

*Erika Luzia Lüthi*

# **Wege in deine positive Zukunft eine Reisebegleitung**

# Inhaltsverzeichnis

---

«Der wichtigste Weg, den du in deinem irdischen Leben gehen kannst, ist der Weg zu dir selbst.» Pavlina Klemm, Lichtbotschaften der Plejaden

Sie können wie dies in Einleitungen und bei Reiseführern und Reisebegleitungen im Besonderen üblich ist, nur Teile der Einleitung lesen – einfach das, was Sie interessiert und von dem Sie denken, dass dies für Sie relevant sein könnte. Das, was Sie zur Anwendung dieser Reisebegleitung wissen müssen, finden Sie ganz am Schluss der Einführung.

1. Reisebegleitung	Seite 2
eine ausführliche Einleitung zu den Wegen in deine positive Zukunft	
2. Anwendung des Reisebegleiters	Seite 9
Tipps zum Auswählen der eigenen Route	
3. Landkarten	Seite 10
die Karten der drei Inseln in Grossform zum Auswählen und Würfeln	
4. Sehenswürdigkeiten	Seite 13
eine Kurzbeschreibung aller Sehenswürdigkeiten auf den drei Inseln	
5. Reisebegleitung – Kurzform	Seite 20
für Schnellreisende: alles, was Sie wissen müssen, um sofort starten zu können	
6. Impressum und Dank	Seite 21

## Reisebegleitung

---

Diese Reisebegleitung, die Sie in den Händen halten, zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, sich selbst besser kennen zu lernen und bewusster sich selbst zu sein. Sie unterstützt Sie, die tieferen Schichten Ihrer drei Intelligenzen zu erkunden und zu entdecken. Sie selbst achten sorgfältig darauf, was sich Ihnen in Ihrem Leben zeigt. Die Aufgabe der Reisebegleitung ist, für Sie innere Räume zu öffnen. Sie gibt Ihnen Gelegenheit, sich nach innen zu wenden und sich mit Ihren inneren Quellen zu verbinden. Sie führt Sie durch Erfahrungs-, Spiel- und Experimentierräume. Sie lernen Ihre Denkwelt umzuprogrammieren in das Wesentliche hinein, das Sie leben und umsetzen möchten. Die Reisebegleitung zeigt Ihnen auf, wie Sie niedrig schwingende Gefühle in höher schwingende Gefühle umwenden und Sie sich mit sich selbst und Ihrem Handeln verbinden können. Sie lädt Sie immer wieder ein, innezuhalten, die Suche nach dem Gleichen zu verlassen, Ihren Fokus umzuwenden, loszulassen, was es zu verabschieden

gibt, den Strahl Ihrer Aufmerksamkeit zurück auf Sie selbst und die Quellen Ihres Selbst zu richten.

Als Reisende erhalten Sie die Möglichkeiten, sich für Neues oder Anderes zu öffnen und sich auf die Gegenwart und eine entstehende Zukunft einzulassen. Als Reisende erkunden Sie, was notwendig und möglich ist und wagen sich in unbekanntes Gebiet.

Die Reisebegleitung bietet Ihnen dazu verschiedene Zugänge zur mentalen, emotionalen und spirituellen Intelligenz und Möglichkeiten zur Synthese und zu zahlreichen Impulsen zum Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag.

### *Hinweis*

Falls Sie auf Ihrer Reise weitere Informationen brauchen und ein Reisebüro aufsuchen möchten, nehmen Sie mit mir Kontakt auf: [el.erikaluethi.ch](mailto:el.erikaluethi.ch). Ich kann Sie auch, wenn Sie das möchten, ein Stück auf Ihrer Reise begleiten.

### *Herzlich Willkommen auf den Wegen in deine positive Zukunft*

---

Mitten im Ozean des Lebens befinden sich auf den Wegen in deine positive Zukunft drei Inseln: Die Insel des Neu Denkens, die Insel des Fühlens und die Insel des Willens. Sie finden diese Inseln in keinem herkömmlichen Atlas. Sie liegen in Ihnen und zeigen sich auch im Äusseren, in Ihrem alltäglichen Leben. Die Reise zu ihnen verbindet Sie mit sich selbst und Ihren Beobachtungen und Erfahrungen im Augenblick. So wie Sie jetzt gerade Ihr Leben betrachten.

Die drei Inseln gehören zu den Wegen in deine positive Zukunft. Sie liegen im Ozean des Denkens, im Ozean des Fühlens und im Ozean des Willens. Sie sind auf natürliche Art und Weise miteinander verbunden. Die drei Ozeane sind oft in starker Bewegung, werfen Wellen auf und der Wind pfeift Ihnen um die Ohren. Eine Reise zu den Inseln ist eine gute Gelegenheit, sich davon immer wieder etwas zu erholen.

Die drei Inseln mit ihren Gegenden und Regionen bauen auf dem Fundament von drei Formen der Intelligenz auf: mentale, emotionale und spirituelle Intelligenz. Es sind drei Quellen von Informationen aus drei unterschiedlichen Orten in uns. Sie sind der Zugang zu den tieferen Schichten des eigenen Denkens, Fühlens und Willens. Das gemeinsame Thema aller drei Inseln ist das Erkunden dieser drei Quellen und deren Verbindungen.

Jede Insel ist anders und gleichwertig. Der Besuch aller drei Inseln führt Sie zu sich selbst, zu Ihrer Ganzheit und zu Ihren Potentialen. Die drei Inseln sind miteinander verwoben und verbunden. Ist eine der Inseln zu stark im Vordergrund, sind Sie nicht im Gleichgewicht.

### *Reisevorbereitung*

Zur Reise auf diesen Inseln brauchen Sie keine Reisevorbereitungen. Sie brauchen auch kein Gepäck und keine Fahrkarte. Sie werden auf dieser Reise nicht in den Stau oder in lange Warteschlangen kommen. Was Sie brauchen, sind Neugierde, Offenheit und Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, kurze oder auch längere Momente der Stille und Ruhe zuzulassen. Etwas Papier oder ein schönes Heft und ein Stift zum Schreiben ist von

Vorteil. Sie können, wann immer Sie Lust zum Reisen verspüren, sich genau in diesem Moment auf den Weg machen und losreisen.

### ***Sprache***

Es kann sein, dass Sie manchmal die Sprachen, die auf den drei Inseln gesprochen werden, nicht ganz verstehen. Vertrauen Sie darauf, dass die gewählten Begriffe und Worte mit der Zeit und dem Fortschreiten Ihrer Reise für Sie immer verständlicher werden und sich Ihnen über die Sprachen eine ganz neue Denk-, Fühl- und Willenswelt eröffnet. Sie finden auch immer wieder Zitate von anderen Autoren und Autorinnen. Da, wo bei den Zitaten kein Name steht, sind dies Äusserungen Ihrer Reisebegleiterin auf den Wegen in deine positive Zukunft.

