge und jene kleinen Lichtblicke sprechen, die uns durch schwere Tage begleiten können.

Vielleicht darf uns der November daran erinnern, dass wir nicht immer Leicht ausstrahlen müssen.
Manchmal dürfen wir einfach jemanden brauchen der ein kleines Licht für uns anzündet.

MENSCHEN DIE MIT HERZ UND
ERFAHRUNG BEGLEITEN

Wundervolle Wegbegleiterinnen



MANCHMAL BRAUCHT ES NUR EINEN MENSCHEN, DER SAGT:

„ICH GEHE EIN STÜCK MIT DIR."

DANIELA SCHWARZL

Energetikerin, Coach & Mentorin



Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Mich hat schon immer die tiefe Frage begleitet, warum Menschen fühlen, handeln und leiden, wie sie es tun. Durch eigene Erfahrungen, innere Prozesse und intensive Auseinandersetzung mit emotionalen Themen wurde mir bewusst, wie stark unsere frühen Prägungen – besonders rund um Geburt, Kindheit und unser Nervensystem – unser Leben beeinflussen können.
Mit der Zeit entstand daraus der Wunsch, Menschen achtsam auf ihrem Weg zu begleiten und Räume zu schaffen, in denen sie sich selbst wieder näherkommen dürfen – mit allem, was da ist.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich begleite Menschen dabei, die Ursachen hinter ihren emotionalen oder körperlichen Herausforderungen bewusster zu erkennen und wieder mehr Verbindung zu sich selbst zu finden. Besonders am Herzen liegen mir Themen wie Geburt und frühkindliche Prägungen, Schock und Trauma, Angst, Schamgefühle, innere Unsicherheit sowie die Verbindung zwischen Körper, Emotionen und Bewusstsein.
In meiner Arbeit ist mir wichtig, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Menschen sich gesehen, verstanden und getragen fühlen dürfen.



SABINE METZKER

TCM Ernährungsberaterin I Aromapraktikerin
Meditations- & Achtsamkeitstrainerin



Sabines Website



Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Seit Beginn meiner Menstruation hatte ich unerträgliche Schmerzen, Ärzte verschrieben mir die Pille oder andere Medikamente- sogar Operationen wurden vorgeschlagen. Die TCM -Traditionelle Chinesische Medizin, die Aromapraxis und die Achtsamkeit mit mir selbst haben mich wieder zu meinem Wohlbefinden geführt. Ich lernte: Schmerzen sind nicht normal und messen nicht sein. Unsere Ernährung beeinflusst nicht nur unsere physische Gesundheit, sondern auch unser psychische. Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge sowie der Einsatz von ätherischen Ölen ist dabei eine wunderbare Ergänzung und Unterstützung.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?
Ich sehe immer mehr Menschen- vor allem Frauen, die über ihr Limit gehen. Viele funktionieren nur noch und leben nicht mehr. Dazu kommen immer mehr körperliche und emotionale Beschwerden, die oft von Ärzten nicht ernstgenommen werden. Ich möchte Menschen ganz sanft und mit unterschiedlichen Methoden wieder zurück in ihre Kraft bringen- zurück zu Wohlbefinden auf allen Ebenen und Lebensfreude. Ich möchte sie auf einen einzigartigen Weg begleiten, wieder zu lernen auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu hören ohne schlechtem Gewissen.

SYLVIA EILEN

Zertifizierte Yogalehrerin, Klang-, Meridiane- und Meditationspraktikerin, Räucherrituale



Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Mein Weg hat nicht mit einem einzigen Moment begonnen, sondern mit vielen kleinen Erfahrungen, Begegnungen und inneren Fragen, die mich immer tiefer zu mir selbst geführt haben. Schon früh hatte ich das Gefühl, dass es im Leben um mehr geht als nur um Funktionieren, Leistung und das Erfüllen von Erwartungen. Ich habe oft gespürt, wie sehr Menschen sich nach echter Ruhe, nach Verbindung und nach einem Ort sehnen, an dem sie einfach sein dürfen. Besonders herausfordernde Zeiten haben mir gezeigt, wie wichtig es ist, wieder in Kontakt mit der eigenen inneren Stimme zu kommen. Genau dort begann meine Reise — hin zu mehr Bewusstsein, Achtsamkeit und Vertrauen ins Leben. Ich durfte erfahren, wie heilsam Energiearbeit, bewusste Begegnungen, Stille und liebevolle Präsenz sein können. Schritt für Schritt wurde daraus nicht nur ein persönlicher Weg, sondern auch ein Herzensweg, den ich heute mit anderen Menschen teilen möchte. Ich glaube, dass jede Seele ihren eigenen Ruf in sich trägt. Manche hören ihn ganz leise, andere erst nach Umwegen oder durch Krisen. Mein Weg hat mich gelehrt, dass selbst schwierige Erfahrungen oft Türen zu Wachstum, Heilung und innerer Transformation öffnen können.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich möchte Menschen einen Raum schenken, in dem sie einfach sein dürfen. Ohne Druck. Ohne Erwartungen. Ohne sich erklären zu müssen. Einen Raum, in dem sie loslassen können, was sie schon viel zu lange allein getragen haben. Viele Menschen fühlen sich innerlich erschöpft, obwohl sie nach außen stark wirken. Sie funktionieren jeden Tag, kümmern sich um alles und jeden und verlieren dabei oft die Verbindung zu sich selbst. Genau dort möchte ich sie begleiten: zurück zu mehr Ruhe, Vertrauen und innerer Wärme. Mir geht es nicht darum, Menschen zu verändern, sondern sie daran zu erinnern, wer sie in ihrem tiefsten Inneren wirklich sind. Denn oft tragen wir die Antworten bereits in uns, haben nur verlernt, auf unsere eigene Stimme zu hören. Ich wünsche mir, dass Menschen nach einer Begegnung wieder mehr Leichtigkeit spüren. Dass sie sich gesehen, verstanden und angenommen fühlen. Und dass sie erkennen, dass sie niemals „zu sensibel“, „zu emotional“ oder „nicht genug“ sind. Gerade in unserer Verletzlichkeit liegt oft unsere größte Stärke.

DANIELA STRUPP

Energetikerin



Daniela's Website

Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Selbst betroffene, dass ich einen zu schwachen Beckenboden habe und ich dann gemerkt habe ich soll das vom Herzen weiter empfehlen und natürliche meine ganzen anderen Angebote auch wie Aroma Touch Anwendung oder Körperkerzen setzen das empfehle ich Leute mit Gehirnnebel oder die innere Balance suchen um einfach wider bei sich anzukommen und Blockaden lösen.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Regenerationssessel Flow, der kommt zum Einsatz wenn man vom Alltag und dem Trubel rund herum abschalten möchte.
Ich begleite Menschen wenn sie vom Alltag abschalten zur Ruhe kommen wollen und ihnen einen Raum bieten wo sie sich wohlfühlen und abschalten können wieder mehr Energie und Kraft tanken



SIEGRID KOGLBAUER

Dipl. Mentaltrainerin, Achtsamkeitscoach Klangschalenanwendungen Meditationen

Siegrid's Website

Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Es gibt Wege im Leben, die nicht gerade verlaufen. Wege, die sich nicht planen lassen, sondern die sich Schritt für Schritt im Gehen zeigen.
Mein heutiger Weg ist aus einer Mischung aus persönlicher Erfahrung, innerer Entwicklung und dem Wunsch entstanden, Menschen auf ihrem individuellen Lebensweg zu begleiten.
Immer wieder durfte ich erleben, wie wichtig Räume sind, in denen Menschen sich gesehen, verstanden und angenommen fühlen - ohne Druck, ohne Bewertung, sondern mit Offenheit und Vertrauen.
Ich habe früh begonnen zu spüren, dass vieles in uns nicht zufällig geschieht. Dass hinter unseren Reaktionen, unseren Gefühlen und unseren Gedanken oft etwas Tieferes liegt. Etwas, das uns geprägt hat, das uns schützen wollte – und das uns trotzdem heute manchmal unbewusst durch unseren Alltag führt.
Im Laufe meiner Arbeit und meines eigenen Weges wurde mir immer klarer, wie eng emotionale Muster, Gedankenmuster und unser Körper miteinander verbunden sind. Und wie sehr diese inneren Strukturen beeinflussen, wie wir fühlen, denken und reagieren. Aus dieser Haltung heraus ist meine Arbeit entstanden.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich begleite Menschen von Herzen dabei,

