Intuitives Schreiben

Auch Du kannst es

Inspirationen und Anregungen

von Ursula Thomas

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. 3 wichtige und hilfreiche Tipps
3. Wie fange ich an
4. Wie empfange ich die Botschaften und Texte?
5. Kann jeder intuitiv schreiben?
6. Dankbarkeit
7. Sei offen und übe
8. Meine eigenen Erfahrungen
9. Noch eine Idee
10. Vielen Dank

1. Einleitung

Ich habe gerade den Impuls bekommen einen Text über "Intuitives Schreiben" zu verfassen. Wie es z.B. bei mir abläuft, was dabei wichtig ist zu beachten und wie auch Du mit ein paar Anregungen selber intuitive Texte schreiben kannst. Ich schrieb einfach auf, was in mir dazu an Worten auftauchte.

Dass daraus ein kleines E-Book wird, habe ich erst später bemerkt. ;-) Es soll Dir als kleine Anregung und Inspiration dienen und enthält nur das, was mir zu diesem Thema spontan und intuitiv in den Sinn gekommen ist und was ich an eigenen Erfahrungen diesbezüglich gemacht habe und bis heute noch mache. Es stellt also meine ganz eigene Sichtweise dar. ;-)

Möchtest Du mehr zu diesem Thema wissen und tiefer in die Thematik einsteigen wollen, dann schau Dich doch mal im Internet um, da wirst Du viele weitere Informationen finden.

So, und nun geht's los. Viel Spaß beim Lesen.... und Schreiben. ;-)

Ursula Thomas

2. 3 wichtige und hilfreiche Tipps:

1. Komme innerlich zur Ruhe. Je ruhiger und entspannter Du bist, desto besser kannst Du Deine innere Stimme (Schutzengel, Geistführer usw.) "hören" bzw. Wahrnehmen.

2. Suche Dir einen schönen, ruhigen Ort, an dem Du Dich wohl fühlst und in der nächsten Zeit vollkommen Deine Ruhe hast. Es kann ein schöner Platz in freier Natur sein oder auch bei Dir Zuhause. Wenn Du Zuhause bist schalte (wenn möglich) am besten das Telefon / Handy / Türklingel für diese Zeit aus. Zünde Dir gerne eine Kerze an und umgib Dich mit Dingen die Dich inspirieren. Z. B. ein schönes Foto, ein Edelstein, ein Talisman, eine Engelfigur, eine Duftlampe oder was auch immer Du magst. Wenn es Dich nicht zu sehr ablenkt, kannst Du Dir im Hintergrund auch leise Musik laufen lassen.

3. Besorge Dir ein hübsches Notizbuch in das Du dann ausschliesslich die Notizen Deiner "Botschaften" notierst. Vielleicht hast Du auch einen Lieblingsstift, mit dem Du alles, was Du aus Deinem Inneren empfängst, aufschreiben möchtest.

Und dann kann es auch schon losgehen. Bist Du bereit?
Na klar bist Du bereit. ;-)

Du befindest Dich jetzt also an einem schönen, ruhigen Ort Deiner Wahl, bist entspannt und auch schon etwas neugierig. Vor Dir liegt Dein hübsches Notizbuch und ein schöner Stift der nur darauf wartet die Buchstaben, Worte und Sätze zu notieren, die sich Dir präsentieren.

Atme ruhig noch ein paar mal tief ein und aus.

3. Wie fange ich an?

Du bleibst entweder einfach in dieser Stille und nimmst wahr, welche Gedanken in Dir auftauchen. Drehen sie sich noch um das, was am heutigen Tag oder was gestern war? Um das, was Du noch zu erledigen hast? Lasse die Gedanken einfach vorbeiziehen ohne sie zu bewerten. Wenn diese "abgeflaut" sind und der Geist ebenfalls zur Ruhe gekommen ist, werden andere Wörter, Bilder oder auch Emotionen auftauchen. Notiere einfach alles, was Dir dann in den Sinn kommt.

Zu Beginn ist es vielleicht auch einfacher für Dich, wenn Du Deinem inneren Wesen, Deinem Schutzengel usw. ganz gezielt eine Frage stellst. Du kannst sie ganz allgemein halten wie z.B.: "Welche Botschaft hast du für mich?" Oder "Gibt es etwas, dass du mir mitteilen möchtest?" Möchtest Du etwas zu einem bestimmten Thema wissen, frage Dein inneres Wesen einfach, was es Dir dazu zu sagen hat. Verlasse Dich da ganz auf Deine Intuition. Lasse Dich leiten und führen.

