

**Christine Weiner**  
**Eine Stunde für mich**



Christine Weiner

# Eine Stunde für mich

Das Inspirations- und Ausfüllbuch

Mit Illustrationen von Sabine Otzelberger,  
Sabine Tettmann und Laura Tremmel

ARISTON 

# Tu endlich mal was für Dich! – Ja, wenn ich Zeit dafür habe!

Dieses Gespräch könnte wahrscheinlich jedem von uns schon mal begegnet sein! Jeder möchte endlich mal Zeit für sich haben. Hat man aber leider nicht und man bekommt sie auch nicht geschenkt. Es muss aber nicht immer der Wellness-Tag oder ein einwöchiger Urlaub sein, um durchzuatmen, zu regenerieren und aus dem Alltag kurz auszubrechen. Ich möchte zur täglichen oder wöchentlichen Wellness-Stunde für die Seele anregen, denn „Eine Stunde“, erklärte mir einst meine Freundin Katrin „kann man einplanen – wenn man wirklich will.“ Und ich nehme an, dass Sie wirklich regenerieren wollen und nicht nur so tun, um dann mit verschwitzter Bluse und quälendem Sakko weiter auf den Business-Bühnen oder wo immer Sie gerade die Zeit Ihres Lebens verbringen, weiter zu turnen. Nun könnte es aber sein, dass Sie mit einer Stunde gar nichts mehr anzufangen wissen. Kino, Theater, Fitness sind zumeist die ersten Ideen, oft nicht halb so inspirierend, wie man denkt, und energetisch sehr schnell aufgebraucht. Außerdem ist diese Stunde für Sie kein Pflichtprogramm, das Sie nun auch wieder sinnvoll gestalten sollen, sondern

60 Minuten Zeit für Freude, Lachen, in Erinnerungen schwelgen, ausprobieren, reflektieren, planen, einladen und oder einfach nichts tun. Können Sie das noch? Nichts tun? Löcher in die Luft starren und Regentropfen zählen? Hören, ob im Autoverkehr eine verborgene Melodie zu finden ist? Aufstehen und dem Liebsten einen Kuss geben oder dem Liebsten einen Liebesbrief schreiben, in dem mehr als: I.a.m.y. steht (love and miss you)?

Sie sind nicht mehr allein, denn ab jetzt lasse ich Sie an meinen Ideen teilhaben. Jede der 80 Ideen wurde erprobt und ausprobiert – und keine davon braucht mehr als eine Stunde. Es sei denn, Sie stellen fest, dass das Leben zu kurz und zu wertvoll ist, um es nur im Stundentakt zu genießen.

Ich wünsche Ihnen 3600 fröhliche Sekunden und die am liebsten aneinander aufgereiht wie eine Perlenkette.

Ihre Christine Weiner

In verschiedenen Sprachen  
**ICH LIEBE DICH!** sagen lernen

Sind Sie sehr reiselustig? Falls Sie sich selbst als Reisender oder Reisende beschreiben, kann es nur von Nutzen sein, den wichtigsten Satz der Welt parat zu haben. Und das in möglichst vielen Sprachen, denn schließlich wissen Sie nicht, wohin es Sie als Nächstes verschlägt und wer Ihnen dort über den Weg läuft. Deshalb sollten Sie allzeit bereit sein!

