

Praxis für lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2014



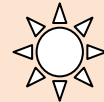
Der Winter ist vorbei und der Frühling kommt. Es sprießt draußen in der Natur und auch ganz gewaltig in uns. Neues spitzt hervor: unser erster Newsletter ist da - gerade noch im Frühlingsmonat März! Er wird in Zukunft alle zwei Monate erscheinen.

Wir beide bewegen uns gerade in einem **Lebendigen Miteinander** mächtig voran. So sind wir dabei, ein neues Logo und einen neuen Außenauftritt zu kreieren. Unsere Praxis und Homepage werden einen neuen Namen bekommen. Bestehende Seminare und Trainings reichern wir mit unseren neuen Ideen an. Neue Veranstaltungen entstehen und wir entwickeln innovative Instrumente und Übungen. Im Oktober haben wir ein Buchprojekt geboren. All das wollen wir Stück für Stück hinaus in die Welt tragen. Lasst Euch überraschen und inspirieren von unseren Fragen, Themen, Übungsvorschlägen, Erfahrungsberichten zu bestimmten Übungen und Veranstaltungen. Macht mit beim **Lebendigen Miteinander** und teilt Eure Erfahrungen mit uns!

Inhalte des Newsletters:



Die Zweimonatsfrage: Wonach hast Du gerade am meisten Sehnsucht?



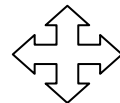
Thema: Unser Traum - unser Motto - unser Programm: Lebendiges Miteinander



Übung/Instrument: Die Schatzkarte



Erfahrungsberichte



Veranstaltungshinweise für die nächsten Wochen



Die Zweimonatsfrage

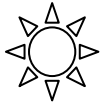
In jedem Newsletter findet Ihr eine Frage, die Euch dabei hilft, auf Eurem Weg und bei Eurem **Lebendigen Miteinander** weiterzukommen. Unsere Empfehlung: Bleibt an der Frage dran! Stellt Sie Euch einmal täglich (z.B. gleich nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen).

Wonach hast Du gerade am meisten Sehnsucht?

Unsere Sehnsüchte weisen uns den Weg zu unseren unerfüllten Bedürfnissen und Träumen. Sehnsucht und Liebe liegen eng beieinander und meistens spüren wir die beiden Gefühle in unserer Herzgegend.

Praxis für lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2014



Unser Traum - unser Motto - unser Programm: Lebendiges Miteinander

In einem Satz zusammengefasst bedeutet Lebendiges Miteinander für uns:

Selbstbestimmt Zusammenwirken für ein Leben voller Zukunft und Freude

Es geht uns um Selbst-Bestimmung. Jede/r hat die freie Wahl. Jede/r bestimmt eigenverantwortlich, wer er/sie ist und was wertvoll und wichtig ist. Jede/r gibt sich selbst eine Stimme, um sich zu zeigen. Jede/r bestimmt selbst die weitere Richtung. Auch kennt jede/r selbst am besten die Vorgeschichte im ureigenen Miteinander, an der es sich gut anknüpfen lässt. Alle Erfahrungen und Formen von Lebendigem Miteinander haben ihre Berechtigung und ihren Sinn.

Es geht uns um Zusammenwirken. Wer die eigenen Werte und Schätze nicht nur kennt, sondern auch zusammenwirken lässt, hat es leichter im Leben, ist lebensfroher und "selbstwirksamer" (d.h. erfährt sich als stärker bedeutsam). Das zeigen die bewegenden Interviews und Übungen zum Thema erfolgreiche Selbstveränderung, die wir in den letzten Monaten mit unseren Klienten/innen durchgeführt haben.

Außerdem stellen wir uns vor, dass wir mit Euch zusammenwirken und dass viele von Euch untereinander zusammenwirken, damit jede/r auf dem eigenen Weg besser vorankommt und wir Dinge auch gemeinsam voranbringen. Im Wort Mit-Ein-Ander sind die Vermittlung und das Zusammenwirken bereits angelegt: Die

Einen und die Anderen wirken mit und wechselseitig aufeinander ein.

Es geht uns um ein Leben voller Zukunft und Freude, in dem alle Erfahrungen, alle Licht- und Schattenseiten, alle Talente, Träume und Aufgaben ihren guten Platz bekommen. Es geht uns um ein Leben voller Zukunft und Freude für die einzelnen, für die Gemeinschaften und für die Welt. Das persönliche Leben des Einen ist mit dem Leben der Anderen und mit dem Leben auf der Erde insgesamt untrennbar verknüpft. Hinzu kommt: Die Evolution hat dafür gesorgt, dass jedes Ding und jedes Wesen auf der Erde unausweichlich in größere Zusammenhänge, in ein vielfältig vernetztes Miteinander eingebettet sind, das überdies beständig wächst.

Das so verstandene Lebendige Miteinander hat also eine Richtung, einen tieferen Sinn, der persönliches Wohlergehen und soziales Erleben mit der gesellschaftlichen Entwicklung verbindet.

Lebendiges Miteinander bedeutet für uns daher mehr als ein besonderer Moment von Verbundenheit, mehr als ein attraktiver Gesichtspunkt von Veranstaltungen, mehr als eine schöne Überschrift für unsere Lebensgeschichte. Es beschreibt unsere *Lebensaufgabe*:

Wir dienen einem **Lebendigen Miteinander** auf der Welt und leisten darüber einen Beitrag zu einer zukunftsfähigen Gesellschaft. Wir stärken Menschen - einzeln, als Paare, in Gruppen, Teams und Organisationen - in ihrem Wert-Sein und Lebendigen Miteinander.

