

***Adlerflug 1***

***Land in Sicht***

Marina Mende



Wir können dem Wind nicht gebieten,

aber

wir können die Segel neu setzen

und

die Richtung ändern.

Kalenderspruch



# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Danksagung	12
Entpuppung	

## Das Trainingslager

30Tage unter **Selbst**beobachtung

Freundlichkeit	19
Kreativität	22
Zufriedenheit	23
Selbstvertrauen	24
Vermögen	25
Anerkennung	27
Die Säge schärfen	28
Innere Ruhe	29
Humor	31
Zuhören	33
Souveränität	35
Originalität	36
Konzentration	38
Charakterstärke	40
Entschlossenheit	41
Reflexion	43
Experimente	45
Innere Führung	47
Empfangen	49
Wollen	51
Fühlen	53
Spaß	56
Souveränität II	58
Selbsta Ausdruck	60
Hingabe	61
Lernen	64
Wollen II	66
Wissen	68
Finale	71

## Die Praxis

Was praktisch aus meinen Erkenntnissen geworden ist.

Die Wiedererlangung der Freude	74
Besuch	77
Forschung	81
Astrologie	85
Geomantie	87
Besuch II	89
Im Strandbad	92
Klarheit	94
Vollmond	96
Lebensweg	99
Spektakel	101
Verwirrung	102
Zwischenbilanz	104
Sonntag	106
Genügsamkeit	108
Klugscheißer	110
Kälte	112
Gleichgewicht	114
Betäubung	116
Bewusstsein	118
Veränderungen	120
Erwartungen	122
Erntedank	124
Gemeinsamer Nenner	126
Land in Sicht	127
Begleitende Literatur	128

# Vorwort

Dieses Büchlein beinhaltet Skizzen aus meinem Leben, die aus einer Zeit stammen in der ich begann, bewusst meine Realität zu gestalten. Es ist als kleine Anregung gedacht.

Sicherlich geht die Sache auch viel einfacher, aber das ist mein Weg.

Die kursiv gedruckten Zeilen sind fremdes Gedankengut, die ich im Laufe der Zeit gesammelt und auf Kärtchen geschrieben habe. Damit kann ich mir meine eigenen klugen Ratschläge geben.

Das ist eine sehr praktische Angelegenheit.

Die Idee des ersten Teiles ist nach der Lektüre „Wach auf - Dein Leben wartet!“ entstanden. Ich fand dieses 30-Tage Programm sehr spannend und musste das einfach ausprobieren.

Dreißig Tage lang habe ich mich beobachtet und meine Beobachtungen niedergeschrieben. Ziel der Angelegenheit war, die Gedanken konstant auf konstruktive Dinge zu richten und sie in eine Gewohnheit zu verwandeln.

Zu Tagesbeginn habe ich eine Karte gezogen und daraus das Motto des Tages abgeleitet. Es steht immer am Anfang des Kapitels.

Ich muss zugeben, manchmal kam etwas Kauderwelsch beim Schreiben heraus, doch das spiegelt ganz gut meinen Zustand zu diesem Zeitpunkt wider. Ich habe es einfach so stehen gelassen.

Um standhaft zu bleiben und nicht schon vorher die Flinte ins Korn zu werfen fand ich nachfolgende Richtlinien ganz hilfreich.

## **Richtlinien für das Dreißig-Tage-Programm**

Vier Schritte

1. Feststellen, was man **wirklich** will
2. Feststellen, was man nicht will
3. In den Wunsch hineinfüüüühlen.
4. Sich öffnen und aufmerksam sein, das Universum das seine tun **lassen** und nicht ungeduldig werden

Im Zweiten Teil geht es um die ersten zaghaften Versuche, mit den neuen Erkenntnissen zu leben.

Dort findet man einzelne Themen, die sich im Laufe der Zeit ergaben. Es sind sozusagen meine ersten Schwimmversuche im freien Wasser, der Einstieg in ein neues Bewusstsein.

Hier wird mir klar, dass es noch eine Weile dauern wird, bis ich alles wirklich verstanden und verinnerlicht habe und sich dann erst im Außen zeigen kann. Es liegt sozusagen noch ein gute Stück Weg vor mir und ein noch viel größerer Haufen Geduld, bis meine Gedanken Realität werden.

Hier endet vorläufig meine Reise, um später in einem neuen Gewand weitergeführt zu werden.

# Einleitung

*Denn um zu erschaffen müsst Ihr klar und deutlich das Bild eines Gedanken behalten.*

Beate gab mir heute den allerletzten Fingerzeig, mit dem Schreiben anzufangen.

Alle meine bisherigen Versuche sind im Sande verlaufen. Ich konnte einfach keine Motivation finden.

Jetzt ist jemand da der mit mir gemeinsam geht, der Mut hat das scheinbar absurde zu wagen, allen Zweifeln zum Trotz.

Angefangen hat der neue Schub mit dem Vorsatz:

Wir machen in einem Jahr unser Jahreseinkommen zum Monatseinkommen.

Mancher mag sagen, ja - na und? Für mich ist das die größte Herausforderung geistiger Art die ich mir jemals ernsthaft vorgenommen habe. Mir wird jetzt erst die Tragweite des Experimentes bewusst, denn es gibt für mich keinen Weg zurück. Im Dezember ist meine Unterstützung von Arbeitsamt ausgelaufen. Und bis dahin muss ich auf eigenen Beinen stehen. Alle anderen Vorhaben dieser Art waren bisher halbherzig, in der Hoffnung, es möge doch endlich ein Wunder geschehen. Mir war immer noch nicht klar, dass ich mir dieses Wunder verursachen muss.

Das ist wie das Hoffen auf einen Lottogewinn, wenn man kein Los eingelöst hat.

Ich bin jetzt bald zwei Jahre hier am Bodensee.