englisch:  
I love you

esperanto:  
Mi amas vin

griechisch: *S'ayapo*

spanisch:  
Te amo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

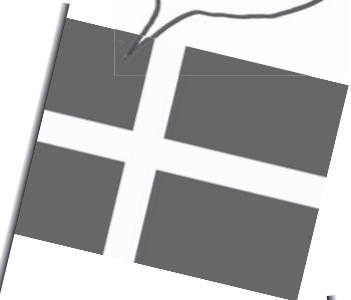
---

---

dänisch:  
Jeg elsker dig

türkisch:  
Seni seviyorum

INDISCH (HINDI):  
MAY TUMSE PYAAR  
KARHA HUN

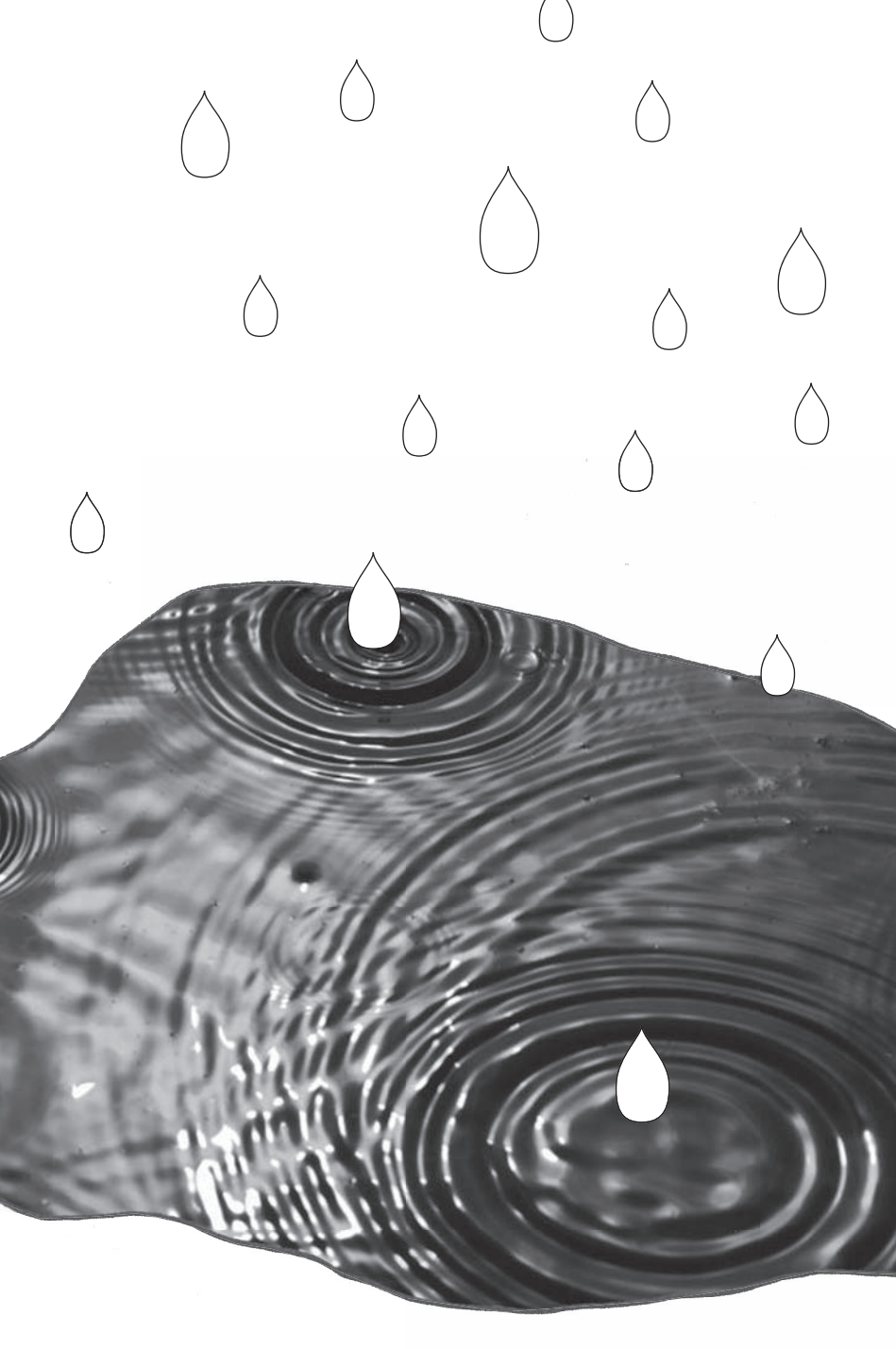


# Regentropfen auf einem See zählen

IIII IIII IIII IIII  
IIII IIII III IIII  
IIII IIII III







## Ein vergessenes Gefühl üben

Manchmal ist es mit Gefühlen wie mit Kleidern oder Schuhen. Ständig greift man nach derselben Hose bzw. nach dem immer gleichen und damit bekannten Gefühl. Die Hose passt nun mal so gut und das Gefühl ist sehr vertraut. Wie jedoch Schuhe eingetragen werden müssen, damit sie auch gut sitzen, sollte man sich auch in verschiedenen Gefühlen immer mal wieder üben. Diese Stunde kommt da gerade recht. Üben Sie sich in der Vielfalt der Emotionen und holen Sie sich ein Gefühl ins Herzensgedächtnis zurück, das Sie vielleicht schon lange nicht mehr bewusst gespürt haben. Mit der Zeit wird die Vielfalt in Ihrem Gefühlskleiderschrank richtig groß und immer bunter und fassettenreicher. „Ich bin zufrieden“ hat dann ausgedient, weil Sie nach und nach noch viel mehr Gefühle spüren und benennen können.

Schließen Sie also jetzt die Augen und lassen Sie einen Finger über dieser Buchseite kreisen. Dann tippen Sie wahllos auf eine der aufgelisteten Emotionen. Das ist Ihr Gefühl für die kommende Stunde! Spüren Sie nach: Wie vertraut ist Ihnen diese Emotion? Wie häufig erleben Sie sie? Welche Wirkung hat diese Emotion auf Sie? In welchen Situationen haben Sie sie schon gespürt? Möchten Sie darin vielleicht sogar Meister werden?

