



STRAHLE – JETZT!

Wie ich mein Leben transformierte
– von Sonja Watt

*ACHTUNG:
Dies ist KEIN
Positiv-
Denker-
Ratgeber!
Hier geht es
um tägliche
Fakten...um
die eigene
WIRKlichkeit!*

Hallihallo,

schön, dass du dich für dieses Büchlein entschieden hast! Ich begleite schon seit 2006 Menschen auf Ihrem Weg zu einem Leben mit mehr Frische – aber mehr noch zu einem Leben voller Freude! Es liegt mir sehr am Herzen, dass du wieder bei dir ankommst, mit deiner Quelle in Berührung kommst und aus dir heraus schöpfst. Denn erst, wenn wir alle in unserer Kraft sind, können wir Wundervolles vollbringen. Und was gibt es Schöneres, als den Menschen und dem Planeten zu dienen? Ja, ich diene – von Herzen.

Es wurden mal Menschen auf dem Sterbebett befragt, was sie anders hätten machen wollen. Keiner von ihnen sagte: „Noch ein Auto mehr kaufen.“ Oder: „Ein größeres Haus.“ Sie sagten alle: „Ich hätte mehr Gutes tun können für die Gemeinschaft, hätte mich um die Beziehungen zu meiner Familie, meinen Kindern, meinen Freunden besser kümmern sollen.“ Ja, es sind die Beziehungen, die Verbindung zu allem, was lebt...das zählt am Ende...das erzeugt eine tiefe Befriedigung.

Und das empfinde ich auch...und deshalb teile ich alles, was ich in mir trage...mit dem tiefsten Wunsch, dir weiterzuhelfen! Denn es macht mich glücklich, wenn du mir deine Geschichte anvertraust...und ich dich ein kleines Stück deines Weges anfeuern darf zu neuen Höhen in deinem Leben. Ich wünsche dir eine wundervolle Reise zu und mit dir selbst!

Und wenn du Hilfe oder Unterstützung brauchst auf deinem Weg...jemanden, der dir dich ermutigt, dein Ziel zu erreichen oder es zu finden (das brauchen wir alle mal!) und mit dir jubelt, wenn du es geschafft hast...dann melde dich.

Ich freue mich jetzt schon darauf, von dir zu hören!

Deine Sonja

www.SonjaWatt.com



Am Anfang war das Wort...

Fangen wir an mit einer Geschichte... Warum? Ganz einfach...Geschichten sind da, um erzählt zu werden. Das war schon vor tausenden von Jahren so...als es noch nicht mal was zum Schreiben gab, geschweige denn, dass man wusste, dass oder wie sowas geht. Die Menschheit nutzte Geschichten schon immer, um anderen Mut zu machen, Bewusstsein zu erweitern, Lektionen zu lernen, etc...einfach um zu wachsen..und uns zu verbinden. Und so möchte ich dieses uralte, aber wichtige Instrument nutzen, um dich teilhaben zu lassen...an den Geschichten, die das Leben schreibt. Stell dir also vor, wir sitzen zusammen an einem Lagerfeuer und teilen unsere inneren Schätze miteinander...die Kinder sitzen drum herum...mit großen Augen...gespannt, was wir berichten...

Endstation oder Neubeginn?

Endstation...so dachte ich als ich – nach jahrelangem Kampf für das Gute, das Positive...zusammenbrach... Aus die Maus. Nichts geht mehr. Ich bin am Ende. Sackgasse. Da saß ich...schleppte mich durchs tägliche Leben...mehr tot als lebendig. Selbst der Körper machte schlapp – der Kreislauf war im Eimer...als ob das gesamte System runterfuhr. War ich körperlich ansonsten gesund, so war ich innerlich zerbrochen...fertig mit mir und der Welt. Gaaanz tief unten und so weit von allem und mir entfernt wie nie zuvor. Ja, jeder kennt vielleicht solche Augenblicke. Doch für mich war diese Tiefe nicht real...so tief fiel ich noch nie. Ich kannte mich immer als Stehaufmännchen...fröhlich lachend...positiv. „Nein, so leicht bringt dich nichts runter...du schaffst das schon!“, sagte ich mir dann immer. „Ist doch alles nicht so schlimm...denk positiv! Hätte ja auch schlimmer kommen können... Viele Menschen haben noch nicht mal ein Dach über dem Kopf oder leben im Krieg.“ Ja, so hatte ich mich jahrelang über Wasser gehalten und die für mich unlebbarsten Umstände versucht zu ignorieren, die trotz des Schutzschildes immer mal wieder durchbrachen und angeschaut werden wollten.

