

## **Wie ich wieder Lust auf Zukunft bekam ...**

Erfahrungsbericht von Walter Buchinger

### **Wer ich bin:**

Ich bin Walter, 39, habe Familie mit 2 lieben Kindern, ein großes Haus, 2 Autos, 3 Lamas, 1 Katze. Ich bin Unternehmensberater und ein überlegter, rational denkender, kaufmännisch geprägter Mensch, Betriebswirt und Wirtschaftspädagoge. Mit der Zeit wird mir immer deutlicher – ich bin fast 40! In meiner Lebensmitte! Bei Malik lese ich, dass man sich in dieser Lebensphase mit Lebensfragen – nicht mehr ‚nur‘ mit Karrierefragen befassen soll. Dieser Gedanke löst immer wieder neue Fragen in mir aus: Wer bin ich, was kann ich wirklich gut, was will ich weiterhin?

### **Wer bin ich?**

Was mache ich – was möchte ich in Zukunft tun? Was begeistert mich wirklich? Welche Kernkompetenz habe ich? Bleibe ich selbständig? Solche Fragen beschäftigen mich immer mehr. Immer deutlicher spüre ich, dass mir die Luft ausgeht und ich keine Träume mehr habe – erste Anzeichen einer Midlife Krisis und des Burn out Syndroms? In der Zeitung findet mich ein Inserat – Lust auf Zukunft – die VisionsWerkstatt auf La Palma. Statt Unklarheit vor dem Morgen – Lust auf Zukunft entwickeln und wieder Träume haben – so wie damals. Ich überlege hin und her – der Gedanke, wieder klar zu wissen, was ich zukünftig machen will, wieder klare Prioritäten und Entscheidungen zu treffen, der Wunsch, so wie in der Vergangenheit wieder klare Ziele zu verfolgen und dranzubleiben – diese Gedanken lassen mir keine Ruhe! Ich will nach La Palma!

### **Wie ich die VisionsWerkstatt erlebte**

Positiv überrascht bin ich vom Vorbereitungstelefonat, in dem meine Ziele geklärt werden. Die Vorbereitungsunterlagen zeigen mir einen sehr professionellen Zugang zur Seminararbeit – wie im Lehrbuch. Dann La Palma: Der erste Eindruck vom Seminarhaus ist wieder perfekt: die Terrasse mit den Dattelpalmen, der Blick aus Meer, der Himmel, der Garten – eine erhebende Inszenierung für die VisionsWerkstatt! Wir starten mit einer sehr persönlichen Vorstellungsrunde, sehr entspannt, sehr ruhig. Innerlich ruhig werden – Tranquillo wird das Zauberwort des Tages.

### **Ich bin wer!**

Im Laufe der ersten beiden Tage wird für mich über Kurzimpulse, Texte und Partnerinterviews immer klarer, was eigentlich meine Mission in meinem Leben ist. Schon lange beschäftige ich mich mit unternehmerischen und persönlichen Visionen und Missionen aber: so emotional und persönlich habe ich mich noch nie mit diesen Themen beschäftigt wie hier! Schicht für Schicht löse ich die Asche in mir auf, arbeite mich zur inneren Glut meiner tiefsten Wünsche, Ziele und Absichten vor. In den wertschätzenden Seminarschritten gelingt es mir sehr gut, mich zu erkennen und meine Lebensthemen zu konkretisieren. Ich merke, mein Ziel, mit einer kraftvollen Vision nach Hause zu fahren, werde ich trotz mancher (innerer) Unkenrufe sicher erreichen. Ich bin energievoll und schreibe auch in der Nacht meine Gedanken auf. Ich fühle mich richtig gut In den Assoziationsübungen und Phantasierreisen spüre ich meinen tiefsten, immer wiederkehrenden Lebensthemen und Werten nach. Ich erlebe, dass wir als Gruppe spannende Gemeinsamkeiten haben, die uns auch hier stark verbinden.