Der ganze Weg ist zu vergleichen mit der Metamorphose des Schmetterlings. Als Raupe kam ich hier an.

Der Weg führte mich in eine zwei Männer WG auf der Höri, auch zwei Raupen. Der Platz war ideal zum Ankommen.

Die Vergangenheit holte mich hier noch einmal ein. Irgendetwas hatte ich noch nicht begriffen, es zog mich magnetisch zu einer der Raupen. Mein Eroberungstrieb siegte ein letztes Mal. Der dementsprechende Preis war hoch, doch sehr hilfreich.

Die intensive und schwerfällige Konfrontation mit meinen Gefühlen kostete viel Kraft und vernebelte mir den Geist. Das ist wie im eigenen Saft schmoren und fühlt sich an wie ein alter Kaugummi der längst seinen Geschmack verloren hat. Gegenstände loszulassen ist für mich ein Kinderspiel, aber Gefühle...

Bis ich herausgefunden habe, dass es eigentlich nur darauf ankommt, sich neue Ziele zu setzen und weiterzugehen.

Je weiter ich komme, umso weniger haben alte Gefühle Macht über mich. Es sei denn - ich muss da immer wieder hin.

Das betrifft jede Art von Gefühlen. Da gibt es die nützlichen, Kraft spendenden Gefühle und die Energie fressenden Gefühle.

Ich kann jederzeit entscheiden, welche jetzt in diesem Augenblick von Nutzen sind, um dem Ziel ein Stück näher zu kommen.

Mein "Warum" wird immer stärker, mein innerer Antrieb immer größer. Ich kann es mir nicht mehr leisten, mich von meinem Weg abbringen zu lassen, denn die nächste Etappe wird eine entscheidende Wendung in mein Leben bringen.

Bisher war das Raupendasein mehr oder weniger komfortabel. Ich hatte Beschäftigung, habe drei Kinder groß gezogen und wurde von meiner ältesten Tochter zum Abschied ins neue Leben noch mit einem Enkel beschenkt.

Doch die Zeichen der Zeit werden immer klarer. Ich lernte aus dem, was nicht zu mir gehört, weil mir das nicht klar war, was zu mir gehört.

Indem jetzt immer klarer wird, was zu mir gehört, ist der Umweg nicht mehr nötig. Das spart Kraft, Zeit und Enttäuschung.

(Die deutsche Sprache ist doch was feines.)

Jetzt spüre ich die Kraft, die in selbst kreierten Bildern liegt. Die Beschäftigung mit der Aquarellmalerei erfüllt mich mit viel Kreativität. Zugegeben - es kostet jedes mal Überwindung, mich an Motive heranzuwagen, die neu sind. Doch die Angst zu versagen wird immer weniger, je mehr ich es einfach tue.

Mit dem Geist kann man eine Menge denken, aber wenn man nicht aktiv wird dann verpufft alles wieder. Die Idee allein genügt nicht. Zum Manifestieren gehört nun mal die Tat.

Die Menschen, die nur denken und meditieren aber nichts tun, bleiben arm.

Die Menschen, die nur tun und nicht denken und verarbeiten, die ersticken in ihrem Geschaffenen.

Also DENKEN + TUN = ERFOLG

Meine größte Handbremse ist die Angst, etwas falsch zu machen, die Angst vor Ablehnung oder die Angst zu versagen.

Da ich mich völlig der Beurteilung anderer Menschen entzogen habe, wie zum Beispiel meiner Familie. Bin ich es nur noch selbst, die diese Urteile fällt.

Das ist eine sehr günstige Ausgangsposition, um mein Leben radikal zu

ändern, denn jetzt kann ich mich nur noch selbst von meinem Weg abhalten. Zwischendurch kommen einige Tests über den Weg geschneit, Menschen, die noch zu meinen alten Denkmustern passen. Doch mein Gefühl wird immer sicherer. Alles, was mich anspricht zeigt mir den Weg. Alles was auf mich zukommt ist eine Aufgabe die es zu lösen galt mit dem Ergebnis, wieder mehr Kraft zu haben und klarer zu sein.

KLARHEIT ist der Schlüssel zu jeder Entscheidung. Wer klar ist, kann jede Entscheidung mühelos treffen. Klarheit ist manchmal hart oder tut weh, sie kann aber auch sehr wohltuend und befreiend sein.

Hier ein kleiner Auszug aus meinem Tagebuch vom 29. Dezember 2005

"Die Gedanken kommen, die Gedanken gehen. Es ist immer noch schwer für mich, einfach nur auszuwählen, welche ich behalten möchte, nicht jeden Gedanken festhalten zu wollen als ob es der letzte wäre.

Die innere Sicherheit zu haben, dass da viele neue Ideen auf mich warten.

Die Auswahl ist schwer!!!

Welche Gedanken helfen meinen Weg stabil zu Pflastern?

Welche Gedanken reißen nur wieder ein Loch in die bereits fertige Strasse?

Manchmal erwische ich mich dabei, wie ich mich zu lange beim Flickern dieser Löcher aufhalte. Die Zeit macht eh alles vergänglich. Es ist auch eine Frage des Materials, wie lange eine Strasse in die Vergangenheit oder aus der Vergangenheit hält.

Vielleicht hätte ich ein Schild am Anfang aufstellen sollen:

" Hier beginnt der spirituelle Weg der Marina Mende geb. Altmann."

Unsinn, das verleitet nur andere dazu, den selben Weg zu gehen, anstatt ihren eigenen zu bauen.

Durch das Gelände das ich beugehe kann man keine zweite Strasse bauen.

Es sind nur Pfade, die angelegt sind.

Vielleicht gelingt es mir, zwischendurch einige Plattformen zu errichten, von denen man eine wunderbare Aussicht hat, auf denen man sich etwas ausruhen kann, um dann wieder dem eigenen Weg zu folgen.

