Oliver Driver

Über das Gelingen

Kleine Rituale zur Selbstheilung

Schirner Verlag

5076_Gelingen_Layout.indd 3 07.06.2013 12:47:31

ISBN 978-3-8434-5076-8

Oliver Driver:
Über das Gelingen
Kleine Rituale zur Selbstheilung
© 2013 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Silja Bernspitz, Schirner, unter Verwendung von #24801164 (cube197), www.fotolia.com
Redaktion: Barbara Rave, Schirner
Satz: Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Juli 2013

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

5076_Gelingen_Layout.indd 4 07.06.2013 12:47:31

Inhalt

Über das Gelingen 7
Veränderung – Alles fließt 13
Das Geschenk des Dilemmas.....17
Dein Leben als Lernaufgabe.....23
Dein Weg mit der Kraft der Ahnen.....29
Glücklich im Hier und Jetzt.....33
Stille – Der Raum in dir 39
Vertraue deinem Körper!.....45
Deine Geschichte.....51
Energie folgt der Aufmerksamkeit.....55
Die Fülle – Quelle des Lebens 59
Kampf dem Ego – Bewusstheit.....65
Vertrauen 69
Über das Bewerten 73
Loslassen 79
Der Weg der Dankbarkeit 85
Vergebung 91
Nichtwissen und Ungewissheit.....97
Über die Liebe.....103
Jeder Anfang ist ein kleines Wunder 107
Über den Autor..... 111
Bildnachweis..... 112

5076_Gelingen_Layout.indd 5 07.06.2013 12:47:31

Über das Gelingen

Was bedeutet »Gelingen« für dich? Wusstest du, dass das deutsche Wort »gelingen« etwas ganz Besonderes ist? Im Englischen und auch in vielen anderen Sprachen gibt es keine Übersetzung dafür. Das englische *success* bedeutet Erfolg, bezeichnet also das Endergebnis. *Gelingen* hingegen beschreibt den ganzen Prozess hin zu diesem Ergebnis. Ein Kirschkuchen ist gut gelungen. Das ist etwas anderes als ein Erfolg.

Sprich bitte die beiden folgenden Sätze laut und bewusst aus, und stelle dir währenddessen die Frage: Was fühlt sich besser an?

»Mein Leben war ein Erfolg«, oder »Mein Leben ist mir gelungen«.

Möchtest du lieber ein erfolgreiches oder ein gelungenes Leben führen?

Ein gelungenes Leben führt zu Heilung. Ich denke, dass Gelingen auch immer Heilung beinhaltet. So ist jeder gelungene Tag zugleich ein Tag der Heilung. Ein gelungenes Leben ist ein Leben, in dem wir uns heilen. Vielleicht ist es nicht frei von Krankheiten, vielleicht werden wir sogar irgendwann an einer Krankheit sterben, dennoch können wir unser Leben schließlich als gelungen ansehen. Und sicherlich kannst du dir auch vorstellen, was es bedeutet, ein langes Leben gelebt zu haben, an dessen Ende man

5076_Gelingen_Layout.indd 7 07.06.2013 12:47:40

im Fazit sagen muss, dass es nicht allzu gelungen war. Damit dir das nicht passiert, machen wir nun im Leben gemeinsam eine Kehrtwende – oder zumindest eine kleine Richtungsänderung.

Hast du manchmal das Gefühl, dass du in deinem Leben eine wichtige Weggabelung verpasst hast? Kommt es dir so vor, als wärst du über bedeutungsvolle Kreuzungen deines Lebensweges nur so hinweggerast? Dann bist du hier richtig. Kriege die Kurve! Finde zurück in dein Leben!

Heilung bedeutet nicht immer die Abwesenheit von Krankheit. Aber Heilung kann einfach sein. Heilung kann schnell sein. Und manchmal ist Heilung auch einfach die Fähigkeit, das anzunehmen, was ist. Die Symptome verlieren dadurch ihre Kraft – und können geheilt werden.

