

Hallo Max,

Wie bereits in der letzten Monatspost vor angekündigt, werden tatsächlich die Tage schon kürzer. Auch wenn es untertags noch ganz schön heiß werden kann, ist in den frühen Morgenstunden das Gras bereits nass und erste Morgennebel sind sichtbar.

Durch die kürzeren Tage habe ich manchmal das Gefühl, weniger Zeit zu haben. Wenn es früher finster wird, hat der Tag irgendwie weniger Stunden, um die Arbeit zu machen, die ansteht. Und wenn noch dazu ein paar Faktoren in deinem Leben Turbulenzen machen, kann es schon sein, dass auch du etwas Verzweiflung spürst und Angst, nicht fertig werden, es nicht zu schaffen, im Chaos hängen zu bleiben... aber ganz rechtzeitig kommt uns die Monatsqualität des September mit der ermunternden Botschaft „**Ich schaffe es**“... zu Hilfe

Liest du diese Monatspost schon öfters, wirst du die ersten Sätze kennen. Trotzdem möchte ich sie hier stehen lassen, da immer wieder neue Personen dazukommen, die meine Monatspost abonnieren. Und du kannst sie ja einfach überfliegen, wenn du sie schon kennst...

**Also Max- ich freue mich sehr**, dass du mitliest und in unserer Gruppe dabei bist. Kartenlegen ist nicht schwer, aber es braucht ein paar Grundsatzentscheidungen. **Was frage ich und wen frage ich?** Wie bei einem Telefonat ist es wichtig, **vorher** zu entscheiden, an welche feinstoffliche Kraft oder Wesenheit ich die Frage richte. Bei meinen Einzelberatungen geht es meistens darum, die Verbindung zu deinem Höheren Selbst herzustellen. Für die **gemeinsame, monatliche Entwicklungsfrage** in diesem Mailing richte ich allerdings die Frage direkt an die **Quelle der kollektiven Weisheit**. Vielleicht sagst du dazu Alleins, Oben, Gott, Göttin... oder welcher Begriff für dich stimmig ist dazu - ich nenne sie **Quelle der Weisheit**.

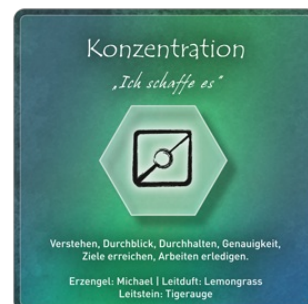
Ob dich das Thema des Monats nun stark betrifft oder nur so am Rande, das wirst du gut spüren können. Und in **welchem** deiner **Lebensfelder** das Thema relevant ist, wirst du auch gut erkennen. Vielleicht betrifft es nur eines oder auch mehrere deiner Lebensbereiche? Persönliche Entwicklung, Berufliche Entwicklung, Beziehungen, Gesundheit, Finanzen, Alltag, Innere Freude, Spiritualität, Familie... lasse dich darauf ein!

Unser gemeinsames Thema für die aktuelle Zeitqualität ist **KONZENTRATION**.



## KONZENTRATION

klicke auf die Flasche oder Karte  
und du wirst auf die  
Edelsteinessenzen-Seite  
weitergeleitet - dort siehst du die  
Bilder größer



Ich habe mir für das Jahr 2024 viel vorgenommen und tatsächlich stecke ich gerade in einer Phase, in der so viel gleichzeitig zu tun ist, dass es schwierig scheint, den Durchblick zu behalten. Und ich bin so dankbar über die Monatsqualität **KONZENTRATION**. Natürlich hast du Recht, wenn du sagst: „*Du musst ja nicht immer alles gleichzeitig starten...*“ Ja eeeeeeeeh – ABER, die Dynamik meines Lebens, meine Wünsche, meine anstehenden Themen und auch meine Ungeduld verhindern oftmals die kluge, reife und nachhaltige Entscheidung, es doch einfach langsam und koordiniert anzugehen. Und so fühle ich mich dann hin und wieder nur mehr wie eine Baum im Sturm, der Mühe hat seine Wurzeln in Mutter Erde zu behalten.

Was mir dann hilft ist, mich wieder auf meine **Mitte zu besinnen**. Das Wort Konzentration leitet sich vom lateinischen concentra (zusammen zur Mitte hin) ab. Und so bemühe ich mich, in Momenten des wildesten Durcheinanders den **Fokus auf die Mitte**, auf meine Mitte zu richten. Das mache ich mir **Kurzzeit-Meditationen** und **bewusstem Atmen**. Kurzzeit-Meditationen nenne ich die Auszeiten dazwischen - ohne großartige Vorbereitung. Einfach ein 5-10 Minuten-Lied einschalten, Augen zu, atmen und Ruhe geben... das hilft mir sehr. **Zusätzlich** zur eigenen **Entspannung** zwischen den Phasen des Durchhaltens, bemühe ich mich auch dann, meine **Arbeiten gut einzuteilen**. Ja - ich gebe es zu - zuerst brauche ich auch immer eine kurze Phase der Atemlosigkeit, bis ich dann wieder bei den klugen und hilfreichen Inputs lande...

Für die Arbeiten, nehme ich mir gerne die ABC-Methode zu Hilfe.