Bei der Vulkanwanderung schließlich kommt mir die Erleuchtung, was ich wirklich will: Weniger Schale, ich sein – das will ich in meinem innersten wirklich. Die gemalte und formulierte Vision treibt mir immer wieder Tränen der Rührung und der Ergriffenheit in die Augen. Ja! Das ist die Qualität eines für mich wertvollen Schaffens und Arbeitens!

Jetzt geht es an die Umsetzung: wenn ich meine Vision wirklich ernsthaft erreichen will, muss ich mir Platz schaffen in meinem Leben, will ich Ballast abwerfen – und das sind einige Lebenshüte! – will ich mir die besten Partner suchen und großzügig loslassen. Im Abschlussritual am Meer erkenne ich, dass speziell für mich einige schwere Steine ins Meer zu werfen sind. Ich will es unbedingt versuchen und werde meine Vorsätze anpacken! So will ich das auch umsetzen! Voll Motivation mache ich mich auf den Rückweg von La Palma nach Hause.

**Die Umsetzung:**

Mir kann es zu Hause nicht schnell genug gehen, die Umsetzung meiner Vision zu beginnen. Erste mutige Schritte zeigen sofort Erfolge – es gibt erste Zeichen für den richtigen Weg! In den Folgewochen stecke ich meine Umwelt mit meiner Begeisterung spielend an. Im Laufe der ersten Monate erkenne ich aber auch, dass Visionen für die Umsetzung Jahre und nicht nur Monate brauchen, erste Rückschläge stecke ich weg – Rückschläge, Widerstände und Pausen lerne ich langsam als Prüfung für die Ernsthaftigkeit meiner Vision schätzen.

Ich bleibe auf dem Weg, jeder Tag wird zu einem neuen Abenteuer – oft kämpfen Hirn und Herz in mir heftig miteinander: Mach das, was Du kannst und kennst sagt das Hirn – probier das aus, was dir wirklich Lust macht, was dir Freude bereitet und dich herausfordert, sagt das Herz.

Wie lange wird es dauern, dem Weg des Herzens, der inneren Überzeugung und Intuition und meiner Lust bedingungslos zu folgen? Dieser spannende Weg hat auf dieser bezaubernden Insel mit diesem spannenden Thema VisionsWerkstatt begonnen! Ich bin am Weg.

Mag. Walter Buchinger, Sigharting/OÖ, 0664/ 91 51 039  
buchinger@va-mos.net

## Mein neues Leben - die Vision wird wahr!

Kurz-Bericht von Romana Weidinger

Bevor ich an diesen schönen Platz kam, waren meine Gedanken sehr verwirrt und aussichtslos. Meine Seele verletzt, traurig, kraftlos, hilflos, mutlos und mit großen Ängsten. Mein Körper wie von Beton umgeben, spurlos und kalt. Ein Herz ohne Liebe und Wärme.

Doch im Innersten meiner Seele waren Sehnsüchte und Visionen verankert, das spürte ich deutlich. Aber ich fand keinen Weg heraus, steckte fest wie in einer Mauer.

Hier bei der VisionsWerkstatt habe ich wieder gelernt, dass ich Mensch bin - mehr auf mich zu achten und mich zu schätzen. Nur wenn man sich selbst liebt, kann man viel Positives weitergeben und für sich Kraft und Energie sammeln. Mein Selbstbewusstsein und meine Standhaftigkeit habe ich mit Gottvertrauen und Eurer Hilfe mit so viel Wärme und Liebe und Wertschätzung der Menschen wieder zurückbekommen.

Danke!

Die VisionsWerkstatt war für eine der schönsten Wochen in meinem neuen Lebensabschnitt. Die Erinnerung wird mich mein Leben lang begleiten und stärken, MEIN LEBEN ZU LEBEN!

Romana Weidinger  
Altenfachbetreuerin, Kematen/OÖ.

## Mitten ins Herz

Bericht von Eva Kapsammer

Schon vor Jahren faszinierte mich die Idee, mein Ureigenstes kennen zu lernen, ihm auf die Spur zu helfen. Von allen möglichen Seiten versuchte ich an dieses „heiße Eisen“ VisionsWerkstatt heranzukommen. Mit Seufzen nahm ich schon damals die Schatzkiste wahr, die sich in diesem Seminar verbergen könnte. Das Thema war heiß und ich hatte Feuer gefangen: ICH wollte es wissen – meinetwegen...

