

# Verwirkliche dein *Leben!*

Mit den Krafttieren

von Kathrin Sieder



Begleitbuch zu den KrafttierKarten

Leseprobe

© 2019 Kathrin Sieder

Krafttierzeichnungen & Texte: Kathrin Sieder

Satz & Layout: Jully Romas

Druck: druck.at

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung nur mit Genehmigung der Autorin.

<http://kathrinsieder.at>

Vorwort

Einleitung

Verwirklichung im Innen

Verwirklichung im Außen

Aufbau des Buches

Wie ich eine Karte ziehe

Krafttier Adler: Der GRÖÖE die Anerkennung

Krafttier Affe: Ganz TIEF, zurück zu mir

Krafttier Bär: Die FÜLLE ist immer da

Krafttier Biber: Sei ALLES, Sei unzensiert

Krafttier Blaumeise: TRÄUME werden wahr

Krafttier Chamäleon: Fange NEU an

Krafttier Eichelhäher: Teilen erfüllt das HERZ

Krafttier Eichkätzchen: Ganz LEICHT Leben

Krafttier Eidechse: Im GENUSS baden

Krafttier Elefant: GETRAGEN-SEIN vom Leben

Krafttier Elster: FREUDE bekommt Platz

Krafttier Eule: In der KLARSICHT liegt die Einsicht

Krafttier Falke: In der AUSRICHTUNG liegt die Kraft

Krafttier Fisch: HEITER immer weiter

Krafttier Fischotter: Das Leben SPÜREN

Krafttier Fledermaus: WEISHEIT erblüht im Jetzt

Krafttier Frosch: Die SCHÄTZE der Vergangenheit

Krafttier Fuchs: ANTWORTEN auf das Leben

Krafttier Giraffe: KLARHEIT, so weit das Auge reicht

Krafttier Hase: Das Herz spricht LIEBE

Krafttier Hausrotschwanz: Am richtigen WEG

Krafttier Hirsch: AUFGERICHTET Schritt für Schritt  
Krafttier Hummel: Alles ist MÖGLICH  
Krafttier Igel: In der STILLE liegt die Kraft  
Krafttier Kamel: LANGSAMKEIT erfüllt  
Krafttier Känguru: Wage große SPRÜNGE  
Krafttier Katze: Hingabe bringt MUT  
Krafttier Kuh: FRIEDEN für dein Leben  
Krafttier Libelle: ERLAUBNIS zum Richtungswechsel  
Krafttier Löwe: SELBSTLIEBE erfüllt den Raum  
Krafttier Marienkäfer: Ich SELBST sein  
Krafttier Maulwurf: Folge dem LICHT  
Krafttier Möwe: Dem Potenzial die FREIHEIT  
Krafttier Nilpferd: Gemütlichkeit bringt FREUDE  
Krafttier Papagei: SPRICH deine Sprache  
Krafttier Papageintaucher: Viel MEER im Herzen  
  
Krafttier Pelikan: Alles hat PLATZ  
Krafttier Pfau: STOLZ sich zeigen  
Krafttier Pferd: FREIHEIT im Innen und im Außen  
Krafttier Pinguin: Anlehnen am LEBEN  
Krafttier Rabe: LIEBE das Leben  
Krafttier Rotkehlchen: Schweigen ist GOLD  
Krafttier Schaf: Sei SANFT  
Krafttier Schildkröte: ABWARTEN, das Leben bringt´s  
Krafttier Schlange: Das Dunkle wird HELL  
Krafttier Schmetterling: Es ist VOLL-PRACHT  
Krafttier Schnecke: Spuren hinterlassen SPUREN  
Krafttier Schwalbe: Das Leben ist ein SPIEL  
Krafttier Schwan: Alles kommt zur RICHTIGEN Zeit  
Krafttier Specht: Die LIEBE klopft an  
Krafttier Spinne: Gemeinsam an einem STRANG  
Krafttier Storch: Flieg in die FREIHEIT  
Krafttier Wal: TRÄUME groß  
Krafttier Zebra: STREIF dich ab

# Vorwort

Wie bin ich wirklich? So wirklich ich? Wie finde ich zu dem wie ich in der tiefe meines Selbst wirklich bin? Wer bin ich? Fragen die mich immer wieder beschäftigen. Weil ich spüre, das so wie ich manchmal bin, nicht wirklich ich bin. Ich fühle mich wie ein liebes, nettes und angepasstes Mädchen.