Es gibt einen einfachen, schnellen und praktikablen Weg zu mehr Glück, Gesundheit und Kraft. Diesen möchte ich dir in den nächsten Tagen vorstellen. 18 Tage lang wirst du täglich jeweils eine Frage schriftlich beantworten, ein wenig zu bestimmten Themen lesen und jeden Tag ein dazu passendes Ritual durchführen. Diese Rituale müssen nicht immer allein im stillen Kämmerlein gemacht werden, sondern ganz im Gegenteil, du sollst sie sogar in deinen Alltag integrieren. Das eine oder andere Ritual gefällt dir vielleicht sogar so gut, dass du es anschließend täglich durchführst.

Ich hoffe, dass dir meine Auswahl nicht zu einfach ist. Gute Rituale sind einfach. Rituale sollen niemanden – weder dich noch andere – beeindrucken. Sie sollen wirken. Deine Aufgabe ist es, sie zum Leben zu erwecken, ihnen Sinn zu verleihen. Vielleicht wirst du in diesem Programm das kraftvolle Ritual der Meditation vermissen. Diese habe

5076_Gelingen_Layout.indd 8 07.06.2013 12:47:40

ich bewusst weggelassen, denn dazu gibt es genug gute Bücher. Letztlich sind aber die kleinen Rituale und die Schreibübungen nichts anderes als Meditationen.

Ich habe viel geschrieben, noch viel mehr gelesen und gehört. Ich bin Schamane, Coach und Lehrer. Auch mein Leben hat Höhen und Tiefen, darin unterscheidet es sich nicht von dem Leben jedes anderen Menschen. Ja, ich bin glücklich mit dem, was ich tue. Ich habe die Chance genutzt, einfach das zu tun, was ich gern mache. Diese Chance kam aber nicht einfach vorbeispaziert, sondern ich erschuf sie mir in langer Arbeit. Vor sieben Jahren hätte ich niemals gedacht, dass ich einmal an meinem achten Buch schreiben würde. Doch heute macht es mir so viel Spaß und die Reaktionen der Leser bereiten mir solch eine Freude, dass ich mir kaum noch vorstellen kann, ohne das Schreiben zu leben. Aber ich habe auch Zeiten mit Geldsorgen und Kummer und Frust. Vielleicht habe ich aber mittlerweile ganz gut gelernt, damit umzugehen. Ich habe mir für mich eine innere Ruhe aufgebaut, die es mir ermöglicht, anders mit Dingen umzugehen. Ich habe gelernt, auch mal einen Schritt zurückzutreten, und oft habe ich den so nötigen Humor dabei. Von Tag zu Tag lerne ich mich besser kennen, und dennoch bin ich auch heute noch damit beschäftigt, mich selbst anzunehmen, so wie ich bin. Denn ich bin der festen Überzeugung, dass sich kein Mensch wirklich verändern kann, jedenfalls nicht in dem Sinne, dass er ein anderer Mensch wird. Dies schafft kein Buch, kein Workshop und kein Guru. Was aber jeder Mensch lernen kann, ist, sich seiner selbst bewusst zu werden und seinen eigenen Weg zu finden.

5076_Gelingen_Layout.indd 9 07.06.2013 12:47:40

Folgerichtig geht es mir auch darum, dass du deinen eigenen Weg findest und ihn lustvoll, mutig und mit Freude beschreitest. In dir ist ein Samen, ein Potenzial, angelegt, der dich durch dein Leben begleitet. Diesen Samen für dich zu entdecken, führt dazu, dass du deine Vision lebst. Diese deine Vision, deine Zukunft, deutet sich auch in der Gegenwart immer wieder in kleinen Tendenzen an. Lasse uns diese Tendenzen gemeinsam suchen und finden. Jedes kleine Element wird so zur Perle einer wundervollen Kette, die dein Leben von einem Moment zum anderen verändern kann.

Die schnellstmögliche Veränderung
findet in dir selbst statt,
nicht im Außen!

Für den Weg hin zu dieser Veränderung werde ich dir im Laufe der folgenden Lektionen – im Idealfall also jeden Tag – eine Frage *schenken*. Ja, bei diesen Fragen handelt es sich um Geschenke. Sie helfen dir, Dinge zu erkennen, Dinge anders zu sehen und Dinge zu verstehen. Sieh deine Frage bitte nicht als abzuhandelnde Aufgabe oder als lästiges Übel an. Die Antworten auf diese Fragen zu finden, stellt neben der Durchführung der Rituale den Kern deines Heilungsprozesses dar. Das schriftliche Beantworten der Fragen ist kein Abrufen von Wissen aus deinem Verstand. Vielmehr geht es darum, dass du auf diese Weise lernst, das Wissen deines Körpers zu nutzen. Arbeite mit deinem Körperbewusstsein! Am besten schaffst du dir für diese Schreibübungen ein Heft oder ein schönes Notizbuch an.

