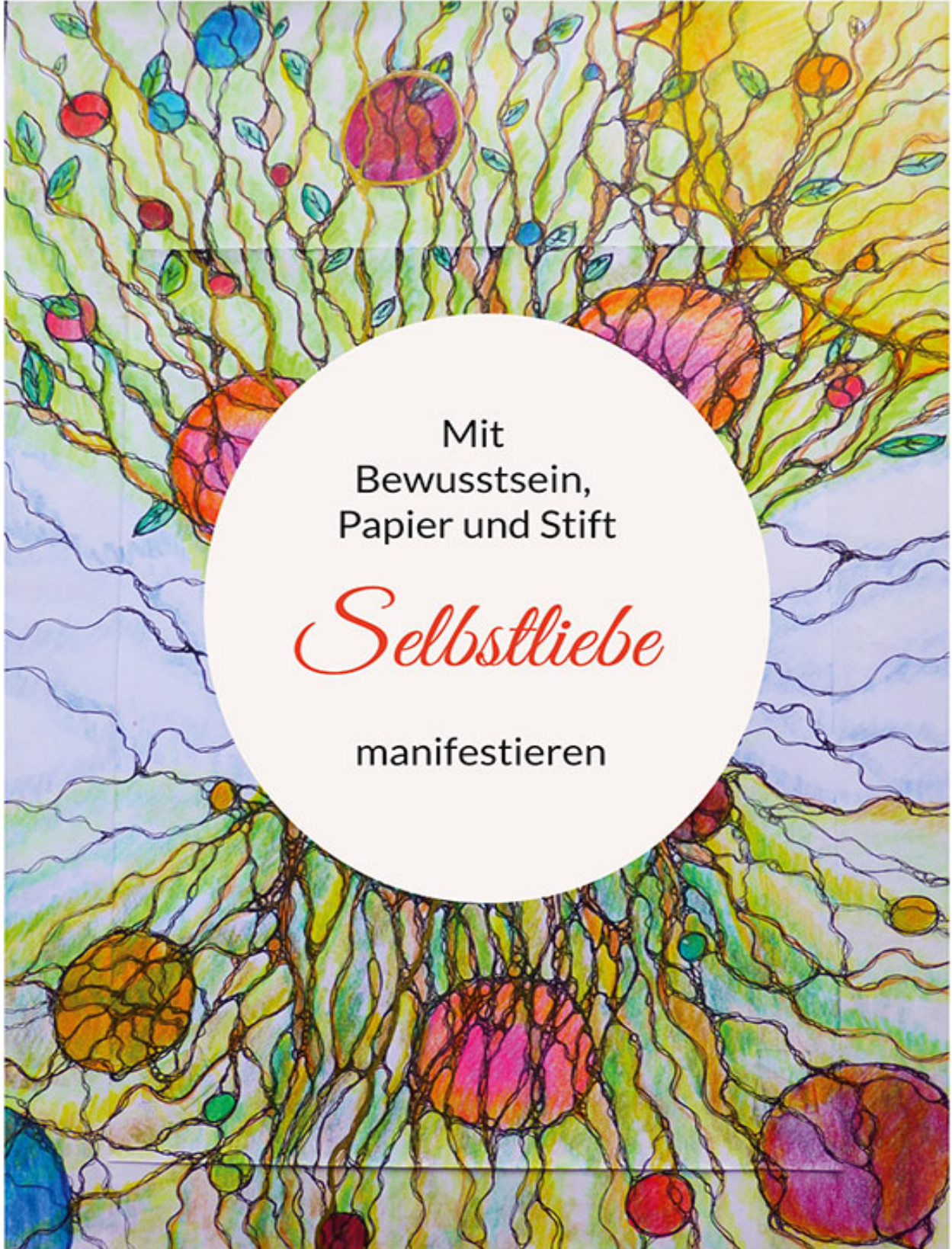


Jutta Frey



Mit  
Bewusstsein,  
Papier und Stift

*Selbstliebe*

manifestieren

Seelenzeit

# Inhaltsverzeichnis

Was wird benötigt? Nützliches Wissen vorab

Exkurs

Einführung

Selbstliebe heißt... für Dich zu sorgen - 1. Impuls als Zeichenmodell: Selbstliebe-Ressourcen entdecken

Selbstliebe heißt... Dich selbst und Deine Bedürfnisse zu kennen - 2. Impuls als Zeichenmodell: Selbstliebe - Dich im Alltag stärken

