

# INTUITION<sup>®</sup> online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

***Poesie im Alltag***

...

Februar 2014 • Online Magazin

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

## **Poesie im Alltag**

Einmal innehalten!

Einatmen – ausatmen – umblicken!

Im Alltag entwickeln wir manchmal einen Tunnelblick, so nach dem Motto: „Okay, jetzt mache ich das noch zu Ende, dann kommt das; ach, an das muss ich auch noch denken, und dann fahre ich schnell noch einkaufen und ...“

Was das Leben schöner machen kann ist, sich einen offenen Blick für das zu bewahren, was am **Wegesrand des Alltags** auf uns wartet – wenn wir hinschauen: Die Blume, die im Januar mutig aufblüht. Der Smiley, den jemand behutsam in den Schnee auf dem Autofenster eingefügt hat. Das Kind, das mich auf dem Weg zum einkaufen anlächelt. Die Musik in der S-Bahn, die einmal nicht stört, sondern so wunderschön klingt, dass ich nachfrage, wer das denn ist („Zaz“).

Viele Tage sind zurzeit noch grau. Wir möchten mit unserer Fotostrecke dazu einladen, die Sinne offen zu halten für das Schöne, das sich manchmal ganz leise zeigt, wenn wir offen dafür sind, und dann eine plötzliche ungeahnte Poesie entfaltet. Oder, mit der **Poesie von Hilde Domin**:

Nicht müde werden  
sondern dem Wunder  
leise  
wie einem Vogel  
die Hand hinhalten.

Nina Stiewink

Inhalt:	Seite
<b>Poesie im Alltag</b>	ab 3
<b>Bilder – Bilder - Bilder von Nina Stiewink</b>	
<b>Kurzes &amp; Bunes</b>	10
<b>Bücher-Tipps</b>	ab 11
<b>Bella - Intuition auf vier Pfoten</b>	14

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: Medienagentur Modersitzki • Onlinemagazin

Postfach 30 06 10 • 20303 Hamburg

[www.intuition-online.eu](http://www.intuition-online.eu) • [info@intuition-online.eu](mailto: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. Die Agentur ist für die Inhalte der Anzeigen nicht verantwortlich.

# Poesie im Alltag



Gesehen auf einem Geschäftsflug, während die anderen Fluggäste Zeitung lasen, arbeiteten oder schliefen.



**Poesie: Was für die Blumen die Sonne, ist für das Herz die Poesie**

© Oskar Stock (\*1946), deutscher Schriftsteller und Aphoristiker



**Poesie ist Mondschein in der Finsternis unserer Tage** © Manfred Poisel (\*1944), deutscher Werbetexter,



**Die Poesie stirbt nicht.** Bernardino Zendrini (1839 - 1879), italienischer Mathematiker und Schriftsteller



**Poesie ist Wahrheit, die in Schönheit wohnt.** Robert Gilfillan (1798 - 1850), schottischer Dichter



**Um einen guten Liebesbrief zu schreiben, musst du anfangen, ohne zu wissen, was du sagen willst, und endigen, ohne zu wissen, was du gesagt hast.** Jean-Jacques Rousseau



## Aus dem Leben einer Coach: Antworten mit Bildern finden

Die Arbeit mit Bildern ist im Coaching eine gute Möglichkeit, auf die Ressourcen des Unbewussten zuzugreifen. Die Bilder, die wir in uns tragen, sind geprägt von unseren ganz eigenen Erfahrungen, sind so etwas wie ein visualisierter Fingerabdruck. Hören beispielsweise fünf Menschen den Begriff „Apfel“, dann werden fünf ganz unterschiedliche Bilder aufsteigen, je nachdem, welche Erfahrungen eineR in der Vergangenheit mit Äpfeln gemacht hat. Daher sind Tipps oft wenig nachhaltig, wenn BeraterInnen von ihrem eigenen Erfahrungsschatz ausgehen. Im Coaching dagegen geht es ganz ursächlich darum, die Antworten des Coachees hervorzulocken.

Hier ein Impuls um mit eigenen Bildern Lösungen und Antworten zu finden:

### Der symbolische Blick

Notieren Sie im ersten Schritt ein Thema, zu dem Sie gerne einen Impuls haben möchten.

