

# Die 4 Energie-Typen

## "Wie hole ich mir über mein Kontroll-Drama Energie?"

© Dr. Yvonne Rutka \* [www.seelennavigator.at](http://www.seelennavigator.at)

**Alles ist Energie** und alles fließt. Wir sind Energiewesen und **brauchen Energie**. Wir holen uns Energie durch Essen, Bewegung, Schlaf, Sexualität, Meditation, Natur, angenehme Ereignisse & Momente und von anderen Menschen durch ihre Aufmerksamkeit. Um Energie in unsere Richtung zu lenken, bemühen wir uns, Leute und Situationen zu kontrollieren. Die Art, wie wir kontrollieren, besteht darin, ein Drama in unserem Kopf zu entwickeln.

Die **Basis** eines jeden **Kontroll-Dramas ist Angst**. Das heißt, dass wir als Kleinkind gelernt haben und somit glauben, dass wir ohne die Verbindung zu unseren Eltern (bzw. Erziehungsberechtigten) nicht überlebensfähig sind. Wenn wir als dieses Kleinkind von unseren Eltern Liebe also Aufmerksamkeit, sprich Energie, erhalten haben, fühlen wir uns sicher, sind angebunden, vertrauen, sind gestärkt, glücklich und das ist die Basis für ein harmonisches Leben. Wenn das nicht gegeben ist und wir von unseren Eltern nur Liebe, also Energie, aus einem **Be-Ziehungs-Drama zum Energiegewinn** erhalten haben, entwickelten wir eine Angst. Angst bedeutet Enge und somit getrennt Sein von unserem Herzen (das ist unsere Mitte, auch göttliche Quelle, Gott, Universum genannt oder Höheres Selbst). Wir haben dann kein Vertrauen in unseren Seelenplan, dass wir geführt sind und die Kontrolle an unsere Seele abgeben dürfen. Mit dem Wissen über die Existenz einer uns allen jederzeit zur Verfügung stehenden und zugänglichen universellen Energiequelle (Gott, göttliche Quelle, Universum, Höheres Selbst etc.) ist die Identifizierung mit einem Kontroll- bzw. Überlebensmuster hinfällig.

Wenn wir erkennen, welcher Kontrolltyp wir selbst sind und dies klären, geschieht **Heilung** auf allen Ebenen. Die Lösung ist, unsere **Vergangenheit zu transformieren**, indem wir die **Herkunft des Dramas analysieren**. Dies geht von den **Eltern oder Erziehungsberechtigten** (bzw. dem Menschen, der die meiste Zeit in den ersten drei Lebensjahren mit uns verbracht hat) aus. Sie wirken vor allem in unserer **Prägenzeit (ersten drei Lebensjahre)** als Vorbild und haben Einfluss auf unsere Weiterentwicklung. Die eigene Vergangenheit zu sehen, heißt auch, unsere Kontrollmechanismen zur Gewinnung von Aufmerksamkeit, Liebe, Anerkennung, Unterstützung, sprich Energie, verstehen zu lernen.

Wenn wir somit unsere Eltern und uns betrachten, daraus Zusammenhänge erkennen und uns dazu in positive Verbindung setzen und anfangen, es zu akzeptieren, dann verschiebt sich unsere Wahrnehmung von allein und ein **Paradigmenwechsel** findet statt. Somit wandeln wir unsere **alten Gewohnheiten in positive** und stärkende Bestandteile unseres Lebens.

In den meisten Fällen erfährt der Mensch zuerst eine Verschlimmerung seiner sowieso schon sehr angespannten und blockierten Lage. Diese ist auf den ersten Blick scheinbar ein negatives Ereignis, z. B. Scheidung, Trennung, Konkurs, Jobverlust, Krankheit, Tod, und führt zu Schmerz, Desillusionierung, Erniedrigung, Isolation und ein Gefühl des Versagens.



Dadurch wird die innere Angst ausgelöst und leitet den Heilprozess ein, weil der betreffende Mensch endlich den Willen aufbringt, Veränderung mit allen Konsequenzen herbeizuführen und Verantwortung für die Notwendigkeit des eigenen Lernprozesses zu übernehmen. Es geht nämlich nie um die gesprochenen Inhalte oder die Ereignisse, sondern immer um dieses **Energie-Machtspiel**.

