



Tal des Neudenkens

von Erika Luzia Lüthi

Region des Neu Denken

Die gewohnten Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster, Strategien und Denkmuster greifen manchmal einfach nicht mehr. Neudenken ist eine neue Art der Betrachtungsweise von sich selbst und der Welt. Es ist ein offenes, nichturteilendes und gleichzeitig achtsames Denken. Es erweitert unser Bild von uns selbst und der Welt und kann uns eine neue Ausrichtung unseres Lebens geben. Unser rationaler Verstand kann zusammen mit Empathie und Intuitionskraft als Zugang zu unserer inneren Quelle unser Bewusstsein erweitern. Es gilt immer wieder aus dem urteilenden Denken aus- und ins neue Denken bewusst

einzusteigen, voll und ganz gegenwärtig zu sein und uns mit uns selbst, den anderen, der Welt und dem grösseren Ganzen zu verbinden. Dabei unterstützen uns das Erlernen des Denkens «Jenseits von richtig und falsch», das Bewusstwerden einer neuen Ethik, die uns Orientierung gibt und unser Leben leichter, freudvoller und erfüllter macht, die Stille und das Üben des Nichtdenkens, das Ausprobieren des Neudenkens.

Beschreibung der Region

In dieser Region finden Sie verschiedene Möglichkeiten und Zugänge zum Neudenken. Sie lädt zum Wandern ein, zu einem stetigen Unterwegs sein. In dieser Region hat es unten in den Tälern sonnendurchflutete grüne Wiesen, gelbe Raps- oder Sonnenblumenfelder, Felder in verschiedenen Brauntönen, die darauf warten, bepflanzt zu werden und einen leichten Wind, der die Halme des Grases und der Kornfelder bewegt. Vögel drehen ihre Kreise, lassen sich vom Wind tragen. Sie schwingen elegant und mit einer grossen Leichtigkeit mit. Es ist die Region der sanften Hügel und steilen Felsen mit Bäumen und Wäldern an den Hängen – auf dem Weg zum Gipfel oder auf dem Weg im Tal. Verschiedene Wege schlängeln sich auf die Hügel und Berge, die die Sicht in die Weite öffnen. Wenn Sie sich Zeit lassen, während des Wanderns innehalten, begegnen Sie vielleicht einem Hasen, Reh oder Fuchs. Schmetterlinge gaukeln von der einen farbigen Blume zur andern, tanzen zu zweit. Am Abend zeigen sich Fledermäuse, ein Zeichen dafür, dass diese Region nachts ruhen kann.

Tal des Neudenkens

Das Neu Denken ist etwas, was wir erschaffen und uns verwandelt.

Dieses Tal hat der Insel ihren Namen gegeben. Am Eingang des Tals des Neudenkens sei es vom See der Stille oder von der Quelle her öffnen Sie das Tor zur Veränderung, das nur Sie von innen öffnen können. Es ist, wie wenn Sie einen – Ihren – inneren Raum betreten. Hier gelingt es Ihnen, sich mit sich selbst zu verbinden, mit dem, was Ihnen wesentlich ist. Sie erproben neue Denkwege, kreieren neue Ideen und sind mutig genug, sie auch umzusetzen. Sie befinden sich im Tal des Neudenkens in einem Tal, das sich erst beim Gehen zeigt und entfaltet.

Es ist in dem Moment, an dem Sie es betreten, voll von dichtem Wald und Dickicht an steilen Hängen. Zum Teil sehen Sie die Riesenwurzeln, mit denen sich die Bäume im kargen Boden festhalten. Der Wald wird immer lichter und verändert sich in einen Tannen- und Lärchenwald ohne Unterholz. Die Wege, die Sie auswählen und begehen können, werden immer zugänglicher und breiter. Es kann jedoch sein, dass auf dem von Ihnen ausgewählten eigenen Weg ein Baum so am Boden liegt, dass Sie einen anderen Weg gehen müssen.

Das Flussbett ist unterschiedlich tief. Manchmal sehen Sie Steine und Fische. Sie können durch den Fluss oder Bach waten, von Stein zu Stein springen, um die Seite zu wechseln. Interessanterweise ist der Nebel, den es manchmal unten am See der Stille gibt, hier nicht vorhanden. Wenn Sie mal das erste Stück gegangen sind, ist es ein Tal des Lichts und der Sonne.

Je tiefer Sie in das Tal kommen, wachsen dem Fluss entlang zunehmend Bäume und Sträucher, durch die das Blau des Himmels im Grün der Blätter leuchtet. Von jeder Stelle

hören Sie den Fluss rauschen. Dies gibt Ihnen die nötige Orientierung. Sie werden immer wieder neue Wege entdecken und ausprobieren können. Wie auf der ganzen Insel gibt es auch hier keine Wegweiser. Die Wege entstehen beim Gehen. Dieses Tal will von Ihnen erkundet, erforscht und gleichzeitig gestaltet werden.

In diesem Tal sind nicht die Erfahrungen der Vergangenheit und deren Energie im Zentrum, sondern der Blick richtet sich sowohl auf die Gegenwart als auch auf ein Erfühlen, Erspüren und Entdecken von zukünftigen Möglichkeiten. Die Zukunft lässt sich nicht von der Vergangenheit her ableiten. Sie geht von der Gegenwart, dem Hier und Jetzt aus. Der nächste Augenblick ist schon Zukunft. Das Tal des Neudenkens liegt im Feld der Gegenwart und in Ihrem Feld der Zukunft.

«War ich nicht dann immer am kräftigsten und fröhlichsten, wenn ich nicht wusste wohin?» Robert Walser

In diesem Tal ist es besonders wichtig, dass Sie nicht zurück, sondern konsequent mit grösster Aufmerksamkeit nach vorne schauen. Die Zukunft lässt sich nicht aus der Vergangenheit erforschen. Sie erforscht sich selbst beim Vorwärtsschreiten.

Zugänge zum Tal des Neudenkens

Die Quelle zum Tal des Neudenkens liegt im Norden und ist gut vom Meer her erreichbar. Wenn Sie gut hinhören, hören Sie schon von weitem das Rauschen des Wasserfalls, der aus der Quelle entspringt. Im Wasser des kleinen Sees unterhalb des Wasserfalles, können Sie sich vor dem steilen Abstieg eine abkühlende und reinigende Dusche gönnen.

