Susanne Marx

Lebensträume verwirklichen

11 praktische Techniken

VAK kompakt.
VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Vorbemerkung des Verlags
Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei körperlichen oder psychischen Beschwerden zu verstehen.

Die Methode HEARTMATH® ist eine registrierte Marke des *Institute of HeartMath* (IHM). Auch HERZINTELLIGENZ® ist ein eingetragenes Markenzeichen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde jedoch im Fließtext teilweise auf die Darstellung des ® verzichtet.

Um Verwechslungen zu vermeiden, bitten wir zu beachten, dass unter der ISBN 978-3-942150-43-9 von Ehrenfried M. Wipplinger ein Buch mit dem gleichen Haupttitel erschienen ist: *Lebensträume verwirklichen*, Borsdorf: Edition Winterwork, 2010

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2012
Lektorat: Nadine Britsch, VAK
Umschlagfoto: © best author – Fotolia.com
Reihenlayout: Hugo Waschkowski, Freiburg
Umschlagdesign: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Satz: Sebastian Carl, 83123 Amerang
Druck: Druckerei Kösel, Altusried
Printed in Germany
ISBN 978-3-86731-114-4

Inhalt

Zu diesem Buch 7

1. Visual Board 11
2. Werte-Priorität 17
3. Freude als Kompass 23
4. Herzintelligenz® 31
5. Wo ist meine Lebensenergie? 37
6. Reise zur inneren Quelle 43
7. Medizin-Wanderung (*Medicine Walk*) 53
8. Visionssuche (*Vision Quest*) 61
9. Das eigene Märchen 73
10. Systemik – Aufstellung der Lebensaufgabe 85
11. Impulse von außen 93

Erfahrungsberichte 101

Literaturempfehlungen 124
Über die Autorin 126

Zu diesem Buch

Eine Frage, die mich in den letzten zwanzig Jahren immer wieder und dabei immer drängender beschäftigt hat, ist die nach dem Sinn und der Aufgabe meines Lebens. Sie ist auf der einen Seite alt und vielleicht auch schon ein wenig überbemüht, auf der anderen Seite ist sie für viele Menschen existenziell. Und wenn ich die Entwicklung der letzten beiden Jahrzehnte ansehe, ist sie auch kein Luxusproblem für materiell abgesicherte Europäer, sondern wird tatsächlich immer wichtiger und drängender – zum einen für den einzelnen Menschen, zum anderen aber auch global.

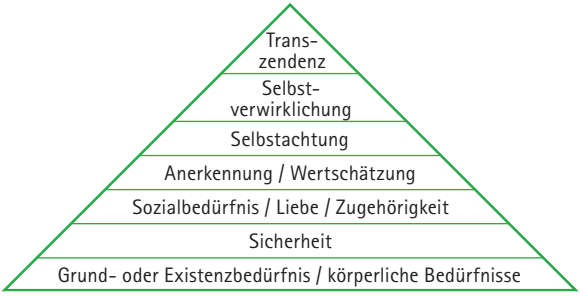
Waren die Themen meiner Klienten in der Praxis früher sehr gemischt, sind es heute fast nur noch Menschen, die sich in Richtung eines Burn-outs bewegen. Einerseits, weil der Druck von außen immer mehr zunimmt, andererseits aber vor allem, weil sie das, was sie beruflich momentan machen, nicht mehr machen möchten oder können. Manche wissen, was sie stattdessen viel lieber machen würden, weil es sie ausfüllt,

haben aber bewusste oder häufiger halb- oder unbewusste Einwände dagegen, die meisten Menschen wissen aber nur, dass sich dringend etwas ändern muss, aber nicht, was genau es ist und wohin ihr Weg führen soll.
Und was das Globale anbelangt – wie ist Ihre Einschätzung? Wie würde die Welt aussehen, wenn sehr viel mehr Menschen das tun würden, was sie gerne tun, was sie ausfüllt und was sie wirklich gut können?
Dieses Buch möchte Ihnen helfen, Ihren persönlichen Weg zu finden, egal, ob Sie schon wissen, wohin Sie möchten, oder ob Sie noch auf der Suche danach sind. Ich stelle Ihnen dafür elf Techniken aus unterschiedlichen Richtungen vor, die Impulse geben sollen und hoffentlich Erkenntnisse darüber, wohin Ihre Herzenswünsche gehen.
Eine Bemerkung dazu noch vorneweg: Aus meiner Sicht gibt es nicht *die* Aufgabe, sondern eine oder mehrere generelle Ausrichtungen, die einem Menschen liegen und kongruent, das heißt in Übereinstimmung mit seiner inneren Wahrheit, sind. Es gibt Richtungen, in die unser Herz und Wesen uns zieht, bei denen wir uns wohler und erfüllter fühlen und in denen wir uns besser entfalten können. Bei anderen fühlen wir uns unwohler, innerlich leer, unzufrieden und unausgefüllt.
Das größte Problem ist, dass diese Wünsche und Sehnsüchte und das Gefühl dafür, was richtig für uns ist, oft vollständig zugedeckt sind. Ein Grund dafür ist, dass wir in der Kindheit sehr viele Konzepte von außen darüber übernehmen, was ein gelungenes Leben ausmacht und unser Leben nach diesen, uns im Grunde fremden

