

LUNA

Die kurze Schreibpause

Ein kosmisches Bild, eine offene Frage und ein freiwilliger kleiner Schritt.

Kostenloses Einstiegsprodukt

Nutze eine Einheit nach der anderen und schreibe nur, was du privat festhalten möchtest. Es gibt keine Pflicht zu täglichen Einträgen. Eine Pause oder eine offene Antwort ist möglich.

Keine persönliche Beratung oder Auswertung. Bei astronomischen Inhalten werden überprüfbare Fakten und persönliche Deutungen getrennt. Spirituelle Motive bieten symbolische Anregungen, keine Vorhersagen.

Du kannst die Datei lesen, einzelne Seiten ausdrucken oder in einer geeigneten PDF-App mit eigenen Anmerkungen versehen.

Dein Einstieg ohne festen Termin

Diese kleine Schreibpause ist ein Vorgeschmack auf das Luna-Journal. Du kannst heute anfangen. Stelle dir etwas zu trinken bereit, suche einen brauchbaren Platz und wähle eine der nächsten Seiten. Du brauchst keine besonderen Gegenstände.

Die Mondphasen sind ein symbolischer Rahmen. Sie bestimmen weder deine Stimmung noch deine Entscheidungen. Du kannst die Fragen mit oder ohne spirituelle Bedeutung nutzen. Nutze die Lesefassung im Browser und schreibe auf ein eigenes Blatt oder drucke die passenden Seiten aus. Diese Fassung sammelt keine Eingaben.

Was wünsche ich mir gerade von einer kurzen Pause?

Wie viel Zeit möchte ich mir heute geben?

1 / Was ist gerade da?

Beschreibe eine konkrete Situation der vergangenen Tage. Beginne mit dem, was passiert ist. Ergänze danach, was dich daran beschäftigt. Ein kurzer Absatz reicht. Du brauchst dafür keine Erklärung deiner gesamten Lebenssituation.

Was ist passiert?

Was daran möchte ich besser verstehen?

2 / Was ist mir daran wichtig?

Sieh auf deine erste Antwort. Welcher Wunsch oder Wert könnte darin stecken? Es gibt keine vorgegebene Liste richtiger Werte. Du darfst ein alltägliches Wort wählen, etwa Ruhe, Nähe, Freiraum oder Verlässlichkeit.

Welcher Wunsch steckt für mich dahinter?

Woran würde ich diesen Wert im Alltag erkennen?

3 / Was kann kleiner werden?

Vielleicht ist dein Wunsch sehr groß. Suche eine Handlung, die nicht alles lösen muss, aber einen Anfang ermöglicht. Berücksichtige Zeit und Bedingungen. Wenn gerade kein Schritt sinnvoll ist, darfst du eine offene Frage festhalten.

Was kann ich selbst in überschaubarem Umfang versuchen?

Was liegt außerhalb meines Einflusses und muss berücksichtigt werden?

Ein Satz, den du mitnimmst

Verbinde deine Antworten zu einem Satz: „Mir ist ... wichtig. Deshalb möchte ich ... versuchen.“ Lies ihn noch einmal. Passt er zu deiner Situation? Du darfst ihn kleiner machen oder offenlassen.

Ein fiktives Beispiel: „Mir ist ein eigener kreativer Raum wichtig. Deshalb lege ich mein Zeichenmaterial bereit und versuche am Wochenende einen kurzen Anfang.“

Mein eigener Satz:

Wann möchte ich ihn noch einmal ansehen?

Warum ein Mond als Bild?

Die wechselnde Ansicht des Mondes kann daran erinnern, dass nicht jeder Abschnitt gleich aussehen muss. Astronomisch entstehen die Phasen dadurch, dass wir unterschiedliche Anteile der von der Sonne beleuchteten Mondseite sehen. Der vollständige Phasenzyklus dauert ungefähr 29,5 Tage. Quelle: NASA, Moon Phases, science.nasa.gov/moon/moon-phases/ (18.10.2026).

Die Verbindung mit deinen Schreibfragen ist unsere symbolische Gestaltung. Du brauchst daraus keine Aussage über verborgene Kräfte abzuleiten.

Welches eigene Bild begleitet meinen jetzigen Abschnitt?

Wenn du weitergehen möchtest

Im vollständigen Journal „Zwischen den Phasen“ arbeitest du mit vier Stationen: innehalten, ausprobieren, betrachten und abschließen. Jede enthält eigene Fragen und ein ausgefülltes Beispiel mit der fiktiven Person Alex. Du kannst einzelne Seiten nutzen oder ein Anliegen über mehrere Wochen begleiten.

Luna ist eine virtuelle Markenfigur. Dieses Einstiegsprodukt wurde mit KI-Unterstützung entwickelt. Es ist eine unveröffentlichte Arbeitsfassung. Eine menschliche Schlussprüfung und die verantwortlichen Anbieterangaben sind vor einem Verkauf noch zu ergänzen. Die Übungen richten sich an Erwachsene und ersetzen keine individuelle Fachberatung. Persönliche Notizen bleiben bei dir.

Welche der vier Stationen wäre für mich als Nächstes interessant?

Astronomische Quellen

Moon Phases

<https://science.nasa.gov/moon/moon-phases/>

Quellenstand: 2026-10-18

Quellen, Nutzung und Redaktion

Jerome Pasquale Gottwald
Evinger Straße 338
44339 Dortmund
Deutschland
Jerome.gottwald@gmail.com

Die Markenfigur ist eine virtuelle gestalterische Sprecherrolle. Texte wurden mit KI erzeugt und redaktionell zusammengestellt. Die Beispiele sind konstruiert. Persönliche Erlebnisse, fachliche Berufsqualifikationen und Kundenergebnisse der Figur werden nicht behauptet.

Die Datei ist für persönliche Lektüre, private Notizen und eigene Ausdrücke vorgesehen. Weiterverkauf und öffentliche Verbreitung sind nicht gestattet. Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt. Deine Notizen werden durch diese PDF-Datei nicht gesammelt oder versandt. Es sind keine interaktiven Formularfelder vorhanden.

Die Bitstream-Vera-Schrift wird unter ihrer beigefügten Lizenz verwendet. Eigene Übungen und Darstellungen; keine fremden Bilder oder Buchstrukturen übernommen. Inhaltliche und rechtliche Schlussfreigabe vor öffentlichem Verkauf steht aus.