



NINA PISTER

FREI WIE EIN VOGEL



ARBEITSHEFT

Ist das Arbeitsheft für Dich?	3
Die 5 KrisenBereiche	4
Wie sieht es momentan mit deinen Beziehungen aus?	6
Beziehungen mit denen du in Disharmonie bist.....	9
Es ist Zeit dein Umfeld auszusortieren	10
Ich brauche eine/n Mann/Frau	12
Meine persönliche Antwort auf die Fragen.....	12

IST DAS ARBEITSHEFT FÜR DICH?

Da ich das Arbeitsheft für meine Leser gewidmet habe und jeder, der sich in meine E-Mail-Liste einträgt bekommt es geschenkt. Es ist ein Geschenk als Zeichen meiner Dankbarkeit und Wertschätzung für das Interesse, die Offenheit, das Vertrauen mir und meiner Arbeit gegenüber haben und für die Zeit, die sich meine Leser und meine Klienten nehmen.

Daher weiß ich nicht, ob dieses Arbeitsheft genau zu deinem Thema passt, was dich Momentan beschäftigt.

Solltest Du feststellen, dass dieses Thema dich persönlich gerade nicht anspricht, so darfst Du gerne das Arbeitsheft an eine Person weiterleiten, bei der Du der Meinung bist, sie könnte genau das jetzt als Impuls-Geber gut gebrauchen können.

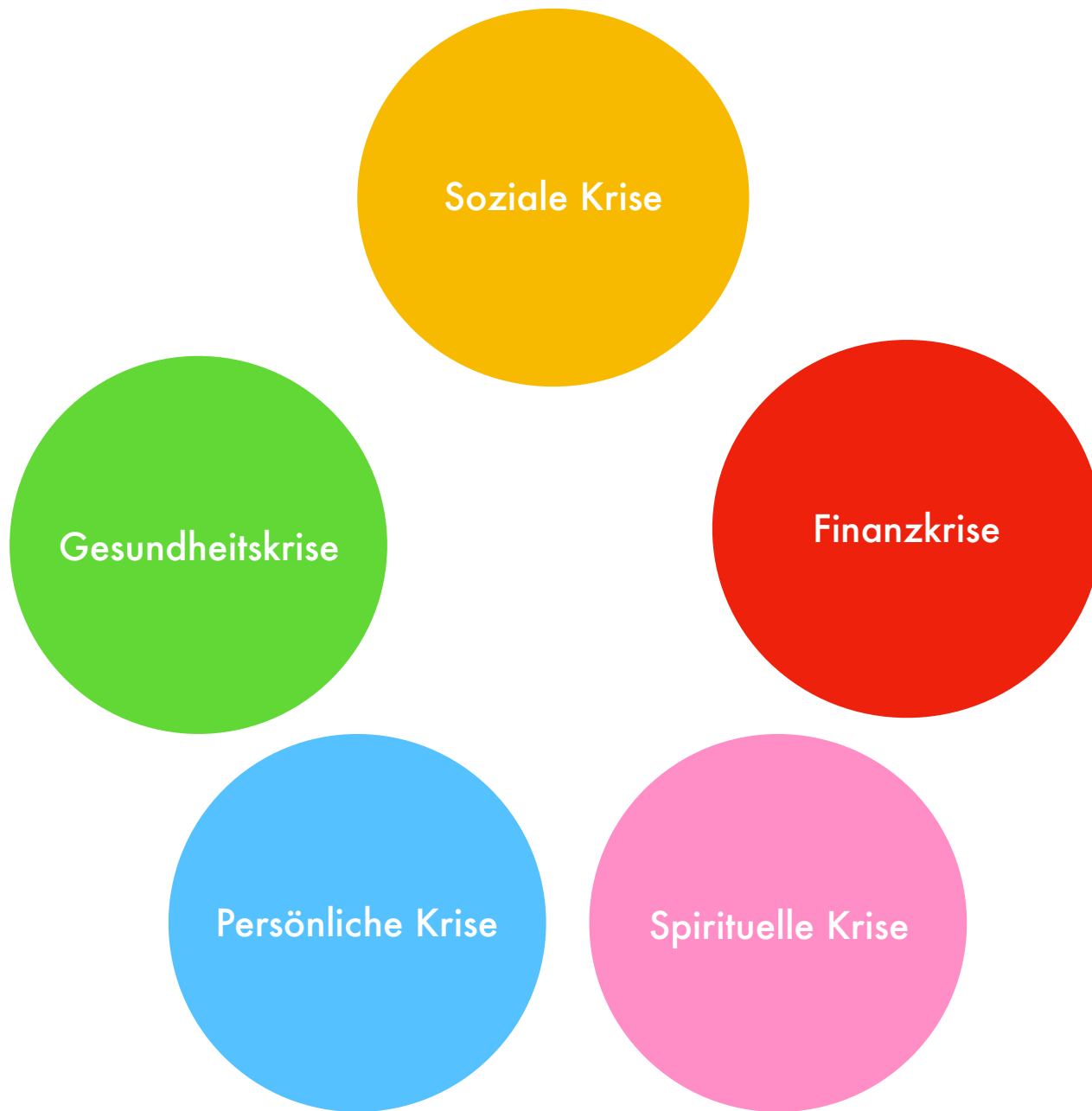
Dieses Arbeitsheft spricht Menschen an, die sich gerade in einer sozialen Krise befinden oder eine große soziale Krise vermeiden wollen, in dem sie vorbeugen.

