

meta-sense e.U.  
Mag. Sabine Hönig  
Kraubathgraben 8  
8714 Kraubath an der Mur

Telefon: +43 (0)664 13 59 438  
sabine.hoenig@meta-sense.at  
www.meta-sense.at

# "Schlafen wie die Götter"

## Alpakakopfkissen mit Duftset



Revision 01

## Projekteinreichung "thescenteddrops" 2017

meta-sense e. U. ©

Bankverbindung: BACA IBAN: AT85 1200 0500 7024 0463 BIC: BKAUAWW  
FB-Nummer: FN 299902 h UID: ATU64048836, Gerichtsstand Leoben  
DVR-Nr: 4012826

*Achtsamkeit schafft Entwicklung*

## Inhaltsverzeichnis

<b>1.Einleitung .....</b>	<b>3</b>
<b>2.Kooperation Landwirtschaft &amp; Gewerbe .....</b>	<b>4</b>
<b>3.Herstellung Alpakakopfkissen &amp; Filzwolke .....</b>	<b>4</b>
<b>4.Erstellung der Duftmischung .....</b>	<b>6</b>
4.1 Aspekte der Duftmischung .....	6
4.2 Themenresonanz für die Rose .....	6
4.3 Duftmischung „Traumfänger“ .....	7
<b>5.Alpakakopfkissen mit Duftset „Traumfänger“ .....</b>	<b>9</b>
<b>6.Quellenangaben .....</b>	<b>9</b>
<b>7.Beilagen .....</b>	<b>9</b>

© meta-sense e. U.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung von meta-sense e. U. - Mag. Sabine Hönig - nicht zulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Kopien bzw. Vervielfältigung sowohl des Inhalts, als auch für den konzeptionellen Aufbau.

### Genderhinweis

Um der Gleichbehandlung der Geschlechter auch in Wort und Schrift Rechnung zu tragen, wurde in dieser Projekteinreichung die Formulierung „I“ für beide Geschlechter angewendet. Sollte aus Gründen der Lesbarkeit in einigen Textpassagen trotzdem nur die weibliche bzw. männliche Geschlechtsform Anwendung finden, so wird hier ausdrücklich darauf hingewiesen, dass immer beide Geschlechter gemeint sind.

## 1. Einleitung

Hauptberuflich bin ich als Unternehmensberaterin, Coach, Trainerin und Dipl. Aromapraktikerin tätig. Hier arbeite ich im wirtschaftlichen Kontext und setze ätherische Öle als Katalysator auf emotionaler Ebene in meinen Coachings, Beratungen und Trainings ein. Mein USP am Markt liegt genau in dieser Verknüpfung unterschiedlicher Methoden.

Mit meinem Mann führe ich im Nebenerwerb eine Landwirtschaft mit 3 ha. Wir züchten in Kraubath / Kraubathgraben auf ca. 900 m Seehöhe Alpakas. Unsere Schwerpunkte liegen in der Zucht, Beratung von Alpakazüchtern in der Konzepterstellung für die Vermarktung sowie in der Herstellung von Alpakasteppbetten, Kopfkissen und Schuheinlagen aus dem Vlies eigener Produktion. Diese Produkte werden in Kooperation mit Partnern produziert. Weitere Bekleidungsstücke wie Pullover, Mäntel, Hauben, Handschuhe, Schals und Strickgarne werden auf dem Handelsweg zugekauft. Dabei achten wir auf hervorragende Qualität und faire Bedingungen für die Hersteller.

In der Arbeit mit den Tieren und der Herstellung unserer Produkte aus Alpakavlies war mir schnell klar, dass sich auch dieser Bereich wunderbar mit meiner Arbeit verknüpfen lässt. Sei es die Tiere in Coachingprozesse (Führungsverhalten, Teambildung, etc.) einzubeziehen oder unsere Alpakaprodukte mit dem Thema Duft zu verbinden.

Mit dem eingereichten Projekt „Schlafen wie die Götter“ - Alpakakopfkissen mit Duftset „Traumfänger“ setze ich genau die oben erwähnte Verknüpfung in einem Kooperationsprojekt zwischen Alpakaversum und meta-sense e. U. um.

