

Aug/2022

EVO magazin

SELBSTBESTIMMT & FREI LEBEN

www.evotypen.de



EVOcoaching:
Stefanie Bruns

**TOD, FREIHEIT
UND ENERGIE-
FREQUENZEN**

EVOinspiration:
Anna & Eike

**STATT SICHERHEIT
DAS TRAUMLEBEN**

EVOinterview

**IM GESPRÄCH MIT
JASMIN LOTTER:
Leben in Portugal**

Thema

**Freunde in der
Fremde**

Keum Griebhammer

**Was weibliche
Energie wirklich ist**

INHALTSVERZEICHNIS

03

EVOthema
Freunde in der Fremde

05

Anna Nguyen & Eike Brodt
Statt Sicherheit das Traumleben

12

EVOcoaching:
Stefanie Bruhns
Tod, Freiheit und Energiefrequenzen

16

EVOinterview
mit Jasmin Lotter
Leben in Portugal

22

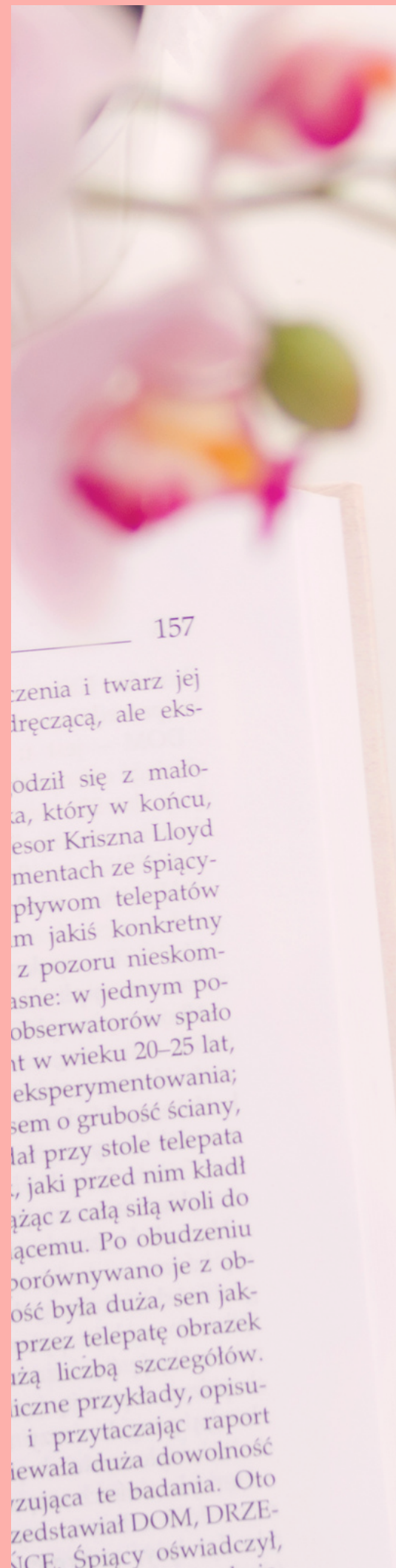
EVOgastartikel von
Keum Griebhammer
Was weibliche Energie wirklich ist

26

EVOkolumne
Frage & Antwort zu deinem EVOtyp

27

EVOfun&fakten
Spaß, Spannendes und Kontakdaten



DAS EVOMAGAZIN...

Immer wieder stehen wir im Leben vor großen Entscheidungen und oft wissen wir nicht, in welche Richtung wir uns wenden sollen.

In solchen Momenten fühlt es sich an, als wären wir ganz alleine auf dieser Welt. Wir sind unruhig und verzweifelt und stoßen Menschen in unserem Umfeld von uns, weil wir uns selbst so wenig leiden können...

Als Anneli und Frank erkannt haben, dass es verdammt viel schöner (und leichter) ist, zusammen statt gegeneinander zu arbeiten, hat sich nicht nur ihre Beziehung extrem verändert, sondern auch ihr Unternehmen und natürlich ihr Leben!

Und auch du bist nicht alleine...

... STELLT SICH VOR!

Viele wundervolle Menschen haben sich entschieden, zu dienen und dazu beizutragen, mit ihrem Wissen tatkräftig zu helfen und unserer Zukunft eine neue Richtung zu geben. Hier möchten wir sie dir vorstellen, euch zusammen führen und immer wieder daran erinnern, dass keiner von uns alleine ist, wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, Menschen die uns gut tun, in unser Leben zu lassen und gemeinsam zu wachsen.

Jeden Monat werden wir dir drei großartige Gastautoren vorstellen. Du erhältst Tipps, Inspirationen und Neuigkeiten aus erster Hand. Und du bist umgeben von Menschen, die gemeinsam mit dir ein Stück des Weges gehen.

Wir freuen uns auf eine tolle Zeit mit dir!
Schreibe uns gerne, wenn du Menschen kennst, die auch andere kennen sollten, du eine Frage hast oder eine Idee, worüber du gerne etwas lesen würdest.

Auf das EVOmagazin und auf dich!

Herglichst. Anneli & Frank



ARTIKEL VON ANNELI EICK

Freunde in der Fremde

"Du bist die Summe der fünf engsten Menschen, die dich umgeben."

Ehrlich gesagt konnte ich mit dieser Aussage lange nichts anfangen. Ich glaubte sie noch nicht einmal. Vielleicht wollte ich auch nicht? Hatte ich es nicht in der Hand, wer und wie ich sein wollte?

Auf unserer Reise in diesem Sommer ist mir bewusst geworden, dass die Aussage stimmt. Und wie sie richtig zu verstehen ist.

