

HERZLICH WILLKOMMEN IN DEINEM WANDELARIUM



Das Wandelarium begleitet Dich auf Deinem **Weg der Selbstfürsorge, Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung**.

DAS BESONDERE DABEI IST,

- dass es Dich als **ganzen Menschen** mit den vier Aspekten **Körper, Herz, Verstand** und ***Spirit*** (Energiekörper/Lebensenergie) **betrachtet** - und mit **Deiner einzigartigen Lebensaufgabe**.
- dass es Dich als Teil der **Natur** mit ihren **Kräften, Elementen** und **Zyklen** sieht.
- dass es Dich dazu ermutigt, zur Spürnase für **Deine Bedürfnisse, Deine Muster** und **Deine inneren Schätze** zu werden und darauf aufbauend **Dein Leben** zu gestalten.

WAS KANNST DU REFLEKTIEREN UND WANDELN?

- Finde heraus, wie Du emotional, körperlich, mental und spirituell ins **Gleichgewicht** kommst.
- Spüre alte **Verhaltensmuster** auf, die Dich von Deinen Herzensprojekten ablenken und abhalten.
- Wandelte alte Gewohnheiten, indem Du **regelmäßig etwas übst**, z.B. eine Praxis, die Dir Kraft, Flexibilität und innere Stille schenkt.
- Um etwas weiser zu werden, reflektiere Deine Erfahrungen und ziehe nach Möglichkeit die richtigen Schlüsse daraus. Dabei hilft oft ein Blick von außen. Das **Enneagramm der Persönlichkeiten** ist eine Modell, das Dir dabei hilft, Deine blinden Flecken zu erkennen. Du findest einen einführenden Text und weiterführende Links unter: www.katimedien.net/enneagramm-typen

DEINE (JAHRES)ABSICHT

Formuliere Deine Absicht, also Deine Wandlungswünsche und Ziele, für einen bestimmten Zeitraum. Das Wandelarium-Buch umfasst z.B. ein Jahr.

Schau Dir Deine Absicht von Zeit zu Zeit an - vor allem, wenn es grade schwierig wird. Manchmal vergisst Du vielleicht, warum Du Dich ursprünglich auf den Weg gemacht hast.

Es kann natürlich auch sein, dass sich Deine Absicht ändert und Du sie nach einer Weile anpassen möchtest.

JEDE WOCHE

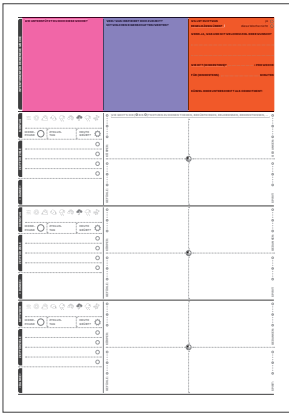
Pro Woche hast Du Platz auf vier Seiten. Hier siehst Du, wie sie aufgebaut sind:

Am Anfang jeder Woche hast Du eine ganze Seite für Deine Wochenziele. Je nachdem, wie Du am liebsten vorgehst, ist hier Platz für Mindmapping, Brainstorming oder Deine To-dos.

Setze entweder jetzt gleich oder Tag für Tag Prioritäten und trage Deine nächsten Schritte in die täglichen Listen **ZEIT FÜR ZIELE** ein.



UNTERSTÜTZUNG, INSPIRATION, PRAXIS



Im ersten Abschnitt auf der zweiten Seite überlegst Du Dir:

- was Dich diese Woche unterstützt,
- und wer oder was Dich zur Zeit inspiriert,
- ob und was Du diese Woche regelmäßig übst.

Ein Ziel des Wandelariums ist, dass Dir mit der Zeit immer klarer wird, was Du brauchst und wie Du Dich zurück in Deine Mitte, Deine Kraft, Dein Gleichgewicht bringst.

Das **Übungsfeld** ganz rechts hilft Dir dabei, eine unterstützende Gewohnheit in Dein Leben zu integrieren. Setze Deine Unterschrift oder ein Kürzel als Zeichen der Selbstverpflichtung unter Deinen Übungsplan.

Wenn Du nach einer Woche merkst, dass Dich Deine Übungseinheiten zu viel Überwindung kosten, dann reduziere die Zeit oder die Frequenz für die kommende Woche. Es sollte so niedrigschwellig wie möglich sein („Baby-Schritte“). Nach und nach kannst Du Dich steigern und natürlich auch die Übung wechseln oder abändern.

