

INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

**In jedem Anfang
wohnt ein Zauber inne ...**

Schwerpunktthema:

Achtsamkeit

Juni 2013 • Online Magazin



Achtsamkeit,

und wer hat sich auf der letzten Redaktionskonferenz denn mit diesem Thema durchgesetzt, frage ich mich im Stillen.

Hilft nix ... da muss ich jetzt durch. Und Sie auch, liebe Leserin, lieber Leser.

Wikipedia schreibt

„Achtsamkeit kann als Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden“.

Kann, muss aber nicht ...

Ach, was sind wir nicht alle „weit“ in der Szene. Wir haben es doch echt drauf, wir Gutmenschen. Wir, die wir das Helfersyndrom vor uns hertragen wie einen Panzer. Einen Panzer, damit uns ja nur nicht eine echte Emotion erreicht.

Wir sitzen im Bus und telefonieren und merken gar nicht, dass unser Intimleben die Nachbarin und den Nachbarn im Sitz neben, vor und hinter uns so gar nicht interessiert.

Am Serviceschalter sind wir ganz hibbelig, wenn wir nicht sofort an der Reihe sind und einen Moment warten müssen, so als hätte die Welt nur darauf gewartet, dass wir durch die Tür treten und diesen Serviceschalter (mit den dazugehörigen MitarbeiterInnen) mit unserer Anwesenheit beglücken.

Im (Bio)Supermarkt sind wir empört, wenn unser Lieblingsobst aus ist. In der U-Hahn stehen wir im Weg, am liebsten beim Ausstieg auf einer neuen Strecke – frei nach dem Motto „Wo muss ich denn hin?“. Am liebsten steht dabei unser Hackenporsche mitten im Weg.

Auf dem Radweg fahren wir nicht, nutzen lieber den Fußweg und finden, der kurze Weg gibt uns Recht.

Sie merken es schon ... ich habe so meine Probleme mit der Achtsamkeit. Aber was soll ich tun? Ich kann halt nur bei mir beginnen mit der Achtsamkeit und achtsam sein.

Achtsame Grüße

Irina Modersitzki

U. Irina Modersitzki



Inhalt:	Seite
Achtsamkeit	ab 2
In jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ... Text von Oliver Driver	ab 7
Kurzes & Bunt	10
Bücher-Tipps	ab 11
Bella - Intuition auf vier Pfoten	16

Den Blog der INTUITION finden Sie hier:
<https://intuitiononline.wordpress.com/>

Impressum

Die **INTUITION**® ist als Wort-/Bildmarke beim Deutschen Patentamt unter der Nummer 30 2009 059 834.7 / 16 registriert.
Herausgeberin: Verlag und Medienagentur Modersitzki • Onlinemagazin
Postfach 30 06 10 • 20303 Hamburg • Telefon: 040.25 48 32 07
www.intuition-online.eu • info@intuition-online.eu
Redaktion: Irina Modersitzki

Die Urheberrechte der Abbildungen liegen bei der **INTUITION**® (soweit nicht anders angegeben). Das Copyright für Bilder in Anzeigen liegt bei den KundInnen. Der Verlag ist für die Inhalte der Anzeigen nicht verantwortlich.

Achtsamkeit

Bei der Gehmeditation bemühe ich mich, bewusst die Unterseite meiner Füße zu spüren, mit denen ich den festgetretenen Erdboden berühre. Dabei tritt die Hummel immer mehr in mein Bewusstsein, die wohl schon seit längerer Zeit an der Hauswand entlang schwirrt. Immer wieder fliegt sie gegen das Küchenfenster. Unwirsch erscheint sie mir, wie sie da so brummt und schwirrt und, orientierungslos vom Spiegelbild der Natur angezogen, gegen das undurchdringliche Glas fliegt. „So ist mein Geist auch“, denke ich, während ich mich eigentlich auf meinen Atem und mein Gehen konzentrieren soll. „Schnell aus der Ruhe zu bringen orientiert mein Geist sich an Bildern, die ihm wie die sich in der Fensterscheibe spiegelnde Landschaft eine Wirklichkeit vorgaukeln, die keine ist. Wieder und wieder stößt er sich daran. Achtsam zu überprüfen, was wirklich ist, könnte da hinaus führen. Aber wie ist das mit der Achtsamkeit?

Achtsamkeit als Fähigkeit, im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein, findet sich in vielen alten Lehren wie dem Sufismus, dem Taoismus und in den mystischen Traditionen des Christentums wieder. „Doch nirgends ist die Tradition so gründlich und so detailreich ausgearbeitet wie in den unterschiedlichen Zweigen des Buddhismus, und nirgendwo ist sie über so lange Zeit und an Erfahrungen überprüft gewachsen.“ (Das Achtsamkeitsbuch, S. 12).