Wir waren sehr glücklich in unserem kleinen Dorf in Norddeutschland mit all den tollen Menschen um uns herum. So wäre es vermutlich auch geblieben, wenn wir nicht durch unser Onlinebusiness in Kontakt mit anderen Menschen gekommen wären. Mit neuen Gedanken, neuem Mindset.

Wir entwickelten uns weiter. Und wir wussten: Um zu wachsen, müssen wir aktiv Menschen in unser Umfeld ziehen, die auf dem gleichen Weg sind wie wir!

Nie hätten wir gedacht, wie intensiv, bereichernd und erfüllend es sein kann, wenn du Fremden begegnest, die schon Freunde sind, weil wir die gleiche Vision vom Leben in uns tragen!



Voller Dankbarkeit blicken wir auf eine Reise mit wundervollen Begegnungen zurück, die uns wiederum geholfen haben, unseren eigenen Weg immer weiter zu festigen.

Portugal - das Ziel unserer Sommerroute mit dem Wohnmobil - ist einer der Orte, der Menschen anzieht, die ihre Träume leben. Ein Ort, der es einem leicht macht, sich selbst zu finden.

Aber eines ist sicher: Den Schritt heraus aus dem Kreis der Menschen, die dich aus Gewohnheit umgeben, den musst du selbst gehen. Es ist eine oft schmerzhaft Entscheidung, die nicht immer leicht ist.

Aber es liegt an dir, ob du mit der Summe zufrieden bist, die du durch dein Umfeld geworfen bist - oder ob es Zeit ist, aufzustehen, zu wachsen und deine wahre Größe zu erfahren!



EVOTYPEN

6



ZEIT

5

MIN



TEST

HIER

Wenn du diesen Schritt wagst, wirst du dich in einer Umgebung von Wohlwollen und Stärkung wiederfinden, das können wir dir versprechen, denn wir erfahren es jeden Tag.

Um zu erfahren, was dir persönlich gut tut und um dein wahres Ich zu erkennen, nutzen wir unsere Coachingmethode, die EVOtypen. Durch die angeborene Struktur deiner Persönlichkeit zeigen wir dir deinen Lebensweg auf, den Weg, der dir wirklich entspricht. Wenn du deinen Typ noch nicht kennst, [klicke schnell hier](#).

Wie wichtig ist für deinen EVOtyp ein stärkendes, motivierendes Umfeld, wenn du dich persönlich weiterentwickeln willst? Das zeige ich dir hier:



EVOtyp Christina von Schweden

Du gehst deinen Weg auch alleine - wenn du die passenden Anregungen erhältst! Suche die Menschen, die dich immer wieder neu inspirieren.



EVOtyp Elisabeth I. von England

Ohne eine gleichgesinnte Community geht es für dich nicht! Du brauchst den Austausch aber auch den Rückhalt von Menschen, die dich verstehen.



EVOtyp Sisi von Österreich

Du kannst viel Kreativität aus dir heraus schöpfen, ein wahres Feuerwerk der Ideen entsteht aber erst im Austausch mit Menschen, die deinen Vibe verstehen und dein Genie fördern.



EVOtyp Luise von Preußen

Du schaffst viel, aber du brauchst Menschen um dich herum, auf die du dich verlassen kannst und die dir immer wieder die Kraft und den Mut geben, weiter zu machen.



EVOtyp Katharina die Große

Auch wenn du scheinbar oft eine Einzelgängerin bist und gut alleine zurecht kommst, kommst du schneller voran, wenn du dich mit Menschen auf deiner Wellenlänge umgibst.



EVOtyp Kleopatra von Ägypten

Es muss nicht zu eng sein, aber es wichtig für dich, dich in einem Umfeld zu bewegen, dass deine Qualitäten erkennt und deine Ideen zum erblühen bringt.

Möchtest du wissen, welcher EVOtyp du bist und dich selbst besser kennen und verstehen lernen? Dann mach einfach unseren kostenlosen EVOtypen Test und sei gespannt, welche Erkenntnisse dich erwarten!

[Zum Test kommst du hier](#)

Abenteuer Portugal

Statt Sicherheit das Traumleben

Anna Nguyen und Eike Brodt leben den Traum vieler Menschen: Vom Schreibtisch im Norden Deutschland auf das riesige, eigene Grundstück mit Palmen und Mangos in Portugal. Wir haben die beiden mehrer Wochen in ihrer neuen Heimat besucht und möchten ihre Geschichte mit dir teilen.

VOM SCHREIBTISCH AUF DIE MANGOFARM ODER WIE ICH FÜR MICH DIE SELBSTWIRKSAMKEIT ENTDECKTE

Da saß ich nun auf diesem Berg unter einer alten Korkeiche. Vor mir am Horizont das Meer, hinter mir die Bergkette und ein großer Stausee. Unter mir das Land, das mich magisch anzog.

Ich saß da und ging ganz in mich, um zu spüren, wohin die Reise geht. Was ruft mich, wo ist der Sog? Bin ich bereit? Bin ich bereit, mein bisheriges Leben hinter mir zu lassen? Bin ich bereit, die Sicherheit aufzugeben? Bin ich bereit für das Ungewisse? Bin ich bereit für das Abenteuer? Mit aller Konsequenz?

Die Antwort war klar. Doch mein Verstand, ich nenne ihn mal Norbert, funkte immer wieder dazwischen.



