

AUSGABE001

MINDIN STYLE

JÄNNER 2023

Carolin Bohnaker

im Interview zum Thema
authentische Schönheit

HUMAN DESIGN

Lerne dich selbst und dein Umfeld
neu kennen.

Kraftvolles 2023

Wie du die Kraft der Reflektion für
dein neues Jahr nutzen kannst.

YOURCHOICE_VIENNA

HERZLICH WILLKOMMEN

Was ist Schönheit für dich?

Ich bin der Meinung es ist an der Zeit diesen Begriff neu für uns zu definieren. Denn jede Definition eines Wertes, den wir anstreben, wird zu unserer inneren Haltung. Diese Ausrichtung beeinflusst unser Leben und vor allem unser Selbstbild und kreiert auch den Inhalt von dem, das wir über uns selbst denken. Ich bin zu dick, ich bin zu klein, ich habe so dünne Haare, meine Nase ist so groß. Vieles dieser Aussagen, habe ich in den letzten 14 Jahren Berufserfahrung als Stylist & Mindguide zur Genüge gehört.

Alleine die Tatsache, dass Menschen schneller eine Antwort darauf geben können, was sie nicht wollen, als was sie sich wirklich wünschen, brachte mich zum Nachdenken. Wir haben begonnen unseren Fokus auf den Mangel zu legen, dessen Standard von der Gesellschaft erschaffen wurde, ohne uns selbst zu fragen, was dieser für uns ist.

Für mich ist das Erkennen der Schönheit wie eine magische Formel für ein erfülltes Leben. Der Kern liegt in Achtsamkeit mit seinem Geist, seinem Körper und seiner Seele zu leben. Wenn man sein höchstes Selbst findet, kann man das Leben verwirklichen, in dem man sich in seinen schönsten Träumen sieht.

Willkommen zu deinem persönlichen Guide der Schönheit. MINDinSTYLE ist das neue Onlinemagazin, das dich dabei unterstützt deine persönliche Definition von Schönheit zu finden und zu leben.

LISA MARIA MATZNER

Kuratorin & Mindguide



01

Tipps für den Winter

Welche Produkte versüßen dir den Winter.
S. 01 - 02

02

Dein Lebensrad

Wie du die Kraft der Reflektion für dein neues Jahr nutzen kannst.
S.03-05

03

Dein Taroskop

Deine individuelles Horoskop, samt Tarot-Vorschau für das erste Quartal des heurigen Jahres.
S.06-12

04

Das Interview mit Carolin Bohnaker

Ein inspirierendes Interview mit Carolin Bohnaker über das Thema "Authentische Schönheit".
S.13-15

05

Warum Human Design

Was ist Human Design und warum hat dieses Tool die Macht dein Leben zu verändern. Lerne dich selbst und dein Umfeld neu kennen.

S.17-18

06

News & Redakteure

Was gibt es Neues bei your choice und welche Redakteure haben in dieser Ausgabe mitgewirkt.

S.19



Die Anti-Aging-Waffe der heutigen Zeit.

Facial Gua Sha hat den Effekt, dass die Hautdurchblutung angeregt wird und somit wertvolle Nährstoffe schneller in die Haut transportiert werden.

Weiters hilft es dabei die Lympflüssigkeit zu bewegen. Dieser körpereigene Stoff bewegt sich nicht von selbst, sondern das geschieht durch Bewegung, Atmung, oder Massage. Die Lympflüssigkeit hilft dem Körper Giftstoffe abzutransportieren.

Buche dir deinen Termin für eine Guasha Massage und Facial bei Carolin in unserem Salon.

yourchoice-vienna.at

Vitalstoff für Schönheit die von Innen strahlt.

Aufgrund seiner zahlreichen natürlichen Inhaltsstoffe hilft Zinnkraut den Teint zum Strahlen zu bringen. Die natürlich enthaltene Kieselerde verfeinert die Poren, weshalb es gerne bei Akne und Hautentzündungen eingesetzt wird und sanft unschönen Stellen an der Haut entgegen wirkt. Rebuilt hilft auch all jenen, die sich stärkere und schönere Nägel, oder kraftvolleres Haar wünschen.

[zum Produkt](#)



Das Wunder zum Desinfizieren der Luft.

Die Zusammensetzung von On Guard besteht aus Orangenschale, Gewürznelke, Zimtrinde und Rosmarin.

Diese besondere Mischung hilft dir dabei im Winter den Raum mit deinem Difuser zu desinfizieren und hinterlässt dabei einen unglaublich entspannenden Duft. Ein absolutes Must have.



01/ Buche dir einen Termin für ein Facial und erlerne die Guasha Technik für deine persönliche Anti-Aging-Self-Care. [Termin buchen](#)
02/ Das Wundermittel Beauty von Herbarium erhältst du hier: [Herbarium Officinale](#)
03/ Wie du die Doterraöle bestellen kannst erfährst du hier: [Doterra Öle](#)



04

Der Kompass für das neue Jahr 2023

Die Seelenimpulse sind dein persönlicher Ratgeber, wenn du einen Rat brauchst, der nicht aus deinem Verstand, sondern aus deinem Herzen kommt. Ein absolutes Power Tool um mit dir selbst im Kontakt zu bleiben.

www.dieseelenimpulse.com

Genau was deine Haare brauchen um kraftvoll zu sein.

Es geht nichts über eine Maske. Sie geht bis unter die erste Haarschicht und stärkt das Haar von innen. Für langlebiges und gesundes Haar. Die Chronicels sind auch die ersten Masken, die auch schon nach bis zu 2 Min bereit sind zum Auswaschen. Somit auch easy, wenn es schnell gehen muss.