Aber wie so oft kamen die kleinen Kritiker in einem: „Ach, der ist doch nur so, weil er so eine schlechte Kindheit hatte.“ „Die sagt das nur, weil sie verletzt ist.“...und so weiter. Du weisst, was ich meine, ja? Ja, ich bin wahnsinnig tolerant und akzeptiere jeden wie er ist...sehe das Gute, das jeder auch

hat. Aber eins vergaß ich dabei: MICH. Ich war supergut darin, die anderen zu verstehen, nichts persönlich nehmen zu wollen (ja, bei manchem musste ich schon erstmal schlucken...), aber war das ein Grund, mich so behandeln zu lassen?? War das die Rechtfertigung dafür, dass Menschen einfach über einen drübergehen, einen ausnutzen, emotional oder körperlich missbrauchen?? Ich war in einem Muster förmlich hängen geblieben...gefangen in mir selbst.

Nun, lange Zeit konnte ich nicht begreifen, warum ich mich schlecht fühlte...war ich doch sooo nett! Ha! Und jeder darf machen, was er/sie will...hat doch jeder sein eigenes Leben. Ja, hat er! ABER: Was tut MIR denn gut? Welche Menschen stärken MICH denn? Ich war gefangen in meinen Prägungen: Du darfst nicht nein sagen. Sei höflich. Sei lieb. Blablabla... Und so wandelte ich als kleine graue Maus durchs Leben...denn wenn du nicht auffällst, kann dir auch nichts passieren...das jedenfalls waren die Erfahrungen der Kindheit. „Bloß nicht melden, sonst musst du noch was sagen...vor allen.“ Die Lehrer damals hätten mich gerne beim Unterricht aktiver gesehen. „Lass dir bloß nichts anmerken, dass die Worte von den sog. Kameraden dir weh tun...sonst hast du nie mehr Ruhe.“ U.s.w. Pustekuchen! Später traf das nicht mehr zu...was mir verschiedenste Misshandlungen klar machen wollten. Wenn du dich verloren hast, lässt du viel mehr mit dir machen als dir gut tut!

Ich versuchte mich zu verändern, damit ich mit den für mich unwidrigen Bedingungen leben konnte...und lernte

unglaublich viel auf diesem Weg...auch wenn es oft sehr schmerzhaft war! Kennst du das auch?

Ja, ich WAR ein „Positiv-Denker“...redete mir Dinge gut, die es einfach nicht waren...verleugnete mich und mein Wesen, um es „passbar“ zu machen. Ich betrog mich selbst. Ich will nicht sagen, dass ich nun nicht mehr positiv denke...aber mit einem guten Schuss Realitätssinn...verankert in meinem Inneren...und vor allem ganz natürlich AUS MIR HERAUS.

Da kann man sich sooft einreden wie man will: In meinem Garten gibt es keine Schnecken, mein Garten ist frei von Schnecken, etc...und man macht die Augen auf und DA SIND DIE SCHNECKEN, die einem genüsslich den Salat vor den Augen wegschlemmen! Da hilft alles positive Gefasel nichts...da muss man der Realität ins Auge schauen. Wie man es dann löst, ist eine andere Sache...denn wir sind alle miteinander verbunden...und alles hat eine Auswirkung. ALLES! Aber man muss es sich bewusst machen, wo es hakt! Die Dinge klar und deutlich auf den Tisch legen...DAMIT man sie lösen kann!

Ja, ich saß also da in meinem tiefen Loch, voller Selbstmitleid, -zweifel und Schuldgefühlen... Du kennst es vielleicht selber...wenn man ganz unten ist, gibt es nur noch zwei Möglichkeiten: aus dem Fenster springen, wegrennen (oder eine andere x-beliebige Idee, dem ganzen Irrsinn hier zu entgehen oder dies zu verdrängen) oder deine inneren Kräfte mobilisieren! Ja, auch wenn ich tatsächlich manchmal aus dem Fenster springen wollte, weil alles so aussichts-

hoffnungslos...so unter Druck, in die Enge getrieben und so einsam erschien...ich mich so ausgeliefert gefühlt habe...so wurde etwas in mir wach...eine innere Stärke, der Lebenswille, der zurückkam und der Kampfwille! Mich einzusetzen...diesmal nicht nur für alle anderen...sondern für mich!

Mein Überlebenswille wurde wach! Nach und nach kam ich wieder auf die Füße...erst ganz langsam...krabbelnd auf allen Vieren, dann langsam aufrichtend...bis ich anfang anfang aufrecht zu gehen, zu laufen und dann zu rennen...bis ich beseelt die Schwingen ausbreitete... Mir und meinen Gefühlen wieder vertraute. Ja, in dieser Energie...da schaffst du alles! Du ziehst dir automatisch die Situationen an, die dir gut tun! Es war wie ein Wunder. Plötzlich floss es wieder...begegnete ich wieder den Menschen, die ich vorher nicht sehen konnte..die mich weiterbrachten, mich auf einmal sahen und mir dankten... Ich hatte das Leben wieder – oder zum ersten Mal richtig – in die eigenen Hände genommen! (Schon komisch, da lebt man das „sogenannte“ Leben jahrzehntelang und lebt doch nicht wirklich...) Und – gosh – fühlt sich das GUT an!!

