🌱 1. Innenschau – Was ist meine Motivation?

Setz dich in Ruhe hin, vielleicht mit einer Tasse Kräutertee, und lausche deinem Inneren:

- Was berührt mich am Gedanken des Schenkens?
- Wo spüre ich Widerstand – etwa Angst vor Mangel oder das Bedürfnis nach Kontrolle?
- In welchen Momenten habe ich echtes, freies Geben erlebt – oder empfangen?

Tipp: Schreibe es auf. So wird dein innerer Ruf greifbarer.

🌿 2. Kleine Alltagsakte des Schenkens

Beginne mit kleinen Gesten:

- Schenke jemandem ein paar Wildkräuter oder eine handgeschriebene Notiz.
- Höre jemandem wirklich zu – ohne Eile, ohne Absicht.
- Teile dein Wissen, deine Erfahrung, dein Lächeln – ganz ohne Erwartung.

Erfahrung: So wächst dein Vertrauen, dass Fülle auch ohne Gegenleistung fliessen darf.

🌸 3. Schenke dir selbst Vertrauen

Manchmal ist der erste Schritt, dich selbst **zu nähren**:

- Erlaube dir Auszeiten, Rituale, Stille – das ist Selbst-Schenken.
- Vertraue darauf, dass deine Bedürfnisse gesehen und erfüllt werden – nicht aus Zwang, sondern aus Resonanz.
- Sei sanft mit dir, wenn du merkst, dass du (noch) festhalten willst.

Mantra: *Ich darf geben – und empfangen. Im Vertrauen auf das Leben.*

🌕 4. Lebe den Wandel in Gemeinschaft

Suche oder gründe Kreise, wo Menschen das Teilen, Schenken und Gemeinschaffen leben:

- Ein Wildpflanzenkreis, ein Rebozo-Frauenzirkel, ein astrologischer Gesprächskreis, ein Erntedankritual …
- Sprecht dort über Geld, Geben, Fülle – bewusst, klar und liebevoll.

Schenkökonomie braucht Gemeinschaft, weil Vertrauen dort wurzeln kann.

🌾 5. Beginne deine eigene Schenkpraxis

- Was kannst du regelmässig schenken, das dich selbst nährt?
    - z. B. monatliche Wildkräuter-Führungen ohne fixen Preis
    - intuitive Beratungen auf Spendenbasis
    - eine offene Kräuterwerkstatt in deinem Dorf

Lass es lebendig, offen und dialogisch sein. Nicht als Verzicht, sondern als Einladung zur Ko-Kreation.

🌼 Abschlussimpuls:

Der Weg der Schenkökonomie ist weniger eine Methode – und mehr eine Haltung:
Ein Hinwenden zu einem Leben, das auf Vertrauen, Fülle und echter Verbindung ruht.
Darin wirst du vielleicht nicht alles "verlieren", sondern das **Wesentliche wiederfinden**.

Wir vom Mutterland-Verein wünschen dir dazu ganz viel Fräude und neue Erkenntnisse.

MA

5. Juni 2025