



Authentisch leben

Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 6 – Frühling 2013



Liebe Leserin, lieber Leser,

der bekannte Reiseschriftsteller Somerset Maugham hat einmal notiert: „Der kluge Mann reist nur in Gedanken. Die Reisen, die man vor seinem eigenen Kamin unternimmt, sind wahrscheinlich die schönsten; denn dabei büßt man keine Illusion ein.“

Als Leser von „Authentisch leben“ wollen wir Sie nicht nur auf eine Gedankenreise einladen, sondern Sie ermutigen, Ihre Lebensträume konkret umzusetzen. Verlassen Sie nach der Winterpause den gemütlichen Platz am Kamin und packen Sie die liegen gebliebenen Aufgaben jetzt an.

Vielleicht starten Sie in diesem Frühling mit einem wichtigen Punkt Ihrer „Löffel-Liste“. Sie erinnern sich vermutlich an den Film mit Morgan Freeman „Das Beste kommt zum Schluss“, in dem die beiden Hauptfiguren ihre Lebensträume realisieren, „bevor sie den Löffel abgeben“, wie sie selbst sagen.

Wir beide sind bereits seit Jahren daran, wichtige Punkte unserer persönlichen Liste umzusetzen. So haben wir uns ganz bewusst vorgenommen, wichtige Projekte und Reiseträume nicht auf die Rentenphase zu verschieben, sondern schon in den aktiven Berufsjahren zu realisieren.

Auf den kommenden Seite stellen wir Ihnen fünf Wege zu einem authentischen Leben vor, die von unserem Redaktionsteam für Sie exklusiv erarbeitet wurden. Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen.

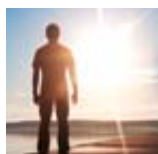
Ihre 
Ilona & Rainer Wälde

Abonnieren Sie unseren
persönlichen Blog als Newsletter:
www.typakademie.de

Aus dem Inhalt



Seite 4
**Frühjahrsputz im
Kleiderschrank:**
Testen Sie ein neues
System



Seite 6
**Die Kraft der
Sensibilität:**
Wenn alle Antennen
auf Empfang stehen



Seite 12
**Was sind die Farben
Ihres Herzens?**
Frühlingsfarben
fordern heraus



Hurra, der Frühling ist da!

Vom Genießen des Lebens und der Kraft aus der Natur

Von Karin Dölla-Höfeld

Wir haben in Deutschland gerade den dunkelsten Winter seit Beginn der Wetteraufzeichnungen überlebt! Was mich angeht: gefühlt gerade eben so. Es fiel mir wirklich schwer. Sooo lange alles trüb, diesig, nasskalt ... Ich brauche die Sonne. Sonst fühle ich mich nur wie ein halber Mensch. Ich bin eine Lichthungrige, die aufblüht, wenn es warm ist und das Sonnenlicht ihre Haut streichelt. Die Terrasse wird im Frühling zu meinem Wohnzimmer.

Meine Laune hebt sich, meine Lebenskräfte nehmen zu, ich bin – glücklicher. Raus an die Luft, raus ins Grüne! Die Vögel piepsen und singen hören, den Blumen beim Wachsen und Blühen zusehen, hier in der Erde wühlen und da etwas zurechtschneiden: Das tut meiner Seele gut. Zum Glück haben wir seit vielen Jahren einen Garten, in dem ich mich austoben kann.

Licht gehört zum Leben

Da ich Biologin bin, weiß ich, dass man das alles wissenschaftlich erklären kann. Sonnenlicht regt Botenstoffe an, die auf körperliche Prozesse und auf die seelische Befindlichkeit wirken. Es werden tatsächlich Glückshormone ausgeschüttet. Wir Menschen sind Wesen, die ein Teil der gesamten Natur sind. Wir sind so geschaffen, dass wir gut hinein passen, aber auch von ihr abhängig sind. Ohne Sonne sterben wir irgendwann. Körper und Psyche brauchen sie zum Leben wie Wasser und Nahrung. Auf dieser Erde gehört Sonnenlicht auch für Tiere und Pflanzen zu den nötigen Lebensbedingungen. Und diese bilden wiederum zusammen mit dem Menschen ein Lebenssystem, in dem alles miteinander zusammenhängt. In dieses Netz der Natur kann ich mich fallen lassen, es wahrnehmen und genießen. Und merke, dass genau das zu meinen Grundbedürfnissen als menschliches Wesen gehört.