Eike Brodt

Norbert also: „Was ist, wenn es nicht funktioniert?“, „Wie willst Du das überhaupt schaffen?“, „Du kennst hier weder Land noch Sprache richtig und von Landwirtschaft hast Du auch nicht so viel Ahnung.“ Und Norbert weiter: „Wie willst Du dort überhaupt Geld verdienen?“, „Eigentlich ist Dein Leben doch voll in Ordnung und alles so komfortabel. Guter Job, schönes Haus, tolle Familie. Es gibt gar keinen Grund, das aufzugeben!“

Aber tief in meinem Innern blieb die Antwort so klar wie zu Beginn. Es war ein eindeutiges Ja und auch Norbert vermochte nicht, mich umzustimmen. Ich war aufgeregt, mein Bauch voller Schmetterlinge, es kribbelte. Und: Ich hatte Angst. Aber auch die Frage „Was wenn das alles nicht klappt?“ änderte nicht das eindeutige Ja. „Ja, ich muss das machen!“, „Ja, ich will es!“



Das war am 5. Januar 2021. Und weniger als ein halbes Jahr später saß ich wieder auf diesem Berg im Süden Portugals. Es war nun unser Berg. Ich hatte meine Stellung als Partner einer erfolgreichen Anwaltskanzlei in Deutschland aufgegeben, meine Anteile an einer Softwarefirma und mein Haus in Deutschland verkauft. Ich hatte viele Gespräche, Diskussionen, harte Auseinandersetzungen hinter mir und weitere Hindernisse auf dem Weg überwunden.

Was war passiert? Ich habe die für mich bis dahin größte Lektion zum Thema Manifestieren und Selbstwirksamkeit gelernt. Bereits viel hatte ich über das Manifestieren gehört, aber Norbert stellte das immer wieder in Frage und zweifelte. Doch dieses Stück Land in Portugal hatten wir uns eindeutig manifestiert. Wir hatten uns überlegt, welche Eigenschaften unser Traumgrundstück haben sollte, welche Pflanzen dort wachsen, wie das Klima ist, wie weit vom Meer entfernt etc. Das war alles relativ klar, aber wir wussten nicht, wo dieses Stück Land sein würde.

"Ich habe die für mich bis dahin größte Lektion zum Thema Manifestieren und Selbstwirksamkeit gelernt."

Nach einem Urlaub in Portugal fingen wir an, im Internet nach Grundstücken zu schauen, limitierten uns aber selbst im Budget und fanden nichts. Erst als wir unsere Limitierungen aufgaben, also auch das Budget und die Größe nicht mehr begrenzten, wurde es spannend und wir sahen unser Stück Land. Aber etwas schien noch nicht zu passen. Ich sagte Anna, ich würde sofort den Makler kontaktieren, wenn der Preis um 30% sinkt, vorher nicht. Und dann Gänsehaut, am selben Tag noch schaute ich abends erneut nach Inseraten und fand dasselbe Grundstück um 30% reduziert im Preis. Immer noch weit über unserem ursprünglich mal gesetzten Budget, aber die Botschaft war klar. Und der Rest ist Geschichte.

Im Januar flog ich nach Portugal, um das Grundstück zu besichtigen und entschied dort, diesen für mich großen Schritt zu tun, mit aller Konsequenz. Während ich damals dachte, ich würde Partner in der Kanzlei bleiben, weiter remote arbeiten und meine Anteile an der Softwarefirma behalten und mein Haus in Deutschland vermieten, entwickelte sich in weniger als einem halben Jahr alles hin zu einem kompletten Neustart. Hatten wir ursprünglich noch keine klare Idee, wie wir überhaupt das Grundstück finanzieren würden (es war schließlich deutlich über unserem ursprünglich geplanten Budget), ergaben sich hierfür plötzlich Möglichkeiten, an die ich überhaupt nicht gedacht hatte. Und das bestätigte etwas weiteres, was die „Manifestationsmeister“ lehren: „Das „Wie“ ist nicht meine Aufgabe, das erledigt das Universum von allein.“

Und was ich außerdem auf dem Weg gelernt habe: Manifestation erfordert erst einmal Selbstwirksamkeit. Dass ich also die Verantwortung für mein Leben komplett übernehme, ohne Wenn und Aber. So kann ich zwar niemand anderen mehr für mein Unglück verantwortlich machen, erkenne aber, dass ich für mein Glück auch selbst verantwortlich bin.

Und damit habe ich alles selbst in der Hand – der größte Schatz den wir haben. Und das Vertrauen hierfür kommt immer aus dem Innen. Das war die weitere Lehre: Das Ungewisse und die Unsicherheit spielen sich im Außen ab und haben keine Relevanz mehr für mich, wenn meine Sicherheit von Innen kommt. Das ist die einzige wirkliche Sicherheit.



WIE ICH MIR ERLAUBTE, ALLES ZU LEBEN, WAS ICH JEMALS WOLLTE.

„Krass“ und „Magic“. Ich wusste bis zu unserer Auswanderung nicht, dass diese beiden Wörter Teil meines Wortschatzes sind, doch mittlerweile sind sie fester Bestandteil meines Alltags. Wenn ich zum Beispiel morgens bei meinem zeremoniellen Cacao in der Hängematte die Algarve überblicke, im roten Sonnenaufgang Energie tanke, zu Zeiten am Meer bin, an denen all meine früheren KollegInnen arbeiten, an all den Cave Raves, Zeremonien und Treffen mit Gleichgesinnten teilnehme, von denen ich in Deutschland nur geträumt habe und ganz besonders, wenn ich mit meinen Kindern Früchte frisch vom Baum pflücke und Natur ganz anders erlebe. Es ist einfach ein magisches Leben, welches ich selbstbestimmt in allen Lebensbereichen immer wieder neu entsprechend unserer Träume und unserer Weiterentwicklung gestalte.