So bin ich also nun gefahren. Ich wusste warum ich all die Jahre Sehnsucht nach diesem Seminar hatte. Es führte mich auf eine Weise zu mir selbst, wie ich es niemals erwartet, aber immer ersehnt hatte.

Die Woche empfand ich als Innere Einkehr. Oder als Exerzitien? Ich habe noch nie welche besucht, aber meine Erfahrung von Spiritualität im Rahmen der VisionsWerkstatt lässt mich diese Bezeichnung verwenden.

Es gibt eine innere Kraft, die sich zunächst in Sehnsucht äußert, das Echte, Wahrhaftige, das Wesentliche in sich und seinem Leben zu entdecken und zu verwirklichen. Diese Woche ist ein hervorragendes Instrument, diesem Kern näher zu kommen. Günther hat ein geniales Konzept dafür entwickelt, das wie ein Pfad verstehbar ist, dem entlang wir immer tiefer in dieses Wesen hineinfinden.

Das höchste Potential, auf das wir dabei aufmerksam gemacht werden, wird angekurbelt: Langsam erst setzt sich dieser Motor in Bewegung; zunächst schnattert er wie ein alter Traktor, manchmal hat er noch Aussetzer, aber schließlich läuft er und läuft und läuft ... wie ein „Glöckerl“. Und daraus leitet sich unsere Hausaufgabe ab: Motor warten!

Die VisionsWerkstatt schaffte es durch Meditationen und Rituale ganz besonders die Wahrnehmung zu verfeinern und sich für Botschaften aus dem Inneren oder dem Universum zu öffnen. Aber was ist schon innen und was außen, meinte ja auch schon Goethe: „...denn was innen das auch außen“. Ich hatte das Gefühl, sehr weich und empfänglich zu werden. Erstaunlicher Zustand – zum Staunen auch die gewonnenen Erfahrungen: Nichts Großes, nur Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse. Aber großartig, solcherart beschenkt zu werden.

All die Jahre habe ich die Konfrontation „Ich und Visionswerkstatt“ gesucht. Jetzt war die Zeit reif. Jetzt waren die Umstände so wie ich sie brauchte. Und jetzt bin ich unendlich froh, mich diesem Thema gestellt zu haben. Die Suche hat ein Ende – oder besser: sie führt nunmehr mitten ins Herz.

Eva Kapsammer, Pädagogin, Grieskirchen/OÖ. 0043 –(0)650 / 7604682

## **VisionsWerkstatt – eine Woche ganz für mich.**

Von Carola Malzner

Ein etwas anderer Start in ein neues Jahr. Mein Blick war in die Zukunft gerichtet, aber die Vorstellung, was sie für mich bereithält, war mehr als unklar. Jetzt bin ich wieder daheim – mit der Gewissheit, dass ich alleine es in der Hand habe, wie meine Zukunft sich gestalten wird und dass die höchste Qualität des Morgen die ist, sich nicht vom Gestern bestimmen zu lassen.

Meine Vision ist formuliert, ich habe sie klar vor Augen und sie erfüllt mich mit Freude und Zuversicht. Die ersten Schritte dahin bin ich schon vor der VisionsWerkstatt gegangen, Klarheit, Mut, Entschlossenheit und die Bestätigung dafür, dass ich es schaffen kann, habe ich mir in dieser Woche geholt. Meine Beweggründe, eine kraftvolle Vision zu entwickeln, waren ganz privater und persönlicher Natur. Die von manchen meiner VisionskollegInnen eher im beruflichen Umfeld angesiedelt. Was ich jetzt im Nachhinein sagen kann: Egal, was die Gründe sind: Alles, was einem das Gefühl gibt, etwas zum Guten verändern zu wollen, kommt aus dem tiefen Inneren, aus dem Herzen, aus der Intuition und dem Gefühl. Und diese wichtigen Teile seiner selbst sind es letztlich, die zusammen mit dem Verstand ein großartiges Ganzes ergeben.