Im Arbeitsheft geht es darum, sich seinem Umfeld bewusster werden und dafür zu sorgen, dass Harmonie in Beziehungen einkehrt.

Soziale Krisen passieren meistens, wenn ein bestimmtes destruktives Verhaltensmuster, was nicht länger ertragbar ist, in sich zusammenbricht. „Masken“ fallen.

DIE 5 KRISENBEREICHE

Jeder Mensch erfährt mindestens einmal im Leben, im mindestens einem Lebensbereich eine Krise.



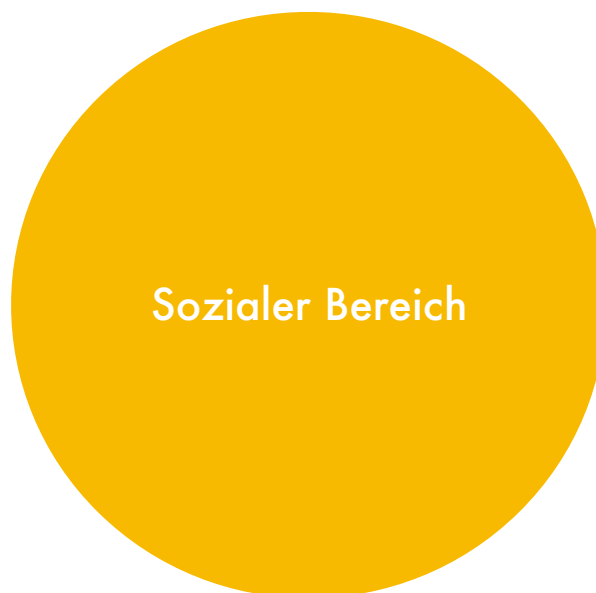
IN JEDER KRISE IST EIN SCHATZ VERSTECKT

Vielleicht steckst du momentan nicht in einer Krise. Vielleicht möchtest du deinem Leben mehr Lebensqualität verleihen.

Ich lade dich ein, eine Checkliste zu machen, um deinen IST-Zustand sowie dein Soll-Zustand zu notieren.

Was ist ein IST-Zustand? Ein IST-Zustand ist der aktuelle Zustand in dem du dich gerade befindest.

Was ist ein Soll-Zustand? Ein Soll-Zustand ist ein Zustand, den du gerne erreichen möchtest.



