

Leseprobe

Frauenpower: Inspirierende  
Geschichten über Mut und  
Selbstbestimmung

Copyright © 2023 Anna Widdel, Rea Samek

Alle Rechte vorbehalten.

Co-Autorinnen Christina Krüger, Niros Siydo  
und Sabrina Daniel

# Einleitung

Liebe Leserin, schön, dass du da bist. Wir sind Anna und Rea, zwei Frauen mit einem eher ungewöhnlichen Lebensentwurf. Alleine mit unseren Kindern reisen wir um die Welt, auf der Suche nach Abenteuern, Selbstverwirklichung und Herausforderungen, voller Lebenslust und Neugierde. So oft fragen wir uns, während wir an unterschiedlichen Enden der Welt sitzen und unsere Sprachnachrichten austauschen, wie wir mehr Frauen dazu ermutigen können, ihren Träumen zu folgen.

Als wir uns zum ersten Mal diese Frage stellten, mündete dies in dem Buch *Ein Rucksack voller Abenteuer*, für das wir insgesamt neun inspirierende Geschichten von mutigen Single-Müttern sammelten, die mit ihren Kindern auf Weltreise waren. Wir erhielten viel positives Feedback und freuten uns, dass das Buch so gut angenommen wurde.

Schnell war uns klar, dass es Bedarf für ein zweites Buch gab. Unsere Botschaft des *Female Empowerment* sollte sich in unserem zweiten Buch nicht auf das Reisen beschränken. Nicht auf das Alleinerziehend-Sein (auch wenn die Frauen in diesem Buch ebenfalls alle alleinerziehend sind). Die Botschaft dieses Buches ist universeller. *Ganzheitlicher*.

So unterschiedlich unser aller Voraussetzungen sind, so unterschiedlich unser aller Schicksal sein mag, so gibt es doch etwas, das uns alle antreibt. Etwas, das uns nicht aufgeben lässt, mögen wir auch noch so tief fallen. Dieses Buch lädt dich ein, die außergewöhnlichen Lebenswege von fünf

beeindruckenden Frauen zu erkunden, die sich nicht von ihren Traumata, schwierigen Voraussetzungen oder den gesellschaftlichen Normen des Patriarchats aufhalten ließen.

*Frauenpower* erzählt von Frauen, die es gewagt haben, sich gegen die Strömung zu stemmen und die sich nicht von ihren Rückschlägen entmutigen ließen. In ihren bewegenden Geschichten siehst du, wie sie sich immer wieder aufgerappelt haben, wie sie den Mut aufbrachten, ihre eigene Stimme zu finden und für sich einzutreten.

Wir wollen dich inspirieren und mit dir teilen, was uns geholfen hat, in unseren dunkelsten Stunden nicht aufzugeben. Welche Lebensphilosophie uns antreibt, uns dazu bewegt, trotz aller Widrigkeiten unseren Träumen zu folgen. Immer wieder aufzustehen, neugierig zu bleiben und unsere Komfortzone zu erweitern.

Wenn wir uns gegenseitig unterstützen, stärken und ermutigen, können wir Berge versetzen. Wir glauben an die Kraft der Geschichten, die uns verbinden, und daran, dass das Teilen von Erfahrungen und Erfolgen einen Funken der Motivation und des Glaubens in jedem von uns entfachen kann.

In *Frauenpower* wirst du eintauchen in die Geschichten von fünf außergewöhnlichen Frauen, die dir zeigen, dass Mut und Selbstbestimmung die Werkzeuge sind, mit denen du dein eigenes Leben gestalten kannst. Lass dich von diesen Geschichten inspirieren, liebe Leserin, und finde deine eigene Stärke in den Erzählungen dieser bemerkenswerten Frauen. Gemeinsam können wir die Welt gestalten, in der wir

leben möchten. Willkommen in der Welt der  
Frauenpower.