Praxis für lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2014



Übung/Instrument: Die Schatzkarte

Die Schatzkarte enthält Deine größten Schätze im Hinblick auf ein von Dir gewähltes Veränderungsvorhaben. Die Schätze können innen wie außen liegen, körperlicher, geistiger oder seelischer Art sein, zu Dir als Person, zu Gemeinschaften oder zur Gesellschaft insgesamt gehören. Die Schatzkarte soll Dir helfen, im Bewusstsein Deiner Schätze eine Veränderung zu meistern, die Dir wirklich am Herzen liegt.

Anleitung

Suche Dir ein großes Format für Deine Schatzkarte – mindestens DIN A3, besser jedoch bis hin zur Flipchart-Größe. In die Mitte der Schatzkarte platzierst Du am besten Dich selbst (z.B. mit Deinem Namen und Foto oder als Figur gezeichnet), die gewünschte Lösung als Ergebnis der erfolgreichen Veränderung sowie vielleicht das Problem, das den Anlass zur Veränderung liefert.

Um diese Mitte herum trägst Du in Farben ganz nach Deinem Geschmack alle Schätze ein, die Dir aufgrund Deiner Lebensgeschichte und angesichts Deiner speziellen Stärken und Schwächen zur Verfügung stehen, um die Veränderung anzugehen. Hinzu kommen alle Schätze, die Du Dir mit dem Erreichen des Ziels erwartest bzw. erhoffst. Unter Schätzen sind alle Kräfte zu verstehen, die Du beeinflussen kannst.

Für jeden Schatz bestimmst Du dabei einen Platz auf der gesamten Karte. Dadurch, wie nah oder fern zur Mitte Du einen Schatz einzeichnest, kannst Du zum Ausdruck bringen, wie „nahe“ Dir diese Schätze stehen, wie gut greifbar sie für Dich sind. Durch entsprechende Verbindungslinien und

ihre Dicke machst Du anschaulich, wie stark Deine Verbindung zu ihnen ist bzw. wie groß die entsprechende Kraft Deiner Meinung nach ist. Durch von Dir gewählte Symbole an den Linien machst Du deutlich, was die Besonderheiten an der Schatzbeziehung sind. Durch Pfeile kannst Du Einflussrichtungen auf den Linien markieren. Gerne kannst Du auch Verbindungen zwischen einzelnen Schätzen einzeichnen, um sichtbar zu machen, wie sie mit anderen in Wechselwirkung stehen.

Für jeden Schatz kannst Du einfach nur die Bezeichnung aufschreiben oder auch etwas malen, Bilder bzw. Collagen einkleben oder anderweitig kreativ werden.

Wenn Deine Schatzkarte fertig ist, legst Du sie vor Dir auf den Boden, betrachtest sie eingehend und lässt sie auf Dich wirken. Sei bereit für neue Erkenntnisse, tauche emotional in sie ein, tanke Kraft aus ihr!

Zur Verstärkung kannst Du persönliche Kraftsymbole auf die Schatzkarte legen (z.B. Steine, Pflanzen, Karten, Engelfiguren). Ebenso kannst Du darauf Kerzen anzünden, um z.B. Dein Werk zu feiern oder um eine feierliche Ansprache an Dich und die beteiligten Lebewesen und Kräfte zu halten, in der Du Dein Anliegen erläuterst, Wertschätzung äußerst und Bitten aussprichst.

Nach einer solchen Zeremonie sollte die Schatzkarte eine Weile gut sichtbar an einer Stelle hängen, an der Du öfters vorbeikommst! Meditationen und kleine

Praxis für lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2014

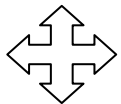
Zeremonien wie oben beschrieben kannst Du auch öfters durchführen.



Erfahrungsbericht zur Schatzkarte

Wir wollen immer wieder Erfahrungsberichte veröffentlichen, damit deutlich wird, was die verschiedenen Übungen und Instrumenten bewirken und auslösen.

Evelyn z.B. äußerte sich folgendermaßen dazu: „Ich habe meine Schatzkarte erstellt, was mir unendlich viel Freude gemacht hat. Es ist eine Fülle, die ich als Schatz habe, was mich stärkt. ... Meine Engel schenken mir so viele Bilder, die ich kreativ in mein Leben einbinde.“



Veranstaltungshinweise für die nächsten Wochen

04.04.2014	Lebendiges Miteinander 1; Vortrag mit Übungen in Lübeck; Christoph Nitschke
04. - 06.04.2014	Aufstellungsgruppe in Lübeck; Christoph Nitschke
11.04.2014	Der Weg zum Erfolg für beruflich Selbstständige, Teil 3; Salzburg; Karin Scheinert
11.04.2014	Lebendiges Miteinander 1; Vortrag mit Übungen in Ossiach; Christoph Nitschke
12. - 13.04.2014	Aufstellungsgruppe in Ossiach; Christoph Nitschke
23.04.2014	Aufstellungsgruppe in

	Bischofswiesen; Christoph Nitschke
02.05.2014	Lebendiges Miteinander 1; Vortrag mit Übungen in Köln; Christoph Nitschke
03. - 04.05.2014	Aufstellungsgruppe in Köln; Christoph Nitschke
10. - 11.05.2014	Kartenset- Training in Schardenberg; Christoph Nitschke
30.05.2014	Lebendiges Miteinander 2; Vortrag mit Übungen in Lienz; Christoph Nitschke
31.05. - 01.06.2014	Aufstellungsgruppe in Lienz; Christoph Nitschke
20. - 22.06.2014	Visionssuche in den Berchtesgadener Bergen; Christoph Nitschke
27.06.2014	Lebendiges Miteinander 1; Vortrag mit Übungen in Berlin; Christoph Nitschke
27. - 29.06.2014	Aufstellungsgruppe in Berlin; Christoph Nitschke