Das Alpakakopfkissen ist aus dem Vlies eigener Produktion hergestellt. Der Kissenbezug ist mit 100% Baumwolleinschüttele kbA und dem Vlies unserer Alpakas versteppt. Die besonderen Eigenschaften des Alpakavlieses unterstützen erholsamen Schlaf, da die Hohlfaser des Vlieses Temperatúrausgleichend wirkt.

Das Duftset besteht aus gefilztem Alpakafließ, zugeschnitten in Form einer Wolke. Diese Filzwolke dient als Duftträger für die speziell entwickelte Duftkomposition „Traumfänger“. Die Duftkomposition fördert nicht nur entspannten Schlaf. Sie unterstützt die Transformation von Tageserlebnissen und offenen Fragen zu Erkenntnissen über das eigene SEIN, die Essenz der eigenen Persönlichkeit. So kann während des Schlafens oder einer Meditation auf dem Alpakakopfkissen ein bisher vernachlässigter Persönlichkeitsanteil integriert bzw. Antworten auf offene Fragen gefunden werden.

## 2. Kooperation Landwirtschaft & Gewerbe

Das gegenständliche Projekt ist ein Kooperationsprojekt zwischen Landwirtschaft (Alpakaversum) im Rahmen der Erzeugung von Alpakakopfkissen und Alpakafilz und der Herstellung einer speziellen, energetisch wirksamen Duftkomposition im Rahmen gewerblicher Tätigkeit (meta-sense e. U.).

Die Idee lag auf der Hand. Einerseits, weil die Verknüpfung von Methoden ein Leitthema und USP meiner Tätigkeit darstellt. Andererseits liegt es gerade in der Natur des Awards „thescenteddrop“ aufzuzeigen, in welchen Bereichen Menschen erfolgreich und für die Wirtschaft bedeutend mit Düften arbeiten. Mit dem Award soll aber auch die Vernetzung und Zusammenarbeit unterschiedlicher Branchen gefördert werden.

Mit dem gegenständlichen Projekt wird genau diesen Ansätzen Rechnung getragen. Verknüpfung und Vernetzung unterschiedlicher Bereiche und Branchen.

## 3. Herstellung Alpakakopfkissen & Filzwolke

Alpakas stammen ursprünglich aus dem Hochland der Anden. Sie wurden bereits vor über 5000 Jahren von den Inkas aus dem Vekunja domestiziert und vor allem wegen Ihres Vlieses gezüchtet. Die Inkas nannten es „Das Vlies der Götter“ und schätzten es wegen seines hervorragenden Tragekomforts, seiner Temperatúrausgleichenden Eigenschaften und seiner Haltbarkeit. Unabdingbare Eigenschaften für Bekleidung auf einer Seehöhe von 5000 m und Temperaturunterschieden von bis zu 25 Grad Celsius zwischen Tag und Nacht!

Alpakas leben ganzjährig im Freien. Ein einfacher Unterstand der vor Nässe und Wind schützt ist ausreichend für die genügsamen Tiere. Sie gehören zur Familie der Neuweltkameliden, sind Wiederkäuer und fressen Heu und Grünfutter. Wir bieten Ihnen zusätzlich zur freien Entnahme einen Salz-Mineralleckstein und eine Mineral-Kräutermischung. Weide- und Parasitenmanagement, Klauenpflege, Stall- und Weidehygiene (Misten) sowie gutes Beobachten der Tiere, um sofort erkennen zu können, wenn etwas nicht in Ordnung ist, gehören zu den Pflegemaßnahmen.

Die Tiere werden einmal pro Jahr, nach den Eisheiligen im Mai geschoren. Die Wolle wird während der Schur in erste, zweite und dritte Qualität sortiert. Dritte Qualität wird zu Filz verarbeitet. Daraus entsteht u. a. die Filzwolke für das Duftset bzw. unsere wärmenden Schuheinlagen.

Die erste Qualität wird für die Herstellung von Garnen und Textilproduktion verwendet. Da es in Österreich keine geeignete Textilproduktion gibt, mischen wir erste und zweite Qualität unserer Tiere und verwenden dieses Vlies für die Herstellung unserer Alpakasteppdecken und Kopfkissen.