Stellen Sie sich an einen beliebigen Platz drinnen oder draußen. Wenn Sie möchten richten Sie sich zu Beginn nach Osten. Halten Sie den Kopf gesenkt, dann heben Sie den Blick. Notieren Sie, worauf als erstes ihr Auge fällt. Wenden Sie sich im Uhrzeigersinn 45° C nach rechts (Süden) und wiederholen Sie das Vorgehen; ebenso für die zwei weiteren Himmels- bzw. Blickrichtungen. Ordnen Sie die vier Begriffe als Antwort folgenden Fragen zu:

1. Woher komme ich mit dem Thema? Was ist meine „Schmerzgeschichte“ damit? Was ist ungelöst? (Osten)
2. Welche Kraft steckt darin? Was ist das für eine Energie? (Süden)
3. Wohin gehe ich? Welche Entwicklung braucht das Thema? Was ist der nächste Schritt? (Westen)
4. Wer bin ich dann?

(nach Cambra Skadé: Kunst Magie Heilen)

Viel kreative Freude und Erkenntnisreichtum!



**Sie wünschen sich weitere Impulse für  
Ihren Veränderungsprozess. Ich unterstütze Sie gerne!**

**Nina Stiewink**

IHRetWEGen Coaching / Training

040.794 195 45

info@ihretwegen.de • www.ihretwegen.de

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



### Valentinstag 14. Februar

Schon mal in eine Suchmaschine eingegeben diesen Begriff? Schon erscheinen viele Geschenktipps. Hier lässt sich noch Geschäfte machen?

Und Blumen – Blumen – Blumen-Angebote.

Böse Zungen behaupten ja, dass der Valentinstag eine Erfindung der Floristeninnung ist ...

Namensgeber ist der Hl. Valentin von Terni (3. Jh. n. Chr.) ein Märtyrer, der Beschützer der Liebenden.

Einen sehr schönen Text zum Valentinstag finden Sie unter

<http://de.wikipedia.org/wiki/Valentinstag>

Uns, das Redaktionsteam, interessiert Ihre Meinung. Verschenken Sie Blumen und/oder Süßigkeiten zum Valentinstag?

Ihre Mail an [info@intuition-online.eu](mailto:info@intuition-online.eu)

Oder an INTUITIONOnline • Postfach 30 06 10 • 20303 Hamburg



### Auf dem Herzensweg

Sabrina Gundert, die Autorin des Buches „Auf dem Herzensweg – Lebensgeschichten spiritueller Frauen“, kommt in den Norden und veranstaltet am **31. März** im Buddhistischen Zentrum Hamburg, am **1. April** in der Hamburger Buchhandlung Sommernachtstraum und am **4. April** in der Praxis für Tanz und Tanztherapie im Ziwago in Kiel, jeweils einen inspirierenden Herzenswege-Abend.

Das Buch: <http://www.irdana-verlag.de/presse/auf-dem-herzensweg/>

### Ein romantischer Valentinstag im Moulin Rouge

Das Moulin Rouge feiert den Valentinstag an zwei Abenden dem 14. und dem 15. Februar 2014 und empfängt Liebende aus aller Welt!

Auf dem Programm steht ein spezielles, von den Chefs des Hauses Dalloyau ausgearbeitetes Menü.

Zum Dessert gibt es einen Schokoladenkuchen "Carré d'amour" mit knusprigen Haselnüssen. Begleitet wir das Dinner von einer halben Flasche Champagner Billecart-Salmon Rosé.

Zwischen zwei Gerichten können Sie zu internationalen Hits des Moulin Rouge Orchesters tanzen. Um 21 Uhr geht der Vorhang auf und die Show "Féerie" beginnt. Ein knapp zweistündiger Feenzauber: 100 Künstler darunter 60 Tänzerinnen aus aller Herren Länder, 1.000 faszinierende mit Federn, Strass und Pailletten verzierte Kostüme, prachtvolle Bühnenbilder und der berühmte French Cancan.

Jedes Paar bekommt ein Geschenk zum Valentinstag.

Mehr Infos unter [www.moulinrouge.fr](http://www.moulinrouge.fr)



### Abgedreht!

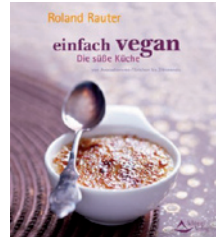
Ungewöhnlicher Blick auf Kunst und Kultur Das wöchentliche retro-moderne Magazin wirft den etwas anderen Blick auf Kunst, Kult und Kultur. Schräg und humorvoll!

