


Lisa Biritz

# Vision der Seele

Entdecke deine Bestimmung im Leben



 Schirner  
Verlag



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

ISBN 978-3-8434-5157-4

Lisa Biritz:  
Vision der Seele  
Entdecke deine Bestimmung  
im Leben  
© 2017 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag & Layout: Anke Müller &  
Marie Springer, Schirner, unter Verwendung  
von Bildern von Francene Hart  
([www.francenehart.com](http://www.francenehart.com)) sowie  
# 130687499 (© Michal Chmurski),  
# 108829718 (© iana), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Lektorat: Rudolf Garski, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage Januar 2018

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



# Inhalt

<b>Leben, gelinge!</b> .....	<b>5</b>
Gehe deinen Weg .....	13
Erfüllt vom Leben .....	17
<b>Dein Glück ist deine oberste Priorität</b> .....	<b>23</b>
Sei neugierig .....	27
Nur Mut! .....	30
Spirituelle Gesetze .....	35
Herzensweg .....	38
<b>Vision der Seele</b> .....	<b>43</b>
Natürlich sein .....	46
Über den Schamanismus .....	48
Zeichen deuten .....	51
Verbundenheit mit dem Leben .....	52
Meine erste Medizinwanderung .....	55
Weisheit der Bäume .....	60
Träume dein Leben .....	64
Fließe .....	70
<b>Visionssuche</b> .....	<b>74</b>
Lebenstraum .....	75
Schamanische Medizin .....	77
Solider Hintergrund .....	80
Meine Vision: Heilung mit Delfinen .....	82
Manifestation .....	84
<b>Deine Vision auf die Erde bringen</b> .....	<b>91</b>
Drachen und andere Hindernisse besiegen .....	96
Der Sprung .....	103
<b>Danksagung</b> .....	<b>112</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>114</b>
<b>Über die Autorin und die Künstlerin</b> .....	<b>116</b>
Bildnachweis .....	120






## Leben, gelinge!

In der Nacht werde ich von ihnen wach. Eine sternenklare Nacht, Tausende leuchtender Juwelen im samtig schwarzblauen Himmel, der Mond scheint. Dann: Ein tiefes Schnauben, Grunzen – gefolgt von einem gewaltigen Aufplatschen im Wasser. Die größten Säugetiere der Welt sind nicht zu überhören: die Wale, **koholas** auf Hawaiianisch. Zu dieser Jahreszeit bringen sie in der Bucht, nur ein paar Gehminuten von meinem Haus entfernt, ihre Jungen zur Welt.

Ich höre immer wieder in dieser Nacht dieses Stöhnen und Schnauben. Und dann wird es ruhiger. Ein neues Buckelwalbaby hat das Licht der Welt erblickt. Einschlafen kann ich nicht mehr; zu sehr berührt mich dieses Ereignis. Also lausche ich dem sanften Meeresrauschen, gehe in das Zimmer meiner Kinder, höre ihr ruhiges Ein- und Ausatmen. Ich erinnere mich an die Zeit, als ich meine Zwillinge zur Welt brachte, und denke darüber nach, wie es wohl dem neuen Walbaby und seiner Mutter in der Bucht geht.

Dann höre ich die ersten Vögel zwitschern. Zuerst ein zartes, vereinzelt Fiepen und Piepsen. Die Vögel kündigen den Tag an; es ist immer noch dunkel, aber ich weiß, es wird jetzt bald hell. Binnen Kurzem sind es immer mehr Vogelstimmen, in allen Tonlagen, lauter werdend, ein ganzes Orchester – auf Hawaii brauche ich keinen Wecker. Ich mache mir einen Tee. Meine Mädchen werden auch allmählich wach. Wir ziehen uns an, ich fahre sie in die Schule. Was man halt so macht mit kleinen Kindern im Alltag in der Früh.

