

Workbook

DER SEELENWEG

Code

ENTSCHLÜSSELE
DEINE KOSMISCHE
BESTIMMUNG

*Erkenne DICH
mit Hilfe deines
Geburtshoroskops.*

GESCHRIEBEN VON
Maria Koch



WILLKOMMEN

Hi!



Ich bin Maria, Astrologin & energetische Mentorin. ☽ Seit Jahren begleite ich Menschen dabei, die Sprache des Universums zu entschlüsseln, karmische Muster zu erkennen und ihren Seelenweg bewusst zu gehen. Mein eigener Weg zur Astrologie begann mit einer tiefen Sehnsucht nach Antworten – nach einem tieferen Verständnis für das Leben, meine Herausforderungen und die unsichtbaren Kräfte, die uns lenken. Ich habe erkannt, dass die Sterne nicht unser Schicksal vorbestimmen, sondern uns wertvolle Wegweiser schenken. Und genau dieses Wissen möchte ich mit dir teilen.

Was dich hier erwartet:

In diesem Workbook findest du kraftvolle astrologische Impulse, die dir helfen, dich selbst und deinen Lebensweg besser zu verstehen. Es ist dein persönlicher Kompass, um alte Blockaden zu lösen, deine Energie bewusst zu lenken und dein volles Potenzial zu entfalten. Bitte nimm dir Zeit für alle Fragen um die Impulse wirken zu lassen.

Ich freue mich, dich auf dieser Reise begleiten zu dürfen!
Lass uns gemeinsam die Sprache der Sterne entschlüsseln.

Mit kosmischer Energie,

Maria

INHALTE

*Einführung in die Astrologie &
deinen Seelenweg*

SEITE 4

01

*Die Energie des Mondes &
ihre Wirkung auf dich*

SEITE 11

02

*Karmische Muster &
der Mondknoten*

SEITE 19

03

*Deine ersten Schritte in dein Leben im
Einklang mit dem Kosmos*

SEITE 34

04

Vertiefung & Umsetzung

SEITE 40

05

01 KAPITEL

Deine Seelenreise beginnt

Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt. Und genau diesen ersten Schritt gehst du heute. Dieses Workbook ist kein gewöhnliches Buch, das du einfach liest – es ist ein Spiegel deiner Seele, ein Raum für deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse. Hier darfst du dich in Ruhe entfalten, reflektieren und dich mit den tiefen Botschaften des Universums verbinden. Doch bevor wir uns in die Sterne vertiefen, beginnen wir mit dem wichtigsten Punkt dieser Reise:

Dir selbst!



Zeit für Klarheit W A R U M bist du hier?

Deine Intension setzen.

Bevor du losgehst, ist es wichtig, deine Absicht für diese Reise klar zu definieren. Stelle dir diese Fragen und schreibe deine Antworten direkt hier in das Workbook:

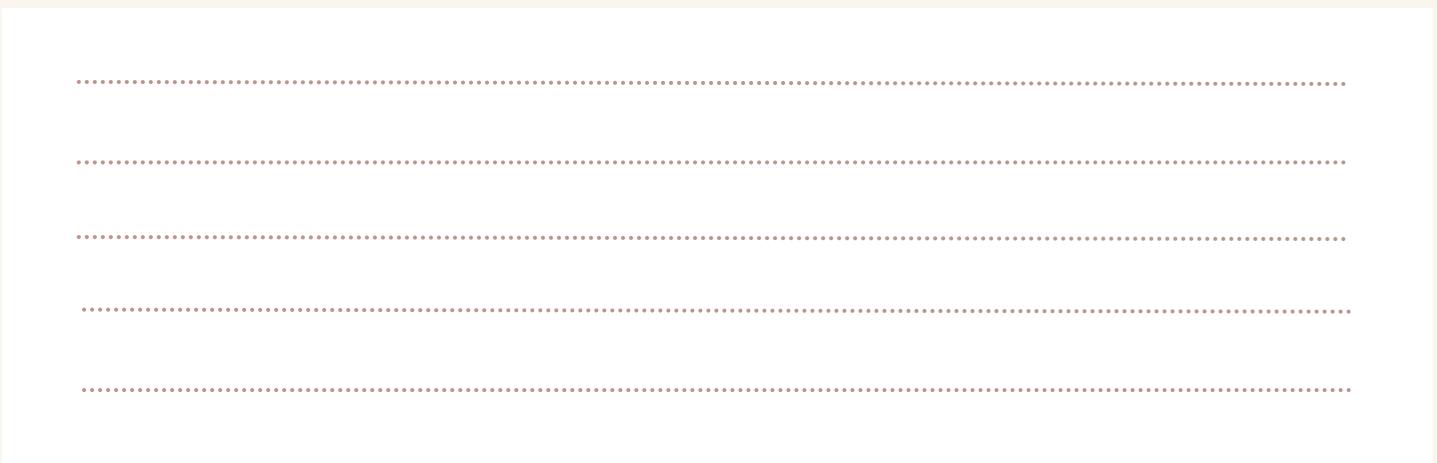
Was hat dich zu diesem Workbook geführt?

