



# Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch  
Telefon 079 887 89 64

## Jahreszeitenbrief Frühling 2020

„Hallo liebe Leserin, lieber Leser“ - schön, dass Du Dir Zeit nimmst für meine Gedanken.

In meinen Jahreszeitenbriefen versuche ich jeweils die Energie der Zeit und somit das, was mich gerade beschäftigt, aufzunehmen und in Worte zu fassen. Im Moment ist das etwas schwierig, weil sich die Ereignisse nur so überschlagen. Das neue Jahr hat kaum begonnen und es ist schon so viel passiert. Ich denke da zum Beispiel an den neuen Coronavirus aus China, der die Welt in Atem hält, den Brexit, der jetzt tatsächlich Realität wird, die heftigen Sturmattaken, die auch über die Schweiz fegten, grossflächige Buschbrände in Australien, nicht enden wollende Kriegs- und Machtkämpfe im nahen Osten sowie Flüchtlingstragödien ohne Ende, Cryptoleaks – die Spionageaffäre von CIA und BND über die Schweiz, plötzliche Rücktritte von Persönlichkeiten wie Prinz Harry und Megan, CS Bankchef Thiam oder CDU Vorsitzende Kramp-Karrenbauer... und ich könnte noch so viel mehr aufzählen.



Irgendwie scheinen diverse „Einflüsse“ uns Erdenbewohner zum Nachdenken zu zwingen...! Wer auch immer dahintersteckt, macht seine Sache gut. Denn auf diversen Ebenen wird aufgerüttelt, aufgeweckt, aufgedeckt, aufgeklärt und aufgerollt. Das kann für mich nicht ohne Hintergrund geschehen und deshalb gefällt mir der Gedanke, dass eine neue Zeitepoche mit anderen Werten und mehr

Menschlichkeit eingeläutet wird! So viel Altes (Muster, Gewohnheiten, Machtgefüge, Seilschaften, Definitionen, Bewusstsein usw.) muss sich der Zeit stellen, wird kritisiert und hinterfragt und muss wohl über kurz oder lang weichen. Dass dies nicht ohne Gegensteuer geschieht, ist verständlich. Trotzdem müssen wir jetzt einfach durch diese turbulente Zeit. Mir gelingt das am besten, indem ich mir immer wieder bewusst mache, dass alles einen **Sinn** hat – auch wenn ich ihn im Moment nicht erkenne. Weiter achte ich darauf, dass ich in meiner Kraft, in meiner Energie und in meinem Licht bleibe, was mir am besten durch Meditation gelingt. Und dann versuche ich die Menschen um mich herum zu stärken und in ihrem Sein zu unterstützen, damit auch sie standfest und zuversichtlich unterwegs sind. Da ich nicht an Zufälle glaube, bin ich überzeugt, dass wir alle zum jetzigen Zeitpunkt am richtigen Ort sind auf dieser Welt und auf unsere persönliche Weise mit unseren Fähigkeiten etwas bewirken können, das schlussendlich zum Guten führt!



## Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch  
Telefon 079 887 89 64

Am 24. Januar feierten die Chinesen das Neujahr. Dieses Fest begehen sie nach dem Mondkalender – jeweils dem zweiten Neumond nach der Wintersonnwende. Wusstest Du, dass auch bei uns beispielsweise das Osterfest nach dem Mond gefeiert wird? Ostern ist jeweils am ersten Sonntag nach dem Vollmond am oder nach dem 21. März.

Vielleicht hast Du mitbekommen, dass die **Ratte** das neue Jahrestier vom 2020 ist, zusammen mit dem Metall-Element. Diese Konstellation zeigt, dass es höchst wahrscheinlich unbeständig und unruhig weiter gehen wird und wir auch zukünftig mit Eskalationen, Konflikten und Protesten rechnen müssen. Gemäss Chinesischer Astrologie bringt jedes Tier ebenfalls ein Element mit, was bei der Ratte das Yang-Wasser ist. Das Metall-Element des Jahres unterstützt das viele Wasser der Ratte und somit wird dieses immer stärker. Leider fehlt das Element Erde, welches dem Wasser Stabilität und einen Rahmen verleihen könnte. Somit ist der Weg frei für Überflutungen und ungebändigte Ereignisse. Übrigens wiederholen sich jeweils die genau gleichen Konstellationen alle 60 Jahre. Wenn Du Dich also daran erinnerst, was 1960 weltpolitisch oder weltwirtschaftlich los war, dann weisst Du über die Energie unserer Zeit Bescheid. Ratten-Jahre gelten in der Traditionellen Chinesischen Astrologie grundsätzlich als Umbruch-, Aufbruch- oder Übergangsjahre.



