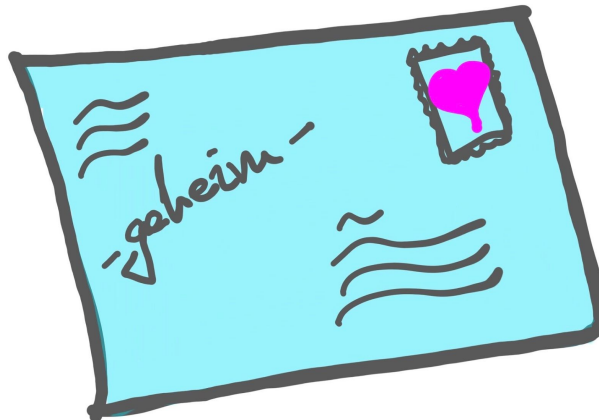


... wie schön, dass wir uns hier, an diesem Schreibort treffen. Ich gebe dir zunächst eine Einführung, damit du dich in Google-docs zurechtfinden kannst, falls du noch nicht damit gearbeitet hast, und auch eine bessere Idee hast, was auf dich zukommt. Wobei ich aus der Erfahrung sagen kann, dass sich das, was geschieht, immer dem Klienten anpasst und sich daher später von dieser Beschreibung unterscheiden kann. Zum Beispiel die Skizze hier oben, die jetzt das Ziel des Schreibspiels skizziert, dich in dein Selbstvertrauen hineinzuführen, die Verbindung zu dir selbst herzustellen, so dass du in deine Kraft findest, wird zum Schluss ersetzt durch deine eigene Skizze.

Ich muss dich noch kurz auf meine AGB hinweisen, die ich dir per Mail zuschicke. Relevant ist vor allem die Klausel zur Datensicherheit und die Haftungsklausel und der Hinweis, dass das Schreibspiel ausdrücklich **keine Therapie** ist, sondern ein **Coaching**.

Alles, was du hier schreibst, unterliegt außerdem selbstverständlich meiner absoluten Schweigepflicht als Beraterin.

Das Dokument ist dadurch geschützt, dass ich dich mit deiner Google-Mail-Adresse darauf freigeben muss. Am Ende der Arbeit kannst du dir das Dokument speichern. Hier im Google-Ordner wird es gelöscht.



Eine kurze Einführung

Ich erzähle dir vorab kurz - wirklich kurz - wie das Spiel abläuft, und dann geht es los, immerhin nicht mehr mit einem weißen Blatt, das Autoren aller Art so beunruhigend finden.

Kurz zum Vorteil der Schriftlichkeit

Das Schreibspiel findet ausschließlich schriftlich statt, was dir vor allem **ZEIT** verschafft. Du hast Zeit, meine Fragen auf dich wirken zu lassen, du kannst deine Antworten tief in dir finden, was im Schreiben besonders gut gelingt, und du kannst dir dazu wiederum Zeit lassen. Ich schaue erst dann in das Dokument, wenn du es mir freigegeben hast. Nimm diesen Hinweis bitte ernst und lass dir Zeit mit der Bearbeitung der Fragen. Du musst nicht jeden Tag daran arbeiten. (Wobei sich ein regelmäßiges Arbeiten dennoch als ideal erwiesen hat.) Deine Freigabe kannst du mir am besten per messenger (Hangouts oder Facebook) zukommen lassen. Ich gebe dir das Dokument auch frei, wenn ich mit der Bearbeitung fertig bin. Für gewöhnlich erhältst du innerhalb von einem Tag deine Bearbeitung zurück. Manchmal kommt es allerdings vor, dass alle Klienten zeitgleich fertig werden und die Texte sehr umfangreich sind, dann kann es mal zwei oder drei Tage dauern. Aber der Fall kommt selten vor. Du kannst mir per messenger immer einen Hinweis geben, wenn du mal eine Antwort schnell brauchst.

Übrigens arbeite ich freitags und samstags nicht an den Dokumenten, am Sonntag aber wieder. Freitags schreibe ich meine Artikel, die du in meinem [Blog](#) findest und die, wenn du möchtest, das Schreibspiel gut begleiten können. Samstags ist mein freier Tag. Aber die kleine von mir moderierte HSP-Community [Das Eulennest](#) ist immer offen.