Tagsüber, wenn es hell ist und meine Töchter in der Schule sind, schreibe ich, begleite ich meine Gäste beim Delfinschwimmen in die Bucht und



erledige Organisatorisches. Und wenn ich am Nachmittag meine Zwillinge wieder abhole, nutzen wir das Tageslicht, um noch ein paar Stunden ans Meer oder spazieren zu gehen. Heute gehen wir an den Strand, spielen und treffen Freunde.

Es wird spät, die Sonne neigt sich langsam dem Horizont zu. Wir sehen auf einmal einen Walrücken auftauchen, ein Stück weiter draußen im Meer. »Das ist die Walmama, die in der Nacht das Baby zur Welt gebracht hat«, erzähle ich meinen Kindern. Sie wollen alle Einzelheiten darüber hören, und so sprechen wir auf dem Rückweg darüber. Bis wir zu Hause sind, ist es bereits stockdunkel. Meine Kinder gähnen; ich auch. Bald ist wieder ein Tag vorüber.

Als ich in Österreich meinen Schulabschluss machte, hätte ich mir nie im Leben erträumt, dass mein Alltag einmal so aussehen würde. Ich hatte keine Ahnung, was mein Leben für mich bereithält, was meine Bestimmung ist. Ich wollte studieren, was mir dann auch erfolgreich gelang, aber das Warum hinterfragte ich zu der Zeit nicht; es war in meiner Herkunftsfamilie einfach so üblich. Zu studieren, ist natürlich eine gute Grundlage für das Leben; ich bin meinen Eltern dafür dankbar, dass ich die Möglichkeit dazu hatte.

Ich wollte Journalistin werden, weil ich innerlich von mir die Vorstellung entwickelt hatte, eine freie, erfolgreiche, moderne Frau zu sein. Es war aber ein vages Bild, und dabei orientierte ich mich stark an einer Mischung aus den Erwartungen meiner Eltern und meiner sozialen Herkunft sowie den Einflüssen aus TV, Filmen, Zeitschriften, Werbung usw. So hatte ich mir ein Konzept meines Selbst entwickelt.

So unzureichend wie ich werden wohl die meisten jungen Menschen auf ihr Leben, dieses großartige Abenteuer, vorbereitet. Wenn mich damals jemand gefragt hätte, wer ich wirklich bin, was ich wirklich will, warum ich hier auf Erden bin, was der Sinn meiner Existenz ist – ich hätte es nicht beantworten können.

Glücklich sind also jene jungen Menschen, die schon früh von ihren Eltern oder Lehrern auf diese Fragen vorbereitet und in die Auseinandersetzung damit geführt werden – etwas, wobei wir als Erwachsene die Jugendlichen unterstützen können. Auch jenen, die wie ich **nicht** in ihrer Jugend mit diesen Fragen konfrontiert wurden, sage ich: Das macht nichts, denn jeder Suchende gelangt früher oder später an den Punkt, sich darüber tiefe Gedanken zu machen. Und du bist eine Suchende bzw. ein Suchender, sonst würdest du nicht dieses Buch lesen.

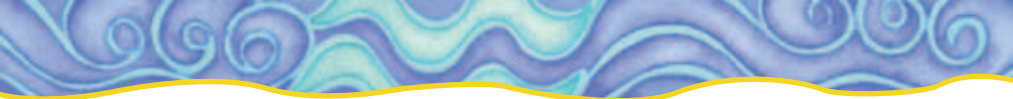
*Warum lebe ich?*  
*Was will ich?*  
*Wer bin ich wirklich?*



Die essenziellen Fragen nach dem Sinn des Lebens: Früher oder später stellt sie sich jeder von uns. Manchmal ist es ein schicksalhaftes Ereignis, z. B. eine Erkrankung oder der Verlust eines geliebten Menschen, das unsere Auseinandersetzung mit diesen Fragen in Gang setzt; etwas, was uns den Boden unter den Füßen wegziehen und uns auch in eine Existenzkrise führen kann. Häufiger werden wir mit diesen Fragen aber gerade dann konfrontiert, wenn vermeintlich im Leben alles glatt läuft. Wir glauben, wir haben das eigene Dasein ziemlich gut im Griff, haben z. B. einen netten Freundeskreis, einen guten Beruf, vielleicht auch eine funktionierende Beziehung – doch plötzlich spüren wir eine dumpfe Leere in uns, und der Zweifel schlägt zu: »Will ich das überhaupt alles so?« Vorbeileben an der eigenen Existenz will natürlich keiner von uns, dafür ist unsere Lebenszeit zu wertvoll.