05



06

THE CORE Mastermind

This is the beginning of loving yourself, welcome home. In der Mastermind von Carolin Bohnaker wirst du dich mit deiner Kernessenz verbinden, dein wahres Potential entfalten und dein Leben kraftvoll nach deinen Vorstellungen erbauen. Mit 7 anderen Power-Frauen, wirst du 6 Monate lang tiefe Verbundenheit, gegenseitigen Support, Austausch und Wachstum erfahren.

Dauer: März- November
Bewerbung ab sofort möglich:
[Starte hier in dein neues Ich](#)

04/ Das Spiel findest du unter dieseelenimpulse.com

05/ Das und weitere Davines Produkte findest du bei uns im Salon in der Türkenstrasse 25/2, 1090 Wien

DAS LEBENSRAD

Weil das neue Jahr mehr als nur gute Vorsätze für dich bereit hält.

Ein neues Jahr hat begonnen und meist sind wir frohen Mutes mit vielen guten Vorsätzen in das neue 2023 gestartet. Endlich ein Abo im Fitnesscenter mit regelmäßigen Besuchen, dazu eine gesunde Ernährung samt dem Wunsch weniger zu arbeiten und mehr zu genießen. Kommt dir das bekannt vor? Natürlich haben wir uns diese Wünsche nicht in Etappen eingeteilt, sondern am besten darf es alles gleichzeitig und konstant sein. Würden wir alles einhalten, könnten wir wohl schon im nächsten Marvel Comic als Superheld mitspielen.

Das Lebensrad ist das richtige Tool, um damit zu starten zu eruieren, wo du gerade stehst. Welche Wünsche in dir schlummern und vor allem wie du diese priorisierst. Denn wir sollten uns hinterfragen, basieren die Vorsätze des neuen Jahres auf unseren Bedürfnissen, oder auf denen die wir dachten, dass sie unsere sind, weil es ja alle so machen. Nimm dir einen ruhigen Moment und kreierte und priorisiere dein individuelles Lebensrad. Erschaffe dir ein Bewusstsein, dessen was bereits da ist, denn die Wertschätzung dessen, ist wie der Sprit auf dem Weg der Umsetzung deiner Träume.

ABLAUF

Schritt 1:

Auf der nächsten Seite findest du das Lebensrad. Druck es dir gerne aus, damit du besser damit arbeiten kannst.

Schritt 2:

Auf einer Skala von 0-100%, wie sehr bist du in den verschiedensten Lebenszonen erfüllt? (0 – nicht erfüllt, 100 – vollkommen erfüllt)

Schritt 3:

Bewerte nun die einzelnen Lebenszonen von einer Skala von 1-10, wie wichtig dir diese sind. (1- niedrige Priorität, 10 – hohe Priorität).

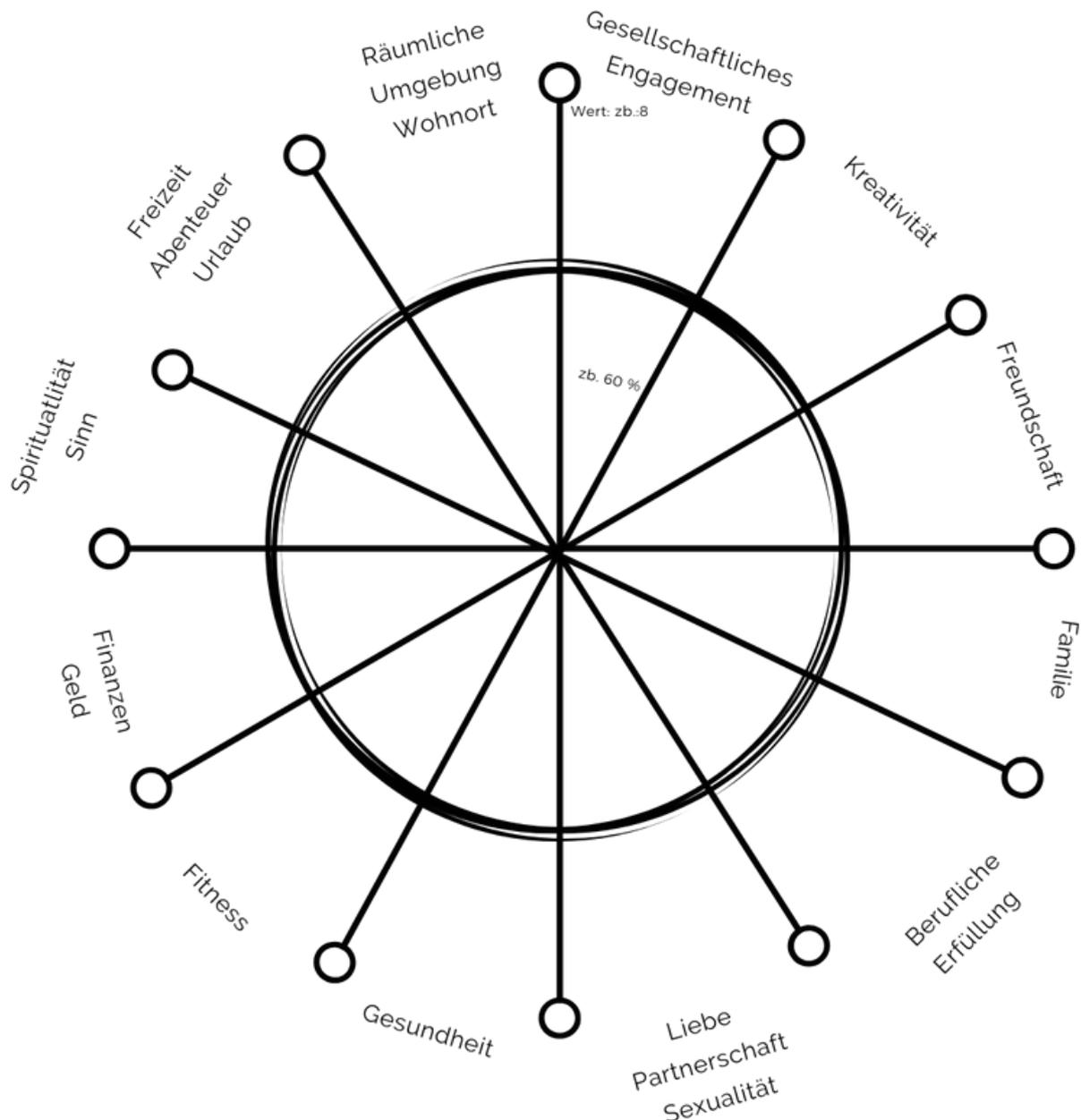
Tipp: Es dürfen auch mehrere Lebenszonen dieselbe Bewertung haben. Zum Beispiel kann Familie und Freunde für dich eine absolute 10 sein. Alles ist möglich.

