

Der Klarheitsbaum

**Visualisiere
deine nächsten Schritte**



Klingt spannend, aber du hast keine Ahnung, was das genau bedeuten soll?

Keine Sorge, ging mir früher genauso.

Damals im Büro habe ich akribisch Listen geschrieben – für Pläne, Projekte, Vorhaben aller Art. Ich war quasi die Königin der To-Do-Listen! Aber weißt du was? So richtig weitergebracht haben sie mich nicht. Irgendwie waren sie ... naja, trocken. Langweilig. Nicht greifbar.

Heute weiß ich, warum: Ich habe sie nur mit dem Kopf gemacht. Mein Herz, mein Bauchgefühl und vor allem mein Unterbewusstsein? Die saßen irgendwo in der Ecke und haben sich gelangweilt. Kein Wunder also, dass viele meiner tollen Pläne nie Realität wurden.

Dann habe ich mich immer mehr mit Achtsamkeit, Meditation und – Überraschung – mit Zeichnen und Malen beschäftigt. Und dann kam der Aha-Moment: Ich bin auf NeuroGraphik gestoßen. Wow! Linien, Farben und Stifte – und plötzlich ergab alles Sinn. Ich konnte planen, meditieren und mein Unterbewusstsein aktivieren ... alles gleichzeitig! Und das Beste: Es hat funktioniert! Es kamen Erkenntnisse und Ideen zum Vorschein, die ich mit keiner Liste der Welt gefunden hätte.

Lust, etwas ähnliches, Neuroart, auch mal auszuprobieren?

Dann schnapp dir deine Stifte und leg los! 🚀🎨





Servus

Das bin ich

Antonia, im Herzen immer noch Münchnerin, obwohl ich seit 25 Jahren in Köln lebe.

Mein Lebenslauf? Eher eine bunte Wundertüte!

Beruflich hab ich schon so einiges gemacht. Von der kaufmännischen Ausbildung ging's in den öffentlichen Dienst, dann ins Büromanagement, weiter zur Projektassistenz und Teilprojektleitung in großen IT-Projekten. Irgendwann wurde ich SAP-Beraterin, dann Betriebsratschefin – kurz gesagt: langweilig war's nie!

