



© 2022 Andrea Goffart

2. Auflage, Vorgängerausgabe 2018

ISBN Taschenbuch: 978-3-347-61828-2

ISBN E-Book: 978-3-347-61829-9

Bilder: Seite 37 / Seite 60 © Copyright by goffART

Alle anderen Bilder: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Lektorat (erste Auflage 2018): Anja Möbes

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

trdition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.



Andrea Goffart

# *Federfluss*

Mit Schreiben den Zugang zu deiner  
Intuition öffnen

Ein Arbeitsbuch

## Über die Autorin:

Andrea Goffart wurde 1968 in Aachen geboren und lebt nach einer Phase des beruflichen Weltenbummelns nun seit einiger Zeit mit Mann und Maus am Feldrand der Voreifel. Sie liebt lange Spaziergänge durch die Felder und Wälder ihrer Heimat. Auch das Meer hat eine ganz besondere Bedeutung für sie, lässt sie Ruhe finden und ankommen. Integrales Handeln und eine ganzheitliche Weltsicht, die Leidenschaft für die Themenbereiche Co-Kreativität und Zusammenarbeit sowie eine regelmäßige Yoga- und Meditationspraxis begleiten ihre Texte, ihr Tun und vor allem ihr (So-)Sein.

Die Autorin unterstützt Menschen dabei, ihre Geschichten zu erzählen. Als Ghostwriterin, Biografin und Schreibcoach begleitet sie individuelle Schreibprozesse. Ihr Wissen (und noch mehr ihre Intuition) aus mehr als 20 Jahren Erfahrung in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit, Journalismus sowie Freelancing und die Impulse aus ihrem persönlichen, fröhlich-chaotischen Lebensweg gibt sie in Workshops weiter.

Schreiben (und das Pendant „Lesen“) sind seit jeher ihre große Leidenschaft und deshalb erfüllte sie sich 2018 mit ihrem ersten Buch „Federfluss“ einen lang gehegten Traum. Aus dem Buch ist zudem ein Workshopkonzept entstanden, der Jahreskreis für Autor:innen.

Mehr zu Andrea Goffart: [www.andrea-goffart.de](http://www.andrea-goffart.de)

## Inhalt

Vorwort zur neuen Ausgabe 2022.....	1
Einleitung – Über das intuitive Schreiben .....	5
Ich bin wie ich bin? .....	10
Übung: Wer bist du?.....	14
Richtig ist falsch, anders ist gut.....	16
Übung: Perspektivwechsel.....	20
Gedanken und Gefühle.....	22
Übung: Statemanagement.....	24
Klarheit, nie mehr „Monkeymind“ .....	26
Übung: Was wäre, wenn?.....	30
Machtvolles Zuhören.....	32
Übung: Hinhören.....	36
Achtsamkeit.....	38
Übung: Den Moment verstehen.....	42
Körper folgt Geist – Geist folgt Körper.....	44
Übung: Dankeschön, lieber Fuß.....	47
Vom Müssen zum Wollen .....	49
Übung: Ziele und Wege.....	53
Morgen fange ich an zu leben.....	55
Übung: Ein perfekter Tag.....	59
Etwas ist immer – tröste Dich.....	61
Übung: Das perfekte Kind.....	64
Loslassen – werden, was wir sind.....	66
Übung: Loslassen.....	69
Das hatte ich mir anders vorgestellt.....	71
Übung: Soll und Haben.....	74
Und jetzt? Sechs Tipps fürs Weitermachen.....	75





## Vorwort zur neuen Ausgabe 2022

Als ich im eisigkalten Mai 2017 auf Juist war, begleitete mich ein kleines Büchlein durch den Urlaub, das mit kleinen Denkanstößen zum intuitiven Schreiben einlud. Ich kannte diese Methode bisher nicht. Da ich ein neu-gieriges Wesen bin und es – wie gesagt – draußen sehr kalt und drinnen sehr gemütlich war, habe ich auf diese Weise das intuitive Schreiben entdeckt. Und möchte es dir jetzt gerne weitergeben.