# Steckbrief Anna

**Alter:** 40 Jahre

**Lebensumstände:** Alleinerziehend mit fünf Kindern

**Wovon ich lebe:** Unterhalt, Ersparnis und mein Job als Texterin

**Meine größten Erfolge:** Seit sechs Jahren non-stop auf Weltreise mit meinen Kindern

**Mein Motto:** Weniger überdenken, mehr einfach machen

**Meine Heldinnen/Vorbilder:** Meine Oma mit ihrem positiven Blick auf die Welt

**Drei Worte, die mich beschreiben:** abenteuerlustig, loyal, aufgeschlossen

**Mein Business/meine Social-Media-Kanäle:**

Insta: @fernweh\_mom

Bücher: Vegane Ernährung in der Schwangerschaft,  
Stillzeit und Kindheit  
Ein Rucksack voller Abenteuer

# Annas Reise durch die Welt und zu sich selbst

“Du bist so mutig”, “Ich könnte das nicht” oder auch “Du lebst meinen Traum” - diese und ähnliche Sätze bekomme ich regelmäßig zu hören. Ich wurde auch schon dickköpfig und stur genannt. Aber so ist das wohl, wenn man weiß, was man will, und trotz aller Widrigkeiten seine Träume verfolgt. Wenn man für die Dinge einsteht, an die man glaubt. Wenn man sich selbst ernst nimmt und sich der Tatsache bewusst ist, dass das Leben kurz ist und man seine Zeit daher weise nutzen sollte.

Ich habe schon immer vieles anders gemacht. Nicht mit der Andersartigkeit als reinem Selbstzweck, sondern weil ich schon immer den Weg gehen wollte, der am besten zu mir ganz persönlich passt, völlig unabhängig davon, was in unserer Gesellschaft so üblich ist. Ich muss in niemandes Fußstapfen treten und niemandem hinterher eifern - ich finde am liebsten meinen eigenen Pfad. Wohin er führt? Keine Ahnung, ich vertraue dem Leben, meinem Schicksal und meinem Bauchgefühl. Am Ende sterben wir sowieso, was gibt es also zu verlieren? Am ehesten Zeit, die uns allen ja bekanntlich nur so durch die Finger rinnt. Je länger wir überlegen und grübeln, was wohl der perfekte Plan wäre, desto weniger Zeit bleibt uns, um das Leben zu erleben. Oder mit anderen Worten: Leben ist das, was passiert, während wir Pläne machen.

Deshalb plädiere ich dafür, weniger Pläne zu machen und mehr einfach direkt auszuprobieren und unserem Herzen zu folgen. Ich kann mich jederzeit neu ausrichten, wenn ich merke, dass ich vom Weg

abgekommen bin und mir etwas nicht dient. Ich bin niemandem Rechenschaft schuldig außer mir selbst (und natürlich meinen Kindern!). Ich möchte nicht eines Tages mit dem Gedanken "Hätte ich damals nur..." aufwachen. Ich möchte meine und unsere Chancen ergreifen. Ohne Angst vor Fehlern, denn Fehler helfen uns zu wachsen und bieten eine wunderbare Chance auf tolle neue Erkenntnisse. Wie heißt es so schön? Wir bereuen immer nur die Dinge, die wir nicht getan haben.

Natürlich bleibe ich realistisch in meiner Planung und meinen Versuchen, gehe verantwortungsbewusst mit meinem Geld um, versuche die Bedürfnisse der ganzen Familie unter einen Hut zu bekommen. Doch selbst mit diesen Einschränkungen, diesem Mindestbedürfnis an Sicherheit, ist so viel mehr möglich, als es auf den ersten Blick scheint. Und zwar für uns alle.

Ich bin Anna. Eine ganz normale Frau. Nicht intelligenter als der Rest der Welt, nicht talentierter, nicht disziplinierter oder gar reich. Durch meinen deutschen Pass natürlich privilegiert, was meine Reisemöglichkeiten und meine Absicherung durch das System angeht. Aber in unserer deutschen Gesellschaft eigentlich auf dem Abstellgleis: Alleinerziehend mit fünf Kindern, seit über zehn Jahren mit nur kurzen Unterbrechungen in Elternzeit. Kein Haus, kein Auto, kein reicher Ehemann. Chancenlos per Definition.

Nennt mich ruhig Rebellin. Denn ich habe mich entschieden, trotz und gerade wegen meiner Position auf dem Abstellgleis das Beste aus diesem Leben herauszuholen. Aufgeben ist nicht mein Ding. Ich bin frei, unfassbar glücklich und seit gut sechs Jahren auf Weltreise mit meinen Kindern. Mit diesem Buch, das du gerade liest, habe ich bereits drei Bücher auf dem Markt

und mehr Aufträge als Texterin, als ich annehmen kann. Ich genieße viel wunderschöne gemeinsame Zeit mit den Kindern, gute Laune, Freunde, Hobbys und ein Leben in der Sonne.

