

Dr. Ernestina Mazza



Entrümpeln leicht gemacht

**Entrümpeln Sie Ihren Kopf,
Ihre Seele und Ihr Zuhause erfolgreich
und beginnen Sie ein neues Leben!**



Entrümpeln leicht gemacht:

*Entrümpeln Sie Ihren Kopf,
Ihre Seele und Ihr Zuhause erfolgreich
und beginnen Sie ein neues Leben!*

**VERWANDELN SIE IHRE WOHNÄRÄUME UND SICH SELBST
IN EINE KRAFTQUELLE -
MIT DEN TIPPS DER WOHNRAUMPSYCHOLOGIE**

Dr. Ernestina Mazza

bios® verlag

Über das Buch:

Mithilfe dieses Buchs können Sie **entrümpeln, ausmisten** und **Ordnung schaffen**, leicht und mit System, **mental** und **zu Hause**. Als ersten Schritt **befreien** Sie sich **von mentalem** und **seelischem Gerümpel**. Mit freiem Kopf widmen Sie sich dann dem **Entrümpeln Ihrer Wohnräume** – und verwandeln Ihr Zuhause damit in eine **Kraftquelle** und **Oase der Regeneration**.

Sie schaffen Platz für Neues und für mehr Glück in Ihrem Leben.

Ihr Zuhause ist der Spiegel Ihrer Persönlichkeit! Hier erfahren Sie, welche symbolische Bedeutung jeder Wohnraum hat und welchem Lebensbereich er entspricht. Dadurch bringen Sie die Beziehung zu Ihrem Zuhause und zu sich selbst auf eine neue Ebene. Sie erkennen, dass **bewusstes Wohnen** eine wirkungsvolle Form der **Selbsttherapie** und ein **Weg zur Selbstliebe** sein kann.

Dieses Buch ist ein treuer Begleiter, der Sie ermutigt, **aktiv zu werden** und **Ihr Leben zu entrümpeln** und **nachhaltig zu verändern**.

Es lässt Sie Themen wie Entrümpeln und Ordnung halten aus einem unbekanntem Blickwinkel betrachten und **taucht mit Ihnen gemeinsam tief in Ihre Seelen- und Wohnräume ein**.

Für wen ist dieses Buch geeignet?

Aufgrund seiner thematischen Vielfalt stillt dieses Buch die unterschiedlichsten Bedürfnisse, und es setzt sich auch mehrere Ziele.

Es ist ein weiser, treuer Begleiter:

- » *für Menschen, die ihre Widerstände gegenüber dem Loslassen und Entrümpeln überwinden möchten, um frei im Hier und Jetzt zu leben;*
- » *für jeden, der die „Seele“ eines Ortes und die Wechselwirkungen zwischen Räumen, Orten und Menschen erfassen möchte;*
- » *für alle, die das tiefe Bedürfnis empfinden, ihre Räumlichkeiten zu entrümpeln, um sie in Oasen der Kraft und Geborgenheit zu verwandeln;*

- » für diejenigen, die in alten Gebäuden wohnen oder arbeiten und das Feld ihrer Räumlichkeiten klären möchten, sodass alte Belastungen aufgelöst werden;
- » für LebensraumberaterInnen, die sich fundiertes Wissen wünschen, um ihre persönlichen und beruflichen Kompetenzen zu erweitern;
- » für EnergetikerInnen, KörpertherapeutInnen, Feng-Shui-BeraterInnen, TherapeutInnen und in helfenden Berufen tätige Personen, die ihre Praxisräume klären und eine kraftvolle, heilende Ausstrahlung schaffen wollen.

Weitere Bücher und ebooks der Autorin:

www.bios-shop.eu/produkt-kategorie/buecher/

Über die Autorin:

Dr. Ernestina Mazza aus Italien ist der Inbegriff einer Powerfrau. Sie ist als Buchautorin, Pädagogin, Trainerin, Erwachsenenbildnerin und Körpertherapeutin in Österreich und Italien tätig. **Als leidenschaftliche Autorin, begeisterte Ausbildnerin und vielseitiger Coach begleitet sie seit 20 Jahren Menschen am Weg zur Entfaltung Ihres Potenzials.** Was ihre Leser, Zuhörer und Seminarteilnehmer besonders an ihr schätzen ist ihre bodenständige Authentizität und ihre alltagstaugliche Spiritualität.

Durch **mehr als 23 Umzüge** aus familiären und beruflichen Gründen und durch die ebenso lange Tätigkeit als **Feng-Shui-Beraterin** hat die Autorin vieles über das Wohnen, Loslassen und Harmonisieren von Wohnräumen erfahren dürfen. Seit 1999 hält sie regelmäßig Workshops, Seminare und Ausbildungen im Bereich der Lebensraumberatung, des Feng-Shui, der Raumenergetik und des Space Clearings. Sie gibt ihr Wissen und ihren Erfahrungsschatz an Tausende von Menschen weiter. **Als vielseitige Autorin stellt sie Ihnen hiermit Ihre Erkenntnisse zusammen mit den Grundlagen des Entrümpelungscoachings und der Psychologie des Wohnens mit vielen Coaching-Anleitungen und Ritualen zur Verfügung.** Mit Leichtigkeit hilft Sie Ihnen mit diesem Buch dabei, das Entrümpeln und Wohnen als Weg zur Veränderung und Verbesserung der Lebensqualität zu erfahren und selbst aktiv zu gestalten.

Mehr über Dr. Ernestina Mazza: www.akademiebios.eu/dr-ernestina-mazza/

Auch im bios® verlag erschienen:

Das Handbuch der Raumenergetik und der Raumklärung

Verwandeln Sie Ihre Wohnräume in eine Kraftquelle -
insbesondere zu den Raunächten und zu den Jahreskreisfesten
ISBN: 978-3-902907-11-0

Die Numerologie von Orten und ihre Beziehung zu uns

Die Botschaft von Orten fühlen und deuten
ISBN: 978-3-902907-09-7

Kostenlose Leseproben und portofreie Bestellung auf:

www.bios-shop.eu

Besuchen Sie uns auf:

www.akademiebios.eu

Treten Sie mit uns in Kontakt auf:

www.akademiebios.eu/youtube/
www.facebook.com/akademiebios
www.twitter.com/akademiebios

