

Marlen Kießling

~~Nur~~

~~ein~~

~~Wort~~

~~Neuro@rea~~

Nur ein Wort

Format	A5 - 14,8 x 21 cm
Seiten	gesamt 72 Motivseiten 64 rechts und links bedruckt
Cover / Umschlag	Softcover

Ideen, Bilder, Motive
© Copyright by Marlen Kießling

Kopperholdtweg 1
22761 Hamburg

**Erhältlich
bei: epubli-shop
online und im Handel**

info@marlenkiessling.de
www.marlenkiessling.de

Stand: 29.7.2026

Wie fange ich bloß an?

Was soll ich nur schreiben?

Was mache ich als nächstes?

Schreib ein Wort - und du bist wieder aktiv.

Das ist das Motto dieses Buches.

Die Technik ist sehr niedrigschwellig - kann also auch in Stresssituationen angewandt werden. Sie ist leicht auszuführen, schnell anzuwenden und ruft Ihren inneren Kritiker oder Zensor nicht auf.

Dadurch kommt kein inneres: Stopp, Gefühle wie Angst werden nicht aktiviert und ein Gedankenkarussell kommt nicht in Gang. Sie überlisten Ihre inneren Muster.

Schreiben Sie ein Wort - und Ihre inneren Türen öffnen sich. Aus diesem Zustand heraus können Sie sich Ihren weiteren Aktivitäten, Projekten oder Arbeiten widmen.

Die NeuroCrea-Technik unterstützt Sie dabei.

Diese macht es sich zunutze, dass eine unserer Seh- und Schreibgewohnheit auf geraden Linien beruht - und verändert dieses Muster gezielt. Dadurch entsteht ein innerer Raum, der Ihrem Anfang Kraft gibt, so dass es leichter ist, zur eigentlichen Aktivität überzugehen.

Anleitung

Schreiben Sie ein Wort pro Linie. Auch wenn Sie einen ganzen Satz schreiben - eins pro Linie. Schreiben Sie groß, klein, gedeutet oder gerafft, in Ihrer Handschrift oder in Druckbuchstaben. Natürlich können Sie auch farbig schreiben.

So finden Sie Ihr Wort

Halten Sie sich mit der Suche nach einem Wort nicht lange auf - Sie brauchen nur eins, um in Gang zu kommen und dies kann beliebig sein. Falls Sie kein Wort zur Hand haben, blättern Sie einmal um.

Alle Wörter, die Aktivität implizieren sind gut geeignet, dazu zählen: Start! Los! Auf! Jetzt! Hopp! Geh! Weiter! Mach! Yes!

Fällt Ihnen spontan ein Wort ein? Dann schreiben Sie es auf. Oder sehen Sie sich um und benennen die Gegenstände, Formen oder Farben. Sie können Worte aus den Bereichen: Fremdsprache, Kauderwelsch, neu zusammengesetzte Wörter ... nutzen. Natürlich können Sie sich auch aus der aktuellen Presse, aus Büchern oder Zeitschriften ein Wort herauspicken.

Die Online-Nutzung ist keine Empfehlung, weil Sie die haptische Schreibebene verlassen würden. Auch zu persönliche Wörter sind nicht empfehlenswert, weil diese emotional belastet sein können.

Schreiben Sie so viele Einzelwörter, bis Ihre innere Kraft stark genug und Ihr Motor für weitere Aktivitäten angesprungen ist.

Tipps

Ihr Wort kann sich auf Ihr Projekt beziehen und einmal in einer anderen Darstellung geschrieben werden: Was macht Ihr Projekt aus? Oder was macht es nicht aus?

Worum geht es? Wie genau heißt es?