♥ FÜRSORGE

♥ GELASSENHEIT

♥ ZUVERSICHT

♡ WOHLWOLLEN

♥ GLÜCK

♥ DANKBARKEIT

♥ FREUDE

♥ MUT

♥ TOLERANZ

♡ NACHSICHT

♥ SELBSTLIEBE

♥ ZÄRTLICHKEIT

♥ LIEBE

♥ KLARHEIT

♥ HEITERKEIT

♥ ÜBERMUT

♥ GROSSZÜGIGKEIT

♥ LEIDENSCHAFT

♥ HINGABE

♥ WISSENSDURST

♥ MITGEFÜHL

♥ LEICHTIGKEIT

♥ ANZIEHUNG

♥ SEHNSUCHT

♥ ANMUT

♥ HERZENSWÄRME

♡ VERSTÄNDNIS

♥ KECKHEIT

♡ AUSGEGLICHENHEIT

♥ ZUWENDUNG

♡ SPANNUNG

♥ AUSGELASSENHEIT

♥ SEELENFRIEDEN

## Sich zu einem Baum hindenken

Bäume sind wundervolle Lebewesen mit einer ungeheuer starken Symbolkraft. Ein üppig blühender Apfel- oder Mandelbaum repräsentiert die ganze Fülle der Natur. Die Wurzeln in der Erde, der kraftvolle Stamm, die dem Himmel zustrebende Krone: Was könnte die universelle Verbindung zwischen Himmel und Erde besser symbolisieren?

Und genau daraus ist wohl die Idee des Wunschbaums entstanden, weil der Baum als Vermittler zwischen Himmel und Erde eine Verbindung zwischen unseren Sehnsüchten und dem Universum herstellt, von dem wir uns die Erfüllung unserer Wünsche erbitten.

Wunschbäume sind in vielen Kulturen Teile alter Traditionen, z. B. in China und in der Türkei, aber auch in Indien und Japan, wo sie auch in Tempelanlagen stehen und in das spirituelle Alltagsleben fest eingebunden sind. Viele Menschen suchen in diesen Kulturen die Wunschbäume regelmäßig auf, wenn sie auf rituelle Art und Weise ihre Anliegen einer „höheren Macht“ übergeben wollen.

