

✦ Den Drachen lenken:

Dieses Arbeitsblatt unterstützt dich dabei, die astrologische Drachenfigur mit Mars in Opposition zu Saturn/Neptun im Alltag zu reflektieren und zu integrieren. Es hilft dir, deine innere Spannung kreativ zu nutzen und deinen eigenen "Drachen" bewusst zu lenken.

1. Reflexionsfragen zur Drachenfigur

Nimm dir täglich 10–20 Minuten Zeit für das Journaling.

Mars (Durchsetzung, Wille)

Wofür brenne ich aktuell?

Wo setze ich mich noch nicht klar genug durch?

In welchen Beziehungen vermeide ich Konfrontation?

Saturn/Neptun (Struktur & Vision)

Welche Vision möchte ich konkret umsetzen?

Wo trage ich Verantwortung, die mir nicht guttut?

Welche Illusionen darf ich jetzt loslassen?

Opposition & Drache

Was ist mein innerer Spannungsbogen zwischen Selbstbehauptung und Harmonie?

Wo tue ich "so als ob alles gut" ist, obwohl es nicht so ist?

Was ist mein "Drachenziel" für dieses Jahr?

2. Konkrete Übungen zur Integration (7 Tage Praxis)

Tag 1: **Klare Entscheidung**

Schreibe heute 1 Entscheidung auf, die du länger aufschiebst.

Triff sie. Beobachte dein Körpergefühl dabei.

Tag 2: **Kraftbewegung**

10 Minuten bewusste Bewegung (freies Tanzen, Power Walk, Boxen gegen Kissen).

Spüre, wie deine Energie ins Fließen kommt.

Tag 3: **Grenzen setzen**

Sag heute mindestens 1x bewusst "Nein".

Notiere: Wie hat sich das für dich und andere angefühlt?

Tag 4: **Vision notieren**

Schreibe deine größte Herzensvision für 2025 auf.

Welche 3 Schritte brauchst du, um ihr näher zu kommen?

Tag 5: **Innere Stimme**

Mache 5 Minuten Stille oder Atemfokus.

Was sagt deine innere Stimme gerade?

Tag 6: **Andere fragen**

Bitte 1–2 vertraute Menschen: "Was siehst du für eine besondere Kraft in mir?"

Was davon fühlt sich wahr an?

Tag 7: **Dank & Abschluss**

Bedanke dich bei dir selbst für diese Reise.

Notiere, was du über dich gelernt hast.

3. Geführte Meditation: "Den Drachen reiten"

Anleitung:

Setze dich ruhig hin, schließe die Augen.

Atme tief in den Bauch ein und aus (5x).

Stelle dir vor, du hältst die Schnur eines großen Drachen in den Händen. Er tanzt am Himmel, kraftvoll, bunt, lebendig.

Fühle: Welche Energie trägt dich? Wofür willst du sie einsetzen?

Frage den Drachen: "Wo willst du mich hinführen?" Lausche der Antwort.

Atme tief ein, danke deinem inneren Drachen, und kehre langsam zurück.

Notizen oder Eindrücke aus der Meditation:

Tipp: Wiederhole diese Übungen alle paar Wochen. Die Drachenfigur lädt dich zu zyklischer Wandlung ein.

Möchtest du tiefer einsteigen? Buche eine persönliche Astrosession und erfahre, wie sich der Drache konkret in deinem Horoskop zeigt.