Das Denken mal abschalten

Wenn ich draußen bin und alle gedankliche Arbeit mal ruhen lasse, wenn ich die Natur einfach nur wahrnehme, ohne sie zu bewerten oder zu beurteilen, ohne assoziative Gedanken („Schöne Blume... Da fällt mir ein, ich muss ja Claudia noch Blumen zu ihrem Geburtstag kaufen...“) – wenn ich nur beim Betrachten der Blume bin, wie ein Kind, dann bin ich ganz im Hier und Jetzt, kann eintauchen in das Geschenk des Augenblicks, erlebe die Blume unmittelbar in ihrer ganzen Schönheit. Und freue mich daran. Ohne an Aufgaben zu denken, die noch anstehen. Ohne Ideen weiterzuspinnen oder zu analysieren. Einfach sein, in diesem Moment. Diese achtsame Haltung ist für uns westliche Menschen sehr fremd geworden. Und doch ist es eine gesunde, starke Lebensweise, die unsere ersten Vorfahren noch ganz natürlich lebten. Für Menschen, die einfach nur Nahrung jagten oder sammelten, war diese unmittelbare Naturbezogenheit normal. Biologisch gesprochen: Ihre Großhirnrinde, der Sitz der Reflexion, des Denkens, war noch lange nicht so stark entwickelt wie bei uns. Sie spürten, beobachteten und reagierten eher aus den instinktiven und emotionalen Teilen des Gehirns. Sie lebten vor allem in und mit dem, was in diesem Augenblick vor ihrer Nase war – der Säbelzahn tiger, die Antilope oder die essbare Frucht. Darauf richtete sich ihre Aufmerksamkeit, das war im Fokus. Dieses unmittelbare Erleben haben wir modernen Menschen weitgehend verlernt – wir sind mit unseren Gedanken und Vorstellungsbildern meistens in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Das achtsame Sein im Hier und Jetzt müssen wir uns erst mühsam wieder aneignen, wenn wir das denn wollen. Die Großhirnrinde zeitweise mal abschalten, sozusagen.

Frei durch achtsames Sein

Dieses Muster des ständigen Denkens haben wir gelernt; es ist zur Gewohnheit geworden, die wir oft gar nicht mehr hinterfragen. Wenn wir irgendwann erschöpft sind, uns selbst entfremdet fühlen oder einfach nur unzufrieden mit unserem Leben sind, kann das ein Anfang von etwas Neuem sein: raus aus dem immer gleichen Muster des Leistens, des Schaffens, rein in ein Erleben des Augenblicks in seinem Reichtum.

Weg von dem inneren Antreiber „Ich leiste, also bin ich“, hin zu dem Erlauber „Ich erfasse den Moment, wie er ist“. Interessant, ja irgendwie sogar lustig finde ich, dass man genau dann, wenn man nicht mehr unter der Knute eines Antreibers ist, produktiver wird. Genau das wollte ich vor einigen Jahren erleben und habe richtig geübt, nicht mehr zu denken. Nicht immer und überall, aber doch immer wieder. (Manchmal kann Denken sehr sinnvoll sein.) Das war harte Arbeit, doch ich war entschlossen, es auszuprobieren. Und ich kann sagen, es hat sich absolut gelohnt! Ein wunderbarer Burnout-Verhinderer, dieser Lebensstil. Ich will auf keinen Fall zurück zu der von ungesunden Mustern abhängigen „Denkmaschine“, die ich einmal war. Lieber genieße ich in vollen Zügen alles das, was sich mir in der Natur und im Leben bietet. Und räkle mich glücklich in der Sonne.



Eine kleine Übung: Gehen Sie nach draußen, fünf oder zehn Minuten reichen schon. Beobachten Sie eine Zeitlang Ihren Atem, wie er fließt. Dann suchen Sie eine Pflanze und betrachten sie, als ob Sie sie zum ersten Mal in Ihrem Leben sähen – ohne das, was Sie sehen, zu bewerten. Einfach nur wahrnehmen, was ist: der Stängel, frisch oder verholzt, die einzelnen Blätter mit ihren Formen, Färbungen und Strukturen, die Bewegung durch den Wind ... Wenn Gedanken kommen, lassen Sie sie ziehen wie Wolken am Himmel. Bleiben Sie beim reinen Anschauen der Pflanze. Erlauben Sie sich, nichts leisten zu müssen, sondern einfach nur bei der Pflanze zu sein. Beenden Sie diese Übung bewusst mit einem kleinen inneren Abschiedsgruß an die Pflanze und spüren Sie in sich hinein, wie es Ihnen jetzt geht. Vielleicht mögen Sie dann mit diesem Erleben zurück in Ihren Alltag gehen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Erspüren des Lebens in seiner Fülle!



Karin Dölla-Höfeld ist Beraterin, Coach und Medienschaffende. Mit ihrem Mann Günther lebt und arbeitet sie auf „Höfelds Hof“, ihrem Winzeranwesen in Rheinhessen.

Nähere Informationen zu ihren Seminaren:
www.typakademie.de/doella-hoefeld



Frühjahrsputz im Kleiderschrank

Von Brigitte Grotz

„Ich kann diese Kleidungsstücke nicht mehr sehen, habe die Nase voll davon“ – kennen Sie dieses Gefühl auch? Immer wieder kommt dieser Eindruck bei mir hoch, wenn der Winter sich dem Ende zuneigt und so ganz allmählich erste Frühlingsvorboten sich zeigen.