Schritt 4:

Schau dir dein Ergebnis an und lass es auf dich wirken. Beantworte im nächsten Schritt die Reflektionsfragen.

Fokuszonen deines Lebens

Diese Zonen spiegeln 12 Bereiche deines Lebens wieder. Anhand des Rades kannst du einordnen, welche Lebenszonen besonders wichtig für dich sind und vor allem, wo du gerade stehst. In welchen Bereichen du erfüllt bist und in welchen du gegebenenfalls noch nicht auf deine Bedürfnisse achtest und somit den Raum für dein Wachstum erkennst.



Lass deiner Kreativität freien Lauf. Du kannst das Rad mit Zahlen ausfüllen, oder vielleicht hast du Buntstifte bei der Hand, dann kannst du deine persönliche Erfüllung ausmalen.

01

Die Macht der Definition

Es ist Zeit zu definieren. Was bedeutet es für dich 100%ig erfüllt zu sein? Nimm einen kurzen Augenblick, halte inne, atme dreimal tief ein, und notiere intuitiv was jede erfüllte Lebenszone für dich bedeutet.

Reflektionsübung 1:

100% Kreativität lebe ich in meinem Leben, wenn...

100% Freundschaft lebe ich in meinem Leben, wenn...

usw.

02

Dein Ressourcenkoffer

Erkenne an, was du bereits in deinem Leben erschaffen hast und notiere dir deine Erfolge. Sie sind deine Kraftquellen auf dem Weg deiner Weiterentwicklung.

Reflektionsübung 2:

In welchen drei Lebenszonen bist du aktuell am Erfülltesten?

Erkenne und anerkenne diese Fülle, die du dir bereits für dein Leben erschaffen hast.

Sie gehört zu deinen Ressourcen auf die du jederzeit zurückgreifen kannst. Notiere jeweils 3 Dinge auf die du stolz bist, die dich zu diesem Ergebnis gebracht haben.

03

Du bist der Erschaffer deiner Zukunft

Du hast dir ein Bewusstsein erschaffen und weißt wo du stehst, hast deine Ressourcen gestärkt, die dir gezeigt haben wie kraftvoll du erschaffen kannst. Was ist es, was du noch erschaffen möchtest?

Reflektionsübung 3:

In welchen Lebenszonen darf es ein bisschen mehr sein?

Überlege dir pro Lebenszone eine Handlung, die du bereits jetzt machen kannst, um hier mehr Erfüllung für dich zu erschaffen.

(zb.: vereinbare einen Termin für eine Yogastunde, oder vielleicht ein Abendessen bei oder mit einem Freund, oder ein Erstgespräch für ein Mentoring.)

DAS TAROSKOP

JÄN-MÄRZ 2023

**I am strong,
I am enough,
I am everything I need to make
my dreams come true.**

Alles beginnt mit deinem Selbstvertrauen und davon darfst du dir im 1. Quartal von 2023 eine ordentliche Portion mehr aneignen. Beginne an dich zu glauben. An deine Fähigkeiten, deine Talente, deine Gaben. Glaube daran, dass du alles verdient hast. Glaube daran, dass du mehr als genug bist, um all das, was du dir erträumst, was du dir aus tiefstem Herzen wünschst, wahr werden zu lassen.

Viel zu oft zweifeln wir an uns und unserem Weg oder halten uns selbst klein. Viel zu oft lassen wir uns von außen sagen, was geht und was nicht geht. Damit ist jetzt 2023 endgültig genug.

Numerologisch begleitet dich 2023 auf deiner Reise die Tarotkarte des Wagens und du könntest keinen besseren Begleiter an deiner Seite haben. Doch, die alles entscheidende Frage, die dir der Wagen stellt, ist:

Bist du mutig genug, an dich und deine Träume zu glauben?

Dein Glaube, dein Vertrauen und dein Mut sind die Basis für dein Wunschleben. Egal ob beruflich oder privat! Im ersten Quartal von 2023 darfst du diese Basis schaffen. Erwecke dieses unerschütterliche Vertrauen in dir. Stärke dein Selbstbewusstsein. Werde dir bewusst, was alles in dir steckt und was du alles schon gemeistert hast. Ganz wichtig: Benenne deine Träume, Wünsche & Ziele - ob beruflich oder privat - aus dem Glauben an dich heraus.

