

"Ich bin da. Sich SELBST BEWUSST wahrnehmen" - Rezensionen zum Buch

"... Dann entdeckte ich Ihr Buch! Sie bringen meine Gedanken knapp, präzise und kompetent auf den Punkt. Hier fühle ich mich verstanden und nicht als Konsumobjekt missbraucht. Ich wusste instinktiv, dass es gilt, die Balance zu halten. Die Balance zwischen Positiv und Negativ, den Zustand von Yin und Yang - denn schließlich sind wir Menschen. Menschen mit Gefühlen, Charaktereigenschaften und bestimmten Lebenshintergründen. Das durchweg Positive kann auf Dauer nur ungesund sein - was ich am eigenen Leib erfahren habe. Zu verstehen, wie und wo und für was man die Affirmationen einsetzt und diese dann auch genauso auf den Punkt bringt wie Sie, hat mir sehr geholfen.

... Liebe Frau Quirnbach, sie strahlen so ansteckend und voller Lebensfreude auf Ihren Bildern, dass einem sofort ein Lächeln auf den Lippen liegt. Vielen Dank, dass Sie (durch Ihr Buch und Ihre tolle HP) Ihr Wissen mit uns zu teilen. Ganz herzliche Grüße"

Aus der Rückmeldung einer Leserin

„Ein einfacher Glücksverstärker“
Eine Rezension von Nora A. Bugdoll
(www.rund-und-gluecklich.de/)

Das Leben erleichtern und mehr zum Leuchten bringen:
Konstanze Quirnbach hat 70 bestärkende Sätze (Affirmationen) zusammengetragen, die innere Stärke und Selbstachtung vermitteln. Diese Affirmationen helfen uns, so anzunehmen, wie wir sind, mit all unserem Potential und uns positiv zu sehen. Sie helfen, Vertrauen, Mut und Selbstliebe und Klarheit zu entwickeln und können so unser Leben ungemein bereichern.

Manchmal kann Schönes so einfach sein. Mit nur ein klein wenig gutem Willen und Offenheit kann man mit extrem wenig Aufwand in allen Lebenssituationen von dem Buch „Ich bin da“ profitieren. Bei mir hebt schon ein Stöbern im Buch (einfach eine Seite aufschlagen und die Affirmation und Texte dazu lesen) meine gute Laune und lässt das wohligh warm-kribbelnd im Bauch fühlen. In diesem Sinne ist es ein wahres Wohlfühlbuch. Mit jeder Seite und jeder Affirmation tun Sie sich spürbar Gutes und bringen positive Gefühle in Ihr Leben. Wenn Sie dann noch den kleinen Schritt schaffen, die Affirmationen regelmäßig über den Tag verteilt zu wiederholen, werden Sie die Wirkung schnell überall spüren können.

Die Affirmationen sind wunderbar ausgewählt und kräftig. Sie können sogar im Web kostenlos nachgelesen werden: <http://www.affirmationen.info/ichbinda.html>

Aber in Verbindung mit den Bildern und Texten von Konstanze Quirnbach wie im Buch „Ich bin da“ zusammengestellt – entfalten sie noch größere Kraft, sind starke Inspiration und haben ein großartiges Heilungspotential. Durch Text und Bild wird man beim Lesen an die intellektuellen Möglichkeiten der Affirmation

hin geführt und kann so die Affirmation auf verschiedenen Ebenen aufnehmen. Die Texte eignen sich sehr gut als Inspiration oder Nachdenkvorlage und werden dann in der Affirmation sozusagen zusammengefasst. Dadurch hat die Affirmation selber einen besseren Nährboden, um zu wirken. Und es ist deutlich einfacher, sich ihr zu öffnen und sich darauf einzulassen, als wenn man nur den losgelösten Affirmationssatz liest. Auch die Motivation, die Affirmation zu benutzen, steigt dadurch deutlich an.

Das Buch „Ich bin da – Sich SELBST BEWUSST wahrnehmen. Dem Leben POSITIV begegnen“ ist ein Arbeitsbuch und Begleitbuch. Zwar bietet es nur wenige konkrete Übungen und Vorschläge, wie es sonst Arbeitsbücher tun, aber die Tatsache, dass man sich mit jeder Affirmation einzeln beschäftigt, macht es zum Arbeitsbuch und nicht zum Lesebuch. Das Buch von vorn bis hinten in einem Stück durchzulesen hat weniger Sinn als immer wieder danach zu greifen und eine Affirmation mit Texten herauszusuchen und wirken zu lassen. Optimal zur Anwendung wären die Affirmationskarten, bei denen die Bilder und der Affirmationstext zusammengestellt ist, zusammen mit dem Buch. Denn die Karten lassen sich auch in die Brieftasche packen und können einen über den Tag verteilt an die Affirmation erinnern. Aber auch ein Klebezettel oder Karteikärtchen kann diese Funktion übernehmen.