Der Ablauf der VisionsWerkstatt war klar geregelt, der Seminarort eine richtige Wohlfühloase. Viel Einzelarbeit, vieles im Team, Reflexionsrunden, Gespräche und Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen. Auch und gerade das Zusammentreffen mit ihnen war für mich eine große Bereicherung, die ganze Woche über hatte ich das Gefühl, nicht nur beim Begleitungsteam, sondern überhaupt in der ganzen Gruppe gut aufgehoben zu sein. Allein sein, wenn ich es will, aber niemals einsam. Was für eine Qualität!

Obwohl wir viel gemeinsam gearbeitet haben, war am Ende der Woche für mich ganz klar: Ich bin alleine dort angekommen, bei meiner Vision, meiner kraftvollen Vorstellung von einer Zukunft, die mich mit Freude und Sehnsucht erfüllt. Ich bin nicht krampfhaft und mit Pseudomethoden dorthin getrieben worden, ich hatte auch nicht den Druck, in der Gruppe entsprechen und funktionieren zu müssen. Das ist wohl die große Kunst an diesem geleiteten Prozess: Du gehst den Weg selber, du bist selbst dafür verantwortlich und bekommst fachliche Inputs und Hinweise, die dich doch nie vergessen lassen, dass es großartig ist, so wie du als Mensch auf dieser Erde bist.

Jeder Tag des Seminars hat etwas Neues gebracht, oft etwas Überraschendes und manchmal auch nur Klarheit über so manches, das ich ohnehin schon für mich gespürt, ja gewusst hatte. Höhen und Tiefen haben sich abgewechselt, bei uns allen, die wir uns dem Prozess hin zu einer stimmigen, spürbaren und ergreifenden Vision gestellt haben. Das für mich beeindruckendste Erlebnis dabei war sicher der Weg des Herzens, den ich mir zuerst gar nicht zugetraut hatte. Ergriffenheit und Unsicherheit am Anfang dieses Weges, den wir alle schweigend, jeder für sich alleine und mit sich beschäftigt, gegangen sind. Ergriffenheit und Sicherheit am Ende dieses wunderbaren Tages: Ergriffenheit über die Schönheit der Natur, über die Klarheit und Entschlossenheit in meinem Kopf, meinem Geist und meiner Seele und Sicherheit darüber, dass ich alles schaffen kann, das ich schaffen will.

Am Ende haben wir unsere Vision in Worten festgehalten, sie gemalt, mit Symbolen beschenkt, hinausgerufen und es war die Erleichterung und auch der Stolz darüber spürbar, was wir alle gemeinsam und jeder für sich in dieser Woche geschafft haben.

Ich habe in diesen sechs Tagen VisionsWerkstatt gelernt, dass es sich lohnt, meiner Intuition Vertrauen zu schenken, wieder mehr Lebendigkeit in mein Leben zu bringen und auch einmal mit vollem Bewusstsein vom üblichen, einfachen Weg abzukehren, um Neuland zu erkunden.

Carola Malzner  
Journalistin, Eferding/Linz, OÖ, [c.malzner@gmx.at](mailto:c.malzner@gmx.at)

## ***Ein wirklicher Schritt zu mir***

Von Ingrid Gugel-Wackerle, Hebamme, Freistadt/OÖ; e-mail: fam.gugel@aon.at

Vor kurzem hat bei mir eine wirklich neue, schöne, kraftvolle Lebensphase begonnen. Auf den ersten Blick erscheint es mir fast unverständlich, warum gerade jetzt die Probleme und Schwierigkeiten, die mich die letzten Jahre begleitet haben, überwindbar wurden. Auf den zweiten Blick erkenne ich, dass es viele kleine Schritte waren, die das endlich ermöglichten. Da wird dann auch klar, dass es vielfach gerade die Einsichten und klaren Bilder der VisionsWerkstatt sind, die mich fast täglich begleiten, die Orientierung und Vertrauen in meinen Weg geben. Fast könnte ich das übersehen, da all diese Einsichten und Bilder so sehr aus meiner Tiefe kamen und mir daher so vertraut, so sehr MEINE sind. Und doch war´s diese wunderschöne, höchst genussvolle Woche, die sie mir so zugänglich und greifbar gemacht hat, dass sie mir jetzt bei großen Entscheidungen und im "normalen" Alltag so sehr helfen. Vieles ist so selbstverständlich und klar geworden, dass sich Fragen gar nicht mehr stellen.

