

Elf Autorinnen schreiben zum Thema

# LASS MEHR *Liebe* IN DEIN LEBEN

Sabine Minister-Hellmayr Hsg.



hearts4ever

Dieses e-book ist eine Gemeinschaftsarbeit folgender Autorinnen:

Baier-D’Orazio, Maria

Barfuss, Claudia

Bauer, Andrea

Chytil, Silvia

Drach-Schauer, Béatrice

Glanert, Corinna

Hill, Constanze

Husch, Maria

Minister-Hellmayr, Sabine

Raimund, Dagmar K.

Schulz, Sabine

Jede Autorin ist für ihren Beitrag selbst verantwortlich.

Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeberin: Sabine Minister-Hellmayr, A-4175 Herzogsdorf

Dieses e-book ist kostenfrei und darf gerne weiter verschenkt werden.

*Liebe Leser\*in, lieber Leser,*

als ich vor einiger Zeit die Idee hatte, ein e-book über das Thema „Lass mehr Liebe in Dein Leben“ mit verschiedenen Autorinnen zu verfassen, ahnte ich noch nicht, welch wunderbares „Gesamtwerk“, wie viele schöne Kontakte daraus entstehen würden.

Mir schwebte ein e-book zum Thema „Liebe und Freude“ vor. Wobei sich das Wort Liebe keinesfalls nur auf das Gebiet der Partnerschaft beziehen sollte.

Liebe verändert viel, auch in unserem persönlichen Umfeld, im Beruf, einfach auf allen Ebenen.

Und: ich wollte die einzelnen Beiträge gerne von Frauen für Frauen haben.

Selbstverständlich freuen wir uns auch über männliche Leser, doch dieses e-book ist in erster Linie für uns Frauen geschrieben worden.

Viele der Autorinnen arbeiten überwiegend mit Frauen, so auch ich und ich kann nur bestätigen: bei dieser „Arbeit“ nur mit Frauen entsteht eine solche Kraft und Verbundenheit, wie ich es zuvor noch nie erlebt habe.

Diese „Verbundenheit“ möchte ich gerne bewahren und weitergeben und weiß, dass das mit den vorliegenden Beiträgen mehr als gelungen ist.

So habe ich zunächst einmal Frauen aus meinem Bekanntenkreis für dieses Projekt begeistert, von denen ich wusste, dass sie einen wunderbaren Artikel beitragen würden.

Dann habe ich Frauen gefragt, von denen ich schon einmal einen passenden Newsletter oder interessanten Blogbeitrag gelesen habe.

Dazu kamen dann noch Empfehlungen von Autorinnen, die bereits zugesagt hatten: „Frag doch auch mal ..., die würde gut zu uns passen!“

Nach einiger Zeit waren wir zu elft – Elf Autorinnen, jede einzelne mit einem Artikel ihres „Fachgebietes und doch gemeinsam harmonisch zum Thema „Lass mehr Liebe in Dein Leben“ passend.



So ist also das vorliegende e-book entstanden: gefüllt mit wunderbaren Beiträgen über die Liebe, verfasst von uns allen mit unserem ganzem Herzblut für unsere Leserinnen.

Dieses e-book stellen wir unseren Leserinnen gratis zur Verfügung und freuen uns sehr über Weiterempfehlungen.

Übrigens: Weitergeben ist ausdrücklich erwünscht – Danke!

Nun wünsche ich viel Freude beim Lesen und auch beim Umsetzen der einen oder anderen Idee aus den Beiträgen.

Herzlichst, auch im Namen aller Autorinnen

*Sabine Minister-Hellmayr*

*Sabine Minister-Hellmayr, Initiatorin und Herausgeberin*

Hast Du Dir schon einmal überlegt oder gar davon geträumt, wie es wäre, wenn sich ein von Dir lang gehegter Wunsch erfüllen würde?

Ganz sicher hast auch Du einen Herzenswunsch oder vielleicht sogar mehrere – so wie das bestimmt jeder Mensch hat.

Vielleicht hast Du ja auch schon probiert, diesen Wunsch mit Affirmationen wahr werden zu lassen.

Affirmationen sind bejahende Sätze, die man wie ein Mantra immer wieder ausspricht oder auch niederschreibt.

Du wünschst Dir beispielweise eine Traumreise nach Hawaii und verfügst im Augenblick aber nicht über das Geld, um diese Reise bezahlen zu können, denn sonst hättest Du sie ja schon gebucht.

Nun schreibst Du Dir auf: „Ich mache Urlaub auf Hawaii“ oder auch „Ich erlebe schöne Tage auf Hawaii.“ Selbstverständlich achtest Du darauf, dass Dein Satz positiv formuliert ist und auch in der Gegenwart liegt.

Du hast gehört, dass dies Dein Unterbewusstsein als wahr annimmt und je öfter Du „Deine“ Affirmation am Tag sprichst, desto schneller wird sie sich manifestieren.

Also gehst Du voller Freude an Werk, bist motiviert und sagst Dir den Satz hundert Mal vor.

Mit der Zeit lässt Deine Motivation etwas nach und Du ratterst den Satz ein paar Mal herunter, wenn Du gerade dran denkst.

Die Wochen vergehen... Deine Hawaii-Reise ist noch nicht mal ansatzweise in Sicht!!

Was jetzt? Funktionieren Affirmationen vielleicht doch nicht? Zeitverschwendung?

Ich kann Dich beruhigen. Affirmationen funktionieren immer, doch es kann oft ewig lange dauern, bis sie sich erfüllen. Deshalb stimmt der eigentlich spaßig gemeinte Satz auf jeden Fall: Sei vorsichtig, was Du Dir wünschst, es könnte in Erfüllung gehen!

Wenn Du nicht ewig warten möchtest, dann verrate ich Dir jetzt, wie Du die Erfüllung Deines Wunsches beschleunigen kannst.

Das Zauberwort heißt: **MAGISCHER TURBO** – und dieser Turbo sind Dein Gefühl, Deine Emotionen.

Ich gebe Dir ein Beispiel: mein damaliger Mann hat sich nach 27 Jahren Ehe für eine andere Frau entschieden. Als ich die Verletzungen hinter mir lassen konnte, wünschte ich mir nichts sehnlicher als wieder einen Mann an meiner Seite. Aber dieses Mal sollte er der Richtige sein, der mich aufrichtig liebte und den auch ich ebenso lieben durfte.

Ein großer Wunsch, der sich aber bereits nach zwölf Wochen erfüllte!

Wie ich das gemacht habe? Ich habe meine Affirmationen in Danke-Sätze verwandelt und diese dann richtig gehend mit Emotionen aufgeladen.

Ich habe GEFÜHLT, wie dieser Mann, den ich mir so sehr ersehnte, bereits neben mir geht, sitzt, bereits jetzt in meinem Leben ist.

Ich habe nicht einen Satz tausend Mal ohne viele Emotionen gesagt, sondern meine Sätze nur wenige Male am Tag, aber mit dem Gefühl der Freude. Freude darüber, dass dieser Mann bereits bei mir ist.

Ich habe diesen Wunsch mit Emotionen vollgeladen – und genau das ist der Turbo!



Foto: fotolia 1

Genau so bringe ich es in Coachings und im Online-Kurs meinen Paar-werden-wollenden Frauen bei. So lassen sich diese auf wunderbare Art von ihrem Traummann einfach finden.

## So wird Dein Wunsch schneller Wirklichkeit:

- Formuliere in der Gegenwartsform und so, als ob Du das Gewünschte bereits hättest
- Nimm nur positive Formulierungen und achte darauf, dass Du damit keinem anderen schadest oder ihn zu manipulieren versuchst
- Lade jetzt Deine Affirmation mit tiefer Freude und Dankbarkeit auf
- Versetze Dich mehrmals täglich kurz in diese Freude und programmiere dabei

Dieser Turbo funktioniert auch bei Dir – garantiert! Probier es aus und staune, was geschieht. Mit diesem tiefen Gefühl der Freude und der Dankbarkeit kannst Du SOFORT spüren, wie viel Liebe durch Dich hindurch fließt.

Dies bewirkt auch, dass sich Deine Ausstrahlung, Deine Schwingung verändert und Du ganz anders auf Deine Mitmenschen wirkst.

Ich wünsche Dir ein Leben voller Liebe, Erkenntnis und Wachstum!





Über die Autorin:



Mein Name ist **Sabine Minister-Hellmayr** und ich zeige Paar-werden-wollenden Frauen im besten Alter, wie sie sich von ihrem Herzenspartner ganz einfach finden lassen können.

Aus meiner eigenen Erfahrung heraus entstand die hearts4ever-Methode, durch die schon viele Frauen sich in ihren Traumpartner verlieben durften.

In vielen bekannten Zeitschriften, wie der FÜR SIE, WOMAN, Tina, Bella u.v.m. wurde bereits über mich und meine Methode berichtet. Auch in Radio-Interviews (Life Radio, Radio OÖ, Arabella) und im Fernsehen (ORF Frühstücksfernsehen) durfte ich hearts4ever schon vorstellen.

hearts4ever gibt es als Buch, in Workshops und im Einzelcoaching, sowie ganz neu als Online-Kurs:

[www.hearts4ever.com](http://www.hearts4ever.com)

[www.facebook.com/Hearts4everMethode](https://www.facebook.com/Hearts4everMethode)

[www.endlich-wieder-liebe.com](http://www.endlich-wieder-liebe.com)

Sabine Minister-Hellmayr

Buchholz 31, 4175 Herzogsdorf, Österreich

Tel. (+43) 0677-617 705 70

[sabine@hearts4ever.com](mailto:sabine@hearts4ever.com)





# Lebe das Leben mit Leidenschaft und du bleibst für immer jung

von Maria Baier-D'Orazio

Vor Kurzem las ich ein Interview, das mit einer bekannten deutschen Schlagersängerin geführt worden war. Je älter man werde, so sagte sie, umso mehr müsse man sich auf die inneren Werte reduzieren, weil ,irgendwann äußerlich der Lack ab' sei.

Ist es nicht tatsächlich so, dass die Schönheit mit den Jahren schwindet und man dann mit den inneren Werten hausieren gehen muss, so werden viele nun denken - dass das Alter eine Abwärtskurve ist, weiß doch jeder.

Ist es das wirklich? Halten Sie einen Augenblick inne. Gehen Sie zurück zu dem, was eingangs gesagt wurde. Was bedeutet denn „Lack“? Genau. Es ist etwas, das man aufgetragen hat. Ist somit der Lack das Wesentliche oder das, was darunter ist?



Ich denke, dieser symbolische Vergleich passt recht gut. Es geht auch beim Alter oder besser gesagt bei unserer Einstellung dazu, um das Darunter – und zwar nicht erst dann, wenn der sogenannte Lack ab ist! Denn in Wirklichkeit ist es genau umgekehrt: Es sind genau jene inneren Werte, die uns immerwährende, *echte* Jugend schenken.

Sie glauben es nicht? Nun, die Formel ist ganz einfach. Alle aktiven, dynamischen und beeindruckenden 80-, 90- und 100-Jährigen, über die ich in meinen Büchern zum Alter schreibe, zeigen es uns. Sie tanzen, treiben Sport, verlieben sich, heiraten, studieren an einer Universität, leiten ein Unternehmen, engagieren sich in der Gesellschaft. Sie haben sich ihren Platz im Leben mutig erobert, haben Visionen, Pläne, Träume. Diese Männer und Frauen hohen Alters sind voller Tatkraft und sie sind immer noch neugierig darauf, was das Morgen ihnen bringen würde. Und genau dadurch strahlen sie mehr „Jugend“ aus als so manch ein Zwanzigjähriger. Denn ein Zwanzigjähriger, der dem Leben nichts mehr abgewinnen kann und der nur noch daran denkt, wie er seine spätere Rente wird sichern können, ist zwar auf dem Papier jung, im Herzen aber alt.

All diese Männer und Frauen hohen Alters waren für mich „schöne Menschen“. Denn Schönheit, die durch Selbstbewusstsein, durch Engagement, durch Lebensfreude und Visionen kommt, ist mehr als bloße Fassade. Sie hat folglich auch den Vorteil, dass sie nicht mit zunehmendem Alter bröckeln wird. Im Gegenteil: Sie kann im Prinzip nur zunehmen.

Authentisch sein und sich voll und ganz selbst leben, darum geht es, wenn wir auf immer jung bleiben wollen. Dieses Rezept für Jugend und Schönheit aber werden Sie kaum in einem der zahlreichen Bücher zum Thema Alter finden, denn diese kreisen eher darum, wie man sich am besten auf das leidliche Rentenalter vorbereitet, um den zu erwartenden letzten, eher tristen Lebensabschnitt so passabel wie möglich hinter sich zu bringen.

Etwas nur so würdig wie möglich hinter sich zu bringen ist aber kein Synonym für Entfaltung. Es zeigt, dass wir innerem Wachstum und menschlicher Vervollkommnung offenbar auch ein „Rentenlimit“ setzen.

Die meisten Menschen sehen ihr Leben nicht als menschliche Aufwärtsentwicklung. Sie sind vielmehr darauf eingestellt, dass es früher oder später einen Abwärtsknick geben wird, ab dem es nur noch Einschränkungen geben wird. Ganz so, als trete man dann in eine ganz „andere“ Lebensphase ein, in eine Existenz, die abgespalten zu sein scheint vom spannenden, gesunden, aktiven Leben davor.

Das LEBEN aber führt kein Messer mit sich, um sich am 60. Geburtstag selbst entzwei zu schneiden. Das Leben IST. Und wenn wir es nicht zerteilen, fließt es als lebendiges SEIN, kontinuierlich, von jetzt bis dann.

Denn das Leben will wachsen und sich entfalten, will sich weiter entwickeln. Je authentischer wir darin sind, unser wahres Sein zu leben und der Welt das Beste von uns zu geben, umso mehr leben wir dieses „aufwärts“. Das Alter kann dann weder zu einem Knick im Leben werden noch zu einer separaten unerfreulichen Lebenskategorie. Und der „Lack“ spielt dann schon gleich gar keine Rolle.

Wenn man das Leben so sieht, heißt das auch, dass die „Beschäftigung mit dem Alter“ in ihrer *wahren* Bedeutung erst einmal gar nichts mit dem Alter zu tun hat und auch nicht erst im Alter beginnen sollte, sondern mit unserem Leben im Hier und Jetzt. Auch – und gerade – wenn wir erst 30 oder 40 Jahre alt sind. Denn seinen Platz im Leben finden, seine Ideale, Begabungen, Wünsche und Sehnsüchte verwirklichen – das beginnt eben nicht erst ab 60.

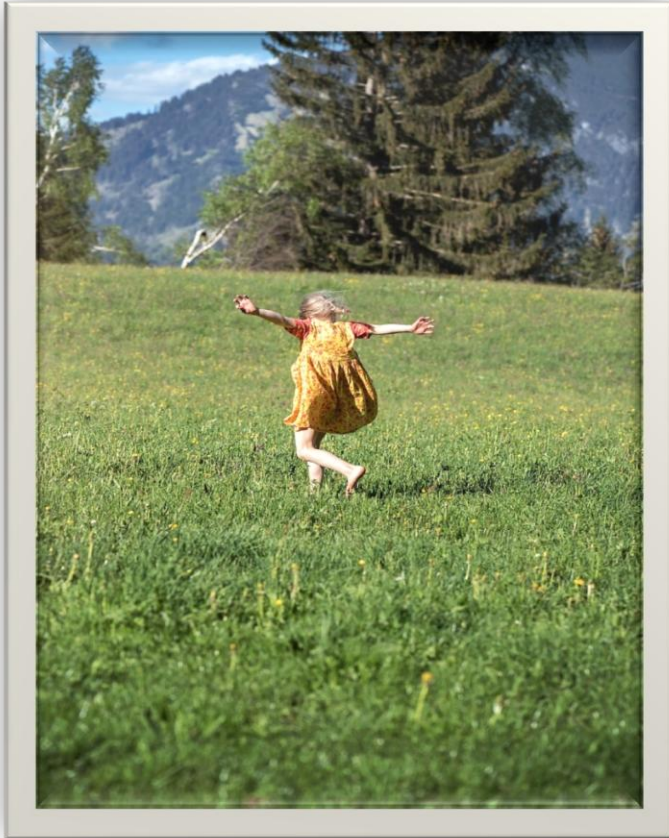
Bei einer Beschäftigung mit dem „Alter“, die uns neue Horizonte im Denken eröffnet, gibt es somit einiges, was auf den ersten Blick paradox erscheinen mag.