**Passend zum Valentinstag: Trennungen im Kino.** Frohen Valentinstag!

Mehr Infos unter [www.arte.tv](http://www.arte.tv)

**Buchtipps des Monats**

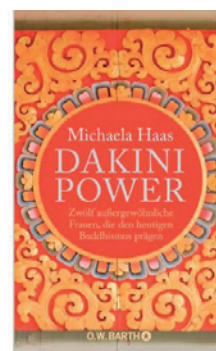
## Winterwohlfühlküche - Wärmendes für kalte Tage



Die Tage sind kürzer, draußen ist es ungemütlich und kalt - was kann es da Schöneres geben, als einen gemütlichen Abend in trauter Zweisamkeit, im Kreis der Familie oder mit guten Freunden zu verbringen? Während es vor der Tür stürmt und schneit, knistert drinnen das Feuer im Kamin, alle haben sich am schön gedeckten Tisch um ein wärmendes Mahl versammelt, und aus der Küche weht schon ein köstlicher Duft nach frisch gebackenem Kuchen ... Von der Vorspeise über das Hauptgericht bis zum Dessert und heißen Getränk finden Sie hier die besten Winterwohlfühl-Rezepte, bei denen Sie sich fast wünschen werden, dass die kalte Jahreszeit noch ein bisschen länger dauern möge.

Winterwohlfühlküche - Wärmendes für kalte Tage  
Verlag: Thorbecke • ISBN-13: 978-3799503761 • 24,99 €

## Dakini Power: Zwölf außergewöhnliche Frauen, die den heutigen Buddhismus prägen



Was bewegt eine junge britische Bibliothekarin, ein Schiff nach Indien zu besteigen, zwölf Jahre in einer abgelegenen Höhle im Himalaya zu meditieren und ein Nonnenkloster zu gründen? Wie wird eine Surferin aus Malibu zum Kopf der wichtigsten internationalen Organisation buddhistischer Frauen?  
Die bekannte Journalistin Michaela Haas hat die wichtigsten buddhistischen Meisterinnen unserer Zeit auf einfühlsame Weise porträtiert: zwölf überraschende Lebensgeschichten voller Weisheit, Mut und Entschlossenheit.  
Sie ist all diesen inspirierenden Frauen persönlich begegnet und lässt deren unkonventionelle Lebenswege lebendig werden.

TENZIN PALMO (Diane Perry), TSÜLTRIM ALLIONE (Joan Roumanière Ewing), PEMA CHÖDRÖN (Deirdre Blomfeld-Brown), JOAN HALIFAX ROSHI, THUBTEN CHÖDRÖN, KHANDRO RINPOCHE, DAGMOLA SAKYA, SANGYE KHANDRO (Nanci Gay Gustafson), ELISABETH MATTIS-NAMGYEL, CHAGDUD KHANDRO (Jane Dedman), KARMA LEKSHE TSOMO (Patricia Zenn), KHANDRO TSERING CHÖDRÖN

**Dakini Power: Zwölf außergewöhnliche Frauen, die den heutigen Buddhismus prägen** von Michaela Haas  
Verlag: O.W. Barth  
ISBN-13: 978-3426292204  
24,99 €

**Bücher-Tipps • Bücher-Tipps**

## Die Schakkeline ist voll hochbegabt, ey: Aus dem Leben einer Familienpsychologin

Es ist ein bisschen wie RTL schauen ... wer sich am Leben der Anderen ergötzen möchte um dann das Gefühl zu haben, oh man/frau geht es uns gut – bitte sehr.

Fremdschämen der höchsten Stufe.

Für Therapeuten bedingt zu empfehlen, die hier einen Einblick in die Arbeitsweise von Familiengerichten erhalten.

Gut zu lesen und kurzweilig, mit Humor geschrieben. Trotzdem bleibt die Frage: Warum dieses Buch? Für mich gehört es in die Kategorie: Bücher die die Welt nicht braucht.

Der Verlag zum Buch:

Sophie Seeberg kriegt es hautnah mit, das Leben, denn die Psychologin begutachtet Familien fürs Gericht. Sie erlebt dabei schockierende und traurige, aber auch komische und skurrile Geschichten. Wenn zum Beispiel der Vater nicht zum Termin erscheint, weil er betrunken auf der Straße eingeschlafen ist – neben dem Bollerwagen voller Diebesgut. Oder wenn die Mutter ihren erwachsenen Sohn behandelt, als wäre er ein Kleinkind. Seeberg zeigt uns den ganz normalen Familienwahnsinn und behält dabei immer einen unnachahmlichen Sinn für Humor.

**Die Schakkeline ist voll hochbegabt, ey: Aus dem Leben einer Familienpsychologin** von Sophie Seeberg von Knauer

8,99 €

## Einfach Hund: Ratgeber für ein unkompliziertes Zusammenleben

Viele Hundebesitzer fühlen sich durch Methoden-Wirrwarr, Warnungen und erhobene Zeigefinger verunsichert: Wie erziehe ich einen Hund wirklich richtig? Kann ich das überhaupt? Brauche ich das Geheimwissen von Hundeflüsterern, damit mein vierbeiniger Gefährte nicht eines Tages zur Gefahr für sich, mich und andere wird?