Ja, diese Lebensenergie...diese unglaublich lebendig, sprudelnde Quelle ist es, die mich beflügelt...die mich antreibt, jeden, der dafür offen ist...mitzunehmen auf diese spannende Reise...mit in dieses geniale Gefühl... emporzusteigen in unbekannte Höhen..über sich hinauszuwachsen. Denn dies ist es wert!!

Wieviele Menschen – sogar auch immer mehr Kinder und Jugendliche!! – stehen vor dem Abgrund, weil sie nicht wissen wie es weitergehen soll. Aber ihr seid nicht alleine!! Ich möchte da sein, um jedem Einzelnen die Hand zu reichen und ihnen zu sagen: „Wirf dein Leben nicht weg...nicht, bevor du es richtig gelebt hast! Lass es uns leben – voll und ganz! Versuch es...du schaffst es. Es steckt so viel in dir! Wir alle brauchen dich!! Du bist WERTVOLL.“ Ja, das möchte ich dir mitgeben...und es GIBT FÜR ALLES EINE LÖSUNG! ...sie liegt meistens sogar direkt vor dir...nur kann man sie oft selbst nicht sehen. Dazu braucht es Freunde oder Menschen, die einen begleiten und einen sehen! Menschen, denen man nicht egal ist...denen man am Herzen liegt. Du bist MIR WICHTIG – und ich freue mich, von dir zu hören! Gib dich nie auf!

Wenn ich aus diesem Loch komme, dann schaffen das andere erst recht!!

Aber gehen wir erstmal weiter...denn du kannst ganz viel tun, damit es dir besser geht. Es geht um das ganze Sein, nicht nur den Körper. Denn wenn du deine Zellen gut versorgst und dich wieder anfängst zu spüren, dann hebst du dein Energielevel gleich vielfach an...und kannst dich heilen – emotional wie auch körperlich. Dazu erzähle ich dir gleich noch mehr...

Selbstheilung funktioniert!

Schon seit meiner Jugend beschäftige ich mich mit alternativen Themen, philosophiere über das Leben und das Sein...Bewusstseinsweiterung...arbeite ich an mir. Ich heilte mich so dank einer Ernährungsumstellung (auch auf Rohkost) selbst von Zysten in den Eierstöcken (PCO), Sonnenallergie, Erschöpfungssyndrom und von einem chronischen Vaginalpilz, der mein Leben stark beeinträchtigte. Ganz nebenbei wurde meine Menstruation wesentlich angenehmer und schmerzfrei! Hatte ich vorher 10 Tage teils kräftige Blutungen mit Bauchweh, Unwohlsein, etc....so gibt diese Zeit mir nun Kraft (eine Kraft, die in jeder Frau steckt!) mit leichten Blutungen für wenige Tage ohne Schmerzen. Ja, mit der Rohkost verschwand das ständige Überessen (= u.a. Suche des Körpers nach Nährstoffen). Ich erhielt eine tiefe Verbindung zu meinem Körper und der Natur...bzw. erinnerte mich daran, denn jeder wird geboren mit dieser Verbindung. (Leider wird sie uns oft schon früh abgewöhnt.) Kleinste Signale wurden so stark, dass ich sie gar nicht übersehen/überfühlen konnte/kann. Dank der Rohkost habe ich gelernt, bei mir zu bleiben, auf meinen Körper zu hören, meine Themen anzuschauen anstatt runterzuschlucken (ja die aufkommenden Emotionen, die diese reinigende Nahrung freisetzt, aufzuarbeiten), meinen Weg zu gehen...die Stärke, die dazu gehört...das Durchhaltevermögen, um ein Ziel zu erreichen...und vieles mehr. Ich habe vor allem gelernt auf MEINEN Körper zu hören...und meine Seele.

Kein anderer kann einem sagen, was richtig ist für meinen Körper! Denn jeder ist individuell, steht an einem anderen Punkt im Leben, hat eine andere Vorgeschichte, etc. Ernährung ist nur ein Teil des Ganzen. Die Seele betrachte ich sogar als wichtiger. Denn dort fängt alles an. Wenn man nicht mehr auf sich hört, auf sein eigenes Gefühl...dann MUSS der Körper ja zu anderen Mitteln greifen. Er wird erst leichte Signale geben und dann immer stärkere...notfalls so stark, dass man entscheiden muss zwischen Leben oder Sterben.

Der Körper meint nichts negativ – sondern nur lebenserhaltend. Er schützt uns lebenslang so gut er kann, versucht giftige Substanzen einzukapseln, Säuren abzupuffern, etc....nur damit wir weiterleben können. Oder die Seele bringt uns durch den Körper in Zugzwang. Doch mit unserem Handeln, das wir oft an den Tag legen, zeigen wir, dass alle anderen Menschen wichtiger sind als wir selbst. Wir vergessen, dass wir erst geben können, wenn WIR SELBST voll sind. Wir Missachten also die wertvollen Signale...das ungute Gefühl bei einer Entscheidung...das Ziepen und innere Schreien, um zu funktionieren.