Da ist zum Beispiel der Ausspruch von Drake und Middleton, zwei britische Autoren, die ich sehr schätze, weil sie, genauso wie ich, gern übliche Denkweisen auf den Kopf stellen. Ihr Statement? „You need to be sexy at all ages!“ – Wir sollten in jedem Alter sexy sein.

Sexy in jedem Alter? Das klingt erst einmal irgendwie verkehrt, wenn nicht gar anrühlich. Doch sehen wir uns an, was sie damit meinen. Sexy werde man nicht durch Garderobe, Kosmetik oder Schönheitschirurgie, so sagen sie, sondern durch junges Denken. Das sei es, was einen sexy mache, das sei es, was man sich erhalten müsse. Junge Menschen seien auf natürliche Weise attraktiv, da sie selbstbewusst, energiegeladen und begeisterungsfähig seien. Sie haben Visionen und jede Menge Selbstwertgefühl. Ihre Kühnheit habe Magie in sich.

Um genau diese Kühnheit geht es. Wir aber definieren „Jugend“ als glatte Haut, hübsches Gesichtchen, makellosen Körper. Die Magie der Kühnheit entgeht uns irgendwie als Attribut von Jugend. Die Lust auf das Leben, das aber ist genau das, was all jene Hochaltrigen kennzeichnet, die ich oben beschrieb. Die 100-jährige Ordensschwester Sœur Emmanuelle, eine in Frankreich sehr bekannte und beliebte Ordensschwester – sie arbeitete bis zu ihrem 85. Lebensjahr in den Slums von Kairo und wollte den Papst dazu bringen, die Geburtenkontrolle zuzulassen und den Zölibat aufzuheben – hat es einmal genau so ausgedrückt: „Dauernd interviewt man mich zum Tod“, sagte sie, „wo ich doch Lust habe, über das Leben zu reden!“

In Büchern zum Alter und dazu, wie man sich fit und aktiv hält, findet man aber viel öfter Tipps für Gehirnjogging, Bewegung und Ernährung als den Blick auf die Leidenschaft für das Leben. Alle Liebhaber von Sudoku und Kreuzworträtsel mögen mir verzeihen, aber ich glaube, dass auch unser Gehirn mehr Spaß daran hätte, wenn wir im duftenden Gras liegen, mit dem Hund am Strand entlang jagen, Tanzen gehen oder neue Menschen kennenlernen als daran, dass wir nur sein gespeichertes Wissen abfragen und seine Zahlenakrobatik testen.



Wir wären also gut darin beraten, unsere Denkmuster zum Alter frühzeitig zu hinterfragen, denn je länger wir sie in uns pflegen, umso schwerer wird es sein, diese wieder loszuwerden. Ob es nun ein Ausspruch wie jener vom abblätternden Lack ist oder Sätze wie: „Im Alter wird man eben so“ — „Im Alter geht das nicht mehr“ — „Früher oder später kriegt jeder Wehwehchen“, all diese Sprüche, Aussagen, Redewendungen setzen sich in uns fest und werden zu Glaubensmustern. Wir verinnerlichen sie, archivieren sie sozusagen.

Diese „Ordner im Kopf“, wie ich sie analog zum Computerzeitalter nenne, sollten wir schleunigst löschen, denn wir haben darin schon viel zu viel Unnützes und Unwahres gespeichert. Und am besten wir montieren auch gleich dazu die Antennen ab, mit denen wir diese negativ „prophezeienden“ Gedanken (und Gefühle!) zum Alter täglich aufnehmen. Denn je mehr Antennen wir für diese negativen Gedanken bereitstellen, umso mehr werden wir von solch schädlichem Stoff aufnehmen. Machen wir uns frei, von dem, was andere denken und davon, wie andere das Alter sehen, auch wenn es die viel zitierte „Mehrheit“ um uns herum ist. Nichts verpflichtet uns, ihr zu folgen. Nur so können wir den Weg freimachen zu echter Freiheit und dazu, wie wir selbst die Dinge im Leben sehen, aus unserem tiefsten Inneren heraus.

Und eines ist sicher: Aus unserem Inneren heraus empfinden wir uns selten als wirklich „alt“ und kaum jemals als unansehnlich, nicht einmal dann, wenn wir 100 sind.

Es geht in Wirklichkeit und in der Tiefe nicht um jung oder alt, es geht um die LEIDENSCHAFT für das LEBEN. Das ist das Geheimnis, das es zu entdecken gilt.



## MARIA G. BAIER-D'ORAZIO



„Wisset, dass das Geheimnis des Glücks die Freiheit, das Geheimnis der Freiheit aber der Mut ist.“

Dieser Ausspruch von Perikles hängt bei Maria G. Baier-D'Orazio seit jeher an der Wand.

An sich selbst glauben, Risiken nicht scheuen und gängige Sichtweisen gelegentlich auch mal auf den Kopf stellen, das ist ihre Maxime.

Eine der Sichtweisen, die man ihrer Meinung nach auf jeden Fall umkehren sollte, ist die Sicht vom Alter als einer Abwärtskurve.

Auf konventionelle Lebensmuster verzichtend, hat Maria G. Baier-D'Orazio ihr halbes Leben auf anderen Kontinenten und in fremden Kulturen zugebracht. Heute berät sie als Expertin weltweit Projekte der Entwicklungshilfe und ist Autorin mehrerer Bücher. Sie lebt, wenn sie nicht gerade auf anderen Kontinenten unterwegs ist, in Pforzheim und Genua.

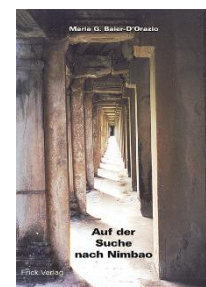
Die Begegnung mit fremden Kulturen führte zu ihrem Engagement gegen Vorurteile und Diskriminierung. Ihr erster Afrikaaufenthalt inspirierte sie zum Buch *Auf der Suche nach Nimbao*, ein zeitloser Roman mit märchenhaften Zügen über die Sinnsuche im Leben. Südamerika war der Nährboden für ihren sozialkritischen Roman *Abenteuer Liebe*, in dem es um das Wachsen an einer schwierigen interkulturellen Beziehung geht.

Zu echter Parameterumkehr in Bezug auf die Sichtweise von Alter inspirieren ihre beiden Werke *Leben wagen bis ins hohe Alter* und *Vom Vergnügen, älter zu werden*. Sie bieten eine Fülle von Beispielen bewundernswerter Menschen hohen Alters, die uns ganz konkret beweisen, was im Alter alles möglich ist. Das Basiswerk *Leben wagen bis ins hohe Alter* wurde mehrmals von bedeutenden Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens als gründlich recherchiertes, inspirierendes Standardwerk zum Alter bezeichnet.

***Anders denken, anders sein, anders handeln*** - Der Geheimtipp der Autorin für ein spannendes, authentisches Leben und für ein Jungbleiben von innen heraus.

„Ich habe viele Bücher zum Alter gelesen, aber dieses ist das beste. Es ist wie eine Energiespritze, macht Lust, ist inspirierend. Einfach genial.“

Michael Neubert, Coach und Berater



„Ich stahl mir jede freie Minute für die Seelenreise der beiden Protagonisten - bald war ich mit dem einen, dann schon wieder mit dem anderen seelenverwandt.“

Walter Peter, Bildhauer (amazon)

[www.frickverlag.de](http://www.frickverlag.de)

Homepage der Autorin: [www.consult-and-write.com](http://www.consult-and-write.com)

# Der Beginn einer lebenslangen Freundschaft

*von Andrea Bauer*

Bedingungslose Liebe ist etwas Wunderbares. Doch erst wenn wir uns selbst so lieben können, wie wir eben sind, können wir auch andere in ihrem So-Sein annehmen.

Dieses Sich-selbst-annehmen-können fällt vielen Menschen extrem schwer und das ist verständlich.

Als kleine Kinder erleben wir die Welt noch als großes Wunder-volles Abenteuer, überall gibt es was zu entdecken. Wir werden geliebt, geknuddelt und für unsere Fortschritte gelobt. Doch je älter wir werden, desto weniger oft erhalten wir diese Zeichen der Anerkennung und Liebe.

Spätestens mit Eintritt in die Schule verändert sich der Fokus. Lag gerade noch das Augenmerk auf unseren Fortschritten, so sind es nun immer mehr unsere Fehler, die betont werden. Gerade noch tanzten wir nach unserer eigenen Musik, doch nun sollen wir im Rhythmus der Gruppe marschieren. Aus der Reihe tanzen hat Konsequenzen und so lernen wir schnell uns anzupassen.

Da es unangenehm ist anzuecken, beginnen wir möglicher Kritik zuvorzukommen, mit verheerenden Folgen. Wir verinnerlichen den Kritiker und beginnen uns für ‚vermeintliche‘ Fehler nun selbst verbal zu attackieren, teils ungemein hart und unerbittlich. Doch das ist äußerst lieblos.

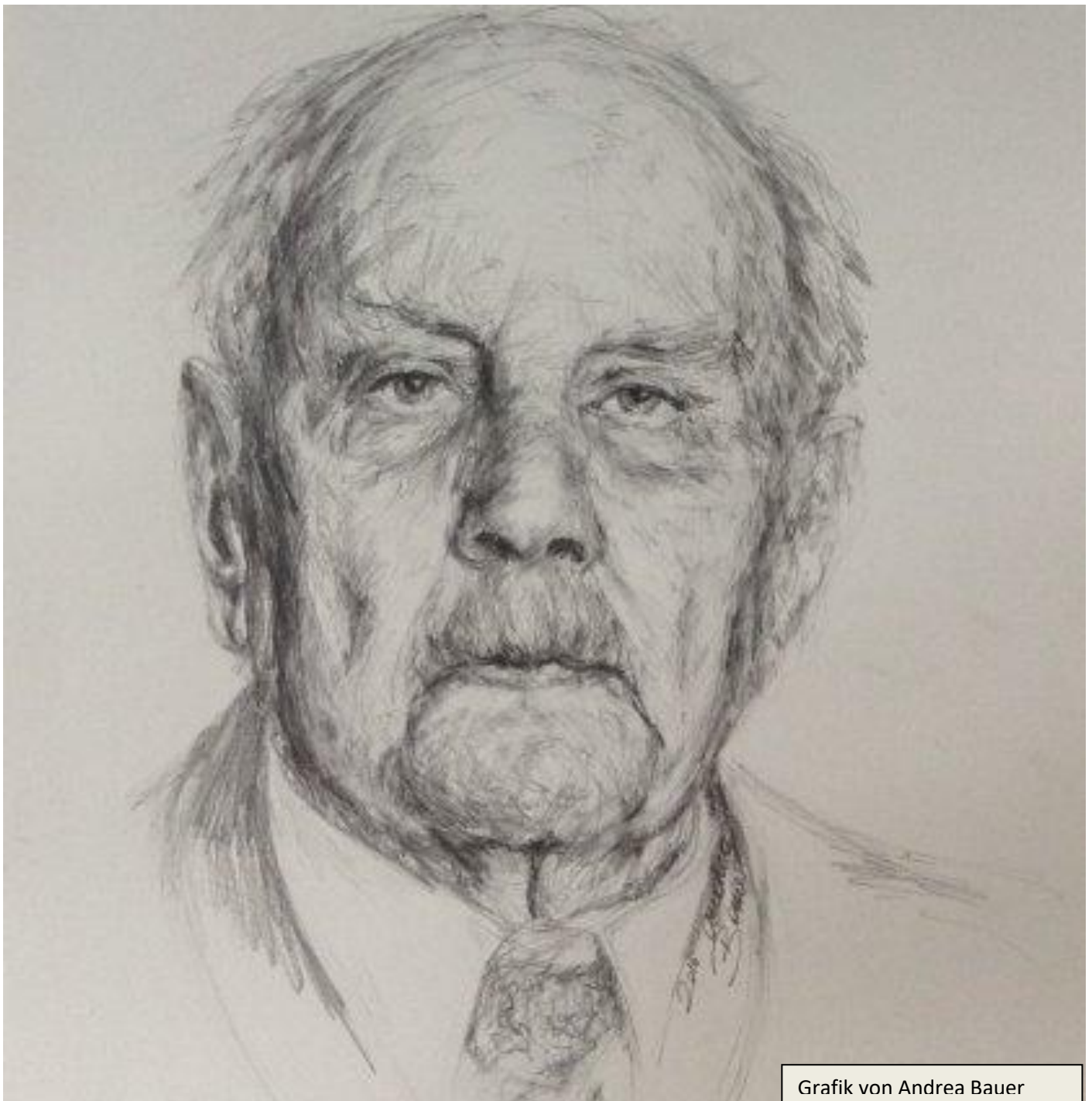
Mach dir lieber bewusst, dass es so etwas wie ‚Fehler‘ gar nicht gibt. Es gibt nur Ergebnisse, die manchmal eben nicht so ausfallen, wie du es erwartet oder erhofft hast. Doch sie zeigen dir lediglich, was NOCH nicht passt, was noch einer Veränderung bedarf ehe es stimmig und für dich und dein Ziel ‚richtig‘ ist.

Thomas Alva Edison der Erfinder der Glühbirne, hat 2000 Anläufe gebraucht, ehe er den ersten Kohlefaden in einer Lampe zum Leuchten brachte. Doch für ihn waren es einfach „2000 Arten, wie ein Kohlefaden nicht zum Leuchten gebracht werden kann.“ Er meinte:

**„Erfolg ist ein Gesetz der Serie und Misserfolge sind Zwischenergebnisse. Wer weitermacht, kann gar nicht verhindern, dass er irgendwann auch Erfolg hat.“**



Also erlaube dir ‚Fehler‘ zu machen und nach den Sternen zu greifen, damit du letztendlich erreichst, was du dir wünschst. Sonst nimmt dir die Angst vor den Fehlern die Chance zu wachsen und zu deiner wahren Größe heranzureifen.



Erlaube dir zu erkennen, dass du immer nur nach deinem momentanen Wissens- und Bewusstseinszustand handeln kannst und konntest. Das Leben ist Wandel und es hat keinen Sinn verpassten Chancen nachzutruern und auf ‚alte Fehler‘ rumzureiten. Lern daraus und vergib dir. Ein Fehler ist immer ein Hinweis dafür, dass noch was fehlt - finde heraus was.

Du bist nicht länger ein hilfloses Kind. Heute liegt es an dir, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen und dir ein Umfeld zu schaffen, in dem Werte wie Liebe, Akzeptanz und

Wertschätzung allen Menschen und ihren Eigenarten gegenüber, wieder zählen. Der erste Schritt dazu ist, dir selbst zu verzeihen und liebevoller mit dir zu kommunizieren.

