



LEBENSBLUT

Kennst du diese Momente, in denen eigentlich ein WEITERGEHEN ansteht?

Aber es ist doch grad noch so bequem, gemütlich, doch nicht sooo schlecht, doch nicht sooo schlimm ist, um sich selber wieder tatsächlich auf den Weg zu machen. Das Losgehen ist aktiv; wenn wir zu lange verweilt haben, fällt es uns schwer, wieder in die Gänge zu kommen. Wir haben es uns in der Komfortzone gemütlich eingerichtet, und ein feines Platzerl geschaffen, und immer lauter wird die Frage 'Warum eigentlich wieder abbauen?' - 'Wozu eigentlich wieder weitergehen?'...

Weitergehen erfordert einiges. Allem voran nämlich Veränderungen. Und letztlich sind Veränderungen etwas, das wir nicht all zu gerne angehen. Veränderungen sind unbequem; wir lassen ein Stück weit Vertrautheit, Bequemlichkeit & Komfort zurück.

Für die nächsten 3 Wochen möchte ich dich gerne einladen, einfach nur mal zu schauen, wo du gerade so stehst; wo du es dir gerade bequem gemacht hast, welche Bereiche es gibt, in denen du eigentlich gerne schon längst weitergegangen wärst. Komm ein Stück mit.... – und sei es nur gedanklich, spirituell, oder physisch – mit deinem ganzen Körper und Sein, wer und was du halt heute gerade bist.

Welche Zeit eignet sich hierfür besser als das Jetzt? Plus die nächsten 3 Wochen, so dass das System ausreichend Zeit hast, diese neue Weitergehens-Seinsweise auch integrieren zu können. Komm mit ein Stück. Wir werden in deiner Geschwindigkeit losgehen.

Die Reise in den nächsten 3 Wochen hält folgende Etappen bereit:

- Start
- Zwischenstation
- Ausblick





LEBENSBLUT

Start

1. Wo stehst du heute?

Versuche dich kurz mit einem Satz zu beschreiben, wo du gerade im Leben stehst.

2. Wie steht dir gerade dein Leben? Du kannst es gerne malen/beschreiben/vorstellen....

3. Welchen Standpunkt von dir magst du besonders gerne?

Beschreibe/zeichne/visualisiere, was du von dort aus besonders gut sehen kannst.



LEBENSBLUT

Zwischenstation – machs dir mal gemütlich...

@1: Möchtest du gerne diese Person kennenlernen? Warum? Was gefällt dir dran? Was denkst du dir so, wenn du dies liest?

@2: Gefällt es dir was du da so siehst? Warum? Bzw. warum nicht?
Was gäbe es noch, was dein Leben noch bunter/reicher/bewegter machen würde?

@3: Magst du mal schaun, was eventuell hinter dir ist? Hinter dem, wo dein Standpunkt ist? Vielleicht kannst du es sehen, wenn du deinen aktuellen Standpunkt umkehrst?



LEBENSBLUT

Ausblick – was kannst du von dort aus sehen?

@1: Was würdest du der Person gerne sagen wollen, wenn du sie gerade so irgendwo beiläufig kennen gelernt hättest?

@2: Welche der genannten Möglichkeiten, das Leben noch bunter/vielfältiger/bewegter zu gestalten, bringt dich am meisten zum lachen?

@3: Was gefällt dir am wenigsten von dem, was du so hinter dir siehst?



LEBENSBLUT

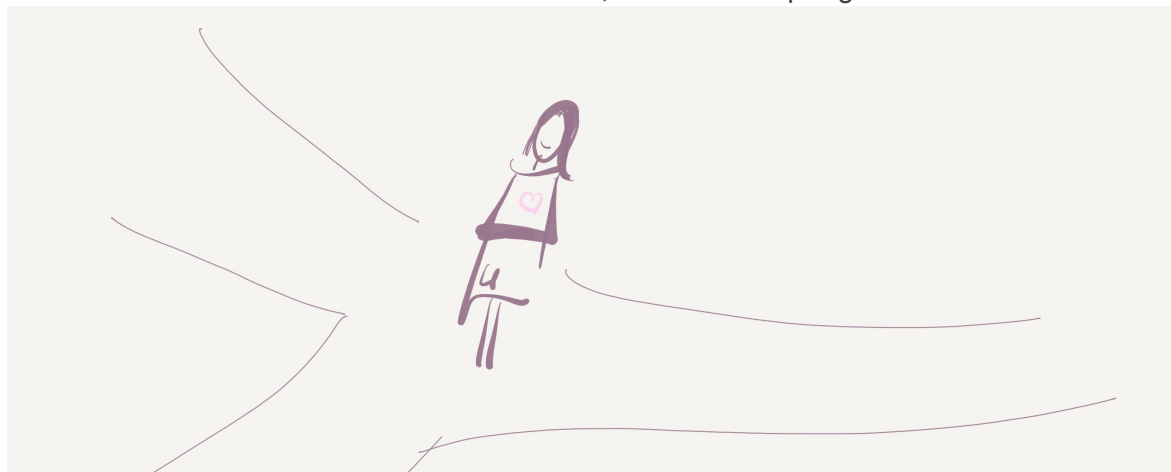
Wir gehen los – mit Körper, Geist und Seele

