

ENERGIETAGE & MONDENERGIEN IM MAI 2026

1. Portaltag am 4. Mai 2026

Der erste Portaltag bringt eine feine innere Unruhe – eine Mischung aus **Aufbruch**, **Neubeginn** und dem **Ruf nach Veränderung**. Neue Wege öffnen sich jetzt, und du darfst mutig den ersten Schritt setzen.

Verwandle die Kraft deiner Seele in **Mut**, in **Antrieb**, in **Vorfreude**. Geh im Einklang mit deinem Herzen voran – deine Seele führt dich sicher.

Reflexion

- ♡ Wo spürst du heute den Ruf, etwas zu verändern?
 - ♡ Wo hältst du dich selbst noch zurück und fühlst dich gefangen?
 - ♡ Wann erlaubst du dir noch nicht ganz, deinem Herzen zu folgen?
 - ♡ Welcher mutige Schritt möchte jetzt aus dir heraus geboren werden?
-

2. Portaltag am 5. Mai 2026

Der zweite Portaltag kann sich etwas schwer anfühlen. Deshalb lausche heute besonders achtsam auf deinen Körper. Bleib bei dir, in deinem Tempo, in deinem Raum. Schenke dir selbst die Aufmerksamkeit, die du sonst so oft nach außen gibst.

Im Alltag bist du schnell im Außen – doch heute lädt dich die Energie ein, **zurückzukehren zu dir**. Achte darauf, dass nichts und niemand dich überrollt. Ziehe deine Grenzen klar und liebevoll. Du bist die Regisseurin deines Lebens.

Reflexion

- ♡ **Wer oder was zerrt heute noch an dir und zieht dich aus deiner Mitte?**
- ♡ **Wo darfst du deine Grenzen deutlicher setzen, um bei dir zu bleiben?**

3. Portaltag am 6. Mai 2026

Eine intensive Lichtwelle strömt heute ins irdische Feld. Stell dir vor, wie dieses Licht deine Chakren durchflutet, reinigt und von alten Ablagerungen befreit. Erlaube ihm, auch deine Aurafelder zu klären und zu durchlichten. Atme bewusst zu jedem Chakra hin – fühle, wie die Lichtwelle dich durchströmt. **Erlaube, dass du frei wirst.**

Reflexion

- ♡ Welches Chakra ruft heute besonders nach Licht, Weite und Reinigung?
 - ♡ Wo darfst du innerlich loslassen, damit mehr Freiheit entstehen kann?
-

4. Portaltag am 7. Mai 2026

Der vierte Portaltag klopft sanft an dein Herz und lädt dich ein, deine (Herz)Mauern fallen zu lassen. **Liebe verletzt nicht – sie befreit.** Heute darfst du all deine Ängste willkommen heißen, damit sie sich lösen können. Lauf ihnen nicht länger davon und verdränge sie nicht

ENERGIETAGE & MONDENERGIEN IM MAI 2026

mehr. Auch sie wollen gesehen und gefühlt werden. Die Liebe ist die größte Kraft im Universum – sie heilt auf allen Ebenen. **Lass sie zu.**

Reflexion

- ♡ Wo spürst du noch Angst, dich ganz hinzugeben und loszulassen? Oder zu vertrauen?
 - ♡ Welche Mauern halten dich noch davon ab, dein Herz vollständig zu öffnen?
-

5. Portaltag am 8. Mai 2026

Der fünfte Portaltag wiegt dich sanft und hält dich wie eine Mutter ihr Kind. Lass dich in die Arme der geistigen Welt fallen – du wirst geliebt, gehalten und getragen. Du musst deinen Weg nicht alleine gehen. Dein geistiges Team führt dich durch diesen Tag, umhüllt von bedingungsloser Liebe und tiefer Verbundenheit. **Gemeinsam statt einsam!**

Reflexion

- ♡ Wo darfst du heute um Hilfe bitten, statt alles alleine zu tragen?
- ♡ Wie fühlt es sich an, die Liebe deines geistigen Teams wirklich anzunehmen?