Was wünschst du dir von dieser Reise?

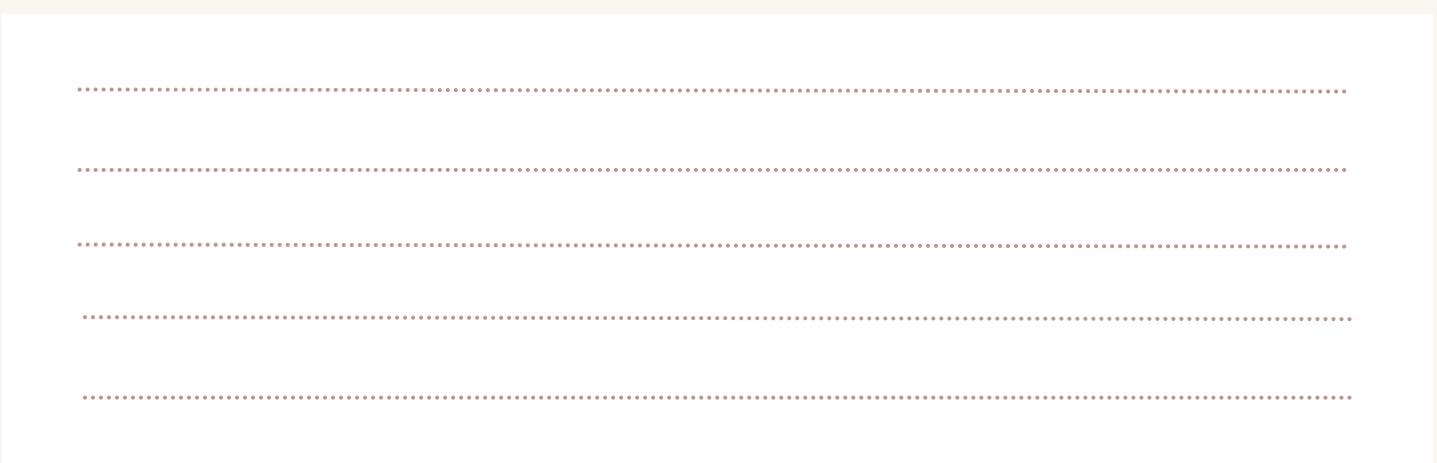
Zeit für Klarheit

W A R U M *bist du hier?*

**Gibt es etwas in deinem Leben,
das du gerade besser verstehen möchtest?**



**Welche Muster oder Blockaden wiederholen
sich immer wieder?**



Tipp: Sei ehrlich mit dir selbst. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Alles, was du hier schreibst, ist ein Ausdruck deiner Wahrheit.

DEIN SEELENWEG

Was dich ruft

Du bist nicht zufällig hier. Alles in deinem Leben – jede Begegnung, jedes Gefühl, jede Herausforderung – hat dich an diesen Punkt gebracht. Vielleicht hast du gespürt, dass es mehr gibt als das Sichtbare, dass in dir eine tiefe Sehnsucht nach Klarheit und Verbindung schlummert. Die Astrologie hilft uns, diese Rufe der Seele zu deuten.

Dein Geburtshoroskop ist wie eine Landkarte deines Lebens, die dir zeigt:

- **Wer du wirklich bist** (deine Essenz, dein inneres Licht)
- **Welche Herausforderungen du meistern darfst** (alte Muster & karmische Themen)
- **Wie du dein volles Potenzial entfalten kannst** (deine Seelenmission)



“
Folge der
Stimme deines
Herzens, denn
sie kennt den
Weg deiner
Seele.

DEIN SEELENWEG *Was dich ruft*

Frage dich jetzt:

- *Wenn meine Seele mir heute eine Botschaft senden könnte – was würde sie mir sagen?*
 - *Welches Gefühl wünsche ich mir mehr in meinem Leben?*
 - *Woran merke ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin?*

Schreibe hier deine Eingebungen auf:

Dein magischer Start

EIN KLEINES

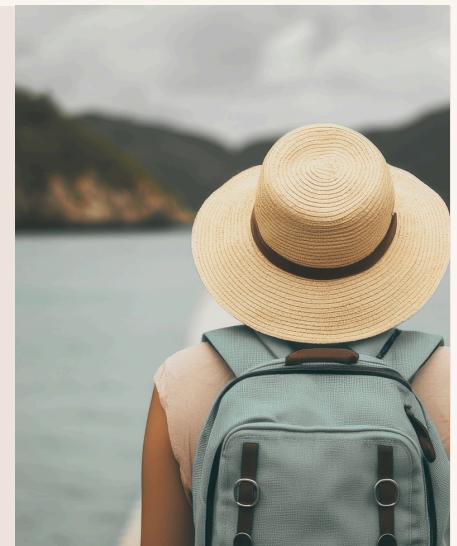
Ritual für mehr Klarheit

Um deine Reise bewusst zu beginnen, kannst du ein kleines Ritual für dich gestalten.