Die Affirmationen und begleitenden Texte sind der Schatz dieses Buches. Sie machen über 200 Seiten aus. Die sechs Seiten Heranführung an das Thema und 20 Seiten Zusammenführung von Yoga und Affirmationen sehen dagegen etwas blass aus. Gerade am Anfang des Buches hatte ich mir etwas mehr erhofft: etwas, das direkt anspricht und direkte Vorschläge und Tipps vermittelt, die an die Arbeit mit den Affirmationen heranführen.

Diese Vorschläge und Tipps finden sich allerdings eher auf dem Webauftritt, der auch einiges lesenswertes zu bieten hat (Probieren Sie mal den Adventskalender dort aus, ein echtes inhaltliches Schmuckstück).

Das Buch „Ich bin da“ ist trotz dieses kleinen Mankos sehr empfehlenswert, da es so viel Bereicherung für das eigene Leben beinhaltet. Wenn man sich dem Inhalt ein klein wenig öffnen kann, vermehrt sich das erlebte Glück.

Eine Rezension von Ulrike Bergmann (Die Mutmacherin - www.mutmacher-magazin.de)

Dieses optisch wunderschön gestaltete Buch lädt auf wunderbare Weise zu einer Reise in die inneren Welten ein. Es ist ein Buch, das dazu ermutigt, sich Zeit zu nehmen und achtsam zu sein, für das „Ich bin da“ des Titels. Dies geschieht durch Affirmationen, die ergänzt werden durch vertiefende Texte, Fragen und Wahrnehmungsübungen. Die Affirmationen sind unterteilt in sieben Kapitel, deren Überschriften aus der Yogaübung „Gruß an die Sonne“ stammen und die wiederum aus zehn Unterkapiteln bestehen. So entsteht ein Kaleidoskop, dessen zahlreiche Facetten man sich nacheinander vornehmen kann oder sie spontan wählt.

Konstanze Quirnbach lädt mit ihren Bildern, Texten und Übungen ein, sich in eine Welt positiver Gedanken entführen zu lassen. Sie weist den Weg zu inneren Kraftquellen, Inseln der Selbstwahrnehmung und Quellen persönlicher Zufriedenheit – getragen von vier Grundideen:

Leben im Hier und Jetzt durch Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
Akzeptanz der eigenen Grenzen und Lebensbedingungen
Vertrauen in das Universum und die eigenen Fähigkeiten (Selbstvertrauen) entwickeln
Selbstverantwortung heißt, das Leben in die Hand nehmen

Je länger man das Buch in der Hand hat, darin blättert und die anregenden Texte liest, desto mehr überträgt sich die Freude der Autorin, die vermittelt, was ihr am Herzen liegt: in sich selber Sinn und Glück zu verspüren. Sie hat es im Osten Kanadas gefunden, wo auch die meisten der stillen und gerade deshalb so eindrücklichen Fotos entstanden sind.

Ergänzend zum Buch gibt es ein Poster mit allen Fotos, ein "Ich bin da"-Tagebuch und das Kartenset "Affirmationskarten für die Hosentasche". Mehr Infos dazu auf der Seite des Impuls-Verlag.

Fazit: Ein ideales Buch für Menschen, die sich selbst bewusst(er) wahrzunehmen, dem Leben positiv zu begegnen und sich dafür auch Zeit nehmen wollen. Am besten liegt es auf dem Nachtschisch, damit man schon am Morgen und noch einmal am Abend hineinschauen und sich inspirieren lassen kann.

Positives Denken und Affirmationen – hilft das wirklich?
Eine Rezension von Roland Kopp-Wichmann (Führungskraftetrainer und Coach)
www.persoentlichkeits-blog.de

Emile Coué war ein französischer Apotheker, der früh davon ausging, dass das Unterbewusstsein einen großen Anteil an allen Gesundungsprozessen hat und jeder Mensch sich selbst positiv beeinflussen kann. Er gilt als Begründer der Autosuggestion und gab seinen Patienten positive Sätze („Affirmationen“), die sie jeden Tag mindestens zwanzig Mal morgens beim Aufwachen und abends beim Einschlafen sich sagen sollten. Sein bekanntester Satz war:

„Es geht mir von Tag zu Tag in jeglicher Hinsicht immer besser und besser.“

Coué hatte mit seiner Methode großen Erfolg. Im Nachgang hat sich das „positive Denken“ weltweit verbreitet. Vor allem Josph Murphy propagierte die Methode, dass man durch konstante positive Beeinflussung seines bewussten Denkens mit Hilfe von Affirmationen oder Visualisierungen) in seinen Gedanken eine optimistische Grundhaltung erreichen könne.

Unter dem Titel „Ich bin da“. Sich SELBST BEWUSST wahrnehmen. Dem Leben POSITIV begegnen, legt die Gestalttherapeutin Konstanze Quirnbach ihr erstes Buch vor.

Gleich vorweg: es ist ein wunderschönes Buch geworden. Nicht nur vom Inhalt her, sondern auch von der Aufmachung. 255 Seiten hochwertiges, gestrichenes Papier mit angenehmer, aufgelockerter Typographie, vielen begleitenden Fotografien. Es macht Spaß, darin zu blättern und sich in die einzelnen Themen zu vertiefen.