Aber auch in unserer Kultur gibt es Wunschbäume! Das sind oft lebende Bäume, die an öffentlichen Orten stehen und an deren Zweigen die Menschen ihre Wünsche, Anregungen, Sorgen oder sonstige Gedanken auf Wunschzetteln anbringen können. Diese „Wunschbaum-Aktionen“ sind allerdings weniger spirituell, sondern meist an politische oder soziale Aktionen gekoppelt.

Aber vielleicht wollen Sie sich mit Ihren Wünschen, Gedanken und Gefühlen lieber ganz allein einem ausgewählten Baum anvertrauen? Haben Sie schon einen Lieblingsbaum? Welchem Baum fühlen Sie sich besonders verbunden?

# Bekannte Bäume und wofür sie stehen



**Ahorn**  
Fantasie  
Originalität  
Selbstachtung



**Eiche**  
Gesundheit  
Kraft  
langes Leben



**Buche**  
Geschmack  
Vernunft  
Widerstandskraft



**Pappel**  
Reflexion  
Weichheit  
Sensibilität



**Weide**  
Melancholie  
Schönheit  
Anspruch



**Tanne**  
Geheimnis  
Würde  
Kultiviertheit



**Birke**  
Kreativität  
Kommunikation  
Beständigkeit



**Kastanie**  
Eigenständigkeit  
Diplomatie  
Redlichkeit

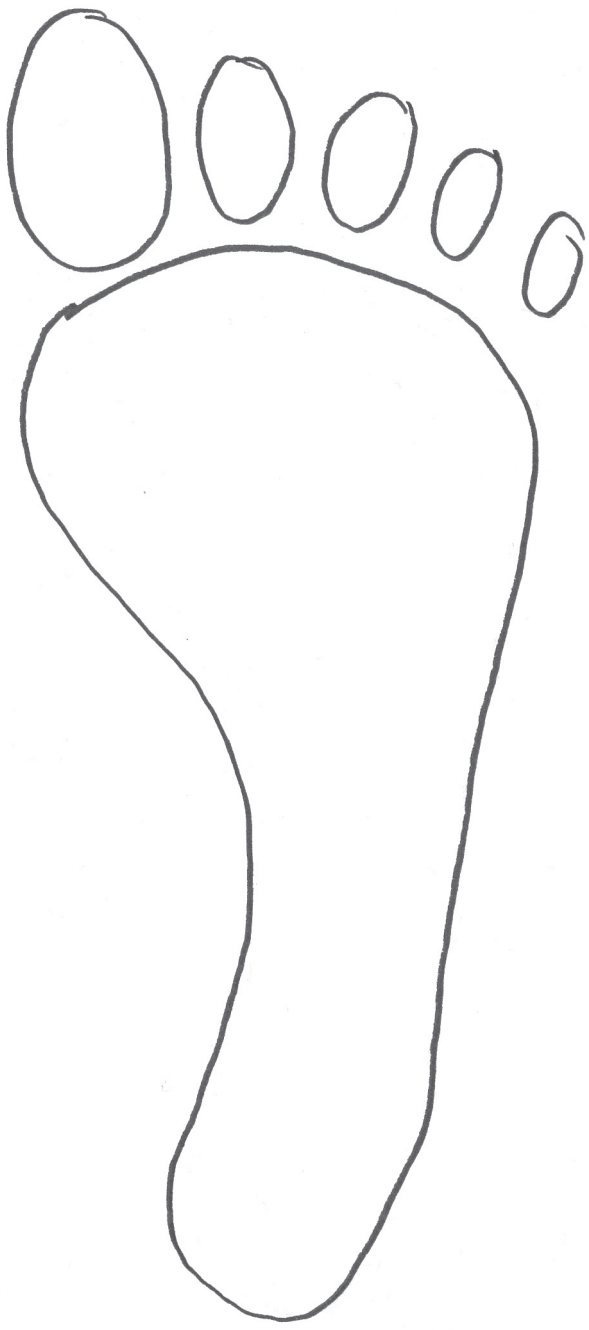


**Kiefer**  
Eitelkeit  
Mut  
Leidenschaft



## BARFUSSGEHEN

Der gute alte Pfarrer Kneipp wusste es schon: Barfußgehen tut gut und härtet ab, kräftigt das gesamte Abwehrsystem, ist gut für Muskeln, Gelenke und Durchblutung. Das liegt wahrscheinlich daran, dass wir beim Barfußgehen unsere Fußreflexzonen stimulieren. Denn der Druck an den Reflexzonen beeinflusst die entsprechenden Körperteile und Organe, die sich in ihnen widerspiegeln. Lassen Sie also in der nächsten Stunde Ihren Füßen im wahrsten Sinne des Wortes freien Lauf. Auch in Ihrer Nähe gibt es sicherlich einen der vielen Barfußpfade. Mein Lieblings-Barfußpfad liegt im Nordschwarzwald und ist ein ganzer Barfußpark. Er liegt in Dornstetten-Hallwangen, auf 2,4 Kilometern, mit Etappen aus Holz, Steinen, Rinde, Gras, Lehm und Wasser.