Lust auf die neue Jahreszeit

Aber noch dauert es einige Zeit, bis man die Winterjacke endgültig in die hintere Ecke des Kleiderschranks verbannen kann. Um dem Frust trotzdem ein wenig zu entkommen, habe ich einen guten Tipp für Sie: Beginnen Sie das Frühjahr in Ihrem Kleiderschrank! Beenden Sie den Winterschlaf Ihrer Frühjahrs- und Sommergarderobe, indem Sie mit einem Rundumschlag sichten, probieren, bewerten, sortieren und ausmisten.

Beginnen Sie diese Aktion am besten, indem Sie sich erst einmal drei Plätze vorbereiten:

- Will ich behalten
- Weiß ich noch nicht
- Wird aussortiert

Nun kann es losgehen. Machen Sie sich ruhig die Mühe, die einzelnen Teile auch zu probieren, das macht Lust auf die neue Jahreszeit! Ich selbst betrachte diese Anprobe unter verschiedenen Gesichtspunkten: Passt mir das Stück noch; ist es noch zeitgerecht, oder gerade völlig aus der Mode gekommen; passt es zu meiner Farbpalette; fühle ich mich noch wohl darin? Außerdem nutze ich das Probieren auch gleich, um unterschiedliche Kombinationen der einzelnen Teile zu testen. Das macht es später leichter, wenn man am Morgen zu wenig Zeit hat für solche „Testreihen“. Wer sicher gehen möchte, kann sich die einzelnen Kombinationen sogar notieren. Diese Notizen sind später hilfreich, wenn es darum geht, sinnvolle und notwendige Einkäufe zu planen.

Entdecken Sie neue Kombinationen

Bei meinen Kunden erlebe ich diese Phase der unterschiedlichen Kombinationsmöglichkeiten immer als sehr spannend. Viele haben Kleidungsstücke, die sie nur in dieser einen Zusammenstellung tragen: Dieses Hemd nur mit dieser Krawatte, diesen Anzug nur mit diesem Hemd, diese Bluse nur zu diesem Rock ... Das Erstaunen ist dann meist sehr groß, wenn man feststellt, wie viele unterschiedliche Ergänzungsmöglichkeiten die eigene Garderobe bietet. Der positive Effekt ist dann natürlich auch, dass man beim Einkauf Geld spart, denn gut kombiniert ist man mit wenigen Kleidungsstücken immer wieder „neu“ angezogen. Als Voraussetzung für diese Variationen sollte man beim Kauf darauf achten, dass man in seinem persönlichen Farbspektrum bleibt, denn Farben einer Farbfamilie lassen sich immer kombinieren!

Nachdem Sie nun vieles ausprobiert haben, Ihr Kleiderschrank ausgeräumt ist und sie auf Ihre drei Stapel an Kleidung blicken, geht es ans Aufräumen. Was Sie eindeutig aussortiert haben, bringen Sie am besten zu einer Hilfsorganisation, es wird sicher Menschen geben, die



sich darüber sehr freuen. Für den Stapel „Weiß ich noch nicht“ habe ich einen Tipp: Packen Sie diese Teile in einen Karton, den Sie in den Keller oder Speicher verbannen. Sollten Sie nach einem Jahr (am besten den Karton mit Datum versehen) kein Stück daraus gesucht oder vermisst haben, bringen Sie diesen Karton ungeöffnet auch zur Hilfsorganisation.

Testen Sie ein neues System

So, jetzt ist nur noch der Stapel übrig, den Sie behalten möchten. Sortieren Sie Ihren Schrank jetzt bitte nicht nach tragbaren Kombinationen, sondern nach der Art der Kleidung: Alle Hosen farblich von hell nach dunkel, ebenso die Hemden, Röcke, Blusen, Jacken ... Genauso machen Sie es mit den liegenden Teilen: T-Shirts, Tops und Pullis. Durch dieses Ordnungssystem gelingt es Ihnen viel leichter, unterschiedliche Kombinationen zu gestalten.

So geordnet wird dann auch deutlich, wo Ihre Garderobe unbedingt Ergänzungen braucht und dass es vielleicht nicht so sinnvoll ist, noch eine Bluse zu den bestehenden 25 dazu zu kaufen. Und als Belohnung der ganzen Bemühungen gönnen Sie sich dann einen gemütlichen Einkaufsbummel, denn in den Geschäften hat die Frühjahrskleidung schon lange Einzug gehalten. Und nach dem Motto „Kaufen, wenn man sieht, und niemals, wenn man unbedingt braucht“ ist so ein Shopping-Tag ja vielleicht längst überfällig.



