

FRAG DOCH MAL DIE SEHERIN

AUSGABE 2
FRÜHJAHR 2026

FEUERPFERD-JAHR

Was du wissen solltest, wenn
die Welt scheinbar durchdreht

DER KATER DER SEHERIN

Was Bounty für mich bedeutet und
was wir von Tieren lernen können.

SCHWERPUNKT: GOTT

Warum Flucht nach oben nicht
hilft - aber die Erinnerung an
Gott, der da ist.

Weitere Themen: Verkörperung,
Nervensystem & Fragen an die
Seherin

Das Lifestyle-Magazin

FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

Editorial



Hallo!

Es gibt Jahre, die kommen leise – und es gibt Jahre, die sich Bahn brechen. 2026 gehört nicht zu den leisen. Es ist ein Jahr, das dich nicht fragt, ob du bereit bist, sondern dich einfach in Bewegung bringt. Das Feuerpferd steht für genau diese Kraft: nicht für Chaos, nicht für Drama, sondern für verkörperte Lebendigkeit. Für das, was passiert, wenn du aufhörst, dich zurückzuhalten. Wenn du nicht mehr funktionierst – sondern führst.

Viele Menschen werden dieses Jahr als „intensiv“ bezeichnen. Ich sehe etwas anderes: Ich sehe ein Jahr, in dem Wahrheit schneller wird, Klarheit unmittelbarer und Entscheidungen nicht mehr aufgeschoben werden können. Das Feuerpferd fragt dich nicht „Was wäre möglich?“ – es fragt dich: „Was wählst du jetzt, wirklich?“ Und genau darin liegt die Kraft dieses Jahres. Nicht im Denken, nicht im Warten, sondern im Tun aus innerer Klarheit.

Dieses Magazin ist kein Konzept – es ist ein Raum. Ein Raum, in dem du dich erinnern kannst, wer du bist, wenn du dich nicht mehr zurückhältst. Und vielleicht spürst du es schon beim Lesen: Etwas in dir richtet sich auf, etwas wird wach. Das ist kein Zufall. Das ist dein Feuer.

Deine Andrea Hartmann

INHALT

Schwerpunkt: Gott

Ich bin Gott“ – warum dieser Satz oft missverstanden wird 4 • **Erinnere dich an deinen Gott** 6 • Warum Erinnerung nichts mit Warten, sondern mit Handeln zu tun hat 8 • Erinnerung braucht Klarheit – nicht Coaching 10

Welt im Umbruch – und was das mit uns macht 12

Schwerpunkt: Bounty (Tiere)

Neue Rubrik: Bounty 13 • Das stille Nervensystem 14
• Bounty – Meister der Präsenz 16

Schwerpunkt: Feuerpferd 2026

Feuerpferd – was es für dich bedeutet 18 • 2026 – Das Feuerpferd: Hype, Mythos oder echte Zeitqualität? 20 • Ist das schon der Weltuntergang? 24

Schwerpunkt: Verkörperung

Verkörpertes Bewusstsein – Warum Flucht nach oben nicht heilt 26 • Nervensystem-Reset – Wenn der Körper wieder zur Ruhe kommt 28 • Das künstliche Ich 30 • Ein Frühlingstag im Körper – Präsenz, Wahrnehmung und die Kunst, nichts aufzunehmen 31

Bist du ein Seismograf? 32

Warum posten eigentlich immer alle nur, wenn die Sonne scheint? 35



Ich bin Gott“ – warum dieser Satz oft missverstanden wird



In spirituellen Kreisen begegnet man ihm regelmäßig: „Du bist Gott.“ „I AM.“ „Alles ist Gott.“ In der Tiefe stimmt das. Alles ist durchdrungen von derselben schöpferischen Intelligenz, die Schöpfung ist nicht getrennt von ihrem Ursprung. Und doch liegt genau hier eine Gefahr – denn falsch verstanden führt dieser Satz nicht in Verantwortung, sondern in Abspaltung.

Teil der Quelle – nicht die ganze Quelle

Ja, wir sind Ausdruck der Schöpfung. Ja, es gibt eine göttliche Intelligenz, die durch uns wirkt. Aber wir sind nicht die Gesamtheit der Quelle, nicht der Ursprung aller Ordnung, nicht der Schöpfer des Universums. Es gibt eine größere Intelligenz, ein höheres Wissen, eine Ordnung, die älter ist als unser Verstand. Und genau das ist – wenn man es wirklich versteht – zutiefst entlastend.

Ausrichtung statt Selbstvergöttlichung

Wenn Menschen sagen „Ich bin Gott“, meinen sie oft: Ich brauche nichts außerhalb von mir. Doch echte spirituelle Reife bedeutet etwas anderes: Ich bin Teil der Schöpfung – und ich richte mich an ihr aus. Nicht aus Unterwerfung, sondern aus Bewusstsein. Denn in uns wirkt etwas, das mehr weiß als das Ego. Eine innere Weisheit. Eine tiefere Ordnung. Sich daran zu orientieren ist keine Schwäche, sondern Klarheit.

Verantwortung bleibt immer bei uns

Sich als göttlich zu bezeichnen darf niemals bedeuten: Ich muss nichts mehr lernen, nichts mehr reflektieren, ich bin über allem. Das wäre spirituelle Arroganz. Erinnerung an die eigene göttliche Natur bedeutet nicht Allmacht – sie bedeutet, dass wir handeln, entscheiden, tragen und gestalten, aber aus einer Anbindung

heraus, nicht aus dem Ego. Alles ist durchdrungen vom Göttlichen, und dennoch ist nicht alles weise, nicht alles ausgerichtet, nicht jede Handlung klar. Deshalb braucht es Bewusstheit. Keine Dogmen – sondern innere Feinjustierung.

Der Unterschied im Alltag ist klein, aber entscheidend: Nicht „Ich bin Gott, also passiert alles von selbst“ – sondern „In mir wirkt göttliche Intelligenz, und ich richte mein Handeln an dieser Weisheit aus.“ Das ist erwachsene Spiritualität.

Anbindung und Umsetzung

Manchmal spüren Menschen, dass sie grundsätzlich angebunden sind – aber nicht klar ausgerichtet. Genau hier beginnt die eigentliche Arbeit: nicht beim Warten, nicht beim Hoffen, sondern bei innerer Klärung, bewussten Entscheidungen und konkreter Umsetzung. Erinnerung allein reicht nicht. Sie muss verkörpert werden.

A ♥ H



RÄUME & BEGLEITUNG

Räume, energetische Sessions
& E-Mail-Beratungen

- Unsichtbare Räume
- Energetische Fernsessions
- E-Mail-Beratung

A♥H

• NEU •

Erlebe einmal im Monat einen inspirierenden Online-Abend voller Klarheit und Neuausrichtung mit Andrea.

Jeder Abend bietet dir Impulse, stille Präsenz und Elemente der Körpermagie. Du musst nichts vorbereiten – tritt einfach ein und nimm mit, was für dich stimmig ist. Die Veranstaltung dauert ca. 60–70 Minuten und wird für Teilnehmer aufgezeichnet.



