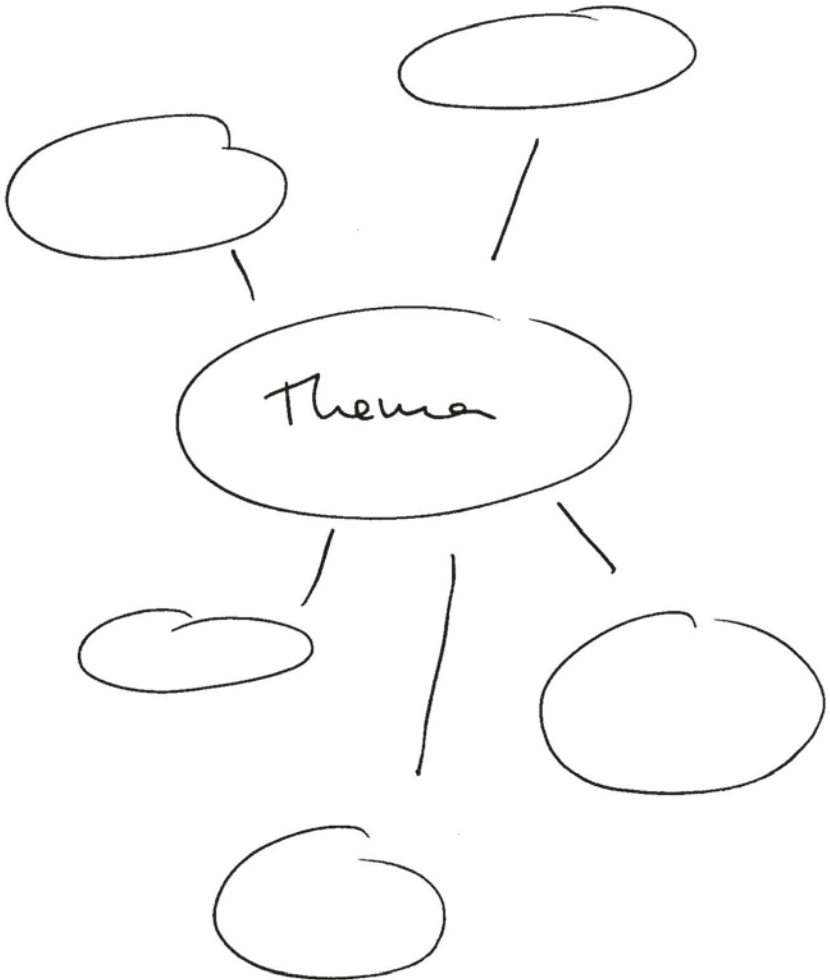
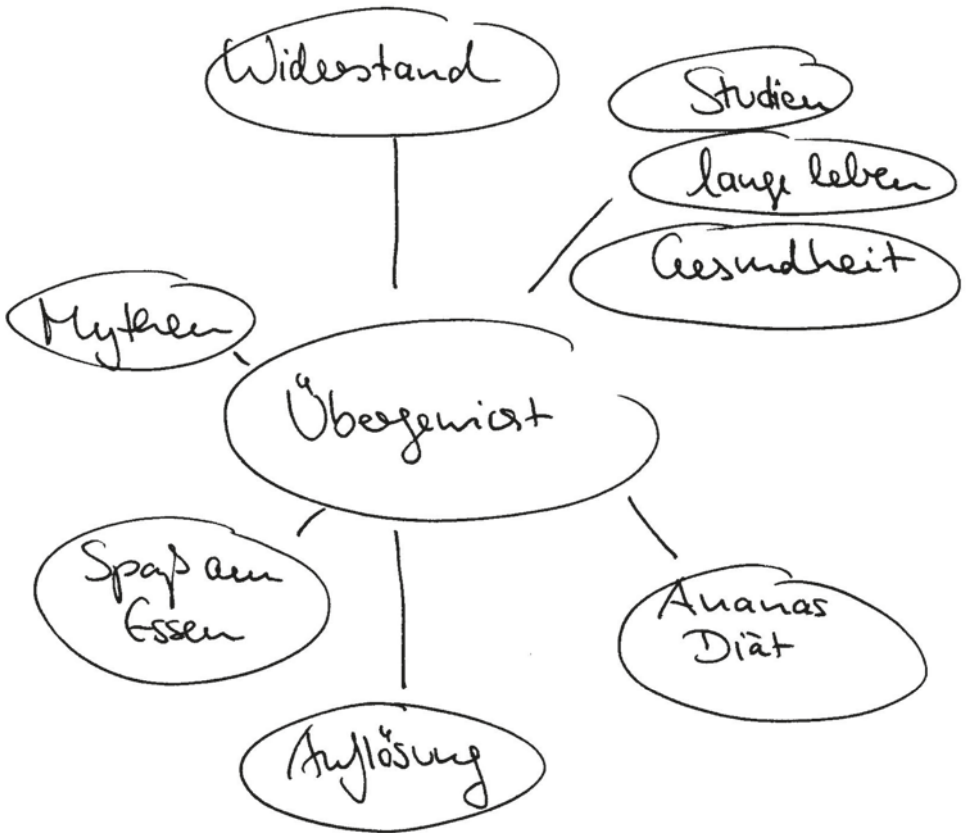




