



PSYCHOLOGISCHE
NUMEROLOGIE NACH DR.
MAZZA ®



**Die Lebenszahl als Schlüssel
zur persönlichen Entfaltung**

von Dr. Ernestina Mazza

Inhalt

Vorwort.....	6
Ermitteln der Lebenszahl	8
Lebenszahl 1 – Pioniergeist und unbändige Lebenskraft	11
Charakter der Lebenszahl 1.....	11
Die Lebenszahl 1 in Beziehungen.....	12
Die Lebenszahl 1 in der Partnerschaft	13
Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 1	13
Selbstbewusst die Lebenszahl 1 leben	14
Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 1.....	15
LZ 1 - Übung für den Körper: Bewusst gehen	15
LZ 1 - Übung für den Geist: Gedankenreinigung.....	16
LZ 1 - Übung für die Seele: Mit der Vergangenheit Frieden schließen	16
Lebenszahl 2 – Empathie und Harmonie	17
Charakter der Lebenszahl 2	17
Die Lebenszahl 2 in Beziehungen	18
Die Lebenszahl 2 in der Partnerschaft.....	19
Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 2.....	19
Selbstbewusst die Lebenszahl 2 leben.....	21
Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 2	22
LZ 2 - Übung für den Körper: Wechselseitige Nasenatmung.....	22
LZ 2 - Übung für den Geist: Mit dem Mut Freundschaft schließen..	22
LZ 2 - Übung für die Seele: Versöhnungsritual mit den Eltern	23
Lebenszahl 3 – Kreativität und Vielfältigkeit	24
Charakter der Lebenszahl 3	24
Die Lebenszahl 3 in Beziehungen	25
Die Lebenszahl 3 in der Partnerschaft.....	26
Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 3.....	26
Selbstbewusst die Lebenszahl 3 leben	28
Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 3	30
LZ 3 - Übung für den Körper: Das Bewusstsein auf den Körper lenken	30
LZ 3 - Übung für den Geist: Die Emotionen klären.....	31

LZ 3 - Übung für die Seele: Das Gute, das Strahlende in sich wahrnehmen.....	32
Lebenszahl 4 – Stabilität und Verlässlichkeit	33
Charakter der Lebenszahl 4	33
Die Lebenszahl 4 in Beziehungen	34
Die Lebenszahl 4 in der Partnerschaft.....	35
Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 4	35
Selbstbewusst die Lebenszahl 4 leben	37
Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 4	38
LZ 4 - Übung für den Körper: Bewusst sprechen	38
LZ 4 - Übung für den Geist: Ich fließe mit der Lebendigkeit	39
LZ 4 - Übung für die Seele: Gelassenheit erfahren	39
Lebenszahl 5 – Abenteuerlust und Freiheit	41
Charakter der Lebenszahl 5	41
Die Lebenszahl 5 in Beziehungen	42
Die Lebenszahl 5 in der Partnerschaft.....	42
Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 5.....	43
Selbstbewusst die Lebenszahl 5 leben.....	45
Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 5	46
LZ 5 - Übung für den Körper: Entspannungsübung für die Augen..	46
LZ 5 - Übung für den Geist: Im Hier und Jetzt bewusst leben	47
LZ 5 - Übung für die Seele: Im Fluss mit dem Leben sein	47
Lebenszahl 6 - Harmonie und Familie	49
Charakter der Lebenszahl 6	49
Die Lebenszahl 6 in Beziehungen	50
Die Lebenszahl 6 in der Partnerschaft.....	51
Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 6.....	51
Selbstbewusst die Lebenszahl 6 leben	53
Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 6	54
LZ 6 - Übung für den Körper: Der Lebensbaum – Ausgleich von Yin und Yang	54
LZ 6 - Übung für den Geist: Intuitives Erkennen der Strategien und der Muster dahinter	55
LZ 6 - Übung für die Seele: Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen	56
Lebenszahl 7 - Feinfühligkeit und Rationalität	57
Charakter der Lebenszahl 7	57
Die Lebenszahl 7 in Beziehungen	58

Die Lebenszahl 7 in der Partnerschaft.....	59
Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 7.....	60
Selbstbewusst die Lebenszahl 7 leben.....	62
Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 7	63
LZ 7 - Übung für den Körper: Den Atem fühlen.....	63
LZ 7 - Übung für den Geist: Klare Absichten äußern.....	64
LZ 7 - Übung für die Seele: Sich in der Liebe ausruhen.....	64
Lebenszahl 8 – Charisma und Selbstentfaltungsdrang.....	66
Charakter der Lebenszahl 8	66
Die Lebenszahl 8 in Beziehungen	67
Die Lebenszahl 8 in der Partnerschaft.....	68
Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 8.....	69
Selbstbewusst die Lebenszahl 8 leben.....	72
Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 8	73
LZ 8 - Übung für den Körper: Atemzüge zählen	73
LZ 8 - Übung für den Geist: Die Absicht in unseren Beziehungen...	74
LZ 8 - Übung für die Seele: Das Herz öffnen.....	74
Lebenszahl 9 – Einfühlsamkeit und Altruismus.....	76
Charakter der Lebenszahl 9	76
Die Lebenszahl 9 in Beziehungen	77
Die Lebenszahl 9 in der Partnerschaft.....	78
Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 9.....	78
Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 9	81
LZ 9 - Übung für den Körper: Spüren Sie die Lebendigkeit Ihres Körpers	81
LZ 9 - Übung für den Geist: Vertrauen in die „mitschwingende“ Intuition finden	82
LZ 9 - Übung für die Seele: Bilanz der Beziehung	83
Lebenszahl 11/2 – Empathie und Sehnsucht nach Zugehörigkeit.....	85
Charakter der Lebenszahl 11/2	85
Die Lebenszahl 11/2 in Beziehungen	86
Die Lebenszahl 11/2 in der Partnerschaft.....	87
Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 11/2.....	88
Selbstbewusst die Lebenszahl 11/2 leben	89
Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 11.....	90
LZ 11/2 - Übung für den Körper: Den Dialog mit dem Körper entwickeln	90

LZ 11/2 - Übung für den Geist: Unseren inneren Wert entdecken ..	91
LZ 11/2 - Übung für die Seele: Ritual des Loslassens	91
Lebenszahl 22 – Gerechtigkeitssinn und Mitgefühl	93
Charakter der Lebenszahl 22/4	93
Die Lebenszahl 22/4 in Beziehungen	94
Die Lebenszahl 22/4 in der Partnerschaft.....	95
Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 22/4	95
Selbstbewusst leben die Lebenszahl 22/4 leben.....	97
Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 22/4.....	98
LZ 22/4 - Übung für den Körper: Bewusst gehen.....	98
LZ 22/4 - Übung für den Geist: Gedanken bewusst machen und die negativen Gedanken umpolen	99
LZ 22/4 - Übung für die Seele: Die Liebe spüren.....	100
Lebenszahl 33/6 – Kreativer Geist und Persönlichkeitsstärke	101
Charakter der Lebenszahl 33/6	101
Die Lebenszahl 33/6 in Beziehungen	102
Die Lebenszahl 33/6 in der Partnerschaft.....	103
Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 33/6	104
Selbstbewusst die Lebenszahl 33/6 leben	106
Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 33.....	107
LZ 33/6 - Übung für den Körper: Das Bewusstsein auf den Körper lenken	107
LZ 33/6 - Übung für den Geist: Bewegte Bilder und innere Geschichten	108
LZ 33/6 - Übung für die Seele: Ehrlichkeit zu sich und zu anderen	109

Vorwort

Lieber Leser, liebe Leserin!

Diese Einführung in die Numerologie will dir dabei helfen, mehr über deine Persönlichkeit zu erfahren und wird dir Wege aufzeigen, wie du dein Potenzial voll entfalten kannst.

Die ausführliche Beschreibung der Lebenszahlen und das kurze Selbstcoaching-Programm, das du nach der Beschreibung jeder Zahl findest, helfen dir dabei, ganzheitlich deine persönliche Schwingung und deine Lebendigkeit zu entfalten.

Die leicht umsetzbaren und effektiven Übungen, die am Ende jeder Lebenszahl stehen, lassen dich mehr über die Ressourcen und das Entwicklungspotenzial deiner Lebenszahl erfahren.

Nimm dir bewusst Zeit und widme dem Lesen dieses E-Books einige ruhige Momente.

Du wirst dabei viele unterschiedliche Aspekte deiner Persönlichkeit entdecken, die dich dabei unterstützen, mehr Verständnis für dich selbst und für die Vielfalt deines Innenlebens aufzubringen.

Durch die Auseinandersetzung mit den Lebenszahlen deiner Mitmenschen kannst du außerdem einen klaren Blick in die Tiefen ihrer Seelen werfen, um so mehr Verständnis für sie aufzubringen.

Auf diese Weise gelingt es dir auch, die Qualität deiner zwischenmenschlichen Beziehungen und deine Beziehungsfähigkeit zu stärken.

Um durch die Lebenszahlen in diesem Buch ein ganzheitliches Persönlichkeitsprofil zu erhalten, ist es empfehlenswert, die Beschreibung aller drei Zahlen der eigenen Wurzelzahl zu lesen. Aus

allen Hilfestellungen und Empfehlungen für das persönliche Wachstum machst du dann für dich selbst ein individuelles Übungsprogramm, um von jeder deiner persönlichen Zahlen die positiven Qualitäten entfalten zu können.

Ermitteln der Lebenszahl

Die Lebenszahl wird aus der Ziffern-Quersumme des Geburtsdatums errechnet.

Zum Beispiel:

Wenn jemand am 10. 04. 1980 geboren ist, kann **die Lebenszahl durch eine Addition der einzelnen Ziffern des gesamten Geburtsdatums und der Reduzierung des Ergebnisses auf eine zweistellige Zahl, die dann zusätzlich auf eine einstellige Zahl ermittelt wird, die wiederum nach dem Schrägstrich geschrieben wird.** Das bedeutet in unserem Beispiel:

Beispiel Lebenszahl (LZ) mit Wurzelzahl (WZ)

$$1 \ 0 \ . \ 0 \ 4 \ . \ 1 \ 9 \ 8 \ 0 \ = \ 1 + 0 + 0 + 4 + 1 + 9 + 8 + 0 \ = \ 23 \quad \text{WZ} = 23$$

LZ = 5
bzw. 23 / 5

Man kommt auf die Summe 23 und deren Ziffern-Quersumme 5 bzw. in numerologischer Schreibweise: 23/5. Die Lebenszahl schreibt man üblicherweise als zweistellige Zahl, gefolgt von einem Schrägstrich und der nächsten Zahl, die sich aus der Quersumme der Wurzelzahl ergibt.

Die Lebenszahl besteht aus zwei Teilen: z. B. 23/5. Die einstellige Zahl rechts vom Schrägstrich stellt die allgemeine Schwingung unseres Lebenspfades dar. Die Aspekte und Prägungen dieser Zahl werden etwa ab dem 35. Lebensjahr bewusst wahrgenommen und gelebt.

Die zweistellige Zahl der Lebenszahl auf der linken Seite des Schrägstrichs wird in der Psychologischen Numerologie nach Dr. Mazza ® als Wurzelzahl benannt. Diese Definition deutet auf die Wurzeln, die die Dualität unseres Daseins zum Ausdruck bringen. Jeder von uns erlebt im Alltag die Herausforderung, seine inneren Empfindungen mit dem

Umfeld in Einklang zu bringen. Andererseits erleben wir auch eine tiefe Diskrepanz zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Die erste Zahl beschreibt unser Innenleben, unsere Sehnsüchte. Sie zeigt die Schwingung, die in unserem Unbewussten wirkt, erklärt unsere Denk- und Verhaltensmuster und dringt nicht zur Ebene des Bewusstseins durch. Die zweite Zahl zeigt auf, wie unser Verhalten im Außen wirkt. Diese Schwingung wirkt sehr stark bis etwa zum 35. Lebensjahr. Meist identifizieren wir uns mit den positiven Eigenschaften dieser Zahl.

Die dreiteiligen Zahlen 19/10/1, 28/10/1, 37/10/1, 29/11/2, 38/11/2, 47/11/2 zeigen in ihrer Schreibweise, dass sich die Wurzeln der Lebenszahlen 1 bzw. 2 hinter den Zahlen 10 bzw. 11 „verstecken“. Wenn man die Dualität, die diese Persönlichkeiten prägt, erforschen möchte, ist es notwendig, bei der Berechnung einen Schritt zurückzugehen, denn dadurch wird der Zwiespalt dieser Persönlichkeiten sichtbar.

Jede einzelne Zahl spielt auf unterschiedlichen Ebenen eine Rolle für die Deutung des Lebensweges der Person und für die Interpretation ihres Charakters.

Es ist empfehlenswert, die Beschreibung aller Zahlen durchzulesen und intuitiv zu versuchen, den eigenen Lebenspfad herauszufinden und zu erfassen.

Für die Interpretation und Definition der Lebenszahl, sprich des Lebensplanes, ist es von Bedeutung, alle drei Schwingungen anzuschauen und sich noch einmal als Richtlinie vor Augen zu halten, dass die erste Zahl eher im Hintergrund bzw. unbewusst gelebt wird. Die zweite Zahl zeigt eher Kindheit, Jugendzeit und wie man im Außen wirkt. Die dritte Zahl verdeutlicht uns unsere Neigungen und unsere Lebensweise.

Die Zusammenhänge zwischen Lebenszahl und anderen Zahlen eines Numeroskops lassen im Rahmen einer numerologischen Deutung eine **Landkarte der Seele** entstehen. Wenn man das eigene Leben von der

Geburt bis zum jetzigen Tag wie eine Reise betrachtet und sich die Zeit nimmt, Jahr für Jahr die wesentlichen Ereignisse des Jahres aufzuschreiben, könnte man entlang der gewonnenen Erfahrungen einen zarten, unsichtbaren roten Faden entdecken, der uns durch das Leben führt. Wie ein versteckter Rhythmus, der unser Leben regelt und uns immer wieder für Neues bereit macht.

Das Erkennen und Bewusstmachen der Lebenszahl ist für jeden Menschen eine Einladung, authentisch zu leben und sich nicht hinter einer Maske zu verstecken. Es ist für uns Menschen erfüllend, unseren Lebensweg „in Wahrheit“ zu leben, ohne jemand anders sein zu wollen.

Lebenszahl 1 – Pioniergeist und unbändige Lebenskraft

Charakter der Lebenszahl 1

Menschen mit der Lebenszahl 1 sind freiheitsliebend, unabhängig, leidenschaftlich, willensstark und selbstbewusst. Sie können aber auch eigensinnig und unbeugsam, sowie manchmal sogar uneinsichtig sein. Charisma, Ausdruckskraft und Beliebtheit zeichnen diese Persönlichkeit aus. Ebenfalls haben sie in ihrem Umfeld eine Vorbildwirkung und überzeugen durch die Übereinstimmung, die zwischen Ihren Worten und Taten besteht.

Menschen mit dieser Lebenszahl, verfügen über einen starken Willen und fokussieren ihre Aufmerksamkeit darauf, ihre Vorhaben und Absichten umzusetzen.

Sie besitzen einen schöpferischen Geist und erleben den Rhythmus ihres Lebens intensiv und mit einer hohen Geschwindigkeit. Daher empfinden anderen Menschen gegenüber Ungeduld, vor allem wenn Sie das Gefühl haben, dass diese zu langsam sind. Ihre Sensibilität und auch Ihre Fähigkeit, Visionen, Träume und Wünsche wahr werden zu lassen, sind stark ausgeprägt. Mit ihrer Zielstrebigkeit und dem starken Fokus auf den eigenen Visionen und Plänen wirken sie nach außen sehr selbstständig. Ein Mensch, der die Lebenszahl 1 hat, gibt sich nur ungern schwach und unentschlossen und fürchtet leicht, dass ein Kompromiss

als Schwäche oder gar Störung des von Stärke und Entschlossenheit geprägten Images ausgelegt werden könnte. Wird die Führungsrolle von anderen anerkannt, kann sich die 1 großzügig geben, wird sie aber provoziert oder abgelehnt, kann sie herrisch, unvernünftig und reizbar werden oder zeigt sich introvertiert, ungesellig und launisch.

Diese Zahl ist am erfolgreichsten, wenn sie allein agiert, und zwar auch dann, wenn sie in vorderster Linie einer Gruppe steht. Obwohl sie das Potenzial zu konstruktiver Kreativität besitzt, muss sich die 1 vor unklugen Plänen und einer eingeschränkten Sichtweise in Acht nehmen.

Die Lebenszahl 1 in Beziehungen

Menschen mit der Lebenszahl 1 geraten mehrfach in Konflikt mit ihren Mitmenschen, weil sie kaum das Bedürfnis empfinden, dem anderen gegenüber die eigenen Gefühle zu äußern. Es fällt ihnen schwer, die Gefühle und die Liebe, die sie für den anderen empfinden, in Worten auszudrücken. Sie sind der Meinung, dass Taten und nicht Worte zählen.

Die Unabhängigkeit dieser Persönlichkeit löst oft im Gegenüber das Gefühl aus, wenig Wert auf zwischenmenschliche Beziehungen zu legen. Für seine Mitmenschen bleibt dieser freiheitsliebende Geist ein verschlossenes Buch. Seine Charakterstärke und Entschlossenheit verunsichert andere und vermittelt den Eindruck, dass die 1er-Persönlichkeit kein Interesse an tiefgehende Beziehung hat und nur auf ihre Selbstverwirklichung fokussiert ist. In der Tiefe seiner Seele ist der 1er tatsächlich ein Beziehungsmensch, der gerne die Beschützerrolle einnimmt und die geliebten Menschen unterstützt.

Die Lebenszahl 1 in der Partnerschaft

Um eine erfüllende Partnerschaft zu leben, sollte dieser Mensch Rücksicht auf seine/n PartnerIn nehmen. Er sollte außerdem vermeiden, sich zu verschließen und seine Gefühlsäußerungen dem/r PartnerIn gegenüber einzuschränken. Der 1er-Mensch, auch wenn er nicht in der Lage ist, Gefühle zu zeigen, braucht die Bestätigung, geliebt zu werden. Aufgrund dessen fällt es dem 1er schwer, sich auf den/die PartnerIn einzulassen und sich ihm/ihr gegenüber zu öffnen, vor allem wenn er sich in Schwierigkeiten befindet. Wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, die das gemeinsame Leben beeinflussen, sollte sich der 1er für die Sichtweise seines Gegenübers öffnen.

Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 1

„Ich muss alles allein schaffen. Ich bin für alles verantwortlich.“

Die Person mit dieser Lebenszahl hat oft das Gefühl, ihr Leben lang für alles zuständig zu sein, und verspürt einen starken Unabhängigkeitsdrang. Die Verhaltensmuster des 1er-Menschen sind in erster Linie, immer stark sein zu müssen und Schwäche nicht zeigen zu können. Die ersten Schritte zur Heilung sind, wenn sie sich selbst verzeihen, sie sich annehmen so wie sie sind und „Nein“ sagen, lernen.

„Das Leben ist ein Kampf.“

Eine andere Verhaltensstrategie – auf einem hohen Adrenalin-Niveau – ist, dass die Person das Gefühl hat, das Leben sei ein Kampf und sie müsse ständig kämpfen. Durch diesen Druck ist die Person extrem

produktiv. Und sie könnte nach diesem Druck süchtig werden. Das Verhaltensmuster, immer auf Hochtouren zu laufen und hohe Leistungen zu erbringen, erlaubt diesen Menschen, die eigene Kraft zu spüren, aber nicht, ihre eigenen Schatten zu integrieren bzw. ihre eigenen Schwächen zuzulassen. Aber irgendwann empfinden sie Sinnlosigkeit und Motivationslosigkeit. Aus diesem Muster auszusteigen, ist für diese Persönlichkeit ein grundlegender Entwicklungsschritt. Aber gerade diese Lebenskrise braucht sie, um sich annehmen zu können und ganzheitlich ihre Kraft auszuschöpfen, indem sie sich immer wieder Regenerationspausen gönnen, um sich deutlich zu spüren.

„Ich habe alles unter Kontrolle.“

Wenn diese Person diesen Glaubenssatz verinnerlicht hat, verspürt sie auch den intensiven Drang, die führende Position einzunehmen. Sie verlässt sich fast ausschließlich auf ihre eigenen Kompetenzen und will auf Nummer sichergehen. Um Gelassenheit zu entwickeln, sollte sie versuchen die Werte, Sichtweisen, Bedürfnisse und Ziele Ihrer Mitmenschen nachzuvollziehen.

Selbstbewusst die Lebenszahl 1 leben

Einen ermutigenden inneren Dialog entwickeln

Menschen mit dieser Lebenszahl, sollten sich bewusst Zeit nehmen, um mit sich selbst in Dialog zu treten und innerlich ruhig zu werden. Wenn es ihnen schwerfällt, ihr Muster der Selbstkritik zu durchbrechen, dann achten sie auf die Art und Weise, wie sie sich selbst kritisieren. Sie sollten sich selbst gegenüber bewusst gelassener und höflicher sein.

Abends vor dem Einschlafen sollten sie sich bewusst auf ihre positiven Eigenschaften fokussieren, für die sie dankbar sein können, wie zum Beispiel für ihre Intelligenz, ihre Hilfsbereitschaft oder ihre Kreativität.

Empathie entfalten

Für harmonische zwischenmenschliche Beziehungen ist es für diesen Menschen empfehlenswert, sein Einfühlungsvermögen zu entfalten, um die Perspektive des Gegenübers zu erfassen.

Wenn diese Persönlichkeit lernt, sich in die Lage des/der anderen zu versetzen und für wenige Augenblicke bewusst aus der Perspektive des Gegenübers die Welt zu betrachten, gelingt es ihr, tragfähige Beziehungen zu führen. Aufgrund ihrer schnellen Auffassungsgabe und der ausgereiften Intuition, über die sie verfügt, könnte es sein, dass sie die Tendenz hat, ihrem Gegenüber im Gespräch nicht genau zuzuhören. Der 1er sollte lernen, bewusst zu hören, was ihm sein Gegenüber mitteilen will. Außerdem sollte er nicht vergessen, dass Beziehungen Zeit benötigen und gelebt werden wollen.

Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 1

LZ 1 - Übung für den Körper: Bewusst gehen

Unsere Körperhaltung, Gestik und Mimik haben direkten Einfluss auf unsere Gefühle. Die Spannung des „Muskelkorsetts“, die Stellung der Gelenke spiegeln und beeinflussen unsere Stimmung. Verändern wir die Haltung und die Bewegungsabläufe des Organismus, verändern wir unsere Lebensgrundstimmung.

Achten Sie beim Gehen darauf, wie sich das Gewicht Ihres Körpers auf die Fußsohlen und auf den Boden überträgt.

Wehren Sie alle Gedanken ab, die Sie vom Empfinden Ihres Körpers abhalten. Lassen Sie sie einfach „durchziehen“ und kehren Sie zum „bewussten Gehen“ zurück.

Achten Sie auf Ihre Haltung. Gehen Sie mit gerader Wirbelsäule und erhobenem Kopf. Ihren Blick halten Sie in Augenhöhe oder sogar ein wenig darüber. Die Mundwinkel ziehen Sie leicht nach oben – als lächelten Sie „nach innen“.

LZ 1 - Übung für den Geist: Gedankenreinigung

Im Laufe des Tages nehmen Sie sich Zeit, entspannen sich und stellen sich immer wieder die Fragen: „Was brauche ich jetzt, damit es mir gut geht? Wie fühle ich mich? Welche Gedanken belasten mich?“ Diese belastenden Gedanken schreiben Sie auf.

Atmen Sie tief durch und lesen Sie die Gedanken, die Sie aufgeschrieben haben, und fühlen Sie, wie diese Gedanken auf Sie wirken. Verabschieden Sie diese Gedanken symbolisch, indem Sie sie verbrennen und die Asche ins Wasser werfen.

