

Meine Teilpersönlichkeiten und Ich

Die innere WG im Einkaufswahn

Sabine Guhr-Biermann





Bereits mit 26 Jahren, im Jahr 1989, gründete die Astrologin **Sabine Guhr-Biermann** die Lebensberatungspraxis Opalia. Seit dieser Zeit arbeitet die Mutter von vier Kindern mit Leidenschaft, Herz und Verstand auf dem Gebiet der esoterischen Psychologie. 11 Jahre später entdeckte die Buchautorin auch ihre Leidenschaft zur Schriftstellerei, gründete im Jahr 2000 den Libellen-Verlag und hat seitdem weit über 30 Bücher veröffentlicht.

Meine Teilpersönlichkeiten und Ich – Die innere WG im Einkaufswahn

Wie oft passiert es uns, dass wir trotz Einkaufsliste ungesunde Lebensmittel in unserem Einkaufswagen wiederfinden, die wir so niemals vor hatten einzukaufen? Wie oft ärgern wir uns über uns selbst, da wir mal wieder Süßigkeiten eingekauft haben, die von einer Teilpersönlichkeit in uns beim gemütlichen Entspannungsabend vor dem Fernseher permanent ins Gedächtnis gerufen werden, solange bis wir aufstehen, an den Schrank gehen und sie holen, damit das „innere Kind“ endlich Ruhe gibt?

Was passiert, wenn eine Teilpersönlichkeit in uns unbedingt das neue Handy haben möchte, nur da sie das Gefühl hat, dies unter allen Umständen zu brauchen? Welche Teilpersönlichkeit in uns blickt dann sorgenvoll auf das Bankkonto und kann nicht mehr schlafen, da die „anderen“ sich einfach das nehmen, wonach es ihnen strebt, aber das Einkommen nicht reicht, um all die Wünsche der „innewohnenden WG“ erfüllen zu können? Wenn wir uns selbst besser verstehen würden und wissen, warum wir bestimmten Bedürfnissen unkontrolliert nachgehen, dann können wir dem „Einkaufswahn“ Einhalt gebieten und uns auf das beschränken, was wir wahrhaftig wirklich brauchen.

Anhand von 24 aussagekräftigen Kurzgeschichten werden wir uns mit einem Schmunzeln auf den Lippen selbst erkennen und verstehen, wer in uns, in unserer eigenen, innewohnenden WG, was zu sagen hat. Sortieren wir unsere eigenen Systeme, werden wir uns zukünftig mehr auf uns selbst verlassen können und nur noch das einkaufen, was wir tatsächlich brauchen!

ISBN 978-3-934982-41-3



9

783934 982413

€ 10,00 [D]
€ 10,20 [A]

Libellen-Verlag 

Palia / Palie

Meine Teilpersönlichkeiten und Ich

Die innere WG im Einkaufswahn

Sabine Guhr-Biermann

Libellen-Verlag 

Informatives und Lesenswertes im Netz unter
www.libellen-verlag.de

Opalia Lebensberatungs-Praxis der Autorin unter
www.opalia.de

Filme der Autorin über Spiritualität, Esoterik und Numerologie etc. unter
www.opalia-spirit-media.de

PALIA / PALIE

Meine Teilpersönlichkeiten und Ich

Die innere WG im Einkaufswahn

Autorin	Sabine Guhr-Biermann ISBN 978-3-934982-41-3 Erstausgabe 2018 © Libellen-Verlag · Leverkusen
Coverfoto	© Drobot Dean / Fotolia
Layout / Satz	Birgit Letsch
Druck	Prime Rate Kft., H-1044 Budapest, Megyeri út 53.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind dem Verlag vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

www.libellen-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
Das Einkaufsverhalten der Widder-Frau	14
Das Einkaufsverhalten der Löwe-Frau	18
Das Einkaufsverhalten der Schütze-Frau	22
Das Einkaufsverhalten der Krebs-Frau	25
Das Einkaufsverhalten der Skorpion-Frau	29
Das Einkaufsverhalten der Fische-Frau	32
Das Einkaufsverhalten der Waage-Frau	35
Das Einkaufsverhalten der Wassermann-Frau	38
Das Einkaufsverhalten der Zwilling-Frau	42
Das Einkaufsverhalten der Steinbock-Frau	45
Das Einkaufsverhalten der Stier-Frau	47
Das Einkaufsverhalten der Jungfrau-Frau	51

