

## INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>1</b>	<b>Vorwort</b>	<b>15</b>
<b>2</b>	<b>Einstieg in die Hexenwelt</b>	<b>17</b>
2.1	Was alles dazu gehört	17
2.2	Begriffsklärung	17
	<i>Hexe / Hexer</i>	17
	<i>Wie man sich Hexen vorstellt</i>	19
	<i>Magier / Magierin, Zauberer / Zauberin</i>	20
	<i>Wie man sich Zauberer vorstellen kann</i>	21
	<i>Unterscheidung Zauberer / Hexe</i>	22
	<i>Eine Bemerkung zur Religion</i>	22
	<i>Was ist Magie</i>	23
	<i>Zusammenfassung</i>	25
2.3	Kleiner Selbsttest: Bist Du ein Wizard?	26
2.4	Was Hexen / Zauberer tun und können sollten	28
2.5	Magische Wissenschaften	29
	<i>Zauberei allgemein</i>	29
	<i>Magische Praxis</i>	30
	<i>Medialität</i>	30
	<i>Heilen</i>	30
	<i>Divination (Wahrsagen)</i>	31
	<i>Zaubertränke</i>	31
	<i>Naturmagie</i>	31
	<i>Kräuterkunde</i>	32
	<i>Garten- und Hausmagie</i>	32
	<i>Umgang mit der dunklen Seite</i>	33
	<i>Zahlen und Diagramme</i>	33
	<i>Geschichte und Mythen</i>	33
	<i>Meditation und Traumarbeit</i>	34

<i>Ritualmagie (hohe Magie)</i>	34
<i>Anderswelt-Wesen</i>	34
2.6 Magische Talente & Fähigkeiten	35
<b>3 Die magischen Gesetze</b>	<b>37</b>
3.1 Die Wiccan Rede	37
3.2 Die Wiccan Rede: Freie Übersetzung	39
<i>Grundregeln</i>	39
<i>Mondmagie</i>	40
<i>Die Jahreszeiten und Himmelsrichtungen</i>	40
<i>Die neun Hölzer und ihre Kraft</i>	40
<i>Die 8 Jahreszeitenfeste</i>	41
<i>Weitere Regeln</i>	42
3.3 Magie funktioniert von innen nach aussen	42
<i>Wenn es niemandem schadet, tu was Du willst</i>	43
3.4 Die wichtigsten hermetischen Gesetze	44
<i>Das Gesetz der Geistigkeit</i>	44
<i>Das Gesetz der Entsprechung (Analogien)</i>	44
<i>Das Gesetz der Anziehung</i>	44
<i>Das Gesetz des Ausgleichs</i>	44
<i>Das Gesetz der Polarität</i>	45
<i>Das Gesetz des Rhythmus</i>	45
<i>Das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma)</i>	45
3.5 Weitere magischen Gesetze	45
<i>Das Gesetz des Wissens</i>	45
<i>Das Gesetz der Selbsterkenntnis</i>	46
<i>Das Gesetz der Synchronizität</i>	46
<i>Das Gesetz der negativen Anziehung</i>	46
<i>Das Gesetz des Pragmatismus</i>	46
<i>Das Gesetz der Ähnlichkeit</i>	47
<i>Murphy's Gesetz</i>	47
3.6 Magische Ethik	47

<b>4</b>	<b>Magische Werkzeuge und Ausstattung</b>	<b>49</b>
4.1	Die Elemente	49
	<i>Luft</i>	49
	<i>Feuer</i>	50
	<i>Wasser</i>	50
	<i>Erde</i>	51
4.2	Die magischen Werkzeuge	51
	<i>Das Schwert / die Athame (Dolch)</i>	51
	<i>Der Stab</i>	52
	<i>Der Kelch</i>	52
	<i>Das Pentakel / die Scheibe</i>	53
4.3	Mehr zum Zauberstab	53
	<i>Glas</i>	54
	<i>Kristall</i>	54
	<i>Metall</i>	54
	<i>Plastik</i>	54
	<i>Holz</i>	54
	<i>Kombis</i>	55
	<i>Holzarten</i>	55
4.4	Was sonst noch dazu gehört	60
	<i>Der magische Name</i>	60
	<i>Deine Geburtszahl</i>	61
	<i>Der Altar</i>	62
	<i>Das Buch der Schatten</i>	62
	<i>Dein Sanctum Sanctorum</i>	63
	<i>Kleidung und Schmuck</i>	63
	<i>Bezugsquellen</i>	64
<b>5</b>	<b>Der Jahreskreis</b>	<b>65</b>
5.1	Sonnen- und Mondfeste	65
5.2	Samhain (Halloween): 31. Oktober, 1. November	66
5.3	Alban Arthuan / Yule: 21 Dezember	67

