

A person with long, curly hair is sitting on a grassy hill at sunset. They are holding a glowing orb in their hand, which is positioned in front of the setting sun. The scene is bathed in warm, golden light. The text is overlaid on a semi-transparent white box in the upper left quadrant.

**Schreib dich frei
und
finde deinen
Lebens-Flow!**

Anne-Kerstin Busch

Kreative Schreibübungen für mehr Glück und Erfolg im Leben

Dein Leben ist nur noch ein einziges Hamsterrad, aus dem es kein Entrinnen zu geben scheint?

- Du hast dieses ewig Gleiche, die ständigen Routinen, satt.
- Schon morgens beim Aufstehen hast du keine Lust auf den Tag, der vor dir liegt.
- Du hast das Gefühl, da ist noch so viel mehr, was dich ausmacht, aber du findest nicht heraus, was dich erfüllt.
- Du fühlst dich von deiner ureigenen Kreativität abgeschnitten und findest keinen Zugang zu ihr.
- Du bist nicht mehr auf die Erfüllung deiner Träume und auf deine Ziele fokussiert.

Wecke den kreativen Flow in dir!

- Entdecke deine wahren Bedürfnisse und beginne, sie zu leben!
- Finde heraus, was dich einzigartig macht und mach etwas daraus!
- Schließe dich wieder an deine ureigene Kreativität an und nutze sie aktiv!
- Geh in Kontakt mit deiner Intuition, deiner inneren Weisheit, um völlig neue Lösungen zu entdecken!
- Manifestiere dir das im Leben, was dich erfüllt!

Schreiben ist ein großartiges Werkzeug!

Hier einige Möglichkeiten, die das Schreiben bietet, um das eigene Potenzial zu entfalten und glücklicher zu sein. Bei diesen Themen kann das Schreiben eine wertvolle Unterstützung sein.

Durch Bewusstes Schreiben den Flow wiederfinden

- Wenn du dich selbst besser kennenlernen willst.
- Wenn du dir das eigene Potenzial bewusst machen möchtest.
- Wenn du Blockaden bewusst machen und transformieren möchtest.
- Wenn du dein Selbstvertrauen stärken willst.
- Wenn du dir das im Leben manifestieren möchtest, was dich erfüllt.

Um dir dabei zu helfen, entwickle ich ständig neue Übungen, Kurse und Bücher zu verschiedenen Themen. Mach jetzt den ersten Schritt und finde heraus, was du brauchst, um glücklich, erfüllt und im Flow zu leben!

Vielleicht möchtest du einen Blogbeitrag schreiben, an einem Buch arbeiten oder neue Projekte für dein Unternehmen planen. Doch wenn du in dich reinspürst, dann ist da nur eine absolute Leere. Dir fällt nichts ein, alles fühlt sich an, wie schon hundert Mal dagewesen. Du bist einfach nicht inspiriert. Diese innere Leere kann sogar so weit gehen, dass du vielleicht sogar daran denkst, aufzugeben, das weiß ich aus eigener Erfahrung.

Ganz gleich, ob du Autorin bist, schon längere Zeit als Solopreneur arbeitest oder gerade erst anfangen willst: Eine solche innere Leere kommt immer mal wieder vor. Für mich heißt es dann, kreativ zu werden und diese innere Leere als Sprungbrett zu nutzen, so dass ich in meinem Leben oder in meinem Business die nächste Stufe erreiche. Meistens bedeutet dies für mich, dass ich schreibe und zwar bewusst schreibe.

Doch was ist Bewusstes Schreiben überhaupt? Und was bringt es dir?

Bewusstes Schreiben bedeutet für mich, dass ich ganz in mich selbst eintauche, mein Herzzentrum bewusst wahrnehme und meiner Intuition folge, während ich schreibend über ein Thema reflektiere.