Das Einkaufsverhalten des Widder-Mannes	54
Das Einkaufsverhalten des Löwe-Mannes	58
Das Einkaufsverhalten des Schütze-Mannes	63
Das Einkaufsverhalten des Krebs-Mannes	66
Das Einkaufsverhalten des Skorpion-Mannes	69
Das Einkaufsverhalten des Fische-Mannes	75
Das Einkaufsverhalten des Waage-Mannes	80
Das Einkaufsverhalten des Wassermann-Mannes	85
Das Einkaufsverhalten des Zwilling-Mannes	90
Das Einkaufsverhalten des Steinbock-Mannes	93
Das Einkaufsverhalten des Stier-Mannes	96
Das Einkaufsverhalten des Jungfrau-Mannes	100
Schlusswort	103

Vorwort



Jeder kennt das: Wir müssen eine Entscheidung treffen und bekommen unterschiedliche Hinweise aus unserem Inneren vermittelt. Eine Stimme in uns zeigt uns eine Variante, die auch logisch nachvollziehbar ist und eine andere Stimme in uns sendet uns einen anderen Impuls, dem wir auch folgen können.



Da wir alle aus sogenannten Teilpersönlichkeiten bestehen, die uns zwar auch bewusst sind, die wir aber dennoch oftmals schlecht greifen können, habe ich mehrere Bücher über das Verhalten unserer innewohnenden Teilpersönlichkeiten geschrieben.

Jeder wünscht sich mehr Klarheit und Transparenz bezüglich seiner inneren Teilpersönlichkeiten. Je bewusster wir uns selbst sind, je besser wir uns kennen, desto klarer und auch zielgerichteter können wir unser Leben gestalten. Und damit wir unsere innewohnenden Helfer mit einem Schmunzeln auf den Lippen besser erkennen können, habe ich dieses kleine Buch geschrieben, welches die verschiedenartigen Aspekte im Alltag in uns widerspiegelt.

Unsere Hauptpersonen sind: Palia, sie steht als Statist für die weiblichen Komponenten und Palie, der die männlichen Attribute vertritt. Diese zwei Figuren durchleben für uns viele Aspekte des Alltags, in denen wir uns wieder erkennen werden.

Palia, also die weibliche Seite reagiert anders als Palie, der die männlichen Sichtweisen vertritt. Wenn man sich jetzt fragen sollte, warum ich neben den Sternzeichen und den Elementen auch noch eine Unterteilung zwischen weiblich und männlich durchgeführt habe, dann möchte ich darauf hinweisen, dass wir beide Aspekte in uns tragen. Auch wenn wir in diesem Leben eine Frau und unter dem Sternzeichen des Löwen geboren sein sollten, könnte es sehr wohl sein, dass wir uns in diesem Buch in der Rubrik Frau-Löwe gar nicht wiederfinden.

Wenn wir dann weiterlesen und uns beispielsweise in der Rubrik Mann-Steinbock wiederfinden sollten, dann wird dies richtig sein. Das liegt dann daran, dass die Teilpersönlichkeit, die den Alltag bestimmt, männlich und eher im archetypischen Steinbock-Verhalten wiederzufinden ist.

Man könnte jetzt natürlich die Frage stellen: Was nützt es uns, wenn wir dies wissen? Ganz einfach, je klarer wir uns über unsere eigenen Verhaltensmuster sind, desto eher können wir positive Ressourcen dieser Aspekte sinnvoll in unserem Leben einsetzen.

