Cio fluas

Monatsjournal für Frauen

August

Die weibliche Energiereise durch das Jahr

www.ciofluas.de

Inhalt

3 Gedanke des Monats

5 Dein Monat

6 Im Jahreskreis

7 Bräuche, Rituale & Magie

9 Begrüße die Göttin

10 Boten der Natur

11 Alle Elemente in uns

12 Inspiration des Monats

15 Ausblick

Was bedeutet Ĉio fluas?

Es ist Esperanto* und bedeutet **“alles fließt”**, aber vor allem bedeutet es für mich, eine Hommage an meinen Großvater, der nicht nur die Sprache, sondern vielmehr auch die Philosophie des Esperanto vertrat.
Geboren 1901 hatte er beide Weltkriege bewusst erlebt und vielleicht auch gerade wegen der drohenden Repressalien den idealistischen Gedanken einer neutralen und einfachen Sprache weiterverfolgt.

In seinem Beruf als Förster fand er auch seine Berufung. Hier konnte er seine freie Lebensphilosophie und die Liebe zur Natur zusammenbringen. Das einfache und natürliche Leben war das, was er uns gelehrt hat.

Sein Geist ist immer noch Bestandteil von mir und meiner Familie.
Auch wenn wir die Sprache nicht mehr sprechen, die Liebe zur Natur und ihre Lehren ist geblieben.

„Por mia familio kun amo kaj kun granda dankemo!”
Für meine Familie in Liebe und mit großer Dankbarkeit!

*Eine leicht erlernbare Sprache, für die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Länder...
(Ludwik Zamenhof 19. Jhrd.)

August, die Reife und die Fülle des Lebens

Der August mit seiner irdischen und himmlischen Magie schenkt uns ein großes Energiepotenzial und hilft uns, unsere eigenen Kräfte zu entdecken.
Seit Ende Juli befinden wir uns im Zyklus des Sternbildes „Canis Major – Großer Hund“, den sogenannten „Hundstagen“. Dies ist die heißeste Zeit des Jahres, die bis zum Bartholomäustag den Spätsommer einläutet. Die Ernte hat begonnen, und mit dem Jahreskreisfest Lammas, das am 1. August gefeiert wird, wird vielerorts heute noch das erste Erntefest mit vielen Bräuchen und Ritualen begangen.
Nach dem süßen Nichts-tun der Urlaubszeit, kommen wir wieder ganz langsam in den Alltag zurück. Die Tage sind in den letzten Wochen kürzer geworden und die Nacht senkt sich schon früh über die teils noch heißen, sonnendurchfluteten Tage. Augustnächte haben ihren besonderen Zauber. Ab der Monatsmitte können wir das Schauspiel der Perseiden, der „Tränen des Laurentius“, erleben.

Und mal ehrlich: Hat nicht schon jeder einmal einen Wunsch an eine Sternschnuppe übergeben?

Gedanke des Monats

Ich bin achtsam für das, was ist.

Ich lasse Fülle in mein Leben.

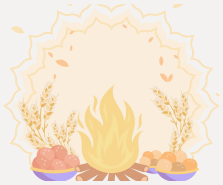
Ich bin ein schöpferisches Wesen.

Ich lebe meine Talente.

Die Sonnenkraft verströmt ihr volles Aroma. Mutter Natur ist im achten Monat, hochschwanger und überladen mit Früchten, Beeren, Kräutern, Ähren und Blüten.
Der Beginn der Erntezeit soll uns daran erinnern, genau hinzuschauen, wofür wir unsere Zeit und Energie verbraucht haben. Sind wir noch im Gleichgewicht?
Es ist an der Zeit, wieder ein Gleichgewicht zwischen unseren Wünschen und unserem tatsächlichen Handeln zu finden. Dies sind keine leeren Worte und Versprechungen mehr, sondern wir erleben die ganze Fülle der Natur – und manchmal auch die Folgen unseres Handelns.

Wie viele der Ideen und Pläne, die du im Frühjahr gesät hast, sind aufgegangen?

Mythen und Legenden im August



Um den 1. August, spätestens jedoch zum nächsten Vollmond, feiern wir das fünfte Jahreskreisfest und dritte Fruchtbarkeitsfest: **Lammas**, auch bekannt als **Lughnasadh** oder **Schnitterfest**. Es markiert den Beginn der Erntezeit und bietet die Gelegenheit, die Fülle der Natur zu würdigen und die Gemeinschaft zu feiern. Bei den Feierlichkeiten werden Brot, frisches Gemüse und Obst, sowie auch Kräutersträuße, die aus den ersten Ernteerträgen hergestellt wurden, geteilt.