5076_Gelingen_Layout.indd 10 07.06.2013 12:47:40

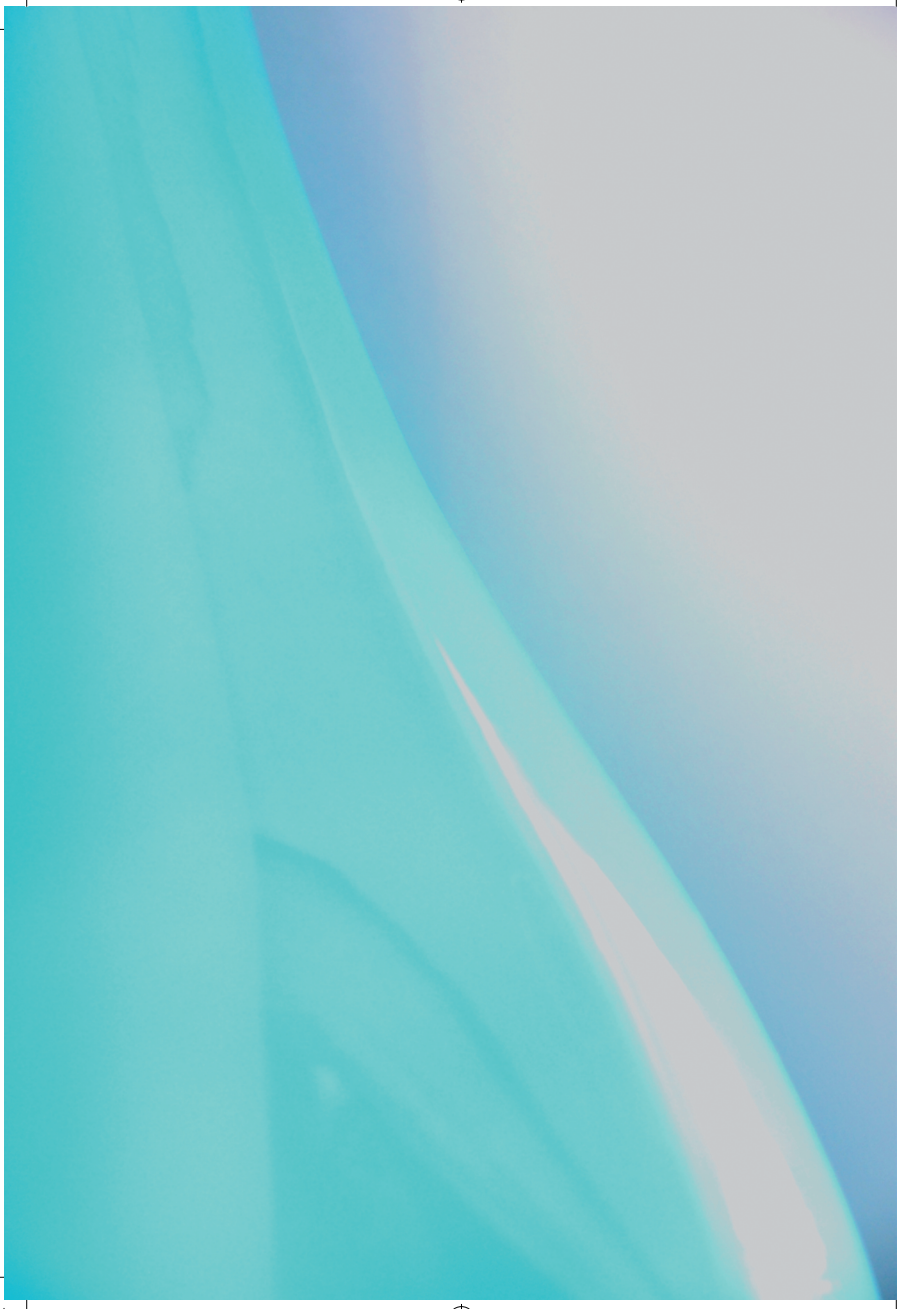
Wenn du später darin zurückblätterst, fallen dir zu deinen Notizen sicherlich noch ganz neue Ideen ein.