Nicht alle unsere Teilpersönlichkeiten unterliegen dem Sonnenzeichen unserer Geburt. Manchmal vertritt nur eine Teilpersönlichkeit in uns dieses Zeichen und andere Aspekte befinden sich in einer ganz anderen Richtung.

Doch Tatsache ist: Wir reagieren nach bestimmten Mustern und je bewusster uns diese sind, desto besser können wir unsere Talente und auch Fähigkeiten für unser Leben einsetzen. Um uns ein genaueres Bild über uns selbst machen zu können, benutze ich die Andersartigkeit einzelner Sternzeichen, um die Themen auf den Punkt zu bringen.

Um noch mehr Deutlichkeit und Transparenz in meine Vorgehensweise der Unterteilung der innewohnenden Teilpersönlichkeiten zu bringen, halte ich mich an die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde und zwar in der Reihenfolge, wie sie sich am deutlichsten darstellen und wie man dies nach astrologischen Gesichtspunkten auch unterteilt.

Das Element Feuer steht für die Aktivität, die Tatkraft, das bewusste oder manchmal auch unbewusste ‚Tun‘ und ist männlich. Das Sternzeichen Widder vertritt das Element Feuer mit manchmal unüberlegten Handlungen am deutlichsten. Der Löwe kann viel gelassener mit der antreibenden Energie umgehen und der Schütze sonnt sich in seinen Taten.

Danach folgt das Element Wasser. Wasser ist passiv und steht für die Weiblichkeit, die Hingabe, das Annehmen und den emotionalen Zusammenhalt. Oftmals fühlt es sich aber auch so an, als wäre man ausgeliefert, gefangen in Emotionen, deren Ursache man nicht direkt erkennen kann. Man weiß dann nicht, welchen Weg man bestreiten soll. Vertreten wird das Wasserelement durch den Krebs, den Skorpion und die Fische.

Das nächste Element Luft steht für die geistige Aktivität. Alles das, was wir planen, bewegt unseren Geist und somit dürfte klar sein,

das auch dieses Element aktiv und männlich ist. Die Vertreter dieses Elements sind die Waage, der Wassermann und der Zwilling.

Zum Schluss folgt dann das Element Erde, kardinal vertreten durch den Steinbock, gefolgt von dem Stier und der Jungfrau. Die Erde ist passiv und somit weiblich, denn sie ist oftmals aus dem Geist (Luft) heraus entstanden und steht fest. Sämtliche Themen, die wir aus früheren Leben unverarbeitet mitbringen, also unser sogenanntes Karma, ist in den Sternzeichen des Erdelements festgeschrieben, wirksam und wartet auf Erlösung.

In jedem von uns sind alle vier Elemente auffindbar, nur unterschiedlich verteilt. Wenn jemand sehr viel Feuer und auch Luft in sich vertreten hat, dann wird er stets nach vorne auf die Bühne springen müssen, um aktiv und unterhaltend zu sein. Hingegen ist jemand, der viel Wasser und auch Erde in sich trägt, eher passiv und steht liebevoll im Hintergrund.

Alleine daran können wir erkennen, wie einfach unser Leben sein kann, wenn wir uns selbst besser verstehen und zu dem stehen, was zu uns gehört. Doch solange wir auf andere blicken und meinen anders sein zu müssen, als wir wahrhaftig sind, solange kommen wir schlecht in unserem Leben weiter.

Schon alleine wenn man die Aufteilung beziehungsweise die Gewichtung der Elemente in sich wahrnehmen kann, wird man sich besser verstehen können. Anhand der Elemente spüren wir eine Grundbasis in uns, die uns in unserem Leben Klarheit schenkt, wenn wir uns auch erlauben, wir selbst zu sein. Doch damit wir uns persönlich besser verstehen können, gehen wir nun weiter und tiefer in die Materie hinein.