Kleines Ritual – „In der Mitte deines geistigen Teams“

1. **Setze dich ruhig hin** und lege eine Hand auf dein Herz.
 2. **Atme dreimal tief ein**, als würdest du in einen geschützten Kreis eintreten.
 3. *Stell dir vor, wie dein geistiges Team sich um dich versammelt – warm, liebevoll, präsent.*
 4. **Sage innerlich: „Ich öffne mich. Ich empfangе. Ich vertraue eurer Führung.“**
 5. *Spüre, wie ein weiches Licht dich einhüllt und dich trägt.*
 6. *Bleibe einige Atemzüge in dieser Verbindung – ohne etwas tun zu müssen.*
-

6. und 7. Portaltag und Schwendtag am 9. und 10. Mai 2026

Ein Feld der Liebe öffnet sich

Diese beiden Portaltage öffnen ein weites Feld der Liebe. Trau dich, du selbst zu sein – wahrhaftig, klar, unverstellt. Geh bewusst mit dieser Absicht in das Wochenende und lebe sie in jedem Augenblick.

Du darfst tun, was dir Freude schenkt. Du darfst ebenso liebevoll **Nein** sagen, wenn etwas nicht stimmig ist. Beobachte dich achtsam: **Wie fühlt es sich an, wenn du dir selbst u/o deiner inneren Stimme folgst? Wie fühlt es sich an, wenn du dich übergehst?**

Schenke dir Momente, die nur dir gehören – singe, tanze, lache, bewege dich oder ruhe. Folge der Freude, egal wo du bist. Lass jeden Moment einen **Freudemoment** sein.

ENERGIETAGE & MONDENERGIEN IM MAI 2026

Reflexion

- ♡ Wo folgst du heute deiner Freude – und wo hältst du dich noch zurück?
- ♡ Wie fühlt es sich an, ein liebevolles Nein auszusprechen, wenn es nötig ist?
- ♡ Was braucht es, damit du liebevoll Nein sagst und JAAAAA zu dir?

Kleine Übung – Im gegenwärtigen Moment bleiben

- 1. Halte für einen Augenblick inne.** Lege eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch.
- 2. Atme bewusst ein und aus.** Spüre, wie dein Atem deinen Körper bewegt.
- 3. Benenne leise drei Dinge, die du JETZT wahrnimmst:** – ein Geräusch – eine Körperempfindung – etwas, das du siehst
- 4. Sage innerlich:** „*Ich bin hier. Ich bin präsent. Ich bin in mir.*“
- 5. Folge nun dem Impuls, der auftaucht – ohne Bewertung.** Vielleicht ist es ein Lächeln, ein Seufzen, ein Schritt, ein Lied, ein Nein oder ein Ja.

Diese Übung holt dich sofort ins Jetzt zurück – dorthin, wo Liebe, Klarheit und Freude entstehen.

8. Portaltag am 11. Mai 2026

Der 8. Portaltag am 11. Mai bringt ganz viel Neubeginn in die Welt. Orientiere dich an Mama Erde. Erkenne diese unendliche Fülle. Alles (er)blüht ... kommt in die Kraft und zeigt vor allem seine Schönheit, Individualität und Fülle. So gehe durch diesen Tag und zeige dich ... so, wie du bist.

Mach dich los von alten Vorstellungen, WIE du zu sein hättest ... hin zu Authentizität. Die Zeit ist da ... es ist der Monat indem deine Befreiung beginnen darf... vergiss das nicht ♡

- ♡ *In welchen Situationen fällst du noch in alte Muster?*
- ♡ *Wann passt du dich noch „den Normen“ an?*

Es ist DEIN einzigartiges Leben, das es gilt zu erleben. Mach dich auf und gehe Schritt für Schritt deinen Weg ... und im Gehen offenbart sich dir dein Seelenweg ♡

9. Portaltag am 12. Mai 2026

Leichtigkeit. Loslassen. Ein großer Schritt nach vorn.