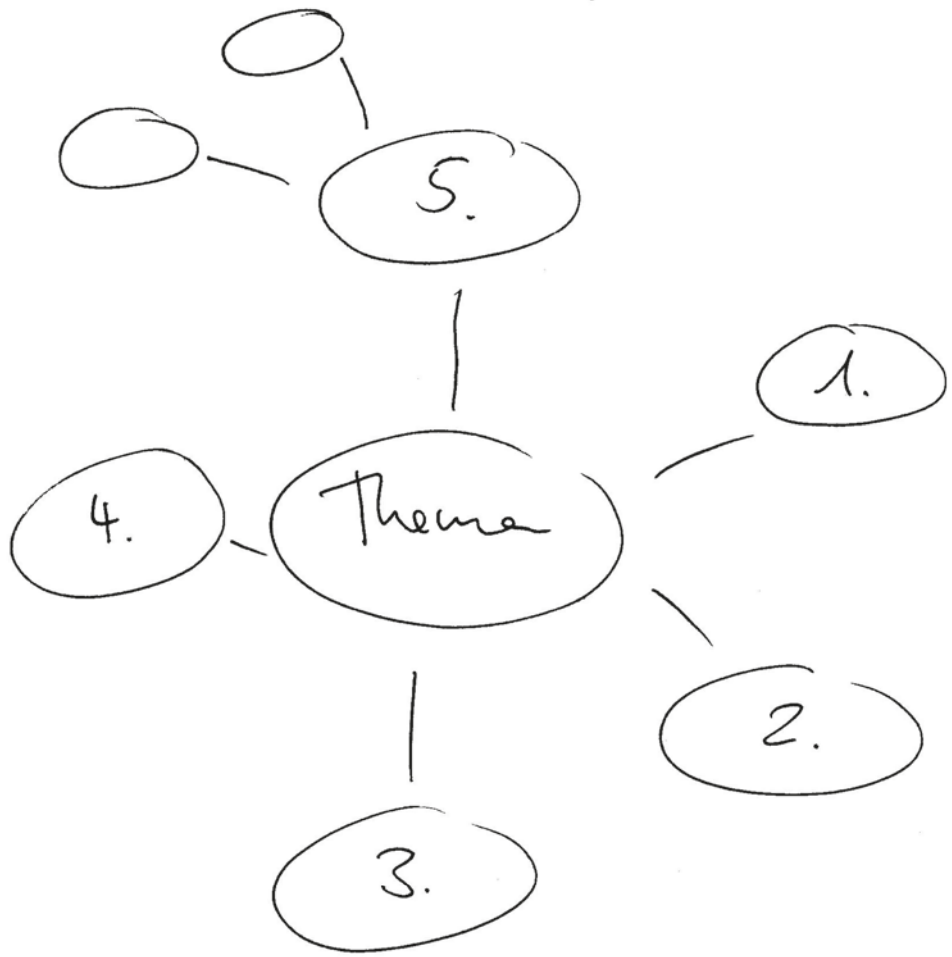
Cluster



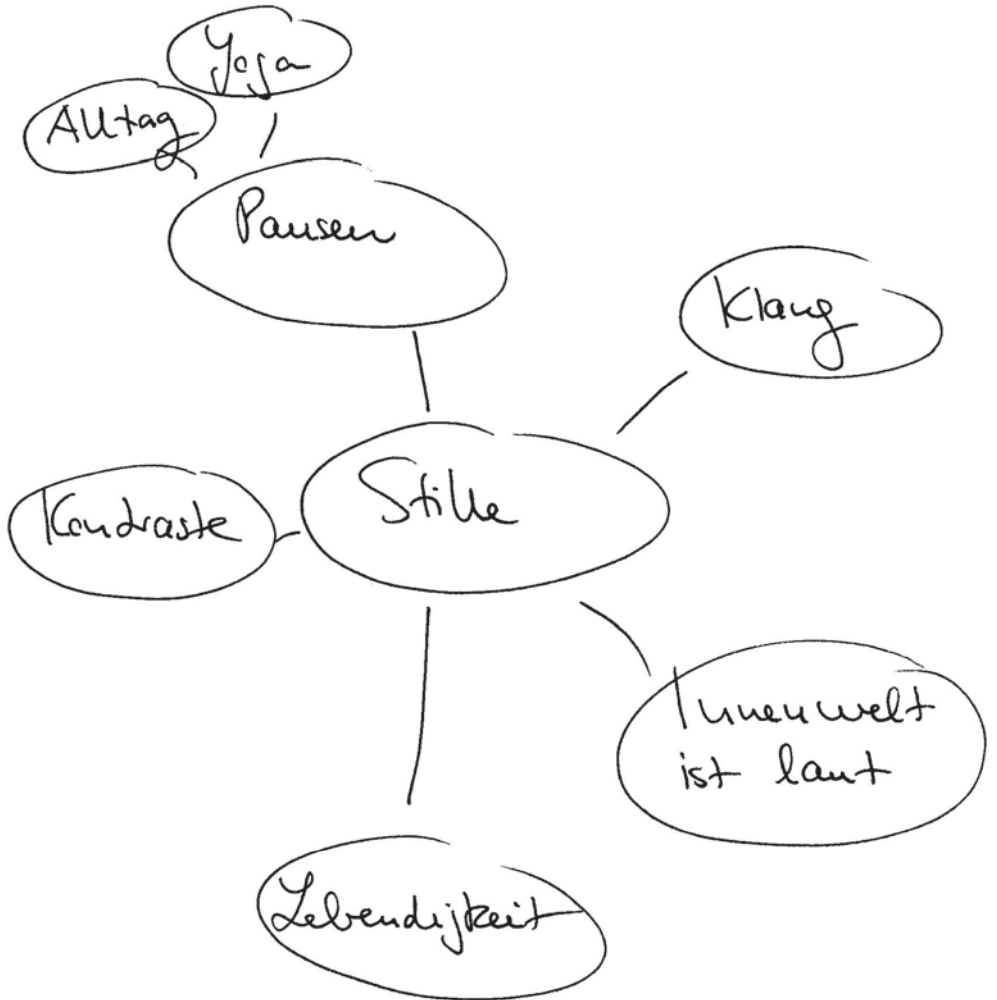
# Cluster



# Kind-Map



# Mind-Map



# Freewriting

Endlich und wieder Künstlerbrett  
mit mir selbst. Ich fahre zu einer  
Lesung am den Wannensee. Keine  
Gedanken tauchen heraus,  
aber bei einem Freewriting  
dürfte sie das auch... Was noch  
möchte ich erzählen? Das ist  
nicht sehr auf den spanischen  
Autor José Oliver frem. Er hat  
einen neuen Gedichtband  
heraus gegeben. Keine Schwere  
Ihre zur Literatur ist an diesem  
Ort entstanden und jetzt  
bin ich zumindest Sachbuch-  
autorität, na immerhin..

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z

**A** lles befindet sich im Wandel

**B** lühen wir im Frühling wirklich auf oder ist das nur ein guter Spruch?

**C** hancen auf erneuerte Gesundheit

**D** rehungen helfen im Yoga, die Bauchorgane neu zu durchbluten

**E** ntgiften

**F** asten

**G** iftstoffe

**H** eute habe ich an den Frühling gedacht, es ist so mild draußen und ein Eichhörnchen turmt auf dem Baum vor meinem Fenster umher.