Wir alle tragen Teilpersönlichkeiten in uns, denen wir automatisch Aufgabengebiete übertragen haben. Ohne die Aufgaben zu kontrollieren, nutzen wir deren Ressourcen, meistens unbewusst. Wir tun dies, um unser Leben zu gestalten. Häufig jedoch passiert es uns, dass wir gegen uns selbst leben. Dies geschieht vor allem dann, wenn wir uns innerlich falsch platziert und somit kontraproduktiv aufgestellt haben. Wir versorgen uns dann nicht so, wie es für uns persönlich sinnvoll wäre. In so einem Fall vertreten wir nicht unsere eigene Meinung, sondern leben nach den Wünschen anderer, was uns ein Gefühl des unfreiwilligen Ausgeliefertseins vermittelt.

Doch woher kommen solche Aspekte? Warum leben wir gegen uns selbst und sorgen zu wenig für uns ? Wenn man dieser Frage nachgehen will, findet man sehr schnell eine Antwort: Es ist die Gewohnheit und auch die Unwissenheit, die Menschen dazu veranlasst, sich gegen sich selbst, zum angeblichen Wohle anderer, zu stellen. Würden wir uns die Erlaubnis erteilen mehr auf uns selbst Acht zu geben, dann würden wir mit Sicherheit viel rücksichtsvoller mit uns selbst umgehen.

Doch wir alle tragen Prägungen in uns, die wir oftmals sogar schon aus früheren Leben mit in dieses Leben gebracht haben. Erfahrungen haben sich in unser Inneres gebrannt und sind jederzeit abrufbar. Somit können Déjà-vu Erlebnisse in uns auftauchen, da sie eine Ähnlichkeit zum Gegenwartszeitpunkt feststellen. Plötzlich, wie aus dem Nichts machen sie sich bemerkbar und erinnern uns. Vergangene Erlebnisse, auch gerade die, die wir schlecht verstehen und somit verarbeiten konnten, befinden sich immer noch abrufbar in unserem aktiven System. Oftmals machen sie sich zu den unpassendsten Zeitpunkten bemerkbar, fühlen sich angesprochen, gerade dann, wenn wir sie am wenigsten gebrauchen können.

Auch Erfahrungswerte aus der Kindheit hindern uns oftmals im Erwachsenenendasein daran, uns so zu verhalten und zu positionieren, wie es für uns persönlich am sinnvollsten wäre. Traurig und häufig verzweifelt, spüren wir, wie festgefahren sich unser Leben anfühlt, da wir Felder bedienen, denen wir bewusst gar nicht dienlich sein wollen.

Unsere innewohnenden Teilpersönlichkeiten lassen sich gut in zwölf Kategorien unterteilen, die wiederum eine Spiegelung der Sternzeichen innehaben. Die Charakterstärken und -schwächen verweisen auf typische Sternzeichen-Merkmale und somit direkt auf Verhaltensmuster unserer Teilpersönlichkeiten.

Wollen wir eine Ordnung in unser inneres Stimmengewirr bringen, dann hilft es uns, wenn wir wissen, wer in uns spricht und wer was zu sagen hat. Sämtliche Teilpersönlichkeiten, die wir in uns tragen, können wir charakteristisch nach den Vorgaben der zwölf Sternzeichen entsprechend analysieren, um sie bewusst einzusetzen.

Und damit man einen kleinen Überblick über seine eigenen Verhaltensmuster erhält und diese schmunzelnd begutachten kann, habe ich das Thema ‚Einkaufen‘ gewählt, um zu verdeutlichen, wie wir uns im Alltag verhalten.

Natürlich heißt das jetzt nicht, wenn wir ein Mann und vom Sternzeichen her Wassermann sind, dass die Charaktereigenschaften des Wassermann-Mannes eins zu eins auf uns persönlich zutreffen. Doch gewisse Aspekte, die werden uns sehr vertraut vorkommen. Aber auch andere Geschichten können für uns einen Wieder-Erkennungswert darstellen, wenn wir tief in uns hineinblicken. Immerhin stellt sich die Frage: ‚Welche Teilpersönlichkeit in uns ist für das Einkaufen zuständig?‘

Unser für dieses Leben gewähltes Sternzeichen wird nicht für alle Aspekte der Alltagsbewegung seine Zuständigkeit zeigen, sondern nur für bestimmte. Je mehr und besser wir uns selbst kennen und verstehen lernen, desto spannender wird unser Leben sein.