**„Achte auf deine Selbstgespräche.**

**Sei zu dir selbst nie strenger oder unfreundlicher als zu einem kleinen Kind.“**

Dieser wunderschönen Satz stammt aus dem Buch ‚Der Happyness Code‘ von Dominique Bertulucci. Und ich möchte ergänzen: Sprich nicht negativ oder abwertend über dich oder andere. **Wenn du nichts freundliches über einen Menschen sagen kannst, sag lieber gar nichts.** Denn alles was du sagst, färbt auch auf dich ab - wenn du über dich oder andere schlecht sprichst, wertest du damit immer dich selbst ab.

Behandle dich so, wie du behandelt werden willst, denn die Welt spiegelt dir dein Verhalten ebenso wider wie deine Gedanken. Und denk dran: jeder aggressive Akt dir selbst gegenüber (verbal oder durch liebloses Verhalten) ist auch ein Angriff auf die ganze Welt.

Beginn damit herauszufinden, wo du lieblos dir selbst gegenüber bist und ändere es. Es zeugt nicht von Liebe, wenn du deine eigenen Bedürfnisse unterdrückst, deine Leistungsgrenzen längerfristig überschreitest, dir selbst kaum Ruhephasen gönnst, das Bedürfnis nach Anerkennung und Liebe kompensierst (zum Beispiel durch zu viel essen), dich verbiegst um anderen zu gefallen, dich aufopferst (JA sagst, wenn du NEIN meinst), dir selbst verbietest, zu tun wonach dein Herz sich sehnt (weil MAN das nicht macht, es andere stören könnte) u.v.m. Also hör auf damit und fang an freundlicher und liebevoller mit dir umzugehen.

Komm dir selbst wieder näher und lerne, dir selbst zu geben, was du dir von anderen wünschst. Finde deinen eigenen Rhythmus, deine Lebenslust, wieder. Lass dich von der Freude leiten und dein Herz singen.

Und sieht das bitte nicht als egoistischen Akt, denn genau das Gegenteil ist der Fall. Nur wenn es dir gut geht, kannst du aus deiner eigenen Fülle geben. Dann bist du ein Segen für die Welt. Ändere die Dinge, die Veränderung brauchen, um sich gut für dich anzufühlen, aber bitte richtig. **Nicht weg von, sondern hin zu.**

Bedenke, jede Veränderung im Außen beginnt mit einer Veränderung im Inneren - deinem Denken und Fühlen. Hab den Mut dich selbst kennenzulernen, mit all deinen Licht- und Schattenseiten, deinen Stärken und Schwächen, aber halte dich nicht zu sehr mit Bewertungen auf - nimm dich an.

Arbeite an deinen Stärken - sie sind der Schlüssel zum Glück - und akzeptiere deine Schwächen. Denn Schwächen wirst du immer haben, und das ist auch gut so - es macht dich menschlich 😊

Je besser es dir gelingt, dich selbst anzunehmen, desto liebevoller, gnädiger und mitfühlender wirst du auch anderen gegenüber. Je mehr du mit dir im Reinen bist und dich zeigst, desto mehr gibst du der Welt die Chance dich wahrzunehmen und zu lieben - so wie du bist.

Ist es nicht genau das, wonach wir uns alle sehnen - wahrgenommen, angenommen und geliebt zu werden?! - bedingungslos. Das ist der Himmel auf Erden.

Zugegeben, es ist kein leichter Weg, aber ein überaus lohnender. Er erfordert ein wenig Mut von dir und viel Geduld, doch du hast nichts zu verlieren - außer deiner Angst!

Sei einfach ab sofort liebevoller und gnädiger zu dir. Behandle dich so wie du von der Welt behandelt werden willst und die Welt wird deinem Beispiel folgen - wie innen so außen.

Es wird dir sicher nicht immer gelingen, aber immer öfter und das allein zählt.

**Das ist der Beginn einer lebenslangen Freundschaft - mit dir selbst !**

Und für Zeiten und Situationen, die dich an dir selbst zweifeln lassen, an deiner Liebenswürdigkeit, deiner Liebesfähigkeit, deinem Selbstwert und vielem mehr, möchte ich dir ein paar Zeilen mitgeben, die zwar nicht von mir stammen, aber die Macht haben, die Perspektiven wieder zurechtzurücken.

Es ist ein Auszug einer Rede, die **Charlie Chaplin** zu seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959 gehalten hat.

*Als ich mich selbst zu lieben begann*

*habe ich aufgehört,*

*mich meiner freien Zeit zu berauben*

*und ich habe aufgehört,*

*weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.*

*Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet,*

*was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt,*

*auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.*

*Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,*

*habe ich mich von allem befreit,*

*was nicht gesund für mich war,*

*von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen*

*und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog,*

*weg von mir selbst.*

*Anfangs nannte ich das 'gesunden Egoismus',*

*aber heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE**.*

Es entzieht sich meinem Wissen, ob Sir Charles Spencer Chaplin jr., besser bekannt als Charlie Chaplin, diese wunderbaren Worte selbst verfasst hat, doch wer auch immer der Verfasser dieser Zeilen ist, es ist ihm gelungen, eine tiefe Wahrheit perfekt in Wort zu fassen. Dafür entbiete ich ihm oder ihr meine vollste Hochachtung. Danke für dieses wunderbare Geschenk an die Welt!

Und dir wünsch ich ein wunder-volles Leben - genieß es.

Alles Liebe, **Andrea**







## Andrea Bauer

Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Künstlerin und Bloggerin

Ich sehe jeden Menschen als einzigartiges Wesen, ausgestattet mit großartigen Fähigkeiten und Qualitäten. Manchmal bedarf es jedoch einer Anregung von außen, ihn und seinen Körper daran zu erinnern. Nach meiner Erfahrung kann Shiatsu da wahre Wunder bewirken.

Shiatsu heißt, jeden Menschen so annehmen, wie er jetzt - in diesem Augenblick - ist. Durch die Kraft der Berührung können Körper und Seele heilen, das bedeutet, denn die achtsame, liebevolle und tiefe Berührung während einer Shiatsu-Behandlung bringt eine tiefe Entspannung ins Sein und erinnert den Körper, seinen ursprünglichen Aufgaben, wie Regeneration und Selbstheilung, wieder nachzukommen.

Gleichzeitig entsteht ein neues Körperbewusstsein. Wer einmal erlebt hat, WIE wohl man sich (nach einer Shiatsu-Behandlung) fühlen kann, will dieses Gefühl öfter haben. Und ganz automatisch beginnen meine Klienten, wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Sie nehmen wieder besser wahr, was ihr Körper ihnen sagen will und können damit leichter Veränderungen in ihrem Lebensstil vornehmen, um ihr Wohlbefinden zu erhöhen und um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

**Mein Shiatsu-Angebot findest du auf meiner Homepage: [www.shiatsu-art.at](http://www.shiatsu-art.at)**

Ich freue mich, so viele wunderbare Menschen auf Ihrem Lebensweg und bei der Erfüllung ihres Lebensplans begleiten zu dürfen. Ich persönlich habe mit [Shiatsu](#) und [Kunst](#) meine Berufung gefunden, und mein [Blog](#) (ich schreibe über Menschen, gelebte Träume, Wohlbefinden & Lebensfreude) rundet alles noch ab, er ist das Bindeglied zwischen all meinen Anteilen.

Mein Ziel ist es, die Menschen auf allen Ebenen zu berühren - im Shiatsu, im Leben, mit Worten und meiner Kunst. Mein Lebensmotto ist:

**“Das Leben ist ein Mysterium, das gelebt, geliebt und erfahren werden will.”  
(frei nach OSHO)**

Deshalb lebe alle Facetten deines Seins so intensiv wie möglich  
und lass mehr Liebe und Freude in dein Leben.

Kontakt: **Andrea Bauer**

+43 650 2034532

Praxis Shiatsu-ART

Ungargasse 12a, A-1030 Wien

Shiatsu: [www.shiatsu-art.at](http://www.shiatsu-art.at)

Kunst: [www.bauer-art.at](http://www.bauer-art.at)

Blog: [www.andreabauer.at](http://www.andreabauer.at)

# LIEBE ZUM EIGENEN KÖRPER

*von Bèatrice Drach-Schauer*

*„Ich habe heute leider kein Foto für Dich“*

Mit dieser Aussage zerstört Heidi Klum in ihrer Casting Show „Germanys Next Topmodel“ sehr oft den Traum vom Modelleben der jungen Teilnehmerinnen.

Sicherlich, wir Erwachsenen können darüber nur den Kopf schütteln, aber:

Wenn Du so nachdenkst:

Machst Du es nicht bei Dir selbst auch oft so?

Du gehst am Spiegel vorbei und würdest Dir kein Foto geben?

Du bist unzufrieden mit Deinem Aussehen, Deiner Figur, Deiner Haltung?

Du machst Dich oft wortwörtlich kleiner als Du bist, weil Du Dich schlichtweg unwohl in Deinem eigenen Körper fühlst?



Die Medien helfen mit, unser Selbstbild ins Wanken zu bringen: aus den Zeitungen lächeln uns makellose, jugendliche Schönheiten entgegen, mit denen wir doch (da bin ich mit Dir ganz ehrlich) hin und wieder in leise Konkurrenz treten.

Meine Farbe ist das Pink - die Farbe der Weiblichkeit, des Frau-Seins, der Power und der Energie, aber auch des unabdingbaren Lebenswillens.

**Lass mich Dir helfen, Deinen Körper wieder zu lieben und ihn mit Energie zu beleben:**

## **Deine erste Übung für mehr Liebe zu Deinem Körper**



Hand aufs Herz.

Vielleicht stehst Du so wie ich oft vor dem Spiegel und findest nur Dinge, die Dir nicht gefallen.

Der Busen ist zu klein, die Hüften sind zu breit, die Waden sind zu stramm.

An manchen Tagen ließe sich die Liste wohl beliebig lang ausdehnen.

Während meiner Ausbildung zur Mentaltrainerin habe ich eine herrliche Übung der Selbstliebe gelernt, die ich gerne an Dich weitergeben möchte. Sie wirkt – versprochen - wahre Wunder.

Stelle Dir ganz bewusst NACKT vor Deinen Spiegel, betrachte Dich und dann gehst Du auf die Suche nach „Kleinigkeiten“, denen Du sonst vermutlich keine Beachtung schenken würdest.

Wie gefallen Dir Deine Ohrläppchen? Sind sie nicht wunderschön?

Der Schwung Deines Nackens? Dein Mund?

Ich bin mir ganz sicher, Du findest ein Körperteil, das Du richtig schön findest.

Genau dorthin lenkst Du von nun an Deine Aufmerksamkeit, wenn Du in den Spiegel schaust.

Gehe weiter und ruhig auf die Suche - Du wirst viele wunderschöne Dinge an Dir entdecken.

Ich verspreche es Dir!

## **CORE POWER- die Kraft Deiner Körpermitte**

Bei allen meinen Trainings lege ich den Fokus auf die CORE POWER - die Rumpfstabilität.

Einerseits benötigst Du die CORE POWER für eine aufrechte Haltung mit Hilfe derer Du den viel gefürchteten Rückenbeschwerden entgegenwirken kannst.

Auf der anderen Seite, gibt Dir diese Kraft aus Deiner Körpermitte unendlich viel Energie für Deine Selbstsicherheit und für Dein Wohlbefinden.

Nur wenn Du Deine Core Power aktiviert hast, wirst Du die tiefliegenden Schichten Deiner Bauch- und Rückenmuskulatur optimal trainieren können.

Diese dienen als Dein Korsett, sie helfen Dir bei Deiner aufrechten Haltung UND: sie lassen Deine Taille wesentlich schlanker aussehen.

## Deine zweite Übung - für Deine stolze Haltung

Lass bitte Deine Schultern hängen und ziehe sie nach vorne, runde Deinen Rücken, falle so richtig in Dich zusammen. Senke den Kopf.

Sprich nun: „ich bin voller Energie und glücklich - JUHU es geht mir gut!!!“

Hat das geklappt? Vermutlich nicht ☺

Stelle Dich nun aufrecht hin - Deine Schultern kommen weit weg von Deinen Ohren, die Schultern ziehen nach hinten unten (so als würdest Du Deine Hände in Deine Po Tasche der Jeans stecken). Hebe Deinen Kopf, als würde ein seidener, goldener Faden dich hochziehen.



Sprich nun wieder: „ich bin voller Energie und glücklich. - JUHU es geht mir gut.“

Merkst Du den Unterschied?

Eine aufrechte Haltung macht einen riesengroßen Unterschied.

Je stärker Deine Muskulatur ist, desto einfacher fällt es Dir auch im Alltag so richtig die Haltung zu bewahren.

## Übung für den flachen Bauch (ganz ohne Sport)

Um rein optisch den Bauch ein wenig in eine schlanke Form zu verhelfen, hilft Dir schon diese zusätzliche Haltungsübung.

Achte drauf, dass Du Deinen Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule ziehst und das Steißbein nach unten ziehst - denn so vermeidest Du, in ein Hohlkreuz zu gehen.

Gerade der Stand im Hohlkreuz lässt den Bauch geradezu hervorspringen - und das wollen wir ja nicht. Oder?

Schau Dich im nächsten Schaufensterspiegel an? Die Übung ist verblüffend, oder?

## **Durch Aufbau der richtigen Muskulatur fällt uns vieles leichter**

Bei nahezu jeder Frau, die in mein Training kommt, besteht der große Wunsch nach „einem schlanken Bauch“.

Ein straffer Bauch steht auf der Wunschliste immer ganz oben. Mit einem schlanken Bauch verbinden wir meist Jugendlichkeit, Sportlichkeit und Dynamik.

Zugegebenerweise, auch ich liebe es, wenn ich die Kraft meiner Bauchmuskeln spüre. Dies gibt mir ein Gefühl der Kraft und der Sicherheit, denn die Bauchmuskulatur spielt, wie schon vorhin erwähnt, eine wesentliche Rolle beim aufrechten Gang. Gerade und aufrecht zu stehen, gibt mir ein sicheres Gefühl.

Mit einem Sixpack kann ich Dir leider nicht dienen 😊, dafür esse ich wohl zu gerne.

Sind meine Bauchmuskeln dennoch stark?

Ja.

Genau hier liegt der große Irrglaube, der uns durch viele Frauenzeitschriften und Hochglanzmagazine vermittelt wird.

Es kommt nicht darauf an, wie sehr man Deine Bauchmuskeln sieht (dies ist zum Teil genetisch bedingt, beziehungsweise hängt dies vom Anteil Deines Körperfettes ab).

Viel wichtiger ist es, dass Deine Bauch- UND Rückenmuskulatur trainiert genug ist, um Deinen Rumpf stabil zu halten.

Ein schlanker Bauch, ein Sixpack, welcher nicht funktionsfähig ist, erscheint mir eher wertlos.

Pilates oder das Training mit dem Schlingenseil (TRX) sind hervorragende Beispiele für effektive und einfache Trainingsmethoden, um Deine Rumpfmuskulatur zu stärken.

Wenn Du gerne joggen gehst, dann hilft Dir eben diese CORE Muskulatur Deinen Rumpf zu stabilisieren, und Du bekommst dadurch einen wesentlich ökonomischeren Laufstil.

Training Deiner Bauchmuskulatur lohnt sich also in jedem Fall, auch wenn Du keinen Sixpack anstrebst (oder im nächsten Urlaub bauchfrei ausgehen möchtest😊).



## Wecke die Kraft in Dir

Das Auspowern beim Sport ist etwas Wundervolles.

Wenn Du eine knackige kurze Einheit durchführst (und dabei brauchst Du noch nicht einmal Zusatzgeräte), spürst Du wie Deine Muskulatur arbeitet.

Bei einem schnellen Lauf in der Natur wird Dein Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung gebracht.

Als leidenschaftliche Läuferin kann ich Dir versichern: Beim Laufen bekommst Du ein wundervolles Körpergefühl.