Warum Erinnerung die neue Stärke ist

ERINNERE DICH AN DEINEN GOTT

Zuschauerfrage: Andrea, was bedeutet es wirklich, sich an Gott zu erinnern? Ist das Religion - oder hat das etwas mit unserem heutigen Leben, Geld, Körper und Entscheidungen zu tun?

Wir leben in einer Zeit, in der alles schneller wird – Informationen, Meinungen, Diagnosen, Prognosen, Unsicherheiten. Viele Menschen spüren Druck im Körper, im Geld, in Beziehungen und im Alltag. Und mitten hinein fällt ein alter Satz: *Erinnere dich an deinen Gott. Was bedeutet das wirklich?*

Erinnerung ist kein religiöser Appell. Es geht nicht um Kirche, nicht um Moral, nicht um richtig oder falsch. Erinnerung bedeutet Rückanbindung. In der Bibel heißt es im Deuteronomium: „Er ist es, der dir Kraft gibt, Reichtum zu erwerben.“ Dieser Satz wird oft überlesen, denn er sagt nicht: *Arbeite härter, streng dich mehr an, kontrolliere alles.* Er sagt: *Kraft kommt zuerst. Reichtum folgt.* Erinnerung ist also kein Gebet aus Angst, sondern eine innere Ausrichtung.

Die eigentliche Krise ist das Vergessen. Wenn Menschen vergessen, dass sie angebunden sind, beginnen sie zu kämpfen. Dann entsteht Druck im Nervensystem, Kontrolle im Kopf, Enge im Körper, Panik im Geld, Drama in Beziehungen. Vergessen erzeugt Stress. Erinnerung erzeugt Ordnung.

Was bedeutet „dein Gott“? Nicht ein äußerer Gott, sondern deine Quelle, dein innerer Ursprung, die Intelligenz, die durch dich wirkt. Manche nennen es Gott, andere Bewusstsein, andere Quelle oder Führung. Der Name ist zweitrangig. Entscheidend ist: *Bist du verbunden – oder funktionierst du nur?*

Wenn du dich erinnerst, entscheidest du anders. Du triffst keine Wahl aus Angst, nicht aus Mangel, nicht aus Druck. Du handelst aus Würde. Und das sieht man – im Körper, im Geld, im Business, in der Liebe. Erinnernte Menschen wirken ruhig. Nicht laut, nicht getrieben, sondern klar.

Viele Systeme wackeln derzeit, viele Narrative zerfallen, viele Menschen fühlen sich orientierungslos. Doch vielleicht ist das kein Zusammenbruch, sondern eine Einladung zur Erinnerung – nicht an eine Institution, sondern an die eigene Anbindung. Die eigentliche Frage lautet: Woran erinnerst du dich zuerst – an deine Angst oder an deine Quelle? Denn das, woran du dich erinnerst, führt dich. Erinnerung ist keine Nostalgie. Sie ist Entscheidung. Und vielleicht beginnt Reichtum nicht im Konto, sondern im Bewusstsein.



Warum Erinnerung nichts mit Warten, sondern mit Handeln zu tun hat

Viele Menschen glauben, Spiritualität bedeute, zu hoffen, zu beten, zu warten. Doch der Satz „Erinnere dich an deinen Gott“ ist keine Einladung zur Passivität. Er ist eine Einladung zur Ausrichtung.

Gott überweist kein Geld. Quelle schreibt keine Rechnungen. Bewusstsein führt keine Verkaufsgespräche. Wir handeln, wir entscheiden, wir arbeiten, wir setzen Impulse. Doch die Frage ist: Aus welcher inneren Haltung handeln wir? In der Bibel heißt es im Deuteronomium: „Er ist es, der dir Kraft gibt, Reichtum zu erwerben.“ Hier steht nicht: Er gibt dir Reichtum. Hier steht: Er gibt dir Kraft. Die Handlung liegt bei dir.

Reichtum entsteht nicht nur durch Arbeit, sondern durch innere Ordnung. Wenn dein Nervensystem im Mangel ist, wenn dein Denken in Angst kreist, wenn deine Entscheidungen aus Druck entstehen, wird Geld zur Belastung. Erinnerung bedeutet: Ich richte mich höher aus. Ich handle aus Klarheit. Ich diene nicht der Angst, sondern der Wahrheit. In den Sprüchen heißt es: „Die Furcht des HERRN ist der Anfang der Weisheit.“ (Sprüche 9,10) Dieses „Fürchten“ bedeutet nicht Angst, sondern Ehrfurcht, Ausrichtung, Bewusstsein.

Reichtum ist kein Zufall. Er ist das Ergebnis von innerer Weisheit, klarer Entscheidung, verantwortlichem Handeln und höherer Ausrichtung. Erinnerung bedeutet, Zugang zu dieser inneren Weisheit zu haben – nicht hektisch reagieren, nicht blind konsumieren, nicht aus Vergleich handeln, sondern bewusst.

Wir handeln, doch wir handeln nicht abgeschnitten. Wenn wir uns erinnern, handeln wir strukturierter, ruhiger, klarer, würdevoll. Und das verändert Ergebnisse. Reichtum fließt nicht zu Menschen, die warten. Er fließt zu Menschen, die aus Klarheit handeln.

Erwartest du Versorgung – oder übernimmst du Führung? Denn Gott ersetzt keine Handlung. Aber ohne innere Ausrichtung wird Handlung blind. Erinnerung bedeutet: Ich bin verbunden, ich bin verantwortlich, ich bin handlungsfähig. Und ich richte mein Handeln höher aus. Reichtum beginnt nicht im Konto. Er beginnt in der inneren Ordnung.

A ♥ H



Erinnerung braucht Klarheit – nicht Coaching

Manche Menschen spüren, dass sie angebunden sind. Aber sie handeln trotzdem aus Verwirrung. Sie sagen: „Ich bin göttlich“ – und bleiben doch unsicher, unentschlossen, im Kreis. Erinnerung allein reicht nicht. Es braucht Klarheit. Und Klarheit entsteht nicht durch Motivation, nicht durch endlose Prozesse, nicht durch Coaching-Schleifen, sondern durch präzise Einordnung: eine klare Sehung, eine klare Struktur, eine klare Anweisung.

In einer 60-Minuten-Intensivsitzen geht es nicht um Begleitung, nicht um Therapie, nicht um Entwicklung über Monate. Es geht um Ausrichtung

Entscheidung, Ordnung und konkrete nächste Schritte. Du erkennst, wo du aus Ego handelst, wo du aus Angst reagierst, wo deine höhere Weisheit längst weiß, was richtig ist. Und dann wird es klar. Erinnerung wird Handlung.

„Erinnere dich an deinen Gott“ bedeutet nicht, dich zu erhöhen. Und nicht, dich zu entmachten. Es bedeutet: Richte dich höher aus, übernimm Verantwortung, handle klar. Und wenn du spürst, dass du die Wahrheit in dir kennst, aber sie nicht greifen kannst, dann braucht es keine Coaching-Reise, sondern eine klare Sehung. Keine Abhängigkeit, kein monatelanges Begleiten – sondern Klarheit, Entscheidung, Weitergehen.