Nun wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen und Wiedererkennen eurer innewohnenden Teilpersönlichkeiten, die alle etwas auf der großen Showbühne des Lebens zu sagen haben.

Die Autorin



Das Einkaufsverhalten der Widder-Frau

Neue Sichtweisen leicht gemacht

Unsere Widder-geprägte Palia muss einkaufen gehen, obwohl ihr im Grunde genommen die Lust dazu fehlt. Alles andere wäre jetzt viel schöner zu tun, aber wenn der Vorratschrank nichts mehr her gibt, dann muss es wohl so sein. Wie gerne schiebt sie dieses unleidliche Thema beiseite. Auch ihre Mutter hatte dies schon gerne getan, doch heute kommt sie nicht drum herum. Sie muss sich kümmern, wenn sie einen gefüllten Kühlschrank haben möchte.

Sie atmet tief durch und entschließt sich endlich loszulegen. Sie schnappt sich in einem Geschwindigkeitsrausch ihre Autoschlüssel und fährt zum nächsten Supermarkt, damit das ledige Thema bald vom Tisch ist. Um sich gute Laune zu verschaffen, schaltet sie unterwegs das Radio ein und trällert ein wenig im Klang der Musik mit. So fühlt sie sich gut. Sie ist stolz auf sich selbst, denn früher hätte sie mit Anspannung und Wut reagiert, heute kann sie gelassener mit der Situation umgehen.

Unterwegs kommt sie kurzweilig in einen Stau und plötzlich fühlt sie sich mal wieder ausgebremst. Wut steigt in ihr hoch, doch sie hat gelernt damit umzugehen und versucht sich zu beruhigen. Doch gleichzeitig kommen ihr ermahrende Worte in den Sinn und sie hört sich selbst zu: ‚Ich hätte schon lange alles erledigen und viel früher einkaufen gehen können! Warum habe ich nicht früher damit begonnen?‘ Sie ist ein wenig verärgert über sich selbst, denn immerhin hatte sie heute Zeit genug, sich in Ruhe kümmern zu können. Doch nützen diese Vorwürfe nun auch nichts mehr, denn nun muss sie dadurch.

Endlich kommt sie an und stellt anhand der vielen besetzten Parkplätze fest, dass sie gerade nicht die einzige ist, die einkaufen gehen muss. Sie parkt ein und schnappt sich ihren Einkaufskorb, der auf dem Rücksitz auf seinen Einsatz wartend verweilt. Kurz denkt sie noch darüber nach, ob die Größe des Korbes für ihren geplanten Einkauf ausreichen würde. Da sie unsicher ist, überlegt sie nicht lange und schnappt sich kurzentschlossen einen Einkaufswagen. Zu häufig ist es ihr in der Vergangenheit passiert, dass sie eindeutig mehr eingekauft hatte, als dies anfänglich geplant war. Dann wusste sie nicht wohin mit den Sachen. Der Korb war schnell gefüllt und mehr konnte sie mit ihren Händen nicht mehr tragen, um es zur Kasse zu bringen. Um das zu vermeiden, nimmt sie dieses mal in weiser Vorausschau einen Einkaufswagen, damit sie genug Platz hat.

Endlich betritt sie den Laden, der tatsächlich gerappelt voll ist. Natürlich hat sie ihre Einkaufsliste nur im Kopf und doch versucht sie nichts zu vergessen. Da sie ungern einkaufen geht, kommt ihr in den Sinn, mehr einzukaufen, um sich Vorräte anzuschaffen. Gesagt, getan, der Plan steht, also wird sie diesmal direkt für die nächsten Tage alles das besorgen, was sie braucht. Schnell geht sie innerlich

ein paar Rezepte durch, die sie sich gerade überlegt hat, in der Hoffnung, dass sie nichts vergißt.

