

# Ihr Horoskop für den 9. Januar



Von **JASMIN RACHLITZ**  
Kartenlegen, Hellsehen, Astrologie:  
GRATIS-Telefonberatung unter  
0800 / 40 032 40 (gebührenfrei)

**WIDDER**  
21.03. – 20.04.  
**TAGES-TREND:** Sie stehen mitten im Leben. Heute ergeben sich gute Chancen. **JOB/GELD:** Nutzen Sie Ihre dynamische Art, um schnell zu handeln. **LIEBE:** Venus, Mars und Jupiter verwöhnen Sie. Sie sind sexy und flirtend charmant. **GESUNDHEIT:** Körperliche Anstrengungen machen Ihnen dank Mars heute wenig aus. **TIPP:** Nehmen Sie sich am Morgen Zeit für Aufräumarbeiten.

**STIER**  
21.04. – 20.05.  
**TAGES-TREND:** Ihre Sterne wirken entspannend. **JOB/GELD:** Sie können für Kollegen ein echtes Vorbild sein, handeln sehr verantwortungsvoll. **LIEBE:** Venus, Mars und Jupiter gestalten Privates etwas unberechenbar. **GESUNDHEIT:** Heute könnten Sie früh müde werden. **TIPP:** Seien Sie heute offen für einen Konsens.

**ZWILLINGE**  
21.05. – 21.06.  
**TAGES-TREND:** Merkur, Mars und Jupiter machen Sie aktiv und sehr kommunikativ. **JOB/GELD:** Vor allem in den Vormittagsstunden haben Sie heute eine sehr flotte Linie, die Ihre Arbeit und Ihre Motivation fördert. **LIEBE:** Gehen Sie Kontroversen aus dem Weg. **GESUNDHEIT:** Kraftvoll und ausdauernd. **TIPP:** Heute finden Sie für jeden Anlass und Gesprächspartner die richtigen Worte.

**KREBS**  
22.06. – 22.07.  
**TAGES-TREND:** Ihre Finanzen bedürfen größerer Aufmerksamkeit. **JOB/GELD:** Heute geht es nicht ohne Geduld. **LIEBE:** Sie sind sensibel, Ihr Partner braucht Fingerspitzengefühl. **GESUNDHEIT:** Mond und Neptun beeinflussen Sie positiv bei allem, was Ihre Gesundheit betrifft. **TIPP:** Dieser Freitag wäre ein idealer Tag, um sich einfach mal früher ins Wochenende zu verabschieden.

**LÖWE**  
23.07. – 23.08.  
**TAGES-TREND:** Mars macht Sie kampflustig. Sie gehen sicher nicht klein bei. **JOB/GELD:** Sie treten sehr überzeugend auf, sind risikofreudig. **LIEBE:** Sie zeigen Ihre Gefühle offen, das kommt gut an. **GESUNDHEIT:** Sie neigen unter dem momentanen Mars-Einfluss dazu, sich selbst zu überfordern. **TIPP:** Heute können Sie eine Sache beginnen, für die Sie Disziplin benötigen.

**JUNGFRAU**  
24.08. – 23.09.  
**TAGES-TREND:** Ihr klarer Verstand lässt Sie klug handeln. **JOB/GELD:** Bei allen wichtigen Verhandlungen und Gesprächen sollten Sie sich selbstbewusst und hartnäckig zeigen. **LIEBE:** Sonne und Mond sorgen für lustvolle Impulse im Schlafzimmer. **GESUNDHEIT:** Keine schweren Lasten tragen, den Rücken schonen. **TIPP:** Lockerungsübungen tun Ihnen heute besonders gut.

**WAAGE**  
24.09. – 23.10.  
**TAGES-TREND:** Ein Tag, der Sie etwas zurückhaltender machen sollte. **JOB/GELD:** Es kommt sehr darauf an, zum richtigen Zeitpunkt zu handeln. Verträge sollten sehr genau geprüft werden. **LIEBE:** Hier liegt eindeutig das Highlight des Tages. **GESUNDHEIT:** Ab dem Nachmittag brauchen Sie mehr Pausen. **TIPP:** Das Pflichtgefühl sollte heute nicht zu sehr dominieren.

**SKORPION**  
24.10. – 22.11.  
**TAGES-TREND:** Ihr Sinn für Qualität ist durch den heutigen Mondstand besonders stark ausgeprägt. **JOB/GELD:** Nehmen Sie sich heute viel Zeit für die Kontaktpflege. Sie können schon bald davon profitieren. **LIEBE:** Gefühle gehen heute tief unter die Haut. **GESUNDHEIT:** Großer sportlicher Ehrgeiz. Übertreibungen sind aber eher schädlich. **TIPP:** Ein Leseabend auf der Couch.

