

DANKBARKEIT

maas

© Anita Maas

No. 22

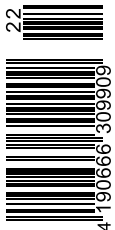
DANKBARKEIT

*Dein Schlüssel
zum Glück*

Maas THEMENBAND No. 22

INKLUSIVE
Inspiration
für dein
Dankbarkeits-
tagebuch

*Danke für alles und
du wirst reich beschenkt*



9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

www.maas-mag.de

Wie wir die Dankbarkeit in unser Leben einladen

Ein Gefühl purer Glückseligkeit



In großer Demut und Dankbarkeit begegnen wir dem Zauber der Natur.

Ich besuche Peter Jud dort, wo er aufgewachsen ist. Hoch oben in den Schweizer Alpen übernachteten wir in der uralten Hütte ohne Strom und Wasser. Am Morgen machen wir uns auf, einige Stunden barfuß entlang flirrender Bachflüsse, uralten Lärchenwäldern und erdigen Pfaden. Nun sitzen wir beide unter der starken Wurzel einer alten Zirbelkiefer, um über die Dankbarkeit zu sprechen.

Lieber Peter, der Weg hierher war eine gute Vorbereitung, um über Dankbarkeit zu sprechen, oder?

Ja! Die Zeit, die wir beide zusammen verbringen durften bis hierher, erfüllt mich mit Dankbarkeit. Eben stand ich staunend vor einer dieser Jahrhunderte alten Urgroßmütter der Bäume, wenngleich ich ihr schon so viele Male begegnet bin. Jedes Mal staune ich. Und beim Staunen kann man nicht denken. Das Bewusstsein der Dank-

barkeit kam über mich und dann wurde mir klar: Die Dankbarkeit kann man nicht erklären. Und tut man es doch, entzaubert man sie. Sie ist ein Seinszustand, fast eine Art Glückseligkeit. Und was ist Glückseligkeit? Die totale Natur- und Gottverbundenheit. Ein Gefühl des höchsten Glücks und absoluten Friedens. Und dieser Zustand webt, strömt und fließt hier, an diesem Ort. Der warme Hauch der Sonne, das helle Licht, die vorwitzigen Schmetterlinge, die um uns flattern. Die gesamte Vegetation duftet, strömt und sendet heilsame Botenstoffe.

Diese großen, mehrere Hundert Jahre alten Zirbelkiefern um uns haben so viel erlebt, Lawinen sind über sie hernieder gegangen, sie haben Hitze und Kälte getrotzt. Das erfasst mich mit Demut. Sie sind gewachsen, gereift und gestärkt. Und wir jungen Erdenwesen sitzen hier zu ihren Füßen.

Manchmal fragt man mich, wie alt ich bin. Das mag ich gar nicht besprechen. Das erlebe ich auch jetzt hier. Wir Menschen denken über das Altern, es wäre nutzlos. Langsam entlebt man. Diese alten Großmütter hier bringen uns zurück in einen seelischen Glückszustand und erinnern uns daran:



Die Seele ist ewig. Ewig jung. Du und ich und alle, die das lesen, dürfen sich freuen! Wir sind ewiges Leben. Wir atmen jetzt und alles um uns herum atmet und pulsiert im selben Moment. Atem ist die Resonanz von Ewigkeit zu Ewigkeit.

Würdest du sagen, dass es ein Schlüssel zur Dankbarkeit ist, sich angebonden zu fühlen an das pulsierende Leben der Natur?

Das ist natürlich eine subjektive Wahrnehmung jedes Einzelnen. Jeder blickt mit seinem Bewusstsein auf die Dinge. Ich empfinde es so: die Fauna mit all den Mineralien und den uralten Zirben und Lärchen, diese Wesen aus einer Zeit, die lange vergangen ist, sie stehen still hier. Ich glaube, sie sind sich selbst dessen nicht bewusst, aber sie sind das ewige Sein und ein Ausdruck der All-Liebe und Vollkommenheit Gottes. Wenn wir nun herkommen und dem Baum unsere Bewusstheit geben, Ehrfurcht, Liebe, Hingabe und unser Staunen, wird er antworten. Er wird davon erweckt. Er verbindet mich mit seinem ewigen Sein und gibt mir all das bewusst und noch intensiver zurück. Wir werden eins. Wir sind Bruder, Schwester, Vater und Mutter. Und dann fließt der Strom des Lebens durch meinen Körper. Ich warte und spüre, wie

es zu mir hin und von mir weg strömt, es vibriert warm bis ins Herz, ich bedanke mich, atme und lasse mich berühren. Und diesen Seinszustand der Dankbarkeit können wir überall im Leben zum Ausdruck bringen.

Dankbarkeit ist ein Weg, den man einschlagen kann. Es ist eine Frage der Haltung, ob ich schnell mal danke sage, oder es wirklich einatme und ausatme und erfüllt bin von Dankbarkeit.

So ist es. Der größte Gegner der Dankbarkeit ist die Selbstverständlichkeit. Wenn man Mühe hat, in die Dankbarkeit zu kommen, kann man diese Untugend ablegen. Man kann überall Gründe finden, dankbar zu sein. Es gibt fast nichts im Leben, wofür man nicht dankbar sein könnte. Natürlich fällt es schwer, wenn man krank ist und Schmerzen hat. Aber ich kann vielleicht wissen, dass zum Beispiel Schmerzen Herzöffner sind. Dass sie zugelassen sind von Gott, damit wir unser Herz öffnen. Anstelle des Klagens, das zu Verzagen führt, suche nach Dankbarkeit. Erinnerung dich an schmerzliche Lebenssituationen, die dich schlussendlich weitergebracht haben, dafür bereit gemacht haben, etwas in deinem Leben zu ändern. Betrachten wir die heutige Situation auf der Welt



ist das nach meinem Empfinden sehr schmerzlich. Aber ich bin sehr dankbar, weil es mich zwingt, jetzt wirklich wach zu werden, hinzusehen und auch zu sehen: Wo fange ich an? Was soll ich tun? Du kannst die Welt nicht draußen verändern, aber bei dir beginnen. Und die größte Hilfe ist dabei die Dankbarkeit, die dich in die Fülle bringt.

In der Haltung, alles, was mir passiert, ist für irgendetwas gut – auch wenn ich es jetzt noch nicht sehen kann – verändere ich den Blick auf alles.

Richtig. Wir sind Kinder Gottes. Alles ist Ausdruck der Ewigkeit und Herrlichkeit Gottes. Nicht einmal ein kleiner Fliegenschiss auf der Scheibe ist zufällig. Dazu habe ich einmal etwas Beeindruckendes gelesen: Die Fliege wäre demnach dazu da, die Elektrostatik auf der Welt auszugleichen, damit wir hier überhaupt leben können. Sie nehmen negative Energien, wandeln sie und harmonisieren die ganze Sphäre. An einer Glasscheibe lädt sich Elektrizität auf. Und jetzt kacken die Fliegen darauf und das entspannt die Elektrizität an der Scheibe. Das hat mir irgendwie eingeleuchtet und ich war dankbar für diese vielleicht nicht wissenschaftliche, aber doch hoch geistige Erkenntnis. Zumindest hat sie bewirkt, dass für mich die Fliege nun nicht mehr lästig ist. Und gerade jetzt tanzen die Mücken, die Insekten fliegen herum und sorgen dafür, dass wir es hier überhaupt aushalten. Und wer weiß, vielleicht sind sie in Zukunft dafür da, das 5G zu neutralisieren. Gott hat seine Ideen, ich glaube der Schöpfergeist ist groß.

Wir haben zusammen gegessen und für das Essen gedankt. Es war wundervoll, das zu tun, statt selbstverständlich anzunehmen, dass nährendes Essen vor uns steht, an dem so viele Menschen und Umstände beteiligt waren vom Bauern, zur Verkäuferin bis auf unseren Teller.

Nach meiner Erfahrung sind wir Menschen nicht in der Lage, in einem kurzen Augenblick all diese kleinen Gegebenheiten zu erkennen und im Bewusstsein zu sehen und zu fühlen. Was wir aber tun können, ist im Moment vor dem Essen zu schweigen, zu atmen, einfach da zu sein. Und dann kommt etwas herein, das all das beinhaltet. Es kommt die Dankbarkeit herein. Jetzt sitzt du da, das Essen dampft und obwohl du Appetit hast, ist da nur Stille und dieser Seinszustand der völligen Zufriedenheit und Dankbarkeit. Heute sind unsere Speisen oft nicht so schön bereitet. Denken wir an die Energien, die das Fleisch aus unseren Schlachthäusern mitbringt. Und ich glaube, wenn wir unser Essen segnen, ziehen die negativen Energien von dannen. Mit der Zeit, so ist es mir passiert, kommt dann das Bewusstsein, sodass ich gar kein Fleisch mehr essen will. Und in dieser Dankbarkeit für deine Nahrung verändert sich alles. Der Körper ist unser Erdenkleid, die Vollkommenheit Gottes in der Materie. Er ist ein Geschenk und begegnen wir ihm in Dankbarkeit – nähren und bewegen ihn, hören ihm zu – werden wir bewusster dafür, ihm das Beste zu geben und wir erhalten Gesundheit und damit die göttliche Ordnung.

Mir gefällt der Gedanke, mit Dankbarkeit schlechte Energie in gute zu wandeln. Das lässt sich auf alle Lebenssituationen übertragen.

Ich erlebe das immer wieder. Ich wache zum Beispiel auf nach einem schlechten Schlaf und fühle mich nicht gut, fast depressiv. Und dann setze ich mich an den Bettrand und stelle die Füße fest auf den Boden. Ich lege meine Hände mit den Handflächen nach oben auf meine Beine, so als würde ich ein Geschenk vom Himmel empfangen. Und dann sage ich immer wieder "danke" - auch wenn ich es noch nicht fühle. Ich atme danke ein und wieder aus. Ein paar Minuten lang. Was ich dann erfahre ist Befreiung und eine Leichtigkeit. Das kann jeder ausprobieren.

Ich gehe auch gerne durch den Kartoffelacker und bedanke mich bei jeder einzelnen Blüte und lache und sie lachen zurück. Der Verstand sagt natürlich: „Das nützt nichts“ oder „wenn dich jemand sieht!“. Aber ich mache es trotzdem und

freue mich. Kartoffeln sind viel Arbeit und Menschen fragen sich, wieso ich sie nicht kaufe. Nun, ich habe die Kartoffeln mit meinen Händen in die Erde gelegt, dann habe ich sie wieder ausgegraben und zum Trocknen in die Sonne gelegt, ich habe sie eingesammelt und in den Keller gebracht, von dort wieder hoch geholt und beim Schälen wieder in den Händen gehalten. Ich arbeite barfuß im Acker, lache und bin jedes Mal dankbar, wenn ich die Kartoffeln in den Händen halte. So esse ich nicht eine bloße Kartoffel, sondern eigentlich eine Lebenshaltung.

Und je länger wir hier sitzen, lachen und über Dankbarkeit sprechen, so glückseliger und entspannter werden wir.



Und auch das macht mich so dankbar, dass wir zusammen lachen können. Wie viele Menschen können noch laut lachen, ohne etwas zu unterdrücken! Wenn ich an die Jugend denke, die nicht mehr lacht, weil das nicht "cool" ist. Es schmerzt mich fast, wenn sie etwas Schönes "cool" nennen. Es sollte doch warm heißen. Aber da wollen wir im Verständnis bleiben. Zum Verständnis möchte ich aber gerne etwas sagen: Wir denken heute immer, wir müssten für alles Verständnis haben, auch für das Üble und Böse. Ich sage dir: Oh nein. Die Liebe ist so unglaublich freundlich, aber sie ist auch streng und klar. Gott ist klar und für un-gute Tugenden darf es kein Verständnis geben.

Klare Linien erleichtern auch unseren Weg und sind Wegweiser zu einem bewussten und erfüllten Leben. Magst du uns denn etwas über die 5 göttlichen Tugenden erzählen?

Das sind die Liebe, die Wahrheit, die Rechtschaffenheit, der Friede und die absolute Gewaltlosigkeit. Und die Liebe verbindet alles miteinander. Und wenn du das zum ersten Mal hörst, dann glaube nicht blind, sondern überprüfe es. Ich denke, es ist unsere Pflicht, alles zu überprüfen. Wie macht man das? Indem man es in die Tat umsetzt und beobachtet, was geschieht, so wie der Wissenschaftler, der seine Hypothese überprüft. Ich glaube, das ist die Haltung der neuen Welt und ich könnte mir vorstellen: Diese



Tugenden werden gekoppelt an die freie Energie, die uns jederzeit unbegrenzt zur Verfügung steht. Ich bin kein Prophet, aber das wünsche ich mir. Und ich glaube, dass die Dankbarkeit eine Basis dafür ist. Alles Gute, was dir begegnet, nimmst du nicht auf dich, weil du das verdient hast oder als hättest du es selbst erschaffen, sondern du dankst demütig dafür.

Und verdienen ist ein schönes Wort. Die Engländer sagen "money earning" – Geld ernten, in Frankreich sagt man "gagner", Geld gewinnen – darin steckt viel Haltung der Menschen. Und die deutsche Sprache, für mich die geistigste, die es gibt sagt "Geld verdienen". Einmal wurde eine göttliche Inkarnation gefragt, was eigentlich der Sinn des Lebens sei, und er antwortet: helfen, helfen, helfen. Und helfen ist dienen. Man könnte fast sagen "Du erntest, was du säst". Das ist doch eine wunderbare Aussage in Bezug auf eines der Kernprobleme unserer Zeit, das Geld. Denn mit verdienen hat es nichts mehr zu tun.

Und wie wunderbar doch die Vorstellung ist, dass der Dank für ein rechtschaffenes Leben die freie Energie sein könnte.

Und dann wird sie ja auch nicht missbraucht. Ich weiß nicht viel darüber, aber manchmal treffe ich Menschen, die sich mit Atlantis gut auskennen. Sie sagen der Untergang von Atlantis geschah auch, da sie die freie Energie zur Verfügung hatten, sie aber für das Ungute missbraucht haben. Ich male mir aus, dass die Vollkommenheit Gottes es sich diesmal so erdacht hat, dass die Energie gekoppelt ist an die göttlichen Tugenden und damit nur zum Guten genutzt werden kann. Gott hat ein Konzept, immer. Und es ist einfach zu verstehen, Die Religionen machen Gott kompliziert. Dabei ist er so einfach. Schau mal, wo wir jetzt hier sitzen. Gott ist überall, du kannst ihn sehen, hören, riechen, fühlen und wir beide sitzen hier tief verbunden in Dankbarkeit – das ist Gott.

Jetzt haben wir einen weiten Bogen gezogen. Kannst du den LeserInnen einen Tipp geben, wie man schnell im Alltag zurück in das Gefühl der Dankbarkeit kommt?

Ich glaube, dass das nicht von heute auf morgen geschieht. Es ist etwas, dass du dir angewöhnen kannst. Manchmal muss man sich zum Guten zwingen, etwas dafür tun. Als ich begann, habe ich jeden Tag zehn Punkte aufgeschrieben, für die ich dankbar bin. Mit bunten Stiften habe ich in meiner vor Ewigkeiten erlernten geschwungenen Schrift geschrieben und die Dankbarkeit geatmet. Das wurde mir zur Gewohnheit, zu einer Redensart, die Wertschätzung und eine große Fülle beinhaltet, ohne die ich irgendwann nicht mehr leben wollte. Ohne Dankbarkeit sind wir im Mangel. Wenn nun meine Frau und ich eine Spannung haben, dann schaue ich diese Frau an und die Dankbarkeit erinnert mich: sie hat unseren vier Kindern das Leben geschenkt, manchmal sage ich es ihr auch, lächle und aller Ärger vergeht.

Und zum Schluss: Dankbarkeit ist Fülle. Es gibt eine Überlieferung, die in allen Religionen vorkommt, ich bin christlich aufgewachsen und da hat Christus gesagt:

»Denn wer da hat, dem wird gegeben werden, und immer mehr gegeben werden; wer aber nicht hat, von dem wird auch genommen werden, was er hat.«

MATTHAEUS 25.29

Das habe ich erst für unchristlich gehalten. Seit ich aber die Dankbarkeit habe, verstehe ich: Wenn ich im Mangel bin, in Begrenzung und Klagen und Verzagen, habe ich immer weniger. Denn ich verursache den Mangel, indem ich darüber spreche und jammere. Und wenn ich in Fülle und Dankbarkeit bin, fließt mir alles Gute voll der Liebe zu.