Menschen, die im Jahr der Ratte geboren sind suchen die Vollkommenheit. Sie gelten als zielstrebig, fleissig und ehrgeizig mit einem grossen Durchhaltevermögen. Sie haben die Gabe andere Menschen von etwas überzeugen zu können. Für Ratten-Menschen ist es wichtig, dass sie wissen, auf welchem Weg sie unterwegs sind und ob er für sie stimmt, denn sonst laufen sie Gefahr, sich zu verrennen.

Versuche ich die einzelnen Tierzeichen mit der aktuell herrschenden Jahresenergie zu deuten, komme ich zu folgendem Schluss:

(Ich nenne nur die Tierzeichen, meine selbstverständlich die Menschen, die in diesen Jahren geboren sind. Vor dem 4. Februar geboren, bitte das Vorjahr verwenden!)

- Ochse (1937 / 1949 / 1961 / 1973 / 1985 / 1997 / 2009) wird von seinem besten Freund der Ratte als Chef des Jahres tatkräftig unterstützt.
- Affe (1944 / 1956 / 1968 / 1980 / 1992 / 2004 / 2016) und Drache (1940 / 1952 / 1964 / 1976 / 1988 / 2000 / 2012) können auf die Überholspur wechseln, denn sie haben jetzt freie Bahn.
- Hund (1946 / 1958 / 1970 / 1982 / 1994 / 2006 / 2018) hat finanziell und beruflich gute Konstellationen .
- Ziege (1943 / 1955 / 1967 / 1979 / 1991 / 2003 / 2015) und Hahn (1945 / 1957 / 1969 / 1981 / 1993 / 2005 / 2017) können von speziellen Hilfestellungen profitieren.



## Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch  
Telefon 079 887 89 64

•Ratte (1936 / 1948 / 1960 / 1972 / 1984 / 1996 / 2008) wird im Rattenjahr mit einigen Stolpersteinen zu kämpfen haben.

•Hase (1939 / 1951 / 1963 / 1975 / 1987 / 1999 / 2011) und Pferd (1942 / 1954 / 1966 / 1978 / 1990 / 2002 / 2014) werden vor die eine und andere Herausforderung gestellt.

•Tiger (1938 / 1950 / 1962 / 1974 / 1986 / 1998 / 2010), Schlange ( 1941 / 1953 / 1965 / 1977 / 1989 / 2001 / 2013) und Schwein (1947 / 1959 / 1971 / 1983 / 1995 / 2007 / 2019) können gelassen ins Jahr gehen, denn es wird für sie eher ruhig.

Und jetzt noch zu den Himmelsrichtungen, die fürs 2020 beachtet werden sollten. Für alle, die schon eine persönliche Feng Shui Beratung von mir erhalten haben, schaut bitte in den Unterlagen / Plänen von mir nach, dort sind die Himmelsrichtungen eingezeichnet.

- **Norden:** der Jupiter befindet sich im Norden. D.h. Als wichtigen Raum im Haus besser meiden sowie auch als Blickrichtung. Ebenfalls im Garten keine Erdarbeiten ausführen.
- **Süden:** der Konfliktstern befindet sich im Süden. D.h. nicht mit dem Rücken nach Süden sitzen und Richtung Norden schauen.
- **Süden:** ebenfalls im Süden befinden sich die San Sha. D.h. In dieser Himmelsrichtung keine Erdarbeiten und Renovationen ausführen.

Bei aufkommenden Fragen, wende Dich bitte direkt an mich.