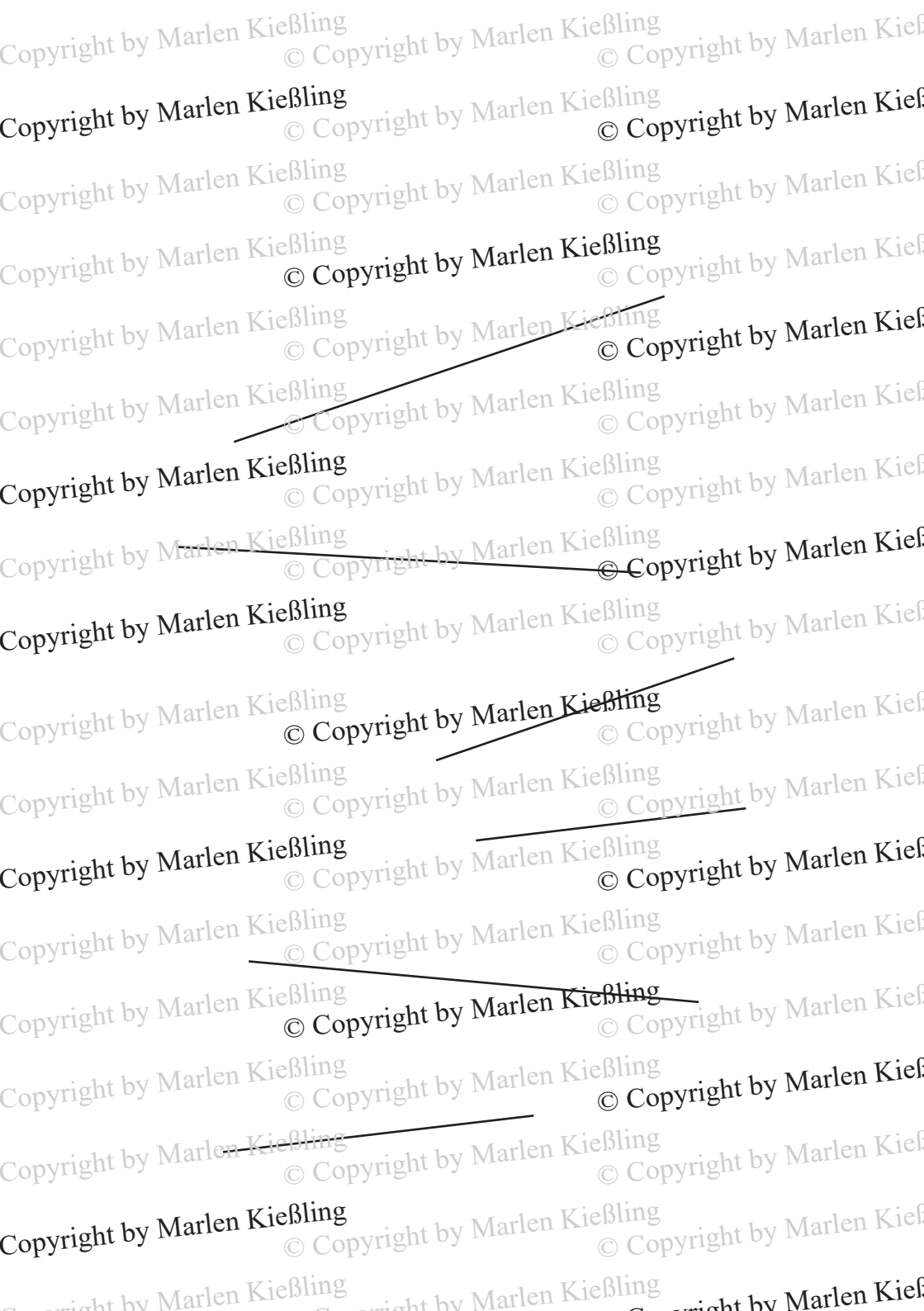
So können sich unbekannte Blockierungen lösen.

