



# Mein Regen bogen Weg.

## Der Weg zu mir selbst.

VON DANIELA HUTTER



er kennt das nicht, ein Leben zu führen, begleitet vom Gefühl, wie ferngesteuert zu sein. Man findet sich wieder im Hamsterrad der tagtäglichen Aufgaben und Pflichten. Zusätzlich oben drauf gepackt hat man sich die Erfahrungen des Lebens und die daraus resultierenden Glaubensmuster und Prägungen. Allesamt gibt uns mehr und mehr das Gefühl „Ist das MEIN Leben?“ „Bin das noch ich, die da lebt?“ Oder werde ich nur gelebt? Wo in alledem des vollen Tages bin ich, wo in alledem des vielen Tuns bleibt mein wahres Selbst? In der Schnellebigkeit unserer Zeit vergeht auf diese Art und Weise Tag um Tag, Woche um Woche, Monat um Monat. Manchmal erscheint es uns die leichtere Wahl uns dem einfach zu ergeben, wir geben auf und geben uns statt dessen hin – ans Hamsterrad des Lebens, und rutschen damit ganz oft in eine Opferrolle. „Es ist so schwierig ...“, mein Leben ist so hart ...“ und glauben zu akzeptieren, dass es nicht zu ändern ist. Scheinbar arrangieren wir uns mit unserem Schicksal.

Große Ziele erreicht man am besten mit kleinen, stetigen Schritten“. Unsere Seele weiß um diese Weisheit und sie kennt auch Mittel und Wege uns darauf hinzuweisen. Möglicherweise zunächst auf die sanfte Tour: Frust zeigt sich, und zwar als dezenter Anstuppser der sagt, „Hallo! Zeit für Veränderung wäre angesagt“. Je nachdem wie sehr uns die selbstgewählte Opferrolle schon vertraut ist, haben wir noch ein paar Varianten an Ausreden: „Keine Zeit“, „die Kinder“, „der Hausbau“, „das Geld“ ... Seele weiß dann schon zum Frust braucht's noch inneren Druck. Mensch hält es dann kaum noch aus. Er würde ja, wenn ... ja wenn .. dann, würde er sein Leben verändern, mehr er selbst sein, aber ...

Nun ja leider. Sabotageprogramme auf allen Ebenen wirken und verhindern Veränderung, erst mal.

Doch Seele hat noch einen Trumpf: Notwendigkeit. Das Mittel, das ihr hilft die innere Not des Seins zu wenden, dazu kann Seele durchaus kreativ sein und Varianten von Krankheit bis zu äußeren Ereignissen nützen.

Irgendwann ist es soweit, wir ahnen es, dass da etwas ist – doch fehlt uns die Antwort. So machen wir uns auf den Weg und die Suche, und erleben uns „suchend“ dem Leben eine andere Richtung, einen neuen Inhalt zu geben. Und weil's schon so drückt, kann durchaus sein, dass auch wir mit Druck unterwegs sind und uns dabei so manchmal in eine Sackgasse manövrieren, weil wir allzu sehr im Außen damit beschäftigt sind dem Leben einen neuen Sinn zu geben. Mancher Mensch kündigt zu schnell seinen Job, beendet die Beziehung und findet sich wieder im neuen Drama, neue Überschrift. Frust und Druck bleibt.

In meinem Leben hab ich stets die Erfahrung gemacht, dass der Schlüssel für die ungelösten Situationen zumeist das bewusste Sein ist. Bewusstes Sein erlaubt uns zu Tun, ohne dass wir uns im Hamsterrad finden. Bewusstes Sein schenkt uns die Kraft, die uns anschließt an ein innere Energiequelle, und sich nicht erschöpft, um unser alltägliches Leben zu schaffen. Bewusstes Sein hält uns ganz bei uns selbst. Bewusstes Sein ist der Weg zu uns selbst, zu meinem Leben.

Mit dieser neuen Reihe möchten wir den Lesern des ENGELmagazins Unterstützung und einen Leitfaden anbieten für die wichtigen Themen des Lebens, den Weg in kleinen Schritten zu gehen, hin zu großen Veränderungen, hin zu mehr Vitalität, Glück und Lebensfreude.