Es geht nicht darum, was dein Kopf dir sagt, was für dich möglich ist. Es geht darum, wonach sich deine Seele und dein Herz in diesem Leben sehnen.

Dein Taroskop schenkt dir Unterstützung, wie du noch mehr an dich glauben kannst und die Blockaden löst.



Katharina Berndt
[@katharina_berndt](https://www.instagram.com/katharina_berndt)
www.katharinaberndt.com

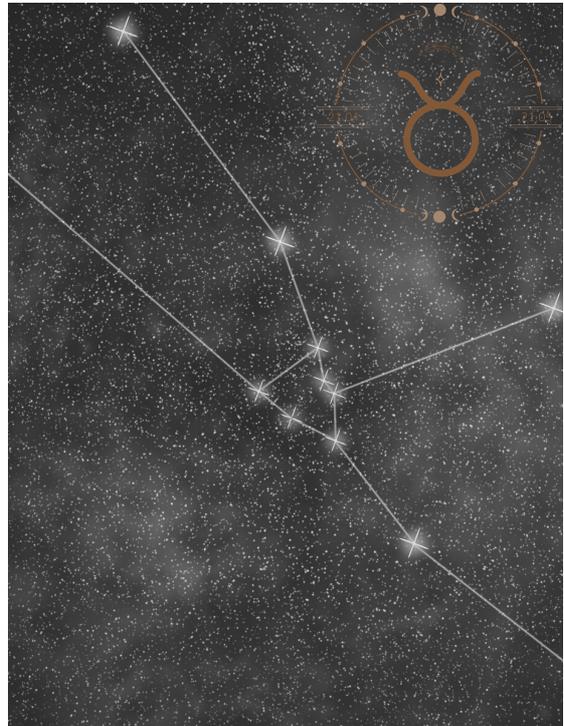
WIDDER

Ritter der Schwerter:
Lieber Widder, bitte achte darauf, dass du dich nicht in deinem Verstand verlierst. Denn dieser ist oft mit High-Speed unterwegs, was primär keineswegs schlecht ist, aber gerade wenn es um dein Selbstvertrauen und deine Träume geht, dürfen diese tief aus deinem Inneren kommen. Es kann sehr gut sein, dass du oft unsicher bist, ob das, was du planst zu tun, wirklich das ist, was du tun möchtest. Connecte dich bitte häufiger mit deiner Innenwelt und schaffe dir so innere Stabilität und Führung.



STIER

3 der Münzen
Lieber Stier, Teamwork ist dein Schlüssel. Tue dich mit Menschen zusammen, die eine ähnliche Mission verfolgen. Connecte dich und verflechte eure Fähigkeiten. Ob beruflich oder in der Liebe, ein Miteinander hilft dir neue Sichtweisen zu entfalten und öffnet deinen Verstand für neue Inspiration. Gemeinschaft ist für dich & dein Selbstvertrauen unfassbar entscheidend, denn du musst nicht alles allein können - für dich geht es darum, deine Fähigkeiten gekonnt einzusetzen.



ZWILLINGE

2 der Münzen

Liebes Sternzeichen Zwillinge, der Struggle in dir rührt daher, dass du unsicher bist, ob das, was du gerade tut, wirklich das ist, was du für dich und dein Leben willst. Doch was willst du eigentlich wirklich? Werde dir dessen zuallererst bewusst, bevor du neue Projekte startest. Mit dieser inneren Klarheit wird es dir viel leichter fallen, zu entscheiden, welches Projekt oder auch welche Menschen es "wert" sind, dass du mit oder an ihnen arbeitest. Dies gilt auch für Beziehungen.



KREBS

Mäßigkeit

Lieber Krebs, wann hast du dich das letzte Mal um dich selbst gesorgt? Wann warst du mal nur für deine Bedürfnisse aktiv? Es scheint so, als wäre bei dir etwas ein bisschen aus der Balance geraten. Bitte denke immer daran: Nur wenn DEIN Kelch übersprudelt, kannst du aus vollem Herzen geben, ohne auszubrennen. Richte deinen Blick gerne mal wieder auf deine Bedürfnisse und schaue, was du DIR Gutes tun kannst, anstatt alles und jeden um dich zu bemuttern. Ein bisschen mehr gesunder Egoismus würde dir gut tun.



LÖWE

5 der Schwerter

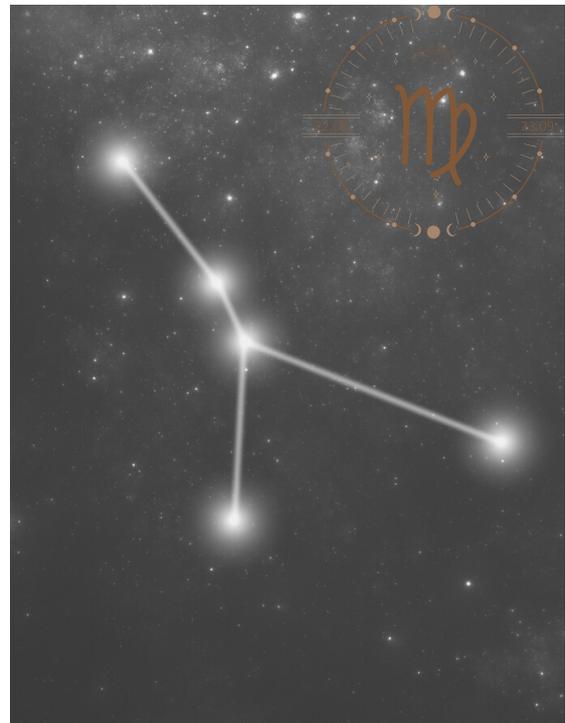
Lieber Löwe, dein Kopf ist das Problem. Er erzählt dir, dass du z.B. nicht gut genug bist, dass du es alleine nicht schaffst, dabei bist du der König des Tierreichs. Wenn nicht du, wer dann? Erkenne die Momente, in denen dein Verstand dir diese kleinen Flausen in den Kopf setzt. Frage dich, ob das, was er dir erzählt, wirklich wahr ist und ob du es wirklich glauben möchtest. Noch als Tipp: Bewegung in deinen Körper zu bringen, wird die festgesetzte Energie in deinem Kopf wieder zirkulieren lassen.