Ich kann das gut nachvollziehen – auch ich habe oft so reagiert (und es passiert mir auch immer noch mal). „Es geht schon.“ „Alles ok.“...sagt man dann so leichtfertig aus verschiedenen scheinheiligen Gründen wie z.B. „das möchte ich keinem zumuten“...oder aus alten Erfahrungen heraus „Wenn ich sage wie es mir wirklich geht...dann heisst das Jammern...und dann mag mich keiner mehr...“. Aber wir tun

uns dadurch keinen Gefallen, denn wenn wir es allen anderen recht machen wollen (was sowieso nicht geht), bleiben wir selbst auf der Strecke.

Du bist dir also nicht wert genug, dass es dir gut geht! Ja, auch da sehe ich mich wieder. Und immer mal wieder passiert es dann, dass aus einem inneren Nein dann doch mal wieder ein Ja wird. Nur helfen uns diese Aussagen nicht...im Gegenteil!

Bald schon merkte ich, dass ich mir zuviel vorgenommen hatte – auf zuvielen Hochzeiten gleichzeitig tanzen wollte. Ein Sichtwechsel war dran. Sind wir doch mal ehrlich...uns geht es so verdammt gut, dass wir oft über Kleinigkeiten jammern. Weiss man auf der einen Seite der Erde nicht wie man satt werden soll oder musste zusehen wie ein Teil der Familie massagiert wurde...so leben wir wie die Made im Speck...in solch einem Überfluss, dass es „verwöhnte Schoßhündchen“ aus uns macht und wir genau deshalb auch noch krank werden...wenn wir nicht aufpassen.

Wollen wir das?? Oder in unsere wilde Kraft, die jeder noch in sich trägt? Willst du frei und stark sein (auf allen Ebenen...denn wer die mentale Ebene beherrscht, der lebt einfach glücklich und zieht automatisch ein glückliches Leben an), aus dir heraus und starke Beziehungen aufbauen, die einen nähren und tragen oder „domestiziert“ und in Sorge leben...mit der ewigen Sorge einer (erneuten) Trennung, Krankheit, Alter, Siechtum? Es liegt an dir!

Dies soll nicht dazu dienen, alles schön oder schlecht zu reden...sondern ich will dir einen Schubs geben...dich wachrütteln. Nimm dein Leben endlich in die Hand – sonst tut es ein anderer...!

Nimm dein Leben in die Hand!

Deshalb nehme ich mir die Zeit regelmäßig...in mich zu gehen, zu spüren wie es MIR geht, wo ICH gerade stehe und wo ICH hinwill. Und wenn ich dann wieder aufgetankt bin, DANN teile ich gerne vom ÜBERSCHUSS!

Und so möchte ich mit dir nun teilen, um dir Mut zu machen – dein Leben anzupassen bis es sich für dich auf ALLEN EBENEN *sauwohl* anfühlt!

Als Hilfsmittel haben wir das tägliche Leben, das wie ein großer Spiegel ist und uns immer wieder zeigt wo wir gerade stehen! Wie wundervoll!! Welch eine geniale Erfindung!!! Wir sind sozusagen die Akteure in unserem eigenen Theaterstück! Und können uns auch dementsprechend verhalten. ABER – da wir ja alle verbunden sind – hat es natürlich Auswirkungen, was wir denken, sagen, tun. Wie ein Wassertropfen, der in einen See fällt...er bringt alles in Bewegung. Ist er klar und sauber, dann trägt er zur Reinheit bei. Ist er schmutzig, verschmutzt er sein Umfeld... Was meinst du wie die Umgebung reagiert, wenn du denkst? Trägst du mit deinem Sein/Tun/Denken dazu bei, zu Vervollkommen oder nicht?

Im Außen sieht man wie es im Innen aussieht...welche Bereiche sich im Leben gut anfühlen und wo es noch Anpassungsbedarf gibt. (Unser „Kellerchaos“ wird auch gerade „angepasst“. Der macht sich irgendwie immer selbstständig.) Wenn wir – für uns empfundene – problematische Situationen erleben, hat das IMMER auch mit uns selbst zu tun und was wir in uns tragen...bzw. wo wir in unserem Leben gerade stehen – vom Bewusstsein her. D.h. wir müssen erstmal wieder Verantwortung für unsere Lebenssituationen übernehmen, unser Bewusstsein ändern...uns öffnen für anderes.

Die jetzigen Denkmuster haben dich dahin gebracht, wo du gerade bist. Wenn du etwas anderes willst, musst du diese Muster ändern oder auflösen...gegen Nützlichere ersetzen.

