



## INHALTSVERZEICHNIS

Schritt Eins: Wer bin ich? .....	2
Schritt Zwei: Der innere Ruf .....	6
Schritt Drei: Die Wunde .....	8
Schritt Vier: Das Ziel .....	10
Schritt Fünf: Die Verbindung .....	12
Schritt Sechs: Das Herz der Kreatur .....	13
Schritt Sieben: Die Zerreißprobe .....	17
Schritt Acht: Scheitern .....	18
Schritt Neun: Verwandlung .....	20
Schritt Zehn: Der Schatz .....	22
Schritt Elf: Der weite Blick .....	25
Übersicht .....	27

# Schritt Eins: Wer bin ich?

## Schritt 1 - Deine Aufgabe 1

Notiere spontan und ohne lange zu überlegen, drei Eigenschaften, die dich zum Scheitern bringen, mit denen du immer wieder bei deinen Mitmenschen aneckst.

---

---

---

---

Und jetzt notiere drei Eigenschaften, auf die du stolz bist. Die dich besonders auszeichnen, die dich erfolgreich sein lassen.

---

---

---

---

Ja, ich weiß, das mit dem Stolz ist schwierig für uns, denn wir sind ja bescheiden, wir wollen nicht auffallen und keinesfalls als Angeber gelten. Aber hast du dir schon einmal deinen Hund oder den deines Nachbarn angeschaut, wenn er auf dem Höhepunkt seines Erfolgs ist, oder ein Pferd, dem der Wind in die Mähne bläst? Sie sind stolz. Weil Stolz, im Gegensatz zu narzisstischer Selbstbefriedigung, der Ausdruck unserer Kraft und Schönheit ist.

## Schritt 1 - Deine Aufgabe 2

Lass deinen inneren Scheinwerfer schweifen: In welchen Situationen befällt dich lähmende Langeweile, weicht alle Lebenskraft aus dir? In welchen Situationen weißt du schon vorher genau, was passieren wird und es frustriert dich? Wann hörst du dich selbst vorhersehbaren Text sagen, wann weißt du Minuten vorher, was der andere antworten wird? Wann hoffst du zum tausendsten Male, dass die Geschichte anders ausgehen wird, obwohl du weißt, dass es nicht so sein wird?

Welche Beziehungen, Situationen oder Verhaltensweisen wiederholen sich in deinem Leben, ohne dass sich dadurch etwas bewegt? Notiere drei Beispiele:

---

---

---

---

---

---

## Schritt 1 - Deine Aufgabe 3

Bitte gehe noch einmal zu den drei Wiederholungen, die du eben gefunden hast und begib dich ein Stück tiefer in die Erfahrung hinein. Wie fühlt es sich an, wieder an diesem Punkt angekommen zu sein, wo du trotz aller Anstrengungen nicht weiter kommst? Wieder abgelehnt, wieder schwach geworden, wieder nachgegeben, wieder mitgemacht, wieder hingenommen, wieder abgeschaltet. Beschreibe das Gefühl, das du bei diesen Wiederholungen hast, in drei Zeilen. Wenn drei Zeilen nicht genügen, nimm ein Extrablatt. Fühlst du dich ohnmächtig, wütend, hast

du Angst? Denkst du: ich werde es nie können, ich bin zu dumm, zu ungebildet ... oder: Wenn ich etwas ändere, werde ich alles verlieren, Ärger bekommen, es bereuen ...

---

---

---

---

---

---

### Schritt 1 - Deine Aufgabe 4

Nenne drei Beispiele, in denen du etwas Neues ausprobiert hast, wo du etwas Ungewöhnliches getan hast, wo du aus einer Routine ausgebrochen bist.

---

---

---

### Schritt 1 - Deine Aufgabe 5

Wie hat es sich angefühlt? Beschreibe in drei Zeilen das Gefühl, das du hattest, als du an etwas Inspirierendes, Ungewöhnliches, Neues gedacht hast. Erinnerung dich, wie du dich gefühlt hast, als du diese ungewöhnlichen Dinge getan hast. Auch wenn es etwas Kleines war, wie die Zähne mit der linken Hand bürsten. Warst du überrascht von dir selbst, von der Reaktion der anderen? Hast du gestaunt über das Ergebnis? Warst du

beflügelt, hat eins das andere ergeben? Hast du dich selbst übertroffen? Warst du irritiert, verblüfft, ungläubig? Hast du neue Kraft gespürt? Hastest du Lust zu tanzen, oder hast du dich erschrocken? Hast du anderen davon erzählt? Wie war es für dich?

---

---

---

### Schritt 1 - Deine Aufgabe 6

Jetzt in diesem Augenblick: Wie ist deine Aufmerksamkeit verteilt? Zu wie viel Prozent ist deine Aufmerksamkeit bei dem Buch und zu wie viel Prozent bei dir?

Beim Buch \_\_\_\_\_ %

Bei mir \_\_\_\_\_ %

Wie fühlt es sich an, wenn du bei dem Buch bist?

---

Wie fühlt es sich an, wenn du bei dir bist?

---

### Schritt 1 - Deine Aufgabe 7

Deshalb möchte ich dich jetzt bitten, an zwei Menschen zu denken, die in deinem Leben eine wichtige Rolle spielen. Einen Menschen, der positi-

ve Gefühle bei dir weckt und einen, der unangenehme Gefühle weckt. Bitte schreibe spontan auf, was dir zu diesen Menschen einfällt.

Der angenehme Mensch:

---

---

---

Der unangenehme Mensch:

---

---

Rufe dir jetzt den angenehmen Menschen vor Augen. Stell dir vor, er bestünde aus reinem Licht oder aus einer Schwingung oder aus einer Struktur, aus einer Farbe, einem Muster, einer Essenz.

Beschreibe sie:

---

---

Stell dir jetzt vor, du kannst in seinem Kern ein Symbol erkennen, ein Tier, ein Fantasiewesen oder eine Landschaft: Beschreibe sie:

---

---

---

Rufe dir jetzt den unangenehmen Menschen vor Augen. Stell dir vor, er bestünde aus reinem Licht oder aus einer Schwingung oder aus einer Struktur, aus einer Farbe, einem Muster, einer Essenz.