JUNGFRAU

Turm

Liebe Jungfrau, wer oder was in deinem familiären Umfeld hat dein Selbstvertrauen beeinflusst oder auch die Unsicherheit in dir geschürt? Mit dem Turm darf da auf jeden Fall eine massive Veränderung geschehen. Bitte schau dir deine Prägungen an. Das Lösen deiner Unsicherheit, ob auf zwischenmenschlicher, finanzieller oder auch persönlicher Ebene, wie der Glaube an dich, wird dir helfen, Abundance in deinem Leben zu kreieren.



WAAGE

Gerechtigkeit

Liebe Waage, du gehst vermutlich häufig etwas zu hart mit dir ins Gericht, deshalb ist es jetzt für dich umso wichtiger, objektiver mit dir selbst zu sein. Ziehe Bilanz und schaue, was du schon alles in deinem Leben erreicht hast. Sieh, welche Fähigkeiten du besitzt und beginne diese wirklich zu schätzen. Bei anderen fällt es dir vermutlich wesentlich leichter, aber nun geht es darum, auch mal fair mit dir zu sein und FÜR DICH Einspruch zu erheben.



SKORPION

Stern

Lieber Skorpion, wo vertraust du noch nicht ins Leben? Welche alten Verletzungen, Worte, Erinnerungen lassen dich noch an dir zweifeln? Das Leben ist FÜR DICH. Doch, damit es dich an die Hand nehmen und dir die schönen Dinge zeigen kann, darfst du an das Gute glauben. Stärke deine Verbindung. Treffe dein Higher Self und lass dir von ihr/ihm eure Zukunft zeigen - mit dem Wissen, dass du ein Kind des Kosmos bist und dieser dich glücklich sehen will.



SCHÜTZE

Magier

Lieber Schütze, du bist ein Magier. Du vereinst so viele Fähigkeiten in dir, die gebündelt anziehend auf die Welt wirken. Doch, wo erkennst oder nutzt du deine Fähigkeiten noch nicht? Wo traust du dich nicht, dich voll und ganz zu zeigen? Du hast alles, was du brauchst - beginne es anzuwenden. Stärke dein Vertrauen und erkenne, welches Potenzial in dir steckt, damit du dich selbstbewusst der Welt zeigen und deine Ideen ins Hier und Jetzt manifestieren kannst. Du kannst das!



STEINBOCK

Ass der Stäbe

Lieber Steinbock, in dir schlummert ein Feuer, das entflammt wird durch Begeisterung und Leidenschaft für Neues. Doch irgendetwas scheint dieses Feuer immer wieder zu blockieren. Kann es vielleicht sein, dass dein Körper erschöpft ist oder du dich unausgeglichen fühlst? Was bringt dich gerade aus dem Gleichgewicht und erlaubt dir nicht, voller Freude Neues zu beginnen? Damit du die Begeisterung und Leidenschaft leben kannst, ist es entscheidend, dass du in eine gute Balance kommst: körperlich, seelisch und mental.



WASSERMANN

9 der Stäbe

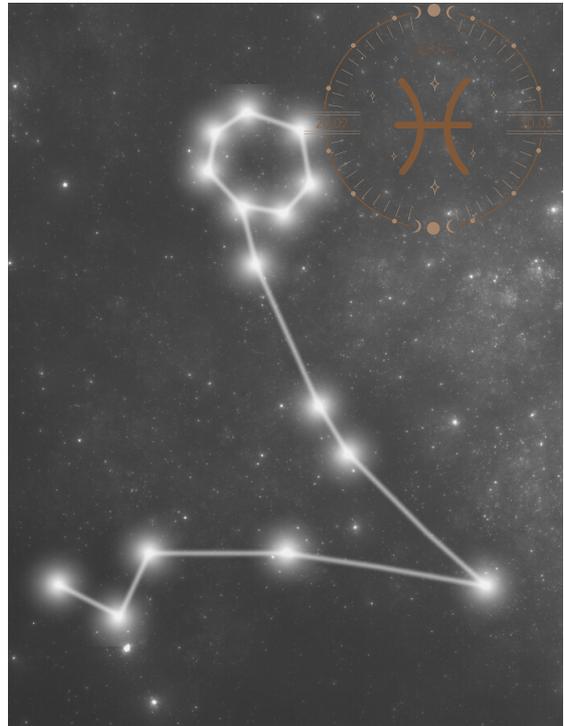
Lieber Wassermann, bitte achte mehr auf deine gesunden Grenzen. Du bist ein guter Mensch und du willst ein besseres Leben für alle, doch opfere dich bitte nicht auf, sonst bleiben deine Bedürfnisse und dein Wohlbefinden auf der Strecke. Richte den Blick jetzt auf dich und schaue, durch welches Verhalten du dich einerseits selbst begrenzt und andererseits nicht genug schützt. Die Leichtigkeit innerhalb deiner Gefühlswelt wird dir den Weg zeigen. Folge ihr.



