

EINE SPURENSUCHE MIT
SCHREIBIMPULSEN, EINER
KÖRPERÜBUNG UND ETWAS POESIE

Der rote Faden deines Lebens



GLÜCKSMOMENTE
ERKENNEN
BEGRENZUNGEN
VERSTEHEN
NEUES ERLAUBEN

Wie du dem roten Faden deines Lebens folgst und dein Glück entdeckst

Herzlich willkommen zu dieser Verabredung mit dir selbst

Es gibt Momente im Leben, an denen du zurückblickst und spürst: Etwas in mir will verstanden werden. Wer bin ich jenseits der Rollen, die ich erfüllt habe? Was in mir gehört wirklich zu mir? Und vor allem: Was von dem, was ich Glück nenne, ist überhaupt meins? Und wieviel davon erlaube ich mir?

Vielleicht ist jetzt gerade so ein Moment.

Dieses Workbook lädt dich ein, deinem roten Faden nachzugehen. Du erkundest, was sich durch dein Leben zieht und spürst den Glücksspuren nach, die dich getragen haben.

Der "rote Faden" steht für die Linie deines Lebens, die mehr erzählt als einzelne Stationen: Sie verbindet deine Erfahrungen, Muster, Wünsche und zeigt auch die unsichtbaren Grenzen, die du übernommen hast. An einigen Stellen wirst du erkennen, wo dein Glück begrenzt war. Meist geschah das aus Liebe oder Loyalität zu einem wichtigen Menschen in deinem Leben.

In diesem Prozess verbindest du kreatives Schreiben mit einem systemisch-biografischen Blick: Du wirst zeichnen, schreiben, nachspüren. Am Ende wirst du einen Satz finden, der zu dir gehört und der dich daran erinnert: Du darfst deinen eigenen Weg gehen und dein Glück leben. Und wenn du möchtest, auch deinen inneren Glücksrahmen erweitern.

Du brauchst:

- ein Blatt Papier (DIN A4 oder größer)
- einen schwarzen und einen roten Stift
- etwas Neugier und Vertrauen in deinen Prozess
- die Erlaubnis, nicht perfekt zu sein

Was dich erwartet:

- Eine Anleitung zu einer intuitiven Zeichnung
- Impulse zum Schreiben und Nachdenken
- Eine Körperübung
- Ein persönlicher Satz, der dich erinnert, wer du bist und wer du sein darfst.

Zeichne deine Lebenslinie

Stimme dich ein

Bevor du beginnst, nimm dir einen Moment Zeit und blende alle Ablenkungen aus.

- Suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist.
- Vielleicht möchtest du dir eine Kerze anzünden.
- Schließe sanft die Augen.
- Atme drei Mal tief ein und aus.
- Lege eine Hand auf dein Herz und spüre: Diese Zeit gehört dir.

Wie das Flussbett deines Lebens

Stell dir vor, du schwebst wie ein Vogel im Aufwind über der Landschaft deines Lebens. Unter dir siehst du das Flussbett, durch das deine Lebensenergie geflossen ist. Manchmal als reißender Strom, manchmal als stiller Bach, manchmal schnurgerade, dann wieder mäandernd.

Nimm deinen roten Stift und zeichne diese Linie über dein Blatt. Geschwungen und ohne nachzudenken. Es ist kein Kunstwettbewerb. Es ist ein Gespräch zwischen dir und deiner Geschichte. Es geht auch nicht um die sogenannten Höhen und Tiefen des Lebens. Wenn dein Kopf beginnt, Berechnungen anzustellen, dann schicke ihn in den Pausenraum.

Deine Linie darf sich schlängeln. Sie darf zögern oder wild werden, wie Wasser, das seinen Weg findet. Manchmal fließt in diesem Wasser eine helle Strömung und erinnert an Momente des Glücks, die dich genährt haben, vielleicht sogar dann, wenn es äußerlich gar nicht leicht war. Sie sind wie kleine Lichtreflexe, die dich daran erinnern: Glück ist nicht nur das Ziel, sondern Teil des Weges.

Diese Linie ist ein intuitives Bild deiner Lebensspur. Vertraue ihr, auch wenn sie nicht dem entspricht, was du erwartet hast.

Was zeigt dir deine Linie?

Inspirationen zur Erkundung:

Manche Stellen deiner Linie werden dich an bestimmte Lebensereignisse erinnern. Wenn du magst, notiere dazu Stichworte oder setze kleine Symbole. Ich glaube, manchmal reicht ein einziges Wort oder Symbol, um eine ganze Geschichte wachzurufen.

Wähle die Punkte, die passen und was *heute* für dich stimmig ist. Vielleicht sähe deine Linie morgen ganz anders aus. Das ist in Ordnung.