**M**it zunehmendem Alter und Lebenserfahrung erkenne ich, dass Kontrolle haben zwar gut ist und funktioniert, Kontrolle abgeben manchmal noch besser sein kann! Kontrollieren heisst für mich auch bestimmen, sagen wie's läuft und den eigenen Kopf durchsetzen. Für mich ist klar, wer bestimmt, trägt auch die Verantwortung dafür. Und da haben wir schon die grosse Bürde. Wie oft möchten wir sagen wo's langgeht und wie oft kontrollieren wir unsere Kinder, den Partner, die Kollegen am Arbeitsplatz usw. ganz zu schweigen von Situationen, die wir am liebsten unter Kontrolle hätten...? Ja kann ich denn ständig die Verantwortung für alles und jeden übernehmen? Nein, das geht nicht! Und deshalb sollten wir uns so schnell wie möglich klar machen, dass es Situationen gibt, wo kontrollieren wollen nicht angebracht ist. Woher kommt denn dieser Wunsch überhaupt? Ich glaube, dass der mit der Evolutionsgeschichte des Menschen zusammenhängt und deshalb tief in uns verankert ist. Der Mensch ist ein Rudeltier und wahrscheinlich gab es schon in Urzeiten eine Rangordnung, wobei der Ranghöchste bestimmte und kontrollierte. Der Mensch ist auch ein soziales Wesen und konnte damals gar nicht alleine überleben und war somit auf die Zugehörigkeit einer Gruppe oder Gemeinschaft angewiesen. Es war also überlebenswichtig, dass der Chef oder diejenigen, die das Sagen hatten, befanden, dass ich zur Gruppe gehöre. Deshalb ist es auch für uns in der heutigen Zeit immer noch so wichtig, dass wir dazugehören. Auch wenn es nicht mehr ums Überleben und Jagen geht, so ist es uns immer noch wichtig, was die Gesellschaft



## Coaching by **Monika Neff**

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch  
Telefon 079 887 89 64

sagt. Deshalb passen wir uns an und verhalten uns so, wie es andere auch tun oder wie wir meinen, dass es das Umfeld von uns erwartet. Der Mensch sehnt sich nach Bestätigung und Anerkennung. Das ist ganz normal und gibt jedem das Gefühl, richtig zu sein und seine Sache gut zu machen. Kürzlich las ich von einer Studie, die belegen konnte, dass Kinder, die in der Schule mehr Lob und Bestätigung von den Lehrpersonen erhalten, Leistungssteigerung vorwiesen und bessere Noten schrieben, als Kinder, die viel kritisiert wurden und nur Fehler angestrichen bekamen. Und uns Erwachsenen geht es doch genau gleich.

Viele glauben, wenn sie die **Kontrolle** haben, dann kommt alles gut oder zumindest so, wie sie es haben möchten und es für sie richtig ist. Ich gehe davon aus, dass viele Menschen ungeplant zu Kontrollfreaks wurden, weil sie sicher gehen wollten, dass alles richtig läuft - so nach dem Motto: Wenn ich es selbst mache, dann weiss ich, dass es gut kommt. Vielleicht hatten sie auch zu wenig Vertrauen in andere Menschen oder in das Leben allgemein? Es gibt tatsächlich sehr vieles, was ich selbst bestimmen und somit auch kontrollieren kann. Ich denke da beispielsweise an die Art und Weise, wie ich mich kleide, was ich esse, wie ich mich ausdrücke, wofür ich wieviel meines Geldes ausbebe, was ich auf Facebook, Instagram oder allgemein in den Sozialen Netzwerken veröffentliche und vieles mehr. Was ich aber definitiv nicht kontrollieren kann ist, was andere Menschen über mich denken, wie sie über mich sprechen, ob sie mein Auftreten stört, wie sie meine Fotos interpretieren und alle diese Dinge. Da ist genau das Gegenteil von kontrollieren angesagt, nämlich loslassen, vertrauen und wissen, dass ich nicht allen gefallen kann.



Alfred Rasser verkörpert in der Kultfigur des HD Lämppli für mich einen Menschen, der die Kontrolle abgeben kann. Er gibt sich nicht die Mühe, sich so zu verhalten, wie er glaubt, dass andere es von ihm erwarten. Er bleibt sich treu, heute nennt man das authentisch, was ihn höchst liebenswert macht.

Die HEB Coaching Methode legt deshalb den Fokus gezielt auf das, was der Klient / die Klientin wirklich verändern kann, nämlich das, was er/sie für sich selbst bestimmt. Jeder Mensch kann nur für sich selbst sagen, wie er sich fühlt, was er denkt und wie eine Situation auf ihn wirkt. Deshalb sind jegliche Interpretationen über Drittpersonen in diesem Coaching ohne Bedeutung. Als HEB Coach ist es mir wichtig, dass meine Klienten erkennen, dass egal welches Problem sie in die Sitzung mitbringen und wie



# Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch  
Telefon 079 887 89 64

viele Personen an einer Situation beteiligt sind, sie den Fokus auf sich selbst und ihr Verhalten richten. Mit dem systemischen und ganzheitlichen Arbeiten an Verhaltensänderungen können wir in diesem Coaching stimmige und persönliche Lösungen finden und nachhaltige Veränderungen herbeiführen.