Zu diesen Plattformen kommen andere, die auch auf ihrem eigenen Weg sind. Wir treffen uns dort und erzählen uns unsere Erlebnisse und Abenteuer.

Dieser Gedanke gefällt mir sehr.

Jetzt heißt es, Orte zu finden, an denen Plattformen gebaut werden können und womit sie gebaut werden müssen, damit sie stabil bleiben."

Einen Ort habe ich gefunden, hier am Bodensee.

Einigen Baumaterialien sind Vertrauen, Freundschaft, Offenheit, Mut und Verbindlichkeit.

Nachdem ich gerade eine kleine Gedankenpause gemacht habe wird mir erst bewusst, warum mich jetzt mehr Spaß und Entschlossenheit erfüllt. Da ist jemand der sich für meine Geschichten interessiert, der vielleicht Spaß beim lesen hat. Mir war gar nicht bewusst, dass dieser kleine Aspekt so viel ausmacht.

# Danksagungen

An dieser Stelle möchte ich allen Menschen danken, die mich auf diesem Weg begleitet und inspiriert haben.

Besonderen Dank gebührt meinen Eltern, die mir das nötige Rüstzeug fürs Leben mitgegeben haben und die ich sehr achte, meinen drei Töchtern Anne, Katrin und Kristin die meine besten Lehrmeister sind, Hannelore Neumann, die mich ins Leben rausgeschubst hat, Beate Powilleit, die mich mit ihrer Kühnheit inspiriert, Beate Goldschmidt, die mir half, über meinen eigenen Schatten zu springen, Karin Richter für die anregenden Gespräche und der Firma Life Plus, deren innovative Vitalstoffe es mir ermöglichen, meinen Körper für das neue Bewusstsein zu rüsten ohne dabei krank zu werden und Renate Rudloff, die mir davon erzählt hat.

Weiterhin möchte ich mich bei allen Menschen bedanken, die mir ohne ihr Wissen all die kostbaren Hinweise vermittelt haben.

# Die Entpuppung

Anfang 2007 war mein Wunsch:

Meine Arbeit soll leichter werden.

Als ich hier am Bodensee ankam, reichte mein passives Einkommen noch nicht aus, um leben zu können.

Ich nahm einen Job in der Druckerei an und hatte wieder etwas mehr finanziellen Spielraum.

Ein geregeltes Einkommen war für mich zuerst einmal eine Wohltat. Nach all den Jahren der Abhängigkeit war das ein enormer Fortschritt für mich.

Doch bald stellte sich heraus, welchen Preis dieses geregelte Einkommen kostet.

Meine größten Trainer waren, mein Chef, seine Frau und mein Kollege. Sie wirkten wie eine Art Katalysator für meine Entwicklung. In der Firma konnte ich mich nicht mehr verstecken. Alles lief viel schneller ab und ich wurde täglich auch mit Problemen anderer konfrontiert.

Schon nach einem Jahr hatte ich einen Teil meiner "Leuchtkraft" verloren. Auf einem Weihnachtsfoto wurde mir das richtig bewußt. Im Januar kam unerwartet und plötzlich die Lösung.

Innerhalb von fünf Minuten wurde ich aus "betriebsbedingten Gründen" g e k ü n d i g t.

Wow, ein riesen Rucksack viel von mir ab! Jetzt erst wurde mir bewusst, welche Last ich wieder für eine Scheinsicherheit auf mich genommen hatte. Es fühlte sich nicht so an als ob ich etwas verloren hätte, eher wie eine neue Freiheit. Die Chance neu anzufangen, mein Leben mit den passenden Inhalten zu füllen.

Die Zeit danach war ich mit der beruflichen Neuorientierung beschäftigt, und mir fiel dabei auf, wie desorientiert ich doch bin.

Existenzängste machen sich breit.

Doch wie es immer so ist im Leben, einige Zeit zuvor hatte ich die „Glückstrainer“ kennen gelernt.

Das Buch "Mary" von Ella Kensigton ist eines der Schlüsselerlebnisse auf meinem Weg. Mir kamen Tränen als ich hier las, dass es noch andere

Menschen gibt, die das gleiche tun was ich immer schon getan habe, Anderen Menschen zu helfen, Mut zu finden, ihr Leben zu ändern.

Bisher dachte ich, dass das keine Grundlage für eine Lebensaufgabe sein kann. Doch im innern hatte ich dieses ganz besondere Gefühl, das sich immer einstellt, wenn ich auf meinen Weg zurückkehre.

Die Umwege über das Jammertal haben mir in vieler Hinsicht die Augen geöffnet. Dort hatte ich die Gelegenheit, mich von allem Überflüssigen zu trennen und auf das Wesentliche im Leben zu stoßen. Auf den goldenen Schatz den man bei Ali Baba und den Vierzig Räubern (Meine Lieblingsmärchen, hat mir mein Großvater immer erzählt) nur bekommt, wenn man "Sesam öffne dich!" sagt.

Das sind nur Worte, ein Befehl, aber man muss sie wissen.

Es ist eine starke innerere Rührung die einen überkommt wenn die verlorene Tochter heimkehrt von ihren langen Irrwegen.

Die Kraft in diesen Momenten verleiht mir den Mut, endlich zu mir zu stehen und meine Bestimmung konsequenter zu verfolgen.

Eins stand fest: "Ich werde nicht mehr meine Lebenskraft vergeuden, um mich in "Sicherheit" zu verstecken."

Alles begann sich zu wandeln - die Arbeit, mein zu Hause, mein Umfeld formten sich gerade neu.

Jetzt hatte ich alle Zeit der Welt.

Doch gut Ding will Weile haben und Geduld ist nicht gerade eine meiner Stärken.

Manchmal ist eine Zeit zwischen zwei Lebensabschnitten sehr gut, um Klarschiff zu machen.