A = Arbeiten, die wichtig sind und sofort erledigt gehören

B = Arbeiten, die zwar auch wichtig sind, aber noch etwas Zeit haben

C = Arbeiten, die nicht wirklich wichtig sind und meistens auch nicht eilen

Ich erwische mich manchmal dabei, stundenlang in C-Arbeiten vertieft zu sein mit dem Effekt, dass A und B liegen bleiben und Druck machen. Die Monatskarte **KONZENTRATION** hilft mir dabei, hier wieder klarer zu strukturieren. Wenn du dir das Symbol auf der Karte ansiehst, wirst du bemerken, dass hier die Mitte gehalten ist und das ist auch in den turbulenten Zeiten wichtig, nach „oben“ und „unten“ eine gute Verbindung herzustellen.



Auch **Ablenkungen** sind klug so weit wie möglich zu **vermeiden**. Kennst du das auch, wenn du irgendwas tust und plötzlich hörst du das "**Bim**" vom Messenger-Dienst oder das "**Kling**" der hereinkommenden Email. Und du springst förmlich aus dem Nebenzimmer... lass es, bleib im Fokus der Arbeit, die du gerade in diesem Moment machst und lenke dich nicht ab. Das Email wird nicht kaputt (meistens halt nicht) und die Nachrichten sind auch nach einer halben Stunde noch relevant.

Da braucht es in der heutigen Zeit der Immer-Erreichbarkeit etwas Selbstdisziplin. Ich lege mir zur Ermahnung hier gerne ein Tigerauge auf den Schreibtisch. Diesen wunderbaren Stein nehme ich dann hin und wieder in die Hand und spüre seine **hilfreiche Schwingung!**

Das ist die Makroaufnahme des Themensteins mit inhaltlichen Impulsen.



Die **Makroaufnahme** des **Tigerauges** kannst du ebenso als Motivationskärtchen ausdrucken und auf deine Pinwand stecken. Und hin und wieder - vielleicht **v**or der Kurzmeditation schau dir das Bild an und lasse dich von den Begriffen "fangen". Spüre rein, bei welchem der Worte zu eine Resonanz oder auch einen Widerstand spürst. Ein zusätzlicher Sprühstoß der Edelsteinessenz gibt dir einen weiteren Impuls dazu.

In der Edelsteinessenz  
**KONZENTRATION** ist das  
vorherrschende ätherische Öl  
**Lemongrass**. Dieser zitrusartige Duft wirkt  
belebend und anregend und wird auch  
gerne als Lernspray verwendet. Lemongrass  
wirkt auch beruhigend auf das zentrale  
Nervensystem und hilft bei Stress und  
Nervosität.



Gerne beende ich diese Monatspost mit der Affirmation „*Ich schaffe es*“. Wenn ich auf **mein** Leben zurückblicke (und das sind schon ein paar Jährchen), schaue ich auch immer wieder mal gerne auf alles, was mir **gut gelungen** ist. Ich betrachte im Rückblick turbulente Zeiten und sehe auch wie sie sich wieder auflösten. So wünsche ich uns allen mit der wunderbaren Qualität von **KONZENTRATION** eine **gute Erledigung, Durchblick, Durchhalten...** so dass auch du deine **Ziele erreichen wirst**.

Ich schicke dir eine geballte Ladung an Tigeraugen-Qualität!

Deine Claudia



**BERATUNGSANGEBOT:** Wenn du Unterstützung für die Entwicklung, Arbeit oder Umsetzung deiner Loslass-Themen möchtest, können wir gerne eine Beratung vereinbaren. Ob in Moosdorf in meiner Jurte, in Salzburg in meiner Praxis oder über Zoom oder WhatsApp... gerne bin ich für dich da. Details und Preise unter [www.matridea.at](http://www.matridea.at)

---

Und ein letztes Mal biete ich im benachbarten Bayern ein Selbsterfahrungsseminar an - vielleicht etwas für dich? Die zukünftigen Seminare finden in 5141 Moosdorf oder 5020 Salzburg statt.



**TAGESSEMINAR FÜR  
MUTIGE FRAUEN**  
für mehr  
Selbstwirksamkeit,  
Eigenkompetenz &  
Selbstliebe

**SA./28. SEPTEMBER 9.00 – 17.00 UHR**

Im Seminarhäusl zur Engelwurz, Hauptstr. 1, 84567 Perach  
TN-Gebühr € 111,- inkl. Ust

- Was bedeutet Konkurrenz für Frauen?
- Was bedeutet schwesterliche Solidarität?
- Kann es wirklich immer nur die Eine geben?
- Wieweit prägen patriarchale Vorgaben das aktuelle, einsame Frauenbild?
- Wieviel Miteinander vertragen Ego und Angst?



Das Jahreskreisfest zur Herbst- Tagundnachtgleiche mit den Themen Erfolge teilen, Wertschätzung und Dankbarkeit... lädt uns ein, die sogenannte „Zickenthematik“ genauer zu beleuchten. Mit abschließendem Schwesternritual!

**INFO UND ANMELDUNG:**

Claudia Lämmermeyer,  
post@matridea.at oder  
+43(0)650-64 80 380



**MINDESTTEILNEHMERANZAHL 6 FRAUEN**

**ACHTUNG!!!**

**ANMELDESCHLUSS DO.18.9.**

 **WWW.MATRIDEA.AT**



Newsletter weiterempfehlen

---

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.