



GLÜCKS-Impulse Nr. 23 – März 2017:

ORDNUNG und FRUCHTBARKEIT

Den Körper als Empfänger für Inspiration nutzen

Meine Wahrnehmungen und Tipps für März 2017

Inhalt:

- **Einleitung: Ordnung und Struktur werden durch Ausmisten geschaffen**
- 1. **Ausmisten wirkt sich auf allen Ebenen aus – Tipps und Erklärungen**
Wo macht sich das Ausmisten bemerkbar? Was kann man konkret tun?
- 2. **Auf die Ordnung folgt die Fruchtbarkeit**
- 3. **Synästhetik und Chaoten, der Körper als Empfänger**
- 4. **Befruchtende Gespräche – befruchtende Impulse für den Alltag**
- 5. **Es muss nicht immer *etwas Neues* oder *jemand Neuer* sein, damit es besser ist.**

Einleitung: Ordnung und Struktur werden durch Ausmisten geschaffen

Das chinesische Jahr des Hahnes (Thema: Ordnung und Struktur) hat im Jänner 2017 begonnen. Spürst Du es auch?

Ich höre es von allen Seiten: Aussortieren, Umräumen, Übersiedeln, neuer Geschäftsraum, von der Unselbständigkeit in die Selbständigkeit, Termine neu organisieren...

Ordnung entsteht nur dann, wenn wir uns endlich entscheiden, etwas Altes wegzugeben oder etwas abzusagen. Ordnung schaffen braucht ZEIT, das weiß jeder. Aber dass Ordnung schaffen auch RAUM braucht, oftmals einen Raum, der vorher von etwas oder jemand anderem belagert war, das verdrängen wir sehr gerne. Ist ja voll unbequem... JETZT – im Jahr des Hahnes – sind wir bereit, auszumisten. Du hast es vielleicht schon erlebt. Du willst nicht wirklich, aber der innere Drang zwingt Dich förmlich dazu. Du mistest jetzt aus.

Und dann – wir sind schon beim Ausmisten - vergessen wir bei all unseren praktischen, alltäglichen Angelegenheiten (Dinge und Termine) recht gerne, dass die Aussortiererei einen hoch energetischen und emotionalen Aspekt hat, und dass es auch um das Verabschieden von Menschen geht.

In den GLÜCKS Impulsen geht es **immer** um beide Welten: Materie und Unsichtbares. Meine Berufung sehe ich u.a. darin, den Menschen zu helfen, die Gleichwertigkeit von Materie und Geist zu erkennen. Ich wünsche mir, dass es **logisch** wird, dass die beiden eigentlich das selbe sind.

Ich schreibe unten über den frei gewordenen Platz in *Hirn, Herz und Bauch*. Die Materie bietet mir immer einen wunderbaren Ausgangspunkt, um das Unsichtbare zu erklären.

Hirn, Herz und Bauch stehen hier also nur als Begrifflichkeit. Ich gehe davon aus, dass jeder weiß, wie diese Worte zu verstehen sind.

1. Ausmisten wirkt sich aus – Tipps und Erklärungen

Wo macht sich das Ausmisten bemerkbar?

- **Verfügbare Energie:**
Wundert Euch also bitte nicht, wenn Ihr im einen Moment einen Energieschub verspürt und dann plötzlich wieder komplett erschöpft seid.
- **Launen / Emotionen:**
Ebenso wundert Euch nicht, wenn Ihr jetzt scheinbar „launisch“ seid, denn auch die Gefühle fahren jetzt gerne Achterbahn. Aber nicht nur, weil der Frühling kommt. Das ist eine kollektive Sache. Wenn wir Altes loslassen, klären sich auch unsere Gefühle, und das ist genau wie in der Socken- und Unterwäsche-Lade: Wenn mal die oberste Schicht abgetragen ist, kommen Socken und Unterhosen zum Vorschein, von denen man nicht mehr wusste, dass man sie noch hat! (Schon erlebt?)
- **Gedanken:**
Achtung Kopfsalat! Ist jetzt sozusagen ganz normal – hier gilt das selbe wie bei den Gefühlen.

Was kann man tun?

Das selbe, was ich immer empfehle:

- **Pausen** sind wichtiger denn je – und zwar öfter, kürzer und **in voller Hingabe an das Nichtstun. 1 Minute hinlegen** wirkt jetzt wahre Wunder, wenn Du es schaffst, Dich in dieser Zeit komplett fallen zu lassen, zu **atmen** und mit jedem Ausatmen eine körperliche Anspannung aufzulösen. Mach das! Auch im Büro! Tür zusperren, auf den Boden legen, atmen – nach 1 Minute wieder die Tür öffnen und weitermachen.
- **Wasser trinken.** Und zwar wirklich Wasser, nichts Anderes. **Aktuell** empfehle ich: Gib immer wieder mal einen guten Schuss **Zitronensaft** hinein. Frische Zitrone hat eine tiefenreinigende, stark entgiftende Wirkung.
- **Täglich 1 frische Zitrone essen.** Wenn Zitronen Dir schmecken.
- **Bezüglich kreisende / rasende Gedanken:**
Ich empfehle Dir das Wort „Gleichmut“ wie ein Mantra vorzusagen, es beim Denken oder Sprechen schön in die Länge zu ziehen und zu versuchen, den Klang dieses Wortes zu genießen. Auch jedes andere Wort, das Dir Ruhe, Stille, Zufriedenheit oder Geduld vermittelt, eignet sich hierfür. Alternativ kannst Du Deine Imagination nutzen, wie schon so oft erklärt, mach Dir z.B. ein Bild von einem schönen Strand oder Wald.

Wenn alles nichts hilft: Nimm Dir einen Zettel und schreibe Deine rasenden Gedanken so lange mit, bis es ruhiger wird in Dir. Das ist m.E. die anstrengendste Variante, aber auch sehr nützlich.

Abends lege Dir jetzt **jedenfalls** einen Zettel und Stift neben das Bett, denn es kann sein, dass Dir besonders jetzt im Bett vieles einfällt, das zu erledigen ist. Der Drang, Ordnung zu schaffen, macht sich sehr gerne dann bemerkbar, wenn wir eigentlich schlafen wollen.

- **Kläre alle Konflikte. JETZT.**

Sprich an, was schon ewig lang zwischen Dir und einem anderen Menschen steht. Warte nicht, es erledigt sich NICHT von selbst. Schließe die Sache **so** ab, dass es eine für Dich **entspannende** Lösung ist. Wenn Du etwas beendest, und es Dir dabei schlecht geht, dann ist es nicht das Ende.

Bleib dran und kläre nochmals Deine eigenen Gefühle, bevor Du ein nächstes Mal versucht, den Konflikt mit der anderen Person zu bereinigen. Nimm andere Perspektiven ein, versuche, den anderen Menschen voll und ganz zu verstehen. Hilf ihm, Dir zu erklären, warum er etwas tut, das Dir ein Problem bereitet. Zauberworte: Mitgefühl und Klarheit, Konsequenz und Präsenz.

Und dann.... Siehe nächster Punkt!

- **Sag, was Du brauchst.** Dazu ist es nötig, zu **wissen**, was Du brauchst. Wir haben das leider nicht in der Schule gelernt. Lerne es jetzt, Du tust Dir und Deinem gesamten Umfeld einen Riesen Gefallen!

Stell Dir diese Frage jeden Morgen gleich noch im Bett oder dann in der Dusche oder spätestens beim Zähneputzen: „Was brauche ich?“

Die Anderen können Deine Bedürfnisse ja auch nicht riechen, also können sie sie auch nicht erfüllen. Der Mensch ist aber nun mal von Grund auf so gestrickt, dass er anderen Menschen etwas Gutes tun will. Du brauchst Dich also nicht dafür zu schämen, dass Du etwas brauchst oder ein Bedürfnis hast – denn wir sind alle bedürftig, jeder Mensch braucht etwas. Du weißt, wie gut es tut, wenn Du jemandem ein Geschenk machst. JETZT ist es Zeit, den Anderen das Geschenk zu machen, dass Du sie darüber informierst, was DU brauchst. **So wird alles klarer und einfacher!**

Aktuelles Beispiel aus meinem Leben:

Wenn ich bei meinem wöchentlichen Unternehmer-Frühstück sage „Ich suche Kontakt zu Ärzten, die für eine parallele Yoga-Betreuung zur Unterstützung der Genesung ihrer Patienten offen sind“, dann habe ich sehr gute Chancen, von meinen 30 Unternehmer-Freunden genau die richtigen Namen und Adressen von Ärzten zu erhalten. Wenn ich das aber nicht sage, weiß keiner, dass ich mit Ärzten zusammenarbeiten möchte.

Sprich also Dein Bedürfnis klar aus: Ich brauche Abstand, Nähe, , eine Umarmung. Ich will Besuch. Ich möchte jetzt Zeit für mich. Ich möchte bitte ein Glas Wasser.

Vergiss dabei v.a. die **einfachen** Dinge nicht, wie eben „ein Glas Wasser“.

- **Gehen lassen, frei geben:**

Lassen wir jetzt alle Dinge, Angelegenheiten, Termine und Menschen los, die uns nicht gut tun. Nein sagen, Gewand verschenken oder spenden oder wegschmeißen, Termine absagen. Und nochmals: Nein sagen.

- **Öffnen wir uns für alles Gute, Nährende, Stimmige.**

Herz auf! Geist auf! (Vor-)Urteile weg!

Wie das alles geht? Siehe

<http://www.glueckskind.co.at/index.php/angebot/downloadbereich> - diverse GLÜCKS-Impulse lesen und die passenden Übungen daraus machen.

- **Spüren:**

Nehmen wir uns oft Zeit, ins Fühlen zu kommen. Durchatmen. Am besten alle 15 Minuten. Siehe auch GLÜCKS-Impulse Nr. 13 „Fühlen statt analysieren“

2. Auf die Ordnung folgt die Fruchtbarkeit – Empfänglichkeit im Denken und Fühlen ... und natürlich auch im Körper

Wie viele von Euch wissen, begeistert mich Sprache.

Das Wort „Fruchtbarkeit“ ist so schön für mich. Das war es nicht immer, aber vor Jahren habe ich mich diesem Wort anvertraut und hingegeben, habe es in mich aufgenommen und in mir bewegt. Genau in dieser Zeit der Versöhnung mit dem Begriff „Fruchtbarkeit“ kreierte ich neue Seminare, die dann sehr erfolgreich waren und sowohl bei mir, als auch bei meinen Seminarteilnehmern, nachhaltige Früchte entwickelten. Ich lernte neue Menschen, Gebäude, Empfindungen, Orte, aber auch neue Gedankengänge kennen (neue eigene sowie die Gedanken der anderen). Ebenso kamen sehr viele Menschen (Frauen und Männer) zu mir, die sich ein Kind wünschten, und bei denen es damals „nicht klappte“. All jenen, die bereit waren, etwas zu verändern und die ihre „Hausübungen“ machten, durfte und konnte ich helfen

Von der Ordnung zur Fruchtbarkeit

Das Ausmisten schafft Raum – im gesamten Leben, im Kleiderschrank und im Freundeskreis, in der Geschäftswelt wie im Terminkalender, am Speiseplan wie im Hirn. Es ist zuerst mühsam – und dann sooooo erlösend. Wie eine Yoga-Körperübung oder das erste Mal Mountainbiken nach der Winterpause, man plagt sich zuerst – und fühlt sich danach wunderbar.

Wir defragmentieren unsere hard disc. Wer das vom Computer kennt, der weiß, dass dann vieles wieder runder läuft, auch wenn es sich nur um Millisekunden handelt – es läuft einfach alles wieder besser. Der PC verhält sich wie ein Auto oder ein Motorrad nach einem tollen Service. Schnurr schnurr, Vergnügen pur.

Ebenso fühlen wir uns – und das kennt Ihr alle – wohler, wenn endlich die Entscheidung gefallen ist. Wenn ein Riesen Stapel im Altkleidersack landet. Wenn ein Mensch, von welchem wir uns verabschiedeten, endlich nicht mehr anruft, um uns mit seinem Ballast „vollzumüllen“. Wenn Termine abgesagt wurden und wir mit unseren Kindern am Boden sitzen, voll des Vergnügens, und Knetfiguren formen.

Und dann, plötzlich, wo wir gar nicht an etwas Bestimmtes denken, geschieht es:

Wir empfangen.

Wir sind fruchtbar.

Jeder Tag ist ein *Raum für Inspiration*.

Der frei gewordene Raum in *Herz und Hirn* bietet dem Unsichtbaren, den uns wohlgesinnten Kräften, eine Möglichkeit, uns etwas „einzugeben“.

Der frei gewordene Raum in unserem *Bauch* bietet dem Unterbewusstsein die Möglichkeit, die Schätze freizugeben, die unter irgendwelchem Ballast begraben waren.

- Uns „fällt etwas ein“. Wir haben eine Idee.
- Die Muse küsst uns.
- Eine befruchtete Eizelle nimmt in der Gebärmutter Platz und fühlt sich dort wohl.
- Wir empfangen die große Liebe, die unser Partner uns schon immer entgegen gebracht hat, plötzlich viel bewusster. Unsere Beziehung kommt auf eine tiefere, höhere, weitere Ebene. Das Vertrauen erweitert sich.
- Wir erkennen in uns selbst das Schöne, das Fröhliche, das Gute, das Reine, das Liebenswerte. Wir sind zufrieden mit uns selbst.
- Ein Freund sagt uns einen Satz, den er schon oft gesagt hat – aber plötzlich verstehen wir diesen Satz, wir fühlen etwas Großartiges darin, und so beginnt ein neues Gespräch auf einer wunderschönen Ebene.
- Unsere angenehmen Empfindungen, Sinneswahrnehmungen und Gefühle intensivieren sich. Wir machen zwar vielleicht das selbe wie früher – aber es fühlt sich besser, schöner, intensiver an.

3. Synästhetik – Chaoten und Genies – der Körper empfängt den Geist

Das Grundbedürfnis nach Ordnung und Struktur hat auch ein so genannter *Chaot*. Die so genannten *Chaoten* haben lediglich einen erweiterten, sprich anderen, Begriff von Ordnung und Struktur als Andere, meist, weil ihr Geist offener ist als der der „normalen“ Menschen. Meist ist diesen Menschen auch die Synästhetik nicht fremd:

**„Wer Schmetterlinge lachen hört, der weiß, wie Wolken schmecken. (...)“
(Novalis)**

Ich erwähne dies deswegen, weil es an der Zeit ist, unseren inneren *Chaoten*, das innere Genie freizugeben, damit uns die Verbindung von Geist und Materie logisch und lebbar wird.

Wir können – wenn wir dies mal ausprobieren wollen – ganz einfach unseren Körper dazu nutzen, Inspiration, höhere Energien, Impulse, Ideen zu empfangen. Das funktioniert auch bei Männern, keine Sorge. Fruchtbarkeit ist keine *Frauensache*, sondern die natürlichste Sache im Universum.

Unser Körper will uns – davon bin ich absolut überzeugt! - nützlich sein. Nicht nur, um ihn vom Schreibtisch zur Kaffeemaschine, ins Auto, ins Fitness-Studio und in die Dusche zu bewegen... Ich behaupte: Der Körper kann noch viel mehr!

Wenn Du irgendeine meditative Übung machst – egal welche, egal wer sie anleitet – und Du lässt Dich voll und ganz darauf ein, so wirkst Du eine **Körperreaktion** bemerken. Eventuell verändert sich das Kälte-/Wärme-Empfinden. Bei Bilderreisen bekommst Du vielleicht manchmal Herzklopfen, wenn es sehr spannend oder aufregend wird. Nicht nur der Geist, sondern auch der Körper entspannt sich.

Ebenso empfängt auch Dein Körper – und nicht nur Dein Geist - wenn es ihm möglich ist, **Ideen**. Du hast das 100%ig schon einmal erlebt, aber vielleicht nie bemerkt. Bei Frauen ist es das Gefühl, schwanger zu sein. Bei Männern zeigt sich dies meist in Form einer inneren Unruhe, sie brauchen mehr Bewegung als sonst.

Und Tage oder Wochen später hört das Schwangerschaftsgefühl oder die innere Unruhe plötzlich auf und Du sagst „Mir fällt plötzlich ein ...“

Ich empfehle Dir, Dich mit dieser „natürlichsten Sache der Welt“ zu beschäftigen. Wir nehmen alles immer als selbstverständlich an, dass unser Körper die Nahrung verdaut ebenso wie unsere Ideen. De facto ist das alles ein sehr großes Wunder.

4. Befruchtende Gespräche

Den Begriff kennt jeder. Aber machst Du aktiv etwas, um befruchtende Gespräche zu führen?

Befruchtende Impulse für den Alltag:

Ich empfehle Dir, Dich mit der **Intention** in ein Gespräch zu begeben, dass dieser Austausch **befruchtend** sein möge. Auch bei Menschen, die bisher nicht zu den „fruchtbaren Gesprächspartnern“ gehört haben.

Probieren es aus und schau, was geschieht.

Du kannst auch einmal überlegen:

- Welche Menschen führen bereits jetzt mit mir befruchtende Gespräche?

Triff Dich wieder mit diesen Menschen!

- Bei wem vermute ich, dass ein Gespräch sehr befruchtend sein könnte?

Sprich die Menschen an, die Dir befruchtend oder fruchtbar erscheinen!

**"Jeder ist ein Genie.
Aber wenn du einen Fisch danach beurteilst,
ob er auf einen Baum klettern kann,
wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist."
Albert Einstein**

5. Es muss nicht immer etwas Neues oder jemand Neuer sein, damit es besser ist.

In Punkt 2. schreibe ich über die Vertiefung, Erweiterung, Intensivierung einer bereits bestehenden Freundschaft oder Beziehung. Das ist mir sehr wichtig, es zu wiederholen: Bitte glaube nicht, dass Du ständig Menschen verlassen sollst und/oder viele neue Menschen in Deinem Leben brauchst, um in die Stimmigkeit zu kommen. Die, die Dich schon lange begleiten, haben auch noch soooo viel in sich, das Du bisher nicht empfangen konntest oder das bei ihnen bisher nicht frei war. Lasse Dich bewusst darauf ein. Habe Vertrauen in die treuen Seelen in Deinem Leben! Gib Vorschuss-Vertrauen und wage Du als Erster den Schritt auf die nächste Gesprächsebene. So kann Euer Gespräch befruchtend werden!

Ich wünsche Euch Entfaltung, fruchtbare Gespräche und gutes Empfangen!

Bis Ende März, Euer GLÜCKSKIND® Sigrid



www.glueckskind.co.at

p.s.

Es freut mich, wenn Dir die GLÜCKS-Impulse gefallen. Sehr gerne kannst Du meine Aussendungen **weiterleiten**.

Wenn Du sie jedoch **nicht mehr erhalten möchtest**, schicke mir bitte eine kurze E-Mail mit dem Hinweis „abmelden“.

Liste der bisher erschienen GLÜCKS Impulse:

Alle GLÜCKS Impulse inklusive der allerersten Ausgabe „Aktuelle Wahrnehmungen März 2012“ findet man kostenlos auf meiner Website im Downloadbereich. Hier der Link:

<http://www.glueckskind.co.at/index.php/angebot/downloadbereich?start=10>

Aktuelle Wahrnehmungen – März 2012:

Die Kraft der Einfachheit

Nr. 1 – Mai 2012:

1. Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei
2. Kraft Deines Herzens veränderst Du die Welt
3. Mit negativen Emotionen von anderen Menschen umgehen
4. Yoga verändert das Leben

Nr. 2 – März 2013:

Zeit für Ent-Faltung

1. und wieder das Herz... der große Herz-Irrtum
2. Der Mensch will lieben. Die Liebe will fließen.

Nr. 3 – Oktober 2013:

1. Die Neukalibrierung
2. Die Stadt der Juwelen - das 3. Chakra
3. Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung

Nr. 4 – Juli 2014:

Begegnungen im Heiligen Raum

1. Die Kraft der Unvoreingenommenheit
2. Geheilte Weiblichkeit
3. Nachsatz zur Neukalibrierung

Nr. 5 – Jänner 2015:

Veränderung durch beobachtende Präsenz

1. Große, kollektive Veränderungen: Das Neue Resonanzgesetz
2. Das Innere Kind - aktueller denn je!
3. Kontemplation - Stille und Heilung in der Präsenz
4. Wahrhaftigkeit JETZT

Nr. 6 – Juli 2015:

Sinnhaftigkeit, erfüllt leben, Bestimmung, der Seelenplan

Nr. 7 – September 2015:

1. Neue Regeln - was gilt für mich? Verurteile ich?
2. Was heißt Spiritualität für mich?
3. Verbinde oder trenne ich? Wie lebe ich meine Verbindungen?
4. Was gebe ich der Welt?

Nr. 8 – Oktober 2015: Klare Ansage – mutig ins Neue

1. Das Ego lieben
2. Alles ist eins - die Individualität im großen Ganzen
3. Klare Ansage: Mut zu einer Wahrheit, die wir noch nicht ganz kennen
4. Zentriertheit

Beilage (Achtung – eigenes Formular im Downloadbereich!): Seelenstrukturen

Nr. 9 – November 2015: Die Süße des Lebens

1. Die Süße des Lebens
2. Intensität, Tiefe
3. Magie

Nr. 10 – Dezember 2015 Frei fließende Verbindungen – Erhöhung zur Liebe

Einleitung: Warum schreibe ich

1. Die Affenfalle
2. Selbstheilungskraft - Wege aus der Krankheit:
Alles ist Energie, Schwingung. Energie will fließen.
3. Das einfache Lösen von Blockaden
4. Ver-Bindungen frei fließend und liebend leben
5. Die Berufskrankheit der Energetiker: Es muss mir immer gut gehen.
6. Verbinden von Alltag und Spiritualität

Nr. 11 – Jänner 2016: Klärung: Der Irrtum der Fremdenergien – Karma und Erbsünde

1. Einleitung
2. Wie funktioniert es, Energie von Anderen zu bekommen?
3. Vorbereitung
4. Was geschieht mit der Energie, die wir von anderen - bewusst oder unbewusst -abziehen?
5. Der Begriff *Fremdenergie* hat eine neue Bedeutung
6. Das Hauptproblem der Fremdenergie
7. Übung zur Klärung der Energien

Nr. 12 – Februar 2016: Der „Point Of No Return“

- A. Einleitung
- A.1. Stress
- A.2. STOPP sagen
- A.3. Die Öffnung
- B. PNR – Der Point Of No Return
- B.1. Fühlen in 3D – Handeln multidimensional – und danach?
- B.2. Schutzbedürftigkeit, Gefühl der Verletzlichkeit
- B.3. Angst vor dem Alten Ich
- B.4. Was genau ist der Knackpunkt?
- B.5. Mein persönlicher Wendepunkt

Nr. 13 – März 2016: Mehr Fühlen, weniger analysieren

- Hinweis Facebook
- 1. Einleitung und 4jähriges Jubiläum der GLÜCKS Impulse
- 2. Wie kreierte ich ein schönes Gefühl?
- 3. Expect the best

Nr. 14 – April 2016: Energie und Harmonie im täglichen Leben

- Einleitung: Wohlfühlen
- Auswahl von Kurzübungen für den Alltag (Yoga, Meditation, Atmung, Mentales Training)

Nr. 15 – Mai 2016: Ich stimme

- Einleitung: Veränderungen – das Wassermann-Zeitalter ist voll da!
- Ich stimme.
- Geld und Stimme – die „Ver-Mittler“ zwischen Geist und Materie
- Widerstand und ein klares Nein sagen sind 2 verschiedene Dinge
- Bedürfnisse und Zeit

Nr. 16 – Juni 2016: Authentizität, Präsenz und Inspiration – die Basis für Mitgefühl

- Authentizität
- Präsenz: Reaktion, Inneres Kind und Kreation, Zeit

- Inspiration – die natürliche Folge der Präsenz und Authentizität
- Mitgefühl

Nr. 17 – Juli 2016: Neue Rhythmen und alte Schmerzen

- Einleitung
- Regen Regen Regen ... Warum so viel davon über so viele Tage?
- Prioritäten setzen ist angesagt – neue Rhythmen
- Das körperliche Schmerzgedächtnis umwandeln in *pleasure* und Experimentierfreudigkeit
- Netzwerken ist wichtiger denn ja, also voll trendy!

Nr. 18 – Oktober 2016: Wir brauchen mehr Nichts

- Einleitung
- Der Spinner
- Warum und wie Atemübungen wirken
- Eine ausgleichende Atem-Übung für Deinen Alltag

Nr. 19 – November 2016: Good vibrations gehören geteilt

- Einleitung
- Der ungeteilte GLÜCKS Moment
- Good vibrations: Liebe, Freude, Glück & Co.
- Eine beispielhafte „good vibrations“-Situation – Übung 1
- Möglichkeit und Übung 2: Wenn das Objekt der Liebe, der Freude, des Glücks plötzlich weg ist
- Abschließende Worte

Nr. 20 – Dezember 2016: Augen und Ohren

- Einleitung
- “Der Esel läuft im Schweinsgalopp” - ein köstlicher Essay von Samantha Lotz
- Warum sehen und hören wir schlecht?
- Überblick 2012 bis heute
- Übung 1 zum Kreieren Deines optimalen Lebensgefühls
- Der Alltag – Übung 2

Nr. 21 – Jänner 2017: Über die Sehnsucht nach Reisen oder Auswandern

- Einleitung
- Wenn alles zu viel wird
- Der Gedanke an eine Reise oder Übersiedelung
- Wir können uns immer nur nach uns selbst sehnen
- Flüchtlinge
- Was suchst Du? - Übung, Dauer ca. 30 - 60 Min.
- Fazit

Nr. 22 – Februar 2017: Ich will Veränderung – Überraschung vs. Wiederholung

- Einleitung
- Möglichkeiten zur Veränderung
- Fazit