Da kam es mir gerade recht, dass ich nicht gleich eine Wohnung in Konstanz fand, sondern vorübergehend in eine Ferienwohnung einziehen musste.

Maria aus Bankholzen war so lieb und nahm mein Hab und Gut in ihren Keller auf. Ich hatte also nur einige Sachen und mein "Büro" dabei.

Die Spur zu den Glückstrainern war ein voller Erfolg. So langsam stieg ich dahinter, wie sich Glück anfühlt. Jetzt hieß es nur noch, es permanent zu halten.

Nach einigen Experimenten über Anzeigen in der Zeitung hatte ich die Gewissheit, dass meine Arbeit nur aus dem täglichen Leben, die täglichen Begegnungen mit Menschen, entstehen und wachsen kann.

Die Zwischenstation Ferienwohnung war die beste Gelegenheit, Klarheit in meinen Gefühlen zu schaffen.

Die Verlockungen zum schnellen Geld waren groß, doch ich blieb standhaft. Für den seelischen Halt hatte ich bereits vor meinem Umzug gesorgt. Eine

Bauchtanzgruppe, ein VHS Spanisch Kurs, meine Freundinnen und natürlich meine Familie waren meine Anker und die einzigen Konstanten.

Jeden Morgen wachte ich mit einer anderen Stimmung auf. Sobald die Gedanken anfangen zu arbeiten, kam die innere Anspannung. Sie behinderte das leichte Fließen der Gefühle. Es war an der Zeit, meinen Gedanken eine Richtung zu geben, die Entspannung schafft wo Angst keinen Nährboden findet.

Überall in der Wohnung hingen Zettel mit der Aufschrift:

*Ich habe alles was ich brauche um wahrhaft glücklich zu sein.*

*Ella Kensigton*

Das ist keine Lüge, sondern es stimmt. Es wird tatsächlich für mich gesorgt, so lange ich noch nicht wieder auf eigenen Beinen stehen kann. In unserer Gesellschaft braucht keiner verhungern und erfrieren.

Das Abenteuer Selbstbestimmung ist eine große Herausforderung. Da die Materie langsamer ist als der Geist musste ich mich immer noch mit dem zufrieden geben, was ich mir in der Vergangenheit erschaffen hatte und das anerkennen.

Nun war die beste Gelegenheit, alles anders zu machen.

*"Das Glück ist ein Schmetterling", sagte der Meister. "Jag ihm nach, und er entwischt dir.*

*Setz dich hin, und er läßt sich auf deiner Schulter nieder."*

*"Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?"*

*"Hör auf, hinter im her zu sein."*

*"Aber gibt es nichts, was ich tun kann?"*

*"Du könntest versuchen, dich ruhig hinzusetzen..."*

*Antonio de Mello*

Das tat ich und merkte, wie das kleine Pflänzchen sich in mir entfaltete, was bisher versteckt in der Dunkelheit gekeimt war und auf den Moment wartete, dass endlich die Tür aufgeht und Licht an sein zarten Blätter dringt.

Es ist der Moment, wo die sich zu einem Schmetterling verwandelte Raupe das erste Loch in den Kokon geknabbert hat und die neue Welt sichtbar wird. Doch es gibt noch viel zu tun, denn die Befreiung aus dem Kokon ist noch nicht vollbracht.

Der Frühling ist eine gute Zeit für den Neubeginn. Die Natur macht mir vor, was ich zu tun habe.

Ich fange an, die Samen für mein künftiges Leben anzulegen.

Der Nährboden ist der gute Gedanke. Das Gute finden statt das Schlechte zu suchen.

Wenn augenblicklich nichts Gutes zu erkennen ist kann ich es säen. Immer

und immer wieder.

Auch wenn so manche Saat vertrocknet, wie in meinem Gemüsegarten in Bankholzen.

Die Arbeit mit den "Pflanzen" macht mir das Herz warm, ihr Gedeihen genüsslich und ohne Erwartung zu betrachten, sie zu gießen, zu düngen, und die Erde zu lockern, damit ihre Wurzeln genügend Raum zur Entfaltung haben.

Geduld bedeutet für mich: zwei Schritte vor, **einer zurück** - erkunden, prüfen, verarbeiten, planen und handeln.

Bisher habe ich die Reihenfolge sehr oft verwechselt und damit viel Chaos im Leben produziert.

Jedes Mal, wenn ich einen Schritt zurück gehe, dann fällt der Druck ab. Ich fühle eine Art Befreiung, als ob eine neue Tür aufgeht, die ich beim eiligen Vorbeihasten übersehen habe.

Ein NEIN ist ein sozialer Pluspunkt.

Ein NEIN gibt Freiraum, Zeit zum Nachdenken, zum Entscheiden, Luft.

Die Hatz wird unterbrochen.

Stille kann sich entfalten und sich wie ein weiches Tuch über mich legen.

Es fühlt sich an, wie in einem Raum zwischen Vergangenheit und Zukunft  
ALLEINSEIN!!!

Nein, es ist keine Flucht, es ist FRIEDEN!!! Die Jagt ist vorüber.

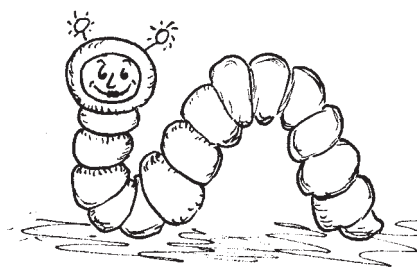
Erst wenn wir uns nicht mehr beMÜHEN, finden wir was wir suchen.

Es gibt keinen Anlass, denn alles fügt sich wie von selbst. Nun heißt es, dem Einlass zu gewähren was passt, in Ruhe hinzuschauen und dann die Entscheidung zu treffen.