### **Wie steige ich aus meinem Kontroll-Drama aus?**

Der wichtigste Schritt ist die **Bewusstmachung des eigenen Verhaltens**. Was habe ich als Kind für ein Energie-Drama erlernt? Dazu ist es anfangs leichter, bei anderen Menschen das Drama zu beobachten. Und es dann in Bezug zum eigenen Verhalten zu stellen. Vor allem bei jeglicher Art von **Stress** oder schon **Unruhe**, zeigt sich das **antrainierte Drama**.

Da das Drama immer mit Angst zu tun hat, sich auch folgende ergänzende Fragen stellen:

*\*) Wovor hatte meine Mutter (Erziehungsberechtigte) Angst? Welches Verhalten hat sie dabei zur Schau gestellt?*

*\*) Wovor hatte mein Vater (Erziehungsberechtigte) Angst? Welches Verhalten stellte er dabei zur Schau?*

*\*) Wovor habe ich Angst? Wie verhalte ich mich? Gibt es in meinem Verhalten Ähnlichkeiten mit meinen Eltern?*

Angst durch eine Meditation transformieren: [https://youtu.be/DQx\\_dzGrSCo](https://youtu.be/DQx_dzGrSCo)

Wenn ich achtsam bin, beobachte ich und nehme ich wahr, ob ich mich verteidige, bedroht bin, mich schuldig fühle, mich festgefahren fühle oder verwirrt bin. Dann entscheide ich für mich, ob ich den Kampf um Energie weiterführe oder die Situation bewusst ändern will.

Seien wir **mutig** und **steigen wir aus einer Situation aus**, sobald wir das Gefühl haben, sie ist festgefahren. Sobald wir diese notwendige Energiegewinnungs-Maßnahme, also unser Drama, aufgeben, sind wir in der Lage, unseren Verhaltensmustern zu widerstehen.

Die Wahrheit der **eigenen Emotionen aussprechen**. Diese Konfrontation aushalten. Das führt zu einer **Änderung im Verhalten**. Als auch lernen, freundliches Feedback zu geben. Um Hilfe bitten. Den Sachverhalt klar und offen darlegen. Bei der eigenen inneren Wahrheit bleiben. So beziehen wir den anderen Menschen in die Problem-Lösung mit ein. Wir sind ausschließlich für uns **selbst verantwortlich**. Durch die Analyse des eigenen Dramas nehmen wir einen erweiterten Blickwinkel ein. Damit **akzeptieren** wir die aktuelle Situation und das führt immer zur **Transformation** der tief vergrabenen Ursachen. Sobald wir nun unser Drama erkannt und angesprochen haben, es also sichtbar machen, funktionieren die programmierten Mechanismen zur Energiegewinnung nicht mehr.

Schauen wir hinter die Dramen und somit auf das wahre Wesen, die **Seele**. Bleiben wir in Kontakt mit unserer **eigenen inneren Quelle** und strahlen die göttliche Energie immer öfter im Alltag aus. Jede Begegnung, also jeder Mensch in unserem Leben, ist eine Botschaft des Universums an uns. Im Energiekampf geht diese Botschaft unter. Daher verzichten wir freiwillig auf den Energiegewinn durch andere und geben selbstverständlich einfach selbst Energie durch uns von der göttlichen Quelle. So bekommen wir auch wiederum (meistens unbewusst) Energie vom anderen Menschen. Mit **geöffnetem Herzen** gehen wir **friedvoll** und **gelassen** auf andere zu. Es entsteht dann eine bewusste **Energieerhöhung**. Energieanhebung. (Anbindung an die göttliche Quelle durch die Zentrierung mit der Atmung [https://youtu.be/QfbyIP\\_3z9c](https://youtu.be/QfbyIP_3z9c)).

Das Leben ist eine stetige Reise im Wandel der Zeit.



Es gibt vier Formen von Energietypen mit ihrem Kontroll-Drama, welches immer in eine positive Form gewandelt werden kann.