Der neunte Portaltag trägt eine sehr hohe Schwingung. Es fühlt sich an, als öffne sich ein großes Portal – und du darfst einen **weiten Schritt vorangehen**.

Lass heute bewusst alles los, was nicht mehr zu dir gehört: verstaubte Glaubenssätze, alte Muster, schwere Rucksäcke aus der Vergangenheit, Ängste, Zweifel, Scham und Schuld. All das sind nur **Fußfesseln, Ballast und Energieräuber**.

Mit leichtem Gepäck reist es sich leichter durchs Leben. Du hast diese Schwere lange genug getragen. Lass los – und geh beschwingt durch das Portal des Neubeginns.

ENERGIETAGE & MONDENERGIEN IM MAI 2026

Reflexion

- ♡ Welche alten Überzeugungen oder Geschichten halten dich noch klein?
 - ♡ Was darf heute endgültig von deinen Schultern fallen, damit du leichter wirst?
-

10. Portaltag am 13. Mai 2026

Innere Unruhe. Seelenimpulse. Vertrauen.

Der zehnte Portaltag kann eine feine innere Unruhe auslösen. Doch diese Unruhe ist ein Hinweis – ein zarter Fingerzeig deiner Seele.

Achte heute besonders auf deine Impulse und vor allem: **Vertraue dir.**

Deine Seele spricht in Bildern, Gefühlen, Intuition, Träumen, plötzlichen Gedankenblitzen. All das ist leise – und nur wahrnehmbar, wenn du **achtsam, liebevoll und präsent** bei dir bist.

Frage deine Seele, was sie von dir braucht ... was du tun kannst, um mehr Magie in dein Leben einzuladen. Beobachte. Fühle. Lausche. Die Antwort entsteht in dir – als Gefühl, als Bild oder als stilles Wissen.

Und dann: **Setz es um. Nicht später. Jetzt.** Der richtige Zeitpunkt ist immer der gegenwärtige Moment.

Reflexion

- ♡ Was möchte sich dir heute durch deine innere Unruhe zeigen?
- ♡ Welche Botschaft deiner Seele spürst du – leise, aber klar?

Kleine Übung – Automatisches (Seelen)Schreiben

Diese Übung öffnet einen direkten Kanal zu deiner Seele.

1. **Setze dich ruhig hin**, lege eine Hand auf dein Herz.
2. **Atme einmal tief ein und aus.**
3. *Schreibe oben auf das Blatt: „**Liebe Seele, was brauchst du von mir?**“*
4. *Beginne sofort zu schreiben – **ohne nachzudenken**, ohne zu formen, ohne zu bewerten.*
5. *Bleibe im Schreibfluss. Wenn er stockt, stelle die Frage erneut und schreibe weiter.*
6. *Wenn du spürst, dass es rund ist, lege den Stift ab.*
7. **Lies anschließend, was deine Seele dir geantwortet hat.**

Dies ist ein Moment reiner Wahrheit – ein Gespräch zwischen dir und deiner innersten Essenz.

ENERGIETAGE & MONDENERGIEN IM MAI 2026

Neumond am 16. Mai 2026

Der Neumond am 16. Mai überreicht dir genau die Energie, damit du die gestrigen Impulse in die Tat umsetzen kannst.

- ♡ *Was braucht deine Seele von dir?*
- ♡ *Was hat sie dir leise zugeflüstert und offenbart?*

Gehe heute in die Umsetzung ... und auch wenn du keinen Impuls bekommen hast, mach an diesem Tag irgendetwas, was dir Freude bereitet und wo du spürst, dass dein Herz aufgeht. Freude erzeugt mehr Freude und Leichtigkeit ... genau die Frequenz deiner Seele ♡

Schwendtag am 22. Mai 2026

Meisterzahl 22 • Tagesschwingung 55 • Tiefe Transformation

Der Schwendtag am 22. Mai ist ein Tag der radikalen Ehrlichkeit mit dir selbst. Die Meisterzahl 22 öffnet ein Tor zu innerer Meisterschaft, die 55 bringt eine kraftvolle Kundalini-Energie ins Feld – eine Energie, die durchbrechen, aufrichten und befreien will.