Beschreibe sie:

---

Stell dir jetzt vor, du kannst in seinem Kern ein Symbol erkennen, ein Tier, ein Fantasiewesen oder eine Landschaft: Beschreibe sie:

---

Vergleiche jetzt deine spontanen Notizen der ersten Beschreibung mit der Beschreibung der Essenz. Frage dich, wie es sich anfühlt, die spontane Beschreibung und die Essenz. Welche Erfahrung hast du gemacht bezüglich der Art, wie du diese beiden Menschen wahrnimmst?

---

---

## Schritt 1 - Deine Aufgabe 8

Wer bist du?

Bitte schreibe spontan auf, was dir zu dir einfällt, jetzt, in diesem Augenblick. Schreibe zuerst auf, was dir einfällt über eine Stärke, die du besitzt, dann, was dir einfällt zu einer Schwäche. Vielleicht fallen dir mehrere Stärken und Schwächen ein. In diesem Fall wähle jeweils eine Stärke und eine Schwäche aus und beschreibe sie spontan.

Meine Stärke:

---

---

Meine Schwäche:

---

---

Rufe dir jetzt deine Stärke vor Augen. Stell dir dich selbst vor in deiner Stärke und nimm dich wahr als reines Licht oder als eine Schwingung oder als Struktur, Farbe, Muster, Essenz. Beschreibe, was du wahrnimmst:

---

---

---

---

Stell dir jetzt vor, du kannst deine Stärke als Symbol erkennen, als ein Tier, ein Fantasiewesen oder eine Landschaft: Beschreibe sie:

---

---

Stell dir jetzt vor, du kannst deine Schwäche als Symbol erkennen, als ein

Tier, ein Fantasiewesen oder eine Landschaft: Beschreibe sie:

---

---

Ziemlich viel Material, das du hier ausgegraben hast. Nur eine Frage noch: Was hat sich verändert in der Art, wie du dich selbst wahrnimmst? Hast du etwas Überraschendes entdeckt? Schreibe es auf.

---

---

---

---

---

### **Schritt 1 - Deine Aufgabe 9**

Führe dir einen Konflikt vor Augen, der dich im Augenblick beschäftigt. Das kann etwas sein zwischen: Was soll ich heute zum Geschäfts dinner anziehen bis zu: Soll ich nach Australien auswandern?

Was mich gerade beschäftigt:

---

---

---

Stelle dir jetzt die Frage: Wer bin ich? Schreibe eine spontane Antwort nieder, die deine Lebensgeister weckt.

Ich bin:

---

---

Welche Stärke kannst du in diesem Ich finden?

Meine Stärke:

---

---

Wie kann dir diese Stärke helfen, deine aktuelle Frage zu lösen oder einen neuen Aspekt zur Lösung hinzuzufügen?

Diese Lösung, dieser Lösungsschritt fühlt sich stimmig an:

---

---

---

---

---

---

---

## Schritt Zwei: Der innere Ruf

### Schritt 2 - Deine Aufgabe 1

Finde einen Funken in dir, jetzt in diesem Augenblick. Das kann etwas sein, das dich begeistert, freut, erstaunt, inspiriert oder auch etwas, das dich aufregt, verärgert, dir Angst macht, dich beunruhigt. Fühle die Energie dieses Funkens. Beschreibe diesen Funken, bleibe beim Schreiben immer in Verbindung mit der Energie. Wenn du dich in Details und Urteilen verlierst, gehe zurück zu der Energie.

Mein Funke:

---

---

---

### Schritt 2 - Deine Aufgabe 2

Wann hast du das letzte Mal einen Schritt ins Leben hinein gemacht, der Mut verlangt hat? Wann hast du dich selbst überwunden – und was hast du gefunden?

---

---

---

## Schritt 2 - Deine Aufgabe 3

Nachdem du nun Einiges über die Eigenschaften des inneren Rufes erfahren hast, ist deine Fantasie vielleicht geweckt worden. Du hast dich erinnert an Situationen, in denen du solche Gefühle hattest, du hast dich oder ein bestimmtes Erlebnis wiedererkannt.

Wann hast du in deinem Leben schon einmal einen inneren Ruf verspürt? Und wie hat er sich angefühlt?

---

---

---

---

---

---

---

Als Nächstes möchte ich dich mit einigen Fähigkeiten bekannt machen, die du entwickeln kannst, um deine Wahrnehmung für die Energie des Rufes zu schärfen. Damit du den Ruf erkennst, ihn früher hörst, ihn nicht aus den Augen verlierst, ihm unbeirrter folgen kannst.

## Schritt 2 - Deine Aufgabe 4

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, beobachte deinen Atem. Beobachte nur, verändere nicht. Beobachte die Veränderung, die von allein geschieht. Je absichtsloser du beobachtest, desto tiefer wirst du in den Fluss der Veränderung eintauchen. Stell dir nun vor, du hast ein Auge, das wie eine unsichtbare Kamera in deinem Körper herumwandern könnte. Sie sieht dort aber nicht Blutbahnen, Knochen, innere Organe, Muskeln und Gewebe, nein, sie sieht innere Landschaften und ihre Be-

schaffenheit. Sie streift an inneren Gebirgen entlang, die sich in deinem linken Ellenbogen auftun, sie riecht den Ruß eines verloschenen Feuers in deinem rechten Knöchel. Unser Körper ist voller innerer Bilder, Traumbilder, die zu uns sprechen. Sieh dir diese Bilder in Ruhe an, nimm ihre Stimmung auf, beobachte, welche Gefühle sie auslösen und wie sie in Bewegung geraten. Das ist eine gute Übung, um das innere Augen zu trainieren.

