

Charmeurl-Projekt: Aufschwung der Sinnlichkeit

In besinnlichen Stunden richten wir unsere Sinne mehr nach innen, um uns an den Sinn heranzuspüren.

In sinnlichen Stunden sind wir sinnenwach dem Schönen hingegen.

Bei diesem Projekt geht es darum, unser seliges Erliegen zu kultivieren. Was ist für mich wirklich schön? Was hebt meine Sinne? Vom Modischen zum Design, vom Dekorativen zum Attraktiven! Mit diesen Augen betrachte ich mein Umfeld und übe, das Schöne zu sehen.

Die Kontaktfähigkeit ist **Charmeurl's** Herzschlag. Sie geht Hand in Hand mit der sinnlichen Offenheit für andere und das Leben schlechthin. Kontakt zum Gegenüber und die schöne Bewegung sind Inbegriff der Tanzkunst. Der Projektauftrag ist in übertragenem Sinne gemeint und lautet: Mach aus deinem Leben einen Tanz!



Das Schöne, die Kunst lassen uns den Alltag vergessen.

Für Nietzsche ist Kunst „Stimulanz zum Leben“.

Damit der Projektauftrag sich nicht im Vagen und Allgemeinen verliert, kannst du ihn folgendermaßen konkretisieren:

1. Mach zum Beispiel den Freitag zum sinnlichen Tag.
2. Oder baue täglich ein sinnliches Highlight ein.
3. Oder du machst einen sinnlichen Urlaub, Spaziergang, Ausflug, Raum in deinem Zuhause.
4. Oder du beantwortest die Frage „Wie könnte ich sinnlich und mit lebenden Kontakten leben?“ mit Handlungskonsequenzen.
5. Vor dem Einschlafen kannst du eine Sinnlichkeitsbilanz ziehen – als Feedback und Anregung für die nächsten Tage.

Unterscheide zwischen der sinnlich erhebenden und der „gewöhnlichen“ Lust.

Was es dir bringt ...

Die 12 Projekte dieses Trainings sind Anregungen für die gezielte Entfaltung deiner Kompetenzen, d.h. für die Steigerung deiner Lebensfreude. Ziel ist letztlich, sich zu erkennen, sich gerecht zu werden und sich zu lieben. Darum geht es in meinem Buch „Wer sich liebt, umarmt die Welt“. Ich präsentiere dir das menschliche Potenzial unterteilt in zwölf Hauptkompetenzen. Du kannst sie genau orten und durchschauen, um dann selber die Weichen für ein noch freieres und wirklich erfülltes Leben zu stellen.