Nach einer Einführung über die Arbeit mit bewusster Wahrnehmung geht es im 2. Teil los mit „Affirmationen machen stark“. Die folgenden Kapitel beinhalten unter einer Überschrift wie zum Beispiel „Ich bin da“ verschiedene Affirmationen wie beispielsweise: „Ich darf sein, wie ich bin.“ Zu jeder Affirmation gibt es einen einführenden Text, eine Meditation über Fragen oder eine Fotografie und psychologische Hinweise.

Gedanken, Gefühle und Körperhaltung hängen eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Wer auf der Fahrt ins Büro im Autoradio seinen schmissigen Lieblingssong hört, bekommt vermutlich gute Laune und betritt beschwingt das Gebäude. Wer zehn Minuten absichtlich mit hängenden Schultern und schlep-pendem Schritt herumläuft, wird ebenso eine Änderung seiner Gemütslage feststellen. Genauso wie es unmöglich ist, mit aufgerichtetem Oberkörper und einem absichtlichen Lächeln depressive Gedanken zu entwickeln.

Das Buch gliedert sich in folgende Kapitel mit entsprechenden Affirmationen:
Ich stehe für mich ein.

„Ich bin gut genug.“

„Meine Gefühle machen mich menschlich.“

„Ich wage es, mich zu zeigen, wie ich bin.“

Ich gebe nach.

„Ich kann anderen ihre Wahrheit lassen.“

„Ich kann zulassen, was ist.“

„Es finden sich Lösungen für all meine Probleme.“

Ich bin in meiner Kraft.

„Ich vertraue auf meine innere Stärke.“

„Ich gebe zu jedem Zeitpunkt mein Bestes.“

„Herausforderungen des Lebens nehme ich als neue Chancen.“

Die restlichen Kapitel gehen um die Themen: „Ich sehe die Welt.“ „Ich ziehe mich zurück.“ „Ich sehe die Welt neu.“ und „Die Reise fortsetzen.“

Besonders gelungen finde ich die Einbeziehung des Körpers in diese Art der Bewusstwerdung. In einem Extrabeitrag zeigt Martha M. Fritsch, wie man mit ausgesuchten Yoga-Positionen und Affirmationen die eigenen Ressourcen erweitern kann. So wird der bekannte Sonnengruß mit entsprechenden Affirmationen begleitet.

Aber helfen positives Denken und Affirmationen wirklich?

Eine breite Phalanx von Psychologen und Psychiatern warnen davor, dass die Methoden labile und depressive Patienten sogar schädigen können. Besonders bei unkritischen Menschen können sie auch zu einem Realitätsverlust führen. Psy-

chologieprofessor Neuberger sieht in der Methode des Positiven Denkens eine zirkuläre Falle: „Wenn du keinen Erfolg hast, dann bist du eben selber schuld, weil du es offensichtlich nicht richtig probiert hast.“ Vor allem werde das Problem des Versagens individualisiert, Misserfolge personalisiert, das Wirtschafts- und Gesellschaftssystem aber von Schuld freigesprochen.

Colin Goldner diagnostiziert „Denk- und Wahrnehmungsdefizite“ zunehmend bei Leuten, die den „trivialisierten Hypnosuggestionen“ und „pseudodialektischen Heilsversprechen“ tingelnder „Drittclassgurus“ auf den Leim gingen, und kritisiert den „psycho- und sozialdarwinistischen Machbarkeitswahn“ der Motivationstrainer.

Ein Dr. Scheich versucht sogar auf seinem Blog nachzuweisen, dass positives Denken krank mache.

Das ist natürlich Unsinn. Genau genommen, beeinflussen wir uns ja alle täglich mit Affirmationen, nur eben unbewusst. Wem etwas mißlingt, quittiert das – je nach innerer Einstellung – mit Gedanken wie „Das schaffe ich nie“ oder „Das wird schon klappen.“ Depressive Menschen machen den ganzen Tag Selbstsuggestionen, nur eben der negativen Art: „Typisch, dass das mir wieder passiert.“ „Alles ist sinnlos.“ „Warum muss ich immer Pech haben?“ Nur „passieren“ diese Gedankenmuster unwillkürlich. Doch weil der Betreffende keinen inneren Abstand dazu hat, empfindet er solche negativen Grübeleien meist als die Wahrheit und die einzig logische Schlussfolgerung aus einer Situation.

In der Neurobiologie ist bekannt, dass gewohnheitsmäßige Denkmuster mittel- und langfristig Auswirkungen auf unsere Gehirnaktivität haben. Auch sind Suggestion und Autosuggestion zum Beispiel in der Schmerztherapie therapeutisch nutzbar. Jeder Hypnotherapeut arbeitet mit positiven Suggestionen.

Aber Affirmationen wirken nicht immer positiv.