Das ist eine so entscheidende Haltung dem Leben gegenüber. Vielleicht reicht es manchmal schon aus, innezuhalten und einfach mal ›Danke‹ zu denken, statt anderer Gedanken.

Dankbarkeit kommt aus der Stille im Herzen, nie kommt sie aus dem Kopf. Der Kopf will gerne erklären und weiß alles. Dankbarkeit kann man aber nicht erklären. Man kann sie nur erleben und das geschieht im Innehalten.

Lieber Peter, ich danke dir von Herzen für diese wunderbaren Impulse, die mich ab sofort jeden Tag begleiten werden. Die Dankbarkeit ist wahrlich ein Schlüssel für ein bewusstes und erfülltes Leben.

Danke, danke, danke!

Das Interview führte Anita Maas.



Peter Jud lebt abseits in Maiensäss bei Davos. Er ist Bergwanderführer, Holzbildhauer und Sprecher auf internationalen Tagungen über Heilung auf geistigem Weg zu den Themen bewusste, erlebbare, ganzheitlich heilsame Naturerfahrung. Er ist verheiratet und hat vier kerngesunde Kinder.



PODCAST ›Maas macht Mut‹: Hör dir auch die Podcast-Folge mit Peter Jud ›Wie du die Dankbarkeit in dein Leben einlädst‹ an!



happylog.de

ENTDECKE DIE KRAFT DER DANKBARKEIT

Du möchtest etwas in Deinem Leben verändern – es fehlt Dir der Antrieb, der Weg, die Methode?

Du möchtest Dein Leben in eine andere Richtung lenken und weißt noch nicht, in welche?

Mit dem „**Dankbarkeitstagebuch Plus**“ kannst Du die Kraft der Dankbarkeit erleben und zu einem glücklicheren und gesünderen Menschen werden.

Durch verschiedene Impulsgeberinnen, wie zum Beispiel Anita Maas, erhältst Du Einblicke in Themen und Wege zur Selbstfindung und Selbstheilung.

Sichere Dir jetzt Dein „Dankbarkeitstagebuch Plus“ ab dem 08.11.2021 auf:

- www.happylog.de – gestalte Dein Tagebuch ganz individuell und erhalte 10 % Rabatt auf deine Bestellung mit dem Code „**MAAS21**“ (gültig bis 31. Dezember 2021).
- www.amazon.de – in drei wunderschönen, für Dich liebevoll zusammengestellten Versionen.

Dankbarkeitstagebuch Plus - das etwas andere Weihnachtsgeschenk oder ein Geschenk an Dich selbst für einen wunderbaren Start in ein glückliches Jahr 2022!



Dein Dankbarkeits-Tagebuch

Das Schreiben ist seit Entstehung der Schrift der Gefährte für die Reise nach innen und der Weg, deine Seele zu erforschen. Im Unterschied zum Denken kannst du über das geschriebene Wort der Dankbarkeit dein Unterbewusstsein erreichen. Studien belegen heute: Während das Denken die rechte Gehirnhälfte und damit unsere Imaginationskraft anregt, verbindet das Schreiben beide Hirnhälften. Die linke Hirnhälfte – zuständig für die logische Realität – erhält beim Schreiben also ebenso ständig Signale. Wenn du dir täglich für wenige Minuten Zeit nimmst, deine Dankbarkeit zu erwecken und zu Papier zu bringen, wird dein Unterbewusstsein mit dir in die richtige Richtung wandeln: Richtung Dankbarkeit im Leben. Wenn du deinen Tag mit einem dank-

baren Gedanken beginnst und auch wieder beendest, wirst du schnell Veränderungen bemerken. Denn: Du änderst deinen Fokus.

Für dein Dankbarkeitstagebuch kannst du ein schönes Buch nehmen und dort täglich deine dankbaren Momente sammeln. Hier eine Inspiration für dich, wie du dein Dankbarkeitstagebuch gestalten kannst. Du nimmst jeden Morgen ein kleines Dankbarkeitsritual mit in den Tag, das du leicht integrieren kannst. Bevor du am Abend einschlafst, endest du mit schönen Gedanken und erinnerst dich an alle Momente, für die du dankbar bist. Du kannst dir auch aus den Erlebnissen deiner Woche Fragen zum Thema Dankbarkeit stellen und in der Frage der Woche darüber sinnieren.

EINE INSPIRATIONSWOCH FÜR DICH



MONTAG

DATUM

Dankbarkeitsritual für heute • Betrachte heute eine alltägliche Sache in Dankbarkeit – eine Blume, ein geliebter Gegenstand. Mach dir bewusst, wie schön es ist zu betrachten und diesen Moment in Dankbarkeit für scheinbar Selbstverständliches zu erleben. Vielleicht ist es eine vererbte Vase der Großmutter, die dich jeden Tag an sie erinnert, für die du Dankbarkeit spüren kannst oder eine Blume im Vorgarten. Nimm dir einige Momente Zeit dafür.

Abendritual • Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

1.
2.
3.





DIENSTAG

DATUM

Dankbarkeitsritual für heute • Bevor du heute mit deiner Mahlzeit beginnst, gehe einen Moment in die Stille und lass Dankbarkeit für dein Essen aufleben. Was war alles nötig, damit die nährenden Lebensmittel zu dir finden? Wessen Hände haben gewirkt? Was hat die Natur dazu gegeben? Was hast du dazu gegeben? Wie dankbar kannst du dafür sein, dass nährendes und leckeres Essen vor dir steht? Halte die Dankbarkeit gerne bei jedem Bissen uns genieße ganz dein Essen.

Abendritual • Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

1.
2.
3.

MITTWOCH

DATUM

Dankbarkeitsritual für heute • Sammle heute Glücksmomente! Richte deine Aufmerksamkeit auf all die schönen Dinge, die dich mit Dankbarkeit erfüllen - seien sie noch so klein. An jeder Ecke warten sie darauf, dass du sie entdeckst: Im Schmetterling, der an dir vorbei tanzt. In der lächelnden Verkäuferin am Morgen. In dem Moment, in dem die Sonne aufblitzt und dich anstrahlt. Im ausgelassenen Lachen mit vertrauten Menschen und auch in der Fülle, die dich im Leben bereits umgibt.

Abendritual • Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

1.
2.
3.

DONNERSTAG

DATUM

Dankbarkeitsritual für heute • Nimm dir Zeit über eine Frage zu sinnieren und schreibe gerne auf: Für welches herausfordernde Ereignis deiner Vergangenheit, kannst du heute aus der Ferne betrachtet dankbar sein? Was hat es dich gelehrt? Wie hat es deinen Weg verändert? Wie hat es dich wachsen lassen?

Abendritual • Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

1.
2.
3.



FREITAG

DATUM

Dankbarkeitsritual für heute • Drücke heute einem Menschen gegenüber deine besondere Dankbarkeit mit einer Geste aus. Das kann eine Umarmung sein, eine kleine Aufmerksamkeit, ein Essen zum Beispiel. Lass es vorher ganz still werden, sodass die Dankbarkeit den Raum in diesem Moment einnehmen kann und sprich dein »Danke« von Herzen. Schau deinem Gegenüber dabei in die Augen und sei mit deiner ganzen Aufmerksamkeit in diesem dankbaren Moment.

Abendritual • Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

- 1.
- 2.
- 3.

SAMSTAG

DATUM

Dankbarkeitsritual für heute • Sei dankbar für dich! Schaffe dir einen Ort an dem du dich wohlfühlst, zünde eine Kerze an, mach es dir mit Kissen und Decke an deinem Lieblingsplatz bequem. Setze dich aufrecht hin und komm mit einigen Atemzügen ganz bei dir an. Atme so lange tief und gleichmäßig, bis du langsam den Alltag für eine Weile hinter dir lassen kannst. Wenn du im Moment bist, lass Dankbarkeit durch dich hindurch fließen – Dankbarkeit für dich! Für deinen Körper, der dich durch dein Leben trägt, für jeden Atemzug, jeden Herzschlag, der dich am Leben hält. Für alles, was du in deinem Leben gelernt hast und für alles, was du jeden Tag leistest.

Wofür kannst du dir dankbar sein? Bleibe so lange in diesem Gefühl, wie du möchtest. Du kannst die Hand dabei auf dein Herz legen. Lass alles da sein und lass alle Emotionen fließen. Beende dein Ritual mit einigen Atemzügen, einem gesprochenen »Danke, Danke, Danke« an dich, bevor du behutsam in den Alltag zurück findest.

Abendritual • Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

- 1.
- 2.
- 3.



SONNTAG

DATUM



Dankbarkeitsritual für heute • Wenn dir heute etwas begegnet, das sich nicht gut anfühlt, schau ob es auch hier einen Anteil gibt, der dankbar sein kann. Wenn es zum Beispiel regnet, obwohl du einen Ausflug geplant hast, kannst du vielleicht dankbar sein, dass die Pflanzen genährt werden oder dass du daran erinnerst wirst, ein Teil der Natur zu sein. Finde in kleinen Ent-Täuschungen Dankbarkeitsanteile.

Abendritual • Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

1.
2.
3.

MEIN WOCHENFAZIT

Frage der Woche an mich • Was bedeutet Dankbarkeit für mich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Du kannst ganz kreativ deine kleinen Rituale finden, kannst dir Fragen stellen, erforschen was Dankbarkeit für dich bedeutet, was dich deine Dankbarkeitsreise lehrt. Du kannst es auch eher einfach halten und täglich in einer Liste das festhalten, was dich heute mit Dankbarkeit erfüllt hat. An trüben Tagen, blättere durch dein Dankbarkeits-tagebuch und lass all die schönen Momente aufleben – du wirst sehen, dass es dir schon besser geht.

Viel Freude beim Entdecken deiner Dankbarkeit!



— ANKE EVERTZ



Mache deinem Leben eine Liebeserklärung!

Zu Beginn unserer gemeinsamen Reise, möchte ich dir deshalb einen der wichtigsten, goldenen Schlüssel für ein erfülltes Leben in ans Herz legen. Einen Schlüssel, der die Gabe hat, einen umfassenden Bewusstseinsprung in die Wege zu leiten — Dankbarkeit.

Dankbarkeit ist ein SEINS-Zustand!

Dankbarkeit ist kein Gefühl im herkömmlichen Sinne, sondern ein Zustand, der aus einer Erkenntnis heraus entsteht, welche Qualitäten man in seinem Leben bereits erfahren kann. Durch Dankbarkeit erlebt man ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit und der Freude sich selbst und dem Leben gegenüber.

Dankbarkeit ist der erste Schlüssel zu einem erfüllten Leben.

Wenn wir uns bewusst machen, wofür wir uns selbst und unserem Leben dankbar sein können, dann ändert sich unser bewusster Blickwinkel vollkommen.

Dankbarkeit ist ein Zustand der Erfüllung und eine Liebeserklärung an dich und dein Leben!

Was sich in deinem Leben ändert, wenn du dankbar bist

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf die Fülle in dir richtest, entsteht ganz automatisch das Gefühl der Dankbarkeit. Richtest du deine Aufmerksamkeit auf den Mangel in dir, dann entsteht Frust.

Wenn du es dir zur Gewohnheit machst, für den Reichtum in deinem Leben dankbar zu sein, dann wirst du ganz automatisch sehr viele positive Veränderungen in deinem Leben erfahren.

- Du wirst dich selbst wertschätzen und deine Selbstliebe führt zu einem Zustand der Erfüllung.
- Andere Menschen reagieren auf deine Ausstrahlung und spiegeln dir deine innere Haltung sehr deutlich. Liebe spiegelt Liebe.
- Du wirst dich ausgeglichener und stabiler fühlen und erlebst, dass sich eine innere Balance einstellt, die dir bisher nicht bewusst war.
- Du wirst dich selbst wertschätzen und deine Selbstliebe führt zu einem Zustand der Erfüllung.
- Du wirst inneren Frieden spüren, der sich in

allen Lebensbereichen ausdrückt, für die du dankbar bist.

- Du wirst auch die kleine Dinge in deinem Leben wertschätzen und dich dadurch öfter freuen.

Nicht die Glücklichen
sind dankbar.
Es sind die Dankbaren,
die glücklich sind.

SIR FRANCIS BACON
(PHILOSOPH)

Dankbarkeit ist ein Zustand der Erfüllung – kein Gefühl!

Wenn du nicht auf das blickst, was du bereits hast, dann blickst du ständig auf das, was dir fehlt – und das ist der beste Weg, unzufrieden zu sein.

Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung an dein Leben und an dich.

Hast du es gerade gemerkt? Hier gibt es zwei unterschiedliche Blickwinkel, um die es im ersten Schritt geht:

Die Dankbarkeit nach AUSSEN: Was habe ich bereits alles in meinem Leben, wofür ich dankbar sein kann?

Die Dankbarkeit nach INNEN: Wofür bin ich mir selbst gegenüber dankbar?

Wie viel Schönes und Wertvolles haben wir alle in unserem Leben, und schenken ihm doch so wenig Beachtung. Erst, wenn wir etwas verlieren, wird uns schmerzlich bewusst, welch einen Schatz wir doch hatten und wie dankbar wir hätten dafür sein können, wenn wir es nur geachtet hätten.

Nehmen wir einmal unsere Gesundheit. Sie ist so selbstverständlich da, dass wir sie nicht bemerken, oder uns mit ganz anderen Banalitäten beschäftigen. Erst wenn wir krank werden, wird uns bewusst, wie wundervoll es ist in einem gesunden Körper zu wohnen.

Dankbarkeit erfüllt.
Dankbarkeit macht uns
bewusst, wie erfüllt
unser Leben bereits ist.



Heute sehe ich mich und mein Leben aus ganz anderen Augen und bin jedem einzelnen Moment meines Lebens dankbar. Ob er sich nun gerade gut anfühlt, oder nicht so gut spielt dabei keine Rolle. Ich weiß, dass nichts im Leben selbstverständlich ist. Noch nicht einmal mein Atem. Jeder Tag ist ein Geschenk für mich. Jeder einzelne Moment ist ein Moment der Fülle. Ich genieße jeden Atemzug, jede einzelne Handlung und jeden Blick aus meinen Augen.

Das Wundervolle daran ist, dass ich diese Momente nicht mehr bewerte. Ich ordne sie nicht mehr (wie früher) in „guter Moment“ oder „kein guter Moment“ ein, sondern erfahre sie einfach als das, was sie sind. Momente der bewussten Erfahrungen in einem Körper, der mit all dem hier auf seine ganz eigene, wundervolle Weise verbunden ist.

Nun kommen wir zu den beiden unterschiedlichen Blickwinkeln

BLICKWINKEL 1

Dankbar sein, für alles was wir im Außen »haben«

Wir leben in einem Land des Überflusses und des Wohlstandes! Die Zeiten der Verfolgung und Verbannung sind schon lange vorbei. Wir drehen einfach einen Wasserhahn auf, und es kommt reines, sauberes Wasser heraus. Wir haben Kleidung, die uns wärmt (meist viel zu viel). Wir haben Menschen in unserem Umfeld, die uns lieben, Beschäftigungen die uns Spass machen, und so vieles mehr.

Wofür bist DU alles DANKBAR? Was hast du bereits alles in deinem Leben, was das Leben schön und erfüllend macht?

Hier eine kleine Liste zur Anregung:

Ich bin dankbar dafür ... Eine Mutter zu haben, Einen Vater zu haben, In einem gemütlichen Zuhause zu leben, Die Möglichkeit, leckeres Essen zu genießen, Beine zu haben, die mich durch mein Leben tragen, Ohren zu haben, mit denen ich das Lachen meiner Kinder hören kann, Eine Nase zu haben, damit ich die Blumen riechen kann, Augen zu haben, um sehen oder lesen zu können, Menschen, die für mich da sind, wenn ich sie brauche, Das Lächeln meiner Nachbarin heute morgen, Meinen Körper, der mir all das hier ermöglicht, Meinen Hund, der mir viel Freude in mein Leben bringt Jeden neuen Tag, den ich erleben darf, Jeden Sonnenuntergang, den ich erleben darf, ...

Meine Fragen an dich:

Wofür bist du dankbar?

Wofür kannst du dankbar sein?

Wofür könntest du Danke sagen oder dich bedanken?

Worüber könntest du dich freuen?