LZ 1 - Übung für die Seele: Mit der Vergangenheit Frieden schließen

An diesem Abend bleiben Sie in Ruhe und Stille. Nehmen Sie sich uneingeschränkt Zeit und entspannen Sie sich. Hören Sie, was der Tag Ihnen erzählt. Schließen Sie die Augen, lassen Sie die Erinnerungen des Tages auftauchen und bedanken Sie sich für diese einzigartige und unwiederholbare Zeit, die Sie erlebt haben.

Schließen Sie Freundschaft mit der Zeit, die bereits vergangen ist. Entspannen Sie sich und fühlen Sie sich erfüllt von dem, was Sie erlebt, erfahren und freiwillig zugelassen haben. Lassen Sie die Erinnerungen des Tages an sich vorbeiziehen und wiederholen Sie innerlich sieben Mal das Wort „Stille“ und sieben Mal das Wort „Zeit“.

Schreiben Sie anschließend den ersten Gedanken, der Ihnen in den Sinn kommt, auf – vielleicht ein Gedanke über die Zeit – und legen Sie das Blatt Papier unter den Kopfpolster. Die Zeit bewusst wahrzunehmen, sie als einen kostbaren Schatz zu betrachten, hilft unserer Intuition, optimal für uns zu arbeiten.

Lebenszahl 2 – Empathie und Harmonie

Charakter der Lebenszahl 2

Die hervorragenden Wesenszüge der Zahl 2 sind ihre Fähigkeiten, gut mit anderen zu harmonieren und enge Freundschaften zu schließen. Sie können in jeder Gruppe Frieden stiften, brauchen eine Partnerschaft, viel Gesellschaft und ein lebendiges soziales Umfeld. Als 2er-Persönlichkeit gehen Sie selten ein Risiko ein und arbeiten gewissenhaft. Obwohl es ihnen eventuell an der Innovationsfähigkeit und mutigen Strategien fehlt, können kluges Urteilsvermögen, analytische Auffassungsgabe und die Fähigkeit, einen wichtigen Diskussionspunkt von allen Seiten zu betrachten, dazu führen, dass sie sich taktisch klug verhalten. Durch ihre Sensibilität und Verständnis können sie den Wunsch entwickeln, einen künstlerischen Beruf zu ergreifen.

Der 2er ist für andere Menschen ein guter Freund, ein guter Ratgeber, ein herzlicher Begleiter. Daher kann er jeden so sein lassen, wie er ist. Außerdem versucht diese Persönlichkeit, auf die tiefsten Bedeutungen der Ereignisse des Lebens zu achten und Botschaften herauszulesen. Sie verfügt über eine ausgeprägte Sensibilität und viel Verständnis, aber sie übertreibt zeitweise ihre Anpassungsfähigkeit und daraus entwickelt sich eine gewisse Zurückhaltung. Manchmal geht diese Rücksichtnahme bis zum Verzicht auf die eigene Zeit und Lebensraum, um andere Menschen unterstützen und begleiten zu können.

Menschen mit dieser Lebenszahl betrachten zwischenmenschliche Beziehungen und vor allem eine Partnerschaft als Priorität in ihrem

Leben. Sie sind sensibel, empathisch, rücksichtsvoll und darauf bedacht, dass andere Menschen sich in ihrer Gegenwart wohlfühlen, dabei vernachlässigen sie meistens ihre eigenen Bedürfnisse.

Die Zahl 2 sollte lernen, auf sich zu achten und ihren eigenen Lebensraum einzunehmen. Es ist wichtig für diese Menschen, die Fähigkeit der Autonomie und der Selbstachtung zu entwickeln und über die eigenen Gefühle sprechen zu können.

Die Lebenszahl 2 in Beziehungen

Beziehungen haben für diese Person einen sehr hohen Stellenwert. Sie sucht immer wieder den Draht zu den anderen und kann ihnen gut zuhören und sich in sie einfühlen. Sie übernimmt in einer Beziehung und insbesondere in einer Partnerschaft meistens die Geberrolle.

Diese Menschen sind stärker darauf bedacht, fremde Bedürfnisse zu stillen und von außen gestellten Erwartungen zu erfüllen, als für ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen.

Eine wesentliche Eigenschaft dieser Menschen ist die natürliche Neigung, anderen, wie eine Elternfigur oder ein/e LehrerIn/MentorIn, zur Seite zu stehen und ihnen zu helfen, sich weiterzuentwickeln. Wenn diese Person in einer Paarbeziehung in die Rolle eines Therapeuten/einer Therapeutin schlüpft, kann es nach einiger Zeit zu einem Bruch kommen – wurde der Partner „gerettet“ und hat sich weiterentwickelt, dann wird der/die „TherapeutIn“ nicht mehr gebraucht. Für diese Menschen haben Beziehungen einen sehr hohen Stellenwert, sie suchen immer wieder den Draht zu den anderen und können ihnen gut zuhören und sich in sie einfühlen.

Die Lebenszahl 2 in der Partnerschaft

Menschen mit der Lebenszahl 2 tendieren dazu, den/die PartnerIn zum Mittelpunkt ihres Lebens zu machen, und kümmern sich oft mehr um dessen/deren Bedürfnisse und Wünsche als um die eigenen. Dieser Mensch übernimmt in einer Beziehung und insbesondere in einer Partnerschaft meistens die Geberrolle. Für sie ist die Paarbeziehung ein wesentlicher – mitunter der wichtigste – Bestandteil ihres Lebens. Sie sehnen sich danach, mit ihrem/r PartnerIn verbunden zu sein, und streben eine harmonische und dauerhafte Partnerschaft an.

Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 2

„Ich brauche keine Pause.“

Irgendwann im Laufe ihres Lebens werden 2er- Persönlichkeiten sich mit dem Thema auseinandersetzen müssen, dass ihre Ressourcen nicht unerschöpflich sind. Sie werden sich eingestehen müssen, dass sie einfach nicht mehr geben können und auf sich achten müssen. Aus dieser Situation heraus schaffen diese Menschen es manchmal, ihre Muster zu lösen. Wenn sie dieses Verhaltensmuster ändern, dann erleben ihre Beziehungen entweder einen Reifungsprozess oder ihre Auflösung.

„Es darf mir erst gut gehen, wenn es meinem Umfeld gut geht.“

Die 2er sie überaus anpassungsfähig und spüren aufgrund ihrer Empathie, was andere brauchen. In ihrem Handeln und Sein versuchen sie, den Erwartungen der anderen zu entsprechen. Außerdem haben sie das Gefühl, dass die Bedürfnisse der anderen das Wichtigste sind, und stellen sich selbst zurück. Dieses aufopfernde Verhalten beruht auf der

Überzeugung, dass das Glück der anderen ihres ist. Häufig schafft dieser Mechanismus ein subtiles System, in dem der 2er-Mensch immer nur „gibt“, in der Absicht, anderen zu ihrer Selbstständigkeit zu verhelfen. Doch manchmal entwickeln sich diese Beziehungen in eine andere Richtung, sodass die von ihm unterstützten, aber dadurch auch abhängigen Menschen immer mehr und mehr verlangen.

„Ich bin für die Harmonie in meinem Umfeld und in der Familie verantwortlich.“

Aufgrund seines Helfersyndroms ist der 2er-Mensch derjenige, der sich für die Eltern verantwortlich fühlt. Es ist für ihn wichtig, seine Position innerhalb des Familiensystems zu klären und nicht nur aus Pflichtbewusstsein und schlechtem Gewissen heraus zu handeln.

„Um meine Bedürfnisse werde ich mich später kümmern.“

Diese Persönlichkeit braucht regelmäßig Zeit für sich, um zur Ruhe zu kommen. Eine bedeutsame Erkenntnis stellt für sie dar, dass sie nicht für alles verantwortlich ist, sondern jeder für das eigene Leben Verantwortung zu tragen hat. Deshalb machen diese sensiblen Menschen einen wesentlichen Entwicklungsschritt, wenn sie anderen zutrauen und auch zumuten, dass diese mit den eigenen Schmerzen, Problemen, Belastungen u. a. selbst zurechtkommen.

„Ich werde nicht gesehen, nicht wahrgenommen und nicht geliebt.“

Menschen mit dieser Lebenszahl wünschen sich tief in ihrer Seele, von den Menschen in ihrem Umfeld genauso behandelt zu werden, wie sie sich den anderen gegenüber verhalten. Diese Hoffnung wird jedoch in den meisten Fällen enttäuscht, da es eher unwahrscheinlich und eine Herausforderung für die Menschen in Ihrem Umfeld ist, sie in der Rolle des Nehmenden zu sehen, da sie meistens bereits die Rolle des Starken, Weisen und Gebenden übernommen haben.

Selbstbewusst die Lebenszahl 2 leben

Mut zum authentischen Selbstaussdruck finden

Persönlichkeiten mit dieser Lebenszahl haben ein tiefes Harmoniebedürfnis und möchten diesen Einklang in ihrem Umfeld um jeden Preis bewahren. In ihrer Brust wohnen zwei Seelen. Auf der einen Seite sind sie um ihre Mitmenschen besorgt und darauf bedacht, dass es ihnen gut geht und dass sie sie unterstützen können. Sie wünschen sich, dass in ihrem Umfeld Harmonie herrscht und sich die anderen wohlfühlen. Auf der anderen Seite sehnen sich nach Zeiten des Rückzugs und der inneren Ruhe. Nehmen diese Menschen Rücksicht auf dieses Bedürfnis nach Ruhe, gelingt es ihnen dann, in Kontakt mit ihren eigentlichen Sehnsüchten und Wünschen zu treten, und den Mut zur Authentizität zu finden.

Eine ehrliche Kommunikation entfalten

2er-Persönlichkeiten sollten eine ehrliche Kommunikation mit ihren Mitmenschen pflegen. Ein wichtiger Entwicklungsschritt für die Entfaltung einer ehrlichen Kommunikation ist es für sie, Verletzungen, Missverständnisse, aber auch Wünsche und Bedürfnisse ehrlich anzusprechen, trotz der Angst, abgelehnt oder verletzt zu werden.

Besitz der eigenen Lebenszeit ergreifen

Die 2er sollten ihre Lebenszeit als wertvoll und wichtig betrachten. Sie sollten darüber nachdenken, auf welcher Art und Weise sie ihre Lebenszeit verbringen. Dies hilft ihnen dabei zu erkennen, dass es wichtig ist, die Zeit mit Menschen und Beschäftigungen zu verbringen, die unsere Seele nähren. Nehmen diese einfühlsamen Menschen sich Zeit für sich und vor allem für das, was ihr Herz begehrt und ihnen ein Lächeln auf das Gesicht zaubert, beginnen sie innerlich ausgeglichener und fröhlicher zu werden.

Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 2

LZ 2 - Übung für den Körper: Wechselseitige Nasenatmung

Setzen Sie sich aufrecht in den Schneidersitz. Heben Sie Ihre rechte Hand und verschließen Sie mit dem Ringfinger Ihr linkes Nasenloch. Atmen Sie tief durch das rechte Nasenloch ein und zählen Sie dabei im Sekundenrhythmus bis 4.

Verschließen Sie jetzt mit dem Daumen das rechte Nasenloch und halten Sie den Atem 1-4 Sekunden lang an.

Öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie 4-8 Sekunden lang aus. Je länger Sie ausatmen, desto besser. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Lungen vollkommen zu entleeren.

Atmen Sie durch das gleiche Nasenloch (also das linke) ein und zählen Sie dabei bis 4.

Schließen Sie das Nasenloch wieder mit dem Ringfinger und halten Sie den Atem 1-4 Sekunden an.

Jetzt atmen Sie durch das rechte Nasenloch aus (4-8 Sekunden). Das ergibt einen vollständigen Atemturnus.

Wiederholen Sie diesen Turnus 5-mal oder 10 Minuten lang, wenn Sie unter Schlaflosigkeit leiden.

Halten Sie zuerst einen 4:4:8 Atemrhythmus, später 8:4:8, und schließlich, nach einigen Monaten, 8:8:8.

LZ 2 - Übung für den Geist: Mit dem Mut Freundschaft schließen – im Fluss bleiben

Laden Sie den Mut in Ihr Leben ein und lassen Sie sich von dieser Kraft führen! Nehmen Sie sich Zeit, entspannen Sie sich, atmen Sie tief und bewusst. Setzen Sie sich vor einen leeren Stuhl und visualisieren (fühlen) Sie, wie der Mut vor Ihnen sitzt.

Laden Sie ihn ein und versuchen Sie, dieses Gefühl des Mutes in jeder Zelle Ihres Körpers zu speichern, z. B. mit einer besonderen Farbe, vielleicht mit einer Visualisierung. Sie können sich eine Sonne rund um sich oder hinter sich das Bild eines Wächters aus Licht vorstellen. Verankern Sie den Mut in sich und in Ihrem Bewusstsein mit einem Symbolbild. Denken Sie in Ihrem Alltag immer wieder an dieses Symbol.

LZ 2 - Übung für die Seele: Versöhnungsritual mit den Eltern

Schreiben Sie beiden Eltern jeweils einen Brief. Beginnen Sie mit der Mutter oder dem Vater. Beginnen Sie den Brief und lassen Sie ihn zwei Wochen lang liegen. Ergänzen und verbessern Sie ihn während dieser zwei Wochen täglich. Schließen Sie nach zwei Wochen den ersten Brief ab und beginnen Sie mit dem zweiten Brief – nun an den anderen Elternteil. Ergänzen Sie auch diesen Brief im Laufe von zwei Wochen.

Bedanken Sie sich in diesen Briefen, drücken Sie Ihre Gefühle aus, angenehme und unangenehme – bleiben Sie dabei stets respektvoll. Formulieren Sie am Ende beider Briefe: „Ich lasse dich los und trage selbst die Verantwortung für mein inneres Kind. Ich bleibe in meiner Energie und lebe in meiner Kraft.“ Verbrennen Sie am Ende beide Briefe gemeinsam und werfen Sie die Asche in einen Fluss.

Lebenszahl 3 –

Kreativität und Vielfältigkeit

Charakter der Lebenszahl 3

Die Person mit der Lebenszahl 3 ist sehr sozial, kontaktfreudig und empfindet das dringende Bedürfnis, zu kommunizieren, und oft auch jenes, sich in den Vordergrund zu stellen. Sie hat dabei den tiefen Wunsch nach Austausch mit ihrem Gegenüber. Menschen mit der Lebenszahl 3 sind sehr extrovertiert, sozial und anderen gegenüber offen.

Die Lebenszahl 3 zeichnet eine Persönlichkeit aus, die intelligent, lebendig, sprunghaft und überaus kreativ ist.

Kommunikationsexperimente in jeder nur möglichen Form sowie eine besondere Stärke in der Verwendung von Gestik und Mimik kennzeichnen diesen Menschen.

Der 3-er ist an unterschiedlichen Dingen interessiert, braucht allerdings sehr viel Kraft und Gelassenheit, um alles schaffen zu können, was er sich vornimmt. In festgefahren Meinungen und Gewohnheiten bringen diese Persönlichkeiten stets frischen Wind. Sie stehen mit Vorliebe im Mittelpunkt und betrachten das Leben als Bühne. Ihr Dasein meistern sie mit einer Leichtigkeit, die sie gut durch die Schwierigkeiten des Schicksals leitet.

Personen mit der Lebenszahl 3 neigen dazu, sich an zu vielen Projekten zu beteiligen, was dazu führt, dass einzelne Unternehmungen nicht zu Ende gebracht werden können. Wenn es notwendig ist, sich mit einem einzigen Objekt zu beschäftigen, sind sie aber schnell gelangweilt. Ihre

scharfe Intuition erlaubt es ihnen, rasche Entwicklungsschritte zu machen. So entwickeln sich diese Persönlichkeiten eher in Sprüngen als mit einer gewissen Regelmäßigkeit.

Durch ihr Charisma haben 3er-Menschen zudem die Fähigkeit, ein starkes soziales Netz um sich aufzubauen. Sie strahlen Freundlichkeit und Lebensfreude aus – vor allem durch ihren mitreißenden Humor. Ihre Ausstrahlung erlaubt den Dreiern, viel Kraft zu zeigen und Menschen anzuziehen, die davon fasziniert sind. Sie brauchen rund um sich herum ein Publikum, das sie bewundert und gleichzeitig begleitet. Wenn sie keine Aufmerksamkeit bekommen, fühlen sie sich schnell ausgeschlossen und nicht wahrgenommen.

Durch ihre rasche Auffassungsgabe und ihren schnellen Lebensrhythmus erwecken sie nach außen wiederholt den Eindruck, dass sie unachtsam oder nicht in der Lage sind, Verantwortung zu tragen. Letztgenannter Aspekt verursacht bei ihren Mitmenschen eine gewisse Unsicherheit.

Die Lebenszahl 3 in Beziehungen

Die 3er-Persönlichkeit besitzt eine ausgeprägte Empathie, wodurch sie die Bedürfnisse der Mitmenschen vorahnen kann. Aufgrund dessen wünscht sie sich von der Außenwelt, so wie sie ist, verstanden und angenommen zu werden.

Die Dreier verhalten sich wie Schmetterlinge, die sich von der Vielfalt und den Düften der Blumen einer Frühlingswiese verführen lassen, und sich nur schwer für eine besondere Blume entscheiden können. Diese Persönlichkeiten haben somit von Natur aus einen inneren Drang nach Selbstständigkeit und sind dem Leben und den Mitmenschen gegenüber neugierig und aufgeschlossen. Sie können unermessliche Zuneigung schenken, aber auch empfangen.

Die Lebenszahl 3 in der Partnerschaft

Die Verbindlichkeit einer Partnerschaft ist für den 3er-Menschen eine Herausforderung. In den meisten Fällen hat er nicht viel darüber nachgedacht, welche Art von Bindung und Verantwortung eine Partnerschaft oft mit sich bringt.

Menschen mit der Lebenszahl 3 neigen dazu, sich in einer Partnerschaft nicht binden oder einschränken zu wollen. Sie haben manchmal Angst, vor Nähe und bergen in sich die Hoffnung, es könnte sich später immer noch etwas Besseres für sie ergeben und wollen nichts versäumen.

Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 3

„Ich kann mich nicht entscheiden.“

Diese Persönlichkeiten haben den inneren Impuls, kreativ zu sein und sich auszudrücken. Sie tragen dabei eine enorme Vielfältigkeit in sich, die meist die Tendenz verursacht, sich zu verzetteln und sich nicht entscheiden zu können. Vielleicht übertreiben sie und planen ihre Ziele nicht realistisch. Diese Menschen sollten lernen, realistische Ziele in einer vernünftigen Zeitspanne zu planen. Dabei sollten sie jeden Schritt mit einer flexiblen Einstellung durchdenken.

„Ich könnte etwas versäumen.“

Wenn der 3er-Mensch enttäuscht darüber ist, was er nicht erreichen kann, fällt er in die Opferrolle und fühlt sich nicht gut genug. Einmal in der Opferrolle gefangen, bleibt er oft ein Leben lang Zuschauer seines Lebens und verweilt in seiner Traumwelt, gefesselt von den eigenen Wünschen und Bedürfnissen.

„Ich bin nicht wertvoll.“

Menschen, die diesen Glaubenssatz haben, fühlen sich ihrem Partner und Mitmenschen gegenüber immer wieder unsicher und angespannt. Sich von alten Träumen oder weit entfernten Idealen zu befreien, erlaubt den 3ern, bewusst und realistisch ihr Potenzial zu leben und ihre vielfältigen Talente zu entfalten. Diese Persönlichkeiten sollten ein realistisches Selbstbild entwickeln und die Erwartungen an sich herunterschrauben, um ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

„Ich brauche eine Veränderung in meinem Leben.“

Der 3er, der im Fluss mit dem Leben lebt, wird von jenem getragen und fühlt sich gelassen und versorgt. Trotzdem verspürt er eine ständige innere Unruhe, die das Bedürfnis verursacht, immer wieder Neues auszuprobieren und im Leben weiterzukommen. Dieser ständige Antrieb verursacht in ihm eine Grundunzufriedenheit und Anspannung. Hört er auf seine innere Stimme, gelingt es ihm, seinen schöpferischen Geist konstruktiv zu entfalten.

Lassen Sie sich vom Leben überraschen und bleiben Sie mit dem Kompass Ihrer Intuition verbunden.

„Ich suche die Perfektion für mich und in meinem Umfeld.“

3er-Persönlichkeiten haben idealistische Erwartungen an sich und an ihre Mitmenschen. Wenn sie diese unrealistischen Hoffnungen loslassen, finden sie den Zugang zu ihrer schöpferischen Kraft und gestalten das eigene Leben als ein Meisterwerk. Dadurch entsteht eine gute Verwurzelung im Hier und Jetzt, und sie können die eigene Intuition zulassen.

„Ich kann niemandem vertrauen.“

3er-Persönlichkeiten, die diesen Glaubenssatz besitzen, sollten sich ausreichend Zeit nehmen, um sich die Ursache dieses Verhaltens bewusst zu machen. Sie sollten spüren, inwieweit Verlust- und Verlassenheitsängste ihr Verhalten und ihre Entscheidungen in Beziehungen und in der Partnerschaft beeinflussen.

Die Angst, von den geliebten Menschen verlassen oder abgelehnt zu werden, aktiviert in diesen Personen möglicherweise einen tiefsitzenden Rückzugs- und Schutzmechanismus.

Selbstbewusst die Lebenszahl 3 leben

Die innere Heimat finden und zur Ruhe kommen

Diese Menschen sollten ihren inneren Dialog stärken und mit sich selbst in Beziehung treten. Auf diese Weise gehen sie wichtige Entwicklungsschritte, die es ihnen ermöglichen, ihre Beziehungsfähigkeit zu verbessern.

Die meisten Personen mit der Lebenszahl 3 sind sensibel, aber sie verdrängen ihre Gefühle. Oft sind sie in einem Verhaltensmuster gefangen, das sie dazu bringt, immer wieder nach der Bestätigung zu suchen, geliebt zu werden. Derjenige, der bei sich selbst dieses Verhaltensmuster erkennen kann, sollte beobachten, wie er im Alltag im Austausch mit Mitmenschen, sein Verhalten und seine Meinung ändert, um von diesen Menschen geliebt und erkannt zu werden zu werden. Er sollte diesbezüglich mit sich selbst nachsichtig sein und sich dafür nicht verurteilen. Sich diesen Mechanismus bewusstzumachen, ist der erste und wirksamste Schritt, um sich in kürzester Zeit von diesem Muster zu befreien.

Die kreative und schöpferische Seite leben

Diese Menschen brauchen Abwechslung und sollten den Mut und das Vertrauen entwickeln, an ihre schöpferische Seite zu glauben. Durch das Ausleben ihrer schöpferischen Kraft können sie auch den Mut zur Selbstentfaltung und emotionaler Selbstständigkeit entwickeln.

Die eigene Prioritätenskala und Vision erkennen

3er-Menschen fühlen sich oft unfrei und tendieren aufgrund ihres mangelnden Selbstwertgefühles dazu, es sich nicht zuzutrauen, ihre Lebensvision zu verwirklichen.

Sie sollten sich immer nur auf ein einziges Projekt konzentrieren und dieses zu Ende bringen, bevor sie sich etwas anderem zuwendet. Es ist für sie wichtig, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln und sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen.

Diese Personen sollten zur Ruhe kommen und ihr inneres Zuhause entdecken. Eine wesentliche Unterstützung für die Entfaltung der Beziehungsfähigkeit ist zweifelsohne der persönliche Entwicklungsschritt in Richtung Selbstentfaltung. Sie sollten sich an einem ruhigen, entspannten Tag hinsetzen und die folgenden Fragen bewusst durchgehen. Anschließend sollten sie diese Fragen innerlich oder schriftlich beantworten.

