

FRANCE GAUTHIER

# Inspiriertes Schreiben

*Selbsterkenntnis,  
inneres Wachstum  
und harmonische  
(Neu-)Orientierung*

Mit  
5-Tage-Übungs-  
programm

**man  
kau**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

France Gauthier

**Inspiriertes Schreiben**

Selbsterkenntnis, inneres Wachstum  
und harmonische (Neu-)Orientierung

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-523-3

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-522-6, 1. Auflage 2019)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Übersetzung aus dem Französischen: Susanne Engelhardt, München

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis: [genevievearsenault.com](http://genevievearsenault.com), S. 10



Conseil des arts    Canada Council  
du Canada            for the Arts

Das Buchprojekt wurde mit Unterstützung  
des »Canada Council for the Arts« realisiert.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»Le guide de l'écriture inspirée«

© 2018, Éditions La Semaine, division du Groupe Sogides Inc.

(Montreal, Quebec, Kanada)

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe:

© 2019, Mankau Verlag GmbH, Murnau

**Hinweis für die Leser/innen:** Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Übungen und Empfehlungen ergeben.

Für all jene  
auf der Suche nach  
kleinen und großen Wahrheiten





# Inhalt

Einleitung . . . . . 11

## Erster Teil DAS WERKZEUG

Was ist eigentlich Inspiriertes Schreiben? . . . . . 17

Wie ich zum Inspirierten Schreiben kam . . . . . 22

Inspiriertes Schreiben gibt dem Leben einen Sinn . . . 29

Inspiriertes Schreiben zeigt Sackgassen auf . . . . . 43

Inspiriertes Schreiben heilt . . . . . 52

Inspiriertes Schreiben als Werkzeug zur  
Interpretation von Träumen . . . . . 58

Schreiben als Werkzeug der Weiterentwicklung . . . . 69

Inspiriertes Schreiben als Brücke zwischen  
den Welten . . . . . 77

Der »Kollateralnutzen« des Inspirierten Schreibens . . 84

Inspiriertes Schreiben als Quelle der Weisheit . . . . . 97

# Zweiter Teil

## DIE INSPIRATION

Die wichtigsten Hinweise auf echte Inspiration . . .	103
Der Überraschungseffekt .....	104
Innerer Drang und »Kontrollverlust« .....	106
Ein ungewöhnlicher Wortschatz oder Stil .....	109
Enthüllungen, die man nicht hören will .....	111
Das Gefühl, auf zwei Ebenen zu sein .....	112
Andere Hinweise .....	114
Häufig gestellte Fragen . . . . .	116

# Dritter Teil

## DIE TECHNIK

Warnung . . . . .	137
In drei Schritten zum Inspirierten Schreiben . . . . .	138
Eine Meditation oder Kontemplation vorab . . . . .	138
Stellen Sie eine Frage . . . . .	139
Schreiben Sie! . . . . .	140
Tricks, um den Denkkapparat zu überlisten . . . . .	141
Das 5-Tage-Übungsprogramm . . . . .	144
Tag 1: Den Kopf frei kriegen . . . . .	144
Tag 2: Dem Leben eine Richtung geben . . . . .	145
Tag 3: Frieden in Beziehungen herstellen . . . . .	147
Tag 4: Sackgassen erkennen . . . . .	148
Tag 5: Frei von der Leber weg! . . . . .	150
Alternativ: Zu zweit schreiben . . . . .	151
Schlusswort . . . . .	153
Weitere Bücher der Autorin . . . . .	156
Register. . . . .	157





# Einleitung

Ich betreibe das Inspirierte Schreiben seit 2007, und seit 2011 unterrichte ich es auch. Das quasi tägliche Schreiben hat buchstäblich mein Leben verändert. Es hat dadurch vor allem eine klare Richtung bekommen. Aber ich lerne mich auch besser kennen: Ich erkenne mich, ich erkenne in kritischen oder zweideutigen Situationen die toten Winkel. Ich kann mein Bewusstsein erweitern, existenzielle Ängste abbauen, mich heilen und vieles mehr.