Übergänge und Wendepunkte

- Schule, Ausbildung, Studium
- Erste eigene Wohnung
- Partnerschaften, Trennungen
- Geburt der Kinder, Auszug „leeres Nest“
- Berufswechsel, Kündigung, Ruhestand

Verluste und Krisen

- Tod von Eltern, Partnern, Freund:innen
- Krankheit, Unfall
- Scheidung, Beziehungsende
- Finanzielle Krisen

Glücksmomente und erlaubtes Glück

- Zeiten, in denen du dich leicht und lebendig gefühlt hast
- Erfolge oder Erfahrungen, die du dir erlaubt hast
- Glück, das selbstverständlich war und Glück, das erkämpft werden musste
- Familiengeschichten vom „guten Leben“
- Rituale oder Bräuche, die Geborgenheit geben
- Orte, an denen du aufatmest

Erkenntnisse und Erwachen

- Erkennen der Lebensaufgabe
- Spirituelle Erfahrungen
- Reisen, die alles verändert haben
- Begegnungen mit besonderen Menschen

Kreative und persönliche Entfaltung

- Hobbys oder Leidenschaften
- Mut zu neuen Wegen und eigenen Projekten

Gibt es Lücken oder etwas, was du vermisst?

- Welche Formen von Glück tauchen nicht auf deiner Linie auf?
- Könnten sie zu dem gehören, was in deiner Familie nicht erlaubt oder nicht möglich war?

Von der Linie zur Klarheit

Hast du beim Zeichnen gespürt, dass eine Lücke da ist? An manchen Stellen fehlt etwas. Ein Glück, das du dir nicht erlaubt hast. Ein Wendepunkt, den du noch nicht ganz verstehst. Eine Wiederholung, die sich durch dein Leben zieht. Das ist kein Zufall. Oft sind es unsichtbare Loyalitäten zu den Müttern und Großmüttern vor uns, die bestimmen, wie viel Glück wir uns erlauben. Manchmal halten wir unbewusst an Mustern fest, die älter sind als wir selbst.

Deine rote Linie zeigt dir, **wo du stehst**.

Aber sie zeigt dir noch nicht, **warum**.

Körperübung: Weite deinen Glücksraum

Zeit 5 Minuten · Level Einstieg

Diese Übung machst du im Stehen. Du brauchst etwa einen Meter Platz um dich herum.

- Stell dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit, die Knie leicht gelockert.
- Leg beide Hände vor deinem Brustbein zusammen, als würdest du etwas Kostbares halten. Das ist dein Glücksraum, wie du ihn heute kennst.
- Atme ein und öffne dabei langsam die Arme zur Seite. Lass die Bewegung führen, nicht den Kopf.
- Halte einen Moment inne, wenn die Arme ganz geöffnet sind. Spüre, wie viel Raum um dich ist, den du bisher vielleicht nicht genutzt hast.
- Atme aus und lass die Arme sinken. Wiederhole die Bewegung drei- bis fünfmal, in deinem eigenen Tempo.

Bei der letzten Wiederholung bleib mit offenen Armen stehen und frag dich: Wie fühlt sich dieser Raum an? Und wäre es möglich, dass mein Glück genau so viel Platz haben darf?

Schau noch einmal auf deine Linie, auf die Stellen, an der du spürst:

- Das möchte ich weitertragen, genau so.
- Das darf enden, das gebe ich nicht weiter.
- Da darf etwas völlig Neues beginnen.

Finde die Essenz

Diese Betrachtung ist eine Einladung, beides zu würdigen: das Glück, das du lebst, und das Glück, das noch auf dich wartet. Vielleicht entdeckst du dabei auch, dass ein Teil deines Glücksrahmens von früheren Generationen mit geprägt wurde, dass du manches übernommen hast. Du kannst entscheiden, ob es so bleiben oder sich weiten darf.

- Welche Stellen ziehen deine Aufmerksamkeit auf sich?
- Gibt es Abschnitte, die eine Geschichte erzählen, die du fast vergessen hast?
- Wo siehst du Wiederholungen? Wo beginnt etwas Neues?
- Wo entdeckst du Glück in dir selbst, in Begegnungen, in deiner Familiengeschichte?
- Welche Formen von Glück haben dich begleitet, auch in schweren Zeiten?
- Wie wurde in deiner Familie über Glück gesprochen oder geschwiegen?
- Welches Bild von Glück möchtest du weitergeben?

Formuliere einen Satz, der deine Linie mit Blick auf dein Glück beschreibt:

"Ich bin die, die ..."

Oder gib ihr einen Namen. Oder wenn du lieber mit Bildern arbeitest ein Symbol.

Beispiele für einen Satz

- Ich bin die, die Glück weiterträgt.
- Ich bin die, die sich mehr erlaubt.
- Ich bin die, die Licht findet – auch im Schatten.

Beispiele für einen Namen / ein Wort

- Weitblick
- Glückssegel
- Wurzel & Flügel

Beispiele für ein Symbol

- Sonnenstrahlen
- Ein Schmetterling
- Ein Schlüssel

Wähle etwas, das sich für dich stimmig anfühlt, auch wenn du noch nicht ganz weißt, warum. Dein Satz, Wort oder Symbol darf dich überraschen und sich mit der Zeit verändern.

