MEIN HAUS
AM SEE
HAT RÄDER
Eine gezeichnete Liebeserklärung von Angelika Bungert-Stüttgen

INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN 4

Engstelle 10

FREIRAUM 12

Herzensthema 16

Motivation 18

Anziehungskraft 20

Perspektivwechsel 22

Schlüsselmoment 24

Erfahrung 26

NEULAND 28

Konzentration 32

Mut 34

Entschleunigung 36

Begegnung und Netzwerken 38

Gratwanderung 40

WURZELN 42

Einschränkung 46

Kreativität 48

Achtsamkeit 50

Intuition 52

Weitblick 54

KLARHEIT 56

Loslassen 60

Druck und Durchhänger 62

Pause und Ausstrahlung 64

Respekt und Einzigartigkeit 66

Wertschätzung 68

Dankbarkeit 70

ENDE ? 72

HERZLICH WILLKOMMEN

Danke, dass du neugierig bist und mein Haus am See mit Rädern kennenlernen möchtest. Ich bin so frei und duze dich. Denn ich finde, das passt zu meiner sehr persönlichen Geschichte.

Vor ein paar Jahren wurde ich zur Freiraumfrau®. Nach einem intensiven Prozess, den ich mit professioneller Hilfe durchlief, stand am Ende dieser wunderbare Name, den ich mir als Wortmarke schützen ließ.

Anfangs ging es mir ausschließlich darum, ein Dach über die Vielfalt meiner beruflichen Aktivitäten zu bauen. Schnell wurde mir klar, dass sich viel mehr darunter verbarg. Ich stellte mir die grundlegende Frage, was Freiraum für mich bedeutet. Denn so entspannt, wie auf diesen Fotos hier, war ich damals nicht. Im Gegenteil, ausgerechnet ich, die Freiraumfrau, hatte das Gefühl, in der

www.freiraumfrau.de/shop

Engstelle meines Lebens zu stecken. Der Spagat zwischen herausfordernden Familienaufgaben und meinem Beruf raubte mir die Lebensenergie. Zu allem Überfluss tauchte auch noch mein 50. Geburtstag am Horizont auf.

Ich erlaubte mir, mich auf die Suche nach meinem eigenen Freiraum zu begeben: Was macht mich aus? Was stärkt mich? Wie möchte ich jenseits der sogenannten Lebensmitte leben? Diese Fragen beschäftigten und begleiteten mich auf der Reise zu mir selbst.

Erst zaghaft, dann immer mutiger stand ich zu meiner Hochsensibilität, dem damit verbundenen Ruhebedürfnis und der Sehnsucht nach einem Ort, an dem meine Seele auftanken kann. Nach einer langen Suche fand ich schließlich die Lösung: Ich kaufte mir ein kleines Wohnmobil, meinen Freiraumbus. Auf welche Weise sich dadurch mein Leben veränderte, erzähle ich dir in diesem Buch.

Als ich mich vor drei Jahren zum ersten Mal getraut hatte, öffentlich über mein Herzensthema zu schreiben, wusste ich, dass ich irgendwann meine Geschichte als Buch in Händen halten wollte. Die tolle Resonanz auf meinen Blogbeitrag bestärkte mich darin. Nachdem mir bewusst geworden war, dass ich viel besser zeichnen als schreiben kann, verwarf ich anfängliche, tagebuchartige

Konzepte für das Buch. So entstand das Format der Comic-Biografie.

Diese Entscheidung war Gold wert! Nicht nur, dass mir meine Zeichnungen halfen, die oft komplexen Themen meiner Geschichte auf den Punkt zu bringen. Sie lassen auch dir viel Freiraum für eigene Assoziationen.

Das gefällt mir sehr.

Als Künstlerin liebe ich es, der Essenz von Begriffen nachzuspüren und das für mich Wesentliche zeichnerisch umzusetzen. Das ist ein langer Prozess, bei dem ich mich manchmal fühle wie eine Auster, die sich nach außen verschließen muss, damit in ihr etwas Wertvolles wachsen und reifen kann.

