

NICOLE STOIER

# BEZIEHUNGS (SCHATZ) KISTEN

Gedankenfluss:  
ein intuitives Gedankenspiel zur Selbsterkenntnis



#### IMPRESSUM:

© 2025, Nicole Stoier

Autorin: Nicole Stoier

Buchgestaltung: W. Ranseder, Buchschmiede

Lektorat / Korrektorat: Mag. Nora Paul

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN:

978-3-99181-140-4 (Paperback)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



## *Ein kreatives Gedankenspiel-Buch*

Das Buch, das du in Händen hältst, ist ein Handbuch – genauer gesagt ein Arbeitsspielbuch. Doch keine Sorge: Mit diesem Buch gebe ich dir den Anfang eines roten Fadens in die Hand. Folge ihm und lass dich überraschen, wohin er dich führt! Er wird dich auf deinem individuellen Weg leiten, und dieser Weg wird nur dich etwas angehen.



## *Über mich*

Mein Name ist Nicole Stoier. Ich bin verheiratet, Mutter von drei wundervollen Kindern und Buchautorin. Für mich bedeutet das Leben, es auf eine erfüllende Weise zu gestalten und mich dabei immer wieder neu zu entdecken. Mit offenem Herzen widme ich mich Dingen, die mich inspirieren, alte Muster lösen und Raum für Neues schaffen.

Ich finde Glück und Zuversicht sowohl in den kleinen Momenten des Alltags als auch in den großen Abenteuern. Ich glaube daran, dass es möglich ist, Unmögliches zu überwinden – mit dem Mut, die eigenen Grenzen zu hinterfragen, und der Freude am Leben.

Als Autorin und Kreativtrainerin möchte ich andere dazu ermutigen, bei sich selbst anzukommen, alte Wege hinter sich zu lassen und die Schönheit im Einfachen wie im Außergewöhnlichen zu finden.

## *Inhalt*

Das Wort am Anfang.....	6
Beziehung zu sich selbst.....	11
Beziehungskiste Kind.....	21
Partnerschaft.....	31
Familienbeziehungen .....	41
Freundschaften .....	51
Resümee.....	61
Das Wort am Ende .....	62

## *Das Wort am Anfang*

Es ist mir besonders wichtig, positives Denken und Handeln in mein Leben zu integrieren und dabei Lust und Freude in den Mittelpunkt zu stellen. Mein Denken soll offen, frei und voller Überraschungen sein – und genau das möchte ich mit diesem Handbuch an dich weitergeben.

Gedanken beeinflussen unser Handeln. Immer wieder kreisen sie um Sorgen, Erlebnisse und Ängste, und das zieht uns immer tiefer hinunter. Auch mir ging es nicht anders, und so habe ich damit begonnen, ermutigende Sätze zu schreiben, die mir helfen, mein Leben mit mehr Leichtigkeit und aus einer heiteren Perspektive zu betrachten. Ja, positives Denken ist der Herzschlüssel, der die Tür zu einem unbeschwerteren Leben öffnen kann.

Es sind einfache positive Sätze, die uns zu einer optimistischen Haltung verhelfen und uns innerlich befreien können. Hier stelle ich dir meine kreative Spielmethode „Inspiration in diesem Moment“ vor.

„Inspiration in diesem Moment“ beruht auf intuitiven Gedankenspielen, die dabei helfen, den Gedankenfluss zu aktivieren und aus deinem verborgenen inneren Potenzial zu schöpfen. Unter Gedankenfluss verstehe ich das Hervorsprudeln spontaner Ideen, die neue Gedankengänge zulassen und Raum für Kreativität schaffen. Manchmal wirken die neuen Einfälle absurd oder wie aus der Luft gegriffen. Doch gerade darin liegt ihre große Bedeutung, denn sie kommen aus unserem Bauch heraus – aus jenem Ort, an den wir all das geschoben haben und mit dem wir nichts zu tun haben möchten. Trotzdem beeinflussen sie unser Denken und Handeln. Deshalb ist es wichtig, gerade auf solche plötzlichen Assoziationen zu achten, denn sie bringen uns unseren persönlichen Themen ein Stückchen näher.

Dieses Handbuch lädt dich dazu ein, dich auf lustbetonte Weise mit dir und den Beziehungen in deinem Leben auseinanderzusetzen, offen für Überraschungen zu sein und die Kraft positiver Gedanken zu entdecken. Bei „Inspiration in diesem Moment“ handelt es sich um eine kreative Spielmethode, die ein klares Ziel verfolgt: die Förderung positiven Denkens und Handelns. Sie hat eine einfache Struktur, die leicht anzuwenden und immer wieder zu nutzen ist.

## IN DIESEM HANDBUCH FINDEST DU:

intuitive Gedankenspiele wie

Assoziationsspiele,

kreative Schreibspiele,

bisoziative Denkspiele.

Textstellen aus dem Bilderbuch *„Auf die Erde fällt ein Samenkorn“* (vielleicht möchtest du die Geschichte vorher lesen).