Begleitung im Alltag

Klarheit • Struktur • Ruhe

Ich bin da –
wenn alles zu viel wird.

Telefonisch • Online • Persönlich



Begleitung im Alltag – ruhig, klar, da

Manchmal wird einfach alles zu viel.

Zu viele Gedanken.
Zu viele Entscheidungen.
Zu viele Dinge, die geklärt werden müssen.

Und gleichzeitig das Gefühl:
„Ich komme gerade nicht richtig hinterher.“

Ich bin da.

Nicht, um etwas zu reparieren.
Nicht, um dich zu verändern.
Sondern um mit dir gemeinsam wieder
Klarheit, Ruhe und Struktur in dein Leben zu
bringen.

Wobei ich dich unterstütze:

- wenn du dich überfordert fühlst
- wenn du Entscheidungen treffen musst
- wenn du dich im Alltag „verlierst“
- bei Themen rund um Gesundheit, Termine oder Organisation
- wenn du einfach jemanden brauchst, der ruhig bleibt und mit dir sortiert

Wie das abläuft:

Ganz einfach.

Wir sprechen miteinander –
per Telefon oder online.

Du bringst das mit, was gerade da ist.
Und wir schauen gemeinsam, was jetzt
wirklich dran ist.

Ohne Druck.
Ohne Überforderung.
In deinem Tempo.

Für wen das ist:

Für Menschen, die sagen:

„Ich brauche gerade jemanden, der mit mir
draufschaut.“

Oder:

„Ich möchte nicht mehr alles alleine klären
müssen.“

Möglichkeiten:

Einzelgespräche
für akute Themen & Klarheit

Begleitung über mehrere Tage oder Wochen
für mehr Ruhe, Struktur und Stabilität im
Alltag

Mein Ansatz:

Ich arbeite nicht mit Problemen.
Ich bringe Ordnung, Klarheit und Ruhe in das,
was da ist.

Als Seherin.
Und als Mensch, der einfach da ist.

Buchung:

Schreib mir einfach eine Nachricht
oder buche dir direkt einen Termin [HIER!](#)

A ♥ H



FRAG DOCH MAL DIE SEHERIN

„Andrea, wie kann man mit all den schockierenden Enthüllungen in der Welt umgehen – mit Missbrauch, Machtmissbrauch und dunklen Strukturen – ohne innerlich hart, zynisch oder ängstlich zu werden?“

WELT IM UMBRUCH – UND WAS DAS MIT UNS MACHT

Warum Aufdeckung nicht Chaos, sondern Ordnung ist

Viele Menschen sind gerade erschüttert. Nachrichten über Missbrauch, über Machtstrukturen, die jahrzehntelang geschützt wurden, über Namen, die symbolisch für etwas weit Größeres stehen – all das bricht derzeit mit einer Wucht an die Oberfläche, die kaum jemanden unberührt lässt. Und doch ist die eigentlich relevante Frage nicht: Was ist passiert? Sondern: Was passiert gerade in uns?

Warum solche Themen so stark berühren

Missbrauch ist nicht nur ein Verbrechen. Er ist ein fundamentaler Bruch von Vertrauen – und wenn kollektive Wunden auf diese Weise aufbrechen, reagiert das Nervensystem. Viele Menschen spüren in solchen Momenten körperlichen Druck, Unruhe, Wut oder Ohnmacht. Manchmal tauchen alte, sehr persönliche Erinnerungen auf, die man längst verstaut glaubte. Das ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist das Zeichen, dass Wahrheit sichtbar wird – und Wahrheit hat Gewicht.

Aufdeckung ist kein Chaos – sie ist Reinigung

Es fühlt sich an wie Chaos, wenn etwas Verdrängtes ans Licht kommt. Aber meistens ist es das genaue Gegenteil: Ordnung entsteht nicht durch Verdrängung, sondern durch Sichtbarkeit. Das bedeutet nicht, dass das, was ans Licht kommt, gut ist – die Verantwortung für Taten bleibt immer beim Täter. Doch die Aufdeckung selbst ist ein Zeichen dafür, dass Strukturen nicht ewig im Dunkeln bleiben können. Licht ist keine Bedrohung der Ordnung. Licht ist die Ordnung.

Wie man innerlich klar bleibt

Die innere Klarheit in solchen Zeiten entsteht weder durch Wegsehen noch durch das Hineinsteigern in Empörung und Schmerz. Sie entsteht durch Haltung. Du musst nicht Richter sein, nicht Retter, nicht Kommentator. Du darfst einfach Mensch bleiben – präsent, mitfühlend, ohne dich zu verlieren. Die entscheidende Frage, die sich immer wieder lohnt zu stellen, ist diese: Verliere ich dabei meine innere Würde – oder bleibe ich mit mir verbunden?

A ♥ H



NEUE RUBRIK

B o u n t y

Mit dieser Ausgabe startet eine neue Rubrik im Magazin der Seherin.

Bounty ist kein Maskottchen. Und keine Verniedlichung. Er ist Beobachter. Resonanzträger. Regulationsmeister.

In einer Welt, die immer lauter wird, zeigt er etwas sehr Einfaches: Rhythmus schlägt Daueraktivierung.

Worum es in der Rubrik geht:

- Nervensystem & Regulation
- Tier & Mensch als Co-Regulationsfeld
- Burnout vs. Rhythmus
- Sonne, Rückzug, Integration
- Spiegelung ohne Schuld
- Biologie statt Mystifizierung

Keine Tierromantik. Keine Projektion. Keine Schuldzuweisung.

Sondern: Verkörpertes Bewusstsein im Alltag.

Warum Bounty?

Weil Tiere nichts erklären. Sie regulieren. Sie tragen nicht dauerhaft. Sie bleiben nicht im Alarm. Sie bauen keine Identität aus Leistung.

Sie leben Zyklen.

Und genau das ist in dieser Zeit relevant.

A ♥ H

DAS STILLE NERVENSYSTEM

WARUM TIERE KEIN BURNOUT BEKOMMEN

Frage an die Seherin:

Liebe Andrea, wir Menschen sprechen ständig über Stress, Erschöpfung und Burnout. Aber Tiere scheinen das nicht zu kennen. Warum brennen Katzen oder Hunde nicht aus?

Tiere kennen Erschöpfung. Aber sie kennen kein chronisches Ausbrennen. Das ist ein Unterschied. Burnout entsteht nicht durch Belastung, sondern durch Daueraktivierung ohne echte Integration. Und genau das vermeiden Tiere instinktiv.

Eine Katze jagt. Ihr System fährt hoch – Herzschlag steigt, Muskelspannung steigt, Adrenalin steigt. Und danach: Rückzug, Schlaf, Integration. Sie bleibt nicht im Alarmzustand. Sie konserviert keine Aktivierung. Menschen dagegen bleiben mental im Geschehen, denken weiter, analysieren, bewerten, planen. Das Nervensystem bleibt „an“, auch wenn die Situation vorbei ist. Das ist der Beginn von chronischer Spannung.

