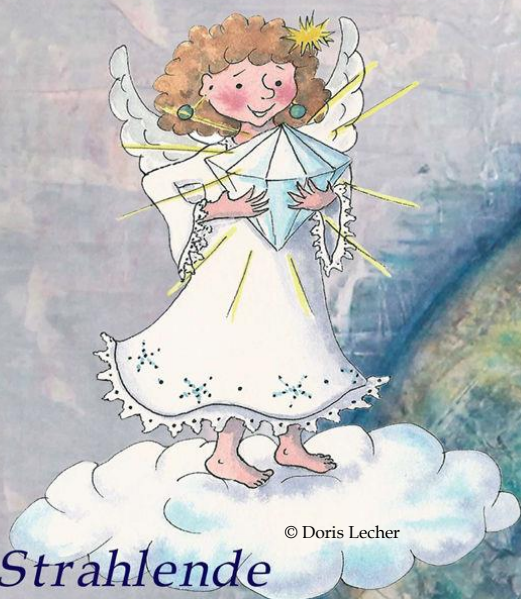


Isabelle Dobmann

*Der Diamant in
meiner Hand*



© Doris Lecher

*Strahlende
Gedichte*

Isabelle Dobmann

**Der Diamant
in meiner Hand**

**Strahlende Gedichte zum Nachfühlen
und Schmunzeln**

Ich habe all meine Liebe, mein Licht,
meine Sonne
in dieses Werk gesteckt.

Meine Gedichte sollen wärmen, zum
Schmunzeln bringen, zum Nachdenken und
Nachfühlen anregen. Sie enthalten Sinn und
vielleicht auch Unsinn, sie sind einfach da.

Sie entsprechen meiner Wahrheit,
die nicht ihrer Wahrheit entsprechen muss.

Gerne nehme ich ihre Fragen und ihr Feed-
back entgegen.

Ich freue mich über jegliche Kommentare per
Email an: isabelle@dobmann.ch

Viel Spass beim Stöbern und Geniessen.

© 2019 Isabelle Dobmann

Illustrationen: © 2019 Doris Lecher,
Libellenstrasse 28, CH-4104 Oberwil BL

Coverhintergrund: © Yvonne Hertach,
www.inspirationalart.ch

Gestaltung Cover: Gion Luca Dobmann

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe
40-44, D-22359 Hamburg

ISBN

978-3-7469-9929-6 (Paperback)

978-3-7469-9930-2 (Hardcover)

978-3-7469-9931-9 (e-Book)

Das Werk, einschliesslich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Vorwort der Autorin

Fundort: Mein Acker

Ja, ganz lange lag er brach und ungenützt.

Mein Acker, mein Nährboden für meine
Gedichte und Wortstrahlen.

Lange war er nicht bestellt, die Früchte
nicht reif genug.

Lange waren Angst, nicht zu genügen oder
Angst, nicht die richtigen Worte zu finden
Grund, die Früchte nicht zu ernten.

Doch JETZT, genau JETZT fängt er an,
Früchte zu tragen und auch diejenigen, die
schon lange im Keller lagen, in die Welt zu
bringen. Er ist keine Monokultur.

Mein Acker ist bunt, schräg und witzig.
Manchmal auch direkt und provokativ.
An manchen Stellen hat er noch Unkraut,
das bearbeitet werden will.

Er trägt viele verschiedene Früchte,
die sich nicht kategorisieren lassen.

Grosse, kleine, lichtvolle, reife
und vielleicht auch unreife Früchte
gedeihen hier und warten darauf,
vom Leser, von der Leserin
betrachtet, genossen
und hinterfragt zu werden.

Vorwort von Ariane Schurmann

Frisch, erfrischend, zart und kraftvoll – so erlebe ich meine erste Begegnung mit dem diamantenen Talent von Isabelle.

Ja, der Diamant liegt ihr in der Tasche!
Damals fühlte er sich vielleicht einfach wie ein Stein an, etwas Schweres, das beschwert und nicht besonders wertvoll aussieht.