Sich nicht hinreißen lassen!

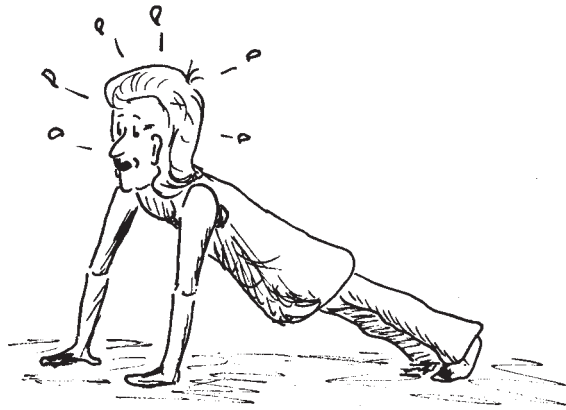
Energie habe ich genug verschwendet.

Jetzt heißt es, alles wieder einsammeln, was ich bisher achtlos liegengelassen oder weggeworfen habe.



# ***Das Trainingslager***

30 Tage unter Selbstbeobachtung





# Freundlichkeit

*Wenn Ihr Euch weigert, ins innere Wissen zu gehen, dann macht Ihr damit den Schritt hinaus aus jedem Fließen und kreierte Reibung.*

*Ramtha*

Freundlichkeit ist eine wunderbare Eigenschaft.  
Sie macht es möglich, friedlich mit allem umzugehen.  
Wenn ich freundlich bin, dann entspanne ich mich, besonders dann, wenn ich freundlich zu mir bin.  
Da ist keine Reibung, kein Widerstand.

Jetzt begreife ich, warum gerade dieses Thema am Anfang meines 30-Tage-Programmes steht.

Beim Zahnarztbesuch heute morgen wurde mir mitgeteilt, dass ich Parodontose habe. Das bedeutet der Kiefer bildet sich zurück, er will das ständige Zähne zusammenbeißen nicht mehr mitmachen.

Als Affirmation steht bei L.Hey dazu geschrieben:

„Ich akzeptiere mich, und meine Entscheidungen sind immer richtig.“

Das passt natürlich wieder voll. Gerade weil ich Angst habe, falsche Entscheidungen zu treffen, bin ich meistens angespannt. Ja logo, weil ich immer viel zu früh meine Entscheidungen treffe.

Wenn dann irgendwann die Stunde der Wahrheit kommt, dann ist die Enttäuschung groß.

Das ist wie eine Kettenreaktion.

Ich treffe übereilt eine Entscheidung ohne das passende Gefühl dazu. Das Gefühl entwickelt sich erst im Laufe der Zeit. Doch wehe es ist ein schlechtes Gefühl! Dann muss alles wieder rückgängig gemacht werden, welch ein Aufwand!

Das ist Energieverschwendung pur und als Zugabe noch ein schlechtes Gefühl.

Bin ich etwa ein Schlechtes-Gefühl-Junkie?

Ich glaube eher, die Angst, etwas zu verpassen steckt dahinter, die Annahme, danach kommt nichts mehr, es könnte die letzte Gelegenheit gewesen sein.

Das riecht mächtig nach Mangel!

Jetzt erst fällt mir auf, wie unfreundlich ich bisher zu mir war. Kein Wunder, dass mein Selbst sich zurückgezogen hat und die Kommunikation mit mir verweigert.

Die Folge ist: Mangel an innerer Führung!

Wenn mir jemand jedes Mal eins mit dem Nudelholz über die Rübe hauen würde wenn ich mich zu Wort melde, würde ich auch keine Lust mehr auf Kontakt haben.

Oh je, da muss ich mich wohl gleich entschuldigen.

Von jetzt an übe ich mich in Freundlichkeit und treffe erst meine Entscheidungen aus der Intuition heraus.

Jetzt lerne ich endlich, mir Zeit für die passenden Gefühle zu nehmen.

Das Schöne an der Freundlichkeit ist, dass dadurch ja nichts anbrennt. Kein Mensch rennt weg, wenn man freundlich ist, im Gegenteil.

Heute übe ich Freundlichkeit. Ich bin freundlich zu mir, mach mir keinen Stress, bin dankbar für den Regen draußen, der mich unheimlich beruhigt.

Freundlichkeit von anderen fühlt sich für mich sehr ungewohnt an, fast ablehnend, unnahbar. Das liegt daran, dass ich immer gleich in die Filme anderer einsteigen möchte.

Aber warum denn? Ich kann mir doch dadurch die Menschen erst einmal in Ruhe anschauen.

Ja wenn ich freundlicher zu mir bin und nicht gleich in jede Pfütze rein trete sondern freundlich drum herum laufe, dann wird mir dieses Gefühl vertrauter. Ich habe jetzt keine Angst mehr vor mir und meinen Entscheidungen.

Es gibt mir mehr innere Sicherheit. Die Angst verschwindet automatisch. Es ist ein gewisser Sicherheitsabstand da, der Entscheidungsspielraum ist größer, weil der Blickwinkel nicht so eingeengt ist.

Man nähert sich langsam an oder man entfernt sich freundlich. Alles ist möglich.

Das bringt echt Leichtigkeit ins Spiel.

Es ist auf einmal Zeit zur Entscheidung da, kein Zwang oder Druck, Gelassenheit.

Jetzt können sich endlich die passenden Gefühle breitmachen.

Freundlichkeit ist wirklich eine sehr nützliche Sache. Sie hält mir eine Menge Probleme von Hals.

Sie bringt mich meiner inneren Stimme (Entschuldige bitte, dass ich dich so schlecht behandelt habe!)wieder näher.

Juhu, ich bin jetzt endlich den Druck los!!!!

Gerade ist mir noch etwas aufgegangen.

Manchmal habe ich mit dem Problem zu kämpfen: Keiner hört auf mich.

