



VON
PIERRE LISCHKE

DAS SCHNUPPERHEFT

DIGITALE VERSION

Erzähle dein Leben wirbelig!

Tauche ein in die Momente, in denen du Lebendigkeit & Berührtheit spürst. Entdecke die wiederkehrenden bunten Fäden, die sich durch diese Momente ziehen und von deinen Gaben erzählen. Lerne Projekten, Kunstwerken, Veranstaltungen und Ideen zu lauschen, als wären sie selbst lebendig. Probiere verschiedene Reflektions-, Sortier- und Darstellungsformate für deine Entdeckungen aus.

Die Lebenswirbel sind eine Einladung, dir dein Leben nicht in Noten, Zertifikaten und Karriereschritten zu erzählen, sondern in Geschichten des „So bin ich gemeint!“.



digitale Version des Schnupperhefts — Juni 2021

Alle Texte und Reflektionsformate in diesem Schnupperheft und das Schnupperheft selbst sind als Creative Commons lizenziert. Teile, verwandle & vervielfältige, was du auf diesen Seiten findest. Tue es ausschließlich für nicht-kommerzielle Zwecke. Verweise dabei auf die Originalquelle und mich, Pierre Lischke, als WESENS-Hüter.

Erzähl mir liebend gerne die Geschichten, die du - und die Welt durch dich - mit den LebensWIRBELN, -ENERGIEN & WESEN erlebst.

Ich lausche.

*Telegramkanal & Instagram
@lebenswirbel*



*Pierre Lischke
www.lebenswirbel.de
pierre.lischke@posteo.de*

für die Sternen-WESEN



Das Märchen vom Wirbelwesen

***E**s war einmal vor langer langer Zeit, da erzählten die Menschen Geschichten von leblosen Zahlen und nüchternen Fakten über sich. Ständig verglichen sie ihre Zahlen mit denen der anderen, in der Hoffnung, sich dadurch besser zu fühlen. Immer wenn sie an ihre Zukunft dachten, schmiedeten sie Pläne, um noch tollere Geschichten von noch tollerem Zahlen und Fakten erzählen zu können. Doch sie bemerkten gar nicht, wie das Klopfen ihrer Herzen mit der Zeit immer leiser wurde.*

Da tauchte plötzlich das WIRBEL-WESEN auf. Es tanzte und funkelte, es stampfte und sehnte, es wirbelte und wagte. Die Menschen hätten das WIRBEL-WESEN beinahe übersehen, denn es ließ sich weder in leblosen Zahlen noch in nüchternen Fakten beschreiben.

Aber das WIRBEL-WESEN war so lebendig, dass es förmlich auf die Menschen übersprang. Seine riesige Neugierde, was all die verschiedenen Menschen zum Wirbeln bringen könnte, ließ die Herzen der Menschen auf einmal wieder lauter schlagen. Sie erinnerten sich plötzlich an fast verschüttete Momente ihrer eigenen Lebendigkeit & Be-rührtheit. Wann immer sie nun zusammentrafen, erzählten sie – mal aufgeregt, mal ergriffen – einander von jenen Momenten.

Mit der Zeit fiel ihnen auf, wie in ihren Geschichten ein paar Themen ständig wiederkehrten – so wie die Spuren eines ganz bestimmten Tieres, denen mensch immer wieder begegnet. Wenn sie nun in die Zukunft lauschten, hielten sie stets Ausschau nach jenen Spuren, die ihnen den Weg wiesen. Und das WIRBEL-WESEN, das lebte bis ans Ende aller Tage in den Menschen weiter. Vielleicht kannst du es ja gerade klopfen hören.