### ***Reisezeit***

Kennen Sie das auch: Sie sitzen an Ihrem Schreib- oder Stubentisch oder draussen in der Natur auf einer Bank. Es zieht Sie etwas irgendwohin, das Sie noch nicht kennen, eine Sehnsucht erwacht oder Sie spüren, dass Sie etwas verändern, etwas Neues erforschen und entdecken möchten? Sie wissen nicht, wohin die Reise gehen soll, was Sie näher und vertiefter oder neu kennen lernen möchten? Und doch möchten Sie reisen? Auch wenn das Reisen voller Abenteuer und nicht ganz ohne Risiko ist? Und Sie gehen das Wagnis ein, dass Sie anders zurückkommen, als Sie sich auf diese Reise begeben haben? Spüren Sie ein vages Gefühl, von etwas gezogen zu werden, das Sie ermutigt, sich auf eine Reise zu begeben, ohne zu wissen, wohin sie führt? Das ist genau der richtige Zeitpunkt, um sich auf eine oder mehrere Reisen auf den drei Inseln zu machen.

### ***Anreise und Transportmittel***

Sie reisen zu diesen Inseln und auf diesen Inseln mit Ihren Gedanken, Beobachtungen, Wahrnehmungen, Erfahrungen und deren Deutungen, mit Ihren Vorstellungen und Träumen zu einer positiven Zukunft. Sie können auf den verschiedensten Wegen mit den unterschiedlichsten Fortbewegungsmitteln unterwegs sein: sei es mit Ruder- oder Schnellbooten oder schwimmend, segelnd in einem Hausboot. Sie können zu Fuss gehen, fahren mit dem Fahrrad, mit Roller Skates, Auto, Bus oder Campingwagen oder Sie besteigen ein Flugzeug oder sogar Ihren Privatjet und fliegen. Vielleicht wollen Sie auch mal ein U-Boot oder eine fliegende Untertasse ausprobieren. Sie wählen aus, was für Sie passend ist. Sie selbst wissen am besten, was Sie brauchen und was für Sie wesentlich ist. An den Orten und Plätzen der Sehenswürdigkeiten lohnt es sich ausschliesslich zu Fuss unterwegs zu sein. Sie beobachten, sehen und erleben so intensiver.

### ***Orientierung und Routenplanung***

Zur Reise auf den Inseln gibt es eine Landkarte zu Ihrer Orientierung. In welcher Reihenfolge Sie die Sehenswürdigkeiten besuchen, hat keine Bedeutung. Es gibt auch keine Vorschläge zu allfälligen Routen. Es stehen Ihnen unzählige Variationen zur Verfügung. Sie finden Hintergrundwissen zu den einzelnen Orten und deren Themen und viele Möglichkeiten, dies im Moment der Begegnung aktiv und kreativ auszuprobieren. Sie können Ihre Route und Ihr Tempo selbst bestimmen. So wie ein Künstler, eine Künstlerin aus sich heraus entscheidet, ob er blau, rot oder was auch immer für eine Farbe wählt, so wählen Sie aus sich heraus die Sehenswürdigkeiten, die Sie anziehen und welche Aktiv- und Kreativvorschläge Sie ausprobieren möchten. Sie

wissen, wo Sie stehen, was Sie interessiert und was für Sie wichtig und richtig ist. So wird das Reisen auf diesen drei Inseln zu Ihrer persönlichen und individuellen Reise von Ort zu Ort, Schritt für Schritt zum Finden von sich selbst.

Es gibt auf allen drei Inseln keine Strassen und Wege, die bereits eingezeichnet sind. Sie als Reisende bestimmen sie. Sie entscheiden, welche Orte, Berge, Täler, Seen, Wege, Tempel, Leuchttürme und Plätze Sie auswählen und wo Sie sich selbst erkunden möchten. Sie können Ihre Wege und Strassen oder Ihre Routenplanung selbst einzeichnen oder sie einfach entstehen lassen und nachträglich oder gar nicht eintragen.

### **Reisen auf den Inseln**

Die Reise auf diese Inseln ist ideal, um individuell, nach dem eigenen Rhythmus, Tempo und Zeitpunkt zu reisen. Das Reisen auf diesen Inseln ist leicht und herausfordernd zugleich und führt Sie auf verschiedenen Wegen in Ihre positive Zukunft.

Wenn Sie Herausforderungen und Veränderungen mögen, ist die Reise auf den drei Inseln genau richtig für Sie. Wenn Sie hingegen zu den Menschen gehören, für die der Tee oder Kaffee an einem fremden Ort genauso schmecken soll wie zu Hause, dann begeben Sie sich besser nicht auf diese Reise. Es braucht Mut, Altes loszulassen und Neues zu wagen, neue unbekannte Wege zu gehen, sich dem Unbekannten zu öffnen.

Sie sind als Reisende und Forschende auf Ihrer Reise hier in diesem Augenblick unterwegs. Sie erforschen innere Schauplätze und äussere Landschaften, verbinden die inneren Szenen und Bilder mit den äusseren Schauplätzen. Dies ist ein Wechselspiel zwischen den inneren Prozessen und den äusseren Situationen, Begebenheiten, Begegnungen, Vorkommnissen, zu durchreisenden Orten, Themen und Landschaften.

Während Ihrer Reise nehmen Sie wahr, spüren Sie hin zu dem, was für Sie wesentlich und wichtig ist. Sie erfahren, erleben, hören, riechen, sehen, ertasten, geben all den Eindrücken und dem Erlebten eine Deutung, Ihre Deutung auf Grund Ihrer bisherigen Erfahrungen, Ihrer Überzeugungen, Werte, Sehnsüchte und dem Neuen, das Sie noch erleben und erfahren möchten. Sie betrachten das Erlebte und schauen, ob es in Ihr Konstrukt der Wirklichkeit passt. Wenn nicht, lassen Sie es. Es kann auch sein, dass Ihre Neugierde so geweckt ist, dass Sie mehr darüber wissen wollen oder sogar vollkommen neue Wege ausprobieren und gehen.

### **Hinweis**

*«Wer innehält, erhält innen Halt.» Lao-tse*

Selbsterkenntnisse aufzuschreiben, schafft Bewusstheit, sei dies in Form eines Tagebuches oder im Gestalten von Plakaten, Bildern, Aufhängen von Post-it Zetteln etc., einfach mit den Mitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen oder wozu Sie Lust haben. Notizen, Texte, Gedichte, Bilder, Erkenntnisse, was für Sie wichtig ist, immer wieder mal zu lesen, kann Sie unterstützen, den eigenen Weg zu erkennen und zu gehen. Halten Sie immer mal inne und ordnen Sie neu: Was gilt noch? Wie ist es heute? Wo stehe ich heute? Was gilt es loszulassen und kann ich auf die Seite legen? Was nehme ich mit? Was habe ich gelernt, integriert? Wo bin ich noch dran? Was hat sich verändert? Welche Aussagen stimmen heute noch? Was kommt Neues hinzu?

## Sehenswürdigkeiten

Die Sehenswürdigkeiten auf den Inseln sind auf den entsprechenden Landkarten gut sichtbar. Beim Besuch der Sehenswürdigkeiten gehen Sie Erlebnissen und Situationen in Ihrem Alltag auf den Grund und gewinnen dadurch die Erkenntnis Ihrer wirklichen Absichten, die Sie im täglichen Leben leiten, und Sie lernen, sich vermehrt mit ihnen zu verbinden.

