

Das Gefühl von Zuhause sein.
Eingebundensein, Verbundensein.

ESSENZ

Inspiration und Intuition.
Gebühretsein.

HÖRNER SELBST

Ausdruck dessen, wer man in
Wahrheit ist.

Gabe

Was ich liebe.

Mün

Verarbeiten von Welt und Umwandeln
von Erfahrung in Weisheit.

Mang

Produktion von Schönheit.
Hingabe und Leidenschaft.

Schattenkind

Was mich nährt und erhält
und wirklich zu mir passt.

Sonnenkind

Deine mitwachsende Playlist der Balance

Einführung

... 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. Es gibt eine klare Struktur für diese Arbeit, ein Ziel, einen Weg dorthin und eine Zielüberprüfung. Innerhalb dieser Struktur allerdings wirst du dich ganz individuell angeleitet, geführt und begleitet sehen.

Ich muss dich noch kurz auf meine AGB hinweisen, die ich dir per Mail zuschicke. Relevant ist vor allem die Klausel zur Datensicherheit, die Haftungsklausel und der Hinweis, dass das Schreibspiel ausdrücklich **keine Therapie** ist, sondern ein **Coaching**. Solltest du eher einer therapeutischen Intervention bedürfen, ist diese Herangehensweise nicht geeignet. Die Entscheidung müsstest du bitte für dich persönlich spätestens zum Ende des Testabschnitts treffen. Da der erste Teil aber auch der Anamnese dient, würde ich dich auch beraten, falls mir etwas auffällt, das besprechenswert wäre.

Alles, was du hier schreibst, unterliegt 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 und auch alle Sicherheitskopien, die ich sicherheitshalber während der Arbeit erstelle. Wenn Klienten vom smartphone aus auf das Dokument zugreifen passieren nämlich schon mal aus Versehen radikale Lösungsaktionen. Keine Panik dann. Es gibt eine Kopie.



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.

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 besonders im meditativen Schreiben besonders gut gelingt, d. h. im Schreiben ohne lange nachzudenken, 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, um im Fluss des Schreibens zu bleiben.) Deine Freigabe kannst du mir am besten per messenger (Hangouts, Facebook oder Telegram) oder per E-Mail zukommen lassen. Ich gebe dir das Dokument auf dem von dir gewählten Weg dann ebenfalls frei, wenn ich mit der Bearbeitung fertig bin.

Für gewöhnlich erhältst du innerhalb von einem, höchstens zwei Tagen deine Bearbeitung zurück. Sollte es einmal länger dauern, würde ich dir Bescheid geben. Du kannst mir per messenger immer einen Hinweis geben, wenn du mal eine Antwort schnell brauchst und ich deine Arbeit als erstes bearbeiten sollte.

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 begleitete HSP-Communities [Das Eulennest](#) auf google + ist immer offen. Der Austausch dort findet auf sehr kleinem Raum in warmherzigem Ton und kooperativem Stil statt. Es gibt dort keine Hierarchien, sondern jeder trägt seine innere Autorität vor, woraus eine wunderbare gegenseitige Unterstützung entsteht.

Das ist der zweite Vorteil: Die Worte sind nicht, wie in einem Dialogcoaching, flüchtig, sondern sie **BLEIBEN**. Sie können verändert werden, ergänzt und erweitert oder revidiert, 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 an sich, in der Verwandlung, liegt schon deine erste **Ressource**. Mit ihr bist du in der Lage, Angst egal in welcher Form, zu beruhigen und zu überwinden.

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 aus Urheberrechtsgründen 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 Tiefliediges 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 sofort für dich arbeiten - und sie tut es auch, du wirst sehen! Für mich ist das vielleicht die größte Kraft in der **SCHÖNHEIT** der Schriftlichkeit, das Freilegen der Erkenntnis, dass eine Kraft in uns liegt, die für uns arbeitet und dass wir in Wahrheit nicht alleine sind. Das Schreibspiel liefert dir hoffentlich einen kleinen Eindruck davon und hilft dir, die Kraft in dir zu aktivieren.

Zum 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 oder wie das, was du später in der Arbeit als Yin und Yang kennenlernen wirst. Yang ist die fragende Instanz und Yin die tief lauschende Instanz. 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. Ich benutze dazu Farben, die dem Wesen unserer Energiezentren (Chakren) entsprechen und die Textstellen den inneren Konflikten und Ressourcen gleich zuordnen.

Und ich stelle dir Fragen zu deinen inneren Bildern und Schlüsselwörtern. Das nenne ich dann Metaphernarbeit und es ist eine Methode, die du dir im Laufe des Schreibspiels selbst aneignest, um Fragen und Probleme in Antworten und Lösungen verwandeln zu können. 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 dieser 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 Schreibspiels spüren wirst. Sie verwandeln nämlich deine innere Schwingung und erlauben deinem Unbewussten in eine neue Richtung zu gehen, ganz von selbst.