Selbstliebe heißt... Dich wieder in Balance zu bringen - 3. Impuls als Zeichenmodell: Die kleinen Sorgen des Alltags - Die Waage der Erkenntnis (QR-Code zum Video)

Selbstliebe ist... zu erkennen, wann Dir etwas zu viel ist - 4. Impuls als Zeichenmodell: Alles zu viel? Überforderung im Alltag meistern

Selbstliebe heißt... aus dem Herzen wahrnehmen - 5. Impuls als Zeichenmodell: Die energetische Welt Deines Herzens

Selbstliebe heißt... Dir Deiner Emotionen bewusst zu werden - 6. Impuls als Zeichenmodell: Den emotionalen Rucksack leeren

Selbstliebe heißt... zu erkennen, wenn Deine innere Welt nicht zur äußeren Welt passt - 7. Impuls als Zeichenmodell: Kongruenz herbeiführen

Selbstliebe heißt... Dein Herz zum Singen bringen - 8. Impuls ohne Zettel und Stift: Erfahrungsreise zum Bewusstwerden „Was bringt Dein Herz zum Singen?“

Selbstliebe ist... heilsam über Dich zu schreiben - 9. Impuls mit Zettel und Stift als Schreibübung: Wenn ich mich selbst zu 100 % lieben würde...

Selbstliebe heißt... sich selbst zu vergeben - 10. Bewusstseinsbildender Impuls mit Seil und Ho'oponopono

Selbstliebe heißt... sein inneres Wissen zu nutzen - 11. Impuls als Schreibübung: Heilsames Schreiben zu „Wenn ich wüsste, was die Geschichte des kleinen Funkens mit mir zu tun hat, dann ...“

Selbstliebe ist... den kleinen Funken in Dir zu verkörpern - 12. Impuls als Zeichenmodell: Dein Körper und die vier inneren Bewegungen

Nachwort

Die heilende Wirkung von Farben – kurzer Überblick

Ressourcentabelle

Gefühlsspektrum

Quellenangaben

Über die Autorin

# Was wird benötigt? Nützliches Wissen vorab!

Zur Umsetzung brauchst Du Folgendes:

- Zeit, die Du nur für Dich selbst reservierst
- Einen ruhigen Raum. Falls Dir dieser nicht zur Verfügung steht, besorge Dir Ohrstöpsel oder male ein Schild für Dein Umfeld: „Bitte nicht stören - Seelenzeit“
- 1 leeres Blatt Papier ohne Linien und Raster, am besten DIN A 4 (z. B. Kopierpapier, Notizblock). Wir zeichnen im Querformat
- 1 schwarzen Fineliner (z. B. 0,8 mm)
- 1 schwarzen Filzstift oder Textmarker (z.B. 1 mm)
- Verschiedenfarbige Buntstifte
- 1 Wecker oder Timer für die Schreibübungen
- 1 Seil oder eine Schnur (ca. 1 m)

## Exkurs

Für dieses Buch nutze ich mein Wissen als Neurographik-Spezialistin und verknüpfe dieses mit meiner langjährigen Praxiserfahrung als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Die Erfahrungen aus meiner Ausbildung zum Schreibcoach für heilsames Schreiben fließen als Anregungen in dieses Buch mit ein.

Die Neurographik ist eine kreative Transformationsmethode, die von Dr. Pavel Piskarev entwickelt wurde. Diese Methode nutzt unter anderem Erkenntnisse aus der Neuropsychologie sowie der analytischen Psychologie, und verbindet diese mit modernen Management- und Coaching-Methoden. Die Neurographik bedient sich einfacher Zeichenelemente wie Kreisen, Dreiecken und Linien. Dem Anwender wird über die Art des Zeichnens ermöglicht, seine inneren und äußeren Welten auf einem Blatt Papier darzustellen. Dadurch entsteht für ihn die Möglichkeit, diese für sich zu modellieren und zu verändern.

Wenn Du Dich fragst, woher der Name Neurographik stammt, möchte ich gerne den Erfinder Dr. Piskarev selbst zu Wort kommen lassen, denn er beantwortet dies im Buch „Faszination Neurographik - Band 3“, in dem Du auch einen Beitrag von mir zum Thema Kommunikation findest, wie folgt:

„Das Wort Neurographik besteht aus zwei Teilen. Der erste - *Neuro* - ist die Gesamtheit der miteinander verbundenen Zellen (Neuronen), das neuronale System. Die Zellen verarbeiten, speichern und leiten Informationen weiter. Die

Interaktion von Neuronen und neuronalen Netzen beeinflusst das Motivationsniveau, den Verhaltensstil und die Wahlmöglichkeiten eines Menschen. Der zweite Teil - *graphik* - ist die Art und Weise, die Verbindungen und Konturen zu den verschiedensten Lebensbereichen zu zeichnen (Gesundheit, Glück, Wohlstand, Beziehungen in der Familie oder in der Arbeit, Karriere usw.).“

Weitere Informationen zur Neurographik findest Du auf der Homepage des Institutes für Kreativitätspsychologie ([www.ikpmetamodern.com](http://www.ikpmetamodern.com)).