Durch Bewusstes Schreiben den Flow wiederfinden

Das Bewusste Schreiben besteht aus mehreren Übungen, die dir dabei helfen können, beim Schreiben in dein Herzzentrum zu gehen und aus dieser Perspektive zu schreiben, losgelöst vom reinen Verstandesdenken. Dabei schreibst du nur für dich selbst, die Texte, die entstehen dienen hauptsächlich deiner eigenen Entfaltung und dem Finden von Antworten auf deine Fragen bezüglich eines Problems, wie z. B. die oben genannte Leere. In diesem Artikel geht es darum, was du tun kannst, wenn diese innere Leere mal wieder auftaucht. Hier ein paar Tipps:

Erstens: Mit Musik in das Herzzentrum eintauchen

Wenn ich diese innere Leere verspüre, dann höre ich oft Musik, um die Welt um mich herum zu vergessen, das Gedankenkarussell auszuschalten und ganz in mein Herz einzutauchen. Bestimmt hast du Lieblingsmusik, die dir dabei helfen kann. Bei mir wechselt diese Musik übrigens immer mal wieder. Ich habe Playlists auf [itunes](#) und höre die Musik mit Kopfhörern, so dass ich wirklich für einen Moment das Außen ausblenden kann. Dann beginne ich einfach zu schreiben, was mir gerade in den Sinn kommt., ohne es zu bewerten. Oft schließe ich dabei noch die Augen und spüre bewusst in mein Herz hinein.

Zweitens: Mit dem Problem „kommunizieren“

Eine weitere Möglichkeit ist, sich vorzustellen, dass das Problem, in diesem Fall die innere Leere, ein Talkgast in einer Sendung ist, der interviewt werden soll. Du bist der Moderator der Sendung und sprichst mit dem Problem. Um dir diese Übung leichter zu machen, empfehle ich dir, das Problem als Person zu sehen. Das kann eine ganz normale Person sein oder aber auch etwas Lustiges, Comichaftes, was dir den nötigen Abstand verschafft.

Durch Bewusstes Schreiben den Flow wiederfinden

Nehmen wir wieder die innere Leere. Was kommt dir für eine Person in den Sinn, wenn du die innere Leere verspürst und irgendwie festhängst? Beschreibe die Person und schreibe auch das Interview mit ihr auf. Im besten Fall erzählt sie dir, warum sie gerade da ist. Vielleicht brauchst du ein bisschen Entspannung oder Erholung. Oder aber sie ist da, weil es mal wieder Zeit ist, dass du dich deinem Herzen zuwendest.

Drittens: Verbinde das Schreiben mit Bildern!

Um die innere Leere loszulassen und wieder in den Flow zu kommen, empfiehlt es sich, das Bewusste Schreiben mit einem Bild zu verbinden. Du kannst entweder selbst ein Bild malen, dir spontan ein Bild in einer Zeitschrift suchen oder in die Natur gehen und fotografieren. Wenn du mehrere Bilder zur Auswahl hast, dann schau sie dir an und spüre in dein Herz hinein. Frage dein Herz, welches Bild dir jetzt am besten dabei hilft, wieder in den Flow zu kommen. Welches Bild leuchtet besonders für dich auf?

Schreibe zunächst erst einmal über das Bild, welches du dir ausgesucht hast oder was du selbst gemalt hast. Denke dabei nicht an dein Problem. Frage dich: Was berührt das Bild in mir? Woran erinnert es mich? Welche Gefühle löst es aus?

Dann frage dich gegen Ende deiner Schreibsession: Wie hilft das Bild mir, eine Perspektive einzunehmen, in der ich die Lösung für mein Problem sehe?

Stell dir vor, du hättest das untenstehende Bild ausgesucht. Vielleicht würde es dich dazu einladen, dich einfach forttragen zu lassen, über das Meer. Wohin wirst du fortgetragen? Schaue, wie sich die innere Leere an diesem Ort anfühlt. Oder ist sie vielleicht sogar verschwunden? Schreibe über deine Eindrücke und Empfindungen.

Durch Bewusstes Schreiben den Flow wiederfinden

Viertens: Schreibe eine Geschichte oder ein Märchen

Eine gute Idee ist es auch, eine Geschichte zu schreiben oder sogar ein Märchen. In dieser Geschichte oder in dem Märchen erlebt ein Charakter genau das, was du gerade erlebst. Er findet auch eine Lösung für das Problem. Du darfst hierbei ruhig deine Fantasie spielen lassen. Die Lösung, die dein Charakter dort findet, kann völlig anders sein als das, was du dir als „normale“ Lösung vorstellst. Dennoch kann dir diese Übung vielleicht dabei helfen, wieder in den Flow zu kommen und aus dem Flow heraus, auch eine praktikable Lösung für dich zu finden. Ziel dieser Übung ist es auch, Abstand zu gewinnen und aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, welches ständig um dein Problem, z. B. die innere Leere und andere Blockaden kreist. Die Chance ist groß, dass du beim Schreiben deinen Flow wiederfindest und dir ganz neue Ideen und Inspirationen kommen.

