

Cornelia Schinzilarz • Charlotte Friedli

Rituale für Veränderungsprozesse



Leseprobe aus: Schinzilarz/Friedli, Rituale für Veränderungsprozesse, GTIN: 4019172300012

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300012>



»Sieh das Gute liegt so nah. Lerne nur das Glück ergreifen,
denn das Glück ist immer da.« Johann Wolfgang von Goethe

Abschied

Sinnliches Erleben

Etwas geht zu Ende.

Lass dich durch das Bild inspirieren.

Bevor du die Linie überschreitest,
betrachte das Gewesene.

- Was hat dir gutgetan?
- Was hat dir gefallen?
- Was wirst du vermissen?
- Welche Glücksmomente nimmst du mit?

Gedankenimpuls

Jeder Abschied ist auch
ein Neuanfang.

Ritual zur Vergegenwärtigung

Lass dir Zeit für den Abschied.

Suche dir Menschen, denen du vom Gewesenen
berichten willst.

Setzt euch auf einen Tisch.

Lasst die Beine baumeln.

Erinnere dich an die gelungenen Zeiten.

Erzähle deine Geschichten.

Ritual zur nachhaltigen Wirkung

Schreibe die glücklichsten Erinnerungen auf.

Erschaffe daraus Anekdoten. Gib sie regelmäßig
zum Besten. So werden sie Bestandteil deines
Lebens.



»Da es förderlich für
die Gesundheit ist,...

... habe ich beschlossen
glücklich zu sein.« Voltaire

Gesundheit

Sinnliches Erleben

Betrachte das Bild und lies das Zitat.
Erfreue dich des Widerspruchs
zwischen Bild und Wort.
Lächle heiter vor dich hin.
Denke an deine eigenen
Widersprüche.
Nimm die rote Nase aus dem Bild
und setze sie auf.
Was nun?

Gedankenimpuls

Gesundheit ist der gezügelte
Übermut und manchmal
auch Schicksal.

Ritual zur Vergegenwärtigung

Recke und strecke dich.
Lächle heiter vor dich hin.
Erfreue dich deiner Widersprüche.
Werfe deine Liste der guten Vorsätze weg.
Lächle weiter, was das Zeug hält.
Lass deine Augen strahlen.
Frage dich: Was will ich wirklich verändern?
Antworte ehrlich.

Ritual zur nachhaltigen Wirkung

Du hast erkannt, was du wirklich willst. Recke und
strecke dich. Lächle heiter vor dich hin.
Nun wird geplant. Beginne mit kleinen Schritten.
Lasse sie nach und nach größer werden. Schreibe
die Fortschritte in dein Erfolgstagebuch. Berichte
darüber in deinem Umfeld.



»Das Ich ist so groß wie die Welt.«

Simone Weil

Selbstbewusstsein

Sinnliches Erleben

Betrachte das Bild.

Stell dich hin wie der Baum.

Hebe die Arme und breite sie aus.

Beim Einatmen verbindest du dich mit dem Boden.

Beim Ausatmen streckst du dich nach oben.

Du bist kraftvoll und einzigartig.

Wiege dich mit dem Wind.

Spüre deine standhafte Beweglichkeit.

Du bist dir deiner selbst bewusst.

Gedankenimpuls

Selbstbewusst in Erscheinung treten.

So lassen sich Begegnungen heiter und leichtfüßig gestalten.

Ritual zur Vergegenwärtigung

Du bist dir deiner selbst bewusst. Verknüpfe deine kraftvolle Einzigartigkeit mit deinem Charme und deiner Freude. Gehe nun in die Welt hinaus.

Achte auf deine Begegnungen während des Tages.

