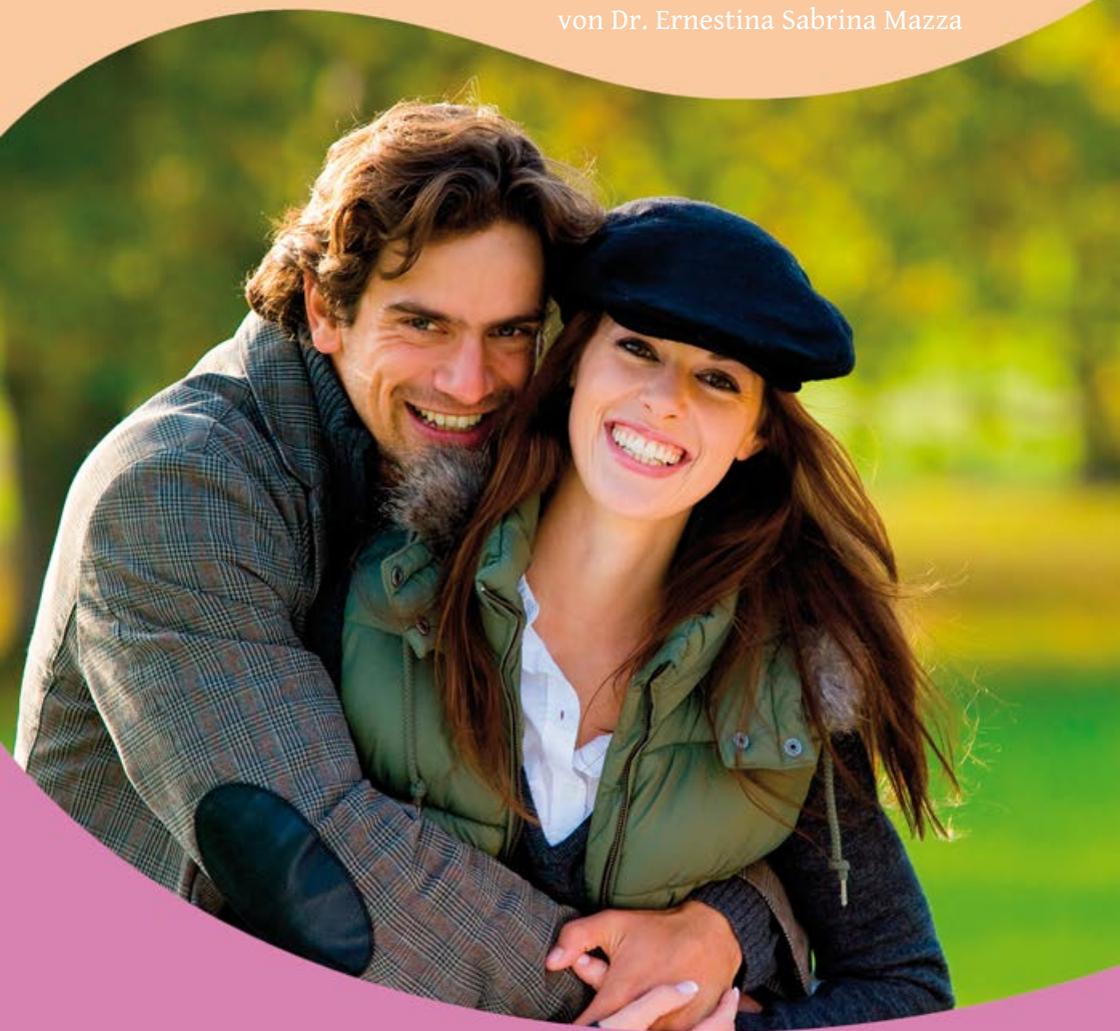


Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza®

Das Handbuch der Partnerschaftsnumerologie

Erkenntnisse und Rituale für eine harmonische Partnerschaft

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza



akademie bios® verlag

Impressum

Layout und Titelbild: Mag. (FH) Clemens Mazza

Titelbild: © soschoenbistdu, Fotolia.de

Lektorat: Mag.a Sabine Stalujanis

Gesamtherstellung: Mag. (FH) Clemens Mazza

Druck: Print House DB

Dieses Buch wurde besonders umweltschonend hergestellt.



The mark of
responsible forestry



ECF
(elementary chlorine free)



Promoting sustainable forest
management

www.pefc.org



akademie bios® verlag

1. Auflage November 2014 – Originalausgabe

© 2014 beim **akademie bios® verlag** – Mag. (FH) Clemens Mazza GesbR.

ISBN 978-3-902907-07-3

Besuchen Sie uns auf:

www.akademiebios-verlag.at

www.psychologischesnumerologie.at

Auch im **akademie bios® verlag** erschienen:

Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza ®

Zahlen als Spiegel unserer Persönlichkeit und Lebensaufgabe

Band 1 – Grundlagen der Persönlichkeit

ISBN: 978-3-9502733-4-2

Band 2 – Lebensphasen und ihre Schwingung

ISBN: 978-3-9502733-3-5

Kostenlose Leseproben und portofreie Bestellung auf:

www.akademiebios-verlag.at

Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza ®

Das Handbuch der Partnerschaftsnumerologie

Erkenntnisse und Rituale
für eine harmonische Partnerschaft

Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Inhalt

Hinweis des Verlags	11
Danksagung	13
Entstehung der Psychologischen Numerologie nach Dr. Mazza®	15
Ethische Grundlagen der Psychologischen Numerologie nach Dr. Mazza®	19
Respekt für die Eigenständigkeit des anderen	19
Zahlen als Spiegel des Selbst	20
Hilfe zur Selbsthilfe	21
Einleitung	23
Die Struktur des Buches	26
Wie können Sie dieses Buch nutzen?	28
Für wen ist dieses Buch geeignet?	29

Kapitel 1

DIE EIGENE BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT ENTFALTEN	31
Die Beziehung durch den inneren Dialog stärken	31
Jede Beziehung, die wir leben, ist in ihrem Ausdruck einzigartig	33
Die Beziehungsfähigkeit eines Menschen	35
Testen Sie jetzt Ihre Beziehungsfähigkeit	39
ÜBUNGSTEIL ZUM KAPITEL 1	49
Übung 1: Die eigene Kraft spüren	49
Übung 2: Einen positiven inneren Dialog pflegen	51
Übung 3: Über Achtung und Selbstwertschätzung reflektieren	53

Kapitel 2

EINE EINFÜHLSAME, VERBINDENDE KOMMUNIKATION ENTWICKELN . . .	55
Ihr/e PartnerIn kann Ihre Gedanken nicht lesen	57
Sie können die Persönlichkeit Ihres Partners/Ihrer Partnerin nicht ändern	57
Die eigenen Bedürfnisse und Gefühle fühlen und mitteilen.	58
Finden Sie den passenden Moment für die Kommunikation	59
Das empathische Zuhören	60
Klare Sprache, berührender Austausch	61
Mit emotionalen Verletzungen in der Paarbeziehung umgehen.	62
Kommunizieren Sie Ihre Gefühlslage.	64
Der Macht der Vorwürfe widerstehen	65
Auf Vergeltung verzichten.	66
Den heilsamen Gedanken, „mitverantwortlich zu sein“, wahrnehmen.	67
Versöhnlich bleiben	68
ÜBUNGSTEIL ZUM KAPITEL 2	71
Übung 4: In Beziehung mit der eigenen Gefühlswelt treten	71
Übung 5: Mit einer belastenden, immer wiederkehrenden Gefühlslage umgehen lernen.	73
Übung 6: Kommuniziere und handle ich so, wie ich fühle?	74
Übung 7: Überprüfen Sie Ihre Absicht in der Kommunikation	76
Übung 8: Im Drehbuch der Beziehungen lesen.	78
Übung 9: Die Kommunikationsmodelle der Eltern überprüfen	80
Übung 10: Die Bedürfnisse des Partners/der Partnerin spüren.	83
Übung 11: Emotionale Verletzungen klären und heilen	84
Übung 12: Sich entschuldigen.	86

Kapitel 3

EINSCHÄTZUNG UND ENTFALTUNG DER EIGENEN BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT	89
Die Lebenszahl	90
Die Beziehungsfähigkeit der Lebenszahl 1	92
Die Beziehungsfähigkeit der Lebenszahl 2 und 11/2	101
Die Beziehungsfähigkeit der Lebenszahl 3	108
Die Beziehungsfähigkeit der Lebenszahl 4 und 22/4	117
Die Beziehungsfähigkeit der Lebenszahl 5	126
Die Beziehungsfähigkeit der Lebenszahl 6 und 33/6	135
Die Beziehungsfähigkeit der Lebenszahl 7	144
Die Beziehungsfähigkeit der Lebenszahl 8	154
Die Beziehungsfähigkeit der Lebenszahl 9	163

Kapitel 4

LEBENSZAHLENPAARE	175
Beziehungen der Lebenszahl 1	175
Beziehungen der Lebenszahl 2	181
Beziehungen der Lebenszahl 3	186
Beziehungen der Lebenszahl 4	190
Beziehungen der Lebenszahl 5	194
Beziehungen der Lebenszahl 6	198
Beziehungen der Lebenszahl 7	201
Beziehungen der Lebenszahl 8	204
Beziehungen der Lebenszahl 9	206
Beziehungen der Lebenszahl 11/2	208
Beziehungen der Lebenszahl 22/4	209
Beziehungen der Lebenszahl 33/6	210

Kapitel 5

DIE GEMEINSAME EBENE	213
Zahlen, die in den Lebenszahlen beider PartnerInnen vorkommen	213
Die Bedeutung der gemeinsamen Zahl 1	215
Die Bedeutung der gemeinsamen Zahl 2	218
Die Bedeutung der gemeinsamen Zahl 3	220
Die Bedeutung der gemeinsamen Zahl 4	222
Die Bedeutung der gemeinsamen Zahl 5	224
Die Bedeutung der gemeinsamen Zahl 6	226
Die Bedeutung der gemeinsamen Zahl 7	228
Die Bedeutung der gemeinsamen Zahl 8	230
Die Bedeutung der gemeinsamen Zahl 9	232
Die Lebenszahlen der PartnerInnen sind identisch	235
PartnerInnen ohne gemeinsame Zahl in der Lebenszahl	238

Kapitel 6

DIE DYNAMIK EINER PARTNERSCHAFTLICHEN BEZIEHUNG	243
Beziehungszahl (BeZ)	244
Beziehungszahl 1	245
Beziehungszahl 2	246
Beziehungszahl 3	247
Beziehungszahl 4	249
Beziehungszahl 5	251
Beziehungszahl 6	252
Beziehungszahl 7	254
Beziehungszahl 8	255
Beziehungszahl 9	256
Die psychische Dynamik der Beziehung	258
Die psychische Dynamik der Beziehung 1	259
Die psychische Dynamik der Beziehung 2	260
Die psychische Dynamik der Beziehung 3	260
Die psychische Dynamik der Beziehung 4	261

Die psychische Dynamik der Beziehung 5.	262
Die psychische Dynamik der Beziehung 6.	264
Die psychische Dynamik der Beziehung 7.	265
Die psychische Dynamik der Beziehung 8.	266
Die psychische Dynamik der Beziehung 9.	267

Kapitel 7

INTERPRETATION EINES PARTNERSCHAFTS-NUMEROSKOPS	271
1. Schritt: Analyse der Beziehungsfähigkeit der Lebenszahlen beider PartnerInnen	271
2. Schritt: Analyse der Kompatibilität der Lebenszahlen beider PartnerInnen	275
3. Schritt: Analyse der gemeinsamen Zahlen der Lebenszahl . . .	276
4. Schritt: Analyse der Zahl der Beziehungsdynamik und der Zahl der psychischen Dynamik der Beziehung. . . .	278

Nachwort.	283
Lizenzhinweis und Ausbildung	
Psychologische Numerologie <small>nach Dr. Mazza®</small>	285
Über die Autorin Dr. Ernestina S. Mazza	289
Bücher aus dem akademie bios® verlag	299
Der akademie bios® verlag	304

Hinweis des Verlages

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen, Übungen und Rituale wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen der Verfasserin erarbeitet und empirisch geprüft. Es kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin eine Garantie dafür übernommen werden. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages ist für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Im Zweifelsfall sollte die Anwendung jeder Übung und jeder Empfehlung in Absprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin, PsychotherapeutIn oder PsychologIn durchgeführt werden.