Gleich zu Beginn sollten Sie wissen, dass ich zwischen Inspiriertem Schreiben und Automatischem Schreiben, der »écriture automatique«, unterscheide. Meinen Beobachtungen zufolge ist das Automatische Schreiben das Privileg eines talentierten Mediums, das einen unkontrollierbaren Drang in der Hand spürt und den Eindruck hat, »der Stift schreibe von selbst«, wenn es eine Botschaft des Unsichtbaren erhält. Ich war mehrfach Zeuge dieses Phänomens. Das erste Mal 2002 bei dem Medium, das Botschaften von meinem Vater empfing, der 1977 verstorben ist. Diese habe ich in meinem ersten Buch *On ne meurt pas* (auf Deutsch: *Wir sterben nicht*) festgehalten. Anschließend habe ich es noch bei mehreren

anderen Personen erlebt, die ich im Laufe meiner jahrelangen Recherchen interviewt habe. Mein Fachgebiet dagegen ist das Inspirierte Schreiben, was bedeutet, mein Stift »legt nicht von selbst los«. Ich muss aktiv werden, um die Information der feinstofflichen Welt zu empfangen.

Ich könnte die von mir verwendete Technik in einem Satz zusammenfassen, der drei einfache Handlungen umfasst: Hinsetzen, Heft aufschlagen, schreiben!

So habe ich angefangen, und so gehe ich bis heute vor. Es klingt simpel, ich gebe es zu, es ist aber effizient – und wie. Warum dann noch eine Anleitung zum Inspirierten Schreiben als Mittel der Bewusstseinerweiterung? Weil es motiviert und Halt gibt, wenn der Lernprozess begleitet wird, vor allem dann, wenn es gilt, sich zu vertrauen und einengende Glaubenssätze über Bord zu werfen.

Natürlich gibt es nicht nur eine Art, das Inspirierte Schreiben auszuüben. Und es gibt auch keine absolute Wahrheit auf dem weiten Feld der Kontakte mit dem Unsichtbaren. Da kommen verschiedene kleine Wahrheiten zutage und begleiten uns auf dem Weg der Bewusstwerdung ... bis sie durch neue Wahrheiten ersetzt werden, je nach Bewusstseinsstufe. Um es von vornherein klarzustellen: Weder bin ich in diesem Bereich im Besitz der einen Wahrheit noch kann ich Ihnen eine unfehlbare Methode beibringen, wie man sich mit *dem* Wissen verbindet. Ich betreibe diese Kunst, weil sie mir hilft, tagtäglich Wege zu persönlichen Wahrheiten zu finden. Ich unterrichte sie, weil ihre Sprache universell und jedem zugänglich ist. Jeder kann schreiben, wenn man davon ausgeht,

dass sprachliche Qualität und Rechtschreibung nichts zu tun haben mit der Tiefgründigkeit der Erkenntnisse, die man in inspiriertem Zustand erhalten kann.

Bevor ich begonnen habe, diese Technik zu unterrichten, habe ich mir Zeit genommen, den Prozess in mir aufzudröseln, um ihn besser in Worte fassen und vermitteln zu können. Ich verrate Ihnen also so manchen Dreh und die ein oder andere Beobachtung, die mir im Laufe der Jahre das Inspirierte Schreiben zugänglich gemacht haben. Sie werden hier zahlreiche Beispiele finden, die seine verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten und Vorteile veranschaulichen. Um der Sache zu dienen, habe ich die aussagekräftigsten Texte ausgewählt, also jene, die meinen Projekten eine Richtung gaben, mir in den dunkelsten Momenten Erleuchtung brachten, mir eine viel breitere Perspektive auf das Leben ermöglichten und hier und da ein Körnchen Weisheit vermitteln konnten. Deshalb sind aber die anderen Texte noch längst nicht ohne Bedeutung. Meiner Erfahrung nach ist Schreiben nie nutzlos, ob es uns im ersten Moment nun relevant erscheinen mag oder nicht. So mancher Schatz gibt sich erst Jahre später zu erkennen. Seien wir also geduldig, vertrauen wir auf den Prozess und vor allem: Vergnügen wir uns beim Schreiben.