Siddhārtha Gautama, der Begründer des Buddhismus, in jungen Jahren ein wohlhabender Prinz in Nepal, entdeckte in der Welt außerhalb seines Schlosses Freude und Leid, Geburt und Tod. So wuchs in ihm die Frage, wie das Leid der Menschen gemildert werden könnte. Als Erleuchteter – und das bedeutet der Begriff „Buddha“ – fand er die Antwort im Verständnis der Achtsamkeit. Er hatte zutiefst verstanden, dass das Leid der Menschen daher rührt, all das festhalten zu wollen, was angenehm und das vermeiden zu wollen, was unangenehm ist. Und dass sich den meisten Menschen ein wirkliches Verständnis der Vergänglichkeit entzieht, die uns doch alle als menschliche Wesen verbindet. Aus eben diesem Verständnis der Vergänglichkeit erkannte Gautama Buddha die Achtsamkeit als Schlüssel, das Leid der Menschen zu beenden. „Ohne sie“, so der buddhistische Mönch und Lehrer Thich Nhat Hanh, „ ist unser Haus verwahrlost. Niemand kehrt den Boden, niemand wischt Staub, niemand räumt auf. Unser Körper verwildert, unsere Gefühle sind leidvoll, unser Geist ein Knäuel von Plagen.“

Deshalb sitze ich eine Woche lang halbstundenweise auf einem Sitzkissen und konzentriere mich auf das Ein- und Ausströmen meines Atems oder bei der Geh-Meditation auf meinen Körper: Weil Atem und Körper zu dem wenigen gehören, was – wenn auch in jedem Moment neu - wirklich ist. Meine Gedanken: kommen und gehen. Meine Gefühle sind flüchtig, auch wenn ich in dem Moment, in dem ich sie fühle, mit Gewissheit glaube, dass sie eine gute Grundlage für mein Handeln sind. Doch kehre ich zu meinem Atem zurück, beobachte ihn, wie er ein- und ausströmt, verschwindet das Gefühl oder der Gedanke. Achtsamkeit fördert die Konzentration. Diese wiederum verhilft zu tiefen Einsichten.

Die Schulung der Achtsamkeit ermöglicht es, im Innehalten „die köstlichen Augenblicke des Lebens“ (Thich Nhat Hanh) einzufangen und Einsichten in uns selbst und in die Welt zu gewinnen. Denn „Weisheit kann nur aus Erfahrung gewonnen

werden.“ Das Retreat, an dem ich teilnehme, ermöglicht es mir, Zeit zum Innehalten zu finden, die Praxis zu üben und Einsichten zu schärfen. Doch im Grunde ist es eine Haltung für den Alltag: Die Achtsamkeit stärken, immer wieder innehalten, sich mit dem Atem verbinden und fragen: „Was ist jetzt?“ Und vor allem: „Was ist wirklich wahr?“

Ein wichtiger Aspekt des buddhistischen Verständnisses von Achtsamkeit ist auch, dass alles mit allem verbunden ist. So auch Freud und Leid.

So manche Freude können wir nur genießen, weil wir auch das Leid kennen. Ein scheinbar banales Beispiel: Seit 12 Jahren führt eine Treppe zur Schule meiner Kinder. Unzählige Male gelaufen. Nun wird diese Treppe repariert. Die Strecke ist für Wochen gesperrt. Der Umweg nimmt 10 Minuten mehr in Anspruch. Früher aufstehen. Ein steilerer Anstieg, Ein längerer Weg. Nun schwärmen wir darüber, wie es sein wird, wenn die Treppe repariert ist. Wenn wir das erste Mal wieder darüber gehen werden: Andächtig Stufe um Stufe nehmen, ein Lächeln auf dem Gesicht. Die Treppe wird uns neu geschenkt werden. Ohne Leid keine Freude. Beides gehört zusammen. Das Symbol der Lotusblüte verdeutlicht dies: Der Lotus wächst tief unten in der Dunkelheit des Teichs aus Schlamm. Strebt dem Licht entgegen, kommt an die Oberfläche und erblüht dort so wunderschön.

Als Buddha unter dem Baum der Erleuchtung saß war es ihm wichtig, seine Erkenntnis so aufzuschreiben, dass sie an andere Menschen weiter gegeben werden konnten.

Und er verfasste die „**vier edlen Wahrheiten**“:

1. Die erste edle Wahrheit ist die vom Leiden: Leiden ist (auch) ein Bestandteil des Lebens. Ständig bekommen wir etwas, was wir nicht wollen oder verlieren etwas, das wir behalten möchten. Daran leiden Menschen.

2. Die zweite edle Wahrheit ist eben die Tatsache, dass das Leiden daraus entsteht, dass wir etwas festhalten oder nicht haben wollen. Das ist die Ursache des Leidens.

Die 3. edle Wahrheit: Leiden kann überwunden werden. Oder, mit Barack Obama gesprochen: „Yes, we can!“ Es gibt einen Ausweg aus dem Leid. Es gibt in jedem Moment die Möglichkeit, sich von dem Wollen bzw. Nicht-wollen zu lösen und in die Achtsamkeit zurück zu kehren.

4. Die vierte edle Wahrheit ist, dass es genau beschreibbare Wege aus dem Leid heraus in die Freiheit gibt. Achtsamkeit ist der Beginn dieser Wege.

Am Ende der Retreat-Woche schwirrt die Hummel immer noch durch den aufkommenden Frühling. Ich habe zu verstehen gelernt, dass die Hummel und ich nicht getrennt sind, sondern dass wir beide auf einer tiefen Ebene Teil einer Allverwobenheit sind. Alles ist mit allem verbunden. Und so liegt es vielleicht an der Übungspraxis der Gruppe, dass die Hummel irgendwie ruhiger und entspannter wirkt.

