

30. MAI 2025

HEFT / 10

CIRCLE OF

Clarity



ZWILLING

GEDANKEN FORMEN WIRKLICHKEIT

**Wesentliches vom Unwesentlichen
unterscheiden**

Abstrahieren
Das Wesentliche erkennen

Die Stimme des Herzens...
...und der laute Verstand

Die Zeitqualität vom
30. Mai bis 6. Juni 2025

INHALT

Vorwort

Wesentliches vom Unwesentlichen unterscheiden

Die Stimme des Herzens
...und der laute Verstand

Abstrahieren

Das Wesentliche erkennen

Die Zeitqualität vom 23. Mai bis 30. Mai 2025

Was wollen uns die Sterne sagen...



Liebe Seele!



Manchmal spüren wir es ganz deutlich: Die Welt wird lauter, schneller, dichter. Informationen prasseln auf uns ein, Entscheidungen wollen getroffen, Wege eingeschlagen werden – und doch fehlt uns oft das eine: ein innerer Halt, eine klare Richtung. Gerade jetzt, zu Beginn des astrologischen Zwillingen-Monats, ist das spürbar. Der Wunsch, alles zu verstehen, mitzunehmen, nichts zu verpassen, kann uns verwirren statt erhellen.

Doch genau hier liegt auch die große Chance dieser Zeit: Klarheit entsteht nicht durch mehr Wissen – sondern durch innere Ordnung. Was willst du wirklich erfahren? Was ist für dich wesentlich? Und was darf leiser werden, damit du dich selbst wieder hörst?

Diese Ausgabe des Circle of Clarity lädt dich ein, deinen inneren Kompass zu justieren. Wir nehmen dich mit auf eine Reise durch die aktuelle Zeitqualität – mit all ihren feinen Signalen für Ausrichtung, Verbindung und Sinn. Du findest astrologische Impulse, inspirierende Gedanken und konkrete Übungen, die dich unterstützen, Herz und Verstand in Einklang zu bringen.

Denn manchmal braucht es nur einen Moment der Stille, einen klaren Gedanken oder eine liebevolle Geste, um dich daran zu erinnern: Dein Leben folgt deiner Ausrichtung. Nicht dem Lärm – sondern dem, was wirklich zählt.

Ich wünsche dir eine inspirierte Woche voller Klarheit, Leichtigkeit und Tiefe.

Deine Ilona





WESENTLICHES VOM UNWESENTLICHEN UNTERSCHIEDEN

In einer Welt, in der Wissen jederzeit verfügbar ist, fühlen wir uns paradoxerweise immer häufiger überfordert. Wir scrollen, klicken, hören, lesen – und merken dabei oft nicht, wie uns die Flut an Informationen zunehmend von uns selbst entfremdet. Gerade im Tierkreiszeichen Zwillinge, das für Neugier, geistige Beweglichkeit und Kommunikation steht, zeigt sich eine tiefere Entwicklungsaufgabe: Nicht alles wissen zu müssen – sondern das Richtige zu erkennen.

WARUM UNSERE ZEIT MEHR TIEFGANG BRAUCHT – UND WIE DU IHN ENTWICKELN KANNST



Vielleicht kennst du das: Du wachst auf, öffnest dein Handy und noch bevor du richtig bei dir angekommen bist, hast du bereits fünf Schlagzeilen gelesen, drei Kurznachrichten beantwortet und einen Podcast angefangen. Es fühlt sich an, als würdest du deinen Tag mit einem Sprint beginnen – und trotzdem bleibst du innerlich stehen. Warum? Weil du auf Empfang geschaltet bist, nicht auf Verarbeitung.

Zwillinge steht astrologisch für das Sammeln von Informationen, für Vielseitigkeit, Leichtigkeit, aber auch für Zerstreuung. In seiner unausgereiften Form bleibt dieses Zeichen an der Oberfläche – flatterhaft, überreizt, auf der Suche nach der nächsten Ablenkung. Doch in seiner reifen Form entwickelt Zwillinge die Fähigkeit zur Differenzierung, zur inneren Sammlung und zur bewussten Auswahl.

In der heutigen Zeit bedeutet das: Tiefgang statt Reizüberflutung.

