



Komm' lieber Mai und... folge deinem innere Kompass

Schön, dass du dir wieder einen Moment Zeit nimmst – Zeit, kurz innezuhalten.

In den letzten Tagen ist es plötzlich sommerlich geworden. Überall ist Bewegung, Aktivität, Licht.

Für manche Menschen ist es jedoch zu plötzlich zu warm und sommerlich geworden, der Übergang zu krass, ohne Gelegenheit für den Körper, sich anzupassen und langsam an die warmen Temperaturen zu gewöhnen.

Mir war der Mai vorher zu kühl und feucht. Ich liebe es, dass man jetzt wieder in luftiger Kleidung raus kann und durch die Wärme die Düfte der Blumen und blühenden Bäume besonders deutlich wahrnehmbar sind. Holunder, Jasmin, Pfingstrosen ... überall duftet es. Die Pflanzen nehmen Verbindung zu uns auf. Das Feuerelement mit all' seiner Power ist schon spürbar.

Und gleichzeitig erlebe ich bei vielen Menschen auch innere Unruhe, Erschöpfung, Gereiztheit. Das Gefühl, dass der Kopf etwas anderes will, als der Körper sagt - oder auch andersherum. Der Körper ist vielleicht noch gar nicht bereit für dieses plötzliche Tempo und die viele Aktivität im Außen. Der Kopf ist voller Gedanken, Ideen und To-do-Listen, wir haben Lust, rauszugehen, Neues anzufangen, uns mit unseren Herzensmenschen zu treffen und in den Austausch zu gehen.

Vielleicht kennst du diese Spannung zwischen Kopf und Körper oder auch Herz und Körper auch gut?

Gerade jetzt ist es wichtig, nicht nur der äußeren Dynamik zu folgen, sondern immer wieder nach innen zu lauschen:

Was brauche ich eigentlich gerade wirklich?

Das Feuerelement bringt viel Bewegung, Lebensfreude und Verbindung mit sich – aber Feuer kann eben auch ausbrennen, wenn wir ständig über unsere eigenen Grenzen gehen.



In den letzten Tagen begleitete mich immer wieder das Lied „Kompass“ von Udo Lindenberg.

Wir brauchen “nur” nach innen zu lauschen, um wieder Orientierung bekommen, das Chaos zu ordnen, uns wieder auszurichten und unseren Weg zu erkennen.

Vielleicht geht es gerade genau darum: dem eigenen inneren Kompass wieder zu folgen, sich von der Sommerenergie anstecken zu lassen und trotzdem dem Weg zu folgen, der das Herz höher schlagen lässt.

Es geht nicht darum, überall mitzuhalten – sondern den eigenen Rhythmus wiederzufinden.

Und manchmal brauchen wir Unterstützung, um wieder Zugang zu unserer inneren Stimme zu finden.

Eigentlich sollte aus diesen Gedanken ein Frauenkreis entstehen - ein Abend über Pflanzenkraft, Verbindung und innere Orientierung.

Auch wenn der Abend am Ende nicht stattgefunden hat, hat mich die Vorbereitung sehr berührt. Ich habe mich in den letzten Wochen wieder intensiver mit den Urtinkturen der Firma Ceres beschäftigt und finde es faszinierend, wie unterschiedlich die Qualitäten der Pflanzen wahrnehmbar werden können, wenn man sich bewusst Zeit nimmt, mit ihnen in Kontakt zu treten.

Nicht nur körperlich durch die Pflanzenauszüge, sondern auch emotional und energetisch.

Der **Löwenzahn** erinnert mich gerade sehr daran, trotz Widerständen den eigenen Weg zu gehen und die innere Sonne leuchten zu lassen.

Der **Sonnenhut** eher daran, gut bei sich zu bleiben und nicht alles ungefiltert aufnehmen zu müssen.

Der **Holunder** hilft bei inneren Übergängen und dabei, Verantwortung zu übernehmen.

Und die **Esche** steht für Flexibilität und Duldsamkeit und dem Erkennen der Grenzen dieser Duldsamkeit.



Nimm dir doch in den nächsten Tagen mal Zeit, nach innen zu lauschen. Nimm Verbindung zu deiner inneren Stimme, zu deiner inneren Stimmung auf.

Vielleicht begegnet dir auch eine Pflanze, die dich anspricht.

Ein Löwenzahn am Wegesrand. Ein Holunderstrauch, mit seinem magischen Duft. Ein stolzer Baum mit kräftigen Blättern...

Bleib einen Moment stehen.

Schau die Pflanze bewusst an.

Nimm ihre Form wahr, ihre Farbe, ihren Duft.

Und frage dich: Welche Qualität dieser Pflanze würde mir gerade guttun?

- Flexibilität?
- Stabilität?
- Schutz?
- Aufrichtung?
- Leichtigkeit?
- Lebensfreude?
- Lebendigkeit?

Wenn du magst, mach ein Foto von "deiner" Pflanze und mach dir ein paar Notizen, die dich vielleicht immer mal daran erinnern, dass wir uns unterstützen lassen können - von der Natur, von Freunden und Wegbegleitern - oder auch in einer kinesiologischen Sitzung.

[Melde dich gern](#), wenn du einen Termin für eine Einzelsitzung in meiner Praxis vereinbaren möchtest oder wenn du Interesse am Frauenkreis hast, der einmal pro Monat stattfindet und immer ein aktuelles Thema aus naturheilkundlicher Sicht beleuchtet.

Ich freue mich über Antworten auf meinen Newsletter oder dass du ihn weiterleitest, wenn er dir gefällt.

Herzliche Grüße,

Deine Corinna

[Kontakt](#) | [Einstellungen verwalten](#) | [Newsletter abbestellen](#)

Heilpraxis Grünwaldt
Fellbacher Str. 93
70736 Fellbach

© 2026 Corinna Grünwaldt. Alle Rechte vorbehalten.

Du bekommst diese E-Mail, weil du dich für meinen Newsletter [hier](#) eingetragen hast.

Gern kannst du den Newsletter weiterleiten.