



KLAR & WAHR

DURCHS LEBEN



Produkt by Cornelia Hättenschwiler -
KreativSchreibstube

DIE KRAFT DES MONDES

DIE 4 HAUPT-MONDPHASEN – WIE SIE DEIN GEMÜT BEEINFLUSSEN

In seiner Umlaufbahn um die Erde wechselt der Mond ständig sein Licht. Seine Anziehungskraft beeinflusst nicht nur die Gezeiten, sondern auch unsere Gefühle und Verhaltensweisen. Es gibt im Wesentlichen vier Mondphasen: Voll- und Neumond sowie zunehmender und abnehmender Mond.





KLAR & WAHR

DURCHS LEBEN



Produkt by Cornelia Hättenschwiler -
KreativSchreibstube

Zunehmender Mond - Vollmond - Abnehmender Mond



Neumond:

Der Mond ist nicht von der Sonne beleuchtet und erscheint als dunkle Scheibe am Himmel. Der Neumond steht der Sonne genau zwischen Erde und Sonne und hat eine Elongation von 0° . Der

Neumond ist die Zeit, um zu ruhen, seine Ziele zu setzen und seine Wunden zu heilen. Im beruflichen Kontext können wir die Neumondphase als kraftvollen Startpunkt nutzen. Während sich der Mond im Schatten verbirgt, können wir uns auf Selbstreflexion konzentrieren, klare Ziele setzen und den Grundstein für kreative Projekte legen.

Zunehmender Mond:

Der Mond nimmt zu und zeigt eine Sichel, die auf der rechten Seite beleuchtet ist (auf der Nordhalbkugel). Der aufsteigende Mond befindet sich im ersten Viertel des Mondzyklus und hat eine Elongation zwischen 0° und 90° . Der aufsteigende Mond ist die Zeit, um zu lernen, seine Perspektive zu ändern und seine Gaben zu schätzen. Wir erhalten eine Energiezufuhr, die sich hervorragend für produktive Arbeit eignet. Es ist die perfekte Zeit, um Pläne in die Tat umzusetzen, Herausforderungen anzugehen und gemeinsam mit anderen an Projekten zu arbeiten. Die verstärkte soziale Energie in dieser Phase fördert auch eine positive Teamdynamik.

Vollmond:

Der Mond ist vollständig von der Sonne beleuchtet und erscheint als helle Scheibe am Nachthimmel. Der Vollmond steht der Sonne genau gegenüber und hat eine Elongation von 180° . Der Vollmond ist die Zeit, um zu feiern, seine Wünsche zu erfüllen und seine Gefühle zu zeigen. Im beruflichen Bereich sollten wir Achtsamkeit walten lassen, um Überreaktionen zu vermeiden, während wir gleichzeitig die verstärkte Kreativität nutzen.

Abnehmender Mond:

Der Mond nimmt ab und zeigt eine Sichel, die auf der linken Seite beleuchtet ist (auf der Nordhalbkugel). Der absteigende Mond befindet sich im letzten Viertel des Mondzyklus und hat eine Elongation zwischen 90° und 180° . Der absteigende Mond ist die Zeit, um zu handeln, seine Pläne zu verwirklichen und seine Talente zu nutzen. Auf der Arbeitsebene können wir uns von unnötigem Ballast befreien, ineffiziente Arbeitsgewohnheiten überdenken und Platz für Neues schaffen. In Beziehungen ermöglicht uns die abnehmende Mondphase, alte Konflikte zu bereinigen und Raum für frischen Wind in unseren Interaktionen zu schaffen.