Dieser Stolz, wenn Frau eine Strecke, die vorerst unerreichbar schien (und dabei ist es vollkommen egal, ob diese 3 Kilometer oder 30 Kilometer lang ist) bezwungen hat, kann durch kaum etwas aufgewogen werden.

Die Sicherheit, dass Du verlassen kannst, der Deine Lungen strömt, durch deinen Körper einfach ein Lächeln ins



Dich auf Deinen Körper Sauerstoff, der durch die Glücksgefühle die fließen - sie zaubern Gesicht.

Ganz gleich, ob Du nun Läuferin bist oder nicht: setze Deinen Körper zumindest an einem Tag in der Woche intensiveren Reizen aus.

Intensive Trainingsreize regen die Fettverbrennung an - der Zeitaufwand ist dafür tatsächlich gering und wirklich gut in den Alltag zu integrieren.

Ein HIT Trainings (dies steht für hochintensives Training) dauert meist nicht länger als 20 Minuten.

In dieser Zeit gibst Du wirklich alles, Dein Puls wird nach oben schnellen.

Ich kann Dir versichern, dass Du Dich nach dieser Einheit verschwitzt, ausgepowert, aber auch unendlich glücklich fühlen wirst.

## Deine Übung für mehr Stärke und Deinen Tiger in Dir:

Nimm Dir eine Stoppuhr:



Springe eine Minute mit einer imaginären Springschnur (wenn Du eine echte Springschnur hast, dann verwende diese) - am effektivsten ist es, wenn Du breitbeinig springst.

Nun mache eine Pause von 30 Sekunden.

Dann startest Du mit einer Minute Kniebeugen - die Arme kommen dabei über den Kopf.

Nun machst Du wieder eine Pause von 30 Sekunden und startest wieder mit dem Schnurspringen.

Wiederhole diese Sequenz 5-mal - damit hast Du ein einfaches und effektives Training für Dein Herz-Kreislaufsystem, für Deine Faszien und für Deine großen Muskelgruppen absolviert.

Das Schnurspringen ist gerade für uns Frauen wichtig, denn das Springen tut unseren Knochen gut, und beugt der gefürchteten Osteoporose vor.

## Die Waagschale zwischen Aktion und Regeneration

Genau so wie unsere Muskeln die Ruhe und Regeneration zum Wachsen brauchen, genau so verhält es sich auch mit unserem Geist.

Wir brauchen Ruhe, um mental zu wachsen.

Wie so oft - auf die richtige Mischung kommt es an.

Ja, wir können und sollen unserem Körper Anreize der Aktivität geben.

Das Auspowern in der frischen Natur setzt Glückshormone frei.

Ein knackiges Workout lässt Dich so richtig Deine Kraft spüren und weckt den Tiger in Dir.

Dein Puls schnellt in die Höhe - Dein Kreislauf arbeitet - Du spürst, wie Du lebst und wie kraftvoll Du bist.

Immer wieder die Komfortzone beim Sport verlassen, macht durchaus Sinn. Gerade wenn Du an Gewicht verlieren möchtest, dann ist es notwendig, Deinen Stoffwechsel durch kurze knackige Einheiten zu fordern.

Auf der anderen Seite aber benötigt Dein Körper Ruhe.



Entspannende Körperübungen wie bei Pilates und Yoga lenken den Fokus auf Deine Atmung.

Jede Bewegung wird mit der Synchronisierung Deiner Atmung durchgeführt und verbreitet so Ruhe in Deinem Körper.

Das Dehnen und Bearbeiten Deiner Faszien, Deinem Bindegewebe, hilft Deiner Muskulatur dabei, die vollen Bewegungsamplituden ausführen zu können.

Du spürst dann immer mehr, wie stimmig sich dies anfühlt.

Die Kombination von Powertraining und ruhigen, geradezu meditativen Übungen führen zu einem wundervollen Körpergefühl.

Wenn Du abnehmen möchtest, dann vergiss bitte nicht auf diese Ruhephasen; in denen Du Dich auch bewegen darfst und sollst, aber eben alle Bewegungseinheiten ruhig und in Dir ruhend ausführst.

Natürlich kannst Du dies auch in der freien Natur ausführen - ein gemütlicher Lauf durch den Wald, eine besinnliche Fahrradtour, ein Spaziergang mit Fokus auf Deine Atmung können Dir ebenso die absolute Entspannung bieten.

Finde für Dich heraus, was Dir gut tut.

Höre auf Deinen Körper, er sagt Dir genau, wonach ihm ist.

Lass Dich nicht hetzen.

Setze Dir Ziele, die ambitioniert, aber auch wirklich erreichbar sind.

Du wirst sehen, dann ist es ein leichtes, glücklich in Deinem eigenen Körper zu wohnen.



Mag. Béatrice Drach-Schauer, MPH

Sportwissenschaftliche Beratung

Mentaltrainerin

Diplom Trainer für Stress und Burn Out Prävention

A - Wien

[www.beatrice-drach.com](http://www.beatrice-drach.com)

[office@beatrice-drach.com](mailto:office@beatrice-drach.com)

Auf Facebook gibt es die Gruppe: fit durchs ganze Jahr

<https://www.facebook.com/groups/148582058827637/?fref=ts>

Mein 1:1 Coaching

<http://www.beatrice-drach.com/meine-angebote/>



## *Das Erste MAL und seine Botschaft für DICH!*

*von Dagmar K. Raimund*

**Kannst du dich noch an DEIN erstes Mal erinnern?**

War es prickelnd und intensiv, schmeckte nach weißen Wolken und frischen Himbeeren und nach so, sooo viel mehr?

Ach, was war die Zeit doch schön damals! So jung und unbeschwert... Alles so herrlich aufregend und lebendig. Einfach wunderbar! Sehe ich da gerade einen verträumten Blick in deinen Augen? 😊

Vielleicht kommt beim Kramen im Nähkästchen deiner Erinnerung aber auch ganz anderes zu Tage. Ja, da war wohl mal was. Lang, lang ist's her. Die nebulöse Ahnung, die da gerade am Horizont deiner Erinnerung auftauchen will, lieber wieder schnell in den hintersten Winkel der Gehirnwindungen gepackt, weil echt zu peinlich.

In meiner sexualpädagogischen Arbeit mit Jugendlichen sind die Fragen, die am häufigsten gestellt werden, die rund ums „Erste Mal“. Verständlich. Da hat man ja schon so viele Dinge gehört... Manche ganz schön gruselig. Fast schon ein Wunder, dass unsere Spezies noch nicht ausgestorben ist. 😊

Aber woher soll man auch wissen wie's wirklich wird – das sogenannte Erste Mal. Es zeichnet sich ja eben gerade dadurch aus, dass es das erste(!) Mal ist und man damit eben auf keine persönlichen Erfahrungen zurückgreifen kann.



Alleine deshalb schon verspüren die meisten ein nicht unerhebliches Maß an Unsicherheit.

Vielleicht wünscht man es sich ja schon lange, träumt immer wieder davon, entwirft Szenarien, wie's sein könnte, verwirft sie wieder, träumt von Neuem, hat so seine Zweifel, aber irgendwie lässt es einem keine Ruhe. Bis..., ja, bis man es erlebt hat, sich drauf eingelassen hat. Und dann? Auf einmal gehört man auch dazu. Zum elitären Kreis der Wissenden, der Eingeweihten, der Erfahrenen. So oder so.

## Das ganze Leben - ein erstes Mal!

Lass uns nochmal ein wenig in alten Erinnerungen stöbern!

Der erste Schultag. Wie stolz und aufgeregt war ich da. Und trotz der Warnung des Nachbarsjungen, nur ja nicht so blöde zu sein und zu früh um Hausaufgaben zu betteln – genau das hab ich getan. Weil ich eine richtige(!) Schülerin sein wollte und da gehörten Hausaufgaben eben dazu.



Oder:

Das erste Mal Fahrradfahren. Was war das doch zu anfangs für eine Wackelpartie. Und dann... Auf einmal fährst du los, auf einmal gelingt es das Gleichgewicht zu halten – Und: Du kannst es! Du kannst Radfahren und du wirst es von da an nie mehr verlernen.

Oder:

Der erste richtige Kuss. Wäääh! Was die alle bloß an dieser eklig feuchten Angelegenheit finden. Dann der erste richtig *schöne(!)* Kuss: Ooooh! Jaaaa! Mehr!

Erste Male fügen sich zu Erfahrung zusammen und Erfahrung verfestigt sich durch Wiederholung. So entsteht Können, so entwickelt sich Routine. Routine erzeugt Sicherheit, erleichtert uns das Leben. Und... macht es langweilig! Stinklangweilig!



Nicht? Schon? Das kommt ganz drauf an? Ja! Das kommt ganz auf *uns selbst* an! Wer nur mehr in seiner Komfortzone verharrt und damit stets auf Nummer sicher geht, schneidet sich über kurz oder lang vom Leben ab. Von einem prallen, prickelnden, einem an Möglichkeiten reichen und übersprudelnden Leben. Da wird man dann schon auch mal fremd-gelebt. Da bestimmen dann schon auch mal andere, was für dich gut ist. Da entscheiden dann schon auch mal andere, was dir zumutbar ist.

Also: Auch die sogenannte Komfortzone birgt ein nicht zu verachtendes Risiko!

Die erfreuliche Nachricht: Durch weitere erste Male kann sich Erfahrung auch wieder verändern und lässt sich so erweitern. (Erinnere dich an meinen ersten Kuss...☺) Und das bedeutet, dass wir unser Drehbuch des Lebens immer wieder umschreiben können und sich auch unsere Sexualität um weitere erotische Kapitel ergänzen lässt.

*„Dein Leben und deine Sexualität brauchen immer wieder erste Male, denn nur so bleiben sie lebendig. Und du mit ihnen.“*

*(DaKaRa)*

Doch ganz so einfach ist das nicht...

## Manchmal braucht manche für manches Mut.

Es gehört Mut dazu! Ja! Findest du nicht auch? Sicher nicht für jeden gleich viel, aber wenn du ein bisschen so gestrickt bist wie ich, dann weißt du vermutlich, was ich meine...

Es braucht Mut, Gewohntes zu verändern. Es braucht Mut, sich nach vielen Jahren vor dem Partner (und vor sich selbst) auf einmal anders zu zeigen. Es braucht Mut etwas zu beginnen, dessen Fortgang unvorhersehbar ist. Es braucht Mut, sich selbst neu zu (er-)finden. Du brauchst Mut. Ich auch. Immer wieder neu.

## Dein Bild von dir selbst.

Du hast ein bestimmtes Bild von dir. Es hat sich über die Jahre zusammengefügt. Der Rahmen dafür besteht aus deinen eigenen Erfahrungen, deiner eigenen Wahrnehmung, deinem bisherigen Selbstverständnis. Aber auch aus der Art und Weise, wie dich die anderen all die Jahre wahrgenommen haben, dein Partner, deine beste Freundin, deine Kollegen, deine Kids, deine Eltern, deine Nachbarn... Typisch Du eben! So wie du nach außen wirkst. Und nach innen mehr oder minder kongruent dazu bist.

Bist! Bist? Bist du so oder eigentlich doch ganz anders? EIGENTLICH!?! Willst du so sein? Willst du so bleiben?



Okay, du hast dich innerhalb dieses Rahmens ganz gut eingerichtet. Da kennst du dich aus. Das fühlst du dich mehr oder minder wohl. Komfortzone eben.

Mal was ganz anderes machen? Echt was Verrücktes wagen? Passt das überhaupt

in das Bild, das du von dir selbst hast? Darf das sein? Geht das überhaupt? Dafür müsstest du deinen Rahmen sprengen. Aber was dann? Fällt dann alles auseinander? Was hält dich dann noch zusammen? Wer bist du dann? Und was, wenn dein Partner voll irritiert ist, deine Freunde denken, du drehst durch, deine Kinder dich nur noch peinlich finden und du selbst dir total lächerlich vorkommst?

*„Wenn wir Altvertrautes verlassen, Neues wagen, Ungewohntes ausprobieren, Anderes versuchen, Fremdes entdecken, Geheimes lüften, Intimes mitteilen: Mut tut gut.“ (DaKaRa)*

## Die verborgenen Mutmacher



Erste Male bieten neue Erfahrungsmöglichkeiten. Und darin sind zwei wichtige Mutmacher verborgen:

**Erfahrungen sind IMMER wertvoll.** –  
Vorausgesetzt, du machst was draus.

Schöne und weniger schöne, zielführende und weniger zielführende, lustvolle und weniger lustvolle Erfahrungen können doch gleichermaßen wertvoll für dein Leben sein. An *Wert volle* Erfahrungen! Z.B. die Erfahrung „Okay, so besser nicht! Aber vielleicht ja so...!?!“

Glücklicherweise kannst du ja immer wieder neu anfangen und so mit deinen gewonnenen Erfahrungen wachsen.

### *Mutmacher Nr. 1:*

*Positive und weniger positive Erfahrungen können gleichermaßen wertvolle, an Wert volle Erfahrungen sein.*

Wie heißt es doch so schön: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Warum nur stellen wir trotzdem diesen Anspruch immer wieder an uns selbst: Alles gleich richtig toll zu können und alles ordentlich zu Ende bringen zu müssen. Hei?! Wer sagt das?



Uns Erwachsenen geht da die kindliche Unbekümmertheit ab. Wir haben uns größtenteils den „Spielmodus“ abtrainiert oder abtrainieren lassen. Schade! Denn der könnte uns helfen beim mutigen Erfahrungen sammeln.

Spielmodus meint: Du darfst dich ausprobieren. Ganz ohne vorher festgelegtes Ergebnis. Ganz ohne Erfolgsdruck. Einfach so! Aus Neugier. Aus Lust am Spielen. Gespannt und offen: Mal sehen, was dabei herauskommt... Mal spüren, wie sich das anfühlt... Mal schauen, wie der andere auf mich und meine Idee reagiert... Mal offen lassen wie es weiter geht... Mal abwarten wie weit es geht...

### *Mutmacher Nr. 2:*

*Im Spielmodus darfst du dich ausprobieren ganz ohne ein vorher festgelegtes Ergebnis. Einfach so, aus purer Lust und Neugier.*

## Was könnte dein nächstes „Erstes Mal“ sein?

Was möchtest du schon längst mal machen? Womit könntest du dich selbst oder deine Beziehung überraschen? Was braucht *gerade so viel* Mut, dass es eine kleine Herausforderung ist, aber gleichzeitig *so wenig*, dass du dich noch nicht mal von dir selbst davon abhalten lässt? Und dann tu es. Tu es tatsächlich und tu es innerhalb der nächsten 48 Stunden!



Es geht darum, ein  
Male zu entwickeln und  
Gewohnheit in den

du erste Male in dein Leben bringst, desto mutiger wirst du. Und desto spannender und abwechslungsreicher wird es - in deinem Leben und in deiner Sexualität!

Bewusstsein für neue erste  
die Umsetzung als gute  
Alltag zu integrieren. Je öfter

*Und vergiss nicht! Beim nächsten 1. Mal:*

*Erst mal spielen! 😊*

Mit Lust und Liebe

*Dapmar*

P.S. Übrigens, die Angewohnheit immer wieder erste Male ins Leben zu integrieren ist die wahrscheinlich einzige Routine mit „100% Fadesse frei – Garantie!“ 😊





**Ich bin Dagmar Karolina Raimund,**

**Mentorin und Mutmacherin für Frauen, die mit einem schwulen Partner leben oder gelebt haben.**

Meine tiefe Überzeugung ist: Wir sind immer - in allem und trotz allem - Gestalterin unseres Lebens.

Weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie herausfordernd das sein kann, unterstütze ich Frauen mit dieser persönlichen Geschichte, ihr Leben und ihre Sexualität erfüllend und selbstbestimmt zu gestalten.

