

Johanna Paungger
Thomas Poppe

ZEIT FÜR MICH

Das Mondjahr
2018



mosaik

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2017

Copyright © 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Layout: *zeichenpool, München

Umschlag: *zeichenpool, München

Umschlagmotiv: Getty Images (ShutterWorx)

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Printed by G. Canale, Europe

MZ · Herstellung: CF

ISBN 978-3-442-31891-9

www.mosaik-verlag.de

Bildredaktion: Anka Hartenstein

iStock: 90/91 (Elen11), 102/103 (baona), 116/117 (Rike_),

128/129 (Pekic);

thinkstockphotos: 3 (Arminius-SST), 26/27 (DrPAS), 40/41 (Elena-studio),

52/53 (Alexmumu), 64/65 (naito8), 78/79 (Kosantu),

142/143 (Sergey_Ko), 154/155 (punghi), 166/167 (shaman1006)



Inhalt

Vorwort	6
So verwenden Sie Kalender und Symbole	9
Die Bedeutung der Symbole	12
Januar	27
Abnehmen – das ewige Thema (Teil 1)	32
Februar	41
Abnehmen – das ewige Thema (Teil 2)	46
März	53
Das Märchen von den Abnützung- erscheinungen (Teil 1)	58
April	65
Das Märchen von den Abnützung- erscheinungen (Teil 1)	70
Mai	79
Das Geheimnis der Fingerarbeit (Teil 1)	84
Juni	91
Das Geheimnis der Fingerarbeit (Teil 2)	97
Juli	103
Farben machen uns ganz	108



Inhalt

August	117
Let's Dance!	122
September	129
Die gesunde Jause – eine unendliche Elterngeschichte	134
Oktober	143
Der richtige Zeitpunkt in der Arztpraxis	148
November	155
Wie der »Teppich, der fliegen kann« in die Welt der Sagen und Märchen Einzug hielt	160
Dezember	167
Gedanken zur »stillen Zeit«	172
Informationen zu den Tabellen	182
Alpha-/Omega-Identifikationsquiz	182
Die Mondkur	185
Was die Zahlen in Ihrem Geburtsdatum verraten	186
Paungger & Poppe seit 1991 Bücher, Kalender und vieles mehr	188
Paungger-Poppe-Service	190





Du glaubst, du kannst es – du hast recht.
Du glaubst, du kannst es nicht – du hast recht.



Mary Kay Ash

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Mondkalender ist ein Werkzeug von vielen, um den eigenen Alltag immer weniger abhängig zu gestalten, um sich von vielen einengenden und krankmachenden Einflüssen zu befreien.

Solche Werkzeuge und Helfer sind heutzutage bitter nötig, denn viele Menschen lassen sich von künstlich geschürten Zukunftsängsten bremsen und in ihrer Entfaltung blockieren.

Woher kommt das Gefühl von Unsicherheit, von Angst vor dem Morgen, das so viele befallen hat? So viele, dass in der Politik die plumpen Scharfmacher, Schwarz-Weiß-Maler und Hassprediger die unverdiente Chance haben, ihre zerstörerischen Worte in zerstörerische Taten zu verwandeln.

Zwei Hauptgründe: Wir lassen uns von den Medien zu Überzeugungen verführen, die Ängste, Pessimismus und Lethargie auslösen. Und zweitens lassen wir uns dazu verführen, immer nach »Schuldigen« zu suchen, wenn es mal abwärts geht, wirtschaftlich, politisch oder seelisch. Lassen wir diese Formen der Gehirnwäsche nicht mehr zu!

Denn es gibt sie noch, es gibt sie überall, die Menschen, die aufbauend und dynamisch denken! Sie lassen sich von Rückschlägen nicht beirren und probieren es immer wieder aufs Neue. Wenn Hass und Angst als Werkzeug zur Steuerung der Menschen eingesetzt werden, ist es umso wichtiger, die Augen zu öffnen und sich mit guten Leuten zu umgeben.

Rosarote Brillen sind da ebenso nutzlos wie schwarzmalende Angstmacher.

Verlieren wir niemals den Blick für das, was echte Freude bringt. Glück und Zufriedenheit sind Werte, die wir fühlen. Wenn wir etwas geschafft haben, das die Welt vorwärtsbringt und in uns ein zufriedenes Gefühl auslöst, geht es uns sofort besser.

Füreinander da zu sein sollte aber nicht bedeuten, demütig zu gehorchen, sondern in Liebe zu handeln, auch wenn das nicht immer von jedem gleich verstanden wird. Dazu braucht es zwangsläufig auch Geduld. Geduld ist so sehr gefragt, dass manchmal der Hauch der Verzweiflung wie ein Schatten über uns schwebt.

Halten wir zusammen und konzentrieren wir uns auf das Gute. Nur so ist es möglich, eine bessere Zukunft zu schaffen – und echte Zufriedenheit, echte Zusammenarbeit ohne versteckte Hierarchien. Nur echte Freundschaften und echtes Vertrauen sind lebenswert.

Lassen Sie den Kreis langsam wachsen, in Ihrer Umgebung, in Ihrer Region, schließlich auf der ganzen Welt. Wenn Sie Vorschläge haben und auch wir noch mehr helfen können, dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Vielleicht ist es der Beginn einer guten Sache.

Alles Liebe für 2018!

Johanna Paungger-Poppe & Thomas Poppe

Die jungen Löwinnen

Eine weise alte Löwin versammelte eines Tages alle jungen Löwinnen, die ihrer Obhut anvertraut waren, um sich und schickte sie auf eine längere Reise. Sie sollten alle Tiere des Erdenreichs aufsuchen, die Schlechtes über die Löwen zu sagen hatten – all die Intriganten und Quertreiber, all die Hassgefüllten und Haarspalter, all die engstirnigen Gelehrten und Analytiker.