Text: Nina Stiewink



Aus dem Leben einer Coach:

Coaching-Weiterbildung zur „Ihretwegen-Coach“: Kreatives Lebenswege-Coaching für Frauen

Damit es Leben ist! Kreative Selbstentwicklung fördert den Mut, Prozesse nicht nur in Gang zu setzen, sondern es zu wagen, das Eigene in die Welt zu bringen.

- Möchten Sie Frauen auf ihrem Lebensweg unterstützen, der Selbstbestimmung, Eigen-Art und freie Wege ermöglicht?
- Möchten Sie verstehen, was Selbstwertungsprozesse von Frauen ausmacht und gleichzeitig die Phasen Ihrer eigenen Selbstwertungsprozesse besser begreifen können?
- Haben Sie Lust, eine Fülle kreativer, im Coaching erprobter Methoden für die eigene Praxis kennenzulernen, um Menschen, noch wirkungsvoller zu begleiten?
- Möchten Sie Frauen unterstützen, der Kraft ihrer eigenen Weisheit zu vertrauen?

Mit dem Erfahrungsschatz von über 20 Jahren Tätigkeit als Business und Personal Coach und Trainerin bietet Nina Stiewink, Inhaberin von Ihretwegen Coaching /Training, ab Februar 2014 eine Coaching-Fortbildung in „Kreativem Lebenswege-Coaching“ für Frauen an. Zielgruppe sind Coaches, Pädagoginnen, Heilerinnen, Therapeutinnen und Künstlerinnen, die Frauen schon auf ihren Wegen begleiten oder dies zukünftig verstärkt tun möchten.

Die 7 Fortbildungsmodule

1. Bestandsaufnahme vornehmen und die eigene Vision entdecken (Offenes Einführungsseminar)
2. Aufrichtung stärken und Blockaden überwinden
3. Kraftquellen erschließen und Kreativität entfalten
4. Stärken versammeln und innere Kritiker in Verbündete wandeln
5. Fülle wagen und Ziele verwirklichen
6. Ergebnisse sichern - Unterstützung nutzen und Erfolge achten
7. Das Eigene in die Welt bringen

Die vermittelten Methoden kommen beispielsweise aus den Traditionen des Coaching, der Gestaltarbeit und humanistischen



Psychologie, der schamanischen Heilweisen, des „Weges der Heldin“, dem kreativen Schreiben, der Traumdeutung, den Jahreskreisfesten und der Ritualgestaltung sowie dem Releasing.

Methodische Beispiele von A wie Aufstellung bis Z wie Zielarbeit:

Medicine Walk; Fantasiereisen und selbständige innere Reisen zum Trommelklang; Symbol- und Aufstellungsarbeit; Malen und Gestalten als Selbsta Ausdruck, Übergangsrituale in Wandlungsphasen, biografisches Schreiben, Collagenerstellung, Timeline, Ziel- und Visionsarbeit.

Die Fortbildung findet ab **Februar 2014** in Hamburg-Bergedorf an sieben Wochenenden samstags und sonntags statt. Eine abschließende Zertifizierung als „Ihretwegen Coach“ oder die Vorbereitung auf die offene Zertifizierung im Deutschen Verband für Coaching und Training (dvct e.V.) sind möglich.

Nähere Informationen:



Nina Stiewink

IHRetWEGen Coaching / Training

040.794 195 45

info@ihretwegen.de • www.ihretwegen.de

Mein Blog: www.ihretwegen-coaching-blog.de

In jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...

... der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. So endet die erste Strophe des Gedichtes „Stufen“ von Hermann Hesse. Wir sollen weiter Raum um Raum durchschreiten, nicht an den Dingen und Zeiten anhaften, bereit sein für den Ruf des Lebens. Veränderung kann leicht sein. Oft braucht es nur den richtigen Impuls zum Gelingen. Eine kleine, unscheinbare Erkenntnis, die Du beim Lesen hast, kann alles verändern.

Vielleicht beinhaltet diese Erkenntnis, dass Du bemerkst, dass Du nicht Dein Ego bist. Was Du bist, wirst Du vielleicht nie erfahren. Ich denke, wir sind der Raum, in dem sich dieses Leben abspielt. Dieser Raum ist die Leere, die Stille, das Nichts.

Es scheint so einfach zu sein, ein gelungenes Leben zu leben. Ein wenig bewusst und achtsam sein, kein Bewerten und im Hier und Jetzt leben, das ist alles. Und warum macht es dann kaum einer? Weil das Ego Dir erzählt, dass auch ein Streit mal schön ist, dass pure Harmonie ein total langweiliges Leben bedeutet. Dass es gut tut, sich mal so richtig aufzuregen. Wie schön ist doch immer wieder die Versöhnung nach einem heftigen Streit...

Dies alles entsteht aus Deinem Ego. Doch Du kannst entscheiden, wie viel Macht Du ihm einräumst. Und dann beschwere Dich nicht, wenn es diese Macht auch ausnutzt – und das nicht immer in Deinem Sinne. Schließlich kommt Ego von egoistisch und nicht von altruistisch.