Lammas ist der mittelalterliche Name für das christianisierte Lughnasadh. Er bedeutet „Loafmass", die „Brotmesse". Die ersten Brotlaibe, die aus dem neuen Korn gebacken wurden, wurden gesegnet und an die Gemeinschaft verteilt.

Das alte Fest **Lughnasadh** steht in Verbindung mit dem keltischen Lichtgott Lugh, dem Leuchtenden. Er ist der Sohn der Tailtiu und mit der Erdengöttin vermählt. Er steht für die Verbindung zwischen Sonne und Erde sowie allem, was aus dieser Verbindung hervorgegangen ist. Er ist der Gott der puren Lebenskraft, des bäuerlichen Handwerks, der Ernte sowie der Kunst und der Talente.

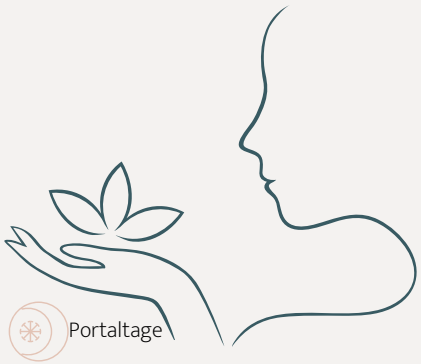
Lammas/Lughnasadh ist jedoch nicht nur ein Erntefest, sondern auch eine Gelegenheit, innezuhalten, Dankbarkeit zu zeigen und die Verbindung zur Natur sowie zu den eigenen Wurzeln zu reflektieren. Bis heute gibt es viele Rituale* und Traditionen, die den Übergang von der Fülle des Sommers in die reifere Zeit des Herbstes symbolisieren. Es ist die Zeit des Wandels, des Loslassens und der Vorbereitung auf die kommenden Monate.

Vom 10. bis 14. August können wir den Himmelsregen der Perseiden erleben, die auch in der Mythologie als **„Tränen des Laurentius"** bekannt sind.

Laurentius war ein römischer Diakon und Verwalter des Kirchenvermögens. Im 3. Jahrhundert wurde er von Kaiser Valerian damit beauftragt, den Besitz der Kirche zu verteilen. Als er dem Kaiser die Schätze vorlegen sollte, verwies er auf die Armen, Kranken und Gebrechlichen Menschen und präsentierte sie dem Kaiser als „den wahren Schatz der Kirche". Darüber war Valerian so erbost, dass er befahl, Laurentius bei lebendigem Leib auf einem glühenden Eisenrost zu richten. Laut der Legende starb der Märtyrer am 10. August 258, in dessen Nacht ein besonders starke Sternschnuppenregen am Himmel sichtbar war. So wurden die Perseiden zu den Tränen des Laurentius.

Die **Perseiden** sind ein Meteorstrom, der jedes Jahr im August auftritt. Er entsteht, wenn die Erde auf ihrer Umlaufbahn um die Sonne durch die Trümmer des Kometen Swift-Tuttle zieht.

*Bräuche und Rituale zu den Festen.



Mein August 2025

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
				Lammas-Ritual Nacht	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

Das habe ich von mir gelernt:

Dafür bin ich dankbar:

Das lasse ich ab jetzt einfach sein!

Im Jahreskreis
Feste, Gedenken & Traditionen

1. **Lammas/Lughnasadh:** Auch als Schnitterfest bekannt, ist das fünfte traditionelle Jahreskreisfest. Es markiert den Beginn der Erntezeit und ist ein Fest der Fülle, der Reife und des Dankes für die ersten Gaben der Natur. Es steht für den langsamen Übergang vom Sommer zum Herbst. *Mehr dazu unter Bräuche und Rituale.*

6. **Verklärung des Herrn:** Der Tag, an dem Jesus auf dem Berg Tabor von seinen Jüngern Petrus, Jakobus und Johannes verklärt wird. Es ist eine Erinnerung an die Herrlichkeit Christi und die Hoffnung auf die Verwandlung der Gläubigen in seiner Gegenwart.