Ein Experiment von Joanne Wood mit Kollegen von der University of Waterloo zeigte, dass Teilnehmer mit gering ausgeprägtem Selbstbewusstsein alleine durch das Aufsagen allgemein positiver Sätze ihre Stimmung, ihren Optimismus und ihre Bereitschaft, an Aktivitäten teilzunehmen, messbar verschlechterten. Leute mit gutem Selbstbewusstsein profitierten wenig von der Autosuggestion. Auf ihrem Blog erläutert die Buch-Autorin die Ergebnisse dieser Studie.

„Jeder, der mit Affirmationen arbeitet, wird immer wieder einmal an einen Punkt kommen, an dem er inneren Widerstand gegen einen Satz spürt. Das Gefühl zu dem Satz stimmt einfach nicht. Die eigene Wunschvorstellung verursacht mehr inneren Stress, als dass die gewollte Entwicklung voraus genommen werden könnte. Das bedeutet für uns aber nicht, dass wir uns nicht selbst durch positive Sätze unterstützen könnten. Es heißt nichts anderes, als dass uns eine Grenze offenbar wird, über die wir nicht achtlos hinweg gehen sollten. Der Versuch beweist für mich vor allem eines, nämlich dass Affirmationen eine Wirkung haben, nur eben nicht immer direkt die erwünschte – und das ist für sich gesehen auch

wieder positiv, eröffnet es doch eine Chance hinzuzulernen. (...)

Der Versuch zeigt meiner Meinung daher deutlich, dass Affirmationen nicht gegen die eigenen inneren Überzeugungen oder gegen unbewusste Glaubenssätze gewählt werden dürfen. Jeder muss auf sich selbst achten, damit er sich nicht schadet und muss auf seinen inneren Widerspruch gegen eine Formulierung achten. Es ist danach eine Frage der Umformulierung, die richtige Affirmation zu finden, die tatsächlich unterstützend wirkt. Fühlt sie sich unstimmig an, sollte genau hier der innere Dialog fortgesetzt werden.

Hier unterscheiden sich Affirmationen von meiner Arbeit.

In meinen Persönlichkeitsseminaren, im Coaching wie auch in der Psychotherapie arbeite ich auch oft mit positiven Sätzen. Allerdings mit einer anderen Absicht. Der positive Satz soll nicht eine Wunschvorstellung verstärken, sondern den zugrunde liegenden inneren Konflikt erlebbar machen.

Ein Beispiel: Im Buch steht die Affirmation „Ich akzeptiere mich in meiner vollkommenen Unvollkommenheit.“

Dieser Satz passt für alle Perfektionisten. Konstanze Quirnbach schreibt richtig: „Diese Affirmation ist ein Wortspiel. Sie greift einen unlösbaren Konflikt auf: den Wunsch Idealen zu entsprechen — also ‚vollkommen‘ zu sein — und die Gewissheit, diesen Wunsch nicht verwirklichen zu können.“ (S. 72)

Aus einer tiefenpsychologischen Perspektive würde man jetzt annehmen, dass dahinter die Beziehungserfahrung in Kindheit und Jugend steht, oftmals nicht gut genug gewesen zu sein. Diesen Schritt geht das positive Denken nicht, was ich nicht als Kritik meine, sondern als Unterscheidung. Die Autorin schreibt: „Der Satz wirkt versöhnlich, annehmend, ermutigend.“

Dem stimme ich zu – wenn der Perfektionist diesen Satz für sich annehmen könnte. Die Autorin rät hier: „Es ist danach eine Frage der Umformulierung, die richtige Affirmation zu finden, die tatsächlich unterstützend wirkt.“ Sich hier dem inneren Konflikt zuzuwenden und ihn zu bearbeiten, wäre eher mein Ansatz.

Fazit: Das Buch ist wertvoll für alle, die dem positiven Denken nahe stehen oder sich dafür interessieren. Es bietet eine Fülle von menschlichen Themen, bei denen man beim Lesen oder Ausprobieren der Affirmation entdecken kann, welche Gefühle und Einstellungen man dazu hat. Es ist erfahrungsorientiert, das heißt, die Sätze und die begleitenden Fragen oder Meditationen können einen anregen, tiefer zu gehen. Es ist ganzheitlich, weil es Gedanken, Gefühle und den Körper gleichermaßen berücksichtigt und einbezieht. Es ist akzeptierend, das heißt, es vermittelt nicht den „einzig richtigen“ Weg, sondern lädt ein zu einer Reise in die eigene Innenwelt. Und es ist hilfreich, das heißt, wenn man mal in einem seelischen Tief steckt, kann allein das Lesen in diesem wunderschön gestalteten Buch einem gut tun und Hoffnung vermitteln.

Hier möchte ich die Affirmationen noch nennen, die mir persönlich am besten gefallen:

„Am Ende wird alles gut.“

„Ich habe alle Zeit, die ich brauche.“

„Mein Ziel findet mich.“

„Es ist in Ordnung nicht zu wissen, wie es weiter geht.“

„Ich vertraue mich dem Fluss des Lebens an.“

Wie meistens im Leben muss man es ausprobieren und schauen, ob es für einen selbst taugt.