**Ohne Worte sein (schweigen)**





A black and white photograph of a dense forest. The trees are tall and leafy, filling most of the frame. The sky is a uniform, light gray. In the center of the image, the word "Psssst!" is written in a bold, black, serif font.

**Psssst!**

# Einen Roman beginnen

Keine Sorge, das wird kein einstündiger Schreib-Workshop, obwohl es auch in der Schriftstellerei sehr gut ist, eine Lehrerin oder einen Lehrer zu haben. Schließlich ist Schreiben eine Kunst und das Geigen- oder Orgelspiel bringen sich ja auch die wenigsten alleine bei, sondern nehmen Stunden oder besuchen eine Schule. Sie schreiben jetzt aber einfach mal drauflos, mit dem Stift in der Hand auf Papier oder am Computer. Das ist schon einmal ein guter Anfang, wenn man ein Schriftsteller werden will. Die Lektorin und die Korrekturen kommen später. Sie lassen jetzt einfach Ihrer Fantasie freien Lauf und – SCHREIBEN. Niemand wird das Ergebnis beurteilen, keiner braucht es zu lesen. Beginnen Sie einfach – mit dem ersten Satz, denn damit beginnen alle Bücher. Krimis und Romane. Liebesgeschichten und Familientragödien. Und Biografien natürlich auch. Wenn ich jetzt, hier und heute, einen Roman beginnen würde, dann wäre mein erster Satz: „Sie hatte sich eine Stunde vorgenommen, aber es waren nur 45 Minuten daraus geworden.“ Sie brauchen eine kleine Anregung für Ihren ersten Satz?

Wie wäre es damit:

„Ein Geräusch. Sie wachte davon auf. Es war vier Uhr morgens.“

Kerstin Ekman,  
Geschehnisse am Wasser

„Meine Wohnung in Berlin ist nicht sehr türkisch eingerichtet, abgesehen von einer Wasserpfeife aus blauem Glas, die mir vor vielen Jahren ein deutscher Freund aus seinem ersten Türkeiurlaub mitgebracht hat.“

Hatice Akyün,  
Ali zum Dessert

„Folgendes war passiert.“

Julian Barnes,  
In die Sonne sehen

„Weit draußen in den unerforschten Einöden eines total aus der Mode gekommenen Ausläufers des westlichen Spiralarms der Galaxis leuchtet unbeachtet eine kleine, gelbe Sonne.“

Douglas Adams,  
Per Anhalter durch die Galaxis

„Am 11. November 1997  
entschied Veronika, jetzt sei  
es – endlich – an der Zeit,  
sich das Leben zu nehmen.“