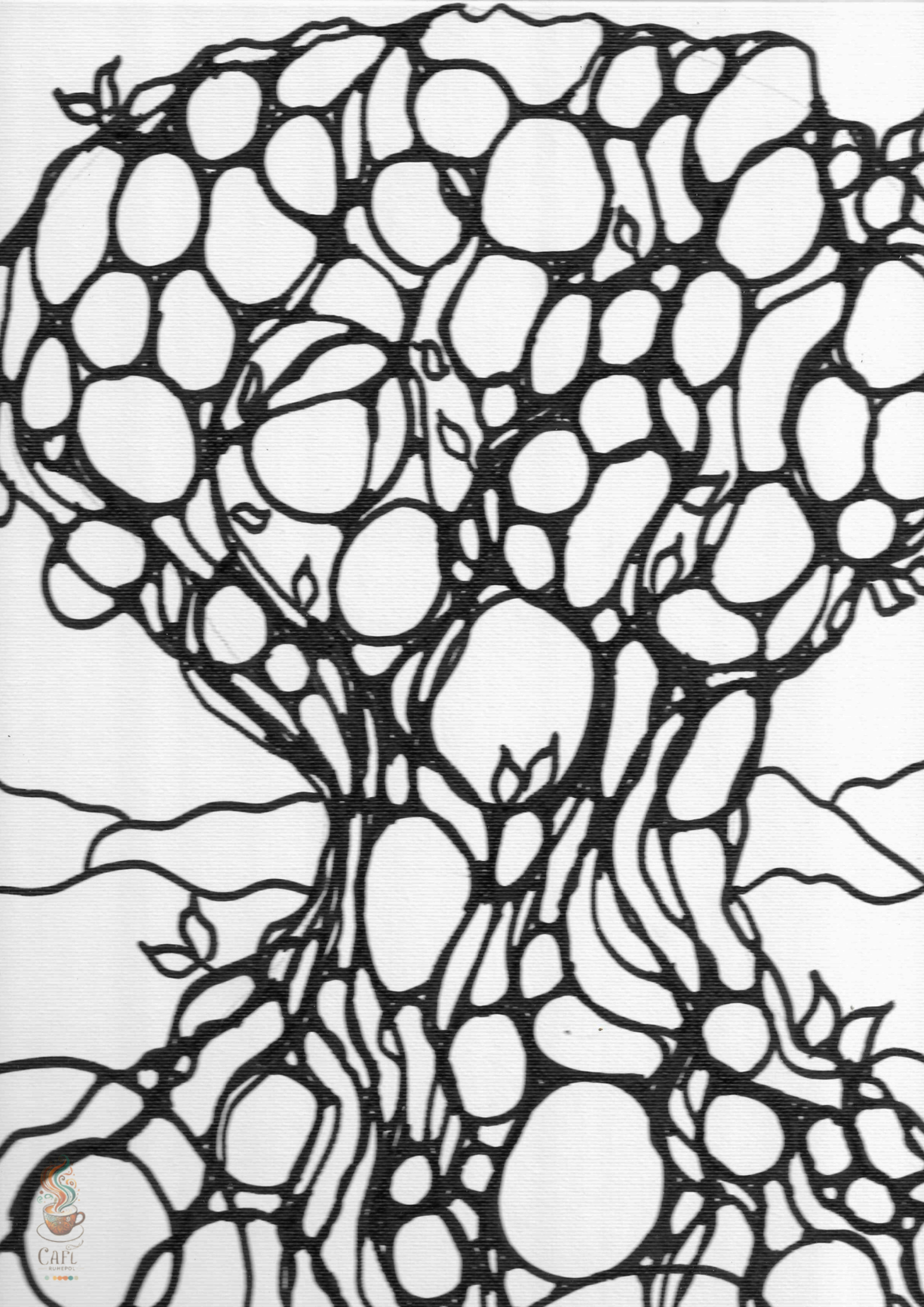
Aber egal, was ich beruflich gemacht habe – meine kreative Ader war immer dabei. Stricken, kochen, backen, malen, zeichnen ... Hauptsache, was mit den Händen und möglichst bunt! Und weil ich meine Begeisterung gern teile, habe ich immer wieder kleine Kreativkurse gegeben.

Und heute? Da hab ich dir etwas ganz Besonderes mitgebracht: **NeuroArt!** 🎨✨



Drucke dir bitte die nächste Seite aus,
dann kannst du gut damit arbeiten.

Viel Spaß



Was mache ich jetzt mit diesem Baum? 🌳✨

Dieser Baum ist angelehnt an die Idee der NeuroGraphik. Normalerweise zeichnet man dort die Linien selbst – sie sind ein wichtiger Teil eines Coachings oder Selbstcoachings, denn es geht um den Prozess.

In dieser Version habe ich ihn für dich gezeichnet, damit du einen Teil dieses Ablaufes für dich ausprobieren kannst.

Es geht nicht um ein Kunstwerk – es geht um dich! Dieser Prozess ist kein Kreativkurs, bei dem am Ende ein hübsches Bild an der Wand hängen soll. Natürlich kann ein schönes Ergebnis herauskommen, aber das ist eher ein Nebeneffekt.

Was wirklich zählt:

Dein Unterbewusstsein kommt aktiv ins Spiel!

Du zeigst ihm – schließlich bestimmt es einen riesigen Teil unseres Handelns – wo du hinwillst, was du erreichen möchtest und welche Ressourcen du dafür nutzen kannst. Lässt du dein Unterbewusstsein planlos herumrennen, macht es einfach "Business as usual" – und genau das hat dich ja nicht dahin gebracht, wo du eigentlich hinwillst, oder?

Da dieses Bild DEINES werden soll habe ich bei den Beispielen bewußt keine meiner Begriffe eingetragen und die Farbgebung nur angedeutet.



Wie funktioniert dieser „Zauberstab“?