KLAR & WAHR

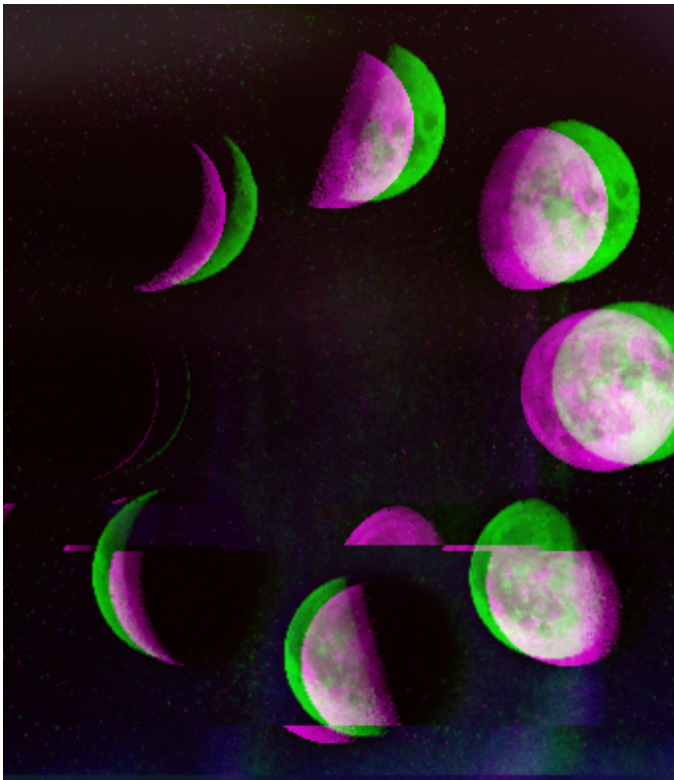
DURCHS LEBEN



Produkt by Cornelia Hättenschwiler -
KreativSchreibstube

NEUMOND

Wenn der Mond in der Neumondphase ist, kannst du ihn am Himmel nicht sehen. Der dadurch entstehende Lichtmangel und die geringere aktive Mondenergie führen oft dazu, dass du dich mental nach innen kehrst. Diese Zeit wird oft unbewusst zu einer Phase der (Selbst-)Reflexion. Es ist okay, sich in dieser Phase zurückzuziehen und darüber nachzudenken, wo du im Leben stehst und wohin du möchtest. Der Neumond symbolisiert auch einen Neuanfang, eine gute Zeit also, um Dinge anzugehen. Du musst dir keine Sorgen machen, wenn du dich introvertiert fühlst – der Neumond ist dafür da. Du kannst einfach zu Hause bleiben und einen Nichts-Tun-Marathon genießen; die Welt dreht sich auch nach dem Neumond weiter.



- Selbstreflexion und Meditation: Nutze die introspektive Energie des Neumonds, um innezuhalten, dich selbst zu reflektieren und durch Meditation zur inneren Ruhe zu finden.
- Neue Ziele setzen: Der Neumond markiert einen Neuanfang. Nutze diese Zeit, um klare Ziele für dich zu setzen und Pläne für die Zukunft zu schmieden.
- Entspannender Rückzug: Da der Neumond eine Zeit der Zurückgezogenheit ist, gönne dir eine ruhige Auszeit, sei es alleine mit einem Buch oder in Gesellschaft enger Freunde.



KLAR & WAHR

DURCHS LEBEN



Produkt by Cornelia Hättenschwiler -
KreativSchreibstube

ZUNEHMENDER MOND

Mit mehr Energie beim Mond kommen leider auch mehr Kilos auf die Hüften – so die traurige Formel. Wenn du plötzlich ungewöhnlichen Heißhunger verspürst, könnte der Blick auf den Mondstand hilfreich sein. Ein zunehmender Mond in den sieben Tagen nach Neumond kann auch einen Motivationsschub bringen. Jetzt ist der richtige Moment, um die Pläne, die du beim Neumond geschmiedet hast, umzusetzen oder die ersten Ergebnisse deiner Bemühungen zu sehen. Falls du bei zunehmendem Mond anfälliger für dessen (negative) Energie bist, hol dir menschliche Unterstützung. In Bezug auf Ernährung kann der zunehmende Mond dazu führen, dass Giftstoffe im Körper leichtes Spiel haben. Du könntest einen Personal Trainer engagieren oder deine beste Freundin bitten, gemeinsam einen gesunden Tag einzulegen. Mit den richtigen Maßnahmen kannst du der Mondenergie standhalten und deinen Drang besser verstehen.



- Sportliche Aktivitäten: Die steigende Energie des zunehmenden Mondes eignet sich gut für körperliche Aktivitäten. Starte ein neues Fitnessprogramm oder intensiviere dein Training.
- Umsetzung von Plänen: Nutze die gesteigerte Motivation des zunehmenden Mondes, um konkrete Schritte zur Verwirklichung deiner Ziele zu unternehmen.
- Gemeinsame Mahlzeiten: In dieser Phase verstärkt der Mond die soziale Energie. Treffe Freunde zu gemeinsamen Mahlzeiten, um die positive Wirkung des Mondes zu teilen.



KLAR & WAHR

DURCHS LEBEN



Produkt by Cornelia Hättenschwiler -
KreativSchreibstube

VOLLMOND

Es ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, dass der Vollmond zu Schlaflosigkeit führen kann. Aber auch in anderen Aspekten beeinflusst uns der Vollmond unbewusst. Studien zeigen eine Verbindung zwischen Kriminalität und den Mondphasen, besonders bei Vollmond. Die Anzahl der Morde und Gewalttaten nimmt zu. Selbst ohne dramatische Ergebnisse können wir bei Vollmond schneller gereizt reagieren und in sozialen Situationen nervöse Unruhe verspüren. Es schadet nicht, bei Vollmond etwas Ruhe zu bewahren. Ideal sind Autogenes Training oder ein Yoga-Workout. Vorsicht in Liebesangelegenheiten: Vollmond verstärkt die Zuneigung zu anderen Menschen, kann aber auch dazu führen, dass Situationen schnell von verliebt zu übermäßig emotional umschwingen.



- Entspannungstechniken: Aufgrund der möglichen Schlafstörungen beim Vollmond sind Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga oder Meditation besonders hilfreich.
- Achtsamkeit in sozialen Interaktionen: Sei besonders achtsam in sozialen Situationen, um übermäßige Reaktionen zu vermeiden. Vermeide impulsives Handeln und praktiziere Geduld.
- Liebesgeständnisse und Intimität: Nutze die verstärkte Zuneigung des Vollmonds, um Liebe und Intimität zu teilen. Sei jedoch vorsichtig, dass die Emotionen nicht überhandnehmen.