Wesentliches

*Das WIRBEL-WESEN wurde als lebendigkeitsorientierter Gegenentwurf zum Lebenslauf geboren. Die **LebensWIRBEL** ersetzen von außen bewertete Momente wie Abschlüsse, benotete Arbeiten, Zertifikate und Wettbewerbsergebnisse durch von innen als bedeutsam erlebte Momente. Die **LebensENERGIEN** ersetzen starre und unpersönliche Kategorien wie z.B. die Idee des einen beruflichen roten Fadens, Hobbys, Leidenschaften und Kompetenzen durch dynamische, vielfältige & höchst individuelle Quellen der eigenen Lebendigkeit. Die **WESEN & WESLINGE** ersetzen auf Zahlen & Erfolg reduzierte Produkte, Projekte, Werke und Events durch etwas Lebendiges, das z.B. geboren werden & sterben kann und ein eigenes Anliegen hat, dem gelauscht werden kann. Der tabellarische Aufbau des Lebenslaufs wird ersetzt durch den **Fluss**, in dem sich all diese Elemente darstellen, reflektieren & erzählen lassen ohne lebendigkeitshinderliche Konzepte wie die „Lücke“ oder die Karriereleiter zu reproduzieren.*

In das Lebenswirbel-Modell einzutauchen, ist also fast wie eine neue Sprache zu lernen. Bisher unsichtbare Phänomene bekommen einen Namen und werden dadurch sichtbar. Bereits bekannte Worte bekommen eine neue, vielleicht überraschende, Bedeutung. Stück für Stück offenbart sich ein Gesamtbild, in dem die einzelnen Elemente dieser neuen Sichtweise auf das Leben unzertrennlich miteinander verwoben sind. Möglicherweise braucht es dein Beschnuppern, dein Herantasten, Ausprobieren, Weglegen, später Wiederkommen.

Das, was du in diesem Schnupperheft entdeckst, hat die Tendenz sich nach und nach zu entfalten. Wahrscheinlich locken unterschiedliche Elemente und Formate zu unterschiedlichen Zeiten deine Neugierde hervor. Vielleicht hast du sogar Widerstände an manchen Stellen. Wenn dir keine oder nur wenig LebensWIRBEL, -ENERGIEN oder WESEN aus deinem Leben einfallen, blicke liebevoll auf den Teil in dir, den das schmerzt. Meist braucht es ein wenig Zeit und Zuwendung, bis sich diese zarten Schätze zeigen. Sprich mit dir vertrauten Menschen darüber. Bleibe neugierig. Folge deinem Gespür. Schnuppere.





Lebens-
WIRBEL

ab S. 11



Lebens-
ENERGIE

ab S. 21



WESEN

ab S. 31



Fluss

ab S. 37

LebensWIRBEL

A green spiral graphic consisting of a single line that starts from the bottom left and curves upwards and to the right, forming a clockwise spiral.



Lebens-
WIRBEL



Multi*Lebens-
WIRBEL



Co*Lebens-
WIRBEL



Schatten-
WIRBEL

LebensWIRBEL, der

-/ Ein Moment, in dem du dich besonders lebendig, inspiriert oder berührt fühlst. Ein Erlebnis, bei dem du das Gefühl hast, dein Herz würde singen. So als hätte das, was du da tust, erlebst, liest, hörst, erforschst oder dir vorstellst, mit dir in der Tiefe zu tun. Die Farbgebung ergibt sich aus der LebensENERGIE, die in dem Moment in dir gewirbelt hat. Alternativ kannst du WIRBEL auch farblos bzw. grau lassen.



Multi*LebensWIRBEL, der

-/ Ein LebensWIRBEL, bei dem mehr als eine deiner LebensENERGIEN fließen. Das kann eine Art Fusion sein, wo mehrere LebensENERGIEN sich zu etwas Neuem vermischen, oder sie wirbeln gleichzeitig, aber klar voneinander unterscheidbar im LebensWIRBEL.



Co*LebensWIRBEL, der

-/ Ein LebensWIRBEL, bei dem mindestens ein weiterer Mensch mit seinen LebensENERGIEN mitwirbelt. Das kann z.B. ein Moment eines gemeinsamen kreativen Flows sein, oder wenn das Gefühl da ist, dass ihr euch gerade perfekt ergänzt.



SchattenWIRBEL, der

-/ Ein Moment, indem du z.B. Wut, Frust, Traurigkeit, Neid oder Scham fühlst, weil eine deiner LebensENERGIEN verurteilt, belächelt, verboten, verhindert oder manipulierend genutzt wurde. SchattenWIRBEL sind eine indirekte Möglichkeit, herauszufinden, was dich lebendig macht und wonach du dich sehnst.