Das ist der zweite Vorteil: Die Worte sind nicht, wie in einem Dialogcoaching, flüchtig, sondern sie **BLEIBEN**. Sie können verändert werden, wenn sich in dir etwas verändert. Eine neue Perspektive kann neue Worte notwendig machen und dennoch kann die Entwicklung jederzeit nachvollzogen werden. Denn in ihr, in der Entwicklung, liegt schon deine erste **Ressource**. Viele Klienten fragen mich, wo sie ihr Dokument drucken lassen können, um der Entwicklung später nochmal ganz in Ruhe nachspüren zu können, und ich empfehle da gerne www.epubli.de. Ich lasse dort meine Kinderbücher drucken und war mit Qualität und

Service bisher immer zufrieden. Man kann dort aus unterschiedlichen Vorlagen und Buchausstattungen wählen und das Buch sehr schön gestalten, mit Titelbild und allem.

Nur du und ich haben übrigens einen Zugang zu diesem Dokument und du kannst es dir herunterladen oder ausdrucken und damit weiterarbeiten, wenn du möchtest. Veröffentlichen kannst du es allerdings nicht. Ich werde das Dokument 14 Tage nach Beendigung unserer Arbeit löschen, auch im Sinne der Datensicherheit. Unter dem Button "Freigeben" kannst du einsehen, wer Zugriff auf das Dokument hat. (Das sind nur du und ich.)

Als dritter Vorteil liegt in der Schriftlichkeit ein **SCHUTZ** und eine **KRAFT** zugleich. Im Schreiben gibt deine Psyche nichts frei, was sie jetzt nicht verarbeiten könnte, selbst wenn das Aufschreiben sehr bewegend sein kann und Tiefliedendes berührt werden mag. Du kannst dir alle **Zeit** nehmen, die du brauchst. Zugleich wird das, was erarbeitet wurde, werden die Ressourcen, die ans Licht geholt wurden, bereits im Prozess des Schreibens integriert. Jede reflektierte Ressource wirkt sich sogleich auf dein weiteres Schreiben und deine weitere Entwicklung und in der Regel zurück auf dein Unterbewusstsein und darum auf deinen Alltag aus. Die Kraft deiner offen gelegten Ressourcen kann aus dem Unterbewusstsein heraus für dich weiterarbeiten - und sie tut es auch, du wirst sehen! Für mich ist das vielleicht die größte Kraft in der **SCHÖNHEIT** der Schriftlichkeit.

Kurz zu unserem Vorgehen

Ich stelle dir strukturierende und ressourcenorientierte Fragen, die dich in deine eigene **WEISHEIT** hineinführen. Nach A. D. Jonas, dem Begründer jener Gesprächsführung, die auf der Eigensprache der Menschen basiert (Idiolektik), führt das als problematisch empfundene Phänomen grundsätzlich **SEINE EIGENE LÖSUNG** mit sich. Diese Lösung kann mit der idiolektischen Gesprächsführung wie ein **SCHATZ AUS DER TIEFE** gehoben werden. Ich fungiere als so etwas wie ein Textmarker. Du siehst es schon hier im Text, wie ich es meine. Ich markiere dir in deinem Text die **SCHLÜSSELWÖRTER**, damit sie dir bewusst werden können. Und ich stelle dir Fragen zu deinen inneren Bildern und Schlüsselwörtern. Zum Beispiel: *Wie sieht so ein Schatz aus, wie darf ich mir den vorstellen?* (Du könntest ihn mir dann ganz genau beschreiben, ob er funkelt und schwer ist und in einer Truhe liegt oder einfach in der Erde oder am Meeresgrund und so weiter.) *Und wie macht man das, dass man ihn aus einer Tiefe heraushebt?* (Hier könntest du den Vorgang beschreiben, wie du ihn dir als Bild vorstellst, ob du einen Spaten dazu benutzt oder mit den bloßen Händen gräbst und weshalb du dich für das Eine oder das Andere entscheidest und so weiter.) Es ist also dein Part, deiner Imagination ganz freien Lauf zu lassen. Mit diesen Bildern hat es seine ganz eigene Bewandnis, die du im Laufe des Spiels spüren wirst.

