



Carol Esmeralda Ramoscelli freut sich, dir mit diesem Newsletter zur Sonnenwende inspirierende, wertvolle Tipps, Denk- und Fühlanstöße anzubieten. Gönn dir eine Atempause, damit dein Seelenatem sich in dir Raum schaffen kann...

Die Themen:

- **Fokusthema: Kreativität als Ausdruck des Mensch-Seins**
- **Stress lass nach... Wunsch und mögliche Umsetzung**
- **Buchtipps / Links zu interessanten Themen**
- **Sprache und Verständigung - die Wichtigkeit vom bewussten Umgang mit Worten**
- **Inspirierender Text / Inspirierendes Zitat**
- **Bilder für die Seele**
- **Aktuelle Termine und Angebote**

Kreativität als Ausdruck des Mensch-Seins

"Neurobiologisch findet sich von frühester Kindheit an eine Plastizität des Gehirns, das sich selbst organisierend in ständigem kreativen Austausch mit der Umwelt steht. Schon Säuglinge nehmen Reize aus der Innen- und Umwelt wahr und verarbeiten sie aktiv. Deshalb wird davon ausgegangen, dass schon sehr kleine Kinder ihre Welt unbewusst „komponieren“. Diese Fähigkeit bleibt bis ins hohe Erwachsenenalter erhalten..." - so weit die Ausführungen von Wikipedia. Ist es nicht faszinierend, dass die Kreativität mittlerweile sogar neurobiologisch nachgewiesen werden kann? Und trotzdem tun sich so viele Menschen schwer mit ihrer eigenen Kreativität... "Woran könnte das liegen?", habe ich mich gefragt.

- Denkst und glaubst du Kreativität sei den Künstlern vorbehalten, sei etwas Aussergewöhnliches?
- Könnte es sein, dass unsere tagtäglichen Entscheidungen, unsere Gewohnheiten uns von der natürlichen Kreativität entfernen?
- Ist uns ein Teil unserer Kreativität durch die perfekten Hilfsmittel, die uns fast immer und überall zur Verfügung stehen abhanden gekommen? Haben wir so das Improvisieren verlernt?...

Ja, ich glaube alle die genannten Punkte (und noch andere) haben dazu beigetragen, dass Kreativität in unserem Verständnis nicht mehr einfach natürlich zur menschlichen "Grundausrüstung" gehört... Wie schade, ich bin überzeugt, dass Kreativität pure Lebensqualität ist!

Wie können wir uns also diese Qualität wieder in unser Leben (zurück) holen? Es kann damit beginnen, dass du gewisse alltägliche Routinen, Gewohnheiten hinterfragst und neue Lösungen und Wege versuchst... Öffne dich für neue Möglichkeiten - dies ist ein wichtiger Anfang und bringt frische, neue Impulse in dein Leben!

Möchtest du noch mehr Ausdrucksmöglichkeiten und Hintergründe von Kreativität aktiv erfahren? Dann buche den Workshop **"Kreativität als Ausdruck des Menschseins" vom Samstag, 29. Oktober** in meiner Praxis in Zürich! Die Idee dazu kam mir anlässlich meines Workshops "Kreativität im digitalen Zeitalter" am Lernfestival in Frauenfeld. Dieser Workshop wurde von den zahlreichen TeilnehmerInnen mit viel Begeisterung aufgenommen und hat die Lust nach tieferem Ausloten in mir geweckt...



Möchtest du Vision und Kreativität kombinieren? Dann eröffne ich dir eine weitere Möglichkeit, dich in einer Gruppe mit Gleichgesinnten kreativ zu erfahren, mit dem Workshop **"Kreiere deine persönliche Inspirations- und Visions-Collage 2017", vom Samstag, 3. Dezember 2016**. Genauere Informationen findest du auf der Website www.art2be.ch und/oder auf dem Flyer (bei mir nachfragen).

Habe ich dein Interesse geweckt? Dann reserviere dir gleich einen Platz für den / die Workshop(s)! Du erreichst mich unter Tel. 079 297'89'77 oder unter www.art2be.ch: Fülle den Kontaktbogen aus und ich melde mich gerne. Ich freue mich auf dich!



Lieber Stress! Es ist aus. Sorry. (Unbekannt)

Stress lass nach... Wunsch und mögliche Umsetzung

Wir leben in einer schnelllebigen, hektischen Zeit. Das Lebenstempo der meisten Menschen ist so hoch, dass sie früher oder später mit negativen Folgen konfrontiert sind in Bezug auf ihr physisches und psychisches Wohlbefinden und ihre Gesundheit. Fast jeder weiss es, wenige tun etwas dafür, dass sich dieser Zustand ändern kann.

