

Gedanken im Sein



Manuela Wintersteiger

Gedanken im Sein

Einsicht, Wachstum & Neubeginn



Diesen Band widme ich ganz besonders Menschen,
die mich mit ihren Lebensansichten bereichern
und mich herausfordern, über das Leben
nachzudenken und hinzuspüren.

Diese Lektüre darf dazu beitragen,
dass Menschen berührt werden,
innehalten, entspannen, besinnlich werden
oder es schlicht auf sich wirken lassen.

Ich empfinde Dank für mein Leben und dass sich
dieses Werk in einer beschwerlichen Lebensphase
mit einer großen Leichtigkeit schrieb.

Ein liebevoller Dank geht
an meinen Herzenspartner,

der in den letzten Jahren ganz besonders
an meiner Entwicklung beteiligt war.

Eine umfangreiche Wertschätzung gilt
all jenen Menschen, die mit Fotos,
Einfällen, Worten und Betrachtungsweisen,
mit jeglicher Begabung
zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben.



Wenn ich mich
als Puzzle immer wieder
selbst zusammenfüge
und manche Teile kaum
zu mir zu passen scheinen,
dann braucht es Geduld,
um zu identifizieren,
welches Stück
wohin gehört.
Drehen und wenden,
bis es ein ganzheitliches Bild ergibt.

*Als spirituell geborenes Wesen
sind wir Suchende und
Findende zugleich.
Geführt durch die
Stimmen der Weisheit,
durch unsere Inspiration.
Manche Menschen sind
und bleiben Suchende.
Manche Suchenden
werden zu Findern
und manche Finder
entdecken die Suche.*

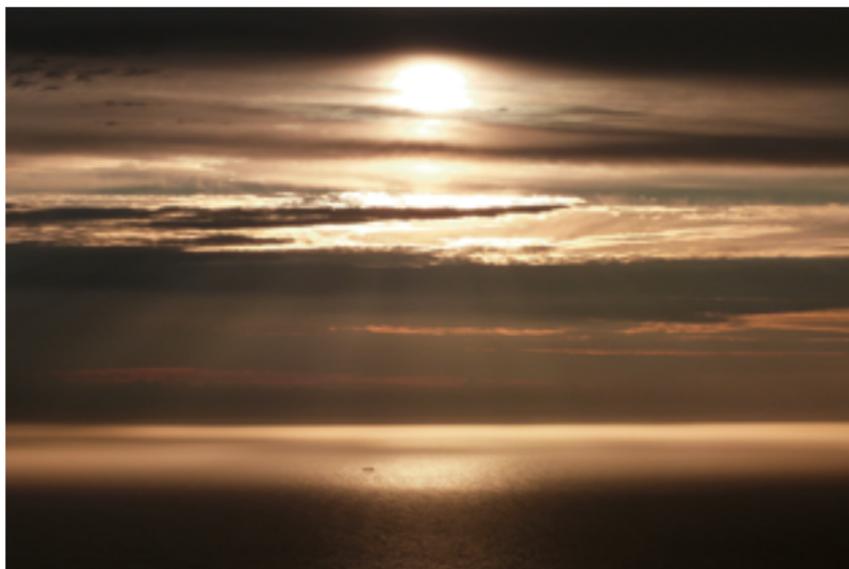
*Kritische Menschen brauchen wir.
Mitfühlende Menschen brauchen wir ebenso.
Auch ich bin angenehmer für andere,
wenn ich mitfühlend bin.*

*Veraltete Computer sind unbrauchbar
und müssen mit neuen Informationen
gefüttert oder ausgetauscht werden.
Als Mensch füttern wir jahrzehntelang
dasselbe System, weil wir oft
im Dunkeln tappen, wie wir
unsere Informationen
umstellen können.*

*Auch wenn mein Gegenüber
meine Bedürftigkeiten
nicht befriedigen kann,
habe ich einen Anspruch
auf meine Bedürfnisse.
Aber, ich habe kein Recht,
dass ich jemand anderen
für die Nicht-Befriedigung
meiner Bedürfnisse
verantwortlich und
schuldig mache.*

Schönheit durch dich,
Kraft des Herzens,
sanfte Woge
sprudelnder Wildbach.
Goldenes Licht
Seinsart Mensch,
Wesen, Göttlichkeit,
berührbar und still,
unverhüllt und kraftvoll
wie ein Stein im Fluss.
Widerstand gegen den Strom,
fließend, wenn im Sein.
Seelengestalt
graziös und glanzvoll,
schwingende Pracht,
Sternenkristall,
schwebendes Sein.
Geliebte Frau,
Schönheit durch dich
erhellend durchs Universum.
Lebenskräftige Gestalterin,
sei umarmt in Eintracht.

*Daran gedacht,
dass aus dem Tod
neues Leben entfacht?*



Pausieren meint
Gewahr-werden
dessen, was ist.
Auch Unangenehmem
Aufmerksamkeit widmen.
Ausruhen und den
Körper wahrnehmen.
Verlangsamung deines Atems,
zugleich die Gedankenvielfalt,
Emotionen und den Körper hören,
das Gefühl im Körper lokalisieren,
wo es am meisten spürbar ist.
Meine Aufmerksamkeit
dorthin richten,
wahrnehmen und
verstehen deines Gefühls,
behutsam und offen hinhören,
gefühlvolle Helferin
für meine eigene Trauer,
Wut, Angst sein.