Inhalt

Einleitung	11
Orientierungshilfe zum Buch	15
Kapitel 1: Ordnung und Chaos	17
Chaos und Ordnung in den Wohnräumen als Barometer der Seele.....	18
Was symbolisieren Chaos und Unordnung?	20
Was symbolisiert Ordnung?.....	20
Was bedeutet zu viel Chaos?	21
Was bedeutet zu viel Ordnung?.....	21
Einen Balanceakt zwischen kreativem Chaos und beruhigender Ordnung schaffen.....	22
Die Phase des Chaos akzeptieren und Mut zur Ordnung fassen.....	22
Was bedeutet es, mit Chaos und Ordnung rund um sich und in sich Frieden zu schließen?	23
Kapitel 2: Mental und seelisch entrümpeln	25
Was ist mentales Gerümpel?	26
Was sind die Vorteile von innerer Klärung und innerer Ordnung?	27
Schritt 1: Finden Sie Zeit, um durchzuatmen und tief zu entspannen	28
Schritt 2: Lassen Sie Altes los, und gehen Sie Ihren Lebensweg frei weiter	30
Schritt 3: Betrachten Sie Ihre Zeit als einmaliges Geschenk, setzen Sie Prioritäten.....	32
Schritt 4: Lassen Sie die Aufschieberitis los, und leben Sie im Hier und Jetzt.....	35
Schritt 5: Nähren Sie Ihr Herz mit Dankbarkeit.....	43
Kapitel 3: Haus und Wohnräume als Spiegel der Persönlichkeit	49
Das Haus als Bühne des Lebens und Ort der Geborgenheit.....	50
Das Symbol des Hauses in Träumen.....	51
Unser Zuhause ist identitätsstiftend und eine Metapher für unsere Seele	52

Die Beziehung zum Elternhaus als entscheidender Faktor, um sich in seinen Wohnräumen beheimatet zu fühlen.	53
Wohn- und Seelenräume zu einer Kraftquelle werden lassen	55
Die Bereiche des Hauses in ihren symbolischen Bedeutungen.	61
Die Eingangstür und der Vorraum: Schwelle zwischen innen und außen	63
Der Garten: Grenze unseres Selbstaudrucks	65
Der Keller: Reich des Unbewussten	67
Die Küche: nährendes Prinzip im Haus	70
Das Wohnzimmer: Herz unseres Zuhauses	72
Das Büro und das Arbeitszimmer: Zentren des kraftvollen Tuns und der Inspiration	74
Das Bad und die Toilette: Orte der Reinigung und Regeneration.	76
Das Schlafzimmer: Zentrum der persönlichen Entfaltung	78
Das Kinderzimmer: Ort des Wachstums und schöpferischer Kraft	80
Der Dachboden: Wiege unserer Vision und unserer Zukunft	83
Machen Sie sich die Beziehung zu Ihrem Zuhause bewusst	85
Kapitel 4: Was verbirgt sich hinter dem Sammeln materieller Dinge?	87
Ein Haufen von Gegenständen nimmt uns Lebensraum und -freude weg .	88
Auf welche Weise beeinflusst materielles Gerümpel unsere Psyche?	89
Angehäuften Dinge als Statussymbole.	96
Gehortete Gegenstände als Botschafter der Lebensgeschichte	101
Ein Übermaß an Gegenständen hilft, Existenz- und Verlustängste zu bewältigen	105
Aufbewahrte Gegenstände als Zeichen von Loyalität.	110
Ein überladenes und unaufgeräumtes Zuhause als Schutzwall gegen unerwünschten Besuch.	114
Gehortete Gegenstände helfen, die Angst vor der Leere zu bewältigen, und schützen vor belastenden Gefühlen.	118
Kapitel 5: Überprüfen Sie Ihr Konsumverhalten	127
Unser Konsumverhalten ist grundsätzlich irrational.	128
Was bewegt Sie dazu, einzukaufen?	131
Sich der Beweggründe beim Einkaufen bewusst werden.	133

Kapitel 6: Entrümpeln in der Praxis	139
Durch Entrümpeln den Blick auf das Wesentliche richten	140
Entrümpeln, Aufräumen und Ordnung halten: Rituale für die Psyche...	143
Optimale Momente für das Entrümpeln	145
Was ist Gerümpel?	146
Wie können Sie Gerümpel effektiv identifizieren?	149
Wohin mit den entrümpelten Gegenständen?	151
Die besten Tipps zum Ausmisten und Entrümpeln	153
Gestaltung einer zielführenden Entrümpelungsaktion	154
Den Muskel des Entrümpelns trainieren	165
Die Herausforderung des Ordnunghaltens mit Leichtigkeit meistern ...	166
Digitales Entrümpeln	169
Alltagsrituale für eine bewusste Lebensführung	173
Danksagung	179
Literaturliste	181
Impressum	185
Hinweis des Verlags	187
Bücher	189

Einleitung

Die Geschichte dieses Buches begann unbewusst: Als Zehnjährige stand ich vor den alten Erinnerungsstücken früher Kindheitstage und der Volksschulzeit. Ich hatte die beinahe unbewältigbare Aufgabe, nur wenige davon in unseren neuen Wohnsitz mitzunehmen. Auf diesen ersten Umzug sollten im Laufe meines Lebens etwa zwanzig weitere folgen, sowohl aus privaten als auch aus beruflichen Gründen. Entrümpeln, Aussortieren und das Schaffen von Ordnung wurden für mich zu „rituellen“ Handlungen, die in regelmäßigen Abständen meinen Lebensweg begleiteten.

Die vielen Umzüge ließen mich die Erfahrung machen, dass jeder Ort – selbst wenn man ihn nur für kurze Zeit bewohnt – seine Spuren hinterlässt und zu einem Bestandteil unseres Seins und unserer Geschichte wird. Dieser Teil meiner Biografie brachte mich dazu, mich intensiver mit der Frage auseinanderzusetzen, was man eigentlich braucht, um sich zu Hause zu fühlen. Dabei beschäftigte mich vor allem, inwieweit unsere materiellen Gegenstände einen Einfluss darauf haben, ob wir uns sicher und geborgen fühlen.

Das Loslassen, das mit jedem Umzug verbunden ist, und das Eintreten in das nächste Domizil lehrten mich, dass das Gefühl des Daheimseins von vielerlei Faktoren abhängt. Für ganz besonders wesentlich halte ich es aber, dass man an seinem Lebensort wirklich „ankommen“, wirklich daheim sein will. Und wir sollten uns nicht gefangen, sondern geborgen fühlen können. Die Entscheidung, was unsere Wohnräume für uns darstellen, liegt schlussendlich in unseren Händen.

Im Jahr 1998 begann ich für einen Verlag, der Bücher über Alternativmedizin, Baubiologie und gesunden Lebensstil herausgab, als Korrekturleserin zu arbeiten. Durch diese Tätigkeit kam ich erneut mit dem Thema Wohnen in Kontakt. Ich war sehr beeindruckt von den ersten Anfängen der Wohnpsychologie, die das eigene Heim erstmals als therapeutischen Ort und Regenerationsplatz für den Menschen betrachtete. In gleichem Maße können und sollten unsere vier Wände aber auch ein Ort der Kraft sein, eine Kraftquelle. Wir müssen in unse-

rem Zuhause die Gelegenheit haben, unsere Reserven aufzufüllen. Dies ist vor allem dann möglich, wenn es zu uns von wichtigen Erfahrungen und Erkenntnissen unseres Lebens spricht und wenn es – nicht zu vergessen – aufgeräumt ist.