Der Eichen- und Stechpalmenkönig	68
5.4 Imbolc (Lichtmess): 1 / 2 Februar	69
5.5 Alban Eiler / Ostara (Ostern): 21. März	70
5.6 Beltaine / Walpurgisnacht: 30. April / 1. Mai	71
5.7 Alban Hefin / Litha (Johannis): 21. Juni	72
5.8 Lughnasad / Lammas: 1 / 2. August	73
5.9 Alban Elfed / Mabon: 23. September	74
5.10 Was uns von früher geblieben ist	75
<i>Folklore: Bräuche mit magischem Hintergrund</i>	75
<b>6 Magische Praxis</b>	<b>80</b>
6.1 Rituale	80
<i>Ritualablauf</i>	80
<i>Ritual: „Hexentaufe“</i>	85
6.2 Die Elemente / magische Korrespondenzen	87
6.3 Die richtige Zeit für Dein Ritual	88
<i>Die Tageszeiten</i>	88
<i>Die Wochentage und grundlegenden Energien der Planeten</i>	88
<i>Monate und Jahreszeiten</i>	90
6.4 Amulette und Talismane	90
<i>Charms</i>	92
6.5 Kerzenmagie	92
<i>Farbe</i>	93
<i>Form</i>	94
<i>Duft</i>	94
<i>Beschriftung und Zutaten</i>	94
6.6 Zaubersprüche und Affirmationen	95
<i>Der Zauberspruch</i>	96
<i>Affirmationen</i>	98
6.7 Mondmagie	99
<i>Neumond</i>	99
<i>Zunehmender Mond</i>	100

	<i>Vollmond</i>	100
	<i>Abnehmender Mond</i>	100
6.8	<b>Der Mondkalender</b>	101
	<i>Zunehmender Mond</i>	101
	<i>Abnehmender Mond</i>	101
	<i>Wasserzeichen: Krebs, Skorpion, Fische</i>	101
	<i>Feuerzeichen: Löwe, Schütze, Widder</i>	102
	<i>Erdzeichen: Jungfrau, Steinbock, Stier</i>	102
	<i>Luftzeichen: Waage, Wassermann, Zwillinge</i>	102
7	<b>Zaubertränke</b>	103
7.1	<b>Salben, Balsame und Öle</b>	103
	<i>Trägersubstanzen</i>	104
	<i>Herstellung</i>	104
	<i>Ölauszüge</i>	105
	<i>Badesalze</i>	105
	<i>Salzpeeling</i>	106
	<i>Milchbäder</i>	106
	<i>Sprays</i>	107
	<i>Ätherische Öle</i>	107
	<i>Tränke zum Einnehmen</i>	109
	<i>Einige Trankrezepte</i>	109
7.2	<b>Kräuter</b>	111
	<i>Sammeln</i>	111
	<i>Trocknen</i>	112
	<i>Mischen und Abfüllen</i>	112
	<i>Ein paar Kräuter, ohne die nichts geht</i>	113
8	<b>Räuchern</b>	117
8.1	<b>Gelegenheiten</b>	117
	<i>Rituale</i>	117
	<i>Stimmungs-Räucherungen</i>	117
	<i>Reinigung</i>	118