Bestimme einen Tag, an dem du eine kleine Wanderung startest; und sei es nur ein kleiner Spaziergang... – **lege ihn heute und jetzt fest.** -> **DATUM:** _____

Gehe an diesem Tag hinaus mit dem Wunsch in dir (und gerne auch immer wieder wiederholend), dein Leben mit jenen Attributen zu bereichern, die du auf den letzten Seiten so beschrieben und gefunden hast. Gehe einfach los, spür den Wunsch in dir, und schau, welche Antworten sich dir zeigen wollen. Ohne nachzudenken, ohne etwas zu wollen, in hingebungsvoll-empfangender Haltung an das, was sich an dem Tag für dich zeigen mag.

An allen anderen Tagen versuche (sofern du Lust und Muse dazu hast) ein paar Minuten oder auch gerne mehr einfach so drauf los zu spazieren, ohne eigentlich zu wissen, wo du hingehst, wo du abbiegen oder welchen Weg du nehmen wirst. Gehe los und lass dich überraschen, wo dein Körper dich hinträgt; und sei es nur, deinen gewohnten Spazierweg gegen die gewohnte Richtung zu gehen. Sei mit aller Achtsamkeit dabei, wenn der Körper abbiegen möchte; wenn er stehenbleiben will & was er dort sehen kann, wo er gerade stehen bleibt. Versuche, diese Minuten in der vollen Präsenz des Jetzt zu sein, und schau, wie es sich anfühlt, keinen Plan zu haben und trotzdem; oder vielleicht gerade deswegen weiterzugehen.

Vielleicht entdeckst du nach ein paar Tagen schon, wie es dir immer leichter gelingt, wie du immer leichter losgehst; wie du immer leichter einfach mal stehenbleiben kannst, ohne dir dafür blöd vorzukommen. Geh mit mit dem, was dein Körper gerade braucht.





LEBENSBLUT

Körper

Gehen.

Sinnfrei gehen. Stehenbleiben wenn du gerne möchtest und reinspüren, wie es sich anfühlt, 'stehen bleiben zu müssen'; gehe erst wieder los, wenn du den Widerstand (der gegebenenfalls auftritt) nicht mehr spürst.

Versuche neue Wege zu finden, auch wenn du glaubst, sie schon alle zu kennen und gegangen zu sein; und sei es, dass du nur ein paar Meter zwischendurch einfach kurz ein paar Schritte rückwärts gehst.

Hab Spaß dabei. Gehen darf auch sinnbefreit leicht und für dich persönlich unterhaltsam sein.

Geist

Widme dich gerne immer wieder mal den Fragen auf den vorigen Seiten, um auch Unterschiedliches finden zu können. Jeder Tag ist anders, jeder Tag birgt neue Möglichkeiten, noch etwas und noch etwas zu entdecken. Probiere es aus; zB an jedem Dienstag in den nächsten 3 Wochen.

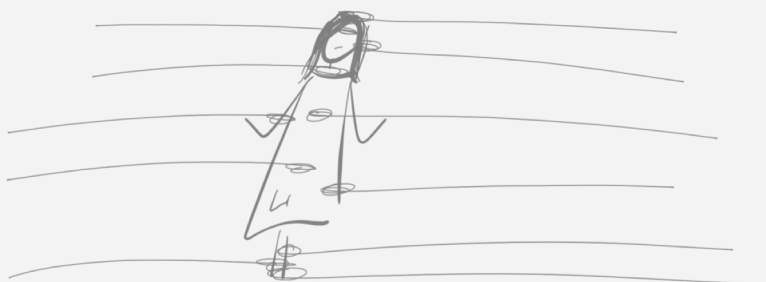
Seele

Finde für dich eine angenehme Meditationshalt und –stimmung, und gehe mit der Frage/Bitte/dem Wunsch in die Meditation rein, dir zu zeigen, wo du noch Fäden an dir hast, oder wo du noch festhängst. Visualisiere zuerst, wie viele Fäden es sind, und wähle in jeder Meditationssitzung einen Faden, dem du bis zum Ursprung folgst. Schau dir an, was das so ist. Und wenn du alle Fäden verfolgt hast, beginne deinen Körper durch Visualisierungen zu durchsuchen, wo du noch Gewichte oder Rucksäcke oder anderes Beschwerliches mit oder in dir rumträgst.



LEBENSBLUT

Wochenplan zum ausdrucken &
aufhängen/mitnehmen/aufkleben/zerreißen/draufsteigen/bemalen/ergänzen/reden/zuhören/...



WEITERGEHEN

