

ANZIEHUNGSKRAFT – dein Leben maßgeschneidert

DER STOFF, AUS DEM DEIN LEBEN IST

Geh` auf Tuchfühlung mit den Wirkstoffen und Wertstoffen Deines Lebens - Deinen Herzensfasern, Seelenfäden und Deinem Geisteszwirn

**Zur Vorbereitung eines lebendigen Stoffwechselprozesses
für Dein maßgeschneidertes Leben**

Die Vorbereitung - Wähle Dir ein textiles Stück Stoff:

- ❖ Du hast es griffbereit, weil Du schon Stoffe liebst und sammelst.
- ❖ Du hast ein Kleidungsstück aus einem Stoff, den Du liebst.
- ❖ Du gehst in ein Stoffgeschäft und machst Dich dort „auf die Suche“ und/oder lässt Dich von Deinem Stoff finden.
- ❖ Du entscheidest Dich für etwas Alltägliches und Praktisches: ein Geschirrtuch, ein Kissen, einen Bettbezug, einen Vorhang, einen Waschlappen oder ein Handtuch, eine Stoffserviette, eine Tischdecke, einen Topflappen, einen Putzlappen, ...

**Nehme Dir Zeit und lasse Dich beim Erfühlen der Antworten
von diesem Stück Stoff inspirieren ...**

... für Deine Wirkstoffe:

- ❖ Fähigkeiten und Lebenswerkzeuge, die Dich ausmachen
- ❖ Potentiale, die bereits gelebt werden oder noch entdeckt werden wollen
- ❖ Lebensvorstellungen, die in die Klarheit und Umsetzung geführt werden wollen
- ❖ Erwartungen, die keine Zeit mehr haben zu warten und deren Zeit gekommen ist
- ❖ Wünsche, die erfüllt und sich zeigen wollen
- ❖ Ziele, die begriffen und ergriffen werden wollen
- ❖ Träume, die Du in Deinem Innersten verborgen hast

... für Deine Wertstoffe:

- ❖ Werte, die Dich führen
- ❖ Lebensfreuden, die Dein Leben würzen
- ❖ Vorlieben, die Du genießen möchtest
- ❖ Gefühle, die Aufmerksamkeit verdienen
- ❖ NoGos, die beachtet sein wollen

Du nimmst Maß:

Welche Deiner Wirk- und Wertstoffe wollen gerade beachtet sein und in Deinen aktuellen Lebensstoff eingewebt werden?

- ❖ Wähle die Begriffe, die Dich am lautesten ansprechen, die Dich am lichtvollsten anstrahlen, die Deine Aufmerksamkeit suchen und schreibe sie einzeln auf kleine Kärtchen. Bitte achte darauf, dass die Kärtchen dieselbe Farbe und Größe haben.
- ❖ Du kannst darauf achten, dass Du aus Deinen relevanten Wirkstoffen eben so viele Begriffe wählst, wie aus Deinen relevanten Wertstoffen. Du kannst das jedoch auch außer Acht lassen.
- ❖ Es spielt keine Rolle, wie viele Begriffe in Deine Auswahl kommen. Doch bitte achte darauf, dass es allein die Begriffe sind, die gerade wirklich Präsenz zeigen.
- ❖ Nehme die Kärtchen, mische und lege sie, so wie sie nacheinander in Deiner Hand liegen, verdeckt (also mit der Schrift nach unten) auf einen Tisch oder auf den Boden – in dem Muster, der Formation, die sich ergeben möchte.

Nehme Dir Zeit. Stelle oder setze Dich mit ein wenig Abstand vor das „Bild“ und lasse es auf Dich wirken – zunächst mit geschlossenen, dann mit geöffneten Augen.

- ❖ Welches Kärtchen/welche Kärtchen zeig(t)en Präsenz und spricht/sprechen mit Dir?
- ❖ In welcher Reihenfolge? Welche/s sind/ist präsenter wie das andere/die anderen?
- ❖ Decke jetzt dieses Kärtchen auf. Oder decke nacheinander diese Kärtchen in der entsprechenden Reihenfolge auf, die sich gezeigt hat.
- ❖ Überraschung?
- ❖ Überraschung ... ;-o))
- ❖ Du hast es bereits geahnt? Du wusstest es schon?

Wo wollen diese Wirk- bzw. Wertstoffe in Deinen aktuellen Lebensstoff sinn- und wirkungsvoll integriert werden?

Wo kannst Du ausgediente und/oder fremde Wirk- bzw. Wertstoffe entfernen, um Deine eigenen Lebensgarne einzuweben?

Welche Reihenfolge/Vorgehensweise ist sinnvoll?

Wie fühlt sich Dein Lebensstoff jetzt an?

Wie sieht er jetzt aus?