Im Laufe der Jahre las ich aufgrund meiner Anstellung bei besagtem Verlag und aus persönlicher Leidenschaft immer wieder Bücher zum Wohn-Sujet. Ganz besonders berührte mich das Werk „Psychanalyse de la maison“ von Olivier Marc. Seine Herangehensweise an die Thematik entsprach ganz meinen schon zuvor gehegten Interessen: Bereits während meines Studiums und meiner ersten journalistischen Tätigkeit hatte ich meiner Chefredakteurin vorgeschlagen, eine Reihe von Artikeln über die symbolische Bedeutung des Hauses und dessen unterschiedlicher Bereiche zu machen. Diese Artikelreihe fand bei der Leserschaft ein gutes Echo. Gemeinsam mit den anderen Chefredakteuren der Zeitschrift entschieden wir uns daraufhin, eine Rubrik namens „Das eigene Zuhause zu einer Wohlfühloase machen“ einzuführen. Wir bekamen etliche Leserbriefe mit Fragen. Sehr viele LeserInnen erzählten auch von ihren Erfahrungen. Am meisten beeindruckten mich damals die Briefe, in denen es um Träume ging, die die unterschiedlichsten Räumlichkeiten ihres Zuhauses betrafen. Durch diese spannenden Erzählungen wurde mir klar, wie tief die unbewusste Verbindung zu unserem Heim ist, wie tief unser Zuhause seine Wurzeln in unser Unbewusstes schlägt. Im Zuge meiner journalistischen Tätigkeit setzte ich mich eingehend mit dieser Materie auseinander.

Jahre später durfte ich eine Ausbildung zur Feng-Shui-Beraterin genießen. Im Rahmen dieser Beschäftigung und insbesondere durch die Einzelbegleitung meiner KlientInnen erkannte ich, wie wichtig es für jeden Menschen ist, das Zuhause als Kraftplatz gestalten zu können. Neugierig machte mich in dieser Zeit in erster Linie die Tatsache, dass so viele von uns große Mengen an unterschiedlichen Gegenständen und materiellen Besitztümern sammeln. Gespräche über das Thema Entrümpeln im Freundes- und Klientenkreis ließen mich immer mehr zur Problematik des Sammelns herausfinden. Es war faszinierend für mich, zu entdecken, welche Selbstsabotage-Mechanismen dahinterstecken.

Durch das wiederholte Loslassen und Weiterziehen zum nächsten Ort oder zur nächsten Wohnung hatten materielle Dinge für mich sukzessive an Bedeutung verloren. Wichtigkeit besaß und besitzt nun für mich das, was ich schwerelos mitnehmen kann: die Erinnerungen, die die Seiten meines Lebensbuches sch-

reiben. Jeder Ort wurde und wird zum Teil meiner Identität und meiner Geschichte. Meine Erfahrungen zeigten mir auch, wie essenziell es ist, dass unser Zuhause zuallererst der Spiegel unseres aktuellen Lebens ist – das heißt, frei von Gegenständen, die die Schwere der Vergangenheit in sich tragen.

Die bewusste Geschichte dieses Buches begann Ende der 90er Jahre, als ich als Beraterin und Seminarleiterin in den Bereichen Feng-Shui und Raumklärung (Space Clearing) tätig war. Damals schrieb ich auch regelmäßig über die Weisheit und die Ansätze der **jahrtausendealten** Disziplin des Feng-Shui, unter anderem in meiner Feng-Shui-Rubrik in einer italienischen Zeitschrift. Bei vielen Seminaren, Workshops und Beratungen konnte ich in dieser Zeit beobachten, wie Menschen mit ihrem Wohnbereich interagieren. Dabei drängte sich mir wieder das Thema des Sammelns und Hortens auf: Einerseits wünschten sich meine KlientInnen nichts sehnlicher, als sich von Altem befreien zu können und das eigene Heim aufgeräumt und geklärt zu erleben. Andererseits fiel es ihnen schwer, den ersten Schritt auf dem Weg zum Entrümpeln und Ordnungschaffen zu machen. Ich war erstaunt darüber, wie sehr wir an alten Dingen und Gerümpel hängen, weil es uns Sicherheit vermittelt, identitätsstiftend wirkt oder unser ideales Selbstbild bestätigt.

Ich untersuchte daraufhin die Hinderungsmechanismen, die das Loslassen von Gegenständen erschweren. Mir wurde dabei immer klarer, dass unsere äußeren Räume ein Spiegel unserer inneren Räume sind. Sehr oft hat das in vielen Häusern anzutreffende Chaos mit der mentalen Unordnung und inneren Verwirrtheit der darin wohnenden Menschen zu tun.

Im Laufe der Jahre konnte ich also eine Fülle von Erfahrungen und Beobachtungen im Bereich des Wohnens machen. Dann begann ich, Lösungen auszuarbeiten: Ich entwickelte Meditationen, Übungen und Rituale, die beim Prozess des Entrümpelns und Aufräumens auf materieller, mentaler sowie seelischer Ebene unterstützen sollten.

Nach meinem letzten Intensivseminar – motiviert durch die Begeisterung der Teilnehmenden – fasste ich den Entschluss, dieses Buch zu schreiben. Es ist ein Ratgeber geworden, der primär den Aspekten des seelischen und materiellen Entrümpelns und der Raumklärung gewidmet ist.

Da ich von meinem Naturell her ein praxisorientierter Mensch bin, versuche ich stets, theoretisches mit praktischem Wissen zu verbinden. Aus diesem Grund enthält dieses Handbuch viele Übungen, Rituale und Raumklärungsrituale. Diese sollen Ihnen dabei helfen, das erworbene Wissen unmittelbar und wirksam in die Praxis umzusetzen.

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche Ihnen beim Lesen dieses Buches und bei der Durchführung der Übungen und Rituale viele erlebnisreiche und horizonterweiternde Momente.

Herzliche Grüße
Ernestina Mazza

Orientierungshilfe zum Buch

Betrachten Sie die folgenden Empfehlungen als Orientierungshilfe für die Lektüre dieses Buches und für die praktische Anwendung seiner Inhalte.

Verwenden Sie beim Lesen und Durchführen der Übungen ein Notizbuch als Begleitung

Die Verwendung eines Notizbuches unterstützt Sie dabei, die Inhalte des Ratgebers bewusster in die Praxis umzusetzen. Notieren Sie sich darin Sätze und Gedanken, die Sie beim Lesen berühren, und nutzen Sie es auch für die Durchführung der Übungen. Auf diese Weise können Sie Ihre Veränderungen und Fortschritte deutlicher wahrnehmen.

Vom theoretischen Wissen zur praktischen Umsetzung

Lesen Sie zunächst das Inhaltsverzeichnis des Buches durch. Anschließend können Sie entweder Kapitel für Kapitel studieren und die Übungen in der vorgeschlagenen Reihenfolge durchführen oder ganz nach Ihren persönlichen Wünschen vorgehen. Vertrauen Sie Ihrer Intuition – stimmen Sie die Arbeit mit dem Buch auf Ihre aktuellen Bedürfnisse ab.

