

DEIN WANDEL
SCHREIB-GUIDE

Wünsche & Ziele

Fragen

Für einfache und entspannte
Solo-Schreibmomente
voller Sanftheit und Tiefe

Du hast nur drei Minuten? Sehr gut.

Der Guide ist genau richtig, wenn der Alltag voll ist und du trotzdem einen Moment der Stille brauchst. Höre deine innere Stimme wieder besser, sieh deine Wünsche und Vorhaben wieder klarer.

Kleine Imaginationstricks – große Wirkung:

Der Guide ist genau richtig, wenn du durch gezielte Fragen schnell und einfach in deine Gedanken- und Gefühlswelt eintauchen möchtest. Hole deine tiefsten Wünsche ans Licht.

Schließ die Augen und atme:

Der Guide ist genau richtig, wenn du ohne großen Aufwand einfach machen willst. Du brauchst nichts weiter als Stift, Papier und dich selbst.

In diesem Wünsche & Ziele-Guide findest du:

Fragen für kurze Schreibeinheiten –
vielseitig, spielerisch, überraschend

Genieße beim Schreiben die Vielfalt Deiner Selbst

Alle folgenden Fragen drehen sich um die Welt deiner Wünsche, Ziele, Ideen und Vorhaben. Sie berühren sowohl die glitzernden Glücksgefühle eines erfüllten Wunsches als auch die schattigen Orte, aus denen deine Sehnsüchte entspringen. Denn aus beiden Polen erwächst ein authentischer Wunsch, und beide tragen auf unterschiedliche Weise zu deiner Zielsetzung, Kreation und Entfaltung bei.

Lass dich bewusst auf die Vielfältigkeit deines Seins ein. Sei ehrlich und offen beim Schreiben. Du wirst in diesem deinen ganz privaten Schreib-Raum von niemandem beobachtet oder geprüft, niemand bewertet dich, niemand sieht dir zu. Gönn dir diese wohlwollende, sanfte Haltung gegenüber dir selbst. Hier hast du einen Raum für alles, was ans Licht will. Alles darf sein.

Lass los. Lass Worte fließen. Denke nicht viel nach, bewerte dich nicht. Alles, was du schreibst ist gut so, wie es kommt.

Finde einen sicheren Raum, komme bei dir an

Dein Ort ist...

sicher und du fühlst dich wohl und ungestört?
Du kannst hier in den nächsten Minuten für dich sein?

- Noch nicht? Sieh dich um. Wo kannst du dich am besten ruhig hinsetzen?
- Ja, mein Ort ist genau so!
Wunderbar!

Dein Notizheft (Block, Papierseiten)...

ruft bei dir ein gutes Gefühl hervor, es lässt sich darin angenehm schreiben?

- Nicht wirklich? Schau nach einer Alternative, wenn es geht. Wenn sich das Schreiben bequem und frei anfühlt, seid du und dein Wortfluss weniger eingeschränkt.
- Gutes Gefühl? Wunderbar!