Notiere eine Beobachtung, die du gemacht hast, etwas, was dein inneres Auge entdeckt hat. Sei ganz offen für alles. Auch wenn du nichts Spektakuläres entdeckst, behandle alles als gleichwertig, sei es ein Frosch, ein Unterwassergebirge oder ein merkwürdiges Gefühl von Leere. Notiere etwas, auch wenn es wenig bedeutend erscheint. Es geht hier, wie überall, darum, einen Anfang zu machen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Schritt Drei: Die Wunde

## Schritt 3 - Deine Aufgabe 1

Wann ist dir schon einmal, vielleicht erst vor kurzem jemand begegnet, der eine neue Leidenschaft entdeckt oder etwas Ungewöhnliches gesagt oder getan hat und du hast Zweifel angemeldet, meintest, du müsstest ihn oder sie warnen. Hast es ja nur gut gemeint. Sei ehrlich zu dir selbst.

---

---

---

---

---

---

## Schritt 3 - Deine Aufgabe 2

Gehe bitte zurück zu deinem inneren Ruf und wecke das Gefühl, das für dich damit verbunden ist. Dann frage dich: Welche Angst, welche Sorge kommt auf, bei der Vorstellung, dass ich diesem Ruf folge? Finde drei Ängste oder Besorgnisse. Versuche nicht der Angst auszuweichen oder sie zu beschwichtigen, sondern betrachte sie als Freund, der es gut mit dir meint. Schreibe auf, was du findest:

---

---

---

## Schritt 3 - Deine Aufgabe 3

Damit dies nicht nur Theorie bleibt, ist deine nächste Aufgabe, eine nützliche Angst zu empfinden.

Bitte erinnere dich an eine Situation, in der du einer Gefahr ausgesetzt warst: Bitte wähle eine Situation, in der es um eine körperliche Gefahr ging. Gehe so weit in diese Erinnerung hinein, bis du sie körperlich wahrnehmen kannst: Vielleicht kannst du auch nichts körperlich wahrnehmen. Das ist ebenfalls eine Information. Fühle die Situation so tief, dass sie ganz präsent ist, dann beobachte, was passiert. Warte bis deine innere Weisheit aktiv wird, bis sie sich zeigt. Du erkennst es daran, dass deine Gefühle sich bewegen, dass deine Körperwahrnehmung sich bewegt. Zum Beispiel, dass ein Kribbeln entsteht, dass dir heiß wird, dass dir ein Seufzen entfährt oder du plötzlich aufstehen und lüften willst. Warte bis der Prozess sich selbst zum Ende bringt und sich beruhigt.

Am Ende der Übung atme bitte tief ein und aus, so lange bis du wieder ruhig und bei dir bist. Schreibe bitte eine entscheidende Erkenntnis auf, die du über deine Angstwahrnehmung gewonnen hast.

---

---

---

## Schritt 3 - Deine Aufgabe 4

Wie fühlst du dich genau jetzt? Wunderbar? Deine emotionalen Muskeln spielen und warten auf das Abenteuer? Oder beschleicht dich das Gefühl, dass ein Sumpf vor dir liegt mit verborgenen Leichen, auf die du keinesfalls deine Taschenlampe richten möchtest? Hast du ein undefinierbares mulmiges Gefühl? Sagt dein Verstand, dass du noch nie gut im Fühlen warst – und mehr üben solltest, aber nicht jetzt.



Was genau fühlst du jetzt? Schreibe es auf. Es geht hier nur um den Augenblick, den jetzigen Augenblick.

---

---

---

---

**Schritt 3 - Deine Aufgabe 5**

Gehe von deinem gegenwärtigen Gefühl aus und finde ein Beispiel für eine alte Wunde. Gehe von deiner körperlichen Wahrnehmung aus und höre, warte, was sich zeigt. Nimm etwas, das sich von selbst zeigt und vielleicht zunächst verwirrend oder unbekannt erscheint. Solange es mit Energie, Gefühl und einer körperlichen Wahrnehmung verbunden ist, ist es die richtige Spur. Schreibe ... was auch immer dir in den Sinn kommt. Beurteile nicht. Beobachte. Lass dich vom Prozess tragen, folge dem, was kommt. Erwarte nichts und halte nichts fest. Akzeptiere alles, was kommt und folge dem, bis du das Gefühl hast, an ein Ende gekommen zu sein.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(Nutze ein Extrablatt oder Journal, wenn du es brauchst)

# Schritt Vier: Das Ziel

## Schritt 4 - Deine Aufgabe 1

Sicher hast du schon einmal erlebt, wie sich plötzlich alles fügte, wie Türen aufgingen, wie Widerstände verschwanden – und dass dies zusammenhing mit einer Offenheit in dir. Schreibe ein solches Beispiel auf.

---

---

---

Lies dir noch einmal durch, was du aufgeschrieben hast. Fokussiere dich jetzt auf das Gefühl der Offenheit, des Flows, der Leichtigkeit, des Glücks. Beschreibe es in einigen Worten.

---

---

---

## Schritt 4 - Deine Aufgabe 2

Wähle ein Ziel aus, das du heute erreichen möchtest. Das kann etwas Einfaches sein, wie deine Wohnung staubsaugen oder etwas Anspruchsvolles wie ein Anruf wegen einer Stelle. Beobachte dich, mit welcher Strategie du vorgehst. Legst du einen genauen Zeitpunkt fest? Lässt du es offen? Ist deine Strategie erfolgreich oder scheiterst du damit? Schreibe bitte zwei Dinge auf: Welche Strategie bringt dich deinem Ziel näher? Welche Strategie behindert dich?

Eine Strategie, die mir hilft:

---

---

---

Eine Strategie, die mich behindert:

---

---

---

Bitte notiere eine wichtige Erkenntnis aus dieser Übung:

---

---

---

## Schritt 4 - Deine Aufgabe 3

Die nächste Aufgabe besteht darin, ein Ziel zu formulieren. Dieses Ziel soll dir Kraft geben und es soll mit der Kraft deines inneren Rufes in Einklang stehen. Gehe bitte zu deiner Eintragung für Schritt zwei und erinnere dich an die Begeisterung, die Verliebtheit, die Kraft deines inneren Rufes. Welchen nächsten Schritt brauchst du, um dein Ziel zu verwirklichen? Mach dir nicht zu viele Gedanken. Dies ist eine erste Notiz. Du verpflichtest dich zu nichts. Wir werden noch mehr daran arbeiten.