8. **Friedensfest:** Es erinnert an den **Augsburger** Religionsfrieden von 1555, beendete die Auseinandersetzungen zwischen Katholiken und Protestanten im Heiligen Römischen Reich. Bis heute der Grundstein für ein friedliches Zusammenleben der verschiedenen Glaubensrichtungen.
Lion's Gate: Ist der glücklichste Tag des Jahres und der Höhepunkt aller Portaltage!

10. **Laurentius-/Lorenztag:** Laurentius, Diakon der frühen Kirche, wurde während der Christenverfolgungen unter Kaiser Valerian hingerichtet. In seiner Todesnacht soll es eine besonders starken Sternschnuppenregen gegeben haben, die Tränen des Laurentius.

15. **Mariä Himmelfahrt:** "Großer Frauentag", ist seit 1950 das bedeutendste Marienfest des Jahres. Der Tag Gedenkt, die Aufnahme von Maria, der Mutter Jesu, nach ihrem irdischen Leben in den Himmel. Es ist auch der Tag der Kräuterweihe, für Heilkräuter.

24. **Bartholomäustag:** Der Lostag für die Landwirtschaft. "Bleiben die Störche an Bartholomä, kommt ein Winter der tut nicht weh."

Weitere Gedenktage im August: In vielen Ländern gibt Unabhängigkeitstage und nationale Feiertage gegen Kriege, Terror und ihrer Auswirkungen, bspw:
2.8. Gedenken des Genouzid an Sinti und Roma; **6.8.** Hiroshima 1945, **9.8**. Tag der indigenen Völker**; 23.8.** Gedenken der Sklavenbefreiung, und viele mehr.

Noch mehr über Traditionen und Brauchtum : **https://ciofluas.de/ein-brief-fuer-dich/**

Bräuche und Rituale

Magie, Dank und Erntegaben zum Lammas-Fest

Dankgebet an die Erdengöttin:

Sagt Dank für die Segnungen,
sagt Dank für die Lehren.
Sagt Dank für alles,
was die Göttin uns schenkt.
Sagt Dank dafür,
dass unsere Träume jetzt wachsen.
Sagt Dank für die Gegenwart der Göttin in unserem Leben.

Mit dem ersten grünen Pflanzen nehmen
unsere Träume nun Gestalt an.
Wir bitten um die Kraft,
die wahre Ernte zu sehen.
Mutter des grünen Samens,
der Hufe und der Hörner.

Wir danken dir für die Fülle,
die du uns vor die Tür bringst.
Mutter des Getreides,
der Sonne und des Regens.
Wir beten für eine erneut reiche Ernte.
Wir danken für den Segen,
danken für deine Lehren.
Wir danken für alles,
was die Göttin uns schenkt.

Danke, danke, oh Große Mutter, danke...

Backen dein Lammas-Gebildebrot:

1 kg Mehl
1 Würfel Hefe
1 TL Zucker
150 g Butter
½ Liter Milch
1 Prise Salz
1 Ei

Das Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen und eine Mulde hineindrücken. In die Mulde die Hefe bröckeln und mit dem Zucker und etwas lauwarmer Milch anrühren. Den Teig 10 Minuten, mit einem Küchentuch abgedeckt, gehen lassen. Die Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen und zum Teig geben. Die restliche Milch, Salz und das Ei dazugeben.

Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten und diesen bis zum doppelten Volumen, abgedeckt, gehen lassen.

Auf bemehlter Oberfläche nun den Teig in einen schöne Form bringen. Das kann ein Zopf, eine Sonnenblume oder andere Figuren, oder einfach nur ein großer Laib werden, der mit Blumen, Kräutern oder Samen verziert wird.
Die Backzeit bei 200°C (Ober-/Unterhitze) variiert je nach Größe der Gebilde zwischen 20 und 40 Minuten. Die Backstücke sollten goldbraun sein.

Der August mit seinen weit geöffneten Himmelstoren bietet uns fast täglich die Gelegenheit, unsere noch offenen Wünsche oder Absichten zu manifestieren. Das Erstellen eines Sigils hilft dir, deine Energie auf dein Ziel zu fokussieren und somit positive Veränderungen zu bewirken. Bei der Anwendung von **Sigillenmagie** ist es wichtig, eine positive Einstellung zu bewahren und respektvoll mit den eigenen Absichten umzugehen.

