

*Impulse  
für dein  
Leben*

ANKE PRECHT



*Federleichte  
Gedanken*

GEGEN DAS

**KOPE-  
KARUSSELL**

IN DER NACHT

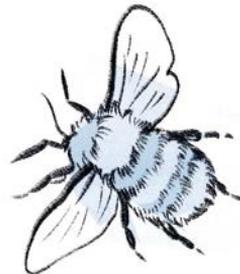


**G|U**

# INHALT

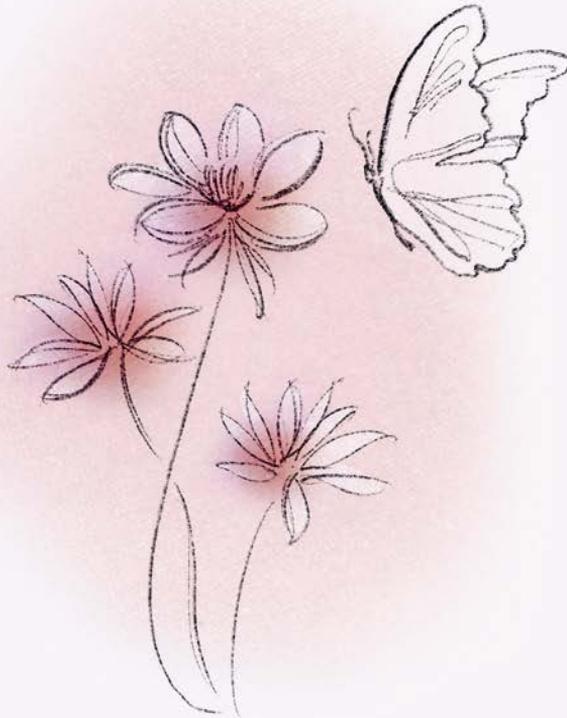
- Tschüss, Gedankenkarussell! 4
- So fängt alles an: Die Begegnung 11
- Das Märchen von den Tagen, die nicht sein sollen 15
- Dornröschen mag nicht mehr warten 21
- Die Perlensammler 31
- Die Geschichte von der kleinen Palme und dem Felsen 37
- Der alte Baum und der Sturm 45
- Die Geschichte vom kleinen Baum 57
- Die Quelle der Ruhe auf Wanderschaft 63
- Der Fluss und die Wüste 71
- Der Bergsee 77
- Der Kolibri 83
- Warum Diogenes Linsen isst 89

- Der Weg der Gedanken 95
- Der Wert des Ringes 103
- Die beiden Holzfäller 109
- Die Geschichte von der Blumenzwiebel 115
- Die im Regen tanzen 121
- Der alte Meister der Kampfkunst 129
- Die Alte 137
- 
- Danke 140
- Bücher zum Weiterlesen 142



lasse sie an meinen Fragen teilhaben. Dann, an diesem Abend, erzählt sie mir zum ersten Mal eine Geschichte. In den folgenden Jahren kommen noch viele dazu. Wir trinken Tee, ich lausche, und ich fühle, wie ihre Worte tröstend in mein Herz fließen. Wie sich etwas löst, wie eine Träne fließt und gleichzeitig etwas Leichtes in mir auftaucht wie ein Lufthauch, der den Körper aufatmen lässt, ich träume und bin gleichzeitig wach, und als die Alte geendet hat, schweigen wir lange. Ihre warmen Augen ruhen freundlich auf mir. Ihre Falten zeigen, dass sie viel gelacht hat, und ich fühle mich geborgen.

**DAS MÄRCHEN VON  
DEN TAGEN, DIE NICHT  
SEIN SOLLEN**





# Tagebuch schreiben

Wer Tagebuch schreibt, schläft besser. Die Gründe dafür sind vielfältig: Erstens brauchst du nicht mehr an das zu denken, was du aufgeschrieben hast. Der Kopf hat es abgelegt. Zweitens hilft das Schreiben beim Sortieren, und der Verstand hat weniger Arbeit. Das perfekte Tagebuch liegt gut in der Hand und hat einen Einband, der dir gefällt. Dazu ein schöner Stift. Vielleicht magst du dir täglich zehn Minuten Zeit nehmen, um das aufzuschreiben, was dich bewegt.

Es war einmal eine Frau, die war enttäuscht vom Leben. Weil sie nichts mehr erwartete und nichts mehr geben wollte, wanderte sie hinaus, weit weg von den Menschen und ihren Häusern. Sie ging viele Tage und Wochen lang. Da kam sie an einen verlassenem Garten, so groß, dass es sieben Tage brauchte, ihn zu durchmessen. Dort beschloss sie zu bleiben, um sich um den Garten zu kümmern, ihn zu pflegen und sich von ihm zu ernähren.

Sie baute sich eine kleine Hütte, mit einem offenen Kamin und einer Matte, auf der sie schlief. Im Winter, wenn der Schnee hoch lag, besserte sie ihre Sachen aus und lebte von den Vorräten. Sobald es Frühling wurde, ging sie hinaus und kümmerte sich um den Garten. Sie pflegte die Obstbäume, sorgte dafür, dass Büsche und Kräuter genug Licht bekamen, vermehrte die Blumen, zog und setzte Gemüse und dachte auch an die zahlreichen Tiere, die bei ihr Nahrung suchten und fanden. So vergingen die Jahre, und wie sie vergingen, da wurde die Frau weise. Und wie sie weise wurde, wurde sie endlich leicht.