Vielleicht hast auch du den Eindruck, dass hinter dem Leben mehr steckt, als wir alltäglich wahrnehmen; das Verlangen nach etwas Höherem, etwas Noblem, einem Zweck. Oder du sehnst dich nach der Quelle oder Gott, nach etwas, was vollkommen und voller Liebe ist für alle Geschöpfe und das Universum. Du möchtest herausfinden, was hier in diesem Leben und auf diesem Planeten deine Aufgabe ist; was dein Talent, dein einzigartiges Geschenk an diese Welt ist.

Bei mir begann die Suche also mit der vagen Vorstellung, eine freie, erfolgreiche und moderne Frau sein zu wollen. Um das zu erreichen, studierte ich, war die Chefredakteurin der Uni-Zeitung, absolvierte eine Reihe von externen Praktika (im letzten Studienjahr sogar bei der Frauenzeitschrift »Cosmopolitan«) und schloss mein Studium mit Auszeichnung ab. Nach dem Studium bekam ich sofort einen Job bei der Frauenzeitschrift »marie claire«, und nach nur einem Jahr war ich dort bereits Redakteurin. Eine tolle Karriere lag vor mir, und anfangs machte es mir auch Freude; fürs Erste war es richtig so. Aber langfristig?

Dann, innerhalb von ein paar Jahren, passierte etwas Interessantes – zuerst schleichend, und nach einer Weile nicht mehr übersehbar: Ich stellte fest, dass ich nicht glücklich war. Ich war frei, erfolgreich und modern, dachte ich, aber war ich es wirklich?

Ich fing an, alles zu hinterfragen. Ich wurde krank, bekam massive Rücken- und Bandscheibenprobleme sowie psychische Probleme, die mir etwas sagen wollten. Mein Körper und meine Seele sprachen verzweifelt zu mir, dass ich nicht entsprechend meinem wahrhaftigen Lebens- und Seelenplan, meiner Bestimmung lebte. Und ich machte mich auf die Suche. So wie du jetzt.



In einer Lebens- und Gesundheitskrise, so wie ich sie damals durchlebte, bleibt einem oft nichts anderes übrig, als den eigenen Weg zu gehen – sonst wird man ernsthaft krank, es kann existenziell und durchaus auch lebensbedrohend werden. Es ist eine Zeit, in der man die eigenen Träume verwirklichen **muss**.

**Anregung:** Führe ein Tagebuch, während du dich auf deiner Suche nach deinem Lebenszweck befindest. Schreibe darin alles auf, was dich beschäftigt, bewegt: Gedanken, Wünsche, Befürchtungen, aufkommende oder wandelnde Ängste, Zweifel, Fragen, Erkenntnisse, deine Träume. Schreibe deine Fortschritte auf, male Bilder, sei kreativ! Deine Notizen und Bilder über das, was passiert, werden dir neue Einsichten zu deiner Bestimmung bringen. Und du wirst auch in zukünftigen Jahren gern einmal in deinem Tagebuch blättern, nachlesen.

*Dein Leben von Morgen erschaffst allein du heute  
mit deinen Gedanken, Gefühlen und Taten.*



## Übung: Brief an dein zukünftiges Ich


Setze dich an einem ruhigen Ort hin, an dem du dich vollkommen frei fühlst von jeglichen Einflüssen und so sein kannst, wie du bist – etwa zu Hause oder in der Natur, in einem stillen Kaffeehaus oder in einem Park.