Fünftens: Ortswechsel – Suche dir einen ungewöhnlichen Ort zum Schreiben

Auch ein Ortswechsel kann helfen, wieder in den Flow zu kommen und neue Lösungen zu finden. Suche dir ein schönes Café oder einen Ort in der Natur, der dich inspriert. Spüre in dein Herz hinein und frage dich: Brauche ich eher einen stillen Ort? Oder brauche ich vielleicht sogar einen lebendigen Ort, wie einen Bahnhof oder einen Marktplatz am Markttag? Setze dich dort für wenigstens 10 Minuten hin und schreibe einfach. Schreibe auch über den Ort, den du dir ausgesucht hast und warum du ihn dir ausgesucht hast. Schau dann, wie er mit deinem Problem korrespondiert.

Durch Bewusstes Schreiben den Flow wiederfinden

Nehmen wir mal an, ich hätte gerade eine innere Leere. Nichts klappt so richtig und ich bin so gar nicht im Flow. Dann entscheide ich mich dafür, ein Café zu besuchen und weil es Sommer ist, mich draußen hinzusetzen. Auf dem Marktplatz sind viele Marktstände aufgebaut, weil gerade Markttag ist. Dann kann es sein, dass ich meiner inneren Leere mit den Eindrücken, Gerüchen und der Lebendigkeit an diesem Ort begegnen möchte. Vielleicht schenkt mir dieser Ort sogar völlig neue Impulse und Inspirationen, auf die ich vorher gar nicht gekommen wäre und die innere Leere verschwindet völlig.

Wähle deine Schreibübung intuitiv

All diese Übungen kannst du auch anwenden, wenn dich etwas anderes in deinem Leben bewegt als die innere Leere. Lies dir beim nächsten Problem die Übungen durch und spüre in dein Herz. Welche Übung leuchtet für dich auf? Probiere diese Übung dann einfach mal aus. Hab Geduld mit dir: Manchmal dauert es ein bisschen, bis man Ergebnisse erzielt, neue Lösungen findet oder wieder in den Flow kommt und die innere Leere sich in Luft auflöst.

Reise ins Land der Einzigartigkeit

Bei uns im Inneren fängt alles an. Jede einzigartige Vision, die wir haben, beginnt im Inneren, bevor daraus vielleicht ein erfolgreiches Unternehmen entsteht. Deshalb ist es so wichtig, sich Zeit dafür zu nehmen, um in die innere Schatzkiste zu blicken, wo die Einzigartigkeit verborgen liegt. Wenn wir uns regelmäßig die Zeit dafür nehmen, dann wird der Nebel, der wie ein Schleier über der Einzigartigkeit liegt, immer mehr gelichtet werden. Der Nebel, der verhindert, dass wir unsere Einzigartigkeit wirklich wahrnehmen können, besteht aus den Mustern, die wir uns als Barriere dazwischen gebaut haben. Das können so einfache Dinge sein wie: „Was werden die anderen sagen, wenn ich etwas machen möchte, was unkonventionell und außergewöhnlich ist?“ Oder man möchte gerne so sein, wie jemand anders, weil man meint, nur so könnte man erfolgreich werden.

Die Falle: Andere kopieren wollen - statt die Einzigartigkeit zu leben

Auch mir ist es vor einigen Jahren mal so gegangen. Eine langjährige Freundin von mir ist eine sehr erfolgreiche Management-Trainerin. Sie hat immer dieses Strahlen um sich herum, wirkt selbstbewusst und kompetent. Ich war damals noch ziemlich schüchtern und hatte wenig bis gar kein Selbstvertrauen, wünschte mir aber genau so zu werden wie sie, denn ich glaubte damals, nur so würde ich erfolgreich werden. Erst viel später wurde mir bewusst, dass ich gar keine Kopie von ihr sein kann, sondern dass ich nach innen schauen muss, um mich selbst zu finden und dass ich, so wie ich bin, liebenswert bin und auch erfolgreich sein kann, einfach, weil ich bin.