Dankbarkeit ist Wertschätzung

Dankbarkeit ist Anerkennung

Dankbarkeit ist bedingungslos

Dankbarkeit ist Liebe

BLICKWINKEL 2

Die Sicht nach innen, zu dir selbst

Dankbar sein, für das, was DU bereits alles geschafft hast: Wofür bist DU dir selbst gegenüber dankbar?

Jeder von uns trägt unendlich viel in sich, was ihn erfüllt – wenn er es nicht viel zu oft als »selbstverständlich« oder »nicht der Rede wert« abtäte.

Die meisten von uns halten ihr eigenes Verhalten für selbstverständlich und nicht beachtenswert.

Leistungen, Erfolge und erstrebenswerte Charaktereigenschaften werden lapidar mit einem »Ach, das ist ja nichts Besonderes« abgetan. Ich selbst war darin meisterhaft! Mein Lieblingsspruch war immer: »Nicht der Rede wert... das ist doch selbstverständlich!«

Heute sehe ich darin allerdings die fehlende

Wertschätzung mir selbst gegenüber und die innere Härte. Egal welche Leistung ich erbracht hatte, egal, welche Hürden von mir schon gemeistert wurden, es hatte kaum Wert und in mir wurde immer nach »mehr« verlangt. Ich war für mich selbst nie »genug«. Kennst du das auch? Ich selbst war mir nie genug wert!

Das ist allerdings das Gegenteil von Dankbarkeit!



Empfindest du dir selbst gegenüber Wertschätzung, dass du ...

Gerne lachst?

Weinst wenn dich etwas berührt?

Anderen Menschen zuhören kannst?

Die Schönheit des Lebens erkennst?

Dich mit bestimmten Menschen in deinem Leben versöhnt hast?

Ein Kompliment oder Geschenke mittlerweile annehmen kannst?

Für Menschen da bist, wenn sie dich brauchen?

Um Hilfe bitten kannst, wenn du sie brauchst?

Dich selbst verwöhnen kannst und dir gerne etwas Gutes tust?

Auf dich und deine Bedürfnisse achtest?

Dir Freiräume erschlossen hast, die du früher nicht hattest?



Was hast DU nicht schon alles geleistet in deinem Leben ...

Kannst DU dir bitte einmal bewusst machen, WAS DU SCHON ALLES GELEISTET HAST?

Kannst DU bitte endlich damit beginnen, DICH für all das WERTZUSCHÄTZEN?

Kannst DU um Gottes Willen damit aufhören, dich als »selbstverständlich« zu sehen?

Kannst du stolz auf dich sein?

Auf den Weg den du schon gegangen bist?

Die vielen Herausforderungen, die du schon gemeistert hast?

Deinen Mut, dich jeder Herausforderung zu stellen?

Deine Liebe zum Leben?
Deine Toleranz anderen Menschen gegenüber,
Deinen Mut, auch einmal Grenzen zu ziehen?



Mein Fazit und deine Aufgabe für dich

Dankbarkeit ist einer der Schlüssel zum Glück und zu einem erfüllten Leben. Dankbarkeit verändert unseren Blickwinkel in den Reichtum und die Fülle unseres Lebens. Dankbarkeit ist *Wertschätzung!*

Als Impuls habe ich also folgenden Vorschlag für Dich: Mache *Dir* und *Deinem* Leben eine Liebeserklärung!

1 | *Schreibe dir alles auf, wofür DU in deinem Leben dankbar bist. Nimm dir BEWUSST Zeit für dich und gehe in dich.*

Wofür bist du in deinem Leben dankbar? (Was ist in deinem Leben, was dich erfüllt) Hier ist das Umfeld gemeint... der Partner, Eltern, Wohnung, Arbeit, Freunde, usw.

Lege dir ein schönes Blatt an einen Ort, an dem du oft tagsüber vorbeigehst und notiere dir darauf alles, wofür du dankbar sein kannst.

Freue dich über alles, was du deiner Dankbarkeitsliste hinzufügst...

2 | *Schreibe dir alles auf, wofür DU DIR SELBST gegenüber dankbar bist. Schreibe dir auf, wofür DU DICH WERTSCHÄTZT.*

Nimm dir auch hier BEWUSST Zeit für dich und gehe in dich. Wofür verdienst Du selbst von Dir endlich höchste Wertschätzung? Welche Charaktereigenschaften besitzt du, die einfach wundervoll sind? Welche Hürden hast du gemeistert? Welche Ängste gelöst? Was macht DICH zu genau dem wundervollen Menschen, der du bist? Was liebst du an dir?

Hier bist nur DU gemeint... du, du, du, du...

3 | *Erzähle davon, wofür DU DICH wertschätzt. Erzähle noch heute jemandem davon, wofür DU DANKBAR BIST. Bringe es nach Außen!*

Schreibe es unten in die Kommentare... Schreib es einem Freund, erzähle es deinem Partner oder deinen Eltern!

Erkenne dich selbst als das an, was du bist und bringe es nach AUSSEN. Stelle einmal dich selbst in deinen Mittelpunkt und mache es öffentlich! DU BIST NICHT SELBSTVERSTÄNDLICH!



Anke Evertz ist ein Mensch mit zwei Leben, wie sie über sich sagt. Ihr Leben veränderte sich schlagartig, als sie 2009 einen tragischen Brandunfall erlitt. Durch die Grenzerfahrung von damals erlebt sie ihr Leben heute auf vollkommen neue Weise. Seither sieht sie ihr Leben als Wunder und teilt ihre Erfahrung in Kursen und Seminaren.

www.anke-evertz.de

VERTRAUEN

maas

© Anita Maas

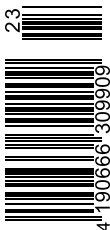
No. 23

VERTRAUEN

*Vertraue ins Leben,
komme was mag*

maas THEMENBAND No. 23

*Wie du **Angst** überwindest
und dein **Urvertrauen** stärkst*



9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

www.maas-mag.de

Jeden Morgen geht die Sonne auf

DEM RAD DES LEBENS VERTRAUEN

—
ANITA MAAS

Foto: Sebastian Gabriel / unsplash

Die Landschaft liegt noch im Dämmerlicht, nur an einer Stelle färbt sich der Himmel karminrot und kündigt den Sonnenaufgang an. Langsam, aber stetig schiebt sich die goldene Kugel über den Horizont und taucht die Welt in warmes Licht. Ein neuer Tag beginnt. Dieses Jahr durfte

ich die Faszination dieses heiligen Augenblicks mehrfach direkt am Strand beobachten. Aber auch dieser Tage ist es magisch, wie das erste Sonnenlicht durch die Bäume strahlt und die Nebel langsam auflöst oder auf dem Rauhreif glitzert.

Tag für Tag wiederholt sich dieses Schauspiel überall auf der Welt. Die Erde dreht sich gemächlich weiter und zu einem genau vorauszuberechnenden Zeitpunkt verschwindet die Sonne wieder ebenso spektakulär am Horizont. Der Tag ist der kleinste Zyklus, aber mit derselben Regelmäßigkeit füllt sich die Sichel des Mondes am Himmel bis zum Vollmond, um dann ohne Pause wieder abzunehmen, bis sie an Neumond gar nicht zu sehen ist. Und schon beginnt der Kreislauf von vorne. Frauen sind durch die Menstruation, die sich ja an dem Mondzyklus orientiert, noch enger mit dem Zyklischen verbunden. Das Symbol alles Weiblichen ist der Kreis: eine Linie ohne Anfang und Ende.

Noch größer ist der Kreislauf der Sonne über die Jahreszeiten hinweg. Jedes Jahr wieder erleben wir, wie im Frühling die Tage länger und wärmer werden bis zum Wendepunkt im Hochsommer. Dann geht es wieder abwärts, die Sonne steigt nicht mehr so hoch in den Himmel hinauf, es wird kälter und dunkler. Bis auch hier der Wendepunkt erreicht ist und wir wieder in die hellere Jahreshälfte eintauchen.

Gerade steuern wir auf den Tiefpunkt des Jahres zu. An manchen Tagen wird es dann nicht mehr richtig hell und alles Leben draußen hat sich soweit es geht unter die Erde zurückgezogen. Für unsere Vorfahren war der Winter eine Zeit, in der das Leben durch Frost und Hunger ernsthaft in Gefahr war. Um in dieser lebensbedrohlichen Situation nicht die Hoffnung zu verlieren, holten sie sich die immergrünen Fichten ins Haus. Bis heute noch singen wir »Oh Tannenbau, wie grün sind deine Blätter!« ungeachtet dessen, dass Nadeln an den Zweigen sind. Es gibt keine Blätter draußen, deswegen müssen die immergrünen Nadelbäume erhalten, um den Glauben an den nächsten Frühling zu bewahren. Und er kommt. Garantiert. Solange die Erde auf der Umlaufbahn bleibt, bestimmt der unbeirrbar lauf der Sonne die Länge unserer Tage und damit das Wachstum auf der Erde. Auf jede Nacht folgt ein Tag, auf jeden Winter folgt ein neuer Frühling.

Das Leben verläuft in Zyklen

Das scheint eine banale Aussage zu sein, die jedes Kind kennt. Und doch ist sie vielen Menschen in der Tiefe ihrer Bedeutung nicht bewusst. Der Rhythmus der Natur, der Wechsel von hell und dunkel, ist das Fundament, auf das ich mich immer und überall verlassen kann. Wenn ich das vollkommen verinnerlicht habe, kann mich so schnell nichts aus der Bahn werfen. Als Kinder von Mutter Erde finden wir in dieser Beständigkeit Halt, den wir vielleicht in unserer Familie nicht hatten. Je enger ich mich mit der Natur verbinde und den Puls alles Lebendigen darin spüre, desto unerschütterlicher wird mein Vertrauen ins Leben.

Ja, manchmal werden wir durchgeschüttelt und stecken in tiefen Krisen. Auch dafür gilt: Die dunkelste und kälteste Stunde ist die vor Sonnenaufgang. Dieses Gesetz ist unumstößlich und du kannst es jeden Tag aufs Neue überprüfen und körperlich erfahren, wenn du früh genug aufstehst. Daraus lernen wir: Wenn es am schlimmsten ist, ist der Wendepunkt bald erreicht und es wird besser.

—
Mit einer guten Portion Urvertrauen auf die Basis unseres Lebens lassen sich kleine und große Vertrauenskrisen viel schneller überstehen.
—

Raus aus dem Drama

Fehlt aber das Vertrauen, kommt ganz schnell die Angst dazu. Wenn wir der Angst Raum geben, entwickelt sich im Handumdrehen aus der Situation ein Drama. Alles ist ganz schlimm und wer weiß, was noch alles Furchtbares kommen könnte! Die Emotionen schlagen hoch, wir malen uns das Inferno in allen Farben aus und sehen die Lösungen nicht mehr. Statt die Ruhe zu bewahren und die einzigen richtigen Schritte zu machen, verausgaben wir uns und laufen in Sackgassen. Oder wir bleiben in unseren Löchern sitzen und graben sie sogar noch tiefer. Dann wird es immer schwieriger, die Möglichkeiten und Auswege zu erkennen.

Da hilft nur ein rigoroser Schnitt: raus aus dem Drama, rein ins Vertrauen. Das beruhigt sofort die Nerven. Hör auf, die Sache mit deinen Gedanken und ihren ständigen Wiederholungen zu dramatisieren! Du machst sie noch schlimmer als sie ist. Gehe lieber raus in die Natur, fühle den Boden unter deinen Füßen, spüre wie dein Atem beim Laufen schneller wird und dein Herz klopft, streife alle Negativität ab und fülle dich mit frischer, guter Energie auf. Bei einem Spaziergang im Wald bekommst du wieder Boden unter den Füßen und fühlst dich gut geerdet.

—
Diese Standfestigkeit brauchst du, um die Situation, die dich aus der Bahn geworfen hat, souverän zu ordnen und zu regeln.
—

Mit Geduld und Ausdauer

Als junger, behüteter Mensch ist man es nicht gewohnt, auch mal eine schwere Last zu tragen und eine unangenehme Situation auszuhalten. Manchmal ist es schon unerträglich, wenn die Antwort auf eine Whats App Nachricht erst Stunden später oder gar am nächsten Tag kommt. Ausdauer und Geduld sind die kleinen Schwestern des Vertrauens. Nicht gleich verzweifeln, wenn es mal nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast! Das Leben ist ein ständiges Training, das uns mit jedem Tag neue Situationen schenkt, um zu wachsen und so immer mehr Vertrauen und Sicherheit zu bekommen, dass man alles schafft, komme, was mag. Du bist stärker als du glaubst! Jede Erfahrung im Leben stärkt unsere Resilienz, die Fähigkeit, gut mit Krisen umzugehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

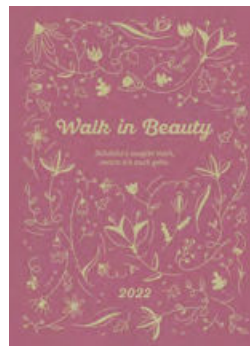
Die Natur ist mir dabei ein gutes Vorbild. Ich bin immer wieder erstaunt, wie schnell sich die »grüne Kraft« Flächen wieder zurückerobert. In wenigen Jahren wachsen auf den Dächern verlassener Häuser Birken, überwuchern die Brombeeren Schutzplätze und sprengen Löwenzahn und Co Asphaltdecken. Die Natur kommt auch mit vertrockneten Fichtenwäldern zurecht.

Es dauert seine Zeit, aber dann entsteht ein bunter und gesunder Mischwald unter den abgestorbenen Bäumen.

—
Wenn ein Orkan durch mein Leben fegt und einen Kahlschlag hinterlässt, glaube ich daran, dass mit der Zeit wieder neues Grün wachsen wird.
—

Das ganze Leben ist ein Auf und Ab ist. Das Rad des Lebens dreht sich immer weiter. Darauf kannst du dich vollkommen verlassen. Der Fluss deines Lebens bringt dich zu immer wieder neuen Ufern. Je enger du dich mit der Natur verbindest, desto unumstößlicher ist dein Vertrauen; desto mehr kannst du darauf bauen, dass du auch jede unvorhergesehene Situation meistern wirst.

Wenn ich aus dem Fenster schaue, fällt mein Blick auf einen Haselstrauch, an dem noch die letzten Blätter hängen. An den kahlen Zweigen hängen bereits die kleinen Schwänzchen, bereit dafür bei den ersten warmen Februartagen ihren schwefelgelben Pollenstaub in den Wind zu entlassen. Bis dahin wird die Sonne noch oft auf- und untergehen — garantiert.



Anita Maas ist Apothekerin, Heilpflanzenkundige und ausgebildete Schamanin in der Tradition der Q'eros (Peru). Seit 2015 gibt sie das Maas Magazin für ein bewusstes und erfülltes Leben heraus. Sie begleitet mit ihrer schamanischen Arbeit und in Natur-Coachings Menschen auf dem Weg zu sich selbst.

www.maas-naturcoaching.de

RETREAT IN DER NATUR

Wünschst du dir mehr Klarheit und Kraft?

So kann es nicht weitergehen. Das weißt du genau. Aber du drehst dich im Kreis und findest allein keinen Ausweg aus deiner Situation. Dann nimm dir ein Wochenende Zeit für dich.

Gemeinsam tauchen wir in einen grenzenlosen Raum in wundervoller Natur ein. Hier kommst du zur Ruhe und kannst ganz weit werden. Alles, was nicht zu dir gehört und dich belastet, fällt von dir ab.

Im Wechsel zwischen achtsamem Wahrnehmen und einfühlsamen Gesprächen zeigt sich das Kernthema und die Lösung dafür. Schamanische Methoden und Rituale geben dir Kraft für den nächsten Schritt.

Ganz gleich, ob dein Thema in der Partnerschaft, der Gesundheit oder dem Beruflichen liegt oder du die Frage noch gar nicht konkret formulieren kannst. Wir finden gemeinsam eine Lösung.

www.maas-naturcoaching.de
anita.maas@maas-naturcoaching.de

Anita Maas

A woman with long brown hair, wearing a bright yellow hoodie and black leggings, is climbing a large, textured tree trunk. She is looking upwards with a focused expression. Her hands are gripping the bark, and one foot is visible on a lower branch. The background shows a bright, outdoor setting with green foliage and a concrete wall with some graffiti.

DU KANNST ALLES SCHAFFEN, WAS DU MÖCHTEST!