Bevor du startest, empfehle ich dir eine kleine Übung:

➡️ Timer auf 2 Minuten stellen

✍️ Thema festlegen (z. B. Familie, Business, Gewichtsverlust, ein Problem lösen...)

✍️ Schreiben, ohne nachzudenken! Notiere alles, was dir einfällt – einzelne Wörter oder Mini-Phrasen.

Beispiel: Thema „Gewichtsverlust“ – deine Liste könnte so aussehen:

Klamotten einkaufen, Fitness, bewegen, Milch, Butter, Eier, essen gehen, Blutwerte, Gänseblümchen, spazieren gehen, Yoga, Freunde...

Alles ist erlaubt. Wenn dir nichts einfällt, schreib einfach „Regenbogen, Regenbogen, Regenbogen“ – dein Gehirn kommt dann schon wieder mit anderen Begriffen um die Ecke.

Wichtig ist: werte nicht, denk nicht groß drüber nach, schreib einfach.

.

Jetzt schau dir deine Liste an:

- Welche Wörter tauchen mehrfach auf?
- Gibt es ähnliche Begriffe (z. B. „Fitness“, „Bewegung“, „Sport“)?
- Und was ist mit den völlig absurden Wörtern? Vielleicht haben sie eine tiefere Bedeutung, vielleicht auch nicht.



Damit hast du dein Unterbewusstsein bereits aktiviert. Jetzt geht's an den Baum! 🌳

Der Baum als dein persönlicher Entwicklungsprozess

Die Wurzeln – Deine Ressourcen 🌱

Hier geht es um alles, was dir Kraft gibt:

👨👩👧👦 Familie & Freunde

🎓 Ausbildung & Erfahrungen

🌿 Natur & Musik

🐶 Haustiere

💡 Eigenschaften, die dich ausmachen

📌 Schreib eine Ressource pro Kreis – und keine Sorge, wenn ein paar Kreise leer bleiben. Das ist sogar gut, vielleicht entdeckst du später neue Kraftquellen. Diese leeren Flächen geben dir Entwicklungsspielraum.

Extra-Tipp:

Reicht der Platz nicht? Dann erweitere deinen Baum! Du bestimmst die Grenzen, nicht das Papier.



Der Stamm – Dein Jetzt

Der Stamm symbolisiert das Hier und Jetzt – deinen aktuellen Standpunkt.

- Welche Filter benutzt du, um deine Realität wahrzunehmen?
- Welche deiner Ressourcen nutzt du aktiv?
- Welche hast du bisher vernachlässigt oder noch gar nicht erkannt?

Hör gut in dich hinein und spüre nach, was da ist. Lass es zu, lass es fließen – es gibt keine falschen Gedanken.

Stell dir vor, wie die Kraft aus den Kreisen, die du gerade beschriftet hast, durch dich hindurchströmt. All deine Erfahrungen und dein Wissen haben dich zu der Person gemacht, die du heute bist.

🔍 Frage dich:

- Was kannst du für dein Ziel nutzen?
- Was hält dich vielleicht sogar zurück?
- Gibt es Ressourcen, die du bisher ignoriert hast, die dich aber enorm weiterbringen könnten?

Das könnte zum Beispiel sein (bleiben wir wieder beim vorherigen Beispiel Abnehmen) Dein Hausarzt, Ernährungsberater, Bücher zum Thema, Podcasts,



aber eben auch die Freundin die dich immer in die Konditorei einläd, Menschen in deiner Umgebung die dir sagen das sei halt so bei dir und du sollst dich damit abfinden.....

Wobei das wieder nicht wertend ist sondern einfach ein Faktencheck den du vornimmst.

Welche Ressourcen kannst du so nutzen wie sie sind (der Ernährungsberater z.B.) und bei welchen wäre es vielleicht besser Grenzen zu setzen (es muß ja nicht immer das Cafe mit den leckeren Sahnetorten sein, gibt auch Alternativen die dir bei deinem Vorhaben helfen und ihr auch schmecken), oder manchmal auch etwas Abstand von manchen Menschen wenn sie uns blockieren. Nicht weil wir sie nicht mehr mögen sondern weil wir uns selbst mehr mögen. Selbstliebe ist wichtig.