Dieses Buch stellt insbesondere keinen Ersatz für eine ärztliche, psychologische, psychotherapeutische sowie physiotherapeutische Behandlung dar. Die Übungsserien, die in diesem Buch vorgestellt werden, erheben keinen therapeutischen Anspruch und sind auch kein Therapieersatz. Wenn sich Beschwerden oder Reaktionen zeigen - oder Sie sich dabei unsicher fühlen, ist es empfehlenswert, eine kompetente ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig, das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 57 UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt, umgeschrieben und ins Internet eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Danksagung

Liebe LeserInnen, liebe Numerologiebegeisterte, ich bedanke mich herzlich bei Ihnen für die Zeit, die Sie diesem Buch widmen, wie auch bei allen Menschen, die mich auf diesem Weg der Entwicklung der psychologischen Numerologie begleitet haben.

Eine beständig wachsende, tiefe Dankbarkeit gilt auch meinem Ehemann Clemens Mazza, der mich mit unendlicher Geduld liebevoll und konstruktiv beim Verfassen dieses Buches begleitet hat.

Danke natürlich auch an alle FreundInnen, die meine „Persönlichkeitsarchetypen der inneren Numerologin“ mittlerweile lieb gewonnen haben.

Entstehung

DER PSYCHOLOGISCHEN NUMEROLOGIE NACH DR. MAZZA ®

1994 begegnete ich der Pythagoräischen Numerologie, die Zahlen als das Wesen der Dinge beschreibt. Dieser Zugang übte auf mich eine faszinierende Wirkung aus und weckte meine Begeisterung – ich wollte mehr darüber wissen.

Die Auseinandersetzung mit zahlreichen Werken über dieses Thema in den unterschiedlichsten Sprachen wurde jedoch zu einer Enttäuschung für mich, weil viele AutorInnen diese Disziplin als sehr einfach und teilweise als naiv darstellten und damit dem/r LeserIn keinen Rahmen für Eigenverantwortung oder Kritik ließen. Ich empfand diese Art, mit der Numerologie in Beziehung zu treten, als viel zu „einfach“ und von Wahrsagerei eingefärbt.

Bei den französischen Numerologen **François Notter** und **Jean-Daniel Fermier** fand ich dann einen bodenständigeren Zugang, der von einem ethischen und respektvollen Umgang mit den KlientInnen und LeserInnen begleitet war.

Aufgrund dessen begann ich diesen faszinierenden Bereich in eigener Person zu erforschen. Im Lauf der Jahre sammelte ich tausende von protokollierten numerologischen Profilen und erkannte nach und nach, dass die persönlichen Zahlen eines Menschen in ihrer symbolischen und archetypischen Wirkung als Modelle seiner spezifischen Wesenszüge und

als genaue Aspekte seiner Persönlichkeit verstanden werden können. Die Beschreibungen der Zahlen der psychologischen Numerologie sind weder frei erfunden, noch das Ergebnis eines schöpferischen Prozesses, sondern sind aufgrund tausender numerologischer Analysen entstanden, die ich und einige TeilnehmerInnen der Numerologie-Seminare und Ausbildungslehrgänge gesammelt haben. Aus den empirischen Beobachtungen und den Vergleichen von unzähligen numerologischen Profilen ist die endgültige Erläuterung der Zahlen der psychologischen Numerologie entstanden.

Jede Zahlenerklärung ist ein von der Praxis abgeleitetes (abstrahiertes), theoretisches Modell, das Aspekte der Persönlichkeit, der Beziehungsfähigkeit, der Berufung, der spirituellen Aufgaben, der Position im Familiensystem und der Lebensvision eines Menschen zeigt. **Eine kompetente, professionelle, seriöse und individuelle Analyse setzt die Verfassung eines komplexen numerologischen Profils, das aus mehr als 30 Zahlen besteht, voraus.**

Ethische Grundlagen

DER PSYCHOLOGISCHEN NUMEROLOGIE NACH DR. MAZZA ®

Respekt für die Eigenständigkeit des anderen

Die Anwendung der psychologischen Numerologie, sei es in Buchform oder im Rahmen einer numerologischen Beratung, bringt der Eigenständigkeit des Klienten/der Klientin absolute Achtung und Respekt entgegen. Jede Aussage und Persönlichkeitsbeschreibung setzt sich das Ziel, der Person Impulse zur Selbstreflexion und Innenschau anzubieten.

Konditionalsätze, Formulierungen im Konjunktiv und die häufige Anwendung von Adverbien, wie möglicherweise, häufig, vielleicht bringen die Tatsache zum Ausdruck, dass jede Schilderung der Zahlen als eine Möglichkeit zu betrachten ist und stellen es dem/r LeserIn oder dem Klienten/der Klientin frei, ob er oder sie eine Resonanz mit seinen/ihren persönlichen Zahlen findet oder nicht.

Durch diese Haltung bekommt die Person, die sich inhaltlich mit dieser Disziplin auseinandersetzt, das Gefühl, dass es ihr offen steht, die Erklärungen entweder anzunehmen oder abzulehnen.

Zahlen als Spiegel des Selbst

Eine ausführliche numerologische Analyse bietet die Möglichkeit, die unterschiedlichen Facetten der Persönlichkeit eines Menschen zu beleuchten und einschränkende Glaubenssätze, Verhaltensmuster und unausgeschöpfte Ressourcen aus einer vollkommen neuen Perspektive zu sehen, um Impulse für eine positive und bewusste Lebensgestaltung zu finden.

Die persönlichen Zahlen eines Menschen werden in der psychologischen Numerologie in ihrer archetypischen und symbolischen Bedeutung betrachtet. Sie sind wie ein Spiegel, in dem sich die Person in vollkommener Autonomie reflektieren darf, um Neues über sich zu entdecken und zu erfahren.

Jede numerologische Analyse, sei es im Rahmen eines Vortrages, eines Workshops, eines Seminars oder einer Beratung, wird durchgeführt mit der prioritären Absicht, den Klienten/die Klientin in der Ausübung seiner/ihrer Autonomie und Freiheit zu respektieren und zu unterstützen. Die Erklärung der persönlichen Zahlen in diesem Buch ist auf keinen Fall als eine dogmatische Aussage zu betrachten; sie ist vielmehr ein Hinweis, der dazu motivieren soll, sich selbst tiefer zu erkennen und den Mut zu einem authentischen Selbstausdruck zu finden.

Hilfe zur Selbsthilfe

Die Selbstcoachingübungen, die im Rahmen der Bücher, Seminare oder Beratungen der psychologischen Numerologie angeboten werden, bieten einfache, wirksame und unmittelbare Hilfestellungen an.

Die zahlreichen Übungen, Empfehlungen und Trainingsprogramme, die sich über mehrere Wochen erstrecken, sind konkrete Anleitungen zum Selbsthilfe, die den LeserInnen die Botschaft vermitteln, dass sie es selbst in der Hand haben, eine nachhaltige Veränderung in ihrem Leben zu bewirken, und dass sie SchöpferInnen ihres eigenen Lebenspfades und Beziehungsglücks sind.

Diese Werkzeuge, die die Beschreibung der Zahlen und jede Beratung oder jedes numerologische Seminar begleiten, sind ein wesentlicher Bestandteil der psychologischen Numerologie und werden in dem Wissen, dass jede/r allein und zur Gänze für sich selbst verantwortlich ist, angewendet. Die Initiative zu ergreifen und für sich selbst etwas zu tun, ist der erfolgreichste Weg zu einer konstruktiven Veränderung und einer stimmigen Lebensweise.

Einleitung

Die Zahl ist das Wesen aller Dinge.
(Phytagoras)

Die **Psychologische Numerologie** nach Dr. Mazza ® eröffnet die Möglichkeit, tiefe Erkenntnisse für die persönliche Entfaltung zu gewinnen.

Die Auseinandersetzung mit den persönlichen Zahlenarchetypen unterstützt weiters das Entschlüsseln der spirituellen Aufgabe und bietet eine wesentliche Hilfestellung zur Klärung der Dynamik unserer zwischenmenschlichen Beziehungen, Partnerschaften und Familienverhältnisse.

In diesem Buch lernen Sie den Bereich der Psychologischen Numerologie kennen, der sich mit der Konstellation zwischenmenschlicher Beziehungen, insbesondere innerhalb einer Partnerschaft, auseinandersetzt. Eine ausführliche psychologische Einführung mit der Anleitung zu einem Selbstcoaching dient dem Ziel, die Erkenntnisse, die Sie über die psychologische Numerologie gewinnen, umgehend in die Praxis umsetzen zu können.

Die Entscheidung, ein eigenes Buch der Partnerschaftsnumerologie zu widmen, fiel im Rahmen von vielen Beratungen, Seminaren und Workshops sowie Onlineanfragen und liegt darin begründet, dass ca. 40 Prozent der Personen, die eine numerologische Beratung in Anspruch nehmen, drängende Fragen in Bezug auf zwischenmenschliche und partnerschaftliche Beziehungen haben.

Diese Prozentzahl konnte ich auf Basis empirischer Daten aus zahlreichen numerologischen Beratungen, die ich seit 1997 durchgeführt habe, sowie aus vielen Numerologie-Kursen, -Seminaren und -Ausbildungen, die ich im Lauf der Jahre mit großer Freude abgehalten habe, ermitteln. Aus dem fruchtbaren Austausch mit einer Gruppe begeisterter NumerologInnen erkannten wir, dass Menschen eine numerologische Beratung häufig als Hilfestellung für ihre Partnerschaft in Anspruch nehmen wollen. Sie möchten in erster Linie mehr über sich selbst und darüber erfahren, welche Möglichkeiten ihnen zur Verfügung stehen, um ihre Partnerschaft zu stärken und die Zusammengehörigkeit erfahrbar zu machen.