Sie können das Tal des Neudenkens auch vom Süden, vom See der Stille aus begehen. Vor dem Wasserfall, der im Norden des Sees das Wasser aus dem Tal des Neudenkens in den See der Stille fallen lässt, gibt es eine Hängebrücke. Der Wasserfall ist so gross, dass er Gischt versprüht und Sie etwas nässt. Betrachten Sie dies als Reinigungsdusche. Bei der Hängebrücke können Sie sich entscheiden, auf welcher Seite Sie das Tal betreten möchten. Weiter oben ist es auch möglich, den Fluss zu durchwaten und so die Seite zu wechseln. Der Aufstieg ins Tal ist kurz und steil.

Drei Plätze

In diesem Tal gibt es drei besondere Plätze: Den Platz der Angst, den Platz der Kritik und den Platz des Mutes. Wenn Sie sich unsicher fühlen, sogar Angst bekommen, begeben sich auf den Platz der Angst und schauen Sie, was er Ihnen zu sagen hat. Wenn Sie merken, dass sich Ihr innerer Kritiker, Ihre innere Kritikerin immer wieder oder vehement meldet, besuchen Sie den Platz der Kritik. Wenn Sie Ermutigung brauchen, ist der Besuch auf dem Platz des Mutes angesagt.

Hinweis

Gehen Sie offen in das Tal hinein, wie wenn Sie von einem anderen Planeten kämen oder einen neuen Planeten betreten würden.

Gehen Sie hinein in dieses Tal mit einer Frage der zukünftigen Gegenwart, die Sie bewegt. Konzentrieren Sie sich auf mögliche Antworten und sind Sie offen, für das, was sich Ihnen dazu auf Ihrem Weg zeigt. Schweifen Sie immer wieder mit Ihrem Blick über die Natur, die Ihnen begegnet. Wo bleiben Sie hängen, wo oder womit gehen Sie in Resonanz, wo zieht es Sie hin? Betrachten Sie die Natur, lassen Sie sie wirken, verbinden Sie sie mit Ihrer Frage und hören Sie auf Ihre Botschaften möglicher Antworten.

Sie müssen auf der Reise durch das Tal des Neudenkens nicht alles verstehen, Verstehen führt uns in die Vergangenheit. Im Tal des Neudenkens schöpfen Sie Energie aus dem Augenblick für die Zukunft.

Antriebskraft

Für Veränderungen gibt es zwei primäre Antriebskräfte. Die eine kommt von aussen und fordert uns heraus, uns zu verändern. Wir werden gestossen. Die andere zeigt sich von innen heraus. Sie stösst uns, ja, treibt uns manchmal richtig an, zieht uns an und ist wie ein Sog, dem wir uns fast nicht entziehen können. Im Tal des Neudenkens geht es um das Entdecken der zweiten Antriebskraft.

Aus dem gegenwärtigen Augenblick heraus entfaltet sich das Neue

Wir Menschen leben in einer Gleichheitsschleife. Kommt etwas Neues dazu, muss es, damit es in unsere Gleichheitsschleife hineinpasst, irgendwie verstanden werden. Und so ist das Neue nicht mehr neu, sondern einfach umgeformt und angeglichen. So wie wir uns im Leben auch anzupassen versuchen und wie alle ändern werden möchten. Dabei verlieren wir nicht nur unsere Ecken und Kanten, sondern auch unsere Einzigartigkeit und die Kunst des Neudenkens.

Das Neue verwirrt unseren Intellekt, was im Grunde genommen ein schöpferischer Moment ist. Und in diesem Augenblick ist das wirklich Neue. Das bewusste Leben im Augenblick ist der Ort des Neuen. In der Verbundenheit mit uns selbst und dem Augenblick, öffnen wir den Zugang zur Quelle unseres inneren Wissens. Das Vertrauen in das, was sich zeigt, ist die wesentliche Voraussetzung, um aus dieser Quelle das Neue schöpfen zu können.

Was das Neue ist, hängt von der Person ab. Das Neue ist für jeden Menschen anders. Erst das Neue in mir selbst, in diesem Augenblick, kann das Neue auch im andern sehen.

Aktiv und Kreativ

Zugänge

Der gegenwärtige Augenblick ist im Innen und Aussen. Das Neue kann sich über unterschiedliche Wege und Zugänge zeigen:

Wie nehmen Sie Ideen anderer Menschen auf? Wie nehmen Sie Impulse von innen wahr? Wie nehmen Sie Bilder, Kunstwerke, Aussagen aus Büchern und von anderen Menschen, Botschaften aus der Natur, von Gebäuden etc. wahr? Nehmen Sie sie als inspirierende Gedanken, als Neues, zu einem Thema, das Sie bewegt, wahr oder als etwas, das nichts mit Ihnen zu tun hat?

Sie können sich auch bewusst an all die oben genannten Zugänge wenden oder auch andere, die Sie kennen und für Sie hilfreich sind, um gezielt Antworten zu einer Sie bewegenden Frage oder zu einer Problemstellung zu erhalten. (siehe auch Insel des Willens, See des Inneren Wissens)

Worauf möchten Sie eine Antwort erhalten und dies auf eine etwas andere Art erforschen, sei es beim Spazieren, beim Wühlen in einer Bilderkiste oder in einer Kartenschublade, beim Auswählen von passenden Gegenständen in Ihrer Wohnung etc.?

Eingebungen und Impulse

Sie können auch Ihre innere Quelle des Wissens nach einer Antwort oder nach einem Hinweis in Form einer Eingebung, eines Impulses fragen. Dazu stehen Sie aufrecht hin, die Füße etwa auf Hüftbreite. Sie wenden Ihre ganze Aufmerksamkeit nach innen. Sie atmen tief in Ihren Herz-Raum, in Ihren Bauch-Raum. Sie lassen sich von äusseren Geräuschen oder von dem, was Sie im Aussen wahrnehmen, nicht ablenken. Sie verbinden sich in Gedanken mit dem Himmel über dem Kopf und mit dem Boden unter den Füßen. Hören Sie hin, was in Ihnen auftaucht an Ideen, Impulsen, Bildern, Empfindungen oder Gefühlen. Beobachten Sie, ob es in Ihrem Körper Teile gibt, die auf die Fragestellung reagieren. Nehmen Sie jedes Zeichen wahr, beurteilen Sie es nicht, nehmen Sie es an. Hören Sie einfach aufmerksam zu.

Mit der Unterstützung des Kontaktes mit Ihrer inneren Quelle schreiben Sie als nächsten Schritt assoziativ auf, was Ihnen Ihr inneres Wissen mitgeteilt hat – ohne Zensur. Sie können dazu auch ein Bild malen, kleben oder eine Skulptur gestalten mit Gegenständen, die Sie gerade intuitiv finden und stimmig für Sie sind. Lassen Sie es wirken und nehmen Sie es – ohne Zensur – in den Alltag mit.