Dank **Inteama**, meiner **Internetpraxis für Intimes** sind Coachings und Beratungen sowohl in Österreich als auch in Deutschland und der Schweiz möglich.

#### **Persönliches:**

- ✱ Aufgewachsen am Rande der Schwäbischen Ostalb
- ✱ seit 1989 in Oberösterreich zu Hause
- ✱ zwei ziemlich erwachsene Söhne, eine entzückende Enkeltochter
- ✱ gut und gerne (wieder-)verheiratet.



Heute lebe ich mit meinem Mann, unseren Hunden Nici und Finn, der Katze Rosina, unseren fleißigen Bienen und in Kürze mit einer kleinen Hühnerschar im idyllischen Mühlviertel.

**Dagmar K. Raimund**

**Dipl. Lebens- und Sexualberaterin**

**Dipl. Sexualpädagogin und Klin. Sexologin**

[dagmar.raimund@inteama.at](mailto:dagmar.raimund@inteama.at)

[www.inteama.com](http://www.inteama.com)

[www.facebook.com/inteama-coaching](https://www.facebook.com/inteama-coaching)

Tel. +43 676 6266131



## **Du willst eine wunderbare Liebeserklärung bekommen? So holst du sie dir von deinen Räumen!**

***von Maria Husch***

Die wohl wichtigste Liebeserklärung der Welt: Ich liebe mich! Wie leicht kommt sie dir über die Lippen? Wie oft ist es wirklich aus ganzem Herzen so? Wenn ich so an mein Leben denke und vielleicht ist es auch bei dir so: I love you, I love this and that geht so viel leichter über die Lippen.

Wann hast du dir das letzte Mal so wirklich „I love me“ gesagt? Und wie sieht es damit aus, wenn gerade wieder mal die Hose spannt, im Job etwas schief gegangen ist oder in der Familie scheinbar gar nichts läuft. Auch dann, wenn du dich total über die Unordnung zu Hause, den Müll, der schon wieder nicht hinaus getragen ist, die kaputte Glühbirne und die längst abgewohnten Möbel im Vorzimmer ärgerst. Wir sind also schon mitten in deinen Räumen, die wohl nicht immer sagen: Je me aime!

Französisch? Ja, ich sitze gerade in Paris, der Stadt der Liebe, vor dem Sacre Cœur und stell mir die Frage: „Warum ist hier die Stadt der Liebe, wenn doch auch vor mir Graffiti an den Hauswänden ist, der Müll herumliegt und links und rechts von mir die Menschen streiten (über die Verwendung des Selfiesticks wohlgemerkt)?“ Ja natürlich, es gibt wunderbar romantische Gässchen, traumhafte Cafés und wunderschöne Ecken. Die gibt's aber auch in

deiner Stadt, in deinem Dorf, in deinem Zuhause. Der einzige Unterschied ist, hier in Paris fällt es uns auf, denn irgendwann hat „jemand entschieden“ mit dem Blick der Liebe auf diese Stadt zu schauen. So bin ich gestern aus Wien abgeflogen und hab jede Menge SMS bekommen: Viel Freude und Spaß in der Stadt der Liebe! Lass es dir gut gehen in der Stadt der Liebe! Das schaut wohl anders aus, wenn ich nach Berlin, Madrid oder Zürich reise.

Warum nicht auch im eigenen Zuhause, in unseren eigenen Räumen genau das hinein holen. Auch dort viel Spaß und Freude haben und sich's wirklich gut gehen lassen – auch dort eine Liebeserklärung an allen Ecken bekommen. Was wäre, wenn dir deine eigene Umgebung sagt: Ich liebe mich! Wenn du statt der Unordnung, der kaputten Glühbirne und dem Chaos im Vorzimmer, die wunderschönen Ecken deiner Räume siehst. Was wäre, wenn dich dein Zuhause so richtig anlächelt und dir jeden Tag sagt: I love me! Klingt super, aber wie ist das möglich?



Ja, das ist möglich, denn...

**„Liebe deine Räume und du liebst dich selbst“.**

Diesen Satz erlebe ich als Raumexpertin jeden Tag bei meinen Beratungen, in den Kundengesprächen, beim Beobachten anderer Räume, aber vor allem auch bei mir. Ich gebe dir hier meine wichtigsten, ganz einfachen Tipps, damit dich deine Räume so richtig glücklich machen. Bevor ich dir ganz konkret ein paar Maßnahmen sage, möchte ich dir noch erzählen, warum deine Räume so einen großen Einfluss auf dich, dein Leben und die Liebe haben.

## Dein Lieblingskleid und was es mit der Raumgestaltung zu tun hat

Kannst du dich erinnern, also du das letzte Mal dein Lieblingskleid, dein Lieblingsoutfit an hattest? Wie hast du dich gefühlt? Wie war deine Wirkung, deine Ausstrahlung? Wie war die Reaktion der anderen? Hast du vielleicht unerwartet eine Liebeserklärung bekommen? Ein einfaches Kleidungsstück, etwas Stoff, hat dich und dein Gefühl verändert. Genauso ist es mit den Räumen. Sie sind unsere dritte Haut und du hast es sicher selbst schon erlebt. Du kommst in einen Raum und wow! Irgendwas hat sich geändert, du fühlst dich erholt, glücklich, erfolgreich, sicher oder was auch immer. Es wirkt mit deiner zweiten Haut der Kleidung und auch mit der dritten, deinen Räumen!

Also: **Gestalte deine Räume glücklich und erfolgreich & du bist es.** Schau dir ganz bewusst an, was dich umgibt. Optimal ist es, wenn deine Räume schon das widerspiegeln, was du erreichen möchtest: Freude, Spaß, Liebe – ich lass es mir gut gehen. Deine Ziele sollten in jeder Ecke sichtbar sein. Dein Unterbewusstsein nimmt nämlich pro Sekunden Millionen von Dingen wahr und so viele davon betreffen deine Räume. Stell dir vor, genau die sagen immer wieder: Ja, ich lege Wert auf mich. Ich nehme Raum ein. Ich kümmere mich um mich. Ich liebe mich. Genau dorthin wollen wir hin und wir starten mit dem ersten Schritt:





## **Starte mit einer Entdeckungsreise durch deine Räume.**

Bevor du etwas ändern kannst, solltest du deine Räume einmal so richtig kennen lernen. Sie haben dich zu dem gemacht, was du heute bist. Das ist wunderbar. Lege daher den Blick auf das Positive und suche in deinem Zuhause nach den romantischen Ecken, wunderbaren Kleinigkeiten und tollen Ausblicken. Ja, die gibt es überall – genauso wie an deinem Lieblings-Urlaubsort! Schreib dir auf, was du gefunden hast. Geh dann hinaus und versetze dich in die Person, die all deine Ziele schon erreicht hat – dein imaginärer Zwilling. Dann komm zurück in dein Zuhause und nimm einmal die Dinge so richtig wahr. Was würde diese Person aussuchen, wohin würde sie gehen, welche Bilder hätte sie und wie wären die Dekorationen? Wahrnehmen ist der erste Schritt zur Veränderung. Klar, die Liste wird lang sein und viele Dinge davon sind undenkbar zu ändern. Eine Kleinigkeit geht aber jetzt schon...

### **Mach den ersten Schritt zu Deinem Traumzuhause**

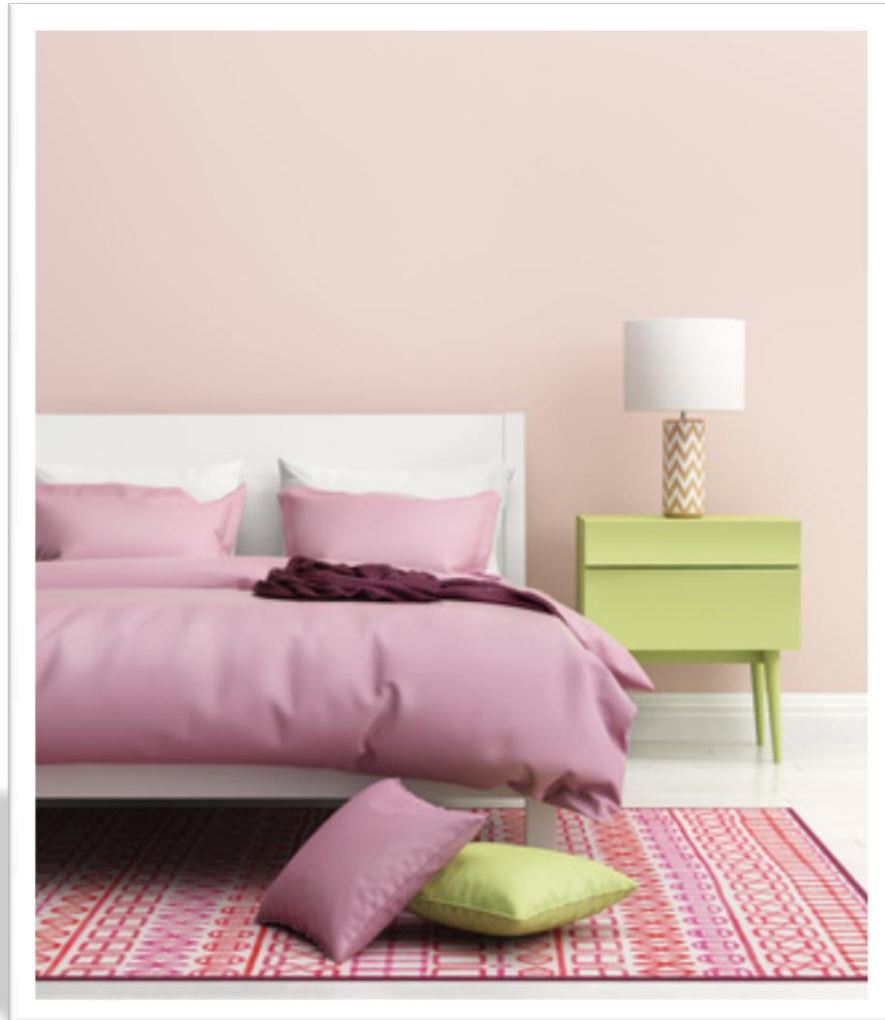
Hast du ein Traumzuhause? Was ist so in deiner Vorstellung dein Traumzuhause? Wo ist es? Wie sieht der Eingang aus? Wie die Zimmer und Möbel? Wie ist die Dekoration? Wie ist die Ordnung? Wie ist das Leben darin? Wie ist das Gefühl? Geh gedanklich schon mal hinein. Es mag eine Berghütte sein, ein riesige Dachgeschoßwohnung mit Ausblick über die Stadt, eine Villa am Meer oder was auch immer. Think big – wir machen uns eh oft genug zu klein, oder? Also, was siehst du? Du wirst vielleicht nicht gleich morgen in die Villa ziehen können – vielleicht auch nie (wobei ausschließen würde ich mal zur Sicherheit nichts). Du kannst dir das Wohngefühl aber jetzt schon in dein heutiges Zuhause holen. Starte mit einer Kleinigkeit heute. Zum Beispiel eine tolle Dekoration (gönn sie dir), tolle Blumen (schenk sie dir selbst), ein super Ausblick (ein großes Bild ist für dein Unterbewusstsein wie ein Meerblick), ein besonderes Möbelstück (vielleicht hast du schon eines, das du in eine tolle Position bringen kannst), die perfekte Ordnung (mach sie auf nur 1m<sup>2</sup> im ersten Eindruck). Gib den Dingen in deiner Umgebung Wertschätzung und du gibst sie dir!

### **Lass etwas los, was dir nicht gut tut.**

Wenn du deine Dinge so ansiehst: tun sie dir wirklich alle gut? Gibt's da nicht die kleinen und großen Stücke, die dir immer wieder sagen: Ich bin es nicht wert, funktionierende Glühbirnen zu haben. Ich bin arm und kann mir keine neuen Dinge leisten. Die Tante XY mit ihrer schlechten Stimmung – schrecklich. Mein alter Job hat mich einfach nur fertig gemacht. Das interessiert mich überhaupt nicht. Ich hab um 10 Kilo zu viel (das sagt die Waage immer). Ich bin permanent im Stress und muss alles gleichzeitig tun. Hast du vielleicht auch hundert Dinge, die dir das sagen? Lass sie los. Es muss ja nicht gleich alles sein – geht auch gar nicht. Ich finde auch immer wieder Neues. Such dir heute ein Ding, das so ganz und gar nicht dem entspricht, was du sein willst. Schaff es weg und wenn es wirklich

ab und zu gebraucht wird, dann bring es aus dem ersten Blick. Wer will schon gleichzeitig zum I love you – I hate you hören. Also, weg mit den Dingen, die dir nicht gut tun.

### **Schenke deinem Schlafzimmer die maximale Aufmerksamkeit**



I love me heißt, dass du dich um dein Inneres kümmern musst. Im Alltag machen wir oft genau das Gegenteil. Dort glänzen wir, dort legen wir die volle Aufmerksamkeit auf die Wirkung nach außen. Investieren das große Geld ins Sofa oder Auto, nehmen höchstens Zeit für die perfekte Deko im Wohnzimmer. Wenn wir unsere Räume mit dem Leben vergleichen (und ich sag dir, sie sind immer dein Spiegel), dann legen wir auch hier den Fokus auf das Außen. Unsere Showräume müssen perfekt sein (so gut es geht) und das eigene Schlafzimmer ist oft Chaosraum, Studentenbude oder Wäschelager. Jede Aufmerksamkeit, die du deinem Schlafzimmer gibst, ist eine Liebeserklärung an dich selbst. Es ist der Raum, wo wir am privatesten, am angreifbarsten, am persönlichsten und so nebenbei noch am längsten sind. Mach dein Schlafzimmer zu einem Spiegelbild von dir (und deiner Partnerschaft) und leiste dir hier etwas Besonderes: Neue Bettwäsche, neue Dekoration, ein neues Möbelstück oder gar ein Makeover. Nirgends wirkt es so positiv auf dich und natürlich auch auf deine Beziehung.



## Schau dich selbst mit liebevollem Blick an

Eine der wirkungsvollsten und spannendsten Maßnahmen im Raum ist ein eigenes Bild von dir. Ist es nicht die wunderbarste Liebeserklärung, wenn man mit liebevollem Blick angeschaut wird. Oft sind einfach keine Worte notwendig. Schaust du dich selbst mit liebevollem Blick an? Im Spiegel – klebe dir einen Hinweis darauf, der dich daran erinnert. Wenn ich dir jetzt sage, hänge dir zusätzlich ein riesiges Gemälde (heute nimmt man ein Foto) von dir auf. Was löst das bei dir aus? Die erfolgreichen Vorfahren haben es getan – und es war total aufwendig, stundenlang beim Maler zu sitzen. Keine Sorge, das muss nicht sein – du kannst klein starten. Wenn du dich selbst mit einem liebevollen Blick ansehen kannst, dann wirkt das Wunder auf die Liebe zu dir selbst (und so nebenbei auch von anderen). Bei deinen Lieben (den Kindern, den Partnern, den Eltern) machst du es sicher. Warum nicht für dich selbst? Ja, du magst ein Bild haben mit deiner Familie, deine Kollegen, deinen Haustieren. Suche dir ein Bild nur von dir, wo du so richtig gut, glücklich und erfolgreich aussiehst. Wenn du jetzt meinst unmöglich, weil – du kennst den Spruch - dann mach es erst recht. Es gibt eines, denn du bist wunderbar – auch mit all deinen Schwächen. Dein Unterbewusstsein sieht dich jeden Tag und denkt sich: Wow – wirklich so richtig zum Liebhaben.