Kein Tier definiert sich über Produktivität. Eine Katze denkt nicht: „Heute war ich nicht effizient genug.“ Sie lebt Funktion, nicht Selbstkonzept. Burnout entsteht oft dort, wo Identität an Leistung gekoppelt ist. Wenn ich nur wertvoll bin, wenn ich funktioniere, bleibt das System unter Druck. Tiere kennen diesen inneren Antreiber nicht.



Ein Tier reagiert auf reale Reize – nicht auf Zukunftsszenarien, gesellschaftliche Erwartungen, digitale Vergleichsfelder oder permanente Bewertung. Menschen leben in gedanklicher Voraktivierung.

Das Nervensystem reagiert auf Gedanken wie auf reale Bedrohung. Dauerhafte mentale Simulation führt zu dauerhafter physiologischer Spannung. Tiere simulieren nicht. Sie reagieren – und kehren zurück.

Für Tiere ist Regulation kein Wellness-Extra. Sie ist überlebensnotwendig. Kein Raubtier könnte dauerhaft jagen, wenn es nicht vollständig regenerieren würde. Der Körper zwingt zur Pause. Menschen umgehen diesen Zwang – mit Kaffee, mit Disziplin, mit Selbstoptimierung, mit Ablenkung. Und genau dort entsteht chronische Erschöpfung.

Burnout ist kein Schwächezeichen. Es ist ein intelligentes System, das zu lange im Alarmzustand war. Tiere zeigen uns: Belastung ist nicht das Problem. Dauerbelastung ohne Rückkehr ist es. Rhythmus schützt – nicht Stärke, nicht Willenskraft, nicht Motivation. Sondern Rhythmus.

Die eigentliche Frage ist deshalb nicht: „Warum bekommen Tiere kein Burnout?“ Sondern: „Warum erlauben wir uns keinen echten Reset?“ Mein Hund Bounty geht in die Sonne, erkundet, aktiviert sich – und liegt dann auf meinem Schoß und schläft. Kein schlechtes Gewissen, kein innerer Antreiber, kein „Ich müsste noch“. Das ist kein Luxus. Das ist Nervensystem-Intelligenz.

A ♥ H



FRAG DOCH MAL DIE SEHERIN

Andrea, welche Rolle spielt eigentlich dein Kater Bounty in deinem Leben? Ist er einfach nur Haustier – oder mehr?“

BOUNTY – MEISTER DER PRÄSENZ

Was ein schwarzer Kater über Klarheit, Würde und Nervensystem lehrt

Manche Tiere begleiten uns durchs Leben. Andere lehren uns. Bounty gehört zur zweiten Sorte. Wenn er auf dem Sofa liegt – vollständig im Moment, ruhig, wach, klar – dann braucht es keine Worte. Er ist kein Accessoire, kein Beiwerk. Er ist einfach Präsenz.

Tiere funktionieren nicht im Drama

Bounty analysiert nicht. Er diskutiert nicht, kommentiert keine Weltnachrichten, macht sich keine Sorgen über morgen. Wenn er sich bewegt, dann ganz. Wenn er ruht, dann vollkommen. Wenn er schaut, dann direkt. Diese Art von Klarheit ist selten geworden – und genau deshalb so wertvoll.

Das Nervensystem lernt durch Nähe

Katzen regulieren. Ihr Atem ist ruhig, ihr Herzschlag gleichmäßig, ihr Körper weich und zugleich wach. Wer neben einem entspannten Tier sitzt, spürt oft, wie sich die eigene innere Spannung unmerklich senkt – ohne Coaching, ohne Technik, ohne Methode. Nur Ko-Regulation. Still und wirksam.

Nähe ohne Abhängigkeit

Schwarze Katzen tragen etwas Eigenes. Keine Gefälligkeit, kein Unterordnen, kein „Ich mache es dir recht“. Bounty kommt, wenn er will. Er geht, wenn er genug hat. Das ist Würde – und vielleicht eine der größten Lektionen, die ein Tier erteilen kann: Zuwendung schenken, ohne sich dabei aufzugeben.

Zwischen Feuerpferd, Weltgeschehen und allem, was täglich Aufmerksamkeit fordert, liegt ein schwarzer Kater auf einer Decke. Das ist kein Widerspruch. Das ist Balance. Bounty ist kein spirituelles Symbol – er ist ein lebendiges Wesen, das täglich an etwas sehr Einfaches erinnert: Du musst nicht ständig tun. Du darfst auch einfach sein.

Wer im Moment lebt, braucht keine Bühne.

A ♥ H



KENNST DU SCHON DAS KARTENSET VON BOUNTY?



Lass dich von Bounty, dem geheimnisvollen schwarzen Kater, in die Welt der Intuition und Inspiration entführen! Das Krafttier-Orakel ist ein liebevoll gestaltetes Kartenset mit 52 einzigartigen Karten, die Bountys Weisheit und seine besondere Energie einfangen.

Jede Karte ist ein kleines Kunstwerk, das dir mit mystischen Illustrationen und tiefgründigen Botschaften zur Seite steht – egal, ob du täglich, wöchentlich oder einfach nach Gefühl eine Karte ziehst.

Entdecke spielerisch das Kartenlegen und finde tierische Unterstützung für deine Entscheidungen. Andrea hat dieses Set gemeinsam mit Bounty erschaffen – für dich und deinen Weg.



Andrea hat für dich die Karte REICHTUM gezogen: Lass die Fülle zu dir fließen und bade darin.

Diese Karte erinnert dich daran, dich für alles Gute, das das Leben dir schenkt, zu öffnen – ob im Kleinen oder Großen.

Vertraue darauf, dass du es wert bist, Fülle und Wohlstand zu empfangen.


Vielleicht begegnet dir heute ein besonderer Glücksmoment oder du entdeckst neue Möglichkeiten, die dich innerlich oder äußerlich bereichern.

Genieße, was da ist, und feiere deinen eigenen Reichtum – auf allen Ebenen!



Feuer-
PFERD

WAS ES FÜR DICH
BEDEUTET



Das Feuerpferd wird oft missverstanden. Viele denken an Unruhe, an Impulsivität, an zu viel Energie – doch das ist nur die unreife Form. In seiner wahren Essenz steht das Feuerpferd für etwas ganz anderes: Kraft, die geführt ist. Bewegung, die Sinn hat. Freiheit, die getragen werden kann. Es ist die Energie eines Menschen, der nicht mehr aus Mangel handelt, sondern aus innerer Sicherheit. Ein Feuerpferd rennt nicht planlos – es bewegt sich, weil es weiß.