Und dann warte einfach ab was in Dir auftaucht. Notiere Dir alles ohne es zu bewerten. Es kann sein, dass Du am Anfang das Gefühl hast Deine Gedanken zu steuern und Du magst es deshalb nicht aufschreiben. Schreibe es dennoch einfach auf, sonst ärgerst Du Dich irgendwann. ;-)

4. Wie empfange ich die Botschaften und Texte?

Sie können auf unterschiedliche Weise bei Dir ankommen. Meist über die Sinne oder Fähigkeiten die bei Dir schon besonders gut ausgeprägt sind. Es kann aber auch sein, dass es für Dich etwas vollkommen neues ist und Du Dir diesen Fähigkeiten noch nicht bewusst bist. So können die Antworten in Form von **Worten** in Deinem Verstand auftauchen. Du weisst sie einfach, sie sind einfach da. So ist es z.B. bei mir. ;-) Sie können sich aber auch in Form von **inneren Bildern** oder **Emotionen** zeigen, die Du dann für Dich intuitiv interpretierst. Vielleicht kannst Du die Botschaft aber auch wirklich **innerlich "hören"**.
Es gibt vermutlich noch andere Möglichkeiten, gerne kannst Du mir da von Deinen Erfahrungen berichten. Ich finde es nämlich unglaublich faszinierend und spannend wie sich unser Innerstes oder auch unsere Seele jeweils auszudrücken vermag. ;-)

Bleib im Vertrauen, sei einfach offen und neugierig für das, was sich auch immer zeigt. Vielleicht brauchst Du auch erst ein paar Anläufe, aber auch das ist vollkommen in Ordnung. ;-)

Was auch immer Dir während dessen in den Sinn kommt: **schreibe es einfach auf**. Auch, wenn Du zu Beginn denkst, dass das doch gar keinen Sinn macht oder Du keinen Zusammenhang siehst. Manchmal versteht man es erst etwas später. Zudem neigen wir Menschen ja dazu vieles erst einmal in Frage zu stellen und alles mögliche anzuzweifeln. Man kann sich zwar noch gerade so vorstellen, dass andere Menschen diese Fähigkeiten haben, aber man selber?

Stell Dir die Frage doch einmal anders:
"Warum sollte ich nicht auch das können, was jemand anderes kann?" ;-)

5. Kann jeder intuitiv schreiben?

Ich würde sagen **ja**. Ich bin davon überzeugt, dass wir Menschen alle mit ähnlichen, wenn nicht sogar mit denselben Fähigkeiten beschenkt wurden. Denn schließlich stammen wir alle aus ein und derselben Quelle. Nur entdeckt eben nicht jeder seine Fähigkeiten oder sie werden unterdrückt. Die meisten Menschen suchen nämlich vergeblich im Außen nach diesen Dingen. Dabei "übersehen" sie, dass all diese Geschenke und Fähigkeiten viel näher sind als sie glauben. Sie befinden sich nämlich in unserem Inneren und warten nur darauf wieder-entdeckt zu werden. 24 Stunden am Tag und völlig kostenfrei stehen sie uns zur Verfügung. ;-)

Es ist also nicht die Frage, ob diese Fähigkeiten da sind, also ob Du sie hast oder nicht. Sondern, ob Du bereit bist Deine Dir von Gott gegebenen Fähigkeiten in Dir wieder zu entdecken und auch wirklich anzunehmen. Im Annehmen liegt auch oft die nächste Hürde, da man sich selbst diverse Fähigkeiten, in welcher Form auch immer, nicht zugesteht. Sei es aus Angst vor sich selber, vor dem was andere sagen oder denken könnten oder, dass man überfordert ist und nicht weiss, wie man mit seinen Fähigkeiten umgehen soll.

Also schreib einfach alles auf, was aus Deinem Innersten heraus möchte. Fang auch ruhig erst einmal damit an alles aufzuschreiben, was Dich aktuell belastet, was Dich erfreut oder was Du Dir wünschst. So bekommst Du ein Gefühl dafür. Du wirst merken, dass Dir das Schreiben so leichter fällt und Dein Stift nur so über das Papier flitzt. ;-)

Ob Du nun eine Botschaft in den Sinn bekommst, Du eine Antwort auf Deine Frage erhälst und diese notierst, oder ob Du über Deine Gefühle schreibst. Irgendwann merkst Du, dass "nichts mehr kommt". Dann ist die Botschaft, der Text zu dieser Frage, zu diesem Thema sozusagen fertig. Es kann sich in Dir auch als Gefühl bemerkbar machen, dass Du einfach weisst: nun ist dieser Text fertig.
So empfinde ich es immer. Ich spüre genau ob da noch etwas nachkommt oder ob es fertig ist. Manchmal lege ich auch eine kurze Pause ein, weil ich merke irgendetwas sortiert sich noch neu und dann geht es auf einmal wieder weiter. ;-)

Es müssen auch keine ellenlange Texte sein. Vielleicht erhälst Du als Information auch lediglich ein einzelnes "Stich-Wort" oder auch nur einen Satz. Wenn Du auf eine Nachfrage dazu keine weitere Antwort mehr erhälst, dann ist es an Dir, das Wort oder den Satz für Dich entsprechend zu deuten und ggf. zu hinterfragen. Z.B. "Was soll mir das sagen? Was hat es mit mir zu tun? Worauf weist es mich hin?" Womöglich fällt Dir dazu auch erst ein paar Tage später was ein.