Wo ist die klare, kraftvolle und authentische Frau?

Sehnsucht macht sich breit. Immer wieder diese Sehnsucht zu wissen wer ich bin, was ich kann und was meine Berufung ist. Ja meine Berufung. Wann und wie höre ich meinen Ruf?

Ich sehne mich nach ankommen:

Ankommen in einer Beziehung.

Ankommen in einem zu Hause.

Ankommen in einer Berufung.

Ankommen bei mir selbst.

Das Gefühl zu haben, so wie ich denke und handle das das zu mir passt. Das es stimmig für mich ist. Nichts mehr sein müssen.

Frei sein.

Ich sein.

Raus aus dem engen Anpassungskorsett, wo ich irgendetwas sein muss. Hinein in ein freies Leben, wo ich mir selbst vertraue. Wo ich selbst zu mir stehe. Wo ich weiß was meine nächsten Schritte sind, die sich für mich authentisch anfühlen.

Mich nicht mehr verbiegen und das sagen, was andere hören wollen. Sondern das ich das sage was ich zu sagen hab. Meine Meinung.

Mutig sein

Frei sein.

Ich selbst sein.

Das wünsche ich mir.

Kathrin

Im Mai 2019 zu Vollmond

# EINLEITUNG

Ich bin Mutter, Partnerin, Freundin, Frau, Schwester,... wie bin ich wirklich ICH in jeder dieser Rolle? Spiele ich eine Rolle oder bin ich so wie ich wirklich bin?

Wie verwirkliche ich meine Träume?

Die Krafttiere unterstützen bei Herausforderungen, Lebensfragen und bei der Umsetzung von den eigenen Träumen. Ob es das Landen im Mama sein ist, bei der Geburt eines Kindes, bei Prüfungen, bei Herausforderungen in einer Beziehung oder beim finden der wahren Berufung.

Ziehe eine Karte und erkenne dich und dein Leben so wie es wirklich ist. Wie ist dein Leben wenn du die Brille der Bewertung ablegst? Wie schaut dein Leben aus?

Deswegen habe ich die Botschaften der Krafttiere niedergeschrieben. Die Krafttiere bringen Qualitäten, die mich zu der machen die ich wirklich bin. Mut, Liebe, Zuversicht, Hingabe und Einsicht bleiben so nicht mehr leere Hüllen, sondern werden mit Erfahrungen gefüllt.

Damit das Wesen das ich bin voll und ganz zum strahlen kommt, genau so wie ich bin.

## **Verwirklichung im Innen**

Ich kann die Fragen „Wie bin ich wirklich?“ mit vielen Vorstellungen von mir beantworten. Mein Verstand bietet mir viele Antworten wer ich denn alles bin oder was ich alles sein möchte. Ich kann mich in die verschiedenen Schubladen legen und doch das Gefühl haben, das bin ich nicht.

Was macht mein Wesen wirklich aus?

Wie bin ich wirklich Ich?

Die Krafttiere bieten mir die Möglichkeit den Verstand ruhen zu lassen und so ganz zu mir selbst zu kommen. Mich selbst so zu erkennen wie ich wirklich bin. Genau so wie ich bin. Kein Anpassen mehr. Kein Schein mehr.

Alle Konzepte von mir selbst fallen lassen und frei zu sein.

## **Verwirklichung im Außen**

Doch alleine zu wissen wie ich bin, ist für mich noch nicht ausreichend. Ich will auch wissen was ich hier wirklich zu geben haben. Was ich ganz konkret in diese Welt bringen soll und in welcher Haltung ich es machen soll.

Was ist meine Berufung?

Wie höre ich den Ruf?

Wie lebe ich den Ruf?

Die Krafttiere geben mir Hinweise worauf ich jetzt meine Aufmerksamkeit lenken soll, damit ich höre was ich hier zu geben habe. Unabhängig davon was meinem Verstand mir sagt. Das was aus der tiefe meines Wesens wirklich sein will.

Mögen dich dir Krafttiere zu dir selbst bringen.

Mögen die Krafttiere alle Qualitäten in dein Leben bringen die du dir wünschst.

Mögest du glücklich, frei und in Frieden leben.

# Aufbau des Buches

Zu jedem Tier gibt es einen Begleittext vom Tier, eine Übung im Außen und eine Meditation für das Innen. Anschließend erzähle ich eine Geschichte aus meinem Leben als Inspiration.