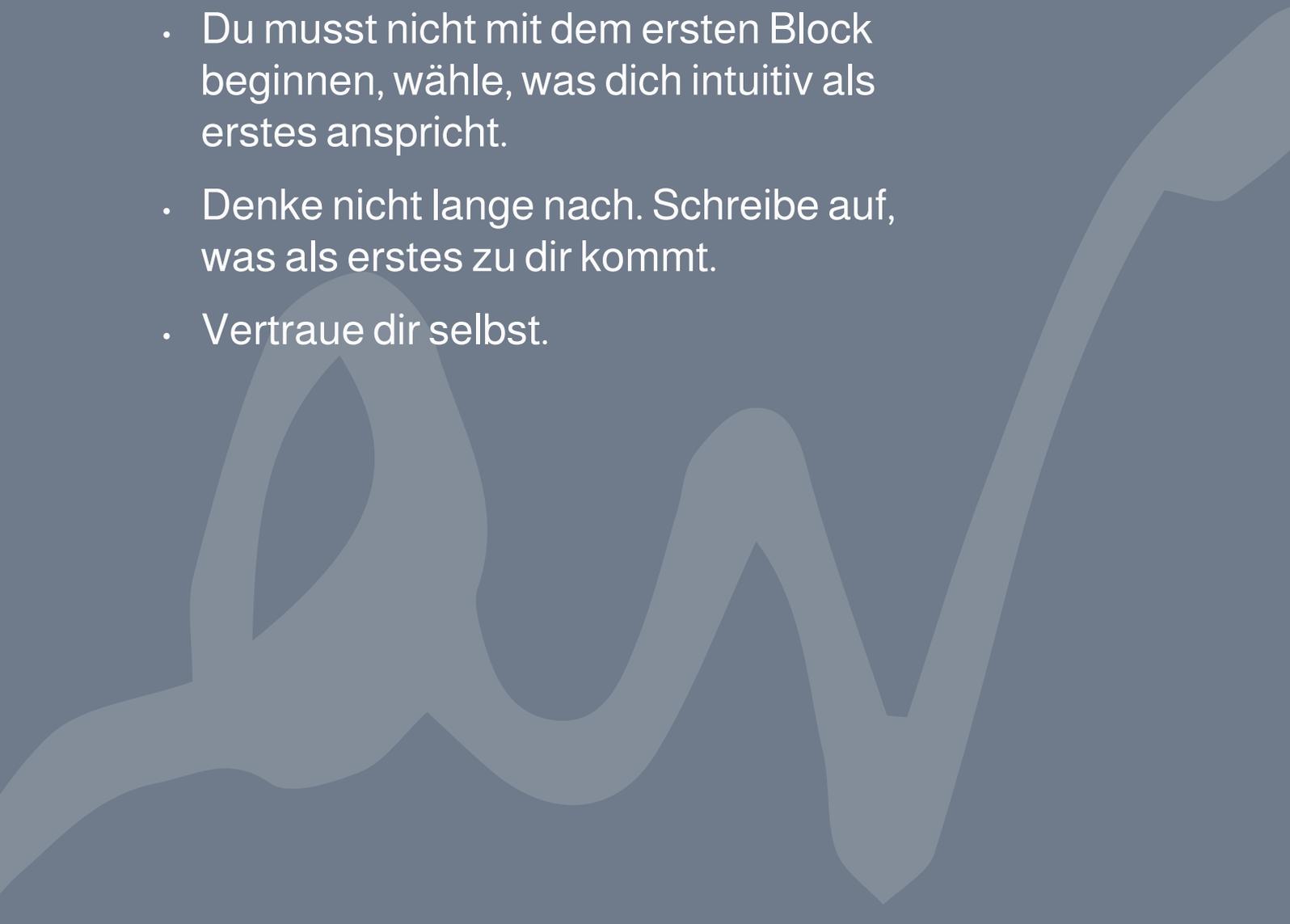
Für dein Wohlfühl...

brauchst du vielleicht noch etwas, was dich einstimmt, was dir gut tut. Eine leise und entspannende Musik im Hintergrund?
Eine Tasse Tee? Eine Decke, eine Kerze, einen Duft? Nimm es mit in deinen Raum.

Wichtig bei allen Übungen

Wenn du merkst, dass du nicht schreiben kannst, dass plötzlich etwas nicht stimmt oder ein unangenehmes Gefühl aufkommt, dann lege den Stift beiseite und nimm dir einen Moment Zeit. Strecke dich, atme tief durch, steh auf wenn nötig. Das Schreiben kann zuweilen in die Tiefe gehen, und die Ehrlichkeit mit sich selbst ist manchmal ungewohnt. Gib dir die Zeit, die du brauchst.

Deine kurzen Schreibeinheiten

- Du findest hier Fragen-Blöcke mit jeweils kurzen Fragen.
 - Lass dir für jede Frage etwa 1-5 Minuten Zeit. Natürlich bist du frei kürzer oder etwas länger zu schreiben, wenn es sich richtig anfühlt.
 - Du musst nicht mit dem ersten Block beginnen, wähle, was dich intuitiv als erstes anspricht.
 - Denke nicht lange nach. Schreibe auf, was als erstes zu dir kommt.
 - Vertraue dir selbst.
- 

Ich wünsche mir

Da schlummert was in mir...

- Welcher Wunsch schlummert seit langem tief in dir?
- Sprich ihn laut aus. Welche Gefühle kommen dabei auf?
- Fühlst du etwas in deinem Körper? wenn ja, wo genau?
- Gib deinem Wunsch eine Form: welche Form hätte er?
- Gib deinem Wunsche eine Farbe: Welche Farbe hätte er?
- Gib deinem Wunsch einen Geruch: nach was riecht er?
- Wenn du Lust hast – wähle frei, wie du deinen Wunsch noch anders materialisieren oder umschreiben könntest (Tier, Baum, Blume, Stoff, Essen, was auch immer es ist!). Was wäre er dann? Wie wäre er?

Ich sehne mich nach..

- Sehnst du dich nach etwas, das dir unerreichbar scheint?
- Wenn es einige Dinge sind: Wähle das, was dir als erstes in den Kopf kommt und beschreibe warum diese Sehnsucht in dir lebt
- Beschreibe jetzt, warum das, wonach du dich sehnst, so unerreichbar scheint
- Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Wie ist deine Atmung?
- Wenn du diese Sehnsucht einem anderen mit nur einem Wort vermitteln müsstest – welches wäre es?
- Stelle dir vor, diese Sehnsucht ist eine Linie – zeichne nun diese Linie, ohne nachzudenken
- Betrachte die Linie: wie ist sie? Was siehst du vor dir?