Brigitte Grotz leitet die TYP Consult Agentur für Businessberatung. Als langjährige Image Consultant berät sie Mitarbeiter und Führungskräfte in Stilfragen.

www.typconsult.de/grotz



Die Kraft der Sensibilität

Von Rainer Wälde

„Sei doch nicht so empfindlich!“ – ein Spruch, der in unserer Leistungsgesellschaft häufig zu hören ist. Ihre Maxime: immer höher, weiter, schneller – nur der Stärkste überlebt. Menschen mit feinem Gespür und wachen Antennen kommen in dieser Kultur leicht unter die Räder. Es sei denn, sie erkennen, dass in ihrer Sensibilität eine enorme Kraft steckt.

Rote Haare und Sommersprossen

Schon als kleiner Junge wurde mir früh bewusst, dass ich anders bin: Sommersprossen, rote Haare – zwei Körpermerkmale, die in der Schule schnell für flotte Sprüche sorgten. Als Teenager merkte ich, dass dies nicht alles ist. Ich nahm meine Umwelt viel intensiver wahr als andere Jungen: Wärme, Licht, Düfte, Geräusche – irgendwie schien ich dünnhäutiger zu sein. Lag es nur an meiner Biografie, dass meine Mutter gestorben war, als ich 11 Jahre alt war? Auf die Idee, dass dies ein Teil meiner Persönlichkeit sein könnte, kam ich nicht. Ich war extrem neugierig, wissbegierig. Dazu mit einer großen Phantasie ausgestattet. Hörspiele im Radio waren ganz mein Ding. Ich liebte es, in fremde Welten einzutauchen und in meiner inneren Welt spazieren zu gehen. Mit 14 Jahren startete ich am Gymnasium eine Schülerzeitung. In Kürze fand ein Redaktionsteam zusammen. Mein Part: Titelseite, Layout, Werbung, Druck – ich war „Junge für alles“, keine Ahnung, wie so was geht, aber kreativ genug, mich in die Themen hinein zu fuchsen und passende Lösungen zu finden.

Bewusst mit der sensiblen Seite leben

Schon damals galt meine Leidenschaft der Kultur: Theater, Zirkus, Konzerte – die Welt der Künstler zog mich magisch an. Frech schrieb ich einen Brief an den Intendanten des Stadttheaters und fragte nach Freikarten für die nächsten Premieren. In den kommenden Jahren hatte ich für jede neue Inszenierung: Oper, Ballett, Schauspiel immer

freien Zugang. Danach eigene Kritiken zu schreiben – das forderte meine Wahrnehmung, mein Texten und auch mein Urteilsvermögen ziemlich heraus. Schon schnell war meine Zeit als „rasender Reporter“ für die Schülerzeitung, dann für die Tageszeitung voll gefüllt. Ja, es stimmte: Ich war anders als viele junge Männer in meinem Alter, aber ich hatte eine Aufgabe gefunden, in der ich meine sensible, meine kreative Seite in vollem Maß ausleben konnte. Plötzlich spürte ich, welche Energie und wie viel Kraft in meiner Sensibilität steckten.

Wenn alle Antennen auf Empfang sind

Seit über 20 Jahren arbeite ich als Filmemacher und nutze wie bei der Schülerzeitung die verschiedenen Begabungen, um einen Film zu gestalten. Es dauert meist ein Jahr, bis ein Dokumentarfilm von der Idee bis zur Kinopremiere fertig ist. Eine hohe Investition an Lebenszeit für 60 Minuten Film. Über die Jahre habe ich das Handwerkszeug gelernt, doch die eigentliche Kraft entsteht durch das Geschenk der Sensibilität. Eine Minute Film besteht in der Regel aus 20 Einstellungen, Szenen, Bildern. Dazu der Schnitt, die Übergänge. Ohne die passende Musik, den Kommentar, Sprecherstimmen und die richtige Tonmischung wirkt auch das beste Bild nicht. Wenn ich arbeite, sind alle meine Antennen auf Empfang gestellt und ich kann in Sekundenbruchteilen gleichzeitig sehen und hören, was nicht stimmt. Das ist auf der einen Seite extrem anstrengend, auf der beruflichen Seite ein großer Segen. Nach einem Tag am Schnittplatz bin ich in der Regel so erschöpft, dass ich keine weiteren Reize ertrage.

Die Gefahr zu vieler Reize

An dieser Stelle wird die Schattenseite meiner Begabung sichtbar. Wenn ich nicht aufpasse, kommt mein gesamter Körper in eine Phase der Überreizung, der nur schwer zu stoppen ist. Über die Jahre habe ich gelernt, die Signale zu beachten: Wenn das Maß von Anspannung und Entspannung stimmt, bin ich über lange Zeit im grünen Bereich, doch wehe, die Ampel geht auf Gelb und ich merke es nicht. Dann ist es bis zur Vollbremsung oder dem Unfallschaden nicht mehr weit. Mir ist bewusst: Wenn ich bei Rot die nächste Kreuzung überquere, muss ich mit den Folgen rechnen. Ich kann Ihnen genügend Beispiele nennen, bei denen ich die Ampel ignoriert habe. Schon einige Male war ich messerscharf vor einem massiven Burnout.