## Übungen

Die 54 Übungen helfen mir etwas im Außen zu verwirklichen und um zu meinem zu finden. Auch um die Antworten auf meine Fragen zu finden.

Durch die Übungen wird die eigene Komfortzone verlassen und jede kann sich neu erleben. Dadurch verliere ich meine Überzeugungen von mir selbst, um die zu werden die ich wirklich bin.

## Meditation

Um die Qualitäten meines Seins zu erfahren und zu leben gibt es 54 Meditationen. Alle sind ausgerichtet um ins Jetzt zu kommen. Wenn die Ruhe und der Frieden in mir sind, kann ich erkennen wie ich wirklich bin und die Qualitäten entwickeln die ich mir für mich wünsche.

## Aus meinem Leben

Bei jedem Tier gibt es einen Text aus meinem Leben.

Beim Igel findest du meine Geschichte wie ich erfahren habe, dass ich gar nicht hart und schnell bin, sondern sanft und langsam. Die Essenz meines Wesens durfte sich zeigen.

Und beim Bären schreibe ich wie das erste Krafttier zu mir gekommen ist und so den Ruf meiner Berufung das erste Mal gehört habe.

# Wie ich eine Karte ziehe

„In der Ausrichtung liegt die Kraft“ sagt der Falke. Deswegen überlege ich mir, bevor ich eine Karte ziehe wofür ich denn eigentlich eine Karte ziehe. Ich überlege mir eine ganz konkrete Situation und eine Frage.

Und dann ziehe ich einen Karte. Eine Karte die mir die Richtung weißt. Diese Karte begleitet mich so lange, bis mir meine Intuition sagt „Jetzt ist eine Neue Karte dran.“

„Wenn ich zulassen, dass die Gedanken zur Ruhe kommen,

das die Bewertungen still werden und

das die Überzeugungen wie ich die Welt sehe aufhören, dann bleibt es übrig:

*Dieses Wesen das mutig, liebevoll, offen und im vollen Vertrauen den eigenen Weg geht.*

*Der Weg der bestimmt ist.*

*Der Weg der verwirklicht werden will.“*

Deine

Kathrin

# KrafttierBegleittexte

## Krafttier Eule: In der KLARSICHT liegt die Einsicht



Die Eule fliegt in dein Leben und bringt dir tiefe Einsicht, Klarheit und Lösungen.

Die eintönige Starre auf dein Leben hat jetzt ein Ende. Die Eule ladet dich ein, dein Leben aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Hinten. Vorne. Oben. Unten. Andersherum. Tauche ein in das Mysterium Leben.

Durch deine scharfen inneren Augen kannst du jetzt klar sehen. Du erkennst die Dinge, wie sie wirklich sind. Kein Schein mehr. Klare Sicht auf dich und dein Leben. Nutze deine inneren Augen, um jetzt Licht in all deine Herausforderungen zu bringen. Die Lösungen kommen jetzt einfach zu dir.

Du hast die Fähigkeit, mehr zu sehen als das, was deine äußeren Augen sehen. Gib dich dem hin, vertraue dir und dem, was du wahrnimmst. Eine neue, scheinbar unsichtbare Welt offenbart sich dir.

Sehe mehr.

Lasse zu und

vertraue.

Deine humorvolle

Eule

Übungen

#1: Neue Blickwinkel

Schreib auf, welche konkreten Herausforderungen du gerade hast? Beschreibe sie, wie du sie jetzt gerade siehst. Dann nimmst du eine neue Seite und schreibst eine ganz neue Geschichte davon. Lasse dich ein. Ein Traum. Wie ist er?

#2: Hier-und-Jetzt-Meditation

Einatmen - Ausatmen. Der Atem ist immer im Jetzt. Bekomme immer wieder deinen Atem mit. Wenn du im Alltag bemerkst, dass deine Gedanken wo anders sind als im Hier und Jetzt, dann halte inne. Stop. Pause und bekomme deinen Atem mit.

Aus meinem Leben: Was höre ich? Meine Gedanken oder Tiere?

Ich lege mich auf mein Bett. Schließe die Augen. Dann gehe ich zu meinem Kraftplatz einem großen Baum, der unterhalb eine Höhle hat. Mein Startplatz in die innere sichtbare Welt. Dann zieht mich der Baum wie ein Aufzug nach oben und ich lande auf einer Wolkendecke und dort wartet meine Schwalbe. Neben mir sitzt der Bär und der Löwe.