MONTAG BIS SONNTAG

Für jeden Tag gibt es einen Abschnitt mit unterschiedlichen Feldern:

- **Hier** markierst Du das Wetter, notierst Dir die Temperaturen und einmal pro Woche die Mondphase. Wenn Du einen natürlichen Zyklus hast, trage Deinen aktuellen Zyklustag ein.
- Die **To-do-Liste** bietet Dir Platz für Deine wichtigsten Tagesziele. Und auch für ungeplante Aufgaben, die Du an dem Tag schaffst.
- Unten links befindet sich das Feld **Danke**, welches Du zum Beispiel am Ende eines Tages ausfüllst. **Dankbarkeit** zu empfinden hilft Dir zu realisieren, was Du schon alles hast, kannst und liebst.
- In die **4 Felder** beschreibst Du Dein Befinden und Deine Bedürfnisse. Und Du erforschst, welche **Themen** Dir zu den vier Aspekten auffallen und sich wiederholen. Die Zeichen **⊖** und **⊕** markieren **Beispiele, wie sich diese Aspekte im Negativen und Positiven zeigen können** (siehe nächste Seite).



Auf den 4 Skalen kreuzt Du an, wie es Dir geht. So kannst Du auf einen Blick erkennen:

- ob sich alle vier Aspekte im Gleichgewicht befinden,
- ob ein Aspekt über längere Zeit im Vordergrund steht und
- ob es einen Ausgleich braucht.

ANMERKUNG: Es ist nicht erforderlich, dass Du jeden Tag alle Felder ausfüllst, die Dir das Wandelarium anbietet. Fülle einfach aus, was für Dich relevant ist. Vor allem bei den vier Aspekten ist es völlig normal, dass mal der eine und mal der andere im Vordergrund steht.

BEISPIELE FÜR DIE 4 ASPEKTE (ERGÄNZE GERN DEINE EIGENEN)

KÖRPER

Themen: Bewegung, Ernährung, Kraft, Wahrnehmung Deines Körpers, Bauchgefühl, Zyklus

- ausgelaugt, verspannt, unflexibel, schmerzhaft, schlecht ernährt, verstopft, kein Gefühl für bestimmte Körperregionen, angehaltene Atmung
- + kraftvoll, entspannt, beweglich, lebendig, gut spürbar, schmerzfrei, gut ernährt, leichter und tiefer Atem

GEFÜHLE

Themen: Deine Gefühlswelt, emotionale Stimmungen, Dein Herz

- emotional unausgeglichen, unterdrückte Gefühle, negative und angestaute Emotionen an der »falschen« Stelle rauslassen und damit vielleicht sogar andere verletzen, schnelles Aufbrausen
- + Gefühle auf gesunde Art und Weise ausleben, gelassen und wohlwollend sein, liebevoller Umgang mit Dir selbst und anderen, tiefere Ebene von Liebe

GEDANKEN

Themen: Deine Gedankenwelt, Denkweise, innere Einstellung, Dein Ego, nicht reale Ängste und Sorgen, Glaubenssätze, Stresslevel, Klarheit, innere Stille

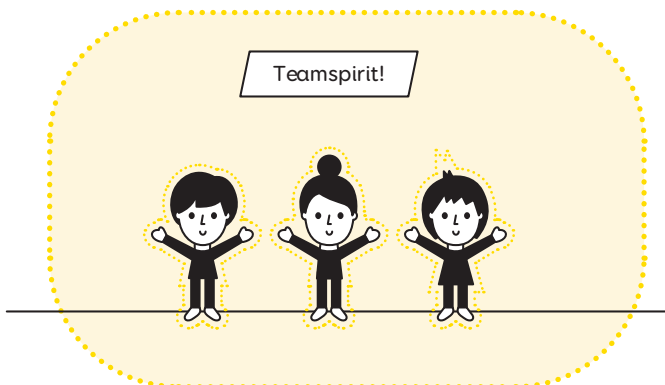
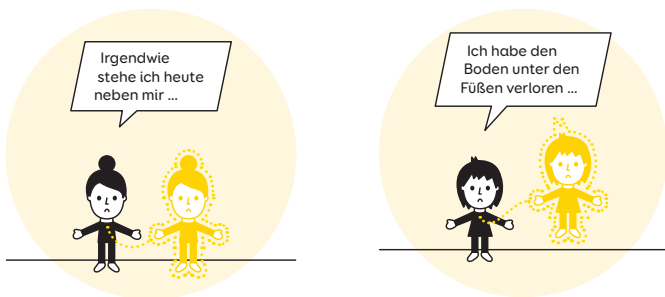
- negativ, runterziehend, gestresst, durcheinander, laut, wirr, hohe Ego-Aktivität (alte Denkmuster blockieren oder lenken ab)
- + neutral, nüchtern, klar, offen, lösungsorientiert, selbstunterstützend, ruhig, bei Dir selbst und bei der Sache bleibend

SPIRIT

Themen: Lebensenergie, Verbundenheit, Inspiration, Schönheit

- ungeerdet und unzentriert sein (drückt sich oft durch Zerstreutheit und Unfokussiertheit aus), Dich abgeschnitten von allem fühlen, uninspiriert sein
- + präsent im Jetzt sein, geerdet, zentriert, klar, aufgetankt, inspiriert, im Flow, die tiefere Schönheit wahrnehmend, verbunden mit der Natur / Dir selbst / Deinen Mitmenschen

Notiere hier auch, **was Deinen »Spirit«/Deine Lebensenergie nährt:** Kunst, Natur, Musik, Tanz, Spielen, ein wiederentdecktes Hobby aus Kindertagen?



