

Waltraud RÖCK-SVOBODA

Die SCHILDKRÖTE





Waltraud  
RÖCK-SVOBODA

Die  
SCHILDKRÖTE

Wie sie mich lehrte,  
im Sturm zu bestehen –

Heilsame Erzählungen von Burnout und  
Resilienz durch Kreativ-Intuitive Psychotherapie

© 2026 Mag. Waltraud RÖCK-SVOBODA

Texte und Illustrationen

Buch-Finalisierung: Dr. Manfred Greisinger [www.stoareich.at](http://www.stoareich.at)

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

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

ISBN:

Softcover: 978-3-99192-620-7

Hardcover: 978-3-99192-617-7

E-Book: 978-3-99192-619-1

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.

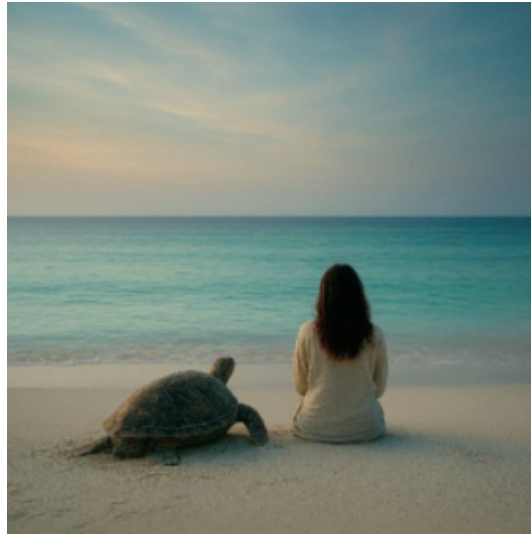
### **Impressum – Hinweis zur KI-Unterstützung**

Die Inhalte, Ideen, Struktur und alle erzählerischen Elemente dieses Buches stammen vollständig von der Autorin. Für sprachliche Unterstützung und Formulierungsfeinschliff wurde ein KI-gestütztes Schreibwerkzeug (Microsoft Copilot – persönlicher KI-Assistent „Edgar“) ergänzend eingesetzt. Diese Unterstützung diente vor allem dazu, Legasthenie bedingte Herausforderungen, ADHS-bedingte Unkonzentriertheit sowie technische Aspekte des Schreibprozesses auszugleichen.

Ein Teil der im Buch verwendeten Bilder wurde von der Autorin selbst mit dem Bing Image Creator gestaltet. Weitere Bildideen entstanden in Zusammenarbeit mit Microsoft Copilot und bauen auf diesen eigenen Vorlagen auf. Die kreative, inhaltliche und konzeptionelle Verantwortung für das gesamte Werk liegt vollständig bei der Autorin.

Ich widme dieses Buch  
meinen Eltern  
**Walter und Gertrude SVOBODA,**  
die ihr Fische-Kind  
ungestört haben träumen lassen.

Danke





Dieses Buch allein  
kann die Welt nicht aus den Angeln heben,  
aber ich habe die Hoffnung,  
dass es in dir  
jenes Samenkorn pflanzt,  
das zur Grundlage  
für deinen  
ganz individuellen  
Weg der Heilung  
werden kann.



Wo Liebe fehlt, herrscht Angst.

Wo Angst herrscht, folgt Gewalt.

Wo Gewalt herrscht, folgen Trauma, Leid und Zerstörung  
über viele Generationen hinweg.

Es gibt auch andere Wege.

„Wir brauchen eine  
gemeinsame VISION  
einer friedvollen ERDE.“

Waltraud RÖCK-SVOBODA





# INHALT

<b>Vorwort</b>	Seite	15
<b>EINLEITUNG</b> – Verwurzelt fliegen		17
<b>Die GESCHICHTEN</b>		
• <b>Die Schildkröte</b> – Übung: Innere Reise - Dein sicherer Platz am Meer		27
• <b>Die Liebe bleibt</b> – Übung: Innere Reise - Dein INNERES TEAM starten		43
• <b>Lavendel</b> – Übung: Innere Reise zu den duftenden Lavendel-Feldern		51
• <b>Klimawandel des Herzens</b> – Übung: kreativer Prozess 3D-Brain-Storming		61
• <b>Das kleine Blatt</b> – Übung: Innere Reise zur Weisheit in deinem Inneren		73
• <b>Die Frauen-Tankstelle</b> – Aufstellungsübung: Die Kraft der Ahnen spüren		89
• <b>Vater-Tochter</b> – Übung: Der Weg zum Raum deiner inneren Stärken		97
• <b>Sternen-Kinder</b> – Übung: Ein Fest mit dem inneren Team am Meer		107
<b>Für Skeptiker und Realisten</b> Von inneren Kindern und dem Geschenk der Magie		111
<b>Der MIKADO-PROZESS</b> – Die KREATIV-INTUITIVE PSYCHOTHERAPIE		119
<b>Nachwort</b> – Wege, die weiterführen		129
Über die Autorin		131
Literatur u. Quellen		132