Wenn wir uns weigern, das loszulassen, was in der Vergangenheit funktioniert hat, und inzwischen nicht mehr gültig ist, verhindern wir das Neudenken. Wenn wir am Bestehenden festhalten, verhindern wir Entwicklung. Wenn wir uns weigern, neue Wege zu gehen, können sich in unserem Hirn keine neuen neuronalen Strukturen bilden und es können keine neuen Wirklichkeiten entstehen. Alte Strukturen können die Lebendigkeit verhindern.

Menschen neigen dazu, das eigene Denken dem Umfeld anzupassen. Für das Neudenken ist es manchmal unvermeidlich, das Umfeld zu wechseln, was Sie mit dem Besuch dieses Tales ja auch machen.

Essenz und der innere Ort, aus dem wir handeln

«Es ist nicht mehr die Geschichte, aus der wir kommen, die sich durch uns fortsetzt, sondern die Innovationskraft des Lebens, die zu unserer Lebenskraft wird.» Thomas Hübl

Die Verbindung zu unserer inneren Quelle inspiriert kreative Energie und somit das Neudenken. Das Neue hängt vom inneren Ort, von unserer Qualität der Aufmerksamkeit und des Bewusstseins, von dem aus wir handeln, ab.

Die Essenz des Lebens ist die Kunst, sich mit dem Feld der Zukunft, das entstehen möchte, zu verbinden, in dieses Feld einzutreten und von dort aus zu handeln. Ein essenzieller Moment ist in Präsenz zu ruhen und in etwas selbst, das grösser ist als das eigene Selbst. Der essenzielle Moment ist mit dem kreativen Potenzial des Augenblicks verbunden, ist ein Moment der Schöpfung von etwas Neuem.

Der innere Ort ist das, was Ihnen im Leben wichtig, für Sie wesentlich ist. Der innere Ort antwortet auf Lebensfragen. Ist die Verbindung zu Ihrem inneren Ort verschüttet, ist es nicht möglich neu zu denken und Antworten zu finden. Das ist ein Zeichen, dass es Zeit ist, Altes loszulassen, sich selbst und anderen zu verzeihen, sich versöhnen mit sich und den anderen.

Aktiv und Kreativ

Lebensfragen

Wählen sie die Fragen aus, die Sie ansprechen:

Wer bin ich, wozu bin ich hier, was ist meine Aufgabe, mein Lebensauftrag, was ist der Sinn und Zweck meines Lebens? Wozu existieren wir? Wozu existiere ich? Was ist in meinem Leben essenziell? Tue ich was ich liebe, liebe ich, was ich tue? Was liebe ich? Lassen Sie Ihre innere Quelle dazu sprudeln, hören Sie ihr einfach zu.

Was ist mir in meinem Leben wichtig? Wählen Sie einen Begriff aus. Schreiben Sie ihn in Grossbuchstaben so auf, dass die Buchstaben eine senkrechte Linie bilden. Wählen Sie zu jedem Buchstaben weitere Begriffe, die zum ausgewählten Begriff passen. Welchen neuen Begriff nehmen Sie mit sich in die nächsten Tage? Beobachten Sie, was damit passiert, wo er neues Denken ermöglicht.

Essenz und Stimmen der Natur

1. Begeben Sie sich in die Natur. Suchen Sie sich einen Platz, wo Sie sich wohlfühlen und treten Sie in Kontakt mit der Natur. Führen Sie mit einzelnen Vertretern und Vertreterinnen von ihr ein Gespräch. Erforschen Sie mit ihnen, was Ihnen wichtig, was Ihnen wertvoll, was für Sie wesentlich ist und was Ihre Wünsche und Visionen sind.
2. Beim Weitergehen fragen Sie sich, was Sie an dem Ort, wo Sie waren, zurücklassen können, und welche Essenz Sie mitnehmen.
3. Wenn Sie Lust haben, können Sie zur Essenz ein Bild malen und sich davon in den nächsten Tagen und Wochen begleiten lassen.

Altes – neues Denken

Das Alte Denken ist eher auf Sicherheit, Stabilität, Einfachheit und Kontrolle aus. Das Neue Denken stellt sich der Unsicherheit, der Komplexität, fordert Ambiguitätskompetenz und Flexibilität. Es geht davon aus, dass Fehler gemacht werden dürfen und

Begeisterung zur Entwicklung gehören. Es kann auch störend wirken und sehr irritieren. Neues Denken geht im Hirn neue Wege. Wenn wir mutig und völlig offen in eine neue Situation hinein gehen und das zu Beginn auch immer wieder wiederholen, indem wir Neues ausprobieren, bilden sich neue neuronale Verbindungen, die uns unterstützen auf dem Weg zu neuem Denken.

Ein radikal neues Denken geschieht vor allem, wenn Menschen merken, dass es nicht so wie bisher weitergehen kann. Dazu kann es notwendig sein, das Alte und das Zurückfallen in das Alte unmöglich zu machen, damit das Neue möglich wird. (Quelle: Musterbrecher, Kadu/Osmetz/Wüthrich/Hammer)

Aktiv und Kreativ

Wie und was begeistert Sie? Welche Themen elektrifizieren Sie? Hören Sie sich selbst zu, wenn Sie erzählen, und spüren Sie die Momente, wo Sie dies begeistert tun. Achten Sie darauf, wenn andere Menschen von dem erzählen, was sie begeistert. Was löst das in Ihnen aus? Gelingt es Ihnen mitzuschwingen und sich daran zu erfreuen und damit Ihre eigene Begeisterung zu nähren?

Oft meldet sich das alte Denken, wenn es merkt, dass ihm das neue Denken zu weit geht und es an Sicherheit und Einfluss verliert:

Sammeln Sie Stimmen Ihres alten Denkens: «Du kannst doch dies nicht tun, das ist viel zu gefährlich.» «Was denken die anderen Leute, wenn du dies tust.» «Das geht doch nicht» «Da sind andere schon daran gescheitert.» etc. Wie tönt es bei Ihnen?