In den Beratungen wird nicht nur nach der gemeinsamen Aufgabe mit dem/r PartnerIn gefragt; ein weiteres besonderes Anliegen ist es, das Wesen des Partners/der Partnerin erfassen zu wollen, um bewusst mit ihm/ihr umgehen und seine/ihre Reaktionen besser verstehen und einordnen zu können.

Viele wünschen sich, die persönlichen einschränkenden Glaubensmuster und Verhaltensweisen, die ihre Beziehungskompetenz blockieren, zu erkennen und abzulegen.

Wir haben die am häufigsten gestellten Fragen im Rahmen einer numerologischen partnerschaftlichen Beratung schriftlich festgehalten.

Nachfolgend einige Beispiele solcher Fragen:

- ? *Welche Aufgabe habe ich gemeinsam mit diesem/r PartnerIn?*
- ? *Wie kann ich auf meine/n PartnerIn eingehen?*
- ? *Welches sind seine/ihre Bedürfnisse in der Beziehung?*
- ? *Welche spirituelle Aufgabe haben wir in der Partnerschaft?*

Dieses Buch gibt auf diese Fragen konkrete Antworten und bietet eine Hilfestellung zur Klärung der Dynamik einer partnerschaftlichen Beziehung.

Wenn Sie einen Blick auf das Inhaltsverzeichnis werfen, können Sie erkennen, dass diese Fragen die Inhalte und den Aufbau dieses Buches größtenteils beeinflusst haben.

Die Struktur des Buches

Dieses Buch gewährt Ihnen eine ausführliche psychologische Einführung zum Thema Partnerschaft und bietet Ihnen Anleitungen zum Selbstcoaching mittels wirksamer Übungen.

In den ersten zwei Kapiteln werden einige Aspekte behandelt, die Ihnen die Möglichkeit, über unterschiedliche – das Thema Partnerschaft beeinflussende – Aspekte zu reflektieren. Hier bekommen Sie wertvolle Hinweise, die Sie dabei unterstützen, die Dynamik Ihrer Partnerschaft zu erkennen. Sie finden weiters wesentliche Impulse zur Selbstreflexion, um einfühlsam auf Ihre/n PartnerIn und sich selbst eingehen zu können.

Im dritten Kapitel können Sie sich mit der Beziehungsfähigkeit der Lebenszahlen auseinandersetzen und Näheres über Glaubenssätze und Verhaltensmuster, die Ihre Beziehungskompetenz einschränken, erfahren.

Im vierten Kapitel finden Sie eine nützliche Übersicht über die Kompatibilität der Lebenszahlen. Die Beschreibungen dieses Kapitels dienen der Orientierung, um zwischenmenschliche Beziehungen, insbesondere Partnerschaften, in ihrer Beziehungskonstellation zu erkennen.

Im fünften Kapitel begegnen wir den persönlichen Zahlen, die es uns ermöglichen, die Charakterzüge, die wir mit unserem/r PartnerIn gemeinsam haben, und die Eigenschaften, mit denen wir uns von ihm/ihr unterscheiden, zu erkennen. Auf diese Weise können Sie einfühlsam und wertschätzend auf den/die andere/n eingehen und seine/ihre Einzigartigkeit als wertvolle Ressource betrachten. Die numerologischen Zahlen, die in diesem Kapitel behandelt werden, sind die gemeinsamen Zahlen der Lebenszahl.

Im sechsten Kapitel werden die Zahlen, die die Dynamik einer Partnerschaft beschreiben, analysiert. Wir setzen uns in diesem Kapitel mit der Beziehungszahl und der Zahl der psychologischen Dynamik der Beziehung auseinander. Hier erfahren Sie mehr über die Dynamik Ihrer Partnerschaft und bekommen konstruktive Hilfestellungen, um Ihrer Paarbeziehung einen vitalen Impuls zu geben. Dieser Abschnitt verrät Ihnen durch die Beziehungszahl die alltäglichen Aufgaben, die im Zusammenleben anstehen, und weist Sie darauf hin, welche Veränderungen eingeführt werden können, um der Zweisamkeit neuen Schwung zu verleihen. Die Zahl der psychischen Dynamik der Beziehung beleuchtet, wie die Charaktere der PartnerInnen einander gegenseitig beeinflussen. Sie finden hier Empfehlungen, um den/die PartnerIn annehmen zu können, ohne ihn/sie verändern zu wollen.

Im siebenten Kapitel finden Sie ein Beispiel einer numerologischen Analyse einer Paarbeziehung. Die detaillierte Analyse dieses Kapitels unterstützt Sie bei der praktischen Anwendung des erworbenen Wissens. Sie werden durch die Auseinandersetzung mit diesem faszinierenden Bereich der Numerologie erkennen, wie grundlegend es für eine stimmige Interpretation der Zahlen ist, jede einzelne Zahl, die in diesem Buch erklärt wird, zu ergründen, um einen realistischen Einblick in die Beziehungskonstellation und in die Dynamik des Zusammenlebens zu bekommen.

Wie können Sie dieses Buch nutzen?

Dieses Buch ist ein Nachschlagewerk, das sich das Ziel setzt, Ihnen konkrete Werkzeuge in die Hand zu geben, um Ihre Partnerschaft und Ihre Beziehungsfähigkeit zu analysieren.

Das vermittelte Wissen, die vielen Übungen und Anregungen unterstützen Sie darin, konkrete Schritte für die Entfaltung Ihrer Beziehungsfähigkeit und für die Stärkung und die Entwicklung Ihrer Paarbeziehung zu unternehmen.

Die folgenden Hinweise geben Ihnen eine erste Orientierung zum Lesen dieses Buches:

1. Lesen Sie zuerst die psychologische Einführung über die Partnerschaft und führen Sie den Test über die eigene Beziehungsfähigkeit durch. Beobachten und notieren Sie dabei Ihre Erkenntnisse und Hilfestellungen, die Sie beim Lesen gewonnen haben und die Ihnen für Ihr Beziehungsleben und Ihre persönliche Entwicklung wichtig und nützlich erscheinen.
2. Verwenden Sie parallel zum Lesen und Üben mit diesem Buch ein Notizbuch, in dem Sie sich Ihre Erkenntnisse und die Anregungen, die Ihnen wichtig erscheinen, notieren. Zeichnen Sie in diesem Heft auch die numerologische Analyse Ihrer Paarbeziehung oder die von anderen Partnerschaften auf. Dieses Notizbuch kann Ihnen ein wertvolles Hilfsmittel sein, um Ihre Fortschritte in der numerologischen Arbeit zu dokumentieren und Ihre Erkenntnisse festzuhalten.
3. Für eine numerologische Analyse einer Paarbeziehung ist es empfehlenswert, die Zahlen entsprechend der Reihenfolge des Buches, die dem Aufbau einer Beratung ähnelt, zu errechnen und zu interpretieren.

Für wen ist dieses Buch geeignet?

Dieses Buch mit seinen theoretischen und praktischen Ansätzen eignet sich vor allem für all diejenigen, die sich einen tieferen Einblick in die faszinierende Welt der Numerologie, insbesondere der Partnerschaftsnumerologie, verschaffen möchten.

Die Beschreibung der persönlichen Zahlen ermöglicht, den/die PartnerIn zu verstehen und zu erfassen und unterstützt dabei, konkrete Schritte für die Stärkung der eigenen Beziehungskompetenz und der Partnerschaft zu setzen.

Dieses Buch kann ein wertvoller Begleiter für all jene sein, die eine beratende Tätigkeit ausüben: TherapeutInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, Coaches, TrainerInnen, PersönlichkeitstrainerInnen, uvm. Allgemein eignet sich dieses Buch für Personen, die tiefe Einblicke in die Dynamik partnerschaftlicher Beziehungen gewinnen möchten.

Selbstverständlich können Sie, sobald Sie sich in der Analyse der partnerschaftlichen Zahlen sachkundig fühlen, Ihr Wissen auch FreundInnen und KlientInnen zur Verfügung stellen.

Andererseits können Sie zur Vertiefung Ihres Wissens eine professionelle numerologische Analyse in Anspruch nehmen.

Kapitel 1

DIE EIGENE BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT ENTFALTEN

Kann man mit anderen Menschen eine Beziehung führen, ohne mit sich selbst in Beziehung zu sein? Ich lade Sie ein, sich darüber Ihre eigene Meinung zu bilden.

Mit sich in Kontakt zu treten, stärkt die Kompetenz, mit anderen Menschen tragfähige Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten. In Beziehung mit sich selbst zu sein setzt Eigenverantwortlichkeit und emotionale Reife voraus. Dieser Prozess verlangt allerdings Mut, Geduld und eine Prise Hartnäckigkeit und natürlich auch das Erkennen und Preisgeben unserer Schwächen und Schattenseiten. Folgende Zeilen helfen Ihnen dabei, Schritt für Schritt die Beziehung zu sich selbst zu stärken, um einen frischen Wind in Ihre partnerschaftliche Verbindung zu bringen.

Die Beziehung durch den inneren Dialog stärken

Wir sprechen innerlich ständig mit uns selbst. Manchmal besitzt diese Stimme einen mahnenden Ton, der uns zurechtweist oder uns kritisiert, und wir hören in ihr noch das Echo alter Sätze aus unserer Kindheit oder Vergangenheit. Sie können aber innere Gespräche in einen

liebvollen, einfühlsamen Dialog mit sich selbst umwandeln und dazu nutzen, um Ihre Beziehungsfähigkeit zu stärken. Wie Ihnen das gelingt, erfahren Sie in den nächsten Zeilen und durch die Übungen.

In unserem Alltag gibt es viele kleine Aspekte, die auf unseren inneren Dialog hinweisen:

- ? *Wie reagieren Sie, wenn Sie plötzlich Ihr Spiegelbild im Vorraum oder im Bad erblicken?*
- ? *Gefallen Sie sich oder beginnt durch diese flüchtige Begegnung mit Ihrem Bild eine wenig wertschätzende innere Unterhaltung?*
- ? *Was sind die ersten Worte, mit denen Sie sich selbst am Morgen anreden?*

Beobachten Sie im Laufe des Tages, wie Sie mit sich selbst umgehen!

Die Fähigkeit, sich selbst als wertvoll zu erachten und einen einfühlsamen inneren Dialog zu führen, unterstützt die Beziehungsfähigkeit eines Menschen. Schätzen wir uns selbst, ist es uns auch möglich, andere Menschen wertschätzend zu behandeln und sich selbst treu zu sein. Das Bewusst werden unserer Stärken und unserer eigenen Grenzen sowie das Vertrauen in unser Entwicklungspotenzial nähren unsere Wertschätzung und machen uns dazu fähig, unser Gegenüber als eine komplexe, vielfältige Welt zu verstehen und zu respektieren.