Flow-LebensWIRBEL, der

Du tust etwas ganz Bestimmtes, das dich lebendig macht und vergisst (beinah) völlig die Zeit dabei? Du bekommst während der Tätigkeit mehr Energie als du verbrauchst? Du tust etwas Bestimmtes richtig richtig gerne aus ganz eigenem Antrieb heraus?



Inspirations-LebensWIRBEL, der

Du hast z.B. ein thematisches Buch, einen Blogeintrag oder einen Artikel gelesen und hast jedes einzelne Wort wie ein Schwamm aufgesogen? Du hast einen Vortrag gesehen oder ein Video geschaut und wolltest direkt noch viel mehr über das Thema erfahren - vielleicht sogar selbst zu diesem Thema forschen?



Imaginations-LebensWIRBEL, der

Du liest z.B. den Erfahrungsbericht eines Freiwilligendienstes, den Verlaufsplan einer Ausbildung oder die Selbstbeschreibung eines politischen Kollektivs und alles in dir sagt "JA!"? Du stellst dir vor, bei etwas mitzumachen, etwas neu oder vertieft zu lernen oder etwas selbst zu gestalten und bereits nur die Vorstellung kribbelt richtig in dir?



Synchronizitäts-LebensWIRBEL, der

Dir passiert ein Zufall, der sich richtig bedeutungsvoll für dich anfühlt? Du lernst genau die richtige Person zum richtigen Zeitpunkt kennen? Du wünschst dir etwas ganz doll und auf eine unfassbar unwahrscheinliche Art und Weise erfüllt sich dein Wunsch, fast so als würde dich das Leben selbst unterstützen?



NUTZE DIE FRAGEN ALS ANREGUNG, UM DICH AN WIRBEL ZU ERINNERN!

Wut-SchattenWIRBEL, der

Bist du mal wütend geworden, weil ein Thema, das dir sehr am Herzen liegt, missachtet wurde? Bist du mal aufgestanden und hast dich für etwas eingesetzt, was dir viel bedeutet - z.B. weil es jemand schlechtgeredet oder missbraucht hat?



Schmerz-SchattenWIRBEL, der

Hast du mal Traurigkeit oder Schmerz in dir gespürt, weil du einer dich erfüllenden bestimmten Tätigkeit schon für lange Zeit nicht mehr nachgegangen bist und sie so sehr vermisst? Oder weil du mitbekommen hast, wie etwas, das dir am Herzen liegt, Schaden zugefügt wurde?



Neid-SchattenWIRBEL, der

Hast du mal starken Neid gespürt, als du eine andere Person in ihrer Kraft und Lebendigkeit gesehen hast? War es für dich mal unangenehm zu sehen, wie jemand in etwas besser ist als du?



Off-Track-SchattenWIRBEL, der

Hast du dich mal ausgelaugt und antrieblos gefühlt, weil du in einem Job warst, bei dem du nichts oder sehr wenig getan hast, was dich erfüllt hat? Hast du mal in einem Kurs gesessen und gemerkt, dass der Inhalt nichts oder nur wenig mit deinen Leidenschaften und Interessen zu tun hat?



Pierres WIRBEL-Tagebuch

Name: *Jobcenter Fragebogen*

LebensENERGIE: *Modelle ü. d. Leben*

Datum: *April 2020*



Nachdem ich Corona-Arbeitslosengeld für Selbstständige beantragt hatte, bekam ich ein Formular zum Ausfüllen, damit die Mitarbeitenden vom Jobcenter wissen, welche Jobs sie mir vorschlagen können. Der Platz, um von meinen bisherigen Stationen zu schreiben, war jeweils gerade mal so groß, dass z.B. Firmenname und der Ort reingepasst haben. Keine Möglichkeit, Näheres zu erklären oder meine Wünsche auszudrücken. Ich habe viel Wut und Frust in mir gespürt, weil das keinem Leben in seiner Komplexität gerecht wird.