Erstelle dein Sigil:

Formuliere maximal acht Wünsche möglichst kurz, klar und präzise und schreibe sie pro Wunsch auf einen Zettel. Achte darauf, dass deine Aussagen positiv sind. Entferne nun auf allen Zetteln die sich wiederholenden Buchstaben, um für jeden Wunsch ein einzigartiges Symbol zu erstellen. Aktiviere das Sigil anschließend, indem du meditierst oder es visualisierst. Lade es auf eine für dich funktionierende Weise auf. Nach der Aktivierung kannst du das Sigil in einer kleinen, möglichst braunen Box mit etwas trockener Erde, einer Kornähre und eventuell einem Bernstein bis zum Frühjahr aufbewahren, damit die Energien unbewusst wirken können.

Sammeln und binden des Kräuterbuschens

Schon die Kelten und Germanen feierten Rituale mit Kräuterkränzen und -sträußen. Für unsere Vorfahren war der August eine sehr arbeitsintensive Zeit, da sie die Ernte einbringen, einlagern und weiterverarbeiten mussten. Es war und ist die Zeit des großen Umbruchs.

Die Ernte von Kräutern für den Wintervorrat fällt in denselben Zeitraum wie das Lammas- oder Schnitterfest. Anfang August sind die meisten Heil- und Würzkräuter voll ausgereift und enthalten die meisten Wirkstoffe. Mancherorts werden aus den geernteten Pflanzen sogenannte **Kräuterbuschen** gebunden, die dann zum Fest Mariä Himmelfahrt feierlich in der Kirche geweiht werden. Die Kräuterbündel werden anschließend im Haus aufgehängt. Dort sollen sie ihre schützende Wirkung entfalten. Im Winter dienen sie zugleich als praktische Hausapotheke.

Ob Heilkräuter, Blüten oder Getreidesorten – wichtig ist die Anzahl der verschiedenen verwendeten Kräuter. Je nach Region und Brauchtum kann diese Anzahl variieren. Meist sind es sieben oder neun verschiedene Pflanzen.

Weihekräuter sind: Alant, Arnika, Baldrian, Beifuß, Getreidesorten, Eisenkraut, Frauenmantel, Kamille, Königskerze, Kümmel, Johanniskraut, Liebstöckel, Pfefferminze, Schafgabe, Wermut, Margariten, Rainfarn, Rauke, Tausendgüldenkraut, Thymian, Ringelblume, Salbei, Wegwarte, Wertmut.

Kräuter sammeln:

- Erntet nach einigen niederschlagsfreien Tagen.
- Am besten erntet man an einem bewölkten Vormittag bei zunehmendem Mond.
- Schneidet die Kräuter bodennah ab und bedanke dich bei der Pflanze.
- Schüttel die Pflanzen aus, um Schmutz und Insekten abzustreifen.

Kräuter trocknen:

- Häng sie kopfüber an einem luftigen, schattigen Ort auf oder leg sie locker auf ein Backblech.
- Sobald die Blätter brüchig werden, streif sie von den Stängeln ab.
- Bewahre sie hängend, lichtgeschützt oder in einem gut verschließbaren Behältnis auf.

Wenn du alle Kräuter gesammelt hast, kannst du mit dem Binden des Straußes beginnen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dies zu tun. Eine Möglichkeit ist, die Pflanzen absteigend zusammenzufügen. Beginne mit der Königskerze als Mittelpunkt, sofern du eine gefunden hast. Die restlichen Kräuter werden der Größe nach an ihrer Seite drapiert und anschließend mit Naturbast oder einem Faden zusammengebunden.
Es gibt viele verschiedene Binde- und Weihearten. Ob du den Strauß als Weihestrauß, Räucherwerk, Kranz für den Haussegen, Trockenstrauß an der Leine oder im Glas verwendest, bleibt ganz deinem Geschmack überlassen.

Viel Spaß!

Weihestrauß

Heilkräuter

Räucherwerk

Reife

Es darf leicht sein!

Ich lade das Leben zu mir ein.
Ich bin bunt und schillernd. Ich feiere, tanze, singe, liebe und bringe meine schöpferische Kreativität zum Ausdruck.

Ich sammle das Licht aus den Begegnungen mit anderen Wesen. Daraus wird eine Essenz, die mich wachsen lässt.