Es können Dir auch Zitate, Reime und Gedichte in den Sinn kommen. Alles ist möglich. ;-)
Als mir vor kurzem dieser Reim "Mein Innerstes" in den Sinn kam habe ich mal große Augen gemacht und die ganze Zeit geschmunzelt. Denn das war für mich auch wieder etwas Neues. Dann musst Du mich hier mal sehen. Ich sage dann zwischendurch sowas wie: "*Nee, Leute, ihr veräppelt mich doch jetzt. Das kann doch nicht wahr sein. Wo kommt das jetzt bitte her.*" Usw. ;-) Aber, es ist wie es ist und das ist gut so. ;-)

6. Dankbarkeit

Bedanke Dich zum Schluß auch gerne bei Deiner inneren Führung, Deinem Schutzengel (bei wem auch immer Du magst) für die Botschaft und lies' sie Dir so oft durch wie Du möchtest. Sei auch ruhig stolz auf Dich! ;-) Ob Du Deine Botschaften jemand anderem zeigen möchtest, oder ob Du sie erst einmal wie einen kleinen Schatz behütest, liegt auch ganz bei Dir. Verlasse Dich auch hierbei ganz auf Dein Gefühl.

7. Bleibe offen und übe

Und auch, wenn vielleicht noch nichts an Worten und Texten in Dir entsteht, versuche es in 1-2 Tagen oder in 1 Woche noch einmal. Erzwinge nichts. Bedenke, dass es wichtig ist innerlich zur Ruhe zu kommen und vom Kopf her möglichst frei zu sein.
Sei dankbar für die Dinge die Du "empfängst" und bewerte sie nicht. Alles ist gut so wie es ist. :-)
Und wann immer Du Lust hast etwas zu schreiben: bringe Deine Gedanken zur Ruhe, setze Dich mit Stift und Notizbuch an einen schönen, ruhigen Ort und bitte Deine innere Stimme, Deinen Schutzengel um eine Botschaft. Einfach so oder eben zu Deinem Wunschthema oder Deinen Fragen. Lasse all' das, was in Dir entsteht ob Gedanken, Worte, Bilder, Emotionen einfach auf's Papier fließen.

Sei am besten frei von Erwartungen. Das nimmt Dir unnötigen Druck und macht Dich offen für die Geschenke Deiner Seele. ;-)

8. Meine eigenen Erfahrungen

Ich hatte bei mir lange Zeit das Gefühl (und habe es irgendwie auch heute oft noch), dass die Botschaften und Texte die ich aufschreibe gar nicht von mir sind. Klar schreibe ich sie auf, aber so schnell wie die Worte urplötzlich in mir aufsteigen, kann ich sie mit meinem Geist gar nicht erfassen. Man kennt es ja eher so, dass man sich zuerst über das, was man schreiben möchte Gedanken macht und dann schreibt man. Bei mir ist es aber irgendwie anders herum. Erst wird geschrieben und danach, wenn ich es lese kommen meine Gedanken dazu.

Das macht es aber für mich persönlich aber auch irgendwie einfacher, weil ich so eine gewisse Distanz dazu habe und die Texte aus der Ferne betrachte, als hätte sie jemand anderes geschrieben. Daher bin ich bis heute immer wieder völlig fasziniert von dem, was ich da im Nachhinein alles so lese.
Da ich aber während des Schreibens nicht irgendwie "weggetreten" bin, müssen die Worte ja irgendwie von mir bzw. von einem wundervollen Teil meines Selbst sein. Vielleicht ist es ja so zum jetzigen Zeitpunkt für mich am einfachsten, zumal die Worte ja einfach so aus mir heraus fließen. Und es ist möglicherweise eine Art "Vorbereitung" für das was noch kommen mag. Oder es ist bei mir eben ganz einfach so. ;-)

Wenn ich mir z.B. ganz bewusst vornehme einen Artikel oder ein E-Book zu einem bestimmten Thema zu schreiben, ist es schon wieder etwas schwieriger. Da steht nämlich dann mein Verstand im Vordergrund und ich habe an mich und an das was ich schreibe gewisse Erwartungen. Dann schreibe ich die Texte zig mal um, dann muss noch was recherchiert und nachgelesen werden. Dann wird was ergänzt oder gekürzt usw. So dauert es dann ewig bis etwas fertig ist, weil ich es immer wieder umändere, nicht zufrieden bin und es links liegen lasse weil es mir so zu "nervig" ist. :-D

Und beim intuitiven Schreiben hat der Verstand automatisch Pause. Er ist quasi gar nicht da. Es mischen sich hier keine Gedanken ein von wegen: "Ist das so gut genug? Fehlt da noch etwas? Was schreibe ich noch?"