- 1. Finde einen ruhigen Ort** – Zünde eine Kerze oder Räucherwerk an.
- 2. Atme tief ein und aus** – Spüre, wie du dich mit deinem Inneren verbindest.
- 3. Stelle eine Frage an das Universum** – „Was darf ich auf dieser Reise erkennen?“
- 4. Schreibe die erste Antwort auf, die dir in den Sinn kommt.**

(deine Notizen kannst du auf die nächste Seite schreiben)

Vertraue darauf, dass alles, was du hier entdeckst, genau richtig ist. Diese Reise gehört dir. Und sie hat gerade erst begonnen.



Dein magischer Start EIN KLEINES Ritual für mehr Klarheit

Meine erste Botschaft für mich selbst:

Meine ersten Impulse für diese Reise:

Abschlussimpuls

DEIN VERSPRECHEN an dich selbst

Schreibe hier einen Satz als dein persönliches Versprechen für diese Seelenreise auf. Was möchtest du dir erlauben? Was möchtest du für dich mitnehmen?

Mein Versprechen an mich:

Ich erlaube mir....

Wie fühlt sich dieser
Anfang für dich an?
Bist du bereit?



02 KAPITEL

Dein Mondzeichen

Der Mond ist mehr als nur ein leuchtender Himmelskörper – er ist der Spiegel deiner tiefsten Emotionen, deiner Bedürfnisse und deiner inneren Welt. Während dein Sonnenzeichen zeigt, wie du nach außen wirkst und welche Stärken du in die Welt bringst, enthüllt dein Mondzeichen, was dich im Innersten bewegt. Dein Mondzeichen ist der Schlüssel zu deinem emotionalen Zuhause – es verrät dir, was du brauchst, um dich sicher und geborgen zu fühlen, wie du Emotionen verarbeitest und was dir hilft, in Einklang mit dir selbst zu sein.



W A S D E I N M O N D Z E I C H E N

Über dich verrät

Dein Mondzeichen wird durch die Position des Mondes zum Zeitpunkt deiner Geburt bestimmt. Es beeinflusst:

- **Deine tiefsten Bedürfnisse** – Was du wirklich brauchst, um dich wohlzufühlen
- **Deine emotionale Reaktion** – Wie du Gefühle ausdrückst und verarbeitest
- **Dein Unterbewusstsein** – Alte Prägungen, intuitive Reaktionen und verborgene Sehnsüchte
- **Dein inneres Kind** – Was dir emotionalen Halt gibt und wo du Heilung finden kannst
- **Wie habe ich meine Mutter erlebt?**

Hast du dein Mondzeichen schon herausgefunden? Falls nicht, kannst du es ganz einfach mit einer kostenlosen Horoskop-App oder einer astrologischen Website berechnen.

 Falls du dein Mondzeichen bereits kennst, notiere es hier:
Mein Mondzeichen ist:



Die Bedeutung der Mondzeichen

FINDE DEINE emotionale Essenz



Widder

Unabhängig, leidenschaftlich, impulsiv. Braucht Herausforderungen, Bewegung und schnelle Veränderungen, um sich lebendig zu fühlen.



Stier

Sinnlich, geduldig, sicherheitsliebend. Braucht Stabilität, Genuss und eine vertraute Umgebung, um sich wohlzufühlen.



Zwillinge

Kommunikativ, neugierig, vielseitig. Braucht geistige Stimulation, Austausch und Abwechslung, um sich emotional erfüllt zu fühlen.



Krebs

Tief emotional, fürsorglich, sensibel. Braucht Geborgenheit, Nähe und emotionale Sicherheit, um sich wohlzufühlen.



Löwe

Selbstbewusst, herzlich, kreativ. Braucht Anerkennung, Freude und Ausdrucksmöglichkeiten, um sich erfüllt zu fühlen.



Jungfrau

Analytisch, pragmatisch, hilfsbereit. Braucht Struktur, Ordnung und das Gefühl, nützlich zu sein, um innere Ruhe zu finden.



Waage

Harmoniebedürftig, diplomatisch, charmant. Braucht Ausgleich, Schönheit und tiefe Verbindungen, um sich wohlzufühlen.



Skorpion

Intensiv, tiefgründig, leidenschaftlich. Braucht emotionale Tiefe, Transformation und Vertrauen, um sich sicher zu fühlen.



Schütze

Abenteuerlustig, optimistisch, wissbegierig. Braucht Freiheit, Sinn und neue Erfahrungen, um sich lebendig zu fühlen.



Steinbock

Diszipliniert, verantwortungsbewusst, bodenständig. Braucht Struktur, Erfolg und langfristige Sicherheit, um sich erfüllt zu fühlen.



Wassermann

Unabhängig, visionär, originell. Braucht Freiheit, Individualität und geistige Inspiration, um sich wohlzufühlen.



Fische

Sensitiv, mitfühlend, intuitiv. Braucht Spiritualität, Rückzug und emotionale Tiefe, um sich geborgen zu fühlen.