**I** ch sehne mich nach dem Frühling, wann kommt er endlich?

**J** ahr für Jahr dasselbe

**K** ann nicht jeder Tag mein Frühling sein?

**L** oswerden von altem Ballast

**M** atsyendrasana (Drehsitz)

**N** atürlich und schön sein wollen

**O** rgane wie Leber, Nieren, Darm und Lunge

**P** latz für Neues schaffen

**Q** uer denken

**R** eden wir uns Detox schön?

**S** teckt hinter Detox vielleicht nur eine Werbestrategie?

**T** rend

**U** nd was sagen Experten?

**V** ielleicht entgiften wir besser jeden Tag?

**W** issenschaftliche Studien?

**X**

**Y**

**Z** eit zum Ausmisten und Aussortieren



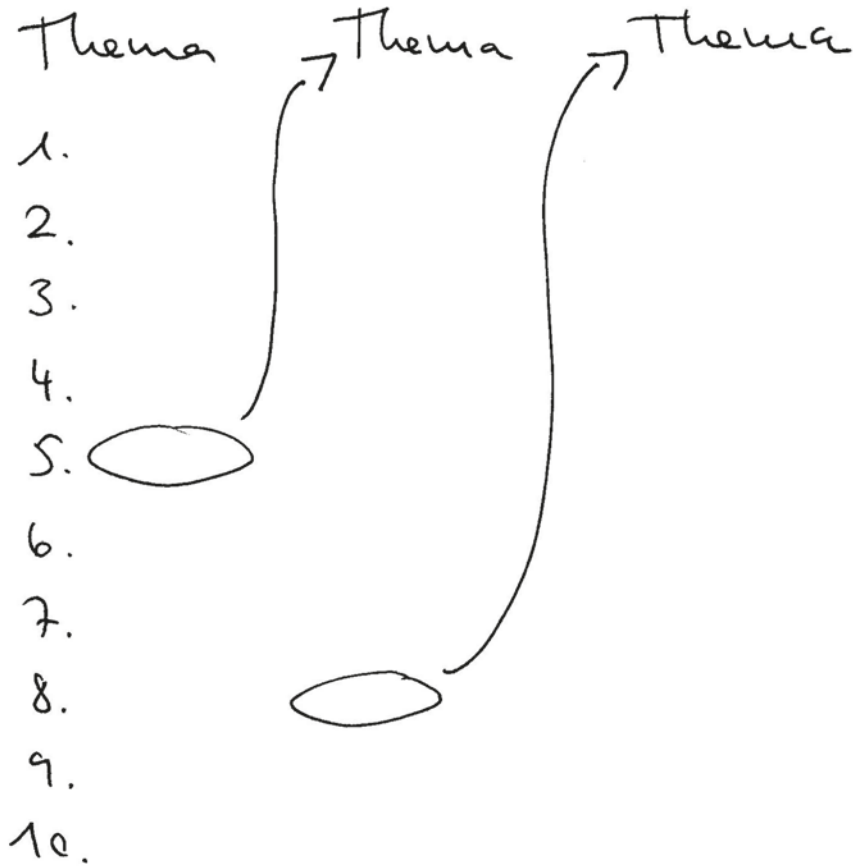
## Leere Bezugsliste

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

## **Ausgefüllte Bezugsliste**

- 1 Leistungsdruck
- 2 Leiden
- 3 Höchstleistungen
- 4 Ehrgeiz
- 5 Ausbrennen
- 6 Balance
- 7 Verletzungen
- 8 Schmerz
- 9 Akzeptanz
- 10 Schwäche
- 11 Stärke
- 12 Reagieren
- 13 Experimentieren
- 14 Ausfallschritt
- 15 Home Practice
- 16 Innere Spirale
- 17 Innere Einstellung
- 18 Plädoyer
- 19 Schwärmen
- 20 Authentisch sein

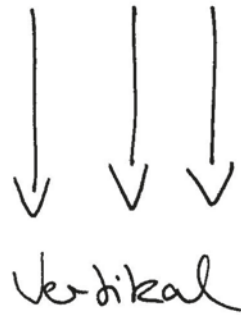
# 30 Worst Methode



- Übersetzen Sie die Inhalte, die bei Ihnen ankommen, in Ihre eigene (Bild-)Sprache.
- Strukturieren Sie Ihre visuellen Notizen im Moment des Aufzeichnens nach einem der Sketchnote-Muster:
- Linear, Vertikal, Pfad, Säule