Name: *Carlas Beispielbuch A6-Quer*

L-ENERGIEN: *Prototyping,*

WESEN-Lauschen

Datum: *04.11.2020*



Ein paar Tage nachdem die Idee in mir reifte, Lebenswirbel-Bücher zu gestalten, habe ich Carla gefragt, ob sie mit mir über mögliche Buchformate und Buchbindevarianten sprechen mag. Eines der selbstgebundenen Beispiele, die sie dabei hatte war ein A6-Querformat-Büchlein mit Hardcover und einer besonderen Buchrückenvariante. Erst in der Nacht davor kam mir genau diese Form für ein Jahres-Wirbelbuch in den Sinn, ohne, dass sie davon wusste.

Pierres WIRBEL-Tagebuch

Name: *stimmige Symbole für Wirbelelemente*

LebensENERGIE: *stimmige Visualisierung*

Datum: *5.11.2020*



Durch ein Tutorial, wie sich Spiralformen mit PowerPoint erstellen lassen, bin ich zum aktuellen WIRBEL-Symbol gekommen. Als ich dann realisiert habe, dass ich einfach zwei WIRBEL-Symbole zu einem LebensENERGIE-Symbol und zwei LebensENERGIE-Symbole zu einem WESENS-Symbol kombinieren kann, habe ich vor Freude übers gesamte Gesicht gegrinst.

Name: *Das Märchen vom WIRBEL-WESEN*

LebensENERGIE: *die Kraft v. Geschichten*

Datum: *19.11.2020*



Beim Gestalten des Schnupperhefts habe ich lange überlegt, wie ich die Essenz des Lebenswirbel-Modells in Worte fassen kann. Und dann sprudelte eines Abends ein kleines Märchen über das WIRBEL-WESEN aus mir heraus, das perfekt auf die Seitengröße passte. Ich war so glücklich darüber, dass ich es gleich einer Handvoll Menschen geschickt habe, die den Geburtsprozess des Schnupperhefts schon eine Weile mitverfolgt hatten.

LebensENERGIEN





Lebens-
ENERGIE



zarte
Lebens-
ENERGIE



ruhende
Lebens-
ENERGIE



Kern-
Lebens-
ENERGIE

(aktive) LebensENERGIE, die

-/ Bunte Fäden, die sich durch die Momente ziehen, in denen du dich besonders lebendig fühlst. Das können z.B. Themen sein, die dich immer wieder begeistern und anziehen, oder Werte, die dir, wenn sie irgendwo sehr stark gelebt werden, das Gefühl geben, am richtigen Ort zu sein.



zarte LebensENERGIE, die

-/ Eine LebensENERGIE, die nur vorsichtig zum Vorschein kommt und sich zart & verletzlich für dich anfühlt, aber potentiell zutiefst belebend und bedeutsam ist. Häufig sind es LebensENERGIEN, für die du mal ausgelacht oder verurteilt wurdest, oder mit denen du dich Scheitern erlebt hast. Liebevoller geduldiger Zuwendung kann zarte LebensENERGIEN zum Blühen bringen.



ruhende LebensENERGIE, die

-/ Eine LebensENERGIE, die in einer früheren Lebensphase aktiv und lebendig für dich war, es momentan aber nicht mehr ist. Manche ruhenden LebensENERGIEN können auch nach Jahren wieder auftauchen, so als wären sie nie weg gewesen. Andere hingegen ruhen für immer.







Kern-LebensENERGIE, die

-/ Eine LebensENERGIE, die zutiefst zu dir und deinem Wesenskern gehört. Davon hast du wahrscheinlich nicht mehr als eine Handvoll. Diese LebensENERGIEN zeigen sich in ganz besonderen Momenten, in denen du das Gefühl hast, das, was du erlebst, hat unmittelbar mit deiner Aufgabe in diesem Leben zu tun.



ENERGIE-Speicher, der

*-/ Im ENERGIE-Speicher kannst du deine LebensENERGIEN sammeln. Eine LebensENERGIE im ENERGIE-Speicher besteht aus bis zu drei Elementen: Einem für dich stimmigen **Titel**, einer ENERGIE-**Form** (zart, ruhend, aktiv, Kern-) und einer von dir gewählten **Farbe**, die im ganzen Büchlein nur dieser einen LebensENERGIE zugeordnet ist. Manchmal kann es sein, dass sich ein oder zwei dieser Elemente für den Moment noch nicht klar benennen oder zuordnen lassen. Halte einfach das fest, was gerade da ist.*

Den ENERGIE-Speicher kannst du zusätzlich als dynamisches Inhaltsverzeichnis nutzen und dir z.B. die Symbole und Seitenzahlen der Whirlpools  , Flüsse  , Quellen-Verzeichnisse  und Zukunfts-Musik  neben der jeweiligen Lebens-ENERGIE notieren, um dich einfach in diesem Schnupperheft orientieren zu können.