Es gibt viele verschiedene Zugänge zu den Themen der Sehenswürdigkeiten: Beobachtungs- und Gestaltungsaufgaben, Stille oder Bewegungsübungen, Reflexionsmöglichkeiten und Entwickeln von neuen Wegen. Sie wenden sich bewusst Ihren Gedanken, Gefühlen und Absichten hin, erforschen wie Ihr mentales, psychisches und spirituelles System funktioniert, seien es Vorlieben, Abneigungen, Ängste und Sehnsüchte, Abwertungen und Vorurteile, Verhalten und Handlungen, Kompetenzen und Potenziale samt Ihrem ganzen Menschsein. Die Verbindung zu Ihnen und zu Ihrem Alltag wird immer wieder hergestellt und aufrechterhalten.

Zu jedem Ort, zu jeder Sehenswürdigkeit gäbe es noch mehr oder anderes zu sagen. Sie finden einfach das, was meinen Erfahrungen, Teilen meines Weges und meiner Sicht der Welt entspricht – Sie können ganz andere Erfahrungen haben. Ich habe meine und Sie haben Ihre und trotzdem können wir gemeinsam unterwegs sein.

Ich selbst bin im Laufe des Lebens durch alle Orte, Landschaften, auf die Berge und Leuchttürme, den Küsten entlang meinen Weg gegangen, um die Schichten, die die Seele bedecken, abzulegen. Irgendwo hat ein neuer Prozess begonnen, und es ging neu darum, das Licht in mir zu finden. Für diese Transformation bin ich sehr dankbar. Ich empfinde sie als eine Gnade, ein grosses Geschenk. Nun bin ich daran, zu lernen zum Licht zu stehen und dies an andere weiterzugeben.

## Informationsquellen

Aus der Verbindung von Neuropsychologie, Positiver Psychologie, systemischem Denken, Philosophie, Hirnforschung, Pädagogik, westlichen und östlichen Weisheitslehren, eigener Lebens- und Berufserfahrung als Begleiterin von Entwicklungsprozessen, Beobachtungen, Vertiefungen, Entwicklungen und deren Reflexion ist diese Reisebegleitung in Form von Selbstcoaching entstanden. Sie ist eine Synthese von rationaler, emotionaler und spiritueller Intelligenz. Sie zeigt Ihnen die Welt als spirituellen Tempel, der voller wertvoller Botschaften an Sie und Ihre Ganzwerdung ist.

Ich arbeite schon lange mit den Theorien in den einzelnen Orten und mit den Übungen im Aktiv und Kreativ, so dass ich zum Teil gar nicht mehr sagen kann, wo ihr Ursprung liegt: es können Bücher (wo mir dies bewusst ist, finden Sie sie in der jeweiligen Literaturliste), Artikel, Vorträge, Gespräche mit den unterschiedlichsten Menschen, Berufs- und Lebenserfahrung mit den eigenen Beobachtungen, Vertiefungen und Entwicklungen und die Erfahrungen meines eigenen Weges sein.

Mich haben schon immer folgende Fragen sehr bewegt und auch immer wieder umgetrieben: «Wer bin ich, wer sind wir, warum bin ich, sind wir hier, was ist mein, unser Auftrag, was will das Leben von mir, was habe ich dem Leben zu bieten?» – und sie tun es heute noch. Als Kind schon war ich überzeugt, dass es mehr gibt als mich, meine Eltern, mein Zuhause, mein Dorf.

Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch einmalig ist, und seinen ganz persönlichen Weg der Entwicklung zu gehen hat. Als Jugendliche und junge Erwachsene hat mich folgende chinesische Weisheit begleitet: «Hinterlasse eine goldene Spur im alten Erdenreich.» Als Lehrerin war mir ein wichtiges Anliegen, dass sich die Schüler und Schülerinnen in meiner Schultube beim Lernen wohlfühlen und dass das Lernen ein kreativer Entwicklungsprozess sein darf. Als Supervisorin habe ich die Kunst des Reflektierens schätzen und lieben gelernt, als eines der wunderbaren Instrumente zur Selbsterkenntnis und zur Weiterentwicklung. Als Begleiterin von Veränderungsprozessen bin ich auf die Theorie U und das Phänomen des Entstehens gestossen.

Irgendwie gab es für mich immer eine innere reiche Welt, mit der ich mal mehr und mal weniger kommunizierte, je nach Lebensphase. Eine innere Welt, der ich vertrauen konnte, der ich all meine Fragen stellen konnte. Der Kontakt mit ihr verschaffte mir gerade in besonders schwierigen Situationen Klarheit und leitete so meine nächsten Schritte und Ausrichtungen ein und an.

Erst in späteren Jahren begann ich – nach einem schweren Unfall – diese innere Welt auch zu erforschen, sie besser kennen zu lernen, ihr einen oder verschiedene Namen zu geben und auch darüber zu sprechen. «Wie verbinde ich mich bewusst mit dem grösseren Ganzen, was gibt meinem Leben Kraft, wie hole ich mir dies ins Bewusstsein?» wurden zu zentralen Fragen. Das Forschungsfeld dazu ist mein Körper, mein Denken, meine Haltung, meine Gefühle, der Zugang zu meiner Intuition, meiner Inspiration, das Entdecken meines inneren Wesens und das Üben des Seins. Meine Überzeugung, dass es eine Art höhere Kraft in uns gibt, eine Quelle von Licht und Liebe, hat sich bestärkt. Ich nenne dies heute spirituelle oder höhere Intelligenz, inneres Wissen, Weisheit, aus der inneren Quelle schöpfen oder Verbunden sein mit dem grösseren Ganzen.

Authentizität und Klarheit sind heute noch meine treuen Wegbegleiter. Der Prozess des Entlastens des Bewusstseins von unwesentlichen Dingen hält an. Achtsam mich selbst und das eigene Tun wahrnehmen ebenso. Ich habe gelernt loszulassen – sei es das duale Denken oder destruktive Gefühle. Ich darf in mir immer wieder eine tiefe Dankbarkeit und Freude spüren als eine wunderbare Lebensqualität.

Ich habe mich bis heute immer als eine sich Bewegende begriffen, als eine Individualreisende auf einem eigenen Lebensweg, als eine sich ständig Verändernde, was zugegebener Weise manchmal auch schön anstrengend sein kann.

Die drei Inseln sind für mich meine Vision einer positiven Zukunft vom Umgang mit sich selbst, mit den anderen, mit der Natur, mit der Welt.

## Werkzeuge

Diese Reisebegleitung ist ein Buch über Neuanfang, loslassen und kommen lassen. Sie enthält für Sie unterschiedlichste Angebote zum Entdecken Ihres Selbst. Wählen Sie die Sehenswürdigkeiten, die Sie anziehen, probieren, experimentieren Sie mit den Aktiv und Kreativ. Merken Sie sich diejenigen, die besonders wertvoll für Sie waren, die Sie weitergebracht haben, und wenden Sie sie im Alltag immer wieder an. Erinnern Sie sich vor allem auch in schwierigen Situationen daran und – wenden Sie sie wieder an. Stellen Sie sich einen eigenen Werkzeugkoffer zusammen mit all den Werkzeugen und Instrumenten, die für Sie nützlich sind.