Schreibe nun einen Brief an dein zukünftiges Ich in zwei Jahren. Das ist der Zeitraum, der generell für diese schamanische Übung aus dem Bereich der Visionsuche (siehe »Visionsuche«, Seite 74) verwendet wird, da er sich bewährt hat. Du kannst dir aber den Zeitraum ganz nach deinem Gefühl aussuchen. Es ist sinnvoll, sich einen konkreten Zeitraum auszusuchen, damit der Brief an dein zukünftiges Ich ein klares Ziel hat.

Schreibe nun an dich, was du dir für dein zukünftiges Ich wünschst – wie es dir dann gehen soll, was du machen und wie du leben wirst. Verschriftliche einfach alles, halte fest, wie du dich vor deinem inneren Auge sehen möchtest. Nimm dir Zeit dafür, die inneren Bilder deines zukünftigen Selbst achtsam und aufmerksam wahrzunehmen; beschreibe dabei sowohl deine Gefühle, deinen Seelenzustand als auch deine alltägliche Welt.

Wenn du deinen Brief geschrieben hast, falte ihn, und gib ihn mit deinen Segenswünschen, die du dabei laut aussprichst, in einen Umschlag. Die können z. B. lauten: »Ich erfülle mir meine Lebensträume. Ich segne meinen Weg mit Glück, Liebe, Freude, Fülle und Gesundheit.« Schreibe deinen Vor- und Nachnamen auf den Brief.

Bewahre deinen Brief an einem schönen und besonderen Ort auf. Wenn du möchtest, kannst du ihn hin und wieder lesen, oder aber erst,



wenn seine Zeit gekommen ist. Erinnerung dich an diesen Termin. Trage ihn in deinen Kalender ein, damit du den Brief an dein zukünftiges Ich dann auch tatsächlich hervorholen wirst. Es wird sehr schön sein, diesen Brief zu lesen und festzustellen, dass sich deine Lebensträume manifestiert haben!






## GEHE DEINEN WEG

Der einzige Mensch, der **deine** Lebensaufgabe kennt, bist du selbst. Du allein kannst sie finden. Kein anderer Mensch kann sie dir sagen, auch ein Therapeut oder Guru nicht. Wenn du deinen Lebenstraum gefunden hast, stehst du gern jeden Tag aufs Neue auf. Du weißt dann, was du zu tun hast, und fühlst dich gut dabei. Deinen Lebenssinn wirst du **lieben**. Er mag auch mal eine große Herausforderung darstellen, aber du weißt, dass du genau diese angehen musst – denn dein Seelenplan ist das, was dich innerlich wachsen und deine Seele erglühen lässt. Dann kommst du bei dir selbst an.

Finde also die Vision deines Lebens: dein eigenes Lebensziel, deinen Lebensweg, deine Lebensaufgabe, deine Bestimmung. Gehe deinen Weg. Nur du kennst deinen Weg.

Dieses Buch wird dich darin unterstützen, deinen einzigartigen Seelenplan und deine Berufung mittels energetischer und schamanischer Techniken und Übungen zu entdecken und freizulegen, die Kernfragen für ein erfülltes Sein zu beantworten – für ein Leben, das dich einfach begeistert. Das Buch ist so aufgebaut, dass dir das auch in deinem Alltag (mit oder ohne Kinder) gelingen wird – mithilfe vieler kleiner Übungen und Rituale. Auf Basis der daraus gewonnenen Einsichten wird es dir dann möglich sein, die notwendigen Änderungen und Schritte hin zu einem glücklich machenden Lebensplan zu bewerkstelligen.