Angst als Folge der Unterscheidungslosigkeit

In meinem Coaching begegnen mir oft Menschen, die sagen: „Ich weiß nicht mehr, was ich noch glauben soll.“ Oder: „Ich habe das Gefühl, ich komme gar nicht mehr mit.“ Diese Sätze stehen sinnbildlich für ein Zeitalter, das Informationen wichtiger nimmt als Einsichten. Denn die permanente Reizflut erzeugt nicht nur Stress – sie erzeugt Angst. Und zwar deshalb, weil unser Gehirn zwischen einer Nachricht aus der Tagesschau und einem realen Ereignis in unserem direkten Umfeld keinen grundsätzlichen Unterschied macht. Alles wirkt bedrohlich, alles scheint gleichzeitig relevant.

Aber: Nicht jede Information verdient deine Aufmerksamkeit. Nicht jede Meinung ist deine. Nicht jeder Trend muss verfolgt werden.

Die Einladung zum inneren Sortieren

Tiefgang bedeutet nicht, möglichst viel zu wissen. Tiefgang heißt, Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen. Es ist die



Fähigkeit, Fragen zu stellen, die bleiben, auch wenn der Lärm um sie herum weiterzieht. Fragen wie:

- Was brauche ich wirklich, um ein gutes Leben zu führen?
- Welche Nachrichten tun mir gut – und welche rauben mir Energie?
- Welches Wissen bringt mich meinem inneren Kern näher?

Zwillinge sind eingeladen, ihre geistige Beweglichkeit zu nutzen, um aus dem Vielerlei eine klare Spur zu machen. Statt sich im Meinungs-labyrinth zu verirren, dürfen wir üben, uns innerlich auf das auszurichten, was wirklich Bedeutung hat.

Impulse für deinen persönlichen Tiefgang

- Stell bewusst Fragen. Nicht: Was gibt's Neues? Sondern: Was ist für mich jetzt wirklich wichtig zu wissen?
- Begrenze deinen Informationskonsum. Entscheide, wann, wie lange und aus welchen Quellen du dich informierst. Weniger ist mehr – auch hier.

- Werde zur Beobachterin deines Geistes. Achte darauf, wann dein Denken klar ist – und wann es sich in Schleifen verliert.
- Pflege echte Gespräche. Nimm dir bewusst Zeit für den Austausch mit Menschen, bei denen du nicht nur Informationen tauschst, sondern Gedanken vertiefst.
- Lass Leere zu. Nur wenn du innerlich still wirst, kann sich zeigen, was wirklich wesentlich ist. Tiefe braucht Raum – und Schweigen.

Wandert die Sonne durch die Zwillinge geht es darum, geistige Klarheit zu kultivieren. Nicht durch mehr Wissen – sondern durch bewusstes Filtern. Es ist eine Einladung, dich selbst zu fragen, was du wirklich erfahren willst – und was du lieber ziehen lässt. Denn Tiefe entsteht dort, wo wir aufhören, allem hinterherzujagen. Und beginnen, das Eigene wirklich zu durchdringen. Mache dir immer wieder bewusst: Du musst nicht alles wissen. Nur das, was für dich zählt.





DIE STIMME DES HERZENS UND DER LAUTE VERSTAND

Kennst du das? Eine Entscheidung steht an, und dein Kopf läuft zur Höchstform auf. Pro und Contra werden aufgelistet, Zukunftsszenarien entworfen, Eventualitäten durchgerechnet. Du grübelst, analysierst – und fühlst dich trotzdem keinen Schritt weiter. Innerlich aber ist da etwas anderes. Etwas, das sich ruhig meldet, ohne Argumente, ohne Nachdruck. Es ist nur ein Gefühl – doch es bleibt. Willkommen im Spannungsfeld zwischen dem lauten Verstand und der leisen Stimme deines Herzens.

