

Die Navigationshilfe

Nutzen Sie für den Wandelgang die Komoot App.

Dort finden Sie den Lippstädter Wandelgang mit allen Fragen und der Audio - Mediation.

Über den QR Code kommen Sie direkt zum Wandelgang.



Der Wandelgang ist entstanden mit der Hilfe meiner Netzwerkkollegin Dörte Hildebrand, die mich bei meiner Heilung begleitet hat und nun eine Mediation für den Wandelgang gesprochen hat.
www.doerte-hildebrand.de

...
und hier geht es zum Wandelgang auf meiner Homepage, mit Videos, Podcast und Zeitungsartikeln



Johanna Brühl

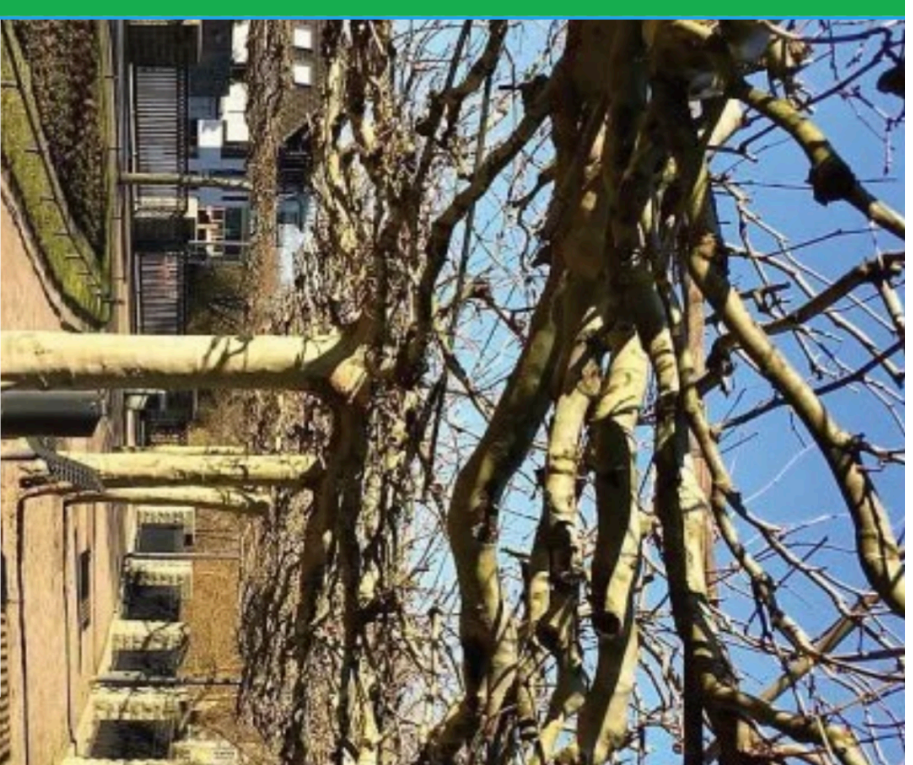
Netzwerk- und Organisationsentwicklerin

Nutzen Sie meine Erfahrungen aus über 30 Jahren in einem Dax 30 Unternehmen u.a. im Changemanagement, Moderation, Personal- und Organisationsentwicklung und beim Umbau von einer Behörde zu einer Aktiengesellschaft.

Die Krise als Chance sehen, das habe ich immer wieder gelebt, zuletzt bei einer lebensverändernden Erkrankung.

Rufen Sie mich unter 02941 - 67 99 240 an!
www.den-wandel-gestalten.de


den Wandel gestalten
Organisations- und Netzwerkentwicklung




Wandelgang

Eine Pilgerreise zu sich selbst:
Hilfe zur Selbsthilfe und zur Entfaltung der
Selbstwirksamkeit!

Johanna Brühl
www.den-wandel-gestalten.de

Der Weg ist das Ziel!

1. Bestandaufnahme am Jahnplatz (Infostand)

Werden Sie sich klar darüber, welche Probleme/ Krise auf dem Wandelgang beleuchtet werden soll. Stimmen Sie sich auf den Wandelgang ein. Der Wandelgang kann je nach Bedeutung des Problems 2 - 4 Stunden in Anspruch nehmen.

2. Wasserstand anzeigen am Pegelhäuschen

Das Pegelhäuschen lädt dazu ein, sich Gedanken um die Größe des Problems zu machen. Steht mir das Wasser bis zum Hals oder sind gerade mal die Füße nass. Wie groß ist der Schmerz oder das Unbehagen. Bin ich bereit für eine Veränderung?

3. Die Baustelle im Kanupark

Wo ist meine Baustelle? Wo will ich etwas verändern? Veränderung heißt immer auch erst einmal Chaos. Wo Veränderung stattfindet, gibt es erst einmal eine Baustelle.

4. Das Unbewusste – Kunstwerk U

Bei Veränderungen schwingen immer auch Gefühle mit. Nicht alles ist uns jederzeit bewusst. Häufig spinn unser Körper und meldet sich, in Form einer Erkrankung oder eines Burnouts. Dies kann auch als Hilfeschrei der Seele gesehen werden. Der Verstand ist mit seinem Latein am Ende und die Seele leidet. Das macht der Körper dann nicht mehr mit.

5. Von der Natur lernen im Grünen Winkel

In der Natur kann man gut zu sich kommen. Hier kann man Ruhe finden und durch Achtsamkeit und Meditation wieder zu sich finden. Schauen Sie sich um, was sie alles entdecken können.