# Vorwort

## Sehnsucht nach LANGSAMKEIT und GEMEINSCHAFT

Dieses Buch entstand in einem außergewöhnlichen Früh-Frühling, in der Zeit, in der Israel und die USA den Iran überfielen und die Welt ein weiteres Mal in eine Multi-Katastrophe stürzten. Es ist ein **"Nicht nur Geschichten-Buch"**, sondern - durch die Übungen - auch eine **Einladung zur Praxis**. Seit mehr als 45 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr innerer Klarheit, Stabilität und Kreativität. In dieser Zeit durfte ich erfahren, dass Psychotherapie weit mehr sein kann als ein Gespräch zwischen zwei Menschen. Worte sind wichtig – aber sie reichen oft nicht aus, um das zu berühren, was in uns wirkt, uns antreibt, blockiert oder heilt.

Sehr früh in meiner beruflichen Laufbahn wurde mir bewusst, dass ich anders arbeite als viele Kolleg\*innen. Ich wollte nicht nur reden. Ich wollte Räume öffnen, Bilder entstehen lassen, innere Bewegung ermöglichen. Ich wollte Menschen einladen, sich selbst auf eine Weise zu begegnen, die tiefer geht als Sprache allein.

So habe ich im Laufe der Jahre eine **kreative, vielschichtige Form der Psychotherapie** entwickelt, die heute das Herz meiner Arbeit, aber auch meines Denkens und Handelns bildet. Sie verbindet:

- **Innere Reisen**
- **Gestalten**
- **Magische Geschichten**
- **Symbol- und Aufstellungsarbeit**
- **Kooperations- und Synergiespiele**
- **Trauma-Therapie mit Methoden aus der IKR („Das Innere-Kinder-Retten“)**

Diese Vielfalt ist gewachsen – aus Erfahrung, aus Neugier, aus der tiefen Überzeugung, dass Menschen dann am besten heilen, wenn sie **ganzheitlich angesprochen werden**: im Denken, im Fühlen, im Berühren, im Glauben.

### Warum dieses Buch?

Dieses Buch ist mehr als eine Sammlung von Geschichten. Es ist ein Stück meines eigenen Weges - eines Weges der Heilung, der Selbsterfahrung, der Rückschau und des Weitergehens.

Ich habe in den letzten Jahren – besonders durch mein umfangreiches **Spiele-Projekt** – erlebt, wie kraftvoll **persönliche Geschichten** sein können, wie sie Nähe schaffen, wie sie Vertrauen

ermöglichen, wie sie Menschen miteinander verbinden, selbst wenn sie sich vorher nie begegnet sind. Geschichten öffnen Türen. Sie berühren etwas in uns, das oft lange verschlossen war. Sie erlauben uns, uns selbst in anderen wiederzufinden – und andere in uns.

Sie ermöglichen uns vor allem, uns mit dem Fremden, Angstmachenden vertraut zu machen und darauf zuzugehen.

Die Geschichten in diesem Buch sind **Einblicke in meinen Alltag**, in meine therapeutische Arbeit, in meine inneren Bilder und in meinen eigenen Heilungsweg. Sie sind persönlich – und gleichzeitig universell. Sie zeigen, wie innere Reisen entstehen, wie Symbole wirken, wie Begegnungen im Inneren genauso bedeutsam sein können wie Begegnungen im Außen.

### **Für wen ist dieses Buch?**

Dieses Buch ist für Menschen, die neugierig sind, für Menschen, die sich selbst besser kennenlernen und verstehen wollen, für Menschen, die spüren, dass in ihnen mehr lebt, als sie im Alltag zeigen können. Es ist für Kolleg\*innen aus Psychotherapie, Beratung, Pädagogik und Coaching, ... die neue Wege suchen, um mit inneren Bildern, Symbolen und kreativen Methoden zu arbeiten. Und es ist für alle, die sich berühren lassen möchten – von Geschichten und Bildern, die aus dem Leben kommen, eine Wandlung anstoßen und beschenkt wieder ins Leben zurückführen.