Zum Glück braucht es nur ein wenig frischen Wind und er beginnt zu strahlen, so hell zu leuchten und zu glitzern, dass uns erst seine kühle Frische verzaubert, um uns dann die Herzen zu berühren.

Uns stehen die Münder offen vor Bewunderung, ein so wertvoller Diamant ist nun unter uns!

Isabelle ist eine Meisterin des Wortes, ihr Talent ist die Kraft der Worte und ja, am Anfang war das Wort und neue, bewusste, liebevolle und leuchtende Welten entstehen aus ihrem ersten Gedichtband.

Es ist eine Freude in ihre Welt einzutauchen und sich davon verzaubern zu lassen.

Danke, Isabelle, dass du uns dein Strahlen schenkst!

Ariane Schurmann, Autorin & Seminarleiterin, weibliche Alchemistin & Gründerin von Donna Divina International

Widmung

Ich widme dieses Buch all meinen Freunden und Freundinnen, die mich auf meinem Weg liebevoll begleitet und mit zahlreichen Körperreisen (Journeys ®) unterstützt haben.

Ebenso all jenen „Bengel-Engeln“ und „Bengel-Engelinnen“, die sich für meine Entwicklung und Entfaltung zur Verfügung gestellt haben.

Ganz besonders danke ich Ariane Schurmann, die meinen brach liegenden Acker wieder entdeckt hat, sowie Yvonne Hertach, die mich dabei unterstützt hat, die vielen Facetten meines Diamanten frei zu legen und noch mehr zum Strahlen zu bringen.

Und ich widme dieses Buch genau Dir,
liebe Leserin, lieber Leser.
„Meine Worte sind Deine Worte“.
Vielleicht spreche ich für Dich,
vielleicht sind es diejenigen Worte,
die du bisher nicht ausgedrückt hast.

Von Herzen danke ich meinen Eltern,
die viele Nährstoffe in meinen Boden gaben
und meiner Familie, die immer für mich da
war und mir den Raum gab,
in vielen Weiterbildungen und Seminaren
„meinen Acker“ zu durchpflügen
und zu bearbeiten.

Schliesslich danke ich allen,
die mich dabei unterstützt haben,
dieses Buch zu veröffentlichen.

Ich freue mich riesig darüber,
mir endlich meinen Kindertraum zu erfüllen
und mein eigenes Buch
in den Händen zu halten
und meine Gedanken und Erfahrungen
mit Euch teilen zu dürfen.

Leuchten - wie ein Diamant

...wie charmant...
...richtig erkannt...
...ein leuchtender Diamant...
....möchte sein Licht mir dir teilen...
Danke fürs Verweilen.



© Doris Lecher



Kleine Bildungshäppchen

Ich schreibe meine Gedichte für mich,
doch vielleicht erfreuen sie auch dich.

Ich möchte teilen, was mich bewegt,
vielleicht sich dadurch auch bei dir was regt.

Betrachte meine Gedichte als Bildungshäppchen,
vielleicht machst du dabei gar ein Schnäppchen,

denn anstelle tonnenweise Material zu lesen,
lässt vielleicht eine einzige Zeile
dein Herz genesen.

Da sein und lachen

Eine Zeile mit ganz viel Power,
sie macht dich ein wenig schlauer:

Lache und sei.
Es gibt nichts zu wissen.
Alles ist da.
Du musst nichts vermissen.



© Doris Lecher

Der Diamant, den ich auf meinem Acker fand

Du bist ein wunderschöner Diamant
und es liegt in deiner Hand.
Trag dein Strahlen in die Welt,
sodass es die ganze Welt erhellt.

Du bist ein wunderschönes Funkeln,
sodass man wieder sieht im Dunkeln.
Trag deine Freude in die Welt,
sodass es die ganze Welt erhellt.

Du hast ein grosses Herz,
öffne dich und heile Schmerz.
Trag deine Liebe in die Welt,
sodass es die ganze Welt erhellt.