So stärkst du dein
Selbstvertrauen

JOHN STRELECKY

» OB DU DENKST, DU KANNST ES, ODER OB DU DENKST, DU KANNST ES NICHT — DU HAST IMMER RECHT.«



Henry Ford, einer der bahnbrechenden Innovatoren der Automobilindustrie, wird dieses Zitat zugeschrieben. Er lebte in einer Zeit, in der sich die Welt dramatisch veränderte. Neue Ideen, Erfindungen, Denkweisen und Möglichkeiten, seine Zeit zu verbringen, entwickelten sich rasant. Dabei hat sich die Lebensweise der Menschen massiv verändert. Es ist ein kraftvolles Zitat. Nicht nur weil es wahr ist, sondern auch wegen der Einfachheit der Worte, durch die die Wahrheit vermittelt wird. Das Erstaunliche daran ist, dass es ähnliche Gedanken, obwohl sie mit leicht unterschiedlichen Formulierungen ausgedrückt wurden, bereits hunderte von Jahren vor Henry Ford gab. Von Sporttrainern über Dichter bis hin zu Unternehmern haben sie alle auf ihre Weise erkannt, dass unser Glaube an das, wozu wir fähig sind, einer der entscheidenden Faktoren ist, ob diese Fähigkeiten in unserem Leben zum Ausdruck kommen.

Ähnlich wie zu Henry Fords Zeiten ist auch unsere Welt heute voll von extrem transformativen Veränderungen. Es sind so viele und es geht so schnell, dass es noch nie so wichtig war wie heute, unser Selbstbewusstsein zu stärken. Nicht nur, damit wir uns über Wasser halten können, während wir durch das Leben navigieren, sondern damit wir wirklich das Leben leben, das wir am liebsten leben möchten.

Um dich in deinen Bemühungen zu unterstützen, habe ich hier fünf Schritte, die dir helfen, dein Selbstvertrauen zu stärken und zu bewahren.



#1 — DENKE DARAN, DASS, WENN DU ALLEM VERTRAUST, DAS VERTRAUEN IN ALLES WÄCHST.

Ein sehr weiser Mensch, mit dem ich einmal zusammengearbeitet habe, sagte einen Satz, der mich nicht loslässt, seit ich ihn hörte. »Denke groß, fang klein an und skaliere schnell.« Das gilt sowohl für Geschäftsideen als auch für körperliche Verfassung, Beziehungen und tausende anderer Dinge. Und es gilt sicherlich auch für das Vertrauen.

Wenn wir uns nicht sicher fühlen, fallen wir leicht in ein emotionales Loch. Wir haben das Gefühl, dass wir in nichts gut sind. Wir kommen nicht weiter. Wir wissen nicht, was wir tun sollen. Wir fühlen uns unwohl in unserer eigenen Haut.

So schwierig es in diesen Momenten auch ist, genau das ist die Zeit, um »groß zu denken, klein anzufangen und schnell zu skalieren«. Das »Groß Denken« erlaubt, uns eine Zeit vorzustellen, in der wir nicht nur in irgendetwas gut sind, sondern in den Dingen, die uns am wichtigsten sind. Je nachdem, wie es um dein persönliches Selbstvertrauen bestellt ist, musst du dich vielleicht ein wenig verstellen. Und das ist in Ordnung. Das Ziel hier ist herauszufinden, wo auf der Landkarte des Lebens du hingehen möchtest und welche Art von Eigenschaften du auf dem Weg dorthin haben möchtest.

Die Möglichkeiten hierfür sind nahezu unbegrenzt. Vielleicht ist es ein Straßenkünstler, der jongliert, der Inhaber einer Firma, Mutter oder Vater sein, jemand, der Yoga-Kurse besucht ... Es liegt ganz bei dir. Eine Redewendung, die ich gerne mit Menschen teile, ist, dass jemand dein Traumleben leben wird — und das könntest genauso gut du sein.

Denk also groß.

Dann fang klein an.

Mit Vertrauen kann es so einfach sein. Fang klein an, indem du etwas findest, von dem du bereits weißt, wie es geht, und merkst, wie weit du damit bis jetzt schon gekommen bist. Wie beim Zähneputzen. Du erinnerst dich vielleicht nicht daran. Aber es gab eine Zeit, in der du keine Ahnung hattest, wie du eine Bürste hältst, die Zahnpastakappe abnimmst und die perfekte Menge Zahnpasta genau auf die richtige Stelle der Bürste aufträgst. Du wusstest nicht, welche Bewegung du machen, wie viel Druck auf deine Zähne ausgeübt werden sollte oder wie du die restliche Zahnpasta mühelos in das Waschbecken spuckst.

Ernsthaft! Als du ein kleines Kind warst, hat es wahrscheinlich viele Monate gedauert, bis du das alles gelernt hast. Schau dich doch jetzt an. Du bist ein absoluter Experte! Dies beweist, dass du die Fähigkeit hast, auch neue Fähigkeiten zu meistern. Was kannst du sonst noch? Kannst du Auto fahren? Denk an alles, was dazu gehört. Beherrschung der Feinmotorik, das Erfassen und Aufnehmen von dutzenden, wenn nicht hunderten von Informationen und deren Anwendung, um ganz schnell zu reagieren. Kannst du tippen? Das zu lernen, dauert Monate und am Anfang ist jeder von uns unglaublich langsam. Wenn du dein Haus oder deine Wohnung verlässt, findest du dann den Weg nach Hause? Das erfordert ein unglaubliches Maß an detaillierter Analyse, Gedächtnisleistung, strategischem Denken und Entscheidungsfindung.

Es gibt buchstäblich tausende von Dingen, die du kennst und die du mühelos und effektiv tun kannst. Und jedes einzelne von diesen Dingen kann eine grundlegende Erinnerung daran sein, dass du gut in den Dingen bist. Du kannst lernen. Du hast die Fähigkeit, dir Fähigkeiten anzueignen.

Wähle als gute persönliche Übung ein oder zwei dieser Dinge aus, von denen du weißt, dass du sie gut kannst, und denk daran, wie eine Art mentale Erholung, wenn du anfängst, an dir zu zweifeln.

Du hast vielleicht noch nicht alles verstanden, was du lernen oder tun willst, aber du weißt mit Sicherheit, wie man neue Dinge lernt, umsetzt und perfektioniert. Wenn du diese Wahrheit an-

nimmst, kannst du klein anfangen und schnell Fortschritte machen. Denn, es sind Selbstzweifel und Unsicherheit, die uns davon abhalten, voranzukommen. Was uns zu Schritt # 2 führt.

#2 – VERMEIDE DEN TOD DURCH EINE MILLION ABLENKUNGEN



Einer der wunderbaren Aspekte der Welt, in der wir heute leben, ist der unglaubliche Zugang zu Informationen. Mit nur wenigen Tastenanschlägen oder einer Frage an die künstliche Intelligenz deines Smartphones erhältst du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für alles, vom Backen des perfekten Blaubeerkuchens bis zur Patentanmeldung für eine neue Erfindung. Wie fast im ganzen Leben gibt es jedoch auch die Kehrseite dieser großartigen Möglichkeiten. Was in diesem Fall der »Tod durch eine Million Ablenkungen« ist.

Wenn wir nicht wissen, wohin wir auf der Landkarte des Lebens gehen wollen, oder nicht glauben, dass wir dazu in der Lage sind, fühlt sich das furchtbar an. Und in diesen Momenten reagieren wir entweder, indem wir als ersten Schritt einen Weg aus dem emotionalen Loch finden, oder wir suchen nach etwas, das uns davon ablenkt, dass wir überhaupt im Loch sind.

Heutzutage kann der gleiche wunderbare Zugang zu Informationen, die wir als potenziell großartige Ressource haben, die größte Ablenkungsquelle aller Zeiten sein, wenn wir nicht aufpassen. Minuten, Stunden, ganze Tage können für immer verschwinden. Zeit, die wir damit verbracht haben, über das Leben eines anderen zu lesen, Videos darüber anzuschauen, wer damit beschäftigt ist, wen zu hassen, an jedem Wort zu hängen, welche nächste Krise sich am Horizont abzeichnet ...

Das wirklich Traurige daran ist, dass wir, nachdem wir stundenlang in diese Ablenkungen versunken waren, uns danach nicht besser fühlen in Bezug auf die unsichere Situation, in der wir uns befinden. Wir werden uns nicht bewusster, wo wir im Leben hinwollen. Wenn überhaupt, haben wir eher das Gefühl, dass die Unsicherheit nur noch größer geworden ist.



Ein guter Weg ist es also, Technologie zu nutzen, um sich eine gesunde Dosis Inspiration zu holen. Es können Ideen sein, um erfolgreich das zu erreichen, was du willst. Geschichten von Menschen, die im Leben erfolgreich waren, oder alles andere, was dir hilft, groß zu denken und schnell zu skalieren. Und vermeide bitte den Rest der Ablenkungen.

#3 – NUTZE DIE KRAFT DES FAHRENDEN ZUGES

Ein Teil dessen, was unser Vertrauen stärkt, besteht darin zu sehen, inwieweit unsere Ideen und Bemühungen andere verbinden, inspirieren oder einbeziehen. Das Faszinierende ist jedoch, dass die Reaktionen der Menschen sehr unterschiedlich sind, je nachdem, ob wir in einem »fahrenden Zug« sitzen oder nicht. Wenn wir zum Beispiel auf einer Dinnerparty sind und uns jemand fragt, was wir vorhaben, und wir mit einer sehr beiläufigen Stimme sagen: »Ich denke darüber nach, vielleicht etwas anderes für meine Karriere zu machen. Ich bin mir aber nicht ganz sicher was. Ich weiß nicht, vielleicht bleibe ich einfach da, wo ich bin.« Dann ist es ziemlich schwer für andere Menschen, sich dafür zu begeistern. Der

Zug bleibt nicht nur stehen, er bewegt sich möglicherweise auch nie. Und wenn doch, gibt es keine wirkliche Klarheit darüber, wohin es gehen würde oder wie viel besser das neue Ziel ist. Aus diesem Grund ist es unwahrscheinlich, dass wir mit einem solchen Kommentar viel hilfreiches Feedback erhalten werden.

Wenn wir jedoch auf derselben Dinnerparty sind und dieses Mal gefragt wird, was wir vorhaben, und wir sagen: »Ich bin dabei, meinen eigenen Friseursalon zu gründen. Das hat mich schon immer interessiert und ich recherchiere jetzt nach Möglichkeiten. In drei Monaten wird der Salon eröffnet werden, und es wird großartig!« Das ist ein fahrender Zug! Diese Art von Statement führt zu hilfreichen Antworten wie: »Das ist unglaublich! Schön für dich! Lass es mich unbedingt wissen, wenn du eröffnest, ich würde dich gerne unterstützen.«

Positive und kraftvolle Aussagen erzeugen ein exponentiell positives Momentum, das hilfreiche Begegnungen erleichtert, die wiederum die positive Entwicklung fördern. Und der Kreislauf geht von da an weiter und baut sich die ganze Zeit weiter auf. Es ist ein fantastisch effizientes und effektives System und alles beginnt damit, dass wir uns in einem fahrenden Zug befinden.

#4 – NUTZE DAS KRAFTVOLLSTE WERKZEUG, DAS DU BEREITS HAST

In jedem Menschen steckt ein angeborenes Orientierungssystem. Es ist unsere Intuition. Von der kleinsten Entscheidung, bei der die Folgen vernachlässigbar sind, bis hin zu den größten, bei denen die Ergebnisse das Leben verändern; wir haben immer unsere Intuition zur Verfügung. Sie ist ein unglaubliches Werkzeug, das uns mühelos zu den Punkten führt, die wir auf unserer Lebenskarte am liebsten besuchen möchten. Sie ist immer da, immer bereit zu helfen und immer hochwirksam. Wir müssen sie nur nutzen. Und was so fantastisch ist, wenn wir sie ein paar Mal einsetzen und sehen, wie unglaublich wirkungsvoll dieses Werkzeug ist, wird unsere Verbindung zur Intuition stärker. Diese Verbindung gibt uns mehr Vertrauen in das, wozu sie fähig ist, und gibt uns gleichzeitig mehr Vertrauen in das, wozu wir fähig sind.



#5 – UMARME DIE LÄCHERLICH EINFACHE WAHRHEIT

Alle Experten wussten anfangs nichts über das, was sie zu Experten machte. Jeder einzelne von ihnen. Egal wie berühmt und egal wie tief ihre Fachkenntnis waren. Wenn sie es geschafft haben, dann kannst du es auch.



John P. Strelecky ist Autor der #1 Bestseller ›Das Café am Rande der Welt‹ und ›Big Five for Life‹. Um Unterstützung bei der Ausgestaltung des Lebens zu erhalten, das du leben möchtest, besuch bitte

<https://bigfiveforlife-seminar.com>

ANZEIGE



BIG FIVE™ FOR LIFE

SEMINARE NACH DER PHILOSOPHIE VON JOHN STRELECKY DEUTSCHLAND, SCHWEIZ UND ÖSTERREICH

Die Geschichten vom ›Café am Rande der Welt‹ und ›The Big Five for Life‹ haben weltweit bereits Millionen von Menschen inspiriert, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

INTRO-SEMINAR

Hier beginnt die Safari Deines Lebens

Im Intro-Seminar begibst Du Dich auf die Spur zu dem, was wirklich wertvoll und bedeutsam für Dich ist.

DISCOVERY-SEMINAR

Hier findest Du Deine Big Five for Life

Im Discovery-Seminar gehst Du auf Entdeckungsreise und findest Deine Big Five for Life.

DO-IT!-SEMINAR

Hier entdeckst Du Deinen Zweck der Existenz

Im DO-IT!-Seminar folgt der krönende Abschluss. Du findest Deinen Zweck der Existenz, die Antwort auf die Frage: »Warum bin ich hier?«

LEADERSHIP-SEMINAR

Das Seminar zum Buch ›The Big Five for Life‹.

Führen und Leben nach der Philosophie von John Strelecky.

ONLINE-SEMINARE

Entdecke Deine Big Five for Life, egal wo Du bist auf der Welt.

Alle unsere Seminare finden auch ONLINE statt. Inhaltlich sind diese gleich aufgebaut wie die Präsenzveranstaltungen und werden live von einem Big Five for Life-Coach moderiert.