So springt sie von einem Regal zum nächsten, um dann wieder zurück und vorwärts zu gehen. Den lästigen Wagen lässt sie oftmals stehen, denn der würde sie nur behindern, wenn sie ihn permanent hinter sich herziehen würde. Zweimal vergisst sie, wo sie ihn abgestellt hat, sodass sie ihn suchen muss. Dann endlich - sie scheint fertig zu sein.

Erleichtert und doch geschafft, nachdem sie mindestens schon dreißig Minuten im Laden zugebracht hat. Was für sie eine enorm lange Zeit ist, zumal sie sich zum Einkaufen schlecht motivieren kann. Sie schlendert an den Non-Food-Artikeln vorbei und sieht während ihres schnellen Ganges in einem kurzen Augenblick, dass es Handtücher im Angebot gibt und schon ist die Eile dahingeflogen.

Schnell springt sie auf die Handtücher zu und hält einige in ihren Händen. Nun kann sie sich mal wieder nicht entscheiden. Ihr gefallen die mintfarbigen Handtücher besonders gut, doch auch die rotfarbigen leuchten sie an. Normalerweise nimmt sie gerne rot oder schwarz, aber diesmal eine andere, für sie ganz neue Farbe zu wählen, darüber denkt sie kurz nach. ‚Vielleicht sollte ich mich mal verändern‘, überlegt sie und packt zwei Gästetücher, zwei normale Handtücher und ein großes Badetuch in zartem Mint in den Einkaufswagen, um sich dann in Richtung Kasse zu begeben.

Auf dem kurzen Weg dahin denkt sie noch darüber nach, ob Mint nun wirklich der Farbton ist, den sie sich für sich vorstellen kann. So hält sie kurz inne, stellt den Wagen ab und geht mit den fünf Handtüchern bepackt wieder zur Verkaufskiste, in der sich die Handtücher stapeln, um sich die selben nochmal in rot anzuschauen.

Dann endlich entscheidet sie sich und legt die mintfarbigen Handtücher zurück und wählt die altgewohnte und somit sichere Variante der roten Farbe. Sie reagiert so, wie sie es gerne tut. Nun fühlt sie sich sicher und ist erleichtert, dass sie nun endlich fertig ist, bezahlen kann, um nach Hause zu kommen.

Gesagt getan. Die Schlange an der Kasse ist nicht gerade klein, doch ausnahmsweise macht ihr dies nichts aus, denn sie ist immer noch unentschlossen, was die Farbe der Handtücher anbelangt und somit innerlich abgelenkt. Als sie dann endlich zu Hause ankommt, packt sie zu allererst die Lebensmittel weg, um sich dann den Handtüchern zu widmen.

Sie betritt ihr Bad, schaut sich um und in dem Moment wird ihr bewusst, dass das Rot, welches sie bisher als Farbklecks nutzte, zwar Dynamik in das Badebild bringt, aber Mint viel besser aussehen würde.

Sie denkt noch kurz nach, entschließt sich aber dann direkt die Handtücher umzutauschen. Sie steht ein wenig unter Anspannung, immerhin hat sie Angst, dass die Handtücher, die sie haben möchte, nicht mehr da sein könnten. Sie schnappt sich die roten Handtücher, den Kassenbon und eilt zum Auto, um erneut in den Supermarkt zu fahren. Sie ist fest entschlossen die Handtücher umzutauschen.

Fünfzehn Minuten später verlässt sie stolz und fröhlich den Laden mit fünf mintfarbigen Handtüchern. Fast kindlich freut sie sich über ihre Errungenschaft.

„Warum nicht gleich so“, denkt sie sich und nimmt sich vor, bei solchen Fragen, zukünftig mehr auf ihr Gefühl, als auf ihren Verstand zu hören. Sie ist stolz auf sich selbst!

