

Denise Christen

# VERBUNDEN

sein - leben - gestalten

28 praktische Erfahrungsinspirationen

Wenn ich schreibe, fühle ich mich ganz,  
zentriert, lebendig und seelenvoll.

Durch das geschriebene Wort wird mein inneres Erfahren  
sichtbar und durch Bücher Unfassbares physisch.

Ich staune immer wieder, wie zart und zugleich kraftvoll  
sich der Schreibprozess für mich anfühlt.

Worte verkörpern Verbundenheit.  
Davon handelt dieses Buch.

Ich bin mit Leib und Seele Autorin  
und fühle grosse Dankbarkeit dafür,  
mir gestattet zu haben, diese Passion zu leben  
und mich damit in mehr gelebte Verbundenheit  
zu begleiten.

Danke, dass ich auch für dich schreiben  
und unsere Verbundenheit sichtbar werden lassen darf.

Denise

# Inhalt

## Vorwort

1. Was bedeutet Verbundenheit für dich und wie verbunden fühlst du dich?
2. Mit dem sein, was ist. Verbundenheit zu fühlen, kann nicht erzwungen werden
3. Dankbarkeit ist ein Verbundenheitsbooster
4. Du lebst, welch' Wunder!
5. Intuitives Schreiben verhilft zu Bewusstheit
6. Orientierung im Aussen offenbart eine Ebene von Verbundenheit
7. Orientierung im Körper ruft Verbundenheit in die Aufmerksamkeit (Körperpräsenz)
8. Gefühle im Körper verorten und Gedanken beobachten
9. Balance macht Verbundenheit bewusst
10. Hand aufs Herz
11. Liebe atmen
12. Orientierung im Innern durch Meditation und Gewahrsein

13. Achtsamkeit durch sinnliche Präsenz
14. Entschleunigung
15. Selbstregulation und Erdung
16. Werte, Visionen, Rituale, Strukturen
17. Wohlwollen, mitfühlende Haltung und Führung..
18. Entspannung – sich von Verbundenheit tragen lassen
19. Desidentifikation mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Allgegenwärtige Verbundenheit leben
20. Im Gewahrsein in Kontakt mit Gedanken kommen
21. Im Gewahrsein in Kontakt mit Gefühlen kommen
22. Klares Wahrnehmen & Denken
23. Sich ehrlich mitteilen; Raum für Begegnung und gelebte Verbundenheit schaffen
24. Kreativ sein – die Quelle fließen lassen (Flow)
25. Intuition und verbundenes Gestalten
26. Staunen
27. Dienen
28. Demut und Grossmut

Nachwort

Dank

Autorin

## **Vorwort**

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

warum suchen wir Verbundenheit und weshalb trete ich durch dieses Buch in bewusste Verbindung mit dir, wenn allumfassende Verbundenheit immer da ist und wir im Grunde Meisterinnen und Meister lebendiger Zugehörigkeit sind?

Diese Fragen habe ich mir vor und während des Schreibprozesses gestellt und mich nachfolgend möglichen Antworten angenähert.

Ein natürlich erfülltes, liebevolles und glückliches Leben zu leben, bedingt bewusst wahrgenommene Verbundenheit.

Wo also versteckt sie sich, die Verbindung mit mir und allem und wie finde ich sie wieder?

Darum geht es in diesem Buch. Die 28 praktischen Erfahrungsinspirationen ermöglichen, sich der allgegenwärtigen Verbundenheit bewusst zu werden und sie fühlen und spüren zu können, denn dieses sinnliche Erfahren ermöglicht uns ganzheitliches Leben und Gestalten.

In der Ganzheitlichkeit liegt wohl aber die Crux. Mensch kann sich vieles vorstellen und wünschen. Das allein genügt jedoch nicht.

Ich war es mir lange Zeiten meines Lebens gewöhnt, vor allem aus alten, destruktiven Erfahrungen und Prägungen heraus zu leben und primär auf das Denken zuzugreifen. Entweder habe ich im Alltag schlicht funktioniert und geleistet oder war unzufrieden, müde und sehnte mich nach mehr. Weder Verbundenheit zu mir noch zu anderen war spürbar.

An diesem Lebensmodell ist nichts verkehrt, vor allem, wenn es darum geht, ums Überleben zu kämpfen. Offensichtlich erfüllt es jedoch immer weniger Menschen, ein solches Dasein zu fristen. Das Bewusstsein erweitert sich und es scheint, als stünden wir Menschen an einem essenziellen Wendepunkt hier auf Erden.

Etwas fehlte bisher und es ist erfreulich, dass wir, die unsere existenziellen Grundbedürfnisse gedeckt wissen, auf die Suche nach Ganzheitlichkeit gehen können.

Fühlen und bewusstes Leben nehmen aktuell noch (zu) wenig Raum in unserem Leben ein. Ich weiss nicht, ob du mir diesbezüglich zustimmst oder ob du andere Gründe dafür kennst, weshalb Verbundenheit in deinem Leben nicht in erfüllender Qualität vorhanden zu sein scheint.

Verbundenheit, Verbindung, Bund oder Bündnis bedeuten, gemeinsamen Raum zu haben und diesen bewusst zu teilen. In einer bewusst erfahrenen Verbundenheit begegnen wir uns selbst und einander in Respekt, Offenheit, Klarheit, von Herz zu Herz und sind dabei berühr- und verletzbar.

Es gibt meiner Erfahrung nach nichts Essenzielleres, als sich verbunden, zugehörig und in bewusster Begegnung und Beziehung zu fühlen. Verbundenheit eröffnet Sinn und ist Antrieb für liebevolle und konstruktive Handlungen.