

LEBEN IST *Metamorphose...*

... FOCUSING BEWIRKT METAMORPHOSE
... KOSMOGRAMME BEFLÜGELN METAMORPHOSE

VORWORT

Dies ist nun das
fünfte Buch der Serie:
Wellnessbücher
für die Psyche.

Dass wir jeden Augenblick in dem
riesigen Universum mitgestalten, ist
etwas Besonderes, auch wenn es
unglaublich winzig ist.

Leben ist Metamorphose, ist ständige Verwandlung.

Jedes neue Wahrnehmen, Erleben verändert alles vorangegangene Bewusstsein.

Jeder neue Augenblick durchdringt unser ganzes Sein, ja alles Sein an sich.

Eine einzige, überwältigende Erfahrung kann einen Menschen völlig verwandeln und alles um sich.

Unsere Welt leidet unter dem von Menschen gemachten Klimawandel. Würde ein Megavulkan ausbrechen und die Erde mit einer Aschewolke abkühlen, würde wieder alles anders aussehen.

Bei mächtigen Ereignissen ist diese Wandlung leicht nachvollziehbar.

*Aber in unserem Alltag vollziehen sich derselben
Prozesse, nur achten wir nicht darauf.
Aber sie bestimmen ob wir gesund sind und
uns wohl fühlen.*

Wir haben viel mehr
Macht, unser Leben zu
gestalten, als wir ahnen
und wahrnehmen.

Die Medizin verschreibt uns viele Verhaltens-
weisen, gesunde Ernährung; Bewegung und
einiges mehr.

Aber wie können wir glücklich, zufrieden und im Einklang mit unserer Umwelt leben und dies trotz vieler Herausforderungen?

Die Medien werden weiterhin von zerstörerischen Kriegen berichten, verstörende Bilder von hungernden Kindern senden. Genauso gibt es großartige Dokumentationen von überwältigender Natur und Hilfeleistungen.

Wir können das Schlimme nicht wirklich ausblenden und am anderen normalerweise nur geringfügig teilnehmen.

Aber genau hier hilft uns das Wissen über die Metamorphose.

Welche Bilder und Erfahrungen vertiefen, stärken wir, welche Erfahrungen, welches Erleben erfüllt uns und pflegen wir.

FOCUSING *bewirkt Metamorphose.*

Focusing ist ein Teilaspekt von Psychotherapie, die eine wirkungsvolle Form von Beziehung zwischen PsychotherapeutIn und KlientIn ist.

Focusing erkundet die gefühlte Bedeutung eines Themas, eines Schmerzes, wiederkehrender Zustände, Verhaltens und Stimmungen und vieles mehr.

Ein Bild als Griff für diesen Felt sense in Beziehung gebracht

- a.) *mit einem wunderbaren inneren Platz aus der Erinnerung*
- b.) *und unserem inneren Entspannungs- und Heilungsbewusstsein*
- c.) *und in der besonderen therapeutischen Beziehung real unterstützt*
- d.) *aktiv wahrgenommen, in Fluss gebracht, bewirkt neue Erfahrungen, Metamorphose*

Kosmogramme sind Abbildungen der Natur, ihrer Formen und Farben und sie beflügeln die Metamorphose.

Sie sind in einer geschlossenen Linie entstanden und entwickeln eine eigene Bewegung von runden in eckige, spitze Formen, vom Hellen ins Dunkle und alles wieder zurück und sind von den Farben des Regenbogens getragen.

Sie entfalten sich über die Bildgröße gefühlsmäßig hinaus und werden nach einer individuell unterschiedlichen Zeit des Betrachtens, ein beschwingter Tanz der Befreiung.

Kräftig gekräht und gewiegt
VON LIEBEVOLLEN HÄNDEN,
VERZÜCKT DAS BABY



Cheryl 2025

Über Berge und Schluchten
ZIEHEN SONNENGEISTER
UND BLUMENFEEN



Das Wasser flieht
DEN TANZENDEN VULKAN



U. Karpel 2025

*Von Kraft beflügelt
erwachen,*
DER SCHMETTERLING
FROHLOCKT



Allegory 2025

Seid umschlungen Millionen,
DIESEN KUSS DER GANZEN WELT



ellegel 1025

Vor und zurück,
LUSTIGES TAUZIEHEN