Im zweiten Teil (→ Seite 101 ff.) können Sie sich mit den wesentlichen Punkten vertraut machen, die uns erlauben, die Inspiration zu erkennen. Dadurch steigen das Zutrauen und das Vergnügen daran, sich in dieser Art Verbindung mit dem Unsichtbaren zu üben. Dort finden Sie auch Antworten auf die Fragen, die in den Seminaren am häufigsten gestellt

werden, sowie Argumente, um die meisten Ihrer Befürchtungen zu zerstreuen. Und ganz zum Schluss können Sie, falls Sie das möchten, Übungen machen, um beim Schreiben Sicherheit zu erlangen.

Aber zuerst werde ich Ihnen erzählen, wie diese außergewöhnliche Art des Schreibens meinen Weg geformt hat. Vielleicht kann ich Sie ja inspirieren und dazu verleiten, selbst einen Stift in die Hand zu nehmen und zu schreiben.

# Erster Teil

DAS WERKZEUG





# Was ist eigentlich Inspiriertes Schreiben?

Das Inspirierte Schreiben ist eine einfache Technik, die eine direkte Verbindung mit dem großen Selbst ermöglicht (das auch »überlegenes Selbst«, »überlegenes Ich«, »großes Ich«, »wahres Ich bin« oder »Essenz« genannt wird), also mit dem Teil von uns, der mit dem universellen Wissen verknüpft ist. Im vorliegenden Buch werde ich Ausdrücke wie »das Geistige« oder »das Bewusste« als Synonyme für das große Selbst verwenden, und »Geist« oder »Bewusstsein«, um vom Denkapparat, dem Intellekt und dem logischen Gehirn zu sprechen.

Alle menschlichen Wesen sind in ständiger Verbindung mit diesem Wissen, das frei im Universum zirkuliert. Meinem gegenwärtigen Verständnis nach ist jeder von uns ein Zwitter aus Seele und Geist, der in einer Form von Materie die Erde erforscht. Die Verschmelzung Seele-Geist-Körper entspricht dem Konzept der Dreieinigkeit, das in verschiedenen spirituellen Strömungen aufgegriffen wird. Die Seele, die mit dem weiblichen Prinzip verknüpft ist, und der Geist, der mit dem

männlichem einhergeht, treffen sich, um eine dritte Einheit zu erschaffen, den Körper, wie es der Fall bei jeder Schöpfung im Universum ist.

Die Ausdrucksweise des Geistes zeigt sich in Eingebungen, die in unseren inneren Dialog gleiten. Eine solche Eingebung, die direkt mit dem Wissen verknüpft ist, äußert sich über Ideen, Wahrnehmungen oder Bilder, die mit dem steten Fluss der Gedanken verschmelzen, und das am Tag und nachts in unseren Träumen. Man kann diese Botschaften hören und Nutzen aus ihren kostbaren Lehren ziehen, wenn unser überbeanspruchter Denkapparat sich frei macht von den Sorgen des Alltags – oder wenn man sich beim Aufwachen an seine Träume erinnert.

Empfindungen hingegen sind die Ausdrucksweise der Seele. Die Signale, die unser Körper uns übermittelt, wenn der Magen sich verkrampft, wir Druck auf der Brust verspüren oder uns etwas die Kehle zuschnürt, sind eindeutige Hinweise, dass dieser Ort, diese Arbeit, dieses Projekt oder diese Beziehung nicht zu uns passen. Eine Weitung der Brust oder ein aufgeregtes Kitzeln im Magen weisen dagegen darauf hin, dass wir uns mit den richtigen Personen am richtigen Ort befinden. Die Empfindungen werden auf feinstoffliche Art erfasst und dann durch den Denkapparat analysiert – in Abhängigkeit von seiner Konditionierung. Deshalb findet man sich so oft in ungünstigen Situationen wieder, die vermieden werden könnten, wenn man auf das Empfundene achten würde, statt aufgrund unserer Erziehung und unserer intellektuellen Errungenschaften das Für und Wider abzuwägen.