Instrumente

Uns steht hier die Kommentarfunktion zur Verfügung, wenn wir etwas "außer der Reihe" anmerken möchten. Wenn du auf den Button "Kommentare" gehst (oben rechts), dann kannst du die Kommentarleiste ganz bequem sehen und bearbeiten. Auf dem smartphone ist sie allerdings nicht gut zugänglich, da würde ich dir die Hangouts empfehlen. Wir nutzen eine der Funktionen, zum Beispiel um zu klären, ob du mit der Bearbeitung fertig bist und ob ich übernehmen kann oder falls du Fragen hast, über die wir kurz chatten sollten. Mich

interessiert auch immer, wie es dir während der Arbeit ging oder welche Erkenntnis du gewonnen hast, die sich vielleicht in deinem Alltag schon manifestiert hat. Manchmal passt es wieder ins Schreibspiel, aber manchmal braucht es einen kurzen Dialog darüber.

Im Text kannst du Bilder hochladen (Einfügen/Bild), Worte verlinken (Einfügen/Verknüpfen) oder Zeichnungen erstellen (Einfügen/Zeichnung), wenn du möchtest. Die Möglichkeit zu verlinken nutze ich vor allem, um einen Raum zu erweitern und dir interessante Informationen zugänglich zu machen, wie zum Beispiel zu einem Artikel, wie zu dem, der über [die Philosophie hinter diesem Schreibspiel](#) spricht. Vielleicht auch zu einer sachdienlichen Information im Netz oder zu einem Song. Du entscheidest selbst, ob du den Links folgen möchtest und wann.

Unter "Schriftfarbe" findest du auch die Farben zum Hervorheben von Textstellen. Am besten wählen wir unterschiedliche Schriftfarben, damit wir Frage und Antwort gut auseinanderhalten können. Ich benutze meistens eine goldene Schrift, die meine Wertschätzung für die Arbeit mit dir spiegeln soll.

Google-Drive **speichert** übrigens die ganze Zeit automatisch. Wenn du möchtest, kannst du dir Google-docs auch als App auf dein tablet oder smartphone laden.

Kurz zur Struktur

Von der Struktur her wirst du eine Fünferstruktur wiederfinden, wie du sie vielleicht aus einem meiner Artikel kennst, zum Beispiel aus diesem Blog-Artikel in der Vielfühler-Lounge: "[Neulich beim Aufstehen](#)." Die Grobstruktur folgt dabei dem Weg der Kraft. Wir starten mit der Beschreibung des Phänomens, das du bearbeiten möchtest und du definierst dein Ziel. Das Ziel behalte ich im Auge. Wir gleichen den Erfolg der Arbeit zum Schluss mit deinem Ziel ab. Dann erarbeite ich mit dir **den inneren Erwachsenen**, was etwa der Frage entspricht, was es braucht, um dein Ziel zu verwirklichen. Wenn diese beiden wichtigen Instanzen bekannt und stabil sind (zwei, weil ich dich den inneren Erwachsenen als männlichen und weiblichen Teil einzeln erschließen lasse), dann geht es in die **Schattenarbeit**, was etwa der Frage entspricht, was jetzt konkret für dein Ziel getan werden könnte. Hier lernst du, mit deinem inneren Erwachsenen Verantwortung für dein inneres Kind zu übernehmen, das du wiederum zunächst als unerlöstes **Schattenkind** kennlernst. Nach der Schattenarbeit hast du einen Zugang zu deinem kreativen Potenzial gewonnen, zu dem, was wir den erlösten Archetyp des **Sonnenkindes** nennen. Die Ressourcen des Sonnenkindes erarbeiten wir an vierter Stelle und legen dein Potenzial zu Humor, Kreativität, Spiritualität und Forschergeist frei. Und zuletzt entwickeln wir eine **Zukunftsvision**, was der Frage entspricht, inwiefern dir deine Kraft jetzt zur Verfügung steht und was aus dem problematischen Phänomen wird oder schon geworden ist, wenn dein Ziel eingetreten ist.

Unter den Überschriften, die ich jeweils setze, schreiben wir von unten nach oben. Ich setze meine Frage über die Überschrift und du deine Antwort darüber und so weiter, so dass der aktuelle Stand immer oben steht. Sobald das Dokument umfangreich wird, wird es auf diese Art leichter, die aktuellen Textstellen aufzusuchen, besonders, falls du mal von einem Tablet oder einem smartphone aus zugreifen willst. Lass dich da am besten einfach hineinführen. Ich formatiere das Dokument immer passend. Und mach dir keine Sorgen über die

Seitenanzahl. Da gibt es keine Vorgaben. Bisher lag die Seitenzahl zwischen 100 und 180 Seiten, aber es gab auch schon einmal über 300 Seiten und alles war richtig.