Sammeln Sie Stimmen Ihres Neuen Denkens: «Ich möchte dies tun, es ist für mich wichtig und richtig.» «Ich wage es.» «Ich will mir selbst treu sein, darum wähle ich diesen anderen Weg.» «Ich möchte neue Wege gehen.» «Ich möchte mich weiterentwickeln.» «Ich möchte dieses oder jenes ausprobieren.» etc. Schreiben Sie die Aussagen des Neu Denkens auf kleine Klebezettel, damit Sie sie immer wieder zur Hand haben, wenn sich das alte Denken meldet oder indem Sie sie zum Beispiel an den Spiegel oder die Haustür kleben. Welche Stimmen des Neudenkens werden Sie sich immer wieder wiederholen, damit die neuen Wege im Hirn entstehen können?

Hin- und herpendeln

Wir sind nach C. Otto Scharmer auf der einen Seite die Person, die wir auf dem Weg von der Vergangenheit in die Gegenwart geworden sind, das gegenwärtige Selbst. Auf der anderen Seite sind wir auf der Reise von der Gegenwart in die Zukunft die Person, die darauf wartet, geboren zu werden, das zukünftige oder schlafende Selbst. Wenn Sie dem gegenwärtigen Moment Raum geben, geben Sie ihm und sich die Möglichkeit, Ihr Leben zu gestalten und Ihr Potenzial und Ihre Lebenskraft zu entfalten.

Wir pendeln oft und lange zwischen Loslassen und Entstehen lassen, altem und neuem Denken hin und her, bis wir den Mut haben, den Weg des Neuen zu gehen oder ins Neue zu springen. Das Neue ist im Gehirn verankert und begleitet uns.

Aktiv und Kreativ

Diese Fragen sind zum Teil abgeänderte Journalingfragen aus dem Buch von Otto C. Scharmer und Kathrin Käufer. Diese Fragen werden in einem Fluss beantwortet. Pro Frage haben Sie ca. 2 ½ Minuten Zeit. Schreiben Sie zu einer Frage, zu einem Thema, das Sie im Moment gerade bewegt, spontan auf, was sich Ihnen beim Durchgehen der Journalingfragen zeigt. Vertrauen Sie dabei erst einmal auf den Fluss Ihrer Gedanken und Empfindungen, ohne diese in eine bestimmte Richtung zu führen oder zu beurteilen.

1. Was in Ihrem Leben und in Ihrer Arbeit geht jetzt zu Ende?
2. Was in Ihrem Leben und in Ihrer Arbeit will geboren werden?
3. Wo fühlen Sie, in diesem Augenblick, dass sich eine zukünftige Möglichkeit, etwas Neues eröffnet?
4. Welche Veränderungen haben Sie an sich selbst in den letzten Tagen und Wochen bemerkt? Welche neuen Themen oder Fragen tauchten oder tauchen jetzt auf?
5. Stellen Sie sich selbst vor als jüngerer Mensch, mit 12 bis 14 Jahren. Betrachten Sie Ihre gegenwärtige Situation aus der Perspektive und den Vorstellungen dieses jungen Menschen. Was sagt er Ihnen?
6. Stellen Sie sich vor, Sie könnten zu den letzten Minuten Ihres Lebens vorspulen, den Augenblick, wo es für Sie Zeit ist, weiterzuziehen. Jetzt blicken Sie zurück auf Ihren gesamten Lebensweg. Was würden Sie in diesem Augenblick gern sehen? Welchen Fussabdruck möchten Sie auf diesem Planeten hinterlassen?
7. Was sind Ihre ersten Schritte dazu?

Falls Sie auf Ihrem Weg durch das Tal des Neudenkens gerade an einem Ort sind, wo es Sand oder lockere Erde gibt, hinterlassen Sie Ihre Fuss-Spuren als Fuss-Abdrücke. Vielleicht mögen Sie als Erinnerung ein Foto machen.

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Suchen Sie sich im Tal des Neudenkens drei Plätze: den Platz der Zukunft, den Platz der Gegenwart und den Platz der Vergangenheit. Wählen Sie die Plätze so, dass Sie von dem einen Platz auf den andern sehen können.

Stellen Sie sich als erstes auf den Platz der Zukunft. Atmen Sie mehrmals ruhig und bewusst ein und aus, stehen Sie ganz ruhig da. Vergegenwärtigen Sie sich Ihre mögliche Zukunft. Horchen Sie nach innen und lassen Sie Bilder und Gedanken kommen. Seien Sie offen für das, was erscheint und auftaucht. Greifen Sie nicht ein, korrigieren Sie die Gedanken und Bilder nicht. Nehmen Sie sie so an, wie sie sich zeigen. Verankern Sie Ihre Zukunft in sich.

Nun begeben Sie sich entweder auf den Platz der Vergangenheit oder auf den Platz der Gegenwart, da, wo es Sie hinzieht. Schauen Sie aus dieser Sicht auf die Zukunft. Achten Sie dabei auf innere Stimmen, Gerüche, Farben und Bilder, die sich Ihnen zeigen. Kehren Sie dazwischen immer wieder mal zum Platz der Zukunft zurück, verinnerlichen Sie sich Ihr Bild der Zukunft neu (vielleicht hat es sich etwas verändert), und schauen Sie von da auf die Plätze der Vergangenheit und der Gegenwart. Gehen Sie so lange hin und her, bis alle drei Plätze für Sie stimmig sind und Sie Botschaften erhalten haben.

Anschliessend schreiben Sie intuitiv und assoziativ auf, was Ihnen begegnet ist. Beschreiben Sie vor allem den Platz der Zukunft. Sie können ihn auch malen.

Zukünftige Möglichkeiten entstehen lassen

«Suchen – das ist Ausgehen von alten Beständen und ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem im Neuen.

Finden – das ist das völlig Neue! Das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen und was gefunden wird, ist unbekannt.» Pablo Picasso

Das Entstehen lassen bedeutet, offen zu sein für das, was erscheint, auftaucht und sich zeigt. Die Kunst ist, nicht einzugreifen, nicht zu steuern, einfach neugierig, empathisch, offen und mutig zu sein, geschehen zu lassen, sowohl auf der mentalen, der emotionalen und spirituellen Ebene: Gedanken entstehen, Gefühle tauchen auf, das, was uns wichtig ist, zeigt und entfaltet sich. Der innere Raum öffnet sich und wir verbinden uns mit uns selbst.

Den Blick auf die Zukunft zu fokussieren bedeutet, die innere Stimme zu aktivieren und achtsam auf all das zu achten, was sie sagt in ihrer Sprache der Bilder, Begriffe, kurzen Sätzen. Wir können mit ihr ins Gespräch kommen. Wir sind fokussiert auf das, was sich von innen heraus zeigt, welche Impulse für zukünftige Möglichkeiten auftauchen. Es ist, wie wenn wir eine enge Verbundenheit mit uns selbst oder mit der Natur spüren und sich plötzlich eine Ahnung einer neuen Welt zeigt.