Begrüße die Göttin in dir

Der Monat steht für alle Göttinnen und den weiblichen Archetyp der **Künstlerinnen, der Kreativen und der achtsamen Gastgeberin.**

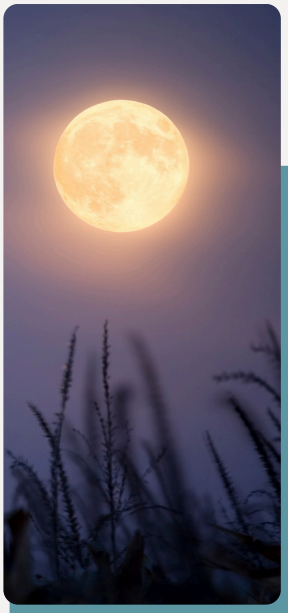
Die schöne und edle **Sif,** Gattin des Donnergottes Thor, verlässt nun langsam die Getreidefelder und zieht sich in die Erde zurück. Der Sommer erreicht seinen Höhepunkt und die Ernte wird eingefahren.
Lughnasad wird bekanntermaßen zu Ehren des Lichtgottes Lugh gefeiert. Dieser hat das Fest jedoch der Legende nach zu Ehren seiner Ziehmutter **Tailtiu** gegeben. Die keltische Göttin hat pflichtbewusst und selbstlos die gesamte Aussaat auf dem Land vorgenommen, um es für die Menschen und eine reiche Ernte vorzubereiten. Anschließend starb sie an Erschöpfung. Um der schweren Ernte mit Leichtigkeit zu begegnen und Tailtiu zu ehren, veranstaltete Lugh an ihrem Todestag jährlich ein Fest. Es ist das Fest der Fülle, der Reife und des Dankes für die ersten Gaben der Natur. Noch heute wird es mit vielen Traditionen und Ritualen gefeiert.

Verbinde dich mit ihnen und ihren Fähigkeiten!

Hygge, Fika, Lagom, Alegria de vivir, Dolce far niente oder Savoir-vivre!

Es sind wunderbare Worte, die alle ein Gefühl der Lebensfreude und Gemütlichkeit beschreiben. Lebe sie!
Suche dir immer mal wieder bewusst kleine Momente, die dir Freude bereiten und dich aus dem gewohnten Trott bringen. Am besten machst du dir deine eigene kleine Liste, die du immer wieder hervorholen kannst, wenn du sie brauchst. Hier ein paar Ideen:

- Mit guten Freunden in lustige Erinnerungen schwelgen.
- Einfach mal kindisch sein (Seilspringen, Himmel und Hölle spielen...).
- Zu deinem Lieblingssong tanzen und singen.
- Ein lustiges Buch lesen oder eine Komödie anschauen.

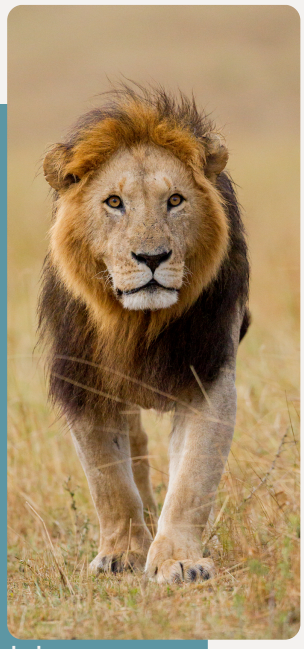


Boten des Himmels

9. August – Vollmond, bringt die Wende:
Der Ernte- oder Störmond lädt dazu ein, innezuhalten, um das Erreichte zu würdigen, loszulassen, was nicht mehr dienlich ist, und sich auf neue Ziele zu fokussieren.
25. August - Neumond:
Der Neumond im August bietet die Gelegenheit, sich mit der Zukunft und den eigenen Wünschen auseinanderzusetzen. Für Sternschnuppenwünsche und Sigillenmagie ist jetzt der Ideale Zeitpunkt.

Löwe (bis 22.8.): Lebe deine innere Stärke, deine Kraft, deine Talente und deine strahlende Energie.
Jungfrau (ab 23.8.): Dich erwartet Struktur und Klarheit, die dir hilft deine neue Richtung einzuschlagen. Achte auf alle Perspektiven!

Krafttier des Monats



SELBSTLIEBE erfüllt den Raum

Der Löwe schreitet in dein Leben und bringt dir Aufrichtung, Zu-dir-stehen und Präsenz.