Die Arbeit endet mit einer Quintessenz, in der wir etwas entwickeln, das dir die Kraft deiner Arbeit gut abrufbar, meditierbar oder auf kreative Weise weiter bearbeitbar macht. Solche kleinen Zusammenfassungen gibt es aber auch immer mal wieder zwischendurch. Eines davon ist, dass ich dich nach passenden Songs frage, mit denen wir die Themenkomplexe abschließen und einen Anker setzen.

Kurz zur Zeit

Es hängt von deinem gewünschten Tempo ab, in welcher Zeit du das Schreibspiel durchführen möchtest. Es kann sein, dass dir eine relativ kurze, konzentrierte, intensive Zeit liegt oder eher ein Herangehen über einen entspannteren etwas längeren Zeitraum von ein paar Wochen oder Monaten. Manche Klienten arbeiten jeden Tag an ihren Dokumenten, andere schaffen es nur am Wochenende. Es gibt auf jeden Fall keinen Grund zur Hektik, aber eine Regelmäßigkeit von mindestens einmal pro Woche zu arbeiten, hat sich als ideal erwiesen, weil man sonst Gefahr läuft, den Kontakt zu verlieren. Der Preis ist fest kalkuliert und ändert sich nicht und ich schaue meinerseits nicht auf die Uhr. Es dauert, so lange es dauert. Falls du eine ganz Weile nicht arbeiten kannst oder möchtest, wäre ein Hinweis an mich gut, damit ich weiß, wie ich es einordnen muss oder ob du vielleicht einen Hänger hast und Hilfe brauchst.

Deine Vorbereitung (optional)

Falls du die Arbeit assoziativ angehen möchtest, such dir bitte zur Vorbereitung der Arbeit **FÜNF GEGENSTÄNDE** zusammen, auf die du während deiner Arbeit zugreifen kannst. Das könnten sein:

- Postkarten, Bildkarten, Weisheitskarten, Fotos
- fünf Textstellen aus einem Märchen
- Gegenstände aus deinem persönlichen Umfeld
- Dinge aus der Natur
- Farben
- Musikstücke, Songs oder Song-Textstellen
- fünf Textstellen aus einem Gedicht/einer Geschichte/einem Roman
- Briefe, fünf Stellen aus deinem Tagebuch, fünf autobiografische Notizen
- fünf Stellen aus dem i-Ging, der Bibel, aus philosophischen Schriften
- oder alles mögliche Andere, das dir bei der Assoziation helfen kann.
- Klienten entscheiden sich manchmal für die interessante und aussagekräftige Variante, die Schriftfarbe ihrer Entwicklung während der Arbeit anzupassen. Das geht oft von Grau über Rot bis Gold in allen Farben. Und es leuchtet mir zutiefst ein, wenn ich diesen [Song](#) von Sarah Connor dazu bedenke.
- Mit Songs arbeiten wir übrigens auf jeden Fall. Die verwenden wir als Anker. Wenn du dir da schon fünf in den Geist strömen lassen möchtest... Oder später, dann wenn es dran ist.

Von den Gegenständen machst du bitte Fotos und kannst sie entweder selbst hier einfügen oder mir per hangouts schicken, so dass ich sie für dich einfügen kann. Für das Märchen sollten wir uns zunächst auf eine gemeinsame Quelle, am besten aus dem Netz, verständigen. Ich würde die von dir hierher kopierten Textstellen zunächst für dich gestalten. Und dann setze ich deine Assoziationsgegenstände immer passend für dich ein, so dass sie dich unterstützen können. Besonders die Arbeit mit Märchen als Grundlage erwies sich in der Vergangenheit immer als sehr fruchtbar.

Ein eigener Arbeitsplatz für die Zeit des Schreibspiels wäre wunderbar, ein kleiner persönlicher **SCHREIBORT** also. Die fünf Gegenstände dienen der Assoziation und unterstützen dich darin, **BILDER UND METAPHERN** zu finden und so konkret wie möglich zu erzählen, aber auch, die Weisheit aus der Tiefe deines Unterbewusstseins zu holen. Du kannst sie bei jeder neuen strukturgebenden Überschrift und Frage zu Rate ziehen. Das heißt, du würdest dir jetzt einen Gegenstand suchen für

- dein Ziel,
- den inneren Erwachsenen (hier zwei Gegenstände, einen weiblichen und einen männlichen),
- dein Schattenkind,
- dein Sonnenkind,
- deine Kraft.