Es empfiehlt sich den Weg Schritt für Schritt, Impuls für Impuls, Woche für Woche zu gehen. Dennoch bietet jede Woche zwei Tage des Innehaltens und Rastens an. Zwei Tage des Vertiefens oder des Wiederholens, das bleibt jedem selbst überlassen. Eine wertvolle Ergänzung in jedem Fall ist ein Tagebuch. ES kommt nicht darauf an, wieviel du schreibst, viel mehr dass du dein Innerstes ausdrückst, dass deine Emotionen und Gedanken Raum bekommen. Auch hat es sich gezeigt, dass es wertvoll ist, dass du mit dem Impuls in den Tag startest und dich von dieser Energie durch den Tag tragen lässt.

Nun wünschen wir eine inspirierende Reise – hin zu deinem wahren Selbst ...

Bitte umblättern ►



## Mein Regenbogenweg

### Die 1. Station (1. Woche)

# Kontakt aufnehmen mit dem Selbst

Es kann durchaus ganz neu für dich sein, dass du dir tagtäglich regelmäßig etwas Zeit für dich nimmst. Es macht einen Unterschied, ob du die Zeit für dich an das Ende des Tages gequetscht wird, und du erst nach all den anderen wichtigen Dingen des Tages „dran bist“ – oder ob du dir den Gedanken erlaubst, den Tag für DICH zu beginnen, denn DU BIST der wichtigste Mensch in deinem Leben (selbst wenn das bedeutet 10 Minuten früher aufzustehen) ...

**1 ICH SEHE MICH.** Kennst du das Gefühl, dass du meinst, keiner nimmt dich wahr? Vielleicht sogar, dass man dich übersieht. Andere als erstes dran kommen, gefragt werden, gesehen werden. All das was im Außen passiert ist nichts anderes als ein Spiegel für dein Inneres. So nütze den heutigen Tag und „sehe dich“. Wann immer du dazu Gelegenheit hast, dass dein Spiegelbild sich dir anbietet, in einem Fenster, in einem Spiegel – dann halte einen Augenblick inne und sprich dir selbst die Worte: „ICH sehe mich“.

Und irgendwann am heutigen Tag nimm einen Spiegel, setz oder stell dich davor und schau dich an. Schau dir in die Augen, lese in deinem Gesicht – und halte fest, was du da siehst. Vielleicht magst du ein paar Worte dazu in deinem Notizbuch aufschreiben.

**2 ICH DANKE MIR.** Wie oft ärgern wir uns darüber, dass die ganze Welt alles „für selbstverständlich“ sieht. Auch das ist Aus-

druck dessen, wie wir uns selbst begegnen. Wir nehmen uns selbst, unseren Körper, unsere Talente, unser Sein – selbstverständlich. So nimm dir heute irgendwann die Zeit für Dich und für Dankbarkeit. Gehe dabei durch deinen Körper und mache Halt – bei deinen Füßen, und danke ihnen dafür dass sie dich stets durchs Leben tragen; dann weiter zB zu deiner Wirbelsäule und drücke ihr deine Dankbarkeit aus, dass sie dir Halt gibt, dann weiter zB zu deinen Händen und danke ihnen fürs stetige Zupacken .. usw. – Genieße die Zeit mit dir. Und wieder, vielleicht magst du ein paar Worte dazu für dich in deinem Buch notieren.

**3 ICH FÜHLE MICH.** Gerade wenn wir so eingebunden sind in das alltägliche Leben, dann tut es sich oft wie von selbst. Wir fahren mit dem Auto, und plötzlich sind wir da. Wir bügeln die Wäsche und plötzlich ist der Korb leer. Wir gehen einkaufen und plötzlich sind wir an der Kasse. Viele Aktivitäten passieren ohne dass wir bewußt dabei sind, ganz automatisch und unser Bewußtsein ist längst woanders, beim nächsten Tun, beim nächsten Ereignis. So nimm dir heute vor täglich mehrmals zu fühlen: „Wie fühle ich mich dabei“.