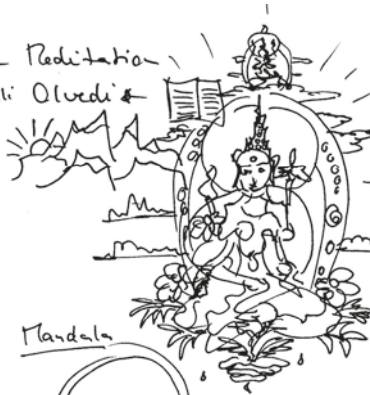
Ursprung: Mike Rohde: »Das Sketchnote Handbuch«.

## Sketchnotes



Tara Meditation

→ Ulli Alvedin



Tara Mother of all  
buddhas

pink - rot - hellblau, Lotusblume

ein Bein angewinkelt...

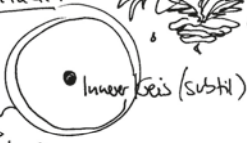
→ Nitzehäut

→ Kräfte

→ Stärke

→ Aktivität

Mandala



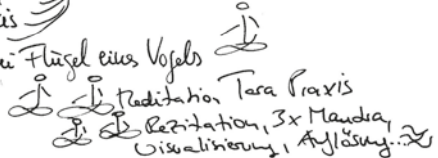
äußerer  
Kreis  
(einsam)

Spiritualität: Kultur-unabhängig

Religion: "Vopachtung"

Dharma → Wissen & Praxis

Zwei Flügel eines Vogels



Meditation Tara Praxis

Rezitation, 3x Mandala, Auflösung...

**1 Wenn ich ein Buch kaufen will**, dann gehe ich in den Buchladen Chatwin in der Goltzstraße und stöbere ein wenig.

**2 Wenn ich ein Buch kaufen will**, dann lasse ich mir von der Buchhändlerin eines empfehlen.

**3 Wenn ich ein Buch kaufen will**, dann für eine Freundin, für die ich mir das passende Buch »erarbeite«, indem ich aufschreibe, was sie mag, und dann im Stichwortverzeichnis von Amazon nachsehe.

**4 Wenn ich ein Buch kaufen will**, dann mache ich das erst, wenn ich eine Empfehlung habe.

**5 Wenn ich ein Buch kaufen will**, dann mache ich mir Gedanken dazu, ob ich es überhaupt kaufen muss oder ob ich es aus der Bibliothek hole.

**6 Wenn ich ein Buch kaufen will**, dann schaue ich mir Bestsellerlisten durch.

**7 Wenn ich ein Buch kaufen will**, dann ist mir klar, dass ich ein Interesse an einem neuen Thema habe.

**8 Wenn ich ein Buch kaufen will**, dann schaue ich auf den Preis und wäge ab, ob ich es brauche.

**9 Wenn ich ein Buch kaufen will**, dann bin ich manchmal inspiriert von einer Buchmesse.

**10 Wenn ich ein Buch kaufen will**, dann lasse ich mich auch von Freunden beraten.

Satz 1: Es war einmal ...

Satz 2: Und jeden Tag ...

Satz 3: Bis eines Tages ...

Satz 4: Und dann ...

Satz 5: Und deswegen ...

Satz 6: Bis endlich ...

Satz 7: Und seitdem ...

---

<b>Satz 1: Es war einmal ...</b>	Ingrid, 44, eine Klientin mit Schreibhemmnissen ...
<b>Satz 2: Und jeden Tag ...</b>	Immer kam ihr etwas dazwischen ...
<b>Satz 3: Bis eines Tages ...</b>	An einem Montag dann überraschte sie mich ...
<b>Satz 4: Und dann ...</b>	Und dann kam die Pointe ...
<b>Satz 5: Und deswegen ...</b>	Wenn mich Klienten mit einer Schreibhemmung aufsuchen, dann steht oft ein anderes Thema dahinter ...
<b>Satz 6: Bis endlich ...</b>	Manchmal geht es aber auch darum, einen richtig guten Grund zum Schreiben zu haben ...
<b>Satz 7: Und seitdem ...</b>	Und seitdem lebt sie glücklich mit ihrem Mann.