Lassen Sie sich zudem Zeit, um mit den Inhalten des Ratgebers vertraut zu werden. Sie können Ihr Nachschlagewerk immer wieder zur Hand nehmen und beispielsweise gezielt Rituale und Meditationen durchführen.

Kapitel 1

Ordnung und Chaos

AUSDRUCK UNSERER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG UND UNSERES WACHSTUMS

*Die Ordnung ist die Lust der Vernunft,
aber die Unordnung ist die Wonne der Phantasie.*

Paul Claudel

Da Sie dieses Buch lesen, wollen Sie möglicherweise mehr Ordnung in Ihrem Leben schaffen und endlich den Weg der Veränderung gehen. Sie haben sicher gespürt oder bemerkt, dass Ihr Zuhause Ihre Lebensweise spiegelt und dass das Herstellen von Ordnung in Ihren Wohnräumen Ihr Dasein grundlegend verändern kann.

Wenn Sie diesen Ratgeber in den Händen halten, sind Sie an einem besonderen Punkt in Ihrem Leben angelangt: In Ihnen ist das Bedürfnis erwacht, seelisch und mental zu entrümpeln. Und Sie sehnen sich wohl auch danach, in Ihrem Zuhause eine Art von Struktur herzustellen, die es zu einer Kraftquelle werden lässt.

Mit meinem Buch lade ich Sie dazu ein, sich auf eine Entdeckungsreise einzulassen. Diese Reise wird Ihnen sowohl äußerlich als auch innerlich zu mehr Ordnung verhelfen. Im ersten Kapitel widmen wir uns der vielfältigen Bedeutung unseres Zuhauses und den Bereichen Chaos und Ordnung. Die Ausführungen werden Sie dazu anspornen, Frieden mit dem Chaos in Ihrem Leben zu schlie-

ßen und dessen kreative, schöpferische Kraft anzunehmen. Sie werden die konstruktive Seite von Unordnung bewusst für sich nutzen lernen. Damit setzen wir den ersten Schritt, um Ihr Zuhause in einen kraftspendenden Ort zu verwandeln, in einen Spiegel Ihres „aufgeräumten“, geklärten Innenlebens.

Wie oft haben Sie sich über die Unordnung zu Hause aufgeregt?

Und wie oft haben Sie Freunde bewundert, die es schaffen, Ordnung im Leben und in ihren Wohnräumen zu halten?

Vielleicht verspüren Sie einen starken Wunsch nach Ordnung, Harmonie und Klarheit – aber sind gleichzeitig immer wieder oder ständig mit Chaos und Unordnung konfrontiert.

Chaos und Ordnung sind zwei Aspekte unseres Lebens, die sich nicht gegenseitig ausschließen. Sie gehören zu uns und reflektieren den kreativen Prozess unseres Daseins. Der harmonische Wechsel zwischen Chaos und Ordnung erinnert an die wechselhafte Natur des Lebens.

Der Raum rund um uns ist der Spiegel von dem, was in uns lebt – von unserer vergangenen emotionalen Geschichte und von unserer Denkweise. Wie wir unsere Wohnräume gestalten – sei es nun die Farbgestaltung oder die Auswahl der Möbel –, ist ein Widerschein unserer Persönlichkeit und unseres Seins. Die äußere Gestalt erzählt von unserer Entwicklung und unserem Innenleben. Somit geben auch Chaos und Ordnung wichtige Hinweise über unser Ich: **Momente der Ordnung oder des Chaos in unserem Zuhause zeugen von unserem Charakter, von der Qualität der aktuellen Lebensphase – und vom Zustand unserer Seele.**

Chaos und Ordnung in den Wohnräumen als Barometer der Seele

Unser Zuhause ist unser Nest, unser Rückzugsort, unsere zweite Haut. Ob in unseren Wohnräumen **Chaos oder Ordnung herrscht, hängt stark von den Geschehnissen in unserer Seele ab. Erleben wir beispielsweise eine Phase der mentalen Verwirrung, dann spiegelt sich dies in der fehlenden Kraft**

wider, unser Zuhause aufzuräumen. Ein inneres Durcheinander bringt oft die Unfähigkeit mit sich, Dinge zu ordnen und Entscheidungen zu treffen. Wie in unserem Kopf schleicht sich dann auch in unseren Wohnräumen Chaos ein. Wir lassen Gegenstände herumliegen und kommen nicht dazu, aufzuräumen. Und gleichzeitig machen sich in uns weitere unangenehme Gefühle wie verdrängter emotionaler Schmerz breit, die umso mehr nach Ordnung verlangen. **Manchmal ist die Unfähigkeit, äußerlich Ordnung zu schaffen, Ausdruck der fehlenden psychischen und körperlichen Kraft, innerlich aufzuräumen.** Mit diesen Phasen sollten Sie sich anfreunden. Denn sie sind ganz einfach ein Widerhall des kreativen Chaos, das für das Leben im Allgemeinen charakteristisch ist. Begleitet werden solche unruhigen Zeiten zumeist vom immer wieder aufkommenden Bedürfnis unserer Seele, uns von Altem zu trennen. Wir wollen eine neue Ordnung finden, um im Leben neue Wege zu gehen. Wenn wir plötzlich den Drang verspüren, Ordnung in unseren Wohnräumen zu schaffen, dann sind wir innerlich bereit, Altes loszulassen und Platz für Neues zu machen.

Um innerlich aufzuräumen, muss man im Außen beginnen und sich von Gegenständen trennen. Die Trennung von Gegenständen und das Herstellen einer neuen Ordnung im Zuhause ist eine Art Therapie: Wir lassen nicht nur Materielles los, sondern auch belastende Erfahrungen, die unsere Gegenwart beschweren. Wir können endlich ohne Hindernisse nach vorne blicken. Indem man Ordnung schafft und an alten Dingen nicht mehr festhält, entscheidet man sich gezielt für das Neue.

Trennt man sich darüber hinaus von dem, was überflüssig ist, erkennt man, was einem wirklich am Herzen liegt und das Leben bereichert. **Ausmisten, Aufräumen und Putzen sind Handlungen, die das Leben im Innen und Außen vereinfachen. Sie bringen uns zu unserer wahren Essenz und zu unseren natürlichen Bedürfnissen zurück.**

Mit Blick auf unser Unterbewusstsein haben Entrümpeln, Ausmisten, Putzen und Aufräumen eine tiefgreifende metaphorische Bedeutung. All diese Tätigkeiten sind auch wirkmächtige Rituale, die es einem erlauben, über das eigene Leben zu reflektieren und Vergangenes bewusst zu machen.

Kapitel 2

Mental und seelisch entrümpeln

„Nur durch Mut kann man Ordnung in sein Leben bringen.“

Luc de Clapiers Vauvenargues

Innerliches Entrümpeln ist oftmals die notwendige Voraussetzung für materielles Entrümpeln. Wenn Sie sich diesem Klärungsprozesses mit Zuversicht widmen, dann finden Sie auch die Motivation und den Mut, sich von Überflüssigem und Belastendem in Ihrem Leben zu trennen. In diesem Kapitel unterstütze ich Sie dabei, innerlich zu entrümpeln. In fünf Schritten und mithilfe von **Selbstcoaching-Übungen** werden wir zu mehr seelischer und mentaler Ordnung und Klarheit gelangen.