Anna Nguyen

In Deutschland hatte ich mir 2010 meinen Traumjob im öffentlichen Dienst manifestiert. Später war mein größter Wunsch, nachdem ich schwierige Zeiten als Alleinerziehende mit einer chronischen Erkrankung und anderen Herausforderungen hatte: Eine Entfristung. Ich war schon immer Meisterin im bewussten Manifestieren. Auto, Gewinne, später mit Eike meinen Traummann, Kunden etc. Und so kam irgendwann der Tag, an dem ich eine Entfristung angeboten bekam.

In der Zwischenzeit war ich wegen Eikes Kanzlei über 300 km von meiner Arbeit weggezogen und wir verbrachten viele Wochenenden mit 2 Kindern im Auto, so dass Eike mir während der Seminare unseren Sohn zum Stillen bringen konnte. Anstatt anzunehmen, beantragte ich ein Sabbatical und meine Reduzierung auf Teilzeit nach der Geburt meines 3 Kindes. Niemand hatte dies an der Universität in meiner Position jemals zuvor getan. Ich blieb dran und ebnete so den Weg für die, die nach mir kamen. Unser Sabbatical auf La Palma fühlte sich gut an und doch kam für mich der Wendepunkt erst, als ich wieder wegen der Entfristung gefragt wurde. Es war eine der schwierigsten Entscheidungen meines Lebens.

"Es war eine der schwierigsten Entscheidungen meines Lebens."



Ich kündigte meinen geliebten Job vorzeitig, ohne einen Plan B zu haben. Ohne diesen Schritt hätte ich nie mein Onlinebusiness von einem Hobby zu einem gut laufenden Unternehmen gebracht. Ich hätte den Traum von einem Leben am Meer auf irgendwann verschoben oder mich in einem anstrengenden Alltag versteckt, der mir als Mensch mit vielseitigen Interessen und Begabungen nicht gerecht wurde. War und ist der Weg immer nur leicht? Nein, aber in dem Moment, in dem ich meine Glaubenssätze drehte, konnte ich mich auf das Fokussieren, was ich erschaffen wollte.

Wie es ebenfalls für Dich möglich ist, zeige ich Dir im kostenfreien Workshop „Verabschiede Dich von Deinen Glaubensätzen“: [Zum Workshop hier klicken](#)

**Du hast Lust mit uns gemeinsam zu
manifestieren und Dein Leben zu kreieren?**



Mit Quantum Magic Retreats haben wir einen Lifestyle erschaffen, indem es darum geht, dass Menschen offline und online MAGIC erfahren, wenn sie ihre wahre Essenz entdecken und leben. Im Rahmen unserer Retreats oder Weiterbildungen gibt es zudem die Möglichkeit uns in unserem Paradies, einem der vielfältigsten tropischen Gärten der Algarve, zu besuchen.

**Hier findest Du
weitere
Informationen:
[www.quantummagic-
retreats.com](http://www.quantummagic-retreats.com)**

EvoCoaching

TOD, FREIHEIT UND ENERGIEFREQUENZEN



EIN ARTIKEL VON STEFANIE BRUNS

Vermutlich hast du schon mal gehört, dass Weg in die Freiheit eine Frage des Mindsets ist.

Nachdem ich über 17 Jahre mit tausenden von Klienten zusammengearbeitet habe, muss ich sagen, dass es eine fatale Lüge ist.

Kein Mindset der Welt bringt dich in die Freiheit.

Was dich wirklich in die Freiheit bringt ist dein Energielevel.

Falls du neu in dieser Szene bist, fragst du dich wahrscheinlich, was ich mit Ebenen der Energie meine. Es geht nicht um erneuerbare Energien und Stromanbieter, es geht um deine Lebensenergie und wie du die Welt empfindest und auf sie reagierst, denn das beeinflusst die Fähigkeit, Energie aus dem Umfeld effektiv zu nutzen.

Dein Mindset ist im Grunde genommen nur eine Sammlung gefestigter Sichtweisen und Denkstrukturen. Du kannst natürlich an diesen Einstellungen arbeiten und feilen, aber ganz ehrlich: ich kenne hunderte von Menschen, die das seit Jahrzehnten tun, ohne wirklich frei zu werden.

Vielleicht gehörst du sogar zu ihnen und auch ich habe jahrelang versucht, durch die Arbeit am Mindset meine Freiheit zu vergrößern, aber es ist der sichere Weg in den energetischen Tod.

Denn wenn es dir nicht gelingt, durch deine neuen Glaubenssätze mehr Freiheit in dein Leben zu ziehen, dann bist du enttäuscht, schämst dich, dass es Andere scheinbar schaffen, aber DU nicht. Was nebenbeibemerkt zu den niedrigsten Schwingungsfrequenzen (bei 20-30, laut der Skala der Bewusstheit von Hawkins) liegt.

"Kein Mindset der Welt bringt dich in die Freiheit."

Mein Weg in die Freiheit begann 2013, als ich mit meinen ersten beiden Kindern (heute habe ich 4) in Marokko war. Die Atlantikluft war erfrischend in dem sonnenverwöhnten Küstenstreifen. Ich hatte nur einen Gedanken: wie kann ich diesen Urlaub ausdehnen? Es war klar, dass ich als Psychologin nur online mein Geld verdienen kann, wenn ich in einem Land lebe, dessen Sprache ich nicht perfekt beherrsche. Denn in der Sprache stecken unendlich viele Nuancen an Wahrheit.

So begann ich mein Online Business vorzubereiten und wanderte 2015 mit meiner Familie nach Portugal aus.

Doch das Mindset allein brachte mir keinen durchschlagenden Erfolg, auch nachdem ich etliche Coaches buchte und über eine halbe Million in Fortbildungs- und Coaching Programme investiert hatte. Erst als ich meine holistischen Ansichten auch in mein Business brachte, begann mein Durchbruch. Die Initialzündung war die Arbeit mit den Energiezentren (die Chakren, siehe kostenfreie "Chakren-Meditations-Challenge") und den Energieleitbahnen, den sogenannten Meridianen (siehe Meridian Reinigung).