Nimm dir Zeit – es gibt keinen Zeitdruck. Egal, wie lange du für dein Bild brauchst, es ist genau der richtige Rahmen für dich.



Die Baumkrone – Deine Ziele 🌿

Hier sind die Früchte deiner Arbeit – das, was du erreichen willst.

🍏 Lass dir Zeit und spüre in dich hinein: Welche Ziele fühlen sich wirklich stimmig an? 🍏 Es dürfen ruhig einige Kreise leer bleiben – vielleicht ergeben sich auf deinem Weg neue Ziele, die du heute noch nicht kennst. Lass deinem Bild Raum zu wachsen – genau wie deine Gedanken. 🍏 Dein Bild kann sogar erst in Monaten oder Jahren fertig werden. Es ist fertig, wenn du es für dich bestimmst.

◆ Träume groß! Erlaube dir, wirklich große Wünsche zu formulieren. Nicht nur „ein bisschen entspannter sein“, sondern vielleicht „ein Leben voller Gelassenheit und Freiheit führen“. Nicht „ein bisschen Umsatzsteigerung“, sondern vielleicht „ein Business, das mich erfüllt und mir gleichzeitig Zeit für mich lässt“.

👉 Tipp: Ich würde mich nicht auf ein fixes Umsatzziel festlegen – sondern auf Dinge, die dich wirklich begeistern. Wann leuchten deine Augen? Beim Gedanken an eine Weltreise oder ein inspirierendes Team? Dann schreib das auf! 🌍🌟

⚖️ Achte darauf, dass dein Baum in Balance bleibt: Die Baumkrone sollte nicht viel größer und ausladender sein als die Wurzeln – sonst kippt der Baum. Wachstum braucht eine stabile Basis.



Die Blätter – Neue Ideen & Potenziale 🌿

Die Blätter symbolisieren Ideen, die noch nicht ganz ausgereift sind – wie Knospen, die sich irgendwann zu Früchten entwickeln könnten.

✏ Diese Blätter werden nicht beschriftet – sie sind noch nicht spruchreif, sie sind Möglichkeiten.

Male sie einfach achtsam ein und gib deinem Unterbewusstsein etwas, mit dem es arbeiten kann.

Das Umfeld – Deine äußere Welt 🌍

Neben dem Baum gibt es noch deine Umgebung – sie beeinflusst dich, gibt dir Kraft oder hält dich zurück.