Richtlinien, ausrichten. Ein anderer Grund ist der zunehmende Druck, unter dem viele Menschen stehen: Je größer dieser Druck (Zeit-, Anforderungs-, Leistungs- und existenzieller Druck) wird, desto mehr ist unser System mit bloßem Funktionieren und Überleben beschäftigt. Neurologisch schaltet unser Gehirn unter Dauerstress die höheren kognitiven Funktionen ab und wir werden nur noch von unserem Mittel- und Stammhirn bestimmt: Beide sind für das Überleben notwendig, wir können uns unter ihrem Einfluss aber nicht entfalten. Diese Entfaltung ist auch kein Luxus, sondern ganz wichtig für unsere Lebensqualität.

1943 stellte der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow, einer der Begründer der humanistischen Psychologie, eine Hierarchie menschlicher Bedürfnisse auf, die auch Maslowsche Bedürfnispyramide genannt wird und die er 1970 noch um den Punkt „Transzendenz" ergänzte. Je mehr wir unter Druck stehen, desto stärker werden die unteren beiden Ebenen aktiviert (für die vor allem das Mittel- und Stammhirn zuständig sind), je stärker wir uns dagegen an unserer inneren Wahrheit ausrichten, desto wichtiger und existenzieller werden die oberen Ebenen der Pyramide.

Und weil das so wichtig ist, möchte ich Ihnen in diesem Buch verschiedene Möglichkeiten, Techniken und Wege vorstellen, wie Sie sich und Ihren Herzenswünschen und dem Wissen vom Sinn wieder auf die Spur kommen. Und das kann sehr viel öfter „sowohl-als-auch" statt „entweder-oder" sein, als Sie vielleicht erwarten!



Der zweite Schritt, die konkrete Umsetzung, ist ein Prozess, kein einmaliger Vorgang, der entsprechend Ihre Kraft und Ihre Verpflichtung sich selbst gegenüber braucht. Aber jeder Schritt, den Sie machen, wird ein Schritt in eine gute Richtung sein.

1. Visual Board

Eine sogenanntes „Visual Board" ist eine Collage oder bildliche Darstellung eines bestimmten Themas, z. B. von Wünschen, Jahreszielen oder der eigenen Lebensaufgabe. Es wird auch „Vision Board" oder „Wish Board" genannt, im Deutschen findet man manchmal den Begriff „Wunsch-Collage". Ich werde hier bei „Visual Board" bleiben, weil es der neutralste Begriff ist und mehr über die Wirkungsweise aussagt (und weniger über den Inhalt, der sehr offen ist).

Visual Boards sind sehr viel mehr als einfache und vielleicht ein bisschen naive Bilder von Wünschen. Sie können das, was noch nicht greifbar ist, sicht- und wahrnehmbar machen und haben einen seltsam direkten, ja, fast ein bisschen magischen Effekt auf die Realität. Aristoteles hat Bilder als die Sprache der Seele bezeichnet, und es scheint so, also würde das

Herstellen und Beschäftigen mit einem Visual Board eine Verbindung herstellen zwischen der oft unbewussten echten inneren Ausrichtung und dem Bewusstsein. Das allerdings umso stärker, je weniger Sie bewusste Wünsche und Ziele darstellen und je mehr Sie dem Prozess die Führung überlassen – und damit Ihrer Intuition.

Sie benötigen:

- Zeitschriften, Zeitungen, Bilder, Fotos, Prospekte, Fundstücke
- ein weißes Blatt Papier
- Schere, rückstandsfrei ablösbarer Kleber (z. B. Rubbelkrepp)

Schritt 1

Wenn Sie sich entschieden haben, ein Visual Board zu erstellen, dann ist der erste Schritt, sich zu überlegen, was Sie damit ausdrücken und verstärken möchten. Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten – entweder Sie möchten ein Visual Board zu einer bestimmten Fragestellung oder einem Ziel erstellen (Beispiele und Anregungen dafür finden Sie im Folgenden), oder Sie gehen vollkommen frei und ohne Zielvorstellung an das Visual Board heran. Wenn Sie sich für eine bestimmte Fragestellung entschieden haben, dann formulieren Sie sie, z. B. „Was ist meine Lebensaufgabe?“ oder „Was macht mich glücklich?“.