**SCHÜTZE**  
23.11. – 21.12.  
**TAGES-TREND:** Venus und Jupiter verbessern Ihr Lebensgefühl. **JOB/GELD:** Heute können Sie alles wunderbar regeln, was Sie sich vorgenommen haben. **LIEBE:** Der Partner wünscht sich mehr Zuwendung und Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. **GESUNDHEIT:** Achten Sie darauf, genug Zeit für sich und zur Erholung zu haben. **TIPP:** Vollkornprodukte tun Ihnen heute besonders gut.

**STEINBOCK**  
22.12. – 20.01.  
**TAGES-TREND:** Ein besonderer Tag. **JOB/GELD:** Die Sterne geben grünes Licht für beruflichen Fortschritt. Sie müssen dafür nicht mal hohen Einsatz bringen. **LIEBE:** In Ihrer Partnerschaft geht es darum, eine solide Vertrauensbasis zu schaffen. **GESUNDHEIT:** Sie sind ausgesprochen energiegeladener und selbstbewusster. **TIPP:** Heute lassen sich gute Vorsätze leichter umsetzen.

**WASSERMANN**  
21.01. – 19.02.  
**TAGES-TREND:** Ihre Ideen sind gut, Sie können andere leicht davon überzeugen. **JOB/GELD:** Heute finden Sie Einsparpotenzial und gute Angebote. **LIEBE:** Sehr harmonisch. Sie sind in der Beziehung rundum zufriedener. **GESUNDHEIT:** Sie verlangen viel von sich selbst. Das könnte Sie heute leicht reizbar machen. **TIPP:** Mit frischen Kräutern wie Basilikum und Petersilie würzen.

**FISCHE**  
20.02. – 20.03.  
**TAGES-TREND:** Erfolg scheint Ihnen zuzufliegen. **JOB/GELD:** Ein finanzielles Problem lässt sich dauerhaft lösen. **LIEBE:** Wer sein privates Glück festigen will, sollte sehr verantwortungsbewusst mit den Gefühlen des Partners umgehen. **GESUNDHEIT:** Ein kleines körperliches Defizit lässt sich mit mehr Ruhe beseitigen. **TIPP:** Grüner Tee wäre das ideale Getränk für Sie.

- Guter Tag für:**
- LIEBE
  - FAMILIE/FREUNDE
  - SPORT/BEWEGUNG
  - WELLNESS/ENTSPANNUNG
  - KOMMUNIKATION
  - FINANZEN
  - GESUNDHEIT

# ERNÄHRUNG + SCHLAF + SPORT + BEZIEHUNG + ARBEIT = LEBENSENERGIE

**Fühlen Sie sich fit und voller Energie?**

**In der großen Serie**

**„Mehr Energie für 2015“**

**lesen Sie, wie Sie Ihre Speicher dauerhaft aufladen können.**

**Um sich gut zu fühlen, sind nicht nur Sport und Ernährung wichtig.**

**Auch zwischenmenschliche Beziehungen entscheiden darüber. Deshalb geht es im heutigen vierten Teil um Liebe und Freundschaft.**

**Dr. Ulrich Bauhofer\* erklärt, wie Sie durch Ihr Verhalten Energie aus Beziehungen gewinnen – und Energieräuber abstellen.**



\* Dr. Ulrich Bauhofer (62) ist Arzt in München und Vorstand der deutschen Gesellschaft für Ayurveda. Noch mehr Tipps lesen Sie in seinem Buch „In Balance leben“, Südwest, 16,99 Euro



# „ABER“ RAUBT DER LIEBE ENERGIE

Liebe, Freundschaften, Lebensfreude – zwischenmenschliche Beziehungen spielen für unseren Energiehaushalt eine wichtige Rolle.

**Mit Partner, Familie und Freunden glücklich zu sein, setzt Endorphine frei. Diese körpereigenen Glückshormone sorgen für körperliches Wohlbefinden.**

Endorphine lassen uns auch klarer denken und Informationen schneller verarbeiten. Wer privat glücklich und ausgeglichen ist, ist damit auch in anderen Bereichen leistungsfähiger, lebt gesünder und meistens länger.