Dein inneres zu Hause

WIE DU MIT DEINEM Mondzeichen arbeitest

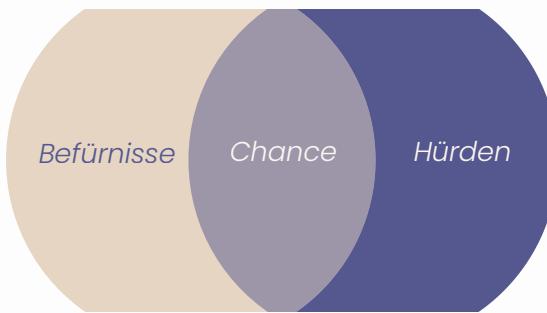
Dein Mondzeichen zeigt dir, welche Umgebung und welche Rituale dir guttun, um dich innerlich ausgeglichen zu fühlen.

Frage dich:

- ***Wann fühle ich mich wirklich wohl und geborgen?***
 - ***Welche Situationen bringen mich emotional aus dem Gleichgewicht?***
 - ***Wie kann ich mich selbst besser nähren und mir Sicherheit geben?***

Schreibe hier deine Gedanken zu deinem Mondzeichen auf:

Selbstfürsorge & HEILUNG mit deinem Mondzeichen



Jedes Mondzeichen hat seine eigenen Bedürfnisse – und auch seine eigenen Herausforderungen. Wenn du dein Mondzeichen verstehst, kannst du bewusster auf deine Emotionen achten und für dich sorgen.

Mein Mondzeichen braucht...
(z. B. Ruhe, Abenteuer, Sicherheit)

Was mir guttut, wenn ich mich unausgeglichen fühle...
(z. B. Rückzug, Gespräche, Bewegung)

Welche kleinen Alltagsrituale kann ich integrieren ?...
(z. B. ein warmes Bad, Zeit in der Natur, Journaling)

Meine persönliche SELBSTFÜRSORGE Checkliste

Platz für deine eigenen Notizen

-
-
-
-
-
-
-
-

Abschlussimpuls

DEIN

Mondtagebuch

Die Verbindung zu deinem Mondzeichen wächst mit der Zeit – je mehr du dich mit ihm beschäftigst, desto bewusster kannst du deine Emotionen wahrnehmen und verstehen.

Nimm dir für die nächsten sieben Tage jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um folgende Fragen zu beantworten:

- **Wie habe ich mich heute emotional gefühlt?**
- **Gab es Momente, in denen ich mich besonders wohl oder unwohl gefühlt habe?**
- **Welche meiner Mondzeichen-Eigenschaften konnte ich heute bei mir bemerken?**
- **Was kann ich morgen tun, um mir selbst emotional näherzukommen?**

Tipp: Du kannst dein Mondtagebuch auch mit der aktuellen Mondphase verbinden. Spüre nach, ob du Unterschiede in deiner Stimmung bemerkst, wenn der Mond zunimmt oder abnimmt.



Mit jedem Eintrag lernst du deine innere Welt besser kennen – dein Mond wird dir den Weg zeigen.



Notizen

MEIN Mondtagebuch

Mit jedem Eintrag lernst du deine innere Welt besser kennen – dein Mond wird dir den Weg zeigen.



03 KAPITEL

karmische Muster & der Mondknoten

Hast du manchmal das Gefühl, dass dein Leben von unsichtbaren Kräften geleitet wird? Dass du immer wieder in ähnliche Situationen gerätst oder dich zu bestimmten Themen hingezogen fühlst, ohne genau zu wissen, warum? Die Antwort darauf könnte in deinem Mondknoten liegen.

Dieses Kapitel hilft dir dabei, deine karmischen Muster zu erkennen, zu verstehen und Schritt für Schritt aufzulösen, damit du endlich aus alten Kreisläufen ausbrechen und dein volles Potenzial entfalten kannst.