Beginnen Sie diesen Weg mit diesen einfachen Empfehlungen:

- » *Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um zu spüren, welche Eigenschaften Sie an sich selbst mögen, und halten Sie diese schriftlich fest.*
- » *Finden Sie in Ihrem Leben Zeit für Freude.*
- » *Beginnen Sie morgens den Tag mit einer einfachen Übung: Sobald Sie die Augen geöffnet haben, versuchen Sie sich mit einem positiven Gedanken oder Bild zu verbinden. Wenn es Ihnen möglich ist, empfinden Sie Dankbarkeit dafür, dass ein neuer, einzigartiger Tag in Ihrem Leben beginnt.*

- » *Entdecken Sie Ihre Neugierde und Begeisterung fürs Leben. Finden Sie Zeit, sich mindestens einmal in der Woche hinzusetzen und alles aufzuschreiben, was Sie motiviert, begeistert und Ihnen Freude bereitet. Manchen Sie das ein bis zwei Wochen lang und nehmen Sie sich anschließend Zeit, um Ihre Erkenntnisse bewusst in die Tat umzusetzen.*
- » *Wertschätzen Sie Ihre Lebenszeit; sie ist, gemeinsam mit Ihrer Gesundheit, Ihr wichtigstes Kapital. Überlegen Sie sich gut, wem Sie ihre Zeit schenken und bedenken Sie auch, ob Sie ausreichend Momente für sich selbst und Ihre persönliche Entfaltung haben.*

Jede Beziehung, die wir leben, ist in ihrem Ausdruck einzigartig

Zwischenmenschliche Beziehungen sind einer der wichtigsten Bestandteile unseres Lebens. In-Beziehung-Treten, -Sein und -Bleiben ist Quelle von Glück, Schmerz und Ansporn zum persönlichen Wachstum. Es gibt kein Rezept für glückliche Beziehungen. Wir schreiben unsere individuelle Beziehungsgeschichte, die durch den Filter unserer eigenen Wahrnehmung und Weltanschauung geprägt ist. Unsere zwischenmenschlichen Beziehungen sind Bühnen, auf denen wir verschiedenste Formen der Liebe, der Zuwendung und des Zusammenseins kennenlernen können und auf denen wir in unterschiedlichen Rollen auftreten.

„Wer ist jetzt eigentlich da?“ – Je nach Rolle, die wir in diesem Augenblick spielen, wird die Antwort immer wieder anders ausfallen. Wir können Mutter, Tochter, Lehrerin oder Schwester sein; oder Sohn, Vater, Arzt oder Radfahrer – jede Position dieser Welt steht uns offen. In all diesen Rollen verhalten wir uns so, wie sie es erfordert. Es ist aber wesentlich, dass wir uns selbst in jeder dieser Verkörperungen treu bleiben und in der eigenen Mitte verwurzelt sind.

Wenn wir uns danach sehnen, eine stabile, erfüllende Partnerschaft zu führen und den Lebensweg mit dem „richtigen“ Lebensmensch zu gehen und zu teilen, ist es unerlässlich, innezuhalten und zu uns selbst eine konstruktive Beziehung aufzubauen. Wir erreichen die Erfüllung in unseren Beziehungen am ehesten dann, wenn wir mit unseren Bedürfnissen in Kontakt sind und wir mit den anderen empathisch empfinden und kommunizieren können.

In einer gelingenden Beziehung fühlen wir uns zugehörig und verstanden, angekommen und willkommen. Wir können das Gegenüber in seiner Einzigartigkeit wahrnehmen und akzeptieren. Wir fühlen uns nicht gekränkt, wenn nicht alle unsere Erwartungen erfüllt werden, und wir werten diesen Umstand nicht als ein Zeichen der mangelnden Liebe uns gegenüber. Eine alltagstaugliche und erfüllende Partnerschaft gründet auf Kompromissen und realistischen Ansichten und Erwartungen.

Viele Mythen nähren unsere Beziehungsvorstellungen, vor allem in einer Partnerschaft, wie etwa: Es kommt irgendwann ein Mann/eine Frau, der/die mich voll und ganz versteht und für den/die ich wie ein offenes Buch bin. Diese Person liest mir all meine Wünsche von den Augen ab. In der Realität kommt jedoch kein Prinz auf seinem schillernd weißen Ross daher und rettet uns und es erwartet uns auch keine Prinzessin in ihrem Turm. Oft empfindet man eine große Leidenschaft, Zuneigung, Einheit, Verbundenheit und Zugehörigkeit zu jemandem, mit dem/der wir aber keine Beziehung führen können. Flüchtige Liebe ist manchmal leichter zu leben als dauerhafte Beziehungen. In der kurzen Zeit eines flüchtigen Liebesaustausches können wir uns im/in der anderen verliehen und erfahren die totale Verschmelzung – eine Sehnsucht, die jede/r von uns mehr oder weniger in sich trägt.

In dauerhaften Beziehungen verlieren wir allerdings unsere Identität, wenn wir ständig auf den anderen/die andere fokussiert sind, ohne auf unsere eigenen Bedürfnisse zu achten und unsere Weltanschauung

sowie Freiheit zu leben. Auf lange Sicht lässt eine zu enge und starre Verbindung, egal, um welche Form des Zusammenseins es sich dabei handelt, unsere Individualität ersticken. In jedem Augenblick kann in unserem Beziehungsleben etwas Neues entstehen, wenn wir unsere Beziehungsfähigkeit stärken.

Die Beziehungsfähigkeit eines Menschen

Die Beziehungsfähigkeit ist die Kompetenz, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und die Verbindung zu ihnen aufrechtzuerhalten. Der beziehungsfähige Mensch kann tragfähige Verbindungen leben, die Wachstum ermöglichen und die persönliche Entwicklung fördern. Die Entfaltung unserer Beziehungsfähigkeit unterstützt uns bei der Bewältigung von Krisen und hilft uns dabei, wertvolle Ressourcen für unsere soziale Kompetenz, sei es in einer Partnerschaft, Eltern-Kind-Beziehung oder Freundschaft, usw., zu erschließen. Es gibt eine Vielfalt von Aspekten und Faktoren, die unsere Beziehungskompetenz beeinflussen. Die Beziehungsmodelle, die wir als Kind verinnerlicht haben, beeinflussen maßgeblich unsere Beziehungsfähigkeit. Die in der Kindheit verinnerlichten Glaubens- und Verhaltensmuster unserer Eltern oder Beziehungspersonen bestimmen großteils unser Verhalten in Beziehungen, ohne dass wir es bewusst möchten; dies wird meistens beim Streiten sichtbar. In solchen Momenten fühlen wir uns in einen „alten Film“ zurückversetzt und manchmal rutschen uns sogar Sätze, wie „Du bist genau wie meine Mutter“ oder „Du bist so wie mein Vater“ heraus. Hier folgen einige Eigenschaften, die die Entfaltung der Beziehungsfähigkeit unterstützen und Sie dazu inspirieren möchten, mutiger und klarer in Ihrer Partnerschaft und in Ihren zwischenmenschlichen Beziehungen zu wirken.

Wer Selbstvertrauen hat, kann auch anderen Vertrauen schenken

Sich selbst und anderen Menschen zu vertrauen, unterstützt uns darin, Nähe und Zugehörigkeit zu erfahren. Die Fähigkeit, anderen Menschen vertrauensvoll zu begegnen, wird von unserer Vergangenheit beeinflusst und von der Art und Weise, wie weit unsere Eltern uns vertrauten. Eine gute Dosis an Selbstvertrauen und der Glaube an unsere Fähigkeit, Probleme und unser Leben meistern zu können, was auch immer kommen mag, stärken in uns das Vertrauen in den/die andere/n. „Ich bin zu mir selbst warmherzig und verständnisvoll, auch wenn nicht alles so läuft, wie ich es mir vorstelle. Und ganz besonders genieße ich die Momente, die ich mit mir selbst verbringe. Ich kann auch in der Stille den Kontakt zu mir finden.“ Wenn auch nur einer dieser Sätze auf Sie zutrifft, dann haben Sie bereits einige Schritte auf dem Weg zu einer erfüllenden Beziehung mit sich selbst zurückgelegt.

Selbstvertrauen lässt uns gelassen und offen mit anderen Menschen umgehen. Dem/r PartnerIn Vertrauen entgegenzubringen, ist eine wichtige Säule einer erfüllten Partnerschaft. Fragen Sie sich, inwieweit Sie ihm/ihr vertrauen und wie Sie das Vertrauen zu ihm/ihr noch weiter stärken könnten.

Eigenverantwortung übernehmen

Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, zu den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Wahrnehmungen zu stehen, bedeutet, bewusst zu leben, und erhöht die Qualität unserer Beziehungen. Die Eigenverantwortung lässt uns bewusst spüren, dass und wie weit wir SchöpferIn unseres Lebens und unseres Beziehungsglücks sind. Verantwortung zu übernehmen bedeutet auch, eine klare Kommunikation zu pflegen, vor allem in der Partnerschaft, und dem/r PartnerIn

klar und deutlich zu sagen, was man braucht, fühlt und sich wünscht. Eigenverantwortung verhindert Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Notlügen und Ausflüchte.

Emotional selbstständig werden

Die Fähigkeit zu entwickeln, emotional selbstständig zu sein, alte Verhaltensmuster und entfaltungshemmende Denkweisen zu erkennen und diese in Konfliktsituationen abzulegen, ermöglicht einen vollkommen neuen Zugang zu sich selbst und zum/r PartnerIn. Dadurch können wir Nähe und Intimität auf eine intensive und harmonische Art und Weise leben, was uns zuvor, in der Zeit, in der wir noch in den alten Beziehungsmodellen gefangen waren, nicht möglich war.

Die Beziehungsfähigkeit wird von der Art und Weise, wie wir mit unseren Emotionen und Gefühlen umgehen und in weiterer Folge von der Bereitschaft beeinflusst, über unsere Emotionen und Gefühle, vor allem über unsere Verletzungen, zu sprechen.

Dem/r anderen liebevoll und wertschätzend begegnen

Die Fähigkeit, andere Menschen wertschätzen zu können, hängt vom eigenen Selbstwertgefühl ab. Mit Wertschätzung anderen Menschen zu begegnen, schafft die Basis für eine empathische Kommunikation, die gegenseitiges Verständnis bewirkt. Ein wichtiges Zeichen der Wertschätzung ist in jeder Beziehung, aber vor allem in einer Partnerschaft, dem anderen zuzuhören und nicht davon auszugehen, dass unsere Annahmen in Bezug auf seine/ihre Bedürfnisse, Pläne, Erwartungen immer mit seinem/ihrer realen Empfinden übereinstimmen müssen. Setzen Sie im Alltag bewusst kleine Zeichen der Wertschätzung – ein Lächeln, eine Umarmung, eine bewusste Berührung oder ein liebevolles „Danke“. Lassen Sie Ihre/n PartnerIn und andere Menschen in Ihrem

Umfeld spüren, dass sie Ihnen wichtig sind und dass sie für Sie präsent sind. Durch diese einfachen Gesten der Begegnung im Rahmen Ihrer Kontakte, entwickeln Sie nach und nach ein Gefühl der Lebendigkeit.