Und genau das ist die Einladung dieses Jahres: nicht mehr reagieren, nicht mehr hinterherlaufen, nicht mehr kompensieren, sondern stehen, sehen, wählen, gehen. Für manche wird das leicht sein, für andere herausfordernd. Denn das Feuerpferd bringt immer ans Licht, wo du dich noch zurückhältst, wo du noch wartest, wo du noch hoffst statt zu wählen

.
Doch gleichzeitig bringt es auch das mit, was viele lange vermisst haben: Lebendigkeit, Freude, Spiel. Das Leben wird wieder spürbarer, direkter, echter. Und genau darin liegt die große Chance von 2026 – nicht mehr durchhalten, sondern wirklich leben.

*DEINE SEHERIN
ANDREA HARTMANN*

2026 – DAS FEUERPFERD

Hype, Mythos oder echte Zeitqualität?



Zuschauerfrage:

Andrea, überall hört man vom Jahr 2026 als Feuerpferd-Jahr. Viele sagen, es wird extrem, schnell, gefährlich oder schicksalhaft. Was ist wirklich dran – und müssen wir uns Sorgen machen?

Alle reden vom Feuerpferd – in Videos, in Posts, in Prognosen. Von Umbrüchen, Tempo, Schicksalsenergie. Doch was ist wirklich dran?

Im chinesischen Tierkreis wiederholt sich der Zyklus alle 60 Jahre. Feuerpferd-Jahre waren 1906, 1966 und nun 2026. Das Feuerpferd verbindet zwei Kräfte: Das Pferd steht für Bewegung, Freiheit und Dynamik – Feuer für Intensität, Sichtbarkeit und Beschleunigung. Das ergibt eine starke Zeitqualität. Aber Zeitqualität ist kein Schicksal.

Wenn Energie zunimmt, reagieren Menschen. Schnelligkeit erzeugt



Unsicherheit, Veränderung erzeugt Widerstand – und das Internet verstärkt alles. Doch **Energie ist nicht „gut“ oder „schlecht“**. Sie verstärkt. Das Feuerpferd macht sichtbar, was ohnehin schon da ist. 2026 bringt mehr Tempo, mehr Wahrheit, weniger Verstecken. Menschen, die zögern, fühlen Druck. Menschen, die klar sind, fühlen Rückenwind. **Das Feuerpferd ist keine Katastrophe. Es ist ein Beschleuniger.**



Besonders reagieren nicht nur **Menschen, die selbst im Feuerpferd-Jahr geboren** wurden, sondern alle, die Entscheidungen aufschieben, aus Angst handeln oder innerlich nicht ausgerichtet sind.

Beschleunigung zeigt Schwachstellen – aber sie zeigt auch Stärke. Du musst kein Feuerpferd sein, um im Feuerpferd-Jahr klar zu gehen. Es geht nicht darum, „mehr Feuer“ zu werden, sondern darum, einen Körper zu haben, der Energie halten kann: ein Nervensystem, das nicht überdreht, ein Bewusstsein, das führt.

2026 ist kein Jahr der Zerstörung. Es ist ein Jahr der Entscheidung. Was du schon lange weißt, will gelebt werden. Was du schon lange spürst, will umgesetzt werden. Das Feuerpferd fragt nicht: „Ob?“ Es fragt: „Wann?“ Die reife Haltung dazu lautet: keine Panik, keine Mystik, keine Überhöhung. Sondern Klarheit, Maß, Verkörperung, Handlung. Das Feuerpferd belohnt nicht die Lautesten. Es belohnt die Ausgerichteten.

Das Feuerpferd ist kein Kuschtier. Es bedeutet nicht Gefahr, nicht Untergang, nicht Drama. Es bedeutet: Diese Zeit trägt keine Watte. Ein Kuschtier bleibt liegen, wartet, tröstet. Ein Feuerpferd tut das nicht. Es bewegt, es fordert, es beschleunigt. Wenn dein Nervensystem ständig im Alarm

läuft, wird Tempo zur Überforderung. Wenn du ausgerichtet bist, wird Tempo zu Rückenwind.

Das Feuerpferd verstärkt – Unsicherheit ebenso wie Mut, Klarheit ebenso wie Chaos, Wahrheit ebenso wie alles andere, was schon da ist. Die eigentliche Aufgabe 2026 ist nicht, schneller, lauter oder härter zu werden, sondern stabiler, klarer und verkörperter. Jeder Mensch trägt eine eigene Feuerenergie in sich – seine Entscheidungskraft, seine Wahrhaftigkeit, seinen Mut, seine Lebendigkeit.

Die Frage ist nicht, ob 2026 „feurig“ wird. Die Frage ist: Wie gehst du mit deinem eigenen Feuer um? Reines Feuer ohne Herz wird hart. Reines Feuer ohne Richtung wird zerstörerisch. Doch Feuer mit Herz wird Führung. Zeitqualität ersetzt keine Entscheidung. Aber sie verstärkt sie. Und vielleicht ist 2026 nicht das Jahr der Extreme, sondern das Jahr der Wahrheit in Bewegung.

A ♥ H

FEUERPFERD- KARTEN

Dein Begleiter für Zeiten des Wandels

2026 steht im Zeichen des Feuerpferdes – und genau diese dynamische, kraftvolle Energie holt das Feuerpferd-Kartenset zu dir nach Hause.

Mit 40 ausdrucksstarken Karten unterstützt dich das Set dabei, innere Führung zu stärken, mutig neue Wege zu gehen und auch in bewegten Zeiten Ruhe zu bewahren.

Jede Karte lädt dich ein, Wandel aktiv zu gestalten und deine Kraft gezielt einzusetzen. Ideal für alle, die sich selbst und das Leben immer wieder neu entdecken möchten. Bist du bereit, mit dem Feuerpferd in die Veränderung zu reiten?




DEINE KARTE

Andrea hat für dich die Karte „Gehe voran – das Feuer folgt dir mit all seiner Kraft“ gezogen. Diese Karte lädt dich ein, mutig den nächsten Schritt zu machen, auch wenn du noch nicht alle Antworten kennst.

Sie erinnert dich daran, dass wahre Kraft und Unterstützung sich oft erst auf dem Weg entfalten – sobald du dich in Bewegung setzt. Vertraue darauf, dass das Feuerpferd hinter dir steht: Mit jedem Schritt wird deine Energie wachsen, und die nötige Kraft wird sich dir zeigen.

Jetzt ist die Zeit, deinen eigenen Weg entschlossen zu gehen – das Feuer begleitet dich!

[KARTEN BESTELLEN](#)



DEIN UNGLÜCKLICHSEIN
IST KEIN ZEICHEN VON
SCHWÄCHE. ES IST EINE
EINLADUNG, WIEDER DAS
STEUER ZU ÜBERNEHMEN —
ÜBER DEIN EIGENES LEBEN,
DEINEN EIGENEN
RHYTHMUS.

Andrea Hartmann

IST DAS SCHON DER WELTUNTERGANG?

Nicht die Welt dreht durch. Das Nervensystem kommt nicht hinterher.



