

A hand holding a feather against a sunset background. The feather is the central focus, with its quill held by a hand. The background is a soft, golden glow from a low sun, creating a warm and ethereal atmosphere. The overall composition is simple and evocative, suggesting themes of nature, spirituality, and connection to the earth.

VERA GRIEBERT-SCHRÖDER

SCHAMANISCHE  
**ALLTAGSRITUALE**  
*für jetzt und hier*

Kraft und Klarheit finden, wo immer wir sind

**GU**

## 4 Vorwort

## Die Kraft der Rituale

- 8 Rituale: Was macht sie so wirksam?
- 8 Unsichtbares wird sichtbar
- 9 So spielerisch wie mächtig
- 10 Die innere Haltung
- 12 Was dir Rituale schenken
- 14 **Schamanisches im Überblick**
- 14 Miteinander verbundene Welten
- 17 Verbündete aus dem Geistigen
- 22 **Altes Wissen auf moderne Weise nutzen**

## Minirituale für jeden Tag

- 26 **Morgens: Ausrichtung für den Tag**
- 30 Die Kraft der Absicht
- 32 **Arbeitsweg: In Resonanz mit der Welt**
- 34 Über Schwellen gehen
- 35 **Am Arbeitsplatz: Die Balance finden**
- 36 Kraftvoll und konzentriert
- 38 Die lieben Kollegen
- 40 Meetings und Aussprachen
- 42 **Mittagspause: Sich wirklich erholen**
- 44 Eine Heilreise unternehmen
- 46 Die Sinne einladen
- 48 **Feierabend: Das Gewesene abstreifen**
- 48 Im Hier und Jetzt
- 50 Das Alte ablegen
- 54 **Später Abend: Zur Ruhe kommen**
- 54 Nach innen statt nach außen
- 56 Einfach mal »abschalten«
- 57 Gute Gründe für Dankbarkeit
- 58 **Schlechte Tage: Sich der Sonne zuwenden**
- 64 **Krisen und Übergänge**
- 64 Das Gewesene verabschieden
- 69 Spiralen: Symbole der Wandlung
- 70 Rituale des Übergangs







- 75 Rituale des Neubeginns
- 77 Die schamanische Art zu reisen

## Kraftplätze kreieren

- 82 Was sind Kraftplätze?
- 84 Eigene Kraftorte kreieren
- 88 Eigene Kraftplätze:  
In der Stadt
- 88 Mach dir Plätze zu eigen
- 93 Kleine Rituale an deinem urbanen  
Kraftplatz
- 96 Eigene Kraftplätze:  
In der Natur
- 98 Eigene Kraftplätze:  
In der Wohnung
- 98 Kraftinseln zu Hause

- 102 Hilfreiche Utensilien für  
deinen Kraftort
- 103 Rituale für zu Hause
- 106 Eigene Kraftplätze:  
In Büro & Co
- 111 Die Kraftquelle in dir  
selbst nutzen

## Visionssuche in der Stadt

- 116 Orientierung mithilfe  
einer Vision
- 116 Die Welt als Spiegel
- 120 Visionssuche schnell  
und effektiv
- 121 Große Würfe – kleine Hilfen
- 122 Vision Quest Schritt für Schritt
- 129 Tiefere Klarheit mit vier Fragen
- 136 Wie mit den Botschaften  
umgehen?
- 136 Wann erscheint die Botschaft?
- 139 Was bedeuten die Zeichen?
- 146 Varianten der Visionssuche
- 151 Was du gewinnen kannst
- 154 Eine Welt voller Liebe  
und Lachen

### Zum Nachschlagen

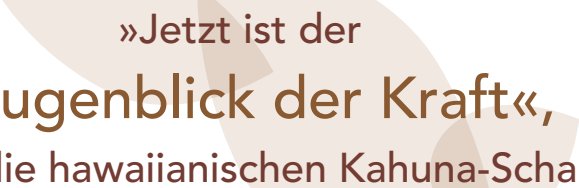
- 156 Bücher und Trommelbegleitung
- 157 Sachregister
- 160 Impressum mit GU-Garantie

# Vorwort

Es sind die kleinen, feinen Dinge und Gegebenheiten, die unser Leben ausmachen. Natürlich gibt es auch die großen Anlässe, das Herausgehobene, das, woran wir uns auch noch nach Jahren erinnern.