Paolo Coelho,  
Veronika beschließt zu sterben

„Ich werde aufhören, alles Unrecht  
aufzuzählen, das mir widerfährt.  
Das ist schwer.“

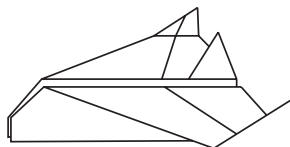
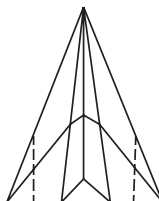
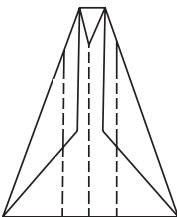
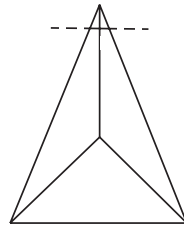
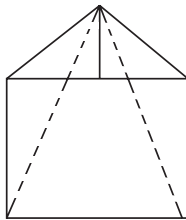
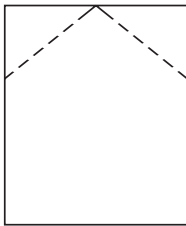
Marianne Fredriksson,  
Stinas Entscheidung

# Einen Papierflieger bauen

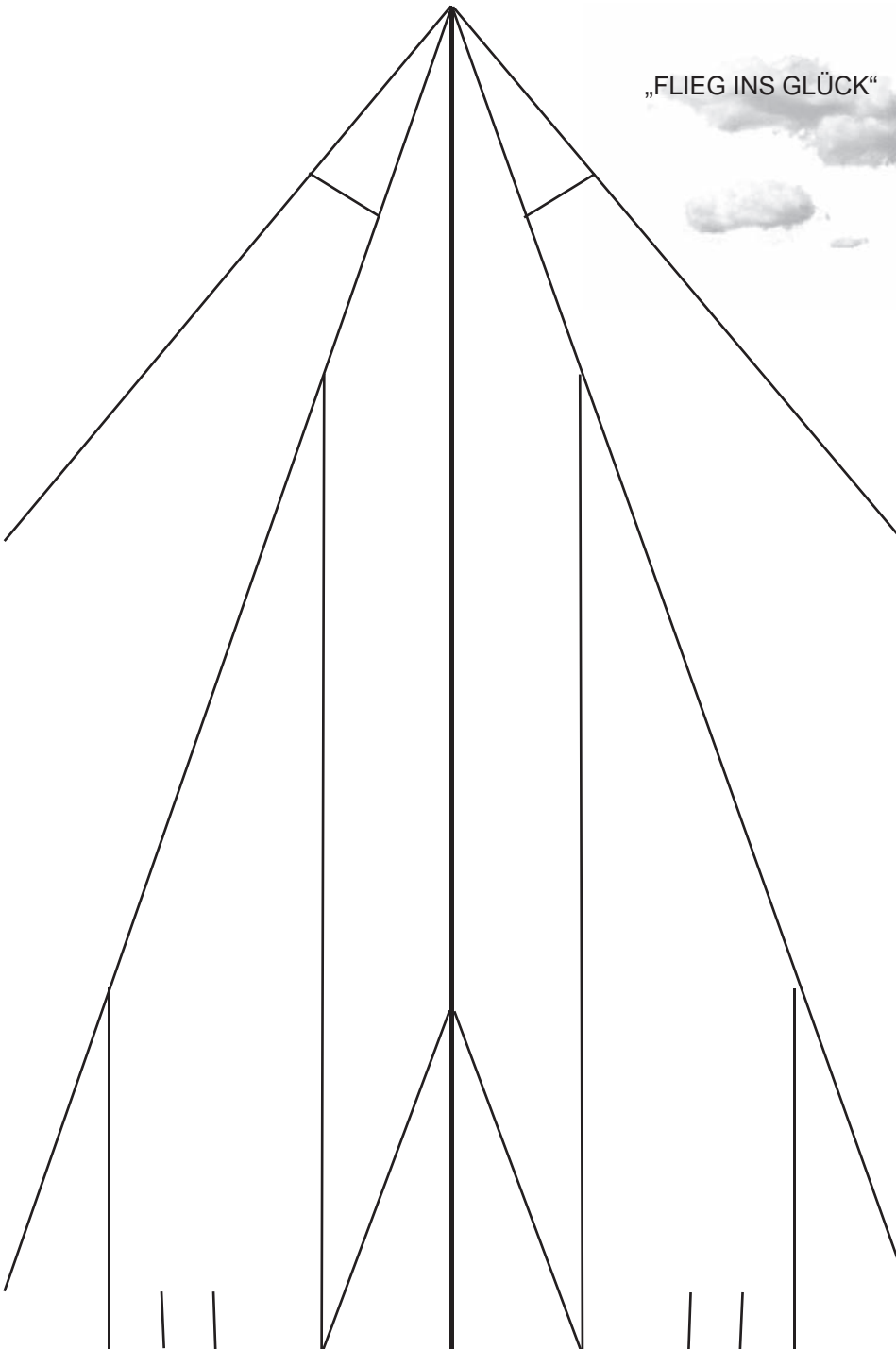
Was Sie brauchen?