Beispieltexte, die dir als Orientierung dienen. (Gerne kannst du die Texte für dich verwenden und nach deinen Vorstellungen anpassen, damit sie für dich stimmig sind.)

positiv formulierte Sätze. (Sie dienen zur Veranschaulichung.)

## WICHTIG IST:

Sei gütig zu dir selbst!

Sei offen für den Prozess!

## WIE ARBEITEST DU?

In deinem eigenen Tempo.

Auf die Weise, die dir Freude macht.

Spontan, assoziativ und intuitiv.

Schreiben im Fluss (ohne auf Rechtschreibung oder Grammatik achten zu müssen).

Mit positiven Gedanken.

Für „Inspiration in diesem Moment“ benötigst du Stifte und ein Notizheft, um deine Gedanken und Eindrücke festzuhalten.

Ich wünsche dir viel Freude und positive Erfahrungen!

In diesem Buch geht es um Beziehungen – darum, wie wir sie leben, gestalten und pflegen. Beziehungen tun uns gut. Sie geben uns Geborgenheit sowie Sicherheit und helfen, Einsamkeit zu vermeiden. Doch welche Beziehungen führen wir wirklich? Welche Menschen begleiten uns durch unser Leben?

Oftmals stecken wir in unseren Beziehungen fest – ohne zu wissen, ob uns diese Bindung bereichert oder eher einengt.

Kapitel um Kapitel wird genauer betrachtet, wie wir unsere Beziehungen zu unserem Umfeld, zu uns nahestehenden Personen, Kindern, Lebenspartnern, Familie und Freunden gestalten. Wie leben wir unsere Beziehungen? Wie stehen wir zu anderen und was ist uns in diesen Beziehungen wirklich wichtig?

Beziehungen sind für jeden Menschen wichtig, denn Kontakt und Zuwendung sichern unser Überleben, wenn wir auf diese Welt kommen. Nähe und Fürsorge sind notwendig, um sich gesund zu entwickeln. Unsere ersten innigen Beziehungen bilden das Fundament für alle weiteren sozialen Interaktionen und ermöglichen uns, uns in dieser komplexen Welt zurechtzufinden.



Die Art und Weise, wie andere mit uns als Kindern umgingen, beeinflusste unsere geistige, emotionale und soziale Entwicklung im Laufe des Erwachsenwerdens und prägte unser eigenes Beziehungsverhalten.

Alte Denkmuster und Überzeugungen, die wir aus unseren früheren Bindungskonstruktionen übernahmen, können auch heute noch auf unsere neuen Beziehungssysteme einwirken – sei es positiv oder negativ, fördernd oder sogar hemmend.

Oft ist uns das nicht bewusst und wir erkennen nicht immer sofort, warum uns eine Beziehung nicht mehr guttut, uns nicht weiterhilft oder sogar hinunterzieht.

Deshalb sollten wir aufmerksam bleiben, Dinge hinterfragen und danach forschen, was uns in unserem persönlichen Wachstum in einer Beziehung voranbringt oder behindert, um eventuell etwas verändern zu können.

Aber ebenso wichtig wie die Beziehungen zu anderen ist die Beziehung zu uns selbst. Kontakte zu anderen sind unentbehrlich. Um jedoch die eigene persönliche Entfaltung anzukurbeln, ist es auch wichtig, in sich selbst hineinzuschauen, um festzustellen, welche Beziehungen man im Leben will. Welche bringen mich weiter und welche wirken sich nicht besonders förderlich auf mich aus? Um Beziehungen zu anderen positiv zu gestalten, ist es wichtig, zu überdenken, wie ich mit mir selbst umgehe. Wie ist das Verhältnis zu meinem „ICH“? Kann ich mich gut leiden? Komme ich gut mit mir aus? Kenne ich mein wahres „ICH“? Bin ich mir selbst gut genug?

Fragen, die noch mehr Fragen aufwerfen. Aber ja, so läuft Beziehungsarbeit. Es ist notwendig, zu hinterfragen und zu reflektieren. „Ich denke, also bin ich.“ – Wenn ich schon denke, dass etwas schief läuft, dann ist es Zeit, nachzuforschen, warum das so ist.

Gedanken rattern durch unseren Kopf, weil uns etwas beschäftigt – etwas, das uns tief berührt oder einfach aufgefallen ist und uns somit

zum Handeln auffordert. Beziehungen stellen uns auf die Probe. Deshalb ist es wichtig, innezuhalten und genau hinzusehen.

Denn es wird Zeit, Neuem Raum zu geben, alten, unbrauchbaren Verhaltensmustern den Rücken zu kehren und neue Umgangsformen, die den eigenen Bedürfnissen besser entsprechen, in das eigene Beziehungsleben zu integrieren.

Wer sucht, der findet! – Folge dem Ruf deines Herzens! Denn die Antworten auf die Fragen liegen tief in dir, du musst sie nur wiederfinden.