Was mache ich, um von anderen geliebt zu werden?

In welcher Form drückt sich die Selbstachtung mir selbst gegenüber aus?

In welchen Beziehungen habe ich Angst davor, nicht genug Liebe zu bekommen, um erfassen zu werden?

Kann ich den Menschen, die ich liebe, sagen, was ich für sie empfinde?

Welche Schritte kann ich konkret setzen, um mehr Selbstachtung und Selbstliebe zu leben?

Was hilft mir dabei, meine Gefühle gegenüber den Menschen, die ich liebe, zum Ausdruck zu bringen?

Aus den Antworten könnten sich wichtige Impulse für die Umsetzung der eigenen Vision ergeben.

Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 3

LZ 3 - Übung für den Körper: Das Bewusstsein auf den Körper lenken

Suchen Sie eine angenehme Lage, in der Sie eine halbe Stunde bequem verharren können. Lüften Sie den Raum. Achten Sie darauf, dass die Atmosphäre so angenehm wie möglich ist und dass Sie nicht gestört werden.

Atmen Sie bewusst, indem Sie den Atem mit Ihrem Bewusstsein begleiten, ohne ihn zu verändern. Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Fühlen Sie seine äußere Grenze, die Haut. Achten Sie genau darauf, wo der physische Körper endet und wo die Umgebung (Kleidung, Luft) beginnt.

Nehmen Sie wahr, wie in Ihrem Solarplexus eine kleine, gelbe Sonne brennt und helle Lichtstrahlen in den Bauch aussendet. Bemerken Sie, wie in Ihrem Herzen eine grüne Lichtkugel pulsiert und hellgrünes Licht in den Brustraum schickt.

Fühlen und sehen Sie, wie die beiden Lichtquellen sich ausdehnen und sich miteinander verbinden. Ihr Licht dehnt sich auf den ganzen Körper aus. Diese Verbindung von Herz und Bauch löst sehr angenehme Gefühle aus: „Nach so langer Trennung endlich wieder zusammen ...“

Das Licht der beiden Lichtzentren nimmt immer weiter zu und wird so groß, dass es beginnt, den Körper zu verlassen. Es strahlt aus und erhellt die Umgebung, wobei es unaufhaltsam weiterwächst und sich immer weiter ausbreitet. Begleiten Sie dieses Wachstum mit Ihrer Aufmerksamkeit, bis das Licht, das aus Ihrem Körper ausstrahlt, die ganze Welt einschließt. Sagen Sie jetzt einen ehrlich gemeinten Satz wie

zum Beispiel: „Es möge viel Licht und Liebe in der Welt sein und in allen Menschen, die auf ihr leben.“ Kehren Sie dann langsam wieder zu sich zurück und beenden Sie die Übung mit einigen bewussten Atemzügen.

Ziel der Übung ist, das Bewusstsein darüber zu erlangen, dass wir beständig Energie in unsere Umwelt ausstrahlen und dass wir so die Fähigkeit haben, positive Veränderungen in unserer näheren und ferneren Umgebung auszulösen.

LZ 3 - Übung für den Geist: Die Emotionen klären

Führen Sie die folgende Übung durch, um Ihre Emotionen zu klären und in der Gegenwart verankert zu sein. Nehmen Sie sich an einem ruhigen Ort eine halbe Stunde Zeit und machen Sie eine Liste mit allen Menschen, Situationen und Orten, bei denen Sie das Gefühl haben, dass noch etwas ungelöst ist, Sie noch in Ihrer Vergangenheit festhängen und alte Emotionen und Gefühle Sie blockieren. Schreiben Sie zunächst diese Liste, danach nehmen Sie sich ein paar Tage oder eine Woche Zeit und schreiben Sie in diesem Zeitabschnitt alle paar Tage je einen Abschiedsbrief, eine Art Abschiedserklärung an eine Person, einen Ort oder ein Ereignis aus Ihrer Liste. Sammeln Sie alle Briefe und verbrennen Sie sie zusammen. Anschließend gehen Sie zu einem Fluss oder Bach und streuen Sie die Asche dieser Briefe hinein. Einen Tag später beantworten Sie folgende Fragen.

Was darf sich jetzt in meinem Leben verändern?

Was darf nach dieser Abschiedsarbeit Neues kommen, da ich neue Freiräume geschaffen habe?

LZ 3 - Übung für die Seele: Das Gute, das Strahlende in sich wahrnehmen

Nach dem Aufwachen, bevor Sie aus dem Bett steigen, nehmen Sie sich kurz Zeit und legen Sie Ihre Hände auf den Bauch.

Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge. Visualisieren Sie sich an einem schönen Ort: Strand, Wiese, in den Bergen oder an einem Ort, der Ihnen vertraut ist. Dort spüren Sie sich, wie Sie strahlen, wie Sie stark sind, wie Sie entspannt sind. Visualisieren Sie, wie aus Ihrem Herzen eine leuchtende Sonne strahlt und sich langsam ausdehnt. Diese Sonne ist kraftvoll, stark, gelassen und wächst langsam rund um Ihren Körper. Sie sind frei. Spüren Sie, wie aus Ihrem Körper Licht nach außen strahlt und wie Sie frei und gelassen sein können.

Spüren Sie sich anschließend im Bett. Nehmen Sie bewusst Kontakt mit Ihrem Körper auf und sagen Sie innerlich: „Heute bringe ich mein inneres Licht zum Strahlen.“

Lebenszahl 4 – Stabilität und Verlässlichkeit

Charakter der Lebenszahl 4

Solidität, Verlässlichkeit und Integrität sind die Grundeigenschaften dieser Zahl. Jede nur erdenkliche Mühe wird darauf verwandt, anstehende Aufgaben auszuführen. Ein Mensch mit der Lebenszahl 4 vollendet seine Arbeit systematisch, gründlich und unbeirrbar. Er gestaltet aufschlussreiche Pläne, setzt sie um und ist sehr produktiv. 4er-Persönlichkeiten wehren sich oder rebellieren mitunter gegen jeglichen Versuch, ein etabliertes Schema zu verändern. Diese Einstellung kann zu erbitterten Streitigkeiten führen.

Man kann sich durchaus darauf verlassen, dass sich der Vierer strikt an ethische Prinzipien hält. Der Wunsch, absolut aufrichtig zu sein, kann jedoch zu Unentschlossenheit und Zweifel führen. Doch er versucht, seine positiven Eigenschaften wie Gerechtigkeitssinn, Aufrichtigkeit und Ausdauer zu bewahren und eine gewisse Gelassenheit zu entfalten. Toleranz und Loslassen sind zwei wesentliche Lebensaufgaben dieser Zahl.

4er-Menschen besitzen eine pragmatische Seite, die sie dazu motiviert, bewusst und Schritt für Schritt ihre Ziele zu verwirklichen. Andererseits kennzeichnet sie ein tiefer Wunsch, einflussreich zu sein, finanzielle Sicherheit zu erlangen und ihre persönliche Vision umzusetzen.

Personen mit der Lebenszahl 4 führen ein geregeltes Leben und haben manchmal feste Gewohnheiten, die sie schwer loslassen können. Sie besitzen einen tiefen Sinn für Familie und sind den Traditionen und den Partnern gegenüber sehr treu. Ihrer Verantwortung der Stammfamilie und der eigenen Familie gegenüber sind sie sich bewusst und gehen

damit sorgsam um. Sie sind gewohnt, alles allein zu schaffen. Ihre Ziele erreichen sie Schritt für Schritt. Darüber hinaus zeichnet die 4er eine unglaubliche Willenskraft, Loyalität und Hartnäckigkeit aus.

Die Zahl 4 beweist ein hervorragendes Organisationsvermögen und zeigt sich häufig als starke Führungspersönlichkeit. Sie besitzt eine ausgeprägte Sensibilität, versteckt aber meist ihre Gefühle. Sie führt das eigene Leben methodisch und hat eine klare Vorstellung von dem, was sie will. Wenn jedoch die Dinge nicht so laufen, wie sie es sich vorstellt, dann hat diese Persönlichkeit nicht selten Schwierigkeiten, das Leben so anzunehmen, wie es ist. Sie zeigt vielfach eine gewisse Sturheit und kann schwer mit Veränderungen umgehen. Oft fühlt sie sich persönlich beleidigt, wenn andere in der Interaktion mit ihr schnell ihre Meinungen oder bestehende Vereinbarungen ändern.

Die Lebenszahl 4 in Beziehungen

Im Außen präsentiert sie sich selbstbewusst und kompetent und zeigt keinerlei Schwächen oder Ängste. Diese Person besitzt ein scharfes Beobachtungsvermögen. Meistens ist sie der Welt und anderen Menschen gegenüber misstrauisch eingestellt.

Diese Person ist von Natur aus ein Optimierer. Mit ihrem scharfen, kritischen Geist konfrontiert sie ihre Mitmenschen mit ihren „Fehlern“. Aufgrund dessen kann sie in Gesprächen sehr kritisch und entmutigend wirken. Diese Haltung erschwert ihre zwischenmenschlichen Beziehungen massiv.

Die wesentlichste Lernaufgabe für sie ist es, mit Veränderungen umgehen zu lernen sowie starre Vorstellungen und Erwartungen loszulassen. Sie sollte lernen, andere Menschen mit Toleranz und Akzeptanz zu behandeln.

Die Lebenszahl 4 in der Partnerschaft

Der 4er-Mensch wünscht sich ein stabiles Fundament und eine emotionale Bindung mit dem Partner. Er neigt dazu, die Beziehung als Mittelpunkt seines Lebens zu betrachten.

Menschen mit der Lebenszahl 4 und 22/4 sind sehr verantwortungsvoll und pflichtbewusst. Sie sind äußerst feinfühlig und verfügen über eine ausgeprägte Beobachtungsgabe. Sie vermitteln in einer Partnerschaft dem anderen das Gefühl der Verlässlichkeit. Wenn sie diese Eigenschaft seitens des Partners wahrnehmen, können sie sich nach reifer Überlegung auf eine Bindung einlassen. Es wäre empfehlenswert, dass sie mit ihrem Partner über die eigenen Erwartungen und Bedürfnisse offen und ehrlich spricht und Kompromisse eingeht, die für beide stimmig sind.

Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 4

„Das Leben ist ein Kampf.“

Diese Persönlichkeit empfindet das Leben als Kampf und hat das Gefühl, um jeden Preis durchhalten zu müssen, um das zu erreichen, was sie will und sich wünscht. Der Drang, kämpfen zu müssen, bringt sie dazu, sich das Leben selbst schwer zu machen. Ein enormer Leistungsdruck ist das Ergebnis dieses Glaubenssatzes. Um dieses Muster zu lösen, ist es notwendig, eine scharfe Beobachtungsgabe zu entwickeln und klare Schritte zu planen und geduldig zu setzen.

„Ich muss richtig handeln. Ich habe Recht.“

Ein weiteres einschränkendes Denkmuster ist seine Starrheit: Der 4er-Mensch ist sehr auf die eigene Vorstellung fixiert. Deshalb interpretiert er die eigene Weltvorstellung oft als universelles Gesetz und tendiert dazu, andere in seinem Umfeld unter Druck zu setzen. Er ist vielfach persönlich enttäuscht, wenn die anderen Menschen Vereinbarungen nicht einhalten können oder ihre Erwartungen nicht erfüllen.

Seine größte Herausforderung ist es, loszulassen und Toleranz zu entwickeln. Er sollte lernen, den Mitmenschen mit Diplomatie und auf eine liebevolle Art und Weise die eigene Enttäuschung mitzuteilen.

„Ich bin nicht gut genug und fühle mich schuldig.“

4er-Persönlichkeiten haben oftmals eine pessimistische Einstellung gegenüber dem Leben. Diese blockiert ihre Lebensfreude blockiert und führt dazu, dass sie negative Erfahrungen als persönliche Strafe interpretieren. Das Gefühl, nicht genug geleistet zu haben und nicht gut genug zu sein, prägt ihr Eigenbild. Regenerationspausen einzulegen und einen gewissen Raum für Gelassenheit und Spaß im Leben zu finden, bringt hier Entspannung. Sie sollten lernen, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, jedoch ohne auf deren Analyse zu beharren.

„Ich bin für alles verantwortlich.“

4er-Menschen fühlen sich für alles verantwortlich. Manchmal werfen sie sogar dem Partner vor, dass sie zu wenig Engagement für das gemeinsame Leben zeigen und insbesondere für die alltägliche Routine und für die materielle Sicherheit einen viel zu geringen Beitrag leisten. Mitunter sind sie tatsächlich der Überzeugung, dass nur sie den Überblick über alles haben. Sie neigen dazu, ihren Mitmenschen vorzuwerfen, sie würden zu wenig leisten oder Dinge, die ihnen wichtig sind, nicht ernst nehmen. Diese Menschen sollten lernen, andere mit Toleranz zu behandeln, und akzeptieren, dass es Menschen gibt, die mit dem Leben viel gelassener als sie umgehen.

„Ich werde nicht gesehen und nicht verstanden.“

Das Gefühl des Nicht-Gesehen-Werdens schafft einen fruchtbaren Boden für belastende Gedanken und nährt bei diesen Menschen oft die entfaltungshemmende Überzeugung, nicht wertgeschätzt zu werden. Sie haben teilweise unrealistische Erwartungen ihren Mitmenschen gegenüber. Um diese belastende innere Haltung zu verändern, sollten 4-er Persönlichkeiten ehrlich für sich überprüfen, ob ihre Mitmenschen, ihren Vorstellungen gerecht werden können. Sie sollten akzeptieren, dass ihr Gegenüber ohne eine klare Kommunikation nur selten die Möglichkeit hat, zu erkennen, was sie sich tief in der Seele von ihm wünschen.

„Ich muss eine sichere Existenzgrundlage schaffen.“

Ein Wesenszug Ihrer Persönlichkeit ist es, der materiellen Sicherheit viel Gewicht zu geben. Die finanzielle Stabilität ist für sie prioritär und sie zeigen sich dafür dementsprechend engagiert. Auf der Strecke bleiben dadurch Partnerschaft und zwischenmenschliche Beziehungen. Menschen mit diesem Glaubenssatz sollten daher Abstand von ihren Existenzängsten und finanziellem Druck gewinnen und sich bewusst Zeit für ihre geliebten Menschen nehmen.

Selbstbewusst die Lebenszahl 4 leben

Sich für die spielerische Seite des Lebens öffnen

Für die Person mit dieser Lebenszahl ist es wichtig, sich für die spielerische Seite des Lebens zu öffnen und den Mitmenschen gegenüber Toleranz zu entwickeln. Sie sollten lernen, sich zu entspannen und Gelassenheit im Leben willkommen zu heißen.

Sie sollten akzeptieren, dass ihr manchmal übertriebenes Pflichtbewusstsein eine persönliche Eigenschaft ist, die viele Menschen

in ihrem Umfeld möglicherweise nicht teilen. Entwickeln sie Toleranz und eine gelassene Einstellung zum Leben, dann wird der Austausch mit dem Umfeld entspannt und locker.

Die Helferrolle für ihre Mitmenschen ablegen

Dieses Verhalten birgt die große Gefahr in sich, dass die anderen sich in eine Abhängigkeit begeben. Die 4er-Persönlichkeit sollte Beziehungen wie einen Tanz betrachten, wo jeder in unterschiedlichen Momenten, je nach den individuellen und gemeinsamen Bedürfnissen, in einer harmonischen, fließenden, liebevollen Wechselwirkung entweder die Führung übernimmt oder sich führen lässt.

Die eigenen Leistungen wertschätzen

Der 4er sollte lernen, das Positive und das, was er im Leben erreicht hat, wahrzunehmen und sich nicht auf die Mängel zu konzentrieren. Dankbarkeit und Vertrauen sind grundlegende Eigenschaften, die ihn auf seinem Lebensweg unterstützen. Auf der Basis dieser Fähigkeiten ist es ihm möglich, mit seiner Disziplin und seiner bemerkenswerten Willenskraft zügig den eigenen Weg zu gehen und innere Zufriedenheit zu erlangen.

Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 4

LZ 4 - Übung für den Körper: Bewusst sprechen

Die Sprache ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Wir tauschen Energie und positive Schwingungen über die Vibrationen unserer Stimmbänder aus. Nicht umsonst gilt die menschliche Stimme als das schönste aller Instrumente. Die ägyptische Kultur kannte bereits die „Macht der Stimme“. Gemeint ist, dass eine wohltönende, kräftige, deutlich artikulierende Stimme eine große Wirkung auf Zuhörende

ausübt – sowohl im bewussten als auch im unbewussten Bereich. Diese Kraft können wir zu einem „Geschenk an unsere Umgebung“ ausbilden, indem wir über unsere Stimme liebevolle, hilfreiche, ermutigende Empfindungen aussenden.

Nehmen Sie sich in der Früh vor, Ihre Stimme als positive Kraft für sich und andere zu verwenden. Planen Sie Übungszeiten für die Verfeinerung Ihrer Stimme ein.

Üben Sie drei Mal am Tag so zu sprechen, dass Sie sich selbst beim Sprechen zuhören. Achten Sie darauf, ob Sie deutlich, laut genug und in positiven Formulierungen sprechen.

Suchen Sie neue Begriffe, die Ihren Wortschatz erweitern, und benützen Sie sie mehrmals am Tag. Schreiben Sie solche „Schätze“ auf und üben Sie sie mehrere Tage lang bewusst. Achten Sie darauf, respektlose und wenig würdevolle Ausdrücke aus Ihrem Wortschatz zu streichen. Lassen Sie nur „erbauliche“ Worte über Ihre Lippen kommen.

LZ 4 - Übung für den Geist: Ich fließe mit der Lebendigkeit

Nach dem Aufwachen lassen Sie sich Zeit, stehen Sie ruhig auf, gehen Sie unter die Dusche und bleiben Sie dort einige Minuten unter dem Wasserstrahl. Spüren Sie die erfrischende Wirkung des Wassers und sagen Sie, während Sie die Hand auf Ihr Herz legen, zu sich: „Ich bin im Fluss mit dem Leben, ich bin rein und ich lebe mit Freude und Kraft.“ Nach dem Duschen schreiben Sie diesen Satz auf und nehmen Sie ihn mit.

LZ 4 - Übung für die Seele: Gelassenheit erfahren

Wenn Sie schon im Bett liegen, legen Sie Ihre Hände auf den Solarplexus und nehmen Sie zehn tiefe Atemzüge. Gehen Sie in Ihrer Vorstellung an einen ruhigen Ort, dort visualisieren Sie einen See oder das Meer.

Ein Schiff kommt auf Sie zu. Aus diesem Schiff steigen eine weise, alte Frau und ein alter, weiser Mann. Schreiben Sie in Gedanken Ihre Fragen auf. Geben Sie diese Fragen der Frau oder dem Mann. Sagen Sie zu ihnen: „Ich habe vollstes Vertrauen, dass die richtigen Antworten da sind für mich.“ Beobachten Sie, wie friedlich der weise Mann und die weise Frau wieder auf das Schiff steigen und am Horizont verschwinden.

Legen Sie die Hand aufs Herz und sagen Sie: „Ich bin frei, gelassen und am richtigen Weg. Alles, was ich wissen soll, wird mir gezeigt.“

Lebenszahl 5 –

Abenteuerlust und Freiheit

Charakter der Lebenszahl 5

Ein freier Geist und eine ausdrucksvolle Sprache sind die typischen Merkmale der Zahl 5. Dieser freiheitsliebende Mensch verfolgt vielfältige Interessen und Ziele. Geistige Aktivität, Witz und unkonventionelle Ansichten ergeben eine charmante, faszinierende und optimistische Persönlichkeit. Die Fünfer fühlen sich zu Neuem hingezogen und sind von Veränderungen begeistert. Zudem sind sie in der Lage, sich systematisch ihren Zielen zu nähern. Es ist möglich, dass ihre vielfältigen Fähigkeiten zu keinem Ergebnis führen und vielmehr der äußerst kühne Verstand zu Unbesonnenheit verleitet wird. Daher ist Disziplin erforderlich.

Die 5er-Persönlichkeit muss sich einerseits einen unabhängigen Geist bewahren und sich andererseits Veränderungen anpassen. Das größte Merkmal ist ihr Bedürfnis nach Freiheit, somit ist sie ständig auf der Suche nach Abwechslung und Abenteuer. Sie will die Vielfalt des Lebens auskosten und genießen. Unabhängigkeit, Veränderung und Gelassenheit sind für diese Person am wichtigsten. Sie verkörpern das Bedürfnis, Sinnlichkeit, Schönheit und Ungebundenheit zu erfahren.

Ihr Lebensweg weist ein enormes Potenzial an Kreativität auf und ist erfüllt von der Energie der Bewegung, was sich im Archetypus des Wanderers manifestiert. Der Wanderer kann in den verschiedensten Rollen glänzen: Er ist vielfältig, flexibel und kann sich perfekt anpassen. Dieses Anpassen entspricht jedoch nicht mehr dem Wunsch, geliebt zu werden, sondern seiner Spielernatur, die den natürlichen Wandel und die Vielfalt liebt.

5er-Menschen sind neugierig und beginnen immer wieder Neues, das sie auch zu Ende führen. Sie brauchen ständig neue Reize im Leben, wollen sich verändern und sich immer weiter entfalten. Zu Ihren Lernaufgaben gehört es, den eigenen Weg zu gehen, ohne sich zu isolieren und ohne Angst vor Einsamkeit zu haben.

Die Lebenszahl 5 in Beziehungen

Menschen mit dieser Lebenszahl sind sehr freiheitsliebend, sprunghaft und sehnen sich danach, vielfältige Erfahrungen zu sammeln. Sie sind offen für Neues und brauchen Abwechslung und Spannung, damit sie in Beziehungen beständig sein können. 5er können tragfähige Beziehungen führen, wenn das Gegenüber ihre Unbeständigkeit annimmt und keine Vorwürfe diesbezüglich macht, denn sie zeichnet eine große Liebesfähigkeit aus. Anfänglich sind sie meist begeistert und zeigen viel Liebe und Aufmerksamkeit, später fehlt es ihnen an Ausdauer. Die Langeweile schwebt wie ein Damoklesschwert über ihrer Seele. Aus diesem Grund ist es für 5er-Persönlichkeiten vorteilhaft und beweist zugleich Wertschätzung für andere Menschen, wenn sie vorerst einmal die eigenen Gefühle überprüfen und mit vorschnellen Liebeserklärungen und voreiligen Versprechungen vorsichtig sind.

Die Lebenszahl 5 in der Partnerschaft

Auf der einen Seite sind diese Menschen leidenschaftlich, präsent und mit dem Partner verbunden, auf der anderen Seite sehnen sie sich nach Freiheit. Durch ihren schillernden Charakter ziehen sie Aufmerksamkeit auf sich. Sie lieben es, zu berühren und berührt zu werden. Sinnlichkeit und Leidenschaft spielen für sie eine sehr wichtige Rolle in einer Partnerschaft. Eine lebendige sexuelle Verbindung zum Partner fördert bei diesen Menschen das Gefühl der Zugehörigkeit, vor allem wenn sie

den Partner durch zärtliche Berührung und sinnlichen, leidenschaftlichen Austausch auch spüren können.

Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 5

„Ich habe Angst davor mich zu binden und verletzt zu werden.“

Ein blockierender Glaubenssatz von Menschen mit der Lebenszahl 5 ist die Angst, sich zu binden und in Beziehungen Tiefe zu erreichen. 5er-Menschen zeigen oft die Neigung davonzulaufen, da sie Angst haben, verletzt zu werden. Aus diesem Grund entwickeln sie sehr schnell Verhaltensmuster, durch die sie motiviert werden, ihre Partner zu verlassen oder Freundschaften aufzukündigen, wenn ihre Gefühle eine gewisse Tiefe erreicht haben. Sie haben oftmals das Gefühl, etwas zu versäumen, auch vergessen sie das, was in ihrem Leben vorhanden ist und was sie bereits erreicht haben, zu schätzen und dafür dankbar zu sein.

