

WORKBOOK ZU DEINEM SATURN. DEINEM INNEREN KRITIKER. DEINER INNEREN KRITIKERIN



Mit dem Workbook zu Saturn erhältst du ein 1A Workbook an die Hand, um deinem inneren Kritiker oder deiner inneren Kritikerin auf die Spur zu kommen.

Denn Saturn kann manchmal die **innere Stimme** in dir sein, die sagt: "Das darf MAN nicht. Das kannst du doch nicht machen."

Kennt du diese Stimme? Wenn ja, wer ist sie und woher kommt sie? :)

Saturn wird in deinem Horoskop als ein Planet angesehen, der der **allgemeinen Norm** entspricht. Da Saturn ein **gesellschaftlicher Planet** ist, geht es bei ihm viel darum, was denn **die anderen** Leute **denken könnten**. Dabei sollte dir das in deiner ganz individuellen Form und in deinem einzigartigen Ausdruck egal sein, was andere von dir denken, sonst wirst du dich immer gehemmt fühlen.

Psychologisch gesehen ist Saturn bei Freud und Jung das **Über-Ich**, das über uns schwebt und unsere Gedanken, Gefühle und unser Handeln kommentiert und kritisiert.

In gewisser Hinsicht ist so eine **Instanz** nicht schlecht, da es ja tatsächlich einige Dinge gibt, die wir nicht tun sollten, z.B. andere schwer verletzen oder sogar töten. Saturn kann uns also einerseits davor bewahren, fatale Dinge zu tun. Somit hat er also auch eine sehr gute und wichtige Seite, andererseits, wenn er uns **hemmt**, dann leben wir nicht unsere **volle Freude** und können unserem einzigartigen Sein nicht den Ausdruck verleihen, den es verdient.

Deshalb lohnt es sich, den Saturn in unserem Horoskop näher zu betrachten und achtsam bei unseren Gedanken und Taten darauf zu achten, wie wir reagieren.

Genau dafür habe ich dieses Workbook angefertigt, das dich mit in deinen **Bewusstwerdungsprozess** nehmen soll. Du kannst damit arbeiten und beim nächsten Mal deinen inneren Kritiker oder deine innere Kritikerin hinterfragen und anders begegnen.

Reflexionsfragen

Für deine innere Klarheit mit deinem inneren Kritiker/deiner inneren Kritikerin

WIE SEHR KANNST DU DICH MIT
DEINEM INNEREN
KRITIKER/DEINER INNEREN
KRITIKERIN IDENTIFIZIEREN? WO
BEEGNET ER/SIE DIR? IN
WELCHEN SITUATIONEN?



SATURN IN DEN VERSCHIEDENEN HÄUSERN



Zunächst einmal möchte ich allgemein etwas über Saturn ♄ in den verschiedenen Häusern sagen. Dafür nimmst du dir am besten gleich **dein Horoskop** zur Hand und schaust, in welchem Haus, Saturn bei dir ist.

Über Saturn ♄ als Planeten wurde schon viel geschrieben. Ich möchte aber Saturn als Meisterplanet etwas anders beleuchten und seine Energie in kurzen und knackigen Sätzen für die jeweiligen Häuser auf den Punkt bringen.