6. Meditieren auf den Sonnenliegen

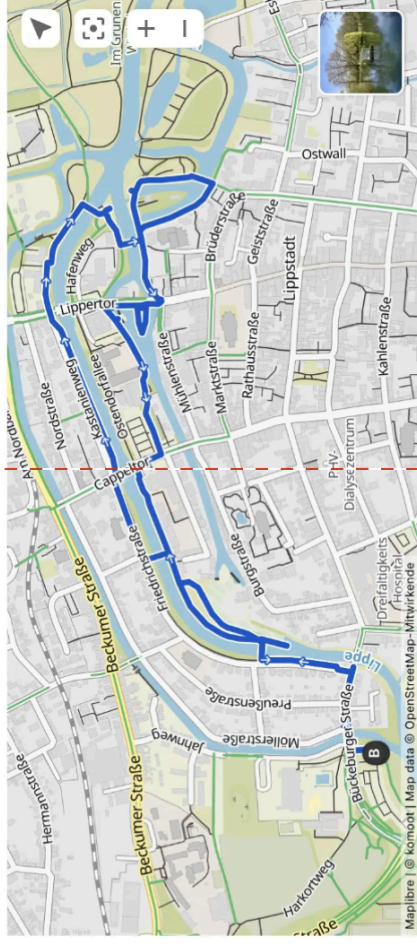
Die Sonnenliegen im Grünen Winkel laden zum Meditieren ein. Wenn Sie noch nie meditiert haben, dann folgen Sie einfach den Anzeigen von Dörte Hildebrand. Ihre Stimme wird sie behutsam dort abholen, wo sie sich gerade befinden.

7. Was macht mich glücklich? – Mattenklodtsteg

Jeder Mensch hat das Potential etwas besonders gut zu können. Sein Potential entwickelt man dort, wo man eine Leidenschaft entwickelt. Durch das häufige Tun, entwickelt sich auch das Gehirn entsprechend. Was lieben Sie? Was würden Sie tun, wenn Sie kein Geld verdienen müssten und keine Familie zu versorgen hätten? Was ist Ihr Wozu?

Wandelgang - eine Pilgerreise in Lippstadt

⌚ 01:01 ↔ 4,01 km ⌀ 3,9 km/h ↗ 10 m ↘ 10 m



8. Altes bewahren – Altes Steinwehr

Wenn ich in eine neue Wohnung umziehe, dann möchte ich auch alte Erinnerungsstücke mitnehmen. Es sind die Stücke, die mich an mein altes Leben erinnern und die positiv aufgeladen sind. Was ist das bei Ihnen? Was möchten Sie trotz einer Veränderung beibehalten oder behalten? Was nehmen Sie mit und was bleibt zurück?

9. Träumen und Visualisieren auf dem Lippebug

Besonders gut kann man sich verändern, wenn man sich die Zukunft so richtig schön ausmalen kann und sich dieser Traum richtig gut anfühlt. Deshalb versuchen Sie sich alles vorzustellen und sich regelrecht in die Zukunft zu beamen. Fühlen Sie das tolle Gefühl, dass sie dann haben werden. Umso besser Sie sich Ihre Zukunft ausmalen können, desto eher wird sie Wirklichkeit.

10. Energie tanken – am Mühlenrad

Es gibt Energieräuber und Energielieferanten. Energie kann man jeden Tag neu abrufen, wenn man seine Energielieferanten kennt und Zeit und Ressourcen dafür einplant. Denken Sie darüber nach, welche Energieräuber sie abschaffen können, damit sie genügend Zeit und Energie für Ihr Vorhaben haben. Hass und Ärger sind die größten Energieräuber.

11. Müdig werden am Künstlerhaus

Häufig fehlt uns der Mut etwas zu tun, was man normalerweise nicht macht. Wir machen uns zu viele Gedanken darüber, was unsere Umwelt davon hält. Für eine Veränderung brauchen wir aber Mut. Mut tut gut. Seien Sie mal wieder müdig.

12. Loslassen lernen – an der Lippe

Damit es sich verändert, müssen wir vieles loslassen. Manchmal müssen wir auch Hass und Ärger loslassen. Es hilft dem Geist und auch der Faust, wenn sie sich entspannen dürfen. Dann wird wieder Energie frei, für die wichtigen Dinge im Leben. Versuchen Sie Dinge, die sie belasten, dem Wasser zu übergeben. Setzen Sie es auf ein Schiffchen, das in den Rhein hinunterschippert.

13. Dem Leben eine Richtung geben – Stellwerk

Veränderungen kann man nur vollziehen, wenn man im letzten Moment nicht einen Rückzieher macht, d.h. wenn man einen einmal eingeschlagenen Weg auch eine Zeit lang geht und sich nicht immer wieder im Kreis dreht. Hierfür sind Stellwerke eine gute Metapher. Stellen Sie sich vor, dass sie die Gleise nun neu ausgerichtet haben und versuchen Sie den neuen Weg zu gehen. Irgendwann gewöhnen Sie sich auch an Ihr neues Leben und entdecken, wie schön es sein kann.

Die einzelnen Stationen des Wandelgangs kann man schnell durchlaufen oder man gibt sich viel Zeit und durchlebt die einzelnen Schritte sehr intensiv. Ich habe z.B. mindestens 2 Monate täglich meditiert und mir eine Zukunft ausgemalt, in der ich heute lebe.

Ich helfe Ihnen gerne dabei, rufen Sie mich an und lassen Sie uns über die Modalitäten sprechen.