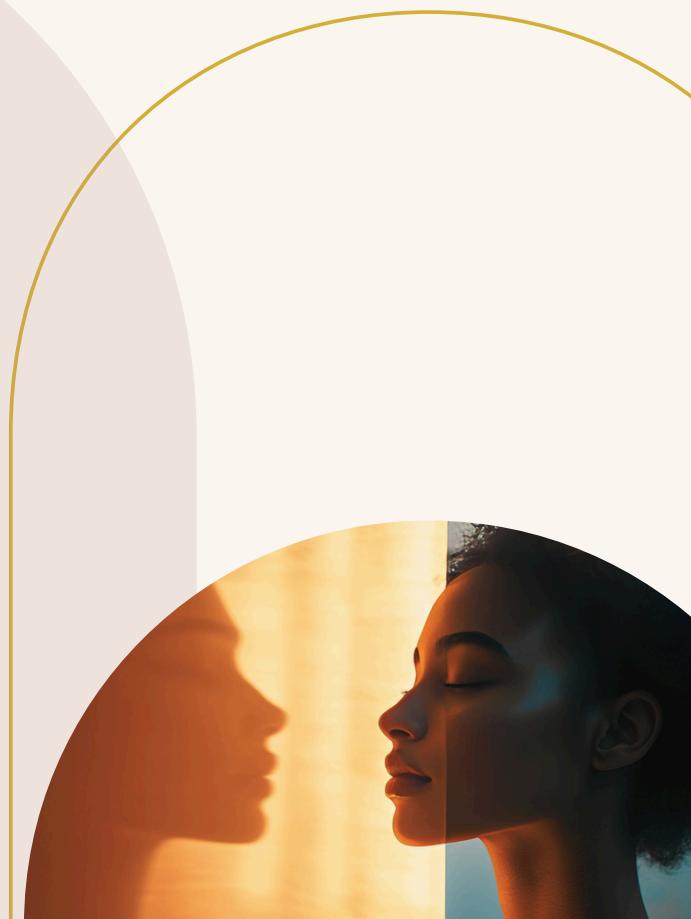


W A S S I N D K A R M I S C H E Muster?

Karma ist **nicht** - wie immer salopp gesagt wird - eine Strafe. Es ist ein energetisches Prinzip des Lernens. Dein Unterbewusstsein speichert Erfahrungen aus diesem Leben (und möglicherweise auch aus vergangenen Leben), die immer wieder auftauchen, bis du die dahinterliegenden Lektionen verstehst und heilst.

Karmische Muster können sich in folgenden Bereichen zeigen:

- **Beziehungen** – Ziehst du immer wieder ähnliche Partner:innen oder Freundschaften an? Gibt es bestimmte Beziehungsmuster, die sich wiederholen?
- **Selbstwert & Erfolg** – Fühlst du dich oft blockiert, nicht gut genug oder hast Angst vor deinem eigenen Potenzial?
- **Emotionale Reaktionen** – Reagierst du in bestimmten Situationen immer wieder auf dieselbe Weise, obwohl du es anders möchtest?
- **Ängste & Blockaden** – Gibt es tiefssitzende Ängste, die dich davon abhalten, dein volles Potenzial zu leben?



W A S S I N D K A R M I S C H E *Muster?*

*Nimm dir einen Moment Zeit und die Impulse von Seite 21 dazu.
Frage dich:*

- **Gibt es ein bestimmtes Muster, das sich in meinem Leben immer wiederholt?**
 - **Welche Situationen oder Menschen triggern mich besonders stark?**
 - **Welche Ängste oder Zweifel begleiten mich immer wieder?**

Notiere deine Gedanken hier:

Karmische Muster erkennen DIE ANZEICHEN und wie es sich anfühlt

Wiederkehren-de
Situationen



Schwierige
Beziehungen



Tiefe Ängste oder
Blockaden



Innere
Widerstände

Du landest immer wieder in denselben Problemen, obwohl du bewusst versuchst, es anders zu machen.

Du ziehst immer wieder Partner:innen oder Freundschaften mit ähnlichen Eigenschaften an.

Bestimmte Dinge lösen starke Unsicherheiten in dir aus, auch wenn es keinen offensichtlichen Grund dafür gibt.

Du spürst eine starke Angst oder Abneigung gegenüber bestimmten Themen oder Entscheidungen, ohne genau zu wissen, warum.

Und dieser Kreislauf scheint sich nie aufzulösen.

Karmische Muster erkennen DIE ANZEICHEN und wie es sich anfühlt

*Welche dieser Anzeichen erkennst du bei dir?
Schreibe deine Gedanken hier auf.*

Meine wiederkehrenden Muster:

Das Universum sendet dir immer wieder Hinweise auf deine karmischen Themen. Manchmal zeigt es sich in Form von Herausforderungen, manchmal durch intuitive Ahnungen oder sogar körperliche Symptome.

Karmische Muster erkennen

DER MONDKNOTEN

dein karmischer Kompass

Die Mondknoten sind keine Planeten, sondern berechnete Punkte, die sich aus der Bahn (Ekliptik) des Mondes um die Erde ergeben. Sie zeigen dein spirituelles Wachstum an und helfen dir, alte Muster zu verstehen.

- **Südlicher Mondknoten** (Vergangenheit): Deine Komfortzone, alte Muster, frühere Leben, Automatismen. Hier kennst du dich aus, aber es hält dich zurück.
- **Nördlicher Mondknoten** (Zukunft): Deine Lernaufgabe in diesem Leben. Es fühlt sich ungewohnt an, aber hier liegt dein Wachstum.



Finde deinen Mondknoten heraus:

Falls du ihn noch nicht kennst, kannst du dein Geburtshoroskop berechnen (z. B. mit einer Online-Astrologie-Seite) und nach deinem „Nordknoten“ (True Node) schauen.