„Ich erwarte mir, dass meine Mitmenschen meinen Vorstellungen entsprechen.“

Die Lebenszahl 5 hat die Tendenz, Ideale zu leben und Idealvorstellungen nachzugehen. Um dieses Muster zu lösen, sollten sie eine bewusste und dankbare Analyse der eigenen Lebenssituation und der Menschen im eigenen Umfeld durchführen. 5er-Menschen haben oft eine Idealvorstellung von Freundschaft, von Partnerschaft und von den Partnern selbst. Da sie sich wünschen, dass die Mitmenschen aus dem eigenen Umfeld ihrer Vorstellung entsprechen, setzen sie diese dementsprechend unter Druck. Dadurch entstehen oft Konflikte und früher oder später machen sie die Erfahrung, dass sie von denen verlassen werden, die den Druck ihrer Erwartungshaltung verspürt haben.

„Ich will und kann mich nicht festlegen.“

Diese Persönlichkeiten sind sehr wechselhaft und haben oft das Gefühl, dass alles, was mit Verantwortung, Pflichten und Sich-Festlegen zu tun hat, ihre persönliche Freiheit einschränkt. Wenn jemand sie zur Verantwortung ziehen möchte oder sich von ihnen klare Abmachungen wünscht, dann wird er oft enttäuscht werden. In einem solchen Fall fühlen sie sich häufig in die Ecke gedrängt und reagieren mit einer trotzig und ablehnenden Haltung. Ein wesentlicher Entwicklungsschritt für diese Persönlichkeit ist es, über diesen Aspekt zu reflektieren und sich darüber klar zu werden, inwieweit die Angst vor Verbindlichkeit ihre zwischenmenschlichen, beruflichen und privaten Beziehungen beeinflusst.

„Ich bin sofort mit Begeisterung von Anfang an dabei.“

Diese Menschen besitzen eine natürliche Neugierde, die sie sehr sympathisch, anziehend und charismatisch wirken lässt. Allerdings versteckt sich dahinter auch ein bestimmtes Grundverhaltensmuster. Sie lassen sich sehr oft von der ersten Begeisterungswelle anstecken, vor allem wenn es um neue Menschen geht. Durch ihre natürliche Kommunikationsfähigkeit fällt es ihnen leicht, sich in die Lage des anderen zu versetzen und sich auch auf die Wellenlänge des Gegenübers einzustellen.

Diese Begeisterungsfähigkeit lässt sie vieles umsetzen und immer wieder Neues ausprobieren. Allerdings birgt diese Eigenschaft das Risiko, in Beziehungen nur an der Oberfläche zu bleiben, ohne eine gewisse Tiefe und Verbundenheit zu erreichen.

Öffne dich für das Neue und gehe mit einer beständigen Präsenz den Dingen nach. Auf diese Weise wirst du deinen inneren Reichtum immer mehr entwickeln können.

Selbstbewusst die Lebenszahl 5 leben

Mut zur Selbsterkenntnis und zum Selbstaussdruck aufbringen

5er-Persönlichkeiten brauchen eine intensive Auseinandersetzung mit ihrer inneren Welt und ihren wahren Bedürfnissen. Zeit mit sich alleine in der inneren Stille zu verbringen, verschafft Klarheit in Bezug auf ihre eigenen Bedürfnisse und fördert ihre natürliche Neugierde.

Eine emotionale Reife erlangen

Für diese Menschen ist es eine enorme Herausforderung, bei sich zu bleiben und zu lernen, mit ihren emotionalen, belastenden Zuständen bewusst umzugehen.

Aufgrund ihrer Offenheit und ihrer ausgeprägten Sensibilität erleben sie emotionale Stürme manchmal äußerst intensiv, sodass sie oft ihrer Unsicherheit und sogar Ohnmacht ausgeliefert sind. Der Entdeckergeist sowie eine Abenteuerlust, die diesen Menschen als natürliche Wesensart eigen sind, erschweren teilweise den Zugang zu ihren Emotionen.

Eine wesentliche Unterstützung für diese Person ist es, zu akzeptieren, dass ihre natürliche Abenteuerlust und die Achterbahnfahrt der Emotionen in irgendeiner Form zu ihrem Charakter gehören.

Diese Persönlichkeit sollte beginnen, sich mit sich selbst zu versöhnen und diese Eigenschaft als Geschenk zu betrachten. Eine Gabe, die ihr erlaubt, dem Leben und anderen Menschen gegenüber empathisch und offen zu sein und Veränderungen zuzulassen. Ebenso sollte sie bewusst die Fähigkeit trainieren, die eigenen Emotionen in dem Umfang zu benennen und anzunehmen, in dem sie sich zeigen. Das ist für die LZ 5 ein wichtiger Schritt zur emotionalen Selbstständigkeit.

Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 5

LZ 5 - Übung für den Körper: Entspannungsübung für die Augen

Wirkung: Die folgenden Augenübungen aktivieren alle Augenmuskeln und schulen gleichzeitig die Konzentration.

Dauer: Übe einmal am Tag, etwa zwei bis drei Wochen lang. Danach genügt es, zweimal pro Woche zu üben.

Vorbereitung: Führe die Übungen langsam aus und achte darauf, dass dein Blick dabei nicht „springt“. Der Blick soll langsam aber unbeirrbar, gleichmäßig und gerade gleiten, ohne an einem Gegenstand „hängenzubleiben“. Stelle dir als Unterstützung einen Scheinwerfer vor, der langsam und gleichmäßig über eine Bühne gleitet.

Übung:

Setze dich ruhig und entspannt hin. Halte die Wirbelsäule aufrecht. Schließe die Augen. Atme beim Ausatmen bewusst entspannte Energie vom Bauch in die Augen hinein.

Öffne die Augen. Blicke geradeaus ins Unendliche. Lasse den Blick nun langsam von rechts nach links gleiten. Blicke bis zum äußersten Rand deines Gesichtsfeldes. Wiederhole diese Bewegung neunmal. Danach schließe kurz die Augen und entspanne einen Atemzug lang.

Augenübungen:

Öffne die Augen. Blicke langsam auf- und abwärts, wieder bis zum Rand deines Gesichtsfeldes. Wiederhole diese Bewegung neunmal. Danach schließe erneut die Augen und entspanne einen Atemzug lang. Fahre in der oben beschriebenen Weise fort zu üben:

Von links oben nach rechts unten

Von rechts oben nach links unten

Einen Kreis im Uhrzeigersinn

Einen Kreis gegen den Uhrzeigersinn

Eine liegende Acht (beginne links oben)

Eine stehende Acht (beginne links oben)

Zur Nasenspitze schauen (Akkommodation – in die Ferne schauen)

Wiederholungen: einmal am Tag

Abschluss: Schließe am Ende die Augen und entspanne dich. Fühle in die Augen hinein.

Führe diese Übungen in der fünften Woche jeden Tag durch.

LZ 5 - Übung für den Geist: Im Hier und Jetzt bewusst leben

Am Abend, kurz vor dem Schlafengehen, nehmen Sie die Notizen vom Morgen zur Hand, lesen Sie sie durch und beantworten Sie diese Fragen: „Was ist Priorität in meinem Leben? Wie möchte ich sein? Was kann ich Sinnvolles mit meiner Zeit tun? Welche von den Dingen, die ich habe, bereiten mir wirklich Freude?“

Schreiben Sie die Antworten ohne Bewertung nieder und am Ende fügen Sie hinzu: „Ich bin im Fluss mit dem Leben, ich bin Ausdruck der Göttlichkeit, ich bin frei und lebe hier und jetzt.“

LZ 5 - Übung für die Seele: Im Fluss mit dem Leben sein

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort in der Natur, wo ein Bach, ein Fluss oder ein Wasserfall fließt. Gehen Sie zu diesem Kraftort, stellen Sie sich dort auf und visualisieren Sie rund um sich eine Lichthülle, die Sie dann so weit ausdehnen, bis sie den Ort berührt und wahrnimmt, und verbinden Sie sich nun innerlich mit dem Wasser. Spüren Sie, wie das Wasser fließt, wie unaufhaltbar es ist: So wie das Leben selbst, das Feuer des Lebens, die Lebenskraft, die in uns brennt.

Lassen Sie das Leben fließen, entspannen Sie sich, fühlen Sie sich frei, genießen Sie das Leben. Bleiben Sie in einer beobachtenden Haltung zu

dem Wunder der Natur und bedanken Sie sich für den ersten Atemzug und jeden weiteren Atemzug, den Sie bisher erlebt haben und noch erleben werden. Bedanken Sie sich bei der Erde, bei Ihren Eltern, den Menschen, die Sie lieben, und bei der Kraft der Erde, die uns alle wärmt.

Lebenszahl 6 -

Harmonie und Familie

Charakter der Lebenszahl 6

Eine Persönlichkeit mit dieser Zahl ist die Säule einer Familie und Gemeinschaft, sie ist die Beraterin für jedes Seelenproblem. Als Gegnerin von Streitigkeiten bewirkt die Zahl 6 die von ihr ersehnte Harmonie und Schönheit. Ein auffälliger Wesenszug ist ihr Bedürfnis nach Freundschaft und Beziehung. Sie handelt stets altruistisch, ist tolerant, kreativ, sensibel, offen und zugänglich für ihre Mitmenschen. Sie fühlt sich zu charismatischen Persönlichkeiten hingezogen, strahlt aber auch selbst Lebensfreude und Kraft aus. Das Umfeld genießt ihre Gesellschaft und Weisheit.

Ebenfalls ist die LZ 6 extrovertiert, sehr sozial und stets auf der Suche nach Gleichgesinnten. Ihr Lebensweg ist von Verantwortung sowie der Suche nach Harmonie und Sicherheit geprägt. Die ethischen Werte der Familie, die zwischenmenschliche Beziehungen regeln, sind wichtige Orientierungen im Leben dieser Person. Sie braucht ein bewegtes soziales Leben um sich und zwischenmenschliche Beziehungen, die offen sowie herzlich sind und eine gewisse Regelmäßigkeit aufweisen.

Die 6er-Persönlichkeit rechnet mit der Hingabe und Zuwendung der geliebten Menschen, die sich jedoch aufgrund dieser hohen Anforderungen unter Druck gesetzt fühlen. Somit reagieren die anderen manchmal mit Misstrauen und Heimlichtuerei auf sie, um den Druck der unerfüllten Erwartungen auszuhalten. Diese Spannung spitzt sich zu, wenn der Zahl 6 keine uneingeschränkte Zuneigung gezeigt wird.

Menschen mit dieser Lebenszahl verspüren den Wunsch, der Fels in der Brandung zu sein, auf den andere bauen können. Das treibt sie aber in den Perfektionismus. Sie versuchen, an Idealen festzuhalten, sollten sich dabei aber innerhalb annehmbarer Grenzen bewegen und anerkennen, dass nicht jeder die gleichen Prinzipien haben muss. Zu ihren Fähigkeiten zählt u. a. eine große Kreativität. Oftmals wirkt ihr starkes Bedürfnis nach Harmonie und Frieden einschränkend und verursacht in ihnen eine tiefe Traurigkeit.

6er-Menschen haben die seelische Aufgabe, ihre hohen Ideale in Einklang mit der Wirklichkeit zu bringen und mit der Unvollkommenheit des Lebens Frieden zu schließen. Diese Personen haben meist von der Welt und von zwischenmenschlichen Beziehungen, insbesondere einer Partnerschaft, eine utopische Vorstellung.

Es fehlt ihnen oft an Weitsicht und Geduld. Eine tiefe Unzufriedenheit ist eine treue Begleiterin dieser Menschen, weil sie immer wieder das Gefühl haben, dass ihnen in ihrem Leben etwas fehlt und sie die Fülle, die sie umgibt, nicht wahrnehmen können.

Die Lebenszahl 6 in Beziehungen

Die Ideale der Liebe und der Hilfsbereitschaft begleiten stets ihren Lebensweg. Sie sind bereit, andere zu unterstützen, ihnen zu helfen und zu dienen. Die Werte von Ehe und Familie sind diesen Menschen sehr wichtig. In der Wahl ihrer Lebenspartner agieren sie intuitiv und vorsichtig. Ein inneres und äußeres Zuhause für sich zu schaffen, in dem ihre Gedanken ruhen können und ein inneres Gleichgewicht herrscht, ist für sie von großer Wichtigkeit. Sie sind sehr einfühlsam, sodass es ihnen gelingt, mit ihrer Empathie ein Umfeld der Geborgenheit für den menschlichen Austausch zu schaffen. Diplomatie und Kommunikationsfähigkeit kennzeichnen ihre Beziehungen.

Die Hauptaufgabe des 6ers ist es, „Nein“ sagen zu lernen. Die Menschheit sieht der 6er als große Familie, an die er seine Werte weitergeben möchte. Sein großer Wunsch besteht darin, dass die Menschen herzlicher miteinander umgehen. Aus diesem Grund arbeitet er häufig sowohl im sozialen Bereich als auch ehrenamtlich.

Die Lebenszahl 6 in der Partnerschaft

In der Partnerschaft fällt es den 6ern schwer – so fokussiert, wie sie auf den Mangel und auf die Unstimmigkeiten im Zusammenleben sind, – das Wachstumspotenzial der Beziehung zu erkennen. Auch ist es nicht leicht für sie, ihren Partnern Freiheiten zuzugestehen. Es kommt dadurch oft zu Verhaltensweisen, die sie dazu bringen, ihre Partner unter Druck zu setzen und zu kontrollieren, weil diese ihren Vorstellungen nicht entsprechen können.

In diesem Fall sollten sie unbedingt überprüfen, wie realistisch ihre Erwartungen ihrem Partner gegenüber sind. Versuchen sie, sich auf das Positive in ihrer Paarbeziehung zu konzentrieren und auch dankbar dafür zu sein.

Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 6

„Ich bin für alles verantwortlich.“

6er-Persönlichkeiten können oft nur schwer Grenzen setzen, weil sie in ihrer Persönlichkeit ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein empfinden. Sie entwickeln das Muster, Verantwortung für andere Menschen zu übernehmen und können nur schwer „Nein“ sagen. Eigene Interessen und Bedürfnisse werden meist vernachlässigt, um andere unterstützen zu können. Sie sollten genau überprüfen, für welche

Menschen sie Verantwortung übernehmen, ohne dass es ihnen zusteht beziehungsweise weder ihnen noch den anderen dient.

„Ich muss helfen, denn ohne mich finden andere keine Lösung.“

Diese Menschen sollten erkennen, dass sie anderen Menschen am besten helfen können, indem sie sie motivieren, Eigenverantwortung zu übernehmen, und ihnen Instrumente geben, die es ihnen ermöglichen, selbstständig zu werden und selbst Lösungen für die eigenen Probleme zu finden.

Personen mit diesem Glaubenssatz haben oft Angst, die Liebe der Mitmenschen zu verlieren, wenn sie beginnen, „Nein“ zu sagen. Solch eine Veränderung hin zur Abgrenzung soll möglichst behutsam durchgeführt werden, denn dadurch gewinnen diese Personen langsam an Sicherheit und fühlen bewusst ihre Kraft, ohne allzu viel Widerstand im Außen zu bewirken. Ihre Familie und Freunde werden von ihrer Wandlung sehr überrascht sein.

„Ich habe zu wenig gegeben, getan ...“

Die 6er-Persönlichkeit begleiten oft Schuldgefühle. In ihrer helfenden Rolle ziehen sie häufig Menschen an, die wenig Selbstbewusstsein haben und sehr bedürftig sind. Aus diesem Grund haben sie das Gefühl, rund um die Uhr für die anderen da sein zu müssen. Weil der 6er den Mitmenschen nicht immer so helfen kann, wie diese sich das vorstellen oder wie er es gerne tun würde, empfindet er Schuldgefühle, deren Entstehung meist bereits in der Kindheit liegt. Dieses Muster loszulassen würde bedeuten, dass der 6er seine Schwächen und Grenzen zugeben müsste. Das ist jedoch schwierig, weil er sein Selbstwertgefühl darauf aufgebaut hat, von anderen gebraucht zu werden.

Du solltest auf die eigenen Bedürfnisse hören und regelmäßig niederschreiben, was du brauchst und was dir Freude bereitet. Auf diese Weise stärkst du deine Selbstwahrnehmung und deine Selbstachtung.

Selbstbewusst die Lebenszahl 6 leben

Sich selbst annehmen und einen Zugang zur eigenen Gefühlswelt finden

Das Annehmen der Lebensumstände und der eigenen Persönlichkeit öffnet dem 6er das Tor zu einem zufriedenstellenden Leben. Die Selbstannahme bewirkt eine tiefere Beziehung zu sich selbst und zur eigenen Gefühlswelt, ohne von Idealvorstellungen oder zu hohen Erwartungen geplagt zu werden.

Sie sollten langsam Kontakt zu ihrem Innersten aufnehmen. Außerdem würde ihnen helfen, ihre Selbstkritik in Selbstliebe zu verwandeln, indem sie die Stimme ihres inneren Kritikers nach und nach durch liebevolle, ermutigende Gedanken ersetzen.

Die Empathie sich selbst und anderen gegenüber entfalten

Für 6er-Persönlichkeiten ist es vorteilhaft, ihren ausgeprägten Perfektionismus hinter sich zu lassen, da er sie daran hindert, ihre Beziehungsfähigkeit zu entfalten. Im Käfig ihrer starren Erwartungen gefangen, neigen sie dazu, bei sich selbst und ihren Mitmenschen nur Fehler und Mängel zu erkennen. Es ist für sie aufschlussreich, sich ihrer Projektionen und rigiden Haltung bewusst zu werden und Schritt für Schritt zu lernen, mit einer liebevollen Gelassenheit auf die anderen zu blicken.

Wenn sie beginnen, den Blick auf die positiven Seiten der anderen zu richten, wird es ihnen immer leichter fallen, ihnen mit größerer Offenheit und Einfühlungsvermögen zu begegnen. Dadurch werden sie vor allem in der Kommunikation und bei jeder Form des Austausches mit anderen eine wesentliche Verbesserung spüren.

Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 6

LZ 6 - Übung für den Körper: Der Lebensbaum – Ausgleich von Yin und Yang

Diese Übung verstärkt die Erdung, erhöht dein Energieniveau, führt zu innerer Klarheit und einer intensiven Verbindung zur Intuition.

Wirkung: Erdung und Zentriertheit

Dauer: etwa zehn Minuten

Vorbereitung: Tanze zu rhythmischer Musik. Ideal sind beispielsweise afrikanische Trommelmusik oder andere, sich wiederholende „erdverbundene“ Rhythmen.

Übung: Verbinden dich mit der Erde. Visualisiere, wie aus deinen Füßen Wurzeln wachsen, die bis tief in die Erde reichen. Von ihnen steigt oranges Licht auf und sammelt sich in deinem Hara (gemeint ist hier der gesamte Bauchraum vom Schambein bis zum Rippenbogen).

Von oben, vom „Hohen Himmel“, sehr weit entfernt, strahlt ein helles Licht durch den Scheitel, fließt durch die Wirbelsäule und trifft auf das orange Licht im Bauchraum. Führe deine Hände übereinandergelegt vor das Hara. Vermische mit kreisenden Bewegungen der Hände die beiden Energien. Es entsteht intuitiv eine neue Farbe. Visualisiere jetzt, wie sich das vermischte Licht im ganzen Körper verteilt.

Wiederholungen: Einmal

Abschluss: Fühle die Übung nach und genieße es, von Licht erfüllt zu sein. Beobachte, ob das Licht an gewisse Körperstellen leicht und schnell, an andere jedoch nur zögerlich und unvollständig geflossen ist. Sage als Abschluss zu dir selbst: „Ich bin im Fluss mit dem Leben.“

LZ 6 - Übung für den Geist: Intuitives Erkennen der Strategien und der Muster dahinter

Nehmen Sie sich Zeit und suchen Sie sich einen bequemen Platz, vielleicht in der Natur. Atmen Sie tief und beobachten Sie die Schönheit rund um sich. Denken Sie an etwas, wofür Sie dankbar sind, und versuchen Sie, sich zu entspannen. Suchen Sie dann intuitiv eine Antwort auf diese Fragen:

In welchen Situationen, beruflich oder privat, habe ich das Gefühl, nicht bewusst, sondern wie ferngesteuert zu handeln?

Was verursacht diese Unzufriedenheit und das Gefühl „Ich spüre mich nicht“?

Wann handle ich gegen meine Gefühle aus Anerkennungs- und Bestätigungsbedürfnis?

Wann kann ich nicht „nein“ sagen und warum?

Schreiben Sie die Antworten auf und lassen Sie sie eine Woche ruhen. Nehmen Sie sich dann Zeit, lesen Sie sie durch und versuchen Sie, intuitiv zu spüren, in welchen Situationen die Muster oder Blockaden sich zeigen.

Beschreiben Sie die Blockade – nehmen Sie sich dazu Papier und Stift und ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück.

Entwickeln Sie positive konstruktive Glaubenssätze und Lösungen für den Alltag, um diese alten Strategien zu verändern. Notieren Sie sich ihre neuen Einstellungen und lesen Sie sie immer am Morgen knapp nach dem Aufwachen durch (Dreißig Tage lang). Ihre Intuition wird Sie zu Veränderung führen.

LZ 6 - Übung für die Seele: Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen

Für diese Übung brauchen Sie ein Foto von sich als Kind und eines von Ihnen im jetzigen Alter. Positionieren Sie die Fotos in Ihrem Schlafzimmer so, dass Sie, wenn Sie aufstehen, auf diese Fotos blicken. Fragen Sie sich, wenn Sie die Fotos anschauen: „Was brauche ich heute, damit es mir gut geht?“

Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge und versuchen Sie, diese Frage ehrlich zu beantworten. Wenn es für Sie möglich ist, das zu tun, was Sie brauchen, nehmen Sie sich auch die Zeit dafür. Seien Sie zu sich selbst ehrlich!

Lebenszahl 7 - Feinfühligkeit und Rationalität

Charakter der Lebenszahl 7

Der 7er ist ein spirituelles Wesen, ein Mensch, der Fleiß und Gelassenheit in sich trägt. Erfüllt von Zufriedenheit, beobachtet er das Leben und versucht, dessen unsichtbare Gesetze zu entdecken. In ihm verbindet sich eine ausgeprägte, klare Intuition mit einem analytischen Verstand.

Menschen mit der Lebenszahl 7 erleben einen tiefen Zwiespalt zwischen ihrer Neigung, ihre Gefühle mit Rationalität und analytischem Denken zu handhaben, und ihrer ausgeprägten, feinfühligem Wahrnehmung auf der anderen Seite.

Sie sind intellektuell und tiefgründig. Im ersten Moment wirken sie eher introvertiert und beinahe aristokratisch. Teilweise schüchtern und reserviert, sind sie aber auch verständnisvoll und manchmal perfektionistisch. Sie brauchen viel Zeit und Raum für Selbstreflexion und Selbsterkenntnis.

7er-Persönlichkeiten lernen im Lauf ihres Lebenspfades, einen tiefen, intimen Dialog mit sich selbst zu führen. Weiters besitzen sie eine sehr ausgeprägte Sensibilität und sind meistens auf ihre inneren Prozesse konzentriert. Ihr Gefühlsleben und ihre Selbstreflexion spielen bei ihnen eine bedeutende Rolle. Sie verlangen von ihren Mitmenschen Präsenz und Aufmerksamkeit. Aber sie geben auch selbst viel Liebe und Unterstützung. Außerdem erweisen sie sich aufgrund ihrer inneren, angeborenen Weisheit als wertvolle Begleiter.