**4 STILLE. STILLE.** Einfach sein. Nichts tun, nichts hören, nichts sehen. Das hat in unserer geschäftigen alltäglichen Welt oftmals gar keinen Platz mehr. Und wenn dann mal nichts zu tun ist, dann halten wir die Stille kaum aus. Es braucht das Radio, es braucht das Fernsehen, das im Hintergrund läuft. Um aber die Botschaften unserer Seele zu hören, um unserer inneren Stimme Raum zu geben braucht es die Stille. So lautet der Impuls für heute: Nimm dir Zeit für die Stille. Setz dich dazu hin, wie für eine Meditation und erlaube dir einfach still zu sein – keine Musik, keine Anleitung, nichts. Höre dir selbst zu. Das darf durchaus auch eine kurze Zeit sein – 2 Minuten die du schaffst, sind besser als 20 Minuten und Frust darüber, dass du es nicht schaffst. Wenn die Einheit sehr kurz ist, dann erlaube dir, dies am Tag noch zwei- dreimal zu wiederholen.



**5 MEINE BEDÜRFNISSE.** In vielen von uns wirkt ein Verhaltensmuster, zu dem man die Überschrift „leisten um geliebt zu werden“ schreiben könnte. Aus diesem heraus sind wir es gewohnt ständig zu tun, für alle anderen, für uns selbst bleibt da zuletzt kaum Platz. Denn es sind so viele Dinge zu tun, für die anderen, dass wir ohnehin schauen und achten müssen, dass wir dies alles schaffen. Und wir sind es gewöhnt die Abstriche als allererstes bei uns selbst zu machen. Deshalb HEUTE ist der Tag ein anderer. Versprich dir bereits am Morgen, dass du dir heute alle Bedürfnisse, die du erfüllen kannst, erfüllen wirst. Nimm dich wichtig, denn du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Notiere die Bedürfnisse die du erfüllt hast, in deinem Buch.

## Mein Regenbogenweg

### Die 2. Station (2. Woche)

# WER bin ich?

Nach der ersten Woche, in der wir gut bei uns waren, Kontakt mit uns selbst aufgenommen haben. Möchte dich die zweite Woche begleiten, mehr im bewußten Sein bei dir anzukommen um der Frage nachzugehen, wer bin ich denn eigentlich. Oftmals bedeutet dies, dass man so einiges „wegräumen“ muß, was über das wahre Selbst „drüber gelagert“ wurde. Aber das macht die Sache ja erst so richtig spannend.

**1 IN BEGEGNUNG MIT DEM SELBST.** So oft bekommen wir von anderen gesagt, wie sie uns denn gerne hätten, wie wir ihren Vorstellungen entsprechen, sodass wir es schon sehr gewöhnt sind, uns

so zu geben – so zu sein, wie unser Umfeld es sich wünscht. Wir verbiegen uns, wir passen uns an, wir ändern uns und verlieren mehr und mehr den Kontakt mit uns selbst. Für heute möchte ich dich zu einer Meditation einladen. Geh in die Stille und schließe deine Augen und lasse ein inneres Bild entstehen: DU. Nütze deine Vorstellungskraft wie ein Computerprogramm und erlaube dich zu ändern, so dass dein inneres Bild von dir für dich stimmt. Und dann lass dieses Bild tief in dein Herz sinken, umarme es und bewahre es. Beschreibe es dann mit einigen Worten in deinem Notizbuch.



**2 MORGENRITUAL.** Mit den ersten Stunden des Morgens geben wir dem neuen Tag Richtung. Wenn du es vorziehst, das Aufstehen hinauszuzögern und eine kurze Zeit mehr im Bett eintauchst, für Eile und Hetze, dann kann gut sein, dass dir Ruhe und Gelassenheit

Bitte umblättern ►





► Fortsetzung von Seite 123

während des Tages abgehen. So beginne den Tag heute indem du dich gut auf ihn einstimmst. Nütze dazu die Kraft deiner Stimme und erlaube dir zu singen. Das kann ein schwungvolles Lied sein, dein Lieblingsschlager, das kann ein Kirchenlied sein, ebenso wie ein indisches Mantra. Fühl dich frei, für dich zu wählen, was am besten paßt.