Karmische Muster erkennen

DER SÜDLICHE Mondknoten



Widder

Selbstaufopferung für das Team/Kollektiv, Verlust der eigenen Identität, es werden keine klaren Grenzen gesetzt



Stier

Sicherheitsdenken, Angst vor Veränderungen, fehlende Selbstkontrolle im Umgang mit Geld, Abhängigkeiten, keine Grenzen



Zwillinge

Überhebliches Verhalten, immer Recht haben wollen, das Gegenüber hat das Gefühl nicht gehört zu werden



Krebs

Mangelndes Mitgefühl gegenüber anderen durch innere Distanz zu eigenen Gefühlen, Abhängigkeit, Festhalten an der Vergangenheit



Löwe

Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Ego-Drama, Angst vor Teamarbeit, es entsteht Neues durch aktive Teilnahme nicht durch das Warten darauf



Jungfrau

Perfektionismus, Kontrollzwang, Angst vor Chaos, Auseinandersetzung mit Süchten und der Flucht in die Abgeschiedenheit



Waage

Abhängigkeit von anderen, Verlust der Selbstkontrolle, das Leben ist kein Krieg sondern ein Miteinander



Skorpion

Starre Vorstellungen vom Leben wirken wie eine Last, andere Werte nicht respektieren, Angst vor Veränderung



Schütze

Eigene Wahrheit verloren, vergessen der eigenen Gedanken, da die der anderen wichtiger sind, Empfinden zur Spiritualität verloren



Steinbock

Leistungsdruck, Härte gegen sich selbst, Angst vor Emotionen, andere für das eigene Schicksal verantwortlich machen, Manipulation



Wassermann

Rebellion, emotionale Distanz, Angst vor Nähe, Gefühl über allem und jedem zu stehen, "ich bin besonderer als alle anderen"



Fische

Realitätsflucht, Drang nach Perfektionismus, Gesundheitsängste, Suche nach innerem Frieden, nur äußerliche Eigenschaften zählen



DER SÜDLICHE *Mondknoten*

Dein südlicher Mondknoten zeigt dir Verhaltensweisen und Denkmuster, die dir vertraut sind, weil du sie aus früheren Leben oder deiner Kindheit mitbringst. Hier werden wir auch geprägt und konditioniert. Schreibe hier deine Gedanken ehrlich auf und frage dich:

- **Welche Verhaltensweisen wiederhole ich immer wieder, obwohl sie mir nicht gut tun?**
 - **Wo stecke ich oft in einer Komfortzone fest?**
 - **Welche Herausforderungen treten in meinem Leben immer wieder auf?**

Karmische Muster erkennen

DER NÖRDLICHE Mondknoten



Widder

Mutig vorangehen, Eigenwahrnehmung erkennen, Identität als Schutzschild erkennen, selbst mehr Aufmerksamkeit schenken



Stier

Innere Ruhe finden, Vertrauen ins Leben entwickeln, tieferes Verständnis für Werte entwickeln, Achtsamkeit für das Leben, Geduld & Ausdauer



Zwillinge

Kommunikationsformen vertiefen, Neugier und Vielseitigkeit leben, soziale Fähigkeiten stärken



Krebs

Emotionale Empathie, Familie und Heimat sind wichtige Werte, die gepflegt werden sollten, Intuition steht im Mittelpunkt



Löwe

Die kreative Seite entdecken, Einzigartigkeit ohne Scheu zeigen, Großzügigkeit in Zeit und Liebe entwickeln



Jungfrau

Spirituelle Vision durch Kunst, Musik oder Poesie teilen, praktische Fähigkeiten stärken, alles kann ein positiver Beitrag für das Kollektiv sein



Waage

Soziale Harmonie stärken, Fähigkeit Kompromisse einzugehen, ausgeprägter Gerechtigkeitssinn, schätzt Ästhetik



Skorpion

Tief in die eigene innere Welt abtauchen, deine eigenen verborgenen Aspekte finden, Veränderungen zulassen, alte Muster loslassen



Schütze

Vertrauen in die eigene Intuition erlangen, Abenteuerlust stärken, Entdeckerdrang fördern, Optimismus & Positivität hat Fokus



Steinbock

Selbstverantwortung übernehmen, innere Autorität stärken, Disziplin & Ausdauer stärken, bewusst das Leben selbst gestalten



Wassermann

Gemeinschaft finden, Gefühl der Gleichheit & Zugehörigkeit entwickeln, respektieren der Bedürfnisse anderer, teilen neuer Ideen ist wichtig



Fische

Spiritualität leben, Empathie & Mitgefühl stärken, Perspektivenwechsel als Hebel für Reife, Selbstreflexion und Intuition stehen im Fokus



DER NÖRDLICHE *Mondknoten*

Dein nördlicher Mondknoten ist deine Seelenaufgabe. Es ist der Bereich, in dem du wachsen darfst, auch wenn es sich anfangs ungewohnt anfühlt. Komfortzonen und alte Muster verlassen. Hier steckt das meiste Potenzial. Hierhin entwickeln wir uns, wenn wir es zulassen. Frage dich:

- **Was fühlt sich herausfordernd, aber gleichzeitig erfüllend an?**
 - **Welche Eigenschaften bewundere ich in anderen, traue mich aber selbst nicht, sie zu leben?**
 - **Wo ruft mich das Leben immer wieder hin, obwohl ich Angst davor habe?**

Karmische Muster loslassen DEIN PERSÖNLICHER Shift in die Freiheit

*Sobald du die Muster des südlichen Mondknotens-
erkannt hast, kannst du aktiv daran arbeiten
Es loszulassen und dich auf deinen nördlichen
Mondknoten ausrichten.*

“



Karmische Muster loslassen DEIN PERSONLICHER Shift in die Freiheit

Übung:

Dein altes Muster verabschieden & dein neues Leben umarmen

- 1. Schreibe auf, welche alten Verhaltensweisen du loslassen möchtest.**
 - 2. Schreibe auf, welche neuen Eigenschaften deines nördlichen Mondknotens du mehr leben möchtest.**
 - 3. Formuliere eine Affirmation, die dich dabei unterstützt, deinen neuen Weg zu gehen.**

Beispiel: „Ich lasse meine alten Ängste los und erlaube mir, meine Seelenaufgabe voller Vertrauen zu leben.“

Karmische Muster loslassen DEIN PERSONLICHER Shift in die Freiheit

Abschlussimpuls

DEIN kosmischer Wegweiser

Der Mondknoten ist dein innerer Kompass. Wenn du spürst, dass du in alte Muster zurückfällst, erinnere dich daran, dass dein Wachstum jenseits der Komfortzone liegt.

Wann immer du dich unsicher fühlst, frage dich:

- **Folge ich gerade meiner alten Gewohnheit oder meiner höheren Bestimmung?**
- **Wie kann ich heute einen kleinen Schritt in Richtung meines nördlichen Mondknotens gehen?**



*Deine Seelenreise
beginnt jetzt – du bist
bereit für deinen
nächsten Schritt?*



Platz FÜR DEINE *Notizen*

04 KAPITEL

Deine ersten Schritte

In den vorherigen Kapiteln hast du bereits viel über deine Seelenreise, dein Mondzeichen & deine karmischen Muster erfahren. Vielleicht spürst du eine tiefe Resonanz mit diesen Themen – aber wie kannst du dieses Wissen wirklich in dein Leben integrieren? Viele Menschen bleiben auf der Ebene des Verstehens stecken, ohne ins Fühlen und Handeln zu kommen. Doch wahre Transformation geschieht erst, wenn du dein Wissen verkörperst und in deinen Alltag bringst. Dieses Kapitel unterstützt dich dabei, erste Schritte zu gehen, um bewusster mit den kosmischen Rhythmen zu leben und dich selbst immer wieder an deinen Seelenweg zu erinnern.



Die Mondenergie B E W U S S T in den Alltag integrieren

1

Der Mond begleitet uns in seinem ewigen Zyklus – genauso wie du durch verschiedene Phasen im Leben gehst. Indem du dich mit den Mondphasen verbindest, kannst du erkennen, wann der richtige Moment für Neubeginn, Heilung oder Reflexion ist.

- **Neumond** – Setze eine klare Absicht für deine nächste Phase. Frage dich: „Was möchte ich in mein Leben einladen?“
- **Zunehmender Mond** – Gehe aktiv Schritte, um deine Vision zu verwirklichen. Nutze diese Zeit für Planung & Umsetzung.
- **Vollmond** – Feiere deine Erfolge & erkenne, was sich zeigt. Spüre bewusst nach, was in dir lebendig ist.
- **Abnehmender Mond** – Lasse los, was dir nicht mehr dient. Eine gute Phase für Reinigung & innere Arbeit.

Deine Aufgabe:

Erstelle ein kleines Mondtagebuch, in dem du die aktuelle Mondphase notierst und reflektierst, wie du dich fühlst. Gibt es Zusammenhänge zwischen deinen Emotionen und der Mondenergie?

Dein Mondzeichen ALS TÄGLICHER Wegweiser nutzen

2

Dein Mondzeichen zeigt dir, welche emotionale Nahrung du brauchst, um dich verbunden, sicher und erfüllt zu fühlen. Es hilft dir, bewusstere Entscheidungen in deinem Alltag zu treffen.

Beispiel für die Umsetzung:

- **Mond in Widder** → Tägliche Bewegung oder Herausforderungen einbauen, um innere Unruhe zu kanalieren
- **Mond in Krebs** → Einen festen emotionalen Rückzugsort schaffen, z. B. durch Journaling oder Meditation
- **Mond in Waage** → Sich bewusst Zeit für Harmonie in Beziehungen nehmen, Konflikte nicht aufzustauen

Deine Aufgabe:

Erstelle eine kleine Selbstfürsorge-Routine, die zu deinem Mondzeichen passt. Was kannst du täglich tun, um dich emotional im Einklang zu fühlen?

Karmische Muster erkennen UND IM ALLTAG durchbrechen

3

Dein südlicher Mondknoten zeigt, welche alten Gewohnheiten und Muster dich oft unbewusst steuern. Dein nördlicher Mondknoten gibt die Richtung vor, in die du wachsen darfst.