*die Kraft von
Geschichten*



*Modelle über
das Leben*



Seelenpoesie



*dem Herzen
folgen*



*beziehungs-
volles Wirken*



*tiefe Natur-
verbundenheit*



*stimmige
Visualisierung*



*mein kleinstes
Nein ehren*



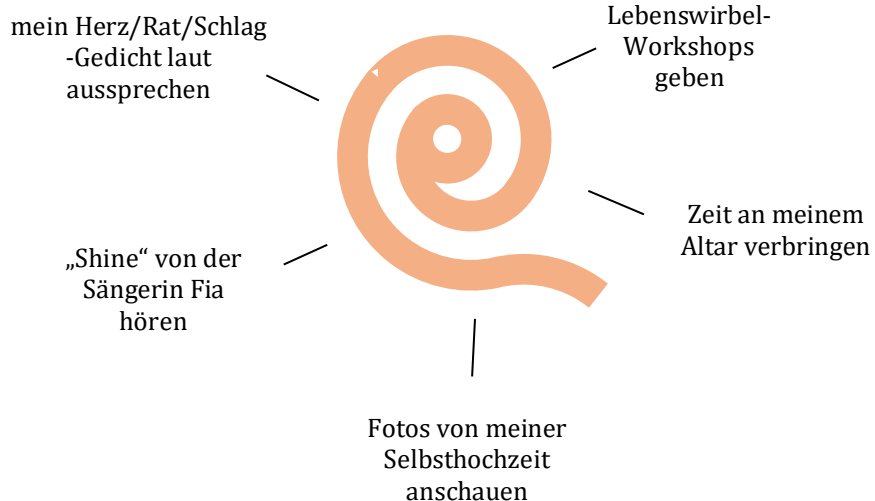
*frei-freudiges
Spielen*

(ENERGIE-) Quellen-Verzeichnis, das
-/ ENERGIE-Quellen sind Menschen, Orte, Gruppen, Veranstaltungen, Projekte, Gegenstände, Übungen, Tätigkeiten, Lieder, Bücher, Videos usw., in denen sich eine oder mehrere deiner LebensENERGIEN so stark konzentrieren, dass der gedankliche oder tatsächliche Kontakt mit ihnen deine Verbindung zu deinen eigenen entsprechenden LebensENERGIEN nährt und stärkt. Mit einem Quellen-Verzeichnis kannst du dir jene ENERGIE-Quellen aufschreiben oder auch aufmalen.

Wenn dein Quellen-Verzeichnis viele digitale ENERGIE-Quellen enthält, kannst du dir zusätzlich eine Notiz o.Ä. auf deinem Smartphone anlegen. Genauso kann es kraftvoll sein, einer bestimmten LebensENERGIE und ihren ENERGIE-Quellen eine Art Altar oder einen besonderen Gegenstand wie z.B. eine Kette zu widmen.



*dem Herzen
folgen*



🌀 **Zukunfts-Musik, die**

-/ Die Zukunfts-Musik ist eine Möglichkeit, jene potentiellen LebensWIRBEL festzuhalten, die du in Zukunft einmal mit einer deiner LebensENERGIEN erleben möchtest - wie Ohrwürmer von etwas, das noch nicht geschehen ist. Besonders bieten sich dafür LebensWIRBEL an, die von einem Traum handeln, den du dir erfüllen möchtest oder die von dir eine gewisse Portion Mut verlangen. Das kann z.B. das Treffen eines großen Vorbildes von dir sein, das deine LebensENERGIE auf besonders inspirierende Weise auslebt. Oder die Teilnahme an einer Ausbildung, einem Studium, einem Workshop oder Online-Kurs, wo du tief in diese LebensENERGIE eintauchen und mehr über sie lernen kannst.