Ich bin da. – Bin ich das wirklich?

Michaele Kundermann

Autorin, Coach, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kinesiologin, Trainerin

www.kundermann-consult.de

„Ich bin da“ – ja wo bin ich denn? Der Titel ist Herausforderung, bin ich doch öfter mal in der Vergangenheit in Form von Ängsten oder in der Zukunft in Form von Sorgen. Wann bin ich wirklich präsent, ganz in meinem ganzen Körper? Genau da will mich die Autorin hinführen in dieses Jetzt, welches unausgekostet vorüber zieht, wenn ich es nicht annehme und mich selbst darin spüre.

Das Werk von Konstanze Quirnbach lässt sich nicht im Vorbeigehen einatmen. Es braucht einen Leser, der Verweilen möchte, sich spüren möchte. Mit tiefem Einfühlungsvermögen wird er in eine Welt der Achtsamkeit geführt, in der er sein inneres Universum von negativen Gedankenfeldern reinigen kann, sich Fragen der Bewusstheit stellen kann und über eindrucksvolle Photos als Ausgangspunkt für seine inneren Bilder meditieren kann.

Auf den ersten Blick beeindruckt die hochwertige Ausführung der Hardcover-Version und die einzigartige, übersichtliche Gliederung, die den Leser auf jeder Seite bildhaft begleitet. Die Autorin wählte als Kapitel-Überschriften sieben Affirmationen aus der Yogaübung „Gruß an die Sonne“ und teilte jedem Kapitel 10 Unterthemen zu. Jedes Unterthema auf 2-3 Seiten kann für sich alleine betrachtet werden. Es enthält Affirmationen, Übungen, Bilder und anregende Gedanken.

Wer das Bedürfnis verspürt, sich durch positive Impulse vom Alltag reinigen zu wollen, kann in diesem Buch nach Themen blättern oder spielerisch und zufällig eine Seite aufschlagen und darin Bezüge zu seinem momentanen Gefühl suchen. Denn das Buch ist eine reichhaltige Quelle von positiven Anregungen. Besonders an Tagen, an denen wir durch schwierige Prozesse gehen, an denen negative Gedanken aufsteigen oder gar die Oberhand gewinnen, sollte dieses Buch in Reichweite sein.

Es tut dann gut, die Seele in diesem Buch zu baden, in dem man die stille Weisheit des friedlichen ostkanadischen Waldes an dem See, an dem die Autorin

schreibt, gerne in sich aufnimmt und tief im Herzen nährend spürt: „Ich bin da – und das ist so wie alles ist – wunderbar.“

„Es gibt Bücher, die überraschen. Es gibt Bücher, die man unterschätzt. Auf das Buch von Konstanze Quirnbach ‚Ich bin da‘, das im Impuls Verlag erschienen ist, trifft beides zu.“

Hedwig Seipel, Lebenswandlung-Blog

Sich selbst suchen und finden

Tania Konnerth, www.zeitzuleben.de

„Der erste Teil von ‚Ich bin da‘ beginnt mit folgenden Zeilen: ‚Dies ist ein ungewöhnliches Buch und es steckt voller Widersprüche. Es handelt davon, das Denken loszulassen und doch gezielt seine Gedanken zu steuern. (...) Es fordert dazu auf, sein Schicksal anzunehmen, und es dennoch selbst in die Hand zu nehmen, um mutig und kraftvoll seine eigenen Ziele zu verfolgen. Die Texte in diesem Buch sind ein Plädoyer für eine bewusste, positive Lebenseinstellung.‘

Genau das, was in diesen Zeilen versprochen wird, löst ‚Ich bin da‘ auch ein:

Das Buch ist tatsächlich ungewöhnlich - ungewöhnlich von seinem Konzept her, ungewöhnlich in der Aufmachung und auch in der Wirkung. Die Autorin stellt Ihnen anhand von sehr schönen Bildern 70 wirkungsvolle Affirmationen vor und zwar auf eine Weise, die einer Reise gleichkommt. Sie müssen sich nur einlassen und mit ihr gehen und sie werden sehr viel Neues und Schönes entdecken.

Über die Affirmationen hinaus, mit denen sich unsere Gedanken wirkungsvoll steuern lassen, bekommen Sie viele Inspirationen und Anregungen, mit denen Sie weg vom reinen Denken hin zum Fühlen und aktiven Tun kommen.

Das ganze Buch ist durchzogen von einer lebensbejahenden, wunderschönen Stimmung, die tief in der Seele einfach nur richtig gut tut.

‚Ich bin da‘ ist ein wundervolles Lesebuch zum Entdecken, dem ich viele, viele Leser/innen wünsche. Lassen Sie sich aufs Suchen und Finden ein, lassen Sie sich überraschen. Am besten legen Sie das Buch auf Ihren Nachttisch und schauen jeden Abend hinein oder Sie legen es in Griffweite auf den Sofatisch, um dort immer wieder und wieder hineinschauen zu können.

