

TOP-THEMA

Gute Stimmung mit dem Mond

Wie du dich selbst in gute Laune versetzen kannst :)

Der Mond und sein Zeichen hat direkten Einfluss auf unsere Gefühle und unser Wohlbefinden. Das kannst du nutzen, wenn du mal nicht so gut drauf bist. Mithilfe deines Mondzeichens findest du ganz sicher das Richtige, was dich wieder in innere Balance versetzt und dir zu guter Stimmung verhilft!



Mondtemperament

In den vergangenen Artikeln hast du etwas über dein persönliches Mondzeichen erfahren. Dein Innenleben hat gewisse Neigungen, auf die du achten kannst. Wenn du dabei die Fallen meidest und dein Gemüt von innen heraus stärkst, kannst du dafür sorgen, dass du nicht in schlechte Laune kippst oder zumindest nicht lange darin verweilst. Mit diesem Artikel will ich dir Anregungen dafür geben, wie du dies anstellen könntest. Ganz sicher kommst du durch meine Anstöße auch noch auf ganz eigene Ideen!

Mondelemente

Dein Mond steht in einem der vier Elemente: Feuer, Erde, Luft oder Wasser. Wenn dein Mond in Widder, Löwe oder Schütze steht, ist es ein *Feuermund*. Steht er in Stier, Jungfrau oder Steinbock, hast du einen *Erdmond*. Mit Mond in Zwillinge, Waage oder Wassermann hast du einen *Luftmond* in deinem Horoskop. Steht er in Krebs, Skorpion oder Fische, dann ist es ein *Wassermund*. Dies ist für dich hilfreich zu wissen, denn die Mondstände des gleichen Elementes haben einiges gemeinsam, wenn es um gute Laune geht.

Die Fallstricke eines Feuermundes

Wenn bei dir die Stimmung im Keller ist, könnten wichtige Gründe dafür sein: Du hast dich nicht genügend bewegt. Du hast die Begeisterung verloren für das, was du tust. Du bekommst zu wenig Lob und Anerkennung für dein Tun. Wenn zu wenig in Bewegung ist in deinem Leben, wenn zu viel Routine einkehrt, dann wirst du unzufrieden. Du sehnst dich nach höheren Zielen, nach Auftrieb und Antrieb. Dein Elan braucht einen Motor, innere Schubkraft und Motivation!

Gute Laune für den Feuermund

Mit einem Feuermund ist es wichtig, dass du genügend Aktivität in deinen Tag einbaust. Bewegung setzt viele innere biochemische Prozesse in Gang, die die Stimmung erheblich beeinflussen. Zudem bist du ausgesprochen zukunftsorientiert. Du brauchst etwas, das dich innerlich zieht, einen Anreiz, etwas, worauf du dich freuen kannst. Das kann ein Erfolg sein, den du erwartest, positiver Zuspruch oder eine gute Rückmeldung. Führe dir daher innerlich so bildhaft wie möglich vor Augen, was du gern erreichen, sein, erleben möchtest. Mal es dir in den schönsten Farben aus. Motiviere dich selbst, indem du dir Anerkennung schenkst. Suche dir jemanden, der dir mit Wohlwollen begegnet und an dich glaubt. Eine positive Erwartung ist für dich der beste innere Aufschwung!

Die Fallstricke eines Erdmondes

Wenn bei keine rechte Stimmung aufkommen will, könnte das folgende Gründe haben: Du hast dich nicht genügend belohnt. Du lässt dich ablenken, von dem, was du eigentlich willst. Du erlaubst dir keine sinnlichen freudvollen Erfahrungen. Deine Fallstricke sind zu viel Disziplin und zu wenig Spiel und Freude. Zu viel schlechtes Gewissen und wenig konkrete Erfolgserlebnisse.

