

*Eine Vorbereitung auf unseren gemeinsamen Astrotreff*

*Erstellt von Vera Mintken*

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Warum sich Lebensphasen manchmal so intensiv anfühlen .....	3
Kleine Reflexion.....	3
Was gibt mir Sicherheit? .....	4
Kleine Reflexion.....	4
Regeneration & Nervensystem .....	5
Kleine Reflexion.....	5
Wohnort, Umfeld & Astrokartografie .....	6
Kleine Reflexion.....	6
Fragen für den Astrotreff .....	7
	
Kontakt.....	8

## Vorwort

Es gibt Lebensphasen, in denen sich nicht nur einzelne Dinge verändern, sondern das gesamte innere Erleben des eigenen Lebens. Der Alltag funktioniert nach außen vielleicht noch wie gewohnt, und trotzdem entsteht zunehmend das Gefühl, dass etwas nicht mehr wirklich stimmig ist. Der Wohnort fühlt sich anders an als früher, bestimmte Umfelder kosten mehr Kraft, berufliche Themen beginnen sich zu verschieben oder das Bedürfnis nach Ruhe, Sicherheit und Orientierung wird immer deutlicher.

Solche Phasen lassen sich oft nicht sofort logisch erklären. Vieles zeigt sich zunächst eher als innere Wahrnehmung: eine zunehmende Erschöpfung, stärkere Sensibilität für Atmosphäre und zwischenmenschliche Dynamiken oder das Gefühl, dass das bisherige Leben nicht mehr vollständig zur eigenen Entwicklung passt.

Genau darum soll es in diesem Workbook gehen.

Nicht als klassischer Astrologie-Unterricht und auch nicht mit dem Anspruch, auf alles sofort Antworten zu geben. Vielmehr als ruhige Möglichkeit, bestimmte Themen bewusster wahrzunehmen, Zusammenhänge klarer zu erkennen und astrologisch einzuordnen.

Im Mittelpunkt stehen Fragen rund um Sicherheit, Veränderungsphasen, Wohnort, Familie, Regeneration und persönliche Ressourcen. Themen, die häufig enger miteinander verbunden sind, als zunächst sichtbar wird.

Vielleicht entstehen beim Lesen neue Gedanken oder ein klarerer Blick auf das, was innerlich bereits spürbar ist. Genau dafür kann dieses Workbook ein wertvoller Impuls sein.

Ich freue mich über dein Interesse.

Alles Liebe  
Vera

## Warum sich Lebensphasen manchmal so intensiv anfühlen

Es gibt Zeiten, in denen das Leben ruhig und stabil wirkt. Und dann entstehen Phasen, in denen sich innerlich immer deutlicher zeigt, dass das bisherige Leben nicht mehr ganz zur eigenen Entwicklung passt. Nicht unbedingt, weil im Außen einiges zusammenbricht, sondern eher durch ein wachsendes Gefühl von Unruhe, Erschöpfung oder innerer Distanz zum eigenen Alltag.

Veränderung beginnt oft nicht mit einer klaren Entscheidung, sondern mit einer veränderten Wahrnehmung. Bestimmte Situationen kosten plötzlich mehr Kraft, vertraute Strukturen fühlen sich enger an als früher und manches, das lange funktioniert hat, wirkt innerlich leer oder nicht mehr stimmig.

Astrologisch zeigen sich solche Phasen häufig über größere Entwicklungszyklen. **Saturn** lenkt den Blick oft auf Themen wie Verantwortung, Stabilität und Sicherheit. **Uranus** verstärkt das Bedürfnis nach Veränderung und persönlicher Freiheit. **Pluto** beschreibt tiefere Wandlungsprozesse, in denen alte Strukturen oder Lebensmuster nicht mehr tragfähig wirken. **Neptun** wiederum kann Zeiten anzeigen, in denen vieles unklar erscheint und eine neue innere Orientierung entstehen möchte.

Dabei geht es nicht darum, Entwicklungen zu dramatisieren oder Verunsicherung zu erzeugen. Häufig entsteht bereits Entlastung, wenn bestimmte Gefühle und Prozesse verständlicher werden und sich besser einordnen lassen.