- wieder bei sich selbst anzukommen
- emotionale und gedankliche Muster zu erkennen
- zu verstehen, wie innere Prägungen unser heutiges Erleben beeinflussen
- innere Ruhe und emotionale Stabilität zu finden
- Stress und emotionale Belastung sanft zu lösen
- mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu entwickeln
- sich selbst wieder mehr zu spüren
- Vertrauen in den eigenen Weg zu entwickeln

Mir ist wichtig, Räume zu öffnen, in denen Menschen einfach sein dürfen - mit allem, was gerade da ist. Räume für Entspannung, für ehrliche Begegnung, für Entwicklung ohne Druck. Mit Methoden aus der Achtsamkeit, emTrace®, Humanenergetik sowie Klang- und Kristallklangschalenarbeit begleite ich Menschen dabei, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen.

INGRID RONGE

Online-Beraterin | Human Design Mentorin | Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin



Ingrid's Website

Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

Im Grunde die Erfahrung, was passiert, wenn man glaubt, den eigenen Rhythmus ignorieren zu müssen. Ich habe selbst lang versucht, mich dem Tempo der anderen anzupassen, immer nur zu funktionieren und JA zu sagen, obwohl ich innerlich ganz laut ein NEIN gespürt habe. Als Typ Manifestor in Human Design habe ich noch mehr erkannt, wie notwendig Phasen von Rückzug und Alleinsein für mich sind. Genau aus diesen persönlichen Erkenntnissen und meinem Hintergrund als Lebensberaterin ist meine heutige Arbeit entstanden: Ich will eine klare Orientierung für feinfühlige Frauen sein, die sich im Außen komplett verausgabt haben.



Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich bin da für Frauen, die im Alltag perfekt funktionieren, aber spüren, dass sie sich selbst dabei komplett verlieren. Ich hole dich genau an dem Punkt ab, wo der Kopf keine Ruhe mehr gibt und du einfach am Limit bist. Bei mir darf dieser ganze Druck, das ständige Anpassen und Durchhalten, einfach einmal abfallen.
Und genau in diesem freien Raum fängt meine eigentliche Begleitung an: Es geht darum, dass du deine ganz eigenen Fähigkeiten, deine Einzigartigkeit und deine Träume wieder entdeckst – und dir endlich die Erlaubnis gibst, sie auch zu leben. Mit der Klarheit von Human Design und meiner ganzheitlichen Beratung zeige ich dir, wie du ohne schlechtes Gewissen für dich einstehst und deinen eigenen Rhythmus lebst.
Und was hast du davon? Deine Lebenskraft kommt wieder zu dir zurück. Du bist am Abend nicht mehr komplett ausgebrannt, sondern spürst eine echte, tiefe Zufriedenheit. Du funktionierst nicht nur für die Erwartungen der anderen, sondern lebst endlich dein eigenes Leben – lebendig, frei und in deiner ganz eigenen Kraft. Du brauchst schwere Zeiten und dieses Gefühl von Überforderung nicht allein durchstehen. Ich bin da, um dir den Rücken zu stärken, damit du deinen eigenen Rhythmus wiederfindest. Wenn du bereit bist, freu ich mich darauf, ein Stück dieses Weges an deiner Seite zu sein.

MARKETA FICHTNER

Lebens-und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision I Menstruations- und Menopausencoach



Was hat dich auf deinen heutigen Weg geführt?

In der Zeit von Corona hatte ich viel Zeit zum Reflektieren.
Und in mir wurde der Wunsch mit Menschen, egal welchen alters zu arbeiten, immer stärker. Ich war in meinem Beruf nie wirklich glücklich, es war nicht das, was ich wirklich mein ganzes Leben lang machen mochte. Auch meine Kinder haben in dieser Zeit viel dazu beigetragen mich und mein Leben zu hinterfragen.
Als ich in ein Seminar schnuppern durfte, war für mich klar, diese Ausbildung möchte ich machen. Hier kann ich mit vielen verschiedenen Menschen arbeiten.

Wobei möchtest du Menschen von Herzen begleiten oder unterstützen?

Ich möchte Menschen auf ihren Weg der Veränderung begleiten. Es ist mir wichtig ihnen Mut zu machen, sich selbst so zu sehen, wie sie wirklich sind. Wo ihre Ressourcen sind und ihr Potenzial.