Wir leben in der Welt voller freier Energie, die uns umgibt. Manche Kulturen nennen es "Chi", andere "Prana", Nikola Tesla nannte es "Scalar Energie" und Wilhem Reich "Orgon". Diese Energie kommt durch die Energiezentren in unsere Körper. Wenn deine Chakren Blockiert sind, was leider bei den meisten Menschen der Fall ist, dann kommen sie nicht in die innere und somit äußere Freiheit.

Sobald die Chakren entblockiert sind, fließt viel mehr von dieser heilenden Lichtenergie durch unsere Körper. Aber allein die Chakren bringen noch nicht den entscheidenden Effekt. Die Energie muss von diesen Zentren auch an andere Stellen des Körpers geleitet werden, durch die Energieleitbahnen. Diese Meridiane sorgen für den Durchfluss. Du kannst sie dir wie Energieflüsse in deinem Körper vorstellen. Wenn etwas den Fluss blockiert, entsteht ein Damm, der das Wasser am Durchfließen hindert. Genau den gleichen Effekt haben wir bei den Energieleitbahnen, wenn sie blockiert sind. Daher macht es Sinn neben den Chakren auch die Meridiane zu reinigen.

- Du hast schon viel versucht, um freier zu leben, aber es hat noch nicht so geklappt, wie du es dir vorstellst
- Obwohl du schon an deinem Mindset gearbeitet hast, blieb der durchschlagende Erfolg aus
- Manchmal fühlst du dich abgeschlagen, auch wenn du bereits bewusst mit deinem Leben und deinem Körper umgehst
- Genügend Schlaf bringt keine Besserung

Woran merkst du, dass Lebensenergie blockiert ist?



MERIDIAN CLEANSING MIT STEFANIE BRUNS

Meridiane sind Energieleitbahnen, die deinen ganzen Körper durchziehen. Sie transportieren die Energie dorthin, wo du sie benötigst und sorgen somit für den richtigen Energiefluss. Die Aura und Chakren bringen die Energie – dein Energiekörper nimmt sie aus deiner Umgebung auf und bringt sie zu dir.

Im Idealfall werden nur positive und vitale Energien eingebracht und dann von deinen Meridianen verteilt.

Manchmal können jedoch externe, nicht dienliche Energien eingebracht und zirkuliert werden.

Diese niedrigfrequenten Energien neigen dazu, Blockaden zu verursachen oder die Meridiane träge zu machen.

Die Folgen reichen von Mangel an Vitalität und Selbstbewusstsein über emotionale Blockaden im Herzchakra-Bereich bis hin zu Auswirkungen auf die Leber.

Das MERIDIAN CLEANSING hilft dir dabei, Energien wieder frei fließen zu lassen. Durch die reine Kraft der Intention löst du Blockaden, heilst seit Generationen eingelagerte Altlasten und verlässt das niedrigfrequente Schwingungsfeld.

Du begibst dich in eine unumkehrbare Aufwärtsspirale und wirst endlich wieder den freien energetischen Fluss in Privatleben und Business erfahren.

Und mehr: DU WIRST TEIL DER GROßEN BEWEGUNG, heilst deine Lieben und die Erde gleich mit. Hole dir die Meridian Reinigung jetzt:

[Mehr Infos HIER](#)



EVOinterview

IM GESPRÄCH MIT

Jasmin Lotter



WER IST...

Jasmin ist Happiness Trainerin und Tiny-Habits Expertin. Die gebürtige Fränkin ist der Liebe wegen 2003 an der Algarve gestrandet. Ihre Karriere in einem großen Tourismuskonzern endete 2016 abrupt mit einem Burnout. Aktuell unterstützt sie Frauen im Dauerstress, von der Überholspur auf die Entschleunigungsspur zu wechseln.

DAS EVOINTERVIEW MIT

Jasmin Lotter

EVO MAGAZIN: Was macht für dich persönlich den Reiz des Landes aus und warum denkst du, kommen immer mehr Menschen, um in Portugal zu leben?

Jasmin Lotter:

7500 Tage bin ich schon hier. Also 7500 Sonnenaufgänge und -untergänge und Chancen, mich in Portugal zu verlieben. Und weißt du was: umso länger ich hier bin, um so mehr schätze ich Land und Leute. Das unaufgeregte Leben, die zurückhaltende Art der Portugiesen, wenig Kriminalität.

Persönlich fühle ich mich hier so wohl, weil ich die Art zu leben als weniger stressig, weniger gehetzt, weniger leistungsorientiert empfinde. Wenn ich aus Deutschland zurückkomme und kurz vor dem Landeanflug auf die Naturlandschaft der Ria Formosa blicke, tauchen Worte wie Weite, Licht, Freiheit, Platz zum Atmen in meinen Kopf auf.

Ich liebe es, auch nach 7500 Tagen hier immer noch nicht alles entdeckt zu haben. Die unglaubliche Vielfalt der Landschaften und Strände ist einfach faszinierend. An der Costa Vicentina stockt mir jedes Mal der Atem bei all den atemberaubenden Aussichtspunkten. Ich glaube, ich werde mich nie daran satt sehen.

Immer mehr Menschen kommen aus genau diesen Gründen nach Portugal. Viele verbinden Portugal mit einem entspannteren, selbst bestimmteren Lebensstil.

EVO MAGAZIN: Ist es wirklich das gelobte Land oder was sollte ich wissen, wenn ich mit dem Gedanken spiele, nach Portugal auszuwandern?