Eine Idee für mein Ziel:

---

---

---

### Schritt 4 - Deine Aufgabe 4

Wie ist deine Aufmerksamkeit verteilt, wenn du dich mit einer zielgerichteten Aufgabe beschäftigst? Ist deine Aufmerksamkeit eher bei dir oder eher bei der Aufgabe oder dem anderen Menschen? Beobachte dich bei einer Tätigkeit und schreibe deine Beobachtung auf.

---

---

---

---

### Schritt 4 - Deine Aufgabe 5

#### Was ist dein Ziel?

Am Ende dieses Kapitels möchte ich dich auffordern, ein konkretes Ziel zu benennen. Du hast bereits einen Entwurf gemacht. Gehe bitte dorthin zurück, sieh dir an, was du dort notiert hast. Dann gehe noch einmal zu deinem Ruf. War dein erster Entwurf eines Ziels gut oder möchtest du etwas ändern? Vertraue auf ein Ziel, das ein Glücksgefühl in dir weckt, eine Lust loszugehen, eine Kraft, die in dir geweckt wird, ohne dass du zu viel Anstrengung brauchst. Sei offen für eine ungewöhnliche Lösung.

Das Ziel kann ein äußeres oder inneres Ziel sein. Mit äußerem Ziel meine ich etwas wie: einen Ausbildungsabschluss, eine neue Wohnung finden oder eine neue Liebe. Ein inneres Ziel könnte sein: meine Aufmerksamkeit gleichmäßig verteilen, meinem Ruf mehr Raum einräumen, meinen Blockaden nicht ausweichen.

Bitte notiere dein Ziel:

---

---

---

---

---

Ich freue mich, dass du diesen Schritt der Reise durchlebt hast. Bitte gehe jetzt zur Übersicht über die Reise am Ende des Buches und trage dein Ziel ein unter Schritt Vier, S. 27.

# Schritt Fünf: Die Verbindung

## Schritt 5 - Deine Aufgabe 1

Hast du einen guten Freund oder eine gute Freundin? Dann beschreibe jetzt bitte, was du am meisten an ihm oder ihr schätzt.

---

---

---

Beschreibe jetzt bitte, warum es von unschätzbarem Wert ist, diesen Freund oder diese Freundin zu haben.

---

---

---

## Schritt 5 - Deine Aufgabe 2

Bitte versetze dich jetzt in deinen Freund / in deine Freundin hinein und sieh dich selbst mit ihren / seinen Augen. Beschreibe, was aus den Augen deines Freundes / deiner Freundin von unschätzbarem Wert an dir ist:

---

---

## Schritt 5 - Deine Aufgabe 3

Auf dem Weg zur Verwirklichung deines Ziels wird dir das verlorene Kind begegnen. Du erkennst es daran, dass dein Verstand nur noch sehr langsam arbeitet und die einfachsten Zusammenhänge nicht mehr erkennt. Dann arbeitet er plötzlich wieder ganz schnell, aber das sind nur abgetragene Kleider, kommt es dir vor. Du willst nur noch schlafen, ruhen, dich in dich zusammenrollen, in Ruhe gelassen werden, keine Fragen mehr stellen, keine Antworten mehr bekommen.

Bitte beschreibe eine Situation aus deinem aktuellen Leben oder aus der Vergangenheit, wo du dich hilflos und schwach gefühlt hast und nach Schutz gesucht hast. Was ist passiert? Wie hast du dich verhalten? Wähle eine Situation aus und beschreibe sie. Suche noch nicht nach einer Lösung. Deine Aufgabe ist zunächst, dich wie ein verlorenes Kind zu fühlen und dies ganz zu akzeptieren.

Das verlorene Kind in mir:

---

---

---

## Schritt 5 - Deine Aufgabe 4

Wie in der Aufgabe mit dem verlorenen Kind, erinnere dich bitte an eine Situation in deinem Leben, in der du dich aus dem Lärm des Alltags zurückgezogen und in der Natur eine tiefe Weisheit gefunden hast. Was war der Anlass für deinen Rückzug und welche Wandlung hast du erfahren? Die Natur kann ein Ort sein, den du auf einer Reise kennengelernt hast oder auch der Schrebergarten deiner Freundin. Natur findest du überall, auch wenn du in einer großen Stadt lebst. Vielleicht ist es auch der Sonnenuntergang.

Die Weisheit meines Eremiten:

---

---

---

---

### Schritt 5 - Deine Aufgabe 5

Rufe dir eine Beziehung vor dein inneres Auge, die spannungsgeladen ist, die dich innerlich beschäftigt. Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deinen Körper und frage dich: Wie empfindest du den Abstand zwischen dir und dieser Person? Als zu nah, zu weit oder richtig? Wenn der Abstand zu nah oder zu weit ist, stelle dir vor, die Person wäre näher oder weiter entfernt. Welcher Abstand fühlt sich richtig an? Mit welchem Abstand fühlst du dich wohl? Wie oft möchtest du die Person sehen, wie lange und wie nah soll sie dir dabei sein, damit du dich wohl fühlst. Achte auch die Reaktion deines Körpers und die inneren Bilder oder Worte, die dabei vielleicht auftauchen.

Beschreibe, was du gefunden hast:

---

---

---

---

---

## Schritt Sechs: Das Herz der Kreatur

### Schritt 6 - Deine Aufgabe 1

Frage dich selbst, wie du es mit dem Geben und Nehmen hältst. Wie ist dein subjektiver Eindruck über dein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen? Schreibe einen kurzen Eindruck auf. Wir werden später noch darauf zurückkommen.

---

---

---

---

### Schritt 6 - Deine Aufgabe 2

Stelle dich hin und halte deine Handflächen nach oben. Mache eine Bestandsaufnahme: Spüre, wie viel Energie aus deinen Handflächen herausströmt. Dann spüre, wie viel Energie hineinströmt. Jetzt in diesem Augenblick.