Instrument

Die Kommentarfunktion hier im Dokument hat sich als technisch etwas unzuverlässig erwiesen, weshalb wir außer der Reihe doch lieber über einen der anderen Wege

kommunizieren sollen. Mich interessiert auch immer, wie es dir während der Arbeit geht oder welche Erkenntnis du gewonnen hast, die sich vielleicht in deinem Alltag schon manifestiert hat. Klienten nennen das manchmal "behind the scene" und dieses "behind the scene" hat eine ganz wertvolle Funktion. Manchmal passt es auch besser, dass es im Schreibspiel besprochen wird, aber manchmal braucht es einen kurzen Dialog darüber. Falls du keinen der Messenger-Dienste in Anspruch nehmen möchtest, bleiben wir per E-Mail in Kontakt. **Gib mir bitte durch, über welchen Weg wir uns austauschen werden. Denn ich greife erst dann auf das Dokument zu, wenn du mir durchgibst, dass du mit der Bearbeitung fertig bist. Ebenso gebe ich dir durch, wenn ich fertig bin.** So kommen wir uns nicht ins Gehege.

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 hin zu einem Artikel oder einem Song. Du entscheidest selbst, ob du den Links folgen möchtest und wann. Die Möglichkeit, Bilder hochzuladen, nutze ich, um dir Erläuterungen mit einer Skizze leicht verständlich zu machen.

Unter "Schriftfarbe" findest du auch die Farben zum Hervorheben von Textstellen. Am besten wählen wir unterschiedliche Schriftfarben, damit wir Fragen und Antworten gut auseinanderhalten können. Ich benutze meistens eine goldene Schrift, die einerseits meine Wertschätzung für die Arbeit mit dir spiegeln soll, andererseits aber der Qualität von Yang entspricht, dessen Aufgabe es ist, Fragen zu stellen. Am besten schreibst du mit deiner gewählten Farbe über meinen jeweiligen Absatz. Ich markiere dir jeweils, wo genau. Klienten haben schon mehrmals die äußerst Kreative Idee gewählt, ihre Schriftfarbe ihrer inneren Entwicklung oder den Chakren anzupassen, die gerade dran waren. Vielleicht wäre das etwas für dich?

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.