**Aktiv:**

**Einschüchterer** → *Trainer, Leiter*

**Vernehmungsbeamter (Kritiker)** → *Berater*

**Passiv:**

**Armes Ich** → *Motivator, Animateur*

**Unnahbarer** → *Künstler, Lehrer*

## 1. Einschüchterer (Täter) → Entscheidungsträger

### Äußeres Verhalten

Leugnen, Weigerung zuzuhören  
 Ärger  
 Ich bekomme es, egal wie  
 Arroganz  
 Erst ich  
 Kontrolle  
 Wut  
 Gewalt

### Wirkung beim anderen

Furcht

Ärger

Rachsüchtig

Verneinend

### Innerer Kampf

Angst, kontrolliert zu werden  
 Angst, nicht genug zu bekommen  
 Jemand kommt mir zuvor  
 Niemand beachtet mich  
 Niemand kümmert sich um mich  
 Ich muß es allein schaffen  
 Keiner hat sich um mich gekümmert  
 Ich bin tot

### Ergänzendes Drama

Armes Ich: „Tu mir nicht weh. Ich tu dir nichts.“

Einschüchterer: „Du kannst mir nicht weh tun. Ich wehre mich.“

Vernehmungsbeamter: „Du bist nicht so mächtig wie du vorgibst zu sein. Wo liegen deine Schwächen?“

Unnahbarer: „Ich werde dich nicht konfrontieren.“

Dieser bemüht sich aktiv und aggressiv um die Energie. Er zwingt Leute mit direkter Gewalt (verbal oder physisch), ihre Energie an ihn abzugeben. Mit Hilfe von Lautstärke, physischer Kraft, Drohungen sowie unvorhersehbaren Temperamentsausbrüchen binden diese Menschen Aufmerksamkeit und somit Energie.

### Verhalten des Egozentrikers:

Herumkommandieren, unentwegtes Reden, autoritäres Verhalten, Unflexibilität, fortwährender Sarkasmus, Anwendung körperlicher Gewalt, Macht über andere

### Ergänzungs-Drama (kreiert ein anderes Drama):

Armes Ich

Gegen-Einschüchterer: wenn Arme-Ich-Verhalten keine Wirkung zeigt

### Benennung:

„Weshalb bist du so verärgert? Mir scheint, als möchtest du, dass ich Angst vor dir habe.“



**Positive Wandlung:**

gewinnt Selbstvertrauen → Führungsqualität: jeder Mensch ist gleich wichtig  
 Bestimmt (nicht dominant)  
 Selbstbewusst (nicht arrogant)  
 Nimmt gerne Herausforderungen an  
 → Leitende Positionen, Entscheidungsträger, Führungskraft, Trainer, Ausbilder

**DISG-Modell nach William Marston:**

Dominanter Typ  
 Direkt, dominant, entscheidend, selbstbewusst, mutig, ergebnisorientiert, bestimmend, wetteifernd, offen  
 Trifft schnell und spontan Entscheidungen. Stellt eigene Regeln auf.

**Farb-Modell nach Frank M. Scheelen:**

Roter Typ  
 Ungeduldig, extrovertiert, will sofort Ergebnisse, ständig in Eile, öfter zu spät  
 Händedruck kurz & fest  
 Kleidung extrovertiert mit Markenlogos, liebt Luxus und Prestige  
 Körpersprache aktiv und ausladend, Checker  
 Gespräche: unterbricht andere, macht dabei andere Dinge  
 Weicht vor Konflikten nicht zurück und sucht diese aktiv  
 Büro: unorganisierter Schreibtisch, Ablage stapelt sich, Dateien ungeordnet auf Desktop  
 Tipp: Den roten Typ imponieren, indem der Gesprächspartner prägnante Antwort liefert und nicht um den heißen Brei herumredet. Rote verschwenden ihre Zeit nicht mit Unwichtigem.

**Persönlichkeit nach Tobias Beck:**

Hai  
 willensstark, ehrgeizig, entschlossen, selbstbewusst, mutig, dominant, überheblich, ungeduldig, herrisch, unempathisch  
 Tipp: geduldiger sein, anderen Menschen Raum geben, auch mit anderen zusammenarbeiten

**Kompatibel mit:**

Gelber Typ: Beide extrovertiert, gleichermaßen unordentlich und wenig organisiert

**Unpassend mit:**

Grüner Typ: Stress vorprogrammiert, viele potenzielle Reibungspunkte



## 2. Armes Ich (Opfer) → Motivator

### Äußeres Verhalten

Ich bin müde  
 So bin ich nun einmal  
 Ich versuche mein Bestes  
 Mir geht's gut  
 Ich mache das schon  
 Mach dir keine Sorgen um mich