In jedem von uns wartet etwas darauf, erschaffen zu werden. Dieses Etwas ist der Mittelpunkt unseres Lebens, selbst wenn wir versuchen, es zu ignorieren oder kleinzureden. Oft wird es über Jahre, manchmal sogar



Jahrzehnte hinweg von unseren Ängsten, Konditionierungen, Schuldgefühlen oder unserer Unentschlossenheit verdeckt. Erst wenn wir beschließen, alles aus dem Weg zu räumen, was nicht wirklich ein Teil von uns ist, und wenn wir aufhören, an unseren Fähigkeiten zu zweifeln, dann können wir die Aufgabe erfüllen, die uns bestimmt ist. Dann ist ein wirklich erfülltes und aufrichtiges Leben möglich.


Auf deiner Suche begleiten können dich auch mein Kartenset und meine CD mit vier geführten Meditationen, die ebenfalls unter dem Titel »Vision der Seele« im Schirner Verlag erschienen sind.






## Übung: Lebenspfad

Gehe auf eine weite Fläche – im Park oder in der freien Natur –, wo du ungestört bist. Begib dich dort an einen Platz, der für dich die Gegenwart symbolisiert. Stehe schließlich ruhig da, und bitte darum, dass du den für dich guten und richtigen Weg durchs Leben findest. Visualisiere, wie dir dein Leben gelingt und du glücklich und zufrieden bist.



Nun mache dich auf den Weg. Gehe langsam, um genau nachzuspüren, wohin er dich führt. Nimm wahr, welche Bilder, Impulse und Gedanken du währenddessen erhältst. Lasse dir dafür Zeit. Ist dein Weg gerade, oder verläuft er auch manchmal kurvig? Halte inne, wenn dir danach ist. Wenn du eine Frage hast, stelle diese, und nimm wahr, welche Antworten in dir emporsteigen und wohin dich dein Weg weiterführen wird. Womöglich gehst du manchmal ein paar Schritte zurück, um dann einen neuen Weg einzuschlagen. Erlaube und gönne dir auch diesen Freiraum.

Visualisiere, wie du erfüllt in den Ausklang deines Lebens schreitest. Der Endpunkt des Weges dieser Übung ist nicht der Moment deines Todes, sondern er liegt einige Zeit davor. Du hast alles erlebt, was du erleben wolltest, aus dem Vollen geschöpft ... Du bist gewachsen, hast sowohl aus Fehlern als auch aus positiven Erfahrungen dazugelernt ... Du hast geliebt und bist geliebt worden. Du bist zufrieden und dankbar.



Gehe nun langsam wieder den Weg zurück, bis zu deinem Ausgangspunkt in der Gegenwart. Nimm beim Zurückgehen wahr, wie es dir in der Zukunft ergehen und welche Stationen es geben kann. Komme schließlich wieder am Anfangspunkt deiner inneren Reise an. Bedanke dich bei dir selbst und beim Leben. Willkommen auf deinem Lebensweg!

*»Die zwei wichtigsten Tage deines Lebens sind  
der Tag, an dem du geboren wirst, und  
der Tag, an dem dir klar wird, warum.«*

Mark Twain, 1835–1910







## ERFÜLLT VOM LEBEN

An dieser Stelle möchte ich etwas über die Geschichte, den Lebensweg der Künstlerin erzählen, die das Covermotiv, viele Bilder, die dieses Buch bereichern, sowie alle Bilder unseres gemeinsamen Kartensets »Vision der Seele« malte. Ihre Bilder und die Energie, die von ihnen ausgeht, sollen dich inspirieren und darin unterstützen, dass auch du deinen Lebens Traum findest.