**Im Umkehrschluss heißt das: Wer in Partnerschaft und Freundschaften unglücklich ist, blockiert sich selbst, verliert seine Lebensenergie und wird auf Dauer krank. Erste Anzeichen sind Müdigkeit und Lustlosigkeit, Antriebsarmut, Reizbarkeit und Schlafprobleme.**

Viele Menschen denken, ihr Partner und ihre Freunde seien für ihr Glück verantwortlich und sie müssten ihnen Energie geben.

**Das ist ein Fehler.**

**denn wer aus Beziehungen Energie schöpfen möchte, der muss in sie investieren. Wie bei guten Geldanlagen kommt das Glück auf Dauer mit Zinsen zurück.**

Gute Investitionen in Ihre Beziehung sind zum Beispiel:

► **Machen Sie kleine Geschenke.** Eine Mini-Schachtel Pralinen oder eine Blume zum Wochenende.

Geschenke sind aber auch: Aufmerksamkeit, Zuwendung, Wertschätzung, Fürsorge und Vertrauen.

► **Unternehmen Sie etwas, das Ihnen beiden Spaß macht.**

► **Suchen Sie gezielt Gemeinsamkeiten.** Das können kleine Dinge sein („Wir schlagen das Ei immer gleich auf“), Freizeitfragen („Wir lieben die Berge“) oder Grundsätzliches (Glaube, Erziehungsfragen).

► **Hören Sie zu.** Ohne „aber“, ohne Wertung. Auch, wenn Sie sich dafür ganz doll auf die Zunge beißen müssen.

► **Tun Sie sich etwas Gutes!** Sie können Freunden und Partner nur die Energie geben, die Sie selbst haben.

Gibt es immer wieder

Streit, beschuldigen Sie nicht zuerst den Partner. Fragen Sie sich ganz ehrlich: **Wäre ich, so wie ich mich aktuell verhalte, gern mit mir zusammen?**

Stört Sie etwas sehr, sprechen Sie es an. Sagen Sie nur lieber nicht „Du machst dauernd ...“

„Du machst dauernd ...“ ist nicht nur eine Beschuldigung, sondern ein Verstoß gegen die Beziehung.

Stört Sie etwas sehr, sprechen Sie es an. Sagen Sie nur lieber nicht „Du machst dauernd ...“

„Du machst dauernd ...“ ist nicht nur eine Beschuldigung, sondern ein Verstoß gegen die Beziehung.

Stört Sie etwas sehr, sprechen Sie es an. Sagen Sie nur lieber nicht „Du machst dauernd ...“

„Du machst dauernd ...“ ist nicht nur eine Beschuldigung, sondern ein Verstoß gegen die Beziehung.

Stört Sie etwas sehr, sprechen Sie es an. Sagen Sie nur lieber nicht „Du machst dauernd ...“

„Du machst dauernd ...“ ist nicht nur eine Beschuldigung, sondern ein Verstoß gegen die Beziehung.

**se Frage: Wer käme eigentlich zu meiner Beerdigung?** Sind es nur Kollegen, weil ich all meine Zeit im Job verbringe? Nur Menschen, die ich seit Jahren nicht gesehen habe, weil ich mich kaum melde? Oder käme ein lieber und vertrauter Freundeskreis, mit dem ich am liebsten beim Leichenschmaus über gemeinsame Unternehmungen lachen würde?

**Sie haben dauerhaft das Gefühl, in einer Beziehung – egal, ob Partnerschaft oder**

**bei Freunden – nur zu geben? Dann stellen Sie sie auf den Prüfstand!**

Diese Fragen können bei Ihrer Analyse helfen:

► Warum mag/brauche ich dich?

► Wie wichtig ist mir die Beziehung?

► Wie lange dauert die Beziehung schon, ist das Geben-Nehmen-Konto über lange Jahre ausgeglichen?

► Was hat sich verändert, dass diese Beziehung mir anstrengender erscheint als früher? Bin ich es? Ist es der andere?

re? Die Umstände? Kann ich in der Nähe des anderen ganz ich selbst sein?

► **Habe ich berechnete Hoffnungen, dass wir gemeinsam wieder bessere Zeiten erleben?**

Alle Teile der Serie finden Sie auf **BILD.de!** Haben Sie zusätzliche Fragen an Dr. Ulrich Bauhofer? Mailen Sie ihm: **Energie2015@bild.de**

re? Die Umstände? Kann ich in der Nähe des anderen ganz ich selbst sein?