8.2	Räuchermethoden	119
	<i>Räucherschale mit Kohle</i>	120
	<i>Räucherofen / -stövchen mit Kerze</i>	120
	<i>Smudge Sticks</i>	120
	<i>Räucherstäbchen, Räucherkegel</i>	120
	<i>Die Notfall-Methode</i>	121
8.3	Räuchermaterial	121
	<i>Grundlegende Zutaten</i>	121
8.4	Einsatz der Räuchermittel	124
	<i>Reinigung (Haus, Aura)</i>	124
	<i>Entspannung</i>	124
	<i>Liebe</i>	124
	<i>Schamanische Reisen / Bewusstsein erweitern</i>	124
	<i>Gaben für die Geister</i>	125
	<i>Einen Gegenstand weihen</i>	125
9	<b>Die Anderswelt</b>	<b>126</b>
9.1	Die drei Welten	126
	<i>Obere Welt</i>	126
	<i>Mittlere Welt</i>	126
	<i>Untere Welt</i>	126
9.2	Wie wir die drei Welten bereisen	127
	<i>Meditation / Schamanisches Reisen</i>	127
	<i>Meditation: Den inneren Kraftort finden</i>	129
	<i>Wie es vom inneren Kraftort weiter gehen kann</i>	130
9.3	Magie und Anderswelt	131
	<i>Die Anderswelt</i>	131
	<i>Die Zwischenwelt</i>	132
	<i>Wie Magie geschieht</i>	132
9.4	Wesen der mittleren Welt: Die Naturgeister	133
	<i>Naturgeister und die Elemente</i>	134
	<i>Die Aufgaben der Naturgeister</i>	135

<i>Kommunikation mit Naturgeistern</i>	137
<i>Feenmagie</i>	138
9.5 <i>Wesen der unteren Welt: Krafttiere</i>	139
9.6 <i>Wesen der oberen Welt: Geistführer, Engel, Meister</i>	139
<i>Das höhere Selbst</i>	140
<i>Verbindung mit der oberen Welt / dem höheren Selbst</i>	141
<b>10 Germanisches</b>	<b>144</b>
10.1 <i>Die Wichtigsten germanischen Götter</i>	144
<i>Odin, der Allvater</i>	144
<i>Frigg, die Göttermutter</i>	145
<i>Thor, der Donnergott</i>	145
<i>Freya, die Liebesgöttin</i>	145
<i>Freyr, der Fruchtbarkeitsgott</i>	145
<i>Baldur / Balder, der Lichtgott</i>	146
<i>Loki, der Widersacher</i>	146
<i>Heimdall, der Wächter</i>	146
<i>Tyr, der Kriegsgott</i>	147
<i>Fjörgyn, die Erdmutter</i>	147
<i>Hel, die Todesgöttin</i>	147
<i>Mani, der Mond, Sol, die Sonne</i>	148
10.2 <i>Die Anderswelt bei den Germanen</i>	148
<i>Obere Welt</i>	148
<i>Mittlere Welt</i>	149
<i>Untere Welt</i>	150
10.3 <i>Die Runen</i>	151
<i>Wie Runen aussehen</i>	152
<i>Die Runen des älteren Futhark</i>	152
<i>Persönliche Runen</i>	162
<i>Mit den Runen orakeln</i>	163
<b>11 Keltisches</b>	<b>164</b>
11.1 <i>Die wichtigsten keltisch-gallischen Götter</i>	164