Bevor das Vlies zur weiteren Verarbeitung (Filzen, Kopfkissenherstellung) an unsere Partner geschickt werden kann, muss es noch vorgereinigt werden. Dies geschieht auf einem Hühnergitter, das auf einen Holzrahmen gespannt wurde. Durch die Gitteröffnungen fallen Steine, Staub und Secondcut vom Scheren. Händisch werden Heu, Kletten und andere grobe Verschmutzungen aus dem Vlies entfernt. Eine mühevolle, zeitintensive aber wichtige Arbeit.

Dieses vorgereinigte Vlies wird dann von unserem Kooperationspartner für die weitere Verarbeitung bei 25 Grad, nur mit Wasser in Spezialwaschmaschinen gewaschen und anschließend Luftgetrocknet.

### **Filzen:**

Für die Herstellung des Filzes für die Filzwolke wird das gewaschene und getrocknete Vlies mit einer Filznadelmaschine zu Filzmatten verarbeitet. Die Filzmatten werden zu uns geliefert und wir schneiden anhand einer Vorlage die Filzwolke händisch aus.

### **Herstellung Kopfkissen:**

Im Anschluss an das Waschen und Trocknen wird das Vlies mit einer Kardiermaschine zu einer Vliesmatte verarbeitet. Auf einem vorgefertigten Rahmen wird die Baumwolleinschüttele gespannt, dann wird das kardierte Vlies darauf gespannt und wieder mit Baumwolleinschüttele abgedeckt. Eine besondere Versteppung garantiert, dass das Vlies in Form bleibt. Die feine Verarbeitung der Baumwolleinschüttele verhindert, dass Vlies bzw. einzelne Haare aus dem Kopfkissen austreten können.

Wir vertreiben Kopfkissen mit drei unterschiedlichen Füllungen:

- Alpakawolle mit Schafwollkügelchen
- 3-Kammern-Kissen (2 Kammern mit Alpakavlies-Schafwollkügelchen, 1 Kammer in der Mitte mit Naturkautschuk)
- Fülle aus Zirbenholzspänen

Für das Projekt wurde die Füllung mit Alpakawolle und Schafwollkügelchen verwendet.

Die Produkte bestehen aus reinen Naturprodukten: Alpakavlies, Baumwolle, KBA, Naturkautschuk, geringer Anteil an Schafwolle für die Füllungen sowie Baumwoll- oder Seidenfäden zum Nähen.

Das spiegelt auch das Motto wieder, unter dem wir unsere Landwirtschaft führen:

Wir möchten im Einklang leben

- mit uns selbst
- mit der Natur
- mit unseren Tieren
- mit Genuss & Lebensfreude

Dazu bündeln wir unseren wirtschaftlichen Hintergrund, mit der Landwirtschaft und unserer Kreativität. Dieses Lebensgefühl vermitteln wir unseren Kunden.

## 4. Erstellung der Duftmischung

### 4.1 Aspekte der Duftmischung

Im Coaching verwende ich ätherische Öle als Duftmischungen für die Lösung von seelisch-energetischen Blockaden im Persönlichkeitsbereich. Daher setze ich bei der Wirkung vor allem auf die Kettenreaktion die durch den Duft auf emotionaler Ebene in Gang gesetzt wird. Es geht also nicht um die direkte Einwirkung der biochemischen Inhaltsstoffe auf körperliche Symptome, sondern um die indirekte Einwirkung der Duftebene über die Psyche auf den Geist & die Emotion. Diese kann dann durchaus auch Einfluss auf den Körper nehmen (Ausschüttung von Hormonen oder Botenstoffen über die Aktivierung des Hypothalamus und Hypocampus im Limbischen System). Frei nach dem Prinzip: „Duft erweckt Emotion - Emotion bewegt Denken - Denken beeinflusst Handeln - Handeln bewegt Körper.“ Dieser Kreislauf funktioniert übrigens auch im Schlaf.

Auswahlkriterien für eine energetische Mischung bilden neben der Duftebene aber auch die Signaturlehre der Pflanzen und die Themen die auf dieser Ebene abgedeckt werden. Dazu noch genauer auch bei der Themenresonanz für die Rose.