Sowohl die Aufmerksamkeit und das Verständnis dieser Persönlichkeit als auch ihr Fleiß und ihre Gelehrsamkeit mögen oftmals als Zeichen von Pedanterie und Humorlosigkeit erscheinen.

Ihre Zufriedenheit könnte auch als Selbstgefälligkeit ausgelegt werden. Oftmals führt die Verbindung aus analytischem Verstand, intuitiven Fähigkeiten und ruhigem Auftreten die 7er-Menschen dazu, eher passiv zu beobachten, statt sich aktiv zu beteiligen; oder sie üben sich eher in übertriebener Zurückgezogenheit als in verbindlicher Freundlichkeit. Jedoch dürfen diese Denker nicht zu Träumern werden, denn ihr außergewöhnlicher Verstand und ihr ausgeprägter Idealismus sind auf die Freundlichkeit anderer angewiesen. Auf jeden Fall sollten ihren nachdenklichen Betrachtungen auch Taten folgen.

Siebener Persönlichkeiten sind sehr reflektiert und brauchen viel Zeit für sich und die Beobachtungen des Lebens. Da sie sich oft mit dem Sinn ihres Daseins beschäftigen, fühlen sie sich zu Themen wie Spiritualität, Religion und Metaphysik hingezogen. Theorie und Praxis sind für sie gleichermaßen interessant. Da sie manchmal einen Schritt zurück machen und das Leben von innen beobachten, vermitteln sie nach außen hin zuweilen den Eindruck,

Die Lebenszahl 7 in Beziehungen

Der 7er besitzt die Fähigkeit, Gefühle und Emotionen intensiv wahrzunehmen und zu spüren. Diese innere Leidenschaft zeigt er aber selten im Außen. In der Begegnung mit Menschen, die geduldig sind und ihn kennenlernen möchten, kann er sich indessen gut öffnen. Er braucht viel Zeit für sich. Seine seelische Aufgabe ist es, eine konstruktive Einsamkeit zu erfahren, deshalb benötigt er eine Umgebung in großer Stille, um ausgeglichen zu sein. Er lässt sich vom Leben führen, kann jedoch Dinge, Menschen und Situationen, von denen er auf seinem Weg begleitet wird, nicht leicht loslassen.

Diese Menschen öffnen sich dem Gegenüber selten und meistens nur dann, wenn sie das Gefühl haben, dass sie ihm vertrauen können. Sie öffnen sich jenen Personen, die neugierig und selbstständig sind.

In zwischenmenschlichen Beziehungen sind die Siebener vorsichtig. Am Anfang benötigen sie oft etwas Zeit und bleiben zunächst in der Beobachterrolle. 7er-Persönlichkeiten lassen zuerst die anderen handeln und warten, dass diese auf sie zugehen. Sie sind offen für tiefe Beziehungen, versuchen aber, oberflächliche Verbindungen zu vermeiden.

Die Zahl 7 ist sehr sensibel. Man kann diese Menschen durch einen falschen Blick oder ein unbedachtes Wort leicht verletzen, jedoch lassen sie sich das nicht anmerken. Selten finden diese Personen den Mut, offen zu erklären, was sie wirklich empfinden.

Die Lebenszahl 7 in der Partnerschaft

7er-Persönlichkeiten haben häufig Schwierigkeiten, frei und spontan zu sein. Durch ihre besonnene Natur und ihr beobachtendes Verhalten wirken sie unnahbar. Ebenso zeichnet sie ein tiefes Freiheitsbedürfnis aus. Einem potenziellen Partner gegenüber öffnen sie sich, wenn sie das Gefühl haben, von ihm empathisch erfasst zu werden. Daher sind 7er-Persönlichkeiten prüfend, vorsichtig und zweifelnd, wenn sie eine partnerschaftliche Beziehung eingehen. Diese Menschen öffnen sich dem Gegenüber selten und meistens nur dann, wenn sie das Gefühl haben, dass sie ihm vertrauen können.

Einerseits zeigt sich die Lebenszahl 7 in einer Partnerschaft sehr abwartend und sogar misstrauisch, andererseits sehnt sie sich danach, einen vertrauten, eng mit ihr verbundenen Lebensgefährten bzw. Gefährten zu finden.

Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 7

„Ich will das richtige tun.“

7er-Persönlichkeiten leiden manchmal unter Perfektionismus, eine Eigenschaft, die sie mit Selbstironie und Gelassenheit betrachten können. Sehr oft suchen sie die absolute Wahrheit und entwickeln auf diesem Weg eine gewisse Starrheit. Sie werden sehr kopflastig und agieren abgeschnitten von den eigenen Gefühlen. Dabei suchen sie nach jenem Ideal, das ihnen das Gefühl vermittelt, dass alles, was sie tun, richtig ist.

Auf gewisse Weise streben diese Personen nach einer universellen Wahrheit, die ihnen erlaubt, den tiefen Sinn des Lebens zu erkennen. Darum fühlen sich diese Persönlichkeiten manchmal, vor allem in Lebensphasen, in denen sie emotional überfordert sind, einsam und isoliert. Es fällt ihnen dann schwer, in Kontakt mit den Mitmenschen zu treten. Wenn sie in dieser Suche nach der absoluten Wahrheit gefangen bleiben, werden sie Opfer ihres Perfektionismus und ihrer kritischen Haltung dem Umfeld gegenüber.

„Ich will das Leben verstehen und seinen Sinn für mich erkennen.“

Sie erkennen, dass es im Leben unterschiedliche Wege gibt. Auch sehen sie, dass alle Menschen ihr Bestes geben und dass jeder von uns mehr oder weniger in seinen eigenen Mustern, seiner Bedürftigkeit und seinen Ängsten gefangen ist. Ab diesem Entwicklungsschritt nehmen sie die Mitmenschen besser wahr, verspüren vor allen den gleichen Respekt und entwickeln eine ehrfurchtsvolle Achtung vor jeder Lebensform.

„Ich suche die absolute Wahrheit.“

Eine zweite Herausforderung beziehungsweise ein Muster ihrer Persönlichkeit, ist die Suche nach intellektuellen Kategorien, die ihnen

die Welt beschreiben können. Im Laufe ihres Lebens geben sie diese Suche aber auf. Sie wenden sich vom Intellektualisieren ab und widmen sich dem intuitiven Spüren spiritueller Gesetze.

„Ich weiß, was richtig ist und finde die Fehler.“

Personen mit diesem Glaubenssatz sollten auf ihre kritische – manchmal richtiggehend fehlersuchende – Einstellung achten. Es ist wesentlich für diese Menschen, eine gewisse Akzeptanz zu entwickeln und die anderen so sein zu lassen, wie sie sind, aus der Annahme heraus, dass jeder sein Bestes tut und ein verletztes Inneres Kind hat. Das entschuldigt zwar nicht das Verhalten oder die Absichten der anderen, macht die Siebener aber freier. Zudem gewährt es ihnen die bewusste Entscheidung, wen sie in Ihr Leben lassen. Ihre innere Ruhe und konstruktive Einsamkeit finden sie, wenn sie sich mit der Qualität der Dankbarkeit beschäftigen.

Für die 7er ist es befreiend, das Leben als große Bühne zu erkennen und aufgrund ihrer scharfen Beobachtungsgabe die Menschen zu betrachten, ohne sie zu verurteilen, sondern vielmehr die Hintergründe ihres Handelns zu erkennen und Verständnis dafür zu zeigen.

„Ich will meine Unabhängigkeit nicht verlieren“.

Im Rahmen zwischenmenschlicher Beziehungen sehnen sich diese Menschen nach tiefer Verbundenheit und Zugehörigkeit. Sie suchen im Zusammensein mit einem Partner das Gefühl der Harmonie, der Ausgewogenheit und der Nähe. Zwischen dieser Sehnsucht und deren Erfüllung steht ihnen aber die Angst, sich zu öffnen und zu vertrauen, im Weg. Ihre hohen Ideale und tiefen Ängste davor, verletzt zu werden, erlauben es diesen Menschen nicht, sich für die Fülle und die Erfüllung in der Liebe zu öffnen.

„Ich will mich schützen und suche meine Ruhe.“

Dieser Glaubenssatz ähnelt dem ersten Glaubenssatz, den wir bereits beschrieben haben. Er drückt andere Nuancen des starken

Unabhängigkeitsbedürfnisses dieser Zahl aus. Diese Menschen neigen dazu, eine Randrolle einzunehmen und aus dieser Position heraus das Umfeld und die anderen zu beobachten und zu analysieren. Wenn sie keine Gefahr laufen, verletzt zu werden – dann gelingt es ihnen, sich auf emotionaler Ebene weit zu öffnen.

Ferner neigen sie mit diesen Glaubenssätzen auch oft zum Rückzug. In vielen Fällen geschieht das, ohne es ihren Mitmenschen rechtzeitig anzukündigen. Dieser unangemeldete Rückzug erschwert ihnen häufig die Beziehung zu den Mitmenschen, weil das Gegenüber keinen nachvollziehbaren Grund erkennt, um das diesbezügliche Verhalten von ihnen einordnen zu können.

Oft ist es für sie schwer, nachzuvollziehen, dass es in Bezug auf die anderen erforderlich und in Bezug auf den Partner in einer Partnerschaft sogar unerlässlich ist, die eigenen Bedürfnisse und die Gründe des eigenen Verhaltens mitzuteilen.

Selbstbewusst die Lebenszahl 7 leben

Das Freiheitsbedürfnis und Ruhebedürfnis bewusst wahrnehmen

Menschen mit dieser Lebenszahl sind von Natur aus sehr bedachte und meditative Persönlichkeiten, die gut beobachten. Zudem sind sie fähig, feinste Nuancen, in zwischenmenschlichen Beziehungen und bei den Menschen selbst, mittels ihrer schnellen Auffassungsgabe und ihres scharfen Beobachtergeistes wahrzunehmen. 7er-Menschen sind also sehr feinfühlig und auf eine gewisse Art und Weise ruhig. Sie besitzen einen lebendigen Geist und genießen ihre persönlichen Reisen nach innen, vor allem, wenn sie damit bereits in der Kindheit positive Erfahrungen gemacht haben. Aufgrund dessen ist es für diese Persönlichkeiten von größter Bedeutung, sich für die Innenschau regelmäßig Zeit zu nehmen.

Kommuniziere offen deine Bedürfnisse und werde aktiv in der Kommunikation

Menschen mit der Lebenszahl 7 sind in der Kommunikation meistens gute Zuhörer und auch Ratgeber. Es fällt ihnen jedoch schwer, über ihre Gefühle und Bedürfnisse offen zu sprechen und das eigene Innenleben preiszugeben. Für diese Menschen ist es eine wichtige, sogar Heil bringende Hilfestellung, bewusst zu üben, im Austausch mit ihren Mitmenschen und vor allem mit dem Partner über die eigenen Gefühle zu sprechen. Außerdem ist es für sie äußerst hilfreich, zu lernen, in Gesprächen mit vertrauten Menschen über das, was in ihnen vorgeht, bewusst zu erzählen und in der Kommunikation aktiver zu werden.

Sie sollten es wagen ihre Passivität abzulegen, Menschen näher an sich heranzulassen und zu den anderen sowie auch zum Leben im Allgemeinen, einen spielerischen Zugang zu entwickeln. Sich nach außen, zunächst gegenüber dem Partner, den vertrauten Mitmenschen und schließlich allen gegenüber, zu öffnen, bietet ihnen die Möglichkeit, ihre innere Weisheit den anderen zur Verfügung zu stellen und die kostbare Erfahrung konstruktiver Nähe zu machen.

Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 7

LZ 7 - Übung für den Körper: Den Atem fühlen

Suche einen angenehmen Platz auf. Zu Hause wählst du am besten einen festen Ort für deine Übungen. Wann immer möglich, führe die Übungen in der Natur durch. Setze dich bequem hin.

Konzentriere dich auf deine Atmung und nimm wahr, wie dein Atem fließt.

Der Atem kommt und geht wie er will. Atme fünfmal bewusst tief ein und aus – zuerst in den Bauch, danach in den Brustkorb.

Lasse dann den Atem wiederkommen und gehen wie er will und beobachte ihn nur neugierig.

LZ 7 - Übung für den Geist: Klare Absichten äußern

In dieser Übung geht es darum, die richtige Absicht zu äußern und die Verbindung mit der Absicht zu halten. Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit und begeben Sie sich in einen stillen Raum, wo absolute Ruhe herrscht.

Formulieren Sie jetzt Ihre Absicht spontan und intuitiv, wie es Ihnen in den Sinn kommt. Fragen Sie sich, ob Sie daran glauben, in der Lage zu sein, diese Absicht zu verwirklichen. Jetzt legen Sie sich hin oder lehnen Sie sich an, schließen Sie die Augen und lassen Sie eine Viertelstunde lang Ihre Seele baumeln und Ihre Gedanken vorbeiziehen.

Machen Sie die Augen wieder auf. Lesen Sie Ihre Absicht, formulieren Sie diese neu und schreiben Sie sie auf einen bunten Zettel. Jeden Tag nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen lesen Sie Ihre Absichtserklärung auf diesem bunten Zettel durch. Denken Sie auch während des Tages daran und begleiten Sie so die Erklärung mit positiven Gedanken. Auf diese Art und Weise können Sie in Ihrem eigenen Energiefeld Ihre Absicht speichern.

Die Klarheit Ihrer Absicht wird durch das positive Denken verstärkt. Sie werden aufmerksam auf Parallelitäten und auf Zufälle, die Sie bei der Verwirklichung Ihrer Absicht begleiten werden. Fragen Sie sich nicht: „Wie werde ich es schaffen?“ Bleiben Sie in der Gegenwart verankert und fokussieren Sie, was jetzt passiert. Das ist das Einzige, das real ist.

Vermeiden Sie es, ein Problem zu polarisieren. Denken Sie nicht daran, was dafür oder dagegen spricht. Formulieren Sie Ihre Absichten klar und lassen Sie sich vom Leben überraschen.

LZ 7 - Übung für die Seele: Sich in der Liebe ausruhen

Nehmen Sie sich Zeit! Wenn Sie sich müde und verwirrt fühlen, weil die Fragen auftauchen: „Wie sehr kann ich loslassen? Wie viel kann ich

loslassen? Muss ich warten, bis sich mein Schicksal zeigt?“, dann gönnen Sie sich eine kleine Pause, suchen Sie einen ruhigen Ort, schließen Sie die Augen, machen Sie fünf tiefe Atemzüge durch den Bauch und fünf tiefe Atemzüge durch den Brustkorb und denken Sie an eine Person, die Sie sehr lieben oder geliebt haben.

Suchen Sie dieses Gefühl der Liebe, um den Zustand der Liebe wieder innerlich für sich zu finden. Fühlen Sie, wie viel Ruhe Sie durch dieses Gefühl erfahren können, und bitten Sie Ihre innere Stimme, Ihre Intuition, Ihnen den nächsten Schritt zu zeigen oder Ihnen vorzuführen, welche Thematik für Sie gerade Priorität hat. Wenn Sie sich wieder ruhig fühlen, nehmen Sie nochmals einige tiefe Atemzüge und setzen Sie Ihren gewöhnlichen Tagesablauf fort.

Lebenszahl 8 – Charisma und Selbstentfaltungsdrang

Charakter der Lebenszahl 8

Menschen mit der Lebenszahl 8 sind sehr charismatisch, einfühlsam, und verfügen über eine sehr gute Intuition. Mit ihren Kräften, ihrem Charisma und mit ihren zukunftsorientierten Ideen sind sie in der Lage, andere zu inspirieren sowie viel zu bewegen und zu verändern.

Sie sind kraftvoll, kommunikativ, mitreißend, emphatisch und ungeduldig. Oft entwickeln sie die Tendenz, wie ein „Kopfmensch“ zu handeln und dabei ihre Intuition zu vergessen. Deshalb sollten sie lernen, ihre Gefühle auszudrücken und auf ihren „Bauch“ zu hören. Außerdem sollten sie lernen, sich langsam vorzutasten, statt zielstrebig voranzustürmen.

8er-Persönlichkeiten flößen Vertrauen ein und besitzen einen Blick dafür, welche Beweggründe Menschen motivieren. Daher können sie mit Leichtigkeit Führungspositionen ausfüllen. Weiters sind sie mutig, abenteuerlustig und oftmals erfolgreich, können aber auch scheitern, da sie von Extremen geprägt sind.

Die duale Natur dieser Zahl steht noch für andere Gegensätze: Zerstörung und Erneuerung, Enttäuschung und Hoffnung, praxisbezogenes Denken und Großzügigkeit bei der Planung. Diese Ambivalenz belegt schon allein die Form der Ziffer: Aufrechtstehend zeigt sie die beiden Kreise der Selbstgenügsamkeit.

Eine zentrale Rolle spielt für den Achter seine berufliche Stellung, die er nutzt, um produktiv zu sein und einen finanziellen Gewinn zu erzielen, nicht aber um Macht auszuüben. Dennoch muss er gegen die Neigung

zu autoritärem Verhalten ankämpfen. Das Streben nach materieller Anerkennung überdeckt häufig seinen Idealismus und seine Prinzipientreue. Wenn er empfindet, wie unfair mit den Bedürfnissen und Rechten anderer umgegangen wird, kann dies bei ihm ein starkes soziales Engagement hervorbringen.

In ihrem Werdegang und in ihrer persönlichen Entwicklung erleben Menschen mit dieser Lebenszahl häufig entweder Erfolgsgeschichten oder schmerzhaftes Niederlagen. Eine der größten Herausforderungen ihrer Persönlichkeit ist es, an sich selbst zu glauben und die eigenen Talente und die eigene Größe zu entdecken. Getragen von Selbstakzeptanz und von Selbstwertschätzung besitzen sie das nötige Potenzial, um auf allen Ebenen erfolgreich ihre persönliche Geschichte zu schreiben. Wenn dies nicht geschieht, läuft der 8er größte Gefahr, in Lähmung zu verfallen und sogar die Opferrolle einzunehmen und sich dadurch immer mehr zurückzuziehen.

Die unabhängige und in vieler Hinsicht stolze Persönlichkeit des 8ers lässt diese Menschen oft ein Leben als Single führen. Wenn sie sich jedoch für eine Partnerschaft entschieden haben, sind diese Persönlichkeiten beziehungsfähig und bereit, für die Partnerschaft und für das gemeinsame Leben Verantwortung zu tragen.

Die Beziehungsfähigkeit der 8er-Menschen wird von einem ehrlichen, inneren Dialog und ihrer Selbsterkenntnis unterstützt. Sehr oft erleben diese Menschen einen inneren Kampf zwischen der Loyalität, die sie ihren Familien, Kindern oder anderen gegenüber empfinden, und dem drängenden Bedürfnis, sich selbst weiterzuentwickeln.

Die Lebenszahl 8 in Beziehungen

8er-Persönlichkeiten brauchen Partner und Freunde, die sie intellektuell, künstlerisch und geistreich ergänzen. In zwischenmenschlichen

Beziehungen sind sie sehr fordernd, aber auch großzügig. Es fällt ihnen jedoch schwer, ihre schwachen Seiten zu zeigen.

Sie sind ausgesprochen familienbezogen. Doch vergessen sie oft auf die emotionale Versorgung der Familie, weil sie sich eher für die materiellen Belange engagieren und darauf fokussiert sind, ihrer Familie, vor allem den Partnern und den Kindern, den finanziellen Rückhalt zu gewährleisten. Für sie ist es von Bedeutung, immer wieder bewusst Verbindung zu ihrem Herzen aufzunehmen, auch über Meditation und Regenerationsphasen. Sie sollen lernen, auf ihre innere Stimme und ihre Empathie zu hören, vor allem in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Die Lebenszahl 8 in der Partnerschaft

Für eine glückliche, partnerschaftliche Bindung stehen diesen Menschen meistens ihre eigenen Glaubenssätze im Weg. In einer Paarbeziehung neigen sie dazu, die Führung zu übernehmen und sich für alles verantwortlich zu fühlen. Die Art und Weise, wie sie diese führende und bestimmende Rolle übernehmen, kann offensichtlich oder subtil sein. Sie lassen zum Beispiel keinen Zweifel daran aufkommen, dass allein ihre Entscheidung zählt, egal, was ihr Gegenüber tut oder sagt.

Manchmal identifiziert sich diese Persönlichkeit intensiv mit ihrer Hingabe und der Bereitschaft, alles für ihre Familie, ihren Partner oder ihre Kinder zu geben. Aus dieser Haltung heraus erwartet sie sich oft unbewusst Anerkennung, Wertschätzung und Rücksichtnahme auf ihre Bedürfnisse, auch wenn sie das nicht offen einfordert.

Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 8

„Ich habe die Kontrolle.“

Ein typisches Verhaltensmuster des 8ers ist die starke Intellektualisierung. Er ist misstrauisch und versucht, seine Emotionen mithilfe seines Intellekts zu überprüfen. Dadurch entwickelt er die Bereitschaft, alles zu kontrollieren, wie zum Beispiel seine Gefühle, aber auch die Realität. Er lernt, sich nur auf sich selbst zu verlassen, und ist sein ganzes Leben hindurch vorrangig damit beschäftigt, Ziele zu erreichen.

Menschen mit diesem Glaubenssatz vergessen also oft auf das eigene Herz und wollen sich alles mit Vernunft erklären. Achter sind in diesem Sinne besonders vertraut mit ihrer männlichen Seite. Des Öfteren ist es ihnen unmöglich, die eigenen Gefühle zuzulassen und die weibliche, emotionale und ruhende Seite zu leben.

„Ich muss mich beweisen.“

Diese Persönlichkeit hat ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Bestätigung, vor allem, wenn sie ausgesprochen materiell (Besitz, Prestige) und im Außen orientiert gewesen ist. Dieses Muster zeigt eine innere Unsicherheit und kann gelöst werden, indem die Person sich Zeit nimmt und mit ihrem Inneren Kind arbeitet. Die Betonung ihrer materiellen Position und ihrer beruflichen Entwicklung dient ihr als Bestätigung für ihren Selbstwert. Im Laufe der Zeit sucht sie immer wieder nach dieser Anerkennung, weil ihr Mangel an Selbstwertgefühl ständig größer wird. Die Arbeit mit dem Inneren Kind und das Entdecken der eigenen Kraft kann ihr helfen, sich besser zu spüren. Früher oder später wird sie die Erfahrung machen, dass Selbstliebe ein Zeichen von innerer Ausgeglichenheit der Seele ist und nicht von außen bestimmt wird.

„Ich muss schnell und produktiv sein.“

Dieser Mensch fühlt sich dem ständigen Tun ausgeliefert. Dies hat mit der enormen Kraft des 8ers zu tun, aber auch mit dem Bedürfnis, sich zu bestätigen, dass er nicht untätig, sondern produktiv und ständig in Entwicklung ist. Im Laufe der Zeit lernt der 8er, sich zu entspannen und sich mit der Natur des Lebens vertraut zu machen. Es kommt zu einem ständigen Wechsel zwischen aktiven und ruhigen Phasen. Autobiografisches Schreiben würde den 8er-Persönlichkeiten ermöglichen, sich selbst besser zu verstehen und zu spüren. Selten sind sie dazu bereit, sich von Therapeuten oder anderen Personen von außen helfen zu lassen. Sich Zeit zu nehmen und Jahr für Jahr die eigenen biografischen Erfahrungen niederzuschreiben – wenn auch nur in Stichworten – könnte eine tiefe Reflexion über ihren eigenen Weg einleiten und erkennen lassen, in welchen Mustern sie stecken. Ihre Herausforderung ist, einen Ausgleich zwischen materieller und spiritueller Welt zu finden.