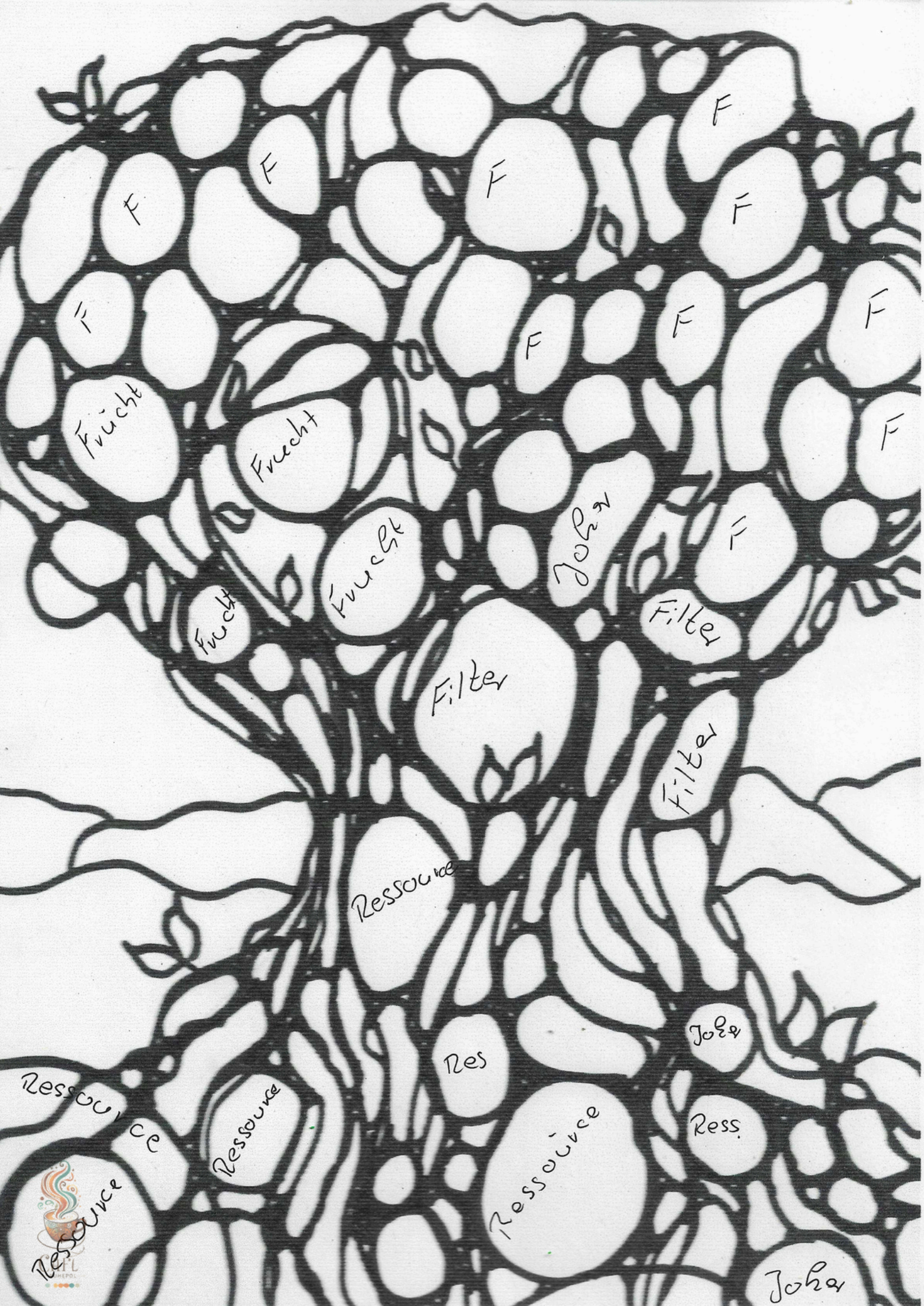
- ◆ Dein Umfeld kann dich unterstützen oder bremsen.

Manchmal hilft es, bewusst zu überlegen, ob bestimmte Teile deines Umfelds gut für dich sind – oder ob du dich von etwas lösen solltest.

- ◆ Ich habe diese Umgebung als stilisierte Landschaft gezeichnet – du kannst sie nach deinen eigenen Vorstellungen gestalten. Auch wenn keine Kreise für Beschriftungen vorgesehen sind: Unsere Umgebung formt uns – sei dir dessen bewusst.



Auf der nächsten Seite ist der Baum wie er jetzt bei dir aussehen könnte.



Ressource

Ressource

Ressource

Res

Ressource

Joh

Ress

Joh



Jetzt wird es bunt – Energieflüsse sichtbar machen 🎨

Jetzt geht's ans Farbenspiel! Farben helfen deinem Unterbewusstsein, die Energieflüsse in deinem Bild noch stärker wahrzunehmen.

✏️ Regeln gibt es kaum – dein Bild, deine Farben. Aber ein paar Tipps habe ich für dich:

✏️ Nutze Buntstifte oder Textmarker, keine Filzstifte – sie sind zu deckend und übermalen die Linien, die dir beim Energiefluss helfen.

🎨 Lass die Farben fließen: Male keine einzelnen kleinen Felder wie bei einem Kirchenfenster aus, sondern verbinde angrenzende Flächen.

🌈 Beschränke dich auf 3–4 Farbfamilien, damit dein Bild harmonisch bleibt.

Keine Sorge wenn du die Schrift eventuell nicht mehr lesen kannst. Dein Unterbewußtsein hat es abgespeichert und kann damit arbeiten.