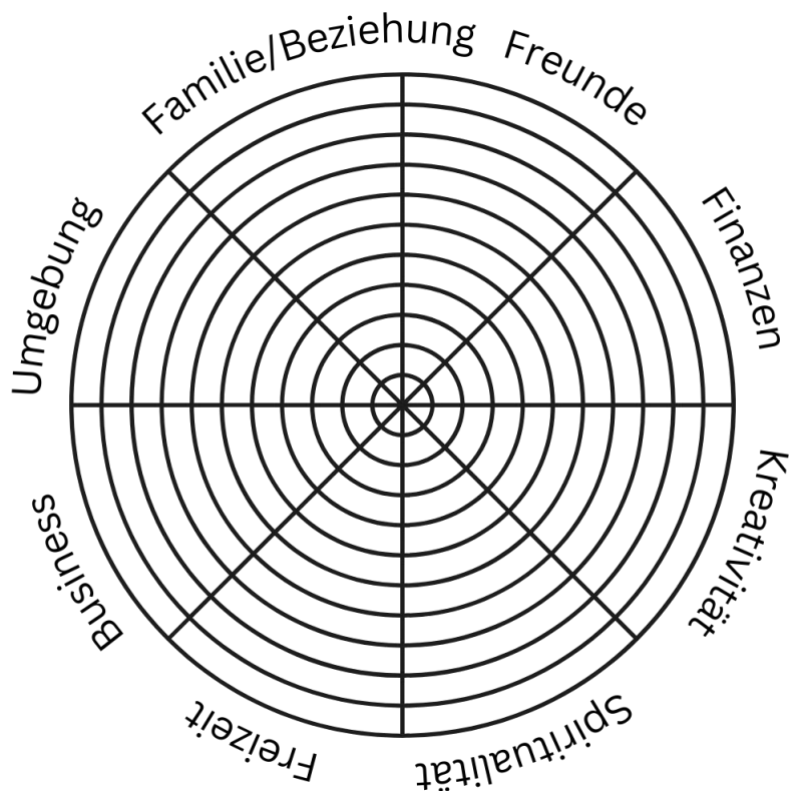
Und zwar so, dass du diese Energien **in deinem Alltag** so für dich nutzen und leben kannst, um bestärkt und mutig deinen **EINZIGARTIGEN WEG** und deine **LEBENSAUFGABE** noch mehr zu leben!

Reflexionsfragen

Für deine innere Klarheit mit deinem inneren Kritiker/deiner inneren Kritikerin



Schau dir die einzelnen Lebensbereiche an und markiere dir, wo deine innere Stimme dich noch davon abhält, deine volle Energie zu leben.



IN WELCHEM BEREICHEN
MÖCHTEST DU DAS NOCH
MEHR ÄNDERN? WAS KANNST
DU HIER ÄNDERN?



Blank space for writing answers to the question above.

Blank space for writing answers to the question above.

Blank space for writing answers to the question above.

SATURN ALS MEISTERPLANET



Saturn gilt als der Prüfer der Schwelle, wird oft als der Strenge, Enge und Disziplinierte bezeichnet. Hoch oben am Berg, fast schon jenseits von allem Irdischen erhebt er sich der alltäglichen Welt und thront nach harten, entbehrungsreichen Jahren einsam und voller Kälte auf dem Gipfel. Wie ein **Asket**, der sich dem weltlichen Leben entsagt hat. So stelle ich mir Saturn manchmal vor. Ganz so schlimm ist er sicher nicht, aber in seiner extremen Form, kann er sich so zeigen.

Für mich bedeutet Saturn auch: sollte ich einmal mein Ziel (wenn es sinnvoll ist, und bestenfalls im höheren Sinne meine Lebensaufgabe widerspiegelt) vor Augen haben, dann hält mich nichts auf!

Dann tue ich alles dafür, um **mein Ziel** zu erreichen!

SATURN ALS SPIRITUELLER UND SOZIALER PLANET



Andererseits ist Saturn auch der Meister der Spiritualität und möchte diese den Menschen bringen. Ja, Saturn ist auch ein **sozialer** Planet, der sich in der Gesellschaft und sogar für die Gesellschaft einbringen möchte. Er möchte sie zu höheren Frequenzen und zur Spiritualität führen, die er sich erarbeitet hat.

Wer Steinbock-geprägt ist oder mit Planeten, Achsen und Punkte stark Saturn geprägt ist, der möchte in der **Gesellschaft** wirken, für das Kollektiv etwas tun.

Das Saturn-Haus ist das **10. Haus**, es steht für **Beruf, Berufung** und **Karriere**, ja und für deine **Lebensaufgabe**. Hast du dort Planeten stehen, geht es dort um deine **Verantwortung** im Kollektiv, das Wirken in der Gesellschaft, nicht nur für dich selbst.