Bitte notiere, was du gefunden hast.

---

---

---

### Schritt 6 - Deine Aufgabe 3

Beschreibe ein Beispiel, eine Beziehung oder ein Erlebnis, bei dem du von selbst, ohne jede Anstrengung mit Freude gegeben hast. Was hat dich dabei genährt? Aus welcher Quelle kam deine Kraft?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Schritt 6 - Deine Aufgabe 4

Stelle dir vor, du bist umgeben von einem Universum, dessen Ausmaße unvorstellbar groß sind, von einer Kraft, die größer ist als deine persönliche Kraft. Stelle dir vor, du kannst von dort Energie aufnehmen. Beschreibe Wie fühlt sich das für dich an in diesem Moment? Mache eine Notiz:

---

---

---

---

---

### Intuition und Vision

Stelle dir vor, in der Mitte deiner Stirn befindet sich ein Zentrum, das Visionen empfangen kann. Es wird auch das dritte Auge genannt. Richte deine Aufmerksamkeit dorthin und spüre wie Ideen, Visionen, reine Bilder oder Gedanken dort in dich hineinfließen.

Beschreibe dieses Gefühl:

---

---

---

---

---

---

---

---

### Kommunikation

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Hals, Kiefer, Kehle, Mund, Lippen, Zunge, Rachen. Stelle dir vor, dass die Worte zu dir fließen. Das, was du sagen möchtest, das, was du ausdrücken möchtest, kommt zu dir. Es wird dir gegeben oder man sagt auch "eingegeben." Wie fühlt es sich an? Welche Blockaden werden dir vielleicht bewusst? Notiere, was du beobachtest:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Liebe und Herzenskraft

Geh zu deinem Herzen. Liebe strömt von dir in die Welt – und der Schmerz des Nichtgeliebtwerdens. Nimm wahr, was ist, ohne etwas zu erzwingen oder zu erwarten. Du empfängst Liebe – oder du empfindest die Unfähigkeit, Liebe von anderen zu empfangen, weil du dich vor Verletzungen schützt. Urteile nicht, nimm nur wahr was ist. Es geht nicht darum, etwas zu können, zu erreichen, gut zu sein oder es richtig zu machen. Vielleicht entdeckst du überraschend, dass du nicht geliebt werden kannst und es ist die Entdeckung des Jahrhunderts für dich. Die verbaust du dir, wenn du versuchst, "es richtig zu machen". Vielleicht entdeckst du auch, dass Gott, die Engel, Mutter Erde oder dein Nutella-Brot dich mit unendlicher Liebesenergie versorgen.

Was auch immer ist, schreibe es bitte auf:

---

---

---

## Mein Selbstbewusstsein

Wie gut ist es wirklich? Bist du schon beim Lesen der Überschrift in die Falle getappt, dein Maßband herauszuholen? Wir wollen nicht wissen, wie *gut* dein Selbstbewusstsein ist, sondern *wie* es ist. Und wir wollen wissen, ob und wie es gespeist wird: Ja, wir haben umfangreiche Kenntnisse darüber, was unser Selbstbewusstsein angräbt, aber wie reich sind unsere Kenntnisse darüber, was uns nährt? Bitte notiere mindestens zehn Quellen, die dein Selbstbewusstsein nähren. Falls du dabei auf mehr stößt, nimm ein Extrablatt. Am besten, du schreibst so lange, bis du das Buch in die Ecke pfefferst und dir sagst, was muss ich ein Buch lesen, wenn ich einen Baum ausreißen kann? Falls du auf die jämmerlichen kleinen grünen Männchen triffst, die sagen: „du widerlicher protziger Angeber, Abmarsch zurück in den Keller“, wirf ihnen dein Nutella-Brot entgegen und protze weiter.

Bitte notiere deine Erfahrung:

---

---

---

## Schritt 6 - Deine Aufgabe 5

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Bauch, etwas unterhalb des Bauchnabels und stelle dir dort ein Kraftzentrum vor. In den asiatischen Kampfsport- und Kampfkunstarten wird dies als die Quelle der Kraft betrachtet, das Training zielt darauf ab, dieses Kraftzentrum zu stärken. Deine Aufgabe ist jetzt, herauszufinden, ob und wie dein Kraftzentrum im Unterleib genährt wird, ob es Energie von außen aufnehmen kann. Von woher kommt diese Energie, wie fühlt sie sich an und was kannst du sonst noch beobachten?

Bitte schreibe es auf:

---

---

---

---

---

---

## Schritt 6 - Deine Aufgabe 6

Wann hast du das letzte Mal einen Ausbruch deiner Urkraft erlebt? Hast du gespürt, wie sie sich angebahnt hat, wie du sie zurückgehalten hast, aus Höflichkeit, aus Bequemlichkeit, wie sie dich immer wieder erinnert hat, wie du sie beschwichtigt hast und wie sie schließlich da war – und wie du da warst. Ein Vulkan, eine Explosion, ein Kein Zurück. Die Würfel sind gefallen. Was für ein erfrischendes, lebendiges Gefühl es war!

Bitte halte es in ein paar Worten fest:

---

---

---

---

---

## Schritt 6 - Deine Aufgabe 7

Wo genau ist dein Platz? Bei welcher Arbeit? Mit welchen Menschen? Wo dienst du dir selbst und allen anderen am besten? Wohin fließt deine Kraft? Was nährt dich? Wo ist dein Weg? Und wo läufst du gegen Mauern?

Erlaube dir einen Moment der Wahrheit und notiere ohne Rücksicht auf moralische Urteile:

---

---

---

---

## Schritt 6 - Deine Aufgabe 8

Bitte notiere ein Beispiel, bei dem du die bedingungslose Liebe der Tiere erfahren hast. Es genügt auch der Name der Katze, an die du dich gerade erinnerst. Bitte denke nicht nur an die Liebe dieses Wesens, sondern fühle sie. Bitte notiere ein (oder mehr) poetisches Wort, das diese Liebe zum Ausdruck bringt. Das kann auch etwas sein wie „leise Pfote“. Es geht nur darum, dass dieses Wort oder diese Worte dir etwas sagen, dass sich dein Gefühl darin ausdrückt. Du kannst an Stelle eines Wortes auch ein Bild malen oder ein Foto in das Buch kleben.