► **Habe ich berechnete Hoffnungen, dass wir gemeinsam wieder bessere Zeiten erleben?**

Alle Teile der Serie finden Sie auf **BILD.de!** Haben Sie zusätzliche Fragen an Dr. Ulrich Bauhofer? Mailen Sie ihm: **Energie2015@bild.de**

## Auszeiten halten Beziehungen spannend

Immer zusammen und dauerglücklich? Das funktioniert nur selten, die meisten Beziehungen brauchen Raum und kleine Auszeiten zum Auftanken, um spannend zu bleiben. Das gilt für Sie selbst ebenso wie für den Partner. Pflegen Sie Ihre Partnerschaft oder Freundschaft, indem Sie sich um sich selbst kümmern: Machen Sie schöne Dinge für sich, von denen Sie erzählen können. Freuen Sie sich aber auch mit dem anderen, wenn er etwas Tolles erlebt hat. Dieser Freiraum sorgt für neue Energie, die Sie einander weitergeben können.

## SAMMELN SIE ENERGIE-PUNKTE!

Dieser Test verrät, wie Sie in Beziehungen Energie sammeln können. Denken Sie beim Antworten immer über eine ganze Woche nach. Insgesamt sollten Sie pro Woche mindestens 10 Energie-Punkte haben. Keine Sorge, wenn Sie in diesem Bereich nur wenige Punkte sammeln: Hierbei reichen im Schnitt 2 Punkte pro Woche aus. Denn: Bei BILD.de lesen Sie, wie Sie auch in anderen Lebensbereichen Punkte sammeln. Lautet Ihre Antwort auf die erste Frage (Schnellfrage) „Ja“, lassen Sie die anderen Fragen aus!

Frage	Ja?	Energie-Punkte
<b>Schnellfrage</b> 1 Immer, wenn ich mit Partner, Familie und Freunden zusammen bin, fühle ich mich rundum wohl und bin glücklich.	<input type="radio"/>	4
2 Ich habe mich gefreut und mir selbst auf die Schulter geklopft, weil ich etwas Gutes getan habe.	<input type="radio"/>	1
3 Ich habe einem lieben Menschen etwas Gutes getan.	<input type="radio"/>	1
4 Ich habe mir wirklich Zeit für Partner und Familie genommen (z. B. ein gemeinsames Essen).	<input type="radio"/>	1
5 Ich habe mir Zeit für mich selbst genommen und etwas Schönes unternommen, von dem ich Partner/Freunden gern erzähle.	<input type="radio"/>	1
6 Ich habe meinem Partner gesagt, wie sehr ich ihn und unsere Beziehung schätze.	<input type="radio"/>	1
7 Ich habe für einen Freund/meinen Partner eine Aufgabe übernommen, die er nicht mag (z. B. Müll rausbringen, bügeln).	<input type="radio"/>	1
8 Ich habe einen Freund angerufen, bei dem ich mich schon seit Monaten/Jahren melden wollte.	<input type="radio"/>	1
9 Ich habe einem Freund/meinem Partner bei einem Problem einfach nur zugehört, obwohl es mir schwerfiel.	<input type="radio"/>	1
10 Ich habe einen neuen Menschen kennengelernt, der gut in meinen Freundeskreis passt.	<input type="radio"/>	1

**LESEN SIE MORGEN: Wie Sie Ihre Energie auch bei viel Arbeit und Stress im Job erhalten.**

ŠKODA

SIMPLY CLEVER

**ZEIGT GRÖSSE. AUCH IM DESIGN. DER NEUE FABIA COMBI.**

Premiere am 24. Januar mit großem ŠKODA Buffet.

Entdecken Sie wahre Größe: mit dem Neuen ŠKODA Fabia Combi. Denn nicht nur sein Platzangebot ist riesig – auch seine klaren Linien und sein attraktives neues Design sorgen für einen großen Auftritt. Im geräumigen Innenraum ziehen die moderne Ausstattung und clevere Features wie das MirrorLink™ System die Blicke auf sich. Am besten, Sie überzeugen sich selbst: bei der Premiere des Neuen Fabia Combi mit großem Buffet – am 24. Januar bei Ihrem teilnehmenden ŠKODA Partner. Weitere Informationen unter 0800/99 88 999 oder [www.skoda-buffet.de](http://www.skoda-buffet.de)

## DAS GROSSE ŠKODA BUFFET.

Wir laden Sie ein zur Premiere des Neuen Fabia Combi. Am 24. Januar bei Ihrem teilnehmenden ŠKODA Partner.

facebook.com/skodade

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 6,1-4,0 außerorts: 4,2-3,1; kombiniert: 4,8-3,4. CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 110-89 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Abbildungen zeigen Sonderausstattung.