Jasmin Lotter:

Das gelobte Land gibt es nicht. Es gibt Menschen, die erwarten, dass sich die eigenen Probleme beim Umzug in ein anderes Land einfach so in Luft auflösen. Doch du bringst ja immer dich selbst mit, die Art wie du denkst und dich verhältst. Auch hier wird in den Facebook-Gruppen über alles Mögliche gejammert: die Bürokratie, der schlechte Zustand mancher Straßen, Wassermangel, Waldbrände, das Gesundheitssystem ... alles berechtigt.

Wie auch sonst im Leben kommt es auf deinen Fokus an. Konzentrierst du dich auf das, was nicht so gut funktioniert oder bist du dankbar für das, was gut funktioniert? Neigst du dazu, anderen die Schuld zu geben oder schaust du darauf, was du selbst ändern und wo du aktiv werden kannst? Bring eine Portion Gelassenheit sowie Anpassungsfähigkeit mit und die Bereitschaft, voneinander zu lernen. Sei offen für neue Erfahrungen und Begegnungen und vermeide, Dinge mit deinem Heimatland zu vergleichen. Und dann „bem vindo“ in Portugal.

Was ist für dich wichtiger?



FREIHEIT

70%

SICHERHEIT

30%



EVOMAGAZIN: Wie erlebst du die Menschen hier - Einheimische und Zuwanderer?

Jasmin Lotter:

Die Portugiesen sind sehr mit ihren eigenen Familien verbunden. Oft siehst du am Strand oder beim Picknick, wie mehrere Generationen ihren Tag zusammen verbringen, der Zusammenhalt ist groß. Ich erlebe die Portugiesen als sehr freundlich, aber eher zurückhaltend. Noch nie bin ich einem Laden bedrängt oder zum Kauf überredet worden. Die Tatsache, dass mich die Familie meines Mannes nie etwas gefragt hat, habe ich anfangs als mangelndes Interesse gedeutet. Später habe ich erfahren, dass es als Unhöflichkeit und Einmischung gilt, Fragen zu stellen.

Zuwanderer erlebe ich sehr unterschiedlich. Es gibt englische, holländische, deutsche „Enklaven“, wo kaum Austausch mit den Einheimischen erfolgt und Menschen auch nach vielen Jahren in Portugal kaum die Sprache sprechen. Das finde ich sehr schade. Natürlich gibt es auch ganz viele andere positive Beispiele. In meinem kleinen Chor beispielsweise singen verschiedenste Nationalitäten zusammen. Fremdenfeindlichkeit bin ich persönlich in all den Jahren noch nie begegnet.



EVOMAGAZIN: Was muss ich in Portugal unbedingt gesehen haben und was sind deine Lieblingsorte?

Jasmin Lotter:

Während ich die Frage lese, kommen mir unzählige Bilder und Momente in den Kopf, Fragmente aus bisherigen Reisen und Wochenendtrips.

Die tiefgrüne Landschaft des Nationalparks Geres ganz im Norden, mit Wasserfällen und Wäldern. Das verzauberte Douro-Tal mit seinen Weinbergen und Quintas.

Der Duft von frisch gegrilltem Wolfsbarsch am Arade Fluss, mit Blick von Ferragudo nach Portimão.

Sonnenuntergang an der Costa Vicentina, wo sich jeden Abend hunderte von Menschen treffen, um dieses Spektakel gemeinsam zu genießen.

Der melancholische Klang von Fado, während ich in Lissabon durch das Chiado-Viertel bummle.

Der Blick von meinem Lieblingsteehaus und Kraftort Quinta do Mel auf die umliegenden Orangenplantagen und die friedlich grasende Schafsherde.

Das unbeschreibliche Gefühl auf einer der vorgelagerten Inseln an der Ostalgarve Muscheln und Krebse zu sammeln und sich ein wenig wie Robinson Crusoe zu fühlen.

Und ein portugiesisches Sprichwort besagt: „Quem não viu Lisboa, não viu coisa boa“ (wer Lissabon nicht gesehen hat, hat nichts Schönes gesehen.)

↳ Lerne Jasmin kennen

Mini-Training „Gelassenheit und innere Stabilität in herausfordernden Zeiten“
(Selbstlernkurs inkl. Begleitung per WhatsApp)

Im 14tägigen Mini-Training:

- ➔ trainierst du deine Gelassenheit und die Fähigkeit, dich in schwierigen Situationen selbst zu beruhigen
- ➔ lernst du, deine Gedanken zu lenken und das Gedankenkarussell zu verlangsamen: für ein stärkeres Nervenkostüm
- ➔ zeige ich dir, wie du deinen Körper nutzen kannst, um deine Psyche zu steuern



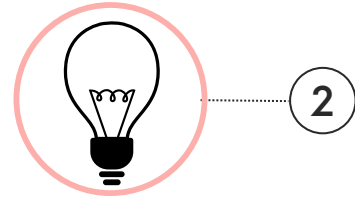
> Mehr dazu hier!

EVOspeed Dating mit Jasmin Lotter



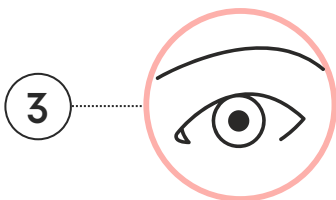
**FREI SEIN BEDEUTET
FÜR MICH...**

...meinen Tag so zu gestalten, dass ich meine Werte leben und auf meine Bedürfnisse achten kann.



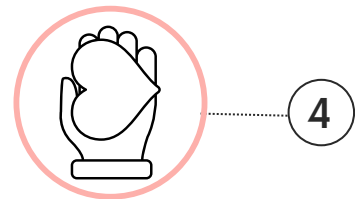
ICH WÜRDIE NIE...

...jemand absichtlich mit meinen Worten verletzen.