BIG FIVE FOR LIFE-Seminar & Consulting GmbH
Offizieller Seminarveranstalter für Seminare von John Strelecky. Mehr Infos und Buchung unter
WWW.BIGFIVEFORLIFE-SEMINAR.COM



INTUITION

maas

© Anita Maas

No. 24

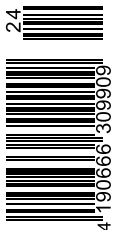
INTUITION

*Finde deine
innere Stimme*

maas THEMENBAND No. 24

MACHE
DEN TEST
*Wie intuitiv
bist du?*

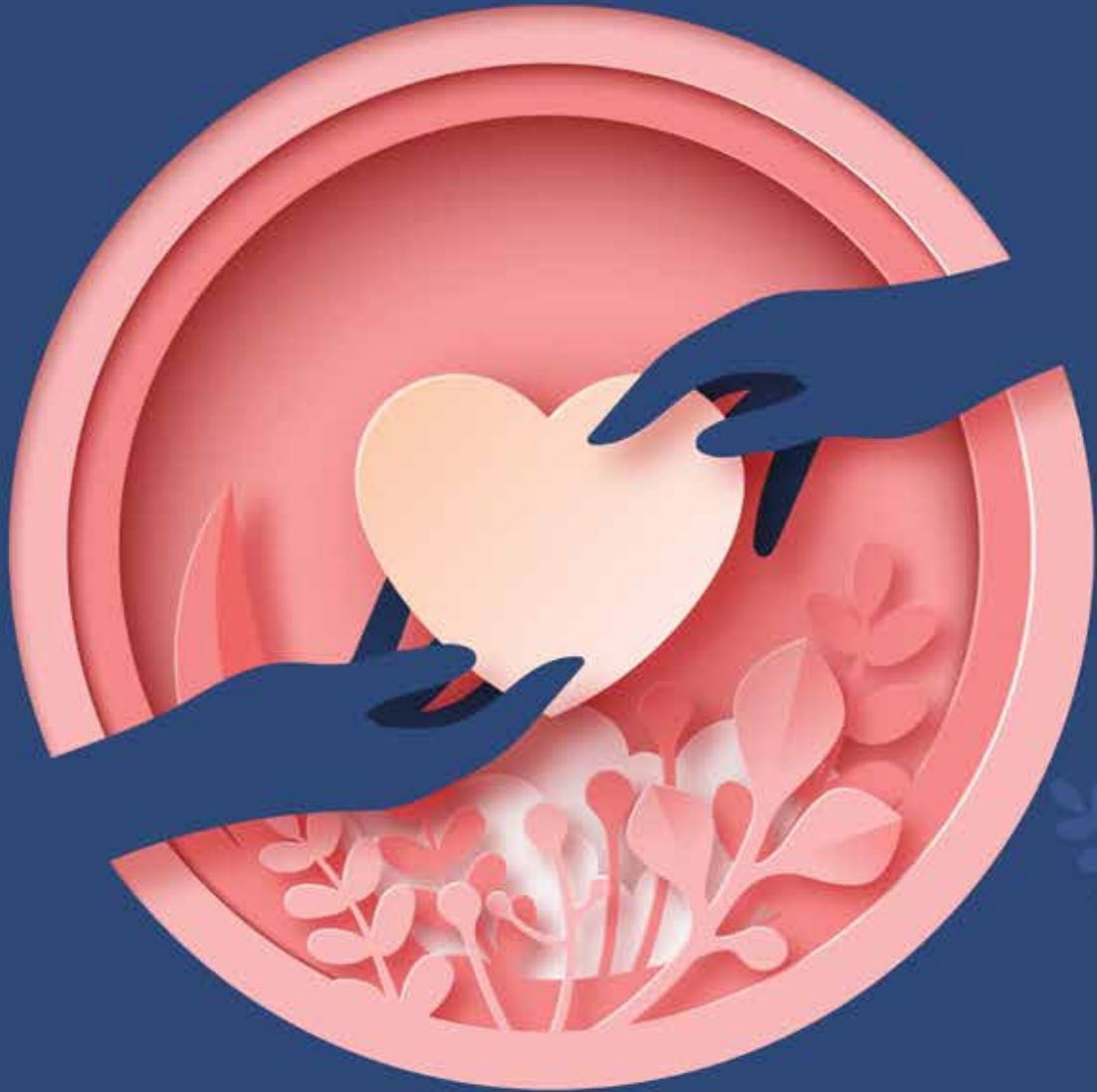
*Wie du immer und zuverlässig
deinen Weg findest*



9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

www.maas-mag.de



Vom Wollen ins Sein

*Folge dem kreativen Fluss des Lebens und
erschaffe deine eigenen Wunder*

—
ISABEL ARENDS



Unsere Intuition flüstert uns zu:
Wir sind nicht Staub, sondern Magie!

(Richard Bach)

Deine Intuition darf aus einem langen Winterschlaf erwachen. Hand in Hand möchte sie mit dir in neue Zeiten gehen. Deine Intuition wird hörbar, wenn Angst, Unruhe, Zorn und Verletzung zur Seite treten. Dann kann die Intuition, diese stille Stimme deiner Seele wieder zu dir sprechen. Deine Intuition ist immer lebensbejahend. Sie lebt auf, wo Wertschätzung, Respekt und Mitgefühl regieren. Deine Intuition ist hoch interessiert, wenn es um mehr Lebensfreude, mehr Gesundheit, mehr Schönheit und mehr Liebe in deinem Leben geht.

Intuition möchte mit deinem inneren Erfinder und Künstler zusammenarbeiten. Sie weiß in jeder sich verändernden Lage flexible Lösungen und schafft Win-Win Situationen. Sie ist deinem Körper und deinem höheren Selbst absolut loyal gegenüber. Sie weiß um die Kostbarkeit deiner Lebenszeit, deiner Aufgaben und deiner Berufung. Du kannst ihr nichts vormachen. Aber du darfst lernen, die Hinweise dieser Freundin zu nutzen.

Die gute Nachricht ist: Intuition ist lernbar. Es dauert nur seine Zeit. Am besten fängst du damit jetzt gleich an.

Lauschen lernen



Wenn der menschliche Geist
vollkommen ruhig ist, erwacht die Intuition
– die wegweisende Stimme der Seele –
ganz von selbst.

(Paramahansa Yogananda)

Deine Intuition ist mit fast allen Bereichen deines Körpers ideal vernetzt und sendet beständig Informationen. Du darfst ihr Aufträge erteilen und dann die feine Sprache ihrer Antworten lernen. Das erfordert von dir einen Zustand der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Die Intuition schweigt dort, wo wir wütend, ängstlich oder nervös sind. Deshalb ist es in Krisenzeiten oft schwer, kreativ und flexibel zu handeln. Denn Erfinder sind in ihrem Schaffensdrang nicht ängstlich. Kreative Köpfe kennen in schöpferischen Flows keine Bedenken. Im Zustand von Zorn und Wut wird man schwer innerlich offen für neue Wege sein und alte Fehler wiederholen.

Deine Intuition braucht Aufträge Mission Glückseligkeit

Bitte deine Intuition dir viele Momente tiefer Glückseligkeit zu zeigen. Bitte sie, dich dorthin zu führen, wo liebevolle Menschen mit dir wertvolle Momente ihres Lebens mit dir erleben wollen. Deine Intuition arbeitet seelenverbunden. Lerne leichter »Ja!« zu sagen zu all dem Guten, was zu dir kommen möchte. Denn auch deine Empfangsbereitschaft braucht Training. Du darfst lernen, deiner leisen Stimme zu folgen, die dich drückt, rumschiebt und dir Impulse gibt. Je mehr du trainierst, mit dem Wissen deiner Intuition zusammenzuarbeiten und offen für ein Miteinander zu sein, desto mehr wird deine Intuition dir schicken.

Von viel kommt viel

Deine Intuition liebt Fülle

Deine Intuition ist das ideale Werkzeug, aus der Fülle des Lebens in jedem Augenblick die Perlen herauszufischen. Bist du bereit in Fülle zu leben, Fülle zu empfangen, zu geben und voranzuschreiten? Dann beauftrage deine Intuition dich mehr an dieser Fülle teilhaben zu lassen. In Fülle zu leben ist dein naturgegebenes Geschenk der Schöpfung, das angenommen werden möchte. Die Fülle unseres Lebens hat wenig mit Geld zu tun. Sie ist der Reichtum, der sich als eine hohe Lebensqualität in allen Bereichen deines Lebens zeigt.





Es gibt für jeden Tag zwei Pläne –
meinen und den des Geheimnisses.

(Volkswisheit der Inuit)

Vertrauensvoll le bent

Orientierungslosigkeit ist eines der Zeitphänomene der letzten zwei Jahre. Zu viel hat sich verändert. Hier kann und darf deine Intuition dir hilfreich als Wegweiser zur Seite stehen. Bitte deine Intuition dir neue Wege aufzuzeigen. Und dann lass deine Pläne für einige Zeit los und beschäftige dich mit etwas anderem.

Auch bei der Reihenfolge der Abarbeitung deiner To-Do-Listen kann deine Intuition dich ideal leiten. Sie ist mit dem Netzwerk der Schöpfung verbunden und damit mit geheimem Wissen um den richtigen Zeitpunkt einer Aktion. Sie kann deine Pläne mit den Zeitplänen anderer Mitmenschen intuitiv abgleichen. Höre hier auf deine innere Stimme, wenn du deine Listen durchgehst. Sagt dir deine innere Stimme, »Jetzt rufe ich Anika an«, zögere nicht zu lange. Ich habe mir angewöhnt, nach dreimaliger innerer Aufforderung zum Telefonhörer zu greifen, auch wenn scheinbar alles dagegenspricht. Ich habe dadurch viele gute Überraschungen erleben dürfen und bin meiner Intuition sehr dankbar, dass sie so ausdauernd und hartnäckig ist.



Wenn wir uns daran erinnern,
dass wir sowohl das Kunstwerk
als auch der Künstler sind,
dann wissen wir vielleicht auch, dass
wir sowohl der Samen des Wunders
als auch das Wunder selbst sind.

(Gregg Braden)

Es gibt keine Routine

Intuition erweckt dein kreatives Selbst

Im Wandel der Welt ist die Veränderung die einzige Konstante. In diesem bewegten Miteinander aller Geschöpfe ist deine Intuition deine Sicherheit, denn sie ermöglicht schnellstmögliche Anpassung. Dein Lauschen auf die Stimme deiner Intuition erweckt deinen inneren Künstler. Beginnt dein innerer Künstler, dir Verschiedenes vorzuschlagen, dann werde aktiv und handle. Es ist die richtige Zeit, deine Ideen umzusetzen. Die Schöpfermatrix fordert dich auf, deine besonderen Fähigkeiten in das Gewebe der großen, kreativen Schöpfermatrix einzuflechten. Es heißt zurecht: Wer folgt, hat Erfolg. Der Philosoph Henri Bergson sieht die menschliche Kreativität als Teil der Evolution. Der Evolutionsprozess sei nur möglich durch eine beständige Kreativität. Bergson beschreibt die Schöpfung als Geist »eines ewig kreativen Gottes«, der sich im Evolutionsprozess beständig neu erschafft: »Gott hat nichts vom bereits Gemachten. Er ist nie endende Lebendigkeit, Aktion, Freiheit. So verstandene Schöpfung ist kein Mysterium – du erlebst sie selbst in deinem freien Handeln.«¹

Teil sein im großen Netz der Schöpfung

Alles ist mit allem verbunden

Ein physikalisches Gesetz unserer Erde lautet: Alles ist mit allem verbunden. Für den Quantenphysiker Gregg Braden bildet diese Verbundenheit das erste Prinzip. Unser Handeln und Tun steht in einem viel größeren Zusammenhang, der so groß ist, dass er unsere Gehirnkapazität übersteigt. Gleich ob du es weißt oder nicht: Du handelst, wandelst und erschaffst immer auch für die ganze Welt und deine Mitgeschöpfe. Um im großen Netz ideal handeln zu können, ist deine Intuition dein Zugang und deine wichtigste Hilfe.

¹Henri Bergson, Schöpferische Entwicklung. Übers. v. Gertrud Kantorowicz. Diederichs, Jena 1921, Nachdruck Coron-Verlag, Zürich, als Band für das Jahr 1927 der Reihe Nobelpreis für Literatur.



Sei realistisch, plane ein Wunder.

(Osho)

Erlaube deiner Intuition, dein Handeln zum Wohle aller zu führen. Auf diese Weise wirst du erfahren, dass die Welt nicht mehr gegen dich, sondern für dich arbeitet. Synchronizitäten sind an der Tagesordnung. Carl Gustav Jung beschrieb den Fluss der Synchronizitäten als Situationen, in denen etwas wie ein Zufall erscheint. In Wahrheit stecken aber Lebenssinn und Kraft dahinter. Das Auftreten von Synchronizitäten ist ein gutes Zeichen. Es bedeutet, dass wir aus unserer kleinen, persönlichen Welt ausgestiegen sind und uns an das kollektive Flow-Bewusstsein unserer Mitwelt angeschlossen haben. Wir handeln ganzheitlicher.

Auch der buddhistische Mönch und Molekularbiologe Matthieu Richard bringt es in ähnlicher Weise auf den Punkt: *»Wir übersehen eines gern: Wir sind keine autonomen Einzelwesen, sondern alle miteinander verbunden. Selbst wenn wir uns als Mittelpunkt der Welt fühlen, bleibt diese Welt immer auch die der anderen.«*

Diese erwachte Intuition ist ein wunderschöner Bewusstseinszustand. Du fühlst, du bist Teil von etwas Größerem. Du dienst im guten Sinne der ganzen Schöpfung, wie es Sri Chinmoy besingt: *»Liebe, diene und werde. Liebe das Leben Gottes im Menschen, diene dem Licht Gottes im Menschen und werde zu Gottes vollkommener Vollkommenheit hier auf der Erde.«*

Intuition und Wunder

Kann man Wunder bewirken? Man kann erst mal damit anfangen, sie wahrzunehmen. Denn Wunder geschehen überall um uns herum. Wir dürfen unsere Intuition bitten, uns auf Wunder aufmerksam zu machen und an ihnen teilhaben zu dürfen. Das charakteristische Merkmal eines Wunders ist, dass man es nicht erklären kann.

Eine Anzahl von Zufällen kann Wunder schaffen. Wunder geschehen auch dort, wo viele Menschen ihrer positiven Intuition folgen. Im interaktiven Netzwerk der Natur bist du ein fest eingeplanter Teil des Wunderwirkens. Deine Intuition kennt diese ganz besondere Wunderfrequenz. Deine Intuition wird dich hier und da auffordern zu handeln. Auch wenn es für dich im Moment vielleicht gar keinen ersichtlichen Grund gibt, warum du dies oder das jetzt tun sollst. Es ist der berühmte Flügelschlag des Schmetterlings, der am anderen Ende der Welt Gutes bewirken darf. Erlaube dir Hand in Hand mit deiner Intuition vom passiven Bewohner des Universums zum aktiven Mitschöpfer von Mutter Erde zu werden.

Intuitions- Training



Deine perfekte Einkaufshilfe

Ein Intuitionstraining erfordert deine kindliche Neugier und Verspieltheit: Ein gutes Übungsfeld ist es, Obst und Gemüse einzukaufen. Bei unverpackten Lebensmitteln springt unsere tiefe Körperweisheit an, welches Lebensmittel wir heute gut vertragen und was mindestens genauso wichtig ist: welches Lebensmittel gut bekömmlich ist. Unsere Intuition ahnt, dass an Früchten Schimmel oder Spritzmittel kleben. Sie kann uns mit Störgefühlen oder Wohlgefühlen vermitteln, was wir mit nach Hause nehmen sollten. In den meisten Fällen sind wir nur so sehr abgestumpft, dass wir diese Funktionen beim Lebensmittelkauf abgestellt haben. Aktiviere sie bewusst vor dem Einkauf und lass dich überraschen.

Vielleicht stehen auf deiner Einkaufsliste Kartoffeln. Stattdessen lacht der Kürbis dich an und macht dich irgendwie glücklich. Nimm dann den Kürbis mit. Das kann erst mal unlogisch erscheinen, aber vertraue deiner Stimme. Vielleicht schmeckt der Kürbis königlich und die Kartoffeln haben wenig Lebenskraft. Deine Intuition kann über deine Sinne auf eine Fülle von Informationen zurückgreifen. Eine Informationsflut, die dich beim näheren darüber Nachdenken schlicht erschlagen würde. Denn vielleicht ist es noch etwas anders. Du wirst heute Abend Überraschungsbesuch bekommen. Und der hat den großen Wunsch, eine Kürbissuppe für euch in deiner Küche zu kochen. Aber bis dahin dauert es noch 7 Stunden...

Grundsätzlich gilt: Es ist hilfreich vor dem Einkauf der Lebensmittel deine Intuition zu bitten, deine perfekte Einkaufshilfe zu sein.

Trainiere deine Sinne

Es sind unsere Sinne, über die die Intuition zu uns spricht. Wer seine Sinne verfeinert, der kann besser Impulse seiner Intuition wahrnehmen. Mal reagiert das Ohr bei einem Ton, mal macht uns ein besonderer Geschmack im Mund auf etwas aufmerksam. Vielleicht bekommst du bei einer Idee Süße auf der Zunge. Das ist immer ein gutes Zeichen. Je mehr du auf deine Sinne achtest, umso häufiger wird deine Intuition dir Botschaften schicken. Bei Gestank in der Nase wechsle ich gerne schon mal das Restaurant. Wer die Sprache der Intuition lernt, kann vor unangenehmen Überraschungen bewahrt werden.

Nähre deine Gefühle in der Natur

Eine fließende Intuition greift auf unsere Gefühle als Sprachmittel zurück. Dafür brauchen wir eine Beobachtungsgabe über unsere Gefühlswelt. Unsere Gefühle brauchen gesunde Nahrung, um sich zu stabilisieren. Ideal sind Naturaufenthalte wie Waldbaden, Spaziergänge und langsames Gehen am Wasser. Atme immer wieder bewusst die frische Luft und die Schönheit der Jahreszeiten ein. Beobachte das Miteinander in der Natur.

Atme bewusst

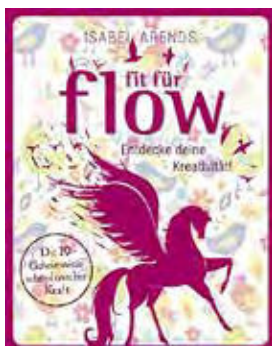
Unsere Intuition spielt gerne und oft auf dem Instrument unseres Atems. Mal holen wir tief Luft bei einer Idee oder bei etwas, das wir planen. Das kann ein gutes Zeichen sein. An anderer Stelle verschlägt es uns den Atem. Dann sollten wir das Vorhaben gut prüfen.

