

Vorwort:

Die Welt befindet sich im Wandel und davon bleibt kein Mensch unberührt

Hast auch du manchmal das Gefühl, dass du dem Stress, der Hektik und den Unsicherheiten des Lebens in Zeiten wie diesen, wo sich alles rapide verändert, oft nur mehr schwer gewachsen bist? Wenn das so ist, dann sei dir gewiss: *Du bist nicht alleine!* Viele sind mit den Rahmenbedingungen, die unseren Alltag heute prägen, psychisch oft ein wenig überfordert und mitunter auch körperlich überlastet. „*Das Leben ist wahrlich nicht immer wie im Bilderbuch, aber wer sich einen Reim auf all die Ungereimtheiten machen kann, die heute mehr denn je ans Tageslicht kommen, für den wird es mit Sicherheit zu einem Gedicht!*“ Das ist einer der kreativen Denkansätze, mit denen die psychologische Beraterin Claudia J. Leitner nicht nur ihren Kunden, sondern auch sich selbst Mut zur Veränderung macht, wenn es das Leben wieder einmal kunterbunt treibt und damit deutlich anzeigt, dass es Lust auf eine Veränderung bzw. auf eine Wende zum Besseren und Gesünderen hin hat. Um ihre Kunden in ihren Veränderungsprozessen gut beraten und begleiten zu können, bringt sie neben ihrem fundierten Fachwissen auch ihr kreatives Potential zum Einsatz. Sie lässt sich gerne von der Muse küssen und schreibt Geschichten und Gedichte, die sie oft auch mit einem Bild oder einer Zeichnung untermauert.

„*Kunst, die nicht nur einfach konsumiert wird, weil es gesellschaftlich in ist, sondern vor allem dafür Verwendung findet, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln und die persönlichen Kompetenzen im Umgang mit dem ganz normalen Leben zu erweitern, ist ein wunderbares Werkzeug, mit dem sich Gedankenräume öffnen lassen, die etwas außerhalb der alltäglich normalen Denkboxen liegen!* Hier finden sich oft die Lösungen für alle jene Herausforderungen des Lebens, die zur Persönlichkeit eines Menschen authentisch passen. Einzigartige Lösungen, die kreativ, aber gleichzeitig auch absolut logisch nachvollziehbar sind; Lösungen zu denen der, der vorwiegend nur die Gedankenwege der rationalen Logik beschreitet, kaum Zugang findet!“, so lautet das Credo der Autorin.

Kapitel 01: Das Leben ist ein Gedicht, aber nicht immer wie im Bilderbuch

Das Leben ist eine wunderbare Sache. Allerdings treibt es oft auch recht seltsame Blüten, die der ganz normale menschliche Verstand dann gar nicht als wunderbar, sondern eher als erschreckend und beängstigend empfindet. Ein Leben gestaltet sich nicht immer so wie im Bilderbuch. Es ist über weite Strecken hinweg oft ganz anders, als wir uns das vielleicht wünschen würden. Aber wer es versteht, sich auch auf die nicht immer nur ganz so bilderbuchartig schönen Dinge des Lebens einen Reim zu machen, für den wird es im wahrsten Sinne des Wortes mit Sicherheit zu einem Gedicht.

Ich bin ein Mensch, der einerseits vom Leben fasziniert ist, der sich aber andererseits auch immer wieder einmal ein wenig davor fürchtet, weil sich in meinem eigenen Leben regelmäßig Dinge ereignen, die mich im ersten Moment etwas erschrecken, manchmal sogar richtiggehend schockieren, mich wütend, ängstlich und oft auch traurig machen. Mitunter kommt es sogar vor, dass mich ein Lebensereignis völlig aus Bahn wirft.

Um Ereignisse, die mich aus meiner vermeintlichen Komfortzone immer wieder einmal mehr oder weniger unsanft herauskatapultieren, besser und schneller verarbeiten und Erkenntnisse daraus gewinnen zu können, die mir dann den Weg zur Lösung einer verzwickten Situation weisen, schreibe ich gerne Gedichte. Es sind Gedichte, die nicht nur für mich überall dort eine wertvolle Hilfestellung beim Finden einer Lösung sind, wenn es in meinem ureigenen Leben wieder einmal problematisch drunter und drüber geht, sondern auch für viele der Menschen, die zu mir kommen, weil sie meine Dienste als psychologische Beraterin (Dipl. Lebens- und Sozialberaterin), als Coach bzw. als Mentorin im Bereich der Organisationsentwicklung in Anspruch nehmen wollen.