**„Manchmal zeigt sich  
der Weg erst,  
wenn man anfängt,  
ihn zu gehen.“**

Paulo Coehlo



# Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser,

dies ist der Beginn Deiner Seelenzeit.

Meine Heilpraktiker-Praxis für Psychotherapie, die ich seit über 10 Jahren leite, heißt „Seelenzeit“. Ich habe den Namen bewusst deshalb gewählt, weil ich die Vorstellung, dass Menschen in meine Räumlichkeiten kommen um ihrer Seele zu begegnen, wunderbar fand.

Seelenzeit ist Selbstliebezeit und heute für uns wichtiger denn je. Während ich diese Zeilen schreibe, befinden wir uns im dritten Jahr der Coronapandemie und Russland führt einen Angriffskrieg gegen die Ukraine. In den Nachrichten wurde soeben verkündet, dass uns für die Rettung unserer Umwelt weniger Zeit zur Verfügung bleibt, als angenommen. Diese Zeiten des Umbruchs fordern uns als Gesellschaft heraus. Wir müssen gut für uns sorgen, um mental und körperlich gesund zu bleiben. Für mich ist Selbstliebe letztlich der Schlüssel zu alldem.

Selbstliebe zu praktizieren und damit zu manifestieren bedeutet, eine wohltuende Bindung zu sich selbst aufzubauen und diese Beziehung zu pflegen. Wenn ich in meinem Herzen einen Platz für mich in Selbstliebe und Selbstannahme reserviert habe, besitze ich eine wirkungsvolle Medizin gegen Stress und Ärger im Alltag. Die Selbstliebe flüstert dann: „Egal, was Du tust, es ist immer das Richtige. Du bist geliebt, so wie Du bist.“



Ich erlaube mir, Dich in diesem Buch im vertrauensvollen „Du“ anzusprechen, um Dich auch in Deinem Innersten zu erreichen. Wir gehen den Weg der Selbstliebe gemeinsam, denn der Weg der Selbstliebe ist ein Weg, den man stetig verfolgen sollte. Frage an das Universum: Ist man hier eigentlich jemals fertig?

Ich bin - wie Du - eine Expertin darin, für mich selbst die besten Lösungen zu suchen und zu finden, um den Weg der Selbstliebe bestmöglich gehen zu können. Mit den Impulsen in diesem Buch lasse ich Dich teilhaben an meinem Erfahrungsschatz und möglichen Lösungen.

Meine persönliche Selbstliebe-Medizin im Alltag ist Zeit. Zeit mit meiner Familie und meinen Freund\_innen - aber auch allein mit mir - zu verbringen und mich in den verschiedensten Arten kreativ auszudrücken - das macht mich glücklich. Meine derzeitigen Favoriten sind das Singen in Gemeinschaft, das Lesen eines guten Buches, das Filzen oder ein entspannender Waldspaziergang. Das Schreiben ist eine wiederentdeckte Leidenschaft, die ich lange Zeit vernachlässigt habe und das nun wieder Teil meines Lebens sein darf, was mich unendlich freut.

Zum Inhalt des Buches:

Nach meiner Erfahrung ist der Effekt täglich angewendeter „Me-Time“-Rituale weitaus nutzbringender und nachhaltiger als so manche Wellness- oder Urlaubswoche im Jahr. 10 - 15 Minuten reichen oft aus. Vielleicht nutzt Du das letzte Drittel der Mittagspause, bevor Du wieder in Deinen Job zurückgehst? Oder möchtest Du die Zeit vor dem Schlafengehen dafür reservieren? Wichtig ist, dass Du Dir die Zeit nimmst.

Ich nutze durchaus die Zeit, in der mein Nudelwasser für die Zubereitung des Mittagessens kocht, um weitere neurographische Linien über meine noch nicht fertiggestellten Bilder zu ziehen.