Hier ein Überblick über die Schritte:

1. Schritt: Finden Sie Zeit, um durchzuatmen und tief zu entspannen
2. Schritt: Lassen Sie Altes los, und gehen Sie Ihren Lebensweg frei weiter
3. Schritt: Betrachten Sie Ihre Zeit als einmaliges Geschenk, setzen Sie Prioritäten
4. Schritt: Lassen Sie die Aufschieberitis los, und leben Sie im Hier und Jetzt
5. Schritt: Nähren Sie Ihr Herz mit Dankbarkeit

Bevor Sie mit Ihrem Programm beginnen, erhalten Sie noch eine genaue Definition von „mentalem Gerümpel“. Sie erfahren also, wovon Sie sich innerlich am besten trennen sollten. Danach stelle ich Ihnen noch einige Vorteile vor, die der innere Klärungsvorgang mit sich bringt.

Was ist mentales Gerümpel?

Gerümpel füllt mit der Zeit nicht nur unsere Häuser, Wohnungen, Keller und Dachböden, sondern auch unsere Köpfe. Wie kann man mentales Gerümpel am besten definieren? Eine treffende Beschreibung ist: geistiger Überfluss. Und **dieser geistige Überfluss hemmt unsere schöpferische Kraft und erzeugt Unsicherheit und Unruhe.**

Altes loszulassen und Ordnung zu schaffen, ist für unser Zuhause ebenso von Bedeutung wie für unsere Seele und unseren Geist. Können Sie Ihren mentalen Krepel loslassen, dann schleppen Sie ihn nicht mehr mit viel Kraftaufwand herum und schaffen in Ihrem Leben Platz für Neues.

Was genau ist unter mentalem Gerümpel zu verstehen?

Mentales Gerümpel besteht zum Beispiel aus allen **unfertigen** und **aufgeschobenen Aufgaben**, die wir in unserer Vorstellung irgendwann erledigen werden. Es umfasst auch all unsere **Glaubens- und Verhaltensmuster**, die unsere Authentizität hemmen. In der folgenden Liste finden Sie die wichtigsten Quellen und Beispiele für unser mentales Gerümpel:

- » *belastende Gedanken*
- » *Kritik und Verurteilungen*
- » *Tratsch*
- » *Gejammere und Sich-Beklagen*
- » *„das unaufhaltsame Gedankenkarussell“*
- » *Unerledigtes sowie nicht beendete und aufgeschobene Aufgaben*
- » *gedanklich in der Vergangenheit oder in der Zukunft leben*
- » *unechte Bedürfnisse*
- » *unrealistische Vorstellungen und unerfüllbare Erwartungen*
- » *hindernde Glaubens- und Verhaltensmuster*
- » *emotionale Belastungen*
- » *usw.*

Was sind die Vorteile von innerer Klärung und innerer Ordnung?

Wenn wir innerlich aufräumen, entwickeln wir den Mut, Altes zu entrümpeln. Wir können sowohl mentales als auch materielles Gerümpel endlich loslassen. Dabei muss uns klar sein: **Innerlich geordnet zu sein, heißt** nicht, dass man in jedem Augenblick des Lebens weiß, was zu tun ist und was Priorität hat. Es ist vielmehr mit der Bereitschaft gleichzusetzen, **ehrlich zu sich selbst zu sein und eigenverantwortlich zu leben.**

Das Herstellen von innerer Ordnung hält für unser Leben vielerlei Vorteile bereit. Sehen wir uns diese genauer an:

Eigenverantwortung

Zu sich selbst ehrlich zu sein, bedeutet, sich einzugestehen, dass wir selbst die Einzigen sind, die etwas in unserem Leben verändern können. Wenn wir beginnen, für unsere Handlungen und unser Fühlen und Denken Verantwortung zu übernehmen, können wir unsere Kräfte und Ressourcen für konkrete Veränderungen besser nutzen. Schritt für Schritt, mit einer liebevollen Einstellung uns selbst gegenüber, schaffen wir es, die Veränderungen herbeizuführen, die unsere Lebensqualität erhöhen. **Selbstverantwortung ist ein lebensbejahender Akt.** Wenn wir eigenverantwortlich handeln, stimmen wir dem Leben zu. Um die Balance zu halten, müssen wir aber auch unterscheiden lernen – zwischen dem, wofür man selbst verantwortlich ist, und dem, worauf in erster Linie die Mitmenschen und das Umfeld Einfluss haben. Es ist nie zu spät, um für das eigene Leben Verantwortung zu übernehmen.

Möglichkeit für die persönliche Entfaltung

Die innere Klärung verhilft uns zur Entfaltung unserer Werte. Sie spornt uns an, auf das Wesentliche zu achten und unser Naturell zu leben. Denn wenn wir ehrlich zu uns selbst sind und die eigenen Ängste und inneren Widerstände erkennen, führt uns das immer näher zu unserer natürlichen Wesensart. Wir lernen

Kapitel 3

Haus und Wohnräume als Spiegel der Persönlichkeit

„Euer Haus ist euer größerer Körper.“

Khalil Gibran

Eine magische Alchemie verbindet unser inneres mit unserem äußeren Zuhause: **Wohnräume sind die symbolische Gestalt unseres Innenlebens.** In ihnen offenbart sich unsere Seele, und zugleich dringen sie tief in unser Unterbewusstes ein – unser Zuhause reicht weit über das Materielle hinaus.

Auf den folgenden Seiten statten wir unseren Seelenräumen einen Besuch ab. Zu Anfang widmen wir uns allgemeinen psychologischen und symbolischen Aspekten des Wohnens und unseres Zuhauses. Danach folgt die Beschreibung der symbolischen Bedeutung von Räumen und wie diese zu unserem Inneren und unseren Träumen in Beziehung stehen. Dieser Teil wird von gezielten Fragen zur Selbstreflexion begleitet. Die Fragen sind darauf abgestimmt, Sie zur Entfaltung Ihrer Bedürfnisse und zu Klarheit in Ihren unterschiedlichen Wohn- und Seelenräumen zu inspirieren. Während des Entrümpelns können Sie dann überlegen, welche Veränderung Sie in dem Lebensbereich bewirken möchten, den der gerade von Ihnen in Angriff genommene Wohnraum symbolisiert.

Sie können die unterschiedlichen Bereiche und dazugehörigen Themen aber auch überfliegen oder sich nur den Punkten widmen, die Ihren aktuellen Bedürfnissen entsprechen. Die tiefere Auseinandersetzung mit den jeweiligen Wohnräumen zur inneren Klärung nehmen Sie sich einfach vor, wenn Ihnen

danach ist. Die Übungen dieses Kapitels sollten Sie durchführen, wenn Sie beim Durchlesen merken, dass Ihnen die Vorschläge zusagen. Setzen Sie sich auf keinen Fall unter Druck. Die beim Lesen gewonnenen Erkenntnisse könnten Sie zur Selbstreflexion in Ihrem Notizbuch aufschreiben.