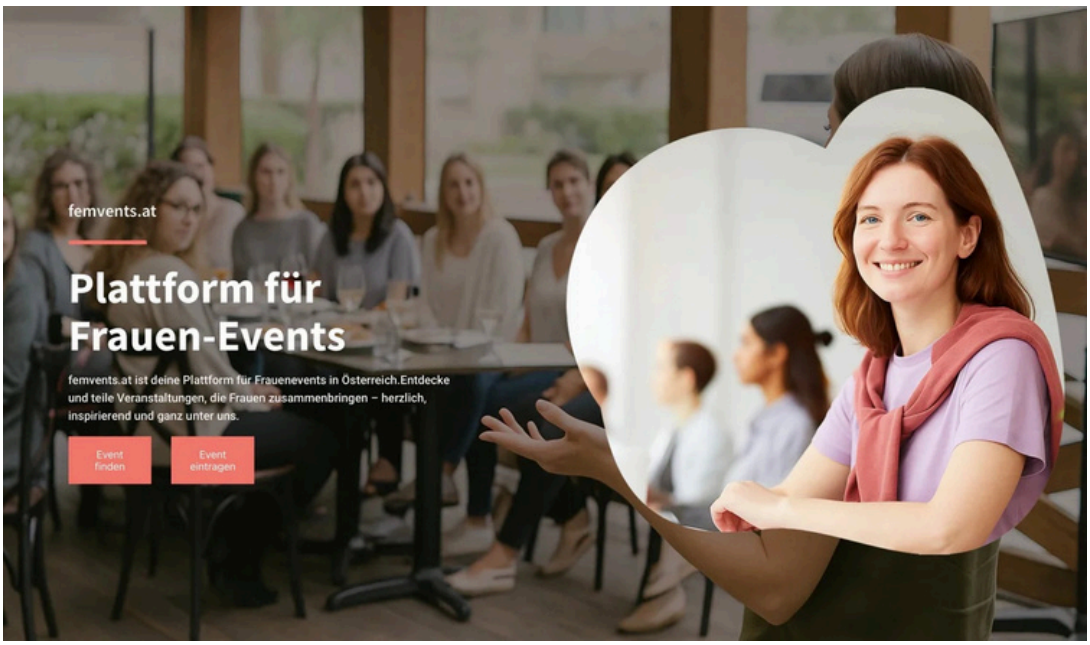


Netzwerkpartner: innen



DER STARTING CIRCLE VERBINDET MENSCHEN, HERZENSUNTERNEHMEN UND DIENSTLEISTER:INNEN, DIE ETWAS POSITIVES BEWIRKEN MÖCHTEN.


Mara Kuselbauer
IHR MOBILER BÜROSERVICE
kompetent und professionell
www.marakuselbauer.at | info@marakuselbauer.at
0676 646 22 84
BÜRO
Allg. Büromanagement
Ablagen
Büroorganisation
Organisation Ihrer Dienstreisen / Seminare / Betriebsfeiern etc.
Postbearbeitung
Schriftverkehr
Werbung (Folder, Visitenkarten, ...)
VORBER. BUCHHALTUNG
Bearbeitung von Zahlungen
Belegsortierung
Fakturierung
Kontrolle der offenen Posten
Mahnwesen
Rechnungsprüfung
KUNDENMANAGEMENT
Datenerfassung und Pflege
Kundenerinnerungen
Terminvereinbarungen
IHRE VORTEILE
Für Unternehmen steuerlich absetzbar
Genaue Abrechnung
Keine Bindung
Keine fixen Personalkosten
Kein Urlaubs- und Weihnachtsgeld
Mehr Zeit für Ihr Kerngeschäft
MARA
MOBILER BÜROSERVICE
KUSELBAUER


femvents.at
Plattform für Frauen-Events
femvents.at ist deine Plattform für Frauenevents in Österreich.Entdecke und teile Veranstaltungen, die Frauen zusammenbringen – herzlich, inspirierend und ganz unter uns.
Event finden
Event eintragen


Ich bin ICH


BUSINESS Perlen

Verbunden



Verbunden

SEPTEMBER 2026

STARTING CIRCLE