Natürlich, das war eine Botschaft meiner Seele.

Leider habe ich sie bis jetzt nicht verstanden.

Damit, dass keiner mich versteht oder auf mich hört, wollte meine Seele auf sich aufmerksam machen.

Sie wollte mich dazu bewegen, ihr zuzuhören. Na ja es ist nie zu spät, nicht war.

Seid also freundlich zu euch und allem was euch umgibt.  
Vielleicht entdeckt ihr ja auch spannende Dinge.



# Kreativität

*Erkenne alles an was du geschaffen hast!*

Das klingt ja mächtig aktiv.

Bevor ich mit frohem Herzen neues kreieren kann, muss ich zuerst das würdigen, was bereits von mir geschaffen wurde.

Nehmen wir an, ich habe in der Vergangenheit nur Dinge produziert, die mir Unbehagen, sprich schlechte Gefühle produziert haben.

Was ist dann die logische Schlussfolgerung?

Richtig, mein Unterbewusstsein hat Kreativität als negatives Gefühl abgespeichert und weigert sich mit mir zusammen zu arbeiten.

Da richtige Kreativität nicht nur vom Verstand produziert wird, sondern auch die Inspiration benötigt, weil sonst nichts Neues entstehen kann, muss ich also das, was ich bisher geschaffen habe als gut empfinden.

Unter dieser Voraussetzung besteht für das Unterbewusstsein keine Gefahr und es wird gern mit mir zusammenarbeiten.

Das alles macht natürlich nur Sinn, wenn sich der Verstand nicht über die Vorschläge der inneren Führung hinwegsetzen will und alles als Unfug abtut weil er es noch nicht kennt.

Dann kann es schnell passieren, dass die Zusammenarbeit endet, mein Unterbewusstsein „zu“ Macht und keine Ideen mehr nachkommen. Nach dem Motto: Du hörst ja sowieso nicht auf mich.

Wichtig ist in diesem Prozess, dass die Innere Führung auch die Führung übernehmen darf und der Verstand eher der ausführende Teil ist.

Wenn die Ideen zu verrückt sind kann man ja immer noch nach ungewöhnlichen Lösungen schauen. Wichtig ist das gute Gefühl dabei. Das Gefühl, dass es immer einen Weg gibt, das zu erreichen wonach das Herz begehrt.

Gefühle brauchen Zeit und an manche Ideen muss man sich erst gewöhnen.

Ich muss mir also die Zeit nehmen zu fühlen was ich möchte.

Dann entstehen viele Dinge von selbst. (Mein Wort in Gottes Gehörgang!)

# Zufriedenheit

*Durch Zufall bin ich heute auf dieses Thema gestoßen.*

In meinem Lieblingscafe traf ich eine Bekannte, die wiederum Besuch von einer Bekannten bekam.

Als wir so ins Plaudern kamen erzählte diese Bekannte, dass sie wunschlos glücklich sei wenn sie anderen ihre Wünsche erfüllen kann. Sie weiß ja wie es geht und für sich selbst fallen ihr keine Wünsche mehr ein.

Nun ist das schon sehr nobel, aber macht sie sich dann nicht von anderen und ihren Wünschen abhängig? Ist sie vielleicht nur zu faul, ihr eigenes Leben zu gestalten?

Ja, hindert sie vielleicht sogar die anderen daran, selbst zu kreieren weil sie dann nichts mehr zu tun hat?

So langsam schwante mir was.

Zufriedenheit ist etwas sehr schönes.

Selbstzufriedenheit ist sehr gefährlich.

Ich sonne mich in einem Zustand und die Welt fließt an mir vorbei. Ich werde immer träger und irgendwann ist der innere Antrieb ganz verschwunden.

Man hat es sich doch so gemütlich in seinem Leben eingerichtet. Der eine oder andere Kompromiss, den man dafür eingehen musste ist doch nicht der Rede wert.

Weit gefehlt, früher oder später wird es bei dieser Lebenseinstellung Probleme geben, denn die einzige Konstante im Leben ist der Wandel.

Wenn ich mich nicht selbst wandle, dann werde ich gewandelt. Und das ist manchmal nicht so angenehm.

Diese Begebenheit brachte mich innerlich ziemlich in Fahrt, denn gerade gestern hatte ich auch Probleme kreativ zu werden und Wünsche zu kreieren.

Wenn Du zufrieden bist und keine Wünsche mehr hast, dann kannst Du eigentlich die Sachen packen und gehen. Es ist dann eh langweilig hier, oder?

Also lohnt es sich doch (natürlich nur wenn man vor hat, noch eine Weile hier zu bleiben) **eigene** Wünsche und Ziele zu haben und anderen beizubringen, wie sie sich ihre Wünsche selbst erfüllen können oder?

Dann wird keiner faul und alle haben viel Spaß!!!

# Selbstvertrauen

*Dem gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.*

Bei dieser Einstellung braucht man ganz schön viel Selbstvertrauen.

Heute dümple ich schon den ganzen Tag über diesem Thema herum und die zündende Idee lässt auf sich warten.

Außer ein Zahnarztbesuch, zwei Büchern zum Thema Glücksgefühle und unangenehme Rückenschmerzen ist heute noch nichts in Sicht.

Wie immer habe ich eine hohe Erwartungshaltung und merke, dass das genau meine Blockade ist.

Versagensangst, stecken bleiben, in Gefühlen hängen bleiben alles Quatsch!

Marina schau dich doch mal an!

Was hast du alles in der kurzen Zeit erreicht?

Vor drei Tagen hatte ich eine wegweisende Begegnung mit meiner Vergangenheit. Mir saß eine Frau gegenüber die in derselben Wohnung wohnte wie ich vor vier Monaten!

Mein Leben hat sich in der Zeit um fast 180 Grad gedreht! Wenn das keine Erfolge sind.