Eine große Hilfe war für mich das Buch von Elaine Aron: „Sind Sie hochsensibel?“ Seit über 20 Jahren forscht die Psychotherapeutin und Professorin zu diesem Thema. Sie gilt als Pionierin auf dem Gebiet der Hochsensibilität. Ihre Arbeit hat mir geholfen, meine eigenen Grenzen besser zu verstehen: „Sie nehmen Feinheiten wahr, die anderen entgehen, und erreichen deshalb viel eher einen Punkt nervlicher Erregung. (...) Die Erregung kann sich bemerkbar machen durch Erröten, Zittern, Denkblockaden, Magenkrämpfe, Herzklopfen, Muskelverspannungen und Schwitzen.“

Dem Körper nicht zu viel abverlangen

Um dies zu vermeiden, brauche ich Oasen in meinem Alltag: Die Sonntage sind mir heilig, bleiben ungeplante Zeiten im Wochenablauf. Ich versuche, an diesen Tagen auch keine privaten Termine zu planen, damit meine Seele frei von Verpflichtungen durchatmen kann. Bei der jährlichen Planung, die ich mit meiner Frau immer Anfang Januar erstelle, nutzen wir einen Spielplan, um alle Lebensbereiche im Überblick zu behalten: Familie, Freunde, Freizeit, Glaube, Beruf. Wir beide planen – jeder für sich – Tage der Stille, an denen wir ungestört eine Standortbestimmung machen: Was ist bisher gut gelaufen, was will ich ändern?

Ich fühle mich ertappt, als ich bei Elaine Aaron lese: „... dass Sie ständig etwas Neues ausprobieren wollen, auch wenn Sie wissen, dass sie anschließend erschöpft sein werden.“ Sie betont: „... dass hochsensible Menschen ihrem Körper zu viel abverlangen. Dies liegt in ihrer Intuition begründet, die einige von ihnen ständig mit neuen kreativen Ideen versorgt.“



Wenn das Ideenfass randvoll ist

Bingo – das kann ich nur bestätigen: Bereits morgens beim Rasieren habe ich eine Fülle von kreativen Impulsen für neue Seminare, Bücher und Filme. So unglaublich, wie es klingt, und doch ist es Realität: Ich brauche kein mühsames Brainstorming, um neue Ideen zu entwickeln. Mein Fass ist immer randvoll davon – Gott sei Dank. Ich sitze täglich am fließenden Wasser und kann aus dem Vollen schöpfen. Doch Achtung: Zuviel Rauschen erschöpft mich. Ich muss regelmäßig weg vom Wasserfall der Ideen – hinein in die Wüste der Stille, um in Balance zu bleiben.

Eine große Ermutigung sind für mich die Gespräche mit anderen hochsensiblen Menschen und das Gefühl, verstanden zu werden. Ein kleines Beispiel: Mit meiner Frau war ich beruflich in Istanbul, sie war bereits einige Tage vorher alleine angereist, um dort ein Seminar zu halten. Als ich in ihrem Hotelzimmer ankam, war meine erste Frage: „Wie hältst Du es nur in diesem Zimmer aus?“ Meine Frau sah mich irritiert an. Innerhalb weniger Sekunden hatte ich die Atmosphäre im Raum und vor allem die Störgeräusche wahrgenommen. Ein Blick durch das Fenster: Erdgeschoss – mich störten die einfahrenden Autos auf dem Parkplatz, dazu zwei Meter entfernt die Ventilatoren der Klimaanlage. All das verursachte in meinem Körper eine massive Anspannung der Nerven, eine innere Unruhe – Alarmstimmung: Hier habe ich Mühe, ein paar Tage zu leben. Die gesamte Wahrnehmung dauerte nur Sekunden. Ein fragender Blick zu Ilona: Sie kennt mich schon. Ein kurzes Nicken, alles klar: „Jetzt geht er zur Rezeption und fragt nach einem ruhigen Zimmer...“ In der kommenden Nacht haben wir beide sehr entspannt geschlafen und gingen ausgeruht in den neuen Tag.