## Überblick

---

Die drei Inseln verkörpern drei Formen der Intelligenz: rational – emotional – spirituell. Die drei Intelligenzen entwickeln sich parallel, allein und miteinander verbunden. Sie sind drei Werkzeuge, mit deren Unterstützung Sie die Möglichkeit haben, Erfahrungen zu sammeln und neues zu lernen. Sie haben die freie Wahl, ob Sie das nutzen wollen und wie Sie damit umgehen. Diese drei Intelligenzen sind Ihre Quellen. Die Reisebegleitung zeigt Ihnen auf, wie Sie zu sich, zu Ihrer Kraftquelle, kommen können. Es sind drei Quellen von Informationen aus unterschiedlichen Ebenen. Sie sind der Zugang zu den tieferen Schichten des eigenen Denkens, Fühlens und Wollens. Dieser innere Weg ist ein kontinuierliches Erwachen des göttlichen Bewusstseins im Menschen. Schicht um Schicht um die Seele werden abgebaut.

Es kann sein, dass einzelne Aspekte eines Themas an verschiedenen Orten zu finden sind, so wie sich Sehenswürdigkeiten verschiedener Städte oder reizvolle Landschaften in ihrer Vielfalt auch ähnlich sein können. Erfahrung lässt sich nicht an einem einzigen Ort sammeln.

### *Insel des Neu Denkens*

Auf der Insel des Neu Denkens erleben Sie, wie Sie sich einen Zugang zur eigenen Quelle des Denkens und zur intellektuellen, mentalen oder rationalen Intelligenz schaffen. Sie hinterfragen Ihr gewohnheitsmässiges Denken und Urteilen und erfahren, wie wichtig es ist, dies zurückhalten zu können.

Auf dieser Insel erleben Sie wie das Leben ist, wenn Sie sich erlauben, Ihr Denken zu öffnen, lustvoll verschiedene Perspektiven einzunehmen und ein Neudenken auf verschiedenen Ebenen zuzulassen. Das Reisen auf dieser Insel, durch ihre Landschaften, unterstützt Sie, die Welt mit neuen Augen zu betrachten. Es ist eine Reise auf einer Insel und durch eine Landschaft, die es Ihnen ermöglicht, zu üben aus alten Denkmustern und Codierungen auszusteigen und eine neue Sicht auf die Welt zu entwickeln.

### *Insel des Fühlens*

Auf der Insel des Fühlens entdecken Sie die Vielfalt Ihrer Gefühle und Ihr Herz und Ihren Körper als Wahrnehmungsorgan. Sie erforschen Ihre Fähigkeit, Gefühle zu erkennen, die eigenen und die der anderen. Sie erweitern den Zugang zu Ihrer emotionalen Intelligenz. Das Reisen auf dieser Insel erlaubt Ihnen, bewusst Ihr Fühlen, Ihr Herz zu öffnen – für sich selbst und für andere. Es ist eine Reise auf einer Insel und durch eine Landschaft, die Sie unterstützt, Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln, mit dem Herzen zu fühlen und direkt aus dem Leben zu lernen. Eine Reise, die Sie unterstützt unterschiedliche Möglichkeiten zu erforschen, mit sich selbst und auch mit anderen in Kontakt zu gehen. Auf dieser Insel können Sie in einer Sprachschule im Ort des Herzens eine neue Sprache lernen: die Sprache des Herzens. Im Süden im Ozean des Selbst begegnen Sie sich selbst liebevoll. Beim Besteigen der drei Berge können Sie die Grundschrwingungen der Freude, der Liebe und der Dankbarkeit spüren und erfahren, wie sie diese selbst stärken können.

### *Insel des Willens*

Das Besondere an der Insel des Willens ist, dass die Anrede mit «Sie» zum «du» wechselt. (Ausnahme: Leuchtturm des Friedens). Während meiner eigenen Reise durch den Ozean

der drei Inseln sind Sie als Reisende, bist du als Reisender, mir immer vertrauter geworden und nähergekommen. Zusätzlich geht für mich das vom «Ich zum Wir» im gemeinsamen Entwickeln und Entstehen lassen über das Du. So werden Sie, so wirst du auf der Insel des Willens per du angesprochen.

Auf der Insel des Willens bewegst du dich vom Ich zum Wir. Du entdeckst verschiedene Zugänge zur tieferen Quelle deines Inneren Wissens und zu deiner spirituellen Intelligenz. Du vertiefst deine Fähigkeit, dich für Neues, Anderes zu öffnen und dich bewusst dafür zu entscheiden. Es ist eine Reise auf einer Insel und durch eine Landschaft, die dich unterstützt, deine Visionen für eine positive Zukunft zu erkennen und umzusetzen.

Auf dieser Insel begegnest du auch anderen Menschen und du erfährst wie du mit anderen Menschen zusammen gemeinsam Neues entwickeln und in die Welt bringen kannst. Du wagst es, dich auf eine entstehende Zukunft einzulassen. Du wirst eingeladen, dich ins Unbekannte zu wagen und zu erkunden, was wirklich möglich und notwendig ist. Du wirst ermutigt, dein altes Selbst loszulassen und dein authentisches Selbst immer mehr entstehen zu lassen. Die Insel des Willens lädt dich dazu ein, deinen Weg zu gehen, dich selbst zu spüren und zu sein. Du entdeckst immer mehr, wer du wirklich bist und was du wirklich willst.