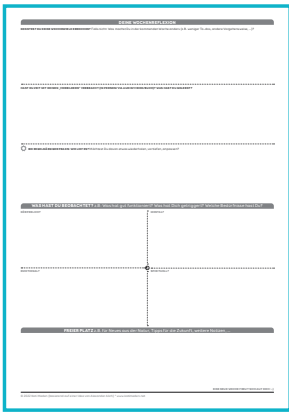
WAS BEDEUTET »SPIRIT«?

Spirit ist vom lateinischen Spiritus = Atem abgeleitet und wird mit Lebensgeist, Lebensenergie, Energiekörper oder feinstofflicher Körper übersetzt. Umgangssprachlich sagen wir manchmal Kraft, Energie, Schwung und Elan.

Manchmal ist die Rede von »Geist«, was allerdings synonym für Verstand oder Gespenst gebraucht wird. Deshalb bleibe ich beim Fremdwort Spirit. Das macht gleichzeitig deutlich, dass dieses Wissen in der westlichen Kultur verloren gegangen ist, und dass die meisten Menschen nicht in Kontakt mit ihrem Spirit sind.

Der Spirit ist ein für das Auge nicht sichtbarer Teil. Er ist eine energetische Kopie des physischen Körpers, mit dem wir bewusst oder unbewusst Erfahrungen sammeln und abspeichern.

Deine Gedanken und Gefühle geben einen Hinweis darauf, wo Dein Spirit sich befindet: Meistens in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Ziel ist es, mehr ins **Hier und Jetzt** zu kommen, in Deine Mitte und Kraft, in Verbundenheit mit der Erde. Und mit der »Quelle allen Lebens«, die Deinen Spirit und Deine Seele ernährt und erfüllt.



REFLEXIONEN ZU DEN VERGANGENEN 7 TAGEN

Am Ende der Woche blickst Du auf Deine Pläne vom Wochenanfang zurück. Und Du fasst zusammen, welche Erfahrungen Du in der Woche gesammelt hast.

Frag Dich:

- ob und wie Du Deine Wochenziele erreicht hast,
- ob und was Du Neues gelernt hast,
- wie es mit Deiner Übungspraxis lief,
- wie es um Dein Gleichgewicht steht / was Dir in Bezug auf die 4 Aspekte aufgefallen ist,
- was Dir sonst noch auf- oder einfällt: z.B. was in der Natur und Deinem Umfeld gerade passiert.

WIDERSTÄNDE

Deine Verhaltensmuster bleiben aus verschiedenen Gründen gern so wie sie sind. Zum Beispiel, weil sich das Leben mit ihnen bekannt und dadurch sicher und stabil anfühlt. Der Wunsch nach Veränderung hingegen scheint bedrohlich.

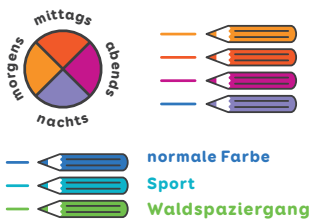
Je nach Größe Deiner Ziele können daher mehr oder weniger starke **Widerstände** auftauchen, die Dich von Deinem Entwicklungsweg ablenken. Versuche, ihnen auf die Schliche zu kommen und schreibe auf, in welcher Form sie sich bemerkbar machen (mental, emotional, körperlich).

- Wodurch lässt Du Dich ablenken?
- Welche Ausreden oder Gründe erzählst Du Dir selbst?

Finde im Laufe der Zeit heraus, was Dir in solchen Situationen hilft.

Versuche dabei, nicht gegen Deine Widerstände anzukämpfen oder Dich zu verurteilen, sondern Dir gegenüber eine liebevolle Haltung einzunehmen.

FARBIGE NOTIZEN



Falls Du Zeit und Lust hast, **mehr als einmal am Tag** Deine Notizen ins Wandelarium einzutragen, dann nutze farbige Stifte, um Deine Einträge unterscheiden zu können.

Ganz schön ist es, **für die vier Tageszeiten vier Stifte in unterschiedlichen Farben** (oder einen mehrfarbigen Kuli) griffbereit zu haben und sie je nach Uhrzeit zu verwenden. Dadurch ermittelst Du, zu welcher Tageszeit Du mehr Kraft hast, wann Du ein Püschchen brauchst, was zu welcher Zeit am besten funktioniert usw.

Eine andere Idee zum Verwenden von Farben ist, dass Du Dir für **alles, was Du neu ausprobierst**, eine andere Farbe wählst als für den Rest Deiner Notizen. So kannst Du kurz- und längerfristige Wirkungen festhalten.

ZEICHEN

Falls Du gern **Zeichen** wie Pfeile, Smileys, Emoticons verwendest, lege Dir hier Deine eigene Legende dafür an:

ZEICHEN	BEDEUTUNG