Winzige Nadeln, die ständig pieken

Ich erzähle dieses banale Beispiel, weil ich in den letzten Jahren lernen musste, mich selbst Ernst zu nehmen. Elain Aron betont: „Unsere Gewissenhaftigkeit führt oft dazu, dass wir uns selbst meist an die letzte Stelle setzen.“ Aus meiner Kindheit kenne ich genügend Sprüche: „Stell Dich doch nicht so an, das macht doch nichts!“ Doch meine Wirklichkeit fühlt sich anders an. Aron schreibt: „Diese Kleinigkeiten sind wie winzige Nadeln, die uns ständig pieken und unsere Nerven einer dauerhaften Erregung aussetzen. Das macht es so schwierig zu entspannen.“

Um als Selbständiger leistungsfähig zu bleiben, setze ich heute bewusst Grenzen: Im Auto verzichte ich auf Musik, um meine Nerven, die vom Verkehr ohnehin strapaziert sind, nicht weiter zu belasten. Wenn möglich, verzichte ich auf Flugzeuge und nutze stattdessen die Bahn. Bevorzugt buche ich ein Ruhe-Abteil in der handy-freien Zone. Bei Seminaren und Vorträgen reise ich am Vorabend an, damit sich mein Körper auf die Reize der fremden Umgebung einstellen kann. Bevor ich auf die Bühne gehe, suche ich die Stille, spreche mit Gott im Gebet. Das hilft mir, auch das Lampenfieber, die Aufregung vor größeren Gruppen zu überwinden.



Lernen, mit der dünnen Haut zu leben

Nach 52 Lebensjahren habe ich gelernt, mit meiner Dünnhäutigkeit umzugehen. Heute wünsche ich mir nicht mehr – wie als Junge –, dunkelhaarig mit einer dicken Lederhaut ausgestattet zu sein. Nein, im Gegenteil: Ich bin meinem Schöpfer von Herzen dankbar, dass ich so sensibel bin. Als sommersprossiger Filmemacher kann ich meine Kreativität voll ausleben. Mittlerweile kenne ich meine Grenzen ganz gut und kann in vielen Fällen auch souverän damit umgehen. Und wenn ich nicht darauf achte, erinnert mich mein Alarmsystem der Nerven sehr schnell daran, drei Gänge herunter zu schalten oder voll auf die Bremsen zu treten. Doch die eigentliche Herausforderung bleibt meine Umwelt: Wie viel zeige ich meiner Familie, wo setze ich bei Freunden die Grenzen? Auch im Umgang mit Kunden und beruflichen Chancen muss ich das Nein-Sagen lernen. Nur dann bleibt die Kraft meiner hohen Sensibilität erhalten und damit auch ein Gewinn für die Menschen in meiner Umgebung.



Rainer Wälde liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen. In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten: www.rainerwaelde.de



Gedanken und Tipps für kreative Texte

Auf welchem Baum wachsen gute Ideen?

Von Monika Bylitza

Seit Tagen liegt ein unbeschriebenes Blatt auf meinem Schreibtisch. Klein, aber gemein. Ein echtes Mahnmal. Dieses Blatt ist eine wirkliche Zumutung, und ich frage mich, wie blöd ich bloß war, als ich zugesagt habe, etwas zu schreiben. Reden gerne, aber bitte doch nicht schreiben!

Kann man Ideen auch kaufen?

Meine Begabung liegt darin, spontan zu reden und das halbwegs vernünftig und nachvollziehbar. Mein Problem: Der Zettel nervt und am liebsten würde ich mir einen schlaun Einfall für einen gelungenen Text kaufen. Ups - wie weit würde ich dafür gehen?

Aktuelle Beispiele warnen mich eindrücklich davor, mit „copy and paste“ zu arbeiten und außerdem entspricht das auch nicht meinem christlichen Werteprofil. Selber schreiben ist also angesagt. „Es muss ja kein literarisches Highlight werden“, sagt mir eine mutige Stimme, aber die Perfektionistin in mir gibt sich damit nicht zufrieden.

Ich entscheide mich für einen Kompromiss. Fünf Minuten werde ich glauben, dass es möglich ist, dieses leere Blatt mit Worten zu füllen, und befreie mich von dem Zwang, in einer Minute den perfekten Einfall zu haben. Das ist schon mal ein guter Anfang, und am besten geht das mit einem frisch gebrühten Filterkaffee in meinem Lieblingspott und einem guten Stück Schokolade.

Ich starte mit dem Limonadenbaum

Die knallrote Farbe meines Wasserkochers erinnert mich spontan an die Heldin meiner Kindheit. Pipi Langstrumpf, die rothaarige Rotzgöre, die alles andere war als ein braves Mädchen mit blonden Zöpfen. Die beste Alternative zu „Nesthäkchen“ und anderen Filmproduktionen für artige Mädchen. Wenn ich doch meine kleine Ge-

dankenwelt wie diese freche Göre einfach auf den Kopf stellen könnte. Pipi konnte schon vor dem Frühstück 99 unmögliche Dinge glauben. Sie bringt mich zum Lachen und lässt mich in Welten einsteigen, die unvorstellbar sind. Besonders mag ich ihren Limonadenbaum, in dem am Donnerstag auch noch Schokolade wächst.