Doch Wissen allein reicht nicht – es geht darum, in den entscheidenden Momenten des Alltags neue Entscheidungen zu treffen.

Beispiel für eine alte karmische Reaktion & einen bewussten neuen Schritt:

- **Altes Muster** (Südknoten in Skorpion): starre Vorstellungen vom Leben wirken wie eine Last
- **Neue Entscheidung** (Nordknoten in Stier): Achtsamkeit für das Leben, Geduld & Ausdauer

Deine Aufgabe:

Überlege: In welchen Momenten deines Alltags merkst du, dass du in alte Muster fällst? Nimm dir bewusst vor, beim nächsten Mal eine neue Reaktion zu wählen.

Dein persönliches R I T U A L für den Alltag

Um in Verbindung mit deiner Seelenreise zu bleiben, hilft es, ein tägliches Ritual zu etablieren. Das muss nicht kompliziert sein – kleine, regelmäßige Praktiken haben eine große Wirkung.

Morgens:

- Atme bewusst ein und aus
- Frage dich: „Wie kann ich mich heute mit meinem Seelenweg verbinden?“
- Ziehe eine Tarot- oder Orakelkartenbotschaft oder notiere einen Satz, der dich leitet

Abends:

- Schreibe auf, welche kosmischen Zeichen oder Synchronizitäten du bemerkt hast
- Notiere, wofür du dankbar bist
- Stelle dir vor dem Einschlafen eine Frage an dein Unterbewusstsein

Deine Aufgabe:

Wähle eine kleine tägliche Praxis, die dich erinnert, dass du Teil des Universums bist.



Abschlussimpuls

D E I N N E U E R bewusster Seelenweg

Dieses Kapitel hat dir gezeigt, wie du deine spirituelle Erkenntnis in die Praxis bringst. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern darum, bewusster zu leben – im Einklang mit deiner Seele und dem Kosmos.

- **Welche Routine oder Praxis möchtest du als ersten Schritt in deinen Alltag integrieren?**
- **Gibt es eine alte Reaktion, die du bewusst durch eine neue Entscheidung ersetzen möchtest?**

Schreibe deine Gedanken auf – und erinnere dich jeden Tag daran: Du bist ein aktiver Mitschöpfer deines Lebens und deiner Seelenreise.



Die Umsetzung des Workbooks kann dich manchmal überfordern. Es braucht Zeit und kleine Schritte, überfordere dich nicht.



05 KAPITEL

Vertiefung & Umsetzung



Für dich
UND DEINE PLÄNE
für die Zukunft

Wie möchte ich mein spirituelles Leben gestalten?

Welche Mondphasen möchte ich bewusster beobachten?

Welche erste kleine Veränderung kann ich ab heute umsetzen?



Platz FÜR DEINE *Notizen*

Platz FÜR DEINE *Notizen*

DEINE nächsten

Jetzt hast du tief in deine Seelenreise eingetaucht – doch dein Weg geht weiter! Wenn du dir mehr Klarheit wünschst, lade ich dich ein, den nächsten Schritt zu wählen, der sich für dich richtig anfühlt.



01

Step 1

Möchtest du deine Seelenreise vertiefen, Antworten auf Fragen erhalten & noch mehr Klarheit?

**Buche ein 1:1
Reading.**



02

Step 2

Du möchtest über aktuelle Informationen auf dem Laufenden bleiben?

**Melde dich zum
Newsletter an.**



03

Step 3

Möchtest du tägliche Impulse und wertvolle Tipps erhalten?

**Folge mir auf
Pinterest**

SCHRITTE



*Ich hoffe, dieses Workbook hat dir wertvolle Einblicke geschenkt. Denke daran: **Die Sterne zeigen dir den Weg, aber du bist es, der ihn geht.** Ich bin unendlich dankbar, dich auf diesem Weg zu begleiten. **Wenn du magst, erzähle mir von deinen Erkenntnissen – ich liebe es, zu hören, welche Veränderungen diese Reise für dich bringt!***

Deine Maria

C O P Y R I G H T & Nutzungshinweis

COPYRIGHT ® 2025 MARIA KOCH



Dieses Workbook wurde mit viel Liebe und Sorgfalt erstellt. Alle Inhalte, Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum von Maria Koch | Mondkompass.

Was erlaubt ist:

- Du darfst dieses Workbook für deine persönliche Entwicklung nutzen und es in deinem eigenen Tempo durchgehen.

Was nicht erlaubt ist:

- Die Inhalte dürfen nicht vervielfältigt, weiterverkauft oder ohne meine schriftliche Genehmigung veröffentlicht werden.
- Eine Weitergabe oder Nutzung für kommerzielle Zwecke ist untersagt.

Danke, dass du meine Arbeit respektierst! Wenn du Fragen hast oder dieses Workbook weiterempfehlen möchtest, schreib mir gerne eine Nachricht. 