FISCHE

6 der Schwerter

Liebes Sternzeichen Fische, du darfst etwas, das vergangen ist, endlich hinter dir lassen. Du willst nicht mehr kämpfen, ob nun mit deinem Verstand oder auch verbal mit anderen Menschen. Du darfst weiterziehen. Erlaube dir, neue Ufer anzusteuern, ob beruflich oder auch privat. Gerade auf Mindset-Ebene bist du bereit für ein neues Abenteuer. Was von dem, was du denkst oder sagst, lässt dich nicht frei sein? Lass es hinter dir und orientiere dich in diesem Quartal neu.



DAS INTERVIEW

mit Carolin Bohnaker zum Thema authentische Schönheit

Was bedeutet authentische Schönheit für dich?

Wow, was für eine schöne Frage. Authentische Schönheit ist für mich so zu sein wie ich bin, mit alledem was mich ausmacht und einzigartig macht. Klingt immer easy und leicht. Ist in der Umsetzung für mich definitiv eine Lebensaufgabe, denn in Wirklichkeit geht es darum, dass wir uns selbst entfalten und zu der Person werden, die wir im Kern sind! Dazu gehört für mich alle Seiten an mir zu sehen, zu leben, zu schätzen und zu zeigen. Wenn ich von innen nach außen authentisch, echt und natürlich Ich sein kann mit allen meinen Facetten, Makel und meinen Eigenschaften, dann kann ich strahlen. Dann kann ich, ich sein! Mit all dem was ich bin! Dann beginnt authentische Schönheit auf allen Ebenen. Wie bereits gesagt, ist all das als Prozess zu sehen. Als Entwicklung. Als lebenslanges Lernen von alledem was wir im Leben erleben und erfahren!

Welche Entscheidung deines Lebens hat maßgebend dazu beigetragen, dass du dir selbst näher gekommen bist?

Ich selbst habe ein starkes Bauchgefühl, eine unbändige Intuition. Diese haben wir alle, jedoch lassen wir meist das Außen lauter werden, weil es vermeintlich sicherer ist. So auch ich. Mein halbes Leben hat aus Kämpfen bestanden. Aus schneller, höher, weiter und unzählig viele Dinge gleichzeitig erledigen und umsetzen. Durch verschiedene „kleine“ Krankheitsschübe wie leichte Panikattacken und leichten depressiven Schüben, wurde meine Stimme in mir immer lauter. Der erste big step für mich in die Persönlichkeitsentwicklung war die RUSU bei Laura Malina Seiler und damit verbunden die Intuition in mir, dass ich mehr mit Menschen arbeiten möchte. Ganzheitlich und nachhaltig. Tief und transformierend. Wenn wir einmal beginnen dieser Stimme in uns mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Ihr zu lauschen, anstelle sie zu ignorieren. Ihren Bedürfnissen Beachtung zu schenken und unsere eigene beste Freundin zu werden, verändert sich unser Leben.

Carolin ist ganzheitlicher Soul und Business Coach, zertifizierte Ernährungsberaterin und angehende Heilpraktikerin.



DAS INTERVIEW

Wodurch drückst du deine Individualität in dieser Welt aus?

Ich sehe, fühle, begeistere und motiviere Menschen dafür, dass sie das sehen können, was ich in jedem Einzelnen sehen kann. Lange Zeit hatte ich Angst vor der eigenen Hellföhligkeit in mir. Heute weiß ich, dass ich genau das bin! Dass ich hier bin, um Menschen auf Basis ihrer Erfahrungen in der Vergangenheit, im jetzt ihre ureigene Persönlichkeit zu entfalten und ihr wahres Potenzial zu leben. So, wie sie das für sich selbst stimmig halten und sich nicht ausschließlich an die gesellschaftlichen Anforderungen und Rahmenbedingungen anpassen.



Wenn du ein Schönheitsideal in unserer Gesellschaft integrieren könntest, welches wäre das?

Ich finde das Wort Schönheitsideal und Individualität passen einfach nicht zusammen. Ein Ideal bedeutet für mich, dass etwas über alle gestülpt werden kann, damit es „passend“ für jeden ist! Ich würde mir wünschen, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der wir die wahre Schönheit eines Menschen wieder in den Dingen sehen, die es wirklich zum Ausdruck bringen. Seine Geschichten, seinen Weg, seine Gedanken und seine Geföhle! Dass wir den Menschen hinter den Schutzschichten sehen, die er sich aufgebaut hat. Und ich bin davon überzeugt, dass wenn wir wieder anfangen unser eigenes Glas als erstes zu füllen, uns um uns selbst auch kümmern, weniger bewerten, die Gesellschaft gar kein Schönheitsideal mehr braucht. Denn das Gefühl in uns beginnt stärker zu werden, als jegliches streben nach einem Ideal

Du hast gerade erst deinen Look verändert. Wie hat sich dies auf deine Selbstwahrnehmung ausgewirkt?