Die Dinge, über die wir sprechen und die wir oftmals auch ersehnen. Das eigentliche Leben jedoch findet im Alltag statt. Hier müssen wir uns bewähren, wir müssen die uns gestellten Herausforderungen meistern, immer noch einen Schritt weitergehen und uns stetig verändern. Genau dafür habe ich die »Schamanischen Alltagsrituale« geschrieben. Denn sie heben uns ein klein wenig aus dem Alltag heraus und fließen doch einfach und unkompliziert mit allem, was ist, mit. Es sind Rituale, die uns ins Hier und Jetzt führen – in den Moment, in dem unser Leben geschieht.

Unsere Zeit ist fordernd, keine Frage. Doch wir haben das Glück, auf die Weisheit einer uralten Heiltradition zurückgreifen zu können: den Schamanismus. Als älteste »Religion« versteht er das Menschsein von Grund auf und sieht es stets eingebunden in das große Ganze. Er stützt die Menschen seit Jahrtausenden, gibt ihnen Kraft und stets neue Orientierung im Wandel der Zeit.



»Jetzt ist der  
**Augenblick der Kraft**«,  
sagen die hawaiianischen Kahuna-Schamanen.

Auch heute kann das schamanische Grundwissen uns das Leben erleichtern und bereichern. Es kann uns helfen, immer neu Halt in uns selbst und in der Welt zu finden. Dieses Buch bereitet die wesentlichen Weisheiten dieser Tradition zeitgemäß und alltagspraktisch für dich auf. Es bietet dir eine Reihe von kleinen und größeren Alltagsritualen, die dich unterstützen, ohne dass du dir viel Wissen aneignen oder gar Schamane werden müsstest. Die Rituale setzen dort an, wo du bist: in einem schnelllebigen Alltag voller Anforderungen und Aufgaben. Genau dort hinein bringen sie Momente des Innehaltens, der Neu-Ausrichtung, der Verwurzelung und der Öffnung für Kräfte, die größer sind als wir selbst.

Ein paar solcher Momente am Tag lassen das gesamte Leben nach und nach ruhiger, kraftvoller und sogar sinnerfüllter werden. Einige der Rituale kannst du ganz für dich und »im Geheimen« machen. Andere lassen sich gemeinsam mit anderen oder sogar öffentlich gestalten. Die Angebote, die fast immer ohne größere Vorbereitung und auch spontan umsetzbar sind, werden mit der Zeit zu sicheren Ankerpunkten in deinem Lebensfluss: Sie wandeln deine Grundstimmung im Leben ins Positive und verleihen deinem Alltag die Magie, die es braucht, damit du deine Potenziale und deine Lebensfreude voll entfalten kannst.

Vera Freiseit-Schwödt







# Die Kraft der Rituale

*Was macht Rituale so wirksam und warum können selbst kleine Rituale das Leben nachhaltig erleichtern und verwandeln? In diesem kurzen einleitenden Teil möchte ich dir einige Grundzüge des Schamanismus mitgeben und sie auf unseren heutigen Alltag übertragen. Es wird um die erstaunliche Kraft der Rituale gehen – und um die große Chance, sie zu einem Teil deines Alltags werden zu lassen.*







# Minirituale für jeden Tag

*Kennst du diese Erfahrung? Der Tag wird so, wie du selbst bist. Bist du gut gelaunt, läuft alles bestens. Bist du schlecht drauf, scheint dir auch die Welt unfreundlich zu begegnen. Kleine Rituale helfen dir, dich selbst positiv zu stimmen, dich auf das auszurichten, was dir wichtig ist, und deine Kraft bei dir zu behalten. Es gibt dafür viele spielerische Möglichkeiten: am Morgen, auf dem Weg zur Arbeit, im Büro, in der Mittagspause, am Abend...*

# ARBEITSWEG: IN RESONANZ MIT DER WELT

Ob dein Arbeitsweg kurz oder lang ist, ob du zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bist – du kannst auch diese regelmäßig wiederkehrende Phase deines Tages mit einem Ritual verbinden und dir so zusätzliche Kraft und Klarheit in dein Leben holen. Letztlich geht es einfach darum, dir bewusst zu machen, dass auch der Weg zur Arbeit (und natürlich auch der Rückweg) Lebenszeit ist. So lästig dir die Zugfahrt, der Stau oder das Hasten



## MINIRITUAL

### Die Kraft eines Steins

Wenn du morgens aus der Tür gehst, such dir einen Stein, heb ihn auf, betrachte ihn und erkunde ihn mit deinen Fingern. Steck ihn ein und nimm ihn mit. Geh davon aus, dass er die Kraft enthält, die dich bei deinen aktuellen Aufgaben unterstützt. Dass er die Antworten auf deine Fragen kennt. Du selbst musst sie jetzt nicht wissen, aber du trägst sie bei dir: in Form dieses Steins. Spür ihn auf deinem Arbeitsweg und erlebe, wie es sich anfühlt, auf seine Kraft zu vertrauen, scheinbar wider alle Vernunft.