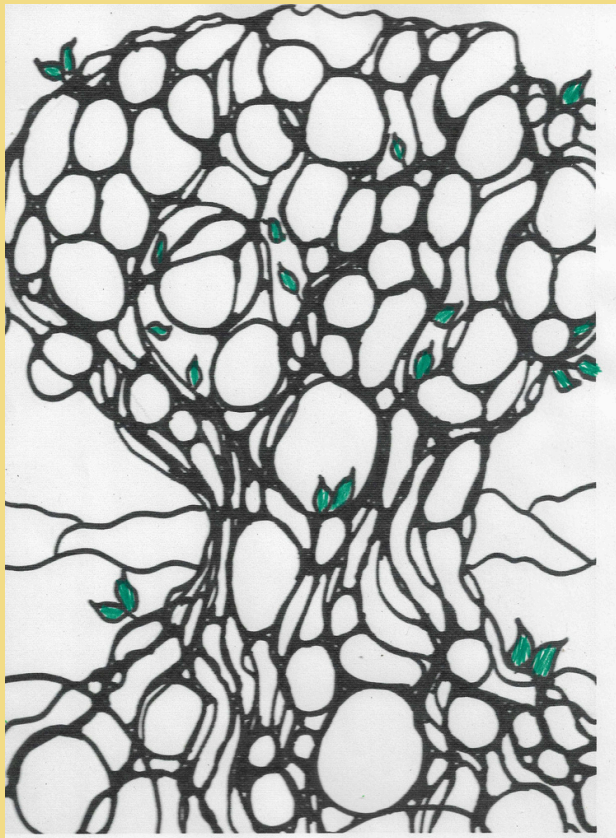
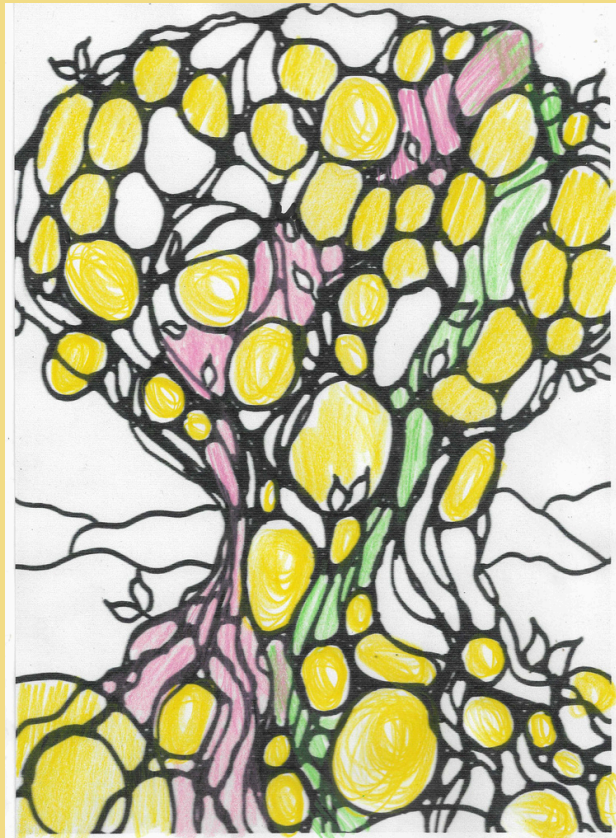


✨ Vorschläge für die Farbgestaltung:

- Möglichkeit 1: Male alle beschrifteten Kreise aus und fülle die Zwischenräume in einer anderen Farbe – z. B. dunkle Blautöne für die Wurzeln, die nach oben immer heller werden bis hin zu Türkis und Grün in der Krone.
- Möglichkeit 2: Erschaffe Farbströme, die von den Wurzeln bis zu den Früchten verlaufen – so wird sichtbar, wie deine Ressourcen deine Ziele beeinflussen.
- Betone die Blätter mit einer extra Farbe, um die Potenziale hervorzuheben.
- zusätzlich den Hintergrund ebenfalls farbig machen. Benutze dafür etwas weniger intensive Farben damit dein Baum im Mittelpunkt bleibt. Etwas vom “Himmel” kann auch durch das Blätterdach in der Krone schimmern.