Beantworte bitte die jeweilige Frage nur, wenn du auch wirklich Zeit dazu hast. Fange gar nicht erst an, wenn du nicht mindestens 20 ruhige Minuten hast, in denen du garantiert nicht gestört wirst. Immer mal wieder wirst du bei einer Frage denken, dass fünf Minuten doch eigentlich für ihre Beantwortung genügen müssten. Dies ist ein Irrtum. Dann spricht dein Ego, das merkt, dass es ihm an den Kragen geht.

Schreibe einfach intuitiv drauf los, lasse deine Hand, dein Körperbewusstsein, sprechen. Denke nicht nach, lasse es einfach fließen. Schreibe alles so auf, wie es kommt, Worte, Satzfetzen, Emotionen – unzensiert, unbewertet. Halte alle Gedanken und Ideen schriftlich fest!

Diese Fragen nur »im Kopf« zu beantworten, ohne die Antworten aufzuschreiben, ergibt keinen Sinn. Es geht hier nicht um Nachdenken oder um rationale Überlegungen. Dein Unbewusstes steht in direktem Kontakt mit deinem Körperbewusstsein. Vielleicht sind diese beiden sogar ein und dasselbe. Hierin besteht die Quelle deiner Zukunft und nicht im Verstand.

5076_Gelingen_Layout.indd 11 07.06.2013 12:47:40



Veränderung – Alles fließt

Es gibt einen Moment in deinem Leben,
an dem du dich entscheiden wirst,
nicht mehr zu leiden.

»Erkenne dich selbst«, stand über dem Eingang zum Orakel von Delphi. Und das war wahrscheinlich die Essenz, das Wichtigste, was die Menschen von dort mit nach Hause nahmen. Nur oberflächlich ging es um ein paar neue Ideen oder spirituelle Gedanken für den Fragenden. In der Tiefe aber war das Ziel, mehr über sich selbst zu erfahren.

Oft liest oder hört man, dass Veränderung ein langer harter Weg sei, für den man viel Geduld und Durchhaltevermögen brauche. Ist das wirklich wahr? Oder ist Veränderung nicht vielmehr eine Entscheidung? Veränderst du beispielsweise nicht einfach etwas, indem du dich dafür entscheidest, ab heute einfach für dich da zu sein? Oder dich sorgsam und liebevoll um dich zu kümmern? Lasse uns gemeinsam den Weg zur Veränderung gehen!

Du hast dich für alles, was in deinem Leben ist, entschieden. Alles, was du erlebst, ist letztendlich in einer früheren Entscheidung begründet. Du hast dir Rollen ausgesucht und versuchst, sie gut auszufüllen. Aber: Du **MUSST** kein liebenswerter Mensch sein. Du **MUSST** kein guter Partner

5076_Gelingen_Layout.indd 13 07.06.2013 12:47:48

sein. Natürlich kann es schön sein, ein liebevoller Mensch oder beruflich erfolgreich zu sein oder Idealgewicht zu haben. Aber bist **DU** das? Oder bist du einfach derjenige, der[1] jetzt gerade mal in den Spiegel schaut? Nun, du bist all dies gerade nicht, und du bist es auch nicht, der dies sein oder haben will. Du bist derjenige, der in den Spiegel blickt – bis genau zu diesem Moment, in dem du benennst, bewertest und kommentierst, was du siehst. Denn dann übernimmt dein Ego das Kommando und verfälscht, interpretiert und manipuliert das Jetzt.[2]

Der beste – und einzige – Weg zur Veränderung ist immer, dich so anzunehmen, wie du bist. Einige Zeilen aus einem Gedicht von Rainer Maria Rilke beschreiben den Veränderungsprozess sehr treffend: »Alles ist austragen – und dann gebären …« Gib den Dingen also die Zeit, die sie brauchen, um sich ungestört entwickeln zu können. Ein Baum steht Jahr für Jahr am selben Platz, er widersteht Stürmen, er harrt dort im Winter aus – und hat dennoch keine Angst, dass es keinen Sommer geben wird. »Man muss Geduld haben, gegen das Ungelöste im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben (…)«[3], schreibt Rilke weiter zu diesem Thema. Mit Fragen meint er all die Lebensthemen, die dich unter anderem auch dazu gebracht haben, dieses Buch zu lesen.