Viele Menschen haben gerade das Gefühl, dass etwas anstrengender wird. Nicht dramatisch, nicht apokalyptisch, aber dichter. Mehr Tempo, mehr Reize, mehr Unsicherheit, mehr Dauer-Online, weniger echte Pause. Und sofort beginnt die Suche nach spirituellen Erklärungen, Frequenzen, kosmischen Verschiebungen oder Erwachen-Narrativen. Ich möchte es nüchtern sagen: Es ist Neurobiologie.

Unser Nervensystem ist nicht für permanente Beschleunigung gebaut. Es ist gebaut für Rhythmus: Belastung und Entlastung, Kontakt und Rückzug, Tag und Nacht. Was wir aber leben, ist Dauerverfügbarkeit, Dauerbewertung, Dauerinformation, Dauervergleich. Das System läuft ohne echten Reset. Das ist kein spirituelles Problem. Es ist ein Regulationsproblem.

Besonders fordernd wird es für Menschen, die keinen bewussten Körperkontakt haben, im Dauer-Leistungsmodus leben, Pause mit Schwäche verwechseln oder Spiritualität als Flucht vor Verkörperung nutzen. Wenn der Körper nicht geführt wird, übernimmt der Kopf.



Wenn Regulation fehlt, entsteht Management. Wenn Sicherheit fehlt, entsteht Kontrolle. Und Kontrolle ist anstrengend.

Dysregulation erkennt man daran: Schlaf wird flacher, Geduld wird kürzer, Reizbarkeit steigt, alte Themen kommen schneller hoch, der Körper reagiert empfindlicher, Entscheidungen fühlen sich schwerer an. Viele interpretieren das als „Zeichen“. Oft ist es einfach Überlastung. Reguliert heißt: Ich spüre meinen Körper, ich kenne mein Maß, ich mache Pause bevor ich zusammenbreche, ich trage nicht fremde Felder, ich muss nichts erklären, um stabil zu sein. Spirituell ohne Verkörperung wirkt wach – ist aber oft nur feiner Stress.

Die Welt wird nicht instabiler, sie wird sichtbarer. Überforderung wird sichtbarer, unregulierte Systeme werden sichtbarer, alte Strategien funktionieren weniger. Das ist kein Untergang. Es ist Information. Was jetzt wirklich trägt: nicht mehr Wissen, nicht mehr Technik, nicht mehr Konzepte. Sondern Rhythmus, Verkörperung, Maß, Abgrenzung, echte Pause. Wer reguliert ist, erlebt dieselbe Zeit anders – nicht weil er „weiter“ ist, sondern weil sein System nicht permanent im Alarm steht. Regulation beginnt nicht im Kopf. Sie beginnt im Körper.

Verkörperertes Bewusstsein

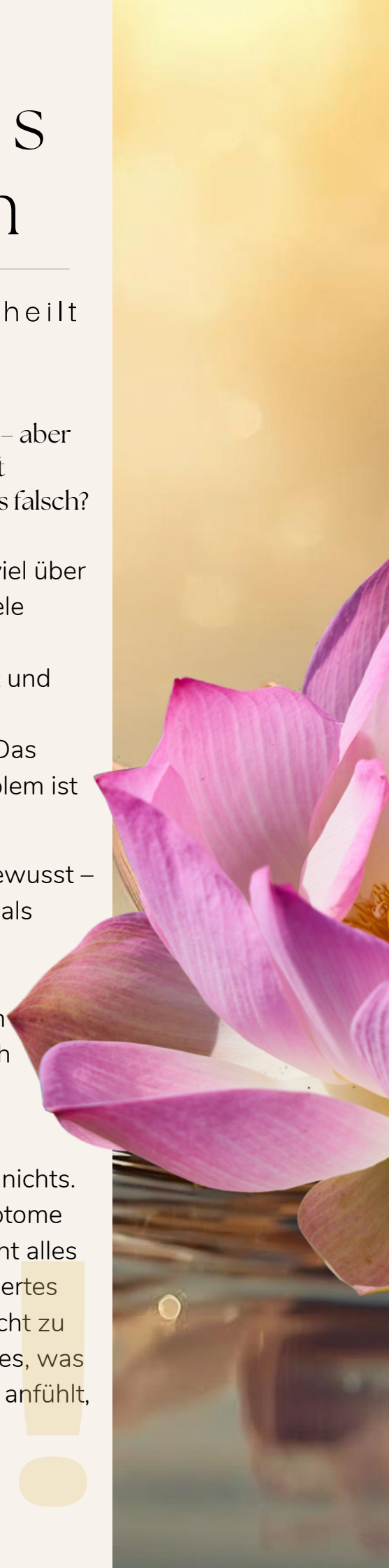
Warum Flucht nach oben nicht heilt


Zuschauerfrage: Ich beschäftige mich seit Jahren mit Spiritualität, meditiere viel und arbeite mit Bewusstsein – aber mein Körper wird nicht ruhiger. Im Gegenteil: Ich bin oft erschöpft oder innerlich unverbunden. Mache ich etwas falsch?

Es gibt ein Paradox unserer Zeit: Noch nie wurde so viel über Bewusstsein gesprochen – und noch nie waren so viele Menschen so wenig in ihrem Körper. Sie meditieren, channeln, manifestieren, sprechen von Aufstieg, Licht und Frequenzen. Und gleichzeitig sind sie erschöpft, orientierungslos, krank oder innerlich abgeschnitten. Das Problem ist nicht mangelndes Bewusstsein. Das Problem ist fehlende Verkörperung.

Viele spirituelle Konzepte lehren – bewusst oder unbewusst – den Ausstieg aus dem Körper. Der Körper wird dabei als „niedrig“, „dicht“ oder „zu heilen“ betrachtet. Doch genau hier liegt der Denkfehler. Bewusstsein entsteht nicht durch Verlassen des Körpers. Bewusstsein reift durch Anwesenheit im Körper. Wer ständig „nach oben“ geht, verlässt das Leben. Und wer das Leben verlässt, kann es nicht ordnen.

Der Körper lügt nicht. Er argumentiert nicht, er erklärt nichts. Er zeigt. Schmerzen, Erschöpfung, Unruhe oder Symptome sind keine Fehler im System, sie sind Information. Nicht alles will „weg“. Manches will verstanden werden. Verkörperertes Bewusstsein bedeutet, dem Körper zuzuhören, ihn nicht zu übergehen, ihn nicht spirituell zu überfahren. Nicht alles, was unbequem ist, ist falsch. Und nicht alles, was sich gut anfühlt, ist wahr.





Jesus war kein Aufsteiger, der dem Körper entkommen wollte. Er war vollständig anwesend. Er ging zu Fuß, zog sich zurück wenn sein Körper es brauchte, aß, schlief, weinte, lachte. Und er wirkte ohne Technik. Er machte kein System aus Heilung, erklärte keine Methoden. Er war da – und das reichte. Das Entscheidende ist: Er trennte Bewusstsein und Körper nicht. Und genau das wird heute oft übersehen.

Menschen, die wirklich verkörpert sind, fallen selten auf. Sie missionieren nicht, brauchen keine Bühne, erklären sich nicht ständig. Sie leben. Sie kümmern sich um ihren Alltag, regulieren ihr Nervensystem, übernehmen Verantwortung für sich selbst. Verkörpertes Bewusstsein ist unspektakulär. Und gerade deshalb stabil.