**3 STILLE.** Zeiten der Stille sollten feste Bestandteile in deinem Alltag sein. Zeiten der Stille sind die Möglichkeit wie du in eine wertvolle Kommunikation mit dir selbst kommst, sozusagen eine Onlineverbindung zu deinem höheren Selbst. Wenn deine Seele darauf vertrauen kann, dass sie regelmäßig Gehör bekommt, dann wird es auch nicht länger notwendig sein, dass sie mit ungewollten Ereignissen, Situationen oder Krankheiten auf sich aufmerksam macht. So lautet heute die Einladung: Such dir einen Platz in der Natur .. und erlaube dir die Stille und gib den Geräuschen der Natur Raum. Lass deine Gedanken einfach ruhen, höre der Natur zu, denn auch sie hat dir etwas zu sagen, als Dolmetscher deines Ichs.

**4 LEBENSHÜTE.** Dass „Nein“-Sagen schwieriger ist als Ja-Sagen hast du bestimmt schon gehört bzw. selber gemerkt. Was das Ja aber für Auswirkungen hat, das sind wir uns oft nicht bewußt. So haben wir JA gesagt und sind Ehepartner geworden. Wir haben JA gesagt und sind Eltern geworden, zur Schule haben wir auch JA gesagt und sind Nachhilfelehrer geworden, zum Schrebergarten haben wir auch JA gesagt und sind Gärtner geworden, zur Berufswahl haben wir JA gesagt, zum Turnverein und sind Kassier geworden usw. usw. – Rolle um Rolle, Aufgabe um Aufgabe. So lautet der heutige Tagesimpuls dir alle „JA“ und die damit verbunden Rollen zu notieren, vielleicht in Stichworten auch die damit verbundenen Pflichten. Vielleicht ist ja längst Zeit, das ein oder andere JA in ein NEIN zu wandeln ... und damit auch so manche Pflicht zu entsorgen ...

**5 WÜNSCHE.** Gestern haben wir uns mit Rollen und Pflichten beschäftigt. Der Auftrag lautete zu „entsorgen“, denn es soll Platz entstehen – durchaus für

etwas Neues. Durchaus für etwas das dir mehr entspricht und mehr Freude bereitet. So erlaube dir heute eine Liste zu erstellen mit deinen Wünschen. Schreibe dazu 35 Sätze auf, die mit den Worten beginnen „wenn ich könnte ich wollte, dann würde ich ...“

Wenn du die Liste fertig hast, dann wähle zumindest einen Wunsch den du dir noch heute erfüllst, einen weiteren innerhalb der nächsten 10 Tage, und einen weiteren innerhalb des nächsten Monats.

## Mein Regenbogenweg Die 3. Station (3. Woche)

# Näher zu mir ran

Gefühle bringen uns immer mehr zu uns selbst ran. Wenn wir fühlen was ist, dann sind wir immer im Hier und Jetzt. Wenn wir ausdrücken, was wir fühlen, dann sind wir mit unserem Bewußtsein immer ganz nah an unserer Seele.

**1 DER KÖRPER.** Ich möchte dich heute einladen, bewußt deinen Körper wahr zu nehmen. Nimm dir dafür etwa 10 Minuten Zeit, geh in eine Meditation und mit dieser durch deinen Körper. Beginne bei den Füßen, geh mit deiner Aufmerksamkeit dort hin und fühle: Wie fühlen sich meine Zehen, wie fühlen sich meine Fußsohlen, wie fühlt sich mein Sprunggelenk, wie fühlt sich mein Schienbein, mein Knie usw. Geh mit dieser Übung durch deinen ganze Körper. Optimalerweise wiederholst du diese Übung abends noch einmal und vielleicht gelingt es dir, dass du öfters abends im Bett mit dieser „Bestandaufnahme“ einen Tag abschließt. Kann gut sein, dass der ein oder andere Körperteil noch eine zusätzliche Botschaft für dich hat.