1 Ich verwende in diesem Buch das generische Maskulinum, um die Lesbarkeit zu erhöhen. Natürlich möchte ich dich, liebe Leserin, mit Begriffen wie »derjenige« oder Ähnlichem genauso ansprechen und einbeziehen.
2 Auf dieses Thema werde ich in den nachfolgenden Kapiteln immer mal wieder eingehen.
3 Franz Xaver Kappus: Briefe an einen jungen Dichter. 1903. Online auf: http://www.rilke.de/briefe/briefe_index.htm

5076_Gelingen_Layout.indd 14 07.06.2013 12:47:48

Wenn du deine Fragen lebst, wirst du eines Tages in deren Antworten hineinwachsen. Lebe deine Fragen, und sieh das Leben als Lernaufgabe. Verliere dabei aber nie das Spielerische. Das Leben ist keine Herausforderung und kein Stress, erst du machst es dazu.

Die 18 kleinen Rituale und die Schreibübungen, die hier zusammengestellt sind, sollen dich auf diesem Weg des Hineinwachsens begleiten. Ich versichere dir: Du brauchst nicht mehr als diese kleinen Rituale.

Ritual zum Morgen

Mit diesem Ritual kannst du den morgigen – und auch jeden weiteren – Tag freudig beginnen. Dann werden sich schon allein durch deine Einstellung die ersten Dinge verändern.

Stelle deinen Wecker auf eine Uhrzeit, bei der du morgens nach dem Aufstehen nicht in Stress gerätst. Nutze als Weckton eine dir angenehme Musik und kein schrilles Klingeln.

Betrachte nach dem Aufwachen als Erstes deine Träume. Die guten Träume erzählst du dir oder deinem Partner nochmals und genießt sie. Schlechte Träume träumst du in Gedanken bewusst weiter und lässt sie so enden, dass sie dir gefallen.

Anschließend dehnst und streckst du dich ausgiebig wie eine kleine Katze, die alle Zeit der Welt hat. Dann schenke nacheinander all deinen Körpertei-

len deine Aufmerksamkeit, und atme in jedes jeweils drei Atemzüge.
Nun umarme dich. Umarme deinen Partner.
Bedanke dich für den Tag und versichere dir selbst, dass du bereit bist, aus diesem Tag das Beste zu machen. Sage zu dir: »Ich bin bereit, mein Bestes zu geben.«
Freue dich auf die Aufgaben, die dir das Leben heute schicken wird.

Intuitives Schreiben für den 1. Tag

Deine Frage für heute lautet:

Wer bin ich im Moment?

Schreibe einfach drauflos, lasse deine Hand sprechen. Denke dabei nicht nach, lasse es einfach fließen. Halte alle Gedanken und Ideen schriftlich fest!

Das Geschenk des Dilemmas

Es gibt Leiden.
Es gibt eine Ursache des Leidens.
Es gibt ein Ende des Leidens.
Es gibt einen Weg zu diesem Ende.

Was ist dein Dilemma? Du hast keins? Dann stürze ich dich gern in eins. Du hast dich damit beschäftigt, wer du bist. Wahrscheinlich sind dir dabei einige Aspekte aufgefallen, die du gern ändern würdest, oder? Das ist dein Dilemma. Du weißt genau, wie es sein sollte. Aber du lebst dies nicht. Gründe, dies nicht zu tun, gibt es viele. Du weißt – wie jeder andere Mensch auch – wie für dich eine bessere Welt aussähe. Erst das Wissen um die Differenz zwischen dem Ist- und dem Sollzustand bringt dich dazu, Emotionen zu entwickeln, die dich antreiben. Es mag sein, dass du abstrakte Begriffe wie Klarheit, Freiheit, Glücklichsein, Unabhängigkeit, Verbundenheit oder Liebe nutzt, wenn du deine Wunschzukunft beschreibst. Tief in dir hast du genaue Vorstellungen davon, wie du deine Freiheit leben würdest oder wie du dich mit mehr Klarheit verhalten würdest. Oder sprichst du vielleicht eher davon, was alles nicht mehr da wäre, wenn du deinen Sollzustand erreicht hättest?