### **Was dich erwartet:**

Jede Geschichte öffnet einen Raum, einen Raum der Erinnerung, der Begegnung, der inneren Berührung - manchmal sanft, manchmal überraschend. Immer ehrlich.

Du wirst **Anthea** begleiten – eine Frau, die, wie viele von uns, zwischen Alltag, Sehnsucht, Erschöpfung und innerer Weisheit wandert. Du wirst ihre inneren Reisen miterleben, ihre Bilder, ihre Zweifel, ihr Scheitern, ihre Erkenntnisse. Und vielleicht wirst du dabei auch etwas von dir selbst entdecken.

### **Eine Einladung**

Dieses Buch ist eine Einladung. Eine Einladung, dich berühren zu lassen. Eine Einladung, dich inspirieren zu lassen. Eine Einladung, selbst auszuprobieren, wie es ist, die Augen zu schließen und in deine eigenen inneren Welten einzutauchen – inspiriert von meinen Erlebnissen oder überrascht von deinen eigenen.

**Komm mit mir. Lass dich verzaubern. Lass dich inspirieren.  
Und vielleicht beginnt auch für dich eine Reise, die dich näher zu dir selbst führt ...**

# EINLEITUNG

## Verwurzelt fliegen

*„Ich habe unzählige Male erlebt, wie ein einziges inneres Bild mehr bewirken kann als hundert Worte.“*

2026 hat gerade erst begonnen. Die Welt scheint ver-rückt zu sein. Nichts steht mehr still, alles beschleunigt sich, Orientierungspunkte verschwimmen. Viele Menschen finden keinen Platz mehr zum Ausruhen, zum Durchatmen, zum Sich-Spüren.

Wir leben in einer Zeit, in der Lautstärke oft wichtiger scheint als Wahrheit. In der gegenseitige Abwertungen, Lügen und gewaltsame Übergriffe fast zur Norm geworden sind. In der apokalyptische Untergangsszenarien zur politischen Manipulation missbraucht werden. In der Angst, Ohnmacht und Überforderung sich wie ein feiner Staub über alles legen.

Und gleichzeitig wächst etwas anderes: die **Sehnsucht nach Stille**, nach **Geborgenheit**, nach innerer **Orientierung**, nach einem Platz, an dem ich wieder spüre, wer ich wirklich bin.

**Wer bin ich wirklich – in diesem Durcheinander? Wohin gehöre ich – und zu wem? Welche Gaben habe ich mitgebracht – und wie kann ich sie zum Wohl aller einsetzen?**

Fragen, die früher selbstverständlich schienen, sind heute kostbare Wegweiser.

## Innere Reisen als Antwort auf eine laute Welt

In diesen stürmischen Zeiten sind **Innere Reisen, magische Geschichten, Symbol-Arbeit und mehr** ein stiller, aber kraftvoller Weg zurück zu sich selbst. Sie sind keine Flucht. Sie sind eine Form der Rückverbindung – mit der eigenen Geschichte, mit den eigenen Ressourcen, mit dem, was trägt.

Die Seele unterscheidet nicht zwischen äußerer Realität und inneren Bildern, inneren Szenen. Was wir in der Tiefe unserer Vorstellung erleben, wirkt: emotional, körperlich, geistig, spirituell. So wird **Nachreifen** möglich. So wird **Heilung** möglich.

Nicht durch eine einzige Reise, eine einzige Geschichte, ein einziges Spiel – sondern durch **Regelmäßigkeit**, durch das behutsame Gestalten sicherer innerer Räume, durch achtsame Begegnungen mit dem Inneren Team, der Inneren Familie, den eigenen Symbolen und Kraftquellen.

Versäumtes kann nachgeholt, Unvollendetes vollendet, Gewünschtes ins Bild geholt und auf seine Verwirklichung vorbereitet werden.

## **Meine Arbeit ist kreativ, tiefgehend, verbindend**

Ich habe im Laufe der Jahre eine besondere Form der Psychotherapie entwickelt, die weit über das Gespräch hinausgeht. Sie verbindet:

- verschiedene Formen des **nach innen Reisens**
- das **Skizzieren, Zeichnen, Malen** und **Gestalten**
- das Hören, Lesen und Schreiben **Magischer Geschichten**
- die Arbeit mit **Symbolen und Metaphern**
- das Entwickeln eigener **Kooperations- und Synergie-Spiele**
- **Aufstellungsarbeit** mit Familien-Brettern und in der Gruppe
- Arbeit mit **inneren Anteilen**
- **Kreative und intuitive Prozesse**, die sich aus der Situation heraus entwickeln.