Eine empathische Kommunikation stärkt die Beziehungsfähigkeit

Empathisch auf den anderen eingehen zu können, bestimmt maßgeblich unsere Beziehungsfähigkeit. Reaktionen, wie nicht beleidigt zu sein, loslassen zu können, sich in die Lage des Partners/der Partnerin zu versetzen und auf seine/ihre Beweggründe und Gefühle eingehen zu können, resultieren aus einem gesunden Einfühlungsvermögen.

Wenn man verletzt wird, sich machtlos und ausgeliefert fühlt, nimmt man meist nur den eigenen Schmerz wahr und es fällt einem schwer, dem Gegenüber Empathie entgegenzubringen. Nachdem man den eigenen Schmerz gewürdigt hat, ist es nötig, ein Zeichen für eine ausgeglichene und vorhandene Beziehungsfähigkeit zu setzen, indem man versucht, die Lage des anderen zu verstehen und den Weg des Dialogs zu gehen, um Klarheit und Frieden zu finden.

? Wie ist Ihre Kommunikation: von Vorwürfen und Verletzungen geprägt oder von Ich-Botschaften getragen?

Testen Sie jetzt Ihre Beziehungsfähigkeit

Dieser Test enthält 20 Aussagen und soll Ihnen dabei helfen, mehr über Ihre Beziehungsfähigkeit zu erfahren. Auf diese Weise können Sie Ihre Beziehungskompetenz stärken. Lassen Sie sich bei jeder Aussage Zeit, lesen Sie sie aufmerksam durch und wählen Sie spontan, ohne viel darüber nachzudenken, die Antwort, die für Sie am stimmigsten ist.

Wählen Sie die für Sie passende Antwort und ordnen Sie dann Ihren Antworten die Punkte aus der Tabelle am Ende des Tests zu.

1. Ich vertraue darauf, dass mein/e PartnerIn ehrlich zu mir ist.
Diese Aussage trifft wie folgt zu:
a) völlig, b) ziemlich stark, c) mehr oder weniger, d) eher nicht,
e) bestimmt nicht

2. Ich kann meine Erwartungen meinem/r PartnerIn und geliebten Menschen gegenüber selten realistisch einschätzen und bin oft von ihrem Verhalten enttäuscht.
Diese Aussage trifft wie folgt zu:
a) völlig, b) ziemlich stark, c) mehr oder weniger, d) eher nicht,
e) bestimmt nicht

3. Wenn ich verletzt werde, kann ich offen über meine Gefühle sprechen, ohne dem anderen Vorwürfe zu machen. Ich versuche, mich in seine/ihre Lage zu versetzen.
Diese Aussage trifft wie folgt zu:
a) bestimmt nicht, b) eher nicht, c) mehr oder weniger, d) ziemlich stark, e) völlig

4. Ich bin anderen Menschen gegenüber rücksichtsvoll und es gelingt mir, ihre Gefühlslage, ihre Bedürfnisse und ihre Weltanschauung zu erfassen.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

a) immer, b) meistens, c) ab und zu, d) selten, e) nie

5. Ich vertraue meinen engsten FreundInnen.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

a) immer, b) häufig, c) ab und zu, d) selten, e) nie

6. Es fällt mir nicht leicht, Menschen Vertrauen zu schenken.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

a) immer, b) häufig, c) ab und zu, d) selten, e) nie

7. Ich kann meine Bedürfnisse bewusst wahrnehmen und nehme mir Zeit und Raum, um sie zu befriedigen. Wenn aufgrund dessen Konflikte in meinen zwischenmenschlichen Beziehungen entstehen, finde ich die Möglichkeit, diese Konflikte auszutragen, und es gelingt mir auch, in einer Konfliktsituation zu mir zu stehen.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

a) völlig, b) ziemlich stark, c) mehr oder weniger, d) eher nicht, e) bestimmt

8. Wenn ich verletzt werde, gelingt es mir trotz meines Schmerzes und meiner Wut, meinem Gegenüber weiterhin Wertschätzung entgegenzubringen.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

a) immer, b) meistens, c) ab und zu, d) selten, e) nie

9. Ich bin zu gutmütig und lasse mich des Öfteren ausnutzen.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

a) völlig, b) ziemlich stark, c) mehr oder weniger, d) eher nicht, e) bestimmt nicht

10. Wenn mich jemand kritisiert, kann ich damit umgehen. Falls es sich dabei um konstruktive Kritik handelt, kann diese einen positiven Beitrag zu meiner persönlichen Entwicklung leisten.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

- a) völlig, b) ziemlich stark, c) mehr oder weniger, d) eher nicht, e) bestimmt nicht

11. Ich kann meinem/r PartnerIn und anderen Menschen gegenüber selten „Nein“ sagen, auch wenn die Anforderungen des Gegenübers für mich nicht stimmig sind. Es gelingt mir nur schwer mich abzugrenzen, auch nicht gegenüber meinem/r PartnerIn. Innerlich empfinde ich mir und anderen gegenüber oft Wut.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

- a) völlig, b) ziemlich stark, c) mehr oder weniger, d) eher nicht, e) bestimmt nicht

12. Es ist prioritär für mich, meine/n PartnerIn bei seiner/ihrer Vision, bei der Erfüllung seiner/ihrer Träume beziehungsweise Umsetzung seiner/ihrer Pläne zu unterstützen. Ich erhoffe mir, soweit dies meinem/r PartnerIn möglich ist, von ihm/ihr dieselbe Einstellung und Unterstützung zu erfahren.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

- a) immer, b) häufig, c) ab und zu, d) selten, e) nie

13. In einer Partnerschaft ist es für mich selbstverständlich, sich gemeinsam weiterzuentwickeln. Es ist mir ein großes Anliegen, für den gemeinsamen Austausch Zeit zu finden und aufeinander einzugehen.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

- a) völlig, b) ziemlich stark, c) mehr oder weniger, d) eher nicht, e) bestimmt nicht

14. Eine erfüllende Beziehung benötigt seitens der PartnerInnen ähnliche ethische Werte und eine gemeinsame Lebens-, Beziehungs- und Familienvision.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

- a) bestimmt nicht, b) eher nicht, c) mehr oder weniger,
d) ziemlich stark, e) völlig

15. Mein/e PartnerIn ist für mein persönliches Glück verantwortlich.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

- a) völlig, b) ziemlich stark, c) mehr oder weniger, d) eher nicht,
e) bestimmt nicht

16. Auch ohne feste/n PartnerIn könnte ich ein glückliches und erfülltes Leben führen.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

- a) völlig, b) ziemlich stark, c) mehr oder weniger, d) eher nicht,
e) bestimmt nicht

17. In einer Partnerschaft bin ich dazu bereit, Kompromisse einzugehen, wenn es darum geht, die Harmonie und Verbundenheit in der Paarbeziehung zu bewahren.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

- a) völlig, b) ziemlich stark, c) mehr oder weniger, d) eher nicht,
e) bestimmt nicht

18. Die Sexualität ist ein wesentlicher Bestandteil einer Beziehung. Ich kann mich auf körperlicher Ebene bei meinem/r PartnerIn fallen lassen. Ich genieße die Sinnlichkeit und die gemeinsamen Stunden mit ihm/ihr.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

- a) bestimmt nicht, b) eher nicht, c) mehr oder weniger,
d) ziemlich stark, e) völlig

19. Meinem/r PartnerIn und anderen Menschen gegenüber kann ich authentisch sein, ich spreche ehrlich über meine Gefühle und sage offen meine Meinung.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

- a) völlig, b) ziemlich stark, c) mehr oder weniger, d) eher nicht, e) bestimmt nicht

20. Täglich stellen uns Partnerschaft und Beziehungen auf die Probe. Man sollte den/die PartnerIn nicht als selbstverständlich betrachten, uns bewusst für ihn/sie Zeit nehmen und einen ehrlichen Dialog führen.

Diese Aussage trifft wie folgt zu:

- a) bestimmt nicht, b) eher nicht, c) mehr oder weniger, d) ziemlich stark, e) völlig

Frage	a)	b)	c)	d)	e)	Eigene Punkte
1.	5	4	3	2	1	
2.	1	2	3	4	5	
3.	1	2	3	4	5	
4.	5	4	3	2	1	
5.	5	4	3	2	1	
6.	1	2	3	4	5	
7.	5	4	3	2	1	
8.	5	4	3	2	1	
9.	1	2	3	4	5	
10.	5	4	3	2	1	
11.	1	2	3	4	5	
12.	5	4	3	2	1	
13.	5	4	3	2	1	
14.	1	2	3	4	5	
15.	1	2	3	4	5	
16.	5	4	3	2	1	
17.	5	4	3	2	1	
18.	1	2	3	4	5	
19.	5	4	3	2	1	
20.	1	2	3	4	5	

Erklärung des Textes

In den folgenden Ausführungen finden Sie eine Beschreibung Ihrer Beziehungsfähigkeit, die sich aus den Antworten der Testfragen ergibt. Lesen Sie diese Beschreibungen in Ruhe durch und notieren Sie sich, was Ihnen am wichtigsten erscheint. Wie schon an anderer Stelle erklärt, achten Sie auf die Aussagen oder Punkte, die in Ihnen Widerstand auslösen.

0 bis 51 Punkte

Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten und Verbindungen aufrechtzuerhalten. Sie verfügen über eine sehr ausgeprägte Sensibilität und es könnte dadurch sein, dass Sie sehr empfindlich auf Verletzungen in Beziehungen reagieren. Wenn Sie des Öfteren das Gefühl haben, nicht verstanden, geliebt oder wertgeschätzt zu werden, ist es für Sie wichtig, Ihre Beziehungsfähigkeit zu stärken und die Beziehungsmodelle Ihrer Kindheit, insbesondere die Beziehung zu Ihren Eltern, zu klären. Es könnte für Sie auch eine wesentliche Hilfe sein, darüber zu reflektieren, wie Sie Ihre Gefühle zum Ausdruck bringen und wie Sie mit Konflikten umgehen.

Beobachten Sie, wann und wie oft Sie sich beleidigt und wann Sie sich nicht verstanden und nicht geliebt fühlen. Sie könnten über einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen niederschreiben, welches die Auslöser dieser Gefühle waren und in welcher Situation Sie diese empfunden haben.

Reflektieren Sie auch darüber, wie und auf welche Art Sie Ihre Gefühlslage, Ihre Bedürfnisse oder Erwartungen kommuniziert haben. Hätten Sie in diesen Situationen vielleicht anders kommunizieren oder handeln können, um Ihren Zustand zu vermeiden?

Lesen Sie Ihre Aufzeichnungen durch und reflektieren sie darüber, ob Sie in Ihrem Verhalten, in Ihren Denkweisen und Ihrem Kommunikationsstil etwas verändern könnten, um harmonischere und erfüllende

Beziehungen führen zu können. Vergessen Sie nicht, dass Sie selbst SchöpferIn Ihres Beziehungsglücks sind. Denken Sie daran, dass Ihnen das Einnehmen der Opferrolle und das Gefühl, dass andere an Ihren Schmerzen „schuldig“ sind, einer gegliückten Beziehung im Wege stehen können.

In Beziehungen ist nie eine/r alleine verantwortlich – wir tragen immer Mitverantwortung für unser Gefühlsleben und für das Gelingen unserer Partnerschaft und gelungene Beziehungen.