Fazit: Reisen in Buchform - zauberhafte Inspirationen auf der Grundlage von Fotos und Affirmationen.“

Der Schlüssel liegt in jedem selbst

Jürgen Drawitsch, Weinheimer Nachrichten/Odenwälder Zeitung, 12. Februar 2009

Buchtip: Konstanze Quirmbach lädt in „Ich bin da“ zu wirkungsvollen Schritten bewusster Wahrnehmung ein

Ein Sonnenuntergang, ein Mohnblumenfeld, ein Schneckenhaus voll Sand oder ein Drache vor blauem Himmel: Jeder kann im Buch von Konstanze Quirmbach sein Bild für den Tag, vielleicht sogar für sein Leben finden. Affirmationen sind es, siebzig an der Zahl, die in Wort und Bild dazu einladen, einzutauchen in eigene, innere Welten, mit dem Ziel, bewusster mit sich umzugehen und sich der Welt zu öffnen. Wer dies praktiziert, so weiß die Autorin aus ihrer Erfahrung mit der Gestalttherapie, der arbeitet an seinem Lebensglück; eine der Hauptintentionen des rund 250 Seiten starken und sehr ansprechend gestalteten Buches.

Es geht um Selbsterfahrung, um den Schlüssel zu sich und der Welt. Und es geht um Entwicklung, um gedankliche, seelische und körperliche sowie um stimmige Gefühle, die zu suchen und zu finden spannend und erfüllend zugleich sein kann. Es ist ein Buch, das den Leser in die Aktivität bringt, ihm zugleich aber auch die nötige Entspannung vermittelt, die zu besonderer Achtsamkeit führt; eine unabdingbare persönliche Haltung gegen die Reizüberflutung unserer multimedialen Welt.

Konstanze Quirmbach stammt aus Pirmasens, wuchs ab ihrem 13. Lebensjahr in Ludwigshafen auf und lebt seit sechs Jahren überwiegend in Nova Scotia an der Ostküste Kanadas. Seit 1995 beschäftigt sie sich mit dem Prinzip der Gestalttherapie. Ihre Ausbildung dazu erfuhr sie in Bonn. Mit ihren Naturfotografien, die im Buch „Klänge der Stille“ mit den Gedichten der Weinheimer Redakteurin und Autorin Iris Pohlerts korrespondierten, wurde sie in Weinheim und Region vor vier Jahren dem literarisch interessierten Publikum bekannt. Ihr erstes eigenes Buch ist erneut geprägt von der hohen Qualität ihrer Bilder, aus denen ein tiefes Verständnis für natürliche Phänomene und Kräfte spricht. Es ist faszinierend, mit welcher Sorgfalt und Sensibilität sie aus Beschreibungen des jeweils zu einer Affirmation gehörenden Bildes über die Sprache zu dem zentralen Thema findet, das den Leser wiederum zu sich selbst führt. Konstanze Quirmbach setzt dazu auch sprachlich auf eine wirkungsvolle Mischung aus Klarheit und Symbolik. Die Texte lassen innere Bilder entstehen, öffnen den Blick auf Seelenlandschaften, in denen innere Quellen sprudeln.

Die Autorin hilft dem Leser, seinen Schlüssel zu einem gelingenden Leben in sich selbst zu finden. Dazu gehören auch Entscheidungen, Veränderungen und Prozesse des Abschieds wie des Neubeginns. Immer findet Konstanze Quirmbach in ihren Texten und Übungsbeispielen intuitiv das, was die jeweilige Affirmation im Kern ausmacht, so dass sie ihre ganze unterstützende Kraft auf Leserinnen und Leser entfalten kann. Die jeweils zugeordnete Fotografie hält alles zusätzlich bildlich im Sinn.

Es ist ein Buch, das gleichermaßen Trost und Stärke, Nähe und Distanz, Einkehr und Aufbruchwillen vermittelt, auf jeden Fall aber Offenheit und Freude dem

Leben gegenüber, das sich in Wellenbewegungen vollzieht, weshalb auch zarte Wellen als graphisches Element auf jeder Buchseite dem Ganzen optische Leichtigkeit geben.

Konstanze Quirnbach lässt den Leser zunächst einmal ankommen. Er kann sich im ersten Abschnitt mit den Wirkungen von Gefühlen auf Gedanken und umgekehrt vertraut machen, kann sich auf den Weg nach Innen begeben und sich selbst wahrnehmen. Dann ist er empfänglich für die Kraft der Sprache und der Bilder.

Dass man sich mit den Affirmationen auch bewegen kann, dass sie sozusagen ins körperliche übergehen und vollkommen ganzheitlich wirken können, verdeutlicht der abschließende dritte Teil des Buches mit einem Beitrag von Yogalehrerin Martha M. Fritsch. So wie das Yoga Einsatz, Selbststudium und Hingabe trainiert, so wirken auch die Affirmationen gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele, so dass Konstanze Quirnbachs Intention, dem Leser Impulse für ein erfülltes Leben mitzugeben, eine runde Sache wird.