DIE 12 HÄUSER UND IHRE BEDEUTUNGEN



Die **12 Häuser** in einem Horoskop stehen jeweils für verschiedene Bereiche unseres Lebens und unseres Seins.

Die Häuser 1-3 stehen für das **Ich** (1. Haus: Aussehen, Auftreten, 2. Haus: Selbstwert, Gefühle Finanzen, 3. Haus: Gedanken, nähere Umgebung).

Die Häuser 4-6 stehen auch für das **Ich**, doch reicht es schon weiter (4. Haus: Ursprungsfamilie, Familie, Zuhause, Emotionen, 5. Haus: Kreativität, Sexualität, Kinder 6. Haus: Gesundheit, Alltag, Routinen).

Dann öffnet sich der Kreis etwas und es geht mit den Häusern 7-9 weiter ins **Du** bzw. ins Kollektiv (7. Haus: Partnerschaft, Beziehungen (privat und geschäftlich), 8. Haus: Angst, Tod, Macht, Geld, Bindungen durch Verträge 9. Haus: Sinn, Abenteuer, Glück, Philosophie, Lernen, Lehren).

Die Häuser 10-12 stehen dann ganz fürs **Kollektiv** und darüber hinaus für die **Transzendenz**: (10. Haus: Beruf, Karriere, Berufung, Verantwortung, 11. Haus: Freiheit, Gleichgesinnte, Technik, 12. Haus: Spiritualität, Verbundenheit, Alleinssein).

Das war jetzt nur ein kleiner Abriss. Die Bedeutungen der Häuser kannst du wunderbar in anderen Astrologie-Büchern nachlesen und selbstverständlich gibt es noch viel spezifischere Angaben zu den einzelnen Häusern.

DIE 12 HÄUSER UND IHRE BEDEUTUNGEN



Aber ein Grundverständnis gibt es sicherlich mit diesen Angaben. Eine knappe **Tabelle** mit den verschiedenen Häusern findest du hier. Jedes Haus ist einem **Tierkreiszeichen** zugeordnet:

Haus	Sternzeichen	äußere Bedeutung	innere Bedeutung	Herrscherplanet
1.Haus	Widder	Steht für 1. Impuls des Menschen, Durchsetzungskraft, Antrieb, Pionierarbeit, Losgehen, einfach Machen. "Ich"	Aber auch für das Aussehen, Auftreten; Je nachdem, welches Sternzeichen hier steht, kannst du dich fragen, wie der Mensch den Raum betritt.	Mars
2.Haus	Stier	Steht für Fülle, Körper, Finanzen, Wert, Selbstwert, Sicherheit	Aber auch genießen, bleiben, verharren, erden, Liebe verkörpern und Liebe geben.	Venus
3.Haus	Zwilling	Steht fürs Denken, Kommunikation; ^{SEP} Bekante, Nachbarn.	Vermittler zwischen der geistigen und der menschlichen Welt.	Merkur

		Lernen und Weitergeben. Sprache		
4.Haus	Krebs	Steht für Familie, Ursprungsfamilie, Seelenfamilie, Menschenfamilie.	Aber auch Emotionen, Gefühle, Mitgefühl.	Mond
5.Haus	Löwe	Kreativität, Ausdruck; [] [SEP] Sexualität, Kinder, Spielen.	Strahlkraft, auf der Bühne des Lebens, Selbstbewusstsein.	Sonne
6.Haus	Jungfrau	Alltag, Arbeit, Arbeitsrhythmus, Gesundheit, gesunder Rhythmus.	Neu-Ordnung, Neu-Strukturierung, unendliche Liebe	Merkur
7.Haus	Waage	Beziehungen, Partnerschaften (privat oder geschäftlich) "DU" - "WIR"	Diplomatie, Schönheit, Ästhetik	Venus
8.Haus	Skorpion	Geld, Macht, Ohnmacht, Tod, Verträge (Bindungen),	Einlassen, Wandlungen, Transformation, Tiefgang Durchhaltevermögen	Pluto