51 bis 75 Punkte

Wesentlich für die Entfaltung Ihrer Beziehungsfähigkeit ist es, die Beziehung zu sich selbst zu stärken und Ihre von Natur aus hohe Empathie nicht nur für Ihre Mitmenschen, sondern auch für sich selbst einzusetzen. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und für Ihre Bedürfnisse.

Verbringen Sie bewusst Zeit mit sich selbst in der Ruhe der Natur und in der Stille. Genießen Sie auch die Zeit alleine und fragen Sie sich bisweilen, was Sie brauchen, damit es Ihnen gut geht und vor allem, damit Sie sich frei fühlen können. Sie könnten zum Beispiel eine Art Tagebuch Ihrer Bedürfnisse führen und sich immer wieder mit einer gewissen Regelmäßigkeit (2- bis 3-mal pro Woche) hinsetzen und Ihre Anliegen aufschreiben. Legen Sie zum Beispiel ein schönes Bild oder einen schönen Stein von einem Naturort, der Ihnen am Herzen liegt, auf Ihren Nachttisch und immer, wenn Sie diesen nach dem Aufstehen betrachten, spüren Sie bewusst in sich nach, welche Bedürfnisse Sie für den neuen Tag haben.

Lassen Sie sich Zeit, um sich selbst näher zu kommen, und fragen Sie sich von Zeit zu Zeit, was Sie brauchen, damit es Ihnen gut geht, und nehmen Sie sich Zeit für sich und für den/die PartnerIn sowie für die Menschen, die Ihnen wichtig sind. Ihre Beziehungs- und Empathiefähigkeit sind sehr stark ausgeprägt und Sie müssen sich mit den geliebten Menschen umgeben, um das Gefühl zu haben, dass Ihr Leben erfüllt und sinnvoll ist.

76 bis 100 Punkte

Ihre Beziehungsfähigkeit ist extrem ausgeprägt; Sie sind großzügig und bereit, auf die Bedürfnisse der anderen einzugehen. Sie sind verlässlich, kompromissbereit und manchmal vielleicht etwas nachgiebig, um die Harmonie Ihrer Beziehungen, vor allem die Ihrer Partnerschaft, zu bewahren. Gegenseitiger Respekt, Toleranz, Ehrlichkeit, Solidarität und Wertschätzung sind wichtige Werte, die Sie vertreten. Möglicherweise werden Sie in zwischenmenschlichen Beziehungen oft enttäuscht, vor allem wenn Sie davon ausgehen, dass andere dieselben Werte teilen. Verlassen Sie sich auf Ihre Menschenkenntnis und Intuition, üben Sie an anderen Menschen gesunde Kritik und bleiben Sie realistisch. Fokussieren Sie sich vor allem nicht nur darauf, was Sie für andere tun können, sondern machen Sie sich auch bewusst, wie Ihr/e PartnerIn und die Mitmenschen mit Ihrer Großzügigkeit umgehen. Achten Sie darauf, dass der Fluss des Gebens und des Nehmens in Ihrem Leben ausgeglichen ist.

Möglicherweise sind Sie für viele Menschen eine Bezugsperson; in Ihrer Partnerschaft sind Sie oft der/die GeberIn und genießen es, wenn Sie sich um den/die PartnerIn kümmern und seine/ihre Wünsche und Bedürfnisse erfüllen können. Partnerschaft und zwischenmenschliche Beziehungen sind für Sie ein wichtiger, vielleicht sogar der wichtigste, Bestandteil Ihres Lebens.

Sie können auf der partnerschaftlichen Ebene offen, solidarisch und kompromissbereit sein. Reflektieren Sie darüber, wie oft Sie Ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen und sich zurücknehmen, um anderen Raum zu geben. Überprüfen Sie die Beweggründe Ihrer Handlungen, die Sie dazu veranlassen, für andere da zu sein oder sie zu unterstützen.

Versuchen Sie, Zeit für sich selbst zu finden und genießen Sie die Ruhe. Trauen Sie sich zu, offen zu Ihren Bedürfnissen zu stehen, und stützen Sie ihr Selbstwertgefühl nicht ausschließlich darauf, „gebraucht zu werden“.

Übungsteil

ZUM KAPITEL 1

Folgende Übungen unterstützen Sie dabei, die theoretischen Inhalte dieses Kapitels in die Praxis umzusetzen.

Übung 1: Die eigene Kraft spüren

Ziel

Diese Übung unterstützt Sie bei der Wahrnehmung der eigenen Kraft und Größe.

Vorbereitung

Wählen Sie eine ruhige Umgebung und achten Sie darauf, dass Sie nicht gestört werden können. Sie können im Hintergrund eine entspannende Musik abspielen. Setzen Sie sich und beobachten Sie mit geschlossenen Augen Ihre natürliche Atmung.

Hauptteil

Anschließend führen Sie die nachfolgend beschriebene Visualisierungsübung durch. Sie können dabei die folgende Szene einfach visualisieren oder den nachstehenden Text mit ihrer eigenen Stimme und einer angenehmen Hintergrundmusik aufnehmen.

Atme tief ein und aus und entspanne dich.

Du befindest dich auf einer wunderschönen Blumenwiese.

Dieser Platz ist hell und strahlend.

[Pause]

Du riechst angenehme Düfte und erblickst um dich herum eine wunderschöne Landschaft. Entdecke die Umgebung.

Fühle die Freude, die dir dieses Licht vermittelt.

[Pause]

Spüre, wie dich das Licht umgibt.

Du fühlst dich wohl und angenommen.

Lass dich von diesem Licht umarmen und entspanne dich.

Jetzt stell dir vor, wie du dich selbst beobachtest.

[Pause]

Vor dir steht ein majestätischer Baum.

Seine Schönheit berührt dein Herz.

Seine Weisheit schenkt dir Geborgenheit.

Er symbolisiert deine Kraft und deine Größe.

Du fühlst seine tiefen Wurzeln, den starken Stamm und die kraftvolle Baumkrone. Stell dir vor, dass du dieser Baum bist.

Du ruhst in deiner Mitte und spürst deine starken Wurzeln und deine Kraft.

[Pause]

Ein neugieriger Falke bewegt sich auf einem Zweig des Baumes.

Er besucht dich.

Spüre weiterhin deine Kraft und beobachte dich durch die Augen des Falken.

Fühle deine Freiheit, Lebendigkeit und innere Kraft.

Fühle dich vollkommen frei und offen.

[Pause]

Fühle dich lebendig, frei und offen.

Entspanne dich vollkommen.

Der Falke fliegt um dich herum und fühlt sich dir zugehörig.

Spüre, wie sich in dir die Eigenschaften des Falken manifestieren.

[Pause]

Wiederhole dreimal innerlich diesen Satz:

Ich ruhe in meiner Mitte, ich stehe zu meiner Größe, und ich fühle mich vollkommen frei.

[Pause]

Gehe jetzt in die Mitte der Wiese.

Fühle dich vollkommen frei und gelassen.

[Pause]

Atme tief und langsam ein und aus.

Spüre deine Füße.

Nimm deinen Körper bewusst wahr.

Atme langsam und tief ein und aus.

Öffne dann langsam die Augen.

Führen Sie diese Meditation innerhalb von zwei Wochen viermal durch.

Der hierfür geeignetste Zeitpunkt ist vor dem Zubettgehen.

Übung 2: Einen positiven inneren Dialog pflegen

Ziel

Diese Übung unterstützt Sie dabei, herauszufinden, auf welche Art und Weise Sie sich selbst kritisieren und wie Sie einen empathischen, wertschätzenden inneren Dialog mit sich selbst beginnen können.

Vorbereitung

Nehmen Sie sich eine gute Stunde Zeit und begeben Sie sich in einen ruhigen Raum, in dem Sie ungestört diese Übung durchführen können. Finden Sie für Ihren Körper eine entspannte Lage und lassen Sie Ihre Gedanken einfach vorbeiziehen.

Nachwort

Im Zuge meiner 18-jährigen Forschung ist es mir gelungen, das praxisnahe und ganzheitliche System der **Psychologischen Numerologie** nach Dr. Mazza® zu erarbeiten. Die Freude an dieser Arbeit im Allgemeinen und die wertvollen Ressourcen, die sich mir vor allem durch die Selbsterkenntnis erschlossen, bildeten gemeinsam eine Quelle der Motivation, die sowohl das Entstehen als auch die Vollendung dieses Buches bewirkt hat.

Die **Psychologische Numerologie** nach Dr. Mazza® stellt durch ihre Instrumente, also die Zahlen, ein wertvolles Hilfsmittel auf dem Weg zur Selbsterkenntnis dar. Dadurch wird es uns möglich, den eigenen Lebensweg zu erkennen und das Potenzial, das in uns allen schlummert, auszuschöpfen sowie die Prüfung, die auf jedem Lebensweg wartet, zu erfassen. Die Numerologie unterstützt uns auf vielfältige Weise auf unserem Weg zur Entfaltung unserer Persönlichkeit und befähigt uns dazu, individuell unsere Lebensaufgaben zu erkennen. Es ist wichtig, bei der Interpretation der Zahlen das Hauptaugenmerk auf zwei oder drei Zahlen zu legen und diese sehr vorsichtig zu interpretieren; definitive sowie stark positiv oder negativ wertende Aussagen sind absolut zu vermeiden. Es ist stets zu bedenken, dass die Numerologie weder ein Zahlenspiel ist noch versucht, sich durch neutrale und allgemein gültige Aussagen „aus der Affäre“ zu ziehen; stattdessen kann sie durchaus so manchen Menschen durch ihre hohe Aussagekraft außerordentlich überraschen. Aus diesem Grund sollte sie mit Respekt und Vorsicht behandelt und eingesetzt werden, denn jeder einzelne Mensch ist in seiner Gedankenwelt durch alle möglichen Emotionen – Ängste, Hoffnungen oder Zweifel – sowie die Einflüsse seines Unbewussten sehr leicht zu beeinflussen und zu verletzen.

Lizenzhinweis und Ausbildung

PSYCHOLOGISCHE NUMEROLOGIE NACH DR. MAZZA ®

Die Bücher der **Psychologischen Numerologie** nach Dr. Mazza ® sind grundsätzlich für das Selbststudium konzipiert und ermöglichen eine tiefgründige, autodidaktische Ausbildung in dieser Disziplin. Um eine fundierte und professionelle Interpretation eines Numeroskops durchführen zu können und die Wirkungsweisen, Zusammenhänge und gegenseitigen Beeinflussungen der Zahlen besser zu verstehen, ist es sinnvoll, einzelne Seminare bzw. die gesamte Ausbildung der **Psychologischen Numerologie** nach Dr. Mazza ® zu besuchen.

Dies ist besonders jenen zu empfehlen, die eine professionelle Numerologin / ein professioneller Numerologe werden möchten. Auch ist es Voraussetzung für all jene, die beruflich mit der offiziellen Qualitätsmarke **Psychologische Numerologie** nach Dr. Mazza ® auftreten wollen und dafür neben dem Ausbildungszertifikat auch die Lizenz zur Markenverwendung erwerben möchten.