### *Anwendung des Reisebegleiters*

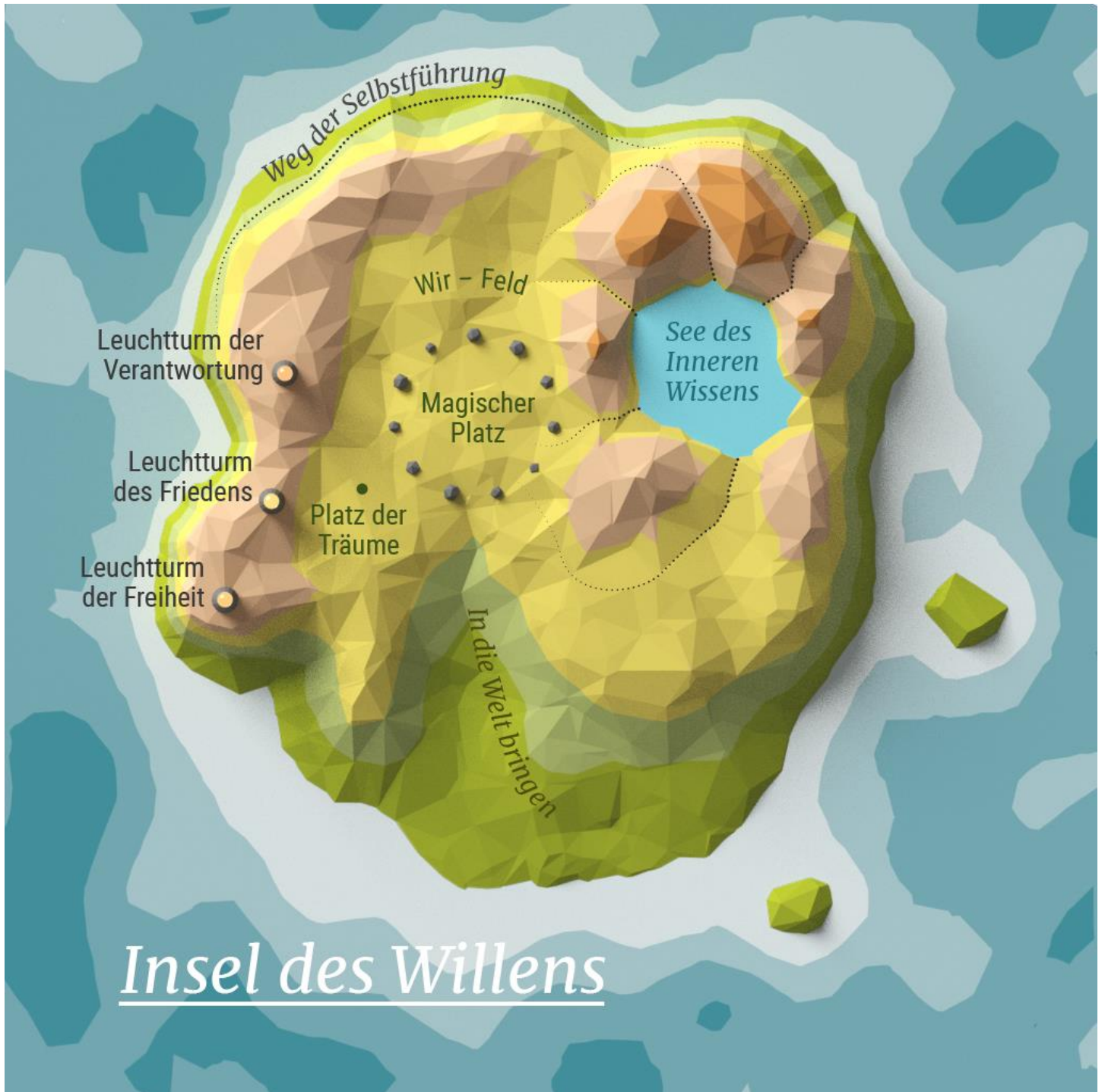
Sie erkunden mit Hilfe der Landkarte das, was für Sie stimmig und möglich ist. Sie besuchen die Sehenswürdigkeiten, die Sie neugierig machen, die Sie anlocken. Sie wählen aus, welche Informationen Sie lesen, Sie wählen aus den Angeboten im Aktiv und Kreativ aus, was für Sie gerade aktuell und stimmig ist. Sie können wie in einem Reiseführer blättern und das auswählen, was für Sie gerade passt und worauf Sie Lust haben. Sie bestimmen Ihre Reiseroute, was Sie besuchen und wie lange Sie an einem Ort verweilen.

Falls Sie sich nicht entscheiden können, welchen Ort der Inseln Sie besuchen möchten, nehmen Sie die Landkarte der Einleitungen zu den einzelnen Inseln, legen Sie sie aus, würfeln Sie mit einem Spielwürfel und schauen Sie, wohin der Würfel fällt und wohin er Sie führt. Sie können auch, wenn Sie sich für eine Insel entschieden haben, auf dieser Insel würfeln. Vielleicht wählen Sie die erste Sehenswürdigkeit, worauf der Würfel fällt, oder erst dann diejenige, wenn eine Sechs fällt.

Sie finden nach den Landkarten Kurzbeschreibungen zu den einzelnen Sehenswürdigkeiten als eine weitere Möglichkeit des Auswählens.







# Sehenswürdigkeiten

---

Ein kurzer Überblick der Sehenswürdigkeiten der einzelnen Inseln - alphabetisch geordnet

## Insel des Neu Denkens

---

### Region Anders denken

---

#### Ganzheitlich Denken

Konstruktivistisches und systemisches Denken, eigene Landkarte, Wirkungsdenken, Gegenwarts- und Zukunftsorientierung, Lösungsorientierung, Angenommen, dass ..., Dinge anders betrachten: einen neuen Film drehen, Wunderfrage, Verbindung der drei Intelligenzen (mental, emotional und spirituell) ist ganzheitlich Denken. Zusammenfügen der drei Intelligenzen, umbauen und umkonstruieren der mentalen Modelle, Gefühle umpolen, inneres Wissen in Form von Intuition.

#### Spielplatz

Situationen und Begebenheiten spielerisch aus verschiedenen Perspektiven betrachten: andere Rollen, andere Himmelsrichtungen, andere Schwerpunkte, andere Sichtweisen. Unterschiedliche Perspektiven erkennen und annehmen. Selbsteinschätzung und Selbstbeobachtung und mit dem Herzen wahrnehmen. Andere Menschen: andere Gefühle, Gedanken, Absichten und Wahrnehmungen. Mit der Sprache spielen und mit neuen Augen sehen: umdeuten, umformulieren, Rahmen und Etikett, Hervorheben von Ausnahmen, umdenken: das Gute daran... Blick auf den inneren Dialog – Blick nach innen.

#### Unterstützend Denken

Positives Denken kann trainiert werden, eigene Ressourcen und Erfolge entdecken, Licht in sich aufnehmen: Übungen, Wurzeln im Boden verankern, Verbundenheit mit Himmel und Erde, Aufmerksamkeitsfokussierung, negative Filme abstellen, Mantra «ich achte mich und lasse mich», Herzmeditation, sich bewusst entscheiden, wie ich die Wirklichkeit sehen will, Einstellungen können gewählt werden und die Begrüssung des Tages ebenso, negative Gedanken loslassen, stoppen und an etwas positives Denken.

### Region Bewusst Denken

---

#### Ort der Beobachtungen

Unsere Überzeugungen beeinflussen, was wir beobachten. Beobachtungen des Tages sammeln, sich selbst beobachten und hinspüren, Blick nach aussen, und nach innen ohne Beurteilungen und Bewertungen.

### ***Ort der Erkenntnisse***

Zwei mögliche Wege: Einzelaspekte und Vogelperspektive, beide Wege üben, Erkenntnisse feiern.

### ***Ort der Wahrnehmung***

Ganzheitlich wahrnehmen, Wahrnehmung der äusseren und inneren Welt, erkennen wo ich gerade bin, gegenwärtig sein; bewusst wahrnehmen, hinhören – Zugang zu neuen Informationen.

### ***Region des Gewohnheitsdenkens***

---

#### ***Stadt der Denkmuster***

Sich bewusst beobachten – reflektieren – entscheiden, ob loszulassen, beizubehalten oder zu verändern und ins eigene Denken zu integrieren. Denkmuster entdecken und Umgang damit. Glaubenssätze erkennen, umformulieren, umwandeln, stoppen, neue Glaubenssätze entstehen lassen. Vorurteile, Stereotypen, unbewusste Denkmuster, Urteilen in Schach halten, Akzeptanz üben, loslassen, mit andern verbunden sein über das, was Menschen möchten. Erwartungen: möglichst ein erwartungsfreies Leben, vertrauen in uns und andere und loslassen. Einstellungen: verlernen, ablegen, wenn sie nicht mehr passen, neue kreieren, Zugang zu unseren eigenen Einstellungen, Rollen und sie verändern, selbsterfüllende Prophezeiung, Schatten und Licht und sich selbst bedingungslos lieben. Den Blick auf das Selbstbild und auf das Bild, das die Reisenden sich von anderen Menschen machen.

### ***Region des Neu Denken***

---

#### ***Jenseits von richtig und falsch***

Duales – Nonduales Denken: Ohne Wertung und Absicht denken, Offenheit, Dinge sehen, wie sie auch noch sein könnten, das wundervolle Wörtchen «und», «Ja – Nein» Begegnungen, Ambiguitätstoleranz: Unterschiedlichkeiten aushalten zu können, Kontakt mit Natur und Schöpfungskraft.