Was überhaupt keinen Sinn macht, ist es, dem Ego seine Macht zu geben und auf anderem Wege die spirituelle Erlösung zu suchen. Wenn Du sagst, ach, all dieses Hier und Jetzt, das kann es doch nicht sein, brauchst Du auch keine Zuflucht in den eher magisch-mystischen Richtungen der Esoterik zu suchen. Denn das wäre die erste neue Aktion Deines Egos auf die ihm überlassene Freiheit. Es sucht sich ein neues Thema. Und irgendwann hast Du alle spirituellen Bücher gelesen, alle Gurus besucht – und erkennst, dass Du irgendwann falsch abgebogen bist. Und dann beginnst Du ein Leben der Achtsamkeit und Bewusstheit. Das aber kannst Du auch heute schon haben, oder?

Immer noch denken viele Menschen, sie müssten etwas „machen“ nach dem Motto „Von nichts kommt nichts“. Doch es gibt nichts zu erreichen, da ist nichts zu machen.

Du tust nichts, Du bist einfach nur wach und gegenwärtig. Du kannst nichts tun, um diesen Prozess zu beschleunigen. Jede Abkürzung, jede Intensivierung Deiner Bemühungen sind Tricks Deines Egos und werden Dich von Deinem Ziel entfernen. Denn es gibt kein Ziel. Überhaupt sind Ziele im Sinne der Bewusstheit,

über die wir hier sprechen, hinfällig. Ziele sind Gedanken, Illusionen, Vorstellungen, die immer verfallen werden. Kein Ziel wird die Zeit überleben, immer ist es ein Konstrukt des Egos. Genauso wird jeder Sinn im Leben eines Tages seinen Sinn verlieren, Du musst nur lange genug warten. Ohne Ziel zu sein, ist das Ziel.

Ein gelungenes Leben kann im Außen von Sinn abhängen. Wirklich gelungen ist es aber erst, wenn dies in einem Zustand der Bewusstheit geschieht. Sonst bist Du möglicherweise erfolgreich. Du erreichst, was Du wolltest, Deine Ziele hast Du geschafft. Doch wenn Du ehrlich bist, fehlt etwas. Ein gelungenes Leben zieht seine Kraft aus dem Hier und Jetzt, aus dem Erfolg im Augenblick. Und genau dafür haben wir dieses schöne Wort *gelingen*. Gelingen geschieht im Hier und Jetzt, der Erfolg ist ein Resultat von etwas Vergangenen bzw. etwas, was Du für die Zukunft anstrebst. Erfolg kann nicht im Jetzt stattfinden. Findet er es, ist das richtige Wort *gelingen*.

Was Du suchst, ist eher wie ein Erwachen. So, wie Du aus dem Schlaf erwachst, wenn es an der Zeit ist, so erwachst Du auch aus Deiner Unbewusstheit, wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Bis dahin bist Du offen für das, was ist. Du bist im Hier und Jetzt. Und wenn Dein Ego spricht, stellst Du einfach nur fest: „Aha, da spricht mein Ego.“ Beurteile oder verurteile es nicht. Sei weiterhin bewusst und präsent. Spüre Deinen Atem. Sage:

„Ich bin.“
Nimm Dein Leben in die Hand!
Folge Deinem Herzen!
Sei mutig!
Glaube an Dich!
Vertraue der Stille!

Überarbeiteter Auszug aus dem neuen Buch:

Über das Gelingen – Kleine Rituale der Selbstheilung

Wer am Ende seines Lebens sagen kann, dass er es noch einmal genauso führen würde, der hat ein wahrhaft gelungenes Leben gelebt. Doch wie ist das möglich? Was macht wirklich glücklich? Wie findet man seine Berufung? Woher weiß man, dass man auf seinem Weg nicht irgendwo falsch abgebogen ist? Oliver Driver, Coach und Schamane, weiß aus eigener Erfahrung, was es heißt, sein Leben radikal auf den Kopf zu stellen und endlich seiner Bestimmung zu folgen. Hier stellt er sein 18 Schritte umfassendes Übungsprogramm aus schamanischen Ritualen und Coachingtechniken vor, mit dessen Hilfe der Leser die Verbindung zum eigenen Körper und zur eigenen Seele vertiefen kann. Mit



neu gewonnener Kraft, Leichtigkeit und Klarheit gelingt es rasch, (wieder) auf die innere Stimme zu hören und dem Ruf der Seele auf dem eigenen Lebensweg zu folgen.

Über das Gelingen – Kleine Rituale der Selbstheilung

96 Seiten, Schirner Verlag, 6,95 Euro

Erscheint im Juli 2013 (schon jetzt bestellbar)

Über den Autor:

Oliver Driver ist Coach, Schamane und Autor. Bevor ihn 2002 eine gesundheitliche Krise traf, arbeitete er als Manager und Bauingenieur. Den Werdegang vom Manager zum Schamanen beschreibt er in seinem Buch „Die Reise meines Lebens“. Bis heute erschienen sieben weitere Bücher. Heute gibt er sein Wissen als Lehrer seiner Selbstheilungspraxis in schamanischen Ausbildungen und Workshops, als auch jeden Mittwochabend in seinem offenen Heilkreis „shamanic circle“ in Köln weiter.

