



„Das Mars-Jahr bringt Bewegung und Veränderung“

Wie die Sterne im kommenden Jahr stehen, hat uns Martina Mohl, Berufsgruppensprecherin der Astrologen, verraten.

Frau Mohl, Das kommende Jahr steht vermehrt unter dem Einfluss von Mars. Was bedeutet das für uns Menschen aus astrologischer Sicht?

Martina Mohl: Aufbruch, Bewegung und Veränderung. Die Marsenergie bedeutet Wachstum, Durchbruch bzw. Durchsetzung. Er sorgt im Frühling für die Kraft, neue Knospen und Triebe sprießen zu lassen. Die Menschen werden diese Aufbruchs- und Wachstumsenergie spüren.

Was beeinflusst uns noch?

Andere Planeten beeinflussen uns ebenso. Der Kraftplanet Mars wird mit den anderen Planeten eine Übereinkunft finden müssen. Venus wird 2023 eine wichtige Rolle spielen. Besondere Konstellationen von Mars und Venus werden das Miteinander und das aufeinander

Zugehen erleichtern. Die Deutung von Mars 2023 sollte nicht nur auf Konflikt und Verwüstung ausgerichtet sein, sondern auf das Gemeinsame, sich Zusammenraufen und schlussendlich auf die Liebe. Es kommt nur auf uns an, das auch so zu nehmen und umzusetzen.

Wie wirkt sich das auf die unterschiedlichen Sternzeichen aus?

Wie, und ob sich die Planeteneinflüsse, günstig oder ungünstig, auswirken können, zeigt sich im persönlichen Horoskop. Aber für ALLE gilt, Mars bringt die Leidenschaft und unterstützt, für etwas zu kämpfen und das nötige Durchsetzungsvermögen aufzubringen. Wird die Marskraft jedoch nicht wahrgenommen oder verdrängt, kann es zu Frustration und/oder zu Konflikten führen. Eine Umkehrung der Energien findet statt. Dies kann dann zu Rücksichtslosigkeit, Egoismus und zu Unstimmigkeiten führen. Ob in den privaten oder beruflichen Angelegenheiten, ob in

der Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Forschung, der Mars einfluss zeigt sich durch Veränderungswille, Handlungsbereitschaft, Engagement, Risikobereitschaft, Spontaneität und Selbstvertrauen.

Alle Planeten sowie Sonne und Mond können rückläufig werden. Doch gerade der rückläufige Merkur steht in der Astrologie unter besonderer Beobachtung. Wann ist der Merkur 2023 rückläufig?

Von 21. April bis 15. Mai 2023, von 23. August bis 15. September 2023, und von 13. Dezember 2023 bis 2. Januar 2024

Was ist an diesen Tagen ungünstig?

Termine können oft verschoben werden. Gespräche verlaufen im Sand. Die richtigen Worte zu finden, fällt schwer. Konzentration und Lernfähigkeit kommen ins Stocken. Technische oder elektronische Geräte sind störanfällig.

Und was ist günstig?

Angefangene, liegen gebliebene Arbeiten beenden. Falsche Entscheidungen korrigieren. Rückschau halten (in privaten und beruflichen Angelegenheiten). Entrümpeln in Haus und Garten. Beruflich neu orientieren beziehungsweise einen Plan erstellen, um diese Gedankengänge in die Tat umzusetzen.

Zum Abschluss: Was raten Sie unseren Lesern für das kommende Jahr 2023?

Nutzen Sie den Extraschub Energie und die Aufbruchstimmung, um Neues zu starten und Altes loszulassen. Es bedarf einer Balance zwischen Aktivität und Ruhezeit. Sammeln Sie zwischendurch Kraft z.B. in der Natur, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Reflektieren Sie sich und hören Sie auf Ihren Körper. Vergessen Sie Ihren Humor nicht und bleiben Sie gesund!



Foto: MUELLNER Werner

Martina Mohl, Berufsgruppensprecherin der Astrologen.

- » einfach, Gewohnheiten, die sich jahrelang festgesetzt haben, loszuwerden.
- ☞ Die Vorsätze sollten wohl überlegt sein, nicht aus einer Laune heraus entstehen. Gerade deshalb ist der Jahresbeginn nicht unbedingt die richtige Zeit dafür. Denn aus „Gruppenzwang“ heraus zu handeln, ist schon zum Scheitern verurteilt. Unsere Ziele sollten überlegt sein, realistisch und überschaubar geplant werden.
- ☞ Womit wir schon bei Punkt Nummer drei der häufigsten Fehler beim Fassen guter Vorsätze wären: Diese werden meist zu früh und zu einem unnatürlichen Zeitpunkt gefasst, anstatt auf den Fluss des eigenen Lebens zu hören.