In diesem Arbeitsheft fangen wir mit dem sozialen Bereich an.

Zum sozialen Bereich gehören alle Menschen mit denen Du oft/regelmäßig/immer in Kontakt bist. Dazu gehören dein Lebenspartner, Freund, Ehemann, Kind/er, Eltern, Geschwister, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn.

Die meisten Lebenskrisen im sozialen Bereich entstehen durch den Verlust eines geliebten Menschen. Ein Fremdgehen seitens des Partners reicht vollkommen aus, um die Verlustangst im Innerem zu aktivieren. Noch schlimmer ist es für die betroffene Person, wenn der Partner sich in eine andere Person verliebt und sie verlassen hat.

WIE SIEHT ES MOMENTAN MIT DEINEN BEZIEHUNGEN AUS?

Du bist in einer Beziehung

Wenn du in einer Beziehung bist, bist du glücklich in dieser Beziehung? Sei ganz ehrlich und aufrichtig zu dir selbst.

Bist du in deiner Beziehung glücklich? Antworte mit JA oder NEIN.

Wenn deine Antwort „NEIN“ ist. Was genau macht dich in dieser Beziehung unglücklich?

Was gefällt dir an deinem Partner nicht? Beschreibe es.

Stell dir vor, es gibt einen Zauberstab und dieser Zauberstab erfüllt dir alle deine sehnlichsten Wünsche und Träume. Du stehst morgens auf und merkst, dass alles, was dich bis jetzt belastet und unglücklich gemacht hat bezüglich deines Partners, verschwunden ist. Wie würdest du dich fühlen? Schreibe es auf.

Nun weißt du jetzt wie dein Soll-Zustand aussieht, wenn du ihn erreicht hast. Deine Aufgabe liegt darin, dafür zu sorgen, dass diese Gefühle, die du oben beschrieben hast dein dauerhafter Zustand sein soll, unabhängig von deinem Partner.

Du bist Single und wünschst Dir eine/n Partner/in

Was genau bedeutet für dich ein Single zu sein?

Welche Gedanken, Gefühle und Bilder tauchen auf. Schreibe alles auf, was sich in diesem Moment zeigt.

Was genau gefällt dir an deinem Single-Leben nicht? Sei ganz ehrlich und aufrichtig zu dir selbst.

Was brauchst Du von einem Partner/einer Partnerin? Was soll er/sie dir geben, damit du glücklich bist?

Beispiel: Ich brauche von einem Partner das Gefühl von ihm geliebt zu werden.

Jetzt kehre den Gedanken, was alles von deinem Partner brauchst um, zu dir selbst.