Und das durchzieht meinen beruflichen Alltag genauso, wie meine Beziehungen und mein Innerstes. Danke allen, die mir durch schwierige Zeiten geholfen haben. Dir Günter besonderen Dank! Diese Woche war wunderschön, erholsam, Abenteuer, ... aber vor allem wirklich ein Schritt zu mir, zu der Ingrid, die eigentlich gemeint ist!

Auch sonst geht es nach wie vor wirklich gut. Natürlich bin ich am Ausloten, wie viel Arbeit gut tut, wie ich das einteilen kann, wie ich mich abgrenzen kann,..... All das ist im Entstehen und nicht immer ist es leicht, nicht immer gelingt es, das richtige Maß zu finden. Aber all diese Anfangsprobleme versuche ich möglichst bewusst zu betrachten und zu erforschen und mache mir auch keinen Stress, alles schon wissen zu müssen. So vieles wächst und wird von selbst immer klarer. Und manches braucht noch Entwicklungszeit. Aber achtsam muss ich schon bleiben, um mich nicht allzu schnell wieder in alten Mustern zu verrennen - sowohl im Privaten, als auch als gelernte Helferin im Beruflichen. Aber früher hab ich mich oft überfordert und bin dann in ein ganz, ganz tiefes Loch gerutscht. Jetzt, wenn ich mir mal wieder zu viel aufgeladen habe, schaue, wann und wie ich ein paar Stunden Schlaf oder Erholung finden kann, stelle Geplantes wenn möglich zurück und finde so erstaunlich schnell wieder mein Gleichgewicht. Das ist ein Riesenunterschied!

Ingrid

## Wieder im Fluss

### **Kurzes Feedback**

Ich habe ein klares Bild für meine berufliche Zukunft entwickelt, das mich mit Begeisterung und Elan erfüllt. Meine Motivation und Kreativität konnte ich wieder in einen lebendigen Fluss bringen. Außerdem habe ich eine klare Einsicht in einen starken roten Faden meines Lebens erlangt, was mir viel Vertrauen und Feuer gibt.

### **Bericht**

Durch die *VisionsWerkstatt* habe ich das Motivations- und Kreativitätstief der letzten Monate überwunden und bin wieder hochgeklettert, mehr noch, konnte mich aufschwingen in meine Lebens Elemente: ich fühle mich wieder zutiefst und höchst begeistert; ich erfreue mich an dem Fluss von Ideen und Kreativität; ich spüre verstärktes Vertrauen in das Leben und in mich.

Sehr motivierend wirkte für mich, nach langer Zeit wieder einmal an einem intensiven Workshop teilzunehmen, mich auf inspirierende und kompetente Weise führen und begleiten zu lassen. Das spornt mich auch in meiner Rolle als Seminarleiter an. Denn nun habe ich wieder einmal erfahren, wie schön es ist und wie gut es tut, an einer Gruppe teilzunehmen sowie konkrete Ergebnisse zu erreichen. Dieses ist für mich insbesondere, dass ich ein klares Zielbild für die nächste Phase meines beruflichen Wirkens habe. Außerdem fühle ich das Feuer in mir, diese Ziele zu verwirklichen.

Mir wurde noch klarer, dass es um die Integration meiner beiden Hauptteile geht. Bei der *VisionsWerkstatt* habe ich sie erfahren wie zwei Füße, mit denen ich gemeinsam meinen Weg gehe. Beide zusammen verschaffen mir einen stabilen Gang und auch Erfolg.

Am meisten Feuer erfahre ich seit der Gruppe für die Integration und Weiterentwicklung von zwei Projekten, die bisher nebeneinander liefen. Ich habe mich entschieden, diese beiden zusammenzufassen, denn es sind für mich zwei Seiten des Gleichen: Visionsarbeit für ein klares Zukunftsbild und für ein Leben im Hier und Jetzt als verwirklichende Erfahrung des Wesentlichen. Beides hat im Herzen sein Zentrum und seine Basis.