Intuitives Schreiben ist ein sehr persönlicher Verarbeitungs- und Entdeckungsprozess. Wir schreiben nicht für irgendjemanden: Aus intuitiven Schreibprozessen entstehen keine knackigen Kurzgeschichten oder Spiegel-Bestseller. Wir machen etwas ganz Unerhörtes – wir schreiben nur für uns selbst und unsere Schreibroutine wird zu unserem persönlichen Weg der Weiterentwicklung. Diese Art des Schreibens aktiviert kein Wissen aus unserem Verstand, im Gegenteil: Der wird abgeschaltet, wir brauchen ihn nicht. Er darf ruhig sein.

Intuitives Schreiben ist mutig, denn es ist die Einladung an unsere Gedanken und Gefühle, sich zu zeigen, laut zu werden, Raum einzufordern. Und damit wird das Schreiben zur Aufforderung an uns, sich mit dem auseinanderzusetzen, was sich da zeigt. Mit allem – wertfrei und offen. Wir geben den Widerstand auf, gegen einen Gedanke, der gerade unpassend erscheint oder gegen ein Gefühl, das wehtut. Wir bleiben da, laufen nicht weg, lenken uns nicht ab. Wir nehmen an, was jetzt gerade da ist und dann geschieht vielleicht etwas Wunderbares: Es wird plötzlich ganz weit in uns und Leichtigkeit entsteht.

Dieses Arbeitsbuch zum intuitiven Schreiben war 2018 meine Abschlussarbeit für den *Systemisch-integralen Practitioner*<sup>1</sup> (kurz „Praci“). In der Aktualisierung, 2022, habe ich das Buch um einige Kapitel und Übungen erweitert und sanft angepasst. Ich möchte es als Begleiter für alle Menschen anbieten, die sich für einen kreativen, intuitiven Prozess des Schreibens interessieren, als Unterstützung für Biografiearbeit, als Anregung für Persönlichkeitsentdeckung.

*Schreibend können wir uns selbst entdecken, über uns hinaus wachsen, unsere einzigartige Welt erforschen.*

In kurzen Nachdenk-Texten stelle ich im Buch Themen dar, die mich beschäftigen. Es sind alltägliche oder besondere Gedanken, die die Intuition anregen und für die darauffolgenden Schreibübungen öffnen.

Das, was ich 2018 im „Praci“ gelernt habe, ist auch noch präsent. In vielen Texten geht es darum, wie sich unsere Wahrnehmung und unsere Kommunikation auf unseren Körper und unsere Verhaltens- und Denkmuster auswirken. „Federfluss“ heißt mein Büchlein, weil es dazu anregt, das Schreibinstrument, die Feder, einfach fließen zu lassen, um einen Zugang zu unserem So-Sein, zu unserem Selbst zu finden.

---

<sup>1</sup> Einjährige Fortbildung im Bereich Kommunikationstechniken und Persönlichkeitsentwicklung. Der SYSTEGRA-Practitioner basiert auf NLP, erweitert um Theorie und Praxis aus den systemischen und integralen Kontexten. NLP – Neuro-Linguistisches-Programmieren – wird fälschlicherweise oft als Manipulationstechnik verstanden, ist aber ein genialer Methodenbaukasten, mit dem wir Kommunikations- und Wahrnehmungsmuster verstehen können.

## **Einen Zugang zu mir finden**

Wie finde ich einen Zugang zu mir selbst? Losgezogen bin ich 2015 mit dem Gefühl, dass irgendetwas nicht stimmt in meinem Leben – im Außen wurde es scheinbar immer perfekter, im Innen immer leerer. Meine Motivation, mich auf den Weg zu machen, konnte ich nur sehr vage formulieren: die Listen in meinem Kopf abstellen, meine Beziehung zu meinem Mann festigen und vor allem – besser schlafen können! Ach, auch beruflich könnte es besser gehen und wenn die Nackenschmerzen nicht immer wären, das wäre auch ganz schön.