Ein kleines Beispiel: Ich hatte mir z.B. immer wieder gesagt: „Das geht mir auf die Nerven!“...so wurden manche Zähne tatsächlich bis zu den Nerven angegriffen. Jetzt habe ich „Nerven wie Drahtseile!“ :)

Wir erleben alles, um weiterzukommen. Dazu sind wir hier. Die größten Lehrer sind die, die am meisten durchmachen mussten. So haben sie ihre Erfahrung gesammelt...und ihre Lösungen gefunden. Sie können sich in andere einfühlen und wissen wie man auf der anderen Seite wieder rauskommt.

Unsere „Probleme“ sind unsere Chancen, um zu wachsen. Geh sie an! Meistere sie! DAS ist die echte Ausbildung – die Lebensausbildung! Da kommt kein Buch mit... Bücher können

einem Inspiration, Motivation, etc. geben...einen in eine Richtung weisen...das Bewusstsein erweitern...aber LEBEN...dein Leben VOLL und GANZ umsetzen, das kannst nur du!

Weisheit ist Lebenserfahrung, weil man etwas am eigenen Körper erfahren hat... Alles andere ist Theorie. Was hast du erlebt? Welche Lebens-Prüfung hast du schon bestanden? Und was hast du gefunden? Wie hat es dir geholfen für dein weiteres Leben?

Denn ein Problem im Leben (z.B. kaputte Beziehung) ist wie ein Knochenbruch. Wenn man ihn heilt, wird die gebrochene Stelle noch stabiler als zuvor! Da ist ein Wert drin, den einem kein anderer Partner ersetzen kann. Und wir sind nicht hier, um nur Spaß zu haben und den Planeten zu plündern...sondern um zu leben, zu erfahren... die tiefe der Gefühle zu erfahren ...aller Gefühle...durch Lebenssituationen zu wachsen...und unseren Planeten zu hüten. Es ist bekannt, dass gut behütete Kinder oft Schwierigkeiten haben im Leben, weil sie nicht wachsen konnten... Wer alles abgenommen bekommt, kann es nicht selbst lernen. Wir brauchen diese Selbsterfahrung!

Bewusstwerden durch Reflektion

Ja, es ist Arbeit, mit Menschen zu sein...sich auseinanderzusetzen... herauszufinden, wo man eigentlich selbst steht – ohne den anderen zu verletzen und ihm die Schuld zuzuschieben.

Lange Zeit wollte ich auswandern...am besten in die Wildnis...in der Natur sein....mit den Tieren und mir. Bis ich drei Monate alleine unterwegs war mit Rucksack. Dies war eine magische Zeit. Ich habe meine Grenzen kennengelernt und soviel über mich erfahren wie nie zuvor. Ich musste mich mit mir auseinandersetzen, meinem Instinkt wieder vertrauen...und wurde dafür belohnt.

Seitdem weiss ich, dass ich nicht wegrennen möchte/kann (man nimmt seine inneren Muster sowieso mit und projiziert sie immer wieder) – aber ich kann klar sein. Und DAS spüren andere und reagieren entsprechend. Ich weiss, dass das Leben in der Wildnis eine Flucht gewesen wäre, weil ich in Frieden leben wollte...und nicht alles mitkriegen wollte, was passiert.

Ähnlich einem kleinen Kind, dass die Augen zuhält beim Versteckspiel und denkt, dass man es nicht mehr sehen kann.

Ich spürte, dass ich zu mehr hier bin als für mich in Harmonie zu leben... Ich beschloss meine Erfahrungen mitzubringen...für

alle, die dies nicht erlebt haben, die nicht wissen wie es weitergehen soll in ihrem Leben, die nach Lösungen suchen.

Erst seitdem ich wieder in diese Gesellschaft eingetaucht bin, bereit war mich auf alles einzulassen (auch mir zu vergeben, etc...denn auch ich trage dazu bei, dass es ist wie es ist...denn alles ist verbunden), alles anzusehen, mich auseinanderzusetzen, habe ich mehr gelernt (bzw. wurde es mir bewusst) wie in den Jahren davor. Ich lernte auch den Verstand (ja, er hat auch seinen Sinn!) richtig zu nutzen in Verbindung mit der höheren Macht (wie auch immer die für jeden heissen mag), um Lösungen zu finden bzw. dass diese mich finden KÖNNEN.

Erst im Kontakt mit anderen Menschen können wir uns reflektieren, können uns bewusst werden, wo wir stehen...was wir wollen...wer wir sind.

Der Meister findet mich

Schon als kleines Kind habe ich mir die weisen Großeltern, einen Meister o.ä. herbei gesehnt – so wie es in unseren Genen steckt und in einer gesunden Gemeinschaft ist. Die „Alten“ geben ihre Weisheiten an die Jüngeren, die ihnen gespannt an den Lippen hängen... Leider fand ich das so nicht...ich war eher oft enttäuscht von unserer älteren Generation, weil sie ihr Leben nicht lebten! Sie teilten ihr Leid – immer und immer wieder...aber schienen den nächsten Entwicklungsschritt nicht gemacht zu haben...nämlich, wie sie aus ihrer Misere herauskamen...oder was sie daraus gelernt haben. Sie haben ihren Platz nicht eingenommen. So fehlen uns oft diese wertvollen Menschen im Leben. Doch auch das lässt sich ändern und ich feiere jeden „Elder“ (englisches Wort für die weisen Älteren), der wieder seinen Platz einnimmt!