Schritt 2

Sammeln Sie dann verschiedene Zeitschriften, Zeitungen oder Prospekte. Diese sollten möglichst unterschiedlich sein, Sie aber generell inspirieren.
Blättern Sie nun diese Zeitschriften durch und trennen Sie alles, was Sie anspricht, heraus und legen es beiseite. Dies sollte möglichst flott geschehen, damit Ihr Verstand keine Zeit hat für eine Zensur, Bewertung oder Analyse. Sie können die herausgetrennten Bilder, Worte, Farben usw. noch ein bis zwei Tage liegen lassen oder aber direkt damit weiter arbeiten.
Sehen Sie jetzt alle Ausschnitte noch einmal durch und legen Sie all das, was Sie sehr anspricht, auf eine Seite, und diejenigen Ausschnitte, die keine so starke Wirkung haben, auf die andere.

Schritt 3

Arrangieren Sie die ausgewählten Ausschnitte nun so auf einem großen weißen Blatt, bis es sich richtig für Sie anfühlt. Sie können die Collage jetzt noch einmal einen oder auch mehrere Tage auf sich wirken lassen und sie eventuell verändern. Wenn Sie mit dem Endergebnis zufrieden sind, dann kleben Sie alle Teile der Collage auf dem weißen Papier auf – am besten ist hier Rubbelkrepp, weil er wieder ablösbar ist und keine Spuren auf den Materialien hinterlässt.

Schritt 4

Hängen Sie Ihr Visual Board dann für Sie gut sichtbar auf. Sie können es immer wieder überprüfen und verändern oder ergänzen.
Bei einer Jahrescollage können Sie am Ende des Jahres vergleichen, in welcher Art und Weise sich die Dinge, Wünsche oder Gefühle entwickelt und gezeigt haben. Es ist immer wieder erstaunlich und ein kleines (oder großes) Wunder, wie sich im Leben vieles davon, einmal eingeladen und ausgedrückt, zeigt.
Sie können, wie gesagt, Ihr Visual Board auch vollkommen frei und intuitiv gestalten, was sehr viel Spaß macht und vor allem oft ganz erstaunliche und manchmal sogar die tiefsten Ergebnisse hat, oder Sie arbeiten mit einer bestimmten Fragestellung. Einige Vorschläge für solche Themen finden Sie im Folgenden zusammengestellt:

- Was ist mein Lebensziel?
- Was ist meine Lebensaufgabe? Warum bin ich hier?
- Welches Lebensgefühl möchte ich haben?
- Was macht mich glücklich?
- Was macht mich lebendig?
- Was ist mein (Lebens-) Lied?
- Was gibt meinem Leben – noch mehr – (Lebens-) Sinn?
- Was ist mein Potenzial?
- Wie kann ich mich noch besser entfalten?
- Was erfüllt mich wirklich?

Wenn Sie eine Jahrescollage für das aktuelle Jahr erstellen möchten, dann können Sie sich dafür folgende Fragen stellen:

- Was will ich nächstes Jahr in meinem Leben haben?
- Was wünsche ich mir?
- Was will ich erreichen, fühlen und erleben?
- Was soll sich ändern?
- Was sind meine Wünsche, Träume und Ziele?

Tipps und Hinweise

Ihr Visual Board bzw. das, was Sie abbilden, kann sehr konkret sein, also z. B. das Foto eines Ortes zeigen, den Sie besuchen möchten, es kann aber auch ganz abstrakt sein und z. B. aus verschiedenen Farbausschnitten bestehen, die ein bestimmtes (Lebens-) Gefühl in Ihnen auslösen.
Sie können als Alternative zu Zeitschriftenausschnitten oder Fotos auch eine Collage aus Naturmaterialien, Selbstgemaltem, farbigem Papier (z. B. kleine Farbkarten in allen erdenklichen Abtönungen aus dem Baumarkt) oder Fundstücken machen.
Eine Freundin, die sehr viel und effektiv mit Visual Boards arbeitet und den am Ende des Buches abgedruckten Erfahrungsbericht geschrieben hat, nimmt häufig aus Zeitungen ausgeschnittene Worte, die sie zu Sätzen zusammensetzt – diese verkürzt sie dann im Laufe der Zeit auf die Kernworte, um die es ihr wirklich geht oder sie stellt die Worte zu neuen Sätzen um.

Sie können Ihr Visual Board jederzeit wieder verändern, erweitern oder auf das Wesentliche verkleinern und damit immer mehr fokussieren.
Jahrescollage kann man gut mit mehreren zusammen an Neujahr oder Anfang Januar machen – das macht viel Spaß und die Collagen scheinen noch mehr Kraft zu haben.
Das Visual Board wirkt aus meiner Erfahrung auf und aus einer tieferen Ebene, die wenig mit oberflächlichen Wünschen zu tun hat – es ist eine Form der Kommunikation, die nicht nur die offensichtlichen Wünsche, die wir ja meistens kennen, sondern vor allem unsere tieferen, wesensbasierten Wünsche und Sehnsüchte ausdrückt und Impulse zu ihrer Verwirklichung gibt.