Diese ersten Schritte haben mich sukzessive auf einen bereichernden Weg geführt, den ich immer noch jeden Tag gehe. Wo er mich hinführt, das weiß ich nicht, aber Neugier, Dankbarkeit und Vertrauen sind wichtige Wegbegleiter geworden, haben sich irgendwann an einer Weggabelung dazu gesellt und machen das Ziel zunehmend unwichtig. Ein Ziel ist sowieso nur gut, solange der Weg sich gut anfühlt.

Auf den ersten, mühsamen Schritten dieses Weges habe ich begonnen zu verstehen, dass meistens ich mich selbst daran hindere, glücklich zu sein. Nicht die anderen, nicht das Außen – ich selbst mache mir meine Wahrheit, meine Wirklichkeit. Durch die Achtsamkeitspraxis durfte ich erfahren, dass ich meinen Gedanken und Gefühlen nicht ausgeliefert bin: Ich allein entscheide, was ich (über jemanden) denken und wie ich fühlen will. Und ich habe erkannt, dass

im Moment zwischen Reiz und Reaktion die Freiheit liegt (Viktor Frankl<sup>2</sup>).

Auf meinem Weg gibt es immer wieder Phasen, in denen ich mich intensiv über das Schreiben mit meinem (Er-)leben auseinandersetze, durch den Schreibprozess zu Einsichten komme und aktiv in mein Leben eingreifen kann. Über einen Flow, der Hand und Hirn verbindet, kann ich mich meinem Selbst annähern und durch diese Intravision Zugang zu unseren Wünschen, Werten, Gedanken und Gefühlen erlangen.

*Schreiben befreit, macht glücklich und zufrieden und steigert die Selbstwirksamkeit. Der Sinn? Es gibt keinen tieferen Sinn als das Schreiben selbst.*

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Entdecken deiner Intuition.

Deine Andrea

Im März 2022

---

<sup>2</sup> Viktor Emil Frankl (1905-1997), österreichischer Neurologe und Psychiater



## Einleitung – Über das intuitive Schreiben

Im stressigen und lauten Alltag hören wir unsere innere Stimme oft nicht mehr. Sie geht unter, denn oft ist sie sehr leise. Die Federfluss-Technik erreicht unsere Intuition und öffnet den Zugang zu uns selbst. Wir können uns wieder hören. Mit dem intuitiven Schreiben gewinnen wir Klarheit über unsere Bedürfnisse und unseren Lebensweg – den bereits gegangenen und den künftigen.

Schreiben aktiviert Verarbeitungsmöglichkeiten von Erlebnissen und Gefühlen, die sonst im dunklen „Hinterstübchen“ ihr Unwesen treiben würden, bringt sie ans Licht. Wenn wir mutig genug sind, das Licht im Hinterstübchen anzuschalten, können wir uns das Chaos all der ungewollten und ungesehenen Dinge anschauen, die wir dort jahrzehntelang verstaut haben. Wir können beginnen aufzuräumen – wir schaffen Platz und schmeißen Glaubenssätze, Muster und Antreiber raus, die unserer Lebensfreude bisher im Weg standen. Wer weiß, vielleicht finden wir in der linken Ecke des Hinterstübchens das Glück, das wir irgendwann dort abgestellt und vergessen hatten?

Intuition und Klarheit eröffnen die Möglichkeit, Ziele zu formulieren und die zur Zielerreichung erforderlichen Ressourcen zu entdecken, zu aktivieren oder zu erwerben. All dies wird möglich, weil wir unserer inneren Stimme mit dem intuitiven Schreiben einen Weg nach außen ebnen.