Mehrere große Meilensteine ebnen den Weg zum Ziel

Doch es gibt Hoffnung, dass man mit ein paar Tricks dennoch die eigenen Vorsätze umsetzt. Experten raten dazu, sich ein (großes) klares Ziel zu setzen, und das Erreichen dessen in kleine Zwischenziele zu zerlegen. Diese so genannten Meilensteine muss man dann aber auch konsequent verfolgen. Erreicht man diese Teilziele, dann motiviert das um so mehr, weiterzuma-

» Seite 46

WEIHNACHTSZAUBER AUF SCHLOSS BURG AU



**05. Nov -
23. Dez 2022**

**Täglich geöffnet von 10 - 18 Uhr
Fr/Sa bis 20 Uhr**

Eintritt frei!

www.kunsth Handwerk-schlossburgau.com

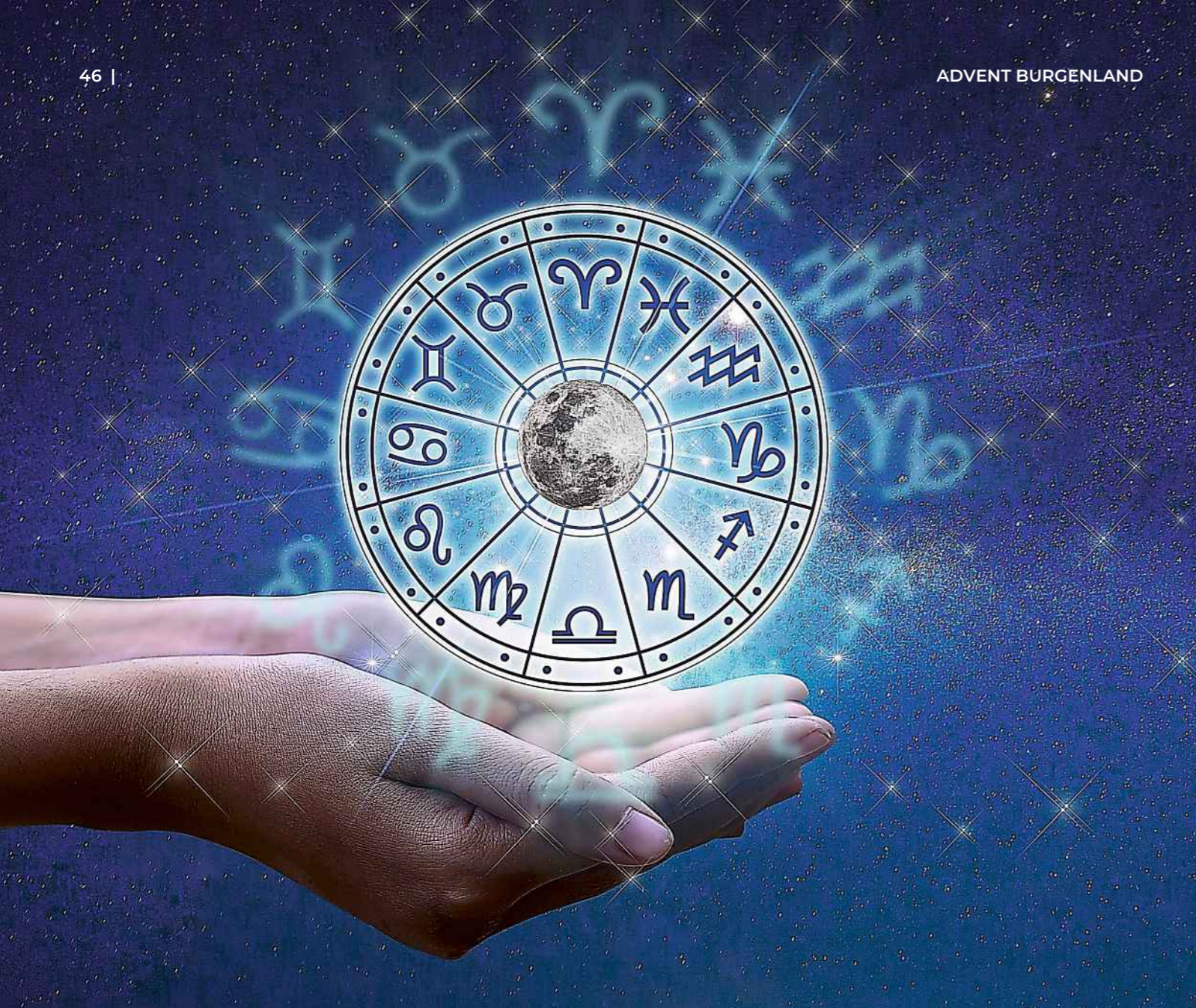


Foto: sarayut_sy - stock.adobe.com

chen, und aufs große Ganze hinarbeiten. Zudem ist es ratsam, die Ziele so klar wie möglich zu definieren. „Ich möchte mehr Bewegung machen“ wird nicht funktionieren, stattdessen könnte man sich vornehmen „Ich werde am Montag, Mittwoch und Freitag in der Mittagspause einen 20-minütigen Spaziergang machen – bei jedem Wetter“. Dieses Ziel solle man auch sofort in die Tat umsetzen – wer einmal beginnt, Ausreden zu finden, wieso erst nächste Woche der richtige Zeitpunkt ist, hat schon aufgegeben. Hält man die 72-Stunden-Regel nicht ein, gehen die Chancen, überhaupt anzufangen, gegen Null.

Sofort beginnen und dranbleiben

Hat man den ersten Meilenstein ein paar Wochen lang konsequent durchgezogen, dann steigt auch die Motivation, sich das nächste Ziel zu setzen. Zum Beispiel „Am Dienstag und Donnerstag nach der Arbeit

mache ich um 18 Uhr eine halbe Stunde Yoga“. Selbst wenn man den guten Vorsatz einmal gebrochen hat, ist man in guter Gesellschaft: Im Schnitt brauchen Menschen sechs Anläufe, um eine neue Gewohnheit nachhaltig in den eigenen Alltag zu implementieren. Die Devise lautet dranbleiben. Nach rund zwei Monaten (66-Tage-Regel) gilt die neue Gewohnheit als etabliert. Leichter geht das, zum Beispiel beim Sport, wenn man sich einen festen Rhythmus (etwa immer zur gleichen Tageszeit oder an festgelegten Wochentagen) angewöhnt.