---

---

---

Du bist gereist durch das Herz der Kreatur. Deine letzte Aufgabe bei diesem Schritt ist, entweder deine Aufzeichnungen noch einmal durchzugehen oder spontan aufzuschreiben, was dich am meisten bewegt hat während dieses Schrittes. Vielleicht hast du auch, angeregt durch den Text, ganz eigene Ideen entwickelt. Was hast du in wenigen Worten, in einem Satz gefunden als Essenz des Herzens der Kreatur? Bitte notiere es in der Übersicht am Ende des Buches, S. 27.



# Schritt Sieben: Die Zerreißprobe

## Schritt 7 - Deine Aufgabe 1

Bitte führe dir deine Herzenskraft vor Augen und frage dich, in welche sogenannte Bredouille sie dich bringen wird. Welche Menschen werden irritiert sein, welche Konflikte werden entstehen? Welche inneren Konflikte bringt die neue Ausrichtung deines Lebens hervor? Wähle einen Konflikt aus, der am meisten Spannung mit sich bringt, und notiere ihn.

---

---

---

## Schritt 7 - Deine Aufgabe 2

Bitte erinnere dich an eine Szene in einem Film oder Roman, die du als besonders spannend empfunden hast. Was genau war so spannend? Und wie kannst du eine ähnliche Spannung in deinem Leben wiederfinden? Vielleicht geht es in deinem Leben nicht gerade um den Weltuntergang, aber emotional um eine ähnlich brisante Frage, zum Beispiel: Soll ich es wagen, etwas Riskantes auszuprobieren, hinter dem ich voll und ganz stehe, das aber von außen stark angezweifelt wird? Bitte notiere:

---

---

---

---

---

## Schritt 7 - Deine Aufgabe 3

Wandlung macht zunächst Angst, deshalb möchte ich dich in eine Erfahrung einladen, wo du Wandlung als etwas Selbstverständliches in dir erkennst, wie der Wechsel von Frühling zu Sommer. Bitte erinnere dich an eine Frage, die dich vor ein paar Wochen stark beschäftigt hat, vielleicht etwas, was mit deiner Arbeit zu tun hat oder mit einer Beziehung. Dann frage dich, was du heute gegenüber dieser Frage empfindest. Etwas hat sich verändert. Das ist dir vielleicht gar nicht bewusst oder es ist dir bewusst, aber du hast es noch nicht in einem größeren Zusammenhang gesehen.

**Die Verhältnisse ändern sich andauernd, auch ohne unser Zutun. Selbst wenn wir uns gegen jede Veränderung stemmen, die Welt um uns herum verändert sich – und wir uns mit ihr.**

Mache eine Notiz über eine Veränderung, die in den letzten Wochen deines Lebens vor sich ging. Wie fühlt es sich an?

---

---

---

---

---

## Schritt 7 - Deine Aufgabe 4

Hast du dir schon einmal Gedanken gemacht darüber, dass inneres Reisen, freiwilliges oder unfreiwilliges, deinen Mut stärkt, deine Persönlichkeit zum Vorschein bringt, dass es überhaupt einen großen Gewinn darstellt? Oder stehst du auf dem Standpunkt, dass das Leben dich ärgert, ungerecht ist und du am Ende immer als Verlierer dastehst, mit nichts als Ärger? Auf einer Skala von 1 bis 10, wo siehst du dich ganz ehrlich an?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10  
(geplagter Reisender) (erfahrener Reisender)

## Schritt 7 - Deine Aufgabe 5

Beschreibe eine solche innere Wandlung, die scheinbar unbemerkt vor sich ging, die jedoch vieles verändert hat.

---

---

---

---

---

---

## Schritt 7 - Deine Aufgabe 6

Als letzte Aufgabe gehe bitte noch einmal deine Aufzeichnungen zum Schritt Zerreißprobe durch und notiere in der Übersicht am Ende des Buches, was dich am meisten bewegt hat. Notiere entweder eine Zerreißprobe, in der du steckst oder eine Erfahrung, die du mit der Energie der Zerreißprobe gemacht hast. S. 27.

# Schritt Acht: Scheitern

## Schritt 8 - Deine Aufgabe 1

Eine kurze Bestandsaufnahme zum Thema Scheitern. Wie fühlst du dich bei der Beschäftigung mit dem Scheitern? Freust du dich darauf, tiefer einzusteigen, verspürst du Angst vor einer unangenehmen Entdeckung? Mache eine kurze Notiz:

---

---

---

---

---

### Den Raum des Herzens wieder herstellen.

Bitte lies die dir unten stehenden Sätze durch und lausche, ob dein Herz reagiert, ob es einen bestimmten Schmerz kennt und im Augenblick erleidet. Ob es einen bestimmten Schmerz vielleicht schon lange kennt.

- Ich werde nicht gesehen, als der oder die, die ich bin.
- Ich werde nicht genügend geliebt.
- Ich werde nicht gehört.
- Ich werde zurückgewiesen und weiß nicht warum.
- Ich werde missachtet.

- Ich werde gedemütigt.
- Ich werde ausgenutzt.
- Ich habe nicht genügend Kraft.
- Ich bin zu müde.
- Ich glaube nicht an mich.
- Ich will mit der Welt nichts zu tun haben.
- Mir ist alles zu anstrengend.
- Ich habe keine Heimat.
- Ich bin sehr wütend und erreiche den anderen nicht.
- Ich bin verstrickt und kann mich nicht lösen.
- Die Urteile anderer verunsichern mich.
- Ich werde entwertet und kann mich nicht wehren.
- Ich bin gut zu anderen, aber sie nicht zu mir.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Schritt 8 - Deine Aufgabe 2

Was möchtest du deinem Herzen gern sagen? Auf welche Nachricht, auf welche Worte von dir wartet dein Herz vielleicht schon länger? Was hat dein Herz vielleicht nicht verstanden?