„Ich muss hart arbeiten.“

8er-Persönlichkeiten haben das Gefühl, nur mit harter Arbeit zu erreichen, was sie wollen. Um dieses Muster aufzulösen, sollten sie sich Zeit für sich selbst nehmen. Im Laufe des Lebens entwickeln sie auch Vertrauen zum Leben. Sie lernen, dass es nicht möglich ist, alles aus eigener Kraft zu schaffen. Der beste Weg, dieses Muster aufzulösen, ist, die Atmung bewusst zu erziehen. Auch wenn es am Anfang manchmal schwierig ist, sich fallen zu lassen und den Körper loszulassen, sollte daran gearbeitet werden.

„Ich bin für alles verantwortlich.“

Dieser Glaubenssatz fördert ein sehr hohes Verantwortungsbewusstsein. Der 8er-Mensch neigt normalerweise dazu, für andere Verantwortung zu übernehmen, fühlt sich manchmal aber gerade durch sein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein gefangen.

„Ich werde nicht verstanden.“

Oft hat diese Persönlichkeit den Eindruck, von seinem Umfeld nicht verstanden zu werden. Sie fühlen sich insbesondere innerhalb ihrer sozialen Umgebung fremd und finden sich häufig in der Rolle des Beobachters des Lebens anderer wieder. Dieses Empfinden setzen sie manchmal mit dem Gefühl, sich um andere zu bemühen, gleich.

Diese Personen fühlen sich einerseits von den Menschen in ihrem Umfeld getrennt und von ihnen nicht wahrgenommen. Andererseits empfinden sie sich selbst als diejenigen, die sich um Kontakt bemühen, um wahrgenommen zu werden. Sie brauchen jedenfalls von außen die Bestätigung, dass sie von den Menschen in ihrem Umfeld wertgeschätzt und wahrgenommen werden.

„Ich würde gerne, aber ich kann nicht.“

Des Öfteren befinden sich Menschen mit der Lebenszahl 8 aufgrund ihres niedrigen Selbstwertgefühls in einem Zustand der Lähmung, obwohl sie über eine enorme Kraft verfügen. Wenn Achter zu diesen Zeilen eine Resonanz verspüren, haben sie Visionen und Pläne und eine genaue Vorstellung davon, was und wie sie ihre Ziele gerne erreichen würden. Aber kurz bevor Persönlichkeiten mit diesem Glaubenssatz ihre Vision umsetzen können, passiert etwas, das sie von dem, was sie sich vorgenommen haben, abbringt und regelrecht blockiert. Hin und wieder bringt sie das sogar zur Verzweiflung, weil sie das Gefühl ergreift, mit „ihrem Latein“ am Ende zu sein. Es fällt den 8er-Menschen schwer, Hilfe in Anspruch zu nehmen, da es ihnen Schwierigkeiten bereitet, anderen zu vertrauen.

Selbstbewusst die Lebenszahl 8 leben

Lernen zu vertrauen

Die Zahl 8 ist oft misstrauisch und sehr vorsichtig in Beziehungen. Zudem baut sie ihre Beziehungen oft auf der Dynamik des Gebens auf. Somit lernt das Gegenüber sie als starke und hilfsbereite Personen kennen.

Offen die eigenen Bedürfnisse und Meinungen kommunizieren

Alles alleine schaffen zu müssen und stark sein zu wollen, sind wesentliche Merkmale dieser Persönlichkeit. Um Zweisamkeit leben zu können, ist es für die Acht jedoch wichtig, sich für das Gegenüber zu öffnen. Wenn sie das Gefühl hat, dass sie immer stark sein muss, um geliebt zu werden, oder wenn sie glaubt, dass das Gegenüber doch spüren sollte, wie es ihr geht, und ihre Erwartungen immer wieder enttäuscht werden, sollte diese Lebenszahl in Betracht ziehen, sich selbst zu ändern, um aus der Endlosschleife der Enttäuschungen herauszukommen.

Das Selbstwertgefühl stärken

Wenn die 8er-Persönlichkeit immer mehr ein inneres Gefühl der Lähmung empfindet und einen einschränkenden inneren Dialog bei sich bemerkt, dann ist es für sie an der Zeit, sich neu zu orientieren, um ihre Selbstwertschätzung zu stärken.

Den Lebensrhythmus anderer Menschen respektieren

Diese Persönlichkeiten sind aufgrund ihres Optimismus und ihrer ausgeprägten Beobachtungsgabe oft sehr darauf bedacht, andere dabei zu unterstützen und zu motivieren, sich weiterzuentwickeln. Sie sollten sich im Loslassen üben. Solange der Weg ihres Partners nicht auch ihre

eigene Freiheit oder Entwicklung beeinträchtigt, sollten sie in der Rolle eines liebevollen und wohlwollenden Beobachters bleiben. Diese Art des Loslassens könnte sogar bewirken, dass ihr Partner und ihre Mitmenschen bewusst einen Schritt in ihre Richtung machen. Beherzigen sollten sie auch, dass sie stellvertretend für ihren Partner keine Entscheidungen treffen können und dass es ein Zeichen der Wertschätzung anderen gegenüber ist, deren Lebensrhythmus zu respektieren.

Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 8

LZ 8 - Übung für den Körper: Atemzüge zählen

Man sollte diese Übung nur durchführen, solange es angenehm ist. Intensive Wirkung erreicht man, wenn man diese Übung wirklich zwanzig Minuten lang konstant steigert.

Bei dieser Übung setze dich auf einen Stuhl oder in den Schneidersitz, schließe die Augen und beginne deinen natürlichen Atemrhythmus zu beobachten. Wenn du das Gefühl hast, dass du mit deinem Atemrhythmus verbunden bist, dann konzentriere dich auf das Gefühl, dass deine Atmung dir verleiht, und dann fange an und zähle jeweils nach dem Ausatmen, vor dem Einatmen, still, für dich die Atemzüge.

Versuche zu fühlen, wie beim Atmen die Luft ein- und ausströmt. Du wirst bald merken, dass viele Gedanken auftauchen, die dich vom Zählen abhalten. Führe deine Aufmerksamkeit sanft zu dem Zählen der Atemzüge zurück, falls Sie abgelenkt wird.

Am Ende kehre langsam aus der Meditation zurück, fokussiere dich auf deinen Atemrhythmus und beobachte, ob sich etwas verändert hat und wie es sich verändert hat. Spüre wie dein Körper sich anfühlt, vor allem der Bereich in der Mitte des Brustkorbes, und öffne die Augen.

Wiederhole diese Übungen in der ersten Woche jeden Tag.

LZ 8 - Übung für den Geist: Die Absichten in unseren Beziehungen

In dieser Übung geht es um die Absichten, die wir mit unterschiedlichen Menschen in unserem Leben haben, das heißt, um die Absichten hinter unseren zwischenmenschlichen Beziehungen.

Beantworten Sie in Ruhe und entspannt die folgenden Fragen:

Welche inneren Beweggründe haben Sie, wenn Sie mit Ihrem Chef bzw. Ihrer Chefin, Ihren Kindern, Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin, Ihren Eltern oder mit Ihren Arbeitskollegen und -Kolleginnen sprechen? Sind Sie vertrauensvoll oder misstrauisch? Sind Sie reserviert oder offen? Sind zu wenig abgegrenzt oder sind Sie eher bestimmend?

Fühlen Sie sich im Wettbewerb, wenn Sie mit anderen in Kontakt stehen?

Haben Sie das Bedürfnis, die jeweilige Beziehung zu kontrollieren, oder können Sie sich entspannen?

Wenn Sie alle Fragen beantwortet haben, nehmen Sie sich eine Viertelstunde Zeit für einen kleinen Spaziergang. Trinken Sie ein bisschen Wasser, entspannen Sie sich. Lesen Sie alle Fragen durch und beantworten Sie anschließend Folgendes:

Welche allgemeinen Absichten habe ich in meinen zwischenmenschlichen Beziehungen?

Diese Übung erlaubt Ihnen, bewusster und ehrlicher Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu leben. Machen Sie die Übung drei bis vier Mal innerhalb von vierzehn Tagen.

LZ 8 - Übung für die Seele: Das Herz öffnen

Nehmen Sie sich im Laufe dieses Tages zwei Mal Zeit und suchen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie allein sein können, atmen Sie tief und entspannt, schließen Sie die Augen und visualisieren Sie sich an einen schönen, ruhigen Ort, z. B. an einen Strand.

Dort imaginieren Sie Menschen, bei denen Sie das Gefühl haben, es wäre mit ihnen zurzeit etwas schwierig, oder Personen aus der Vergangenheit, mit denen es Schwierigkeiten gab und mit denen noch etwas zu klären ist. Unterhalten Sie sich mit diesen Menschen und bringen Sie zum Ausdruck, was zu klären sei. Sagen Sie abschließend: „Ich lasse dich los, ich gebe dich frei, ich gehe meinen Weg in Klarheit und bin bereit, mein Glück anzunehmen.“ Umarmen Sie die Person, wenn möglich und beobachten Sie, wie sie strahlend von Ihnen Abschied nimmt.

Lebenszahl 9 – Einfühlsamkeit und Altruismus

Charakter der Lebenszahl 9

Die 9 ist eine ganz besondere Zahl, denn diese Menschen besitzen eine nach außen gerichtete Persönlichkeit. Der innere Antrieb und der Lebensweg können im Sinne der Numerologie eigentlich zu jeder anderen Zahl passen, denn diese Menschen sind wie ein Chamäleon, das nach Belieben die Färbung und die charakteristischen Merkmale anderer Zahlen annehmen kann. Ihre grundlegenden Eigenschaften und Fähigkeiten bleiben jedoch bestehen. Das wären Vielseitigkeit, Denkvermögen und Einfühlsamkeit. Sie sind im Allgemeinen zwar tolerant, uneigennützig und weitblickend, dennoch können Naivität, Realitätsferne und Verletzlichkeit eine Gefahr darstellen.

Dieser Persönlichkeit ist zu raten, trotz ihrer globalen Weitsicht auch die materiellen Bedürfnisse einzelner Mitmenschen zu berücksichtigen und den unmittelbar vor ihr liegenden Weg nicht aus den Augen zu verlieren.

9er-Menschen sind sehr liebevoll, mitfühlend und idealistisch. Ebenfalls haben sie eine besonders starke Ausstrahlung und fallen durch ihre Großzügigkeit und Hilfsbereitschaft auf. Sie werden von anderen sehr liebevoll behandelt und oft gesucht, weil sie zuhören und helfen können, sowie selbstlos Liebe und Aufmerksamkeit geben. Weiters sind diese Menschen auch auf eine gewisse Art und Weise Lebenskünstler. Da sie mit Mimik, Gestik und Sprache andere Menschen faszinieren, mitreißen, motivieren und seelisch berühren, gelingt es ihnen auf einfache Weise,

im Mittelpunkt zu stehen. Nachdem sie oft tief in ihre Gedanken versunken sind, machen sie den Eindruck, nicht präsent zu sein. Aufgrund ihrer Tendenz, sich gerne zurückzuziehen, vermitteln sie einen zerstreuten Eindruck. In Wahrheit sind sie jedoch scharfe Beobachter und können die tieferen Zusammenhänge der zwischenmenschlichen Verhaltensmuster spüren. Sie fühlen genau, wie es anderen geht und was diese für ihre nächsten Entwicklungsschritte brauchen.

Persönlichkeiten mit der Lebenszahl 9 sind sehr einfühlsam, empathisch, in vielen Fällen spirituell und besitzen eine ausgeprägte Geselligkeit und soziale Ader. Hinzukommend verfügen sie über ein umfassendes Einfühlungsvermögen und emotionale Reife. Außerdem sind sie anderen Menschen gegenüber sehr verständnisvoll, stets bereit, zu verzeihen, und darum bemüht, zu helfen. Darüber hinaus wollen sie in anderen Menschen ausschließlich das Positive und Liebenswerte sehen. Freundschaft und Partnerschaft, und vor allem Verbindlichkeit in Beziehungen, haben für sie einen hohen Stellenwert.

Die Lebenszahl 9 in Beziehungen

Die 9er Persönlichkeiten sind Herzmenschen, das Herz führt sie. Die Mitmenschen in ihrem Umfeld spüren ihre liebevolle Ausstrahlung und intensive Liebe und fühlen sich daher zu ihnen hingezogen. Für die 9er ist es bedeutungsvoll, harmonische Kontakte zu pflegen. Die Art zu lieben, die ihnen eigen ist, gestaltet sich jedoch sehr frei. Sie geben Liebe, lassen sich aber nicht einschränken und blockieren. Es ist unmöglich, die Liebe eines solchen Menschen nur für sich allein haben zu wollen. Diese Zahl ist im Außen sehr offen und braucht immer wieder neue Personen in ihrem Umfeld. Obgleich es ihr ziemlich schwerfällt, sich zu binden und verbindlich zu sein, ist sie keinesfalls oberflächlich.

Der 9er-Mensch kann seine Bereitschaft, sich auf Beziehungen einzulassen, in gelassener Form leben, wenn er lernt, bodenständige

Erwartungen an das Gegenüber zu haben; und wenn er akzeptiert, dass jeder von uns anders ist und unterschiedliche Weltanschauungen und Wertesysteme hat.

Die Lebenszahl 9 in der Partnerschaft

9er-Persönlichkeiten sind darauf bedacht, sich persönlich weiterzuentwickeln und sich ihrer eigenen persönlichen Entfaltung zu widmen. Aus diesem Grund ist ihre Bereitschaft, sich auf eine Beziehung einzulassen, höher, wenn die Möglichkeit für sie besteht, sich in der Paarbeziehung auch persönlich weiterzuentwickeln. Sie laufen manchmal Gefahr, den Partner und die Beziehung zu idealisieren und sich nur darauf zu fokussieren, wodurch sie ihre Freundschaften und andere zwischenmenschliche Verbindungen vernachlässigen.

Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 9

„Ich bin für das Glück anderer verantwortlich.“

Menschen mit der Lebenszahl 9 vergessen oftmals auf sich selbst, stehen jedoch den Mitmenschen in ihrem Umfeld zumeist zur Verfügung. Dadurch entwickeln sie eine gewisse Selbstentfremdung und spüren sich nicht mehr. Indem der Kontakt immer von außen bestimmt ist, verlieren sie die Beziehung zu den eigenen Emotionen. Es wäre jedoch wichtig, zuerst auf sich zu schauen. Erst wenn es einem selbst gut geht, hat man die Kraft, die Gelassenheit und den nötigen Abstand, um anderen zu helfen und unterstützend zur Seite zu stehen.

Es ist für die Zahl 9 grundlegend, ein Gleichgewicht zu finden zwischen ihrer natürlichen Bereitschaft, für andere da zu sein und deren Probleme

zu lösen, und ihrem Bedürfnis, sich zurückzuziehen und sich wieder zu spüren. Der Rückzug wirkt als Selbstschutzmechanismus. Dieser Schalter wird umgelegt, wenn sie sich den emotionalen Belastungen von außen ausgeliefert fühlt. 9er-Menschen müssen lernen, auf sich selbst zu schauen und über ihre Probleme und Bedürfnisse mit anderen zu sprechen. Sie sollten nicht immer auf andere Rücksicht nehmen, sondern sich anderen öffnen und lernen, um Hilfe zu bitten. Darum könnte es für sie sinnvoll sein, jeden Tag die eigenen Bedürfnisse und Wünsche niederzuschreiben sowie diese anschließend in Beziehungen auch mitzuteilen. Außerdem wäre es für sie ebenso wichtig, die eigenen künstlerischen Fähigkeiten zu entwickeln. Auch wenn sie von diesen Begabungen manchmal selbst nicht recht überzeugt sind und keine Zeit in sie investieren wollen.

„Ich sehe die Welt und die Mitmenschen durch die rosarote Brille.“

Die 9er-Persönlichkeit ist idealistisch. Ihren Idealismus mit Realitätssinn zu verbinden, ist eine der größten Herausforderungen in ihrem Leben. Häufig ist sie desillusioniert und enttäuscht, weil sie sich von außen nur das Allerbeste erwartet.

Ihre Weltanschauung führt zu einem unbewussten Mechanismus. Um Enttäuschungen zu vermeiden, verdrängt sie sehr oft alle Unstimmigkeiten und geht mit einer rosaroten Brille durchs Leben. Dieser Mensch will die Schwierigkeiten und negativen Aspekte nicht sehen beziehungsweise versucht sie zu verdrängen und konzentriert sich nur auf das Positive. Darum hört er nicht auf erste Signale einer Veränderung und bleibt weiterhin in Beziehungen und Situationen, die ihn blockieren und belasten. Indem der 9er dieses Muster lebt, verdrängt er seine innere Kraft und Weisheit. Das langsame Loslassen von alten Erwartungen und das Annehmen des Istzustandes ermöglichen ihm, wieder einen neuen Weg zu gehen.

„Ich gehe schnell durchs Leben.“

Der 9er hat ein starkes Bedürfnis, sehr schnell zu leben und seine Lebensumstände des Öfteren zu verändern. Er will nichts versäumen und möchte sich weiterentwickeln. Vor allem der Mensch mit der Zahl 36/9 hat diese Facetten in seiner Persönlichkeit. Teilweise kann dieses Verlangen nach Weiterentwicklung und Abwechslung zu einem Verhaltensmuster werden. Es manifestiert sich darin, dass sich diese Person nur schwer in einem Haus oder einer Stadt niederlassen kann. Man hat das Gefühl, sie sei ständig auf der Flucht und suche immerfort nach einer Möglichkeit, um glücklich zu sein. Personen, die in diesem Muster gefangen sind, passiert es selten, dass sie ihr Glück „erhaschen“. Sie sind zwar immer einen Schritt voraus und doch haben sie dann das Gefühl, dass sich das Glück ihnen entzieht. Was sie glücklich macht, ist eigentlich die Vorfreude, aber nicht das Erreichen des gewünschten Zieles. Wenn sie diesen Aspekt integrieren, ihren Idealismus mit dem Realitätssinn verbinden und lernen, bewusst zu spüren, was sie brauchen, um sich wohlfühlen, ist es ihnen möglich, in die Kraft zu kommen und ihr Leben bewusst zu gestalten.

„Ich helfe dir.“

Dieser Satz bringt eindeutig eines der Hauptmuster dieser Persönlichkeit zum Ausdruck. Sie fühlen sich für alles verantwortlich, seien es der Partner, Freunde, Familie oder sogar die gesamte Welt. Aus diesem ausgeprägten Helfersyndrom entwickelt sich eine für die Mitmenschen oft belastende, bemutternde Haltung, die sich negativ auf die Qualität ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen und partnerschaftlichen Verbindungen auswirkt.

„Ich kann nicht nein sagen.“

9er-Menschen sind sehr verantwortungsbewusst, freundlich und einfühlsam. Ihre große Hilfsbereitschaft drängt sie auf lange Sicht in die Rolle einer rettenden, helfenden Bezugsperson. Aufgrund ihrer

freundlichen Natur unterstützen sie gerne ihre Mitmenschen, besonders dann, wenn sich diese in Schwierigkeiten befinden. Allerdings kann dieser Charakterzug zu fehlender Abgrenzung und zu einer tiefsitzenden Irritation sich selbst gegenüber führen, weil sie verlernen nein zu sagen. Wenn eine Person diese Neigung an sich selbst bemerkt, könnte es für sie empfehlenswert sein, sich in Ruhe hinzusetzen und eine Liste aller Menschen, die ihr wichtig sind, zu erstellen und über jede Beziehung nachzudenken.

„Ich muss alles alleine schaffen.“

Dieser Persönlichkeitstypus verfügt gewöhnlich über eine ausgeprägte analytische Fähigkeit, die ihn darin unterstützt, lösungsorientiert und zielstrebig seine privaten und beruflichen Herausforderungen zu bewältigen. Von Kindesbeinen an sind diese Menschen sehr starke Persönlichkeiten und hoch motiviert, mit den eigenen Ressourcen und mittels des eigenen starken Willens zurechtzukommen. Diese natürliche Tendenz lässt sie im Außen wie ein Fels in der Brandung wirken und drängt sie in die Rolle der Freigeister, die selbstständig und unabhängig sind. Möglicherweise kennen sie auch das innere Gefühl einer stillen Wut sich selbst gegenüber, wenn sie einfach nicht nein sagen können oder das Gewicht dieser „Ich-brauche-nichts-Fassaden“ in jeder Situation ihres Lebens tragen.

Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 9

LZ 9 - Übung für den Körper: Spüren Sie die Lebendigkeit Ihres Körpers

Blockaden spiegeln sich immer im Körper wider. Das Lösen von alten Mustern befreit auch den Körper von Verspannungen. Bewegung hilft uns, den Körper bewusst wahrzunehmen und die neue Freiheit zu

genießen. Dadurch verankert sich das neue Eigenbild tief im Unterbewusstsein.

- Tanzen Sie frei und intuitiv zu Musik, die Sie glücklich macht. Spüren Sie sich frei, beweglich und kraftvoll in Ihrem Körper.
- Yoga wirkt gezielt auf einzelne Körperregionen und führt zu einem höheren Körperbewusstsein. Nehmen Sie bewusst wahr, wie sich einzelne Bewegungen anfühlen.
- Langsames, bewusstes, sanftes Laufen gibt Ihnen ein Gefühl von Freiheit und Verbundenheit mit sich selbst. Gehen Sie nicht in die „Falle“, etwas leisten zu wollen. Laufen Sie mit fröhlichem Gesicht, langsam und sehr bewusst.
- Atemübungen verbinden Sie mit sich selbst. Versuchen Sie, den Atem kommen und gehen zu lassen, wie er will. Sie beobachten ihn und nehmen wahr, wie sich Ihre Gefühle verändern. Kontrollieren Sie niemals mit Gewalt Ihre Atmung.
- Tiefentspannung befreit Sie von erlernten gedanklichen Mustern und Glaubenssätzen. Nehmen Sie wahr, wie wenig Sie brauchen, um glücklich zu sein. Genießen Sie es, zu leben, zu atmen und Ihren Körper zu spüren.

LZ 9 - Übung für den Geist: Vertrauen in die „mitschwingende“ Intuition finden

Visualisieren Sie sich in eine bequeme Position und nehmen Sie sich eine Viertelstunde Zeit. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, entspannen Sie sich, atmen Sie in den Bauch zehn Mal tief ein und aus und dann visualisieren Sie sich auf eine Wiese oder einen Strand.

Rund um sich visualisieren Sie ein Energiefeld, eine Lichthülle.

Visualisieren Sie von der Lichthülle aus eine strahlende Lichtantenne, die Informationen empfängt, und wie Sie diese aufnehmen. Visualisieren Sie diese Informationen in Form von Licht oder von Wörtern, die durch Licht geschrieben sind. Fühlen Sie, wie die Informationen in Ihr Feld

hineinströmen, und bitten Sie Ihr Feld, diese zu sortieren und die richtigen auf Sie zukommen zu lassen.

Wenn Sie diese Übung dreißig Tage lang täglich machen, wird Ihre Intuition aktiviert, sodass sie in deren Fluss sein werden. Überprüfen Sie alle Informationen, die in Ihr Feld gelangen. Visualisieren Sie das Licht in dieser wunderschönen Landschaft, dann kehren Sie zurück und spüren Sie den Körper. Atmen Sie drei Mal tief durch, legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere aufs Herz. Sagen Sie zu sich selbst: „Ich bin offen und bereit, meiner Intuition zu folgen.“ Wir alle sind intuitiv, unsere Intuition ist uns angeboren – sie ist im Grunde verbunden mit unserem starken Instinkt zu überleben.