*Wenn du nicht auf deine innere Stimme hörst, wer soll es  
sonst tun?*

## **Warum unsere Intuition durch Schreiben gestärkt wird und was wir davon haben.**

Der Schreibflow gibt Zugang zu unserem Lebensflow. Durch intuitives Schreiben kommen wir aus dem Kopf in den Körper, zu den wichtigsten Ratgebern, die wir haben: Herz und Bauch. Wir könnten auch sagen, dass das intuitive Schreiben unsere Seele eine Stimme gibt – wenn wir ganz still werden und lauschen. Etwas wissenschaftlicher ist die Erklärung, dass intuitives Schreiben die rechte Hirnhälfte aktiviert, die für Kreativität, Verknüpfung, für das „große Ganze“ zuständig ist. Sie steuert Gedanken nicht linear, wie wir das im Alltag normalerweise tun (Wenn ich a tue, wird b passieren ...). Die rechte Hirnhälfte zeigt das Gesamtbild und das wollen wir finden und zu Papier bringen. Wir lassen ein inneres Wissen, mit dem wir verbunden sind, aus der Feder fließen und können so

- unserer inneren Stimme mehr Raum geben.
- Entscheidungen besser treffen.
- Antworten sicherer finden.
- Zugang zu verschüttetem Wissen erhalten.
- negative Gedanken auflösen und Stress reduzieren.
- Worte für vorab unbewusste Wahrheiten finden.
- Emotionen bewusster erleben und verarbeiten. Damit werden wir gesünder, denn Unterdrücktes macht krank: Magen, Nacken und so weiter.
- höhere Gedächtniskapazität erwerben.
- unser Erinnerungsvermögen stärken.
- Ereignisse besser bewältigen.

Indem wir Gedanken und Emotionen auf Papier sichtbar machen, mit Abstand betrachten und beurteilen können,

steigern wir unsere Selbstwirksamkeit. Wir bringen Unge- sagtes zu Papier, so wird das Diffuse fassbar und dann kön- nen wir es packen und etwas damit tun. Es kontrolliert nicht mehr uns – wir können es kontrollieren. Studien zei- gen, dass Schreiben das Immunsystem stärkt, Wohlgefühl erhöht und Ängstlichkeit mindert<sup>3</sup>.

## **Wie fange ich an?**

Schaff dir für deine Übungen ein schönes Buch an, vielleicht blätterst du später gerne darin und dir werden andere As- pekte auffallen – neue Fragen. Es sind zwölf Kapitel mit zwölf Übungen, lass dir gerne Zeit bei der Bearbeitung, ein Kapitel und eine Übung pro Woche oder Monat wären ideal.

Wichtig ist, dass du mit der Hand schreibst, einfach drauf- losschreibst und versuchst, während des Schreibprozesses so wenig wie möglich über das Geschriebene nachzuden- ken – lass es fließen. Schreibe am besten 20 Minuten ohne Pause und schreibe alles auf, wie es kommt, ohne zu be- werten, durchzustreichen, zu korrigieren. Rechtschrei- bung und Grammatik sind egal und die Sätze müssen noch nicht einmal vollständig sein. Halte alles, was entsteht, schriftlich fest, versuche, alle Bilder und Gedanken in dein- em Kopf zu Papier zu bringen – gib ihnen Raum, zu ent- stehen.

Wichtig: Achte auf eine gute Ausstattung, einen Stift, mit dem du gut und fließend schreiben kannst. Nutze eine wei- che Unterlage, damit du wirklich in einen Flow kommst,

---

<sup>3</sup> Zum Beispiel von James Pennebaker „Writing to heal“

und lege dir genügend Papier bereit, damit du während des Schreibflusses nicht anfängst zu suchen.

Wenn du magst, kannst du mit der Umgebungsstimmung den Schreib-Flow noch zusätzlich aktivieren: gutes Licht, vielleicht eine Musik, die du magst – probiere es aus. Zur Einstimmung auf jede Übung empfehle ich eine Mini-Meditation. Konzentriere dich eine Minute nur auf deinen Atem, leere den Kopf und dann schreibe los.

Achtung: Es bringt überhaupt nichts, die Übungen „im Kopf“ zu beantworten. Der Schreibfluss ist das Wesentliche, er aktiviert deine Intuition. Die Hand, die den Stift hält, verlängert quasi dein Gehirn und verbindet dich mit deinem Unter- oder Unbewussten. Genau aus diesem Grund schreiben viele Schriftsteller:innen ihre ersten Entwürfe für einen neuen Text mit der Hand. Also – diese Mühe solltest du dir schon machen. Aber es lohnt sich, denn mit den Übungen zeige ich dir eine Methode, deine Probleme auf einfache Art zu ergründen und zu lösen.