Die Tatsache, dass in der Forschung zwischen positivem, sogenannten Eustress (eu = lateinisch: gut) und negativem, Distress (dis = lat.: schlecht) unterschieden wird, hilft aufzudecken und zu verstehen...

Eustress empfinden wir weder als belastend noch als anstrengend. Warum? Weil wir mit Begeisterung und Freude dabei sind. Dies weist auf eine Tätigkeit hin, die vollkommen mit unserer Seele, mit

unserem Wesen in Einklang ist und deswegen können wir jede Menge Energie freisetzen - das Feuer der Begeisterung brennt und wird genährt.

Vollkommen anders sieht es mit dem Distress aus: Hier handelt es sich um eine Belastung für uns, die durch von aussen kommenden oder aber auch selbst auferlegten Leistungs- und Zeitdruck verursacht wird, die schlussendlich häufig zu extremen Stimmungsschwankungen, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen und schlussendlich zu Burnout führen kann. Dazu kommt: Distress macht dumm! Warum? Er löst Angst aus und schaltet deinen Körper auf die Notfall-Programme... In diesem Zustand kannst du weder klar Denken noch kreativ sein...

Es ist wichtig, dass wir diese Symptome als Hilferufe unserer Seele und unserer Psyche verstehen und sie ernst nehmen. Wie oft bist du schon selbst - oder dir nahestehende Menschen - in solch einer Situation gefangen gewesen! Die Betroffenen haben dann jeweils das Gefühl, es gehe einfach nicht anders... "in der heutigen Zeit sind eben die Anforderungen so hoch", "schliesslich muss ich ja überleben (Arbeit)", etc., etc. Hier handelt es sich um ein klassisches Dilemma! Die gute Nachricht: Es gibt Lösungen, sehr gute Lösungen sogar! Eine dieser Lösungen möchte ich dir hier vorstellen:

- Nehmen wir einmal an, dein Problem, dein Dilemma ist dein innerer Hilferuf diese Thematik genauer anzuschauen um für dich lebensbejahende Lösungen zu finden...
- Meine Erfahrung ist, dass gerade solche Prozesse dich dir selber ein grosses Stück näherbringen. Oft verbergen sich hinter dem Dilemma unterbewusste Programme (fremde und / oder eigene unförderliche Erwartungen, etc.), Einschränkungen, die dir die Sicht auf konstruktive Lösungen versperren.
- Wäre es interessant für dich, diese Einschränkungen in pure Befähigungen und Freude zu transformieren? Dich selber wieder dort abzuholen, wo du stehst, in Einklang mit dir selbst deinem Leben und deinen Mitmenschen zu begegnen?

Gerne begleite ich dich auf deinem einmaligen, wunderbaren Weg zurück zu dir selbst so dass du dich freudvoll, wohlbehalten und mit Begeisterung einbringen kannst, so wie es dir - und nur dir - entspricht. Lass' uns auf Schatzsuche gehen! Melde dich gerne für einen Termin bei mir, ich freue mich auf dich! Auch für Fragen bin ich offen: Phone: +41 79 2978977, E-Mail: info@art2be.ch oder www.art2be.ch.

Buchtipps / Links zu interessanten Themen

Heute möchte ich euch den "ZEITPUNKT Für intelligente Optimistinnen und konstruktive Skeptiker" an's Herz legen. Ich habe diese Zeitschrift seit ca. 2 Jahren abonniert und schätze sie sehr. Unter den verschiedenen Rubriken finden sich immer wieder "Perlen", wie zum Beispiel den Textauszug von Umair Haque, den du in diesem Newsletter unter "Inspirierende Texte" findest...

Der Zeitpunkt stellt sich selbst wie folgt vor:

Massenmedien sind für die Masse - der Zeitpunkt ist für Sie! Vielen Dank für Ihr Interesse am Zeitpunkt. Unser Motto haben wir von Erich Kästner: «So geht es nicht mehr weiter, wenn es so weiter geht.». Wir sind überzeugt, dass die Destabilisierung der Welt, die wir gegenwärtig erfahren, zu einer Befreiung der konstruktiven Kräfte genutzt werden kann.

Um diese Vision herum gestalten wir eine Mehrthemenzeitschrift, die

- die Hintergründe des Weltgeschehens ausleuchtet
- konstruktive Anregung für den Alltag bietet

- das Denken in neuen Bahnen anregt.



Der Zeitpunkt ist keine Fachzeitschrift, sondern berichtet über das, worauf es ankommt, die Welt zu verstehen und seinen Weg zu gehen.