**2 SEELENANTEILE.** Mit den Erfahrungen des Lebens ist es oftmals geschehen, dass wir Teile unseres Selbst abspalten. Wenn wir uns nicht erlauben unsere Wesensanteile zu leben, oder wir von unserem Umfeld erleben mußten, dass Anteile abgelehnt wurden, kann gut sein, dass wir manche diese Mosaiksteine unseres facettenreichen Daseins scheinbar verloren haben. So fühle nach: Liebe, Freude, Verspieltheit, Kreativität, Mut, Stärke, Vertrauen, Eigenliebe, Glaube, Mitgefühl .. fehlt dir etwas davon? So bitte das Universum jetzt, es möge dir diese Mosaiksteine deines wertvollen Daseins jetzt zurückbringen. Drücke deine Dankbarkeit aus, indem du sie in einer Handlung heute und in den nächsten Tagen leben wirst. Notiere dir die Möglichkeiten dazu in deinem Buch.

**3 AUSATMEN.** Du kennst es bestimmt, dass dein Alltag begleitet ist von Gefühlen, die dir nicht gut tun: Ungeduld, Ärger, Wut, Angst, Unsicherheit usw. All diese Gefühle machen etwas mit dir und blockieren einen Teil deiner Energie. Eine ganz einfache Übung ist, dass du diese Gefühle „einfach ausatmest“. So nimm es dir heute mit in den Tag, dass du aufmerksam sein wirst gegenüber solchen und ähnlichen Emotionen und wann immer da welche sind, atme sie bewußt für einige Atemzüge über deine Fußsohlen aus, lass sie in Mutter Erde fließen und bitte um Transformation ... mit dem Einatmen kehrt geklärte Energie zu dir zurück. Je öfter du diese Technik anwendest umso eher wird sie sich verselbstständigen.

**4 HERZ IN MIR.** Welch liebevoller täglicher Begleiter dein Herz ist ... Es schlägt und versorgt deinen Körper mit Leben. Es tut dies beständig einfach so, ohne dass es eine Gegenleistung bekommt, ohne dass du etwas dazu tust. So nimm dir zum Tagesbeginn 3 Minuten Zeit, lege deine Handflächen auf dein Herz und spüre den Herzschlag in dir. Dann geh mit deiner Aufmerksamkeit weiter und spüre die Liebe deines Herzens zu dir, atme sie

ganz in dein Sein und fühle sie mit deinem ganzen Körper. Dann geh noch einen Schritt weiter, fühle deine Liebe und deine Dankbarkeit für dein Herz und atme es tief in dein Herz hinein. Fühle wie sehr du liebst, fühle sie sehr du geliebt wirst. Nimm dir dazu so viel Zeit wie du möchtest.

**5 STILLE.** Das Leben hat in deinem Körper Platz genommen. Symbol für das Leben ist dein Atem. So schenk dir jetzt einige Minuten um bewußt zu spüren wie dein Körper mit dem Atem des Lebens erfüllt wird. Atme ein und nimm den Atem wahr wie er sich in deinen Körper ausdehnt, atme aus und fühle wie mit dem Ausatmen Anspannung den Körper verläßt. Erlaube dir mit jedem Atemzug weicher und entspannter zu sein. Atme Gelassenheit ein und erlaube dir zu SEIN. Genieße die Zeit mit dir und deinem Atem des Lebens.