Aktiv und Kreativ

Entwerfen Sie, was im besten Fall sein könnte: Wie wollen Sie leben, was möchten Sie in diesem Leben erreichen? Wo möchten Sie einen Neuanfang? Beobachten Sie, was sich in Ihnen formt und zeigt. Geben Sie dem, was sich zeigt, auf irgendeine Art und Weise, die zu Ihnen jetzt gerade passt, einen Ausdruck (tanzen, bewegen, malen, bauen etc.)

Einladung in den inneren Tempel der Zukunft

1. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Werden Sie sich bewusst über den Raum unter Ihren Fusssohlen und den Raum über Ihrem Kopf.
2. Verbinden Sie sich mit sich selbst, indem Sie bewusst ein- und ausatmen. Atmen Sie zum Scheitel und vom Scheitel bis zu den Füßen aus und von den Füßen in den Scheitel wieder ein. Wiederholen Sie dies mehrmals, bis Sie spüren, dass Sie voll und ganz bei sich sind
3. Sie stehen auf und visualisieren vor sich einen Torbogen als Eingang zu Ihrem inneren Tempel. Wenn es Zeit für Sie ist, gehen Sie mit zwei bis drei Schritten durch den Torbogen in den inneren Tempel Ihrer Zukunft, nehmen Sie ihn wahr, visualisieren Sie die Zukunft.
4. Mit drei bis vier Schritten gehen Sie weiter in einen zweiten Raum im Tempel der Zukunft. Visualisieren Sie auch diesen Raum.
5. Welcher der beiden Räume zieht Sie mehr an? Begeben Sie sich dahin und lassen Sie die Kraft und Botschaften dieses Raumes des inneren Tempels auf sich wirken.

6. Drehen Sie sich um und schauen Sie aus der Position des inneren Tempels, auf Ihr jetziges Selbst auf dem Stuhl, den Sie soeben verlassen haben. Erlauben Sie sich ihrem Herzen zu schauen, sich emphatisch zu verbinden und mitfühlend zu schauen. Welche Botschaft, welchen Rat aus der Zukunft möchten Sie sich selbst senden?
7. Kehren Sie zu Ihrem Stuhl zurück.
8. Welche Botschaft durften Sie empfangen?

Die Lichtkugel aus dem eigenen Garten

Setzen Sie sich oder liegen Sie so hin, dass Sie sich entspannen können und wohl sind. Atmen Sie mehrmals tief ein in den Bauch und aus, bis Sie spüren, dass Sie ganz ruhig sind. Stellen Sie sich vor, dass Sie in einem Garten sind. Wie ist er angelegt? Hat er einen Zaun oder eine Mauer als Schutz? Ist es eher ein wilder oder gepflegter Garten? Was blüht? Wie duftet es? Malen Sie sich in Gedanken Ihren Wundergarten aus. Wo sind Sie selbst in diesem wunderschönen Garten? Wen laden Sie dazu in Ihren Garten ein? Geniessen Sie die Sonnenstrahlen und laden Sie sie ein in Ihr Herz. Was wünschen Sie sich für sich und Ihre Zukunft? Lassen Sie dies als Lichtkugel in Ihrem Garten entstehen. Integrieren Sie sie in Ihr Herz. Spüren Sie sie. Wenn Ihnen dies gelungen ist, ist es Zeit, Ihren Garten wieder zu verlassen und ins Hier und Jetzt zu kommen. Orientieren Sie sich in den nächsten Tagen immer wieder an Ihrer Lichtkugel – verbinden Sie sich immer wieder mit ihr, sei dies am Morgen beim oder vor dem Aufstehen, am Abend beim Einschlafen oder in den Pausen des Tages.

Experimentieren/ Ausprobieren

«Nicht zu wissen wie es geht, ist die Voraussetzung dafür, dass etwas Neues entsteht.» Natalie Knapp

Neue Ideen müssen nicht zuerst zu Ende gedacht werden, sondern das Experimentieren, Ausprobieren damit stehen als erstes im Vordergrund. Die Idee wird durch konkretes Tun erkundet. Scheitern ist dabei eine Möglichkeit, schnell zu lernen!

Experimentieren braucht den Mut sich in das Neue hineinzulehnen, in das, was entstehen will, und ohne auszuweichen auszuprobieren und zu tun, was ausprobiert und getan werden will. Eine Idee wird mehrfach und in unterschiedlichen Arten erprobt, verworfen und neu durch konkretes Handeln erprobt. Neue Ideen brauchen einen Schutzraum, so wie der Fötus die Gebärmutter oder die Raupe einen Kokon braucht. Dieser Schutzraum ist für Sie das Tal des Neudenkens.

Durch endloses Nachdenken kommen Sie nicht in die Umsetzung und auch nicht ins Handeln. Auch nicht, wenn Sie Aktionismus ohne Reflexion betreiben.

Aktiv und Kreativ

Neue Wege ausprobieren

Versuchen Sie, ohne an ein vorgeordnetes Ergebnis zu denken, das Neudenken einfach zuzulassen. Aktivieren Sie Ihren inneren Beobachter, Ihre innere Beobachterin. Schauen Sie sich die Umgebung an und lassen Sie sich – wenn Sie draussen oder auf dem Balkon sind – von der Landschaft, den Pflanzen und Tieren inspirieren. Sind Sie in Innenräumen,

nehmen Sie all die Gegenstände und Farben wahr, die Gerüche, den Boden und die Wände. Verbinden Sie sich in Gedanken mit ihnen, ob Sie nun draussen oder drinnen sind. Sprechen Sie mit ihnen und erzählen Sie ihnen, was Sie neu denken, ausprobieren, anders betrachten möchten, was Sie sich wünschen, welche Vorstellungen Sie für sich und Ihre Zukunft haben, und hören Sie gut zu, welche Antworten Sie erhalten. Treten Sie in einen Dialog.

Sind es ungewohnte Gedanken, gehen Sie gerade diesen nach. Packen Sie sie, halten Sie sie fest. Lassen Sie sie nicht einfach vorbeihuschen. Lassen Sie das Neudenken zu. Probieren Sie das Neue spielerisch aus mit Materialien, die Ihnen zur Verfügung stehen. Oder gehen Sie einen Weg mit dem ungewohnten Gedanken, spüren Sie hin, wie dieser Weg auf Sie wirkt und welche Ideen zur Umsetzung auftauchen. Sind es mehrere ungewohnte Gedanken, gehen Sie mit jedem von ihnen einen Weg. Welchen Gedanken, Impulse und Inspirationen wollen Sie weiterverfolgen und ins Handeln bringen?