Potentielle LebensWIRBEL, die du in deiner Zukunfts-Musik aufschreibst, können zum Teil Jahre brauchen bis du sie tatsächlich erlebst und auch völlig anders werden, als du ursprünglich gedacht hattest.



Gedichte von mir in
einem Buch über „dem
eigenen Herzen folgen“
wiederfinden



Eine Ausstellung
mit Wortkunst-
Installationen
konzipieren

An einem Seminar
zu Nature Writing
teilnehmen

An einer Universität
einen Vortrag über
Poesie halten

Gedichte von mir
im öffentlichen
Raum verstecken

WESEN





WESEN



Sternen-
WESEN



sterbendes
WESEN



WESLING

WESEN, das

-/ Z.B. eine Idee, ein Projekt, eine Organisation, eine Veranstaltung, eine Liebes-Beziehung, ein Selbstversuch, eine Gemeinschaft oder ein Werk, die oder das durch deine Lebendigkeit & dein Lauschen geboren werden. WESEN können sowohl für wenige Stunden oder Tage geboren werden als auch Jahrzehnte lang pulsieren & wachsen.



Sternen-WESEN, das

-/ Ein WESEN, das den Geburtsprozess nicht bis zur tatsächlichen Geburt durchläuft. Z.B. ein Kunstwerk, das nie fertig geworden ist, oder eine Veranstaltung, die kurzfristig abgesagt wurde. Diese ungeborenen WESEN zu betrauern & zu ehren kann dich unterstützen, ihre Botschaften & Geschenke zu sehen.



sterbendes WESEN, das

*-/ Ein WESEN, das z.B. seine Aufgabe erfüllt hat oder an Lebendigkeit und Zauber verloren hat. Manche WESEN sterben auch, weil unlösbare Konflikte zwischen den Hüter*innen das Wirken des WESENS verhindern. Zu spüren, wann WESEN sterben und sie entsprechend zu verabschieden, kann Platz für ihre Verwandlung und Neues schaffen.*



WESLING, der

-/ Eine kleinere Variante des WESENS, wie z.B. ein besonderes Gedicht, ein Tagesworkshop, ein Foto, eine Hausarbeit usw. WESLINGE haben in der Regel deutlich kürzere Geburtsprozesse, fühlen sich aber dennoch erlauscht und wie etwas mit eigener Persönlichkeit an.



WESENS-Poesie-Album, das

-/ Im WESENS-Poesie-Album kannst du die wichtigsten Aspekte deiner WESEN auf einer Seite festhalten. Genau wie bei einem richtigen Poesiealbum, ist hier Platz für ein Bild und den Namen des WESENS, seine Eigenschaften, was es in die Welt schenkt und welchen besonderen LebensWIRBEL du mit ihm verbindest.

***Hebammen** sind die Menschen, die das WESEN geboren haben, **WESENS-Hüter*innen** sind die Menschen, die aktuell für das Wirken und Wachsen des WESENS verantwortlich sind und **Pat*innen** sind Menschen, die die Hüter*innen beim Lauschen unterstützen und z.B. den Geburts- oder Sterbeprozess des WESENS begleiten.*

Möglicherweise lassen sich sogar die prägendsten LebensENERGIEN bestimmen, die von den Hebammen, in das WESEN geflossen sind.



dem Herzen
folgen



die Kraft von
Geschichten



stimmige
Visualisierung



Modelle über
das Leben

das WIRBEL-
WESEN

Empfängnis:
Januar 2016

Geburtsdatum:
April 2016

Sterbedatum:
-

Hebamme(n):
Pierre

Hüter*in(nen):
Pierre

Pat*in(nen):
(Alex)

Was das WESEN in die Welt schenkt oder geschenkt hat:

Erinnerungen an eigene Momente der Lebendigkeit & Berührtheit. Einen Blick für die eigenen Gaben. Eine Möglichkeit, das eigene Leben menschlich zu erzählen. Begriffe für Phänomene des menschlichen Lebens und Wirkens, die sonst unsichtbar bleiben. Ermutigung, dem eigenen Herzen zu folgen.