Dann stelle ich meine Frage an meine Schwalbe und sie fliegt mit mir, um mir Bilder zu zeigen, damit ich Antworten auf meine Frage finde. Gesprochen hat sie nie zu mir. Auch andere Tiere die ich getroffen habe, haben mehr geprabelt.

Als dann meine Tochter das Kinderhörspiel „Yakari“ gehört hat und dieser Indianer Junge die Sprache der Tiere versteht wurde ich neugierig. Ich fragte ich ob ich das vielleicht auch kann. Wenn ich die Krafttiere sehen kann, dann kann ich sie auch hören.

Also legte ich mich in mein Bett. Startete los und lies meine Bewertungen los von „ich kann das nicht“.

Und dann sagt die Schwalbe zu mir. „Ja ich kann sprechen und du bist auf dem richtigen Weg.“ Ich staunte nur so... wie was? waren das meine Gedanken oder hat sie das wirklich gesagt? Ich fragte noch einmal nach und wieder hörte ich ihre Worte.

Dann begann ich anderer Tiere zu treffen und überprüfte ob ich auch sie verstehen kann.

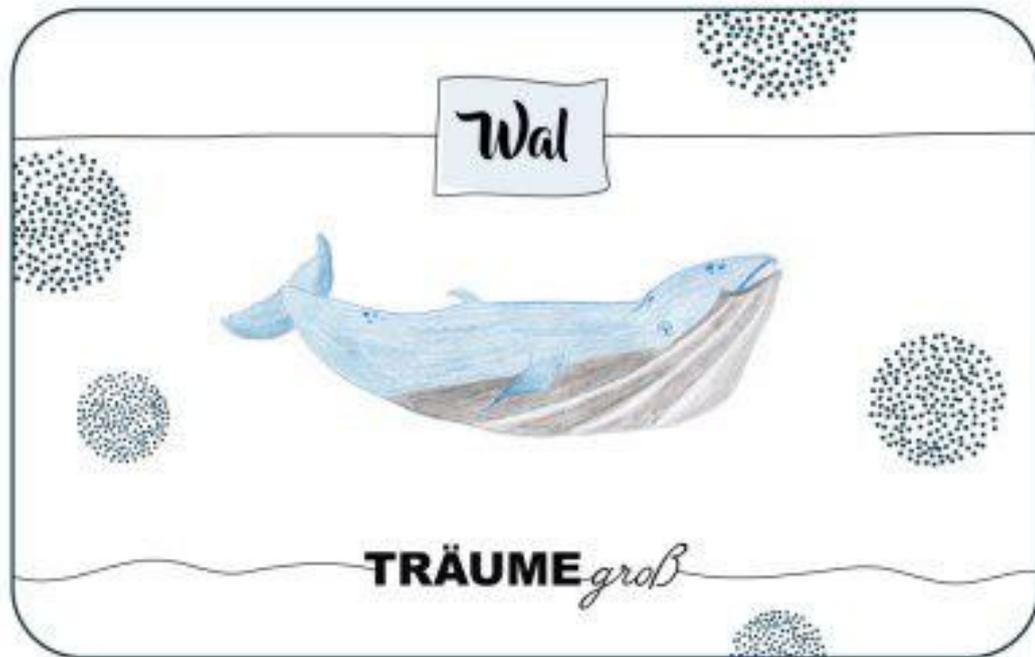
Wenn mein Geist klar ist und mein Herz ruhig dann höre ich was die Krafttiere sagen.

Mit jedem gehörten Wort bekam ich immer mehr und mehr vertrauen in das was ich höre.

Es ist meine Gabe, dass ich die Sprache der Tiere verstehen kann.

Unglaublich was alles möglich ist. Also lasse ich mich verzaubern von den Worten der Tiere und höre ihnen zu. Manche Sachen die kann ich gar nicht Denken. Die inneren Ohren hören mehr, wenn wir uns aufmachen dafür.

## Krafttier Wal: TRÄUME groß



Der Wal schwimmt in dein Leben und bringt dir Großartigkeit, Sicherheit und Wagemut.

Der Wal versichert dir, dass du jetzt Boden unter den Füßen hast. Dadurch bekommen alle deine Vorhaben eine stabile Basis. Die Erdung ist Dein. Spüre sie und lebe sie. Scheinbar große Projekte gehst du jetzt leicht an. Deine Visionen werden Wirklichkeit.