*Wirkung beim anderen*  
 Schuldig

### Innerer Kampf

Ich tute so viel, doch niemand nimmt mich zur Kenntnis  
 Ich kenne keinen anderen Weg, um an Energie zu gelangen  
 Wenn ich mich verändere, liebst du mich nicht mehr  
 Ich bin dir egal  
 Du brauchst mich. Ich brauche dich  
 Ich brauche Anerkennung

*Ergänzendes Drama*  
 Einschüchterer: „Du willst mich kontrollieren.“  
 Vernehmungsbeamter: „Du denkst nur an dich.“

Dieses zieht Energie passiv ab, indem es mit dem Mitleid oder der Neugierde anderer Menschen spielt, um auf diese Weise Aufmerksamkeit zu erregen.

Als eingeschworener Pessimist zieht das Arme Ich mit besorgtem Gesichtsausdruck, lautem Seufzen, Zittern, Weinen, In-die-Ferne-Gestarrte, zögerlichen Antworten und dem Wiedererzählen wehmütig erinnelter Träume und Lebenskrisen die Aufmerksamkeit anderer auf sich.

Das Arme Ich vermittelt uns das Gefühl von Schuld, obwohl es keinerlei Gründe dafür gibt.

### Verhalten:

Hilfe leisten (dabei keine Grenzen setzen), defensiv, entschuldigend, geschwätzig, wollen Probleme anderer lösen, lassen sich zu sexuellen Gefälligkeiten hinreißen (anschließend regen sie sich auf, ausgenutzt worden zu sein)

### Ergänzungs-Drama:

Einschüchterer

Arme Ichs haben Partner, die sie bedrohen, damit sie ihre Opferrolle einnehmen. Wenn es ganz ins Extreme führt, dass der Einschüchterer körperliche Gewalt anwendet, entschuldigt sich sogar dieser danach, somit bekommt das Arme Ich Energie und der Energiezirkel beginnt von vorne.

### Benennung:

„Ich habe den Eindruck, dass du mich für die negativen Umstände in deinem Leben verantwortlich machst. Ich fühle mich, als ob du mir Schuldgefühle einflößen willst.“

### Positive Wandlung:

Verständnis des eigenen Schicksals. Durch erneutes Drama und Schicksal mit sich konfrontiert → Verantwortung übernehmen für eigenen Lernprozess

innere Genesung durch Zuwendung und Einheit

in sich Kraftquelle und Ruhe finden

→ mitfühlender Reformator, Sozialarbeiter, Heilberufe



### DISG-Modell nach William Marston:

#### Initiativer Typ

beziehungsorientiert, beeinflussend, begeisternd, emotional, gesprächig, optimistisch, spontan

Knüpft Kontakte. Teilt seine Gefühle mit. Verbindet Menschen. Steht gerne im Mittelpunkt.

### Farb-Modell nach Frank M. Scheelen:

#### Gelber Typ

Kontaktfreudig, extrovertiert, kreativ

Interessiert sich für Menschen, großer Bekanntenkreis, wenig enge Freunde

oft zu hilfsbereit, verspricht ohne es zu halten

Guter Zuhörer, solange es für ihn von Interesse ist

Mag keine Details

Hält Termine wenig ein, belegt sie auch doppelt

Erzählt gerne Geschichten und Anekdoten, will Spaß haben

Büro ist unorganisiert und unordentlich, mit eigenen Fotos und Auszeichnungen

Kleidung modisch und übertrieben

Tipp: Den gelben Typen begeistern, indem Beziehung zu ihm aufbauen. Gelber legt großen Wert auf reibungslose Zusammenarbeit. Kommuniziert lieber auf persönlicher anstatt auf Business Ebene

### Persönlichkeit nach Tobias Beck:

#### Wal

Empathisch, ausgleichend, ruhig, emotional, beständig, selbstvergessen, konfliktscheu, melancholisch, unterschätzt sich, setzt keine Grenzen

Tipp: Gedanken aussprechen, Grenzen stecken, für sich selbst Zeit nehmen, an sich und seine Fähigkeiten glauben

### Kompatibel mit:

Roter Typ: Beide extrovertiert, gleichermaßen unordentlich und wenig organisiert

Grüner Typ: beide kontaktfreudig, kommunikativ, freundlich, gute Zusammenarbeit

### Unpassend mit:

Blauer Typ: genaue Gegenteil, konträre Arbeitsweisen



### 3. Vernehmungsbeamter (Retter, Helfer) → Berater

#### Äußeres Verhalten

Wer glaubst du eigentlich zu sein?  
 Wohin gehst du?  
 habe Angst  
 Warum hast du nicht...?  
 Warum machst du nicht...?  
 Ich habe dir gesagt, dass ...