Es ist jetzt an der Zeit, aufzustehen. Stehe auf. Immer wieder. Stehe auf vom Handy, vom Bett, vom Träge-sein.
Kein Jammern mehr. Die Menschen brauchen dich mit deiner Weisheit.

Höre auf dein Herz und mache das, was wirklich dran ist.
Von einem zum nächsten, aus der Freude des Moments heraus.
Keine Pläne mehr. Erfreue dich deiner Werke, deiner Gaben und deines Lebens.

Finde dich und lebe dich genau auf deine Art. Denn, wenn du deine Meinung, deine Worte und deine Sachen auf deine Art und Weisen mitteilst, dann ist es genau das, was die Welt von dir braucht.

Lasse die Bewertungen los. Gebe dich hin und liebe dich.

-- Kathrin Sieder -

Alle Elemente in uns

Verbinde dich mit den vier Elementen Wasser, Erde, Luft und Feuer!
Jetzt ist die Zeit, sich ihnen zu öffnen. Die Ernte ist eingebracht. Das warme Mondlicht und die Sternschnuppen laden zu einem Lagerfeuer am See ein. Verbinde dich mit all deinen Sinnen mit dieser Energie, mit deinen Wurzeln und auch mit deinen Schatten. Das Wasser ist der Spiegel für deine innere Selbstbetrachtung, und mit dieser Energie verwurzelst du dich mit deiner Seele.

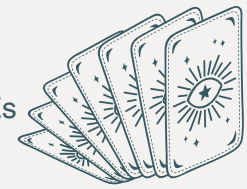
Mineralien & Farben:
Der Monat wird vom lebendigen grünen **Peridot** beherrscht, der für Glück, Wohlstand und Schutz steht. Ein weiterer wichtiger Stein ist der Brandstein **Sardonyx,** der oft in warmen, erdigen Farben vorkommt. Er steht für Mut, Selbstvertrauen und Schutz. Diese Steine passen gut zum August, da sie sowohl in **Grüntönen** als auch in **warmen Erdfarben** vorkommen und somit die Farben des Monats widerspiegeln.

Pflanzen & Kräuter:
Zeit der Getreidereife, die Hochblüte der Natur. Vom 1. August bis 13. September werden **Marienblüten** und **Heilkräuter** gesammelt, geweiht, getrocknet und Salben, Tees, Schutzsträußen oder -kränze aus ihnen gemacht. Die Weihkräuter werden als Sieben-, Neun-, oder Zwölf-Kräuter-Strauß gebunden. *Mehr dazu unter “Bräuche & Rituale”.*

Düfte & Räucherwerk:
Ähnlich wie im Juli sind es im heißen August frische, leichte und belebende Düfte wie **grüner Apfel, Schwarzbeeren** oder **Bergamotte,** die für Energie und Frische sorgen. Auch bei der Kräutermischung zum Räuchern steht die Frische im Vordergrund: Eine Mischung aus **Minze, Zitronenverbene** und **Lavendel** hat eine kühlende Wirkung. **Palo Santo** schafft dazu eine beruhigende Atmosphäre.

Monatsrunen - der alte Pfad:
Eihwaz: Der Übergang, endlich angekommen und doch braucht es Mut für den nächsten Schritt. Sie gibt dir die Kraft um über die Schwelle zu gehen.
Thurizan: Gibt dir den Tatendrang und die (Wandlungs-) Energie. Thors Hammer, der kraftvollen Schutzschild gibt dir unendliche Energie und hilft beim Sprung über die Schwelle.

Tarot:
Die Kraft: Sie steht für Mut, innere Stärke und Mitgefühl. Im August kann es darum gehen, Herausforderungen mit Geduld und Verständnis zu begegnen. Es ist eine Zeit, in der man seine innere Stärke entdecken und nutzen kann, um sowohl sich selbst als auch anderen zu helfen.



Wir stehen in Verbindung mit den Elementen der Natur - sei es durch Pflanzen, Mineralien, Farben oder anderer Symbolen und Symboliken.
Mit welchen fühlst du dich verbunden?
Ich lade dich ein, deine eigene Identität in den verschiedenen Facetten zu erkunden.
Was spricht dich an, was möchtest du vertiefen?

Bewusste Beziehungsgestaltung, ein Perspektivenwechsel

Kennst du die individuelle Dynamik von Beziehungen?

Handels du bewusst oder eher unbewusst?

Wie achtsam bist du dir selbst gegenüber?

Wie gut fühlst du dich in andere ein?