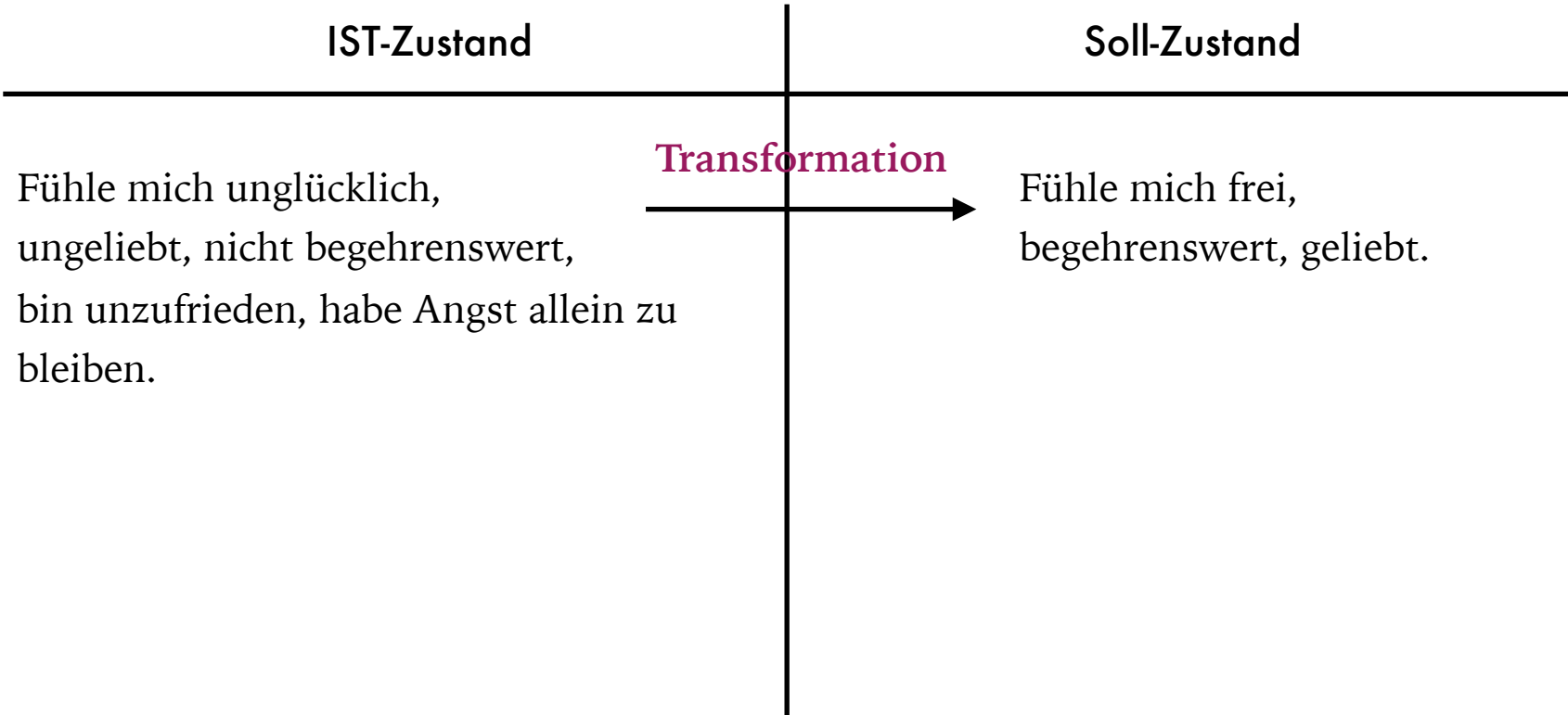
Beispiel: Ich brauche von mir das Gefühl von mir geliebt zu werden.

Wie könnte das genauso wahr sein oder noch wahrer, dass du von dir das Gefühl brauchst, von dir selbst geliebt zu werden? Finde ein paar aufrichtige Beispiele aus deinem Leben oder Situationen bei denen Du das genau gebrauchst hast oder dir schon gegeben hast.

Stell Dir vor, es gibt einen Zauberstaub. Dieser Zauberstab erfüllt dir sofort alle Wünsche. Du stehst morgens auf und alles, was dich bezüglich deines Single-Lebens und dem Wunsch nach einem Partner gestresst und belastet hat, verschwunden ist. Wie würdest du dich fühlen? Schreibe es auf.

Nun weißt du jetzt wie dein Soll-Zustand aussieht, wenn du ihn erreicht hast. Deine Aufgabe liegt darin, dafür zu sorgen, dass diese Gefühle die du oben beschrieben hast dein **dauerhafter Zustand** sein soll, unabhängig von einem Partner. Es ist egal, ob du Single oder in einer Beziehung bist. Ich gehe davon aus, dass es schöne und positive Gefühle sind.

Wenn man die Ergebnisse in einer Tabelle auflisten würde, so könnte es so aussehen



KEIN MANN UND KEINE FRAU AUF DER GANZEN WELT
TRÄGT DIE VERANTWORTUNG FÜR DEINE GEFÜHLE
UND DEIN GLÜCK. ES IST DEINE ANGELEGENHEIT.