Auf einmal macht es „Klick“ im Kopf und ich habe eine Idee. Jetzt lasse ich alle Gedankenströme zu, gönne mir Reisen in die Welt von Astrid Lindgren und vergesse mein leeres Blatt auf dem Schreibtisch. Mein Gehirn hat die Erlaubnis, zu spielen. In diesem Spiel merke ich, wie ich über mich selber lachen kann, und vergesse allen Drang nach guten und messbaren Ergebnissen.

Atemberaubende Momente

Diese atemberaubenden Momente liebe ich und dann fühle ich mich sogar ein bisschen besonders. Ich freue mich wie ein kleines Kind, das zum ersten Mal einen Weihnachtsbaum sieht und grenzenlos staunt. Logisch ist das nicht, aber wunderschön und unbeschreiblich. Dieses Wechselspiel zwischen ernsthaften Gedanken und scheinbaren Gegensätzen werde ich mir öfter gönnen.

Wenn Sie auch hin und wieder vor einem leeren Blatt sitzen und nach Wörtern suchen, empfehle ich Ihnen Liebe zum Detail, üppige Gedankenlaunen und Durchhaltevermögen für mindestens 5 Minuten. Und vielleicht erinnern Sie sich an diesen Text und lernen gemeinsam mit mir von Pipi Langstrumpf?

Fragen öffnen den Geist

Mit Regieanweisung einen Limonadenbaum pflanzen

Das bedeutet im übertragenen Sinne, dass Sie Ihrem Gehirn eine klare Themenstellung geben. Sagen Sie genau, wofür Sie eine Lösung suchen. Beschreiben Sie Ihren Limonadenbaum. Das kann anfangs mühevoll sein, aber Ihr Denkapparat erwartet Engagement und gute Fragen, um Ihnen Lösungen schenken zu können. Auf der Suche nach neuen Ideen dürfen Sie mutig sein und gerne auch ein bisschen verückt. Dieser Mut zahlt sich meistens aus und wird zum Wegbereiter für interessante und faszinierende Kombinationen. Wenn es nicht beim ersten Mal klappt, pflanzen Sie einen neuen Baum.

Denken im freien Fall

Limonade und Schokolade gemeinsam wachsen lassen

Finden Sie einen Ort, der Abstand möglich macht. Gehen Sie in eine Küche und kochen sich eine Tasse Kaffee. Ein Spaziergang in der Mittagspause ist ein Alternative, ein Gang durchs Treppenhaus. Egal, wofür Sie sich entscheiden – der Abstand vom Thema ist wichtig. Und wenn Sie auch gerne Schokolade mögen, dann freuen Sie sich auf den Genuss. Während Sie sich entspannen, werden Ihre Gedanken inspiriert und Lösungen können sich zusammensetzen. Ihr Gehirn wird jetzt alle Gedanken mit Ihrem Thema verbinden. Darauf dürfen Sie sich verlassen.

Experimentieren Sie ohne Angst vor Denkblockaden und führen Ihre Lieblingsgedanken originell, extravagant und lässig auf einen Spielplatz. Überlegen Sie auch mal in kantigen Gegenbewegungen und fördern damit auffällige Kontraste. Selbstverständlich dürfen Sie verkehrt herum denken und Geistesblitze zulassen, die überhaupt nichts miteinander zu tun haben.



Sammeln Sie Ideenskizzen zum Zweimalhinschauen und freuen sich über Ihren Limonadenbaum, an dem donnerstags sogar Schokolade wächst. Fördern Sie die Lust am Widersprüchlichen und verbinden sinnliche Offenbarungen mit emotionalen Facetten. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf und bewerten Sie nichts. Wie in einem Traum werden sich Wortkollagen entwickeln, die sich mit Logik nicht zusammensetzen lassen.

Suchen Sie interessante Verbindungen zu Ihrem Thema

Decken Sie den Tisch für eine Party

„Gute Ideen lassen sich nicht finden – sie finden Dich!“ Diesen Satz hat mir einmal eine Freundin gesagt und heute weiß ich, dass er stimmt. Denken Sie so lange im freien Fall, bis es „klickt“ und dann verbinden Sie Ihre kreative Gedankenwelt mit dem Thema, für das Sie eine Lösung suchen. Der Tisch ist gedeckt. Die Party kann beginnen. Jetzt laden Sie Ihre Gäste ein und denken über eine Sitzordnung nach. Finden Sie die kuriosen Verbindungen und erlauben sich den Luxus einer eigenen Komposition. Es wäre doch ein Jammer, wenn ausschließlich die Vernunft siegt.

In meinem Fall und für diesen Text habe ich den Mut, über Pipi Langstrumpf zu schreiben und bin dankbar für das Ergebnis neuronaler Prozesse in meinem Gehirn. Ich kann auch damit leben, wenn Sie sich anders entschieden hätten. Das dürfen Sie mir gerne mitteilen.

