

Übung 3: Zuordnung von Eigenschaften zu den Elementen

Um deine Eigenschaften den Elementen zuzuordnen, kannst du folgende Übung machen:

1. **Erstelle eine Liste mit deinen Eigenschaften.**

Schreibe zunächst alle Eigenschaften auf, die dir spontan einfallen – sowohl positive als auch herausfordernde.

Natürlich kannst du deine bereits ausgefüllte Liste verwenden aus der Übung 1. Wenn du das Arbeitsblatt verwendet hast, enthält dieses bereits die notwendigen Spalten. Du kannst dann direkt mit Punkt 2 fortfahren.

2. **Ordne sie den Elementen zu.**

Betrachte nun jede Eigenschaft und frage dich:

- Hat sie mit Tatkraft und Durchsetzungsvermögen zu tun? → **Feuer**
- Ist sie eher emotional, intuitiv oder sensibel? → **Wasser**
- Geht es um Denken, Kommunikation oder Kreativität? → **Luft**
- Bezieht sie sich auf Beständigkeit, Geduld oder praktische Fähigkeiten? → **Erde**

3. **Überprüfe dein Gleichgewicht.**

- Gibt es ein Element, das besonders häufig vorkommt?
- Gibt es ein Element, das kaum vertreten ist?
- Fühlst du dich in bestimmten Bereichen unausgeglichen oder gehemmt?

4. **Arbeite an der Balance.**

- Falls ein Element dominiert, kannst du gezielt Eigenschaften des entgegengesetzten Elements stärken.
- Falls ein Element schwach ausgeprägt ist, kannst du dich bewusst mit seinen Qualitäten beschäftigen.

Die entgegengesetzten Elemente im traditionellen Modell der vier Elemente (Feuer, Wasser, Luft, Erde) sind wie folgt:

- **Feuer** und **Wasser**: Feuer steht für Aktivität, Energie, Transformation, während Wasser für Emotionen, Fließen, Ruhe und Anpassungsfähigkeit steht.
- **Luft** und **Erde**: Luft symbolisiert den Verstand, Kommunikation, Ideen und Veränderung, während Erde für Stabilität, Praktikabilität, Materie und Sicherheit steht.

Wenn ein Element in deinem Seelenpiegel dominiert oder schwach ausgeprägt ist, könntest du gezielt Eigenschaften des jeweils entgegengesetzten Elements stärken, um ein Gleichgewicht zu erreichen

Falls du viel Feuer hast, aber wenig Wasser, könnte es hilfreich sein, mehr Zeit für Ruhe und Reflexion einzuplanen. Falls du viel Erde, aber wenig Luft hast, könnten kreative oder spontane Aktivitäten eine Bereicherung sein.

Übung 4: Die Ebenen einer Eigenschaft bewusst wahrnehmen

1. Wähle eine Eigenschaft aus, die dich besonders beschäftigt (z. B. Geduld oder Ungeduld).

2. Reflektiere:

Mental - schwach - Gedanken und Überzeugungen: Eigenschaften, die selten auftreten oder nur einen geringen Einfluss auf dein Verhalten und deine Entscheidungen haben, zählen in die Kategorie „schwach“.

- Ist die Eigenschaft eher ein Gedanke oder eine Überzeugung?
- Beeinflusst sie meine innere Einstellung, aber noch nicht meine Emotionen oder mein Verhalten?
- Tritt diese Eigenschaft selten in meinem Leben auf?
- Ist ihre Wirkung auf mich gering?
- Ist diese Eigenschaft eher unbewusst oder schwer spürbar in meinem Alltag?
- Fällt es mir leicht, diese Eigenschaft zu verändern oder zu kontrollieren?

Astral - mittel - Emotional und Energetisch: Eigenschaften, die oft genug auftauchen, aber nicht konstant oder übermäßig stark wirken, gehören in die Kategorie „mittel“.

- Ist die Eigenschaft emotional spürbar, aber nicht immer bewusst steuerbar?
- Beeinflusst sie meine Gefühle oder meine Reaktionen auf bestimmte Situationen?
- Tritt diese Eigenschaft regelmäßig auf, aber mit Schwankungen?
- Erlebe ich sie in bestimmten Situationen oder bei bestimmten Personen stärker?
- Habe ich in der Vergangenheit bereits einige Fortschritte gemacht, diese Eigenschaft zu transformieren?
- Wie bewusst nehme ich diese Eigenschaft wahr?

Grobstofflich - stark - körperlich und materielle Welt: Eigenschaften, die tief verwurzelt sind und oft zu Konflikten, intensiven Erlebnissen oder Entscheidungen führen, gehören in die Kategorie „stark“.

- Ist die Eigenschaft in meinem Verhalten sichtbar und ein fester Bestandteil meines Alltags?
- Zeigt sie sich automatisch in meinen Handlungen, ohne dass ich viel darüber nachdenken muss?
- Wie stark beeinflusst diese Eigenschaft mein Verhalten und meine Entscheidungen?
- Tritt sie häufig und ohne große Anstrengung auf?
- Fällt es mir schwer, dieser Eigenschaft entgegenzuwirken oder sie zu verändern?
- Ist sie eine zentrale Treibkraft in meinem Leben und beeinflusst meine Beziehungen oder Handlungen?

Notiere deine Erkenntnisse und überlege, auf welcher Ebene diese Eigenschaft am stärksten ausgeprägt ist.

Ergänze hierzu deine bereits erstellte Tabelle der Eigenschaften

Übung 5: Eine Situation aus verschiedenen Ebenen betrachten

1. Denke an eine konkrete Situation, in der du eine bestimmte Eigenschaft stark gespürt oder ausgelebt hast (z. B. eine Situation, in der du geduldig oder ungeduldig warst).
2. Analysiere:
 - **Was habe ich dabei gedacht?** (Mental)
 - **Welche Gefühle hatte ich?** (Astral)
 - **Wie habe ich gehandelt?** (Grobstofflich)

Vergleiche, welche Ebene in dieser Situation am stärksten aktiv war.

Beispiele zur Einstufung von Eigenschaften

Eigenschaft	Mental (Gedankenwelt)	Astral (Gefühlsebene)	Grobstofflich (Handlungen)
Selbstbewusstsein	Ich bin mir meiner Fähigkeiten bewusst.	Ich fühle mich sicher und gelassen.	Ich trete selbstsicher auf, spreche klar und bestimmt.
Geduld	Ich verstehe, dass manche Dinge Zeit brauchen.	Ich empfinde innere Ruhe und Gelassenheit.	Ich warte ruhig ab, ohne ungeduldig zu werden.
Wut	Ich denke über eine Ungerechtigkeit nach.	Ich spüre Ärger und inneren Druck.	Ich werde laut oder ziehe mich frustriert zurück.
Mitgefühl	Ich verstehe das Leid anderer.	Ich fühle tiefe Empathie.	Ich helfe aktiv oder tröste jemanden.

Diese Übungen helfen dir, deine Eigenschaften präziser einzuordnen und bewusster mit ihnen zu arbeiten