

Manja Wöhr



Die kleine wilde Frau



- Das Handbuch -

Unliebsame Verhaltensweisen aufspüren
und Gewohnheiten ändern

WINDPFERD

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	8
Liebe Leserin, lieber Leser,	11
Was bedeutet KWiF?	13
Eine wundervolle Entdeckung (Erzählung)	16
Die Entstehung der KWiF-Methode	23
Die KWiF-Methode	31
Flucht oder Kampf?	32
Ein neuer Weg über die Bilder der KWiF-Methode	33
Die KWiF-Fragen	37
Die KWiF-Markierung	40
Die Umsetzung und Wirkung der KWiF-Methode in der Praxis	41
Leben mit KWiF	49
Begegnungen mit ganz unterschiedlichen Menschen	51
Außergewöhnliche Menschen	61
Zweideutige Botschaften	67
„Klappe zu, Affe tot“	82
Begegnungen mit außergewöhnlichen Situationen	90
Alles ist gut	103

Das Wechselspiel des Lebens	107
Lebensfragen hinter KWif	109
Ungute Gewohnheiten und notwendige Veränderungen	110
Das Mysterium dieses Lebens	112
Nachwort	115
Das Ende ist der Anfang	115
Die Künstlerin Manja Wöhr	121
Zu meiner Malerei	122
Das KWif-Programm	125
Die Begleitfigur zum Buch	126

*Alles Streben nach Glück und Reichtum gilt der
Erfüllung von Liebe und Vertrauen.
Wenn wir unserer inneren Lenkung folgen, gehen
wir den richtigen Weg.*

Vorwort

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber. Wozu auch? Die Regale in den Buchläden sind voll davon. Für alle Bereiche können wir uns Rat holen, meist von Fachleuten, die wissen, wovon sie reden. Ich habe ein paar davon gelesen und fand einige ziemlich gut – nämlich so gut, dass ich dachte, ja genau, so mache ich das ab sofort auch. Während des Lesens war ich mir sicher darüber, genau das zu befolgen, denn es machte für mich wirklich Sinn, was da stand. Doch die Sache war verzwickt. Kam eine Situation in der Art, wie es im Buch beschrieben war, hatte ich den Rat nicht zur Hand, denn der stand bei mir daheim im Regal. In dem Moment, in dem ich ihn gebraucht hätte, dachte ich gar nicht daran, sondern handelte wieder so wie bisher. Also las ich wieder nach und nahm mir erneut vor, es beim nächsten Mal anders zu machen. Und was passierte? Die Gewohnheit war da und der Rat war wieder bei mir daheim. Und so drehte ich mich weiter in meinem Hamsterrad, immer schön im Kreis herum.

Das wiederholte ich so lange, bis ich irgendwann den Ausstieg schaffte, hinein in mein Leben: in ein Leben, das für mich passte und das ich jetzt für kein anderes Leben der Welt tauschen möchte. Und genau das funktioniert mit der KWIF-Methode.

Einleitung

Manche Menschen hören automatisch auf ihre innere Stimme. Bei mir war das anders. Ich brauchte eine Krise, die dazu führte, dass ich die Welt mit anderen Augen sah.

Ich glaube, dass grundsätzliche Veränderungen von einem Moment zum anderen stattfinden können. Denn ein Grundsatz ist nichts anderes als eine Erkenntnis oder eine Regel, an der man sich orientiert. Wenn wir plötzlich feststellen, dass diese Regel gar nicht stimmt und dass in Wahrheit eine ganz andere Regel gilt, dann verändert sich alles in einem Augenblick. So war das jedenfalls bei mir. Ich habe damals mein Vertrauen wiedergefunden. Um in diesem Vertrauen weiterzuleben, habe ich eine Möglichkeit für mich entdeckt.

KWiF ist eine selbstbestimmte Methode. Wir alle haben Grenzen. Wenn wir diese Grenzen nicht selbst bestimmen, tun das andere für uns. Dann leben wir nicht nach unseren Bedürfnissen und Wünschen, sondern nach denen von anderen Menschen.

Mittlerweile sind mehrere Jahre vergangen, in denen mich diese Methode begleitet. KWiF ist eine freudvolle und alltagstaugliche Möglichkeit, um bewusst durchs Leben zu gehen.

Als „Methode“ bezeichnete es neulich eine Frau, mit der ich ins Gespräch gekommen war. Sie erzählte mir, dass sie sich vorkomme wie in einer Achterbahn. Ihr Leben sei ein heilloses Durcheinander. „So habe ich mir das nicht

vorgestellt“, meinte sie. „Ja“, antwortete ich, „das kenne ich. Bei mir war es ähnlich ...“ Und dann erzählte ich ihr meine Geschichte.

In diesem Buch erzähle ich Ihnen meine Geschichte. Vielleicht kommt Ihnen manches bekannt vor. Und wer weiß, vielleicht sehen Sie nach dem Lesen manches mit anderen Augen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!