»Oh je, warum sollen wir uns das antun?«, fragte eine vorwitzige junge Löwin.

»Eine der ersten und wichtigsten Lektionen auf dem Weg zur bleibenden und echten Würde einer Königin der Tiere ist es, den Unsinn, die Voreingenommenheit und die Winkelzüge derer zu erkennen, die sich selbst für klug halten. Erst wenn ihr sie durchschauen und ihre selbstsüchtigen und verbitterten Naturen wahrnehmen könnt, könnt ihr beginnen zu lernen, was es heißt, eine wahre Königin der Tiere zu sein und mit Weisheit und Güte zu regieren – zuallererst über euch selbst.«



So verwenden Sie Kalender & und Symbole &

Bei seinem 28-tägigen Umlauf um die Erde durchwandert der Mond dieselben Tierkreiszeichen wie die Sonne. Er hält sich aber in jedem Zeichen nur zwei bis drei Tage lang auf. Gleichzeitig mit diesem »Mondstand im Tierkreis« und in Harmonie mit den Mondphasen macht sich auf der Erde ein deutlicher Einfluss bemerkbar, den wir im Alltag in vielfältigster Weise nützen können, in jedem Lebensbereich.

Jedes Tierkreiszeichen »regiert« eine Körperzone, besitzt eine »Nahrungsqualität« und beeinflusst einen Pflanzenteil (siehe unser Buch *Der lebendige Garten*). Diese Informationen sind im Kalenderteil täglich angegeben und können im Alltag umgesetzt werden. Fast jeder Tag im Kalender enthält blau gefärbte Symbole, die Ihnen auf einen Blick sagen, welche Tätigkeit an diesem Tag besonders begünstigt ist. **Ist das Symbol hellgrau dargestellt, dann verspricht die jeweilige Tätigkeit an diesem Tag weniger Erfolg als an allen anderen Tagen!**

Bitte denken Sie aber immer daran: Ein Symbol sagt Ihnen nur, dass sich der jeweilige Tag am besten oder am schlechtesten für die jeweilige Tätigkeit eignet. Das heißt *nicht*, dass Sie sich bei einem verpassten günstigen Termin nur noch Sorgen machen sollen oder dass die Tätigkeit bei einem ungünstigen Termin immer zum Misserfolg verurteilt ist! Wenn Sie beispielsweise einmal bei Fische zum Haareschneiden gehen müssen, gehen Sie einfach beim nächsten Mal auf jeden Fall bei Löwe oder Jungfrau und steuern so wieder auf einen positiven Einfluss zu. Dieses Beispiel lässt sich auf fast alle anderen Hinweise und Regeln übertragen.

Gebrauchen Sie immer auch Ihr Gespür und Ihren gesunden Menschenverstand. Die Praxis wird Sie im Laufe der Zeit von Sinn und Wert des Mondkalenders überzeugen.

- ☽ Zunehmender Mond
- ☾ Abnehmender Mond

Zwischen jedem Neu- und Vollmond geben wir täglich das Symbol für den zunehmenden Mond an, zwischen Voll- und Neumond täglich das Symbol für den abnehmenden Mond.

- Neumond
- Vollmond

Die Angabe der genauen Uhrzeit für Neumond und Vollmond ist sinnvoll, besonders dann, wenn der jeweilige Zeitpunkt sehr früh am Tag, zwischen Mitternacht und Morgen liegt. Zwar stimmt es, wenn man in diesem speziellen Fall sagt: »Heute ist Voll-/Neumond«, aber bei einem frühen Neumond ist der ganze Tag schon stark vom Zunehmen des Mondes, bei einem frühen Vollmond vom abnehmenden Mond beeinflusst. Manchmal ist das in der Heilkunde von Bedeutung (siehe unser Buch *Aus eigener Kraft*, u. a. Seite 145 ff.), aber auch im Garten, denn die besonderen Kräfte der Voll- und Neumondtage machen sich dann am vorherigen Tag am stärksten bemerkbar.

Bei der Angabe der Neu- und Vollmondzeiten ist aus verschiedenen Gründen die Sommerzeit nicht berücksichtigt, unter anderem, weil sich die Natur nicht nach der Sommerzeit richtet!

Die Kästchen auf den rechten Seiten dieses Kalenders sind für die Eintragung des persönlichen Biorhythmus von Hand vorgesehen (K = körperlich, S = seelisch, G = geistig). Beispielsweise so:

K	S	G
12	26	16

Ein kostenloses Infoblatt erklärt, wie Sie ihn selbst berechnen können und im Kalender eintragen. Sie können es unter paungger.poppe@aon.at per E-Mail anfordern.





Johanna Paungger, Thomas Poppe

Das Mondjahr 2018

Zeit für mich
Das Original

Kalender, Taschenkalender, 192 Seiten, 11,5 x 16,0 cm
ISBN: 978-3-442-31891-9

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Mai 2017

Im Einklang mit dem Mond leben heißt, im Einklang mit sich selbst leben – ausgeglichen, vital und strahlend schön. In diesem Kalender teilt die Mond-Expertin Johanna Paungger ihren immensen Wissensschatz rund um Schönheitspflege, Ernährung, Gesundheit und Fitness zum richtigen Zeitpunkt. Ein wertvoller Begleiter für jede Frau!

 [Der Titel im Katalog](#)