Oh yes! Ich habe 40 cm abgeschnitten und bin von dunkelbraun auf blond umgestiegen! Ich hatte ein ziemlich turbulentes Jahr 2022. Sehr viel Transformation, Schmerz und Loslassen. Ich habe mich so intensiv mit mir und tiefliegenden Themen beschäftigt, dass die äußerliche Veränderung unabdingbar war. Ich bin im Kern immer noch ich, aber fühle mich frischer und vor allem klarer! Für mich ist der neue Look der Spiegel zu alldem, was ich im letzten Jahr in mir stärken konnte. Es hat mir geholfen mein altes Ich loszulassen.



DAS INTERVIEW

Du bist als Coach und Trainer tätig. Welche drei Weisheiten kannst du mit uns teilen, die zu deinen absoluten Geheimtipps zählen?

ERKENNEN – BEARBEITEN – HANDELN

Eine meiner liebsten Weisheiten, welche ich immer wieder in Coachings, meinem Podcast, oder auch bei Freunden sage. Wir erkennen so oft, was wir verändern könnten. Hören vielleicht einen Podcast zu einem Thema, das uns bewegt und sind mit allem einverstanden, es macht auch logisch absolut Sinn. Meist fängt man im Nachgang auch an dieses eine Thema zu bearbeiten, nur ist es damit leider nicht getan. Es wird langfristig keine Veränderung eintreten, wenn nicht der dritte und letzte Schritt konsequent umgesetzt wird. Das Handeln ist das, was über 80% am Ende nicht tun, weil Sie Angst haben aus Ihrer Komfortzone zu treten. Weil sie sämtliche andere Szenarien durchspielen, oder schlicht weg nicht bereit für Veränderungen sind. Wenn wir aber konstant bei einer Vision, oder einem Ziel diese 3 Schritte beachten, umsetzen und dranbleiben, führt das fast immer zum gewünschten Ergebnis.

ÜBERNIMM VERANTWORTUNG FÜR DEIN LEBEN

Du selbst bist für dein Leben verantwortlich. Du kannst es zu jederzeit verändern, wenn es nicht deinen Vorstellungen entspricht. Keine Umstände, keine anderen Menschen oder kein falscher Zeitpunkt sind dafür verantwortlich, dass etwas nicht so klappt wie wir uns das vorstellen! Wir selbst haben das erschaffen, was aktuell da ist (Menschen, Gegenstände, Job usw.). Unsere Gedanken produzieren unsere Gefühle und werden zu unseren Handlungen. Eigenverantwortung ist manchmal unangenehm, weil es einfacher ist alles auf andere abzuschieben. In Wahrheit wird es dich aber nicht weiterbringen, sondern weiterhin im Mangel, im Jammern und in einer Endlosschleife von Misserfolgen stecken lassen. Übernimm Verantwortung und lebe dein individuelles Leben.

ERSCHAFFE DIR KLARHEIT ÜBER DEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Wenn wir uns selbst nicht wahrhaftig und ehrlich betrachten, wie wollen wir dann Klarheit darüber haben, was wir einladen und entfalten möchten?

Eine Sache, die wir oft vergessen um Klarheit für das, was wir erschaffen, anziehen, erleben oder entstehen lassen möchten ist, dass es niemals mit Klarheit beginnt. Denn Klarheit erhalten wir oft nicht, weil wir uns selbst nicht ehrlich gegenüberstellen können. Wann immer du vor einer Entscheidung in deinem Leben stehst. Wann immer du nicht weiter weisst, oder nicht weißt was du tun sollst. Sei wahrhaftig zu dir selbst. Auch wenn es weh tut, auch wenn die Wahrheit manchmal ein richtiger Schlag sein kann. Es ist die einzige Möglichkeit, dass du die Klarheit für dich und deinen Weg gewinnst. Und es ist das einzige was dich wirklich erfüllt und Du sein lässt!

Carolin Bohnaker

Hello@carolinbohnaker.de

<https://carolinbohnaker.de>

<https://www.instagram.com/carolinbohnaker/>

<https://podcasts.apple.com/de/podcast/empower-yourself/id1592369043>





Jede Narbe, jedes
Muttermal, ja auch jede
Narbe sind unsere
verewigten
Geschichten, die über
das Fortschreiten in
unserem Leben
erzählen.

Die Zeichen der Zeit
nehmen uns den
Schleier der
Oberflächlichkeit.
Den Blick auf die wahre
Schönheit.
Sie heißt Seele, welche
endlos ist und von
innen erstrahlt.