Kontakt

Coaching salon

0173.7088830

oliver.driver@oliver-driver.de





Der TAG DER MUSIK Hamburg, 14.-16. Juni 2013

Der TAG DER MUSIK findet dieses Jahr vom 14.-16.06.2013 unter dem Motto „Kulturelle Vielfalt“ statt. Diese ist durch die Vielschichtigkeit der Veranstaltungen - die alles zeigen, was Hamburg an Musik zu bieten hat - bereits in punkto Genregrenzen und Professionalisierungsgrade gegeben. Steigern möchten wir die Verschiedenartigkeit nun durch ungewöhnliche Veranstaltungsorte.

Können Sie sich vorstellen in Ihrem Innenhof, Frisörsalon, Studentenwohnheim, Garten, Kino Stadtteilkulturzentrum oder Ihrer Galerie, WG oder Kirche zum TAG DER MUSIK eine Veranstaltung durchzuführen? Die Veranstalter möchten Sie animieren und unterstützen dabei zu sein.

Auf der Webseite www.tagdermusik-hamburg.de wurde ein musikalischer Marktplatz eingerichtet. Ziel ist die Ausweitung des Plattformgedankens des TAG DER MUSIK. Er soll potentiellen Veranstaltern die Möglichkeit bieten, sich direkt mit MusikerInnen, die am TAG DER MUSIK mitwirken wollen, zu vernetzen. So können neue Spiel- und Auftrittsorte zum TAG DER MUSIK geschaffen werden.

Wie funktioniert der Marktplatz?

Die angemeldeten Veranstalter haben die Möglichkeit, sich KünstlerInnen auszusuchen, diese dann direkt zu kontaktieren mit ihnen einen Auftritt zu vereinbaren. Bei einer Einigung meldet der Veranstalter anschließend diesen Auftritt bei uns an, der dann in unser Programm übernommen wird.

So kann unmittelbar auf die Wünsche der MusikerInnen und die Vorstellungen des Veranstalters eingegangen, die Kommunikation verbessert und der Vernetzungsgedanke gestärkt werden.

Weiter lesen: <http://www.tagdermusik-hamburg.de>



Der Tod und das Meer bis zum 26. Januar 2014

Das Meer bietet den Menschen seit Jahrtausenden Nahrung und die Möglichkeit von Handel und Wandel - doch sie mussten auch lernen, mit seinen Gefahren umzugehen. Denn seit jeher sind Seesturm und Schiffbruch eine konstante Erfahrung und Bedrohung der Seefahrt. Trotz stetig wachsender Erkenntnisse in Schiffbau und Navigation ist die Unsinkbarkeit bis heute ein unerfüllter Traum. Spektakuläre Schiffskatastrophen wie der Untergang der „Titanic“ 1912 oder der Fähre „Estonia“ 1994 haben sich tief in unser kollektives Gedächtnis eingeschrieben und weisen als Metapher weit über das tatsächliche Ereignis hinaus.

Doch es ist vor allem das alltägliche Wagnis der Seefahrt, das die Mentalität der Seeleute, Hafen- und Küstenbewohner geprägt und als Motiv auf vielfältige Weise in die bildenden Künste und die Literatur Eingang gefunden hat. Das interdisziplinäre Ausstellungsprojekt „Der Tod und das Meer“ zeigt aus sowohl kunsthistorischer als auch kulturwissenschaftlicher Perspektive auf, wie über Jahrhunderte im Wechselspiel zwischen Kultur, Kunst, Mentalität und Gesellschaft die Erfahrung von Bedrohung, Furcht, Abenteuer, Ungewissheit, Unglück, Katastrophe, Tod, Rettung und Trauer rund um die Seefahrt tradiert und reflektiert worden ist.

Weiter lesen: <http://www.altonaermuseum.de/>



Unicorn Voice Camp 2013 vom 20.- 28. Juli 2013

Das Camp findet auf der Elbhöhe in der Nähe von Lauenburg 40 km östlich von Hamburg statt. Der nächste Zugbahnhof ist Lauenburg. Rechtzeitig anzukommen und bis zum Ende des jeweiligen Camps dabei zu sein führt zu einem tiefen Gefühl von Vertrauen, Sicherheit und Verbundenheit. Mit Gesängen und Tänzen, Jugendlichen die in einem gemeinsamen Zeltkreis campe, Kindern ab 3 Jahren mit eigenem Programm wird auch dieses Camp sicher wieder ein voller Erfolg.

<http://www.unicorncamps.de>

Die Mönche und ich

Unter den Achtsamkeitsbüchern ist mir Mary Patersons „Die Mönche und ich“ das liebste. Neulingen im Thema „Achtsamkeit“ spricht die Amerikanerin einen wunderbaren Willkommensgruß aus. Lebendig, wertschätzend und informativ berichtet die Yoga-Lehrerin über ihr 40-tägiges Retreat im französischen Kloster des emigrierten vietnamesischen buddhistischen Mönchs Thich Nhat Hanh. Dabei gelingt es ihr auf kundige und herzerwärmende Weise, anhand ihres täglichen Erlebens die wesentlichen Achtsamkeits-Themen aufzugreifen und zu verdeutlichen.