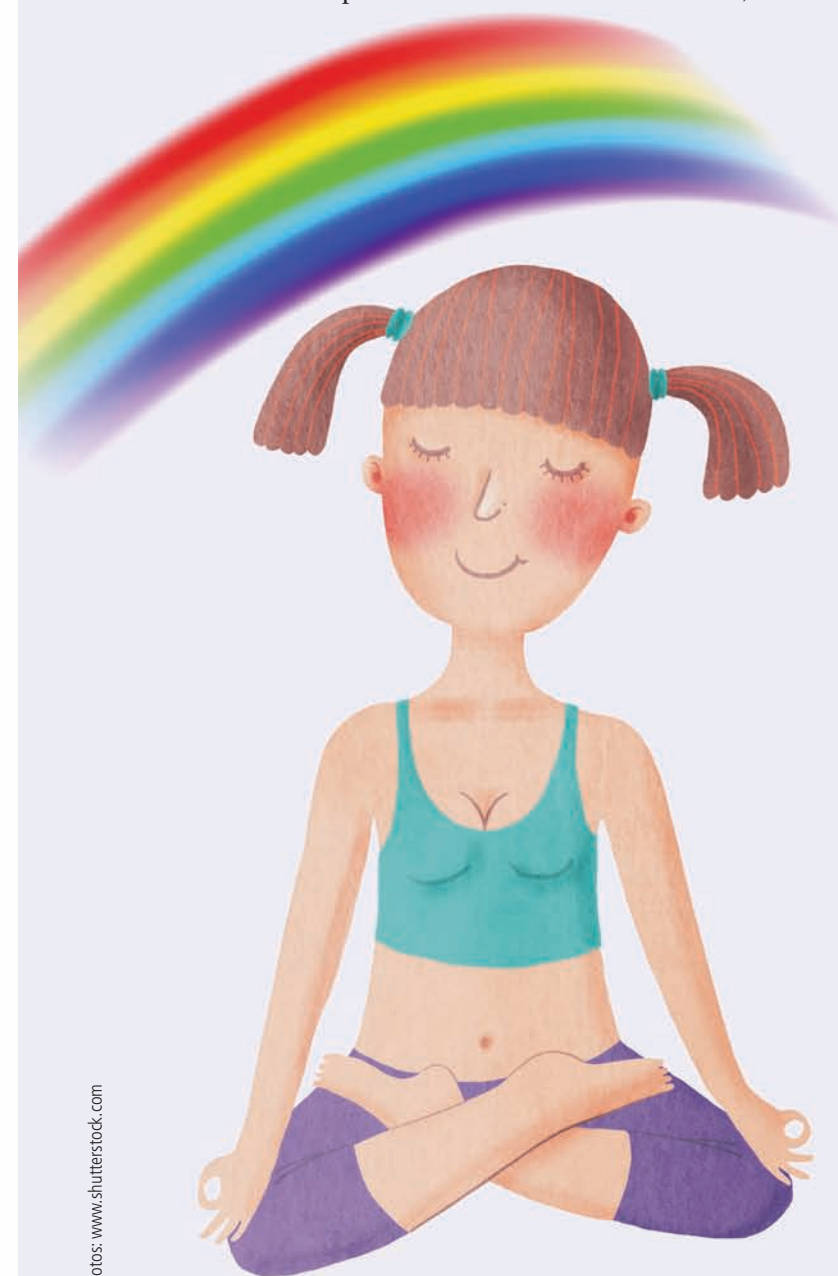
## Mein Regenbogenweg Die 4. Station (4. Woche)

# Verbunden mit allem was ist

Welch spannende Zeit. Spürst du dich schon mehr in deinem irdischen Dasein. Ist es dir schon besser zur Gewohnheit geworden, in deinem Alltag bewußtes Sein noch mehr zu leben? Du hast bestimmt schon davon gehört, darüber gelesen, du bist „mehr als nur ein Mensch“. Von einer anderen Ebene gesehen, bist du ein spirituelles Wesen, das hier in diesem Leben menschliche Erfahrungen machen möchte. Und auf dieser Ebene bist du verbunden mit allem was ist. Dies wahr zu nehmen, von dieser bewußten Ebene dein Leben kreativ mitzugestalten, es damit zu verändern, dazu möchten dich die Energie dieser Woche einladen.

**1 AUSSEN – INNEN.** Alle spirituellen Lerneinheiten dienen in erster Linie Dir selbst, deiner Entwicklung, deinem Wachsen. Andere Seelen, jetzt Menschen, haben mit dir auf einer anderen Ebene die Vereinbarung getroffen, dir Lehrer zu sein. So bietet fast jedes Ereignis im Außen dir die Möglichkeit ein Aspekt im Innen zu lösen, zu verändern. So betrachte heute ganz besonders die Begegnungen und Situationen in dieser Sichtweise und überlege dir in einem abendlichen Resümee

Bitte umblättern ►



Fotos: www.shutterstock.com



was hat dir dein Umfeld heute gespiegelt, was möchte es dir mitteilen, worin liegen die Botschaften? Notiere dir deine Gedanken in deinem Buch.