### Kleine Reflexion

- Welche Themen beschäftigen mich innerlich momentan am stärksten?
- Wo fühlt sich mein Leben nicht mehr wirklich stimmig an?
- Welche Veränderungen spüre ich bereits länger?
- Wonach sehne ich mich im Moment eigentlich wirklich?

Eigene Fragen:

---

---

---

---

## Was gibt mir Sicherheit?

Sicherheit entsteht nicht für jeden auf dieselbe Weise. Für manche entsteht sie durch Ruhe, Stabilität und Verlässlichkeit, für andere eher durch Freiheit, Entwicklung oder das Gefühl, sich bewegen und verändern zu können.

Gerade in intensiveren Lebensphasen wird oft deutlicher, welche Bedingungen das eigene Nervensystem tatsächlich braucht und welche Formen von Alltag langfristig eher erschöpfen.

Im **Horoskop** zeigen sich häufig sehr klare Hinweise darauf, wie das persönliche Sicherheitsgefühl funktioniert. Der **Mond** beschreibt emotionale Grundbedürfnisse und das Bedürfnis nach Geborgenheit. **Saturn** verweist auf Themen rund um Kontrolle, Verantwortung oder innere Unsicherheit. Auch das **4. Haus** steht häufig mit dem inneren Zuhause und emotionaler Stabilität in Verbindung.

Zusätzlich spielen die Elemente eine wichtige Rolle. Erd-Betonungen suchen häufig Verlässlichkeit, Struktur und Beständigkeit. Wasser reagiert sensibel auf Atmosphäre und emotionale Spannungen. Feuer braucht Entwicklung, Lebendigkeit und Bewegung, während Luft vor allem geistige Freiheit und Austausch benötigt.

Oft wird erst in belastenderen Phasen deutlich, dass Sicherheit weit mehr bedeutet als äußere Stabilität. Entscheidend ist häufig die Frage, ob das eigene Umfeld langfristig wirklich zur inneren Struktur passt.

### Kleine Reflexion

- Wann fühle ich mich wirklich sicher und innerlich ruhig?
- Welche Situationen oder Umfelder erschöpfen mich besonders schnell?
- Wo versuche ich möglicherweise, zu viel Kontrolle aufrechtzuerhalten?
- Welche Form von Alltag würde meinem Nervensystem langfristig guttun?

Eigene Fragen:

---

---

---

---

## Regeneration & Nervensystem

Gerade in bewegteren Lebensphasen wird oft deutlich, wie unterschiedlich Belastung, Reize und emotionale Spannungen verarbeitet werden. Nicht jedes Nervensystem regeneriert auf dieselbe Weise, und nicht jede Form von Erholung wirkt tatsächlich entlastend.

Überforderung zeigt sich nicht immer sofort durch einen Zusammenbruch, sondern häufig eher durch dauerhafte innere Anspannung, Erschöpfung, Reizbarkeit oder das Gefühl, nie wirklich herunterzufahren. Vieles funktioniert nach außen weiter, obwohl der Körper längst signalisiert, dass bestimmte Umstände auf Dauer zu viel Kraft kosten.

Astrologisch lassen sich häufig Hinweise darauf erkennen, wodurch Regeneration leichter möglich wird. **Mond, Venus, Wasserbetonungen** oder das **12. Haus** zeigen oft, welche Formen von Ruhe, Rückzug oder Atmosphäre innerlich stabilisieren können.

Auch der Wohnort spielt dabei häufig eine größere Rolle, als zunächst bewusst ist. Manche Orte vermitteln sofort mehr Ruhe und Weite, während andere langfristig inneren Druck oder Anspannung verstärken können, selbst wenn äußerlich alles gut organisiert wirkt.

Gerade sensible Systeme reagieren stärker auf Atmosphäre, Lautstärke, soziale Dynamiken oder emotionale Spannungen im Umfeld. Umso wichtiger wird die Frage, welche Bedingungen langfristig wirklich guttun.

### Kleine Reflexion

- Woran merke ich, dass mein Nervensystem überlastet ist?
- Welche Orte oder Umgebungen geben mir tatsächlich Energie?
- Wo fühle ich mich häufig innerlich angespannt?
- Was hilft mir wirklich dabei, zur Ruhe zu kommen?