5076_Gelingen_Layout.indd 17 07.06.2013 12:47:48

Solltest du eher in diesen abstrakten Begriffen (z. B. »mehr Klarheit«, »alles anders«, »nicht mehr diese Unzufriedenheit«) denken, dann stelle dir jetzt dein Wunschleben als Film vor. Was machst du als Hauptdarsteller dieses Films anders als heute? Gehe deinen kompletten Tagesablauf durch, achte auf jede kleine Veränderung. Schaue, was du tust, nicht, was du nicht mehr tust! Wenn dir diese Übung schwerfällt, dann boykottiert dich etwas in deinem Inneren. Aber auch dann wirst du durch die verschiedenen Rituale Klarheit darüber bekommen, welche nächsten Schritte du machen solltest.

Ohne Dilemma würdest du keine Energie und Zeit auf die Veränderung deines Lebens verschwenden. Vielleicht weißt du, dass etwas in deinem Leben nicht stimmt. Du hättest beispielsweise gern mehr Klarheit, kannst jedoch nicht beschreiben, woran du in deinem Verhalten und Tun einen Fortschritt diesbezüglich erkennen würdest. Was wäre anders, wenn du die ersehnte Klarheit hättest? Was würdest du tun – nicht denken oder fühlen? Gern umgehen wir klare Entscheidungen und wollen nicht handeln, sondern wir bevorzugen es, uns als Ziel nur zu setzen, dass wir uns einfach besser fühlen wollen. Dabei übersehen wir, dass das Gefühl eine Reaktion auf unser Handeln und unser Erleben ist. Nur so wird ein Schuh draus!

Wenn du unzufrieden mit deinem Leben bist, wird es vermeintlich schwieriger – weil du deinem Ego alle Macht gibst. Du müsstest handeln, Dinge aufgeben und zu neuen, unbekannten Ufern aufbrechen. Dein Ego aber hängt an den Dingen, es kann nicht loslassen. Seine Angst vor Veränderung ist riesengroß. Sobald du es wagst und all deine Bedenken und Ängste über Bord wirfst, kannst du

5076_Gelingen_Layout.indd 18 07.06.2013 12:47:48

handeln – und zwar so, wie du in deiner Vorstellung handeln würdest, wenn du deine Bedenken und Ängste nicht hättest.

Verstehe mich bitte nicht falsch! Es ist völlig in Ordnung, den ungeliebten Job nicht hinzuwerfen, weil sonst womöglich deine Familie hungern würde. Doch dann stehe zu deinem Verhalten, und betrachte dich nicht als Opfer. Denn in einem solchen Fall entscheidest du dich für den Job und für deine Familie. Also mache das Beste daraus!

Im Buddhismus spricht man von den *vier edlen Wahrheiten,* die den Weg der Befreiung vom Ego beschreiben. Die erste edle Wahrheit, *dukkha* genannt, besagt, dass Leben immer Leiden ist. Der Begriff des Leidens umfasst auch Schmerz, Krankheit, Unbefriedigtheit, Kummer und Unvollkommenheit, also all das, was uns Menschen Probleme bereitet. Schon von seiner Natur aus ist Leben untrennbar mit Leiden verbunden. Solltest du mit dieser Aussage heute noch nichts anfangen können, warte einfach, bis du dieses Buch gelesen hast.

Die zweite edle Wahrheit – *samudaya* – bedeutet, dass die Ursachen dieses Leidens Begehren, Abneigung und Unwissenheit sind. Das Leiden kommt vom Anhaften an oder dem Festhalten von Dingen, Identifikationen, Formen und mehr aufgrund falscher Wahrnehmungen. Wir hängen an Vorstellungen, Ideen, mentalen Modellen, Meinungen und Glaubenssätzen. Konflikte bis hin zu Kriegen entstehen dadurch, aber auch innere Konflikte zwischen dem, der du bist, und dem, der du sein möchtest.