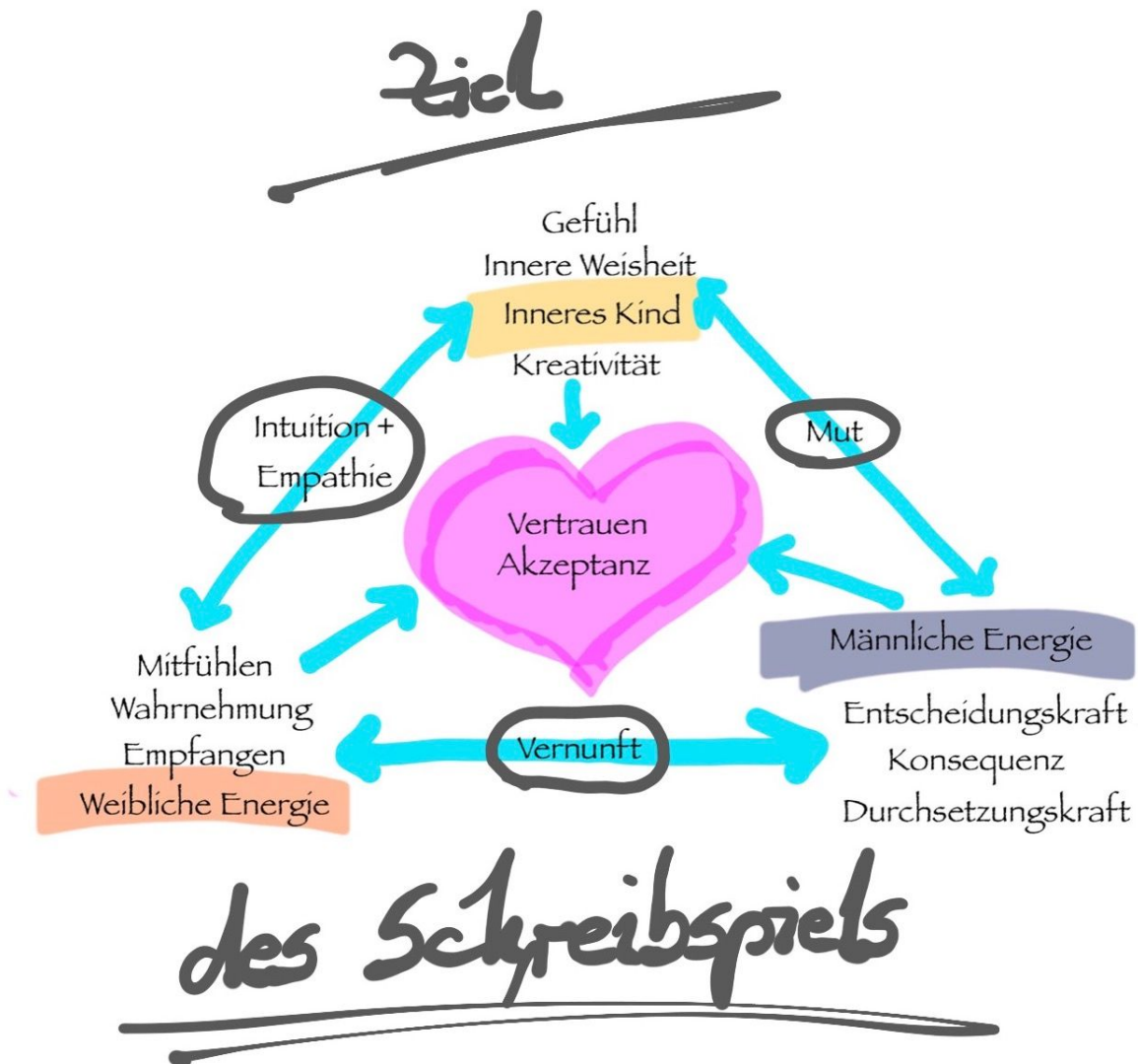
zur Struktur

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), 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 realisiert ist.

Den Raum dieser groben Struktur erweitere ich um die Einordnung zu den sieben **Drama-Dreiecken**, die ich dir dann jeweils erläutern werden, falls du sie nicht schon in [Google-Classroom](#) zur Kenntnis genommen hast und der Zuordnung der Erkenntnisse unter das System der inneren **Energiezentren** oder **Chakren**. Oben habe ich dir eine Skizze eingestellt, die dir eine Zuordnung liefert, wie ich sie nach meinem derzeitigen Verständnis der verschiedenen Modelle und Systeme vornehmen würde. Der Artikel [Hochsensibilität in den Chakras](#) mag dir einen weiteren Einblick in meine Idee der Zuordnung liefern. Du musst dich selbst nicht mit den Chakren auskennen, sondern es genügt, wenn du meiner Anleitung folgst. Du findest ganz von selbst hinein in die magische Kraft, die hinter der Beherrschung des eigenen Energiesystems liegt. Was das Schreibspiel auf dieser Ebene leistet, ist, dass es dir gelingt, dein gesamtes Energiesystem in Balance zu bringen. Du erarbeitest für dich deine ganz individuellen Themen deiner einzelnen Chakras und bringst ihre verborgenen Kräfte und Ressourcen ans Licht. In der **mitwachsenden Playlist** lasse ich dich zu jedem abgeschlossenen Thema deinen persönlichen Song wählen, der deinen inneren Instanzen und Energiezentren zugeordnet wird. So setzen wir jeweils einen Anker, zusätzlich zu kleinen meditierbaren Texten, die ich als Talisman für dich schreibe. Falls dir Musik nicht liegt und du deine Erkenntnisse lieber auf anderem Weg verankern möchtest, zum Beispiel über eine Geste, ein Wort, einen Duft, eine Gedichtzeile etc. kannst du es mir gerne sagen. Songs sind eine sehr eingängliche, aber nicht die einzige Möglichkeit, einen Anker zu setzen.

Am Ende des Schreibspiels hast du dein ganz persönliches System in der Hand, um deine Energiezentren jeden Tag auszugleichen und zu stärken und dich so jederzeit - am besten regelmäßig - in deine innere Ausgeglichenheit und in deine Kraft zu bringen. Das Ziel ist erreicht, wenn dein Selbstvertrauen, deine Akzeptanzfähigkeit, deine Vernunft, dein Mut und deine Intuition für dich zugänglich sind. Das erlöste Dreieck sieht dann so aus:



Was ich unter den Begriffen genau verstehe, erläutere ich dir nochmal ausführlich, wenn sie an der Reihe sind, erarbeitet zu werden. Du kannst sie aber gerne auch in meinem [Blog](#) schon nachlesen.

Dem Ansatz, die Chakras von unten nach oben, vom Wurzelchakra (Zielsetzung) bis zum Kronenchakra (Ankommen in deiner Essenz) zu erarbeiten, entspricht, dass wir formal von unten nach oben schreiben. Ich setze meine Frage über die jeweilige Überschrift und du deine Antwort über meine Frage und so weiter, so dass der aktuelle Stand immer oben steht. Sobald das Dokument umfangreich wird, wird es auf diese Art im Übrigen 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 übrigens mach dir keine Sorgen über die **Seitenanzahl**. Da gibt es keine Vorgaben. Bisher lag die Seitenzahl zwischen 180 und 250 Seiten, aber es gab auch schon Dokumente von über 300 Seiten und alles war immer genau richtig.