*Wirkung beim anderen*  
 Gefühl, überwacht zu werden

Verneinend

Falsch

#### Innerer Kampf

Mangelnde Anerkennung als Kind  
 Die Leute lassen mich allein zurück, und ich  
 Ich brauche einen Beweis deiner Liebe  
 Du wirst mich verlassen  
 Du brauchst mich. Ich brauche dich.

*Ergänzendes Drama*  
 Unnahbarer: „Du hast keine Ahnung, was ich denke.“  
 Unnahbarer: „Du bist mächtiger als ich. Du bist mehr als ich.“  
 Armes Ich: „Irgendwann wirst du meinen wahren Wert erkennen.“

Dieser Typ bedient sich des Verhörs, um Energie auf sich zu ziehen, indem er spezifische Fragen stellt und so in die Welt des anderen eindringt, um dort Fehler zu finden und zu beweisen, dass andere unrecht haben. Durch ständiges Hinterfragen aller Aktivitäten und Motivationen zerbricht er den Willen und Geist des anderen.

#### Verhalten:

zynisch, skeptisch, sarkastisch, stichelnd, perfektionistisch, selbstgerecht

#### Ergänzungs-Drama:

Unnahbarer  
 selten Armes Ich

#### Benennung:

„Ich mag dich, gerade fühle ich mich in deiner Gegenwart kritisiert. Gibt es außer dem eben angesprochenen Thema noch etwas anderes, was dich stört?“

#### Positive Wandlung:

unfehlbaren analytischen Verstand lernen auch sein zu lassen  
 Emotionale Leere fühlen und füllen  
 Neugier und Interesse in Forschungstätigkeit einfließen  
 Weiterentwickeln seiner Talente zur zwischenmenschlichen Kommunikation  
 → Lehrer, Lebensberater, Anwalt

#### DISG-Modell nach William Marston:

Gewissenhafter Typ  
 Hohe Maßstäbe, detailorientiert, genau, selbstdiszipliniert, vorsichtig, analytisch, logisch, reserviert  
 Sehr zuverlässig. Denkt Dinge zu Ende. Datenaffinität.





### Farb-Modell nach Frank M. Scheelen:

Blauer Typ

Agiert bedacht, konservativ, introvertiert

Entscheidungen nach sorgfältiger Überprüfung aller Fakten

Geht Konflikten aus dem Weg

Wenn es um die Beachtung von Regeln geht, ist der Blaue autoritär

Kleidung konservativ und zweckmäßig

Wenig Ausdruck über Körpersprache

Erscheint immer pünktlich und gut vorbereitet

Büro ist ordentlich und unpersönlich eingerichtet

Tipp: Den blauen Typ durch sachliche Argumentation, mit fundierten Zahlen und Fakten beeindrucken. Sich auf das Wesentliche beschränken.

### Persönlichkeit nach Tobias Beck:

Eule

Reflektiert, organisiert, tiefgründig, bodenständig, ordnungsliebend, unspontan, schwermütig, phlegmatisch, unflexibel

Tipp: mit Veränderungen umgehen lernen, an Flexibilität arbeiten, etwas Verrücktes machen

### Kompatibel mit:

Grüner Typ: gemeinsamer Ordnungsdrang, organisieren sich gut, sind eingespieltes Team, gemeinsame Projekte verlaufen strukturiert und produktiv

### Unpassend mit:

Gelber Typ: genaue Gegenteil, konträre Arbeitsweisen





## 4. Unnahbarer → Künstler, Lehrer

### Äußeres Verhalten

Ich bin noch nicht soweit  
Ich brauche mehr (Geld, Bildung, Zeit)  
Ich weiß nicht, ich bin mir nicht sicher.

