

## **Baum-Meditation zum Finden und Umsetzen des Herzenswunsches**

Du brauchst 90 Minuten Zeit.

Du brauchst einen Baum, der dich unterstützen will.

Du brauchst Papier und Bleistift, um die Essenz deiner Erkenntnisse zu notieren.

Du brauchst eine Uhr, mit der du Zeiträume von 10 Minuten stoppen kannst (Wecker stellen!).

Du brauchst eine Rassel (oder zwei Stöckchen).

Die Baummeditation hat sich aus der Gruppenarbeit entwickelt. Die Gruppe trennt sich und findet sich wieder zusammen. Du kannst die Baummeditation aber auch sehr gut allein durchführen.

Drucke die folgenden zwei Tabellen aus und zerschneide die Tabelle entlang der Trennlinien. Lese nicht den Text. Schau nur auf die Überschriften. Und lege die „Karten“ zusammen: 1. Baum zuerst / oben und dann 2. , 3., ...

Jetzt kannst du die Baummeditation starten.

<p><b>1. Baum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche einen Baum und bitte ihn, dich bei deiner Suche zu unterstützen. Frage ihn, ob es ok für ihn ist, wenn du dich in seine Energie einklinkst, ob es ok ist, wenn er dir etwas von seiner Energie abgibt.</li> <li>• Wenn der Baum einverstanden ist, nähere dich dem Baum an. Spüre seine Kraft und Energie. Nimm die Kraft vom Baum auf. Lasse seine Kraft einige Minuten auf dich wirken.</li> <li>• Zieh die nächste Karte "Süden"</li> </ul>	<p><b>2. Süden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehe im Uhrzeigersinn in den Süden des Baums, nähere dich von Süden. Lehne dich an den Baum an, spüre ihn und seine Kraft. Nimm die Kraft vom Baum auf. Du kannst dich setzen und dich mit Blick nach Süden an ihn anlehnen.</li> <li>• <b><i>Was ist dein wichtigster Herzenswunsch?</i></b></li> <li>• 10 Minuten Rasseln. (Oder zwei Stöckchen aneinander schlagen oder leicht klatschen.)</li> <li>• Notiere deine Erkenntnisse</li> <li>• Verabschiede dich vom Süden</li> <li>• Zieh die nächste Karte "Norden"</li> </ul>
<p><b>3.) Norden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehe im Uhrzeigersinn um den Baum herum nach Norden. Lehne dich an den Baum an, spüre ihn und seine Kraft. Nimm die Kraft vom Baum auf. Du kannst dich setzen und dich mit Blick nach Norden an ihn anlehnen.</li> <li>• <b><i>Was ist zu tun, was ist zu verändern, welche Verantwortung ist zu übernehmen für diesen Herzenswunsch?</i></b></li> <li>• 10 Minuten Rasseln.</li> <li>• Notiere deine Erkenntnisse</li> <li>• Verabschiede dich vom Norden</li> <li>• Ziehe die nächste Karte "Westen"</li> </ul>	<p><b>4.) Westen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehe im Uhrzeigersinn (über Osten und Süden) um den Baum herum nach Westen. Lehne dich an den Baum an, spüre ihn und seine Kraft. Nimm die Kraft vom Baum auf. Du kannst dich setzen und dich mit Blick nach Westen an ihn anlehnen.</li> <li>• <b><i>Was gibt es los zu lassen, was ist sterben zu lassen, welche Muster behindern?</i></b></li> <li>• 10 Minuten Rasseln.</li> <li>• Notiere deine Erkenntnisse</li> <li>• Verabschiede dich vom Westen</li> <li>• Ziehe die nächste Karte "Osten"</li> </ul>

<p><b>5.) Osten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehe im Uhrzeigersinn (über Norden) um den Baum herum nach Osten. Lehne dich an den Baum an, spüre ihn und seine Kraft. Nimm die Kraft vom Baum auf. Du kannst dich setzen und dich mit Blick nach Osten an ihn anlehnen.</li> <li>• <b>Wie siehst du aus, wenn der Herzenswunsch erfüllt ist? Wie fühlt es sich an, wenn der Herzenswunsch erfüllt ist? Wie ist deine Vision von dir?</b></li> <li>• 10 Minuten Rasseln.</li> <li>• Notiere deine Erkenntnisse</li> <li>• Verabschiede dich vom Osten</li> <li>• Zieh die nächste Karte "Energie"</li> </ul>	<p><b>6.) Energie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Welche Himmelsrichtung hat dir die meiste Energie und Unterstützung gegeben, hat den tiefsten Eindruck hinterlassen?</b></li> <li>• Gehe über Westen (im Uhrzeigersinn) um den Baum herum an den Ort, der dir die meiste Energie gegeben hat; wenn es der Osten ist, dann einmal über Süden, Westen und Norden um den Baum herum gehen. Lehne dich an den Baum an, spüre ihn und seine Kraft. Nimm die Kraft vom Baum auf. Du kannst dich setzen und dich an ihn anlehnen.</li> <li>• <b>Was sind die drei nächsten, erfüllbaren und konkreten Schritte? Wann / bis wann willst du diese konkret gehen?</b></li> <li>• 10 Minuten Rasseln.</li> <li>• Notiere deine Erkenntnisse</li> <li>• Verabschiede dich vom Osten</li> <li>• Zieh die nächste Karte "Dank"</li> </ul>
<p><b>7.) Dank</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frage deinen Baum, wie du dich jetzt für seine Hilfe bedanken kannst.</li> <li>• Zeige deinen Dank und deinen Respekt.</li> <li>• Ziehe die nächste Karte "Treffpunkt"</li> </ul>	<p><b>8.) Treffpunkt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Gehe zum Gruppentreffpunkt zurück, wenn ihr als Gruppe gestartet habt.)</li> <li>• Lass die Eindrücke in Ruhe auf dich wirken( und warte bis die gesamte Gruppe zusammengekommen ist).</li> </ul> <p><b>Teilen in der Gruppe</b> (wenn du in einer Gruppe bist; ansonsten spreche es <b>laut</b> zu dir selbst oder zu deinem Baum)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Ich bin ..."</li> <li>• "Mein Herzenswunsch ist ..."</li> <li>• "Meine nächsten drei Schritte sind ..."</li> </ul> <p><b>Abschluss</b> (in der Gruppe)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energiekreis</li> <li>• Howgh</li> </ul>