---



---



---



---



---

### Schritt 8 - Deine Aufgabe 3

Nimm dir einen Augenblick Zeit, deinem Herzen zuzuhören, seiner reinen, puren Stimme und schreibe auf, was du hörst:

---



---



---



---

## Schritt 8 - Deine Aufgabe 4

Wo, für was, für wen hat dein Herz Kraft?

---

---

---

---

---

---

## Schritt 8 - Deine Aufgabe 5

Erinnere dich an einen Unfall oder ein anderes Erlebnis, das dir viel Kraft entzogen hat, das du als großes Scheitern, als Absturz, als Tragödie, als großen Fehler, als großen Verlust und Schmerz erlebt hast. Was blieb übrig von dir? Notiere ein paar Worte.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Schritt Neun: Verwandlung

## Schritt 9 - Deine Aufgabe 1

Wähle eine Phase deines Lebens, in der sich sehr viel verändert hat, in der du dich neu verliebt hast, Vater oder Mutter wurdest, ein Buch veröffentlicht hast, umgezogen bist, eine Ausbildung abgeschlossen oder eine neue Verantwortung übernommen hast. Ein Ereignis, das deine Identität stark verändert hat. Es kann ein aktuelles Geschehen sein oder auch etwas, das hinter dir liegt. Wer warst du vorher und wer warst du hinterher? Notiere zwei starke Eigenschaften und versuche das Gefühl einzufangen. Statt vorher: single, nachher: verheiratet, notiere zum Beispiel: vorher: habe mein Leben vollkommen frei eingeteilt, konnte diese schöne Freiheit aber mit niemandem wirklich teilen. Hinterher: Leid und Glück teile ich mit meinem Partner, ich bin nicht mehr so frei wie zuvor, aber ich übe mich, darin auch Freiheit zu finden. Bitte notiere:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Das Abblättern der Schichten

Bitte lies die folgenden Sätze und unterstreiche sie, wenn beim Lesen etwas in dir anklingt. Wenn dir etwas Eigenes dazu einfällt, notiere es ebenfalls.

- Ich bin besser als meine Kollegen.
- Ich weiß, wie man mit Menschen umgeht.
- Ich habe alles unter Kontrolle.
- Ich werde es allen zeigen.
- Am Ende werden sie merken, dass ich recht hatte.
- Die haben keine Ahnung, was hier eigentlich läuft.
- Niemand mag mich, weil ich erfolgreich bin.
- Ich gehöre nicht dazu, weil ich schon immer anders war.
- Ich falle nicht auf Bauernfängerei herein, dazu bin ich zu klug.
- Ich zweifle an allem, das macht mich souverän.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Die Strategie eines überstarken Selbstbewusstseins, die in diesen Sätzen zum Ausdruck kommt, lebt von Übertreibung im Gegensatz zur Untertreibung, die wir auch gern strategisch einsetzen – nicht nur gegenüber anderen, sondern auch gegenüber uns selbst. Die Volksweisheit warnt uns mit „Hochmut kommt vor dem Fall“. Vor der Untertreibung werden wir nicht so üppig gewarnt. Angepasste Menschen ohne Selbstwert sind leichter zu manipulieren. Lies dir bitte auch diese Liste durch und streiche an, was dich berührt. Wenn dir noch etwas Eigenes einfällt, notiere es ebenfalls.

- Ich habe kein Talent.
- Ich konnte das noch nie und werde es nie können.
- Niemand mag mich, weil ich ein Loser bin.
- Ich strahle etwas aus, das andere abstößt.
- Ich bin zu gutmütig, deshalb werde ich ausgenutzt.
- Ich suche mir immer die falschen Freunde und merke es nicht.
- Ich könnte mich schon verändern, aber ich habe nicht die Kraft dazu.
- Ich habe schon so oft etwas gewagt, aber es endet immer mit der gleichen Enttäuschung.
- Wenn ich mich meiner Angst stelle, werde ich darin untergehen.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Schritt 9 - Deine Aufgabe 2

Ich lade dich ein zu einem kleinen Streifzug durch dein Leben und die vielen Geschichten, in denen du die Hauptfigur bist. Wo ereignet sich gerade eine Transformation? Wo verändert sich gerade etwas Grundlegendes? Wo bist du an einem neuen Ort angekommen, innerlich oder äußerlich, so dass du nicht mehr zum Ausgangspunkt zurückkehren kannst oder musst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Schritt Zehn: Der Schatz

## Schritt 10 - Deine Aufgabe 1

Erweist man dir plötzlich Respekt? Wirst du plötzlich wahrgenommen, angelächelt, gehört, bewundert? Manchen von uns ist es peinlich, bewundert zu werden. Aber jetzt, im Moment, hört und sieht dich keiner und du hast ausgiebig Gelegenheit, all die vielen Begebenheiten aufzuschreiben, bei denen jemand dich aufrichtig bewundert, gewürdigt, geachtet, respektiert hat. Nimm ein extra Blatt oder mehrere, falls du auf den Geschmack kommst. Es ist eine hervorragende Übung mit deiner wilden Kraft in Kontakt zu kommen.

---

---

---

---

---

Ein Tier schämt sich nicht für seinen Stolz und seine Kraft. Es erlebt sie. Wir Menschen lassen uns einreden, sie zu verbergen. Was manchmal nützlich sein kann. Aber nicht, wenn wir selbst daran glauben, dass wir peinlich, dumm und blöd sind.

### Verräter

Falls du doch etwas notieren willst, ist hier Platz.

---

---

---

---

## Schritt 10 - Deine Aufgabe 2

Bitte denke an ein Gefühl in deiner Beziehung, das der Liebe im Weg zu stehen scheint. Ärger, Angst, Traurigkeit, das Gefühl nicht geschätzt, nicht respektiert zu werden, nicht gesehen zu werden, nicht genug zu sein, zu viel zu fordern, zu wenig zu bekommen. Kannst du auch diese Gefühle als Liebesgefühle wahrnehmen, auch wenn sie nicht so angenehm sind? Notiere eine Erfahrung:

---

---

---

---

## Schritt 10 - Deine Aufgabe 3

Ist dir so etwas schon einmal passiert? Hast du schon einmal etwas sehr „Unvernünftiges“ getan, von dem du das sichere Gefühl hattest, dass es richtig ist? Bitte notiere ein solches Beispiel und erinnere dich an das Gefühl, das du dabei hattest.