Wie ich in den mehr als 20 Jahren, in denen ich inzwischen in der Beratung, im Coaching und der Erwachsenen- bzw. Persönlichkeitsbildung

und Führungskraftentwicklung tätig bin, immer wieder feststellen durfte, ist die Poesie der dichterischen Worte auch für viele meiner Kunden ein wertvolles Instrumentarium, um Zugang zu jenen in ihnen schlummernden, kreativen geistigen Ressourcen zu bekommen, mit denen es ihnen dann leichter gelingt, für all die problematischen Dinge, mit denen sie in ihrem eigenen Leben auch öfter einmal konfrontiert werden, stressfreier umzugehen und schneller bzw. wesentlich effizienter die passende Lösung dafür zu finden.

Das Leben in Zeiten wie diesen erfolgreich und vor allem friedlich und gesund zu meistern, ist eine besondere Form von Kunst. Es ist *Lebenskunst*, die von uns Menschen nicht nur rational logisches Denken verlangt, sondern auch eine gesunde Portion Kreativität von uns allen einfordert. Kreativität beginnt dort, wo ein Mensch den Mut hat, sich seine ganz eigenen Gedanken zu bestimmten Dingen des Lebens zu machen.

Um sich in der Kunst des *freien, kreativen Denkens* ein wenig zu üben, sind Gedichte ein wunderbares Werkzeug. Gedichte bieten in ihrer Poesie oft wesentlich mehr Möglichkeiten zur subjektiv-individuellen Interpretation, über die das kreative Denken angeregt und gefördert wird, als das Geschichten, auch wenn sie in noch so gekonnter Prosa erzählt werden, oft tun können. Storytelling ist im Coaching natürlich auch eine wunderbare Sache und vor allem zu Vortrags- bzw. Marketingzwecken ein überaus wertvolles Instrument. Aber meine ganz persönliche Erfahrung hat mir gezeigt, dass Gedichte noch um ein Quäntchen mehr Potential haben, dem Menschen einen Zugang zu jenen Denkregionen zu eröffnen, in denen genau die Informationen abgespeichert sind, die der Einzelne zur einfacheren Meisterung seines ureigenen, individuellen Lebens benötigt.

Diese in jedem von uns unterbewusst schlummernden Lösungsinformationen, die im Alltag von unserem bewussten, rational logischem Gedankengut oft überlagert und massiv verdrängt werden, können sich dann einen Weg in unser Bewusstsein bahnen, wenn wir offen dafür sind, auch einmal Gedanken in uns hochkommen zu lassen, die eher von einer individuellen kreativ-fantasievollen Natur geprägt sind und sich dement-

sprechend von der normalen rationalen Alltagsdenklogik der Massen ein wenig abheben und unterscheiden. Wenn wir ein Gedicht auf uns wirken lassen und den ureigenen Hirngespinsten, was damit wohl gemeint sein könnte, Raum zur Entfaltung geben, öffnen wir uns damit Gedankenräume, in die wir niemals vordringen können, wenn wir immer nur die Gedankengänge der rein rationalen Logik beschreiten. In diesen etwas anderen Thinktanks schlummern oft jene Lösungsansätze, die das Leben heute mehr denn je von uns fordert, um sich gesund entwickeln zu können.

Bilder haben eine ähnliche Wirkung. Doch ein Bild sagt bekanntlich mehr als 1000 Worte. Deshalb kann die Betrachtung eines Bildes allein, dazu führen, dass sich zu viele kreative Gedanken einen Weg von den Tiefen unseres Unterbewusstseins bzw. des Unbewussten ins Bewusstsein bahnen. Das kann leicht zu einer geistigen Überflutung führen, die dann mitunter noch mehr Verwirrung stiftet und geistiges Chaos anrichtet, als das, in dem wir uns vielleicht gerade befinden, weil unser Leben wieder einmal Lust auf eine Veränderung hat.

Ein bisschen Chaos im Kopf, das darf und muss manchmal sogar sein, wenn wir uns geistig neu ordnen und uns als Persönlichkeit weiterentwickeln wollen oder gar müssen, um unser Leben wieder auf Kurs zu bringen. Aber ein zu viel an Chaos ist weder beim Entwickeln der eigenen Persönlichkeit noch beim Lösen von Problemen wirklich hilfreich.