I

ch bin da von Konstanze Quirnbach
Christa Nehls www.menschin.com

Endlich ist das Buch zu den Karten da. Die Karten und Bildschirmschoner von K.Q. sind alleine schon schön anzusehen. Das Buch stellt alles in den Schatten. Es ist wunderschön im Design, und enthält besinnliche, meditative, nachdenkliche und lehrreiche Texte.

Beispiel gefällig: Die Karte mit dem „Weißkopf-Seeadler mit Beute“ steht für „Ich erkenne mich an für das, was ich tue.“ Sie schreibt: „Wir Menschen bewundern den Adler für seine Fähigkeiten: Sein Auge ist unvergleichlich scharf; ...er kann fast ohne Flügelschlag am Himmel schweben. Er ist elegant und erhaben. Adler wollen nicht etwas Anderes sein...“ Und sie bietet eine Übung dazu an: Nehmen Sie Ihren Vornamen, schreiben Sie die einzelnen Buchstaben von oben nach unten. Denken Sie ein bisschen nach, welche Eigenschaften Sie an sich schätzen, welche Träume und Ziele sie haben, fühlen Sie sich in Ihre Welt hinein. Und nun ergänzen Sie spontan die einzelnen Buchstaben zu Worten.

Konstanze Quirnbach hat dieses Buch in ihrem eigenen Verlag herausgegeben, www.impulsverlag.com. Hier gibt es Karten und Buch. Viel Vergnügen beim Staunen und Entdecken.

„Ein wirklich hervorragendes Buch für alle, die auf der Suche nach dem eigenen Ich sind. Mit guten Anleitungen für Meditationen und Möglichkeiten, sein Inneres zu erforschen - und am Ende bei sich anzukommen.“

www.faham.de

Leser-Stimmen

Nicht alle Namen wurden vollständig angegeben:

„Sehr geehrte Frau Quirmbach,
Anfang des Jahres haben wir miteinander telefoniert, ... Damals erzählte ich ihnen, dass ich vorhatte einen Yoga-Kurs mit Affirmationen zu gestalten. Sie baten mich damals um ein Resümee.
Der von mir gestaltete Kurs ist gut gelaufen und ich habe viele positive Rückmeldungen sowohl zur Asana-Praxis, als auch zu den gewählten Affirmationen erhalten. Einige der Teilnehmerinnen haben die jeweilige Stunden-Affirmation mit in die Woche genommen. Besonders inspiriert haben aber auch die jeweiligen Texte und Anregungen, die Sie zu den jeweiligen Affirmationen geschrieben haben. Vielen Dank, dass Sie diese Buch geschrieben und zusammengestellt und mit diesen wunderbaren Bildern versehen haben.
Die Affirmations-Karten benutze ich auch selbst gern und habe mit ihnen noch 2 Yoga-Intensiv-Nachmittage gestaltet.
Während ich beim Kurs die Affirmationen der Stunden jeweils selbst festgelegt hatte, konnten die Teilnehmerinnen bei den Intensiv-Nachmittagen selbst die für sie richtigen Karten ziehen. Ich grüße sie ganz herzlich und wünsche Ihnen weiterhin alles Gute.“
Britta Talke (Yogalehrerin BDY / EYU)

„Mit ihren Büchern ‚Ich bin da‘ und ‚Persönlichkeit wagen‘ helfen Sie mir und anderen Eltern suchtkranker Töchter und Söhne in ihrer belastenden familiären Lebenssituation.
Ihre Bücher stärken das persönliche Selbstwertgefühl und helfen/unterstützen dabei, die Achtsamkeit für sich selber nicht ganz zu verlieren bzw. neu zu entdecken. In einem WE-Seminar habe ich beide Bücher auf unserem Büchertisch ausgelegt. Unsere Referenten und TeilnehmerInnen - Eltern, Angehörige suchtkranker Töchter/Söhne/Angehöriger aus Elternkreisen (Selbsthilfegruppen) - waren ganz angetan und interessiert an Ihren Büchern und den Affirmationskarten.
Danke und beste Grüße,
U.S.“

„Liebe Frau Quirmbach,
über Ihren Newsletter bin ich auf Ihr Buch „Ich bin da“ aufmerksam geworden. Jetzt werde ich es noch zweimal kaufen und verschenken. Das ist wirklich Seelenfutter.
Der Newsletter über die Veränderungen (gerade jetzt im Herbst) hat mir sooo gut gefallen und mich sehr angesprochen. Danke! Machen Sie weiter so.
Herzliche Grüße
Anja W.“

„Ich habe mir selber das wunderschöne Buch „Ich bin da“ geschenkt. Was für ein tolles Geschenk! Es nur schon in den Händen zu halten mit dieser ansprechenden Umschlaggestaltung und einladenden Illustration löst ein wunderschönes Gefühl aus. Dann die Texte und Affirmationen, welche mich total beflügeln, mir bestätigen, dass ich auf dem richtigen Weg zu mir selbst bin. Bewusstsein und Vertrauen, dass mir wirklich alles geschenkt wird, wonach meine Seele dürstet, gibt mir soviel Kraft im täglichen Leben und lässt mich offen werden, all das Gute zu empfangen.