Mein Ziel für die Duftmischung war, Menschen bei der Schau nach innen, dem Erkennen des eigenen SELBST beziehungsweise dem Hören auf die innere Stimme zu unterstützen. Neben der Rose als Themenbasis, wurden auch die anderen ätherischen Öle der Duftmischung genau nach diesen Aspekten ausgewählt (siehe dazu die näheren Ausführungen unter 4.3).

Wo gelingt es entspannter und tiefgreifender als im Schlaf oder einer Meditation auf einem chilligen Alpakakissen, diese Schau nach innen geschehen zu lassen. Wenn jemand also ein Thema oder eine Frage hat, die nach einer Lösung oder Antwort suchen, ist mein Tipp sich vor dem zu Bett gehen oder der Meditation dieses Thema bzw. die Frage noch einmal bewusst zu machen und dann auf dem Alpakakopfkissen mit der Duftkomposition „Traumfänger“ auf eine Reise zu gehen. Meist wacht die Person in der Früh mit einer Idee oder einer Antwort auf oder während der Mediation ergibt sich eine klärende Intuition.

### 4.2 Themenresonanz für die Rose

Der Duft der Rose öffnet die Herzen heißt es. Sie ist dem Herzchakra zugeordnet und steht für die reine, feine Liebe ohne jede Bedingung. Liebe bedeutet ANNEHMEN ohne Wenn und Aber.

Bevor jemand in der Lage ist einen anderen Menschen bedingungslos anzunehmen, muss er/sie erst einmal sich selbst so annehmen wie er/sie ist. Dies ist eine Grundübung im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung. Daher bildet die Rose für mich die Basis in der Persönlichkeitsarbeit mit ätherischen Ölen. Sie ist in der Lage mit Ihrem Duft den



Menschen in seine eigene Mitte zu holen, seinen Wert erkennen zu lassen und aus dieser Wertigkeit in die Lage zu versetzen die eigene Essenz, den eigentlichen Auftrag im Leben zu erkennen und anzunehmen.

Gleich wie die Blätter einer Rosenblüte sich entfalten und zu guter Letzt die Essenz der Rose - ihren süßen, blumigen, verführerischen Duft - preisgeben, vermag sie Menschen dazu zu bringen ihre Persönlichkeit zu ihrem wahren SELBST zu entfalten.

So bildet die Rose für mich die Grundlage dafür bei der Schau nach innen, seine Bestimmung zu erkennen und annehmen zu können - in Liebe und ohne Bedingung. Ohne dieses Annehmen ist eine Integration bisher verkannter Persönlichkeitsanteile nicht möglich. Eine Entwicklung der Persönlichkeit bleibt sozusagen stecken.

Gemeinsam mit den anderen Duftkomponenten der Mischung „Traumreise“ gelingt es das erkannte SELBST in Beziehung zu setzen mit dem jetzigen Leben und eine Antwort zu finden, wie es integriert und gelebt werden kann.

#### 4.3 Duftmischung „Traumfänger“

Im Folgenden die Bestandteile der Duftmischung „Traumfänger“ auf Basis einer 5ml reinen, ätherischen Ölmischung. Die Bedeutung der ätherischen Öle in Bezug auf das Thema wird angeführt:

Ätherisches Öl	themenspezifische Wirkung auf die Psyche	Vorsichtsgebote
<b>Santalum album</b>	Ein balsamischer Duft der energetisch alle Chakren miteinander verbindet, wirkt harmonisierend auf die Psyche	In normaler Dosierung gut verträgliches Öl
<b>Angelika Archangelika</b>	Psychisch stabilisierend, verhilft zu innerer Standfestigkeit. Gemeinsam mit dem Duft der Mandarine stärkt sie das innere Kind.	Bei Anwendung auf der Haut phototoxisch
<b>Rosa damascena bulgarisch 10:90 in Jojoba</b>	Wirkt antidepressiv und psychisch ausgleichend, der Bezug zum Herzchakra fördert die Integration von Persönlichkeitsanteilen, welche bisher verleugnet wurden. Sie fördert das Öffnen für sich selbst und andere.	In normaler Dosierung gut verträgliches Öl
<b>Lavandula</b>	Der blumig, krautige Duft lässt	In normaler