Warum vertraue ich mir dann immer noch nicht?

Was muss ich mir denn noch alles beweisen? Warte ich immer noch auf den ultimativen Kick?

Kann ich denn jetzt nicht einfach nur glücklich sein?

Irgendwie scheine ich das verlernt zu haben.

Was kann ich tun, um mir wieder über den Weg zu trauen?

Ganz einfach, dafür sorgen, dass ich gute Gefühle habe.

Nicht mehr und nicht weniger.

Kleine Ausrutscher sind erlaubt. Die Grundstimmung ist dadurch nicht in Gefahr.

Ein Zurück gibt es sowieso nicht mehr.

Also was soll's. Rann an die Buletten!

Ich brauche nur den Weg zu gehen und zusehen, dass ich dabei gute Gefühle habe.

Der Rest erledigt sich von selbst.

# Vermögen

*Je einfacher Ihr seid desto mehr werdet Ihr vermögen.*

Das hört sich ja richtig gut an, so leicht.  
Es stimmt mich sogar richtig fröhlich und deckt sich voll mit der Erkenntnis, dass alles Geniale einfach ist.

Nachdem ich mich gestern mit meinem Selbstvertrauen herumgeplagt habe, ist diese Botschaft ein wahrer Segen.

Hier geht es nicht um Besitz. Besitz ist nur ein Ergebnis der Eigenschaft „vermögen“.

Es besteht auch eine enge Verwandtschaft zu „können“

Nun stellt sich die Frage: Was vermag ich denn so?

Und bei dieser Frage wird mir richtig warm ums Herz. Beim genaueren Hinsehen türmt sich da ein riesiger Berg von Eigenschaften und Fähigkeiten auf das es nur so kracht.

Um bei der Einfachheit zu bleiben benötige ich nur die Fähigkeiten, die jetzt gerade erforderlich sind und der Rest bleibt im Schrank.

Das ist als ob man auf Reisen geht. Ich packe meinen Koffer nur mit dem Notwendigsten, denn ich muss ja alles tragen, und der Rest bleibt zu Hause. Je weniger Gepäck zu tragen ist umso flexibler wird man.

Wer hat nicht auch schon die Erfahrung gemacht, dass man wieder viel zu viel mitgeschleppt hat?

Und genau darum geht es. Je weniger Ballast umso manövrierfähiger ist man.

Genauso ist es mit dem Wissen. Je mehr ich weiß, um so mehr überlege ich wie was zutun ist.

Mir ist aufgefallen, dass einfache Menschen viel schneller handeln, weil sie einfach nicht so viel nachdenken. Sie nutzen gerade die Fähigkeit, die sich bewehrt hat und knobeln nicht über komplizierte Varianten nach. Das hat den Vorteil, dass der Kopf frei bleibt und der Moment viel präsenter ist.

Man ist einfach bei der Sache.

Für die Computerfreunde kann das ganze auch so ausgedrückt werden: Wenn mein Arbeitsspeicher voll ist, dann kann der Computer nicht mehr arbeiten.

Also öffnet nicht all zu viel Programme und Dateien gleichzeitig!  
Immer hübsch nacheinander.

Das wir zu viel mitschleppen entsteht meistens aus der Angst heraus, uns könnte etwas fehlen.

Und jetzt kommt die Einfachheit wieder ins Spiel.

Wer von Euch sehnt sich nicht doch manchmal nach einem einfachen Leben?

Je mehr Luxus ich um mich anhäufe, umso mehr muss ich darauf achten, Eigentum verpflichtet!

Wem es natürlich Spaß macht, an komplizierten Dingen zu knobeln der soll ruhig weiter machen, am Ende landet eh alles in der Einfachheit.

Alles Überflüssige ist nur aufgeblasener Schnickschnack und bindet viel Energie.

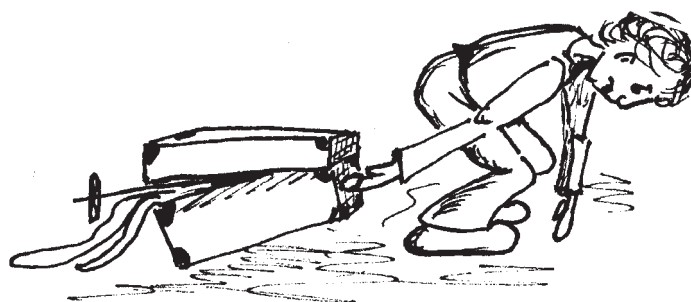
Wir alle machen unsere Umwege und die sind sehr wichtig. Alle unsere Erfahrungen sind unser Vermögen. Es ist egal, ob wir sie auf komplizierte oder einfache Art gemacht haben. Das Gefühl ist entscheidend, woher es kam ist vollkommen schnurz. Jeder kann selbst bestimmen wie er seine Gefühle erzeugen will.

Ich steige jetzt auf die angenehme Weise um.

Spielt mit Euren Gefühlen und nehmt sie nicht so wichtig, sonst vergeht der Spaß recht schnell.

Vermeehrt Euer Vermögen!!!

Aber haltet nicht daran fest!!!



# Anerkennung

*Erkenne alles an was du getan hast.*

Anerkennung ist sehr wichtig für unser Leben. Wenn ich mich nicht anerkenne oder keine Anerkennung bekomme fehlt mir etwas. Da drängt sich die Frage nach richtig und falsch auf. Für Dinge, die ich richtig mache bekomme ich Anerkennung, für falsches nicht.

Wenn ich aber alles anerkenne, was ich getan habe, dann erkenne ich es als richtig an und habe ein gutes Gefühl dabei. Falls da Dinge sind, die ich nicht anerkenne, haben sie noch Einfluss auf meine Gegenwart, sie halten mich wie Gummibänder fest, binden Energie.