Nächste Schritte

Schwingen Sie sich ein in Ihr Feld der Zukunft, gehen Sie mit Ihrer Zukunft in Resonanz. Welche Vision haben Sie für sich und Ihren Lebensweg?

1. Was müssen Sie loslassen, um Ihre Vision zu verwirklichen? Was ist das Alte das sterben muss? Welche alten Häute (Verhaltensweisen, Überzeugungen und Denkgewohnheiten usw.) müssen Sie abstreifen?
2. Wenn Sie in den nächsten 3 Monaten einen Prototyp erstellen müssten, durch den Sie das Neue durch konkretes Tun entdecken könnten, wie würde dieser Mikrokosmos der angepeilten Zukunft aussehen?
3. Falls Sie Ihre höchste Intention Wirklichkeit werden lassen, was wären die ersten praktischen Schritte, die Sie in den nächsten 3 Tagen unternehmen?

Diese Fragen sind zum Teil abgeänderte Journalingfragen aus dem Buch von Otto C. Scharmer und Kathrin Käufer. Achten Sie darauf, dass Sie diese Fragen in einem Guss beantworten, ohne zu urteilen und zu zensurieren. Nehmen Sie sich für die Fragen ca. drei bis vier Minuten Zeit.

Hinweis zum Erproben

Beim Erproben ist es wichtig, dass Sie sich bewusst mit Ihrer Inspiration verbinden und dem ersten Funken der Intuition und Intention folgen. Um zu üben, sich mit der Inspiration zu verbinden und von da aus auch handeln zu können, schaffen Sie jeden Tag einen Ort der Stille für sich.

Ebenso wichtig ist, im Dialog mit dem Universum zu sein. Holen Sie sich Feedback zu Ihrer Idee ein, zuerst von Menschen, die Ihnen wohlgesinnt sind oder Interesse haben könnten, Sie zu unterstützen. Lassen Sie sich von den entmutigenden Feedbacks von den Leuten, die den Status quo erhalten wollen, auf keinen Fall stoppen.

Neue Wege pflegen

«Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.» Hermann Hesse

Das Neue Denken zeigt sich zuerst nur in ganz feinen Bahnen im Gehirn und diese feinen Bahnen müssen mit dem Neuen Denken immer wieder gut genährt werden, bis sie so stark sind, dass wir auf sie zurückgreifen können.

Aktiv und Kreativ

Feste Gewohnheiten ändern

Durchforsten Sie Ihren Alltag nach festen Gewohnheiten und überlegen Sie, was Sie heute anders machen könnten und tun Sie es einfach! So können Sie im Kleinen neue Wege ausprobieren. Wiederholen Sie das so lange und so oft wie es Ihnen Spass macht. (aus Jahreskalender Gelassen wie ein Buddha)

Situationen und Menschen neu sehen

Überlegen Sie sich gleich beim Aufstehen, wen oder was Sie heute neu betrachten wollen. Sie stellen sich vor, selbst jemand anderes zu sein, der zum ersten Mal in Kontakt mit diesem Menschen oder dieser Situation kommt. Schauen Sie genau hin mit den Augen dieses neugierigen Fremden. Was fällt Ihnen auf, was sehen, hören Sie? Wie fühlen Sie sich bei dieser Begegnung? Sind Sie befremdet, überrascht, freuen Sie sich? Bewerten Sie nicht, nehmen Sie einfach möglichst viel mit den neuen Augen wahr und lassen Sie dies auf sich wirken. (Quelle: Jahreskalender Gelassen wie ein Buddha)

Das erste Mal gedacht oder gemacht

Wann haben Sie zum letzten Mal etwas zum ersten Mal gedacht oder gemacht? Und – wie ist es Ihnen dabei ergangen?

Was ich schon immer mal lernen wollte

Gehen Sie durch das Tal des Neudenkens und suchen Sie für jede Idee zu dem, was Sie lernen möchten, Materialien aus der Natur: Steine, Zapfen, Blätter, Äste und Zweige, Blumen und Beeren etc. Legen Sie an einem Ort die Gegenstände auf den Boden, machen Sie damit ein Bild und wählen Sie einen Gegenstand aus, der Sie in den nächsten Tagen beim Gehen neuer Wege begleitet. Sie können dies auch mit Gegenständen aus Ihrer Wohnung oder Ihres Büros machen.

Platz der Angst

«Unsere tiefste Angst ist nicht, unzulänglich zu sein. Unsere tiefste Angst ist, dass wir über unermessliche Kräfte verfügen. Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit ängstigt uns. Wir fragen uns: Wer bin ich schon, dass ich brilliant, herausragend, talentiert, sagenhaft sein soll? Tatsächlich lautet die Frage, wer bist du, dass du es nicht sein solltest?» Marianne Williamson

Die Angst ist oft schwammig und diffus – sie kann einfach da sein. Oft ist es auch nicht klar, wovor wir wirklich Angst haben – und sie ist subjektiv. Sie ist das Resultat einer subjektiven Bewertung, die von bisherigen Erfahrungen und unseren Vorstellungen abhängt. Sie hat genau so viel Macht, wie wir ihr geben. Wir Menschen haben die

Fähigkeit nach vorne zu schauen und haben gleichzeitig oft Angst vor dem Unbekannten. Wir erschaffen uns diese Angst. Wir werten uns selbst ab, setzen uns unter Druck anstelle uns und unseren Kräften zu vertrauen. Dies führt nicht nur zu Angst, sondern zerstört auch unsere Begeisterung.

Wir haben zum Beispiel Angst um unsere Gesundheit und um diejenige unserer Familie. Wir haben auch Angst davor, vertraute Wege loszulassen, ökonomische Sicherheiten aufzugeben, vielleicht sozial isoliert und ausgeschlossen zu werden, Angst vor dem Scheitern oder auch vor dem Vorwärtsschreiten. So hindert uns die Angst daran, unsere zukünftigen Möglichkeiten und Potentiale zu sehen und zuzulassen.

Wenn Sie spüren, dass auf der Reise durch das Tal des Neudenkens sich Ihre Angst meldet, besuchen Sie den Platz der Angst, um wieder in Ihre Kraft und in die Gegenwart zu kommen.