Seit diesem Jahr gibt es bei mir ein neues Angebot: den Meditationsabend. Ein Mal pro Monat, jeweils an einem Mittwoch, treffen wir uns in meinem Coaching Raum in Aesch und tauchen in eine andere Welt ein. Es liegt mir am Herzen meine eigenen und für mich wertvollen Erfahrungen diesbezüglich weiter zu geben und Menschen in ihrer sensitiven und intuitiven Wahrnehmung zu fördern.

Wenn ich von **Meditation** spreche, meine ich das „Arbeiten und Kommunizieren“ mit der Geistigen Welt oder einem übergeordneten Bewusstsein und das bewusste Spüren und Wahrnehmen von Energien. Reizt Dich das, dann bist Du herzlich willkommen – egal ob Anfänger oder Fortgeschritten. Als Menschen brauchen wir auch in dieser Tätigkeit Übung und Bestätigung. Ich biete Dir die Möglichkeit dazu in einem angenehmen, familiären und „geschützten“ Rahmen.



- Bis zum Sommerferien sind folgende Daten reserviert: **18.3. / 22.4. / 13.5. & 17.6.** Die Abende dauern von 19:30 – 21:30 Uhr und kosten Fr. 30.-. Sie sind auch einzeln buchbar. Bitte unbedingt vorher anmelden, da der Platz auf 6 Personen begrenzt ist. Ich verfolge auch den Plan eines Meditationsmorgens (Dienstag oder Mittwoch 9:00 – 11:00 Uhr). Sobald genug Interessenten vorhanden sind, können wir starten.

- Ebenfalls in Planung ist ein nächstes **Astrologie Seminar für Eltern** „Mein Kind – eine eigene Persönlichkeit. Bis jetzt habe ich dieses Seminar an einem Samstag von 10:00 – 16:00 Uhr mit einer kurzen Mittagspause angeboten. Da die Freizeit und vor allem die Wochenenden bei vielen von uns weit im Voraus verplant sind, prüfe ich nun, dieses unter der Woche anzubieten, beispielsweise an zwei Vormittagen von 8:30 – 11:00 Uhr. Im Anhang / in der Beilage findest Du die Seminaurausschreibung.



## Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch  
Telefon 079 887 89 64

Habe ich Dein Interesse geweckt, dann melde Dich bitte bei mir, denn ab 3 Personen findet dieses Seminar statt und eine Interessentin wartet schon.

• Am **25. März** findet der nächste **Themenabend** statt: „Angst, brauchst Du sie noch?“ Wie geht HEB Coaching mit dem Thema Angst um? Kann ein solches Coaching Wunder bewirken? Muss ich mich der Angst stellen oder sie einfach akzeptieren? Ich freue mich auf einen anregenden Abend und Austausch mit Dir.  
Ort: Neumattstrasse 34, 4147 Aesch / Zeit: 19:30 – 21:00 / Eintritt frei, Anmeldung erwünscht.

Das war jetzt ein fließender Übergang zu meinen bevorstehenden Anlässen. Auf meiner Webseite sind sie neu unter „Agenda“ aufgelistet und werden ständig aktualisiert. [www.monika-neff.ch](http://www.monika-neff.ch)

Jetzt ist der Frühling aber definitiv spürbar. Trotz Wetterkapriolen mit abwechselnd kühlen, nassen und warmen, sonnigen Tagen ist die Natur parat. Ohne unser Zutun und Kontrollieren bewegen sich Pflanzen und Tiere im Kreislauf der Jahreszeiten. Ist das nicht schön? Für mich ist das jedes Jahr ein Wunder, an welchem ich mich immer wieder erfreuen kann.



Mit einem Gruss aus unserem Garten und Bildern von unserer Tochter Sarah wünsche ich Dir von Herzen eine gute und schöne Zeit. Ich hoffe, Du kannst diese wunder-volle Jahreszeit geniessen!

Herzliche Grüsse und bis bald

Monika Neff