Diese Dinge wollen noch anerkannt werden und begleiten mich so lange bis sie erlöst werden und einen festen Platz in meiner Vergangenheit haben.

Demnach bin ich frei für das jetzt und die Zukunft wenn ich alles anerkenne was war.

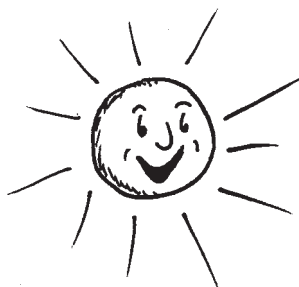
Erkenne auch dich an, so wie du bist!

Versuche nicht so wie andere sein zu wollen. Jeder ist ein Original.

Wenn du dich anerkennst, dann bist du nicht auf die Anerkennung anderer angewiesen.

Das ist sehr befreiend, denn die Jagd nach Anerkennung ist sehr aufwendig und du bekommst nie genug davon!

Lehne dich entspannt in deinem Sessel zurück und freue dich an dir, liebe dich so wie du bist mit allem was du getan hast!!!



## Die Säge schärfen

*Nutze den Tag.*

Heute ist ein Tag, an dem man nicht vor die Tür geht. Ständige Regenschauer und Kälte im Juli sind keine Einladung.

Das kommt mir gerade recht, denn Dank meinem Ischias Nerv der mich plagt bleibe ich sowieso hier.

Komischerweise ist es sehr erholsam. Alles läuft einen Gang langsamer.

Ich nutze die Zeit um zu malen. Alles gelingt gut.

Trotzdem steigt ab und zu noch etwas innere Unruhe auf.

Irgendetwas in mir will mich antreiben zu sinnlosen Unternehmungen.

Ich bleibe standhaft an meinem Schreibtisch sitzen.

Nebenbei schaue ich in die astrologischen Konstellationen. Sechs Planeten sind gerade rückläufig. Das bedeutet, dass viel aufgearbeitet werden muss.

Jetzt wird mir einiges klar. es kann ja nichts vorwärts gehen. Jetzt ist die Zeit zum Verarbeiten.

Es gibt Zeiten, an denen man sich ruhiger verhalten sollte.

Wer jetzt in Aktionismus verfällt wird keinen Erfolg haben. Im Gegenteil, er wird nur Chaos erzeugen, was dann auszubaden ist wenn andere wieder richtig loslegen.

Gut, solche Zeiten sind hervorragend geeignet, um die Säge zu schärfen.

Das bedeutet, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, um Fähigkeiten zu entwickeln, die ich bald gebrauchen könnte, Pläne zu schmieden, sich in Liebe üben (als Trockenübung bis draußen wieder die Praxisübungen kommen), Dinge im Haushalt erledigen, kurz um, klar Schiff zu machen in jeder Hinsicht.

Sich ausruhen gehört natürlich auch dazu!!!

Das schärfen der Säge ist sehr wichtig.

Wenn es draußen wieder turbulent wird ist keine Zeit mehr dazu. Dann ist es gut, vorbereitet zu sein.

Man holt einfach seinen Plan aus dem Schubfach und kann loslegen.

Wie heißt es so schön, übe dich in den Vorbereitungen.

Viel Spass!!!!

## Innere Ruhe

Heute ist wieder so ein Tag, an dem man nicht gerade Bäume ausreißen kann.

Also Marina, schön ruhig bleiben und die Säge schärfen.

Es fing schon damit an, dass ich nicht ins Internet komme. Irgendetwas ist anders.

Im „aran“ lasse ich es mir gut gehen und probiere zum ersten Mal ein lecker belegtes Brot mit verschiedenen Aufstrichen. Ich suche mir einen Platz von dem man einen super Überblick hat, von dem man gut beobachten kann. Leise Musik umsäuselt mein Ohr, einfach genial.

Ich komme mit der Frau neben mir ins Gespräch. Sie erzählt mir von ihrer Arbeit.

Dabei berichtet sie von den Kindern mit denen sie Körperbewegung macht. Ich meinte so: „Das ist bestimmt nicht so einfach mit so einem Sack voll Flöhen.“

Und jetzt erzählt sie was ganz spannendes.

"Ja, da haben Sie schon Recht, doch da gibt es einen Unterschied.

Die Kinder mit innerer Ruhe toben ganz anders als die verwirrten Kinder.

Die mit der inneren Ruhe sind kommunikationsbereit und haben Ideen. Sie toben auch, aber berechenbar und konstruktiv.

Die Chaoten hampeln nur so rum und sind kaum ansprechbar und unberechenbar. Sie wollen die ganze Zeit beschäftigt werden und rauben mir den Nerv. Mit denen kann man nicht geschickt kommunizieren."

So langsam geht mir ein Licht auf.

Wenn ich also nicht meine innere Ruhe finde und irgendwie aufgedreht oder euphorisch bin, kann ich nicht wirklich kommunizieren.

Ja, dann gehe ich dem anderen vielleicht sogar auf den Nerv.

Der andere kann mich nicht wahrnehmen, wenn ich ausgeflogen bin und irgendwo herumschwebe.

Noch chaotischer wird es wenn zwei Chaoten aufeinander treffen, dann kann ja nur Chaos dabei herausspringen. Die Energie kann sich nicht sammeln.

Was habe ich jetzt gelernt?

Wenn ich in Kommunikation mit jemandem bin muss ich immer für innere Ruhe sorgen, klar für mich definieren, was ich möchte, oder einfach nur zuhören, wie gerade eben.

Dann geht es mir und meinem Gesprächspartner gut.

Meistens lerne ich wieder eine Menge, wenn ich nicht meinen Senf dazu gebe und einfach nur Fragen stelle.

Also immer schön ruhig bleiben, dann kommt mehr rüber und vielleicht eine Menge dabei heraus.