Wie oft im Leben sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht...und so ging es mir auch. Ich suchte das Besondere, das Magische, das Märchenhafte...und traf meinen Mann... Erst viele Jahre später wurde mir bewusst, dass er der größte Meister ist, den ich hatte. Denn er machte es mir nicht einfach, wollte mich nicht retten oder bewahren...nein, er trieb mich an all meine Grenzen, über meine Grenzen...in tiefe Verzweiflung...

Ich entwickelte mich, musste wachsen, wenn ich nicht untergehen wollte (und ich war einige Male seeeeehr nah dran, hatte mich innerlich schon aufgegeben).

Ich kam mir vor wie gefangen und war gleichzeitig nicht in der Lage, mich zu befreien....wie in Ketten gelegt und selbst die Schlüssel dazu geschluckt... Ich konnte nicht verstehen, dass man als „netter“ Mensch so behandelt werden konnte. Und ich konnte nicht verstehen, warum ich das mitmachte.

Denn es gibt keinen Täter ohne Opfer und kein Opfer ohne Täter.

Wir spielten beide unsere Rolle.... Aber ich stand wieder auf...zum tausendsten Male und lernte...und bin ihm sehr dankbar, denn er ist ein guter Mensch mit einem großen Herz...und ich bin auch nicht ohne ;). Dies dient also nicht dazu, den anderen schlecht zu machen...nein, dies waren einfach meine Gefühle, Erfahrungen, weil ICH bestimmte Prägungen in mir trug, auf die er geantwortet hat! Oder umgekehrt. Das sieht nur manchmal recht dramatisch aus.

Dies ist kein Lernen wie in unseren Schulen...es ist eher lernen wie in früheren Zeiten...durch Philosophieren, sich die richtigen Fragen stellen....das gesamte Bild verstehen wollen. Durch sich selbst die Welt verstehen lernen. Denn wie im Kleinen so im Großen.

Was wir für uns lösen, lösen wir für alle, denn alles ist verbunden.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir unsere Geschichten teilen, dass wir unsere Themen lösen – denn es ist nicht nur für uns – es ist für alle!

Wenn ich kulturelle Verständigungsprobleme in mir oder in unserer Beziehung lösen kann, kann ein anderer mit aufatmen... können sich z.B. Völkerverständigungs-probleme mit auflösen. Wenn ich herausgefunden habe, was es braucht, damit man nicht vor lauter Verzweiflung aus dem Fenster springt, dann fühle ich mich verpflichtet dies zu teilen...damit es einem anderen Mut machen kann, sein Leben zu retten.

Wir haben alles, um uns zu helfen – gegenseitig. Wir müssen es nur wieder tun und nicht stecken bleiben im Prozess. Ich möchte dich vervollkommen, um mich zu vervollkommen. Ich möchte dir helfen, weil es uns allen hilft!

Kinder und Jugendliche sind für mich genauso wichtig. Deshalb biete ich dafür einiges an. Sie müssen wieder gehört werden. Unsere Schulen müssen wieder dienen, um das Bewusstsein zu erweitern...als Schlüssel, um die Welt zu verstehen...ein ganzheitliches Weltbild zu schaffen...Sinn zu geben und zu nähren...um der eigenen Stimme zu folgen. Wir sind alle verbunden – mit dem Wissen..alles ist da, wir dürfen es entfalten...wir dürfen es durch uns durch fließen lassen...und teilen! Teilen, worin wir Erfüllung finden...was uns belebt...all unsere Fähigkeiten und Talente... Die Kinder lechzen danach! Es gibt kaum noch richtige Vorbilder (= Menschen, die ihre Berufung leben...mit jeder Zelle ihres Körpers darin aufgehen)...schaffen wir sie wieder, um unsere Gesellschaft und uns zu heilen.

Inneren Reichtum finden durch Stille

Aber erst musste ich lernen leer zu werden...innerlich...offen zu sein für Neues. Denn wenn man alles schon weiss, hat man innerlich zu gemacht. Wenn einem alles egal ist, ist man innerlich resigniert. Wir müssen wieder zurück zu unseren Wurzeln...in Verbindung kommen mit unserem wahren Selbst und der Natur.

Heutzutage (und in der sog. zivilisierten Welt) werden wir so zugestopft mit Informationen, dass wir uns verloren haben, den Glauben an unser eigenes Wissen...das Vertrauen, dass wir alles haben. Bei dieser Informationsflut kommt man kaum zum Innehalten. Aber genau das ist wichtig...innehalten, um sich wieder zu spüren...zu hören...zu fühlen. Erst dann können wir das Wissen...das, was für UNS wichtig ist, auch wieder empfangen.