BEZIEHUNGEN MIT DENEN DU IN DISHARMONIE BIST

Eine dauerhafte Disharmonie in zwischenmenschlichen Beziehungen können psychisch und körperlich krank machen. Es sind Störenfriede. Sie stören deinen inneren Frieden und bringen Disharmonie in dein Leben.

Gibt es eine Person oder Personen in deinem Leben mit der/denen du dich in einer Disharmonie befindest? Wenn ja, wer ist diese Person genau?

Wie fühlst du dich in seiner/ihrer Anwesenheit?

Schreibe jedes Gefühl und jeden Gedanken der auftaucht, auf. Sei ganz ehrlich und aufrichtig zu dir selbst. Schreibe wie ein unschuldiges Kind.

Beispiel: Unruhig, unwohl, verwirrt, will am liebsten weglaufen.

Wo spürst du es im Körper?

Beispiel: Der Bauch zieht sich zusammen und wird hart. Schmerz im Magen. Druck auf dem Herzen. Druck im Kopf.

Was denkst Du über diese Person/en?

Schreibe wie ein unschuldiges Kind. Niemand ausser dir, wird das hier lesen. Lass alles raus!

Beispiel: Mila ist nervig, arrogant, besserwisserisch, gemein, ungerecht, bestimmend, grenzüberschreitend, ignorant, mischt sich immer ein, nutzt mich nur aus, redet nur über Krankheiten und Probleme, lästert über andere.

ES IST ZEIT DEIN UMFELD AUSZUSORTIEREN

Wie würdest dich anders fühlen und anders Leben, wenn es diese Person/en in deinem Leben nicht mehr geben würden?

WENN DU HARMONISCHE BEZIEHUNGEN HABEN WILLST, MUSST SELBST FÜR HARMONIE SORGEN.

Zuerst sortierst Du dein Umfeld aus. Wie machst Du das?

1. Nehme die Beobachter-Position ein. Trete zur Seite und sei ein Zuschauer, der das Theater aus der Distanz beobachtet. Beobachte eine Weile ganz genau jede Person, mit der du im Kontakt bist. Beobachte ganz genau, wie jede einzelne Person sich dir gegenüber verhält. Achte darauf, wie diese Person mit dir spricht, welche Worte diese Person in deiner Gegenwart benutzt. Sind es verletzende, arrogante und überhebliche Worte oder sind es liebevolle und wohltuende Worte? Achte ganz genau, welche Gefühle diese Person in dir hervorruft. Sind es negative oder positive Gefühle?
2. Während du beobachtest, greife die Leute nicht an, rechtfertige und verteidige dich nicht. Lass dieses Spektakel in Ruhe laufen, egal wie du dich fühlst.
3. Du wirst sofort merken, wer als aller Erstes aus deinem Leben fliegt. Diesen Personen kündigst du die Freundschaften oder die Beziehungen sofort.
4. Du beobachtest dein Umfeld weiter. Personen, bei denen du nicht sicher bist, ob du sie in deinem Leben behalten sollst oder nicht, lässt du dir erstmal Zeit, nimmst Abstand von ihnen und beobachtest weiter. Wer deine Anwesenheit weiterhin genießen darf und wer nicht, wird sich zum richtigen Zeitpunkt zeigen. Natürlich werden diejenigen, die dich aufrichtig lieben, wertschätzen, respektieren und unterstützen bleiben.