Heute geht es um Reinigung auf allen Ebenen: physisch, emotional, mental und energetisch. Ein Tag, an dem du alten Schmerz, ungelöste Tränen deiner Kindheit, Dominanzenergien und überholte Muster transformieren darfst.

Es ist ein Tag, der dich ruft: Erwache in deine Weiblichkeit. Erwache in deinen Freigeist. Erwache in deine Wahrheit.

Gedankenhygiene ist heute essenziell – denn deine Gedanken formen dein Feld, und dein Feld formt deine Realität.

Reflexion

♡ Welche alten Tränen, Verletzungen oder Kindheitsgefühle möchten heute endlich gesehen werden?

♡ Welche Gedanken, Muster oder Dominanzenergien willst du bewusst entlassen, um frei zu werden?

Nimm dir heute bewusst Zeit für dich. Der Schwendtag wirkt wie ein energetischer Staubsauger: Er zieht das Alte heraus, wenn du bereit bist, es loszulassen.

Spüre in deinen Körper: Wo sitzt die Schwere? Wo staut sich Energie? Wo ruft etwas nach Entgiftung – körperlich, emotional oder mental?

Erlaube dir, weich zu werden. Erlaube dir, zu fühlen. Erlaube dir, zu vergeben – dir selbst und deiner Vergangenheit.

Die Kundalini-Kraft steigt heute leichter auf, wenn du dich nicht dagegenstemmst, sondern dich **öffnest**.

Mini-Ritual für jene, die noch keine Innere Kind-Selbtheilarbeit kennen – „Die Tränen der Kindheit erlösen“

1. **Setze dich ruhig hin**, lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Unterbauch.

ENERGIETAGE & MONDENERGIEN IM MAI 2026

2. *Atme tief ein und stelle dir vor, wie ein warmes, rotes Licht in deiner Wirbelsäule aufsteigt.*
3. *Sage innerlich: „**Ich erlaube meiner Lebenskraft, frei zu fließen.**“*
4. *Denke an ein Gefühl aus deiner Kindheit, das heute auftaucht – ohne Bewertung.*
5. *Atme hinein und sage: „**Ich sehe dich. Ich halte dich. Ich lasse dich frei.**“*
6. *Spüre, wie sich etwas löst – vielleicht ein Druck, ein Bild, ein Atemzug, eine Träne.*
7. *Schließe mit den Worten: „**Ich wähle Freiheit. Ich wähle Liebe. Ich wähle mich.**“*

Der 22. Mai ist ein Tag der **inneren Reinigung**, der **Weiblichkeit**, der **Befreiung**, der **Seelenkraft**.

Ein Tag, der dich tiefer zu dir selbst führt als viele andere.

11. Portaltag am 23. Mai 2026

Ein Meistertag des Lichts

Der elfte Portaltag ist ein wahrer Meistertag. Göttliches Licht durchflutet dich und erinnert dich daran, dass du die Meisterin bzw. der Meister deines Lebens bist. Heute darfst du dich feiern – für deinen Mut, dein Vorgehen, dein Einlassen auf das Leben.

Empfange den Segen aus der geistigen Welt. Du wirst gesehen. Du wirst geehrt. Du wirst geliebt.

Reflexion

♡ Wofür kannst du dir heute selbst von Herzen danken?

♡ Wo erkennst du deine eigene Meisterschaft bereits – vielleicht leise, aber klar?

Schwendtag am 25. Mai 2026

Schwingungszahl 40 • Prüfung • Kindheitsheilung • Schwellenhüterin

Die 40 ist eine Prüfungszahl – sie führt dich an innere Schwellen, an alte Wunden und an Themen, die lange im Verborgenen lagen. Heute wirkt die Energie der inneren Wandlerin, der Hüterin der Schwelle: Du stehst zwischen zwei Welten – Materie und geistige Ebene – und darfst bewusst hindurchgehen.