-

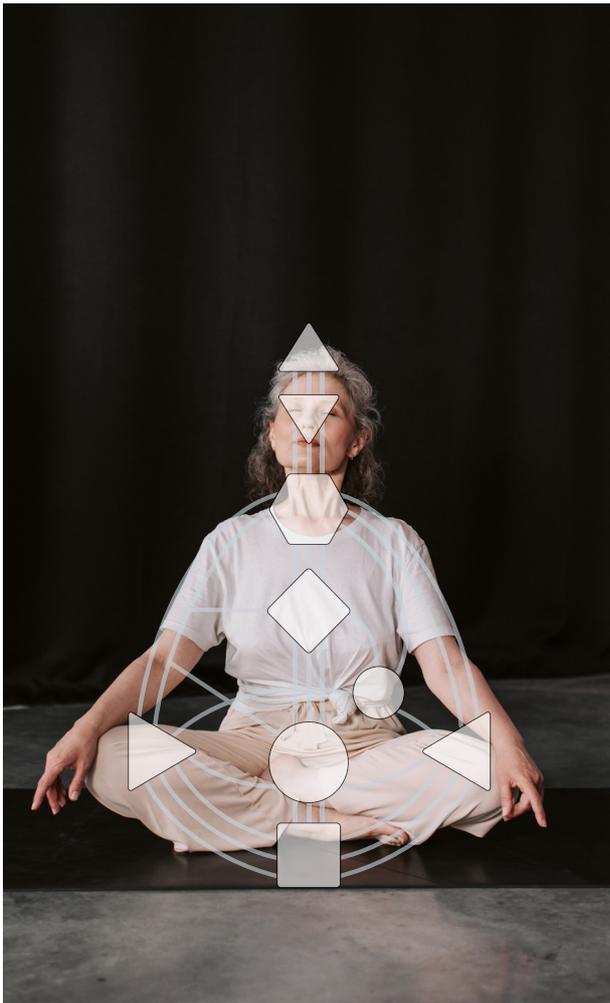
Die Seelenimpulse

HUMAN DESIGN

Das Tool der neuen Zeit

Stell dir vor in jeder deiner Zellen ist ein Bauplan deines Lebens, der beschreibt wer du bist und welche besonderen Fähigkeiten in dir angelegt sind. Basierend auf deinem Geburtsdatum, Zeit und Ort wird im Human Design eine Körpergraphik auch genannt Chart berechnet, die eine Art biochemische Landkarte ist.

Sie zeigt dir grundlegende genetische Muster deiner Persönlichkeit und deines Körpers. Eine Synthese aus I-Ching, Astrologie, Chakrenlehre, Kabbala und Quantenphysik bietet dir die Möglichkeit ein ganzheitliches Verständnis deiner Individualität und eine Art Gebrauchsanweisung für deinen Alltag zu bekommen.



Human Design verleiht dir zwei konkrete und wertvolle Tools: deine Strategie und innere Autorität. Der Energietyp beschreibt die Strategie, die dich dabei unterstützt deine Energie sprich Lebenskraft, dein Bewusstsein und deine Instinkte usw. bewusster einsetzen zu können.

Anhand deines Energietyps (Generator, Manifestierender Generator, Projektor, Manifestor oder Reflektor) bekommst du eine Strategie, um mit deiner Energie, sprich Lebenskraft, Bewusstsein, Instinkte usw. besser umgehen zu können.

Das Leben ist eine aneinander Reihung von Entscheidungen. Deine innere Autorität hingegen ist eine Instanz in deinem Körper, die dich die richtigen Erfahrungen erkennen lässt.

HUMAN DESIGN

Mit diesem Verständnis steigert sich deine Selbstwirksamkeit und Kompetenz für dich selbst zu sorgen und für deine eigenen Bedürfnisse einzustehen. Das Gefühl dich selbst zu kennen und auch zu mögen steigt und spiegelt sich auch in allen Bereichen deines Lebens wieder. Deine Kommunikation wird klarer und respektvoller, Beziehungen verbessern sich und gesundheitliche Themen lösen sich oft auf, da Stress im Körper abnimmt und die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert werden können.

Hi! Ich heiße Kirsten.

Ich arbeite 10 Jahre als Holistic Health Coach und Human Design Mentorin.

Für mich ist es das Schönste, Menschen ihre Vollkommenheit und innere Mechanik erklären zu können. Es ist meine persönliche Erfahrung und tiefe Überzeugung, dass Selbsterkenntnis der Weg zur Selbstannahme und konkreter Selbstliebe ist.

Denn wenn wir verstehen wer wir sind und wie wir gebaut sind, können wir endlich aufhören zu versuchen etwas anderes zu sein. Das sehe ich vor allem in meinem Familienleben.

Als Mutter von 3 Teenagern ist dieses kostbare Wissen besonders hilfreich. Meine Kinder in ihrer Individualität zu bestärken und ihre wahren Bedürfnisse zu erkennen ist ein Gamechanger, besonders da wo wir komplett verschieden sind.



YOUR CHOICE NEWS

Jetzt online buchen

Ab jetzt kannst du ganz easy von deiner Couch aus online deinen Wohlfühltermin bei uns buchen.

yourchoice-vienna.at



Das neue Angebot

Wir haben auch unser Angebot für dich erweitert. Ab jetzt könnt ihr entspannende HairSpa's und Facials bei uns buchen. Enjoy.

yourchoice-vienna.at



REDAKTEURE



Katharina Bernd

Als intuitive Tarot & Business Mentorin begleite ich selbstständige Frauen in ein Leben, das sie wieder Freude, Leichtigkeit und Begeisterung fühlen lässt.

Instagram: [katharina_berndt](https://www.instagram.com/katharina_berndt)
www.katharinaberndt.com



Kirsten Kallmann

Ich arbeite 10 Jahre als Holistic Health Coach und Human Design Mentorin. Für mich ist es das Schönste, andere Menschen ihre Vollkommenheit und innere Mechanik erklären zu können. Es ist meine persönliche Erfahrung und tiefe Überzeugung, dass Selbsterkenntnis der Weg zu Selbstannahme und konkreter Selbstliebe ist.

Instagram: [kisten.kallman](https://www.instagram.com/kisten.kallman)
kirstenkallmann@gmail.com

THANK YOU!

Ich danke dir von Herzen für das Lesen der ersten Ausgabe des MINDinSTYLE Magazins. Dein Ratgeber für deine individuelle Beautyformel für ein erfülltes Leben. Die nächste Ausgabe erscheint Ende März 2023. Dich erwarten weitere spannende Themen zu Mind und Beauty. Let's style our Minds. Es ist an der Zeit Schönheit neu zu definieren und unsere Individualität zu erkennen und zu leben.

Alles Liebe,

Lisa