<b>angustifolia</b>	erkennen was tatsächlich gebraucht wird. Klarheit entsteht als Entscheidungshilfe was losgelassen werden soll und was es zu bewahren gilt. Ganz nach dem Element Luft, dem er zugeordnet ist.	Dosierung gut verträgliches Öl
<b>Matricaria recutita</b> <b>10:90 in Jojoba</b>	Auf psychischer Ebene hat Kamille blau eine stark entspannende Wirkung. Sie öffnet das dritte Auge und lässt einen Blick auf die eigene Essenz werfen.	Achtung bei Allergie auf Korbblüter
<b>Iris pallida</b>	Die Iris durchläuft selbst einen Transformationsprozess, indem bei der Herstellung des ätherischen Öls ihr Rhizom erst getrocknet und dann Wasserdampfdestilliert wird. Sie lässt die Wahrheit erkennen, fördert das Loslassen und löst seelische Blockaden.	In normaler Dosierung gut verträgliches Öl
<b>Salvia sclarea</b>	Der Duft löst Stagnation und lässt Träume fliegen. Er fördert das Loslassen und spielerische SEIN im Hier und Jetzt.	Nicht in der Schwangerschaft oder bei östrogenartigen Kanzerosen.
<b>Citrus reticulata</b>	Die Mandarine schafft einen Zugang zum inneren Kind. Das ermöglicht zu erkennen, was wir schon immer gerne gemacht, aber als Erwachsene vergessen haben. Gemeinsam mit Angelikawurzel wird dieses innere Kind gestärkt.	Bei Anwendung auf der Haut photosensitiv
<b>Citrus sinensis</b>	Die Orange fördert Lebensfreude und Gelassenheit.	Bei Anwendung auf der Haut photosensitiv
<b>Citrus bergamia</b>	Der leicht herbe, zitronige Duft der Bergamotte ist nicht nur das	Bei Anwendung auf der Haut



Antidepressivum der Aromapraxis, sondern fördert auch das Selbstvertrauen.	phototoxisch
--	--------------

In einem Merkblatt für den Kunden werden Inhaltsstoffe, Anwendung und mögliche Kontraindikationen angeführt.

**Anwendung:**

Als Duftmischung mit Filzwolke und Alpakakopfkissen, zur Raumbeduftung und Trockeninhalation.

## 5. Alpakakopfkissen mit Duftset „Traumfänger“

Das Produkt besteht aus dem Alpakakopfkissen und dem Duftset „Traumfänger“.

Das Kissen außen mit Baumwolleinschütteleinlage, versteppt mit Alpakavlies aus eigener Produktion und einer Füllung aus Alpakavlies mit Schafwollkügelchen. Das Duftset besteht aus der Alpaka-Filzwolke und der 5ml Duftkomposition „Traumfänger“.

Die Anwendung ist denkbar einfach. Man tropft 3-5 Tropfen der Duftmischung auf die Filzwolke und schiebt diese zwischen den Überzug des Alpakakissens und dem Füllkissen. Durch die Körperwärme entfaltet sich der Duft und hüllt einen sanft ein.

Das Alpakakopfkissen fördert entspannten Schlaf auf Naturmaterialien und der Duft unterstützt die Verarbeitung von relevanten Tagethemen und offenen Fragen. Im Besten Fall erfolgt eine Transformation der Themen zu einer Antwort auf eine lange gestellte Frage. Eine Kombination die einen auf Wolken durch die Träume der Nacht trägt. Eben „Schlafen wie die Götter“.

## 6. Quellenangaben

"Die heilende Energie der ätherischen Öle", G. Samel u. B. Krämer, südwest

"Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe", E. Zimmermann, 5. Auflage

"Praxis Aromatherapie", M. Werner/R. v. Braunschweig, Haug Verlag 2006

"Aromatherapie", Erich Keller, Ullstein 2006

"Düfte - die geheimen Botschaften der Natur", Alberto Verano, Taosis Verlag 1992

„Das Aromakarten-Set“, aromainfo.at, Ingrid Karner

Seminarunterlagen zu „Angewandte Duftkommunikation“ von Christine Lamontain in Anlehnung an den Duftkreis von Martin Henglein

## 7. Beilagen

Folder „Schlafen wie die Götter“, Fotos zur Dokumentation der Herstellung, Produktfotos