Du bist ein strahlendes Licht,
mach daraus ein schönes Gedicht,
Trag deine Worte in die Welt,
sodass es die ganze Welt erhellt.



Auf was wartest DU genau?

Finde deinen Diamanten...

Ja dieser Diamant ist mir,
doch du findest einen auch in dir.

Mach dich auf, ihn zu entdecken,
er möchte dich schon lange wecken.

Er leuchtet schon, seit Anfang an,
nur manchmal kommst du nicht richtig dran.

Er liegt bereits auf deinem Feld.
Dieser Diamant kostet kein Geld.

Er gehört zu dir, bildet deinen Kern.
Also ich hab meinen so richtig gern.

Er spendet mir Liebe und Licht,
und manchmal entsteht daraus ein Gedicht!

Und du?

Auch du kannst heute
mit deinen Talenten starten,
lass die Welt nicht länger warten!

Lebe deine Talente

Es war einmal ein Apfelbaum,
der hatte einen falschen Traum.
Er wollte einfach nicht begreifen,
dass an ihm keine Birnen reifen.

Er strengte sich so mächtig an,
doch niemals waren Birnen dran.
Eines Tages kam ein grosser Sturm,
Der Baum entdeckte er einen Regenwurm.

„He - du da!“ rief er voller Frust:
„Ich streng mich an, hab keine Lust!“
Da krabbelte er den Stamm herauf,
sagt zu dem Baum „He - pass mal auf:“

„Eines ist ganz sicher hier auf Erden,
niemals wirst du ein Birnbaum werden!“
Der Baum erschrak und wurde still.
„Was also tun, wenn ich Birnen will?“

Der Wurm begann, die Stirn zu runzeln
und musste dabei ganz doll schmunzeln:
„Da gibt's 'ne Frucht, die beginnt mit „A““.
Der Baum, der dachte: „Ha, Ha, Ha“.

Doch dann begann er, fast zu spinnen,
fing langsam an, sich zu besinnen:
Einst hatte er mal einen Traum:
er sei ein grosser Apfelbaum.

Von da an fing er an zu blühen,
und innerlich dabei fast zu glühen.
Die Ernte wurde grösser von Jahr zu Jahr,
weil er schon immer ein Apfelbaum war.



Der Bengel-Engel

Spieglein, Spieglein gegenüber,
was genau bringst du mir rüber?
Deinem Gegenüber bewusst begegnen,
die Begegnung wirklich segnen:

Worauf will er meine Aufmerksamkeit lenken?
Was genau will er mir schenken?
Will er mich belehren?
Oder mich einfach nur beehren?

Gott sagt: „Ich hab dir immer nur
Engel geschickt“,
doch manche verkleiden sich geschickt.
Kann schon sein, dass du ihn manchmal hasst,
aber nur, weil dir die Verpackung
des „Geschenkes“ nicht passt.

Pack es aus und schau es an,
finde den besonderen „Reiz“ daran.
Eine Chance, dich weiter zu entwickeln,
Eine Chance, falsche Gedanken zu zerstückeln.

Eine Chance, deine Themen
beim Namen zu nennen,
Eine Chance, deine Schwächen zu erkennen,
Eine Chance, deinen Schatten zu integrieren,
anstatt dich darin zu verlieren.

Eine Chance, dich weiter zu entfalten –
ansonsten bleibt alles immer beim Alten.
In Wahrheit hilft er dir,
deinen Rucksack zu leeren,
deshalb solltest du dich nicht dagegen wehren.

Er ist einer deiner wichtigsten Geschöpfe,
drückt lediglich deine Triggerknöpfe,
und gibt dir die Chance, deine Gefühle zu fühlen,
dein Herz zu erwärmen und den Kopf zu kühlen.



P.S. es gibt auch Bengel-Engelinnen ;-))

Human "do-ing" oder Human "be-ing"?

Musst du immer etwas tun?
Mühe damit, auch mal aus-zu-ruhn?

Bist du nur beim Leisten wert?
Da ist doch irgendwas verkehrt!