Als sie eines Tages durch ihren Garten ging, hörte sie eine Stimme: »Flieg hinaus in die Welt zu den Menschen und sammle die Tage, die nicht sein sollen!«, wisperte sie. Und weil

war und leicht, konnte sie fliegen auf den Schultern des Windes in alle Himmelsrichtungen.

Sie legte die Samen in die Asphalttritzen in den Städten, in die Erde der Vorgärten und Hinterhöfe, unter Bäume, auf Brachflächen und an Straßenränder. In den Dörfern streute sie Samen auf die Wiesen und neben die Häuser und die Ställe. Sie flog in die Wälder und in die Steppen, verteilte Samen in den Urwäldern und an den Hängen der Berge. Auch auf die Gipfel der Berge flog sie und verbarg die Samen in geschützten Felspalten. Dort, wo der Schnee nur wenige Wochen im Jahr die Erde freigibt, säte sie Blumen und ebenso in die Wüsten, wo es nur ganz selten regnet. Keinen Ort auf der Welt ließ sie aus, und zufrieden kam sie zurück in ihren Garten.

Im folgenden Jahr wuchsen überall auf der Welt besondere Blumen, und Schmetterlinge waren an Orten zu sehen, wo sie bisher niemandem aufgefallen waren. Immer wieder blieben Menschen, die mit offenen Augen durchs Leben gingen, bei einer Blume stehen oder entdeckten einen Schmetterling. Sie staunten, während ihr Herz berührt wurde, und sagten: »Was für ein wundervoller Tag! Was für ein besonderer Tag!«

# DORNRÖSCHEN MAG NICHT MEHR WARTEN





## *Erzähl deine Geschichte so, wie sie sein soll*

*Wir* alle erzählen Geschichten über unser Leben. Wie erzählst du deine? Berichtest du davon, dass du ständig Probleme hast, oder erzählst du, wie du damit umgehst und sie löst? Berichtest du im Jammerton von dem, was schiefgegangen ist, oder mit Humor? Machst du dich in deinen Geschichten zum Opfer, oder berichtest du von dem, was dich fasziniert, was du liebst, was dir gelingt? Was du erzählst, wirkt! Es prägt das Bild, das andere von dir haben – und es prägt das Bild, das du selbst von dir bekommst. Deshalb achte darauf, wie du von dir erzählst. Heldin oder Opfer? Schwach oder stark? Übernimm die Regie in deinem Leben!

**K**ennst du diese Tage, an denen man auf Hilfe wartet, und nichts passiert? An denen doch eigentlich alle merken, wie es einem geht, aber keiner tut etwas? Vielleicht sagt man sogar, dass man überlastet ist, und dennoch passiert nichts? Überhaupt gar nichts?

An so einem Tag sitze ich bei der Alten im Garten. Eine Libelle kommt uns vom Gartenteich aus besuchen, mit grünmetallisch glitzernden Flügeln, und lässt sich auf der Lehne des freien Stuhls nieder. Im Krug ist frisches Wasser mit einem Zweig Minze, genau richtig an diesem heißen Tag im Sommer. Das Gebrumm der Insekten überall im Garten wirkt einschläfernd und lässt mich meinen Gram schon ein Stück weit vergessen. Aber die Alte ist damit nicht zufrieden.

»Kennst du das Märchen vom Dornröschen?«, fragt sie mich, und ich antworte: »Meinst du dieses Mädchen, das von einer Spindel gestochen wird und dann in einen hundertjährigen Schlaf fällt? Ja, das kenne ich.« Ich erinnere mich noch gut an die Abende mit meiner Großmutter, die mir häufig Märchen vorgelesen hat, aus einem alten Buch mit schönen Illustrationen und alter Schrift. Ich erinnere mich an das Bild des Kochs, der inmitten seiner Bewegung innehält, als er dem Küchen-

# Zauberhafte Gutenachtgeschichten

## FÜR ERWACHSENE

Du kannst schlecht einschlafen, weil dich Sorgen quälen oder du in endlosen Grübelschleifen festhängst? Dieses Buch ist eine sanfte Einladung an dich, das Kopfkarsuell endlich anzuhalten und wieder in einen entspannten Schlaf zu finden.

Die Psychologin und Hypnotherapeutin Anke Precht erzählt darin liebevolle Geschichten voll märchenhafter Begegnungen, die dir garantiert ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Vor allem aber entspannen sie, erfreuen das Herz und geben dem Verstand das Signal: Du darfst jetzt einfach nur ausruhen. Alles hat einen tieferen Sinn. Alles wird gut. Behutsame Impuls-Übungen unterstützen den Prozess und lassen dich sanft in den Schlaf gleiten.

**Eine wahre Leichtigkeit-Schatzkiste für die  
allabendliche Bettlektüre!**

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-8502-0



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