Aktiv und Kreativ

Wenn Sie merken, dass Sie ängstlich werden, atmen Sie tief ein in den Bauch hinein (ca. 4 Sekunden) und aus (ca. 6 Sekunden). Sie können dies immer wieder tun, auch im Alltag zum Beispiel beim Warten oder Gehen. Der Atem kann uns in die Gegenwart, in unseren Körper und somit zu uns selbst bringen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Körper wie einen Luftballon aufblasen: tief ein und hörbar aus, ein – aus.

Angst in Freude umwandeln

Setzen Sie sich auf dem Platz der Angst an einen Ort, wo Sie ins Tal und in die Weite blicken können. Sie können sich auch ins Gras legen und den Himmel betrachten.

Wo spüren Sie im Körper Ihre Angst? Lenken Sie Ihren Atem an diese Stelle, atmen Sie bewusst ein und aus, bis das Gefühl der Angst sich aufgelöst hat.

Fokussieren Sie sich auf das, was Ihnen Freude macht. Wo spüren Sie die Freude in Ihrem Körper? Verankern Sie die Freude in Ihrem Körper und holen Sie sie immer wieder hervor, wenn Ihnen die Angst auf Ihrer Reise durch das Tal des Neudenkens begegnet.

Die Angst anders sehen

Das Denken über eine Situation blockiert uns, nicht die Situation selbst. Vielleicht kennen Sie die Geschichte von Jim Knopf und dem Scheinriesen, der je weiter weg umso grösser war. Jim hatte Angst vor ihm und Lukas, der Lokomotivführer rät ihm: Komm wir gehen langsam hin und schauen genau hin – und der Scheinriese wurde immer kleiner.

Benennen Sie das, was Ihnen Angst macht. Geben Sie den verschiedenen Aspekten Ihrer Angst einen Namen. Legen Sie sie in Gedanken vor sich selbst hin. Treten Sie mit Ihnen gedanklich in Kontakt. Führen Sie mit den einzelnen Aspekten einen inneren Dialog, gedanklich, sprechend, malend oder schreibend. Sprechen Sie sie direkt mit Namen an.

Wenn Sie Ihre Angst als Blockade erkennen, gehen Sie in das Gefühl der Angst hinein und zeigen Sie sie mit einer Körperhaltung. Atmen Sie tief in diese Stellung hinein, verweilen Sie einen Moment darin – und lösen Sie sie mit einer Bewegung auf. Wie haben

Sie das gemacht? Was hat Sie dabei unterstützt? Wie sieht Ihre Körperhaltung jetzt aus? Wie fühlen Sie sich?

So habe ich mich von einer unterschwelligen Angst befreien können: Nehmen Sie die Angst aus sich heraus, indem Sie ihr eine Farbe, eine Form geben. Vielleicht zeigt sie sich Ihnen auch als eine Art Wesen. Verbinden Sie sich zum Beispiel mit diesem Wesen. Sagen Sie ihm deutlich, dass Sie es in dieser Form nicht mehr zu sich nehmen möchten. Geben Sie ihm Zeit sich umzuwandeln – dies kann mehrere Tage dauern. Achten Sie auch speziell auf die Träume in der Nacht und all die Botschaften des Tages zu diesem Angstwesen und seiner Transformation. Je nachdem kommt dieses Wesen in einer neuen Form zu Ihnen zurück und Sie können dies in sich zurücknehmen oder Sie suchen einen gemeinsamen Platz, wo das Wesen in Zukunft leben wird. Wenn es sich in seiner alten Form zurückmeldet, können Sie es zurückschicken oder Sie können es auch ab und an besuchen, dann, wenn Sie möchten. Pflegen Sie ruhig diesen Kontakt.

Der Angst die Energie abziehen

Wohin wir denken, ist Energie. Da wir unsere Energie lenken können, können wir entscheiden, wie viel Macht wir unserer Angst auf der Reise im Tal des Neudenkens geben möchten. Wenn sich Ihre Angst meldet, können Sie versuchen, Sie einfach in diesem Augenblick zu ignorieren und sie zu bitten, Sie jetzt gerade in Ruhe zu lassen.

Platz des Urteilens und der Kritik

Passen neue Gedanken in das eigene Weltbild, werden sie eher als glaubwürdig wahrgenommen. Widersprechen sie der eigenen Ansicht, melden sich sämtliche Abwehrreflexe. Wir beginnen zu urteilen und zu kritisieren: «Diese Informationen sind unwichtig, stimmen nicht, sind unseriös recherchiert oder strengen an, fordern zu sehr heraus» etc. Stellen Informationen Einstellungen in Frage, sucht unser Gedächtnis automatisch Inhalte, mit denen das Gegenteil bewiesen werden kann.

Neue Wege zu sehen und auszuprobieren wird durch Urteilen behindert. Wenn Sie urteilen, können Sie keine zukünftigen Möglichkeiten oder Potenziale entdecken. Sie sind gefangen in Ihrem Denken, in dem, wie etwas zu sein hat. Sie kapseln sich gedanklich von sich selbst und von Ihrer Zukunft ab. Sie bleiben in der Vergangenheit verhaftet.

Auf dem Platz des Urteilens steht ein Baum. Von weitem aus betrachtet ist er klein und fast ohne grüne Blätter, je näher Sie kommen desto grösser, schöner und mächtiger wird er.

Aktiv und Kreativ

Sprechen Sie auf der Reise durch das Tal des Neudenkens immer wieder mit diesem Baum, wenn er gross und mächtig wird. Sagen Sie ihm, dass Sie seine Abneigung gegenüber Neuem ein Stückweit verstehen können, dass Sie sich trotzdem dem Neuen zuwenden und selbst auch wachsen möchten. Bitten Sie ihn, Sie zu unterstützen, indem er Sie in Ruhe lässt, schweigt, still ist, selbst innehält und die Freizeit für sich geniesst, sich einfach bei der Reise durch dieses Tal nicht meldet. Sagen Sie ihm auch, dass es wieder Situationen geben wird, wozu Sie ihn gerne zum Beispiel für Entscheidungen im Alltag kontaktieren werden, dass jetzt einfach nicht der Moment dazu ist.

Platz des Mutes

Um sich auf Neues einzulassen, das Tor der Veränderung und Weiterentwicklung zu öffnen, braucht es Mut. Wenn Sie die Entscheidung treffen, einen Neubeginn wirklich zu wagen, wird er zur Stelle sein. Er wird Sie treu auf Ihrem Weg in das Neue und zu Ihren Herzenswünschen begleiten.