Als Francene Hart vor 16 Jahren mit dem Flugzeug auf Hawaii landete und ausstieg, hörte sie eine Stimme, die sagte: »Zu Hause.« Sie blickte sich um, und stellte fest, dass sie nicht von einem der anderen aussteigenden Fluggäste kam. Die Stimme war zu deutlich, und die Flughafengeräusche waren sehr laut. Und dann hörte sie nochmals die Stimme: »Zu Hause.«

»Normalerweise höre ich keine Stimmen«, sagt die Malerin, »sondern ich bekomme eher Visionen, Bilder.« Was ja auch naheliegend ist für eine Künstlerin. »Aber diese Stimme war so präsent, so deutlich. Und sie sagte, während ich ausstieg, noch mehrmals das Gleiche. Ich glaube, es war entweder mein höheres Selbst oder ein Spiritwesen von Hawaii.«

Damals war Francene auf eine Einladung hin, dort ein Malseminar zu leiten, nach Hawaii gereist. Sie hatte sich davor nie für die pazifische Inselgruppe interessiert, assoziierte damit hohe Hotels, Elvis-Filme und Hula-Girls. »Aber nach dem Seminar flog ich zurück zu meinem damaligen Zuhause, löste die Wohnung auf und zog drei Monate später nach Hawaii.«

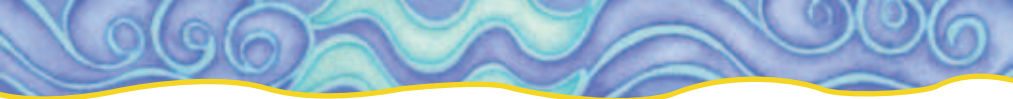
Seitdem lebt sie mit ihrem Mann, einem Künstler, der Schmuck herstellt, in der wunderschönen Natur abseits von Touristen und malt spirituelle, inspirierende Bilder, das, was sie auf Hawaii sieht und wahrnimmt.

Und sie ist sich sicher: »Hier bleibe ich. Ich habe meinen Platz gefunden. Ich habe es nie bereut und bin erfüllt vom Leben.«



»**Erfüllt vom Leben ...**« Genau darum geht es doch: jeden Tag das Gefühl zu haben, genau dort und genau so zu leben, wie es einem entspricht. Dass man nicht nur dahindümpelt und Pflichten erfüllt, lediglich eine Rolle spielt, sondern wirklich **lebt** – eben so, dass das Leben einen erfüllt, also voll ausfüllt.

Glücklich können sich jene schätzen, die wie die Malerin Francene derart deutliche Visionen für ein solches erfülltes Leben erhalten. Aber




alle Menschen, auch wenn sie nicht gleich so klare Impulse erhalten in Form von Stimmen oder Visionen, bekommen Botschaften zu ihrer einzigartigen Bestimmung. Es geht nur darum, sie zuzulassen, wahrzunehmen und sich damit auseinanderzusetzen (siehe »Zeichen deuten«, Seite 51). Den eigenen Lebenszweck zu entdecken, der bei jedem ganz anders aussehen kann, ist, wie einen Schatz zu heben.

Und noch glücklicher sind jene, die sich trauen, diesen Zeichen auch zu vertrauen, als Boten ihrer Bestimmung, ihres einzigartigen Lebensplanes, und sie nicht einfach wegzurationalisieren oder zur Seite zu schieben, als wäre nichts gewesen. Den Seelenplan dann auch wirklich durchzuziehen – und durch Ängste vor dem Unbekannten hindurchzugehen, aus der bisherigen vermeintlichen Sicherheit und dem Pflichtbewusstsein auszusteigen, aus der Bequemlichkeit von vorhandenen Strukturen. Kurzum, den Sprung zu wagen.