5. Sobald du anfängst dein Umfeld bewusst auszusortieren, wird sich der Rest automatisch aussortieren und du musst nicht mal die „Drecksarbeit“ machen. Viele Menschen in deinem Umfeld werden merken, dass du anders geworden bist. Und die „andere, neue, selbstbewusste Person“ zu der du dich entwickelst, wollen dir nicht mehr haben. Denn mit dir kann man nicht mehr alles machen, was man will. Vor allem, kann man dich nicht mehr ausnutzen und manipulieren.
6. Es wird ein schmerzvoller Prozess sein. Vor allem, wenn du feststellst, dass Menschen für die du immer alles getan hast, sich von dir abwenden. Zuerst werden sie dir Vorwürfe machen, dann werden sie dich verlassen.
7. Lass sie alle gehen. Lass Alles und Alle gehen, was dir Disharmonie in dein Leben bringt.
8. Denke dran und stelle dir selbst die Frage „Ist es eine Person mit der ich auf Dauer zusammensein möchte? Ist diese Person es wert, dass ich meine Energie, meine Zeit, meine Aufmerksamkeit und meine Liebe in sie investiere? Was habe ich von dieser Person auf Dauer?“
9. Viele Menschen investieren unglaublich viel Zeit, Energie, Kraft in eine Beziehung und gehen zum Schluss leer aus. Dies passiert, wenn man nicht bewusst reflektiert und die Person sowie die Beziehung nicht in Frage stellt.
10. Wenn das Alte geht, macht es Platz für Neues.

Viele Menschen kämpfen um ihre Beziehung und wollen sie mit aller Macht retten. Warum? Es gibt nichts zu retten. Entweder ist die Beziehung echt und läuft harmonisch von „alleine“ oder sie funktioniert nicht, und es ist aus und vorbei. Du kannst nichts retten, was schon von Anfang an kaputt war.

Menschen neigen auch dazu krampfhaft an Beziehungen festzuhalten, obwohl sie denen nicht dienen.

ICH BRAUCHE EINE/N MANN/FRAU

Fragen an die Singles

Wozu brauchst Du einen Partner?

1. Um das Leben leichter zu meistern?
2. Um emotionale Geborgenheit zu bekommen?
3. Um jemanden zu haben, dem du voll und ganz vertrauen kannst?
4. Um regelmäßig die Sexualität leben?
5. Um deine Freizeit mit ihm/ihr zu verbringen?
6. Um nicht allein alt zu werden?
7. Um Sicherheit zu haben?

MEINE PERSÖNLICHE ANTWORT AUF DIE FRAGEN

Zuerst erzähle ich die Geschichte, wie ich überhaupt auf die Fragen gekommen bin. Eine meiner Klientinnen, die ich eine Zeitlang in ihrem Dalseelen-Prozess begleitet habe, erzählte mir, dass sie ihre Dalsee (Seelenpartner) bei der Internet-Singlebörse „Elite-Partner“ kennenlernte.

Ich wollte wissen, was genau Elite-Partner ist, habe mir die Website angeschaut und mich registrieren wollen. Bei der Anmeldung wurde ich zuerst durch diese 7 Fragen geleitet.

Sie wünschen sich einen Partner um:

1. Um das Leben leichter zu meistern?
2. Um emotionale Geborgenheit zu bekommen?
3. Um jemanden zu haben, dem du voll und ganz vertrauen kannst?

4. Um regelmäßig Sexualität leben?
5. Um meine Freizeit mit ihm/ihr zu verbringen?
6. Um nicht allein alt zu werden?
7. Um Sicherheit zu haben?

Nach jeder Frage habe ich mich in mich hineingehorcht und schaute, welche ehrliche Antworten in mir auftauchen. So sahen meine Antworten aus.

