

**Deine
Schreibmeditation
zum
“Wie-will-ich-sein”
Adventskalender 2023**



**von der
Akademie Paradiesisches Miteinander**

Kurzanleitung zur Schreibmeditation:

Wenn Du zu den viel beschäftigten Menschen gehörst, die eigentlich gar keine Zeit und gar keine Lust haben, sich mit sich selbst zu beschäftigen, Du aber doch neugierig bist, dann lies hier nur mal schnell die Kurzanleitung für die Schreibmeditation:

Ab Seite 5 kannst Du jeden Tag in den Vordruck fünf Mal in abgewandelter Form die Frage des Tages aufschreiben. Und wenn Du zu der Erkenntnis kommst, dass Du so sein willst, dann schreibst Du es noch ein sechstes Mal in die Erkenntnisliste am Ende des Workbooks.

Plane knapp 10 Minuten dafür ein. Mehr wirst du nicht brauchen, es sei denn, Du machst eine Kalligraphie draus.

Der Sinn dahinter ist, dass Du durchs Schreiben das Thema in Dir selbst stärker verknüpfst. Du verinnerlichst es dann so, dass Du besser entscheiden kannst, ob Du so sein willst oder nicht.

Wenn Du das einfach nur liest, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass es zwar mal kurz in Deinen Kopf hinein geht, aber es ist auch sehr wahrscheinlich, dass Du das schon wenige Minuten später vergessen hast.

Aber Du bist erwachsen; dies ist ein kostenloses Angebot ohne jede Verpflichtung; es gibt (natürlich!!!) keine Kontrolle und

Du alleine entscheidest, wie Du Dich verhalten und wie Du sein willst! - Wer sonst?

Ausführliche Gedanken zur Schreibmeditation:

Du weißt ja, dass wir etwas weniger verinnerlichen, wenn wir es nur lesen oder nur kurz sehen/wahrnehmen. Und dass wir etwas besser verinnerlichen, wenn wir es mit Aktivität und anderen Sinnen verknüpfen. Die Frage, der wir mit dem „Wie-will-ich-sein?“ Adventskalender nachgehen, ist eine existentielle Frage. Wenn Du nämlich weißt, wie Du sein willst bzw. wie Dein Idealbild von Dir selbst ist, kannst Du darauf zugehen, Dich immer wieder danach ausrichten und so langsam aber sicher immer mehr die/der werden, die/der Du wirklich sein willst.

Und das Prinzip ist ganz einfach:

Umso mehr Du in Deinem Fühlen, Denken und Verhalten Deinem Idealbild gleichst, umso glücklicher wirst Du sein. Denn es ist einfach nur die Diskrepanz, die uns unzufrieden macht.

Meinst Du, das kann doch nicht sein, weil Du ja bisher noch gar nicht über Dein Ideal nachgedacht hast?

Ja, so kannst Du es sehen. Aber es ist so, dass wir ja durch unsere Erziehung, durch unsere Kultur und unsere Erlebnisse Botschaften bekommen und diese zum großen Teil auch verinnerlicht haben, wie wir sein sollen.

Wir tragen dadurch ein Idealbild in uns, das uns in aller Regel nicht bewusst und das schon gar nicht reflektiert ist.

Wir fühlen, denken und verhalten uns größtenteils unbewusst und immer dann, wenn es eine Diskrepanz zwischen unserem Fühlen, Denken und Tun zu dem unbewussten Idealbild gibt, sind wir unzufrieden, traurig, deprimiert, wütend, unglücklich, ... weil wir es wahrnehmen, ohne es uns bewusst zu machen.

Lies dazu auch gerne mal unseren Blogartikel auf der Webseite www.paradiesbaum.de/selbstliebe-logisch-betrachtet/

Dieser „Wie-will-ich-sein?“ Adventskalender gibt Dir die Chance, Dein unbewusstes Idealbild zu reflektieren und daraus ein bewusstes Idealbild zu machen.

Du entscheidest, wie Du sein willst!

Und dazu laden wir Dich zu dieser Schreibmeditation ein:

Du erhältst jeden Tag einen Denkanstoß in Form einer Frage, die beginnt mit „Magst Du Menschen, die ...?“.

Im Folgenden findest Du für jeden Tag einen Lückentext (ja, so was, wie früher in der Schule). Den darfst Du täglich (oder auch im Nachhinein) ausfüllen. Dazu wiederholst Du teilweise die Frage, teilweise formulierst Du sie aber auch um.

Lies genau, formuliere und schreibe. Nimm dieses Schreiben als Gelegenheit, Dich wirklich zu fragen: Will ich so sein?

Vielleicht findest Du sogar eine Antwort auf die Frage:

Warum will ich eigentlich so sein?