Dein roter Faden in Worten

Du gehörst zu denen, die vor dir kamen und bist gleichzeitig eine, die anderen vorangeht.

Deine Linie endet nicht bei dir.

Sie begann bei den Frauen vor dir und führt weiter zu denen, die nach dir kommen.

Das sind deine Kinder, deine Enkelinnen – und die jüngeren Frauen in deinem Umfeld, die selbstbewusste Rollenvorbilder brauchen.

Freies Schreibritual

Stelle einen Timer auf 10 Minuten und beginne mit dem Satz:

"Die rote Linie meines Lebens ist ..."

Dann schreibe, ohne den Stift abzusetzen. Lass Gedanken, Erinnerungen, Bilder fließen. Es darf chaotisch werden, poetisch, alltäglich oder überraschend. Halte die Hand in Bewegung. Hauptsache, es fließt. Fällt dir nichts Neues ein, dann schreibe den letzten Satz noch einmal. Ende erst, wenn der Timer ertönt.

Falls dein innerer Kritiker protestiert und meint, das sei nicht gut genug oder irgendwie komisch, dann nicke ihm freundlich zu und schreibe weiter. Er darf da sein, aber jetzt hat deine Seele das Wort.

Danach: Lies dir alles noch einmal durch und unterstreiche die Worte oder Sätze, die dich berühren. Was hat dich überrascht? Was fühlt sich wie eine wichtige Erkenntnis an?

Erinnere dich immer wieder

Gestalte aus diesen kostbaren Worten eine kleine Visionskarte. Ein Zettel für den Spiegel, ein Foto für dein Handy, ein kleines Kunstwerk nur für dich.

Gib ihnen einen Platz, an denen sie dich immer wieder erinnern können an die, die du wirklich bist.



Die verborgenen Schätze deiner Ahninnen



5 ABENDE - ONLINE - PERSÖNLICH BEGLEITET

Du lernst dein Genogramm zu zeichnen, stellst deine persönliche Frage an die Schätze deiner Ahninnen und erkennst vererbte Muster und unbewusste Loyalitäten. Zahlreiche Schreibimpulse vertiefen deine Erfahrung. Maximal 6 Teilnehmerinnen. Woman only!



GESCHLOSSENE PLATTFORM - NUR FÜR DIE TEILNEHMERINNEN

Zahlreiche Kursmaterialien zur Familienforschung, Zur Zeitgeschichte, Aufzeichnungen der Abende, Literaturhinweise, Prompt-Bibliothek. Chat für deine Fragen.



WORKBOOK UND KLEINE ÜBERRASCHUNGEN

Vor Kursbeginn erhältst du ein Päckchen mit dem 70-seitigen Workbook mit vielen Informationen und der Möglichkeit alle Erkenntnisse an einem Ort zu sammeln. Dazu eine Schablone für dein persönliches Genogramm und weitere nützliche Dinge.



UNTERSTÜTZUNG BEI DEINER AHNENFORSCHUNG

Ich nutze gern mein Wissen und meine Zugänge zu kostenpflichtigen Portalen (Archion, Ancestry), um dich bei der Suche nach bereits digitalisierten Urkunden zu unterstützen oder gebe Lesehilfe bei Unterlagen in Kurrend- oder Sütterlinschrift.

ALLE INFORMATIONEN UNTER
WWW.EVAHELMS.DE /GENOGRAMM-WS



Du bist die mit dem roten Faden

Was du gezeichnet hast,
war mehr als eine Linie auf Papier.
Es war der Lauf eines Fadens
rot und leuchtend wie jener der klugen Ariadne.

Auch dein Leben kennt Irrwege und Schleifen,
die sich endlos zu wiederholen scheinen,
dunkle Gänge, in denen du dich verloren glaubtest.

Und dennoch:
Etwas in dir hat immer den Weg gekannt.
Etwas in dir ist nie ganz verstummt.

Dein roter Faden ist mehr als Erinnerung.
Er ist das Zeichen deines inneren Wissens,
die Brücke zwischen dem, was war,
und dem, was noch werden will.

Ich habe mich oft gefragt,
warum die kluge Ariadne ihrem Geliebten
diesen Faden gab.
Ein Labyrinth ist kein Irrgarten –
trotz aller Wendungen führt der Weg ins Zentrum.

Doch Ariadne wusste:
Der Weg hinein ist der Weg der Erkenntnis,
der Weg zurück wird der Weg zur Liebe.

Der rote Faden wies Theseus nicht nur den Weg.
Er war vor allem Ermutigung, ihn zu gehen.

Du bist nicht nur die,
die dem roten Faden folgt,
sondern auch die,
die ihn für andere auslegt –
damit auch sie den Weg nach Hause finden.

Eva Helms

P.S.: Die Metapher vom roten Faden hat ihren Ursprung in der griechischen Sage von der Königstochter Ariadne, die ihrem Geliebten Theseus den roten Faden mit in der Labyrinth gab, als dieser den Minotaurus besiegen wollte. Das Labyrinth findest du im Palast von Knossos auf Kreta.