Wenn der Kopf übernimmt

Unser Verstand ist ein großartiges Werkzeug. Er hilft uns zu analysieren, zu planen, zu organisieren. Doch in einer Zeit, in der Informationen überquellen, Meinungen lautstark vertreten werden und Unsicherheiten auf allen Ebenen zunehmen, übernimmt der Verstand oft die alleinige Regie. Aus seinem Bedürfnis nach Kontrolle speist er endlose Gedankenschleifen. Doch Kontrolle ist kein Garant für Klarheit. Im Gegenteil: Wer zu viel denkt, verliert oft den Zugang zu dem, was eigentlich stimmt. Der Verstand liebt Logik, Beweise, Fakten – und scheut sich vor dem Unbekannten. Deshalb wägt er lieber ab, statt zu vertrauen. Er will Sicherheit – doch genau

diese Sicherheit ist heute selten wirklich gegeben. Deshalb schaltet sich der Verstand immer häufiger in Alarmbereitschaft. Und das kostet Kraft.

Die stille Weisheit des Herzens

Das Herz dagegen spricht in anderer Sprache. Es denkt nicht – es spürt. Und doch ist es keineswegs irrational oder naiv. Die sogenannte Herzintelligenz, ein Begriff, den u. a. das HeartMath Institute geprägt hat,

Wochenspruch

Vergessend meine Willenseigenheit,
Erfüllet Weltenwärme sommerkündend
Mir Geist und Seelenwesen;
Im Licht mich zu verlieren
Gebietet mir das Geistesschauen,
Und kraftvoll kündet Ahnung mir:
Verliere dich, um dich zu finden.

Rudolf Steiner

Die stille Weisheit des Herzens

beschreibt die Fähigkeit des Herzens, kohärente Signale an das Gehirn zu senden. Studien zeigen: Wenn wir in einem Zustand innerer Übereinstimmung sind – etwa bei Mitgefühl, Dankbarkeit oder echtem Ja-Gefühl –, wird unser gesamtes System stabiler, fokussierter, gesünder.

Das Herz ist verbunden mit unserem inneren Kompass. Es kennt keine Listen, aber es kennt die Richtung. Es urteilt nicht, aber es erkennt. Es will nicht alles – aber es weiß, was für dich stimmt.

Warum wir der Herzensstimme oft nicht folgen

Viele Menschen sind es nicht gewohnt, ihrer inneren Stimme zu vertrauen. Von klein auf lernen wir, Entscheidungen rational zu begründen, Gefühle zu hinterfragen oder zu verdrängen. Dazu kommt die ständige Geräuschkulisse unseres Alltags: Push-Nachrichten, Newsfeeds, Meinungsblasen. Wer ständig im Außen ist, verlernt, das Innere zu hören.

Zudem macht die Stimme des Herzens keine große Show. Sie drängt sich nicht auf, sie argumentiert nicht. Oft sagt sie einfach: Nein. Oder: Jetzt nicht. Oder: Da zieht es mich hin. Und weil diese Botschaften so schlicht sind, trauen wir ihnen oft weniger als den komplexen Argumentationsketten des Verstandes. Doch innere Klarheit kommt nicht durch Lautstärke. Sie entsteht durch Stimmigkeit.

Wie Herz und Verstand zusammenspielen

Es geht nicht darum, den Verstand abzuwerten. Sondern darum, ihn neu einzuordnen. Er darf prüfen, wägen, strukturieren – aber nicht allein entscheiden. Die besten Entscheidungen entstehen dann, wenn der Verstand dem Herzen dient. Wenn das, was sich stimmig anfühlt, durchdacht umgesetzt wird. Nicht umgekehrt.

Ein einfacher, aber wirksamer Übungsweg: Nimm eine konkrete Fragestellung aus deinem Leben. Vielleicht: Soll ich mich beruflich verändern? Oder: Ist diese Beziehung noch gut für mich? Dann geh bewusst in die Beobachtung:

- Was sagt mein Kopf?
- Was spüre ich im Körper?
- Wo zieht es mich hin – trotz aller Argumente?

Die Kraft deiner Herzenswahrheit

Wenn du beginnst, dieser leiseren Stimme zu vertrauen, verändert sich vieles. Du wirst unabhängiger von äußeren Meinungen. Du triffst Entscheidungen schneller – und bleibst trotzdem ruhiger. Vor allem aber wirst du dir selbst näher. Die Stimme des Herzens ist keine Zauberflöte, die alle Probleme löst. Aber sie ist ein innerer Kompass, der dich durch stürmische Zeiten führt. Und wer lernt, sie zu hören, braucht weniger Lärm im Außen, um sich sicher zu fühlen. Denn deine Wahrheit – ist nicht laut. Aber klar.