<i>Rigani, die Himmelsmutter</i>	164
<i>Taranis, der Donnergott</i>	164
<i>Cerunnos, der Gehörnte</i>	165
<i>Teutates, der Kriegsgott / Stammesgott</i>	165
<i>Stammesgöttinnen</i>	165
<i>Esus, der Handelsgott</i>	166
<i>Epona, die Pferdegöttin</i>	166
<b>11.2 Das Ogham</b>	166
<i>Die Ogham-Schrift</i>	167
<i>Das Ogham als Orakel</i>	168
<i>Der Keltische Baumkalender</i>	168
<b>12 Hexen und die Tierwelt</b>	170
<b>12.1 Tierkommunikation „in Kürze“</b>	170
<i>Wie man mit Tieren spricht</i>	170
<i>Wie man Tier-Botschaften empfängt</i>	173
<b>12.2 Tiere als Boten / Spiegel der Seele</b>	175
<i>Wie man Tierboten erkennt</i>	176
<i>Wie man Tierboten entschlüsselt</i>	176
<b>12.3 Krafttiere</b>	177
<i>„Medizin“: Bärenmedizin, Hirschmedizin, Habichtmedizin</i>	178
<i>Dein Krafttier</i>	178
<i>Arbeit mit dem Krafttier</i>	179
<i>Beziehungspflege</i>	180
<i>Formwandeln: Sich ins Tier versetzen</i>	180
<i>Tiere respektieren &amp; unterstützen</i>	181
<b>12.4 Familiäre</b>	182
<i>Tieraussagen zum Thema Familiar</i>	182
<b>13 Medialität</b>	185
<b>13.1 Warum ist Medialität wichtig für Hexen?</b>	185
<b>13.2 Mediales Empfangen</b>	185
<i>Mediale Kanäle</i>	186



Mit wem oder was man kommunizieren kann	186
13.3 Hellfühlen	187
<i>Das Bauchgefühl</i>	187
13.4 Empathie	188
<i>Bewusstes Hineinspüren</i>	188
13.5 Psychometrie	189
<i>Psychometrie mit Gegenständen</i>	189
<i>Fragen beantworten mit Psychometrie</i>	190
13.6 Hellsehen	191
<i>Übungen für draussen oder für den Alltag</i>	192
13.7 Hellhören	192
13.8 „Einfach wissen“: Intuition	194
<i>Kombinierte Übungen</i>	194
<b>14 Der Aufbau unseres Wesens</b>	<b>196</b>
14.1 Das Schichtmodell für Körper, Geist und Seele	196
14.2 Die verschiedenen Körper	197
<i>Der physische Körper</i>	197
<i>Der ätherische Körper</i>	197
<i>Der Astralkörper</i>	198
<i>Der geistige / Mentalkörper</i>	198
<i>Der emotionale Körper</i>	199
<i>Der spirituelle Körper</i>	199
<i>Der allumfassende göttliche Körper</i>	199
14.3 Die Chakren	199
<i>Stärkung der Chakren</i>	200
<i>Das Wurzelchakra</i>	201
<i>Das Sexualchakra</i>	201
<i>Der Solarplexus</i>	201
<i>Das Herzchakra</i>	202
<i>Das Kehlkopfchakra</i>	202
<i>Das Dritte Auge</i>	203

<i>Das Kronenchakra</i>	203
<i>Der Seelenstern</i>	204
<b>15 Mit dem Energiekörper arbeiten</b>	<b>205</b>
15.1 Wahrnehmungsübungen	205
<i>Die Aura sehen</i>	205
<i>Die Aura spüren</i>	205
<i>Die Energie eines Wesens mit den Händen erspüren</i>	206
<i>Aura eines „nicht vorhandenen Gegenstandes“ fühlen</i>	206
15.2 Zentrierung	207
<i>Atmen</i>	208
<i>Wechselatmung</i>	208
<i>Zentrierungsübung</i>	208
<i>Die Aura zu Dir holen</i>	209
<i>Meditieren</i>	209
15.3 Reinigung	211
<i>Reinigung der Aura mit physischen Mitteln</i>	211
<i>Meditation zur Aurareinigung</i>	212
<i>Chakra-Reinigung</i>	212
<i>Chakra-Springbrunnen</i>	213
<i>Aurareinigung mit Farbe / Energie</i>	213
15.4 Schutztechniken	214
<i>Voraussetzungen</i>	214
<i>Runen-Schutz: Thurisaz</i>	215
<i>Runen-Schutz: Elhaz</i>	215
<i>Verschiedene Schutzschilde</i>	215
15.5 Erdung	216
<i>Eine einfache Erdungsübung</i>	217
<b>16 Informationen zur Autorin</b>	<b>219</b>
16.1 Kontaktinformation	220