Wir haben diese Fähigkeit aber vergessen, weil wir ständig die Bestätigung des Intellekts brauchen und nach Ursache und Wirkung suchen. Da wir die Intuition oftmals nicht erklären können, vertrauen wir ihr in manchen Situationen nicht.

Später tut es uns dann leid, dass wir nicht auf unser Bauchgefühl gehört haben. Häufig liefert unser Gehirn wesentliche Informationen für unsere Intuition. Sehr oft gibt unsere Intuition über den Körper klare Signale: Manche spüren Intuitionen im Bauchbereich, andere eher als körperliche Gefühle wie Wärme, ein leichtes Frösteln oder Zittern. Viele Menschen sagen, wenn sie eine „Gänsehaut“ hätten, fühlten sie sich oder sei es für sie „stimmig“. Jedenfalls ist es wichtig, dass wir uns selbst beobachten, in welcher Stimmung die Intuition sich zeigt.

LZ 9 - Übung für die Seele: Bilanz der Beziehung

Setzen Sie sich hin und entspannen Sie sich. Fühlen Sie sich frei und lassen Sie sich viel Zeit für diese Übung. Schreiben Sie die Menschen auf, die für Sie sehr wichtig sind. Dazu nehmen Sie einen Zettel: In die Mitte schreiben Sie zum Beispiel Ihren Namen und rundherum die der Menschen, die Ihnen von Bedeutung sind.

Fühlen Sie sich in Ihre Beziehung zu diesen Menschen ein und beantworten Sie die folgende Frage: „Wie ehrlich bin ich zu dieser

Person, die mir sehr nahe ist? Welche Aspekte unserer Verbindung sollten wir noch klären?“ Schreiben Sie das auf, was Sie mit dieser Person klären wollen.

Machen Sie das bitte auch in den nächsten zwei Wochen. Am Fuß der Seite schreiben Sie schließlich: „Ich bin ehrlich zu mir und meinen Mitmenschen.“

Beobachten Sie, welche Gefühle oder Gedanken dieser Satz in Ihnen anregt. Nachdem Sie mit den Ihnen nahestehenden Menschen gesprochen haben, verbrennen Sie den Zettel und streuen die Asche in einen Fluss oder Bach.

Lebenszahl 11/2 –

Empathie und Sehnsucht nach Zugehörigkeit

Charakter der Lebenszahl 11/2

Die Persönlichkeit mit der Meisterzahl 11/2 ist künstlerisch veranlagt, sehnt sich nach Verbundenheit, Gleichgewicht und Harmonie mit den Mitmenschen. Sie trägt eine tiefe Liebe in sich. Intensive Empfindungen im Alltag werden zur Herausforderung für diese mitfühlende und gefühlsbetonte Person, die ein fantasiereiches und ausgeprägtes Innenleben hat.

Die Meisterzahl 11/2 lässt auf ungewöhnliche Begabungen und äußersten Scharfblick schließen. Diese Menschen gehen nicht schnell Partnerschaften ein, sind aber auch keine Einzelgänger. Ist es zu einer Beziehung gekommen, setzen sie sich leidenschaftlich für die jeweiligen Partner oder Freunde ein. Sie verfügen über ein sicheres Urteilsvermögen und die Fähigkeit, Prioritäten zu setzen. Selbstsucht, Reserviertheit und Fanatismus stellen Gefahren für ihre Person dar. Führungsqualitäten und Originalität der Zahl 1 werden verstärkt.

Diese Persönlichkeiten dürfen sich nicht von ihren Träumen überwältigen lassen oder sich zu emsig ihrer eigenen Sache verschreiben. Weiters sollten sie mehr auf die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen eingehen und sich etwas zurücknehmen, ohne dabei jedoch ihre Kreativität und Individualität zu vernachlässigen.

Zu ihren Fähigkeiten zählen, dass sie ausgesprochen gut spüren, medial begabt und sehr empathisch sind. Diese Menschen kommen mit der Aufgabe auf die Welt, ihr intuitives Wissen und ihre Erkenntnisse weiterzugeben. Außerdem beschäftigen sie sich schon in jungen Jahren mit Spiritualität, manchmal in intuitiver Form. Durch ihr großes Potenzial können sie bei anderen sehr viel bewegen. Im Gegensatz dazu können sie sich aber auch zurückziehen und damit riskieren, sich in depressiven Verstimmungen zu vergraben. Denn in ihnen verbirgt sich eine gewisse Traurigkeit.

Sie haben ein reflektierendes, philosophisches, meditatives Wesen und denken über den Sinn des Lebens nach. Ebenso empfinden sie intensiv die Gefühle und Seelenzustände ihrer Mitmenschen. In manchen Fällen ist es für 11/2er schwierig, zu entscheiden, ob es sich um eigene Gefühle oder fremde Empfindungen handelt. Aufgrund dieser ausgeprägten Sensibilität sollten sie rechtzeitig lernen, sich bewusst zu spüren und wahrzunehmen. Darüber hinaus kann es sein, dass zwei Seelen in ihrer Brust wohnen. Einerseits der introvertierte und andererseits der offene, humorvolle Mensch. Durch diese starke Polarisierung ihrer Persönlichkeit verspüren sie ein starkes Bedürfnis, sich zurückzuziehen.

Wenn der 11/2-Mensch lernt, auf dem Boden zu bleiben, ist es möglich, dass er seine Talente und seine mediale Begabung konstruktiv einsetzen kann. Er neigt dazu, in der Zukunft zu leben, und fühlt sich aus diesem Grund in der Gegenwart nicht verstanden. Er ist auf der Suche nach Vorbildern, die ihn vollends verstehen, ohne dass er viel sagen oder sich selbst erklären muss.

Die Lebenszahl 11/2 in Beziehungen

Menschen mit der Lebenszahl 11/2 sind in Beziehungen sensibel, liebevoll, brauchen viel Zuwendung und fühlen sich oft für das Glück der anderen verantwortlich. Für 11/2er sind die Mitmenschen viel wichtiger

als sie selbst. Ihr Selbstwertgefühl gründet größtenteils auf dem Gefühl, gebraucht zu werden.

Oft fühlen diese Persönlichkeiten lebenslang ein starkes Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Ihre Einzigartigkeit zu erfassen, hilft ihnen, sich selbst anzunehmen, und gibt ihnen die Kraft, authentisch zu wirken. Der 11/2-Mensch sollte jedoch vermeiden, dass er aufgrund seiner Harmoniebedürftigkeit und seines Verständnisses für die Schwächen der Mitmenschen ausgenutzt wird. Sinnvollerweise sollte er lernen – vor allem, wenn er sich verletzt oder nicht beachtet fühlt –, dass er seine Gefühle, Bedürfnisse und Erwartungen, verlassen und nicht geliebt zu werden, ganz ohne Angst mitteilt.

Die Lebenszahl 11/2 in der Partnerschaft

Diese Persönlichkeiten neigen dazu, den Partner als Mittelpunkt des eigenen Lebens zu sehen. Sie zeigen in einer Beziehung dem Partner gegenüber eine starke Anpassungs- und Empathie. Ihre Rücksichtnahme und ihr natürliches Harmoniebedürfnis verursachen bei diesen Menschen die Tendenz, sich in der Beziehung in den Hintergrund zu stellen und die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

11/2er-Persönlichkeiten setzen meistens die partnerschaftliche Beziehung an die oberste Stelle ihrer Prioritätenliste, denn sie sehnen sich danach, eine harmonische Partnerschaft führen zu können. Ihr sehnlichster Wunsch ist es, vom Partner verstanden und angenommen zu werden. Hinter diesem Wunsch nach Zugehörigkeit und Verbundenheit verstecken sich oft ungestillte Bedürfnisse aus der Kindheit. Dieser Umstand verursacht manchmal eine emotionale Abhängigkeit des 11/2er-Menschen vom Partner. Lernt die 11/2er-Persönlichkeit aber, bewusst auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, dann gelingt es ihr, eine harmonische, lebendige Paarbeziehung zu gestalten.

Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 11/2

„Ich bin anders als die anderen.“

Das Gefühl, anders als die anderen zu sein, ist das Grundthema dieser Persönlichkeit. Es ist mit der Empfindung gekoppelt, im eigenen Leben nicht weiterzukommen. Sie fühlen sich wie ein Baum voller Früchte, der sich aber nicht sichtbar machen kann, damit diese geerntet werden können. Besonders dann, wenn sie in der Kindheit den Eindruck hatten, in ihrer Einzigartigkeit nicht erkannt worden zu sein, identifizieren sie sich oft mit der Rolle des Außenseiters. Wesentlich wäre es, dass sie aus der Einsamkeit heraustreten, den Mut fassen, sich zu öffnen, und die Geduld aufbringen, Gleichgesinnte zu finden. Dazu kann die Fokussierung auf und die Umsetzung der eigenen Interessen hilfreich sein, und so ein positiver, konstruktiver Austausch mit den Mitmenschen begonnen werden.

„Niemand versteht mich.“

Ein weiteres Muster des Menschen mit der Lebenszahl 11/2 ist das Eintauchen in die Opferrolle. Er fühlt sich nicht verstanden, schwach und vom Leben ungerecht behandelt. Hilfreich ist, dieses Empfinden – eventuell mit therapeutischer Hilfe – aufzulösen und zu beginnen, die eigene Kraft zu sehen. Es ist für ihn von Bedeutung, seine eigene Größe zu spüren, sich durch Atem- oder Meditationstechniken oder in spirituellen Gruppen, in denen Herzlichkeit und Offenheit gelebt werden, mit sich selbst auseinanderzusetzen. Den Mut, zu sich selbst zu stehen, sowie die Kraft zur Entfaltung, erfährt er ebenso, indem er seine Empathie und seine Fähigkeit, anderen zu helfen, im beruflichen und privaten Bereich bewusst einsetzt.

Selbstbewusst die Lebenszahl 11/2 leben

Den Mut finden, um über die eigenen Gefühle zu sprechen

Menschen mit der Lebenszahl 11/2 neigen dazu, sich nicht zugehörig zu fühlen. Sie sind oft der Meinung, Besonderes leisten zu müssen, um liebenswert zu sein. Sollte dieser Glaubenssatz zutreffen, dann ist es hilfreich, wenn die Person lernt, ihre Gefühle, ihre Stärken und ihre positiven Persönlichkeitsaspekte bewusst wahrzunehmen, um zu erkennen, dass dies ein Irrglaube ist.

Das natürliche Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug stillen

Diese Persönlichkeit sollte ihr natürliches, gesundes Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe respektieren. Dabei ist hilfreich, wenn Zeitoasen an einem ruhigen Platz geschaffen werden, in denen sie sich bewusst nur auf die eigenen Bedürfnisse konzentriert. Gelingt ihr dies regelmäßig, so findet sie auch mehr Mut, um authentisch im Außen zu wirken und mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören.

Lernen „Nein“ zu sagen

Menschen mit der Lebenszahl 11/2 sind sehr sensibel und einfühlsam. Sie haben eine natürliche Intuition für das, was andere Menschen in ihrem Umfeld benötigen. Dadurch gelingt es ihnen, ihre Sensibilität und Lebendigkeit zu entfalten.

Bewusst eine Bilanz der eigenen Beziehungen ziehen

Menschen mit der Lebenszahl 11/2 sehnen sich danach, eine tiefe Zugehörigkeit zu ihren Mitmenschen zu empfinden, haben aber oft Probleme damit, diese aufzubauen. Sie neigen dazu, ihre Authentizität zu unterdrücken und ihre Bedürfnisse zu vernachlässigen, um von anderen Aufmerksamkeit und Liebe zu bekommen. Sollte eine Resonanz zu diesen Zeilen bestehen, dann ist es für diese Persönlichkeit

empfehlenswert, sich bewusst zu machen, auf welche Art und Weise sie ihre Bedürfnisse vernachlässigt oder unterdrückt und wie sie dies in Zukunft ändern könnte.

Dabei wirkt sich die Beantwortung der folgenden Frage positiv aus: Inwieweit verstellt man sich, um anderen zu gefallen und um Aufmerksamkeit und Liebe zu bekommen?

Es sollten die Beweggründe des Handelns analysiert werden, sowie erkannt werden, in welchem Ausmaß es die Beziehungen und das eigene Leben beeinflusst.

Dann gelingt es ihnen auch, sich von alten, hindernden Verhaltensmustern zu befreien und Mut zu freiem Selbstausdruck zu finden.

Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl

11

LZ 11/2 - Übung für den Körper: Den Dialog mit dem Körper entwickeln

Nehmen wir uns ca. eine halbe Stunde Zeit für diese Übung. Versuchen wir zu spüren, wie unser Körper sich anfühlt und wie wir uns in unserem Körper fühlen. Hören wir den Körper und vertrauen wir seiner Intelligenz. Er spürt uns und schickt uns bedeutungsvolle Signale, die uns wertvolle Informationen über unseren Zustand geben. Wenn wir unseren Körper spüren, nehmen wir wahr, wie es uns geht, und wir finden über eine bewusst erreichte körperliche Entspannung die Möglichkeit, emotionale Blockaden und alte Verletzungen sowie Gefühle zu lösen.

Es ist wichtig, uns zu befreien sowie die Erfahrung den Körper und die Emotionen, die uns begleiten zu spüren, ebenso die Erfahrung der Angst, Wut, Trauer, Traurigkeit und die der Stille in unserem Körper. Der

Körper ist das Kleid der Seele. Ihn zu spüren erlaubt uns, dieses Kleid für unsere Seele richtig zu gestalten.

LZ 11/2 - Übung für den Geist: Unseren inneren Wert entdecken

Denken Sie bei dieser Übung an Ihre Vergangenheit und an Ihre Träume. Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, legen Sie sich fünf Minuten hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie tief und gelassen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind vor Ihrem inneren Kind. Fragen Sie es, was es braucht, damit es ihm gut geht, und welche Träume es in sich trägt. Hören Sie zu und lassen Sie die Träume auftauchen und in Ihr Bewusstsein drängen.

Machen Sie Ihre Augen wieder auf und schreiben Sie alles nieder, was Ihnen einfällt. Schreiben Sie anschließend eine Liste der Dinge, der Gefühle, Situationen und Orte und wie Sie sich fühlen möchten in Beziehungen mit Menschen auf. Spüren Sie bewusst diese Träume und denken Sie daran, dass das Universum sie uns gibt, weil wir in der Lage sind – und unsere Seele weiß das –, sie zu verwirklichen.

LZ 11/2 - Übung für die Seele: Ritual des Loslassens

Nehmen Sie sich ein paar Stunden frei und machen Sie einen Spaziergang. Beschäftigen Sie sich mit der Frage: „Was möchte ich loslassen?“ Setzen Sie sich am Ende ihres Ausfluges hin und schreiben Sie alles, was Sie loslassen möchten, auf eine Liste. Schreiben Sie auf eine zweite Liste alle Menschen und Situationen, von denen Sie das Gefühl haben, etwas sei noch offen oder unausgesprochen. Lassen Sie sich mindestens zwei Wochen lang Zeit, ergänzen Sie die Loslassens-Liste und schreiben Sie an die Menschen oder Situationen Ihrer Liste einen Abschiedsbrief. Wenn Sie alle Briefe geschrieben haben und die Liste vollendet ist, verbrennen Sie alles und übergeben die Asche einem Fluss.

In diesem Ritual übt das Feuer eine reinigende, erneuernde Wirkung aus. Das fließende Wasser steht für den Fluss des Lebens. Die Asche einem fließenden Gewässer zu übergeben, ist eine archetypische Geste. Sie bedeutet, dass der Mensch bereit ist, loszulassen und die Veränderung anzunehmen, die das dynamische, sich immer bewegende Leben in sich trägt.

Lebenszahl 22 – Gerechtigkeitssinn und Mitgefühl

Charakter der Lebenszahl 22/4

Menschen mit der Meisterzahl 22/4 sind Personen, die idealistisch und gleichzeitig pragmatisch sind. Sie verfügen über eine enorme Kraft und sind in der Lage, die eigenen Pläne und Lebensvisionen umzusetzen. Einfühlungsvermögen, Charisma und Empathie zeichnen ihren Charakter aus. Sensibilität und Lebenskraft machen aus ihnen besonders verlässliche Führungskräfte und Mitarbeiter, die sich engagiert und enthusiastisch einsetzen. Außerdem verfügen sie über eine starke Willenskraft und eine positive Lebenseinstellung. Wenn sich diese Persönlichkeiten aber eingeschränkt fühlen, wirkt die große Menge an positiver Energie selbstzerstörerisch und richtet sich gegen sie selbst. Manchmal neigt der 22/4-Mensch dazu, sich anzupassen, und führt – wegen seinem Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung sowie aus Rücksicht auf andere – nicht das Leben, das zu ihm passt. In diesem Fall werden seine konstruktiven Kräfte zu seelischem Gift und verursachen starke Belastungen. Teilweise äußern sich diese in Zurückgezogenheit und in psychosomatischen Beschwerden.

Sie sind intelligent und kreativ und versuchen, Klarheit und Struktur in ihrem Umfeld zu schaffen. Bezeichnend ist ein starker Sinn für Gerechtigkeit. Wenn diese Persönlichkeiten es nicht schaffen, die Sicherheit, die sie suchen, in sich selbst zu finden, dann halten sie im Außen Ausschau nach ihr. Das tun sie entweder, indem sie etwas

schaffen und leisten, oder, indem sie sich stark an Prinzipien halten und einen Ehrenkodex entwickeln.

Im Laufe Ihres Lebens verspüren die 22/4-Personen immer wieder das Bedürfnis, sich weiter zu entfalten. In jeder Situation und durch jeden Menschen, mit denen sie in Kontakt treten, finden sie eine Chance für ihre Persönlichkeitsentwicklung sowie für die Umsetzung ihrer Pläne und Wünsche. Sie brauchen einen gewissen Druck und ein Ziel vor Augen, um sich lebendig zu fühlen. Routine und festgefahrene Gewohnheiten langweilen so einen Menschen und bringen ihn dazu, sich anders zu orientieren. Aus diesem Grund werden Beziehungen oder Freundschaften, die diese Menschen nicht herausfordern, uninteressant. Diese äußere Fassade entspricht jedoch oft nicht dem Innenleben. Es ist fast unmöglich, diese Menschen zu durchschauen. Gerechtigkeit und Beobachtungsgabe zeichnen den Menschen mit der Meisterzahl 22/4 aus. In dieser Lebenszahl steckt immer auch eine Spur Gegensätzliches. Die Person trägt viel Verantwortung für andere Menschen und versorgt diese auch. Tendenziell gelingt es ihr leicht, viel Geld zu verdienen, mit dem sie auch andere unterstützen kann. Finanzielle Sicherheit ist ihr wichtig.

Die Lebenszahl 22/4 in Beziehungen

Das natürliche Freiheitsbedürfnis und der Selbstentfaltungsdrang dieser Persönlichkeit erzeugen in ihr Widerstände, wenn es darum geht, sich für eine partnerschaftliche Beziehung zu entscheiden. Dieser Mensch hat meistens eine prüfende Haltung dem Partner gegenüber und braucht viel Zeit, um Vertrauen schenken zu können und sich zu öffnen. Die ausgeprägte Empathie- und Anpassungsfähigkeit dieser Persönlichkeit bringt diesen Menschen oft dazu, die Rolle des Helfers oder sogar des Therapeuten für den Partner einzunehmen.

22/4-Persönlichkeiten sehnen sich nach einer ebenbürtigen Beziehung, in der sie ihr Freiheitsbedürfnis leben können. Sie wünschen sich einen

Lebensgefährten, der unabhängig ist und vielfältige Interessen pflegt. Um diesen Wunsch zu erfüllen, sollten diese Menschen Wege aus der Falle des Helfersyndroms finden. Gelingt es diesen Menschen, ihr Bedürfnis danach, das Umfeld und die Mitmenschen unter Kontrolle haben zu wollen, zu regulieren, dann sind sie auf dem besten Weg, um ihre partnerschaftliche Vision zu verwirklichen.

Die Lebenszahl 22/4 in der Partnerschaft

Dieser Persönlichkeitstyp hat hohe Idealvorstellungen und eine starre Vision von Beziehungen, die eine häufige Quelle von Enttäuschung und Befremdung sind. Realistische Erwartungen dem anderen gegenüber zu haben, verleiht dem 22er-Mensch Schutz vor Enttäuschungen und Verletzungen. Anderenfalls nährt der unausgesprochene Enttäuschungsschmerz die Sehnsucht nach Rückzug und lässt mit der Zeit eine Kluft zwischen beiden Partnern entstehen. Der verletzte 22/4er wird aufgrund dessen abweisend, distanziert, sogar unnahbar. Die Wahl der Isolation ist nicht nur eine Schutzstrategie, manchmal verbirgt sich dahinter die leise Hoffnung, dass der andere die Abwesenheit bemerkt und auf ihn zugeht.

Der 4er projiziert seine Prioritäten und Visionen auf den Partner und trifft Entscheidungen oder schmiedet Pläne, ohne die Sichtweise des anderen zu berücksichtigen.

Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 22/4

„Ich muss Sicherheit schaffen.“

Der Mensch mit der Meisterzahl 22/4 zeigt eine Persönlichkeit, die extrem zwischen zwei Gegensätzlichkeiten schwankt. Einerseits fühlen

sie sich sehr zu materiellen Aspekten hingezogen, wie auch zu Sinnlichkeit und Sexualität; andererseits sind sie poetisch, sensibel und sehr emotional. Ein häufig auftretendes Verhaltensmuster dieser Persönlichkeiten besteht darin, dass sie sich nur auf einen dieser Pole konzentrieren und auf die anderen Aspekte ihres Wesens vergessen beziehungsweise diese verdrängen. Sie sind sehr in der Geschäftswelt engagiert und darauf bedacht, eine sichere finanzielle Lage für sich zu schaffen. Als Gegenpol dazu sind sie gefangen in ihrem Idealismus und ihrer Unfähigkeit, aufgrund ihrer starken, emotionalen Belastungen, das eigene Leben in die Hand zu nehmen und die eigene Kraft in eine positive Richtung zu lenken. Vielfach zeigt der 22/4-Mensch einen Zwiespalt zwischen Berufs- und Privatleben. Im Beruf zeigt er sich pflichtbewusst, teilweise distanziert und kühl, hingegen ist er privat ausgesprochen sensibel und idealistisch.

„Ich werde nicht gesehen.“

Eine spezielle Verhaltensstrategie dieser Lebenszahl zeigt sich im Umgang mit ihrem starken Willen und ihrer Lebenskraft. Wenn sie sich vom Leben enttäuscht und nicht wirklich wahrgenommen fühlen, entwickeln diese Persönlichkeiten die Tendenz, ihre Kraft und ihren Altruismus zu vergessen, sind innerlich aggressiv und destruktiv dem Umfeld gegenüber. Dieses Gefühl ist sehr oft unklar und undefinierbar. Sie fühlen sich streitsüchtig und sind genervt von den Menschen in ihrem Umfeld. Die Wurzeln ihrer eher impulsiven Reaktionen liegen vielfach bei den Eltern und haben mit unerfüllten Erwartungen aus der Vergangenheit zu tun. Sie sollten das jeweilige Handeln schriftlich festhalten, um den Auslöser ihrer emotionalen Ausbrüche erkennen zu können. Dabei sollten diese Menschen sich folgendes fragen: Was stört mich an meinen Mitmenschen? Wie reagiere ich, wenn ich diese Art von Störung erlebe? Wann habe ich zum ersten Mal so reagiert?

Selbstbewusst leben die Lebenszahl 22/4 leben

Fokussierung auf die positiven Seiten der Menschen im Umfeld.