#### ***Platz der Wahl***

Auf die Gedanken achten – Verantwortung dafür übernehmen, langsames, schnelles Denken. «Aber» in «und» und «entweder» in «sowohl als auch» transformieren, Brücken bauen zwischen schwarz-weiss Denken. Wahl zwischen Urteilen und Nichturteilen, farbig Denken.

#### ***See der Stille***

Die Kunst des Nichtdenken, mit dem Atmen unterwegs sein, die Kraft der Stille und Begegnung mit sich selbst, Präsenz, gegenwärtig sein, bei sich sein und da sein, ein- und ausatmen im Sitzen und im Gehen und im Alltag bei dem sein, was ich tue, vertieftes Zuhören (Natur, Intuition, inneres Wissen).

#### ***Tal des Neudenkens***

Mit sich und einer Frage unterwegs sein beim Gehen durch das Tal

Das Neue nicht auf das Gleiche reduzieren, Antriebskraft für Veränderungen, Essenz, das Wesentliche des Lebens: innerer Ort, aus dem wir handeln erkennen, erforschen, Verbindung dazu, mögliche Wege ausprobieren, experimentieren, altes – neues Denken, Hin- und her pendeln, entstehen lassen, Platz der Angst, Platz des Urteilens und Platz des Mutes, neue Wege pflegen.

### *Tempel der Ethik*

Zeiten des Wandels, neue Ethik, ethisch Denken, innere Werte und deren Umsetzung, Wechselwirkung und Transformation der Werte.

## ***Insel des Fühlens***

---

### *Berg der Dankbarkeit*

---

Grundschiwingung, Stimmen zur Dankbarkeit, Dankbarkeit erleben, Dankbarkeit als Haltung, Liebe und Dankbarkeit zur Natur; die Dankbarkeit entdecken, ein Teil der Natur sein, Kirche der Dankbarkeit. Auf dem Feld der Dankbarkeit Dankbarkeit säen, einpflanzen und pflegen. Das eigene Feld der Dankbarkeit nähren und erweitern.

### *Berg der Freude*

---

Grundschiwingung, Stimmen zur Freude, sich freuen, Freude sein. Die Kraft der Freude erforschen, nähren und pflegen. Den Blick auf das wenden, was die Reisenden wertschätzen, würdigen, was ist und, was war. Die Freude feiern. Die eigene Quelle der Freude entdecken. Freude auf das, was sein wird. Auf dem Feld der Freude Freude säen, einpflanzen und pflegen. Das eigene Feld der Freude erweitern.

### *Berg der Liebe*

---

Grundschiwingung, Stimmen zur Liebe, Selbstliebe, Liebe ist mehr als Wertschätzung, Quelle der Liebe, Liebe ist bedingungslos, ist jegliches Tun. Überall Liebe sehen. Auf dem Feld der Liebe Liebe säen, einpflanzen und pflegen. Das eigene Feld der Liebe erweitern.

### *Haus des Körpers*

---

Der Körper als Quelle von Botschaften. Im eigenen Körper ankommen, körperliche Haltung. Der Körper ist das Zuhause, die Wohnung unserer Seele, unseres Selbst. Sich im eigenen Körper wohlfühlen, sich in der Umgebung wohlfühlen. Zusammenspiel von Körper und Gefühlen. Die Sprache des Körpers.

### *Ort des Fühlens*

---

### *Haus der Gefühle*

---

Sich den Gefühlen bewusstwerden, Aspekte von Gefühlen: individuell, wahr, einfach im Sinne von sie sind. Gefühle können als angenehm oder unangenehm empfunden werden.

Gefühle nicht wahrnehmen, unterdrücken, Gefühle wegschieben und mögliche Folgen davon. Gefühle als Gefühle erkennen. Hinter die Gefühle schauen und Botschaften der Gefühle verstehen lernen, stimmig oder unstimmig als Barometer für unsere Handlungen und als Entscheidungsgrundlage, Gefühle als Grundlage für Veränderungen, den Gefühlen Raum geben.

### ***Haus der Emotionen***

Gefühle und Emotionen – Definitionen. Emotionen und Gefühle enthalten Daten. Emotionale Reaktionen und Gefühlsausbrüche. Stimmungen wahrnehmen und Befindlichkeiten erkennen als Prophylaxe. Hinter die Emotionen schauen und Sicherheit erlangen.

### ***Haus der Wechselwirkung***

Gefühle und Wechselwirkung, über Wechselwirkung sich selbst begegnen und vom andern lernen. Situationen im Alltag als Spiegel unserer Gefühle.

### ***Gasthaus der Gefühle***

Gefühlsmuster, Niedrig- und hochschwingende Energien, Wolfs- und Giraffenschrei, Raum zwischen Reiz und Reaktion. Umgang mit Gefühlen, Instrumente wie Selbstkontrolle und Selbststeuerung, die Kunst des Beobachtens, die Kunst des Umwendens, Ärger als Entwicklungschance, Wut als Kraft zur Veränderung, Angst und Gelassenheit, Resonanz und Anziehungskraft.

### ***Ort des Herzens***

---

Die Intelligenz des Herzens: Das Herz öffnen, Verbundenheit mit der Erde und dem Himmel. Das Herz als Quelle des Lebens: das eigene Herz nähren und dasjenige der anderen – Lichtübungen, das Herz reinigen. Die Stimme des Herzens – Intuition, beobachten und üben. Mit dem Herzen sehen, mit dem Herzen spüren, mit dem Herzen (mit) schwingen, in Resonanz gehen. Qualitäten der Resonanz, Objekt – Subjekt Beziehungen. Sprachschule: Sprache des Herzens: vom Herzen her hören, vom Herzen her sprechen, Prinzipien und Merkmale, in die Sprache des Herzens transformieren.

### ***Ort der Wahrnehmung***

---

Selbstwahrnehmung; Aspekte der Wahrnehmung: urteilslos, im Hier und Jetzt, konkret, informativ, individuell; Feld der Wahrnehmung mit den vier Quadranten: Körper, Gefühle, Impulse, Potentiale; Andere wahrnehmen – mitschwingen – Potentiale sehen.

### ***Ozean des Selbst***

---

#### ***Insel der Selbstakzeptanz***

Eigene Vielfalt erkennen, Selbstbild, Platz der Gelehrten und Weisen, sich selbst annehmen, die Kunst des Scheiterns, Selbstliebe. Mein Bekenntnis zu mir selbst.

### ***Insel der Selbstfürsorge***

Sich selbst der beste Freund, die beste Freundin sein, Selbstfürsorge, sich selbst wertschätzen. Der rote Kessel.

### ***Insel des Selbstmitgefühls***

Selbstwahrnehmung – Sich selbst bewusst sein – das Herz für sich öffnen, das Herz verschliessen – Selbstempathie – Leiden und Schmerz.

### ***Pfad des Mitgefühls***

---

Emotionale Ansteckung, Empathie und Mitgefühl, Mitleid. Pfad mit Tafeln mit Zitaten mit unterschiedlichsten Aspekten zum Thema Mitgefühl – von Tafel und Tafel gehen, Resonanz spüren. Zwischendurch innehalten zum Vertiefen. Stein als Wegbegleiter.