Vor einer Gefahr möchte ich dich warnen: Verliere dich im Schreiben nicht in negativen Gedankenspiralen. Wage vielmehr den Versuch, schreibend die negativen Gedanken zu ergründen, dann kannst du sie vielleicht aufbrechen.





## Ich bin wie ich bin?

„Persönlichkeitsentwicklung“, das ist ganz oft die Aufgabe, der sich Menschen aus einer Unzufriedenheit mit ihrer Situation heraus stellen. Aber was heißt das eigentlich? Wenn ich meine Persönlichkeit entwickle, bin ich dann nicht mehr ich? Und wenn das so ist, wer bin ich dann, und: Will ich überhaupt jemand anders sein?

Schließlich bin ich ganz zufrieden mit meiner Persönlichkeit, sie ist meine Freundin und Helferin, ich bin mit ihr alt geworden. Es gibt diese Persönlichkeit kein zweites Mal auf dieser Welt mit genau diesen Erfahrungen und Erlebnissen, die meine Werte und Vorstellungen geprägt haben. Oder umgekehrt?

Eigentlich ist der Begriff Persönlichkeitsentwicklung falsch – es müsste Persönlichkeitsentdeckung oder sogar -erweckung heißen. Im Kern geht es nämlich nicht darum, sich irgendwohin zu entwickeln, sondern zu einen vorhandenen Wesenskern zu gelangen. Durch Ausgrabungen eine Quelle freizulegen, die unterirdisch schon immer sprudelte.

### **Bewusstwerden**

Ich werde keine neue Persönlichkeit, ich entwickle ein Bewusstsein über meine Persönlichkeit. Dieses „Bewusstwerden“ ist der Kern der Persönlichkeitsentwicklung – wir könnten auch „Aufwachen“ dazu sagen. Osho<sup>4</sup> sagte, dass

---

<sup>4</sup> Osho ist 1990 verstorben. Wir kennen ihn auch unter dem Namen Bhagwan. Er war Universitätsprofessor und einer der bekanntesten spirituellen Lehrer des vergangenen Jahrhunderts.

wir alle schlafen und dass es unsere Lebensaufgabe ist, aufzuwachen. Wer es etwas weniger spirituell möchte, der glaubt der Wissenschaft, die mittlerweile überzeugend darlegen kann, dass nur 5 Prozent unserer intellektuellen Prozesse bewusst ablaufen, der Rest läuft un- oder unterbewusst ab, gesteuert durch ... ja, wodurch eigentlich?

Das ist doch schon mal die erste interessante Frage im Bewusstwerdungsprozess der Persönlichkeitsentwicklung: Was steuert 95 Prozent meiner Handlungen, Meinungen, Haltungen, Wertungen – wer oder was beeinflusst all diese Aktionen, die mein Autopilot Tag und Nacht vollzieht und die im Außen als Persönlichkeit wahrgenommen werden? (Und von mir als „So bin ich halt!“)

Bewusstwerden heißt also vielleicht zu verstehen, warum ich etwas tue (oder denke) und damit den Spielraum zu gewinnen, bewusst zu entscheiden es trotzdem zu tun oder eben, es zu lassen – den Freiraum zwischen Reiz und Reaktion für sich zu entdecken, von dem Viktor Frankl spricht. Das ist eigentlich schon alles. Klingt einfach, oder? Warum soll ich das tun? Der Lohn ist Freiheit, Klarheit und die Fähigkeit, ganz man selbst zu sein.

### **Die Schwierigkeit, ein Einhorn zu sein**

Da kommt mir mein Lieblingssatz in den Sinn: „Sei ganz du selbst, außer du kannst ein Einhorn sein, dann sei ein Einhorn.“ Warum mag ich dieses Zitat, was sagt es – meiner Meinung nach – aus? Es erscheint relativ schwierig, eigentlich unmöglich, ein Einhorn zu sein oder zu werden. Ich wüsste jedenfalls nicht, wie. Ähnlich unmöglich scheint es