

Ike Sprenger

Persönlichkeitsentwicklung. Coaching. SchreibCoaching®.

(Schreib)Coaching:

Der Weg der Stille – die Reise zu Dir

**Impulse zu einer persönlichen
Pilgerreise**



Selbstcoaching-Materialien

Impressum:

Ike Sprenger

Persönlichkeitsentwicklung. Coaching. SchreibCoaching.

Uhdestr. 12

45147 Essen

coaching@ikesprenger.de

www.ikesprenger.de

Redaktion und Gestaltung

Ike Sprenger

Februar 2021

Reader / digital 25,00 €

Inhaltsverzeichnis	03
Einleitung	04
Methoden und Schreibimpulse	
Pilgerweg Stille – die Hinreise	06
Station Stille 1: Höre der Stille zu - Fragen und Antworten	06
Station Stille 2: Lausche auf das Wasser, auf den Wind, auf deine Schritte - Trance – Pilgerweg des Wassers	08
Station Stille 3: In der Stille akzeptierst und verstehst du - Fragen und 10-Minuten-non-stop-Schreiben	10
Station Stille 4: In der Stille nimmst du alles an - Timeline und Serientext	12
Station Stille 5: Die Stille ist die Sprache der Liebe - Fragen und Pantoum	15
Station Stille 6: Stille ist der Friede des Ichs - Assoziationsdreieck und Elfchen Wortkaskaden	20
Station Stille 7: Stille ist Musik und Harmonie - Moment of Excellence und Schreiben aus der dritten Person	24
Station Stille 8: Stille ist Wahrheit und Gebet - 10-Wort-Ketten und Verkettungen	26
Station Stille 9: In der Stille begegnest du dem Meister - Fragen und Cluster	29
Station Stille 10: In der Stille atmest du Gott ein - Assoziationen und schreiben zu Themen	32
Pilgerweg Reise – die Rückreise	34
1. Station Reise 1: Jede Reise beginnt ganz nah - Fragen und Brief	34
2. Station Reise 2: Die Mauern befinden sich in deinem Geist - Liste und Erfolgsgeschichte	36
3. Station Reise 3: Öffne dein Wesen - Die 7 Stufen des inneren Systems und Vertiefung in eine Stufe	38
4. Station Reise 4: Das ist der Zeitpunkt hier und jetzt - Körpermeditation und EinSatzText	41
5. Station Reise 5: Lasse das Ich und das Mein hinter Dir - Fragen und Antworten in Versform	44
6. Station Reise 6: Nimm dich an, wachse und werde reif - Modelling und Auftragsschreiben	46
7. Station Reise 7: Sei einfach, sei wie du bist - Reflexion und Perlen des Lebens	48
8. Station Reise 8: Der Weise lächelt, wenn er sich irrt - Erinnerungen und Erinnerungen umschreiben	50
9. Station Reise 9: Wenn du es erreichst, das zu sein, was du bist, dann bist du alles - Schreiben mit der nicht dominanten Hand	52
10. Station Reise 10: Wenn du bewusst geworden bist, ist die Reise zu Ende - Stationengang und Resümee	54
Nachwort	58