Abstrahieren – wie du lernst, das Wesentliche zu erkennen

Abstraktes Denken klingt für viele nach etwas Theoretischem, nach Schule, nach Mathematik oder Philosophie. Und tatsächlich wird dort oft verlangt, komplexe Zusammenhänge zu „durchdringen“. Doch Abstrahieren ist weit mehr als eine Denkdisziplin – es ist eine Lebenskompetenz, die dir hilft, klarer zu sehen, gute Entscheidungen zu treffen und dich von äußeren Dramen zu befreien.

Was bedeutet „abstrahieren“?

Abstrahieren heißt: vom Konkreten zum Allgemeinen vordringen. Du löst dich für einen Moment von Einzelheiten, um den tieferen Zusammenhang oder das übergeordnete Prinzip zu erkennen. Es geht also darum, das Wesentliche zu erfassen – und das Unwesentliche loszulassen.

Ein einfaches Beispiel:

- Konkreter Gedanke: Mein Kollege hat mich heute schon wieder nicht begrüßt.
- Abstrahiert: Ich fühle mich in letzter Zeit öfter übersehen. Worum geht es mir eigentlich? Wertschätzung. Zugehörigkeit.

Abstrahieren hilft dir also, aus der reinen Reaktion in die Beobachtung zu kommen – und damit in deine Gestaltungskraft.

Warum fällt uns das so schwer?

Weil unser Gehirn zunächst konkret, emotional und assoziativ arbeitet. Es liebt Bilder, Erfahrungen, bekannte Muster. Wenn dich jemand anlächelt, fühlst du dich wohl. Wenn jemand abweisend ist, fühlst du dich bedroht. Das ist biologisch sinnvoll – aber nicht immer hilfreich.

Die Fähigkeit zur Abstraktion ist eine höhere Denkfunktion. Sie verlangt, dass du innerlich einen Schritt zurücktrittst, Abstand einnimmst und dich nicht mit dem Moment identifizierst. Das braucht Übung – und Mut.

Die Vorteile des Abstrahierens

- Du wirst innerlich freier. Weil du erkennst, dass nicht jedes Gefühl gleich „die Wahrheit“ ist.

- Du erkennst Muster. In dir selbst und in anderen – und kannst bewusster damit umgehen.
- Du entwickelst mehr Gelassenheit. Weil du Situationen nicht mehr nur auf der Oberfläche bewertest.
- Du triffst bessere Entscheidungen. Weil du dich vom Konkreten löst und verschiedene Optionen durchdenken kannst.

Lebensnahe Beispiele

1. Im Konflikt:

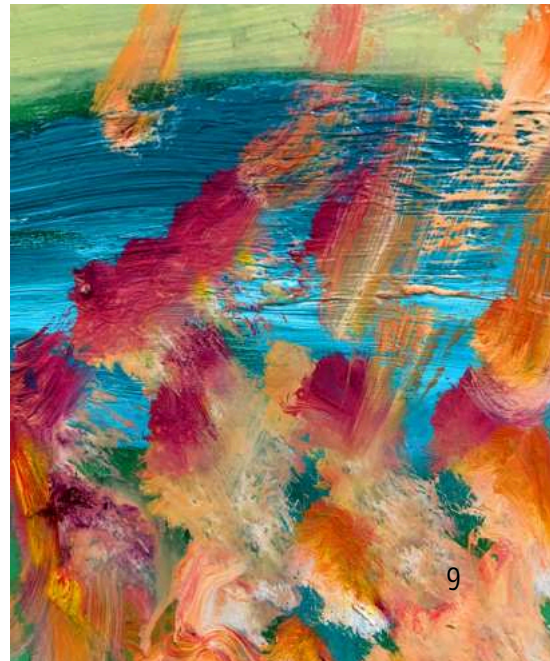
Du streitest dich mit deinem Partner, weil er wieder das Geschirr nicht weggeräumt hat.

Abstraktion: Es geht mir nicht (nur) ums Geschirr – sondern um das Gefühl, mit allem allein zu sein.

2. Im Job:

Dein Chef kritisiert deinen Projektvorschlag. Du fühlst dich abgelehnt.

Abstraktion: Ich nehme Kritik persönlich, weil ich Leistung mit Anerkennung gleichsetze. Aber seine Rückmeldung betrifft die Sache – nicht meine Person.