### ***Turm der Aufmerksamkeit***

---

Aufmerksamkeit: Da, wo die Aufmerksamkeit ist, ist die Energie. Turm mit vier Lichtstrahlen in vier unterschiedliche Richtungen: Herunterladen, Differenziertheit, Empathie und zukünftige Möglichkeiten.

## ***Insel des Willens***

---

### ***In die Welt bringen***

---

Voraussetzung: das klare JA. Wechselspiel zwischen der Vision, der Idee und Absicht und der inneren Quelle, aus der die Reisenden handeln. Verbundenheit als Grundlage: Verbundenheit mit dem Sternenhimmel, mit der Zukunft, der eigenen zukünftigen Möglichkeiten, Verbundenheit mit dem Herzen, Verbundenheit mit der inneren Quelle, Verbundenheit mit dem Ja, ich will, Verbundenheit mit anderen.

So kommt neues in die Welt: drei Ebenen des Handelns, Punkte der Aufmerksamkeit, Landebahnen erschaffen, Landebahnen erforschen. Umsetzen: Ideen in die Welt bringen, drei Etappen: *Erste Etappe*: Kommen lassen und verdichten, Voraussetzungen, Vorbereitung, Verdichten und Herauskristallisieren. *Zweite Etappe*: hervorbringen und erproben – prototypen, probehandeln: Drei Verbindungen, Grundprinzipien des Prototypens, Praktiken des Prototypings, Schutzzräume. *Dritte Etappe*: verkörpern und in die Welt bringen, Schutzzräume verlassen, Verkörpern, Stolpersteine und Hinderer, Angst und Mut. Sich mit der Welt und dem Universum verbinden.

### ***Leuchtturm der Freiheit***

---

Lichtforschung: Das Licht der Freiheit im eigenen Inneren zum Wachsen und Leuchten bringen. Innere – äussere Freiheit: Definition. Erforschen der Facetten der inneren Freiheit, wie sie sich anfühlen kann. Frei Denken. Fünf Freiheiten: Selbsteinschätzung, Beispiele und Facetten. Sich entscheiden: Will ich mehr innere Freiheit erlangen? Rahmen und Grenzen, Abhängigkeiten, Phasen der freien Entscheidungen und Phasen

der Pflichterfüllung, öffnen des inneren Raums der Freiheit, Hinderer und Stolpersteine, sich befreien. Innere Freiheit und Disziplin. Stille und Weite (Blick in den Westen). Freier Wille (Blick in den Norden). Autonom und Verbunden (Blick in den Osten), Freiheit und Verantwortung: Spannungsfelder (Blick in den Süden). Wählen, entscheiden und Voraussetzungen, Entscheide erforschen, Quelle der inneren Freiheit. Der eigene Weg zur Freiheit, Feld des Lichts der Freiheit, nächste Schritte

### ***Leuchtturm des Friedens***

---

Lichtforschung und Eigenverantwortung: sich entscheiden Zusammenhang innerer und äußerer Frieden, Bedeutung des Friedens für sich selbst, ein Versuch einer Definition, Vorstellungen von Frieden. Denkwelt des Friedens, Aspekte des inneren Friedens. Frieden leben. Sich versöhnen. Friedensbilder. Universelle Verantwortung: die Gegenwart friedvoll gestalten (Unterschiede und Ähnlichkeiten, gemeinsame Werte, Respekt vor dem Anderssein). Friedenslichtraum. Zur Ruhe kommen, Friedvolles Gehen, Stille hören, Quelle des Friedens, Meditation. Das Potential des Friedens in uns. In eine friedvolle Zukunft schreiten – sich bewusst entscheiden und was das konkret bedeutet. Einen Beitrag leisten zu einer friedvollen Welt wie die Reisenden dies möchten. Der eigene Weg zum Frieden, das Feld des Lichts des Friedens, nächste Schritte.

### ***Leuchtturm der Verantwortung***

---

Lichtforschung und Entwicklung: Will ich wirklich Selbstverantwortung übernehmen? Selbstverantwortung und verschiedene Facetten. Entscheid: Ich gehe den Weg der Selbstverantwortung. Nicht das Denken, sondern das Handeln zählt. Die Eigenverantwortung und die Verantwortung der andern erkennen, das eigene Licht der Selbstverantwortung zum Leuchten bringen; für das eigene Leben Verantwortung übernehmen, der bisherige Weg der Verantwortung und derjenige der Zukunft. Bedeutung: Ver – antwort – ung, universelle Verantwortung und der eigene Beitrag, Umgang mit Verantwortung, Verantwortung übernehmen – Verantwortung abgeben: Zusammenhänge und Rollen. Persönliches Wachsen des Wertes Verantwortung. Der eigene Weg zur Verantwortung, das Feld des Lichts der Verantwortung, die nächsten Schritte.

### ***Magischer Platz***

---

Entdecken des inneren Ortes der zukünftigen Möglichkeiten (Prinzipien, der Weg individuell oder gemeinsam) Herausforderungen und Quellen des Widerstandes, Gemeinsam den inneren Ort der zukünftigen Möglichkeiten entdecken in einem gemeinsamen Resonanzraum, Schöpferische Kommunikation, Schöpferisches Zuhören, Kraft des Dialogs mit Kernfähigkeit im Dialog, Dialog als Gesprächsform, warum der Dialog manchmal nicht stattfindet, andere Ansätze.

### ***Platz der Träume***

---

Ein positives Feld der Zukunft kreieren: In jedem Augenblick entsteht eine neue Zukunft. Verbundenheit, verschiedene Ebenen des Träumens. Träume: gemeinsames Verständnis, Quelle der Träume. Gestaltung des eigenen Platzes der Träume, Zugänge zum Träumen, Eintreten ins Land der Träume, Träume durch Fragen entstehen lassen: Fragekatalog. Interview mit der eigenen Begeisterung. Träume sich zeigen lassen, Träume lesen. Den

eigenen Flügeln vertrauen. Suchen und Finden, aus den Träumen lernen. Lebe deinen Traum. Traum einer positiven Zukunft für uns alle.

### **See des Inneren Wissens**

---

Die Botschaft der Seele, unseres Kerns, unserer Essenz entdecken. Verschiedene Zugänge: *Kreativität* (kreativen Mittel wie sie auch Künstler und Künstlerinnen benutzen, Bewegung, Tanz Musik und Gesang). *Begeisterung* (Entdeckungsreise zu dem, wozu die Reisenden wirklich Lust haben, sich die Erlaubnis, geben, sie zu spüren und sprühen zu lassen). *Höhere und innere Kraft* (gegenwärtige, zukünftige Schätze, Schätze aus der Intuition, Schätze aus der Verbindung mit dem Höheren Selbst – wer bin ich denn wirklich?). *Stille und Meditation* (verschiedene Möglichkeiten des Seins und des sich Versenkens zum Ausprobieren). *Achtsame Präsenz* (sich damit verbinden und daraus schöpfen).