Eigene Fragen:

---

---

---

---

## Wohnort, Umfeld & Astrokartografie

Nicht jeder Ort fühlt sich gleich an. Manche Umgebungen vermitteln sofort mehr Ruhe, Lebendigkeit oder innere Weite, während andere langfristig erschöpfend wirken können, obwohl sich das zunächst kaum erklären lässt.

Oft wird erst im Rückblick deutlich, wie stark Umgebung, Atmosphäre und persönliche Entwicklung tatsächlich miteinander verbunden sind. Ein Ort kann bestimmte Seiten stärker aktivieren, Stabilität fördern oder auch Themen sichtbar machen, die vorher weniger bewusst waren.

**Astrokartografie** beschäftigt sich genau mit dieser Verbindung zwischen Geburtshoroskop und Orten. Dabei geht es nicht um die Vorstellung eines einzigen „**perfekten Ortes**“, sondern eher um die Frage, welche Erfahrungen bestimmte Umfelder verstärken können und welche Lebensqualität dadurch entsteht.

**Venus**-Betonungen können beispielsweise soziale Verbindung, Genuss oder ein stärkeres Bedürfnis nach Schönheit und Harmonie fördern. **Saturn**-Orte wirken häufig strukturierter, ernster oder fordernder. **Mond**-Betonungen verstärken emotionale Themen, Familie oder das Bedürfnis nach Rückzug. **Jupiter**-Orte öffnen dagegen oft Entwicklungsmöglichkeiten, neue Perspektiven und mehr innere Weite.

Gerade bei Themen wie **Auswandern**, **Neustart** oder dem Wunsch nach einem anderen Lebensgefühl entsteht durch die astrologische Einordnung häufig ein klareres Verständnis dafür, warum bestimmte Orte so unterschiedlich erlebt werden.

### Kleine Reflexion

- An welchen Orten habe ich mich bisher besonders lebendig oder ruhig gefühlt?
- Welche Umfelder haben mich langfristig eher erschöpft?
- Welche Länder oder Orte ziehen mich immer wieder an?
- Welche Umgebung passt wirklich zu meinem heutigen Leben?

Eigene Fragen:

---

---

---

---

## Fragen für den Astrotreff

Vielleicht magst du dir vor dem Webinar schon einige Fragen notieren. Zum Beispiel:

- Welche Themen beschäftigen mich aktuell am stärksten?
- Welche Veränderungen spüre ich gerade?
- Was möchte ich astrologisch besser verstehen?
- Welche Fragen habe ich zu Wohnort, Familie, Beruf oder Lebensphase?

Eigene Fragen:

---

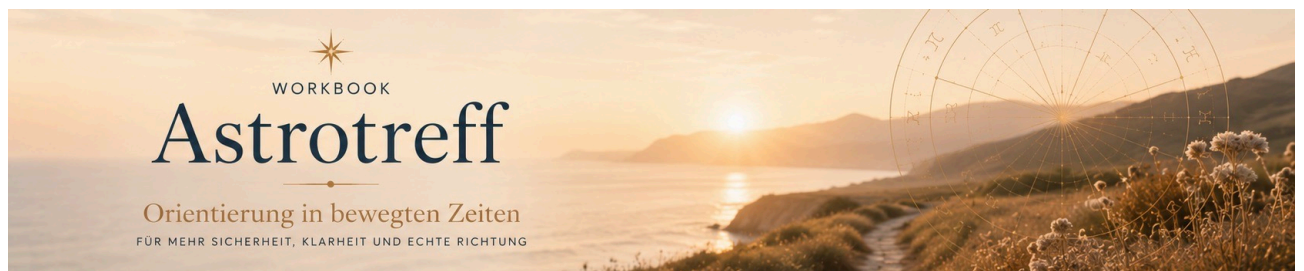
---

---

---

*Ich wünsche dir viel Freude und gute Erkenntnisse auf deinem Weg.*

Von Herzen  
Vera



## Kontakt

Kontakt: <https://bookme.name/veramintken/lite/mit-vera-sprechen>

1:1-Analyse: <https://bookme.name/veramintken/lite/horoskop>