3. In der Selbstwahrnehmung:

Du denkst: Ich bin so unkonzentriert in letzter Zeit.

Abstraktion: Ich habe viele Tabs offen – nicht nur am Computer, sondern auch im Kopf. Vielleicht geht es um Reizüberflutung, nicht um Schwäche.

Drei einfache Übungen zum Abstrahieren

Übung 1: Die 3-Worte-Methode

Wenn dich etwas emotional triggert, nimm dir kurz Zeit und beantworte drei Fragen:

- Was genau ist passiert? (Fakt)
- Was fühle ich dabei? (Emotion)
- Was könnte dahinterstehen? (Prinzip)

Beispiel:

1. Meine Freundin hat mich nicht zurückgerufen.
2. Ich bin enttäuscht.
3. Ich sehne mich nach Verbindung. Mein Bedürfnis wird gerade nicht erfüllt.

Übung 2: Das Gedankenexperiment

„Adlerblick“

Stell dir vor, du steigst gedanklich über die Szene hinaus – wie ein Adler, der alles von oben sieht.

Was erkennst du aus dieser Perspektive?

Was würdest du einem Freund raten, der in der gleichen Situation steckt?

Wie verändert sich deine Bewertung, wenn du nicht mittendrin, sondern Beobachter bist?

Übung 3: Das Prinzip suchen

Nimm dir eine Alltagssituation, die dich beschäftigt, und frag dich:

- Welches größere Thema steckt hier drin?
- Kommt dieses Thema häufiger vor?
- Welche Überzeugung könnte dahinterwirken?

Beispiel:

Situation: Ich sage zu oft „Ja“, obwohl ich es nicht will.

Prinzip: Ich habe Angst, andere zu enttäuschen.

Überzeugung: Ich bin nur dann liebenswert, wenn ich funktioniere.

Abstrahieren heißt, das eigene Denken zu schulen – für mehr Klarheit im Leben. Abstrahieren ist keine kühle Denktechnik, sondern ein Weg, innerlich freier zu werden. Du lernst, dich nicht mehr im Klein-Klein zu verlieren, sondern hinter die Dinge zu schauen. Damit wirst du zum aktiven Gestalter deiner Erfahrungen – nicht zum Spielball äußerer Reize.



ZEITZEICHEN VOM 30. MAI BIS 6. JUNI 2025

30. Mai: Sonne Konjunktion Merkur
5. Juni: Venus Sextil Jupiter
5. Juni: Jupiter Konjunktion Fixstern
Polaris
6. Juni: Merkur Sextil Mars,
Venus Ingress Stier

Die Richtung klären – und mit Herz und Verstand ins Neue gehen

Diese Woche hält eine faszinierende Mischung aus Klarheit, Sinnesfreude und innerer Ausrichtung für uns bereit. Es geht nicht darum, besonders viel zu tun – sondern das Richtige. Die Sterne laden dich ein, Herz und Verstand zu verbinden, deinem inneren Kompass zu vertrauen und den nächsten Schritt ganz bewusst zu setzen.

30. Mai: Sonne Konjunktion Merkur – Erkenne, was wirklich zählt

Wenn die Sonne auf Merkur trifft, steht der Geist im Licht. Gedanken werden klarer, Gespräche bedeutungsvoller. Doch in den Zwillingen, wo beide gerade stehen, geht es nicht nur um Erkenntnis – sondern auch um Auswahl. Zu viele Optionen können verwirren. Nutze diesen Tag, um herauszufiltern, was du wirklich wissen musst. Welche Information bringt dich weiter? Welche darfst du getrost loslassen?

➔ Tipp: Schreib dir die drei Fragen auf, die dich am meisten beschäftigen. Und dann horche nicht nur auf Antworten von außen – sondern auch auf deine eigene innere Stimme.

5. Juni: Venus Sextil Jupiter – Der Zauber des Miteinanders

Diese Konstellation ist ein Geschenk. Sie bringt Wärme, Vertrauen und Großzügigkeit in unsere Beziehungen – beruflich wie privat. Es ist eine hervorragende Zeit, um Freundschaften zu pflegen, etwas Schönes zu erleben oder sich eine liebevolle Geste zu

erlauben, auch sich selbst gegenüber. In Liebesdingen kann sich vieles klären oder neu öffnen. Wer offen ist, dem begegnet das Leben offen zurück.