Dass der Zeitpunkt im schonungslosen Medienmarkt als unabhängige Zeitschrift überleben kann, ist ein kleines Wunder. Das verdanken wir unseren LeserInnen, von denen einer vor kurzem schrieb: «Zum Glück gibt es den Zeitpunkt! So fühlt man sich nicht ganz so allein in dieser kleingläubigen Welt.» Mit jedem Menschen, der mithilft, rückt die bessere Welt ein bisschen näher.

Den Zeitpunkt gibt es übrigens nur zum Freundschaftspreis. Konkret: Sie bestimmen den Abopreis selber. Lernen Sie den Zeitpunkt mit einem Schnupperabo kennen... www.zeitpunkt.ch

Sprache und Verständigung - die Wichtigkeit vom bewussten Umgang mit Worten

Die Sprache kann ein wunderbares Geschenk sein. Ein Geschenk, das uns Menschen erlaubt, einander näher zu kommen, uns zu verständigen. Wie schon im Fokusthema "Verbindung" des letzten Newsletters erörtert, kann die Sprache aber auch genau das Gegenteil bewirken, sie wirkt dann trennend anstatt verbindend. Der bewusste Umgang mit Sprache liegt mir sehr am Herzen. Ich möchte deshalb diese Rubrik des Newsletters nutzen um **einzelne Worte mit Achtsamkeit auf ihre verbindenden Potentiale hin zu untersuchen.**

"Neugier" oder "g'Wunder":

Wikipedia sagt zur Neugier: Neugier (auch Neugierde) ist das als ein Reiz auftretende Verlangen, Neues zu erfahren und insbesondere Verborgenes kennenzulernen.

Und Kulturgeschichtlich: Seit jeher machen Menschen die Erfahrung, dass die Erkundung von Neuem oft mit Gefahren verbunden ist und/oder Chancen eröffnet. Angst ist dabei nicht in jedem Fall ein dämpfender Faktor für die Neugier, sondern kann sie auch beflügeln - etwa als Suche nach dem „ultimativen Kick“ in der heutigen Freizeit-Gesellschaft.

Für Herodot war die Neugier nach historischen Zusammenhängen das Hauptmotiv dafür, Geschichtsschreiber zu werden. Für die ionischen Naturphilosophen war sie der Antrieb, „hinter die Dinge“ schauen zu wollen, ebenso für Platon, für den das „Staunen“ (griechisch „thaumazein“) den Anfang aller Philosophie darstellte. Zitat: „Das Staunen ist die Einstellung eines Mannes, der die Weisheit wahrhaft liebt, ja es gibt keinen anderen Anfang der Philosophie als diesen.“- Platon: Theaitetos 155 D.

Eines meiner absoluten Lieblingsworte in "Schwizerdütsch" ist das Wort "g'wundrig" oder "g'Wunder" - es erinnert uns an das Wunder. Betrachten wir die Welt, unsere Mitmenschen, die Natur - ja was auch immer - mit "g'Wunder", dann ist da eine Qualität für das Wunderbare, eine Offenheit, eine lebensbejahende Ausrichtung, ein Staunen und Betrachten. Hier ist eine verbindende, unterstützende Qualität fühlbar, nicht zuletzt auch zur geistigen Welt.

Das Wort "Neugier" hingegen, fühlt sich für meine Empfindung, noch lange nicht so wertungsfrei und offen an...

Inspirierender Text / Inspirierendes Zitat

Der Wind und die Liebe

"Den Wind kannst du nicht sehen. Du kannst das Blatt sehen, wie es im Wind wiegt, die kräuselnden Wellen auf dem Wasser. Du kannst alles versuchen, den Wind kannst du nicht sehen. Und trotzdem ist er überall.

So ist es auch mit der Liebe. Du kannst alles versuchen, du wirst sie nicht sehen. Es gibt nichts zu

sehen. Und trotzdem ist sie in allem. Sie ist auf dem Gesicht eines Neugeborenen, zwischen den Händen eines Paares, am Bett eines alten Menschen. Wo ist sie nicht?

Das ist nicht unsere Art zu sehen. Wir suchen nach Liebe. Aber wir betrachten sie nicht. Und das ist einer unserer grössten Fehler.

Verzweifelt suchen wir nach Liebe, Leidenschaft und Wärme - In Dingen, Leuten, Karrieren, Gesichtern und Orten. Wir wollen sie, begehren sie, sind hungrig nach ihr. Dann fragen wir uns: Wo gibt es Liebe in dieser grossen Welt? Dabei schauen wir gar nicht richtig. Wir versuchen, den Wind zu sehen.