Wir alle sind soziale Wesen, die in vielen Netzen eingebunden sind: Ob in der Familie, im Freundeskreis, im Job oder im Verein - überall führen wir Beziehungen mit anderen. Manche dieser Beziehungen beruhen auf blindem Vertrauen und großen Verständnis füreinander, bei anderen passt es irgendetwas nicht richtig.

Im Hinblick der eigenen Energie und Widerstandsfähigkeit ist einen aktive und bewusste Beziehungsgestaltung sehr wichtig. Das Ziel der nachfolgenden Übung ist es, Beziehungen - in der es bewusst oder unbewusst zu Spannungen kommt - in ihrer individuellen Dynamik aufzuschlüsseln und achtsam zu gestalten.
Es geht darum, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen. Indem du dich aufmerksam in dein Gegenüber hineinversetzt, kannst du verstehen, wie du selbst auf die andere Person wirkst und welche Reaktion du auslöst.

Wenn du die Technik des einfühlsamen hineinversetzten gelernt hast, kannst du, unabhängig von der Anwesenheit eines anderen, deine Beziehung im privaten und im beruflichen Kontext vielschichtig hinterfragen.

In schwierigen Situationen, in denen du ein persönliches Anliegen in ein Gespräch hineinträgst, macht es einen großen Unterschied, wenn du nicht nur dich selbst, sondern auch dein Gegenüber wahrnimmst und durch diese Wahrnehmung auch ein echtes Interesse an der Person signalisierst.
Traue dir zu, deine Beziehungen bewusst zu gestalten und in eine neue Form zu bringen.
Denn, Spannungsreiche Beziehungen binden deine Energie und schwächen von innen - wir kennen das alle aus eigener Erfahrung. Das gilt es zu vermeiden. Damit du dich und dein Potential frei und kraftvoll entfalten kannst, hilft dir diese Kompetenz, gerade in den schwierigen Situationen souverän und kraftvoll aufzutreten.

Deine Beziehungswiesen mal aus der Sicht des Gänseblümchens

Wo Menschen sind, da menschelt es eben. Daran gibt es nichts zu verurteilen.
Aber wie begegnen wir einander?
Mit Spannung oder doch lieber mit Wertschätzung, Humor und Dankbarkeit für das, was vorhanden ist? Denn wie gesagt, spannungsreiche Beziehungen schwächen uns.
Es gilt also, das eigene Potenzial frei und kraftvoll zu entfalten, um in spannungsreichen Situationen leicht agieren zu können.

In der nachfolgenden Übung geht es um (d)einen Perspektivenwechsel. Wenn du dich bewusst und aufmerksam in dein Gegenüber hineinversetzt, lernst du, wie du auf die Person wirkst und welche Reaktionen du bei ihr auslöst.

Dafür möchte ich deine Aufmerksamkeit auf eine in voller Blüte stehende, bunte Sommerwiese lenken. Ein wildes Treiben, das doch einer Ordnung folgt. Ein wertschätzendes und liebevolles Miteinander. Die einen wachsen in die Höhe, um den kleinen bunten Blütenköpfchen der anderen Schutz zu bieten. Und immer schenken sie uns ein kleines Sträußchen ihrer Freude, ihrer Lebendigkeit und nicht zuletzt ihrer Verbundenheit, auch wenn sie völlig verschieden sind.
Denn so unterschiedlich sie auch sind, sie gehören doch auf irgendeine Weise zusammen, sie bilden ein Netzwerk, und sie zeigen uns, dass wir es uns leichter machen, wenn wir unser Handeln und Wirken aufeinander abstimmen.

- Wie viele verschiedene Blumen und Sträuße enthält deine persönliche Wiese?
- Wie viele hohe und niedrige Blumen gibt es, und wie viel Unkraut wächst dazwischen?
- Wie sehen deine Beziehungen aus? Blühendes Vertrauen und stärkendes Verständnis oder das Gefühl, dass die Chemie nicht stimmt?

Nimm dir stellvertretend für die unterschiedlichen Blickwinkel drei Blumen, die für dich diese anderen Perspektiven für dich darstellen.

In meinem Beispiel steht:
- die hochwachsende Kornblume für **„ICH" (du selbst)**,
- das niedrigere Gänseblümchen für **„DU" (die anderen)** und
- der leichte Mohn für den neutralen Blick eines **Außenstehenden**, den **„Zeugen"**.