Kleine, wohltuende Rituale, in denen wir für ein paar Minuten in der Seelenzeit verweilen, sind wie ein Reinigungsbad für unsere Seele und unser Energiefeld. Die Energie in unserem Energiefeld ist ständigen Einflüssen ausgesetzt. Sie kann durchaus im Austausch mit anderen aktiviert (z. B. durch Motivation oder Trigger), oder verändert werden (z. B. durch sich verbiegen oder an andere Menschen anpassen). Sie kann mitunter auch einmal für einen Moment verloren gehen (z. B. durch „Energiesauger“).

Fühlst Du Dich vielleicht auch manchmal ausgelaugt nach einem langen Tag? Wenn so richtig die Luft raus ist und Deine Motivation im Keller ist? Das zeigt Dir, dass Du ziemlich wahrscheinlich Energie an andere oder auch an etwas anderes verloren hast. Energie kannst Du sowohl an Menschen als auch an Dinge oder Systeme verlieren.

Keine Sorge, Deine Energie ist nicht weg, Du kannst sie Dir jederzeit wiederholen! Energieaustausch ist völlig normal in unserer Welt. Unser Leben funktioniert auf der Basis von Energie. Die Übungen in diesem Buch unterstützen Deinen Energiehaushalt und Deine innere Balance! In schwierigen Zeiten sind die Übungen wie ein Pflaster auf Deiner Seele.

Die vorgeschlagenen Impulsübungen sollen für Dich trotzdem in keine weitere Pflichtübung ausarten, hier darfst Du nachsichtig mit Dir sein. Es geht ja schließlich um Selbstliebe, die Du wiederentdecken oder pflegen willst.

## **Praxiseinführung:**

Du wirst einige Impulse mit Papier und Stift durchführen. Daher habe ich für Dich ein paar Tipps zu den zu zeichnenden Impulsmodellen, bevor Du in die Praxis gehst.

Ich lehne mich in den Zeichenmodellen an die schon erwähnte Methode der Neurographik an. Für mich ist es eine fabelhafte Methode, sich selbst mit Stift und Papier auszudrücken und so kreativ Zugang zu seinem Unterbewusstsein zu bekommen.

Für Neueinsteiger biete ich unterschiedliche Möglichkeiten, um den Einstieg in die Praxis zu erleichtern: Nachfolgend findest Du einen QR-Code, der Dich zu einem Video führt, das Dir hilfreiche Hinweise zu den zu zeichnenden Impulsmodellen liefert. Im Video zeige ich eine vollständige Zeichnung des 3. Impulsmodells. Des Weiteren findest Du die Anleitungen zu den Modellen - Schritt für Schritt - in der Beschreibung zu den jeweiligen Impulsmodellen in diesem Buch.



Ich bezeichne die Kreise, Vier- und Rechtecke und „Geisterle“ in den Impulsmodellen als Formen. Die Formen und Linien, die Du mit dem schwarzen Fineliner zeichnest, dürfen sich überschneiden. Auch die Farben dürfen übereinander gemalt werden. Fahre die gezogenen neurographischen Linien gerne mit dem Fineliner noch einmal nach, das kann auch beim Abrunden geschehen.

Achte generell darauf, dass Du alle Ecken, Kanten und Überschneidungen abgerundet hast. In dem zur Verfügung gestellten Video gehe ich darauf noch näher ein. Orientiere Dich gerne auch an den Beispielbildern, die jedem Modell beigelegt sind.

Wichtig: Deine Bilder können völlig anders aussehen. Jeder zeichnet aus sich heraus und hat eine andere Art des kreativen Ausdrucks. Ziel des Bildes ist, dass das gezeichnete Thema harmonisch wirkt, sodass es auch harmonisch in Dir wirken kann. Das benutzte Blatt Papier ist in der Vorstellung ein kleiner Ausschnitt Deines Lebens, wie ein Puzzleteil.

Es ist wichtig, dass bei Abschluss des Modells alle gezeichneten Formen untereinander Anbindung – auch an die Blattränder – haben. Stelle Dir vor, dass Du das gezeichnete Thema und Dich selbst an das Universum und die Menschen darin anbinden möchtest. Dies ist der Urwunsch eines jeden Menschen tief im Inneren: Verbindung! Nutze die neurographischen Linien, um Dich wieder verbunden zu fühlen. Stelle Dir beim Zeichnen einen Energiefluss vor. Vielleicht hast Du eine Erinnerung an einen besonders schönen Fluss in der Natur? So kann auch Dein vorgestellter Energiefluss aussehen.

Frage Dich beim Zeichnen: Kann der Energiefluss auf dem Bild ungehindert fließen oder staut er sich an so mancher, nicht komplett abgerundeten Ecke? Arbeite so lange an dem Bild, bis es sich „rund“ für Dich anfühlt. Dann kann es tatsächlich etwas in Dir verändern.

Beachte: Es geht hier nicht primär darum, ein schönes Bild zu malen. Hier ist das Zeichnen Mittel zur Selbsthilfe. Bei dieser Methodik „denken wir mit dem Stift“ und gehen auf

Entdeckungsreise durch die inneren und äußeren Welten, mal im helleren, aber auch mal im Schattenbereich.

Manchmal empfinden wir insbesondere die Schattenwelt - darunter verstehe ich den Teil der verdrängten und unterdrückten Emotionen unserer Innenwelt - eben nicht als schön. Das bemerkt man auch an den Bildern. Die Schönheit ergibt sich oft in der nochmaligen Wiederholung des gleichen Modells zum gleichen Thema. Dies empfiehlt sich generell, wenn Du nach Abschluss eines Modells spürst: Da ist noch mehr dahinter.

Es geht also in dieser Art zu Zeichnen darum, dass das, was Du tust, eine verändernde und positive Wirkung auf Dich hat. Wir dürfen hier die Erfahrungen der Schulzeit, in der unsere Kunst und Kreativität bewertet wurde, bewusst beiseitestellen. Bewertung spielt hier überhaupt keine Rolle!

Gib Deiner Intuition so gut es geht Raum. Sei positiv überrascht, wenn eine Farbe auf das Bild will, die Du bewusst nicht ausgewählt hättest. Unsere Intuition kann anderer Meinung sein als unser Verstand. Alles hat immer einen Sinn. Jede Farbe hat ihre Berechtigung. Am Ende des Buches findest Du eine kurze Information zu den Bedeutungen der Farben.

Meine Beschreibung der zeichnerischen Impulsmodelle darf ein Anhaltspunkt für Dich sein. Deiner Kreativität und Deiner Intuition sollen deswegen keine Grenzen gesetzt sein. Experimentiere gerne mit Ergänzungen: Vielleicht sind es Worte, eine Collage, andere Malfarben, vielleicht sogar andere Materialien, die Du verwendest.

Vielleicht hast Du noch Wolle oder Stoffe zuhause, denen damit eine neue Verwertung zukommt? Je intensiver Du die

Modelle nutzt, desto mehr gewinnst Du an Zugang zu Dir selbst!

Ich empfehle Dir, die Zeichnungen zeitnah fertig zu stellen. Es muss nicht alles an einem Tag gezeichnet werden. Ich empfehle Dir dennoch, in den darauffolgenden Tagen dranzubleiben, um den angestoßenen inneren Prozess abzuschließen. Lasse Deine fertigen Bilder ruhig eine Zeit lang sichtbar sein! Hänge sie da auf, wo Dein Blick oft darauf fällt oder besorge Dir eine schöne Mappe, um immer wieder darin zu blättern. Auch ein gebundenes Buch im DIN-A4-Format mit leeren Seiten bietet sich hierzu an. Ich speichere für mich wichtige Bilder auf dem Desktop meines Handys. So habe ich meine Impulse auch unterwegs immer dabei! Mit jeder Übung aus diesem Buch, die Du tatsächlich ausführst, gehst Du einen Schritt auf Deinem Weg zur vollkommenen Selbstliebe und damit ins Glück.

Folgendes machen wir uns zu Nutze: Im Zusammenhang mit Mentaltraining wurde herausgefunden, dass das Gehirn positive Erfahrungen auch dann als positiv abspeichert, wenn der Mensch diese Erfahrungen nicht erlebt hat, sondern sie sich nur vorgestellt hat. Das ist mitunter der Grund, warum geführte Meditationen und auch Visualisierungen so gut funktionieren. Auch die Impulse dieses Buches arbeiten mit diesem Vorteil. Vor allem in den Zeichenmodellen verknüpfen wir unter Einbeziehung unseres Körpers blockierende Themen u.a. mit positiven Ressourcen. Unser Gehirn kann sich sodann veranlasst sehen, unsere bisherigen Denkweisen zu verändern und destruktive Verhaltensweisen in Richtung Lösung zu entwickeln.

So manche der Impulsübungen wird von einer kleinen Geschichte, die zum Nachdenken anregen soll, begleitet. Hier spreche ich von Gott. Falls Du mit diesem Wort nichts

anfangen kannst oder es Dich gar stört, setze für Dich selbst beim Lesen ein anderes Wort dafür ein: Universum, Höhere Kraft, Kosmos o. ä. Egal, welchen Begriff Du für Dich wählst, er ist richtig.

Viel Spaß!