Am Ende dieser täglichen Schreibmeditation steht dann

(hoffentlich) Deine Erkenntnis „Ja, so will ich sein!“. Und dann trägst Du dieses Ergebnis in die Erkenntnisliste ganz zum Schluss ein.

Wenn Du an einem Tag zu der Erkenntnis kommst, dass Du so nicht sein willst, dann trägst Du das selbstverständlich nicht ein.

Und wenn Du beim Schreiben darauf kommst, dass Du die Aussage für Dich modifizieren, also abändern möchtest, dann tue es.

Du bist frei und kannst aus unserem Angebot des „Wie-will-ich-sein?“ Adventskalender für Dich das machen, was für Dich wirklich passt.

Wir sehen es als einen Schritt zum echten Erwachsen-Sein, wenn wir bewusst unseren Weg gehen, wenn wir uns bewusst entwickeln und wenn wir selbst und frei unser Fühlen, Denken und Verhalten gestalten können. Der erste Schritt dahin ist, sich übers Ziel klar zu werden.

Mit Menschen, die wissen, wie sie wirklich sein wollen, kann ein Paradiesisches Miteinander gestaltet werden.

Und wenn Du denkst: „Ja, schön und gut, aber wie soll ich das denn jemals erreichen?“, dann freue Dich auf weitere Anregungen, die wir Dir ganz unverbindlich im kommenden Jahr 2024 machen.

*Herzlichst Deine Christiane Kilian von der Akademie
Paradiesisches
Miteinander*

1. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

2. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

3. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

4. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

5. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

6. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

7. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

8. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

9. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

10. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

11. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

12. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

13. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

14. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

15. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

16. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

17. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

18. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

19. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

20. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

21. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

22. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

23. Dezember

*Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die*

*Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die*

*dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die*

*Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die*

*Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die*

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*

24. Dezember

Die Frage heute lautet:
Magst Du Menschen, die

Nun vervollständige mit dem heutigen Text folgendes:
Wenn Du Menschen magst, die

dann ist es doch ziemlich wahrscheinlich, dass
andere Menschen auch Menschen mögen, die

Wäre es nicht geradezu paradiesisch, wenn es mehr Menschen
gäbe, die

Frage Dich:
Will ich auch zu den Menschen gehören, die

*Wenn ja, dann schreib Dir dieses Ziel auf
Deine Erkenntnisliste am Ende dieses Workbooks.*



Erkenntnisliste

Notiere Dir hier Deine Erkenntnisse in diesem Advent 2023, wie Du sein willst. Schreibe ruhig ganze Sätze und beginne sie mit "Ich will (künftig/ab sofort/weiterhin oder auch ohne Zusatz) ... sein/mich so verhalten/anderen Menschen so begegnen, ...

Wähle die Worte, wie sie zu Dir passen und Dir entsprechen.



Erkenntnisliste Fortsetzung Seite 2



Erkenntnisliste Fortsetzung Seite 3

Herzlichen Glückwunsch!

Du bist nun in Deinem Leben um sehr viele Schritte weiter gekommen, die Dir helfen werden, immer mehr so zu werden, wie Du wirklich sein willst. Denn: Dein Ziel zu kennen ist der erste, wichtigste Schritt. Wie es nun weiter geht, willst du wissen?

Nun, wir vermuten, dass Du zu denen gehörst, die durchaus Methoden, Möglichkeiten und Hilfsmittel im "Gepäck" haben, mit denen Du Deine Ziele auch erreichen kannst (Glaubenssatzarbeit, Rituale, ...).

Wenn Dir die aber fehlen oder wenn sie nicht so funktionieren, wie Du es Dir wünschst, dann kannst Du uns sehr gerne ansprechen.

Außerdem kannst Du bei uns im Telegram-Kanal "Akademie Paradiesisches Miteinander APAMI.at" und in der Telegram-Gruppe "APAMI-Gruppe" nach Anregungen stöbern und auch um Rat fragen. Ebenso auf unserer Webseite und in Facebook.

Außerdem laden wir Dich sehr herzlich zu unserem Webinar ein, bei dem wir die verschiedensten Herangehensweisen vorstellen, auf welchem Weg Du nun so werden kannst, wie Du wirklich sein möchtest.

Uns geht es um ein paradiesisches Miteinander, denn wenn die Menschen auf diese Art miteinander umgehen würden, wie wir es in diesem Adventskalender skizziert haben, dann gäbe es das ganze Leid und Elend nicht mehr.

Vielleicht hast Du auch Lust, Dich mit und bei uns zu engagieren? Dann melde Dich gerne bei uns!

Herzlichst Deine Christiane Kilian

von der Akademie Paradiesisches Miteinander
www.apami.at, apami-kontakt@apami.at