

Edyta Wolska

# wo und hin

Eine Schritt-Weise ist eine Lebensweise.  
Über das gehen zu sich selbst. Es geht!

© 2025 Edyta Wolska  
Auflage

Fotos: Roxolana Fursa, Alev Takil, Arun Sharma, Somorgado, Jeremy Lapak, Memory Catcher, M-yj8, Frady Martinez, Jeremy Bishop, Rob Wicks, Paila Aguilar, Cris Trung, George Kourounis.

Korrektorat: Mag. Bärbel Pöch-Eder

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8  
2203 GroÙebersdorf  
Österreich

[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at) – Folge deinem Buchgefühl!  
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschniede.at](mailto:info@buchschniede.at)

ISBN 978-3-99181-432-0

Printed in Austria

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



*Dr. MMag. Edyta Wolska ist Autorin, Soziologin und Philosophin. Sie führt eine psychosoziale Praxis, die sich als Wegbegleiter für wertvolle Lebensprozesse versteht. Mit diesem Buch regt sie dazu an, die Gedankenimpulse nachzuspüren und in die eigene Lebenspraxis einzusetzen. Denn die aufmerksame Reflexion kann uns unermesslich bereichern.*

## Fluss des Lebens

Das Leben durchströmt das Land und die Landschaft  
meiner Sehnsüchte und Herzensschreie  
Will fließen wie Wasser zum Meer hin  
Nie mehr zurück wie Einbahn auf einem Strahle  
In Jahreszeiten schmückt sich sein Schein  
vielerorts zu jeder Zeit gewiss bewundert  
Ich heiße das flüchtige Wandeln gut  
Willkommen sind im Leben das Alte und Neue  
Auch dies währt nicht ewig  
Im Moment verfestigt würdig und prächtig  
Ich folge dem Fluss meines Lebens  
Seiner Kraft Ausdauer bin ich bewusst und bedächtig  
Erheitert mich seine Natur immer täglich  
Geschenkte Formen gliedern sich in allem  
Abertausende verschleiern sich in Reihen vorsätzlich  
Dankbar erkenne ich Gestalten des flüchtigen Lebens  
allmannigfaltig  
Lebens unendliche Weite verfließt  
in jedem Augenblick fast unmerklich

*Edyta Wolska*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>1 Schritte</b>	<b>11</b>
<b>2 Atmen</b>	<b>17</b>
<b>3 Gehen</b>	<b>20</b>
<b>4 Laufen</b>	<b>25</b>
<b>5 Stehen. Sitzen</b>	<b>29</b>
<b>6 Schauen. Sehen</b>	<b>33</b>
<b>7 Wahrnehmen</b>	<b>39</b>
<b>8 Beobachten</b>	<b>44</b>
<b>9 Fragen. Vertrauen</b>	<b>49</b>
<b>10 Denken</b>	<b>55</b>
<b>11 Fühlen. Empfinden</b>	<b>60</b>
<b>12 Reflektieren. Kontemplieren</b>	<b>64</b>
<b>Reflexionsseiten</b>	<b>67</b>



## Vorwort

Heute stellt sich die Frage, inwieweit wir Menschen bei allen uns bekannten Möglichkeiten für gutes Leben noch einen Platz für die Natürlichkeit unseres Menschseins und einen Rest von individueller Einkehr haben. Die Anbindung an gesellschaftliche Normen, Regeln und Systeme lässt kaum Luft für eigenes Dasein. Der Entscheidungsspielraum scheint eingeeengt zu sein, vor allem dadurch, dass wir ihn für uns zu klein halten.

Das vorliegende kleine Buch will Dich in 'Wir-Form' ansprechen, denn es geht um Deine wie auch um meine Essenz der inneren Schönheit. Diese finden wir nur in uns, und diese kann nur durch uns selbst zum Ausdruck gebracht werden. Von außen können wir uns Impulse in vielerlei Form holen, die uns auf unserem Weg unterstützen und auch bereichern können. Dieses Buch ist ein Impuls von außen, der sich aber auf die Beziehung innen-außen fokussiert. Es folgt dem Leitgedanken, dass der Weg zu sich selbst, schrittweise und in eigenem Tempo gegangen werden kann. Die zwölf Kapitel sind Gedankenimpulse, die als Ansporn zur alltäglichen Reflexion genutzt werden können. Das Buch möchte Dich von Herzen dazu einladen, den ersten Schritt zu machen und zu Dir selbst Schritt für Schritt, Tag für Tag zu gehen, buchstäblich tagtäglich eine Atempause zu machen und in der Pause den Kontakt mit Dir selbst bewusster zu kultivieren.

Die tägliche Reflexion, die nur ein paar Minuten dauern kann, kann uns um den inneren Schatz unmittelbar bereichern. Der Weg nach Innen ermöglicht

es uns, die inneren Kräfte erstmal wahrzunehmen. Wir können unser Menschsein um die geistige Note nach und nach erweitern, wenn wir unsere geistige Kraft bewusster entfalten wollen.

Manchmal sind das die wertvollsten kleinen Dinge im Alltag, die uns antreiben und in die Umsetzung einladen. So wie ein Tropfen Wasser den Stein höhlt, durch seine Kraft des steten Fallens, so kann eine Schritt-Weise eine Lebensweise sein, so dass sie im eigenen Tempo, mit kleinen Portionen geistigen Trainings eingesetzt werden kann. Manchmal kann eine Beharrlichkeit besser zum Ziel führen als ein einmaliger Sprint zum Schnellergebnis.

Das kleine Buch möchte gerne in alltäglichen Achtsamkeits-Reflexionen Dir dienlich sein.

Es wird mich freuen, wenn auch Du Dein Leben mit den Augen der Achtsamkeit erfassen kannst. Die achtsame Selbst-Reflexion ist eine Form der bewussten Innenschau, bei der Denken, emotionale Intelligenz, inneres Wachstum allmählich sich entfalten, reifen und inspirieren können.

Ich wünsche Dir das Wahre, Gute und Schöne auf Deiner Lebensreise mit diesem Buch.



*Wir machen Erfahrungen.*

*Aus den Reflexionen über Erfahrungen lernen wir erst viel über Erfahrungen selbst.*

*Edyta Wolska*