**2 HERAUSFORDERUNG.** Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung. Auch wenn wir als Menschen eher dazu neigen, Gewohnheitstiere zu sein, aus spiritueller entspricht Stillstand nicht unserem Naturell. So lautet der heutige Impuls, dass du dir 20 Minuten Zeit für dich nimmst, in die Stille gehst und um innere Bilder bittest, welches sind die Situationen oder Prozesse in deinem Leben, die zum Stillstand gekommen sind und die „eigentlich“ wieder in Fluß kommen möchten. Notiere dir die Anregungen in deinem Buch und vielleicht hast du ja eine Idee, was der nächste Schritt sein könnte, möglicherweise gelingt es dir sogar, ein innere Vereinbarung mit dir selbst zu einzugehen, um weiter zugehen.

**3 KOMFORTZONE.** Allzu gerne ruhen wir uns auf unseren Lorbeeren aus. Viel zu oft scheuen wir es, neues Land zu erkunden, denn vertraut ist unser Bereich der Komfortzone. Dort ist es gemütlich, dort sind wir sicher. Allerdings sind wir dort auch eingebettet in Stillstand. Um weiter zu kommen, neue Fähigkeiten zu entwickeln, neue Kräfte zu offenbaren braucht es ein lernen und ausprobieren, und es braucht das Verlassen der Komfortzone sowie das Wagen des Unbekannten, das Begegnen des Neuen und vielleicht auch Anstrengung und Mühe. Dennoch wartet am Ende die Belohnung. So schau dir heute an, in welchen Bereichen hindert dich die Komfortzone – schenk dir ein innerliches JA und notiere in deinem Buch, welche Komfortzonen für welche Aspekte deines Lebens du demnächst Verlassen wirst und öffne dich für eine Idee, was denn dazu zu tun sein wird.

**4 SO WIE ICH.** Bewerten und Vergleichen ist ein lieb-gewonnenes Spiel in dem wir uns ganz oft wiederfinden. Es ist auch eine Ausdrucksform der Dualität. Dennoch, zur gelebten Spiritualität gehört auch, dass alles sein darf, dass wir das Bedürfnis nach Bewertung loslassen. Eine einfache Möglichkeit dazu ist, dass du einfach an jeden Gedanken der Bewertung „einerlei ob es etwas Positives“ ist, das oder den du bewunderst, oder ob es etwas Negatives ist, das du ablehnst oder verdrängst – den Satz anhängst – „So wie ich“. Nimm dir dies in Tag mit hinein und übe, wenn du zB genervt bist über die geschwätzige Kollegin und dir denkst: „Sie erzählt auch alles weiter“ .. – so wie ich. Oder wenn du eine hübsche Frau in der Zeitschrift entdeckst, deren Frisur du bewunderst: „Sie hat die Haare schön“ – so wie ich.

Oder wenn du das strahlende Lächeln deiner Freundin wahrnimmst: „Sie hat ein zauberhaftes Lachen“ – so wie ich. Erkenne alles was du bist, ist die Welt. Alles was dir in der Welt begegnet, bist du. Erinnerung dich abends an zumindest 11 Gedankengänge und notiere sie dir ...

**5 TUN.** Viel Lesen, viel Hören, viel Wissen. Das ist die eine Sache. Es ins Leben zu holen, zu integrieren und anzuwenden, das ist eine andere Sache. So blättere heute morgen durch das Buch deiner Notizen und schau welcher der Vorsätze schon wieder in Vergessenheit geraten sind. Wähle dir sogleich einen aus, den du noch am selben Tag umsetzen wist. Einen weiteren für den nächsten Tag und einen weiteren schreibst du dir für die nächste Woche auf deine To-do-Liste.

