



# AugenBlicke

Sandra Baggeler

# AugenBlicke

Sandra Baggeler

# AugenBlicke

Die Pause gehört zum Rhythmus, heißt ein Sprichwort. Doch wenn wir uns umschauen und in uns hinein fühlen, bleibt es schon eine Herausforderung, den Alltag in seinem eigenen Rhythmus zu bestreiten. Geschweige denn, sich und seinem Leben eine alltägliche Pause zu gönnen. Eine Pause zum Genießen, zum Kraftschöpfen, zum Gedanken ziehen lassen. Eine Pause um einfach mal nichts zu tun, nichts zu sollen oder zu müssen. Der Stille zuzuhören. Sich selbst zuzuhören. Oder einfach sich selbst zu hören. Den Blick nach innen zu richten, um im Außen wieder klarer sehen und handeln zu können.

Für Luna

Wie nehmen wir es mit der Weisheit, dass  
„die Seele ihre Zeit braucht, um anzukommen“?

Wir sind durch E-Mail, Skype oder SMS zu jeder Zeit weltweit miteinander verbunden. Entfernungen und Zeitzonen werden mühelos überwunden. Wie war das noch, als sich der geschriebene Brief auf den Postweg gemacht hat - sei es privat, sei es geschäftlich? Und damit eine natürliche Zeit gebraucht hat, um anzukommen. Heute haben wir Angebote, Käufe oder persönliche Anliegen innerhalb von wenigen Minuten per E-Mail verschickt. Ein großartiger Fortschritt einerseits. Andererseits sehen die Pausen heute so aus, dass Blackberrys & Co die komplette Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen, der Austausch in digitaler Form, in dem ein köstlicher Kaffee oder Tee ein Nebenbei-Artikel geworden ist und der persönliche Austausch in einem Gespräch auf der Strecke zu scheitern bleibt.

In dieser Zeit, in der Geschwindigkeit und Beschleunigung eine solche Bedeutung bekommen haben, sollten wir in all dem Fortschritt, nun zum Ausgleich, die Entschleunigung in die andere Waagschale legen, damit in unserem ganz persönlichen Lebensrhythmus die Pausen ihren Platz wiederbekommen!

Genießen Sie wieder Ihre Pausen.

Haben Sie den Mut, eine ganz neue Melodie Ihres Alltags zu entwerfen, damit sich die Qualität Ihrer Zeit steigert.

# Augenblicke

Augenblicke  
sind vergänglich.

Doch nähren sie  
die Seele  
mit der Schönheit  
der Erinnerung.

Augenblicke  
sind genussvoll.

Augenblicke  
sind Begegnungen.

Augenblicke  
wollen wahrgenommen werden.

Augenblicke  
leben zeitlos.

Augenblicke sind intensiv -  
auch danach noch.

Augenblicke sind Momentaufnahmen  
des Lebens.

Augenblicke haben  
ihre eigene Wirklichkeit.

Unser Leben  
ist ein einziger Augenblick.



# Blickwinkel



Es ist einer dieser inneren Dialoge, der die Frage aufwirft:  
„Was bedeutet das?“  
Ich denke darüber nach und komme zum Entschluss,  
einfach den Blickwinkel zu verändern;  
„alles umdrehen!“

Hm, Stille.  
Nicht im Gedankenkarussell.

Zuerst den Weg in die eine Richtung gehen.  
Wenden.  
Den gleichen Weg zurückgehen.

Und dann verändert sich der Blickwinkel.  
Das, was schon immer existiert,  
wird wahrgenommen,  
Richtungswechsel.  
Blickwinkel geändert.

# GLÜCKlich sein



Glück ist  
eine Melodie, die Dein Inneres zum Schwingen bringt.

Glück ist  
ein Lachen aus tiefstem Herzen.

Glück ist,  
die Sterne am Himmel zu sehen.

Glück ist  
ein Augen-Blick,  
ein Ein-Blick in die Seele.

Glück ist  
eine Umarmung,  
die Dein Herz berührt.

Glück ist,  
wenn Worte Dich verzaubern.

Glück ist  
in jedem selbst.

Glück ist,  
glücklich zu sein.

Glück ist,  
Glück in Deinem Leben zu leben.

Glück ist  
genussvoll teilbar.

# Stille



Stille ist jederzeit da.

Gedanken-Stille.  
Wort-Stille.

Wahrnehmen was ist.  
Anerkennen was ist.

Woher weiß ich, was Stille ist?  
Wohin gehe ich in Stille?  
Was nehme ich mit in Stille?  
Was mache ich in Stille?  
Kann ich Stille aushalten?

Die Antwort ist Stille.  
Stille.

# Vertrauen

Vertrauen ist ein Gefühl.

Vertrauen wohnt in Deinem Herzen.