5076_Gelingen_Layout.indd 19 07.06.2013 12:47:48

Die Aussage der dritten edlen Wahrheit – *nirodha* – lautet: »Das Erlöschen des Begehrens ist möglich.« Alle großen Lehren besagen, dass es einen Weg der Erlösung gibt.

Die vierte edle Wahrheit – *magga* – erläutert, dass das Erwachen über den *edlen achtfachen Pfad* führt. Zu diesem gehören: rechte Sicht, rechte Entschlossenheit, rechtes Reden, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechtes Bemühen, rechte Aufmerksamkeit/Achtsamkeit und rechte Konzentration. Es gibt also einen Pfad hinaus aus dem Dilemma.

Steckst du nicht bereits in einem Dilemma, weil du weißt, dass es nur an dir liegt, etwas zu tun, und du es aber trotzdem nicht tust? Sicherlich kennst du diese Berichte darüber, was Menschen auf dem Totenbett antworten, wenn sie gefragt werden: »Was bereuen Sie am meisten in Ihrem Leben?« Die meisten Antworten entsprechen dem Schema: » »Dass ich … nicht getan habe.« Sterbende bereuen, dass sie Dinge nicht gewagt haben, aber selten das, was sie getan haben.

Ritual – Beten und Bitten

Bist du – wie auch ich – christlich erzogen worden? Viele Menschen haben heutzutage dennoch keinen Bezug mehr zur Kirche und allem, was damit verbunden ist. Dennoch ist vieles gut, was zum christlichen Glauben gehört. Beten beispielsweise ist ein kraftvolles Ritual, das wir oft unbewusst

5076_Gelingen_Layout.indd 20 07.06.2013 12:47:48

oder oberflächlich begehen. Auch wenn ich vor 20 Jahren aus der Kirche ausgetreten bin, ertappe ich mich immer mal wieder dabei, dass ich denke: »Bitte, lieber Gott, mache, dass …«

Beten kann die klassische Bitte an Gott sein. Es kann aber auch ein inneres Zwiegespräch mit einer nicht näher definierten Macht sein. Oder es kann eine Meditation sein. Vielleicht wird dir sogar irgendwann bewusst, dass du selbst als Schöpfer deiner Welt zu dir betest.

Richte deinen Tagesablauf doch so ein, dass du morgens oder abends Zeit für ein Gebet hast. Kaufe dir eine schöne große Kerze, die von nun an deine Gebetskerze ist. Zünde die Kerze an, und schaue, wie die Flamme wächst. Sei in diesem Moment bewusst und achtsam. Sicherlich ist ein Streichholz zum Anzünden passender als ein Feuerzeug. Betrachte mit einem Blick der Liebe deine Hände, das Streichholz und den Docht. Nimm dir Zeit dafür. Kein Ritual der Welt ergibt Sinn, wenn du dabei nicht zur Ruhe kommst und dir einen Moment erschaffst, in dem die Zeit stillsteht. Kreiere einen Augenblick der Wertschätzung für das Leben.

Lausche in dich hinein. Was bewegt dich gerade? Wofür könntest du Hilfe gebrauchen? Sprich über das, was dich gerade antreibt. Was bereitet dir Freude? Was macht dich traurig? Wovor fürchtest du dich? Erzähle von deinen Sehnsüchten und Sorgen. Wer könnte ebenfalls Hilfe gebrauchen? Wer fällt dir als Erstes ein?

5076_Gelingen_Layout.indd 21 07.06.2013 12:47:48

Bete für dich und bete für andere. Gib in deinem Gebet keine Lösung vor. Lasse der hinter allem stehenden Intelligenz die Freiheit, so zu helfen, wie es am besten passt. Beten bedeutet nicht wünschen! Du wirst merken, dass langsam Ruhe in dein Leben einkehrt. Diese Stille und die Gebete werden dich stark machen.

Intuitives Schreiben für den 2. Tag

Lies bitte nun deine Antwort auf die erste Frage.

Deine Frage für heute lautet:

Was ist derzeit meine zentrale Herausforderung in meinem Leben?

Schreibe einfach drauflos, lasse deine Hand sprechen. Denke dabei nicht nach, lasse es einfach fließen. Halte alle Gedanken und Ideen schriftlich fest!

5076_Gelingen_Layout.indd 22 07.06.2013 12:47:48