Reise ins Land der Einzigartigkeit

Reise ins Land der Einzigartigkeit

Stell dir vor, du reist in Begleitung deines Geistführers oder eines Engels in Land, wo deine Einzigartigkeit verborgen ist. Als ihr dort ankommt, ist es neblig. Bitte dann deinen inneren Begleiter um Unterstützung, dass er dir dabei hilft, den Nebel zu lichten. Stell dir vor, dass er einen goldenen Rucksack dabei hat und den Nebel einfängt. In dem goldenen Rucksack wird er automatisch in Liebe transformiert. Beobachte, wie der Nebel sich langsam lichtet. Vielleicht kommt dir dabei auch die eine oder andere Idee oder das eine oder andere Muster wird dir bewusst. Dann gib das am besten gleich in den Rucksack.

Acht bei dieser Übung auf deine inneren Impulse. Wenn du das Gefühl hast, dass du erst mal wieder aus dem Land der Einzigartigkeit auftauchen willst, auch wenn noch Nebel da ist, dann folge diesem Impuls. Geh dann am nächsten Tag oder ein paar Tage später wieder dorthin. Irgendwann wird sich dir deine Einzigartigkeit Stück für Stück offenbaren.

Wenn du Ideen und Impulse bekommst, was Ihre Einzigartigkeit sein könnte, dann schreibe diese nach der Übung auf, auch wenn sie noch so ungewöhnlich klingen. Dann hast du sie für später parat.

Was haben die eigenen Bedürfnisse mit der Einzigartigkeit zu tun?

Vor einigen Tagen wurde mir bewusst, dass die eigenen Bedürfnisse ganz eng mit der Einzigartigkeit verknüpft sind. Oft liegt es nämlich daran, dass man nicht auf seine eigenen Bedürfnisse achtet, wenn man seine Einzigartigkeit nicht wirklich lebt. Und was viel schlimmer ist: Manchmal wird man zu einer Marionette, die nur noch die Wünsche anderer erfüllt, statt auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und diese zu leben.

Da gibt es Menschen, die jahrelang an einem Arbeitsplatz ausharren, obwohl sie dort unglücklich sind. Andere Menschen meinen, sie müssten ständig anderen helfen, z. B. in langen Telefonaten die Probleme von Bekannten anhören oder immer einspringen, wenn im Verein jemand gebraucht wird, der eine ehrenamtliche Aufgabe übernimmt, auch wenn sich im Inneren eine leise Stimme meldet (das eigene Bedürfnis), die dazu drängt, mal spazieren zu gehen oder doch endlich mit dem Schreiben des schon lange geplanten Buches zu beginnen.

Bestandsaufnahme: Was sind deine Bedürfnisse?

Achtet man kaum oder wenig auf seine eigenen Bedürfnisse, dann kann es passieren, dass man immer unzufriedener wird. Manchmal ist das Leben schon so eingefahren, dass man gar nicht mehr merkt, dass man weit davon entfernt ist, seine eigenen Bedürfnisse zu leben.

Wenn es so weit ist, dass man unzufrieden ist, dann sollte man eine Bestandsaufnahme seiner Bedürfnisse und der Dinge machen, die man zurzeit tut. Am besten nimmt man sich einen Zettel und macht eine Tabelle mit drei Spalten. In die erste Spalte schreibt man oben: „Aktion“, in die zweite Spalte schreibt man: „Warum?“ und in die dritte Spalte „Loslassen“.

Was haben die eigenen Bedürfnisse mit der Einzigartigkeit zu tun?

Womit verbringst du deine Zeit?

Dann schreibt man alles auf, was man zurzeit tut, außer Dingen, wie Schlafen, Wäsche waschen, Geschirr spülen, etc., denn diese Dinge wird man wohl kaum verändern können. Man könnte höchstens mal untersuchen, ob man zu viel oder zu wenig schläft...

Zu wie viel Prozent lebst du deine Bedürfnisse und deine Einzigartigkeit?