Sie werden sehen: Das Bewusstsein, dass unsere Wohnräume die materielle Darstellung unserer Seelenräume sind, wird Sie bestimmt motivieren. Sie werden erfolgreich Ordnung in Ihrem inneren und äußeren Zuhause schaffen und mit Freude Gerümpel entfernen.

Das Haus als Bühne des Lebens und Ort der Geborgenheit

Wohnräume sind ein wichtiger Ort für die Entfaltung und Entwicklung der Persönlichkeit eines Menschen. In unseren vier Wänden wachsen wir, erleben Grenzen und erfahren persönliches Voranschreiten. Wenn dieser Platz – seine Düfte, Geräusche, Gegenstände, sein Licht – tatsächlich gelebt wird, erhält man Einblick in sein Innenleben und in seine persönlichen Beziehungen.

Der Philosoph Martin Heidegger definiert das Wohnen in seinem Buch *Bauen Wohnen Denken* als existenziellen Aspekt des menschlichen Daseins: „Die Art, wie du bist und ich bin, die Weise, nach der wir Menschen auf der Erde sind, ist das Bauen, das Wohnen. Mensch sein heißt: als Sterblicher auf der Erde sein, heißt: wohnen.“

Das Haus symbolisiert einen Ort, der uns umhüllt und umgibt und an die Geborgenheit des Mutterschoßes – unseres ersten Zuhauses auf der Erde – erinnert.

In symbolischer Hinsicht ist das Haus zudem mit der Grotte oder Höhle verwandt, die der Menschheit in der frühgeschichtlichen Phase als Wohnorte und Zufluchtsstätten dienten.

Unabhängig vom Kulturkreis, Breitengrad und spezifischen soziokulturellen Kontext **wird dem eigenen Zuhause seit jeher großer Bedeutung zugewie-**

sen. Dieses universale Merkmal spiegelt das tiefe Urbedürfnis des Menschen wider, beschützt zu sein und sich entfalten zu können. Mit den eigenen vier Wänden will der Mensch seine Sehnsucht danach stillen, den Schutz und die Geborgenheit des pränatalen Lebens im Mutterleib erneut zu erfahren.

Sich ein Zuhause zu bauen oder es zu gestalten, heißt, einen Ort des Friedens, der Ruhe und der Sicherheit zu schaffen. Unsere Wohnräume sind die Bühne, auf die unsere Seele tritt und auf der unsere Bedürfnisse befriedigt werden. Dieser Gesichtspunkt ist uns oft nicht bewusst, weil wir den Blick meist zu sehr auf die Funktionalität unserer Räume richten. **Unser Zuhause sollte aber ein Ort sein, an dem wir leben und uns weiterentwickeln, an dem wir uns entfalten und laufend verändern können.**

Jedes Haus oder jede Wohnung ist ein Bereich, der die Zyklen unseres Lebens zum Ausdruck bringt und unseren Werdegang begleitet. Unser Daheim ist unmittelbarer Zeuge unserer Sesshaftigkeit und Verwurzelung. Es stellt zugleich eine **Begrenzung** dar: Das Zuhause ist unser privater Bereich, zu dem außenstehende Personen ohne unsere Erlaubnis keinen Zugang haben. **Hier entfaltet sich unsere intime Welt, hier finden wir Zuflucht, fühlen uns sicher und beschützt.**

Das Haus ist aber nicht nur ein Ort des Rückzugs, des Energie-Auftankens und der Ruhe – es ist auch eine Plattform für Kommunikation. Die Türen sowie die Fenster vermitteln die Offenheit unseres Heims nach außen hin. Diese Öffnungen machen unseren Wohnort zu einem Platz für Austausch, an dem wir die Beziehungen mit unseren Gleichgesinnten in familiärer, verwandtschaftlicher und freundschaftlicher Hinsicht leben, pflegen und nähren.

Das Symbol des Hauses in Träumen

In der **Traumdeutung** wird das Symbol des Hauses oftmals mit der Persönlichkeit des Träumenden assoziiert. Das Haus im Traum zeigt sich immer in unterschiedlichen Formen und Strukturen, weil es den **gegenwärtigen seelischen Zustand der träumenden Person** reflektiert. Das Symbol des Hauses weist

Danksagung

Mein großer Dank gebührt an dieser Stelle meinen vielen KursteilnehmerInnen, FreundInnen und LeserInnen meiner Bücher. Sie waren es, die mich im Laufe der letzten Jahre dabei unterstützt haben, die zahlreichen Techniken, Übungen und Forschungsergebnisse, die in diesem Ratgeber zusammengefasst sind, zu entwickeln oder empirisch zu verifizieren. Aus der intensiven und stets lehrreichen Zusammenarbeit mit diesen großartigen Menschen konnte mein Buch mit all seinen kostbaren Wissensfeldern erst entstehen.

Ich bedanke mich außerdem bei meiner wunderbaren Tochter Alisea, die die Qualität der Ordnung in sich trägt und schon von klein auf Ordnung, Struktur und Klarheit in mein Leben gebracht hat.

Ein großes Dankeschön gilt zudem meinem unermüdlichen, liebevollen und unterstützenden Begleiter, meinem Ehemann Clemens. Mit seinem Sinn für Ästhetik und Grafik hat er diesem Buch eine harmonische, essenzielle Gestaltung gegeben.

Last but not least, liebe LeserInnen, möchte ich auch Ihnen aus tiefstem Herzen meinen Dank aussprechen – für Ihre Bereitschaft, dieses Buch zu lesen, für Ihr Vertrauen und dafür, dass Sie sich für die vielen Anregungen dieses Ratgebers Zeit nehmen, um Ihr inneres und äußeres Leben umzukrempeln und Ihr Zuhause in einen Ort der Kraft und des Wohlfühlens zu verwandeln.

Literaturliste

Alex, Christine (2013): Orte erinnern Sich. 1. Aufl., Gollenhäusen: Verlagshaus Alex.

Aeppli, Ernst (2010): Der Traum und seine Deutung. Mit 500 Traumsymbolen. 4. Aufl., München : Knaur .

Arielli E. (2003): Pensiero e Progettazione. Milano: Mondadori editore.

Bachelard Gaston (1993): La Poetica dello spazio. 4. Aufl. Bari: Edizioni Dedalo.

Bachelard Gaston (2007): La Poetica della rêverie. 3. Aufl. Bari: Edizioni Dedalo.

Bonaiuto Marino, Bilotta Elena, Fornara Ferdinando (2004): Che cos' è la psicologia architettonica. Roma: ed. Carocci.

Bourbeau, Lise (2002): Le 5 ferite e come guarirle. 1. Aufl., Turin: Edizioni Amrita.

Caprioglio, Donatella (2012): Nel cuore delle case. 1 Aufl., Vicenza: Edizioni Il Punto d'Incontro.