Eine Studie der Universität Sussex zum „Dry January“, einer Kampagne, die jährlich in Großbritannien zu einem Monat ohne Alkohol aufruft, zeigt übrigens, dass auch kürzere Vorsätze eine große Wirkung haben können. 2014 befragten Forscher mehr als 800 Teilnehmer. Das Ergebnis: 72 Prozent von ihnen tranken auch noch ein halbes Jahr später weniger als davor. ■

Tipps!

Wer gute Vorsätze umsetzen möchte, der sollte sich kleine Meilensteine setzen, und diese dann Schritt für Schritt verwirklichen.



burgenland
südburgenland

Unterwegs mit der E-KUTSCHE

Gutscheine
ab sofort
erhältlich!

GUTSCHEIN FÜR KUTSCHENFAHRT: WERT € 490,00 (für 12-14 Personen)

Inkludierte Leistungen: Halbtagesfahrt E-Kutsche inkl. Kutscher/Pferde
Ganztagesfahrten & Zusatzleistungen wie Verpflegung, Getränke, Guide auf Anfrage!

Info und Gutscheinbestellung: Tourismusverband Südburgenland
Telefon +43 57 610 oder auf www.ekutsche.info

Spaß für bis zu 14 Personen:
Verschenken Sie eine Fahrt in der
E-Kutsche und erkunden Sie das
Südburgenland!

BURGENLAND-TRAILS: READY TO RIDE

Das Mountain-Bike Paradies am Geschriebenstein

Über 40 naturbelassene Up- und Downhill-Trailkilometer, eine minimal-invasive und natürliche Bauweise und Burgenlands 300 Sonnentage, die ein ganzjähriges Befahren ermöglichen, machen die Burgenland-Trails einzigartig.



Tickets gibt es online, in den drei Büros des Tourismusverbandes Südburgenland in Güssing, Stegersbach und Jennersdorf oder in den vier Verkaufsstellen in Rechnitz und Lockenhaus.

Infos unter <https://trails.burgenland.info/tickets> oder Tel. +43 57 610

JETZT
JAHRESKARTEN
FÜR 2023 SCHENKEN!

Erwachsene € 85,-
Pensionisten / Jugendliche € 65,-
Kinder € 35,-

Die Karte ist bereits ab
Ausstellungsdatum
gültig!

burgenland
südburgenland