Hier einige Beispiele:

Aber nehmen wir mal an, du schreibst in die linke Spalte unter „Aktion“ so etwas wie: „Öffentlichkeitsarbeit für einen Verein“. Dann schreibst du, warum du das machst, z. B. weil es dir Spaß macht, oder weil du gerne den Verein unterstützten möchtest. Es kann aber genau so gut sein, dass du beim Aufschreiben feststellst, dass du das gar nicht gerne machst, aber dass das dein Bedürfnis nach Anerkennung stillt. Dann kannst du immer noch überlegen, ob du das in nächster Zeit loslassen willst oder ob dir diese Form der Anerkennung so wichtig ist, dass du das weitermachen möchtest. Schreibe das in die Spalte „Loslassen“ mit Ja, Nein oder später.

Genauso machst du es z. B. mit deiner Arbeitsstelle. Vielleicht stellst du fest, dass der einzige Grund, warum du diese Arbeit zurzeit machst, das regelmäßige Einkommen ist. Dann kannst du überlegen, ob du nicht vielleicht schaust, dass du einen Job findest, der dir ein gutes Einkommen beschert und dir gleichzeitig die Möglichkeit gibt, deine Einzigartigkeit zu leben.

Was haben die eigenen Bedürfnisse mit Ihrer Einzigartigkeit zu tun?

Als nächstes steht dann z. B. „Buchprojekt“ in der Aktionsspalte. Hier merkst du, dass du gerne mehr schreiben möchtest, aber bisher zu wenig Zeit für dieses Projekt hattest. Dann notiere dir das. So kannst du später überlegen, wie du mehr Zeit für dein Buchprojekt "freischaufelst".

Habe Geduld mit dir selbst bei dieser Übung. Schwinge dich auf dein Höheres Selbst oder deine Seele ein und spüre, was dir gut tut und was so gar nicht deinen Bedürfnissen entspricht und eher Zeit wegnimmt, die du für Entfaltung deiner Einzigartigkeit verwenden könntest. Vielleicht möchtest du dir auch einen Tag in der Woche konsequent Zeit für deine Bedürfnisse nehmen. Ein großes Bedürfnis der meisten Menschen ist es übrigens, die Einzigartigkeit oder die Berufung zu leben. Deshalb geht das eine auch ohne das andere nicht. Wenn du auf deine Bedürfnisse achtest, dann wird dir das auch dabei helfen, der Erfüllung deines Traums, die Einzigartigkeit zu leben, einen Schritt näher zu kommen.

Danke - ein Zauberwort?

Erinnerst du dich noch an deine Kindheit? Ging es dir da auch so: Tante Erna kam zu Besuch und brachte ein Geschenk mit. Nun, das Geschenk gefiel dir eigentlich nicht so sehr, aber deine Mutter stand neben dir und sagte: „Jetzt sag mal artig „danke“. „Danke, liebe Tante Erna“, heucheltest du, nur um gleich darauf in deinem Zimmer zu verschwinden und das Geschenk in eine Ecke zu pfeffern. Natürlich gab es in der Kindheit auch Geschenke, über die du dich ehrlich gefreut hast und für die du dich ganz leicht bedanken konntest. Ich erinnere mich jedenfalls an solche Situationen.

Dieser „Zwang“, dem man in seiner Kindheit vielleicht unterlag, schlug im Erwachsenenalter oft ins Gegenteil um: „Jetzt sag ich nicht mehr danke“, ist doch schließlich selbstverständlich, wenn mir jemand die Tür aufhält oder ein Lächeln schenkt, mein Arbeitgeber mir überraschend ein höheres Gehalt gewährt oder jemand sich gerne ehrenamtlich für meinen Verein einsetzt.

Auch die Tante Erna aus der Kindheit gibt es jetzt vielleicht nicht mehr. Es kann sogar sein, dass du diese Rolle eingenommen hast, weil du inzwischen selbst Kinder, Nichten oder Enkelkinder hast, die sich vielleicht genauso fühlen, wie du damals.

Doch wie wäre es, wenn wir einfach mal öfters **aus dem Herzen** danke sagen würden?

Die Tagebuch-Danke-Übung

Seit einiger Zeit mache ich eine Tagebuch-Übung, die mir ein sehr guter Freund empfohlen hat. Bei dieser Übung geht es an einem Tag darum, sich im Tagebuch schriftlich für etwas zu bedanken. So nach und nach fing ich an, mich für Dinge zu bedanken, die ich normalerweise als selbstverständlich ansehe, wie z. B.

Danke - ein Zauberwort?