ICH IN 3 WORTEN...

interessiert, organisiert, gut gelaunt



**ICH MACH MEIN
DING WEIL...**

... ich daran glaube, dass die Welt ein besserer Ort wäre, wenn jeder seine Talente dafür einsetzen würde.

Zitat

"Portugal: Ja oder Nein? Wie auch sonst im Leben kommt es auf deinen Fokus an."

Jasmin Lotter



News

Lieblingsplätze

Portugal stand für Frank und Anneli unter einem ganz besonderen Motto: Kreatives Erschaffen von Lieblingsräumen! Drei Ferienhäusschen auf dem Grundstück von Anna und Eike bekamen ein völlig neues Aussehen und sind somit zu absoluten Lieblingsplätzen geworden!

Hast du auch Lust, deinem Zuhause den Wohlfühl-Faktor zu verleihen? Dann solltest du zuerst wissen, welcher Stil wirklich zu dir passt!

Welche Lebensräume dein EVOtyp braucht, um sich wohl zu fühlen, erfährst du in unserem spannenden Kurs "Schöner Wohnen mit der EVOtypen Methode".

>> Mehr zu "Schöner Wohnen"

Unsere Gastautorin Keum Eva Griessehammer lebt mit ihrer Familie und sieben Haustieren an der Algarve in Portugal. Ihre Kinder gehen dort in eine freie Waldschule. Sie sind meistens draußen und lernen von der Natur und werden zur Selbstermächtigung erzogen. Ihrem Mann und Keum selbst war das so wichtig, dass sie dafür ihre sicheren und gut bezahlten Jobs aufgaben und sich in das Abenteuer gestürzt haben. Bis heute haben sie es nicht bereut, auch wenn es viel Entwicklung von ihrer Seite dafür brauchte.

GASTARTIKEL VON KEUM GRIESSEHAMMER

Was weibliche Energie wirklich ist

WAS IST WEIBLICHE ENERGIE?

„Weiblichkeit, was soll ich da noch lernen, ich bin doch eine Frau? Wozu soll das gut sein?“. Das oder so ähnlich sind die Fragen und Kommentare, die ich bekomme, sobald ich von erzähle, dass ich Expertin für Weiblichkeit bin.

Die meisten Menschen, und unter ihnen auch viele Frauen, haben noch nie etwas von Weiblichkeit, bzw. weiblicher Energie gehört. Manche kennen zwar Begrifflichkeiten, wie „Yin und Yang“, aber was das konkret bedeutet und wie das ihr Leben jeden Tag beeinflusst, ist neu für sie.

Lass mich erstmal so anfangen:

Was Weiblichkeit nicht ist

Frauen mit kurzen Haaren und Jeans können unglaublich weiblich sein.
Und Frauen in Bikini oder in Riemchenpumps überhaupt nicht.

Nur damit wir uns nicht falsch verstehen, du kannst tragen, was du willst. Ich persönlich liebe Kleider, genauso wie Jeans und ja, ich hatte schon jeher lange Haare, aber es gab Zeiten, da war ich weiter von Weiblichkeit entfernt als die Sonne von der Erde.



Was ich damit sagen will: Weiblichkeit hat nichts mit deinem Äußeren zu tun, Weiblichkeit passiert IN dir!

Weiblichkeit ist eine Energie!
Es ist etwas, was du ausstrahlst.
Etwas, was du hast – oder nicht.

Und Weiblichkeit ist unglaublich attraktiv. Für Männer besonders. Aber sie hat genauso eine Ausstrahlung auf Frauen.

Eine weibliche Frau zieht alle in ihren Bann.
Aber nicht auf eine konkurrierende Art und Weise,
sondern auf eine ganz selbstverständliche.
Weil sie um ihre Kraft weiß.
Weil sie um ihre Kraft des Empfangens, des Kreierens
und des Verbindens weiß.

Woran merkst du, dass du deine Weiblichkeit nicht lebst

Die meisten Frauen merken zuerst, dass ihnen etwas fehlt, aber sie wissen nicht, was es genau ist. Sie können es nicht benennen und auch nicht begreifen, denn meist haben sie alles.

Es sind oft Frauen, die ihre Ziele mit Leichtigkeit erreichen. Frauen, die für das einstehen, was sie wollen, die Verantwortung übernehmen und sich mehr als einmal in ihrem Leben bewiesen haben, dass sie für sich (und ihre Lieben) sorgen können.

Sie stehen mit beiden Beinen im Leben, haben oft einen regen Freundeskreis, existenziell fehlt es ihnen an nichts.

Aber es gibt eine Leere in ihnen, wie ein Loch, das stetig da ist und gefüllt werden will. Und egal, was sie dafür tun, es füllt sich einfach nicht oder noch schlimmer: Je mehr mehr sie tun, umso präsenter fühlt es sich an.

Und wenn sie anfangen, sich jemandem anzuvertrauen, werden ihre Gefühle als falsch abgetan oder missverstanden. „Du hast doch alles! Bist du denn nie zufrieden!“, „Guck dochmal andere an, was sollen die denn sagen!“, „Du hast viel zu hohe Ansprüche!“ oder „Du hast doch gar keine wirklichen Probleme“ sind oft Reaktionen.

Und so machen sie oft wieder zu, suchen den Fehler bei sich, machen weiter wie bisher und... Kommen nie an.

Bei ihrer gelebten Weiblichkeit, dem Teil, den sie, den du so schmerzlich vermisst, ohne es zu wissen.