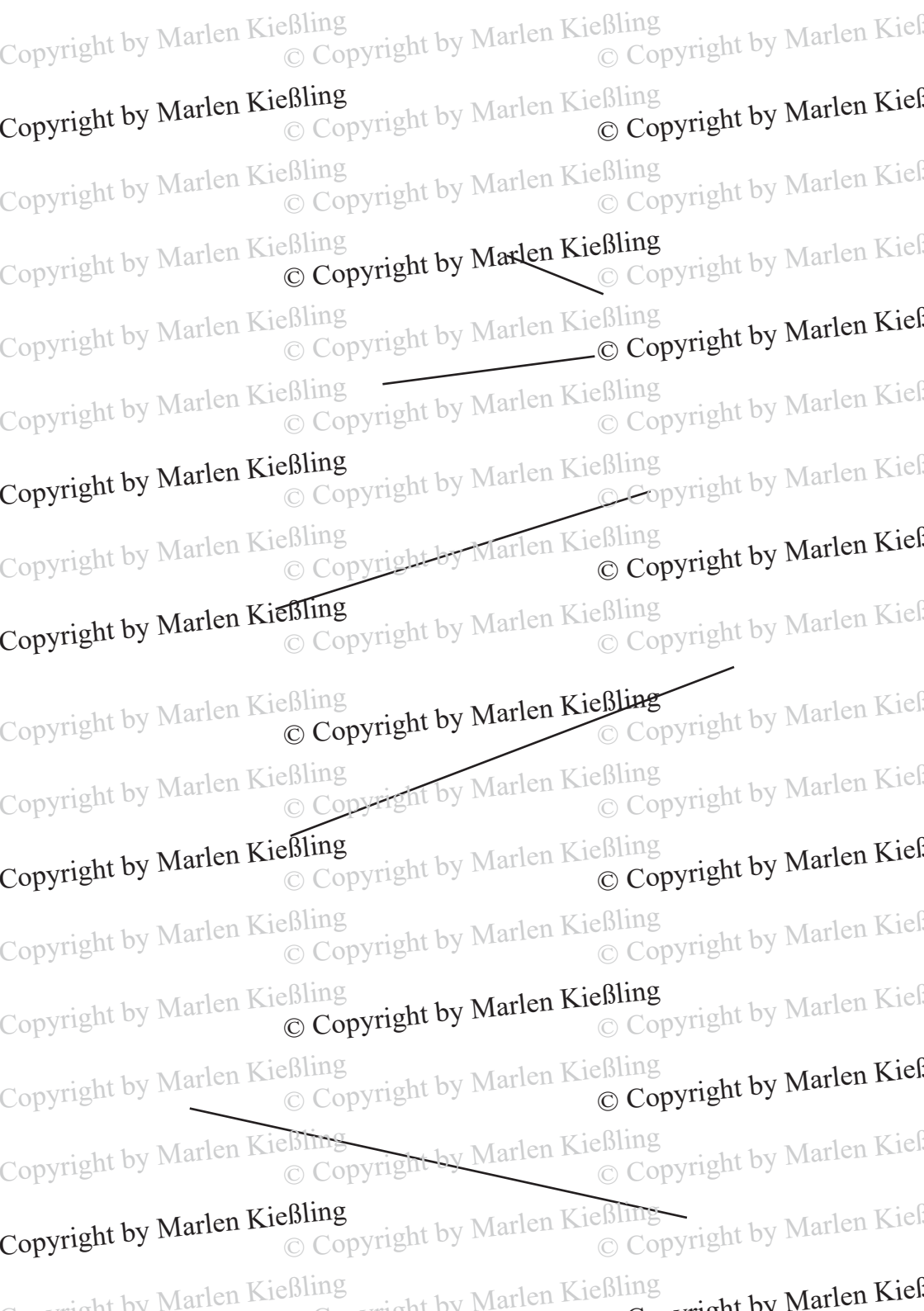
Einzelne nervende Gedanken, Glaubensmuster, sich wiederholende Sätze - die Sie hören oder sprechen - können auf der veränderten Linienführung ihre negative Wirkung schnell verlieren.