		Sex, Tabuthemen		
9.Haus	Schütze	Sinn, Lebenssinn, Ziele, Abenteuer, Glück, Philosophie, Lehrer, Bildung	“mehr”, Anerkennung, Erweiterung, Vergrößerung, Lernen	Jupiter
10.Haus	Stein- bock	Beruf, Berufung, Anerkennung in der Gesellschaft, Botschafter der Spiritualität, Karriere.	Durchhalten, Dranbleiben, Spiritualität, wetermachen. Meisterschaft	Saturn
11.Haus	Wasser- mann	Gemeinschaftssinn, Gruppe, Gleichgesinnte, Freunde; ^L _{SEP} Technik, Freiheit.	Es anders machen, Innovationen. “Neu”; Visionen, Hellsichtigkeit “Gedankenblitze”, Humor	Uranus
12.Haus	Fische	Spiritualität, Fühlen, tiefes Mitgefühl, Allverbundenheit mit allen Lebewesen.	Vertrauen, geführt werden. Visionen, Hellsichtigkeit “Fühlen”	Fische

Reflexionsfragen

Für deine innere Klarheit mit deinem inneren Kritiker/deiner inneren Kritikerin

SCHAUE JETZT AN
DIESRE STELLE NACH.
IN WELCHEM HAUS
DEIN SATURN STEHT.



Was denkst du über Saturn in deinem Haus? Wie zeigt sich Saturn, der Strenge, deine innere Stimme, die sagt: Das darfst du nicht tun/sein/fühlen?

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing answers to the first question.

Was kannst du heute schon tun, um diese Energie zu ändern? Was kannst du in deinen Alltag einbauen, um diese Energie dort zu shiften?

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing answers to the second question.

WAS DARFST DU MEISTERN?

SATURN ALS MEISTER IN DEN VERSCHIEDENEN HÄUSERN



Saturn wird auch als **Meisterplanet** bezeichnet. Je nachdem, in welchem Haus er steht, geht es darum, was du immer wieder prüfen und meistern darfst. Dafür habe ich dir knappe und knackige **Sentenzen** verfasst:

Saturn 1.Haus/Widder (Mars):	Meistere dein Aussehen! Meistere deinen Körper! Meistere deine Durchsetzungskraft! Meistere deine Impulse!
Saturn im 2.Haus/Stier (Venus):	Meistere deinen Körper! Meistere deinen (Selbst)Wert! Meistere dein Geld! Meistere deine Gefühle!
Saturn im 3. Haus/Zwilling (Merkur):	Meistere deine Gedanken! Meistere deine Kommunikation!
Saturn im 4. Haus/Krebs (Mond):	Meistere deine Emotionen! Meistere deine Vergangenheit!

Saturn im 5. Haus/Löwe (Sonne):	<p>Meistere deinen kreativen Ausdruck!</p> <p>Meistere dein Strahlen!</p> <p>Meistere deine Sexualität!</p> <p>Meistere deine Schöpferkraft!</p>
Saturn im 6. Haus/Jungfrau (Merkur):	<p>Meister deinen gesunden Alltag!</p> <p>Meistere deine Gesundheit!</p> <p>Meister deinen alltäglichen Rhythmus!</p>
Saturn im 7. Haus/Waage (Venus):	<p>Meistere deine Beziehungen!</p>
Saturn im 8. Haus/Skorpion (Pluto):	<p>Meistere deine Angst!</p>
Saturn im 9. Haus/Schütze (Jupiter):	<p>Meistere deinen Lebenssinn!</p>
Saturn im 10. Haus/Steinbock (Saturn):	<p>Meistere deine Verantwortung!</p> <p>Meistere deine Berufung!</p>
Saturn im 11. Haus/Wassermann (Uranus):	<p>Meistere deine Freiheit!</p>
Saturn im 12. Haus/Fische (Neptun):	<p>Meistere deine Spiritualität!</p>

Reflexionsfragen

Für deine innere Klarheit mit deinem inneren Kritiker/deiner inneren Kritikerin!