## Mein Regenbogenweg Die 5. Station (5. Woche)

### Verankern

Eine neue Lebensqualität wartet auf dich, dein neues Sein will nun gelebt werden. Du bist Schöpfer deines Lebens, du kannst dir die Leben kreieren für mehr Freude, mehr Vitalität, mehr Glück. Dennoch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut und du bist es auch gewohnt so viele Jahre nun stets dieselben Wege zu benutzen. Dein Unterbewußtsein folgt zu gerne noch dem alten Trampelpfad. Es braucht es, dass du es immerwieder aufmerksam machst für neue Haltungen des bewußten Seins in deinem Alltag – Dir zu liebe. So lass es uns in dieser Woche in mehreren Ritualen verankern:

Fotos: www.shutterstock.com



**3 ABGRENZUNG.** So viele Übungen hast du gemacht um deinem Selbst mehr Raum zu geben. Es ist noch ganz „neu“. Es ist noch ganz jung. So braucht es wie eine zarte Pflanze noch Schutz und Abgrenzung. Schließe dazu die Augen und spüre die Liebe deines Herzens. Dann atme diese Liebe in deinen ganzen Körper und atme sie weiter in deine Aura hinein aus. Spüre wie kraftvoll dieses Energiefeld ist. Es schützt dich, es grenzt dich ab und es gibt dir Raum. Mach dir diese Übung zur Gewohnheit und wende sie öfters untertags an.

**1 NAME.** Möglicherweise benutzt du ja einen „noch nicht erwachsenen Namen“. Dein Namen lautet zwar Gabriele doch du stellst dich vor als Gabi. Dein Tauschein zeigt Johann und alle Welt nennt dich Hansi. So fühle nach – bist du noch Gabi – oder fühlst du dich eher als Gabriele an? Der Mann in dir, ist er eher ein Hansi oder ein Johann oder etwa ein Hans? Der Impuls lautet nicht unbedingt, dass du ab heute von der ganzen Welt verlangst, dass sie dich Gabriele bzw. Johann nennen. Aber schau mal wie oft du dich selbst zu Gabi oder Hansi machst ... wähle du für dich den neuen Namen des erwachsenen Daseins, den Namen deiner ganzen Persönlichkeit.

**2 AKTION.** Nimm dir heute nochmals die Zeit um in deinem Tagebuch zu blättern. Schenk deinen Gedanken Aufmerksamkeit und betrachte erneut, wo „die Dinge“ vergessen wurden. Und wähle heute erneut etwas aus deinem Buch, das du heute tun kannst, heute umsetzen kannst. Möglicherweise spricht dich auf eine Übung der Vorwochen an, so gönne dir die Möglichkeit der Wiederholung. Du wirst sehen, es ist nie dasselbe, einerlei wie oft du diese Übung machst.

**4 AUSDRÜCKEN.** Schreiben ist eine Form wie wir die Dinge aus dem Unterbewußtsein ins Bewußtsein holen können. So nimm dir heute die Zeit, dir selbst einen Brief zu schreiben, verbinde es mit einer meditativen Übung. Visualisiere dazu, das heutige Datum plus drei Jahre und dann schreib einen Brief und schau zurück und drücke die Freude darüber aus, was du alles erreicht hast, wie einzigartig du bist, wie wertvoll dein Leben ist, für dich und andere. Vielleicht kennst du ja jemanden dem du diesen Brief, verschlossen in einem Kuvert, geben könntest, damit er ihn dir heute in drei Jahren per Post zustellen lassen kann.

**5 FEIERE DICH.** Bist du nicht stolz auf dich, was du alles geschafft hast? 25 Schritte der Wandlung liegen hinter dir. Welch Geschenk an dich selbst du dir damit gemacht hast. Das gibt Grund zum Feiern! Deshalb belohne dich und mach dir auch eine Geschenk und lass es zugleich Symbol dafür werden, dass DU es bist, die kraftvoll das Leben mitkreieren kann für mehr Glück, für mehr Vitalität, für mehr Freude. Platziere das Geschenk an dich so in deinem Leben, dass es dich täglich daran erinnert.