Fünf einfache Maßnahmen, die du selbst für eine Liebeserklärung tun kannst. Genauso stärkst du dich selbst in deinen Räumen. Das ist übrigens die Basis für all deine Ziele und Träume. Wenn du beruflich erfolgreicher werden willst, dir die große Veränderung wünschst, die Herausforderungen in deiner Familien lösen willst, endlich mehr Bewegung machen möchtest – die Basis bist immer DU. Wenn du heute wirklich überzeugt bist „ich liebe mich“, dann wirst du das auch einfach erreichen. Und natürlich nicht vergessen: Wenn du die Liebeserklärung von anderen hören möchtest – von deinem Traumpartner, von deinen Kindern, von den Freunden und sogar Kollegen, wenn du das I love you hören willst, dann gibt's nur eine Basis: I love me!

Ich wünsche dir viel Freude dabei und lass es dir gut gehen in deinem Raum für Glück und Erfolg, *María*

PS: Ist dir schon etwas eingefallen, was du ändern möchtest? Morgen, übermorgen! Nein, jetzt! Mach es wirklich heute noch – du und deine Träume haben es verdient. Gönn dir deine persönliche Liebeserklärung!



Mein Name ist **Maria Husch**. Ich bin Raumexpertin, die etwas andere Einrichtungsberaterin!

Unsere Räume beeinflussen unser Tun und Denken. Ja, auch deine und zwar jeden Tag 24 Stunden lang. Genau das können wir nutzen, um die großen und auch die ganz kleinen Ziele zu erreichen, Herausforderungen zu lösen, um glücklich und erfolgreich zu sein. Ich zeige dir, wie's funktioniert: **Gestalte deine Räume glücklich und erfolgreich & du bist es!**

Und das Beste, es geht mit einfachen Maßnahmen - ganz ohne großen Umbau. Also, verändere zuerst die Räume und vergiss das Nachdenken, Grübeln und Planen. Gestalte deinen Raum für Glück und Erfolg.

Wie das genau funktioniert und du das für dich, deine Räume & deine Ziele nutzen kannst, liest du auf meinem Blog

[www.mariahusch.com](http://www.mariahusch.com). Und alle, die es genauer wissen möchten, unterstütze ich mit Online-Programmen, individuellen Kurzberatungen bis hin zu gesamtheitlichen Raumoptimierungs-Analysen, Designkonzepten und Unterstützung bei der Umsetzung.

Lege noch heute los: Gestalte deinen Raum für Glück und Erfolg!

Wie starten? Ja, am besten mit 3 wunderbar einfachen, effektiven und kostenlosen 5-Minuten-Maßnahmen für deine Räume, die dir Glück und Erfolg ins Leben & dich jeden Tag einen Schritt näher zu deinen Zielen und Träumen bringen. Hol sie dir hier (link: <http://mariahusch.com/gestalte-gluecklich/>)

Du willst dich selbst voll und ganz in deinen Räumen stärken, dann starte mein I-love-me-Programm noch heute. Hier sind die Details (Link: <http://mariahusch.com/selbst-staerken/>)

Und wenn du auf dem Weg zur Traumpartnerschaft bist, dann können dich deine Räume auch unterstützen. Gestalte sie zum Liebesmagneten. Hol dir dazu mein E-Book, das schon über 600 Menschen weitergeholfen hat. (link: <http://mariahusch.com/liebesmagnet/>)

# **“Lass’ mehr Liebe in Dein Leben”**

**von Constanze Hill**



Stell Dir vor, jemand sagt Dir diesen Satz. Fordert Dich dazu auf. Wer kann dazu schon “nein” sagen? Jeder einzelne Mensch, den ich bis jetzt kennenlernen durfte, möchte geliebt sein und Liebe geben.

Im Ernst: ich habe niemanden getroffen, der das nicht will. Manche verstecken diesen Wunsch zwar in einer Schatzkiste, andere machen Witze drüber – und die wenigsten sprechen es klar aus. Aber danach sehnen – das tun sie sich alle.

Wenn hier also die ganze Welt einer Meinung ist – warum fällt es und dennoch so schwer, es einfach zu tun?

Weil wir alle andere Sprachen sprechen. Auch hier innerhalb des Landes Österreich haben acht Millionen Menschen hunderttausend verschiedene Arten, ihre Liebe, ihren Liebeswunsch zu zeigen.

Doch diese Kommunikationsprobleme entstehen erst im Laufe des Lebens. Im Kindesalter ist es noch viel einfacher: wenn wir geliebt werden und alles passt, lächeln wir. Wenn wir uns ungeliebt fühlen, weinen oder schreien wir. Ich persönlich finde, das ist auch die angemessene Reaktion, wenn man nicht geliebt wird. Liebe und Geborgenheit gehören zum Wichtigsten in jedem Menschenleben. Wenn der Verlust davon keine Träne, keinen Schrei wert ist – was denn bitte dann?

Eines Tages kam ich vom Kindergarten heim und fragte meine Mutter: "Mama, was wird immer mehr, obwohl man es verschenkt?". Die Antwort ist: Liebe. Ich habe diesen Spruch im Kindergarten gehört und er kam mir damals schon goldrichtig vor.

Wenn wir also mehr Liebe in unser Leben lassen wollen, können wir uns so manche Scheibe von den Kindern abschneiden. Wenn ein Kind Streicheleinheiten will, kuschelt es sich an Mama oder Papa ran. Es zeigt also klar: ich will Geborgenheit – ich bin jetzt bereit dafür. Wir Erwachsenen könnten das auch deutlicher zeigen.

Wenn ein Kind traurig ist, Aufmerksamkeit braucht oder Trost – kaum jemand wird es übersehen oder überhören. Wann hast Du zum letzten Mal Deinem Umfeld die Chance gegeben, Deine Trauer oder Wut zu lindern?

Wenn ein Kind jemanden mag, ist es ihm egal, ob diese Person reich ist, angesehen, Inländer oder der Norm entsprechend. Hauptsache, die Wellenlänge stimmt. Und nun zu Dir: wann hast Du zum letzten Mal Dein Herz geöffnet, ohne einen Gedanken an Konventionen zu verschwenden, daran zu denken "Was wohl die Nachbarn sagen"?

Wenn Du das nächste Mal unter vielen Menschen bist – im Restaurant, im Zug, in der Arbeit – finde an jedem Menschen eine Sache, die ihn/sie liebenswert macht. Konzentriere Dich dieses eine Mal nicht auf die gesellschaftliche Norm und wer sie erfüllt. Suche z.B. nach dem liebenswerten Lachen.

Der beste Tipp, den ich Dir als - mir noch fremde Leserin - geben kann, ist: betone in Konfliktfällen das "wie Dich selbst". Ärger, Angst und Trauer wollen uns immer in die Eigenverantwortung und zur Selbstliebe hinführen.

Wenn wir uns selbst annehmen, verzeihen und auf uns besonders gut aufpassen, dann können wir auch andere lieben. Dann können wir für uns selbst aufstehen - und uns beruhigen, wenn uns jemand wehtut. Dann können wir ein klares NEIN und ein deutliches JA sagen.



### **"Liebe macht blind" vs. "Man sieht nur mit dem Herzen gut".**

Diese beiden Sprüche begleiten mich seit 42 Jahren. Denn ich bin geburtsblind.

Was mir die Liebe ermöglicht hat: ich bin Mutter von 2 Kindern, lebe eine wunderbare Beziehung, spreche seit 1998 von Mo.-Do. im Radio über die Liebe. Mittlerweile habe ich mit über 20.000 prominenten und nicht-prominenten Menschen über dieses Thema geredet. -- Gerade hat mich mein Redakteur gefragt: "Fühlen sich die Nicht-Prominenten durch diesen Satz nicht abgewertet?". Wenn das bei Dir der Fall ist, machen wir uns gleich einen Termin aus und arbeiten an Deinem Selbstwertgefühl ;). Nachdem wir das getan haben, wirst Du zum Pro-aktiven Liebesgeber werden.

Durch (Selbst-)Liebe habe ich es geschafft, 25 Kilo abzunehmen und mein Meckern in den Griff zu bekommen.

Ich bin Liebes- & Lebenscoach und helfe meinen Kunden im Blindflug zum Ziel. Ich lebe nach dem Motto: "Liebe Deinen Nächsten, wie Dich selbst".

Wenn Du mehr über mich und mein Leben als blinde Frau erfahren möchten, wenn Du wissen willst, wie ich andere Menschen unterstütze, die auf andere Art als ich im dunklen tapen - dann freue ich mich über einen Klick auf: [www.imBlindflugZumZiel.at](http://www.imBlindflugZumZiel.at)

Bei mir bist Du richtig wenn Du:

- \* eine besondere Beziehung hast, oder haben möchtest
- \* einen besonderen Körper hast, oder haben möchtest
- \* besondere Gefühle fühlst, oder fühlen möchtest
- \* einen besonderen Lebenstraum hast, oder haben möchtest

Vielleicht haben Du und ich dann bald ein Blind-Date mit der Liebe, Deine **Constanze Hill**



**MEINE LIEBE ZUR NATUR,**

**MEINE LIEBE ZUR NATUR IM MENSCHEN**

*von Sabine Schulz*



**Wie geht es Dir, wenn Du an (...) denkst?**



[www.sabine-schulz-kommunikation.com](http://www.sabine-schulz-kommunikation.com)

+43 (0)699 / 17 36 36 07

Die Natur ist das Kraftvollste was mir je begegnet ist.

Und ich glaube sogar, dass die Natur in uns, unser Naturell, die vielleicht größte Kraftquelle ist, die wir zur Verfügung haben.

Manchmal will der Zugang erst wieder gefunden oder überhaupt mal entdeckt werden.

Die gute Nachricht: das ist möglich! Und es gibt viele Methoden.

Von einer Methode möchte ich Euch erzählen: wie ich sie gefunden habe, nutze und weitergebe.

An alle, die wie ich andere Menschen erreichen und mit individuellen Impulsen einladen, zu einem kraftvollen selbst-bewussten Leben!

Es geht ganz einfach:

die Natur ist ein Spiegel. So wie Schwangere "nur" Schwangere sehen, so zieht uns in der Vielfalt der Natur DAS an, was schon in uns ist.

Stimmungen, Meinungen, Ahnungen ... ich sage immer: das zweite Siebtel vom Eisberg, das gerade noch nicht sichtbar, dafür schon spürbar ist.

Wenn, ja wenn, wir unsere Antennen dafür öffnen und uns Raum und Zeit schenken, diesen Zugang zu uns selbst zu entdecken.

Und wie funktioniert das konkret?

Wir gehen in die Natur. Gemeinsam. Oder wir wandern auf ersten NATURESPONSE® IM SPIEGEL DER NATUR Wanderwegen und Plätzen in Österreich oder Bayern.

Meine Veranstaltungen bieten Themen an wie z.B. Klärung (von Lebensthemen), Stärkung (von Lebenskraft) oder Visionsfindung (der eigenen von innen gewünschten Zukunft) und mehr.

NATURESPONSE® NATUR FEEDBACK funktioniert immer durch Fragen, Bewegen, Schauen, Bewegen, Vergleichen, Spüren ... nachwirken lassen.

Es gibt Steh-, Geh-, Kreisel-, Spiral- und Achtel-Bewegungen rund um passende Natur Formationen z.B. Bäume, Steine, Felsen, Wege, Kreuzungen.

Unser Denken wird für einen Moment liebevoll zur Seite gelegt und darf sich wieder efinden, wenn wir etwas von uns oder über uns wahrgenommen haben.

Es geht nicht darum, WAS wir sehen und darüber denken, sondern was wir FÜHLEN, wenn wir es sehen.

Auf diese Weise bringen uns Natur Feedback Spaziergänge und Seminare sehr schnell auf spannende Aspekte in unserem Leben, die JETZT aktuell sind.

Eine jetzt- und direkt-Übung zum Mitmachen:

**WIE FINDE ICH DIE "ECHTE" EIGENE ANTWORT AUF DIE FRAGE**

**"Wie geht es mir - jetzt gerade?!"**

*Gehen Sie zum nächsten Platz, an dem wenigstens zwei unterschiedliche Bäume mit einem Blick zu sehen sind.*

*Stellen Sie sich die Frage jetzt noch einmal und haben beide Bäume im Blick. Welcher zieht sie mehr an? Oder was von welchem Baum zieht sie an?*

*Warum?*

*Schauen Sie noch intensiver hin, als wenn die ganze Welt aus diesen beiden Bäumen besteht,*

*was genau zieht Sie an:*

*Ist es die Höhe, die Breite des Baumes, die Gesamterscheinung, die Wurzeln, der Stamm, die Äste oder besondere Details?*

*Alles Eindrücke, die nun in Ihnen empor steigen sind wichtig und wie Puzzlestücke zu der wahren Antwort:*

**"Genau SO geht es mir - gerade jetzt!"**

Anmerkung:

Sie haben gerade die NATURESPONSE® Schlüssel 1 und 2 (von insgesamt 7) erfolgreich angewendet, mehr: <http://www.sabine-schulz-kommunikation.com/naturesponse-blog/>

Ich führe gern, sehr gern Menschen auf diese Weise durch die Natur. Durch ihre "innere" Natur.

Unser Blick wird offener und freier. Erst auf die Natur und dann auf uns selbst und andere.

Und da kommen wir zu dem Punkt, warum ich mache, was ich mache:

je mehr Menschen diese freie offene liebevolle Sichtweise auf sich selbst und andere erkennen und leben, desto lebenswerter wird an vielen Stellen unser Umfeld werden.





Ich biete Führungen  
für Interessierte auf  
dem Weg zu sich  
selbst.

Sowie Trainings für  
Teams auf dem Weg  
zu mehr Offenheit,  
Vertrauen und  
Gemeinschaftssinn.

Und ich biete  
Fortbildungen für  
TrainerInnen und  
andere, die mit  
Dritten in der Natur  
mit inneren  
Stimmungsbildern  
arbeiten wollen,  
mehr:

<http://www.sabine-schulz-kommunikation.com/naturesponse/>  
<http://www.sabine-schulz-kommunikation.com/naturesponse-blog/>

### **Sabine "Naturdenkerin" Schulz**

\*GEWINNERIN GEMMA PUBLIKUMSPREIS FÜR DIE INNOVATIVSTE, KREATIVSTE GESCHÄFTSIDE: CREATIVE PROPELLERHEADS

\*MITGLIED ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

\*ENTWICKLERIN + TRAINERIN NATURESPONSE® ANTWORTEN DER NATUR

.....

[www.sabine-schulz-kommunikation.com](http://www.sabine-schulz-kommunikation.com)

Agentur für Neue Erlebnisprodukte  
Entwicklung | Vermittlung | Kommunikation

.....

Sabine Schulz  
Dipl.-Designerin HBK  
Strategisches Management,  
Marketingplanung FH  
Klammstr. 1  
A 4020 Linz  
+43 (0)699 . 17 36 36 07

## Auch mit dem richtigen Mindset ist nicht alles möglich!

**von Claudia Barfuss**

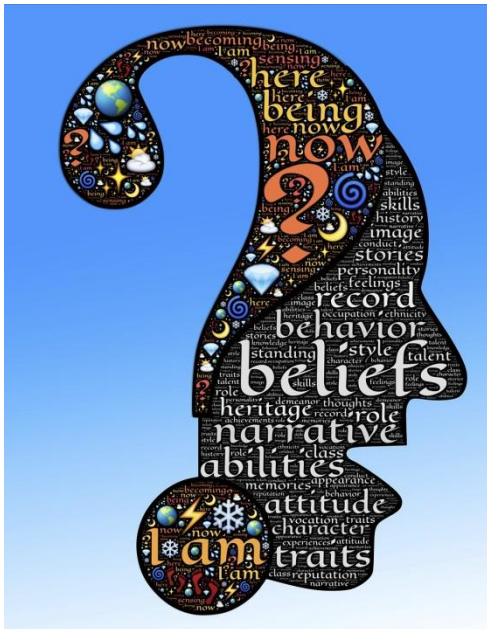
Immer häufiger lese ich auf Facebook oder in Blogartikeln, wie wichtig das richtige Mindset ist. Und ja, manchmal poste ich auch Zitate mit entsprechenden Sprüchen.