Wenn du am Abend zurück nach Hause kommst, kannst du den Stein wieder dort ablegen, wo du ihn am Morgen gefunden hast. Vielleicht nimmst du am nächsten Tag wieder den gleichen Stein mit – oder einen anderen.





## SELBST ERLEBT

# Der Stein weiß Bescheid

---

*Es hat wenig Sinn, lange über solche komplexen Zusammenhänge wie die Verbundenheit von allem, was existiert, zu philosophieren. Besser ist es, es einfach zu erleben. Das können ganz kleine Erfahrungen, Zehntelsekunden der Erkenntnis sein, die einen heilsamen Wandel bringen. So wie bei einer Freundin von mir, der ich das Ritual mit dem Stein vorgestellt habe, als wir gerade durch die Stadt liefen. Sie fragte erstaunt: »Was? Irgendein Stein? Das kann ja gar nicht sein!« Sie bückte sich und hob einen kleinen Kiesel auf, der zwischen den Gehwegplatten lag. Sie schaute ihn an, wurde dabei kurz ruhig, um sich wirklich auf ihn einzulassen, und rief dann verblüfft: »Stimmt, er weiß es! Ich selbst kapiere es noch nicht, aber ich spüre, dass er es weiß. Verrückt! Irgendwie gibt es mir Zuversicht: Die Antwort existiert bereits.«*

zu Fuß bei schlechtem Wetter manchmal sein mag, es gehört zu deinem Leben. Und das Tag für Tag. Gestalte diese Zeit also so, dass sie dir Energie gibt, statt dich zu nerven.

Ein beliebiger Stein, der die Antworten auf deine Fragen kennt? Ist das nicht ziemlich unsinnig? Im schamanischen Weltbild geht man – wie schon erwähnt – davon aus, dass alles mit allem verbunden und alles in allem enthalten ist. Du bist genauso wie jeder Stein mit etwas Universellem verbunden. Tauchst du in die geistige Ebene ein, wird diese Verbundenheit spürbar und es werden Antworten und Lösungen sichtbar, die sonst nicht zutage getreten wären. Letztlich machen sich alle Orakel der verschiedenen Kulturen genau diese Gesetzmäßigkeit zunutze. Nicht immer kommt unser rationaler Verstand dabei mit, aber wenn wir entsprechende Erfahrungen gemacht haben, dann wird auch er aufhören zu zweifeln. Wir tauchen ein in eine erweiterte Realität.





# Visionssuche in der Stadt

*Die Visionssuche ist ein zentraler Bestandteil der schamanischen Arbeit. Traditionell dauert sie mehrere Tage und ist von einigen Entbehrungen begleitet. Sie lässt sich aber auch ganz einfach und sogar urban gestalten: als Visionssuche in der Stadt, die nur wenige Minuten dauern muss. Ob in den Straßen, im Park, im Museum oder im Supermarkt – mit der passenden Intention geben uns die unterschiedlichsten Orte verblüffend stimmige Antworten auf unsere drängenden Fragen.*

# KLEINE RITUALE, DIE DEIN LEBEN VERWANDELN

Genial einfach, genial alltagsnah. Dieses Buch zeigt dir, wie du die uralte Kraft und Weisheit des Schamanismus für dein modernes Leben nutzen kannst. Es versammelt kleine und größere Rituale, für unsere heutigen Bedürfnisse aufbereitet: Sie helfen dir, in dein Gleichgewicht zu kommen, dich auf das auszurichten, was dir wichtig ist, und deine Kraft bei dir zu behalten.

Rituale sind Ankerpunkte im Tageslauf, um Halt und Orientierung zu finden.

Kraftplätze lassen dich Ruhe und innere Stärke tanken. Kleine Visionssuchen vor der Haustür schenken dir Führung in wichtigen Lebensfragen.

Verleih deinem Alltag die gewisse Magie, die es braucht, damit du deine Potenziale und deine Lebensfreude voll entfalten kannst!

WG 481 Lebenshilfe/Lebensführung  
ISBN 978-3-8338-6964-8



9 783833 869648

[www.gu.de](http://www.gu.de)