Ist Dir dieses Gefühl vertraut?  
Kannst Du spüren,  
wie es sich für Dich anfühlt  
zu vertrauen?

Es gibt keinen anderen Weg,  
als Dir selbst zu vertrauen.

Ein Wort  
mit einer verwurzelten Bedeutung.

Vertrauen ist Ursprung.  
Ursprung ins Leben.

Vertraust Du Deinem Lebensfluss?

Vertraust Du,  
dass alles, was passiert  
für Dich da ist?

Vertraust Du Dir zu leben?  
Und vertraust Du anderen?

Es gibt Momente,  
da wird Dein Vertrauen zerrissen.  
Es gibt Momente,  
da kannst Du Dich entscheiden,  
diese Zerrissenheit zur Ganzheit zu führen.

Ganzheit bedeutet Heilung.  
Heilung Deines Herzens,  
wenn Du bereit bist loszulassen.

Deine Begrenzungen zu durchbrechen,  
um heil zu werden.

Vertrauen ist der Atem Deines Lebens.



# ÜBER Sandra Baggeler

## REISEN

Im ersten Jahrzehnt des neuen Jahrtausends sammelte sie auf ihren Reisen – Köln, Neuengland, Toskana, Formentera, Hamburg, Venedig, Paris, Mallorca, Montgis, Lavant, Mailand, Comer See, Juist – vergängliche Momente, die das Leben präsentierte.

## FOTOS

... ihre Fotos spiegeln diese Augenblicke wider, und erhalten so ihre einzigartige Lebendigkeit zurück. „Fotos sind wie der eigene Blickwinkel auf das Leben – wir gucken auf ein Motiv und jeder entdeckt durch sein Objektiv etwas anderes, fokussiert oder sieht die Weite. So wie jeder seine Welt sieht, hat jeder auch die Möglichkeit durch ein Foto, die Welt durch ein anderes Objektiv wahrzunehmen. Das Wunderbare an Momentaufnahmen des Lebens ist, dass sie immer im Hier und Jetzt zu finden sind. Fotos lassen unsere Erinnerungen weiterleben und machen uns zugleich die Vergänglichkeit bewusst.“

## TEXTE

... genau wie die Fotografie ist das geschriebene Wort ein starker Ausdruck der inneren Welt zurück ins Außen. Ihre Texte sind inspiriert einmal durch die eigenen Erfahrungen und auch durch den Austausch in Gesprächen. Zuzuhören, hinzuhören und die Welt dadurch zu erfahren. So einzigartig jeder von uns auch ist, so ähnlich können wir uns auch sein. Das was „in der Luft hängt oder zwischen den Zeilen wahrzunehmen ist“ gilt es greifbar zu machen und auszudrücken!

## MENTAL & SYSTEM

... als Mentaltrainerin weiß sie um die Kraft der inneren Bilder. Fotografien und Worte können auf wunderbare Weise die Seele berühren, ohne dass unser Verstand erfassen kann, auf welche Weise dies geschieht. Ähnlich wie eine Kettenreaktion in uns; wir fühlen uns in unserem Inneren verstanden und sind



oft auch motiviert die eigenen Wünsche, Ziele und Visionen zu erreichen, wenn die eigenen Bedürfnisse Klarheit gewinnen.

... durch die systemische Weiterbildung als Coach erhielt sie so etwas wie ein neues großartiges Objektiv, das Weite und Details gleichzeitig in sich vereint. Es zeigt, die Tiefe an der Oberfläche, wie ein Foto, das die Energie sichtbar macht, die zunächst „im Verborgenen aktiv ist“. Durch Worte erhält diese Energie ihren Ausdruck und gewinnt an Klarheit. Wir fühlen uns miteinander stark verbunden, denken aneinander und schon folgt die Energie dem Gedanken...“gerade an Dich gedacht, bevor Du angerufen hast“. Oder auch, wenn sich die inneren Bilder eines Buches in die Umsetzung begeben.

## REIF


... nach zehn Jahren der Sammlung war der Moment, Fotos und Texte auszuwählen und zusammenzustellen, um die schönsten Augen-Blicke als Lebensessenz festzuhalten.

„Jeder von uns hat wundersame Talente mit auf die Welt genommen, um daraus etwas Schönes zu machen.“ Sich somit positiv verpflichtet zu fühlen, durch seine Talente den Funken der Begeisterung auf andere überspringen zu lassen und somit mögliche Inspirationen als Dankeschön zurückzugeben.

## KÖLN

... 1976 geboren und in Köln zu Hause, leitet sie im Gut Keuchhof das SeminarZentrum.

[www.sandra-baggeler.de](http://www.sandra-baggeler.de)



Lyrische Texte  
und Fotos  
aus dem  
ersten Jahrzehnt  
des neuen  
Jahrtausends

# AugenBlicke

Sandra Baggeler