Roger Mugford gibt Entwarnung: Viele der in Fernsehen und Büchern verbreiteten Erziehungsmethoden sind überflüssig oder sogar falsch. Insbesondere der Rudelführer-Mythos und Wolfsvergleiche haben für viele unnötige Probleme in der Mensch-Hund-Beziehung gesorgt. Hunde leben seit Jahrtausenden mit uns zusammen und haben sich perfekt an uns angepasst. Mit ein wenig Verständnis für ihre Bedürfnisse und gesundem Menschenverstand ist es auch in unserer enger gewordenen modernen Welt möglich, sie zu überall gern gesehenen Begleitern zu formen.

Dieses praktische Buch führt Sie durch die wichtigsten Dinge, die Sie über Hunde wissen sollten, gibt konkrete Tipps zu Erziehung, Haltung, Fütterung und Alltagsfragen und räumt mit Mythen und alten Hüten auf.

**Einfach Hund: Ratgeber für ein unkompliziertes Zusammenleben** von Roger Mugford • Kynos Verlag • ISBN-13: 978-3954640034 • 19,95 €



## Vegane Rohkostlichkeiten aus dem Mixer: Smoothies, Suppen, Eiscreme und mehr

Rohkost schmeckt gut, tut gut und liegt nun auch bei uns im Trend. Was man in den USA »raw gourmet food« nennt, kommt auch hierzulande gut an. Ein wichtiges Gerät in der Rohkostküche ist der Mixer. Mit seiner Hilfe lässt sich eine große Bandbreite an Gerichten zaubern: Wie wäre es zum Beispiel mit grünem Erdbeer-Smoothie und einem Powerfrühstück mit Keimlingen? Oder mit Pistazieneis, Ratatouille-Suppe oder rohköstlicher Mousse au Chocolat? Dieses Buch stellt über 120 rohköstliche Gerichte aus veganen Zutaten vor. Smoothies, kalte Suppen, Eiscremes oder Pflanzenmilch bringen Spaß und Elan, sie stecken voller gesunder Vitamine, Mineralstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe. Dabei kommen naturbelassene Zutaten zum Einsatz, die meist unkompliziert erhältlich sind, saisonale Empfehlungen erleichtern die Rezeptauswahl. Alle Gerichte gelingen auch mit Pürierstab und Küchenmaschine. Eine Warenkunde stellt darüber hinaus beliebte »Superfoods« wie Chiasamen oder Gojibeeren, die in der Rohkostküche gerne verwendet werden, vor. Das Buch zeigt, dass es vom Frühstück bis zum Dessert viele Gelegenheiten gibt, vegane Rohkost zu genießen und sich etwas Gutes zu tun.

**Vegane Rohkostlichkeiten aus dem Mixer:** Smoothies, Suppen, Eiscreme und mehr von Heike Kügler-Anger  
pala-verlag • ISBN-13: 978-3895663178 • 14 €

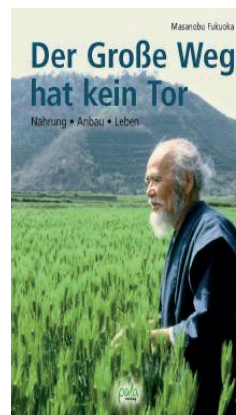


## Der Große Weg hat kein Tor

**»Solange sich die Menschen der Natur verschließen, kann es weder natürliche Landwirtschaft noch natürliche Nahrung geben.«**

»Read this!« Dieser Empfehlung des Autors Tom Hodgkinson im britischen »The Idler Magazine« können wir uns nur anschließen. Vor 30 Jahren erschien »Der Große Weg hat kein Tor« als eines der ersten Bücher des pala-verlags. Es wurde wegweisend nicht nur für unser Verlagsprogramm, sondern auch für weite Teile der alternativen Ernährungsbewegung und für die Ökolandwirtschaft im deutschsprachigen Raum. Der japanische Bauer und Philosoph Masanobu Fukuoka verfasste mit »Der Große Weg hat kein Tor« ein Buch, das gerade deshalb so bedeutend ist, weil es nicht nur von Landwirtschaft handelt. Wir freuen uns, dieses Buch, das mittlerweile in rund 30 Sprachen erschienen ist, jetzt komplett überarbeitet wieder anbieten zu können.

**Der Große Weg hat kein Tor** von Masanobu Fukuoka • pala-verlag  
ISBN: 978-3-89566-206-5 • 14 €



# Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

## Bella ... Intuition auf vier Pfoten

