



Projekt: Freiheit

Barbara Patterson

Die Autorin Barbara Patterson und die Illustratorin Anja Hellmig verbindet eine kreative Freundschaft mit viel Input von beiden Seiten. Anja und Barbara inspirieren sich unermüdlich gegenseitig und so ist es nur natürlich, dass die vorliegende Zusammenarbeit entstanden ist.

So ist es auf wunderbare Weise gelungen, den Inhalt dieses Booklets einfühlsam zu visualisieren. Dies verstärkt die tiefe Zufriedenheit, die sich beim Lesen ganz von selbst einstellt.

Impressum

Copyright by Dortmund-Verlag.de | Franz Krämer, Hohe Str. 16, 44139 Dortmund

Autorin: Barbara Patterson, Friedrichstadt

Layout, Gestaltung und Satz: Franz Krämer

Druck: Dortmund-Verlag.de | Franz Krämer, Hohe Str. 16, 44139 Dortmund

www.dortmund-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.



1. Auflage Januar 2011

Kein Teil dieses Buches darf in irgendwelcher Form (Druck, Fotokopie oder irgendeinem anderen Verfahren) ohne schriftliche und ausdrückliche Genehmigung des Verlages oder unter Verwendung elektronischer Systeme oder Medien verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden, auch bei auszugsweiser Verwertung.

Bildnachweise:© Illustrationen von Anja Hellmig, Autorenfoto Barbara Patterson

Bestell-Nr. RG_Line_303

Projekt: Freiheit

Hilfe, ich wachse – wie gehe ich jetzt mit meiner neugewonnenen Freiheit um (oder war sie schon immer da?)?

Was bedeutet Freiheit?

Ergänze: Freiheit von ... da könnte jetzt alles Mögliche stehen.

Für mich bedeutet Freiheit persönliche Freiheit von „der Gesellschaft“.

Ich habe meinen Platz „am Rande der Gesellschaft“ gefunden und fühle mich sehr wohl damit.

Doch halt – wie gehe ich jetzt damit um? Bisher hat mir niemand gesagt, wie ich damit umgehe, wenn mir niemand etwas zu sagen hat ...

Jetzt stehe ich an einer Kreuzung und darf mich entscheiden, wohin die Reise geht. Und genau das ist so schwierig ...

... denn es ist keiner da, der Druck auf mich ausübt. Niemand, der mir vorschreibt, was ich zu tun und zu lassen habe.

Und jetzt?

Für mich ist es eine sportliche Herausforderung, mein Leben immer mal wieder zu betrachten und zu überprüfen. Bin ich noch auf dem für mich richtigen Weg? Gibt es Hindernisse? Wo ist die Freiheit? Ist da noch Angst? Welche Aufgaben sind zu erledigen?

Es heißt so treffend: „Übung macht den Meister“. Auch beim Freischwimmen ist Training wichtig. Viel Training bringt viele Erfolge und Erkenntnisse. Viel Training deckt Ängste auf und führt in die Freiheit.

Auch Ängste sind eingesperrt und wollen freigelassen werden. Und ich finde:

JETZT ist ein guter Moment,
die Tür des Gefängnisses in meinem Kopf zu öffnen.
Und morgen ist wieder „JETZT“ und ein weiterer guter Moment.

Frei zu schwimmen ist ganz leicht und sehr angenehm. Wenn ich es so entscheide. Der Weg dorthin führt durch ganz persönliche Täler und tiefe Untiefen. Strömungen und Strudel, tiefe Gefühle, verborgene und sichtbare Ängste durchquere ich bei meinen Übungen.

Einsamkeit, Traurigkeit, Wut und immer wieder Angst.
Die Kraft lässt nach, ich möchte aufgeben.
Wenn ich jetzt aufgebe – was dann?

Ich überlasse mich der Strömung, schwimme mit dem Strom – für eine kleine Weile mag mir das gefallen. Doch dann habe ich wieder neue Kraft geschöpft und wähle erneut meinen eigenen Weg.

Und irgendwann steige ich aus dem Wasser, ganz erschöpft von all der Anstrengung. Ich blicke zurück auf die Strecke, die ich zurückgelegt habe und freue mich, dass ich bereits so viel erreicht habe. Ich halte inne, ruhe mich aus und erhole mich von all der Anstrengung.



Die Autorin: Barbara Patterson

Barbara Patterson, geboren 1970, seit Oktober 2010 „Neu-Nordfriesin“, wohnhaft im Holländerstädtchen Friedrichstadt. Glücklich verheiratet mit einem Mann aus dem wunderschönen Irland, der sie auf Händen trägt, 2 Kinder und Katze, die den Haushalt würdevoll komplettiert.

Der Schwerpunkt ihrer Arbeit ist das Bewusstsein. Sie zeigt ihren Klienten und Schülern effektive Wege auf, bewusst, konzentriert, motiviert, aufmerksam und eigenverantwortlich durchs Leben zu gehen.

Liebevolle Ansprache, aufmerksames Zuhören, Sich-Zeit-Nehmen und achtsame Kommunikation sind die Mittel ihrer Wahl und streicheln die Seele.

Optimismus gehört zu ihrem Handwerkszeug genauso wie die Fähigkeit, „ein Ohr“ für die persönliche Geschichte des Klienten zu haben.

Seelisch-geistige Ursachen-Forschung mit kleinen und großen Menschen jeden Alters, mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ist ihr Arbeitsfeld. Familien und Paare gehören zu ihrem Kundenkreis genauso wie Singles, Manager und Hausfrauen, Selbständige und Angestellte, Schulkinder, Auszubildende, Studenten und Rentner.

Die Seele streicheln ...

Reiki-Lehrerin seit 2002

Coach und Trainerin seit 2005

Persönlichkeits-Training für Groß und Klein: Bewusst-Sein, Konzentration, Motivation, Aufmerksamkeit, Eigenverantwortung

www.in-touch-online.de