Dann erhalten wir Eingebungen, Ideen, etc., die uns da weiterbringen, wo wir hinwollen...wo es uns gut geht...wo wir glücklich sind. Dann machen wir unsere Arbeit, weil sie uns Spaß macht und wir andere dabei unterstützen. Denn Beziehungen sind mit das Wichtigste für uns...ohne Beziehungen würden wir sterben. Ohne Berührung, Liebe, Kommunikation welken wir dahin wie vertrocknete Blumen...

Action Steps für dich

Also, was kannst du tun, um wieder mehr in Kontakt mit dir zu kommen...um deinen Weg bewusster zu gehen...um das zu erschaffen, was dich glücklich macht...? Denn wenn ich es schaffe, mein Leben umzustellen, schaffst du das allemal!! Ich kann dir also verraten, was mir geholfen hat....mit dem Wunsch, dass dies auch dir weiterhilft:

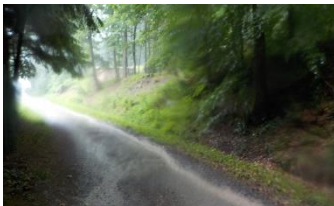
- Tägliche Seelenhygiene. Schreibe jeden Tag ½ Stunde einfach das auf, was dir durch den Kopf geht...egal,was es ist.... Probier es aus und berichte! Du wirst überrascht sein, was sich daraus entwickelt...
- Täglich mind. 4 Minuten tiief atmen. Das entsäuert nicht nur deinen Körper sondern liefert auch soviel Sauerstoff, dass du die optimalen Heilbedingungen schaffst...und ist ein prima „Entstresser“, weil das Gehirn automatisch auf eine andere Frequenz runter schaltet.
- Nutze ein paar Minuten deines Tages für Ruhe (gerne auch als Sitzplatz in der Natur)....um runter zu fahren...dich zu verbinden. Lausche...in dich und um dich.
- Alle Ebenen betrachten: Körper, Geist und Seele! Um gesund zu werden und zu sein braucht es: Ernährung, Entgiftung und Seelenarbeit!

- Nimm nichts persönlich! Menschen handeln aus ihrer Sichtweise und meistens, weil sie mit sich nicht im Reinen sind...projizieren ihre Themen auf andere – das passiert mir genauso. Es ist nicht persönlich gemeint, auch wenn es sich so anhört. Wenn man es schafft, dies beim anderen zu lassen – z.B. eine Beschuldigung o.ä. nicht anzunehmen, handelt man von einer anderen Ebene. Und dann findet man auch andere Lösungen.
- Bleib im Wohlfühlgefühl. Wenn du dein Ziel/deine Wunschvorstellung gefunden hast, denk an unser uraltes Stammgehirn – es schlägt Alarm, wenn wir unser Leben zu schnell ändern wollen. Gehe in winzigen kleinen Schritten vorwärts. Wenn du ein Kribbeln im Bauch hast...du zittrige Knie bekommst und klappernde Zähne...dann bist du wieder am Leben ;). Gehe deinen Weg und lass dich von deiner Angst nicht lähmen. Spüre in dich: Bis wohin fühlt sich etwas noch gut an?
- Höre auf deinen Körper! Er ist der Schlüssel zu allen Ebenen! Spüre dich auf allen Ebenen... Was sagt dir dein Bauchgefühl? Deine Intuition? Und wie stimmen die Signale des Körpers damit überein?? Wir sind gut mit unseren Ausreden...höre genau hin!

Ich weiss, dass das nun alles ziemlich viel sein kann. Deshalb biete ich dir kostenlose Webinare, um deine Fragen zu beantworten. Ich würde mich freuen, dich dabei zu haben!

Gerne kannst du dich auch bei mir melden, wenn du Unterstützung brauchst. Ich stehe dir beratend zur Seite, wenn du nicht weiter weisst (führe dich durch Fragen zu dir selbst), biete durch verschiedene Angebote Unterstützung und eine Gemeinschaft, in der du wachsen und dich feiern darfst!! Denn das ist wichtig - dass wir uns wieder feiern...für all unsere kleinen Erfolgserlebnisse...und die hat jeder!!

Auch ich bin in Begleitung von Coaches, Supervisionsgruppen, etc., weil ich alleine nicht alles sehe oder mir bewusst bin... Wir brauchen einander, um vorwärts zu kommen. Nutze diese Hilfe...melde dich! Mein Herz springt, wenn ich von dir höre! Es ist nicht nur für dich... Du bist wie ein Wassertropfen...wenn du dich heilst...hat das Auswirkungen auf dein Umfeld. Sei es dir wert – für uns alle! Teile dich mit, rede mit mir...schreibe mir! Wir sind für dich da! Umgib dich mit Menschen, die auch vorwärts wollen!