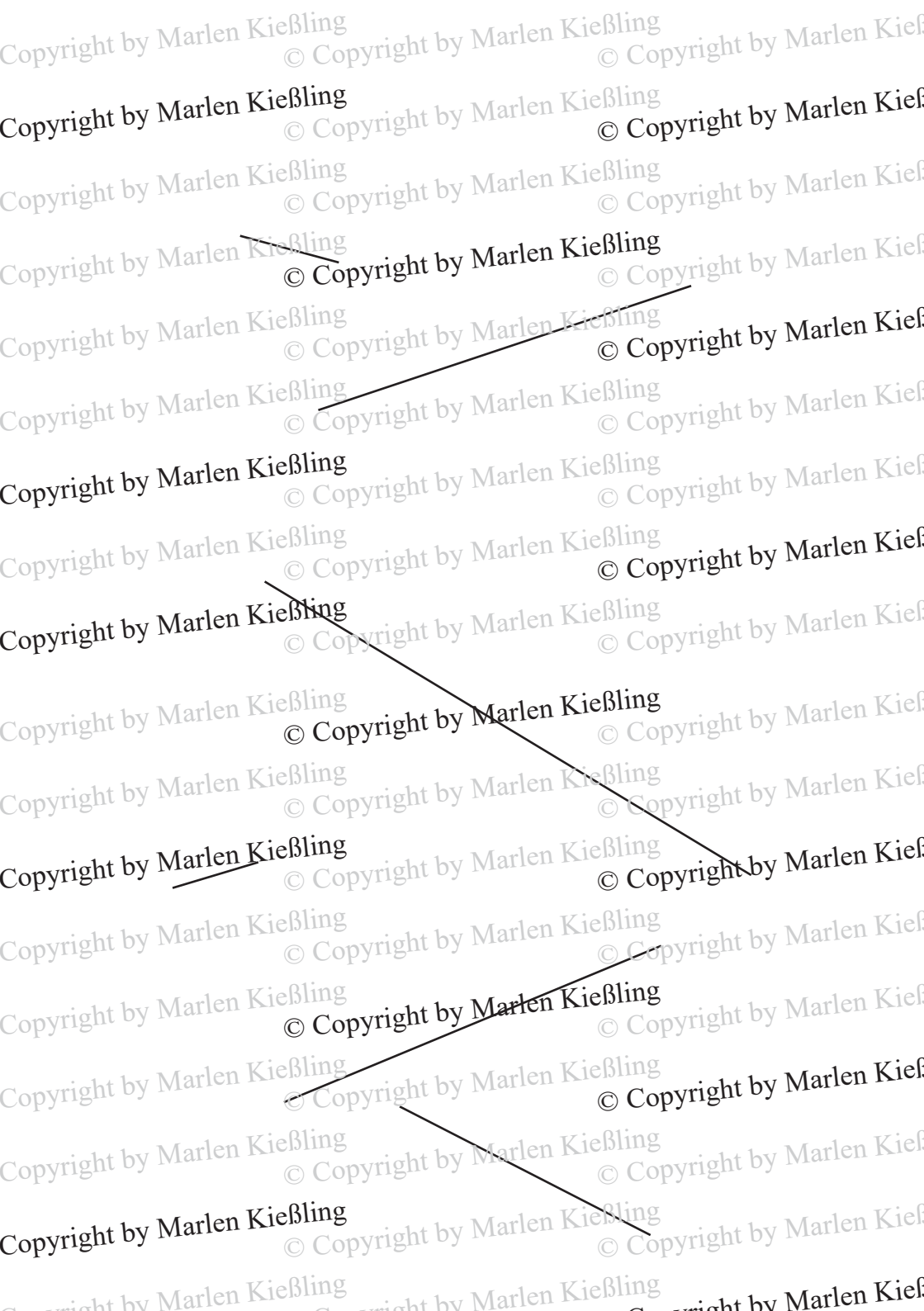
Anwenden bei

Die Methode & Technik in diesem Buch ist bei leichten und einfachen Blockaden und Startschwierigkeiten aller Art geeignet - ohne tiefe seelische Verletzungen oder traumatischem Hintergrund.

Die Anwendung der Methode & Technik geschieht auf eigene Verantwortung. Die Autorin übernimmt hierfür keinerlei Verantwortung. Mit der Anwendung stimmen Sie dem zu.







Sie möchten endlich Ihr Projekt anfangen
aber finden nicht den richtigen Dreh?

Dahinter steht meistens eine Block-ade auf
gedanklicher oder emotionaler Ebene - und
die kommt oft aus einer ganz anderen Zeit
und muss mit dem aktuellen Projekt gar
nichts zu tun haben.
Sie dürfen das einfach loslassen. Auch wenn
sich das ungewohnt anfühlt.

Schreiben Sie nur ein Wort. Ein beliebiges
Wort. Das ist in fast allen Lebenslagen mach-
bar und meist unkritisch. Dadurch haben Sie
einen nicht gekoppelten Anfang.

Mit der NeuroCrea-Technik, die diesem Buch
zugrunde liegt, hebeln Sie gewohnte Denk-,
Sicht- und Handlungsweisen auf neuronaler
Ebene aus. Die Linienführung ist anders ge-
staltet, dadurch können gewohnte neuronale
Bahnen nicht genutzt werden - dies öffnet in-
nere Räume.

Dieser Doppeleffekt ist ein starkes Mittel, um
den inneren Motor in Gang zu bringen - für
Ihre Projekte, egal aus welchem Bereich.

Legen Sie los!