Du merkst daran, dass du deine Weiblichkeit (noch) nicht genug integriert hast, oft daran, dass

- Du dich sehr gefordert fühlst
- Du es anderen zu sehr recht machst
- Du etwas schmerzlich vermisst, was du aber oft noch nicht benennen kannst
- Du dir viele / ständig Gedanken machst
- Du dich oft vergleichst
- Du sehr zielstrebig und frustriert bist, wenn dir Dinge nicht so gelingen, wie geplant
- Es kann sein, dass sich körperliche Beschwerden zeigen, wie Magenschmerzen, Verdauungsprobleme, Autoimmunerkrankungen, Endometriose oder andere Krankheiten die primären oder sekundären Geschlechtsorgane betreffend
- Du viel über Kraft und Anstrengung machst und dabei auch an deine Grenzen gehst
- Es dir rein objektiv an nichts mangelt, aber du dich trotzdem leer fühlst
- Oder auch, dass du gar nichts fühlst, da, wo dein Herz sein sollte, ist einfach eine Black Box oder wie ein Brett
- Du wenig empfängst, sondern alles erst von dir kommen muss

Das sind alles Beispiele dafür, wie sich fehlende weibliche Energie in deinem Leben zeigt. Vielleicht beruhigt es dich, zu wissen, dass es ganz vielen Frauen genauso geht, denn es ist zu unserer Zeit gesellschaftlich an der Tagesordnung und darf verändert werden.

Was ist für mich Weiblichkeit?

Weiblichkeit ist das Versprechen, das du gegeben hast indem du dich als Frau inkarniert hast. An dich. Aber auch die Welt.

Der Dalai Lama sagt: „Die westliche Frau wird die Welt retten“. Und wahrscheinlich ist der Grund der, dass keine Welt so im energetischen Ungleichgewicht ist, wie die westliche, industrielle Welt.

Wenn du in deine Weiblichkeit kommst, dann heilst nicht nur du, dein Herz, dein Körper, sondern du bist eine Einladung für alles um dich herum. Deine Partnerschaft heilt, deine Kinder heilen, deine Arbeit heilt, deine Verbindungen heilen. All das führt zu einer unglaublichen kraftvollen Spirale nach oben.

Die weibliche Frau kämpft nicht.

Die weibliche Frau fordert nicht.

Die weibliche Frau manipuliert nicht.

Die weibliche Frau verändert die Welt, weil sie weiß, dass die Welt folgt, indem sie ihrem Herzen folgt.

Bist du bereit für diese machtvolle Aufgabe?

Ich lade dich auf diese Reise ein. Es gibt immer mehr Frauen, die diesem Calling folgen. Folge nicht mir.

Halte inne und spür' in dich rein, ob das, was ich sage, sich wahr anfühlt.

Ich freu mich auf dich.

Tipp

Komm in deine Weiblichkeit

Du hast beschlossen, du möchtest mehr in die Weiblichkeit kommen? Dann kann ich dir von Herzen mein Tool „Komm in deine Weiblichkeit“ empfehlen.

>> Mehr dazu hier <<

Die westliche Frau
wird die Welt retten.

✦ Dalai Lama

www.endlich-liebe.de

EVOkolumne

Kikumi, EVOtyp Luise von Preußen

Wie glaube an mich selbst wenn mich niemand stärkt?

Viele Luise Frauen versuchen, um sich zu schützen, besser Grenzen zu setzen. Weil sie aus einem Coaching kommen oder ein Buch gelesen und sie gelernt haben: Sag einfach mal nein!

Das Ergebnis: Ein enormer Kraftaufwand, keiner nimmt sie ernst, sie fühlen sich extrem unwohl dabei und geben schnell wieder auf - alles bleibt beim Alten...

Was kannst du als EVOtyp Luise von Preußen wirklich tun?

Dein Potential nutzen!

Denn du bist sehr emphatisch und kannst, wenn du es trainierst, zwischen den Zeilen lesen.

Lerne zu verstehen, worum es deinem Gegenüber wirklich geht:
Was ist sein wahres Bedürfnis hinter der Frage, der Entscheidung?

Beispiel:

Er will Urlaub am Meer, du willst in die Berge
Was will er wirklich? Ruhe und Erholung


Du: Zeigst ihm einsames Wellnesshotel auf der Alm, ohne schreiende Kinder, telefonierende Italiener und übervolle Restaurants!

EVOfun&fakten



Anneli & Frank

EVOmagazin Daten

 05.09.2022

 magazin@evotypen.de

 Feedback, Fragen, Anregungen:
<https://t.me/evotyp>

 Nächste Ausgabe: 01.08.2022

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG | EVOsolutions LTD
Limnaria 1, WESTPARKVILLAGE, SHOP 20,
8042, Paphos, Cyprus
Vertreten durch: Frank Eick
E-Mail: magazin@evotypen.de
Umsatzsteuer-ID: CY10429028T



Was ist das Besondere an Portugal?

Portugal - das Land der Seefahrer und Entdecker - überzeugt durch eine spannende Mischung aus Natur und Kultur. Neben vielen architektonischen und historischen Sehenswürdigkeiten ist Portugal vor allem für seine kilometerlangen Küsten, idyllischen Strände und abgelegenen Klippen bekannt.

Spannende Fakten über Portugal!

- Bis 1928 galt in Portugal Linksverkehr
- Portugal hat fast 3000 Kilometer Küste
- Portugal hat die längste Brücke Europas: 17,2 Km
- Der reichste Portugiese ist nicht nicht etwa Cristiano Ronaldo, sondern eine Portugiesin: Maria Fernanda Amorim, Witwe des Unternehmers Américo Amorim. Das US-Magazin Forbes schätzt ihr Vermögen auf 4,17 Milliarden Euro. Reich geworden ist die Familie durch das Geschäft mit dem Kork.

"Verbessere in dir, was dir bei mir nicht gefällt."
Zitat aus Portugal