Mary Paterson beginnt vor Jahren der mit Meditations - und Yoga-Praxis, um die Trauer über den Tod ihrer Mutter zu verarbeiten. Als dann auch ihr Vater stirbt, entscheidet sie sich für das 40-tägige Retreat in der Hoffnung, ihre durch den Tod der Eltern verloren geglaubte Heimat wiederzufinden. Ihre Hoffnung erfüllt sich. Das Achtsamkeitstraining, die Meditationen und das Vorbild der Nonnen, Mönche und Mit-PilgerInnen ermöglicht Paterson den Blick auf die innere Heimat, die sie immer bei sich trägt. So viele Geschichten. So viele Erkenntnisse. So viel Leichtigkeit in schwierigen Trauer- und Heilungszeit.

Patersons Verständnis von buddhistischer Achtsamkeitspraxis ist von der Umsetzung und dem Verständnis Thich Nhat Hanhs geprägt. Ergänzt wird es durch zahlreiche Zitate und Darstellungen Buddhas, des Dalai Lamas und anderer buddhistischen LehrerInnen. Das macht es neben den Geschichten zu einem wertvollen „EinsteigerInnen“-Buch Ein Tipp an Englisch-Kundige: Besorgen Sie sich das Buch auf Englisch. Die deutsche Übersetzung weist einige Schwächen auf. Ein Beispiel? Aus dem „Glasgower“ (ein Mensch aus Glasgow) wird ein „Glasweger“ und aus „inter-being“ (Allverwobenheit) wird „inter-sein“. Einatmen – ausatmen!

Die Mönche und ich Wie 40 Tage in Thich Nhat Hanhs buddhistischem Kloster mein Leben verändert haben • Mary Paterson • Lotos-Verlag • ISBN 978-3-7787-8240-8 • 15,99 €



Stillsitzen wie eine Frosch

In den Niederlanden ist „Stillsitzen wie ein Frosch“ schon ein Bestseller, im deutschsprachigen Raum wird es sicher einer werden! Eline Snel ist Achtsamkeitstrainerin und hat aus der Praxis der Achtsamkeitsmeditation heraus ein erprobtes Buch und eine Übungs-CD erstellt, die es Kindern ermöglicht, Achtsamkeit Akzeptanz und eine entspannte Haltung für ihren manchmal so hektischen Alltag zu finden. Snel nutzt den leichten Zugang, den Kinder zu Bildern haben, wenn sie einen Ausweg aus der „Grübfabrik“ anbietet. Kinder darin unterstützt, ihren „Pausenknopf“ zu finden. Sie machen den „Spaghetti-Test“, um zu erkunden, wie entspannt sie sind. Eine innere Reise führt an den „sicheren Ort“. Es gibt einen „Muntermacher“ und „einen großen Schatz im Herzen“ zu finden. Im Buch selbst gibt es ein buntes Kaleidoskop an weiteren wunderbaren Achtsamkeitsübungen. Aber Vorsicht: Mit Kindern mit diesem Buch zu arbeiten wird auch die Erwachsenen verändern. In den Anleitungen sowie in den Texten spiegelt sich dieser Grundgedanke: Du fühlst, was Du fühlst. Du brauchst keine Angst davor haben. Sei mit dir und Deinen Gefühlen freundlich wie zu deinem allerbesten Freund. Besuche Dich mit dem Licht der Aufmerksamkeit. Dann wird es dir wieder besser gehen, weil nichts so bleibt, wie es ist. Diese Neuerscheinung ist sowohl für Kinder geeignet als auch für Erwachsene, weil es das innere Kind anspricht, das so oft mit den Auslösern von Stress und negativen Gefühlen verbunden ist. Ein wahrer Schatz! Achtsamkeit braucht Zeit. Das wird auch in dem Buch selbst deutlich. Immer wieder stößt die LeserIn auf Rechtschreibfehler, vergessene Wörter und Ungenauigkeiten. In der hektischen Zeit der Bücherproduktion im Schnellverfahren ist es wohl auch schwierig, achtsam ein Buch zu redigieren. Der Inhalt bleibt davon jedoch unberührt.

Stillsitzen wie ein Frosch: Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein - Mit CD • Eline Snel • Goldmann Verlag • 978-3442220281 • 12,99 €

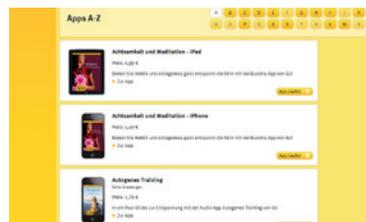


Achtsamkeit und Meditation - iPad - iPhone und Co

Bieten Sie Hektik und Alltagstress ganz entspannt die Stirn mit der Buddha-App von GU ...

Coolen App fürs Smartphone, mit Gong und Meditationen.

<http://www.gu.de/ebooks-und-apps/bewusst-gesund-leben/ganzheitlich-leben/>



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Auf dem Herzensweg. Lebensgeschichten spiritueller Frauen

Zehn Frauen, zehn ganz unterschiedliche Lebenswege. Und doch gibt es einen roten Faden, der sich durch alle Porträts in diesem Buch zieht: Der Wunsch, der Sehnsucht des Herzens zu folgen und einen ganz eigenen, authentischen Weg zu gehen. Sabrina Gundert hat Frauen aus verschiedenen spirituellen Richtungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz besucht und erzählt ihre Lebensgeschichten. Mit dabei sind Cambra Skadé, Sylvia Kolk, Andrea Steimer, Schwester Elke Stein, Anna Platsch, Jwala Gamper, Anando Würzburger, Marie-Luise Stiawa, Sandra Franz und Annette Kaiser. Die Wege dieser zehn Frauen sind selten geradlinig und häufig von überraschenden Wendungen geprägt. Gerade deshalb sind sie inspirierend für alle, die ihren Herzensweg gehen wollen. Zugleich machen sie Lust und Mut, den ersten Schritt zu tun, sich von Zweifeln und Unsicherheiten nicht beirren zu lassen und voller Freude und Zuversicht ein erfülltes Leben zu wagen.