Jeder Abschied
ist ein Neubeginn.
Ehre ihn.
Jede Millisekunde
ist ein Lebewohl
des Augenblicks.
Somit sind uns Abschiede
sehr vertraut, ohne uns
dessen bewusst
zu sein.

Mensch,
lebe mit der Gewissheit,
strahlend zu sein,
empfangen durch die Göttlichkeit
und Spiritualität des Universums,
erschieden als
Botschafter und Botschafterin,
Worte und Taten zu leben,
um verbunden zu sein.
Vereint mit der Urkraft,
mit der Schöpfung,
mit dem Schöpfer
und der Schöpferin.

*Aus den Augen der Einsicht,
durch Liebe eingebettet,
in Harmonie betrachtet,
stellt sich allerhand anders dar,
als es noch sein könnte!*

Manche beuten
ihren Körper zuerst aus
und sind dann wütend,
wenn er Grenzen setzt,
anstatt zu rasten,
die Sprache des Körpers
zu begreifen und ihm
neue, angenehme,
mitfühlende Mitteilungen
in Worten und Taten
zu geben.

Geheimnisvolle
Fahndung
meines
Selbst.
Selbst
mitunter
zu nah,
um mich
wahrzunehmen.
Selbst sein.
Ich bin.

Zuweilen ist
vermeintlich wissend,
besser-wissend für andere,
wenig nützlich.
Ent-wickeln
darf sich jeder selbst
um über diese Erfahrungen
Erkenntnisse zu sammeln.

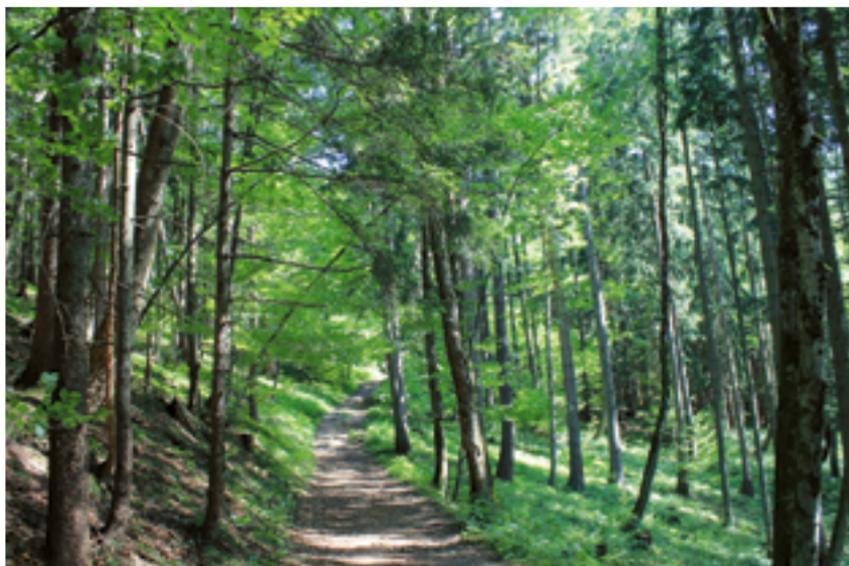
Jüngere Teile meiner Geschichte,
die ich in meiner Entwicklung
aus unterschiedlichen Gründen
ausgeschlossen habe oder sich
die Seelenteile entschieden,
keinesfalls mit mir zu gehen,
machen sich im Hier und Jetzt
öfter sichtbar.

Sie wollen gesehen
und anerkannt werden;
zumeist sind sie verletzt.

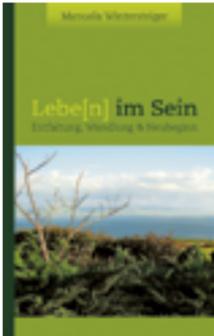
Meine Absicht sollte
gesunde Begegnung
mit ihnen sein.

Niemand anderer als ich
vermag Aussöhnung
mit meiner Innenwelt
in die Wege leiten
und den Teilen offenbaren,
dass entgegen meiner Kindheit
heute im Erwachsenenleben
überwiegend alles gut ist.

*Frei nehmen
scheint uns vertraut.
Frei geben könnte
Platz für Neues schaffen.*



Ebenfalls bei BoD erschienen



Lebe(n) im Sein:

Gedankenverstrickungen werden aufgelöst, um Klarheiten herauszufinden. Die Wandlungen des Lebens anerkennen, in dem Wissen, dass sie im Jetzt der Gegenwart schon wieder Vergangenheit sind.

ISBN 978-3-8391-7629-0, € 25,90



Spuren im Sein:

Neue Lebensperspektiven entwickeln, mit dem Wissen, dass manche Spuren des Lebens Wunden und daraus folgend Narben, hinterlassen haben. Spuren anerkennen, um entscheiden zu können, welche Spuren ich selbst hinterlasse.

ISBN 978-3-7392-7583-3, € 25,90



Manuela Wintersteiger, geb. 1977 in Ried im Innkreis. Ausbildung zur Dipl. Behindertenpädagogin; Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Personal- und Business Coach, Psychotherapeutin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche, Traumatherapeutin. Seit über 20 Jahren im psychosozialen Bereich tätig.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.wintersteiger.org

www.rainbowdreamers.at

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2015 Manuela Wintersteiger

Umschlagdesign, Satz, Herstellung und Verlag:

Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-7392-9391-2