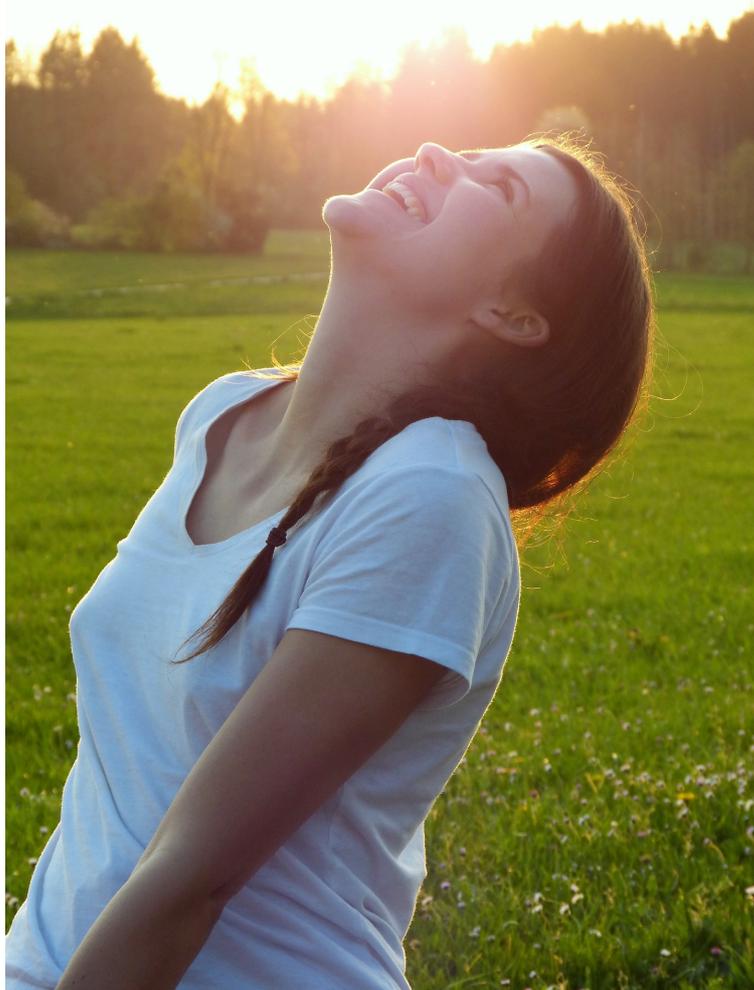
Gute Laune für den Erdmond

Ein Erdmond braucht ganz reale Wohlfühlfaktoren: Gutes Licht, den richtigen Arbeitsplatz, frische Luft, einen anregenden Duft. Für keinen anderen Mondstand ist es so wichtig, dass die äußeren Bedingungen stimmen, nicht zu viele Störungen da sind. Das Gute daran ist: Du kannst dich mit ganz einfachen, praktischen Erlebnissen in gute Laune versetzen. Ein Spaziergang durch den Wald bringt dich ins Hier und Jetzt und versorgt dich mit heilsamer Grünkraft. Ein guter Duft,

den du positiv assoziiert, hebt deine Stimmung. Eine erledigte Aufgabe verschafft dir ein Wohlgefühl. Und nicht zuletzt auch eine kleine kulinarische Belohnung für überwundene Mühen.

Die Fallstricke eines Luftmondes

Wenn du schlechte Laune hast, kann das vor allem an folgenden Gründen liegen: Du hast dich verzettelt und zu sehr ablenken lassen. Zu viele Eindrücke haben dich verwirrt. Oder: Dir fehlen ein Ansprechpart-



ner, soziale Kontakte oder ein menschliches Feedback. Du kannst dein Anliegen nicht wirklich weitergeben und dich nicht richtig mit jemandem besprechen. Dein Inneres ist keine Einbahnstraße - da muss Austausch her!

Gute Laune für den Luftmond

Stell zunächst einmal genau fest, ob du gerade an einem „Zu viel“ oder einem „Zu wenig“ leidest. Denn zu viele Kontakte und

Eindrücke können dich nervös machen. Meist wird es jedoch eher so sein, dass du deine Gedanken neu in den Fluss bringen musst. Ruf jemanden an oder verabrede dich mit jemanden, den du als geistig anregend oder auch beruhigend empfindest. Das sorgt bei dir meist sofort für gute Stimmung. Wenn das nicht möglich ist, schreibe deine Gedanken auf oder sprich sie laut aus. Du kannst sie auch aufnehmen. Deine Gedankenwelt sollte nicht stagnieren oder sich im Kreis drehen. Du bist ein Mensch, der viel mit dem Kopf machen

kann. Und Gedanken bringen eben auch gute oder schlechte Gefühle mit sich. Achte daher auf die Qualität deines Denkens.

Die Fallstricke eines Wassermondes

Wenn ein Wassermond schlechte Laune hat, dann meist aus einem der folgenden Gründe: Du verweilst zu viel in der Vergangenheit und hängst in alten Zuständen fest. Du bemitleidest dich selbst. Deine Phantasie geht mit dir durch und in dir herrscht Endzeitstimmung. Du fühlst mal wieder die Gefühle der ganzen Welt - und die sind meist schwer.

Gute Laune für den Wassermond

Am Wichtigsten ist es für dich, dich von altem Ballast zu befreien, innerlich. Vergiss das Vergangene, vergib das Ungerechte und schüttle alles Falsche und Fremde ab, was an dir klebt. Dein Innenleben gehört dir! Und du bist auch Herr über deine gute Stimmung.

Lass nicht jeden Gefühls- und Gedankenstrom hinein, folge nicht jeder Phantasie oder Vorstellung, sondern prüfe vorher, ob sie dir wirklich gut tut. Gute Laune erlangst du, indem du in gute Gefühlswelten eintauchst: in erhebende Musik, in Gefühle von Liebe, in lustige Geschichten, in freudige Phantasien, in positive Filme und gute Kunst. Du erschaffst deine Innenwelt - übernimm Verantwortung dafür, so dass du dich daran erfreuen kannst!