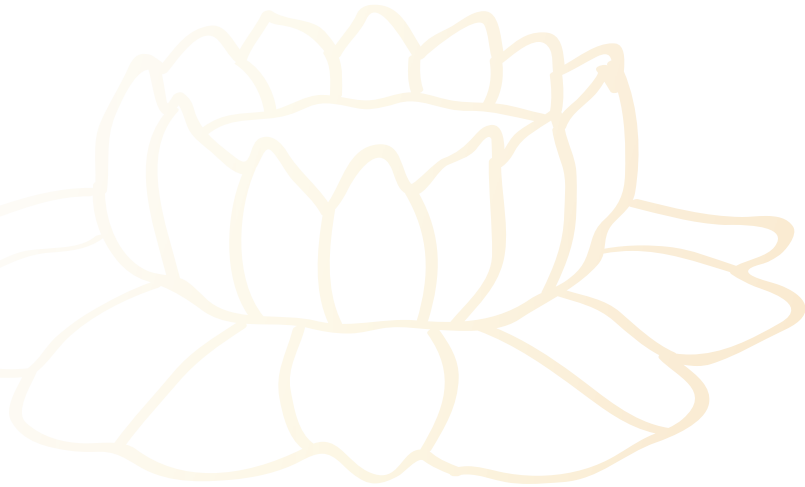
Francene Hart ist mit ihrer Kunst erfolgreich, denn wenn jemand seiner Passion und Begeisterung folgt, wirkt das anziehend auf seine Umgebung. Francenes Bilder werden auf der ganzen Welt gekauft, sie zieren auch die Buchcover namhafter Autoren wie Deepak Chopra. Ihre Gemälde sind inspirierend, entspannend und können sogar heilsam wirken.

»Mein Bild »Ka« hat schon viele Menschen inspiriert und, so wurde mir berichtet, wohl sogar mehreren Krebskranken zur Genesung verholfen. Beispielsweise erzählte mir eine Frau, dass sie jeden Tag für längere Zeit mit Blick auf das Bild meditiert habe und nach einigen Monaten geheilt gewesen sei.«

Der Bildname »Ka« lehnt sich an das althebräische Wort »Merkaba« an, das »Spirit« bedeutet. »Es soll beim Betrachter Lebensenergie und



Spirit vermitteln«, erklärt Francene. »Die darin integrierte geometrisch-physikalische Form des Torus, die wie ein Donut aussieht, bewegt Energie. Wenn man es betrachtet, wirkt es dreidimensional. Die Lotosblumen repräsentieren unser Potenzial, zu Erleuchtung zu gelangen, und die Farben des Regenbogens sind in all unseren Chakren und Energiezentren enthalten.«




## Übung: Ka – Finde deinen Spirit

Auch du kannst das Bild »Ka« (siehe nächste Seite) nutzen, um dich mit deinem wahren, authentischen Selbst und deinem Lebenstraum zu verbinden.

Begib dich dafür an einen ruhigen Ort, setze dich hin, und betrachte dieses Bild mit der Absicht, dein wahres Wesen zu leben. Dazu kannst du am Anfang z.B. sagen: »Ich möchte mein wahres Selbst, meinen Lebenszweck leben«, oder: »Ich finde meine Bestimmung.«

Nimm dir 10–15 Minuten lang Zeit für diese Übung (stelle dir einen Wecker), und betrachte das Bild weder scharf noch fokussiert, sondern mit einem entspannten, unfokussierten Blick, durch den vor allem die Energie und heilige geometrische Form des Torus auf dich wirken kann. Nimm dabei wahr, welche Impulse, Gefühle und Bilder in dir aufsteigen. Bedanke dich am Ende der Übung innerlich bei dir selbst und dem Bild, und schreibe in deinem Tagebuch deine Eindrücke auf.



»Traue dich, **Neues** zu unternehmen  
und kennenzulernen, habe den **Mut**,  
deine **Träume** zu verwirklichen!  
Wer, wenn nicht **du**, soll es tun?«

In jedem von uns wartet etwas ganz Individuelles darauf, dass wir es entdecken: der wahre Sinn unseres Lebens. Zu wissen, was die eigene Aufgabe ist, und diese tatsächlich zu leben, fühlt sich unglaublich gut an! Die international bekannte schamanische Lehrerin Lisa Birtz lädt uns ein, mit traditionellen, alltagstauglichen Techniken unsere Blockaden, Schuldgefühle und Ängste aufzulösen und unseren Seelenplan ans Licht zu bringen. Folgen wir diesem, finden wir in ein erfülltes Leben, das uns einfach begeistert.