Ist alles auch mal etwas verschwommen in deinem Leben, du weisst den Weg nicht, hast dich verlaufen... drohst unter zu gehen im Regen...dann denke dran: Am Ende des Tunnels wartet das Licht! Du

trägst es in dir – leuchte! Strahle in die Welt hinaus! Lebe dein Licht!

Die Reise ist das Ziel...vergiss nicht, die vielen kleinen Wunder am Wegesrand zu bestaunen! All diese kleinen Stolpersteine bringen dich dazu, hinzuschauen...wertzuschätzen. Du hast schon einen weiten Weg hinter dir! Feiere dich! Feiere jedes kleine Etappenziel. Gehe weiter...in deinem Tempo! Lerne von der Schule des Lebens – von der Natur. Sie ist die größte Lehrmeisterin! Strahle! Wenn nicht jetzt – wann dann? Wie lange willst du noch warten??

Noch eine Geschichte als Abschluss:

„Eine alte Indianerweisheit“

Schweigend saß der Cherokee Großvater mit seinem Enkel am Lagerfeuer und schaute nachdenklich in die Flammen. Die Bäume um sie herum warfen schaurige Schatten, das Feuer knackte und die Flammen loderten in den Himmel.

Nach einer gewissen Zeit meinte der Großvater:
„Flammenlicht und die Dunkelheit, wie die zwei Wölfe, die in unseren Herzen wohnen“.

Fragend schaute ihn der Enkel an.

Daraufhin begann der alte Cherokee seinem Enkel eine sehr alte Stammesgeschichte von einem weißen und einem schwarzen Wolf zu erzählen.

„In jedem von uns lebt ein weißer und ein schwarzer Wolf. Der weiße Wolf verkörpert alles was gut, der Schwarze, alles was schlecht in uns ist. Der weiße Wolf lebt von Gerechtigkeit und Frieden, der Schwarze von Wut, Angst und Hass.

Zwischen beiden Wölfen findet ein ewiger Kampf statt, denn der schwarze Wolf ist böse – er steht für das Negative in uns wie Zorn, Neid, Trauer, Angst, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Schuld, Groll, Minderwertigkeit, Lüge, falscher Stolz und vieles mehr. Der andere, der weiße Wolf ist gut – er ist Freude, Friede, Liebe, Hoffnung, Freundlichkeit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Wahrheit und all das Lichte in uns.

Dieser Kampf zwischen den beiden findet auch in dir und in jeder anderen Person statt, denn wir haben alle diese beiden Wölfe in uns.“

Der Enkel dachte kurz darüber nach und dann fragte er seinen Großvater: „Und welcher Wolf gewinnt?“

Der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst. Nur bedenke, wenn du nur den weißen Wolf fütterst, wird der Schwarze hinter jeder Ecke lauern, auf dich warten und wenn du abgelenkt oder schwach bist wird er auf dich zuspringen, um die Aufmerksamkeit zu bekommen die er braucht. Je weniger Aufmerksamkeit er bekommt, umso stärker wird er den weißen Wolf bekämpfen. Aber wenn du ihn beachtest, ist er glücklich.

Damit ist auch der weiße Wolf glücklich und alle beide gewinnen.“

Das ist die große Herausforderung eines jeden von uns... das innere Gleichgewicht herzustellen.

Denn der schwarze Wolf hat auch viele wertvolle Qualitäten – dazu gehören Beharrlichkeit, Mut, Furchtlosigkeit, Willensstärke und großes intuitives Gespür, Aspekte, die Du brauchst in Zeiten, wo der weiße Wolf nicht weiter weiß, denn er hat auch seine Schwächen.

Du siehst, der weiße Wolf braucht den schwarzen Wolf an seiner Seite. Beide gehören zusammen. Fütterst du nur einen, verhungert der andere und wird unkontrollierbar. Wenn du beide fütterst und pflegst wird es ihnen gut tun und ein Teil von etwas Größerem, das in Harmonie wachsen kann. Füttere beide und du musst deine Aufmerksamkeit nicht auf den inneren Kampf verwenden müssen. Und wenn es keinen inneren Kampf gibt, kann man die innere Stimme, der alles wissenden Führer hören, die dir in jeder Situation den richtigen Weg deutet.

Frieden, mein Sohn, ist die Mission der Cherokee, ist das Leben. Ein Mann, der den schwarzen und weißen Wolf in Frieden in sich hat, der hat alles. Ein Mann, der in seinen inneren Krieg gezogen wird, der hat nichts. Dein Leben wird davon bestimmt, wie du mit deinen gegnerischen

Kräften umgehst. Lass nicht den einen oder anderen verhungern, füttere sie beide und beide gewinnen.“

Ich wünsche dir von Herzen, dass du strahlst...mit jeder Zelle
deines Körpers!