



■ Barbara Schütze
■ Dagmar Wäscher
Entdecke dich selbst

Mit Astrologie und NLP
die eigenen Potenziale
entwickeln

► mit Übungs-CD

»Energiepool Kraftquelle«

► 200 S., kart., € 22,00
astronova, Tübingen, 2012

Eine NLP-Trainerin und eine Astrologin haben sich zusammengesetzt und ein sehr interessantes Buch geschrieben. Interessant und anregend, wenn man es in einem Ruck durchliest – was mir sehr leicht gefallen ist, da der Stil locker und leicht lesbar ist. Tief gehend und entwicklungsfördernd kann das Buch sein, wenn man die darin beschriebenen Übungen tatsächlich macht!

Ein Erlebnisthema, mit dem wir die eigenen Potenziale entwickeln können, versprechen die Autorinnen im Untertitel. Und wir brauchen dazu weder Astrologie- noch NLP-Kenntnisse, sondern wir können uns einfach durch das Buch führen lassen und uns selbst neu erleben.

Coaching ist in aller Munde – und auch die Astrologie steht hier nicht hinten. Die Astrologie bietet uns Wissen über uns selbst, sie ermöglicht den Blick aus der Distanz, wir können erklären und verstehen, was wir gerade durchmachen. Manchmal ergibt sich daraus ein Aha-Effekt und es kommen Veränderungsprozesse in Gang. Doch oft reicht das Wissen an sich nicht aus.

**Wir selbst haben es in der Hand,
wie wir unser Leben gestalten.
»Entdecke dich selbst«
macht Lust, genau das auch zu tun!**

Wir kommen um die Arbeit an uns selbst nicht herum. Und genau hierbei können die vorgestellten Übungen und Elemente aus dem NLP wertvolle Hilfe leisten. Hier treffen sich die beiden Autorinnen, die in ihren jeweiligen Disziplinen systemisch und lösungsorientiert arbeiten. Und sie sind der Ansicht, dass sich unser Leben letztendlich nur positiv verändert, wenn wir an uns selbst arbeiten, anstatt unsere Umwelt verändern und passend machen zu wollen.

Sie laden den Leser dazu ein, sich für diese Entwicklung begeistern zu lassen, denn wir selbst können etwas in unserem Leben bewegen, und oft genug wirkt sich dies auch auf die Umwelt aus.

Im ersten Teil des Buches geht Dagmar Wäscher darauf ein, wie wir unsere Gesundheit selbst beeinflussen können. Sie erläutert die Faktoren, die dazu notwendig sind, und leitet daraus ab, was wir selbst dazu beitragen können, indem wir unsere Einstellung und unser Verhalten verändern.

Ihre Botschaft: »Empower yourself!« Es geht also darum, sich selbst zu »ermächtigen« und die Verantwortung für sich und sein eigenes Leben zu übernehmen. In einem praktischen Gesundheitscheck kann sich der Leser gleich selbst einschätzen: Sind alle wichtigen Lebensbereiche zur Zufriedenheit ausgelastet? Gibt es ein Zuviel, ein Zuwenig, ein Ungleichgewicht? Schon hier kann einiges klar werden.

Barbara Schütze erläutert die zentralen Elemente des NLP (Neuro-linguistisches Programmieren, sprich: Wie wir denken, wie wir sprechen und welche Verhaltensweisen wir automatisiert haben). Sie geht darauf ein, wie wir mit Hilfe unserer fünf Sinne und unserer Gedanken

und Sprache innere Muster und Glaubenssätze neu »programmieren« können, und zwar so, dass sie uns nützen und als Ressourcen zur Verfügung stehen.

Wie geht das im Einzelnen?

Im Hauptteil des Buches kommt nach einer Erklärung der Horizontalachse (Aszendenz – Deszendenz) und der Meridianachse (Imum coeli und Medium coeli) die Darstellung der AC/DC-Achse in den zwölf Tierkreiszeichen. Bei jedem Zeichen erläutern die Autorinnen kurz, wie es als Kraft spendend oder mit Kraftverlust erlebt werden kann, und führen die jeweiligen Entwicklungsmöglichkeiten aus.

**Autorinnen sind
der Ansicht, dass sich
unser Leben letztendlich
nur positiv verändert,
wenn wir an uns selbst
arbeiten, anstatt unsere
Umwelt verändern
und passend machen
zu wollen.**

Die Texte sind bewusst allgemein gehalten, damit jeder diese Zeichenqualität in sich erspüren und erkennen kann. Im Anschluss gibt es für jedes Zeichen eine oder mehrere Übungen aus der NLP-Praxis, mit denen dieser Entwicklungsprozess gefördert werden kann. Wie die Autorinnen betonen, sind diese Übungen nicht auf diese bestimmten Zeichen festgelegt, und es lohnt sich, dem eigenen Gefühl zu folgen und diejenigen auszusuchen, die einen gerade ansprechen.

Die Deutungen der zwölf Zeichen am Imum coeli und am Medium coeli sind dann recht kurz gehalten und enthalten lediglich den Verweis auf die vorher dargestellten Übungen. Hier hätte ich mir etwas mehr Aus-

föhrlichkeit gewünscht, zumal die Autorinnen darauf hinweisen, dass wir gerade auf diese Achse einen aktiveren Zugang haben als zur Horizontalachse, die wir tendenziell eher passiv erleben.

Abschließend gibt ein Praxisbeispiel einen Eindruck davon, wie sich eine astrosystemische Beratung und ein NLP-Coaching sinnvoll ergänzen können.

Die Meditation »Dem eigenen Stern begegnen« und die beiliegende CD mit einer meditativen Reise zur eigenen Kraftquelle helfen auf einfache Weise, sich immer wieder in der eigenen Mitte zu verankern. So genutzt ist es ein wirkliches Erlebnis- und Arbeitsbuch (im konstruktivsten Sinne) und kann über lange Zeit immer wieder hervorgeholt werden. Es kann zum hilfreichen Begleiter auch längerfristiger Entwicklungsprozesse werden. Berater oder therapeutisch Arbeitende finden darin sicher wertvolle Anregungen für die eigene Praxis, mit denen sie ihre Klienten noch besser unterstützen können.

Kurz: Das Buch gibt viele Anregungen und fördert die Eigeninitiative und Selbstverantwortung. Wir selbst haben es in der Hand, wie wir unser Leben gestalten. »Entdecke dich selbst« macht Lust, genau das auch zu tun!

► Karin Hoffmann, Tübingen

Weitere interessante Neuerscheinungen:

■ Birgit Böhmig
■ Petra Dörfert (Hrsg.)
Astromedizin heute 2
280 S., geb., 28,00
astronova, Tübingen, 2012

■ Fritz A. Maier
Familienastrologie
300 S., geb., 28,00
Chiron-Verlag, Tübingen,
2012