Ein besonderer LebensWIRBEL, den ich mit dem WESEN verbinde:

Als das WIRBEL-WESEN das erste Mal bei mir anklopfte, lag mein Notizbuch nachts offen neben mir im Bett. Immer wieder wachte ich auf, schrieb neue LebensWIRBEL und -ENERGIEN auf, umkringelte sie mit Buntstiften und schlief wieder ein. Am nächsten Morgen blickte ich in mein Notizbuch und rückblickend wirkt es wie ein Ultraschallbild, dessen, was es heute ist. Das waren die ersten Lebenszeichen des WIRBEL-WESENS.



Gewässer



WhirlPool



Fluss

WhirlPool, der

-/ Mit einem WhirlPool kannst du viele WIRBEL auf einer Seite sammeln. Dabei können WhirlPools ganz verschiedene Schwerpunkte haben: eine bestimmte WIRBEL-Art wie Co-LebensWIRBEL, WIRBEL eines Typs wie Neid-SchattenWIRBEL oder Beziehungs-LebensWIRBEL, die du z.B. mit einer engen Freundin erlebt hast. Du kannst Whirlpools auch einzelnen LebensENERGIEN oder z.B. einem Ort widmen. Spiel damit und lass dich überraschen!

WhirlPools eignen sich wunderbar, um mit einem einzigen Blick in einen ganzen Strudel an LebensWIRBELN einzutauchen und dich von den lebendigen Momenten berühren und nähren zu lassen. Gib deinen LebensWIRBELN im WhirlPool am besten kleine Titel oder prägnante Beschreibungen, damit du auch in Jahren noch weißt, was sich dahinter verbirgt.



*den Bäumen auf dem Wed-
dinger Friedhof meine Ge-
dichte vortragen*



*Stammbaum-Gedicht
im Wald geflüstert
bekommen*



*den Fluss bei Sulz-
brunn mehrmals
besuchen und mit
ihm sprechen*



*das Gedicht ‚Natur ist
meine Religion‘ schreiben*



*intuitive Medizinwan-
derung in Roitzsch*



*beim Schnurparcour
Bäume mit verbundenen
Augen erahnen können*



*mit H. im Oktober in
Heiligendamm im
Meer baden*



*Schwellengang für
das STURMFEST-
WESEN*



*die Traumreise mit Franzi in
eine zutiefst naturverbundene
Utopie*

FluSS, der

-/ Mit dem Fluss kannst du deine WIRBEL und WESEN im Verlauf der Zeit darstellen. Du hast damit sowohl die Möglichkeit, kalendarische Zeiträume wie bestimmte Wochen, Monate oder sogar Jahre anzuschauen als auch äußere Rahmen wie z.B. ein Ausbildungsjahr, einen Freiwilligendienst, ein Praktikum, ein Feriencamp, ein Unisemester usw. Neben der Reflektion vergangener Zeiträumen kannst du den Fluss auch nutzen, um deine aktuellen WIRBEL wochenweise festzuhalten wie in einem Tagebuch. Wenn du mehr Platz brauchst, kannst du einen Fluss auch über mehrere aufeinanderfolgende Seiten fließen lassen.

Außerdem kannst du dich entscheiden, ob du dich auf eine ganz bestimmte oder mehrere deiner LebensENERGIEN im Fluss konzentrierst oder ob du deine LebensWIRBEL und WESEN im gewählten Zeitrahmen unabhängig von ihren LebensENERGIEN festhalten möchtest.



Modelle über
das Leben



Prototyping



WESEN-
Lauschen



Treffen mit Carina und
ihr die ersten ausge-
druckten Beispielseiten
zeigen



über mehrere Tage
hinweg die Kapitel
und Beispiele füllen



drei verschiedene Quer-
format-Skizzenbücher
kaufen, sie anfassen &
durchblättern und
Visionen der fertigen
Lebenswirbelbücher
bekommen



Durchbruch beim
Cover-Design und
Merles und Sophies
Resonanz einholen



den Gewässer-
Begriff entdecken
und als sehr
stimmig empfinden



Treffen mit Carla
„Ich glaube, ich
nenne sie
WESEN!“



Geburt des
Schnupperheft-
WESENS

1. Nov

8. Nov.

15. Nov.

22. Nov

1. Dez

Pierres Fluss

SO SIEHT Z.B. DER FLUSS VOM SCHNUPPERHEFT AUS.