Gönnen Sie sich Ihre eigene Kreativität! Finden Sie eine gute Mischung aus Präzision und Freigeist, die subjektiv eigenwillige Verbindungen sucht. Unkonventionelle Ideen mit Mut zur Lücke. Kreativität ist immer das Ergebnis eines Prozesses und am Ende entsteht die Lust auf mehr. Wenn da bloß nicht schon wieder ein leeres Blatt liegen würde, das auf ein neues Luftschloss der Wörter wartet! Es beginnt von vorne, und auch nach Jahren muss ich mich immer wieder überwinden, für fünf Minuten zu glauben, dass mein Geist mir automatisch Lösungen schenkt.

Na, dann! Ran an die Wörter!



Monika Bylitza sammelte 20 Jahre Praxiserfahrungen auf den Gebieten Personalführung, Coaching, Wertpapiermanagement und Vertrieb bei einer deutschen Großbank. Heute coacht sie Privatpersonen und Führungskräfte. Termine unter:
www.typakademie.de/bylitza



Standpunkt

Was sind die Farben Ihres Herzens?



Wenn Sie herausfinden wollen, welche Farben am besten zu Ihnen und Ihrer Einrichtung passen, sollten Sie auch hier wieder in sich hinein hören: Welche Farben rufen eine natürliche Resonanz in Ihnen hervor? Welches innere Bild spricht Sie stärker an – eine Sommerwiese mit den bunten Blumen oder eine Winterlandschaft mit ihren starken Kontrasten? Mit welchem Bild fühlen Sie sich am wohlsten? Oder anders herum: Was fordert Sie heraus?

Mich fordern Frühlingsfarben heraus

Mich fordern beispielsweise die Frühlingsfarben mit ihrer Frische und Energie heraus. Mit „herausfordern“ meine ich: Ich fühle mich sehr von ihnen angezogen, übernehme mich dabei aber auch leicht: Wenn ich viele Frühlingsfarben um mich habe, habe ich nach einiger Zeit unweigerlich das Bedürfnis nach tröstenden Farben, nach solchen, die weniger Energie haben als ich. Diese Spannung findet sich auch in unserer Wohnungseinrichtung: Mein Mann Rainer fühlt sich in den Frühlingsfarben ausgesprochen wohl, ich eher in den Sommerfarben. Obwohl wir also im Bereich der Farbtemperatur „kalt-warme“ Unterschiede haben, haben wir in der Farbtintensität eine gemeinsame Basis.

Eine gute Spannung, die bereichert

Dennoch spiegelt sich eine gewisse Spannung sowohl in der Farbgestaltung unserer Wohnung als auch ganz generell in unserer Beziehung wider. Wir sind kein harmonisches Paar, dessen Alltag von hundertprozentiger Einigkeit geprägt ist. Unsere unterschiedlichen Naturelle sorgen eher für Spannung – aber eine gute Spannung, die unsere Beziehung belebt und bereichert. Das merkt man uns als Paar an, und das sieht man auch an der Farbgestaltung unserer Wohnung, denn unser „spannendes“ Leitmotiv haben wir dort aufgegriffen.

Was korrespondiert mit Ihrem Herzen?

Also: Überlegen Sie, welche Farben wirklich mit Ihrem Herzen korrespondieren – mehr die Frische der Frühlingsfarben oder ein sommerlicher Sandstrand am Meer? Eher ein Herbstwald oder eine Skipiste mit dem weißen Schnee und dem stahlblauen Himmel darüber? Welche Farben lösen ein Wohlgefühl in Ihnen aus und entsprechen Ihrem Energielevel? Gibt es Farbstimmungen, die Sie herausfordern und Ihre Aktivität steigern oder die Sie eher beruhigen? Lieben Sie die Harmonie oder einen gewissen Kontrast? Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Muse, Ihre Herzensfarben zu entdecken.

Ilona Dörr-Wälde

Impressum

Authentisch leben – Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde, www.authentisch-leben.info

Herausgeber: Ilona & Rainer Wälde (V. i. S. d. P.)

Verlag: Rainer Wälde media, Fahrgasse 5, D-65549 Limburg,

Tel. (+49) 6431-21 94 35, Fax (+49) 6431-21 94 96

E-Mail: info@waeldemedia.de

Autoren: Monika Bylltza, Karin Dölla-Höhfeld, Ilona Dörr-Wälde, Brigitte Grotz, Rainer Wälde

Lektorat: Dorothee Köhler, www.scriptics.de

Layout/Satz: neolog DauthKaun, www.neologdk.com

Druck: Schmidt & more

Fotos: Janine Guldener, www.janine-guldener.com, Shutterstock

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier.

Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

ISSN: 2193-6137

Postvertriebsstück: ZKZ 24882

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Jahresabo: 12 Euro inkl. MwSt und Versand (D)