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, was im Grunde die idealste Vorgehensweise ist, 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 zur Energie und den Faden im Text zu verlieren. Der Preis pro Modul ist fest kalkuliert und ändert sich nicht und ich schaue meinerseits nicht auf die Uhr. Es dauert, so lange es dauert. Falls du eine ganze Weile nicht arbeiten kannst oder möchtest, wäre ein Hinweis an mich gut, damit ich weiß, wie ich es einordnen sollte oder ob du vielleicht einen Hänger hast und Hilfe brauchst.

Zusatzvereinbarung

Ich frage dich am Schluss des ersten Fragenkomplexes, also nachdem wir die Frage, die unten in diesem Dokument steht, komplett erarbeitet haben, ob du weitermachen möchtest. Dann erst kommt unser Vertrag verbindlich zustande und ich würde dir am Ende des zweiten Fragenkomplexes die erste Rechnung über **200 Euro** stellen. Das ist am Ende des inneren Erwachsenen.

Danach kannst du sagen, ob du mit der Schattenarbeit weiter machen möchtest. Die würde ich dir am Ende des dritten Komplexes mit **200 Euro** in Rechnung stellen und du entscheidest neu, ob du die Ressourcen deines Sonnenkindes erarbeiten möchtest, was ich dir am Ende des vierten Komplexes wieder mit **200 Euro** berechnen würde.

In der Zielüberprüfung klären wir Diskrepanzen, die sich in deinem Erleben im Alltag ergeben haben oder wo doch noch Blockaden stecken oder wo noch etwas geklärt oder der innere Erwachsene ermutigt werden muss. Dieses Modul berechne ich mit **100 Euro**.

Die modulweise Neuentscheidung hat bereits die therapeutische Intention, dich jedes Mal wieder deinen eigenen Wert für dich selbst bewusst werden zu lassen. Du sollst zu jedem Modul zu dir selbst neu ja sagen dürfen, selbst wenn du jetzt schon entschieden hast - oder es auf dem Weg tun wirst, dass du das ganze Schreibspiel machen möchtest. Damit arbeiten wir für das Kehlkopfchakra und am Kehlkopfchakra muss immer gearbeitet werden. Das ist im Grunde das Hauptanliegen des Schreibspiels, nämlich die Individuation zum Kehlkopfchakra hin, der Verbindung aus Yin und Yang, zu vollenden. In der klaren Struktur des Schreibspiels dagegen arbeiten wir für dein Herzchakra. Und in der ersten Frage, die ich dir gleich stelle, arbeiten wir bereits für dein Wurzelchakra.

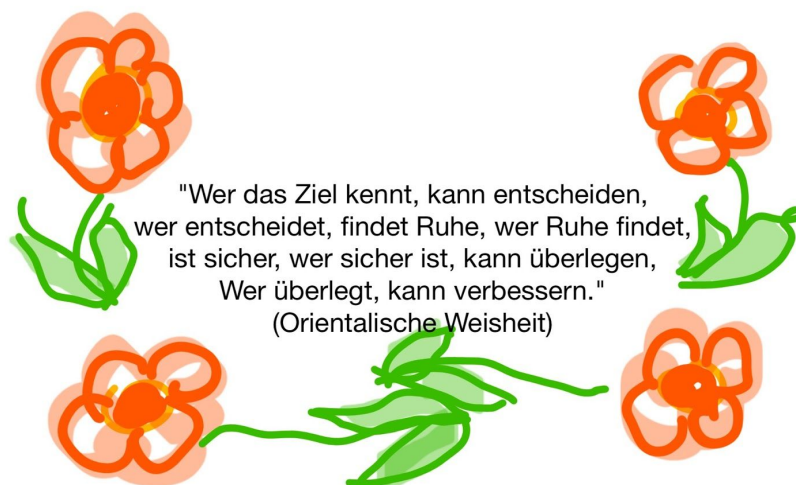
Bis zum Ende der ersten Frage aber ist das Schreibspiel kostenlos für dich und du testest es unverbindlich. Ich gebe dir den Wechsel vorher rechtzeitig durch.

The image shows the word "fertig?" written in a cursive, handwritten style in yellow ink. A horizontal line is drawn underneath the word, extending from the left side of the page towards the right, ending under the 'g'.

Dann geht es los, wenn du soweit bist 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. Das ist eine der spannendsten Arbeiten, die ich mir vorstellen kann. 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 und zunächst deine Schriftfarbe wählen.

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, der Entwicklung und der Entdeckung deines Selbst.

Ganz herzlich,
Ariela



...

Deine Antwort:

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