### **Weg der Selbstführung**

---

Unterwegs sein ... Haltung, Annahmen und Hinweise. Führung – Selbstführung. Freier Wille und Selbststeuerung. Der blinde Fleck in der Führung – sich vom Herzen her führen lassen, sich mit der inneren Führung verbinden, sich von innen her führen lassen. Mit dem eigenen Licht in Resonanz gehen: Selbstresonanz. Selbstzweifel und Zweifel, sich selbst ändern. Sich selbst von der Zukunft her führen – sich selbst in die Zukunft führen, sich selbst von innen her führen. Orientierungspunkte als ständige Begleitende: Talente und Potentiale, Visionen und Träume, Sinn und Sinnhaftigkeit, Essenz und Kern, Aufgabe und Beitrag, Werte, Weltbild, Haltung. Vertrauen ins sich, ins Leben in die eigene Führung und die Führung durch das Universum, sich Führen lassen, Achtsam sein Leben führen.

### **Wir Feld**

---

In der Vielfalt die Einheit sehen, Verbundenheit und gemeinsames Menschsein, Kollektives Wissen, kollektive Intelligenz, Weisheit der Vielen, Ubuntu, Teil des Ganzen sein und Verantwortung für die Gemeinschaft übernehmen, Wir- Raum und Wir-Feld, Gemeinsam Denken und Handeln, Gemeinsam einen Wir-Raum aufbauen und halten, Liebe schafft Verbundenheit, das Neue.

Neues entstehen lassen, Kollektive Kreativität – Gemeinsam kreativ sein, Was ist neu? Innovation und Kreativität, Innovation und Inspiration als Lebenskraft, Potentiale sehen lernen – Potentiale erkennen, Synergien entwickeln.

# Reiseinformationen

---

Sie sind als Reisende und Forschende auf Ihrer Reise hier in diesem Augenblick unterwegs. Sie erforschen innere Schauplätze und äussere Landschaften, verbinden die inneren Szenen und Bilder mit den äusseren Schauplätzen. Dies ist ein Wechselspiel zwischen den inneren Prozessen und den äusseren Situationen, Begebenheiten, Begegnungen, Vorkommnissen, zu durchreisenden Orten, Themen und Landschaften.

## *Sich orientieren*

Zur Reise auf den Inseln gibt es eine Landkarte zu Ihrer Orientierung.

Falls Sie sich nicht entscheiden können, welchen Ort der Inseln Sie besuchen möchten, nehmen Sie eine der Inselkarten und würfeln Sie mit einem Spielwürfel. Schauen Sie, wohin der Würfel fällt und wohin er Sie führt.

Es gibt auch eine Kurzbeschreibung der einzelnen Sehenswürdigkeiten, die Sie beim Auswählen unterstützen können. Hier sind die Sehenswürdigkeiten alphabetisch angeordnet.

In welcher Reihenfolge Sie die Sehenswürdigkeiten besuchen, hat keine Bedeutung. Sie erkunden das, was für Sie stimmig und möglich ist. Sie besuchen die Sehenswürdigkeiten, die Sie neugierig machen, die Sie anlocken. Sie wählen aus, welche Informationen Sie lesen, Sie wählen aus den Angeboten im Aktiv und Kreativ aus, was für Sie gerade aktuell und stimmig ist. Sie können wie in einem Reiseführer blättern und das auswählen, was für Sie gerade passt und worauf Sie Lust haben.

Ihre Route, die Länge der Reise und Ihr Tempo bestimmen Sie selbst.

## *Integrieren*

Selbsterkenntnisse aufschreiben schafft Bewusstheit, sei dies in Form eines Tagebuches oder im Gestalten von Plakaten, Bildern, Aufhängen von Posti-it Zetteln etc., einfach mit den Mitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen oder wozu Sie Lust haben. Notizen, Texte, Gedichte, Bilder, Erkenntnisse, was für Sie wichtig ist, immer wieder mal lesen, kann Sie unterstützen, den eigenen Weg zu erkennen und zu gehen. Halten von Zeit zu Zeit inne und ordnen Sie neu: Was gilt noch? Wie ist es heute? Wo stehe ich heute? Was gilt es loszulassen und kann ich auf die Seite legen? Was nehme ich mit? Was habe ich gelernt, integriert? Wo bin ich noch dran? Was hat sich verändert? Welche Aussagen stimmen heute noch? Was kommt Neues hinzu?

Experimentieren Sie mit den Übungen, die Sie unter Aktiv und Kreativ finden. Merken Sie sich diejenigen, die besonders wertvoll für Sie waren, die Sie weitergebracht haben, und wenden Sie sie im Alltag immer wieder an. Erinnern Sie sich vor allem auch in schwierigen Situationen daran und – wenden Sie sie wieder an. Stellen Sie sich einen eigenen Werkzeugkoffer zusammen mit all den Werkzeugen und Instrumenten, die Sie kennen gelernt haben und die für Sie nützlich waren und sind.

## *Informationsbüro*

Falls Sie auf Ihrer Reise weitere Informationen brauchen und ein Reisebüro aufsuchen möchten, nehmen Sie mit mir Kontakt auf: [el@erikaluethi.ch](mailto:el@erikaluethi.ch). Ich gebe gerne Auskunft und werde Sie auch gerne ein Stück auf Ihrer Reise begleiten.

# *Dank*

---

Ich bedanke mich bei allen Menschen, denen ich bis jetzt in meinem Leben begegnet bin und von denen ich lernen durfte. Das kann ein frohes, inspirierendes, energetisierendes oder auch herausforderndes Lernen gewesen sein. All das durfte hineinfließen in meine Texte.

Ich danke all denjenigen, die mich während der Phase des Schreibens unterstützt haben – sei es durch Mitdenken, Ideen, Interesse, Neugierde, Begeisterung, Rückmeldungen und Nachfragen oder sei es durch Mitfühlen und Akzeptieren meiner Fokussierung.

Ich danke all den Teilnehmenden von Seminaren, Workshops, Coachings und Circles, die sich auf das Experiment des Reisens eingelassen und bereits mit den Texten gearbeitet und mir dazu wertvolle Rückmeldungen gegeben haben.

Ich danke all denjenigen, die bereit waren, Texte zu lesen und Feedback zu geben. Da möchte ich vor allem Christian Lüthi, Thomas Dempfle und Kathrin Blumenthal erwähnen.

Ich danke meinen drei Söhnen, die mir ihr Wissen tatkräftig zur Verfügung gestellt haben: Ruedi Lüthi, Grafik und Illustration, Christian Lüthi mit dem Korrektorat und Martin Blumenthal für die Umsetzung vom Layout.

Ihr alle habt mir den Mut gegeben dranzubleiben und den Prozess zu Ende zu führen, wofür ich Euch allen von Herzen sehr dankbar bin.

# *Impressum*

---

Erika Luzia Lüthi ist systemisch denkende Supervisorin und Coach mit langjähriger Erfahrung im Begleiten von individuellen und gemeinsamen Entwicklungsprozessen. Das Nutzen der Vielfalt, das spielerische Verknüpfen der mentalen, emotionalen und spirituellen Intelligenz und Neues in die Welt zu bringen sind ihr ein wichtiges Anliegen.

Weitere Informationen: [www.erikaluethi.ch](http://www.erikaluethi.ch)

Auflage 2022

ISBN Nummer: 978-3-9525762-0-5

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2022 Erika Luzia Lüthi, Finkenweg 32, 3110 Münsingen

Illustrationen: Ruedi Lüthi

Satz: Martin Blumenthal