Die Marke **Psychologische Numerologie** nach Dr. Mazza ® bildet den Qualitätsnachweis dieser Ausbildung sowohl für die Praktizierenden und Interessierten als auch für die zukünftigen KlientInnen. Im Sinne der Qualitätssicherung ersuchen wir alle in diesem Bereich, dieses Güte Merkmal

zu beachten. Die Methode wird in Seminaren und Ausbildungen ausschließlich von der Institutsleiterin Dr. Ernestina Sabrina Mazza (oder von persönlich von ihr ausgebildeten TrainerInnen) vermittelt und – neben den Büchern und der Website – von den lizenzierten BeraterInnen in individuellen, persönlichen Sitzungen verbreitet.

Alle lizenzierten BeraterInnen der **Psychologischen Numerologie** ^{nach Dr. Mazza}® werden auf der offiziellen Webseite aufgelistet:
www.psychologischennumerologie.at

Über die Autorin

DR. ERNESTINA SABRINA MAZZA

Dr. Ernestina Sabrina Mazza wurde 1976 in Italien geboren. Bereits in ihrer frühen Kindheit kam sie mit den Themen der Spiritualität und der Selbstfindung in Berührung und zeichnete sich schon in sehr jungen Jahren durch eine ausgeprägte mediale Fähigkeit und eine tiefe Empathie aus. Dadurch war es ihr möglich, die Empfindungen der Menschen in ihrem Umfeld wahrzunehmen sowie deren Gefühlswelt und die Grundstruktur ihrer Persönlichkeit intuitiv zu erfassen.

Im Alter von sieben Jahren begann sie, sich mit dem Bereich der fernöstlichen Körper- und Geistesdisziplinen auseinanderzusetzen. Seit November 1983 kam es zu einer intensiven Auseinandersetzung mit der Theorie und Praxis asiatischer Körperarbeit sowie einiger Kampfkünste und ihren Stilrichtungen, darunter Seitai, Shotokan-Karate, Kung-Fu, Tai-Chi und Aikido.

Auf diese Weise beschäftigt sie sich intensiv mit asiatischer Philosophie im Allgemeinen und dem Taoismus im Speziellen, weshalb sie in ihrer Arbeit gegenwärtig Elemente der fernöstlichen und taoistischen Tradition mit energetischen, therapeutischen und wissenschaftlichen Ansätzen, die aus der westlichen Kultur stammen, verbindet.

Dr. Ernestina S. Mazza ist seit mehreren Jahren selbständig tätig und leitet derzeit die **akademie bios**[®], deren Hauptsitz in Graz ist. Durch ihre

fortwährende Auseinandersetzung mit spirituellen Grundlagen konnte sie damit ein Forschungs-, Ausbildungs- und Beratungsinstitut etablieren, in dem sie mit einzigartigen und größtenteils selbstentwickelten Methoden arbeitet. Die Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Psychologische Numerologie, Mental-, Kreativitäts- und Intuitionstraining mit Kindern und Erwachsene, Visionssuche, emotionale Heilung und archetypische Persönlichkeitstraining und körperorientierten Methoden wie intuitives Tanzen und taoistische Körperübungen.

Dr. Ernestina S. Mazzas Tätigkeitsbereich erstreckt sich auf Österreich und Italien. In Österreich befindet sich in Graz das Seminarzentrum, in Italien nahe Padua hat sich in den letzten Jahren die **akademie bios**[®] bzw. **accademia bios**, (www.accademiabios.com) zu einem wichtigen Ausbildungs- und Beratungszentrum entwickelt.

Aktuell betätigt sich Dr. Ernestina S. Mazza als Buchautorin, Ausbilderin und Beraterin, wobei sie die an der **akademie bios**[®] angebotenen Methoden stets weiter entwickelt. Die vorgestellten Methoden sind eine Synthese ihres Fachwissens und ihres facettenreichen Lebens als Journalistin, Buchautorin, Sprachwissenschaftlerin, Lehrerin, Tänzerin, Energetikerin, Shiatsu-Praktikerin, Pädagogin und Erwachsenenbildnerin.

Fernöstliche Kampfkunst, Meditationslehre und Philosophie

Dr. Ernestina S. Mazza beschäftigt sich bereits seit ihrem siebenten Lebensjahr intensiv mit diesen Themenbereichen. Sie ist in den asiatischen Kampfkünsten und -stilen Shotokan-Karate, Kung-Fu und Tai-Chi sehr bewandert und hat sich im Zuge dessen gründlich mit fernöstlicher Philosophie auseinandergesetzt. In Padua studierte sie chinesische Philosophie und Buddhismus bei Prof. Giorgio Pasqualotto und erweiterte ihre langjährige theoretische Auseinandersetzung mit diesen Wissensinhalten sowie der indischen und ethnischen Philosophie durch mehrere Aufenthalte in Indien. Überdies widmete sie sich

im Rahmen ihres sprachwissenschaftlichen Studiums zwei Jahre lang dem Studium des Sanskrit.

Tanz und Körperarbeit

Schon im Alter von drei Jahren erhielt Dr. Ernestina S. Mazza Ballettunterricht und setzte sich in den Folgejahren auch mit Jazz Dance, Salsa, Merengue sowie intuitivem, rituellem und meditativem Tanz und der Ausbildung zum Shiatsu-Practitioner auseinander. Durch diese vielfältige Vorbildung konnte sie eine eigene Methode entwickeln, die auf intuitivem Tanz basiert – **intuitive dance** nach Dr. Mazza ®. Der Körper ist ihrer Überzeugung nach der Ort des seelischen Geschehens.

Durch intuitives und meditatives Tanzen gelingt es, sowohl eine Harmonie zwischen Körper und Geist zu schaffen als auch die persönliche Authentizität zur Entfaltung zu bringen. Sie begann, sich aufgrund ihrer Auseinandersetzung mit asiatischer Kampfkunst und fernöstlicher Philosophie im Alter von vierzehn Jahren auch mit der Lehre des Yoga zu beschäftigen. Im Laufe der Zeit war es ihr durch die Verbindung unterschiedlicher Formen der Therapie und des Tanzes sowie intensiver Körperarbeit (wie Shiatsu) möglich, eine wirksame und wertvolle Methode zu entwickeln, die es erlaubt, die somatische Intelligenz des Körpers intuitiv anzuregen. Dies geschieht, indem mittels ethnischer Musik eine befreiende und entspannende Wirkung auf das triadische System Seele, Körper und Geist bewirkt wird. Durch mehrere Aufenthalte in Indien vertiefte Dr. Mazza ihre Praxis im Bereich des Yoga, weshalb sich in der Behandlungsmethode **intuitive dance** nach Dr. Mazza ® auch Grundlagen aus dem Bhakti finden lassen. Ebenso hielt sie auch über mehrere Jahre hinweg eine Vielzahl an Kursen für Erwachsene, Kinder und ältere Mitmenschen ab, die sich mit der Yoga-Lehre, Tanz und Kampfkunst befassen.

Pädagogische Tätigkeiten: Trainerin, Lehrerin und Erzieherin

1997 begann Dr. Ernestina S. Mazza, nach ihrer abgeschlossenen pädagogischen Ausbildung an der Lehrerbildungsanstalt in Padua, als Erzieherin und Lehrerin in pädagogischen Einrichtungen in Padua zu arbeiten. Im Rahmen eines Fremdsprachenprojektes unterrichtete sie sieben Jahre lang an Hauptschulen in Deutschfeistritz in Graz-Umgebung.

Sie war von 2001 bis 2007 auch als Fremdsprachentrainerin bei der Urania in Graz tätig. Die intensive Auseinandersetzung mit Kindern und deren Bedürfnissen gaben ihr, sowohl in Bezug auf die Entwicklung ihres Erziehungstrainings als auch hinsichtlich der energetischen Arbeit mit Kindern und Eltern, wichtige Impulse. Dr. Mazza hat effiziente Behandlungsabläufe und Intuitionstrainings erarbeitet, mit deren Hilfe Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung gefördert werden können. Es ist ihr auch stets ein großes Anliegen, dass den Eltern die richtigen Werkzeuge für deren aktive und empathische Beschäftigung mit ihren Kindern mitgegeben werden können, damit in weiterer Folge ein eigenständiges Agieren möglich ist. Daher werden den Eltern Grundlagen der Körperarbeit, des Intuitionstrainings und weiterer Techniken vermittelt, damit es zu einer produktiven Arbeit mit den eigenen Kindern sowie einem positiven Zugang zu diesen kommen kann.

Journalistin und Buchautorin

Dr. Ernestina S. Mazza zeigte bereits sehr früh ein ausgeprägtes Talent für das kreative Schreiben und die romanische Philologie. Sie setzte sich bereits in sehr jungen Jahren mit der Sprache und der ihr innewohnenden therapeutischen und kreativen Dimension auseinander. Ihre Karriere als Publizistin nahm im Alter von neunzehn Jahren ihren Anfang. Seit dieser Zeit verfasst sie regelmäßig Artikel für verschiedene Zeitschriften und Online-Magazine, die sich sowohl mit kulturellen Themen beschäftigen als auch in den Bereich der Alternativmedizin,

Gesundheit und Spiritualität einzuordnen sind. Ihre intensive Auseinandersetzung mit Sprachen und ihre Wissbegierde sowie eine ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit bewogen sie dazu, sich für ein Studium der Literatur und Sprachwissenschaft zu entscheiden. Durch dieses große Interesse verfügt sie nun über eine Vielfalt an Sprachkenntnissen: Neben Italienisch als Muttersprache gehören Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Altgriechisch und Latein zu ihrem Kommunikationsrepertoire. Weiters ist sie in Portugiesisch und Sanskrit bewandert. Die Leidenschaft für die Sprache an sich führte in weiterer Folge dazu, dass sich ihr Interessengebiet um die Beschäftigung mit der Philosophie, der Mythologie, der Archetypenlehre und der kulturellen Anthropologie erweiterte.

Seit ihrem neunzehnten Lebensjahr liegt hinsichtlich ihrer Wissenssuche ein Schwerpunkt auf dem Bereich der Archetypenlehre, wobei sie in ihrer Arbeit stark von Carl Gustav Jung und James Hillman beeinflusst worden ist. In der Mythologie ließ sie sich durch Joseph Campbell inspirieren und hinsichtlich der Auseinandersetzung mit der Sprache der Symbole sowie den unterschiedlichen sprachlichen Traditionen kommt den Schriften C. G. Jungs, René Guénons und Marcel Granets eine gewichtige Rolle zu.

Diese Aspekte vertiefte sie später durch das Studium der Psychologie in Padua und Graz und durch das Interesse für unterschiedliche psychotherapeutische Ansätze.

Behandlungsmethoden entwickelt von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Energetic Tao Healing nach Dr. Mazza ®

Diese Methode verfolgt das Ziel, eine Brücke zu bauen zwischen den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen im Bereich der Energetik und den jahrtausendelangen Erfahrungen energetischer Traditionen und Weisheitslehren aus dem asiatischen Raum.

archetypical journey ®

Diese Behandlungsmethode zeigt eine archetypische Grundstruktur, ein initiatorisches Training, das das Leben in seinen wesentlichen Etappen beschreibt und die wichtigsten Rollen, die jeder Mensch im Leben annimmt, schildert.