Costa, Marco (2010): Psicologia ambientale ed architettonica, come l'ambiente e l'architettura influenzando la mente e il comportamento. Mailand: ed. Franco Angeli.

Day, Christopher (1990): La casa come luogo dell'anima. Vicenza: RED edizioni.

Filighera T., Micalizzi A. (2018): Psicologia dell'abitare. Marketing, architettura e neuroscienze per lo sviluppo di modelli abitativi. Milano: Franco Angeli

Heidegger, Martin, zit. in: Hans Wielens (Hrsg.) 1994: Bauen – Wohnen – Denken. Martin Heidegger inspiriert Künstler. Münster.

- Jung, C. G. (2004): Archetypen. 11. Aufl., München: dtv Verlag.
- Kam Chuen Lam (1998): Pratique personnalisée du Feng Shui. 1. Aufl., Paris: Guy Trédaniel Éditeur.
- Kingston, Karen (2014): Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags: Richtig ausmisten. 9. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Kinston, Karen (2003): Heilige Orte erschaffen mit Feng Shui: Ein Anleitungsbuch. 10. Aufl., München: Lotos Verlag.
- Kordick, Stephan Andreas (2011): Die Seele des Raumes berühren. 1. Aufl., Saarbrücken: Neue Erde.
- Kondo, Marie (2013): Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Larese Lucia (2015): Spaceclearing tra le stanze della nostra vita: ordine in casa, spazio nel cuore. 1 Aufl. Rom: Edizioni Mediterranee.
- Olivier, Marc (1972): Psychanalyse de la maison. Paris: Le Seuil.
- Pinetti, Roberto (2017): Il linguaggio segreto della Casa – Psicologia dell’abitazione. 1 Aufl. Lecce: Youcanprint Self-Publishing.
- Proshansky H.M. et al (1983): Place-identity: phisical world socialization of the self”, *Journal of environmental Psychology*, 3, 57/83.
- Robinson S., Pallasmaa J. (2015): Mind in Architecture: Neuroscience Embodiment, at the future of design. London:The MIT press.
- Too, Lilian (1998): Guida illustrata al Feng Shui. 1. Aufl., Milano: Tecniche Nuove Edizioni.
- Wolinsky, Stephen (1995): Die dunkle Seite des inneren Kindes. Die Vergangenheit loslassen, die Gegenwart leben. 1. Aufl., Bielefeld: Lüchow Verlag.
- Wong, Eva (1999): Libro completo de Feng Shui. 3. Aufl., Madrid: Gaia Ediciones.

Impressum

Autorin: Dr. Ernestina Mazza

Layout und Gesamtherstellung: Mag.(FH) Clemens Mazza

Lektorat: Mag. Teresa Petrovitz

Titelbild: © kurhan – stock.adobe.com

Schriften: Gentium Book Basic (Bold), Gentium Plus (Regular, Italic), Italianno:
Alle: SIL Open Font License (OFL), <https://scripts.sil.org/OFL>
Noto Sans: Apache License Version 2.0,
<http://www.apache.org/licenses/LICENSE-2.0>



© 2021 bei der akademie bios - Dr. Ernestina Mazza OG

1. Auflage Jänner 2021. Alle Rechte vorbehalten.

Veröffentlicht im bios® verlag

ISBN 978-3-902907-10-3

Der bios[®] verlag

DER VERLAG MIT HERZ UND WEITBLICK

Der bios[®]verlag will ein Zeichen des Wandels und der Erneuerung setzen. Das Wort „bios“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Leben“. Unsere Arbeit will Menschen darin unterstützen, eigenmächtig ein erfüllendes Leben zu führen.

Zu den **Schwerpunkten unseres Verlagsprogramms** zählen folgende Themenbereiche: bewusste Lebensführung, persönliches Wachstum, Psychologische Energetik, Psychologische Numerologie, Mentaltraining für Kinder und Erwachsene, Taoistische Körperübungen, Intuitionstraining, Mental- und Empathietraining, Persönlichkeitstraining mit Archetypen, Spiritualität, spezifische Frauen- und Männerseminare.

Die Entscheidung, die eine positive Veränderung in die Wege leitet, liegt stets in unserer eigenen Hand.

Unsere Bücher und Meditations-CDs verfolgen das Ziel, die Brücke zu einer erfüllenden Lebensführung zu bauen, in der sich die Weisheit des Fernen Ostens mit der Kraft und den Erkenntnissen der westlichen Weltanschauung harmonisch miteinander verbinden.

www.bios-shop.eu

Hinweis des Verlags

Die Empfehlungen in diesem Buch wurden sorgfältig erworben und nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Jedoch bieten sie keinen Ersatz für professionelle psychologische, psychotherapeutische, pädagogische oder medizinische Ratschläge, Beratungen oder Therapien. Daher erfolgen alle Angaben in diesem Buch ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages.

Für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist daher eine Haftung seitens der Autorin beziehungsweise des Verlages und seiner Mitarbeiter ausgeschlossen. Auf den Inhalt der in diesem Buch enthaltenen Verweise zu diversen Websites hat der Verlag keinen Einfluss, weshalb seitens des Verlages für diese Inhalte keine Gewähr übernommen wird. Für Inhalte verlinkter Seiten ist stets der jeweilige Betreiber der Seiten verantwortlich.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung des Buches, sind dem Verlag selbst vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form, weder durch fotomechanische Verfahren, einschließlich Fotokopie und Mikrofilm, noch durch ein anderes Verfahren ohne schriftliche Genehmigung der Autorin/des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme, insbesondere in Datenbanken, gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Das Werk und seine Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 57 UrhG: Weder das Werk selbst noch seine Inhalte dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt, umgeschrieben und im Internet veröffentlicht werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Um die wichtigen Inhalte zu betonen und verständlicher zu machen, werden einige Zusammenhänge bewusst an mehreren Stellen des Buches wiederholt. Wir schreiben in gleicher Wertschätzung für beide Geschlechter. Um den Textfluss angenehmer zu gestalten, haben wir uns entschlossen, die männliche Wortform stellvertretend auch für die weibliche zu wählen.

Bücher

aus dem bios® verlag



Der Weg zur emotionalen Selbständigkeit

Emotionale Verletzungen heilen und erfüllende Beziehungen leben

von Dr. Ernestina S. Mazza

Warum fühlen wir uns nicht geliebt und oft in Beziehungen verletzt?