🎨 **Freie Flächen sind wichtig! Nicht alles muss ausgemalt werden. Weiße Kreise sind Joker – Ressourcen oder Ziele, die du noch nicht erkannt hast. Auch die Flächen dazwischen dürfen frei bleiben – das ist dein Entwicklungsraum!**





Die letzten Schritte – Feinschliff & Energie aktivieren

✨ Schau dir dein Bild noch einmal genau an: Wo spürst du die meiste Energie? Welche Linie fühlt sich besonders stark an?

📌 Diese Linien verbinden verschiedene Elemente deines Bildes und zeigen Energieflüsse. Wenn du möchtest, kannst du eine besonders starke Linie bewusst betonen. Sie sollte dann auch von deinen Wurzeln wirklich bis zu deinen Zielen/Wünschen gehen.

Wenn du sie einzeichnest achte darauf sie wirklich anzubinden, also nicht nur irgendwo “draufkleben” sondern mit den restlichen Linien verbinden, Ecken abrunden damit es eine Einheit gibt.

🖍️ Zusätzliche Techniken für den Feinschliff:

Einzelne Felder leicht umranden oder schraffieren, um sie hervorzuheben.

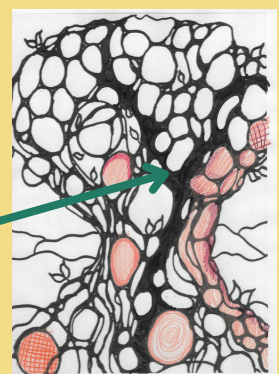
Schatten setzen, um Tiefe zu erzeugen.

Farbverläufe mit einer zweiten Schicht verstärken.

Aber achte darauf, nicht zu viele verschiedene Techniken zu mischen – sonst wird dein Bild chaotisch, und das kann sich unbewusst auf deine innere Klarheit auswirken.



Bei mir könnte es zum Beispiel so eine Linie sein. Siehst du wie sie direkt ins Auge springt. Der Energiefluß ist dadurch spürbar.





Bayerische Gemütlichkeit – einfach unschlagbar!

Ich habe sie schon immer geliebt: diese entspannte, herzliche Atmosphäre in echten, urigen Biergärten. Wo Tradition noch zählt – zum Beispiel, dass man sein eigenes Essen mitbringen darf. So viel besser als jeder Lieferservice! Wie oft haben wir nach der Arbeit unsere Picknickkörbe geschnappt, sind in den Biergarten geradelt und haben unser Festmahl ausgebreitet. Und dann? Blick nach rechts, Blick nach links – da saßen andere mit mindestens genauso verlockenden Leckereien!

Es dauerte nie lange, bis aus neugierigen Blicken ein fröhliches Hin- und Hertauschen wurde. Zack – doppelte Auswahl, doppelter Genuss und jede Menge Spaß.

Genau das ist für mich bayerische Gastlichkeit! 🍺🥨

So stelle ich mir das Cafe Ruhepol vor. Jede bringt etwas mit. Ob es Lebenserfahrung ist, Berufserfahrung, kleine Hacks oder Tipps. Jede von uns hat so viel zu bieten, oft viel mehr als uns selbst bewußt ist. In meinem Cafe teilen wir das miteinander. Jede gibt ein bisschen und bekommt auch etwas. Je nachdem was wir brauchen.





Hast du Lust bekommen auch Gast im Cafe Ruhepol zu werden? Mitzumachen, einfach zu sein, kreative Ideen bekommen, neue Wege finden für dich. Du bist herzlich eingeladen.

Ich würde mich auch riesig darüber freuen wenn du mir dein Bild zeigst und mir erzählst was es bei dir bewirkt hat.

☞ Facebook: [Antonia Pointinger](#) im [Cafe Ruhepol](#)

✉ Mail: CafeRuhepol@antoniapointinger.de

Ich freue mich auf dich! 😊