Auf der anderen Seite kann ein Bild in Kombination mit einem Gedicht genau jenen Gedankenfluss auf gesunde Art und Weise in Schwung bringen, der uns dann um einiges leichter ein Stück näher an uns selbst heranbringt, bzw. wenn es darum geht, ein Problem lösen zu müssen bzw. zu wollen, uns beim Erschließen jener kreativen Ressourcen unterstützt, die uns dann im Zusammenspiel mit einem gesunden Maß an rationaler Logik viel schneller und effizienter an die nachhaltige Lösung desselben schrittweise heranführt.

Deshalb male ich zu den Gedichten, die ich schreibe, nicht immer, aber doch recht oft auch gerne immer wieder einmal ein Bild.

Wir Menschen sind hochindividuelle Wesen. Auch wenn die Herausforderungen bzw. Probleme, die uns im Leben regelmäßig begegnen, sich oft gleichen oder sich in ihrem oberflächlichen Erscheinungsbild zumindest sehr ähnlich sind, so sind die Lösungen, die es im Einzelfall zu finden gilt, oft unterschiedlicher, wie sie nicht sein könnten. Die Lösung, die für mich persönlich perfekt passend ist, ist nicht unbedingt auch jene, die für jemand anderen auch *DIE* ultimative Lösung ist. Das sollten wir uns immer wieder einmal vor Augen führen, bevor wir andere mit unseren eigenen Lösungsstrategien und diversen Ratschlägen mehr oder weniger professionell förmlich erschlagen.

Die Kunst in jedem Coaching und in jeder Beratung besteht darin, einen Menschen auf jene ganz persönlichen Gedankenwege zu führen, auf denen er dann der in ihm vorhandenen individuellen Lösung für ein Problem, ein Stück weit näher kommen kann. Dafür gibt es eine Reihe von klassischen Coachingwerkzeugen, die ich natürlich auch gerne nutze. Dass die Gedichte, die ich verfasse, um meinen ureigenen Lebenslösungen schneller auf die Spur zu kommen, auch dafür geeignet sind, meinen Kunden den Weg zu ihren ganz persönlichen Lösungsansätzen zu ebnen, das habe ich erst in langen Jahren der praktischen Kundenarbeit herausgefunden.

Der hier vorliegende, mit ein paar Bildern untermalte Gedichtband soll Menschen dazu einladen, sich mutig ihre ganz eigenen Gedanken zu dem Gelesenen zu machen. Dem Leser soll die Möglichkeit eröffnet werden, Dinge, auf die wir Menschen uns zunächst vielleicht keinen Reim machen können, aus einer etwas anderen Perspektive betrachten zu können, um von diesen neuen Standpunkten aus einerseits den Sinn der Ereignisse ein wenig besser verstehen zu können, auf der anderen Seite aber auch, um Fähigkeiten und Ressourcen an und in sich selbst zu entdecken, die bislang unentdeckt geblieben sind.

Dieses Buch soll aber auch einen Beitrag dazu leisten, *die Leserschaft mit Wissen zu versorgen*, das sie zu neuen Erkenntnissen führt, mit denen sich das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen, insbesondere dann, wenn es wieder einmal nicht wie im Bilderbuch über die Bühne geht, ein wenig

leichter meistern und auch in stürmischen Zeiten der Veränderung etwas stressfreier bzw. ein wenig friedlicher und damit auch für Körper, Geist und Seele um einiges gesünder gestalten lässt. *Deshalb findest du hier nicht nur Gedichte, sondern auch andere wissenswert-spannende Infos über das Leben.*

Die Themen, die ich aufgegriffen habe, sind solche, die mir bei der Arbeit an meiner eigenen Persönlichkeit und natürlich auch im Coaching mit meinen Kunden ganz oft und immer wieder begegnen. Es sind allgemeine Themen, Allerweltsthemen sozusagen, mit denen jeder von uns an bestimmten Punkten und zu bestimmten Zeiten des eigenen Lebens auf die eine oder andere Art und Weise konfrontiert wird bzw. in Berührung kommt.

Was du beim Lesen bedenken solltest, liebe Leserin und lieber Leser ist, dass egal welche Gedanken dir ganz persönlich dabei in den Sinn kommen, es hierbei keinen richtigen und keinen falschen Gedanken gibt. Es geht, wie gesagt, um deine *ganz persönlichen* Gedanken, die durchaus auch völlig anders sein dürfen als jene, die andere sich beim Lesen zusammenreimen oder zusammenspinnen. Selbst wenn der einzige Gedanke, der dir beim Lesen durch den Kopf schießt, einer ist, der in den Gedichten, die ich schreibe, nichts weiter sieht als nur sinnlosen Schwachsinn, solltest du diesen nicht verurteilen oder gar verwerfen. Denn wenn du das so siehst, dann ist das für dich im Moment so und das darf durchaus auch so sein. Dann sind Gedichte in deiner aktuellen Lebenslage eben nicht das passende Werkzeug, mit dem du dir das Kunstwerk deines eigenen Lebens verbessern, verschönern bzw. dort wo vielleicht notwendig ein wenig umgestalten kannst.