Was geschieht, wenn wir erfolglos den Wind zu sehen versuchen, wenn wir nach Liebe suchen anstatt sie zu betrachten? Ärger entsteht, Angst, Scham und Schuld. vielleicht können wir den Wind nicht sehen, weil wir nicht gut genug sind, schlaue oder intelligent genug, schön genug. Vielleicht sind wir blind oder irgendetwas stimmt nicht mit uns.

Aber alles ist in Ordnung. Wir versuchen einfach, den Wind zu sehen. Hör einfach auf. Dies ist die Wurzel des Leidens. Wir versuchen unentwegt, dieses Ding genannt Liebe zu sehen, um sie zu finden, zu halten, abzufüllen und für uns zu behalten. Aber wir können nur ihr Kräuseln sehen, ihre Wellen und Wirkungen. Sie ist mächtiger als wir, und genau das will es uns lehren. Hör einfach auf mit dem Versuch, den Wind zu sehen. Suche nicht nach Liebe. Betrachte sie. Lass los. Und Ärger, Angst, Schuld und Scham werden gehen. Dann bist du frei, oder nicht?" ...

Umair Haque

Publiziert im Zeitpunkt Nr. 145; Den Autor, Amair Haque, findest du unter: www.amairhaque.com

Bilder für die Seele

Kennst du Orbs? Die faszinierenden Lichtgebilde, die sich in besonderen Augenblicken zeigen... Hier möchte ich dir ein Bild zeigen, das ich auf Kauai in einem wunderbaren Naturpark aufgenommen habe... Die Sonne hat hier ihre Energie für den Mutterplanet Erde nochmals deutlich auf der geistigen Ebene zum Ausdruck gebracht und gezeigt wie kraftvoll sie ist und wie harmonisch im Zusammenwirken mit der physischen Natur.

Wie es dazu kam? Vor vielen Jahren habe ich herausgefunden, dass ich manchmal "Dinge" sehe, die andere nicht sehen... UND, dass ich diese mittels Kamera abbilden kann, wenn ich gerade eine dabei habe ;o)

Das gleiche Talent mache ich mir zu Nutzen, wenn ich ein persönliches Seelenbild male... Mehr Informationen dazu findest du auf meiner Homepage

www.art2be.ch/Ausdruck/Seelenbilder.



Aktuelle Termine und Angebote

Meine Angebote, insbesondere die Details, wie Zeiten und Kosten der Workshops und der Meditation siehst du auf meiner Webseite www.art2be.ch.

- **Tages-Workshop "Kreativität als Ausdruck des Menschseins"** am Samstag, 29. Oktober 2016 in meiner Praxis in Zürich: www.art2be.ch; www.art2be.ch/aktuell
- **Tages-Workshop "Kreiere deine persönliche Inspirations- und Visions-Collage 2017"**, am Samstag, 3. Dezember 2016. Genauere Informationen findest du auf der Website und/oder auf dem Flyer (bei mir nachfragen). www.art2be.ch; www.art2be.ch/aktuell
- **Meditation zur Wintersonnenwende** am 21. Dezember 2016 - Details folgen www.art2be.ch; www.art2be.ch/aktuell
- 1 Abend pro Monat: **Zeitthemen** - Wir schauen die Zeitqualität an. Die Gruppe bestimmt die

- Themen. Bei Interesse bitte bei mir melden.
- Ab Ende Oktober übernimmt art2be die ganze Praxis an der Albisriederstrasse. Diese soll auch ein Ort der Begegnung und eine Plattform für Vernetzung sein. Sie kann an bestimmten Tagen / Wochenenden gemietet werden. Bei Interesse, melde dich bitte bei mir.

Liebe Leserin, lieber Leser, dies war mein Newsletter zur Sonnenwende. Mir hat die Kreation grossen Spass gemacht. Danke, dass du bis am Ende dabei geblieben bist. Ich bin schon ganz gespannt, wie der Newsletter dir gefallen hat und freue mich auf dein Feedback...

Solltest du keine weiteren Newsletter mehr wünschen, so hast du die Möglichkeit dich abzumelden: [Abmeldelink](#), ganz am Ende dieses Schreibens.

Ich wünsche dir einen wunderbaren, lichtvollen, freudigen Herbst.
Alles Liebe,

Carol Esmeralda Ramoscelli

© by Carol Esmeralda Ramoscelli, 2016. Alle Bilder und Texte, auch auszugsweise stehen unter Copyright © und bedürfen zur Verwendung der ausdrücklichen Genehmigung der Verfasserin.

art2be | Carol Esmeralda Ramoscelli | Albisriederstrasse 182 | CH-8047 Zürich

[AtemPause ... SeelenAtem](#)

[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#)