KLAR & WAHR

DURCHS LEBEN



Produkt by Cornelia Hättenschwiler -
KreativSchreibstube

ABNEHMENDER MOND

Fühlst du dich überlastet und gestresst? Das könnte mit der abnehmenden Mondgestalt zusammenhängen. Das Stichwort hier lautet: Entgiften. Bei übermäßigem Stress solltest du auf dich selbst (und den Mond) hören und Ballast loswerden. Die zur Erde geneigte Mondenergie gibt Detox-Aktionen den nötigen Schwung. Wenn also der Drang kommt, deinen Kleiderschrank aufzuräumen, könnte der Mond seinen Beitrag dazu leisten. Sei jedoch vorsichtig, wenn du impulsiv Freundschaften beenden möchtest. Warte lieber auf eine weitere Mondphase und überdenke die Entscheidung gründlich, denn die Mond-Ausrede funktioniert nicht immer.



- Entgiftung und Reinigung: Die abnehmende Mondphase eignet sich gut für Detox-Maßnahmen. Starte eine gesunde Ernährung, entgifte deinen Körper und überdenke schädliche Gewohnheiten.
- Loslassen von Ballast: Nutze die abnehmende Energie, um dich von unnötigem Ballast zu befreien. Räume physischen und emotionalen Ballast auf, um Platz für Neues zu schaffen.
- Reflektieren vor Entscheidungen: Wenn du dich gestresst fühlst, warte in der abnehmenden Mondphase, bevor du impulsiv handelst. Reflektiere Entscheidungen gründlich, um spätere Reue zu vermeiden.



KLAR & WAHR

DURCHS LEBEN



Produkt by Cornelia Hättenschwiler -
KreativSchreibstube

Die verschiedenen Mondphasen bieten faszinierende Einblicke in unser emotionales und berufliches Leben, und ihre bewusste Beachtung kann uns helfen, das Beste aus beiden Welten zu machen. Insgesamt eröffnen uns die verschiedenen Mondphasen eine Dimension der Achtsamkeit und Planung, die es uns ermöglicht, unsere Arbeit und Beziehungen bewusster zu gestalten und im Einklang mit den natürlichen Zyklen zu leben.



Bitte beachten:

Neumond: Die Neumondphase dauert nur einen Moment, den genauen Zeitpunkt, an dem der Mond zwischen der Erde und der Sonne steht. Dieser Moment dauert nur wenige Sekunden, und die gesamte Neumondphase, während der der Mond für uns nicht sichtbar ist, dauert ungefähr einen Tag.

Zunehmender Mond: Diese Phase beginnt direkt nach dem Neumond und dauert bis zum Vollmond. Sie dauert durchschnittlich etwa 7 bis 10 Tage, je nachdem, wie schnell der Mond zunimmt.

Vollmond: Der Vollmond tritt ebenfalls nur für einen kurzen Moment auf, wenn der Mond direkt gegenüber der Sonne steht. Die Vollmondnacht und der Tag danach werden oft als die Vollmondphase betrachtet, insgesamt dauert sie ungefähr 2 bis 3 Tage.

Abnehmender Mond: Die abnehmende Mondphase erstreckt sich von der Zeit nach dem Vollmond bis zum nächsten Neumond. Sie dauert ebenfalls etwa 7 bis 10 Tage, je nach der Geschwindigkeit, mit der der Mond abnimmt.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Zeiträume Durchschnittswerte sind, und die genaue Dauer kann leicht variieren.

Thank-you!

Es freut mich sehr, dass Du meinen Mondkalender nutzen möchtest. Gerne habe ich Dir noch weitere Planer zusammengestellt.

Auch ich werde das Jahr 2024 nutzen um meine Projekte nach den Mondphasen zu planen. Wenn Du Lust hast, begleite mich auf dieser Reise und lese meinen Newsletter oder kontaktiere mich.



Contact:

haettenschwiler.ch

klarundwahr.com

cornelia.haettenschwiler@outlook.com



Mondkalender 2024

Januar

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Februar

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

März

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

April

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juni

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Juli

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

August

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

September

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Oktober

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

November

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Dezember

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Neumond



Zunehmend



Vollmond



Abnehmend



KLAR & WAHR

DURCHS LEBEN

Tagesplan

DATUM

SO

MO

DI

MI

DO

FR

SA

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

TOP 3 PRIORITÄTEN

-
-
-

DENK DRAN!

MEIN TAGES-LEITSATZ

VORBEREITUNG

NOTIZEN / IDEEN

.

.

.



KLAR & WAHR
DURCHS LEBEN

Wochenplan

von/bis

Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							



Wochenplan

KLAR & WAHR
DURCHS LEBEN

SA

FR

DO

MI

DI

MO

SO

Wichtig!

Mein Wochenziel

Denk dran

Notizen /Ideen



KLAR & WAHR

DURCHS LEBEN

Jahresplan

JAHR

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember