

*Impulse
für dein
Leben*

ANKE PRECHT



*Federleichte
Gedanken*

GEGEN DAS

KOPF- KARUSSELL

IN DER NACHT

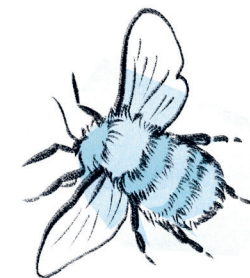


G|U

INHALT

Tschüss, Gedankenkarussell!	4
So fängt alles an: Die Begegnung	11
Das Märchen von den Tagen, die nicht sein sollen	15
Dornröschen mag nicht mehr warten	21
Die Perlensammler	31
Die Geschichte von der kleinen Palme und dem Felsen	37
Der alte Baum und der Sturm	45
Die Geschichte vom kleinen Baum	57
Die Quelle der Ruhe auf Wanderschaft	63
Der Fluss und die Wüste	71
Der Bergsee	77
Der Kolibri	83
Warum Diogenes Linsen isst	89

Der Weg der Gedanken	95
Der Wert des Ringes	103
Die beiden Holzfäller	109
Die Geschichte von der Blumenzwiebel	115
Die im Regen tanzen	121
Der alte Meister der Kampfkunst	129
Die Alte	137
Danke	140
Bücher zum Weiterlesen	142



lasse sie an meinen Fragen teilhaben. Dann, an diesem Abend, erzählt sie mir zum ersten Mal eine Geschichte. In den folgenden Jahren kommen noch viele dazu. Wir trinken Tee, ich lausche, und ich fühle, wie ihre Worte tröstend in mein Herz fließen. Wie sich etwas löst, wie eine Träne fließt und gleichzeitig etwas Leichtes in mir auftaucht wie ein Lufthauch, der den Körper aufatmen lässt, ich träume und bin gleichzeitig wach, und als die Alte geendet hat, schweigen wir lange. Ihre warmen Augen ruhen freundlich auf mir. Ihre Falten zeigen, dass sie viel gelacht hat, und ich fühle mich geborgen.

DAS MÄRCHEN VON DEN TAGEN, DIE NICHT SEIN SOLLEN





Tagebuch schreiben

Wer Tagebuch schreibt, schläft besser. Die Gründe dafür sind vielfältig: Erstens brauchst du nicht mehr an das zu denken, was du aufgeschrieben hast. Der Kopf hat es abgelegt. Zweitens hilft das Schreiben beim Sortieren, und der Verstand hat weniger Arbeit. Das perfekte Tagebuch liegt gut in der Hand und hat einen Einband, der dir gefällt. Dazu ein schöner Stift. Vielleicht magst du dir täglich zehn Minuten Zeit nehmen, um das aufzuschreiben, was dich bewegt.

Es war einmal eine Frau, die war enttäuscht vom Leben. Weil sie nichts mehr erwartete und nichts mehr geben wollte, wanderte sie hinaus, weit weg von den Menschen und ihren Häusern. Sie ging viele Tage und Wochen lang. Da kam sie an einen verlassenem Garten, so groß, dass es sieben Tage brauchte, ihn zu durchmessen. Dort beschloss sie zu bleiben, um sich um den Garten zu kümmern, ihn zu pflegen und sich von ihm zu ernähren.

Sie baute sich eine kleine Hütte, mit einem offenen Kamin und einer Matte, auf der sie schlief. Im Winter, wenn der Schnee hoch lag, besserte sie ihre Sachen aus und lebte von den Vorräten. Sobald es Frühling wurde, ging sie hinaus und kümmerte sich um den Garten. Sie pflegte die Obstbäume, sorgte dafür, dass Büsche und Kräuter genug Licht bekamen, vermehrte die Blumen, zog und setzte Gemüse und dachte auch an die zahlreichen Tiere, die bei ihr Nahrung suchten und fanden. So vergingen die Jahre, und wie sie vergingen, da wurde die Frau weise. Und wie sie weise wurde, wurde sie endlich leicht.

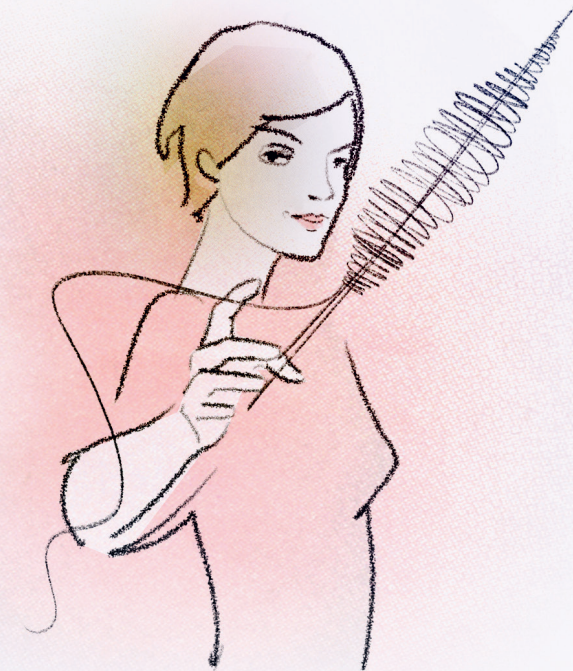
Als sie eines Tages durch ihren Garten ging, hörte sie eine Stimme: »Flieg hinaus in die Welt zu den Menschen und sammle die Tage, die nicht sein sollen!«, wisperte sie. Und weil

war und leicht, konnte sie fliegen auf den Schultern des Windes in alle Himmelsrichtungen.

Sie legte die Samen in die Asphalttritzen in den Städten, in die Erde der Vorgärten und Hinterhöfe, unter Bäume, auf Brachflächen und an Straßenränder. In den Dörfern streute sie Samen auf die Wiesen und neben die Häuser und die Ställe. Sie flog in die Wälder und in die Steppen, verteilte Samen in den Urwäldern und an den Hängen der Berge. Auch auf die Gipfel der Berge flog sie und verbarg die Samen in geschützten Felspalten. Dort, wo der Schnee nur wenige Wochen im Jahr die Erde freigibt, säte sie Blumen und ebenso in die Wüsten, wo es nur ganz selten regnet. Keinen Ort auf der Welt ließ sie aus, und zufrieden kam sie zurück in ihren Garten.

Im folgenden Jahr wuchsen überall auf der Welt besondere Blumen, und Schmetterlinge waren an Orten zu sehen, wo sie bisher niemandem aufgefallen waren. Immer wieder blieben Menschen, die mit offenen Augen durchs Leben gingen, bei einer Blume stehen oder entdeckten einen Schmetterling. Sie staunten, während ihr Herz berührt wurde, und sagten: »Was für ein wundervoller Tag! Was für ein besonderer Tag!«

DORNRÖSCHEN MAG NICHT MEHR WARTEN





Erzähl deine Geschichte so, wie sie sein soll

Wir alle erzählen Geschichten über unser Leben.
Wie erzählst du deine? Berichtest du davon, dass du ständig
Probleme hast, oder erzählst du, wie du damit umgehst und
sie löst? Berichtest du im Jammerton von dem, was schief-
gegangen ist, oder mit Humor? Machst du dich in deinen
Geschichten zum Opfer, oder berichtest du von dem, was
dich fasziniert, was du liebst, was dir gelingt?
Was du erzählst, wirkt! Es prägt das Bild, das andere von dir
haben – und es prägt das Bild, das du selbst von dir
bekommst. Deshalb achte darauf, wie du von dir erzählst.
Heldin oder Opfer? Schwach oder stark? Übernimm die
Regie in deinem Leben!

Kennst du diese Tage, an denen man auf Hilfe wartet, und
nichts passiert? An denen doch eigentlich alle merken,
wie es einem geht, aber keiner tut etwas? Vielleicht sagt man
sogar, dass man überlastet ist, und dennoch passiert nichts?
Überhaupt gar nichts?

An so einem Tag sitze ich bei der Alten im Garten. Eine Libelle
kommt uns vom Gartenteich aus besuchen, mit grünmetallisch
glitzernden Flügeln, und lässt sich auf der Lehne des freien
Stuhls nieder. Im Krug ist frisches Wasser mit einem Zweig
Minze, genau richtig an diesem heißen Tag im Sommer. Das
Gebrumm der Insekten überall im Garten wirkt einschläfernd
und lässt mich meinen Gram schon ein Stück weit vergessen.
Aber die Alte ist damit nicht zufrieden.

»Kennst du das Märchen vom Dornröschen?«, fragt sie mich,
und ich antworte: »Meinst du dieses Mädchen, das von einer
Spindel gestochen wird und dann in einen hundertjährigen
Schlaf fällt? Ja, das kenne ich.« Ich erinnere mich noch gut an
die Abende mit meiner Großmutter, die mir häufig Märchen
vorgelesen hat, aus einem alten Buch mit schönen Illustratio-
nen und alter Schrift. Ich erinnere mich an das Bild des Kochs,
der inmitten seiner Bewegung innehält, als er dem Küchen-

Zauberhafte Gutenachtgeschichten **FÜR ERWACHSENE**

Du kannst schlecht einschlafen, weil dich Sorgen quälen oder du in endlosen Grübelschleifen festhängst? Dieses Buch ist eine sanfte Einladung an dich, das Kopfkarussell endlich anzuhalten und wieder in einen entspannten Schlaf zu finden.

Die Psychologin und Hypnotherapeutin Anke Precht erzählt darin liebevolle Geschichten voll märchenhafter Begegnungen, die dir garantiert ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Vor allem aber entspannen sie, erfreuen das Herz und geben dem Verstand das Signal: Du darfst jetzt einfach nur ausruhen. Alles hat einen tieferen Sinn. Alles wird gut. Behutsame Impuls-Übungen unterstützen den Prozess und lassen dich sanft in den Schlaf gleiten.

**Eine wahre Leichtigkeits-Schatzkiste für die
allabendliche Bettlektüre!**

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-8502-0



www.gu.de