1. Wünsche ich mir oder brauche ich einen Mann, der mir hilft mein Leben zu meistern? Nein! Das kann er gar nicht, denn es ist mein Leben und ich muss es meistern. Es ist nicht seine Aufgabe. Es ist meine!
2. Brauche ich einen Mann, der mir emotionale Geborgenheit geben soll? Nein! Die kann ich mir selbst wunderbar geben, was ich auch tue. Würde ich meine emotionale Geborgenheit von einem Mann abhängig machen, würde ich erneut emotional von einem Mann abhängig sein.
3. Brauche ich einen Mann, dem ich voll und ganz vertrauen kann? Nein! Ich vertraue mir voll und ganz. Ein Mann muss mir diese Lücke nicht füllen. Es ist nicht seine Aufgabe das Vertrauen für mich zu übernehmen.
4. Brauche ich einen Mann um regelmäßig die Sexualität auszuleben? Nein! Es ist ein guter Gedanke oder eine schöne Vorstellung. Nur fehlt mir bei dieser Vorstellung etwas. Die Liebe. Ich bin seit acht Jahren Single und lebe auch ohne Sex wunderbar. Mein Leben hängt nicht vom Sex ab.
5. Brauche ich einen Mann um mit ihm meine Freizeit zu verbringen? Nein! Meine Freizeit verbringe ich ebenfalls seit acht Jahren alleine und genieße es sogar. Denn, ich habe so gesehen nie „Freizeit“, weil, das was ich „beruflich“ mache alles ist, was ich liebe und sehr gerne mache. Dies mache ich rund um die Uhr und an Feiertagen sowie an Wochenenden. Mir ist nie langweilig. Momentan würde ein Mann mich eher in meinem kreativen Fluss stören. Ich brauche die Zeit für mich um alle meine Ideen umzusetzen.
6. Brauche ich einen Mann um nicht allein alt zu werden? Nein! Dafür bin ich viel zu frei und mir selbstgenügend.

7. Brauche ich einen Mann, damit er mir Sicherheit gibt? Nein! Es ist nicht seine Aufgabe. Es ist meine Aufgabe mir selbst die Sicherheit zu geben. Würde ich es von ihm erwarten, würde ich schon wieder mein Leben von ihm abhängig machen.

Nach dem ich die Fragen für mich offen und ehrlich beantwortet habe, habe ich die Registrierung auf diese Website abgebrochen. Es hat für mich kein Sinn gemacht.

Aber dennoch fragte ich mich selbst „Wozu brauche ich überhaupt dann noch ein Mann?“ Lieben tue ich mich selbst, geben tue ich mir auch alles selbst. Kein Mann muss mir etwas erfüllen oder eine Lücke füllen. Wofür brauche ich einen Mann? Ich hörte und lauschte meiner Seele, meinem Herzen und meinem Geist. Und die Antwort kam und sie lautete:

**„UM MIR SELBST ZU BEGEGNEN. UM ZU
ERFAHREN, WER ICH BIN IN VERBINDUNG
ZU DIESER PERSON. UM ZU FÜHLEN, WER
ICH BIN MIT DIESER PERSON.“**

Mit diesem Satz beende ich unsere kleine Arbeitsstunde und bedanke mich recht herzlich für deine Zeit und dein Vertrauen. Ich hoffe, ich konnte Dir damit Impulse, Inspirationen geben und dich ein Stück weiter auf deinem Weg begleiten.

Solltest Du in deinem Aussortierungs-Prozess auf eine Person stoßen, die Du innerlich ablehnst, jedoch dieser Person nicht die Beziehung kündigen kannst, weil Du ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle dieser Person gegenüber hast, so empfehle ich Dir mein Arbeitsheft „Selbstliebe lernen“. In diesem Arbeitsheft zeige ich Dir eine ganz einfache schriftliche Methode, die Dir helfen kann sich von dieser Verstrickung zu befreien.

Es gibt jedoch Verstrickungen mit Personen, die so tiefsitzend sind, dass man sie nicht so leicht auflösen kann. Dementsprechend auch nicht so leicht und einfach diese Person/en loslassen kann. Bei so einem Härtefall helfen [systemische Aufstellungen](#) sehr gut.

**AUS EIGENER ERFAHRUNG WEIß ICH, DASS
JE FREIER, KLARER, ZENTRIERTER, SICH
SELBST TREU UND SELBSTBEWUSSTER EINE
FRAU IST, DESTO BEGEHRENSWERTER IST
SIE BEI DEN MÄNNERN.**

LIEBE GRÜSSE, NINA