Es ist aber wirklich nur optional gedacht. Auf deine Bilder und Metaphern, die du während der Arbeit findest, wird es ankommen. Sie stellen die **QUELLE DER WEISHEIT UND DER VERÄNDERUNG** dar, auf die du jederzeit zugreifen kannst. Und wir üben zusammen, wie man das macht. Falls du allerdings lieber frei schreiben möchtest, fühl dich bitte frei, es so zu handhaben.

Zusatzverabredung

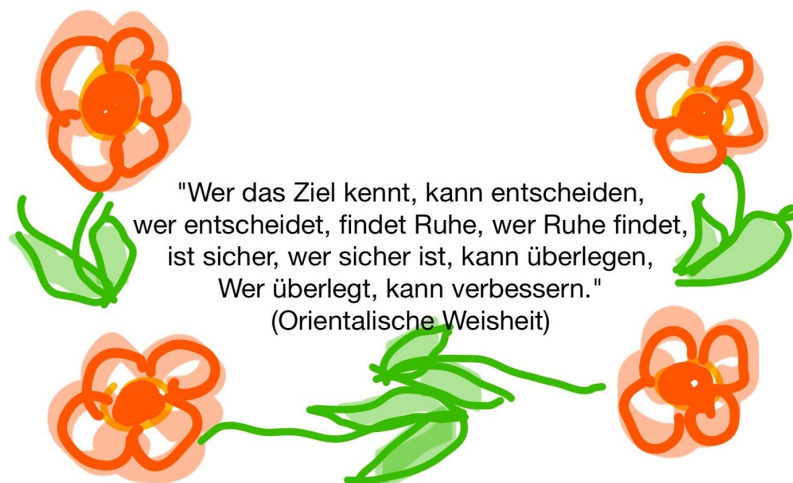
Ich frage dich am Schluss des ersten Fragenkomplexes, also nachdem wir die Frage, die unten in diesem Dokument steht, ganz erarbeitet haben, ob du weitermachen möchtest. Dann kommt unser Vertrag zustande und ich würde dir am Ende des Schreibspiels das Gesamthonorar von **375 Euro** in Rechnung stellen. Bis zum Ende der ersten Frage ist das Schreibspiel kostenlos für dich und du testest es unverbindlich. Manche Klienten bitten nach der dritten Frage schon mal um eine Teilrechnung, weil sie sich dann energetisch besser fühlen. Das kannst du selbst entscheiden. Ich stelle die Rechnung normalerweise komplett am Ende der Arbeit.

Fertig?

Dann geht es los, wenn du soweit bist, eventuell deine Hilfsmittel vorliegen und du dich emotional und mental eingestimmt fühlst. Ich freue mich schon auf die Arbeit mit dir und darauf, dich in deine eigene Weisheit und in deine innere Stärke hinein zu begleiten. Wenn du das Schreibspiel starten möchtest, beantworte bitte die ersten beiden Fragen. Die Fragen stehen jetzt noch unter dem Dokument, ich werde sie aber im nächsten Schritt nach oben kopieren, so dass wir von unten nach oben schreiben. Du kannst bei den drei Punkten antworten.

Ich werde dann noch mit Skizzen arbeiten, damit es so übersichtlich wie möglich wird, lebendig auch, denn es ist ja eigentlich ein Spiel. Klienten sagen manchmal, es sei wie ein lebendiges Tagebuch oder wie ein Quiz und es mache genauso viel Spaß, selbst wenn man mal ins Schwitzen gerate. Ich hoffe, es wird für dich ganz genauso sein und eine tolle Erfahrung des Wachstums und der Entwicklung.

Ganz herzlich,
Ariela



...

Frage 1: Was beschäftigt dich gerade und was möchtest du, was stattdessen geschieht?

(Falls du mit Assoziationshilfen arbeitest, könntest du hier deinen ersten Gegenstand zur Hilfe nehmen und dich von ihm zu deiner Antwort inspirieren lassen. Deine Antwort kannst du anstelle der drei schwarzen Punkte über den goldenen Text schreiben.)