Wir sind alle unterschiedlich und individuell. Das ist unter anderem auch ein Grund, warum für den einen etwas der absolute Hit ist, während ein anderer in ein und dieselbe Sache schlicht und einfach eben nur den größten Mist erkennt, den er je gehört, gelesen bzw. gesehen hat. Das ist ganz normal und einfach menschlich.

Ich für meinen Teil glaube nicht, dass ein Gedicht bzw. meine Gedichte generell für jeden ein erster Zugang zur Lösung für eines seiner Proble-

me bzw. zu bislang unentdeckten Teilen und ungenutzten Fähigkeiten seiner Gesamtpersönlichkeit sind. Aber meine langjährige Erfahrung als Coach hat mir gezeigt, dass es doch sehr viele Menschen gibt, die einerseits von meinem fundierten psychologischen bzw. mentalem Fachwissen profitieren, denen aber gleichzeitig durch meine fantasievollen dichterischen Ergüsse auch die Türen zu jenen kreativen Potentialen geöffnet werden, mit denen sich das Leben dann, mit ein wenig Übung, insgesamt stressfreier gestalten und Herausforderung leichter meistern lassen.

Ob (meine) Gedichte möglicherweise auch für dich der Türöffner zu neuen Denkräumen, zu kreativen Lösungsansätzen und bislang unentdeckten Teilen deiner Persönlichkeit sind, das kannst du mithilfe dieses kleinen Büchleins nun herausfinden.

Bevor es jetzt gleich richtig poetisch losgeht, hier noch ein kleiner, aber durchaus feiner Lesetipp am Rande:

Gedichte zu lesen erfordert Taktgefühl und der Ton macht die Musik.

Was ich dir, liebe Leserin und lieber Leser, damit sagen will:

Finde beim Lesen deinen eigenen Rhythmus und deine eigene Tonlage. Meine Gedichte folgen keinem exakt vorgegebenen Versmaß. Sie dürfen und sollen deine individuelle Persönlichkeit inspirieren und in Schwingung bringen. Als einzigartiges Wesen hast du immer irgendwo auch deine ganz eigene innere Gestimmtheit. Diese soll hier den Takt, die Tonlage, die Betonung von Höhen und Tiefen und auch dein ganz persönliches Lesetempo, usw. bestimmen. Vor allem hab' auch den Mut, mit all diesen Dingen ein wenig zu experimentieren und beim wiederholten Lesen immer wieder andere taktvoll-tonale Varianten und neue schwingend-klingende Vibes mit einzubringen!

In diesem Sinne wünsche ich dir jetzt ganz viel Spaß beim Lesen!

Claudia J. Leitner

Kapitel 02: Auf der Suche nach mir selbst

Immer mehr Menschen sind heute auf der Suche nach sich selbst. Selbstfindung ist ein Schlagwort, das uns heutzutage ganz oft begegnet.

Auch ich suche, wenn ich es genau betrachte, eigentlich schon mein Leben lang nach etwas, das ICH bin.

Es ist oft gar nicht so einfach, sich selbst zu finden. Kaum glaubt man, sich selbst gefunden zu haben, tauchen auch schon wieder Zweifel auf, ob das, was man gefunden hat, letztendlich wirklich man selber ist. Und wenn man dann tatsächlich etwas findet, wovon sich nach einer gewissen Zeit herausstellt, dass es sich dabei wirklich um einen Teil des ureigenen ICH's handelt, ist man damit auch nicht immer gleich auf Anhieb glücklich und zufrieden.

Um mir die Selbstfindung ein wenig zu erleichtern, habe ich vor ein paar Jahren das folgende Gedicht geschrieben. Es trägt den Titel: „Das große ICH bin ich!“

Vielleicht bist du ja auch gerade auf einem Selbstfindungstrip und möglicherweise verhilft dir mein Gedicht zu jenem gedanklichen Quantensprung, der dich dir, deinem wahren ICH, wieder ein kleines Stückchen näherbringt.