Je mehr wir uns der Liebe hingeben, desto verletzlicher sind wir. Mit Klarheit erklärt dieses Buch, wie unverarbeitete Kindheitsverletzungen hingebungsvolle, erwachsene Beziehungen verhindern. Wir können aber der Spirale der verletzten Liebe ein Ende bereiten. Die vielen Lebensgeschichten und Anregungen dieses Buches lassen die eigenen Verletzungen und die daraus resultierenden Glaubens- und Verhaltensmuster erkennen und nachhaltig auflösen. Die Zeit der Vorwürfe und des Beleidigtseins hört auf, wir begegnen uns selbst und den anderen mit Dankbarkeit und Toleranz. Der breitgefächerte Praxisteil lässt uns konkrete Schritte zur Liebesfähigkeit gehen und die gewonnenen Erkenntnisse unmittelbar umsetzen. Dieses Buch ist eine Einladung, im Hier und Jetzt die Liebe mit offenem Herzen zu leben. **Wir sind Schöpfer unseres Beziehungsglücks!**

**3. Aufl. August 2015, 507 S., A5 Taschenbuch, Ökopapier, Bestseller
ISBN 978-3-9502733-5-9, EUR 19,-**



Das Handbuch der Raumenergetik und der Raumklärung

*Verwandeln Sie Ihre Wohnräume in eine Kraftquelle -
insbesondere zu den Raunächten und zu den Jahreskreisfesten*

Ein harmonisches Zuhause stärkt unsere Gesundheit, unsere Beziehungen und unsere persönliche Entfaltung. Die energetische „Geschichte“ und die Störfelder eines Ortes dagegen beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden auf unangenehme Art und Weise. Dieses Buch begleitet Sie Schritt für Schritt in die Welt der Raumklärung und der Raumenergetik. Sie werden Ihre Wahrnehmung durch spezielle Übungen schulen und erkennen können, welche Belastungen an einem Platz vorhanden sind. Durch die zahlreichen Raumklärungsrituale erwerben Sie die Grundlagen dieser Kunst für die unterschiedlichsten Anlässe, wie die Ausräucherung und Klärung eines belasteten Platzes, Raumklärungs-Rituale für jeden Bereich eines Hauses und für Geschäfte.

Außerdem begleitet Sie dieses Buch mit besonderen Ritualen durch die Zeit der Raunächte und der Jahreskreisfeste. Der mystische, meditative Zugang zu diesen Tagen des Jahres öffnet Ihnen den Zugang zu innerer Weisheit und macht Sie wieder mit den natürlichen Rhythmen des Jahreszyklus vertraut. Lassen Sie sich von der vielfältigen Anwendung der Raumenergetik verführen. Verwandeln Sie durch die Empfehlungen, Rituale und Übungen dieses Buches Ihre Wohnräume in eine Kraftquelle.

**1. Aufl. Dezember 2016, 216 S. in 2C Farbe, A5 Taschenbuch, Ökopapier
ISBN: 978-3-902907-11-0, EUR 16,-**



Die Numerologie von Orten und ihre Beziehung zu uns

Die Botschaft von Orten fühlen und deuten

Wollen Sie herausfinden, warum Sie sich zu bestimmten Orten magisch hingezogen fühlen?

Wollen Sie die Botschaft Ihres Geburtsortes oder Ihres Aufenthaltsortes erfahren?

Möchten Sie mehr über die spirituelle Bedeutung und die Qualität Ihres Zuhauses erkennen?

Dann ist dieses Buch für Sie der richtige Ansprechpartner.

Jeder Ort, Naturort oder ein von Menschenhand gestalteter Platz trägt in sich eine unsichtbare, nicht immer leicht wahrnehmbare Identität, die uns berührt und die wir durch unsere WahrnehmungsfILTER und unsere Sensibilität für die Resonanz des Ortes aufnehmen. Jeder Ort besitzt eine besondere Qualität und löst in den Menschen, die sich an diesem Ort dauerhaft oder auch nur kurzzeitig aufhalten individuelle Reaktionen aus. Durch die numerologische Betrachtung von Orten ist es möglich, die Botschaft des Platzes für die persönliche Entwicklung zu erfahren und herauszufinden, welche Bedeutung der Platz für die Person, die dort geboren ist, sich dauerhaft oder kurzfristig aufhält, hat. Dieses Buch bietet Ihnen die Möglichkeit, die tiefe Beziehung zu Ihrem Geburtsort, Wohnort und anderen Orten, die Ihnen am Herzen liegen, zu beleuchten und die spirituelle Bedeutung des Ortes für Sie zu erkennen.

1. Aufl. Februar 2021, 270 S. in SW, 6 x 9 Zoll Taschenbuch

ISBN: 978-3-902907-09-7, EUR 19,-



Glückliche Kinder, gelassene Erwachsene

*Selbstwahrnehmung und Emotionale Intelligenz
bei Kindern und Jugendlichen fördern*

von Dr. Ernestina S. Mazza

Wie kann man Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Empathie von Kindern und Jugendlichen fördern?

Dieses Buch mit effektiven Übungsprogrammen beantwortet diese Frage in Theorie und Praxis. Sie finden in diesem Buch auch ein Gelassenheitstraining, das Ihnen einen entspannten Umgang mit jungen Menschen ermöglicht. Die liebevolle und fröhliche Gestaltung der 42 leicht durchführbaren Übungen lässt Erwachsene und Kinder in einer spielerischen und vertrauensvollen Stimmung zueinander finden. Atemübungen, Entspannungsgeschichten, Selbstwahrnehmungsübungen, Fantasiereisen, Empathie- und Kommunikationsübungen, Kreativitätsübungen und Rituale bieten eine einzigartige Vielfalt an Möglichkeiten für die Arbeit und kreative Zeitgestaltung mit jungen Menschen.

Praxisnah und vielseitig eignet sich dieses Buch für all jene, die beherzigen, dass Kinder unsere Zukunft sind, und ihnen helfen möchten, ihr Naturell selbstbewusst zu leben.

**1. Aufl. November 2013, 330 S. in Farbe, A5 Taschenbuch, Ökopapier
ISBN: 978-3-902907-03-5, EUR 19,-**



Tao Healing Mind ^{nach Dr. Mazza®}

Im Fluss mit dem Leben sein

Das Tao der Intuition

von Dr. Ernestina S. Mazza

Auf das Bauchgefühl vertrauen – ja oder nein?

Diese ewige Frage begleitet jeden von uns im täglichen Leben. Eingebungen und intuitive Gedanken kennt jeder. Oft wagen wir es jedoch nicht, darauf zu vertrauen. „Im Fluss mit dem Leben sein“ ebnet den Weg zur Intuition. Sie können sich dann auf Ihre innere Stimme verlassen und spüren, ohne langes Überlegen, was stimmig ist.

Die vielen Übungen und Reflexionen nehmen den Leser bei der Hand und lassen ihn Vertrauen zu seinem Bauchgefühl entwickeln. Das einfache und wirksame 21-Tage-Übungsprogramm hilft jedem, auch im stressigen Alltag eine mit-schwingende Intuition zu entwickeln.

Das Buch ist in vielen Lebenssituationen ein praktischer Ratgeber und ermöglicht, eigenständig neue Strategien für eine bewusste und intuitive Lebensführung zu entdecken.

1. Aufl. August 2010, 360 S. in Farbe, zahlreiche Abbildungen, sehr viele Übungen, 21 x 21 cm, Hardcover, ISBN 978-3-9502733-2-8, EUR 25,-

www.bios-shop.eu