- dass ich mir etwas Leckeres zu Essen kochen konnte,
- dass es warm und gemütlich in meiner Wohnung ist,
- dass ich ein schönes, weiches Bett zum Schlafen habe,
- dass mein Internet-Anschluss reibungslos funktioniert,
- dass ich gesund bin,
- dass ich kreative Ideen habe,
- dass ich wunderbare Freunde habe,
- dass ich ein festes, monatliches Einkommen habe,
- und...und...und

Ich war selbst überrascht, wie viel mir da einfiel. Und weißt du was? Diese Übung begann, etwas in meinem Leben zu verändern.

Hier ein Beispiel dafür. Vor einer Woche – ich hatte die Übung gerade zweimal praktiziert – ging es mir an einem Tag gesundheitlich nicht so gut, aber ich ging dennoch ins Büro. Eine Kollegin machte mir ganz liebevoll einen Kräutertee, der mir richtig guttat und eine andere Kollegin fuhr mich abends sogar nach Hause. Beides ist zwar auch in der Vergangenheit schon ab und zu mal vorgekommen, das war aber schon ein paar Wochen her. An jenem Tag fiel es mir besonders auf. Ich war auch sehr dankbar dafür und sagte das auch. Vielleicht wäre es auch ohne die Danke-Übung passiert, wer weiß? Ich denke eher nicht, denn meiner Ansicht nach ändert die Energie der Dankbarkeit auch etwas in einem selbst.

Ich bemerkte nämlich, dass ich begann, mich auch innerlich glücklicher zu fühlen. Es gibt ja so einen Spruch, den vielleicht einige Leser/-innen kennen: „Wie innen, so außen“. Bin ich innerlich glücklich und in der Energie der Dankbarkeit und sage öfters mal „Danke“ aus dem Herzen, dann ändert sich nach und nach auch etwas in meinem Leben, und ich bewege mich weg von der Energie des Mangels hin zur Energie der Fülle.

Ausblick

In diesem Buch habe ich dir ein paar Schreibübungen vorgestellt, die dir helfen können, dich wieder für den Flow und deine persönliche Kreativität zu öffnen. Ich halte das Schreiben für enorm wichtig, um sich Dinge bewusst zu machen, um neue Ideen zu entwickeln und um sich das Leben zu manifestieren, das man sich erträumt.

Deshalb mein Tipp: Kaufe dir ein schönes Heft, in das du gerne hineinschreibst und beginne damit, regelmäßig Tagebuch zu schreiben. Du kannst die Übungen, die ich hier in diesem E-Book vorgestellt habe, gleich dazu nutzen, um deine ersten Schritte mit dem Tagebuch zu machen.

Natürlich gibt es noch viel mehr Möglichkeiten, das Tagebuch kreativ zu nutzen. Es gibt auch noch einige weitere Übungen, die z. B. speziell darauf ausgerichtet sind, dass du deine Einzigartigkeit findest und für dich formulierst. Das Schreiben bietet eine unzählige Fülle an Möglichkeiten, um besser mit dem Leben zurecht zu kommen und glücklicher und erfüllter zu sein.

Die Autorin



Anne-Kerstin Busch ist Kreativ- und Schreib-Coach. Seit 15 Jahren beschäftigt sie sich mit dem kreativen Schreiben und entwickelt Schreibübungen für Herz und Seele, damit du die Möglichkeit hast, durch Schreiben dein Potenzial zu entfalten. In ihren Workshops und Online-Kursen hat sie schon vielen geholfen, wieder in den Flow zu kommen und völlig neue Ideen zu entwickeln, durch das Schreiben.

Mehr findest du hier: www.anne-kerstin-busch.com

Impressum

Anne-Kerstin Busch

Autorin, Kreativ- und Schreib-Coach

Südring 92

55128 Mainz

schreiboase.busch@web.de

www.anne-kerstin-busch.com

Cover- Foto: Unsplash

Cover-Gestaltung: Mit Designrr erstellt: <http://designrr.io/>

Porträt-Foto: Rosel Grassmann

Copyright 2017 - Anne-Kerstin Busch. Kein Text und keine Übung darf ohne die schriftliche Genehmigung der Autorin verwendet werden. Auch nicht auszugsweise. Zitate nur mit Angabe der Quelle.