---

---

---

## Schritt 10 - Deine Aufgabe 4

Der Fuchs-Energie-Check: Wie steht es um deine Fuchs-Energie. Sei ehrlich! Du kannst nur verlieren. Hoffentlich!

Bitte kreuze an, was bei dir ein inneres Kribbeln auslöst:

- Ich verfüge über eine überdurchschnittliche Intelligenz in mindestens einem Gebiet.
- Ich muss lachen, wenn es andere verdient auf die Schnauze haut.
- Wenn ich in den Spiegel schaue, frage ich mich öfters: "Wer ist das denn?"
- Mit Tieren habe ich keine Probleme, sie sitzen meist früher oder später auf meinem Schoß.
- Tiere haben einen göttlichen Humor.
- Der Mensch hat langfristig keine Chance zu überleben, zumindest nicht als Individuum.
- Ich trete öfters in Fettnäpfchen, aber mit Charme und Intelligenz kann ich den Schaden in Grenzen halten.
- Das Leben bietet mir immer wieder Gelegenheiten, wo ich herzlich über mich selbst lachen kann.
- Ich habe großes Verständnis für alle, die von einer Falle in die andere tapen.
- Das Leben ist ein unaufhaltsamer Fortschritt von Dunkelheit zu Dunkelheit.
- Ich hasse es, Fehler zu machen, aber oft kommt am Ende auch noch etwas Gutes dabei heraus.
- Ich kann nachvollziehen, warum sich manche Menschen für ungeheuer wichtig halten, aber das Leben hat mich gelehrt, dass ich nicht so wichtig bin.
- Alles ist erlaubt, so lange ich darüber lachen kann.

## Schritt 10 - Deine Aufgabe 5

Was hast du gelernt, als du einmal mit dem Rücken zur Wand standest? Welche Kraft hat sich in dir gezeigt? Welche Geschichte erzählst du über dein Leben, in der du der Loser bist?

---

---

## Schritt 10 - Deine Aufgabe 6

Bitte schreibe auf, welche Schätze du ganz persönlich von dieser Reise mitnimmst. Schreibe auf, was du gelernt hast und wo du dich fabelhaft gezeigt und geschlagen hast. Was du entdeckt hast, mit dem nicht gerechnet hast, was dich überrascht hat, welche Fähigkeiten dir über dich bewusst wurden. Schreib alles auf, was **gut** ist.

Etwas in uns glaubt, dass wir für die Vermehrung unserer Schätze hart arbeiten müssten. Etwas in uns glaubt, dass wir ohne Schätze nichts wert wären. Aber selbst wenn es uns noch so schlecht geht, können wir Berge von Schätzen zusammentragen. Wir brauchen nur ein Blatt Papier und einen Stift, um uns bewusst zu machen, wie reich wir wirklich sind. Schreibe es auf.

Wenn du dabei blass wirst, hast du die Aufgabe gut gemacht:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Da ist noch mehr möglich:

---

---

---

Nicht an der wichtigsten Stelle schlapp machen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Schritt Elf: Der weite Blick

## Schritt 11 - Deine Aufgabe 1

Bitte beobachte dich selbst dabei, welche Geschichte du anderen gern erzählst über dein Leben und dich. Wähle ein Beispiel aus, eine Geschichte. Wie wirkt diese Geschichte auf deine Mitmenschen? Was bewirkst du damit? Verständnis? Mitleid? Bewunderung? Interesse? Welche Rolle spielst du in dieser Geschichte? Bist du die Heldin? Bist du das Opfer widriger Umstände? Bist du die Retterin? Oder welche Rolle hast du? Und welche Rolle haben die anderen?

---

---

---

---

## Schritt 11 - Deine Aufgabe 2

Blicke auf dein Leben zurück und wähle eine Geschichte aus, die ein gutes Ende hatte. Und zwar dadurch, dass du dich verändert hast, dass du Mut hattest.

---

---

---

---

Du bist jetzt ans Ende deiner Reise in die innere Wildnis gelangt. Die letzten beiden Aufgaben, waren dazu gedacht, dir eine Erfahrung über das Wahrnehmen einer Geschichte zu vermitteln. Jetzt ist der Augenblick gekommen, in dem du dir die Geschichte bewusst machst, die du auf der Reise durch das Buch erlebt hast.

**Geschichten in der Natur gehen gut aus**

Beschreibe deine Geschichte, wie du sie einem guten Freund, einer guten Freundin beschreiben würdest:

---

---

---

---

---

**Wer bist du am Ende der Geschichte?**

Erfahrungen verändern uns, manchmal merklich, manchmal unmerklich. Wer bist du am Ende der Geschichte? Was hat sich verändert? Deine Stimme? Dein Lachen? Deine Wahrnehmung der Welt? Deine Beziehung zu dir selbst? Oder etwas anderes?

---

---

---

---

**Schritt 11 - Deine Aufgabe 3**

Wie lautet die Weisheit deiner Reise?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ÜBERSICHT

Schritt 1	<b>Wer bin ich?</b>	_____
Schritt 2	<b>Der innere Ruf</b>	_____
Schritt 3	<b>Die Wunde</b>	_____
Schritt 4	<b>Das Ziel</b>	_____
Schritt 5	<b>Die Verbindung</b>	_____
Schritt 6	<b>Das Herz der Kreatur</b>	_____
Schritt 7	<b>Die Zerreißprobe</b>	_____
Schritt 8	<b>Scheitern</b>	_____
Schritt 9	<b>Verwandlung</b>	_____
Schritt 10	<b>Der Schatz</b>	_____
Schritt 11	<b>Der weite Blick</b>	_____