

Kapitel 2.2 - Übung 1

GEDANKEN FLIESSEN LASSEN

Die Strömung nutzen - Ziel: Blockaden lösen, neue Ideen entwickeln

1. Gehe ans Wasser (Meer, Fluss oder See) und setze oder stelle dich so, dass du die Strömung oder die Wellen gut beobachten kannst.

2. Nimm ein Problem oder eine Frage mit, die dich beschäftigt (z. B. ein kreatives Projekt oder eine Business-Herausforderung).

3. Beobachte das Wasser und stelle dir vor, wie deine Gedanken sich mit der Strömung bewegen: Gibt es Hindernisse? Wo fließt das Wasser leicht? Welche Bilder entstehen?

4. Lass bewusst los – Schreibe anschließend drei Impulse oder Ideen auf, die dir in den Sinn gekommen sind.

Variation: Schreibe deine Herausforderung in den Sand und beobachte, wie das Wasser sie nach und nach auslöscht – ein kraftvolles Symbol für Neubeginn und Veränderung. Oder wirf Steine, die für die Herausforderungen stehen, ins Wasser.