Wähle eine derzeit in deinem Leben angespannte Beziehungssituation aus.
Positioniere die drei Blumen so, wie es für dich stimmig ist. Allein der Abstand und die Zugewandtheit der Blüten verdeutlichen dir die gefühlte Nähe oder Distanz in der Beziehung.

Betrachte diese angespannte Beziehungssituation nun jeweils aus den drei Perspektiven.

Dein Perspektivenwechsel

Lass dich von kniffligen Beziehungen nicht ärgern, oder gar stoppen. Den an erstarrte Gefühle stößt dein Inneres immer wieder an. Wenn du Versöhnung suchst, ist es also Selbstliebe, die du dir schenkst. Jeder gelöste Konflikt entlastet dich und dein Selbstempfinden. Wenn du deine Beziehungen bewusst gestaltest und in eine neue Form bringst, stabilisierst du dich und reinigst deinen Beziehungsgarten.

ICH Perspektive

Betrachte deine erste angespannte Situation.

- Welche Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen nimmst du wahr?
- Hinterfrage – in Ruhe – deine Emotionen wie Wut oder Resignation, um tiefere Gefühle zum Ausdruck zu bringen.
- Je klarer du hier deine Gefühle und Gedanken untersuchst, umso besser kannst du deine Verhaltensmuster assoziieren.

DU Perspektive

Schlüpfe in die Situation der anderen Person.

- Wie geht es ihr gerade? Wieviel Selbstvertrauen besitzt sie? Wie voll ist ihr Energiefass?
- Welche Belastungen hat sie standzuhalten und welche Bedürfnisse hat sie zu erfüllen?
- Du erforschst hier, wie du auf den anderen wirkst und was du in ihm auslöst. Achte auf unterschwellige Signale. Unausgesprochenes, Mimik und Gestik.
- Was empfindet er, wenn ich auf ihn zugehe? Gebe ich ihm das, was ich mir auch von ihm wünsche? Reize ich ihn an bestimmten Punkten?

Perspektive des ZEUGEN

Nun betrachte die Situation aus dem Blickwinkel eines Außenstehenden

- In welchem Moment geht ihr ruhig miteinander um?
- Wann kommen Emotionen ins Spiel?
- Wann erreicht ihr eine negative Dynamik, der du dich nicht mehr entziehen kannst?
- Frage dich, aus dieser Sicht, welche Möglichkeiten es gibt, einen positiven Einfluss zu nehmen. So kannst du die Zusammenhänge klarer erkennen.

Ausblick auf den kommenden Monat

Geduld

September - Dankbarkeit und Balance.

Der langsamen Wandel von außen nach innen.

Danke für eure Anregungen, die das Journal von Monat zu Monat besser werden lässt

Gemeinsam nutzen wir die volle weibliche Kraft und lassen uns auf unser Leben ein.

Hier kannst du dir die Journale ausdrucken: https://ciofluas.de/jahreskreis/

Cio fluas – das Journal

Entdecke die Kraft und Schönheit deiner weiblichen Energien in diesem einzigartigen Journal, das dich durch die wechselnden Monate des Jahres begleitet.

Jeder Monat bringt seine eigenen Rhythmen, Herausforderungen und Möglichkeiten mit sich – und dieses Journal ist dein persönlicher Raum, um diese Energien zu erforschen und zu feiern.

Lass dich von inspirierenden Reflexionen, kreativen Schreibanregungen und praktischen Übungen leiten, die speziell darauf ausgerichtet sind, deine Intuition zu stärken und deine innere Weisheit zu entfalten. Finde heraus, wie du im Einklang mit den Jahreszeiten leben kannst und lerne, die Zyklen des Lebens zu umarmen.

Ob du dich in der Blüte deiner Kreativität, in der Ruhe der Reflexion oder in der Kraft des Wandels befindest, dieses Journal bietet dir die Möglichkeit, deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen festzuhalten. Erwecke deine innere Göttin, entdecke die Magie der weiblichen Energien und lass dich von der Natur inspirieren, während du deine persönliche Reise durch das Jahr dokumentierst.

Beginne noch heute, deine Geschichte zu schreiben, um die transformative Kraft der weiblichen Energien zu erleben!

Danke, dass du mitmachst.

ciofluas@pikola-richter.de
www.ciofluas.de
+49 1512 2231632

Fotos & Bilder:
Canva.com