Trainiere mehr Ruhe in deiner Gedankenwelt: Gedanken kommen und gehen. Gedanken brauchen Aufgaben, damit sie sich nicht mit Unfug beschäftigen. Gib ihnen täglich Arbeit, damit sie ausgerichtet bleiben. Das hält sie ruhig. Gedanken sollten nicht mit Herzensangelegenheiten beschäftigt werden. Auch dort wo du dich gerade verzweifelt fühlst, haben sie nichts zu suchen. Gedanken können wie eine Horde wilder Affen sein. Sind sie irgendwie in dein Wohnzimmer geraten, heißt es »Tür auf und raus!«. Eine Ausnahme sind die sehr seltenen, intuitiven Gedanken. Sie besitzen eine eigene Klarheit. Sie stehen wie ein Wort still in deiner Wahrnehmung. Sie sind gekennzeichnet durch Klarheit, Ruhe und Wissen.



Anders denken lernen — Positives Tagträumen

Erinnerst du dich, wie du als Kind langen Wolkenbildern hinterher geträumt hast? Du kannst auch Enten beim Schwimmen beobachten. Du versuchst deine Gedanken weit in die Ferne zu schieben. Wenn sie kommen, ignorierst du sie und verfolgst sie nicht. So wie ein Zug, der weiter weg vorbeifährt. Du konzentrierst immer wieder deine Aufmerksamkeit ohne Urteil und Absicht auf die ziehenden Wolken oder schwimmenden Enten. Du zwingst dich, ihnen zu folgen, ihre Langsamkeit und ihre eigenen Bewegungen in dich eindringen zu lassen. Erlaube dir, eine längere Zeit mit ihnen zu verschmelzen. Diese Technik der Entschleunigung ist ein perfektes Intuitionstraining, denn sie schafft Raum. Studien, die sich mit Gehirnaktivitäten von Hochkreativen beschäftigen, stellten fest, dass der intuitive Teil des Gehirns beim Tagträumen zur Höchstform aufläuft. Hier wird Neues entwickelt und verknüpft. Viel später kann dir dann deine Intuition Lösungen für deine Fragen schicken.



Dr. phil. Isabel Arends ist Kreativtrainerin und Coach. Sie unterstützt Kreativ- und Kulturschaffende ihre Kreativität erfolgreich zu entwickeln und zu leben. Sie begleitet nachhaltige Start-ups in Berlin. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher. Ihr besonderes Anliegen ist es, Mensch und Natur in liebevoller Achtsamkeit zu verbinden.

www.fitforflow.de

—
MAXIM MÄNKEVICH

Entdecke deine Seelenkraft



—
Wie du deine Seelenkräfte entfesselst und
das Universum auf deine Seite bringst

Der Blick nach innen

Wie geht es dir gerade? Was fühlst du? Was hindert dich aktuell am meisten daran, das Grundrecht deiner Seele – deine Freiheit – vollständig auszuleben? Meine Beobachtung ist, dass sich viele ältere Menschen danach sehnen, das Hamsterrad, in das sie durch die Fallen geraten sind, wieder zu verlassen, während viele junge versuchen, erst gar nicht hineinzukommen. Doch mit der Zeit wirst du zu dem, was dich die ganze Zeit umgibt. Lebst du aktuell im Konsum, von außen nach innen, oder läufst du bereits auf dem Pfad der Erkenntnis und bringst dein inneres strahlendes Licht nach außen, wie es die großen Genies alle taten? Sie alle hinterfragten den Status quo und verließen die Straße des Konsums, um den eigenen Seelenweg zu gehen. Um die eigene unverfälschte Wahrheit nach außen zu transformieren. Denn wenn du das tust, was die Masse tut, bekommst du auch nur das, was die Masse bekommt: durchschnittliche Ergebnisse. Daraus resultiert ein durchschnittliches Leben. Steig aus. Du kannst es besser. Dein Leben wartet!

—
**Du musst das Materielle loslassen, um
dem Spirituellem zu begegnen.**
—

Es ist sehr wichtig, nach dieser kurzen Bestandsaufnahme eine Innenschau zu wagen. Denn wer seinen Seelenweg erkennen will, darf andere nicht nach der Reiseroute fragen. Es gibt nur einen Weg, der richtig ist: deinen! Bist du schon mal an einen neuen Ort umgezogen? Was passierte nach nur wenigen Monaten? Du hattest wahrscheinlich ungefähr die gleichen Bedingungen um dich herum, wie zuvor. – Warum? Warum haben wir immer wieder die gleichen Beziehungen? Warum kaufen wir immer wieder die gleichen Lebensmittel? Warum konsumieren wir dieselben Inhalte? Warum bekommen wir immer wieder die gleichen Jobs? Obwohl wir Tausende von Möglichkeiten haben, finden sich die meisten Menschen immer wieder in der gleichen Realität wieder, ohne sich darüber bewusst zu sein,

dass sie sie selbst erschaffen haben. Von morgens bis abends bestätigen und festigen wir durch Wiederholung unsere Realität. Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Die meisten Menschen sind sich ihrer zahlreichen Optionen überhaupt nicht bewusst. Sie denken, dass sie keine Kontrolle haben. Und wir glauben, dass die äußere Welt realer ist als die innere Welt! Wenn wir beispielsweise eine schlechte Nachricht (= Aktion im Außen) erfahren, so sind wir traurig (= Reaktion im Inneren). Die meisten haben sich an ihren Alltag und die eigenen Routinen so sehr gewöhnt, dass sie komplett vergessen haben, dass die innere Welt – beispielsweise durch eine Idee – die äußere Welt erschaffen hat. Nicht umgekehrt. Ganz egal, ob es der Kugelschreiber auf deinem Schreibtisch ist, der neue Song in den Charts oder dein Lieblingsgericht: All diese Dinge waren irgendwann einmal nur Ideen im Kopf eines Menschen. Wenn du also das nächste Mal unzufrieden bist, so erinnere dich: Wir leben in einer Welt von Ideen. Wir leben in einem Universum voller Möglichkeiten. Alles, was mir aktuell fehlt, ist nur eine einzige Idee.

—
**Herausragende Ideen kannst du
nur auf der Seelenebene empfangen,
wenn du bereit dafür bist.**
—

Es ist somit ein Zusammenspiel zwischen Yin und Yang. Herz und Verstand. Seele und EGO. Hier kommt bereits das erste Problem: Die meisten Menschen werden niemals bereit sein zu empfangen. Warum? Weil sie permanent offline sind. Stell es dir vor wie einen unsichtbaren kraftvollen Kanal, der

→

direkt über deinem Körper senkrecht nach oben mit dem Universum verbunden ist. Meine Überzeugung ist: Über genau diesen Kanal empfangen wir manchmal die außergewöhnlichsten Ideen, die die Seelen aller, die damit in Kontakt treten, berühren werden. Diese Eingebungen folgen unangekündigt und sind – meist, wenn wir uns in einem entspannten Zustand befinden – einfach plötzlich da. Manche Menschen empfangen, wenn sie unter der Dusche sind, andere auf einer längeren Autostrecke oder auf der Couch beim Ausruhen. Gehirnforscher sprechen hier von den sogenannten Gamma-Wellen, die zahlreichen Hellsichtigen, denen ich begegnete, nennen es nur »Hellwissen«. Doch so unterschiedlich die Sprache der beiden Gruppen ist: Sie meinen genau das Gleiche. Doch hier kommt direkt das zweite Problem: Durch fehlendes Urvertrauen schenken viele Menschen ihren eigenen genialen Gamma-Eingebungen keine Beachtung. Sie ignorieren sie mit der Begründung: »Ich bin doch kein Mozart, kein Picasso, kein Shakespeare.« Und so lassen sie ihre Idee einfach unreflektiert verfliegen. Damit senden sie eine indirekte Botschaft an ihr höheres ICH (= Seele), dass sie die Zeichen nicht wahrnehmen, und so bleiben sie dauerhaft offline, gefangen in dem wiederholenden Strom der alten Gedanken und Muster. Wichtig: Deine Idee von heute – die du zumindest in deinen Unterlagen notierst – kann in ein oder zwei Jahren deinen absoluten Durchbruch bedeuten. Wir haben Zeugnisse von großen Meistern, die in unterschiedlichen Epochen und an verschiedenen Orten ihre Gamma-Wellen empfangen: Nikola Tesla sagte beispielsweise, sein Gehirn sei nur ein Empfänger, im Universum gäbe es eine Quelle, von der es Wissen, Kraft und Inspiration erhalte. In einer Rede vor Absolventen der Universität Stanford gab Steve Jobs den Zuhörenden folgende Botschaft mit: »Deine Zeit ist begrenzt, also vergeude sie nicht, indem du ein fremdbestimmtes Leben führst. Hüte dich vor Dogmen, denn das heißt nichts anderes, als sein Leben an den Ansichten anderer Leute auszurichten. Pass

auf, dass der Lärm fremder Meinungen nicht deine innere Stimme übertönt. Und vor allem: Habe den Mut, deinem Herzen und deiner Intuition zu folgen. Die beiden wissen schon, was du wirklich werden willst. Alles andere ist sekundär.«

Wie du siehst, waren sich die größten Köpfe über ihre spirituelle Anbindung nach oben stets bewusst. Sie verwendeten nur unterschiedliche Umschreibungen dafür: Genie, Seele, Gott, Intuition, Himmel, Geist, Quelle, Liebe, Energie.

Vertraue deiner Intuition

Um deine Seelenkräfte entfalten zu können, benötigst du die spirituelle Anbindung nach oben, die Intuition. Doch was genau ist diese Intuition, von der die oben aufgeführten Meister alle indirekt sprachen? > **Intuition = deine innere Stimme**

Ich beschreibe die Intuition als die sanfte Botschaft deiner Seele. Sie ist zart wie eine Feder und wird von uns Menschen in ihrem leisen Klang oft überhört. Gerade in unserer heutigen Zeit der Zuvielisation, gibt es so viele Möglichkeiten dich abzulenken. Allein die unzähligen Werbebotschaften die tagtäglich auf uns eindringen, die zahllosen Filme, Spots, die Social-Media-Posts. Das bedeutet: Je lauter es um dich herum ist, umso weniger nimmst du deine Innenwelt wahr.



—
Alles Große geht durch die Stille.
—

Im Gebet sprichst du zu Gott. In der Meditation spricht Gott zu dir. Der rationale EGO-Verstand dagegen ist vergleichbar mit einem Pauken- und Trompetenkonzert. Er dominiert durch das laute Getrommel und die durchdringenden Töne den sanften Klang deiner Seele, die dir manchmal eine Idee schickt. Je mehr du übrigens denkst, umso lauter sind die Trompeten. Das ist das, was ich mit »offline« meine. Wenn du zu viel denkst, dann kannst du keine Eingebung erhalten. Die Leitung ist quasi besetzt. Ich persönlich achte auf meine Eingebungen ganz früh am Morgen, direkt nach dem Aufwachen. Das ist meiner Erfahrung nach der Zeitpunkt, zu dem deine Seele es am einfachsten hat, mit ihrem Anruf zu dir durchzukommen. Manchmal ist es eine klare Botschaft, manchmal

nur ein Song, der in mein Bewusstsein kommt, und dessen Text ich danach nachlese. Der Zeitpunkt direkt beim Aufwachen spiegelt dir, so meine ich, deinen natürlichen Seelenzustand wider. Denk mal für einen Augenblick an einen unangenehmen Tag in deinem Leben, an dem du eine schlechte Nachricht erhalten hast. Was passierte am nächsten Morgen, direkt nach dem Aufwachen und bevor dein Verstand auf Hochtouren lief? Wahrscheinlich war es in etwa so: Die ersten Sekunden direkt nach dem Aufwachen empfindest du keinen emotionalen Schmerz, du bist einfach nur im »Hier und Jetzt«. Das ist dein natürlicher Bewusstseinszustand, ohne Drama, ohne Opfer- und Tätermentalität. Du bist einfach nur da. Alles geschieht. Nach einem kurzen Augenblick erinnert sich dein

Verstand daran, was einen Tag zuvor Negatives passiert ist, und du beginnst zu leiden. Nimm dir also die ersten 15 Minuten direkt nach dem Aufstehen die Zeit, bewusst in deinen Tag zu starten. Deine Seele wird es dir danken, und das Leben wird sich umso leichter fügen.

Viele Menschen fragen sich, wie sie ihre Intuition von ihrem Verstand unterscheiden können. – Deine Intuition ist ein starkes Gefühl von innen, eine Eingebung, die du plötzlich und unbegründet bekommst. Eine Idee vom EGO-Verstand dagegen ist vergleichbar mit einem coolen Werbespot, der dich zwar erfreut, dich aber ganz anders erreicht als eine einzigartige Idee, die du intensiv in deinen Zellen spürst. Der menschliche Körper ist zugleich dein Unterbewusstsein. Ohne Körper gibt es keine Gefühle. Wenn es richtig ist, so spürst du in deinem Körper das Gefühl von positiver Aufregung. Ist es nicht richtig, so verkrampfen beispielsweise deine Muskeln und du verspürst eine Spannung. Wir sagen zum Beispiel »Es zieht sich mir alles zusammen« oder »Mir wird ganz eng um die Brust«. Je mehr du lernst deinen Gefühlen im Körper zu vertrauen, umso leichter erkennst du die Signale deines Unterbewusstseins. Enge oder Weite? Spannung oder Entspannung? Ablehnung oder Zustimmung? NEIN oder JA? Deine Intuition ist deine unbewusste Kompetenz. Je mehr Wissen du bezüglich eines Themas hast, umso schneller hast du die unbewusste Klarheit, was in diesem Moment richtig ist. Große Schachspieler wissen innerhalb von Sekunden, welchen Schachzug sie als nächsten durchführen müssen, da sie bereits Tausende Male ähnliche Schachzüge durchgespielt haben. Sie greifen intuitiv auf ihre unbewusste Erfahrung zurück.

Die Logik des Verstandes zeigt dir die Schritte 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 nacheinander. Die Intuition dagegen führt dich sofort zu Schritt 9. Je weniger du bezüglich eines bestimmten Bereichs weißt, umso eher solltest du mit deinem rationalen Verstand logisch abwägen. Je

mehr Erfahrungen du zu einem Thema gesammelt hast, umso eher kannst du deiner heiligen Intuition vertrauen. Denn Wahrheit hat eine eigene Frequenz. Das Herz zweifelt nicht! Die entscheidende Frage ist: Schaffst du es, loszulassen und ins Vertrauen zu gehen, statt noch mehr zu grübeln? Unsere rechte Gehirnhälfte gilt als die kreative und emotionale, die linke dagegen als die logische und analytische. Wenn du Gamma-Eingebungen empfängst, so durchströmen diese demnach deine rechte kreative Gehirnhälfte. Die beiden großen Erfinder Thomas Edison und Nikola Tesla verkörpern am besten die Logik und die Intuition: Tesla war ein äußerst kreativer und intuitiver Mann und hatte permanent seine Eingebungen. So griff er beispielsweise eines Tages beim Spaziergehen in einem Budapester Park zu einem Stock, um seine plötzlichen Erkenntnisse auf dem Boden niederzuschreiben, da diese sonst verloren gegangen wären. Edison dagegen glich einem fleißigen Arbeiter, der alle Optionen nacheinander mit Logik und Fleiß durchprobierte. Er sagte auch: »Ich bin ein guter Schwamm, ich sauge Ideen auf und mache sie nutzbar. Die meisten meiner Ideen gehörten ursprünglich Menschen, die sich nicht die Mühe gemacht haben, diese weiterzuentwickeln.« Eines Tages schrieb Nikola Tesla über ihn: »Müsste Edison eine Nadel im Heuhaufen finden, würde er einer fleißigen Biene gleich Strohhalme um Strohhalme untersuchen, bis er das Gesuchte gefunden hat. Ich war ein trauriger Zeuge dieses Vorgehens, wohl wissend, dass ein bisschen Theorie und eine kleine Berechnung ihm 90 Prozent seiner Arbeit erspart hätten.«



Idealerweise benutzt du beide Gehirnhälften. Es ist vergleichbar mit Fahrradfahren. Wenn du nur auf die Logik zurückgreifst, fährst du einfach los und trittst fleißig in die Pedale (= Verstand). Auf Dauer würde dich das nirgendwo hinführen, denn ohne den richtunggebenden Lenker (= Intuition) verschwendest du lediglich Energie. Es nützt nichts, das Tempo zu erhöhen oder auch überhaupt zu fahren, wenn du in die falsche Richtung unterwegs bist. Ähnlich kommen Menschen, die ihre Anbindung nach oben vergessen oder sich ihr verschlossen haben, im Leben nicht wirklich voran. Denn ohne die Intuition fahren sie dauerhaft ohne Ziel umher oder nur im Kreis. Allerdings reicht deine Intuition allein nicht. Es geht darum, die Inspiration deiner rechten mit dem Fleiß deiner linken Gehirnhälfte in ein wahrhaftes Meisterwerk zu überführen. Die Seele und der Verstand gehen Hand in Hand. Das eine brauchst du zum Überleben, das andere nährt dich auf der Seelenebene.