Dein Herz ist jetzt offen. Es bringt dir den Mut, den es braucht, damit du einen Schritt nach dem anderen gehst. Wenn du zweifelst oder glaubst, alles sei zu groß, tauche unter und dann erscheint alles in einem anderen Licht.

Siehe einfach zu, wie alles wächst und du Schritt für Schritt es in die Welt bringst. Du bist ein besonderer Mensch, warst es immer schon und wirst es immer sein.

Die Zeit ist reif.

Leg los und

Liebe dich.

Die Welt braucht dich und deine Visionen

Dein Wal

Übungen:

#1: VisionsRaum

Schreib deine Vision nieder. Kennst du sie? Hast du sie schon mal vor deinen inneren Augen gesehen? Jemandem erzählt? Denke groß. Erlaube dir alles. Stelle dir im Detail vor, wo du stehst, was du sagst, wie du gehst, wem du begegnest. Erschaffe dir ein Bild von dem, was du sein willst und wo du sein wirst.

#2: FüßeFüße-Meditation

Spüre deine Füße. Egal, wo du bist. Spüre deine Fußsohlen. Wenn du auf die U-bahn wartest. Im Cafehaus sitzt. Werde dir im Laufe des Tages immer wieder deiner Fußsohlen bewusst.

### **Aus meinem Leben: Meine Vision - Ein buddhistisches BusinessKloster**

Ich sitze in einem Seminar von Barbara Jascht. Ich fülle den Zettel aus, wo es darum geht, was ich wirklich will, wovon ich träume und was meine Ziele sind. Ich schaue aus dem Fenster und sehe Weite. Da kommt ein Gefühl von Stille und Fülle in mir auf. Ich sehe den Seminarraum gefüllt mit Qualitäten der Weisheit, Stille und Klarheit. Dann höre ich das Wort „buddhistisches BusinessKloster“. Mir wird heiß und ich denk mir: „Alles viel zu groß, ich bin größenwahnsinnig“.

Jetzt muss ich lachen, denn meine Visionen motivieren mich, geben mir Lebensfreude und eine Ausrichtung. Jedoch finde ich immer wieder Ausreden, warum diese Vision nicht die Meine ist. Viel

zu groß erscheint sie mir: Ein Haus, Schlafplätze, Vollpension usw. Dann schüttle ich den Kopf und denk mir „Ich sicher nicht. Das müssen schon Andere machen.“

Eine Reise zu meinem Krafttier, der Schwalbe, hat mir geholfen, meine Vision größer und größer werden zu lassen. Ich schließe meine Augen und gehe vor meinem inneren Auge aus einem Haus hinaus, durch einen überdachten Laubengang hinüber zum BusinessKloster. Ich nehme die Hintertür und zu meinem Erstaunen komme ich in eine Küche, wo circa 15 Menschen arbeiten. „Was? Das soll das BusinessKloster sein? Zu viele Menschen.“ denke ich mir. Ich gehe durch die Küche und es scheint so, als wäre ich unsichtbar, denn die anderen reagieren nicht auf mich. Dann komme ich in einen Gang und eine Tür weiter sitzen viele Menschen auf Meditationspöhlstern und scheinen zu warten. „Warten die auf mich?“ Ich gehe hinein und nehme vorne Platz und leite die Meditation an.

Ich bin gespannt, wann was in mein Leben kommt.

# Krafttier Hummel: Alles ist MÖGLICH



Die Hummel fliegt in dein Leben und bringt dir Konzeptfreiheit, Loslassen und Magie.

Lasse deine Konzepte fallen. Konzepte darüber, wie die Welt funktioniert. Diese haben ausgedient. Jetzt fällt es leicht, das zu machen, wo alle sagen „das geht nicht“. Nimm lieber den Spruch: “Alle sagten, das geht nicht, da kam eine, die wusste das nicht und hat’s einfach gemacht“.

Du bist jetzt bereit, deine innere Stimme zu hören und ihr zu folgen. Du weißt, was du zu tun hast. Die Welt braucht dich mit deinen Gaben. Werde still, höre zu und lege los. Alles ist möglich.

Fliege los und hole dir den Nektar. Hole dir das, was du brauchst, um gut genährt zu sein. Für Körper, Geist und Seele. Starte los. Du kannst fliegen.

Lebe dich.