Mut ist nicht etwas, das man hat oder nicht hat. Er ist eine Grundeinstellung dem Neuen und dem bewussten Weiterschreiten im Leben gegenüber. Wir sind herausgefordert, uns immer wieder von neuem für ihn zu entscheiden, mit ihm Wege zu gehen, um ihn kennen zu lernen, mit ihm zu üben, ihn uns und uns ihm zuzumuten oder ihn als unterstützende Kraft in unser Leben zu bitten. Der Mut ist unser Begleiter für den nächsten Schritt, nicht für den übernächsten Schritt oder für die Vision in fünf Jahren. Wenn wir den nächsten Schritt nicht tun, obwohl wir ihn sehen, sollten wir dringend mit unserem Mut in Kontakt treten und ihn erforschen, was seine Aufgabe ist und er gerne tut, und uns durch ihn ermutigen lassen.

Es gibt Menschen, die sagen, dass der Mut auch gefährlich sein kann. Es gibt nicht nur die Gefahr, zu wenig zu riskieren, es gibt ebenso die Gefahr zu wenig zu wagen. Wenn wir dem Mut erlauben, sich uns zu zeigen, uns zu unterstützen, dann dürfen wir erleben, dass er uns stärkt. Mit jedem mutigen Schritt mehr gewinnen wir ihn für uns.

Mut und sich erlauben zu scheitern und das zu leben, was Sie gerne leben möchten, gehören zusammen. Dies ist eine Voraussetzung für ein erfülltes Leben.

Wenn Sie merken, dass Ihre Begeisterung für das Neue nachlässt oder Ihnen der Mut zum Weiterschreiten abhandengekommen ist, dann ist es an der Zeit, den Platz des Mutes zu besuchen.

Aktiv und Kreativ

Experimente

Sie haben den Mut, eine Idee schnell aufzunehmen, auch wenn Sie scheitern könnten.

Scheitert eine Idee, lernen Sie daraus, lassen sich nicht irritieren und fahren weiter.

Sie machen sich immer wieder auch bei Kleinigkeiten im Alltag auf Wege, dessen Ziel nicht bekannt ist. Hier im Tal des Neudenkens können Sie dies immer wieder mit dem Gehen unbekannter Wege üben. Im Alltag kann es auch sein, mal einen ganz anderen Weg zur Arbeit zu gehen oder etwas zu essen, das Sie nicht kennen, Ihre Wohnung umzustellen, Ihren Arbeitsplatz anders einzurichten etc.

Seien Sie Mutmachende für andere Menschen. Ermutigen Sie sie Schritte, die Sie in die Zukunft hinein spüren, zu tun. Begleiten Sie sie dabei, indem Sie nachfragen, liebevoll zuhören und ganz aufmerksam und gegenwärtig hinhören.

Wenn Sie selbst wenig Angst haben und dafür viel Begeisterung, die Kreativität freisetzt, wirkt dies auf andere ansteckend.

Wenn Sie nicht nur den Kopf benutzen, sondern der inneren Stimme des Mutes vertrauen, eröffnet sich Ihnen die Quelle des inneren Wissens. Es braucht Mut, der eigenen Intuition, Inspiration, Eingebungen, Impulsen zu vertrauen. Dies zu üben ist sehr

spannend, überraschend und oft auch zum Schmunzeln. Wenn Sie zum Beispiel auf dem Bahnsteig stehen und auf das Einfahren des Zuges warten, fragen Sie Ihre Intuition, wo Sie sich hinstellen sollen, damit Sie gleich bei einer Türe sind, um direkt einsteigen zu können. Wie gross ist Ihre Erfolgsquote? Oder bestellen Sie, bevor Sie und während Sie in die Stadt fahren innerlich einen Parkplatz für sich und freuen Sie sich daran, wenn Sie ihn gleich auf Anhieb finden. Oder denken Sie intensiv an einen Menschen und warten Sie darauf, ob er oder sie sich meldet, etc.

Ihren Mut erforschen

Wann waren Sie mutig in Ihrem Leben und sind ins Ungewisse gesprungen und haben sich diesem vertraut?

Erforschen Sie Situationen, in denen Sie mutig waren. Was hat Sie jeweils den nächsten Schritt gehen oder sogar springen lassen?

Machen Sie sich Ihre Mutgeschichten bewusst. Schreiben Sie sie auf oder erzählen Sie sie einem guten Freund, einer guten Freundin. Lassen Sie sich von anderen Menschen ihre persönlichen Mutgeschichten erzählen. Was lernen Sie daraus für sich selbst und ihren Mut?

Wie ist Ihre Körperhaltung, wenn Sie sich mutig fühlen? Nehmen Sie diese Haltung immer wieder ein, hier im Tal des Neudenkens und auch in Ihrem Alltag.

Mut als Unterstützung

Schreiben Sie einen Brief oder ein Gedicht an Ihren Mut. Bitten Sie den Mut direkt und konkret, Sie zu unterstützen. Ermutigen Sie ihn, sich zu zeigen so oft er Lust dazu hat. Laden Sie ihn in Ihr Leben ein.

Hinweis

Auf der Insel des Willens findest du im Tal des In die Welt bringen weitere Hinweise und Übungen zum Experimentieren und Umsetzen des Neudenkens.

Literatur

Ende, Michael: Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer, Deutscher Taschenbuchverlag GmbH & Co KG, München, 1987

Kadu/Osmetz/Wüthrich/Hammer: Musterbrecher, Die Kunst das Spiel zu drehen, Murmann Verlag GmbH, Hamburg, 2013

Laloux, Frederic: Reinventing Organizations, Ein illustrierter Leitfaden sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit, Verlag Franz Vahlen GmbH München, 2017

Muri, Franziska: 21 Gründe, das Alleinsein zu lieben, 2019, Wilhelm Heyne Verlag, München

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant Verlag, Heppenheim, 2018

Scharmer, C., O: Theorie U, Von der Zukunft her führen, Presencing als soziale Technik, Carl-Auer Systeme, Heidelberg, 2009

Scharmer, C. Otto / Käufer, Kathrin: Von der Zukunft her führen, Theorie U in der Praxis, Von der Egosystem zur Ökosystem Wirtschaft, Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg, 2014

Walser, Robert: Wenn Schwache sich für stark halten, Suhrkamp

Williamson, Marianne: Rückkehr zur Liebe, Goldmann Verlag, 1995

Gelassen wie ein Buddha, Jahreskalender, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München, 7.Auflage 2011