Wir stehen an einem Punkt, an dem spirituelle Flucht nicht mehr funktioniert. Der Körper macht nicht mehr mit. Das Nervensystem zieht Grenzen. Das ist kein Rückschritt – das ist Reifung. Bewusstsein will heute nicht mehr entkommen. Es will ankommen. Im Körper, im Leben, im Jetzt. Bewusstsein zeigt sich nicht im Wissen. Es zeigt sich darin, wie wir leben. Und vielleicht ist genau das die stillste – und ehrlichste – Form von Wahrheit.

A ♥ H



Nervensystem-Reset

Wenn der Körper wieder zur Ruhe kommt

Es gibt Phasen im Leben, in denen der Körper einfach nicht mehr richtig abschalten will. Der Kopf bleibt aktiv, der Körper ist angespannt – und selbst in scheinbar ruhigen Momenten hält eine innere Unruhe an. Viele Menschen glauben dann, sie müssten noch mehr tun, noch mehr lösen oder verstehen. Doch die eigentliche Ursache liegt oft nicht im Außen, sondern im Nervensystem.

Wenn das Nervensystem dauerhaft aktiv ist

Ein übersteuertes Nervensystem macht sich nicht immer laut bemerkbar. Die Zeichen sind oft subtil:

- innere Unruhe
- körperliche Anspannung
- Druck im Kopf
- Erschöpfung, ohne wirklich zur Ruhe zu kommen

Der Körper ist dann nicht „krank“, sondern einfach überlastet und in einem Zustand ständiger Aktivierung.

Was ein Nervensystem-Reset bewirkt

Bei der Körper- und Nervensystemarbeit geht es nicht darum, etwas zu reparieren. Es geht vielmehr darum, dem Körper wieder den Zugang zu ermöglichen, was er ohnehin kann: sich selbst regulieren. Durch gezielte Impulse und eine klare, ruhige Führung kann sich das System neu ordnen. Der Körper beginnt loszulassen, Spannungen lösen sich – und Ruhe kehrt zurück, die viele lange nicht mehr gespürt haben.

Der Körper folgt dem Nervensystem

Viele Veränderungen beginnen nicht im Kopf, sondern im Körper. Wenn sich das Nervensystem reguliert, passiert Folgendes:

- Der Körper wird weicher
- Gedanken werden ruhiger
- Entscheidungen werden klarer
- Die eigene Wahrnehmung verändert sich

Nicht durch Druck, sondern durch neue Ordnung.

Sitzungen vor Ort und über die Ferne

Diese Arbeit ist sowohl im persönlichen Kontakt als auch aus der Ferne möglich. Gerade kurze, gezielte Impulse – etwa in 30 Minuten – können das Nervensystem deutlich entlasten und dem Körper helfen, wieder zu seiner eigenen Ruhe zurückzufinden. Viele Menschen sind überrascht, wie schnell sich ihr Zustand verändern kann, wenn das System nicht mehr „gegenhält“.

“Woran erkenne ich, ob ich wirklich lebe –
oder ob ich mich nur noch organisiere?”

DAS KÜNSTLICHE ICH

1. **Was das künstliche Ich wirklich ist:** Das künstliche Ich ist keine Persönlichkeit und kein Ego. Es ist ein sekundäres Steuerungssystem, das entsteht, wenn Sein nicht sicher war. Es organisiert Existenz, wo Verkörperung fehlte.
2. **Künstliches Ich und Ego – ein entscheidender Unterschied:** Das Ego ist eine gesunde Abgrenzungsfunktion. Das künstliche Ich ist Management. Viele therapeutische und spirituelle Wege verwechseln beides – und stabilisieren unbewusst das Management-System.
3. **Die Rolle des Nervensystems:** Das künstliche Ich ist eine neurobiologische Anpassung. Ein überforderter Körper wird früh vom Denken übernommen. Der Kopf arbeitet für einen Körper, der sich nicht sicher fühlte.
4. **Hochwahrnehmende Menschen und das Risiko:** Feine Nervensysteme brauchen Verkörperung – bekommen aber oft Konzepte. Wahrnehmung wird zur Identität, Sensibilität zur Rolle. So entsteht ein besonders elaboriertes künstliches Ich.
5. **Spiritualität als Verstärker:** Bedeutung, Mission und Erklärung beruhigen ein unsicheres Nervensystem. Doch sie ersetzen nicht Präsenz. Das künstliche Ich liebt spirituelle Rollen, weil sie Struktur geben.
6. **Der Wendepunkt:** Das künstliche Ich löst sich nicht durch Erkenntnis. Es fällt weg, wenn nichts mehr gehalten, erklärt oder repariert werden muss.
7. **Marker des Wegfallens:** Weniger Selbstbezug. Weniger Erklärung. Zustände dürfen sein, ohne Bedeutung. Man ist da – auch wenn nichts passiert.
8. **Kein wahres Ich:** Es wartet kein besseres Selbst. Übrig bleibt Leben ohne innere Geschäftsführung.
9. **Die Leere danach:** Kurz entstehen Nüchternheit, Weite, manchmal Einsamkeit. Das ist keine Krise, sondern Entwöhnung.
10. Die neue Haltung: **Nicht loslassen. Nicht bearbeiten. Sondern aufhören, sich zu organisieren.**

A ♥ H

Eine nüchterne, verkörperte Betrachtung jenseits von Ego, Spiritualität und Selbstoptimierung.
Dieser Text ist kein Konzept, keine Methode und keine Anleitung. Er dient der Wiedererkennung
– nicht der Veränderung.

EIN FRÜHLINGSTAG IM KÖRPER – PRÄSENZ, WAHRNEHMUNG UND DIE KUNST, NICHTS AUFZUNEHMEN

“Liebe Andrea, ich merke, dass ich viel wahrnehme – Stimmungen, Unruhe, Überforderung in Gruppen. Wie kann ich präsent bleiben, ohne das alles in meinem Körper zu speichern?”

Es gibt Tage, da fühlt sich der Körper an wie ein Frühlingstag. Nicht, weil alles leicht ist, sondern weil Leben spürbar wird. Bewegung, Sonne, Atem, Alltag – und dazwischen Signale, die nicht übergangen werden wollen.

Der Körper ist kein Problemträger. Er ist ein Frühwarnsystem. Er reagiert nicht, um zu sabotieren, sondern um zu orientieren. Was sich schmerzhaft anfühlt, ist oft nicht der Reiz selbst, sondern die Diskrepanz zwischen innerer Liebesbewegung und ungefilterter Entladung anderer Menschen.

Viele Menschen entladen aktuell ihr Chaos in Gruppenräumen. Nicht aus Bosheit, sondern aus Überforderung. Doch fehlende Führung macht aus Austausch eine Müllkippe. Grenzen – wie das Schließen eines Chats – sind keine Härte, sondern Regulation. Ordnung beruhigt Systeme.