Ich mag Zitate. Sie regen mich an und motivieren mich.

Positives Denken - oder moderner „das richtige Mindset“ - ist unbestritten enorm wichtig, wenn man etwas erreichen will. Es gibt einem den nötigen Antrieb und hält auf Kurs – besonders, wenn es mal schwierig wird.

Allerdings frage ich mich schon: Gibt es DAS Mindset überhaupt? Ist das nicht für jede Person etwas anderes? Vor allem: Wie geht es denen, die ein Ziel aus irgendwelchen Gründen nicht erreicht haben?

## Risiken und Nebenwirkungen



Der Umkehrschluss ist ganz klar - wer ein Ziel nicht erreicht, ist selbst schuld. *Das Mindset hat gefehlt oder war falsch.* Diese Behauptung richtet oftmals ganz schön Schaden an.

- 
- **Selbstzweifel:** Wer sich voll engagiert und einsetzt, der fühlt sich schnell minderwertig, wenn er doch scheitert. Offensichtlich lag es ja nur an ihm und seiner Einstellung.
  - **Demotivation:** Wieso sich weiter anstrengen? Offenbar hat man einfach nicht die richtige Einstellung und nur deshalb keinen Erfolg.
- **Die Fehlersuche wird eingeschränkt:** Wer sich nur auf's Mindset konzentriert, übersieht, dass manche Probleme einfach dadurch entstehen, dass man sein Handwerk (noch) zu wenig beherrscht. Außerdem gibt es immer Dinge, die sich optimieren lassen. Gerade bei neuen Vorhaben.



- **Bei jedem Fehlschlag schwindet das Selbstwertgefühl:** Neue Projekte geht man mit immer weniger Zuversicht an oder lässt es ganz bleiben („Ich kann das eh nicht.“, „Klappt wieder nicht.“)



### Bitte nicht den Schwarzen Peter zuschieben lassen!

Reduzieren wir mal nicht alles auf das „Mindset“. Ziele erreichen ist komplex und fordernd – auf vielen Ebenen. Ein Teil davon ist die innere Einstellung, ganz klar. Doch die beinhaltet auch, nach einer Niederlage wieder aufzustehen. Oder zu erkennen, wenn es Zeit ist, ein Projekt aufzugeben.

Besonders im Umgang mit Coaches, Trainern und Beratern bitte schnell weglaufen, wenn alleine vom Mindset die Rede ist – denn das macht es für diese Dienstleister besonders einfach: Bringt es nichts, liegt es nie an ihnen.

Last but not least: Meiner Meinung nach gibt es DAS Mindset nicht. Jeder Mensch braucht sein Eigenes und auch das wird sich im Laufe der Zeit wandeln.



**Ich unterstütze Pferdeprofis dabei, eine überzeugende Website zu erstellen und tierisch gutes Online-Marketing zu betreiben, um neue Kunden zu gewinnen.**

**Claudia Barfuss**

*Ich bring Dein Web auf Trab!*

[www.claudiabarfuss.ch](http://www.claudiabarfuss.ch)



# Kiss♥ - So erhältst du dir die Leidenschaft in deinem Business

von Silvia Chytil



Die Freude am Anfang ist riesig. Ich mache meine Leidenschaft zum Beruf. Das Unternehmen wird gegründet, die Motivation ist überbordend, der Tatendrang uneingeschränkt. Doch mit der Zeit beginnt die Zuversicht zu bröckeln. Erste Umsatzeinbußen, Kunden, die nicht so kommen, wie erhofft. Nächte, die statt zum Schlafen, zum Arbeiten verwendet werden. Da kann die Leidenschaft schon mal verloren gehen. Wie es dir trotzdem gelingt, sie zu erhalten, zeige ich dir hier:

## Leuchtende Augen

Vor kurzem war ich auf einem Netzwerktreffen mit insgesamt 50 Unternehmerinnen und Unternehmer. Zwei Tage lang haben wir uns ausgetauscht, Kooperationen geschlossen und viel, viel Spaß gehabt.

Alle Unternehmer verbindet vor allem eines: Die Liebe zu ihrem Business. Sie brennen für die Sache, die sie tagein tagaus machen.

Da gibt es zum Beispiel den Kollegen, dessen große Liebe der Wein ist. Für uns hat er eine kleine Weinverkostung veranstaltet. Bei jedem Wein, den er uns präsentierte, erzählte er

eine kleine Geschichte. Über den Wein, über den Winzer, über die Art und Weise, wie der Rebsaft gemacht wurde. Die Proben erhielten wir nach einem langen und anstrengenden Workshop statt. Eigentlich wollte ich gar nicht teilnehmen, weil ich müde und hungrig war. Aber ich ließ mich überreden und setzte mich in die Runde. Dann sprach Wolfgang. Mit einer Freude und Leidenschaft, die den größten Wein-Verächter neugierig machte. Seine Augen leuchteten, wenn er uns den Gaumen-Genuss unterschiedlichster Weinreben näherbrachte. Und zum Abschluss gab es Wein und Schokolade. Spätestens da waren sogar die größten Skeptiker überzeugt.

Weiters gab es die Finanz-Expertin, die uns humorvoll und mit enormem Fachwissen klarmachte, doch bitte rechtzeitig auf die Altersversorgung zu achten. Für viele sind Zahlen ein rotes Tuch. Bei ihr allerdings werden diese ungeliebten Zahlen lebendig.

Oder die Coach, deren Herzensthema es ist, introvertierte Menschen den Mut zu geben, sich auf der Bühne der Unternehmenswelt zu zeigen und die Scheu vor anderen Menschen abzulegen.

Die Lach-Yoga Trainerin, die uns mit Lachübungen für den Tag vorbereitet.

Der Podcast-Held, der uns jegliche Angst vor der Technik nahm.

Und viele, viele mehr.

Dieses aufeinander treffen unterschiedlichster Unternehmer-Persönlichkeiten war inspirierend und motivierend.

Zumindest die meiste Zeit.

Denn neben all der Freude, die wir dort teilten, wurden auch immer ein paar andere Stimmen laut. Wie schwierig es ist ein Business zu führen. Wie frustrierend und demotivierend.

## Wie in schlechten so in guten Zeiten

Es gibt sie, diese anstrengenden Tage. Wo du in der Früh schon verschläfst, ein Kunde dir kurzfristig absagt, dein Bankberater anruft, weil dein Konto wieder ein gefährliches Minus führt, die Assistentin krank ist und das Kind gleich auch dazu.

Allerdings haben wir uns damals beim Unterschreiben des Gesellschaftsvertrages oder der Eintragung ins Firmenregister geschworen - wie in guten so in schlechten Zeiten.

Das Business ist nichts anderes als dein Partner. Manchmal zickt er einfach. Die unbezahlten Rechnungen der Kunden sind die liegengelassenen Socken des Partners. Die Stunden, die wir an einem Projekt sitzen und nicht verrechnen können, sind die Stunden die wir am Krankenbett unserer Kinder sitzen.

Viel lieber würden wir in der Sonne unseren Lieblings-Roman lesen und dabei ganz viel Geld verdienen.

Sich zu motivieren ist sicher eine der größten Herausforderung, die wir in Kauf nehmen müssen. Erst im letzten Sommer hatte ich ein entsetzliches Motivationstief. Ein kleines Monster zwang mich in die Knie und ich war sehr knapp davor, den Scheidungsrichter anzurufen.

Woran ich erkenne, dass es doch noch nicht Zeit zum Aufgeben ist? Aus irgend einem Eck kriecht die Motivation dann doch noch hervor. Langsam, schwerfällig blinzelt sie mir entgegen, winkt mit den Armen - „Nein, nicht gehen, warte noch ein wenig, ich bin gleich bei dir“ ruft sie mir kraftlos zu. Ja, und dann, nach ein paar Schritten stellt sie sich zu ihrer wahren Größe auf, sieht mich voller Begeisterung an, berührt mich kurz und schon ist der Funke wieder übergesprungen. Und dann weiß ich - ich habe den schönsten Beruf der Welt.

Das ist meine große Liebe. Ja, ich liebe meine Kinder, meinen Partner, meinen Hund über alles. Aber zu meinem Business habe ich eine ganz besondere Liebesbeziehung. Zugegebenermaßen keine einfache. Wir haben mehr die laute, emotionale, dramatische Beziehung. Immer steht es auf Messers Schneide, ob nicht doch einer von uns das Handtuch wirft.

Aber bisher haben wir uns immer wieder zusammengerauft. Und wir werden den Weg gemeinsam gehen, bis dass der Tod uns scheidet.



## So erhältst du dir die Leidenschaft

Sich die Leidenschaft im Business zu erhalten, ist kein leichtes Unterfangen. Übervolle Terminkalender, ungerechtfertigte Kundenbeschwerden, finanzielle Nöte – die Liste ließe sich beliebig ergänzen.

Nein, es kann nicht immer nur rosig sein. Eine Liebesbeziehung, in der immer alles eitle Wonne ist, ist entweder stink langweilig oder knapp vor dem Aus.

Es ist schon gut, wenn es im Business auch mal kracht und uns fordert. Das Knistern, die Spannung, das Ungewisse – das ist es, was die Leidenschaft am Leben erhält.

Damit das lange so bleibt, gebe ich dir drei Schlüssel für eine langanhaltende Liebe zu deinem Business an dich weiter:

### Schlüssel #1. Lege die Füße hoch

Kennst du sie: die Paare, die eine 24/7 Beziehung führen. Sie teilen nicht nur Tisch und Bett miteinander, sondern auch den Schreibtisch. Ich frage mich ja jedes Mal, wie das gut gehen kann. Ein befreundetes Paar führt so eine Beziehung. Sie sind jedoch sehr glücklich miteinander. Weißt du warum? Sie machen getrennt Urlaub. Jeder fährt drei bis vier Wochen im Jahr alleine fort. Das hält die Beziehung frisch.

Für unser Business gilt dasselbe. Wir tragen es ständig mit uns spazieren. Arbeiten wir nicht gerade im oder am Unternehmen, denken wir darüber nach, lesen Fachbücher oder bilden uns fort. Nur auf Dauer erdrückt uns das, trotz oder gerade wegen der großen Leidenschaft.

Eine Kollegin von mir wollte im Vorjahr eine Ausbildung machen. Dazu hat sie sich übers Jahr verteilt 6 Wochen im Kalender reserviert. Kurzfristig entschied sie sich um und stornierte das Seminar. Allerdings – der Urlaub war in ihrem Kalender bereits eingetragen und plötzlich hatte sie ganz viel freie Zeit.

Sie tat das einzig Richtige. Sie ließ die freien Tage im Kalender und nahm sich diese Auszeit. Ihr Resümee? Dieses Jahr war sowohl ihr produktivstes, als auch ihr entspanntestes Arbeitsjahr bisher.

Was Leistungs-Sportler schon längst wissen, meinen UnternehmerInnen ignorieren zu können. Der Muskel wächst in der Entspannung nicht in der Anspannung.



Versuche es. Blocke dir in deinem Kalender arbeitsfreie Tage und lege die Füße hoch. Tu dir was Gutes.

Es müssen ja nicht gleich ganze Wochen sein. Aber einzelne Tage oder Stunden bringen dir Luft zum Atmen und freie Zeit für dich. Lege dich ins grüne Gras und betrachte den Himmel. Das ist Balsam für deine Seele.

Auch wenn du dir am Anfang denkst, nein, das geht doch nicht. Doch es geht. Ich habe im letzten Sommer 7 Wochen Urlaub (am Stück!) gemacht und hatte noch nie so einen großen Schub in meinem Business, wie in dieser Zeit.

Probiere es aus!

## Schlüssel #2. Sei wie der Bambus

Ich liebe das Geräusch, wenn der Wind langsam durch die Blätter eines Bambus streift. Diese Melodie und die Anmut der Pflanze, wie sie sich sanft hin und her bewegt, begeistert mich jedes Mal aufs Neue.

Versuche aber einmal, einen Bambus zu verpflanzen. Soweit du seine Wurzel nicht eingegrenzt hast, wirst du bei dem Versuch ihn auszugraben, kläglich scheitern. Die Wurzeln gehen nicht nur metertief in den Boden, sondern breiten sich quer über das ganze Areal.



Suchen wir nach einer Eigenschaft, die den Bambus am besten beschreibt, ist es wohl „widerstandsfähig“.

Dieselbe Widerstandsfähigkeit benötigen wir auch in unserem Unternehmen. Vor langer Zeit sah ich eine Zeichnung, die sehr gut die Diskrepanz darstellt, wie wir uns den Verlauf unseres Business wünschen und wie er tatsächlich verläuft. Unser Wunsch: Eine kontinuierliche, gerade Linie, stetig nach oben steigend. Die Realität: Ein wellenartiges Gebilde, auf und ab, links und rechts ausschierend. Von Stabilität und Geradlinigkeit keine Spur.

Alle paar Wochen treffe ich mich mit einem meiner besten Freunde. Er ist ebenfalls Unternehmer und das schon seit über 20 Jahren. Unsere Treffen gleichen dem Gezeitenspiel der Bay of Fundy an der kanadischen Küste. Dort betragen die Unterschiede zwischen Ebbe und Flut bis zu 15 Metern.

Genauso klingen die Gefühlsschwankungen bei meinem Freund. An einem Tag erzählt er mir mit erfreuter, aber doch gehetzter Stimme, dass er nicht weiß, wie er alle Aufträge, die sich gerade bei ihm stapeln erledigen soll. Er scheint an Arbeit zu ertrinken. An anderen

Tagen sitzt er mir frustriert gegenüber und macht sich ernsthafte Gedanken, wie er einen drohenden Konkurs abwenden kann.

Dieses Auf- und Ab hat weniger mit einem Bambus zu tun, als mit einem Blatt, dass sich im Wind treiben lässt.

Unser Business ist ganz natürlichen Schwankungen ausgesetzt. Wir bekommen Druck von außen – Kunden, Termine, Projekte – und lassen diese ungefiltert in unser Inneres. Dort kann sich der Sturm dann austoben und wir meinen vor der größten Katastrophe unseres Daseins zu stehen.

Auf der anderen Seite fliegen wir in den siebten Himmel, wenn ein großer Auftrag an Land gezogen wurde. Fehlt uns Ausdauer, Stabilität und bis zu einem gewissen Grad auch Unverwüstlichkeit, passiert es leicht, dass unser inneres Feuer erlischt. Wir haben dann nicht die Kraft, uns gegen Widrigkeiten zu wehren und nach dem nächsten Fall wieder aufzurappeln und weiter zu gehen.

Geerdet und fest verankert, wissend in welche Richtung wir gehen wollen und trotzdem weich und biegsam in den Wirren des Alltags, ist ein ganz wesentlicher Schlüssel für eine langanhaltende Liebe.

Und einem florierenden Business!

### **Schlüssel #3. Glaub nicht alles, was du denkst**

Hast du sie auch? Die inneren Stimmen, die dir zuflüstern: „Hättest du doch das getan.“ „Du kannst das nicht.“ „Das aber auch immer dir so etwas passieren muss.“

Wir alle schaffen es ohne große Mühe aus einem kleinen Fehlschlag eine Katastrophe zu erdenken, die uns glauben lässt, unmittelbar vor dem Aus zu stehen.