Dieser Tag bringt Kindheitsthemen an die Oberfläche: unerledigte Autoritätskonflikte, das alte Muster des „nur Gebens“, Schwierigkeiten im Empfangen, starke Bindung an die Materie, Bedürftigkeit und Notwendigkeiten. Auch Ängste aus früheren Leben können sich zeigen – oft subtil, als Vorahnung, innere Spannung oder plötzlicher Selbstkonflikt.

Angst, die nicht gefühlt wird, verwandelt sich leicht in Ärger, Groll oder Frust. Das geschieht, wenn wir unser inneres Wissen nicht aussprechen oder unsere Wahrheit nicht leben. So bleibt die Weisheit blockiert – und die richtige Handlung zum richtigen Zeitpunkt kann nicht fließen.

ENERGIETAGE & MONDENERGIEN IM MAI 2026

Heute lädt dich die Energie ein, diese Blockaden zu erkennen und zu lösen. Ein Tag, der dich prüft – aber auch befreit.

Reflexion

♡ Wo spürst du heute innere Konflikte oder alte Autoritätsthemen, die gesehen werden wollen?

♡ Wo im Körper spürst du die ungeweinten Tränen deiner Kindheit?

♡ In welchen Situationen fällt es dir schwer zu empfangen – Liebe, Unterstützung, Anerkennung, Fülle?

12. Portaltag am 26. Mai 2026

Der zwölfte Portaltag lässt dich wie eine Sonne aufgehen. Du **bist** Licht. Du **bist** Liebe. Spüre heute bewusst deine Kraft und erinnere dich daran, wie wundervoll du bist.

Lass deine Zweifel los und vertraue dir. Du bist richtig, einzigartig und ein Geschenk für diese Welt. So lebe diesen Tag – leuchtend, offen, wahrhaftig.

Reflexion

♡ Wo fehlt dir noch der Glaube an dich und deine innere Kraft?

♡ In welchen Situationen spürst du, dass dein Licht gedimmt wird – von dir selbst oder vom Außen?

13. Portaltag und Vollmond am 31. Mai 2026

Der letzte Portaltag und der zweite Vollmond schließen diesen intensiven Befreiungsmonat ab. Heute darfst du **stolz** auf dich sein – zutiefst und ohne Einschränkung.

Nimm dir Zeit, zurückzuschauen: Was hast du erkannt? Was hast du losgelassen? Was hat sich in dir verändert? Mach es dir bewusst – denn im Alltag übersiehst du oft deine eigenen Wunder.

Dieser Tag lädt dich ein, dich selbst zu ehren. Dich liebevoll in den Arm zu nehmen. Dankbar zu sein für deinen Mut, deine Schritte, deine Heilung. Veränderung entsteht nur durch dich – und du hast sie gewählt.

Reflexion

♡ Was hat dir der Mai an Befreiung geschenkt – innerlich, äußerlich, energetisch?

♡ Wie hast du die hohen Energien dieses Monats für dich genutzt und verwandelt?

Dieser Monat Mai lässt dich wachsen und erblühen.

ENERGIETAGE + MONDENERGIEN IM MAI 2026

Du darfst dich in deiner Schönheit und Wahrhaftigkeit wahrnehmen und zeigen. Versteck dich nicht mehr und halte dich auch nicht länger zurück. Gehe deinen Weg voller Vorfreude und Mut. Schenke dir die Freiheit und fliege hinaus ... wie ein Phönix ... kraftvoll und bereit für das Neue.

Stell dir vor, wie deine Seele der Wind unter deinen Flügeln ist und dich mitnimmt auf einen Höhenflug der Liebe. Feiere das Leben und feiere dich ... tanze mit Leichtigkeit hinein in diesen Mai der Befreiung ♡