➔ Tipp: Plane bewusst einen Moment der Freude – ein gemeinsames Essen, eine Herzensnachricht, ein liebevolles „Danke“. Solche Gesten wirken jetzt doppelt.

5. Juni: Jupiter trifft Polaris – Die Rückbesinnung auf deine Ausrichtung

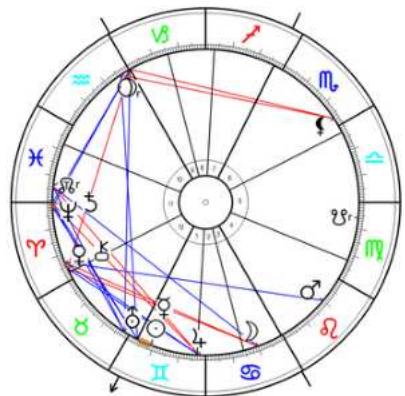
Polaris, der Fixstern am nördlichen Himmel, gilt als himmlischer Leitstern. Wenn Jupiter – der Planet der Sinnsuche – ihn erreicht, wird es ernst mit der Frage: Wohin soll mein Leben sich entwickeln? Vielleicht hast du dich in letzter Zeit gefragt, ob dein Weg noch stimmig ist. Jetzt ist der Moment, um deinen inneren Kurs neu zu kalibrieren – nicht aus Angst, sondern aus Vertrauen in deine Größe.

➔ Tipp: Lege eine kleine Visionszeit ein. Notiere dir, was dich ruft – auch wenn du noch keine Ahnung hast, wie es gehen soll. Die Richtung ist wichtiger als das Ziel.

6. Juni: Merkur Sextil Mars – Klare Worte, mutige Schritte

Dieser Aspekt schenkt dir Entschlusskraft. Jetzt geht es nicht mehr nur ums Denken, sondern ums Handeln. Merkur in den Zwillingen bringt Beweglichkeit, Mars in Löwe Mut – zusammen ergibt das eine Einladung, beherzt das zu sagen oder zu tun, was du schon lange mit dir herumträgst.

Das Horoskop vom 30. Mai 2025



Besonders gut: Konflikte klären, Entscheidungen treffen, Gespräche mit Klarheit und Courage führen.

➔ Tipp: Was hast du aufgeschoben, weil dir der letzte Funke Mut gefehlt hat? Jetzt ist der Moment, es anzupacken.

6. Juni: Venus wechselt in den Stier – Genuss, Stabilität, Werte

Mit diesem Venus-Ingress beginnt eine sinnliche, erdende Phase. Venus liebt den Stier – hier entfaltet sie ihre stärkste Kraft: Für Schönheit, Liebe, Werte und sinnliche Präsenz. Was nährt dich wirklich? Wovon brauchst du mehr – und wovon weniger? Beziehungen bekommen jetzt mehr Tiefe, aber auch die Verbindung zur Natur, zum eigenen Körper und zur eigenen Fülle wird spürbarer.

➔ Tipp: Gönn dir etwas, das dich nährt – sei es ein gutes Essen, Zeit in der Natur oder eine Pause vom digitalen Lärm. Deine Seele braucht Boden unter den Füßen.

Deine Quintessenz für diese Woche:

Diese Woche lädt dich ein, neu auszurichten, was du denkst, fühlst und tust. Die Energie ist klar, freundlich, unterstützend – aber sie fordert auch deine Entscheidung. Es ist eine Zeit, in der du dein inneres Navigationssystem kalibrieren kannst: Was zählt für dich? Was macht Sinn? Und wie möchtest du leben – nicht nur im Kopf, sondern mit allen Sinnen? Nutze die Tage bewusst, um deinen Fokus zu klären, Beziehungen zu stärken und dir selbst näherzukommen. Es geht nicht um Tempo – sondern um Richtung.





Ilona Krämer

Astrologie & Lebensart

SCHÖNE AUSSICHT 12 • 24944 FLENSBURG
ILONA-KRAEMER.DE • POST@ILONA-KRAEMER.DE
TEL.: +49 (0) 461 40 78 01 14