In der Rückschau auf die letzten zwanzig Jahre meiner persönlichen und beruflichen Aktivitäten bin ich damit erneut fündig geworden in der Berufungsader meines Lebens. Ich kann nun in den verstreut liegenden Ästen dieser Ader ein schönes Muster und einen roten Faden erkennen, der golden glänzt und den ich im letzten Jahr als *HerzVision* belebte. Nun geht es darum, mit diesem Faden ein neues Werk zu gestalten.

Ein weiteres Ergebnis ist für mich, dass ich durch die Erfahrungen in der Gruppe der neuen Visionäre und Günthers authentisches Wirken darin eine Wieder- und Neubelebung von einigen visionären Haltungen erlebte, die in letzter Zeit in den Hintergrund getreten waren. Das fühlt sich als ein unendlicher Reichtum an, den ich wieder als Schatz in meinem Geist und Herzen wie auch meinen Sinnen spüre.

Schön war auch, dass ich Günther, den ich seit einem Jahr kenne, in seiner Arbeit erlebt und persönlich noch mehr als Kollege und Freund kennen lernte. Und ich habe fünf neue "Visionäre" kennen- und schätzen gelernt, zu denen ein persönlich guter Draht entstand und woraus noch vieles entstehen sollte.

Günter Alfred Furtenbacher, Hallwang/Salzburg  
+43 650 5611005 [www.corvia.de](http://www.corvia.de)

## **Die „VisionsWerkstatt“ hat mir meine Heimat wiedergegeben Bericht 2011 in St. Agatha, Oberösterreich**

Die VisionsWerkstatt kam über Umwege zu mir, über sogenannte Links im Internet - obwohl ich Günther schon seit 30 Jahren kenne.

Seit 10 Monaten bin ich in Bildungskarenz - Auszeit aus der Sozialarbeit war das übergeordnete Thema dafür. Mit vielen Ideen, Sehnsüchten, Wünschen, Vorstellungen, „durchtherapiert“ und meiner 47 jährigen Lebenserfahrung kam ich müde vom vielen Tun - trotz Karenz - in St. Agatha an.

Die Zukunft sollte geprägt sein in erster Linie vom WENIG TUN, das war mein innigster Wunsch. Viel Zeit, wenig Konsumation, Reduktion, Begegnungen, Kreativität.... waren meine Ausgangsideen zu meiner Zukunft als ich am Beginn der Werkstatt stand.

Yoga am Morgen, Traumwerkstatt, Meditationen, Visions-Inputs, Visualisierungen, Weg des Herzens in der Natur, Begegnungen in der Gruppe, Sich zeigen, Malen, Schreiben, Formulieren, Weinen und Lachen, wunderschöne Landschaft, Panoramapool, gutes Essen und die liebevolle professionelle Begleitung von Günther und Heidemarie brachten das Energiepotenzial in der Gruppe zum Wachsen, den Geist in einen unglaublichen Wachzustand, den gemeinsamen See zum Fließen, zum Schwingen, zum lebendigen Wunder....

Aus den anfangs fremden anderen 5 GruppenteilnehmerInnen wurden Vertraute, FreundInnen, Wegbegleiter und schlussendlich teilweise VisionspartnerInnen.

Bestärkt und überzeugt bin ich nun am Ende der Werkstatt, dass ich die Idee vom Wenigen, vom Einfachen leben muss, leben will, leben darf. Und unerwartet bin ich schlussendlich bei meiner Weiblichkeit gelandet, beim Empfangen und bei der Gewissheit, dass weniger Tun und Handeln viel viel mehr ist.

Die VisionsWerkstatt hat mir meine Heimat zurückgegeben - im übertragenen Sinn wie im tatsächlichen, im Inneren wie im Äußeren.

Vielen Dank an Heidemarie und Günther, meinem Dream-Team!

Beate Walch  
Sozialarbeiterin  
1140 Wien/4844 Regau  
[beate.walch@gmx.at](mailto:beate.walch@gmx.at)