Auf dem Herzensweg. Lebensgeschichten spiritueller Frauen • Sabrina Gundert • Irdana-Verlag • 978-3981360967 • 19,99 €



Auf eigenen Beinen: Eine vierfache Mutter startet in die Selbständigkeit

Petra van Laak, geboren 1966, verbrachte ihre Kindheit in Nigeria, wo ihre Eltern als Entwicklungshelfer tätig waren. Sie studierte Kunstgeschichte in Münster und Berlin und lebt heute als alleinerziehende Mutter von vier Kindern und erfolgreiche Unternehmerin in Potsdam. 2010 gewann sie den Swiss Text Award. Sie war nominiert zur Unternehmerin des Landes Brandenburg 2011. Ihr Buch „1 Frau, 4 Kinder, 0 Euro“ wurde ein großer Erfolg. Mehr über die Autorin erfahren Sie unter: www.text-vanlaak.de

Auf eigenen Beinen: Eine vierfache Mutter startet in die Selbständigkeit • Petra van Laak • Droemer • 978-3426226353 • 14,99 €



Das Leitwolf-Training: Sprachfrei kommunizieren mit Hunden

Ohne Worte: Sprachfrei führen Beziehung statt Erziehung: Sprachfreie Kommunikation mit Hunden durch richtige Körpersprache und Körpereinsatz. Das Leitwolf-Konzept ganz einfach in die Praxis umsetzen. Mit praktischen Übungen.

Dieser Ratgeber gibt Impulse für eine neue Qualität der Mensch-Hund-Beziehung. Entdecken Sie sich und Ihren Hund neu und lernen Sie das Wesen der sprachfreien Kommunikation und Führung kennen!

Lernen Sie die Körpersprache Ihres Hundes richtig zu deuten, mit Ihrem Hund zu interagieren und sprachfrei mit Ihrem Hund zu kommunizieren. Hundetrainer Mirko Tomasini verrät Ihnen, wie es geht. Probieren Sie es aus!

Das Leitwolf-Training: Sprachfrei kommunizieren mit Hunden • Mirko Tomasini • Ulmer Verlag • 978-3800177530 • 16,90 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

SAMSARA – Das Vermächtnis

Ein außergewöhnlicher Crossover-Roman, der die Bereiche Geschichte, Philosophie, Religion, Spiritualität, Psychologie und Kultur auf mystische Weise verbindet.

Ausschnitte aus einem Wiedergeburtzyklus, SAMSARA, können Sie in diesem dreibändigen Werk mitverfolgen. Zwölf Menschen durchwandern auf ihrer Lebensreise auf der Erde hochinteressante Kulturen: Mesopotamien, Ägypten, Babylon, Griechenland, Hawaii, Tibet, Maya, Inuit, Azteken, Inka, Indianer Nordamerikas und Maori. Zuvor ein Einklang irgendwann in der weit entfernten Vergangenheit und danach ein Ausklang in der fernen Zukunft.

In jeder Kultur findet die Kernhandlung jeweils an genau einem Tag statt. Um diese Zeitfenster zu erweitern, sind Rückblicke und Vorschauen eingebaut, ebenso Zusammentreffen mit anderen Kulturen. Mal als Mann, mal als Frau, stets in einer neuen Rolle, ohne Erinnerung an ihr letztes Leben, sammeln sie viele unterschiedliche Erfahrungen, schöne und leidvolle. Erfahrungen, die ihre Spuren hinterlassen...

Sie erhalten einen gebündelten Eindruck der Vielfältigkeit des Lebens und der Gedanken auf der Erde überhaupt, die durch den Willen der Götter und derer, die sie vertraten, bestimmt und geprägt wurden. Das daraus erlangte Wissen und die Weisheiten sind das VERMÄCHTNIS an ihre Nachfahren und damit eine unermesslich wertvolle Lebensbereicherung.

Geschichte aus einer anderen Perspektive.

Tauchen Sie ein in eine ungewöhnliche Zeitreise durch die Gedanken der Menschen und suchen Sie den Schatz des Wissens und der Weisheit, den die Menschheit Ihnen vermach hat.