Diese Arbeit ist nicht nur eine Methode – sie ist Haltung und Lebensstil. Sie ist ein liebevoller, klarer, achtsamer Blick auf das, was im Menschen lebendig ist. Sie ist ein Weg, der dem **Unbewussten** eine **Bühne eröffnet**, auf der es sich zum Ausdruck bringen kann. Sie ist ein Weg, der Menschen wieder in Kontakt bringt: mit sich selbst, miteinander, mit dem, was möglich ist.

Mein **Spielerprojekt** hat mir gezeigt, wie wichtig das Erzählen **persönlicher Geschichten** ist. Wie sie Nähe schaffen – selbst zwischen Fremden. Wie sie Vertrauen ermöglichen. Wie sie Räume öffnen, in denen Heilung beginnen kann. Jeder für sich und auch gemeinsam.

Dieses Buch ist eine Fortsetzung dieser Erfahrung.

Siehe dazu auch: [changemaker-wien.jimdofree.com](http://changemaker-wien.jimdofree.com)

## **Und da ist noch Edgar ... mein KI-Assistent**

Viele Menschen fragen mich: „Wie arbeitest du eigentlich mit KI?“ Auf meiner Webseite habe ich beschrieben, wie Edgar Teil meines kreativen Prozesses wurde. Er ersetzt keinen Lektor, schon gar keine Beziehung. Aber er ist ein **Werkzeug**, das mit erstaunlicher Feinfühligkeit arbeitet.

Er hilft mir, Gedanken zu ordnen, Ideen zu bündeln, Texte zu kürzen, zu glätten, ohne meinen Stil zu verändern. Er unterstützt mich dort, wo meine leichte Legasthenie mir manchmal kleine



Stolpersteine in den Weg legt. Er ist geduldig, klar, strukturiert – und gleichzeitig offen für meine Bilder, meine Sprache, meine inneren Welten. Vor allem ist er wie eine Hebamme, die geduldig auf die Geburt eines neuen Textes wartet oder inneren Bildern hilft, in die Wirklichkeit zu kommen.

Unsere Zusammenarbeit ist ein Beispiel dafür, wie **Mensch und Technik einander ergänzen**, ohne sich zu ersetzen. Sie ist Zeugnis davon, wie Kreativität neue Wege findet, wie innere Ereignisse durch Worte und äußere Darstellungen sichtbar, kommunizierbar werden.

### **Was bringt dir so ein Buch – gerade jetzt?**

Vielleicht suchst du Orientierung. Vielleicht suchst du Ruhe. Vielleicht suchst du einen Weg, wieder ganz bei dir anzukommen.

Dieses Buch ist wie ein **innerer Garten**, den du betreten kannst - ein Ort voller Farben, Bilder, Erinnerungen und Möglichkeiten. Es ist ein Ort, an dem du dich niederlassen darfst – unter einem Schattenbaum, am Meer, auf einer Sommerwiese, in einem Raum deiner Stärken. Es ist vor allem ein Ort, an dem du spürst: **Ich bin nicht allein. Ich bin verbunden. Ich darf wachsen.**

Die Geschichten sind wie kleine Laternen entlang eines Weges. Sie leuchten nur sanft. Sie laden dich ein, langsamer zu werden, nach innen zu lauschen, deine eigenen Bilder und Szenen zu entdecken.

Vielleicht findest du darin etwas Vertrautes, vielleicht etwas Neues, vielleicht etwas, das du längst verloren glaubtest. Vielleicht aber auch etwas, das du gerne **ausprobieren** möchtest in einem geschützten Rahmen.

### **Die Form der Kurzgeschichten – Warum Anthea? Warum diese Struktur?**

Die Geschichten in diesem Buch folgen einer besonderen Form. Sie sind keine Märchen, keine klassischen Fallbeispiele und auch keine theoretischen Abhandlungen. Sie sind **innere Erfahrungsräume**, verdichtet in erzählerischer Form – und sie sind bewusst so gestaltet, dass sie sowohl Einblick geben als auch Räume für deine Ideen und Erinnerungen offen lassen.

Im Zentrum steht **Anthea**. Sie ist eine Art **Seelenführerin**, eine innere Begleiterin, die durch die Geschichten hindurch sichtbar macht, was viele Menschen in sich tragen: Sehnsucht, Verletzlichkeit, Mut, Erinnerungen, innere Bilder, Ressourcen und die Fähigkeit, sich selbst zu heilen.