Menschen mit der Lebenszahl 22/4 neigen aufgrund ihres ausgeprägten analytischen Geistes und ihrer guten Beobachtungsgabe dazu, ihre Mitmenschen zu stark unter die Lupe zu nehmen. Personen mit dieser Lebenszahl sind ihren Mitmenschen gegenüber oft kritisch und streng gestimmt. Dabei sollten sie sich stattdessen in Toleranz und einer wertschätzenden Haltung dem Umfeld gegenüber üben. Unterstützend wirkt, wenn sie sich immer wieder aufs Neue bewusstmachen, welche positiven Seiten und Stärken ihre Mitmenschen besitzen. Wenn sie diesen gegenüber eine wertschätzende Haltung entfalten, werden sie selbst überrascht davon sein, wie sehr ihre Beziehungen – im privaten sowie im beruflichen Bereich – davon profitieren. So werden ihre Mitmenschen bewusster und entspannter auf sie eingehen. Dadurch werden sie die innere Anstrengung loslassen können, die die prüfende, strenge Haltung dem Umfeld gegenüber verursacht. In weiterer Folge werden die Menschen von der heilenden Kraft der Wertschätzung überrascht sein. Wenn sie beginnen ihre Aufmerksamkeit auf die positiven Seiten ihrer Mitmenschen zu lenken, werden ihre Beziehungen mit ihnen erfüllender und entspannter. Dadurch finden sie einen neuen Zugang zu sich selbst und werden überrascht, wie auch ihre Mitmenschen eine ganz andere Art der Beziehung zu ihnen entwickeln. Auch in der Begegnung mit ihrem Partner oder ihren Kindern wird ihnen diese neue Gewohnheit Erfüllung und Zufriedenheit schenken.

Zeit für die eigenen Interessen und für die Entfaltung der eigenen Kreativität finden

Menschen mit der Lebenszahl 22/4 sind sehr arbeitsam und besitzen eine optimierende Natur. Sie sind darauf bedacht, immer mehr als 100 % zu geben und setzen sich ständig selber unter Druck, um immer mehr in ihrem Leben zu erreichen.

Für eine Persönlichkeit mit dieser Lebenszahl ist es sehr wichtig, ihre erbrachten Leistungen und Stärken wertzuschätzen. Sie sollte versuchen ihren Fokus immer wieder auf ihre positiven Eigenschaften zu lenken und für ihre enorme Kraft, ihr Durchhaltevermögen und ihre Intelligenz dankbar zu sein. Außerdem wäre es sehr förderlich, wenn diese Persönlichkeit sich Zeit zur Entfaltung ihrer Interessen nimmt.

Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl 22/4

LZ 22/4 - Übung für den Körper: Bewusst gehen

Unsere Körperhaltung, Gestik und Mimik haben direkten Einfluss auf unsere Gefühle. Die Spannung des „Muskelkorsetts“, die Stellung der Gelenke spiegeln und beeinflussen unsere Stimmung. Verändern wir die Haltung und die Bewegungsabläufe des Organismus, verändern wir unsere Lebensgrundstimmung.

Achten Sie beim Gehen darauf, wie sich das Gewicht Ihres Körpers auf die Fußsohlen und auf den Boden überträgt.

Wehren Sie alle Gedanken ab, die Sie vom Empfinden Ihres Körpers abhalten. Lassen Sie sie einfach „durchziehen“ und kehren Sie zum „bewussten Gehen“ zurück.

Achten Sie auf Ihre Haltung. Gehen Sie mit gerader Wirbelsäule und erhobenem Kopf. Ihren Blick halten Sie in Augenhöhe oder sogar ein wenig darüber. Die Mundwinkel ziehen Sie leicht nach oben – als lächelten Sie „nach innen“.

LZ 22/4 - Übung für den Geist: Gedanken bewusst machen und die negativen Gedanken umpolen

Wählen Sie zwei feste Tageszeiten – am besten den frühen Morgen, direkt nach dem Aufwachen, und den Abend, kurz bevor Sie einschlafen. Legen Sie ein Heft und einen Stift neben Ihr Bett. Nehmen Sie bewusst Ihren ersten Gedanken des Tages wahr. Schreiben Sie ihn auf und warten Sie dann auf die folgenden Gedanken. Schreiben Sie, ohne zu urteilen, und lassen Sie das Heft an Ihrem Bett liegen. Beschäftigen Sie sich nicht weiter damit.

Am Abend versuchen Sie, die letzten Gedankengänge des Tages aufzuschreiben. Wieder tun Sie dies ohne Zensur, ohne Bewertung in gute und ungute Gedanken. Nehmen Sie sie einfach wahr und halten Sie sie fest.

Nach einer Woche lesen Sie die Liste noch einmal durch. Analysieren Sie jetzt bewusst. Streichen Sie alle negativen Gedanken durch und ersetzen Sie sie durch positive. Markieren Sie alle positiven Gedanken mit einem gelben Leuchtstift. Achten Sie besonders darauf, welche Gedanken häufiger aufgetaucht sind.

Sehen Sie noch einmal einen der negativen Gedanken an. Fragen Sie nach der positiven Bedeutung des Gedankens.

Wie hat er versucht, Ihnen zu helfen?

Wozu wollte er Sie anregen?

Aus welchen Gefühlen ist er entstanden? Was war seine Botschaft?

Versuchen Sie Ihr Unterbewusstsein, aus dem die Gedanken aufsteigen, zu verstehen. Interpretieren Sie alle Gedanken, auch die scheinbar negativen, als Signale oder als Versuche des Unterbewusstseins, mit Ihnen zu sprechen. Wenn Sie glauben, verstanden zu haben, bedanken Sie sich und lesen Sie sich laut die positive Bedeutung vor. Fahren Sie jetzt auch mit den anderen negativen Gedanken so fort. Bleiben Sie aber eher spielerisch und nicht zu ernst dabei. Versuchen Sie nicht, alle

Gedanken „abzuarbeiten“. Wenn Sie die Freude und Inspiration verlieren, hören Sie einfach auf.

Ab diesem Zeitpunkt polen Sie Ihre Gedanken in der Früh und am Abend sofort um: Sie nehmen Sie wahr, sprechen Sie aus oder schreiben Sie auf und fragen sofort nach der Bedeutung. Dann bedanken Sie sich und verändern den Gedanken positiv.

Gewöhnen Sie sich an eine Folge von etwa fünf bis zehn Gedanken am Morgen und am Abend. Nur die Gedanken, deren Herkunft Ihnen unklar bleibt und die Ihnen sehr wichtig erscheinen, schreiben Sie auf und lösen Sie zu einem ruhigeren Zeitpunkt, zum Beispiel am Wochenende, auf.

LZ 22/4 - Übung für die Seele: Die Liebe spüren

Nach dem Aufwachen fühlen Sie Ihren ganzen Körper. Atmen Sie ruhig und spüren Sie Ihre innere Kraft, indem Sie die Hände auf den Bauch legen. Spüren Sie die innere Liebe, indem Sie die Hände auf das Herz legen. Stehen Sie auf, gehen Sie zum Spiegel, betrachten Sie Ihr Spiegelbild und fühlen Sie sich hinein. Versuchen Sie, Liebe für sich selbst und für Ihr äußeres Erscheinungsbild zu empfinden.

Sagen Sie zu Ihrem Spiegelbild: „Ich nehme dich an, wie du bist, ich liebe dich.“ Sollten Sie das Gefühl haben, müde zu sein, oder sollte Ihnen die Kraft fehlen, es aussprechen zu können, dann schreiben Sie Ihre inneren Reaktionen auf und entspannen Sie sich. Notieren Sie Widerstände, die hochkommen, wenn Sie das Gefühl haben, sich nicht lieben und annehmen zu können.

Lebenszahl 33/6 –

Kreativer Geist und

Persönlichkeitsstärke

Charakter der Lebenszahl 33/6

Als Meister- oder Hauptzahl ist die 33 mit Harmonie, Gefälligkeit und Mitgefühl verbunden. Mitgefühl, geistige Klarheit, Hilfsbereitschaft sowie die Fähigkeit, viel wahrzunehmen und zu spüren, sind kennzeichnend für diese Menschen. Sie sind sehr verantwortungsbewusst und tragen die Verantwortung auch für andere. Sie kümmern sich um deren Bedürfnisse, im beruflichen wie im privaten Bereich. Diese nonkonformistische Persönlichkeit erreicht ihre Ziele jedoch weniger durch Konfrontation und Umsturz als vielmehr durch Überzeugungskraft, Aufmunterung und Freundschaft. Sowohl Arroganz als auch ihr Gegenteil, das Aufgeben der eigenen Prinzipien, sollte sie auf jeden Fall vermeiden. Dieser Zahl wohnt zudem eine außerordentliche Intelligenz inne, wodurch sie andere führen und beraten kann, aber bis sie dazu in der Lage ist, vergehen oft Jahrzehnte.

Die 33er-Persönlichkeiten tragen ein großes Potenzial in sich, sind aber auch sehr vielen Herausforderungen ausgesetzt. Eine erste Herausforderung für sie ist es, loslassen zu können und nicht auf die eigene Vorstellung fixiert zu sein; eine zweite, sich auch abgrenzen zu können und auf sich selbst zu schauen. Eine dritte Herausforderung besteht darin, den Mut dazu zu finden, zu sich zu stehen und Veränderungen vorzunehmen.

Des Weiteren entspricht die Fassade des Menschen mit der LZ 33 oft nicht dem, was er wirklich ist. Irgendwann bekommt dieser Persönlichkeitstyp das Gefühl, nicht sein eigenes Leben ausleben zu können, und vermeint sich in einem Gefängnis. Manchmal zwingt ihn auch einfach das Leben dazu, sich zu verändern. Die Grundempfindungen sind: Ich bin blockiert, ich bin gelähmt, ich fühle einen Druck auf der Brust.

Der Mensch mit der Meisterzahl 33/6 kann sich entfalten, wenn er die Muster der Stammfamilie ablegt und sich dabei selbst entdeckt. Wenn der 33/6-Mensch den Weg der Selbsterfahrung beschritten hat, endlich Grenzen setzen und sich selbst treu sein kann, dann ist er sehr liebevoll und in der Lage, stabile Bindungen einzugehen. Er birgt jedoch auch die gegensätzliche Tendenz in sich, indem er „klammert“ und nicht loslassen kann.

33er-Persönlichkeiten empfinden grundsätzlich eine tiefe Liebe für die Menschheit und die Natur und leiden oftmals sehr, wenn sie missverstanden oder nicht angenommen werden. Es fällt ihnen schwer, loszulassen und zuzulassen, dass die geliebten Menschen andere Interessen haben. Die größte Herausforderung für sie ist es, wenn sie zusehen müssen, dass Menschen, die sie lieben, Fehler machen.

Die Lebenszahl 33/6 in Beziehungen

Diese Menschen leben in der unerfüllbaren Erwartung, dass ihre Mitmenschen eines Tages so werden, wie sie es sich vorstellen. Diese ewige Erwartungshaltung setzt diese Menschen und ihre Partner unter einen stetig steigenden Druck, der in einer Beziehung oft zu Krisen führen kann. Meistens klagt die Person nicht über ihre enttäuschten Erwartungen. Stattdessen zieht sie sich still zurück und legt Verhaltensweisen an den Tag, die den anderen zu verstehen geben, dass sie beleidigt wurde. Das Gegenüber fühlt sich vor den Kopf gestoßen, weil es keine Ahnung hat, warum oder auf welche Art und

Weise sein Verhalten denn beleidigend war, und entfernt sich dadurch nur noch mehr.

Diese Persönlichkeiten sollten anderen Gegenüber toleranter werden. Wenn sie das Gefühl verspüren, sich selbst und anderen gegenüber zu streng zu sein, sollten diese Personen versuchen, sich ihres Urteils bewusst zu werden. Es wäre in diesem Fall vorteilhaft, wenn sie sich von ihrer strengen Sichtweise distanzieren und sich auf die positiven und liebenswerten Eigenschaften ihres Gegenübers fokussieren. Dabei unterstützt, sich in die Lage des anderen zu versetzen und jeden Augenblick dazu zu nutzen, um mit liebevollen Gedanken und Verständnis – auch mit sich selbst – in Beziehung zu treten.

Die Lebenszahl 33/6 in der Partnerschaft

Die 33/6er-Persönlichkeit wünscht sich in einer Partnerschaft Harmonie, Verbundenheit, Zugehörigkeit und eine erfüllte Sexualität. Dieser kreative und humorvolle Geist sehnt sich nach einer Beziehung, in der er persönlich wachsen und sich entfalten kann. Außerdem möchte er Abwechslung, einen fruchtbaren Austausch und auch Entfaltung auf körperlicher Ebene. Diese Persönlichkeit übernimmt aber des Öfteren in der Partnerschaft die Rolle des Helfers und neigt aufgrund ihrer ausgeprägten Empathie dazu, sich dem Partner anzupassen. Übernimmt der 33/6er in der Partnerschaft die Rolle des Führers und Antreibers, dann findet er nur schwer die Möglichkeit, sich persönlich in der Partnerschaft zu verwirklichen. Wenn es diesem Menschen aber gelingt, seine Lebendigkeit und natürliche Neugierde zu leben, dann findet er kreative Möglichkeiten, um die eigene Größe zu leben und das eigene, natürliche Bedürfnis nach Entwicklung auch in der Partnerschaft zu erfüllen. Genau das ist die Voraussetzung, die diesen Menschen dazu motiviert, in der partnerschaftlichen Beziehung zu bleiben. Oftmals neigen diese Menschen nämlich dazu, sich für einige Zeit, manchmal sogar über Jahre hinweg, an die Rhythmen und

Gewohnheiten des Partners anzupassen. Irgendwann will aber das eigene Naturell auch gehört werden, und aufgrund dessen erleben sie an einem bestimmten Punkt in der partnerschaftlichen Beziehung oft eine intensive Krise, die sogar dazu führen kann, dass sie sich vom Partner lösen, oder eine radikale Veränderung in der Partnerschaft einleiten.

Entwicklungshemmende Glaubenssätze der Lebenszahl 33/6

„Ich muss helfen.“

Die Menschen mit der Lebenszahl 33/6 brauchen Zeit für sich und ihr eigenes Leben. Sie sollten in erster Linie nur dann helfen, wenn sie gefragt werden, nicht aber wie edle Ritter durch die Welt ziehen, immer auf der Suche nach Menschen, die sie retten und auf Händen tragen können. Oft sind sie aufgrund ihrer inneren Einstellung körperlich sehr angespannt und leiden unter Schmerzen, die durch intensive und starre Nackenverspannungen verursacht werden.

„Ich bin verantwortlich für mein Umfeld.“

Der Mensch mit dieser Meisterzahl trägt, wie erwähnt, die Aspekte der Lebenszahl 6 in sich. Daher empfindet er in gleicher Weise wie die 6 das intensive Bedürfnis, anderen zu helfen. Er fühlt sich schon von Kindheit an für die Harmonie in seiner Umgebung und für das Glück der Familienangehörigen verantwortlich. Wenn diese Persönlichkeiten nach außen und auf die Bedürfnisse der Mitmenschen fokussiert sind, besteht die Gefahr, dass sie die fremden Ansprüche als ihre eigenen interpretieren und sich nicht auf ihr persönliches Leben konzentrieren. Oftmals sind klare Zeichen des Körpers erforderlich, damit sie aus diesem Verhaltensmuster aussteigen. Sie somatisieren zwar überaus intensiv, doch muss der seelische Schmerz den Körper ganz besonders

stark quälen, bevor sie auf die Beschwerden achten und etwas verändern. Ihre kritische innere Stimme macht sich oft bemerkbar, zusätzlich haben sie die bereits erwähnte Tendenz, sich klein zu fühlen und zu machen.

Menschen mit diesem Glaubenssatz haben ständig den Eindruck, nicht in Ordnung zu sein. So sind sie immer auf ihre Mängel konzentriert und fühlen stets den Drang, sich weiterzuentwickeln, sich weiterzubilden, sich besser zu kleiden, besser zu sprechen, anders gehen zu wollen Ihre Heilung beginnt in dem Augenblick, in dem sie bewusst das Positive und das Besondere an sich wahrnehmen und zu betonen vermögen.

„Ich bin nicht gut genug.“

Die Menschen mit der Meisterzahl 33/6 haben die Tendenz, sich selbst wenig wertzuschätzen und kaum zu beachten. Sie sind zumeist mit ihren Gedanken beschäftigt und deshalb nicht präsent. Dichte Gedankenfolgen fesseln ihre Aufmerksamkeit, sodass sie nicht in der Lage sind, abzuschalten und ihre fröhliche und humorvolle Seite zu zeigen. Diese Persönlichkeiten fühlen sich oft angespannt, vor allem wenn sie das Gefühl überkommt, nicht gut genug zu sein. Es fällt ihnen sehr schwer, die Kontrolle aufzugeben, solange sie nicht das Gefühl haben, in der richtigen Rolle zu sein. Da 33/6-Persönlichkeiten stets auf der Suche nach solch positiven Rückmeldungen sind, haben sie sich im Laufe der Jahre zu scharfen Beobachtern entwickelt. Sie brauchen Zeit für sich und viel Mut, um sich von diesem verkrampften Muster – dem stärksten Muster dieser Lebenszahl – zu trennen und nunmehr bereit zu sein, dass sie sich intuitiv, spontan und nicht perfekt zeigen.

Selbstbewusst die Lebenszahl 33/6 leben

Erfolgreich lernen, auf die positiven Dinge im Leben zu achten

Ihr angeborener Perfektionismus und ihre hohen Erwartungen sich selbst und anderen gegenüber lässt Menschen mit der LZ 33/6 dazu neigen, immer wieder auf Negatives und auf das, was sie nicht haben, fokussiert zu sein. Diese innere Einstellung setzt sie unter Druck und erzeugt ein latentes Gefühl der Unzufriedenheit.

Wenn diese Persönlichkeiten lernen, auf sich selbst zu achten sowie dankbar zu sein für das, was sie im Leben erreicht haben, dann fällt es ihnen leichter, Gelassenheit zu entwickeln und ihre Kreativität zu leben. Für Menschen mit dieser Lebenszahl ist es wichtig, sich regelmäßig Zeit zu nehmen, um darüber nachzudenken, wofür sie in ihrem Leben dankbar sind und was sie schon alles erreicht haben. Während dieser Reflexion sollten sie sich folgende Fragen stellen:

Welche Menschen bereichern mein Leben?

Welche Orte gibt es, die mir Geborgenheit und Kraft schenken?

Welche meiner Charaktereigenschaften schätze ich am meisten?

Für welche Erfolge meiner Vergangenheit bin ich heute noch immer dankbar und auf eine gewisse Weise stolz?

Es wirkt sehr unterstützend, wenn diese Personen sich diese Frage durch den Kopf gehen lassen und ehrliche Antworten dafür finden. So bekommen sie die Möglichkeit zu erkennen, dass es in jeder Phase ihres Lebens etwas Positives gab und dass sie bereits vieles von dem, was sie sich vorgenommen hatten, erreicht haben. Außerdem bietet diese Übung ihnen die Möglichkeit, mehr zu sich selbst zu finden, denn sie lässt sie erkennen, welches Wachstumspotenzial und welche enorme Manifestationsfähigkeit sie besitzen.

Einen enormen Entwicklungsschritt machen die 33/6er Persönlichkeiten, wenn sie lernen, mehr auf sich selbst und ihre Bedürfnisse zu achten.

Die regelmäßige Pflege der zarten Pflanze der Zufriedenheit, Gelassenheit und Dankbarkeit, wird in ihrem Leben viele alltägliche kleine Wunder bewirken.

Selbstcoaching-Programm für die Lebenszahl

33

LZ 33/6 - Übung für den Körper: Das Bewusstsein auf den Körper lenken

Suchen Sie eine angenehme Lage, in der Sie eine halbe Stunde bequem verharren können. Lüften Sie den Raum. Achten Sie darauf, dass die Atmosphäre so angenehm wie möglich ist und dass Sie nicht gestört werden.

Atmen Sie bewusst, indem Sie den Atem mit Ihrem Bewusstsein begleiten, ohne ihn zu verändern. Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Fühlen Sie seine äußere Grenze, die Haut. Achten Sie genau darauf, wo der physische Körper endet und wo die Umgebung (Kleidung, Luft) beginnt.

Nehmen Sie wahr, wie in Ihrem Solarplexus eine kleine, gelbe Sonne brennt und helle Lichtstrahlen in den Bauch aussendet. Bemerken Sie, wie in Ihrem Herzen eine grüne Lichtkugel pulsiert und hellgrünes Licht in den Brustraum schickt.

Fühlen und sehen Sie, wie die beiden Lichtquellen sich ausdehnen und sich miteinander verbinden. Ihr Licht dehnt sich auf den ganzen Körper aus. Diese Verbindung von Herz und Bauch löst sehr angenehme Gefühle aus: „Nach so langer Trennung endlich wieder zusammen ...“

Das Licht der beiden Lichtzentren nimmt immer weiter zu und wird so groß, dass es beginnt, den Körper zu verlassen. Es strahlt aus und erhellt die Umgebung, wobei es unaufhaltsam weiterwächst und sich

immer weiter ausbreitet. Begleiten Sie dieses Wachstum mit Ihrer Aufmerksamkeit, bis das Licht, das aus Ihrem Körper ausstrahlt, die ganze Welt einschließt. Sagen Sie jetzt einen ehrlich gemeinten Satz wie zum Beispiel: „Es möge viel Licht und Liebe in der Welt sein und in allen Menschen, die auf ihr leben.“ Kehren Sie dann langsam wieder zu sich zurück und beenden Sie die Übung mit einigen bewussten Atemzügen.

Ziel der Übung ist, das Bewusstsein darüber zu erlangen, dass wir beständig Energie in unsere Umwelt ausstrahlen und dass wir so die Fähigkeit haben, positive Veränderungen in unserer näheren und ferneren Umgebung auszulösen.

LZ 33/6 - Übung für den Geist: Bewegte Bilder und innere Geschichten

Erzählen Sie in Ihrer Vorstellung eine Geschichte. Sehen Sie beispielsweise ein Kind vor sich, das einen kleinen Korb in der Hand hält und am Beginn eines Feldweges steht, der sich durch die Landschaft bis zum Horizont dahinzieht. Betrachten Sie das Kind, sein Gesicht, seine Kleider, die bloßen Füße, die Landschaft rundum, den Himmel, die Tageszeit. Versetzen Sie sich in das Bild hinein und leben Sie mit. Dann spüren Sie, was das Kind tun möchte, und lassen es losgehen. Sie begleiten es und beobachten, was ihm begegnet, was es erlebt und wie es reagiert.

Greifen Sie, zumindest am Anfang, möglichst nicht oder nur selten in die Geschichte ein.

Üben Sie, den freien Fluss Ihres Unterbewusstseins zuzulassen und ihm zu folgen.

LZ 33/6 - Übung für die Seele: Ehrlichkeit zu sich und zu anderen

Immer wieder im Laufe des heutigen Tages, alle zwei bis drei Stunden, nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit. Versuchen Sie, wenn es möglich ist, alleine zu bleiben.

Fragen Sie sich: „Wie ehrlich war ich heute zu mir und zu den Menschen, die ich getroffen habe?

Habe ich auf meine Bedürfnisse geachtet?

Gab es heute einen Augenblick der Freude und der Gelassenheit?

War es für mich möglich, zu lachen?

War ich zu den Menschen, die ich heute getroffen habe, ehrlich?

Oder war ich oberflächlich freundlich, nur um Zeit zu sparen und weitermachen zu können?"

Lassen Sie sich diese Fragen durch den Kopf gehen, nur so als Anregung, ohne eine klare Antwort zu formulieren. Dann wiederholen Sie drei Mal: „So, wie ich bin, so, wie ich mich zeige, bin ich liebenswert.

Schreiben Sie diesen Satz auf einen Zettel, den Sie dann in Ihre Tasche stecken.