Band I: Gedanken erobern die Zeit

Band II: Möge dein Leben reich an Seehunden sein

Band III: Die Früchte des Weltenbaumes

SAMSARA – Das Vermächtnis • Gebundene Ausgabe mit Lesebändchen, 3 Bände • Autorin, Herausgeberin, Illustratorin: Angela Scherer-Kern

SAMSARA – Das Vermächtnis, Band 1, ISBN 978-3000411519, € 34,90

SAMSARA – Das Vermächtnis, Band 2, ISBN 978-3000413704, € 34,90

SAMSARA – Das Vermächtnis, Band 3, ISBN 978-3000415890, € 36,90

SAMSARA – Das Vermächtnis, Band 1-3, ISBN 978-3000417672, € 99



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Das Achtsamkeits-Buch

Der Untertitel des Buches bietet einen guten Hinweis auf den Schwerpunkt dieser Veröffentlichung: „Grundlagen, Übungen, Anwendungen“. Dieses Buch bietet einen sehr sachlichen, wissenschaftlich fundierten und sehr seriösen Zugang zu dem Thema. Verschiedene historische, therapeutische und wissenschaftliche Quellen der der Achtsamkeitspraxis werden erläutert und verbunden. Gleichzeitig gibt es auch hier praxisnahe Anleitungen für das Üben und Gestalten der Meditationspraxis. Dieses umfassende informative Werk ist hilfreich für Menschen, die sich gerne über den Verstand einem Thema nähern und fundierte Informationen schätzen, um sich auf eine vielleicht ungewöhnliche Praxis erfolgreicher Selbstachtsamkeit, -besinnung und -Entspannung einzulassen. Gleichzeitig ist es ein wettvolles Buch für alle, die Achtsamkeitspraxis in ihre berufliche Praxis als Coaches, Psychotherapeuten und Ärzte einbinden möchten. Da die Autoren auf den beruflichen Hintergrund des Arztes und Therapeuten zurückgreifen können, fällt auch dieser Teil des Buches fundiert, hilfreich und praxisnah aus. Ph. D. Halko Weiss ist Mitbegründer der Hakomi Institute in den USA, Deutschland und Neuseeland. Michael Harrer ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut in eigener Praxis sowie Mitbegründer der Psychoonkologischen Krebsberatungsstelle „netzwerk“. Thomas Dietz schließlich ist ebenfalls Arzt, mit Zusatztitel Psychotherapie und Coaching-ausbildender im Deutschen Bundesverband Coaching. Dr. Gunter Schmidt, leitender Arzt einer psychosomatischen Klinik, schreibt, neben dieser geballten Fachkompetenz „Sich dieses Buch zu gönnen, kommt schon einem Akt von achtungsvollem Umgang mit sich selbst gleich. Sehr gelungen, sehr empfehlenswert.“

Das Achtsamkeits-Buch • Halko Weiss/Michael E. Harrer/Thomas Dietz • Klett-Cotta • ISBN-13: 978-3608945584 • 22,95 €

Rezension: Nina Stiewink



Das Unschulds-Prinzip:

Der geheime Schlüssel zu Lebensfreude, innerer Stärke und wahren Vertrauen

Bist du ehrlich gewillt, absolut glücklich zu sein? Bist du ehrlich gewillt, souverän und stark zu sein? Bist du ehrlich gewillt, felsenfest vertrauen zu können? Wenn ja, dann mach dich auf den Weg in (d)ein neues Leben! Das Gelingen dieses Unternehmens hängt dabei ganz von jedem einzelnen ab. Als einzige Voraussetzung bedarf es ausschließlich einer eigenen bewussten Entscheidung für das Lebensglück. Dieses Buch ist eine Reise zurück zur Unschuld - und damit eine Reise zu tiefer Lebensfreude, innerer Stärke und vollkommenem Vertrauen. Maria Brunner nimmt dich mit auf diesen Weg. Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse weisen dir den Weg in ein neues Leben! Die beiliegende Audio-CD enthält die fünf wichtigsten im Buch beschriebenen Meditationen. Es gibt nur wenige Bücher, die das Potenzial haben zu verändern. Dieses hier hat es.

Das Unschulds-Prinzip: Der geheime Schlüssel zu Lebensfreude, innerer Stärke und wahren Vertrauen • Maria Brunner • Grasmück Verlag • 9783931723460 • 24,90 €



Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Bella, schreib mal was zum Thema Achtsamkeit, hat sie gesagt, meine Rudelführerin.

Wie wäre es denn mit dem Thema **Aufmerksamkeit**, habe ich gedacht.

Gehört erstens zusammen und zweitens fehlt es euch Menschenlingen an beidem ...UND ich finde, Aufmerksamkeit ist die Voraussetzung für Achtsamkeit!

Aufmerksam bin ich, wenn wir unterwegs sind. Natürlich auch zuhause, wenn der Postmann drei Mal klingelt.

Und manchmal brauche ich auch Aufmerksamkeit, wenn es mir nicht gut geht, wenn ich mich verletzt habe, wenn ich meinen Lieblingsball verloren habe oder wenn ich prä bin

Aber ich erkläre euch jetzt mal, wie einE Leitwölfn/RudelführerIn funktioniert:

- Eine Leitwölfin ist präsent, ohne aufzufallen.
- Wenn sie gebraucht wird, ist sie zu Stelle.
- Sie erkennt brenzlige Situationen, bevor sie entstehen und wehrt sie ab.
- Sie hat ein feines Gespür für alle in der Gruppe.
- Sie ist authentisch und immer glaubwürdig.
- Sie ist stark, ohne Stärke zur Schau zu stellen.

Andere respektieren sie, weil sie spüren, unter ihrer Führung sind sie sicher.

Tja, und ich muss wirklich sagen, dass ich mit einer hervorragenden Rudelführerin zusammenleben darf. Ich freue mich darüber jeden Tag.

Achtsame Grüße
Eure Bella