Das wohlige Gefühl der inneren Freiheit und sich in diesem Moment wahr nehmen zu dürfen erachte ich mit grosser Dankbarkeit als ein wertvolles Geschenk. Ich danke, dass ich auf diese wunderschöne Webseite geführt wurde und gratuliere Ihnen zu diesen lebensbejahenden und motivierenden Texten. Ich bin sicher, dass Sie dadurch vielen Menschen eine grosse Freude machen...

Liebe Grüsse M. Lehner“

„Zu Deinem Buch gratuliere ich Dir. Es ist Dir toll gelungen!“

Hartmut Kramme

(Klinischer Psychologe und Psychotherapeut)

„Ich halte das Buch ‚Ich bin da‘ in der Hand. Dieses weiße Buch mit der Seerose auf dem Titelbild spricht mich ganz unmittelbar an. Vorsichtig schlage ich es auf und habe die Affirmation ‚Ich kann meinen eigenen Weg haben‘ vor mir. Das Bild zieht mich in seinen Bann, das gesamte Layout schon dieser ersten beiden intensiv betrachteten Seiten bringt etwas in mir ins Schwingen. Der Text erzählt von Talenten und Fähigkeiten, die jeder ausleben will und ich denke spontan: ‚Wie schön, dass Konstanze Quirnbach mit und in diesem Buch offensichtlich ihre Talente und Fähigkeiten ausgelebt hat.‘ Dieses Buch ist so liebevoll gestaltet, wirkt durchflutet von Licht und Leichtigkeit, dass es mich weiter und weiter in seinen Bann zieht.

Zeit und Raum vergessend tauche ich ein in universelle Weisheit, begegne Mut und spüre, wie wohltuend Gelassenheit ist. Dieses Buch weckt die Erinnerung daran, dass vieles brach liegt, das mein Fühlen nähren kann und wie viel man doch vom Leben versäumt, wenn man sein eigenes Fühlen versäumt. Es ist so leicht, sich auf dieses Buch einzulassen, das lockt und leitet, Wege weist und doch nie aufdringlich Ratschläge erteilt. Durch dieses und mit diesem Buch unterwegs zu sein gibt eine Ahnung davon, dass immer da, wo wir Menschen etwas hereinlassen, etwas zulassen, uns bewusst auf etwas einlassen, das Glück die Chance erhält, uns zu finden.

Als ein Kompass der Melancholie begleitet das Buch ‚Ich bin da‘ in neue Welten. Es schenkt mit den Affirmationen Werkzeuge, die zu eigener Klarheit führen und helfen, an Herausforderungen zu wachsen. Grenzen werden spürbar, Veränderungen können als das Leben bereichernd begrüßt werden und immer sind da Spuren, die zu uns selbst zurück führen und all unsere Sinne offen und wach werden lassen.

‚Ich bin da‘ ist eine bild- und wortgewordene Schatzkarte, die uns darin unterstützt, das Drehbuch über die Tiefe unseres Wesens zu entschlüsseln. Dieses

Buch weitet unsere Sicht, so dass es auf einmal gar nicht mehr so schwer ist, die Perspektive zu wechseln oder mit unseren Träumen in Kontakt zu kommen, die gelebt werden wollen. Wir entdecken, dass Sinn sowohl im Lassen als auch im Tun gefunden werden kann, dass Krise auch immer eine Chance beinhaltet und dass jeder Sturm irgendwann vorbei ist. Es ist schön, von einem Buch Unterstützung darin zu erhalten, dem Leben offen und vertrauensvoll zu begegnen. Liebe Konstanze, vielen, vielen Dank für dieses leidenschaftliche Plädoyer, sich vom Leben berühren zu lassen. Es bringt innere Saiten zum Vibrieren so wie der Wind die Natur zum Klingen bringt.
Herzlichst Siri“

„...Zur Zeit lese ich gerne Textauszüge von dir vor der Entspannung in meinen Yogagruppen vor, zu einem Bild das ich ausgewählt und am Anfang gezeigt habe. Meine Kollegin Angela hat in Ihrem Yogakurs beim Langlauf in Norwegen sehr gute Erfahrung mit Buch, Karten und Sonnengrußreihe gemacht, es scheint wirklich für eine Feriensituation besonders gut geeignet, das Buch ging abends von Zimmer zu Zimmer... „
Martha
Yogalehrerin, Mitautorin

„Ich habe bereits das Buch ‚Ich bin da‘ bei ihnen gekauft. Und bin begeistert. Vielen Dank. Demnächst werde ich mir dann das Poster kaufen.
Ilona S.“

„...habe ihr Buch erwartungsvoll gekauft und in einem Rutsch also 100 Tagen durchmeditiert und bin begeistert, nehme bei jedem neuen Durchleben neue Eindrücke beim Durchlesen und Meditieren. Kompliment für ihre Sensitivität und ihre Ausdrucksfähigkeit.
O.D.“