WELCHER SPRUCH IST ES BEI
DIR?
WAS DENKST DU ÜBER DIESEN
SPRUCH? VIELLEICHT FINDEST
DU ETWAS PASSENDERES FÜR
DICH?



WIE KANNST DU DEINEN SATURN IM HOROSKOP/IN DER SEELENFORMEL HERAUSFINDEN?



Um deinen Saturn in deinem Horoskop oder in deiner Seelenformel herauszufinden, gibt es einfache Schritte, die du befolgen kannst. Diese Positionierung gibt dir tiefe Einblicke in die Art und Weise, wie du mit Herausforderungen, Verantwortungen und Selbstkritik umgehst. Hier ist ein detaillierter Leitfaden, wie du diese wichtige Information selbst entdecken kannst:

Schritt 1: Erstelle dein persönliches Horoskop

Besuche eine vertrauenswürdige Astrologie-Website wie www.astro.com. Dies ist eine Plattform, die von Astrologen und Enthusiasten für ihre Genauigkeit und Tiefe geschätzt wird. Auf dieser Seite kannst du kostenlos ein Benutzerkonto erstellen.

Schritt 2: Gib deine Geburtsdaten ein

Nachdem du dein Konto erstellt hast, benötigst du deine genauen Geburtsdaten, um dein persönliches Horoskop zu berechnen. Dazu gehören dein Geburtsdatum, die genaue Uhrzeit sowie der Ort deiner Geburt. Diese Informationen sind entscheidend für die Genauigkeit deines Horoskops, da sie die exakte Position der Planeten zum Zeitpunkt deiner Geburt bestimmen.

Schritt 3: Horoskop analysieren

Sobald du dein Horoskop erstellt hast, suche nach der Position von Saturn. Saturn bewegt sich relativ langsam durch die Tierkreiszeichen und bleibt etwa 2,5 Jahre in jedem Zeichen. Auf deinem Horoskop wird dies durch ein Symbol repräsentiert, das aussieht wie ein "H" mit einer gekreuzten Linie (♄), das Symbol für Saturn. Notiere dir, in welchem Haus und in welchem Zeichen Saturn steht.


Oder du gehst auf diese [Seite](#), um deine Seelenformel auszurechnen. Schau dort, in welchem Zeichen dein Saturn steht.

WIE DARFST DU DAS/DICH MEISTERN?



Jetzt ist es so, dass jedes Haus noch in **verschiedenen Sternzeichen** stehen kann. Zum Beispiel kann das 1. Haus/Widder in Waage stehen. Oder das 2. Haus/Stierhaus kann im Schützen stehen usw.

Das kann dir zeigen, **wie** du diese Meisterenergie des Saturns leben darfst. Auf welche Weise du vorgehen kannst, um deine Meisterschaft zu erlangen. Also wenn du z.B. deinen Saturn im 1. Haus/Widderhaus in **Waage** hast, dann darfst du deine Meisterschaft z.B. durch **Diplomatie** erreichen.

Ich hoffe, dir ist Saturn als Meisterplanet und wie er bei dir wirkt, etwas klarer geworden. 
Vielleicht kannst du jetzt der inneren Stimme "das tut man aber nicht" in dir, wenn sie das nächste Mal kommt, ein bisschen bewusster begegnen und deine Energie durch das Workbook shiften. Hin zu einer freundlicheren, sanfteren und liebevolleren inneren Stimme in dir.

Denn du hast es verdient, deinem **EINZIGARTIGEN WESEN** in voller Gänze Ausdruck zu verleihen, ohne dich dabei zu sehr hemmen zu lassen.

Brauchst du dabei Unterstützung, dann melde dich gerne bei mir!

Viel Freude!

Julia