Gönn dir Zeiten der Stille,
leg beiseite deine Brille,

schau einfach in die Zeit hinein,
Du darfst zwischendurch ganz einfach SEIN!

Leben im JETZT

Wie oft hetzen wir durchs Leben?
Haben das Gefühl, noch mehr zu geben!
Wir rennen von Ort zu Ort - wie besessen,
dabei haben wir was ganz Wichtiges vergessen:

Leben findet JETZT statt, in jedem Moment,
und nicht in der Zukunft, selbst wenn man rennt!
Leben ist da, im HIER und im JETZT,
bist also ganz oft - umsonst gehetzt!

Ein Präsent im JETZT

Jetzt ist, wenn du nicht mehr hetzt,
Jetzt ist, wenn du innehältst,
Jetzt ist, wenn du empfängst,
Jetzt ist, wenn du still wirst,
Jetzt ist, wenn du bist.
Jetzt ist, wenn du lauschst,
was die Stille Dir zu sagen hat.

Jetzt ist JETZT.

Jetzt ist immer,
wenn du präsent bist.
Jetzt ist, wenn du ganz hier bist.

Jetzt ist, wenn du offen bist für den Moment,
der dir so viel schenken möchte.
Jetzt ist Alles und Nichts.
Jetzt ist Leere und Fülle.
Jetzt ist zeitlos.
Jetzt ist ewig.

Manchmal ist das, was du suchst schon da.
Ich wünsche dir ein ewig liebevolles Jetzt.
Du bist es wert.

Und was ist JETZT für dich da?

Leg Deine Maske ab

Es gibt Menschen, die tragen,
ohne zu hinterfragen
eine Maske das ganze Jahr,
so als ob das ganze Jahr Fasnacht war.

Eine Maske mit ewigem Lächeln
und freundlichem Blick:
Alles gut, alles im Griff.

Andere wiederum Trauermine,
mit dramatischen Zügen,
Stories im Kopf, oder sind's Lügen?

Andere versteinert, schwer gelitten,
kein Ausdruck, irgendwie abgeschnitten.

Bei andern sind die Gesichtszüge entgleist,
Lächeln verboten, abgereist.....

Ich möchte die Gesichter nicht bewerten,
möchte nicht jäten, in fremden Gärten,
möchte lediglich eine Idee verbreiten,
wie du dir selbst kannst Freude bereiten:

Steh zu dir und deinen Gefühlen,
du musst nicht immer nur funktionieren.

Höchste Zeit sich mal richtig zu pflegen:

Zeit, die Maske abzulegen.

Schau in den Spiegel und frage Dich dann:
"Ob ich mein wahres Gesicht zeigen kann?"

Eines, wo du nichts musst verstecken?

Eines, wo du Fältchen nicht musst verdecken!

Eines, wo du schön bist, weil du zeigst, was ist!

Eines, wo du DU bist, mit allem was ist!

Eines, wo man vielleicht Spuren kann lesen,
denn schliesslich bist du ein menschliches Wesen
und nicht eine Figur aus dem Wachsabinetts,
sondern natürlich,
authentisch,
einfach ganz nett.

Wann fängt eigentlich das Leben an?

In der Routine gefangen,
in dir ein unendliches Verlangen?

Tag für Tag in deinem Rad,
der Tag ohne Schwung – einfach fad?

Betäubt, versunken, konsumbesessen,
hast du zu leben ganz vergessen?

Fragst dich, wann fängt eigentlich das Leben an?
Wann endlich bin ich selbst mal dran?

Du kannst das hier und jetzt beschliessen,
ab sofort einfach den Moment zu geniessen...:

...den Sonnenstrahl, der dich an der Nase kitzelt,
...den Reporter, der im Radio witzelt,
...die Fremde, die dir ein Lächeln schenkt,
...den Chauffeur, der im Bus dich
nach Hause lenkt,
...den Vogel, der friedlich seine Runden zieht,
...dein Nachbar, der dich grüsst und sieht....

Fang an, für die kleinen Dinge zu danken,
sie helfen dir, die innere Leere auf zu tanken.