Präsenz bedeutet nicht, alles auszuhalten. Präsenz bedeutet: wahrnehmen, ohne aufzunehmen. Der Körper meldet früh, wenn etwas nicht stimmig ist. Nicht, weil wir feinstofflicher werden müssen, sondern weil Wahrnehmung klarer und früher wird.

Die Katze zeigt uns den Rhythmus: Aktivität, Jagd, Sonne, Schlaf. Kein Konzept, keine Geschichte. Nur Wechsel.

Ein Frühlingstag im Körper heißt: Müll wegbringen. Atmen auf dem Balkon. Sonne im Gesicht. Leben statt Analyse.

Entwicklung heißt nicht, empfindlicher zu werden, sondern souveräner. Nicht mehr tragen, was nicht zu uns gehört. Nicht mehr verarbeiten müssen. Einfach da sein.

“Ich nehme wahr. Aber ich nehme nichts auf.”

Herzliche Grüße, Andrea Hartmann



BIST DU EIN SEISMOGRAF?

VIELLEICHT BIST DU NICHT ZU SENSIBEL. VIELLEICHT BIST DU EIN SEISMOGRAF.

Vielleicht bist du nicht anders. Vielleicht bist du ein Seismograf. Ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, was mit mir eigentlich los ist. Oder besser gesagt: dass mit mir nichts falsch ist. Mein Körper war schon immer früher dran. Er hat Dinge gespürt, bevor sie sichtbar wurden. Bevor sie ausgesprochen waren. Bevor der Verstand sie greifen konnte. Lange dachte ich, ich sei zu sensibel. Zu offen. Zu schnell erschöpft. Zu durchlässig für alles. Ich habe versucht, mich anzupassen. Mich zusammenzureißen. Weiterzumachen, obwohl mein Körper längst signalisiert hat: Hier stimmt etwas nicht. Irgendwann habe ich gemerkt: Das ist kein Defekt. Das ist eine Art zu wahrnehmen. Ein Seismograf reagiert nicht, weil etwas kaputt ist. Er reagiert, weil er früher misst. Feine Verschiebungen. Spannungen im Feld. Unausgesprochene Wahrheiten. Überforderung – bei mir selbst oder bei anderen. Nicht aus Schwäche. Sondern aus Wahrnehmung. Wichtig ist mir dabei eines: Das ist keine feste Zuschreibung. Kein Stempel. Keine Identität, an der man hängen bleiben muss. Es ist eine Fähigkeit. Und Fähigkeiten kann man lesen lernen.

Man kann lernen, diese Wahrnehmung einzuordnen, sie nicht gegen sich selbst zu wenden, sie nicht zu dramatisieren und sie auch nicht zu unterdrücken. Als ich begonnen habe, mit dieser unsichtbaren Energie bewusst umzugehen, hat sich vieles verändert. Nicht, weil ich etwas wegmachen wollte. Sondern weil ich gelernt habe, meinem Körper zuzuhören, ohne ihm die Führung zu entreißen. Durch meine Energiearbeit konnte ich mir selbst helfen. Und ich habe gesehen, dass auch andere Menschen lernen können, ihre Wahrnehmung zu sortieren, statt von ihr überrollt zu werden. Viele Menschen glauben, sie müssten härter werden. Unempfindlicher. Robuster. Aber oft ist der eigentliche Weg ein anderer: klarer werden. Präziser. Verkörperter. Zu wissen, was gehört zu mir, was gehört zum Feld und was darf ich einfach wieder zurückgeben. Vielleicht erkennst du dich darin wieder. Vielleicht spürst du schon lange mehr, als du dir erlaubst ernst zu nehmen. Dann ist das hier keine Diagnose. Sondern eine Einladung. Ein Innehalten. Ein Neu-Hinhören. Wenn du merkst, dass dein Körper mehr weiß, als dein Kopf erklären kann, dann fang nicht an, dich zu korrigieren. Frag deinen Körper. Frag dein Nervensystem. Frag dein Leben. Frag dein Business.

Und wenn du dabei Unterstützung brauchst oder Fragen hast, weißt du ja, wo du mich findest.



FRAG DOCH MAL DIE SEHERIN

“Liebe Andrea, warum posten eigentlich immer alle nur, wenn die Sonne scheint oder Schnee liegt? Bei grauem Himmel und Regen scheint nichts zu passieren – zumindest zeigt es niemand. Ist das Zufall oder steckt da etwas dahinter?”

Das ist kein Zufall.

Das ist Nervensystem-Logik. Sonne aktiviert. Helles Licht steigert Dopamin, der Körper wird wacher, die Stimmung hebt sich, Menschen fühlen sich sichtbarer. Schnee wirkt ähnlich: Er erzeugt Kontrast, Klarheit, Besonderheit – alles sieht „mehr“ aus als sonst. Das Nervensystem liebt Kontrast. Es liebt Aktivierung. Und Aktivierung zeigt sich gern.

Grau und Regen dagegen senken die äußere Aktivierung, reduzieren visuelle Reize, verlangsamen das Tempo und ziehen Aufmerksamkeit nach innen. Und genau das ist für viele unangenehm. Bei Sonne zeigt man sich. Bei Grau fühlt man sich. Und fühlen ist nicht für jedes Nervensystem sicher. Wenn es stiller wird, kommt man sich selbst näher – Gedanken werden hörbarer, Spannung wird spürbarer, Müdigkeit wird sichtbarer. Das teilt man nicht so leicht.

Die meisten Menschen posten aus Aktivierung heraus: aus Energie, aus Impuls, aus „Jetzt fühlt es sich gut an“. Wenige posten aus Regulation. Regulation ist leise, unspektakulär, sie braucht kein Publikum. Sonne verstärkt Aktivierung. Grau fordert Regulation. Und Regulation verkauft sich nicht so spektakulär wie Energie.

Wenn der Himmel grau ist, passiert nicht weniger. Es passiert anderes. Menschen werden ruhiger, manche schwerer, manche gereizter, manche ziehen sich zurück. Das Nervensystem fährt herunter – oder es merkt, wie müde es eigentlich ist. Grau ist kein Mangel an Leben. Es ist Reduktion. Und Reduktion bringt Wahrnehmung.

Es geht nicht darum, Sonne oder Grau zu bewerten. Sonne aktiviert, Grau reguliert – beides gehört dazu. Aber eine Gesellschaft, die nur Aktivierung zeigt, verlernt, Regulation zu würdigen. Und genau dort entsteht Überforderung: nicht weil zu viel passiert, sondern weil wir nur die lauten Momente sichtbar machen. Die spannendere Frage ist deshalb nicht: „Warum posten alle bei Sonne?“ Sondern: „Halte ich auch mein Grau aus – ohne es sofort zu überdecken?“ Denn Stabilität entsteht nicht in der Aktivierung. Sie entsteht in der Fähigkeit, beides zu tragen – Sonne und Grau.

A ♥ H

A ♥ H

Andrea Hartmann
Beraterin bei www.esoterica.de