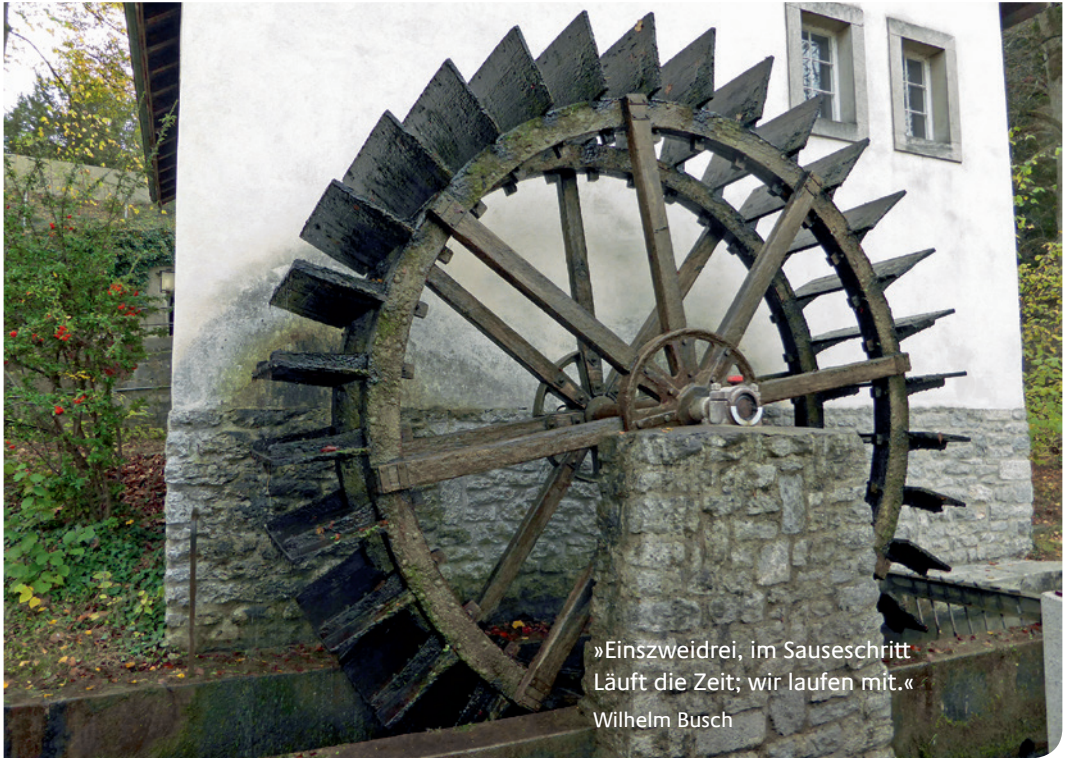
- Wie gestaltest du sie?
- Wie reagieren die Menschen auf dich?
- Hat sich etwas verändert?

Notiere deine Erfahrungen und Erkenntnisse in deinem Erfolgstagebuch.

Ritual zur nachhaltigen Wirkung

Wiederhole in der ersten Woche jeden Morgen das sinnliche Erleben. Ab Woche zwei ergänzt du es mit dem Ritual zur Vergegenwärtigung.

Nach drei Wochen wertest du deine Notizen aus. Tausche dich aus mit Menschen, die freudvoll auf deine Veränderung reagieren.



»Einszweidrei, im Sauseschnitt
Läuft die Zeit; wir laufen mit.«
Wilhelm Busch

Zeit

Sinnliches Erleben

Fixiere das Wasserrad.

Lass es drehen und laufen.

Schau dabei zu, wie die Sekunden fließen.

Öffne dein Herz.

Spüre den Kreislauf der Zeit.

Gedankenimpuls

Um Zeit zu investieren, brauchen wir die Uhr, um Zeit zu gewinnen, brauchen wir das Herz.

Ritual zur Vergegenwärtigung

Lies den Gedankenimpuls.

Trinke bewusst ein Glas Wasser.

Aktiviere während des Trinkens den Rhythmus deines inneren Wasserrads.

Lass die Zeit kommen und gehen und kommen und gehen. Jetzt hast du Zeit gewonnen.

- Wie fühlt sich das an?
- Wie machst du das wiederholbar?

Ritual zur nachhaltigen Wirkung

Wie du Zeit gewinnst, hast du jetzt erlebt.

Wie du Zeit investierst, kennst du.

Mache eine Bestandsaufnahme:

- Wie viel Zeit investiere ich?
 - Wie viel Zeit gewinne ich?
- Schaffe einen Ausgleich!