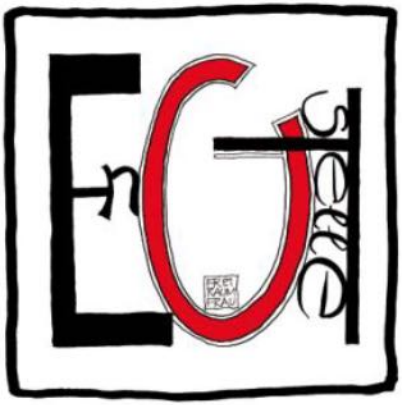
Das Ergebnis sind meine Begriffszeichnungen, die du, wie Perlen an einer Schnur, als Leitfaden in meiner Geschichte findest. Sie enthalten in verdichteter Form meine Erfahrung und mein Wissen. Das hätte ich mit Worten so niemals ausdrücken können.

www.freiraumfrau.de/shop

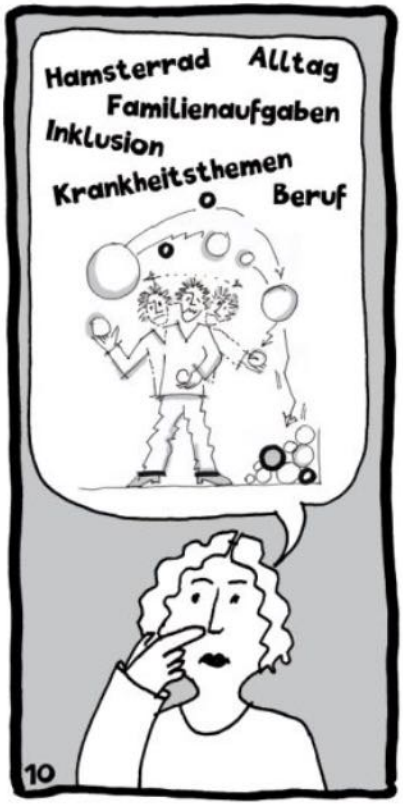
Dieses Buch ist den verborgenen Herzensthemen gewidmet, die, so glaube ich, in jedem von uns schlummern. Ich wünsche mir, dass es eine Zeichnung gibt, die dich tief berührt, inspiriert und vor allem ermutigt, deinen Träumen mehr Raum zu schenken.

Wenn mir das gelungen ist und du die Magie meiner Zeichnungen spürst, freue ich mich zu erfahren, welches Bild für dich ganz besonders wichtig geworden ist. Wie du mich erreichen kannst, im realen und im virtuellen Leben, erfährst du auf Seite 72.

Herzensgrüße von deiner
Freiraumfrau



Wer andere beim Thema Freiraum unterstützen will, darf selbst nicht in der ENGSTELLE stecken.



www.freiraumfrau.de/shop

Was bedeutet Freiraum für mich?
LEBENS MITTE
50
LEBENS-RUCKSACK gefüllt mit
Wissen
Erfahrungen
Erinnerungen
Hoffnung
Talent
Schönem & Traurigem
Wurzeln
Prägungen

FREIRAUM

Mich fasziniert immer wieder, dass ein schlichtes Wort wie Freiraum eine so weitreichende Bedeutung hat und für jeden etwas anderes meinen kann. Für die einen ist es verknüpft mit dem Gefühl von Freiheit, die anderen verbinden damit einfach nur genügend Platz. Auf meine Frage, was sich Menschen unter Freiraum vorstellen, habe ich daher schon viele unterschiedliche Antworten bekommen. Diese Frage gebe ich auch gerne an dich weiter. Was würdest du mir erzählen, wenn wir uns begegneten?

Für mich bedeutet Freiraum vor allem, dass ich immer wieder genügend Zeit finde, um meiner Seele Erholung zu gönnen. Doch als ich meinen Weg als Freiraumfrau begann, war ich davon noch meilenweit entfernt. Mir wurde klar: Wer sich mit Frei- wirklich auskennen will und andere dabei begleiten m- [illegible] begann ich, intensi-

DIE COMICBIOGRAFIE BESTELLEN

www.freiraumfrau.de/shop

Wer andere beim Thema Freiraum unterstützen will, darf erstmal auf die eigenen Engstellen im Leben schauen. Mit dieser Erkenntnis begab ich mich auf die Reise zu mir selbst. Ich spürte, dass Weitblick und Ruhe mir helfen, meinen hochsensiblen Akku zu füllen und träumte von einem Haus am See. Utopisch, sagte mein Umfeld. Doch ich vertraute meinem Bauchgefühl und fand eine unkonventionelle Lösung.
Ich möchte dich mit meiner Geschichte und meinen Zeichnungen ermutigen, deinen eigenen Weg zu gehen.

Schenke deinen Träumen Raum und realisiere sie, Schritt für Schritt!

www.freiraumfrau.de/shop

FREI RAUM FRAU