Ich schreibe einfach alles auf, was mir in den Sinn kommt, bis eben nichts mehr kommt. Während dieser Art des Schreibens sehe ich natürlich die Worte aber ich bewerte nichts. Da mein Verstand Pause hat nehme ich nicht wirklich die Zusammenhänge des eigentlichen Textes wahr. Erst am Ende, wenn ich mir alles durchlese weiss ich worum es da wirklich geht. Somit bin ich immer wieder selber völlig überrascht von dem neuen Text der dort zustande gekommen ist. ;-)

Manchmal blitzen dann kurzzeitig Gedanken auf wie: "Wow. Krass. Abgefahren." Aber sie sind sofort wieder weg. Ich habe dann ein wahnsinnig angenehmes Gefühl was wie eine Mischung aus extremer Vorfreude, Neugier und Erstaunen ist. Ich kann es dann kaum erwarten bis der Text fertig ist und ich ihn endlich lesen und seine Zusammenhänge erkennen und verstehen kann.
Bisher haben erst ganz wenige Menschen vereinzelt ein paar Texte gelesen und sie waren zum Teil meist völlig angetan. Manchmal hat es sie so tief in ihrem Herzen berührt, dass aus heiterem Himmel Tränen geflossen sind. Wenn ich so eine Rückmeldung erhalte, bin ich auch selber vollkommen gerührt und dankbar, dass dies aus mir heraus entsehen darf. :-)

So, zum Ende hin kann ich wirklich nur nochmal sagen: Intuitives Schreiben ist unglaublich spannend, faszinierend und macht riesigen Spaß. Und so zeigt sich eben auch in dieser Form, welche wundervollen Schätze und welches Wissen tief in uns verborgen liegen. Vermutlich ist das bisherige auch nur die Spitze des Eisberges. ;-)

Beginnen wir also langsam, jeder im seinem eigenen Tempo, den Schleier nach und nach zu lüften um all unsere inneren Reichtümer zum Vorschein zu bringen und sie wieder zu neuem Leben zu erwecken.

9. Noch eine Idee

Wenn das Schreiben an sich nichts für Dich ist, dann spreche Deine Botschaften und Texte doch einfach auf. So kannst Du sie Dir dann immer mal wieder anhören. ;-)
Zu den unterschiedlichen Texten kannst Du die Aufnahmen dann z.B. in Youtube einstellen, wenn Du das magst und so anderen zur Verfügung stellen. Es gibt da viele Möglichkeiten. Lasse Dich führen und inspirieren.
Vielleicht lese oder höre ich ja einmal Deine eigenen Texte und Botschaften. ;-)

10. Vielen Dank

Ich bedanke mich recht herzlich bei Dir für das Lesen meines E-books. Und ich wünsche Dir nun viel Freude beim Schreiben und wieder-entdecken Deiner eigenen wundervollen Fähigkeiten und Talente. ;-) Auch dies ist möglicherweise ein Prozess. Vieles entwickelt sich auch ohne, dass wir es bewusst bemerken. Manches ist auf einmal da und man hat das Gefühl es wäre nie anders gewesen. Vieles kann und macht man schon, hat es aber nicht als das gedeutet wie man es vielleicht auch bezeichnen könnte.
Vielleicht schreibst Du schon lange auf diese Art und Weise Texte hast es aber nie als intuitives Schreiben im Sinn gehabt. Vielleicht weisst und er-fühlst Du gewisse Dinge einfach ohne es mit Hellwissen oder Hellfühlen in Verbindung zu bringen.

Aber egal wie man dies alles auch benennen mag, wir dürfen dankbar sein, dass es da ist, dass es sich uns zeigt und wir es annehmen dürfen. ;-)

Herzliche Grüße und Dir alles Liebe,

Ursula

Kruft, März 2016

P.S.: Besuche mich doch gerne auf meiner Homepage. Dort findest Du viele meiner intuitiv geschriebenen Texte zu den unterschiedlichsten Themen.
Gerne kannst Du mir auch ein Feedback zukommen lassen, wie Dir mein E-Book gefallen hat und ob Du dadurch leichter Zugang zu Deiner inneren Stimme bekommst. ;-)

Ursula Thomas

UllaThomas@gmx.de

www.botschaftenmitherz.de