Das war das Schnupperheft. Du möchtest weiter wirbeln?

*Die Reflektionsformate auf diesen Seiten sind Anregungen, auf Entdeckungsreise mit deinen WIRBELN, ENERGIEN und WESEN zu gehen. Übertrage sie einfach in dein eigenes Notiz- oder Tagebuch und fülle sie mit deinen persönlichen Inhalten. Alle Formate sind so gestaltet, dass du sie mit wenigen simplen Strichen & Formen mit der Hand selber zeichnen kannst. Worauf hast du Lust? Ein 10-seitiger Fluss über dein ganzes letztes Jahr? Große WhirlPools für alle Lebens-WIRBEL mit deinen Freund*innen? Ein eigenes Notizbuch, wo du täglich LebensWIRBEL-Tagebuch führst? Folge deiner Neugierde.*

Inspiration findest du auf www.lebenswirbel.de.

Das Schnupperheft wächst mit deiner Resonanz!

Dieses Büchlein zu erlauschen & zu realisieren ist nur ein Teil des Prozesses. gewesen. Ab dem Moment, in dem es raus in die Welt geht und mit ihr, z.B. durch dich, in Berührung kommt, beginnt ein weiteres Kapitel seiner Reise. Ich mag dich sehr gerne einladen, mir Resonanz und Rückmeldung zu schicken. Was hast du mit dem Schnupperheft erlebt? Welche Gespräche sind darüber entstanden? Welche neuen Format-Ideen sind in dir aufgetaucht? Woran hast du dich gestoßen? Wie könnte dich dieses Büchlein noch besser anregen & begleiten?

*Nimm gerne per Mail zu mir Kontakt auf:
pierre.lischke@posteo.de*

Weitere Schnupperhefte erwerben

Wenn du Schnupperhefte in gedruckter Form erwerben möchtest, kannst du das für 0€-10€ pro Exemplar tun. Das heißt, dass du innerhalb dieser Spanne selbst entscheiden kannst, wie viel du geben möchtest und kannst. Bestelle einfach per Mail.

Workshops, Vorträge & Co

Seit mehreren Jahren gebe ich Lebenswirbel-Workshops z.B. für junge Erwachsene auf FSJ-Seminaren oder in Orientierungsprojekten wie dem Project Peace, der Wanderuni oder der Wandelreise. Möchtest du mich gerne für einen Workshop, Vortrag oder spezifisches Co-Wirbeln einladen? Schreib mir einfach eine Mail und wir können gemeinsam schauen, was entstehen mag!

Danke

Danke Carina für dein Bezeugen dieser Geburt als Schnupperheft-Patentante. Danke dir für deine inspirierenden, verbundenen & entscheidenden Rückmeldungen.

Danke Carla für deine wundervollen offen-ohrigen Buchbinde- und Einsortierungs-LebensENERGIEN und das Ermutigen zum WESENS-Begriff.

Danke Elisabeth für deine finanzielle Unterstützung, bedingungslose Ermutigung & stille Verbundenheit.

Danke Zoé, Milli, Maya, Emilia, Merle, Sophie & Vivien für eure offenen Herzen, Ohren und Augen im Verlaufe des gesamten Geburtsprozesses.

Danke an den WIRBEL-Fluss, der mich mit sich gerissen hat.

Worte vom Wesenshüter

Hey, ich bin Pierre, Hebamme und Hüter des WIRBEL-WESENS und dieses Schnupperhefts. Die Vorstellung, dass du es jetzt in den Händen hältst, ja, ist ein richtiger LebensWIRBEL für mich! Über die verschiedenen Beispiele der Reflexions- und Darstellungsformate konntest du mich bereits ein wenig kennenlernen. Ich bin 91er Jahrgang, in Berlin aufgewachsen und nach zwei-einhalb Jahren ohne konstantem Lebensmittelpunkt momentan im Allgäu Zuhause. Wenn du mehr über mich und meinen wirbeligen Lebensweg erfahren magst, schau gerne auf folgenden Webseiten vorbei:

*www.pierrelischke.de
www.ichgebdirmeinwort.de*