Dea Nova ®

Diese Methode hilft Frauen, sich in dieser gemeinsamen Entdeckungsreise von alten Verletzungen und vorgegebenen Stereotypen zu befreien und sich im jeweiligen weiblichen Aspekt beheimatet zu fühlen. Durch die Ausbildung **Dea Nova**® lernen die TeilnehmerInnen eine ganzheitliche Methode, die ihnen erlaubt, Einzelsitzungen zu begleiten und einen Frauenkreis zu leiten.

Tao Healing Mind nach Dr. Mazza ® bzw. auch **Intuitionstrainer**®

Hierbei handelt es sich um eine Methode, um die eigene Intuition zu entwickeln und mit dem eigenen Fluss des Lebens verbunden sein zu dürfen.

Tao Healing Heart nach Dr. Mazza ®

Dies ist eine Beratungs- und Coachingmethode, die die Heilung der emotionalen Verletzungen und die Integration der eigenen Schattenseiten ermöglicht. Das Hauptziel dieses Weges ist, mit offenem Herzen zwischenmenschliche Beziehungen mit einer liebevollen und begeisterten Haltung in jedem Bereich des Lebens zu gestalten.

Rituelle Prozessarbeit nach Dr. Mazza ®

Im Rahmen dieser Methode gehen wir den Weg einer Innenschau, die zu Klarheit über die tiefen Wurzeln seelischer und körperlicher Blockaden führt.

Matrix and Cellular Tao Healing nach Dr. Mazza ®

Bei dieser Methode wird mit bestimmten Mudras, sanfter Berührung und fokussierten Impulsen der mentalen Kraft am Gedächtnis der Körperzellen und an der Matrixstruktur im Energiefeld gearbeitet. Diese Methode versetzt in einen Zustand, in dem tiefe Regenerationsprozesse stattfinden können.

Tao Healing Bodywork nach Dr. Mazza ®

Diese sanfte, energetische Körperarbeit findet ihren Ursprung in der jahrtausendealten taoistischen Tradition der Meridianlehre und in der bewussten Anwendung der mentalen Kraft, um Regenerationsprozesse im Körper zu aktivieren.

Tao Breath Flow nach Dr. Mazza ®

Diese Methode ist verwurzelt in der traditionsreichen, taoistischen Disziplin und in den ursprünglichen Formen der Kampfkunst, die versuchten, in sich die Kraft der Naturelemente aufzunehmen und für die Menschen durch die Ausübung der Bewegungsformen zugänglich zu machen.

intuitive dance nach Dr. Mazza ®

Die grundlegenden Elemente des **intuitive dance** nach Dr. Mazza ® sind ethnische Musik aus verschiedensten Kulturen der Erde, intuitive, befreiende und spontane Bewegungen und darauffolgende geführte Übungen und Meditationen, die ein tieferes Körperbewusstsein anregen.

Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza ®

Aus der Verbindung der klassischen Numerologie mit den Archetypen C. G. Jungs und der archetypischen rituellen Psychologie entsteht ein mächtiges Werkzeug zur Entschlüsselung und Deutung unseres Lebensweges.

Seelenreisen und Rückführungsarbeit nach Dr. Mazza ®

Die Methode ist eine Kombination aus dem Wissen um die Karmalehre, aus Meditationstechniken von **Tao Healing Mind** nach Dr. Mazza ® und assoziativen Fragetechniken, die dem/der SeelenreisenbegleiterIn ermöglichen, die inneren Reisen lösungsorientiert auszurichten.

Ausbildungen

Hochschulen

- 1995–1997 Ausbildung als Erzieherin und Volksschullehrerin an der Lehrerbildungsanstalt D’uca D’Aosta Padova
Bakkalaureatsstudium Handelswissenschaften, Recht und Marketing an der Universität Ca’Foscari in Venedig
- 1998–2002 Diplomstudium der Literatur- und Sprachwissenschaft an der Università degli Studi di Padova und an der Karl-Franzens-Universität Graz
Lehramtstudium für Italienisch, Latein und Geschichte an der Università degli Studi di Padova
- 1998–2000 Diplomstudium Italienisch als Fremdsprache an der Università degli Studi di Siena
- 2001–2004 Studium der Pädagogik und Translationswissenschaft (Französisch, Deutsch) an der Karl-Franzens-Universität Graz
- 2002–2004 Aufbaustudium Lehramt für Deutsch an der Pädagogischen Akademie in Graz
- 2002–2005 Studium der Psychologie an der Università degli Studi di Padova
- Ab 2007 an der Karl-Franzens-Universität Graz

Zusatzausbildungen

- 1996–1998 Verschiedene Seminare über holistische Therapieformen am Istituto RIZA in Padua
- 2001 Weiterbildung auf dem Gebiet der asiatischen Körperarbeitform Seitai und der Kampftechnik Aikido sowie der Kunstform des No-Theaters an der Atemschule in Mailand (Scuola della Respirazione)
- 2002 Ausbildung zur Übungsleiterin an der Volkshochschule Stmk.
- 2004–2007 Ausbildung zur Dipl. Shiatsu-Praktikerin an der Internationalen Shiatsu Schule Österreich (ISSÖ) in Graz
- Ab 11/2011 Psychotherapeutisches Propädeutikum

Bücher

AUS DEM AKADEMIE BIOS® VERLAG

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 mitschwingende 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, 21 x 21 cm, Hardcover, ISBN 978-3-9502733-2-8, EUR 25,-





Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza® – **Band 1**
Zahlen als Spiegel der Persönlichkeit und Lebensaufgabe
 von Dr. Ernestina S. Mazza

Sie wollten schon immer wissen, welche Ihre verborgenen Talente sind, wohin Ihr Leben führt, wie Ihre Persönlichkeit und Ihr Unbewusstes funktionieren? Und schon immer hatten Sie den Wunsch in sich, andere Menschen zu erfassen? All jene Fragen können Sie durch dieses Nachschlagewerk beantworten. Dieses Buch kann zu einem treuen Begleiter werden. Die vielen Anregungen der psychologischen Numerologie bieten eine optimale Orientierungshilfe in der komplexen Welt der zwischenmenschlichen Beziehungen. Lebenszahlen, Schicksalszahlen und die weiteren Werkzeuge der psychologischen Numerologie lassen Sie Ihre Menschenkenntnis entfalten.

1. Aufl. November 2011, 530 S. in Farbe, Illustrationen, Format A5, Taschenbuch, ISBN: 978-3-9502733-4-2, EUR 25,-



Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza® – **Band 2**
Das Entwicklungspotenzial und die Herausforderungen
des Lebensweges erkennen
 von Dr. Ernestina S. Mazza

Das Buch ist ein breitgefächertes Nachschlagewerk für Numerologiebegeisterte. Es bietet eine erweiterte Perspektive und eine detaillierte Interpretation unserer persönlichen Lebensabschnitte, der persönlichen Jahre und Monate, und unserer verborgenen Entwicklungspotenziale. Das Leben hat immer Überraschungen für uns auf Lager. Wenn Sie im Leben eine Hilfestellung suchen und erkennen möchten was Ihr Lebenspfad für Sie an Herausforderungen bereit hält, sollten Sie sich dieses Buch zulegen. Auf eindringliche Art und Weise beschreibt es die Herausforderungen unseres Lebensweges und bietet dazu eine wesentliche Hilfestellung, um diese erfolgreich zu bewältigen.

1. Aufl. September. 2013, 450 S. in Farbe, Format A5, Taschenbuch
 ISBN: 978-3-9502733-3-5, **EUR 19,-**



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! Wie wir dies erkennen und umsetzen, verrät uns dieses Buch.

2. Aufl. November 2013, 500 S., Format A5, Taschenbuch
ISBN 978-3-9502733-5-9, 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 beherrzigen, dass Kinder unsere Zukunft sind, und ihnen helfen möchten, ihr Naturell selbstbewusst zu leben.

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

Der akademie bios® verlag

Der Verlag mit Herz und Weitblick

Der **akademie 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, Schattenarbeit, Energetik, alternative Methoden für Gesundheit und Wohlbefinden, Mentaltraining für Kinder und Erwachsene, Taoistische Körperübungen, Intuitionstraining, Mental- und Empathietraining, Psychologische Numerologie, 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.

Die Entscheidung, diesen Verlag zu gründen und das wertvolle Wissen und unsere Erfahrung in Form von Büchern und CDs weiterzugeben, entstand in der **akademie bios®**.

Im Rahmen von Beratungs- und Seminartätigkeiten sind mehrere Behandlungsmethoden und Trainingsprogramme entwickelt worden, die sich in der Praxis als sehr erfolgreich erwiesen haben. Dieses Wissen und den Erfahrungsschatz weiterzugeben, motivierte Dr. Ernestina Mazza dazu, ihre ersten Bücher zu verfassen.

www.akademiebios-verlag.at

Das Handbuch der Partnerschaftsnumerologie

Erkenntnisse und Rituale für eine harmonische Partnerschaft

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Welche Gemeinsamkeiten haben Sie mit Ihrem Partner?

Wie können Sie Ihre Beziehungsfähigkeit stärken?

Wie können Sie frischen Wind in Ihre Partnerschaft bringen?

Dieses Buch begleitet Sie bei der Beantwortung dieser Fragen und bietet Ihnen gleichzeitig wertvolle Übungen, Hinweise und praktische Empfehlungen, um ihre Beziehungsfähigkeit zu entfalten und eine erfüllende, sinnliche und innige Partnerschaft zu leben.

Das Buch der **Psychologischen Numerologie**

nach Dr. Mazza® nutzt die Weisheit der Zahlen-

lehre in Verbindung mit fundiertem psychologischem Wissen und stellt Ihnen zusätzlich eine Selbstcoaching-Anleitung bereit. Wenn Sie auf der Suche nach einem Partner sind, hilft Ihnen das Buch dabei herauszufinden, worauf Sie achten sollten, um eine erfüllende Beziehung anziehen zu können.

Lassen Sie sich von der Vielfalt dieses Buches überraschen. Vor allem die umfassenden Beschreibungen und die vielen Übungen werden Ihnen in Krisenzeiten in Ihrer Beziehung zur Seite stehen und Ihnen in jedem Augenblick des gemeinsamen Lebens mit Ihrem Partner zu Harmonie verhelfen.

Aus dem Inhalt: Die eigene Beziehungsfähigkeit entfalten – Eine einfühlsame, verbindende Kommunikation entwickeln – Einschätzung und Entfaltung der eigenen Beziehungsfähigkeit der Lebenszahlen – Kompatibilität der Lebenszahlen – Gemeinsame Ebene – Beziehungszahlen.

Weitere Informationen unter:
www.psychologischennumerologie.at

www.akademiebios-verlag.at



akademie bios® verlag



EUR 19,-

ISBN 978-3-902907-07-3



9 783902 907073