Auszug aus dem Buch SOULMASTER



Podcast mit Maxim Mankevich:
Entdecke deine Seelenkraft

Maxim Mankevich ist Experte für Erfolgswissen und Genies. Bei Greator (GEDANKENTANKEN) bildete er Experten und Führungskräfte aus und wurde dort zum jüngsten Trainer aller Zeiten. Er ist Mitbegründer des Studiengangs Management Training, in dem er als Hochschuldozent über 40 verschiedene Seminare leitete. Sein Podcast »Die Köpfe der Genies« gehört zu den Top 5 Podcasts der Persönlichkeitsentwicklung in DACH. Das größte Herzensprojekt von Maxim ist seine GENIE-AKADEMIE mit aktuell über 20 Onlinekursen zu allen Lebensbereichen.

www.maximmankevich.com

Die besten Bücher für dein spirituelles Frühjahrserwachen



Begib dich auf eine transformative Reise zu dir selbst und entdecke deinen Lebenssinn – authentisch, zeitgemäß und inspirierend.

Überall, wo es Bücher gibt, und auf unum-verlag.de

unum
eins sein. ganz sein.

WALD & WIESE

maas

© Anita Maas

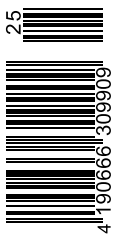
No. 25

WALD UND WIESE

*Komm mit ins
Grüne!*

maas THEMENBAND No. 25

*Wie wir uns wieder mit
der heilsamen Natur verbinden*



9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

www.maas-mag.de

Wildnis im Herzen

Wie du dem Ruf deiner Seele folgst



—
ANITA MAAS

Es ist wie immer eine Amsel, die mit ihrem Solo das Morgenkonzert eröffnet, noch bevor die Sonne aufgegangen ist. Dann kommen immer mehr Vögel dazu, bis ich ganz von ihrem vielstimmigen Gesang eingehüllt bin. Ich rolle mich unter der warmen Decke zusammen wie ein Eichhörnchen und schlafe nochmal ein. Als ich die Augen wieder öffne, ist der Himmel über der großen Eiche schon hellblau und die Morgensonne spiegelt sich auf dem Fluss. Es sind noch ein paar Fünkchen rot schimmernder Glut unter der Asche in der Feuerstelle. Mit kleinen Zweigen lassen sich die Flammen wieder entfachen und bringen das Wasser in der gusseisernen Kanne zum Kochen. Mit einem Blick in die Sonne, die

dampfende Kaffeetasse in der Hand, begrüße ich den neuen Tag.

Ab und zu gönne ich mir eine Nacht unter freiem Himmel und genieße es, mit den Elementen und dem vielfältigen Leben verbunden zu sein. Ich nehme Kontakt mit der Wildnis auf, in der alles so sein darf, wie es ist. Obwohl es echte Wildnis bei uns kaum noch gibt, tut es mir gut, in der weitgehend ungezügelten und freien Natur zu sein. Hier wächst alles wie es will und auch ich fühle mich mehr verbunden mit meinem unverfälschten Sein. Es ist so erholsam, weit weg von störendem Lärm, geschäftigen Treiben und Elektrosmog zu sein und ganz nah an dem vitalen und stärkenden Feld der Natur, in dem alles im Gleichgewicht ist.

DAS GROSSE ORCHESTER

Draußen in der Natur ist die Welt noch in Ordnung. Jedes Tier und jede Pflanze ist dem natürlichen Rhythmus der Sonne unterworfen. Sie geht auf und unter, die Tage werden länger und kürzer und wieder länger. Damit gibt die Sonne den Takt an und alles folgt. Stell dir einmal vor, wie groß dieses Orchester ist, wie viele mitspielen und wie harmonisch das klingt! Jedes noch so kleine Lebewesen bis hin zu den riesigen Bergen und weiten Ozeanen hat seinen Platz darin. Manchmal sind die Töne laut wie ein Donnerschlag, manchmal leise wie das Trippeln der Ameisen auf trockenem Laub. Zwischendurch gibt es Pausen, in denen alles still ist, wie in der Nacht oder wenn frischer Schnee gefallen ist. Jeder ist an seinem Platz und übernimmt seinen Beitrag zur Weltmusik. Alle nehmen Rücksicht und lauschen aufeinander, wie man es in einem Orchester oder Chor auch macht. Wenn das ganze Gefüge stimmt, klingt es göttlich.

Diese Harmonie kannst du spüren, wenn du dich ganz still und achtsam an einen Baum, auf einen Berg oder an einen Fluss setzt. Alles ist mit allem im Einklang. Du bist mittendrin und empfindest tiefen Frieden. Nachdem du dich eine Weile mit dieser unendlichen Energie aufgeladen hast, kehrst du erfrischt und beseelt in deinen Alltag zurück. Du wirst diese natürliche Kraftquelle bald nicht mehr missen wollen. Je öfter du in diese reine Energie eintauchst, desto schneller kannst du dich aufladen und entspannen. Alles, was nicht zu dir gehört, fällt von dir ab. Die Gedanken kommen zur Ruhe.

DIE SEELE RUFEN

Der Stillstand des unablässigen Gedankenstroms lässt Raum für deine innere Stimme. Die Impulse deiner Seele können zu dir durchdringen, wenn die trennende Schicht der Unruhe sich aufgelöst hat. Sie nimmt diesen Raum immer mehr ein und spricht leise zu dir. Worte der Weisheit fließen durch dich durch. Und du erkennst dich selbst immer mehr. Deine Seele flüstert dir zu, was sie sich wünscht, mit dir hier unten in diesem Körper zu erleben.

Danach sehnen wir uns, bewusst oder unbewusst, alle. Ein glückliches und erfülltes Leben ist unmöglich, wenn wir an unserem Seelenplan vorbei leben. Es mag oberflächlich betrachtet alles in Ordnung sein und es uns gut gehen, aber tief in uns drinnen rumort es gewaltig bis schlimmstenfalls Krankheiten entstehen, die uns zum Innehalten zwingen. Sich auf eine Neuausrichtung einzulassen, erfordert Mut und Geduld, denn so schnell geht es nicht, auf die innere Stimme zu hören, wenn man sie lange unterdrückt hat. Mein Tipp ist ein Weg in drei Schritten.

1. LEER WERDEN

Nur im ruhigen Wasser sieht man klar. Die Natur ist ein wunderbarer Helfer, um unsere Gedanken zu beruhigen. Sie lädt uns auf vielfältige Weise ein, unsere Sinne für all das zu schärfen, was uns umgibt, und dabei das Denken zu vergessen. Bei allen Wahrnehmungen geht es nicht darum, zu analysieren und etwas mit dem Verstand zu erfassen, sondern darum zu staunen. Die Natur steckt voller großer und kleiner Wunder, die du beim absichtslosen Wahrnehmen entdecken kannst.

Suche dir ein schönes Plätzchen in der Natur, an dem du dich ungestört fühlst, vermutlich ein Stück abseits der Wege. Nimm Abstand von dem, was dich bis dahin beschäftigt hat, komme ganz im Augenblick an und konzentriere dich bewusst auf deine Sinne. Gib dich leidenschaftlich und ausgiebig dem Lauschen, Entdecken, Spüren, Schnuppern und ggf. Kosten hin, bis du deinen Alltag vergessen hast.

2. DEINE SEELE RUFEN

Nur einen leeren Raum kann man mit etwas Neuem füllen. Deswegen sind die Achtsamkeitsübungen so wichtig. Jetzt kannst du deine Seele aktiv einladen, den Raum in dir einzunehmen. Ich mache das, indem ich die Hände vor der Brust zusammenlege und mich in dieser Haltung einen Augenblick versammle. Dann führe ich die Hände hoch über den Kopf und breite dann die Arme langsam aus. Dann spreche ich laut (oder in Gedanken) so oder so ähnlich:

»Ich öffne mich für meine Seele. Ich lade meine Seele in meinen Körper ein. Komm, meine Seele, durchdringe jede Zelle meines Körpers, bringe sie zum Vibrieren und lasse dein Licht durch jede

Pore meines Körpers leuchten, damit wir hier unten auf der Erde genau das anziehen, was unserem Seelenplan entspricht. Ich heiße dich willkommen und verspreche dir, auf deine Stimme zu hören.»

Vielleicht spürst du wie die Seele sich bemerkbar macht, z. B. durch ein Kribbeln, ein warmes Gefühl oder ein Licht, das dich durchströmt. Auch wenn du nichts direkt spürst, ist das vollkommen in Ordnung. Die ausgesprochene Absicht zählt. Wenn du deine Seele jeden Tag rufst, wirst du immer mehr zu der oder dem, der du wirklich bist.

3. BEWUSST BEOBACHTEN

Du bist jetzt in einem entspannten Zustand und verbunden mit deiner Seele. Beobachte im langsamen Umherstreifen, was sich dir zeigt. Lass dich einfach führen. Wo zieht es dich hin? Was bemerkst du? Und welche Assoziationen hast du damit? Du bist nun auf Synchronisationen eingestellt. Alles, was dir begegnet, hat mit dir zu tun. Die Natur ist ein wunderbarer Spiegel, der dich ganz spielerisch auf genau das aufmerksam macht, was dich jetzt weiterbringt, indem es dir eine Spur liefert, deine Hindernisse, deine Bedürfnisse und deine Situation zu erkennen.

Hier sind zwei Beispiele für Beobachtungen, die mich mit meinem Innersten verbinden:

AM ALTEN STEINBRUCH • Den verlassenen Steinbruch hat sich die Natur längst zurückerobert. Der karge Boden ist wieder überzogen von Gräsern und Kräutern. Von dem Birkenwäldchen auf der Hochebene geht es steil hinunter in eine Senke, in der sich türkisgrün schimmerndes Wasser gesammelt hat. Während der Wind die Baumkronen in der Höhe kräftig durchschüttelt, ist es hier unten still. Am Ufer des kleinen Teichs ruhend atme ich die Stille ein, die sich mehr und mehr in mir ausbreitet. Ein leichter Windhauch streichelt über die Wasseroberfläche, die bei dieser zärtlichen Berührung erzittert. Ganz versunken in das Spiel der Elemente läuft auch mir ein Schauer über den Rücken.

Wovon und lasse ich mich berühren? Wie wünsche ich mir Berührungen?

WASSER IM WALD • Es trieft und tropft, es rinnt und rauscht im Wald. Der anhaltende Regen hat alles durchfeuchtet. Die alten Bäume tragen jetzt an ihrer Nordseite einen dicken, grünen Pelz aus Moos. Was nicht vom weichen Boden und den Moospolstern aufgenommen wurde, fließt in kleinen Strömen den Hang hinunter. Das Wasser sucht sich kreativ seinen Weg, umspült Hindernisse und glitzert breit in der Sonne. Es klingelt und gurgelt, springt über Steine und stürzt sich in kleinen Wasserfällen hinab. Hier und da hüpfen einzelne Wassertropfen übermütig in die Luft. Wie es so frei und unaufhaltsam im ganzen Wald fließt, ruft es mir fröhlich zu: Lass los!

Wo halte ich noch fest? Wo stagniert etwas in mir, das besser in Bewegung käme?

SCHREIBE AUF, WAS DIR BEGEGNET

Die Eingebungen aus dem Kontakt mit deiner Seele sind oft sehr zart und verflüchtigen sich schnell, wenn du wieder in der Stadt bist, umgeben von Menschen, Mauern und lautem Getöse. Ich rate dir, deine Beobachtungen und Erkenntnisse direkt vor Ort aufzuschreiben. Vielleicht möchtest du dir ein Natur-Tagebuch anlegen, das du bei deinen Ausflügen in die Natur immer bei dir hast, und in dem du die Impulse deiner Seele festhältst.

Eine Möglichkeit, mit deiner Seele zu kommunizieren, ist auch das intuitive Schreiben. Du kannst damit beginnen, was du an deinem Platz in der Natur empfindest.

Satzanfänge könnten sein:

- *Ich spüre ...*
- *Ich sehe ...*
- *Ich höre ...*

Dann kommst du immer mehr zu dir:

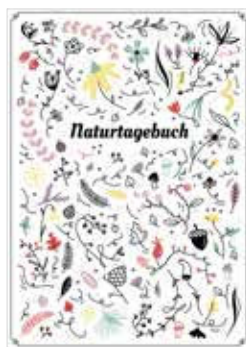
- *Heute geht es mir ...*
- *Ich fühle mich ...*
- *Wenn ich nach innen spüre, dann ...*



Lasse deinen Gedanken freien Lauf und bringe sie unzensuriert zu Papier. Darin liegt die Magie! Irgendwann weißt du gar nicht mehr, was du schreibst. Es fließt aus dir heraus und hält vielleicht so manche Überraschung für dich bereit.

Wie viel du schreibst, ist dabei ganz egal. Vielleicht sind es nur drei Sätze oder drei Seiten. Wenn keine ganzen Sätze entstehen, schreibe einfach Worte auf, die dir in den Sinn kommen. Sie müssen nicht zusammenpassen. Lass dich einfach überraschen!

Wir sind oft so kultiviert, angepasst und in unseren Betrachtungen festgefahren, dass uns ein bisschen mehr Wildnis ganz guttun würde. Vielleicht hast du Lust, in deinem Leben auch mehr Platz für Ungezügelmtes und Ursprüngliches einzuräumen. Dann verlasse die engen Gassen und geschlossenen Räume und gehe hinaus in die Natur. verabrede dich mit deiner Seele und schaut euch um. Es ist eine große Wohltat, wenn du das enge Korsett mal ablegst und deiner Seele Raum gibst, wild und frei zu leben.



Anita Maas ist Apothekerin, in der Tradition der Quiero ausgebildete Schamanin und Autorin. Sie begleitet Einzelpersonen in Natur-Coachings mit schamanischen Elementen auf dem Weg zu mehr Kraft und Klarheit. Als Botschafterin zwischen Mensch und Natur führt sie in Natur-Retreats kleine Gruppen in eine tiefe Verbindung mit der Natur und mit sich selbst.

www.maas-naturcoaching.de

maas

Natur-Tagebuch

Für deine Reise
von draußen nach innen



Schreibe dir auf, was deine innere Stimme dir im Wald zuflüstert! In diesem wunderschön gestalteten Tagebuch kannst du deine Eingebungen direkt an deinen Lieblingsplätzen unter freiem Himmel festhalten.

Hier ist Raum für deine tiefliegenden Gefühle, deine Sehnsucht und deine kreativen Ideen. Damit nichts verloren geht, was in der Stille der Natur zu dir kommt. Mit Anleitung zum intuitiven Schreiben in der Natur und Inspirationen für mystische Naturbeobachtungen.

DIN A5 Hardcover, 160 Seiten,
gedruckt auf 100% Recyclingpapier
Preis: 20,00 €



Einfach bestellen.