Liebe dich und

teile dich.

In Verbundenheit

Deine Hummel

Übungen:

#1: Bildschirm abdecken

Wende dich deiner inneren Stimme zu. Nimm dazu deinen Computer. Öffne eine leere Schreibseite und decke den Bildschirm ab. Schreibe das, was in dir da ist. Lasse dich von den Worten finden.  
Unzensiert.

#2: Liebes- & Sicherheits-Meditation:

Setze dich auf deinen Meditationspolster und sag dir „mit Liebe gefüllt, mit Sicherheit umhüllt.“ Stell dir dabei vor, wie dein Körper mit dem Licht der Liebe gefüllt wird und wie dein Körper mit einem Tuch von oben bis unten mit Sicherheit umhüllt ist. Dann verbinde dies mit deinem Atem: mit jedem Einatmen sagst du „Liebe“ und mit jedem Ausatmen „Sicherheit“.

Aus meinem Leben: KrafttierKarten entstehen

Ich und KrafttierKarten schreiben und zeichnen? Das erschien mir unmöglich. Meine Schwalbe sagte dann auch noch, es sollen 54 Karten werden. „So viele? Unmöglich. Wer bin ich schon?“ kam in mir auf.

Mein Traum von eigenen Karten und einem Begleitbuch trage ich schon lange in mir. Also legte ich los und begann zu zeichnen. Unglaublich, was da meine Hände plötzlich machten. Anfangs noch Strichzeichnungen und je mehr ich mich dem Zeichnen zuwandte desto präziser wurden die Tiere. So auch die Texte. Wo manche Anfangs kurz und ungenau waren, fließen nun die Wörter nur so aus mir heraus.

Immer wieder kamen Zweifel auf und die innere Stimme wurde laut: „Das ist unmöglich.“ Es schien kein Ende zu nehmen. Da ich einmal zeichnete, einmal schrieb und einmal die Texte

überarbeitete, kam es mir so vor, als würde kein Tier je fertig werden. Manchmal vergingen Wochen, wo ich kein Tier zeichnete und kein Wort schrieb.

Zum Glück habe ich ein Schreibseminar von Barbara Pahl-Eberhart besucht, denn dort machten wir eine Visualisationsübung und ich sah in einer Hand einen Stapel Karten und in der anderen Hand halte ich ein Buch. Dieses Bild ließ mich meine Arbeit immer wieder aufnehmen.

Ich begann dann auch, mich selbst zu überlisten. Als mir 54 Karten als „zu viel“ erschienen, reduzierte ich sie auf 45 und als dann meine Mutter die Idee brachte, dass ich doch einen Kalender machen sollte, reduzierte ich nochmals auf 12.

So wurden die ersten 12 Tiere fertig. Auch, weil ich mir immer wieder sagte „Wenn ich jeden Tag ein bisschen was mache, dann werden sie eines Tages fertig sein.“

Als ich dann durch den fertigen KrafttierKalender positive Rückmeldungen von außen bekam, setzte ich mich an die 45 Karten. Ich legte mir eine Tabelle an, welche Karte ich bereits geschrieben, verbessert oder gezeichnet habe, damit ich den Überblick behielt. Als mir dann mein Krafttier, die Schwalbe noch einmal klar machte, dass es sicher 54 Karten werden und ich noch zu jedem Tier eine Geschichte aus meinem Leben schreiben sollte, wurde ich wieder unsicher: „Das geht nicht. Das ist unmöglich.“

Nun schreibe und zeichne ich seit 9 Monaten und es kam der Tag, wo das scheinbar Unmögliche fertig war: Alle Tiere waren gezeichnet. Ich staunte...

# Ausklang

Menschen aus den Geschichten und wer mich zu Übungen inseriert hat:

Krafttier Wal:

Meditation: Inspiriert von Ursula Lyon, [www.sampadasangha.com](http://www.sampadasangha.com)

Person im Text: Barbara Jascht, <https://barbarajascht.com>

Krafttier Hummel:

Übung: Inspiriert von Barbara Pachi-Eberhart, <https://www.barbara-pachi-eberhart.at>

Meditation: Inspiriert von Ursula Lyon, [www.sampadasangha.com](http://www.sampadasangha.com)

Person im Text: Barbara Pachi-Eberhart, <https://www.barbara-pachi-eberhart.at>

# Crowdfunding:

<https://www.startnext.com/krafttierkarten/>