Gutes Papier in Ihrer Lieblingsfarbe,  
ein wenig Geduld und Ausdauer,  
wenn's nicht gleich klappt –  
und natürlich diese Anleitung:

Eine Schulstunde nach Theo Lingen und Hans Moser oder feuerzangenbowlemäßig mit dem Requisit schlechthin: dem Papierflieger. Reißen Sie ein Blatt leise aus dem Rechenheft, falten Sie es kunstvoll und dann ab in die Lüfte damit, an die Tafel oder noch besser direkt an den Lehrerkopf. Kein Lehrer da? Na ja, Ihr Kollege hat auch mal eine Überraschung nötig. Sie haben keine Ahnung mehr, wie Sie einen Papierflieger basteln können? Wie gut, dass Sie gerade eine Stunde Zeit für sich haben. Wenn Sie möchten, dann notieren Sie doch Ihre aktuellen Gedanken, Wünsche, Sorgen oder Träume auf das Papier. Mit dem Flieger segeln Ihre Träume dann elegant in Richtung Himmel. Oder zum Kollegen, sollte der der Wunscherfüller sein.



„FLIEG INS GLÜCK“



# Geschenke finden







Christine Weiner

## **Eine Stunde für mich**

Das Inspirations- und Ausfüllbuch

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 176 Seiten, 12,5 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-424-20060-7

Ariston

Erscheinungstermin: August 2011

Für die wichtigste Person in Ihrem Leben – Sie selbst

60 Minuten die Seele baumeln lassen, nur auf die eigenen Bedürfnisse lauschen und auch mal völlig sinnfreie Dinge tun! Was für ein Geschenk, das uns Persönlichkeits- und Erfolgcoach Christine Weiner mit ihrem Buch macht! Mit diesen 80 inspirierenden Ideen zum kreativen Zeitvertreib fühlt sich eine Stunde an wie eine Woche Urlaub!

Sich selbst eine Stunde Freizeit am Tag gönnen, ohne Verpflichtungen und Notwendigkeiten, ist Balsam für die Seele. Christine Weiners überraschende und kreative Vorschläge regen zum Mit- und Selbermachen an und entführen garantiert aus dem grauen Alltag: Eigene Gedanken und Ideen können notiert werden, Bastelanleitungen wecken die kreative Seite und der Fantasie werden bei Christine Weiners Ideen keine Grenzen mehr gesetzt. So lassen sich 60 Minuten spannend und unterhaltsam gestalten, um Kraft für den Alltag zu tanken und einmal selbst die wichtigste Person zu sein!