Ich gebe dir Bescheid

*Wirkung beim anderen*  
Verunsicherung

### Innerer Kampf

Ich weiß nicht, ob ich überleben kann  
Ich traue mir selbst nicht, ich habe Angst  
Ich stolpere in eine Falle, aus der ich nicht  
mehr herauskomme  
Ich bin mir über meine Gefühle nicht im  
klaren

*Ergänzendes Drama*  
Vernehmungsbeamter: „Bist du mir böse?“

Dieser kreiert eine Situation, in dessen Verlauf er sich zurückzieht und versucht, geheimnisvoll und verschlossen zu wirken.  
Er ist in seiner eigenen Welt der ungelösten Konflikte, Ängste und Selbstzweifel gefangen.  
Oftmals ist er einsam, auf Distanz bedacht, da er fürchtet, einen fremden Willen aufgedrängt zu bekommen oder in seinen Entscheidungen hinterfragt zu werden.

### Verhalten:

desinteressiert, unzugänglich, nicht hilfsbereit, herablassend, abweisend, widerspenstig, heimtückisch

### Ergänzungs-Drama:

Vernehmungsbeamter  
manchmal lassen sie sich auf ein Drama mit Einschüchterern und Armen Ichs ein

### Benennung:

„Ich habe den Eindruck, dass du dich von mir zurückziehst und auf Distanz bedacht bist.  
Wie fühlst du dich?“

### Positive Wandlung:

Außenseiter ablegen  
Kontakt mit Intuition  
Weisheit und Kreativität in Lebenswerk integrieren  
→ Freier Denker, Priester, Prediger, Künstler, Lehrer, Heilberuf

### DISG-Modell nach William Marston:

Stetiger Typ  
treu, loyal, teamfähig, unterstützend, bescheiden, bewahrend, geduldig, zuverlässig  
Mag gewohnte Abläufe. Hört gut zu. Sorgt sich um andere. Harmonieorientiert.

### Farb-Modell nach Frank M. Scheelen:

Grüner Typ  
Sympathische kommunikative Art, eher introvertiert  
Bequeme unscheinbare Kleidung  
Hilfsbereit, interessiert sich für andere Menschen, vertraut auf den Rat anderer  
Händedruck freundlich und aufrichtig  
Übertreibt nie



Arbeitet methodisch und organisiert  
 Hat hohes Sicherheitsbewusstsein und ist Veränderungen gegenüber nicht offen  
 Harmoniebedürftig  
 Tipp: Sich mit dem Grünen gut stellen durch gutes Zuhören, aufrichtig und ehrlich sein

#### Persönlichkeit nach Tobias Beck:

Delfin

Humorvoll, emotional, neugierig, spontan, gesellig, naiv, egozentrisch, unorganisiert, übertrieben, ungeduldig

Tipp: Durchhaltevermögen trainieren, Füße auch mal still halten, zuverlässiger werden, anderen wirklich zuhören

#### Kompatibel mit:

Gelber Typ: beide kontaktfreudig, kommunikativ, freundlich, gute Zusammenarbeit

Blauer Typ: gemeinsamer Ordnungsdrang, organisieren sich gut, sind eingespieltes Team, gemeinsame Projekte verlaufen strukturiert und produktiv

#### Unpassend mit:

Roter Typ: Stress vorprogrammiert, viele potenzielle Reibungspunkte

## Quellenverzeichnis

\* Persönlichkeitstest nach dem DISG-Modell:

<https://personality-test.greator.com/short/introduction>

\* Persönlichkeitstest nach Tobias Beck:

<https://www.tobias-beck.com/persoenlichkeitstest/>

## Impressum

**Dr. Yvonne Rutka**, Lebensphilosophin & Autorin

+43 676 580 42 13 \* [www.seelennavigator.at](http://www.seelennavigator.at)

YouTube: <https://www.youtube.com/c/SeelenNavigator>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/seelennavigator.wissensmanufaktur>

Whats App Gruppe: <https://chat.whatsapp.com/Lphr91I7W7vEjog9nAmtBE>

Telegram: <https://t.me/seelennavigator>

Buchbeispiel: <https://amzn.to/3qVWed3>

**Thomas Bonneß**, Edelmetallkaufmann \* Maya-Wissen \* Shiatsu-Massage

+43 699 177 63 652 \* [www.thomas-bonness.at](http://www.thomas-bonness.at)

YouTube: <https://www.youtube.com/c/ThomasBonneß>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/Kalender.Maya>

Whats App Gruppe: <https://chat.whatsapp.com/KrNITBq6uTLGYfoKTX2xSb>

Telegram: <https://t.me/mayabewusstsein>