Freu dich an den kleinen Dingen.
Ich wünsche dir ein frohes Gelingen.

Fo-Kuss – oder schon wieder verzettelt?

1000 Ideen tanzen in meiner Fantasie,
sie alle zu verwirklichen, das schaffe ich nie!
Und dann kommt die grosse Qual,
Ich soll treffen eine Wahl:

Soll mich auf eines fokussieren,
die ganze Aufmerksamkeit zusammenschnüren!
Doch wie entscheiden? Wie sortieren?
Wie eine Idee zu Ende führen?

Doch damit ist jetzt endlich Schluss,
ich brauch definitiv einen Fo-Kuss!

Schickst du mir einen?

„NICHTS“ als Geschenk

Ein „NICHTS“ zu schenken
scheint so schwer,
Die Schachtel, die bleibt einfach leer.

Ein „NICHTS“, das kann doch alles sein,
wie bringt man das in ein Geschenk hinein?

Es braucht kein Papier und auch keine Schleife,
vielleicht nur ein wenig Herzensreife,
denn Liebe lässt sich nicht verpacken,
auch nicht irgendwie in eine Tüte sacken,
sondern immer wieder neu entdecken,
und mit reinem Herzen auferwecken.

So also ein „NICHTS“ mit grossem Dank,
der Geschenktisch, der bleibt blitzblank,
und doch bin ich sicher, du wirst reich beschenkt,
weil der eine oder andre ganz fest an dich denkt.

Zuerst war ich etwas aufgewühlt,
doch weiss jetzt, wie sich
ein „NICHTS“ anfühlt
und habe gerade eben erfahren,
dass meine Worte nicht „NICHTS“
für dich waren.

Zum Beherzen

Ich bin sicher, du hast erkannt,
es geht ums Herz, nicht um Verstand.

Auch du kannst deinen Diamanten schleifen,
das Ganze nennt sich „Glück begreifen“.

Es liegt bereits in deiner Hand.



© Doris Lecher

Ein eigenes Gedicht zum Verschenken?

Ein leeres Blatt: Ich kann's beschriften
und auf Bestellung für dich was dichten.

Möchten Sie gerne ein persönliches Gedicht
verschenken?

Kontaktieren Sie mich und senden Sie ihre Stich-
worte und Wünsche an isabelle@dobmann.ch.

Gerne können Sie auch meiner Facebook-Gruppe
Sprach-Licht beitreten und dort meine weiteren
Gedichte lesen, oder auch selbst ein Gedicht
mit ihren Freunden teilen.

Über die Autorin



Isabelle Dobmann, geboren 1967 in D-Rheinfelden, lebt heute in Eich in der Schweiz.

Sie ist Ausbilderin, Coach und Journey Practitioner® und begleitet als „Coach, der weckt, was in Dir steckt“ Menschen auf ihrem Weg zu Vergebung, Selbstliebe und Lebensfreude.

Sie unterstützt sie dabei, das zu formulieren und auszudrücken, was bisher nicht gesagt werden konnte und im Verborgenen lag.

Mit ihrer humorvollen und direkten Art ermuntert sie ihre Klienten dazu, emotionale oder körperliche Blockaden zu transformieren und schwere Steine ins Rollen zu bringen und dazu notwendige Ressourcen wie Selbstannahme, Selbstvertrauen und Mut zu entdecken.

Hinderliches auf dem Weg zur Entfaltung, wie Muster und Glaubenssätze und alte Konditionierungen können losgelassen werden, sodass der innere Diamant mehr und mehr erstrahlt.

In ihren Workshops und Meditationen lernen Menschen, sich selbst anzunehmen und zu lieben.

Ihr erster Gedichtband lädt dazu ein, den wertvollen Diamanten in sich selbst zu erkennen und zu bearbeiten.

Mehr über die Arbeit mit The Journey® und „Lebensbausteine“ [auf www.lebensbausteine.ch](http://www.lebensbausteine.ch).

Lebensbausteine®

Der Coach, der weckt, was in Dir steckt.