Mail an maasmag@aboteam.de
Telefon +49 (0) 2225 7085 - 349
oder im Web: www.maas-mag.de

Baum Yoga

Achtsame
Körperübungen
im Wald



Wer Yoga hört, der denkt vielleicht zuerst an ein schickes Studio, in dem die Matten ausgerollt werden, oder ein Fitnesscenter, wo ein Kurs stattfindet. Ist Yoga auch im Wald möglich? Ganz klar ja! Denn Yoga ist an jedem Ort möglich, in jedem Moment. Der Wald gibt dir bei deiner Yoga-Praxis die Unterstützung von der Natur, welche dir hilft, zu deiner wahren und eigenen Natur zurückzufinden. Genau das versucht dir Yoga zu lehren. Deine eigene und wahre Natur zu erkennen. Und wenn dies geschieht, siehst du vielleicht, dass du gar nicht so anders bist als alle Lebewesen. Wir sind alle gleich. Und dies gibt dir und auch mir die Chance, aus wirklich reinem Herzen unserer Natur wertschätzend und mit Liebe zu begegnen. Yoga in der Natur oder im Wald zu praktizieren ist ein ganz besonderes Erlebnis. Baum Yoga ist dafür ideal geeignet. Jeder Baum hat dabei besondere Eigenschaften. So steht die Buche für Disziplin und Konzentration oder eine Eiche für Entschlossenheit, Stärke und Lebenskraft.

KATHARINA RABA

Wie geht Baum Yoga



Beim Baum Yoga kombiniere ich die positive Wirkung des Yoga mit der des Waldes. Yoga und der Aufenthalt im Wald wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Beides hat eine regulierende Wirkung auf Herzrhythmus, Blutdruck und den Magen-Darm-Trakt. Das Immunsystem wird gestärkt und Stress wird reduziert. Körper, Seele und Geist kommen wieder in Balance. Wald-Yoga wirkt belebend und konzentrationsfördernd.

Im Baum Yoga finden Yoga-Asanas (Körperhaltungen), Meditationen und Pranayama (Atemtechniken) statt. Im Laufe der Einheit bewegen wir uns mit Gehmeditation weiter durch den Wald und halten immer mal wieder inne. Wir praktizieren Achtsamkeitsübungen, tönen oder singen Mantren oder sagen uns wohlthuenden Verse und Affirmationen ganz in Stille auf. Auch Mudras, meist Handhaltungen, die Prozesse für Körper, Geist und Seele unterstützen, tauchen beim Baum Yoga auf.



Baum Yoga Sequenz

Diese kleine Sequenz bietet sich wunderbar an, um sie für sich allein im Wald zu praktizieren.

1. Ankommen im Wald

Gehe mit Herzlichkeit und Freundlichkeit durch den Wald und grüße innerlich die Bäume.

Suche dir einen ruhigen Platz. Wenn du einen Lieblingsbaum gefunden hast, dann lass dich mit einem Sitzkissen versehen, zu seinen Füßen nieder.

Komm in eine Sitzhaltung deiner Wahl.

Nimm durch deinen Atem die Naturkraft des Ortes in dich auf.

Atme die Frische des Grüns in deinen Körper.

Bade mit deiner Seele im Grün, im Wald, lass dich zutiefst und mit allen Sinnen ein auf die herrliche Luft und auf die Ausstrahlung der Bäume.

Komm an für zehn Atemzüge.



2. Berghaltung (Tadasana)

Finde einen guten Stand auf dem Waldboden. Deine Füße stehen hüftbreit auseinander. Deine Knie sind flexibel, nicht durchgedrückt. Die Oberschenkel sind aktiv, sodass du die Kniescheiben leicht nach oben ziehst. Das Steißbein sinkt in Richtung Erde. Ziehe deine Schultern einatmend zu den Ohren, rolle sie nach hinten und lasse sie ausatmend los, sodass deine Brust weit und offen ist. Deine Gesichtszüge werden weich.

Fühle nun den Kontakt deiner Fußsohlen mit dem Waldboden. Fühle, wie dich diese Kraft, von unten kommend, aufrichtet. Ausatmend lässt du los, ohne zusammen zu sinken. Du bist gut und sicher mit der Erde verwurzelt.

Bleibe hier für fünf Atemzüge.



3. Blätter-Tanz

In der Berghaltung öffne deine Beine etwas mehr als hüftbreit. Beginne nun, deine Arme um deinen Körper herum zu schlenkern. Folge den Armen mit dem ganzen Körper. Drehe dich nach links mit der Einatmung, nach rechts mit der Ausatmung. Bewege dich dynamisch und zugleich fließend. Fühle die Mitte, in der es vollkommen ruhig ist – auch dann, wenn sich drum herum alles bewegt.

Wiederhole diese Übung für fünf Atemzüge

4. Baum-Licht-Gruß

Bleibe in der Berghaltung. Verwurzele deine Füße mit der Erde. Einatmend öffnest du deine Arme und neigst den Oberkörper leicht nach hinten. Schiebe dein Becken nach vorne. Der Blick richtet sich zu den Baumkronen. Ausatmend beugst du dich aus der Hüfte heraus nach vorne unten. Lass dich einmal hängen, greif mit deinen Händen den jeweils gegenüber liegenden Ellenbogen und pendele mit deinem Oberkörper etwas hin und hier.

Komm in die aktive Vorwärtsbeuge. Greife deine Fußgelenke oder Waden von hinten und ziehe dich ausatmend noch ein wenig näher zu deinen Beinen heran. Einatmend bringst du Länge in deinen Oberkörper. Verneige dich vor der Energie, die dir das Leben schenkt.

Nach einer Weile richtest du dich Wirbel für Wirbel wieder auf. Deine Arme und dein Kopf hängen bis zuletzt nach vorne, bis du zurück in die Berghaltung kommst.

Spüre nach und wiederhole diese Übung fünf Mal



5. Der Baum (Vrksasana)

Ausgehend von der Berghaltung, verlagere dein Gewicht auf den linken Fuß. Aktiviere die Oberschenkelmuskulatur und ziehe die Kniescheibe nach oben. Dein rechter Fuß löst sich vom Boden. Beuge dein rechtes Bein und platziere die Fußsohle entweder an der Innenseite der Wade oder an der Innenseite des Oberschenkels. Dein rechtes Knie rotiert nach außen.

Führe deine Hände in Gebetshaltung vor dem Herzen. Erzeuge sanften Druck und Gegendruck mit deinen Handflächen und gib deinem Baum mehr Stabilität. Halte deinen Blick ganz fokussiert auf einen Punkt etwa ein bis zwei Meter vor dir auf dem Waldboden. Wenn du möchtest, strecke die Arme in einer V-Haltung wie eine Baumkrone in Richtung Himmel. Atme hier ruhig und gleichmäßig fünf bis zehn Atemzüge ein und aus.

Um die Haltung zu lösen, senk zuerst die Arme und löse dann den Fuß auf. Wiederhole die Übung nun auf der anderen Seite. Wenn es dir noch schwerfällt, die Balance zu finden, kannst du dich mit einer Hand an einem Baum in deiner Nähe abstützen.



Wir sind in der Natur und mit der Natur. Bäume und Baumstämme dienen als Hilfsmittel für unsere Yogapraxis. Sie geben uns Halt und Stabilität bei Balanceübungen. Der Waldboden erdet uns bei Standpositionen und die Waldluft gibt uns die notwendige Leichtigkeit bei kraftvollen Übungen. Wir erleben den Wandel der Natur ganz nah, nehmen daran teil und tauchen mit allen Sinnen ein.

Durch die Integration der Natur in die Yogapraxis wird die Verbindung zur Natur gestärkt, dies führt zu einem wohltuenden Gefühl der Verbundenheit. Wir nehmen uns mehr als einen Teil der Natur wahr und nehmen stärkende Impulse für unseren Alltag mit.

Den Wald einatmen

Die speziellen Atemübungen, sogenanntes Pranayama, aus dem Yoga sind im Wald besonders effektiv. Hier können die Botenstoffe der Bäume wunderbar aufgenommen werden und ihre heilsamen Kräfte entfalten. Die Waldluft und die ätherischen Öle, die von den Bäumen freigesetzt werden, wirken sich auf unser Nervensystem und auf unsere Stresshormone aus, sagen auch Forscher.

Meditation im Wald

Meditieren im Wald ist magisch. Die Ruhe, Erdung und Energie des Waldes unterstützen dich perfekt dabei, ganz bei dir selbst anzukommen und Klarheit zu finden. Das ist ganz einfach:

Komm in eine angenehme Sitzhaltung.

Atme die würzige Waldluft bewusst ein. Spüre, wie neue Energie in deinen Körper einströmt

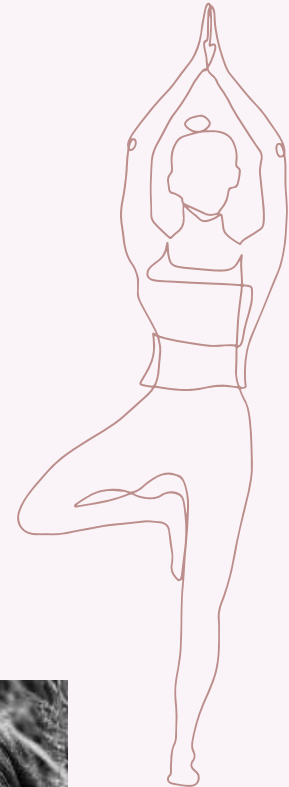
Beim Ausatmen sinkst du in die Entspannung. Schließe deine Augen und schenke deinem Atmen deine volle Aufmerksamkeit.

Du kannst dich dabei an einem Baum festhalten oder dich an einem Baum anlehnen

Beobachte wie dein Atem fließt, wie er kommt und wie er geht.

Im Yoga kehren wir unsere Sinne nach innen und erfahren die Öffnung nach außen.

Wir üben, bei uns zu sein, ohne uns abzugrenzen. Im Wald kehren wir die Sinne nach außen und erfahren die Öffnung nach innen. Wir üben uns zu öffnen, ohne uns zu verlieren. Beide Wege führen ins Gleichgewicht, in die Erfahrung von Ruhe und Freude.



Katharina Raba ist zertifizierte Waldgesundheitstrainerin sowie Yogalehrerin und Kommunikationstrainerin. In ihren Kursen lässt sie ihre Erfahrung aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Entspannungstraining und Stressmanagement einfließen.

www.meinwaldgefuehl.de

Reiselust und Heimatgefühle

Wiesen und Wälder — online wie offline

Du liebst es, zu reisen? Neue Orte zu entdecken und von der Lebendigkeit der Erde zu lernen? Die Vielfalt des Lebens ist wundervoll. Leben erfahren und zugleich seine Erlebnisse teilen — genau das machen auch Filme und laden dich ein, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen. Ich liebe Reisedokus und Abenteuerberichte: kurz Filme von Menschen, die bereits durch Wälder

und Wiesen unserer Erde gewandert sind. Sie inspirieren mich, ergänzen meine Reise und vergrößern mein Blickfeld. Passend zu den Artikeln in diesem Heft, habe ich dir eine Auswahl an Filmen zusammengestellt und wünsche viel Freude beim Filmgenuss!

von Herzen, Dunja Burghardt



PS: Nicht jeden Fleck der Erde wirst du selbst erkunden können, doch gemeinsam können wir an Kraftorte reisen, unsere Perspektiven teilen und Bewusstsein für diesen einzigartigen Planeten und unsere Menschheitsfamilie gewinnen — online wie offline.

Bildquelle: © Maik Burghardt

**DIE WELT IST BUNT
UND WIR SIND VIELE —
WILLKOMMEN AUF DER ERDE!**

DIE SEELE DES WALDES

Ein Film von Stefan Erdmann



Eine Flut neuer Filme kommt demnächst in die Kinos. Auch Stefan Erdmann ist aktuell daran, eine neue, poetische und berührende Liebeserklärung an die Wälder zu kreieren. Der kommende Film »Die Seele des Waldes« darf eine Reise durch die schönsten Waldlandschaften Deutschlands werden und lässt auch meine Vorfreude wachsen — denn die Liebe zu den Wäldern kann jeder für sich selbst entdecken, doch da auch dort Baumfamilien zuhause sind, macht es gemeinsam noch mehr Spaß! Stefan selbst schreibt dazu: »Wälder und Bäume sind meine Lebensbegleiter. In der Kindheit waren sie Spielplatz, in der Jugend Rückzugsort, heute sind sie Heimat. Ich möchte versuchen, mit diesem Film die Seele des Waldes zu berühren und den Zuschauer mit den Bildern in Symbiose mit den Naturgeräuschen, Musik und Lyrik auf eine wunderschöne Filmreise nehmen.« Unterstützen kannst du Stefan bei der Fertigstellung direkt auf www.erdmannfilm.de

Bildquelle: © erdmannfilm

Besondere Orte

BESSER WELT ALS NIE

Ein Film von Dennis Kailing



Dennis Kailing umrundet die Erde – innerhalb von zwei Jahren – alleine, auf einem Fahrrad. Mit der Frage »was einen glücklich macht«, aber ohne Erfahrung im Radreisen. Mit gerade mal 24 Jahren springt er ins kalte Wasser und fährt von seinem Heimatort einfach los – immer Richtung Osten. Er ist allein unterwegs, aber so wirklich allein fühlt er sich selten. Neben atemberaubenden Landschaftsaufnahmen und einer guten Portion Humor zeigt er dennoch auch die unangenehmen Seiten seiner Reise: Nicht enden wollender Regen in den Anden Südamerikas, Krankheit zwischen goldenen Pagoden in Myanmar und Einsamkeit in den unendlichen Weiten des australischen Out Backs. Nach 43.600 Kilometern in 41 Ländern auf 6 Kontinenten und der Umrundung unseres Planeten kehrt Dennis zurück...

Bildquelle: © Bettina Budde

Erde

ISLAND – DIE MAGISCHE INSEL

Ein Film von Brad Kremer



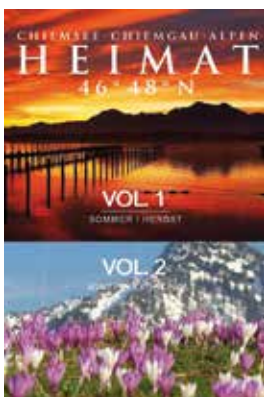
Island ist eine Insel der Gegensätze: Unberührte Gletscher neben wilden Wasserfällen. Saftige, grüne Wiesen liegen anmutig zwischen zerklüfteten Bergen. Schwarzes Lavagestein wird umrandet von heißen, sprudelnden Quellen und leuchtende Himmel regnen herab. Tiefblaue Fjorde beherbergen einen einzigartigen Fischreichtum und vieles mehr. Wer einmal hier war, wird die unberührte Schönheit der Natur nicht vergessen und von ihr verzaubert sein. Viele Mythen und Sagen haben hier zu Recht ihren Ursprung. Island ist eine magische Insel und diesem Zauber geht der Film nach. Brad Kremer entführt an die schönsten und geheimnisvollsten Plätze der nordischen Schönheit und berührt deine Reiselust.

Bildquelle: © Studio Hamburg

Länder

HEIMAT

Ein Film von Stefan Erdmann



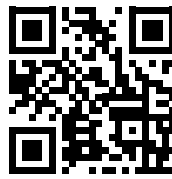
Jeder, der die bayerischen Bergwiesen und die Landschaften des Alpenvorlandes kennenlernen möchte oder bereits kennt, darf sich auf diesen Film freuen. Naturverbunden, menschnah, berührend und gleichermaßen informativ zeigt Stefan Erdmann den Chiemgau und die Region rund um den Chiemsee. Zeit, die Bilder samt Musik wirken zu lassen, öffnet das Herz und macht Lust, auch in seiner eigenen Heimat loszuwandern. Eine Naturlandschaft, die aus der Vogelperspektive der Kamera wie ein großes Kunstwerk wirkt – zum Anfassen bereit... Seine Liebe zum Detail zeigt Stefan bereits im Titel: Längen- und Breitengrade, Sommer/Herbst, Winter/Frühling führen zu Bergen, Wäldern, Wiesen, Flüssen und Seen, durch Jahreszeiten als auch den Menschen darin.

Bildquelle: © Stefan Erdmann

Regionen

Themenmagazine für Sinnsucher

Scan me!



ALLE MAGAZINE
EINZELN ODER IM
ABO BESTELLEN!



№10 HEILUNG



№11 FRIEDEN



№12 MUT



№13 FREUDE



№14 SINN



№15 LOSLASSEN



№16 KLARHEIT



№17 NATUR



№18 WANDEL



№19 SPIRITUALITÄT



№20 AUFBRUCH



№21 VERBUNDENHEIT



№22 DANKBARKEIT



№23 VERTRAUEN



№24 INTUITION



№25 WALD UND WIESE

Einfach bestellen.

WEB: WWW.MAAS-MAG.DE // MAIL: MAASMAG@ABOTEAM.DE // TELEFON: 02225 / 7085 - 349