Die Angst unsere große Liebe aufgeben zu müssen und uns und anderen einzugestehen, dass wir gescheitert sind, lässt uns ein Gedanken-Konstrukt bauen und in rege Phantasie ausbrechen, die so manchen Hollywood-Regisseur in hellste Freude versetzen würde.

Aber es sind nur Gedanken. Lassen wir diese Gedanken-Spirale zu, bedeutet es, tief im Nebel zu versinken. Wir sind unfähig einen klaren Gedanken zu fassen, richtige Entscheidungen zu treffen und belasten uns zu allen Überdross auch noch mit Vorhaltungen und Vorwürfen.

Geneen Roth schrieb einmal: Sich bewusstwerden heißt lernen, sich selbst Gesellschaft zu leisten. Und wer das kann, der sollte außerdem lernen, sich selbst eine bessere Gesellschaft zu sein – mitfühlend und herzlich.

Wir müssen uns nicht schelten, weil mal etwas nicht so klappt, wie wir es uns wünschen. Zumeist sind unsere Gedanken nur ein Abziehbild von Erinnerungen aus der Vergangenheit oder Ängsten vor der Zukunft. Sie haben selten etwas mit der Wirklichkeit zu tun.

Sei mitfühlend und herzlich zu dir. Nimm dich in den Arm, überschütte dich mit Küssen, sei dein bester Freund.

Gelingt es dir nämlich, deinen Gedanken-Türmen zu misstrauen und sie mit innerer Gelassenheit vorbeiziehen zu lassen, bist du definitiv auf dem Weg zu einem entspannterem und erfolgreicherem Unternehmer-Dasein.

Dann macht es wieder so richtig, richtig Spaß!

Die Liebe zu unserem Business wird im Laufe der Jahre immer wieder auf eine harte Prüfung gestellt. Wir müssen Motivationstiefs durchtauchen, uns gegen zu viel Druck von außen wehren und unsere inneren Stimmen im Zaum halten.

Machen wir daraus einen Kampf und wollen wir mit aller Kraft jegliche Störfaktoren ausschalten, werden wir diesen Kampf verlieren. Das Feuer für die Liebe zu unserem Geschäft am Leben zu erhalten, gelingt uns nur mit ausreichender Distanz und innerer Gelassenheit. Und vor allem, wenn wir gut zu uns sind. Dann wird es tatsächlich ein „Bis dass der Tod uns scheidet“.





**Silvia Chytil** ist erfolgreiche Business Mentorin und unterstützt Solopreneure und InhaberInnen kleiner Unternehmen dabei, ihr unternehmerisches Know How mit einer gut durchdachten Strategie und dem dazugehörigen Mindset, zu vertiefen und damit ihr Business auf die nächste Stufe zu heben.

Ihr geht es vor allem darum, dass ihre Kunden und Kundinnen mit Leichtigkeit und Freude ein profitables Business führen, mit dem sie entspannt und erfolgreich laufend neue Kunden gewinnen und sich lange die Leidenschaft für ihr Unternehmen erhalten.

Auf ihrer Seite [www.SilviaChytil.com](http://www.SilviaChytil.com) lädt sie mit „Business quer gedacht“ ihre LeserInnen dazu ein, über den Tellerrand zu blicken und Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Denn sie ist davon überzeugt, dass wir alle im Leben und im Business nur dann zufrieden und erfolgreich sind, wenn wir uns selbst vertrauen und den Mut aufbringen, unseren eigenen Weg zu gehen.

Silvia Chytil, Wien

# **Spiritualität wahrhaftig leben und erleben**

*von Bharati Corinna Glanert*

Das Dunkelretreat oder: Wie kann die Dunkelheit der größte Lehrer werden?

Diese für unsere Kultur erst einmal recht ungewöhnlichen Weise seine Zeit zu verbringen, hat gleich mehrere Vorteile. Der primäre Vorteil liegt darin, dass die visuellen Kanäle komplett ausgeschaltet werden und somit bereits die größte Ablenkungsquelle für das Bewusstsein entfernt wird. Dadurch stellt sich nach kurzer Zeit von ganz alleine ein Zustand der Bewusstseinsweiterung ein.

Wenn wir nur daran denken, welcher Überstimulation wir jeden Tag ausgesetzt sind: den ganzen Tag lang werden wir von Reizen gelenkt, die wir über unsere Sinneskanäle aufnehmen. In der Zeit von Smartphones, Internet und Fernsehen steht vor allem der visuelle Kanal im Vordergrund.

Zusätzlich nehmen wir über unsere Augen ohnehin die meisten Informationen über unsere Umwelt wahr.

Selbst wenn wir auf bestimmte Sinneseindrücke nicht explizit achten, gelangen diese Eindrücke in unser Unterbewusstsein und können sich dort zu Glaubenssätzen manifestieren, die uns wiederum nachhaltig in unserem Denken und Handeln beeinflussen.

Wenn diese Reize von außen komplett ausgeschaltet werden, schärfen sich mit der Zeit automatisch die anderen Sinne – das dritte Auge öffnet sich, Visionen, hellsichtige Erfahrungen oder Begegnungen mit anderen Dimensionen werden möglich. Nach einer gewissen Zeit - und dies steht beim Dunkelretreat im Vordergrund – beginnen wir bewusst oder unbewusst einen inneren Monolog mit unserem Unterbewusstsein und unserer Seele zu führen.

Wir finden endlich die Zeit, uns fernab von den Ablenkungen des Alltags mit uns selbst auseinanderzusetzen und einen Zustand der mentalen Ruhe zu erreichen.

Je länger wir uns in kompletter Dunkelheit befinden, umso intensiver werden die energetischen Erfahrungen. Manchmal kann dies so kraftvoll werden, dass es keine Unterscheidung mehr zwischen der Wahrnehmung in der Meditation und dem gewohnten Wachzustand gibt. Der Kontakt zu spirituellen Wesen, Verstorbenen oder dem Urlicht der eigenen Seele wird hierbei zu einer einmaligen Bereicherung, die bei anderen Methoden der Meditation entweder gar nicht oder nur nach einer deutlich längeren Zeitspanne erfahren werden kann.

Aufgrund der besonders starken Wirkung wird das Dunkelretreat in der vorbuddhistischen Bön-Religion Tibets auch als „Königsweg der Meditation“

bezeichnet. Für mich ist es der ursprüngliche Weg zur Erleuchtung, denn nach einiger Zeit in der Dunkelheit wird das innere Licht sogar physisch sichtbar. So ist es dann, die Dunkelheit selbst wird zum höchsten Guru: *vom Dunkel ins Licht!*

## Selbstheilung durch die Dunkeltherapie

Dunkelretreats, welche auch als Dunkelyoga oder Dunkelmeditation bezeichnet werden, sind ein effektiver Weg zu hochenergetischen spirituellen Erfahrungen und zur Selbstfindung. Darüber hinaus haben sie eine besonders heilsame Wirkung. Deshalb wird ein längerer Aufenthalt im Dunkeln auch Dunkeltherapie genannt.

Anders als bei gängigen Therapieansätzen arbeitet die Dunkeltherapie jedoch nicht mit einzelnen Problemen, sondern erfasst den Menschen als Einheit, so dass er sich wieder ganz dazugehörig und mit dem Universum verbunden fühlt.

Tief verbunden mit unserer Seele erfahren wir oft Erstaunliches über unser eigenes Sein. Der Weg durch die Dunkelheit ist ein ganz eigener, es gibt keine vorgeschriebene Route durch die Nacht. Du erkennst, dass die Dunkelheit selbst "die Technik" ist. Sie ist deine Lehrerin, sie führt Dich dorthin, wo deine Heilung liegt. Das Sein an sich ist der Weg. Das "Sein" zuzulassen ist für viele eine Art Problem am Anfang des Aufenthalts im Dunkeln. Wir sind so daran gewöhnt, eine Methode zu haben, etwas zu "machen", an etwas intensiv zu arbeiten, dass es schwer sein kann, komplett loszulassen.

Dabei hilft die Stille dann - kann das "System" nach einigen Tagen in kompletter Dunkelheit überwiegend auf Nachtmodus umschalten und der Geist und die Gedanken kommen zur Ruhe. Die Tiefe der Entspannung kann so enorm werden, dass manche unserer Gäste berichten, sich noch nie zuvor in ihrem Leben so entspannt gefühlt zu haben.

Manchmal passiert es aber auch, dass die Stille unerträglich zu werden scheint, dass bestimmte Themen hochkommen und angeschaut werden möchten, bevor sie wirklich komplett verschwinden können. Nicht immer ist das angenehm. Manchmal kommen auch alte Blockaden wieder hoch, die wir (oberflächlich) schon längst abgelegt haben. Immer jedoch sind diese Erfahrungen zutiefst heilsam. Sie sind der Weg der Seele, mit dem Tagesbewusstsein zu kommunizieren, zu heilen und darauf vorzubereiten, dem eigenen Dharma bzw. der eigenen Lebensaufgabe zu folgen.

Manche Menschen machen diese inneren Prozesse ganz mit sich selbst aus und bleiben in kompletter Stille. In Indien ist es sehr bekannt, dass die Stille eine der größten spirituellen Techniken für das Erreichen transzendentaler Zustände darstellt. Es gibt sogar einen eigenen Begriff für Menschen, die diese spirituelle Technik auch Sadhana genannt praktizieren.

Man nennt dies "Muni". Ich kenne Yogis, die körperlich in der Lage wären zu sprechen, aber schon seit 25 Jahren in Muni sind. Diese Yogis haben eine enorme Verbindung mit der eigenen Seelenkraft.

Ein Yogi namens Ayya, den ich persönlich gut kenne, hat 11 Jahre auf dem heiligen Berg Arunachala in Indien in kompletter Stille gelebt. Das muss man sich einmal vorstellen: so eine lange Zeit, ohne auch nur ein Wort zu sprechen. Nach einigen Jahren waren telepathische Zustände für ihn völlig normal. Ayya konnte Engelwesen physisch sehen und sogar berühren. So viel Kraft liegt in der Stille.

Dennoch ist am Anfang nicht jeder in der Lage, die Stille auszuhalten. Denn manchmal kommen unangenehme Themen oder Gefühle hoch, zum Beispiel Ängste, Trauer oder Wut. Tiefe seelische Wunden können sich zeigen und ins Bewusstsein gelangen. Deshalb arbeite ich mit meinen Dunkelretreatgästen oft auf energetischer Ebene und führe tägliche Besuche durch. Während meiner Besuche im Dunkeln erlebe ich häufig intensive und wahre Seelenbegegnungen, die sehr wichtig für die Verarbeitung des Erlebten sein können.

## Durch das Dunkelretreat spirituelle Erfahrung erleben

Kein Dunkelretreat ist mit einem anderen vergleichbar, der Weg zu tieferen Erkenntnissen um das eigene Selbst ist stets ein individueller Prozess. Auch der Zeitpunkt, ab welchem eine spirituelle Erfahrung jenseits der gewohnten Meditation eintritt, unterscheidet sich von Person zu Person. Ich habe Retreats begleitet, in denen Besucher schon nach wenigen Stunden erste Erleuchtungszustände erlebten.

Wenn die Seele so weit ist, kommen die spirituellen Erfahrungen von ganz alleine auch wenn der Verstand manchmal noch nicht ganz hinterherkommt.

Zu den häufigsten Erfahrungen im Dunkelretreat zählen Lichterscheinungen. Das innere Licht erfährt eine physische Manifestation und sorgt für eine spirituelle Erfahrung, die auf den Verstand der Seele gleichermaßen transformierend wirkt.

Außerkörperliche Erlebnisse werden ebenso häufig geschildert wie Begegnungen mit lieben Personen, Verstorbenen oder höheren Kräften und Geistwesen. Der Zugang zu spirituellen Welten öffnet sich somit weit und sorgt bei fast allen Meditierenden für eine intensiv empfundene und lange nachklingende Bewusstseinsweiterung. Auch das Fühlen des Seinzustandes, das Empfinden einer angenehmen Leere und der Akzeptanz des derzeitigen Moments kann noch lange nach dem Retreat anhalten.

Nach langjährigen Beobachtungen erscheint es mir, dass alles, was bereits in uns vorhanden ist, im Retreat größer wird. Deshalb ist auch die vollkommene Bereitschaft sehr wichtig, sich für eine Erfahrung im Dunkeln zu öffnen und sich dieser Dunkelerfahrung hinzugeben. Dann ist auch die optimale Vorraussetzung dafür gegeben, alle Erfahrungen gut verarbeiten und bestmöglich nutzen zu können.



**Hallo und Namaste, mein Name ist Bharati**, geboren 1975.

Mit ganzem Herzen bin ich Mutter, Mystikerin und auch Unternehmerin.

Mit Anfang 20 habe ich beschlossen, dass ich nur noch als Beruf ausüben werde, was mich tief im Inneren "ruft" und was ich wirklich liebe.

Ich bin der Überzeugung, dass wir dann wirklich aus dem Herzen agieren und auch viel Liebe und Licht in die Welt tragen können. Wenn wir unsere Träume wahrhaft leben, privat und auch beruflich, dann entsteht einfach eine tiefe Befriedigung in uns – mir persönlich gibt dies viel Kraft und auch viel Energie.

Ich bin sehr vielseitig interessiert: Gesunde Ernährung, attachment parenting, alternative Lebensformen und besonders die Mystik die Energie der spirituellen Welten und damit verbundenes Wissen fasziniert mich schon seit früher Kindheit.

Als ich 17 Jahre alt wurde, begann ich Workshops, Vorträge und Seminare über gesunde Ernährung, Entgiftung des Körpers, Fasten, Rohkost, Fußreflexzonenmassage, Pranaheilung und vieles mehr zu besuchen, einfach um mehr zu verstehen und zu lernen.

Nach meiner Ausbildung zur ReikiLehrerin befasste ich mich mit weiteren Bereichen der Energiearbeit, wie Bachblüten, Familienaufstellung nach Hellinger und der Arbeit mit Engeln.

Lange Zeit studierte ich zusätzlich die beeindruckende Heilmethode „Holistic Healing System“ nach dem philippinischen Heiler Mauro Ambat.

Nach all diesen doch sehr einzigartigen Jahren des Rückzugs aus der westlichen und meist sehr materiell geschäftigen Welt, weiß ich, dass wahre Erleuchtungszustände für jede Seele erreichbar sind.

9 Jahre lebte ich ausschließlich in Indien, um zu meditieren und mein Studium des vedischen Wissens und der Spiritualität fortzusetzen. Diese Zeit hat mich stark geprägt und meine Seele aufs Tiefste berührt.

So bin ich heutzutage zutiefst dankbar für viele Erkenntnisse und Bewusstseinsweiterungen, diese sind auch meine Motivation dafür, mindestens zwei Mal im Jahr Pilgergruppen zu besonderen Kraftplätzen in Indien zu führen, um dort Meditationstechniken und das geheime Wissen der Yogis an wirklich Interessierte weiterzugeben.

Heute, mit etwas über 40 Jahren, ist es mein Hauptanliegen, als ein Türöffner für die spirituellen Welten zu wirken für all diejenigen, die wirklich durch diese Türen gehen möchten.

## Bharati Corinna und Martin Glanert

o Schönbüchstr 24, 77887 Sasbachwalden, Deutschland

info@spiritbalance.de Telefon: +49 7706 9789697

[www.spiritbalance.de](http://www.spiritbalance.de)

[www.spiritbalanceblog.de](http://www.spiritbalanceblog.de)

[www.spiritbalanceshop.de](http://www.spiritbalanceshop.de)

[www.dunkelretreat.de](http://www.dunkelretreat.de)

[www.spirituelleindienreise.de](http://www.spirituelleindienreise.de)