Wie geht das?

Genau davon möchte ich hier erzählen. Denn für mich ist das zwar alles sehr alltäglich, aber für andere grenzt es offenbar an ein kleines Wunder. Was mache ich also anders als andere? Was ist meine Lebensphilosophie? Was treibt mich an? Woraus schöpfe ich meine Kraft?

# Steckbrief Christina

**Alter:** 49 Jahre

**Lebensumstände:** geschieden, Sohn 6 Jahre alt

**Wovon ich lebe:** Selbständig als Masseurin in einem Spa, Unterhalt

**Meine größten Erfolge:** erfolgreich selbständig zu sein und reisen zu können

**Mein Motto:** Tu was Du willst

**Meine Heldinnen/Vorbilder:** Meine immer positiv denkende Mama

**Drei Worte, die mich beschreiben:** mutig, ehrlich, aufgeschlossen

**Mein Business/meine Social-Media-Kanäle:**

YouTube: Auswanderermami-Mallorca

[www.linktr.ee/auswandermom](http://www.linktr.ee/auswandermom)

# Wie Christina durch einen Neuanfang auf Mallorca ihre Träume verwirklicht

Ich bin Christina, 49 Jahre alt und alleinerziehende Mama eines wundervollen 6jährigen Sohnes. Ich bin schon immer abenteuerlustig gewesen und habe nie Angst gehabt, irgendetwas Neues anzugehen. Ich habe nie viel darüber nachgedacht, was das für Konsequenzen haben könnte, sondern habe einfach losgelegt. So war es auch bei unserer Auswanderung 2006. Wir hatten nur 2,5 Monate Zeit, um alles zu erledigen, da ich einen Job auf Mallorca angenommen hatte.

Ich würde sagen, ich bin eine sehr ehrliche, loyale, lebenslustige und positiv denkende Person. Irgendwie klappt immer alles in meinem Leben und ich habe das Gefühl, geführt zu werden. Nenn es Universum, Energie oder auch Gott.

Mein fester Glaube, dass alles gut wird und so kommt, wie es kommen soll, hat sich erst mit Mitte zwanzig entwickelt. Vorher war ich ein Mädchen mit wenig Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Ich hatte mit Mitte zwanzig einen absoluten Tiefpunkt, als meine über alles geliebte Oma starb. Meine Mutter empfahl mir eine Therapeutin, die Gestalttherapie anbot. Diese kreative Therapieform arbeitet mit verschiedenen Objekten (wie z.B. Puppen und Symbolen), um die eigenen Gefühle zu erforschen. Man sucht sich ein Symbol aus und die Therapeutin oder der Therapeut arbeitet anhand dieses Symbols mit den eigenen Gefühlen. Die Therapie hat mir sehr geholfen und ich

fühlte mich wie neu geboren. Versteck deine Gefühle nicht. Kehre sie nicht unter den Teppich, wie man so schön sagt. Lass sie raus. Erforsche sie und dann lass sie gehen, oder nimm dieses Gefühl als einen Teil von dir an und gib diesem keine großartige Beachtung mehr.

Ich habe so oft Glück in meinem Leben, es passieren gute Dinge und es klappt immer alles, was ich mir vornehme – auch wenn ich mein Ziel manchmal über Umwege erreiche.

Das fing schon an, als mein damaliger Freund sich endlich dazu entschlossen hatte, dass wir auswandern könnten. Zehn Jahre hatte es gedauert, bis er bereit war, diesen Schritt zu wagen, und ich wartete währenddessen geduldig.

Während dieser Wartezeit hatte ich mir meinen Traum erfüllt, Kosmetikerin zu werden, und auch ein eigenes Kosmetikstudio eröffnet. Ich rate dir, bei der Jobwahl unbedingt deinem Herzen zu folgen. Sag nicht, *"Das geht nicht"* oder *"Ich habe keine Zeit dafür"*. Du kannst meistens neben deinem aktuellen Job an einer Abendschule oder online an einer Fernschule deinen Traumjob erlernen. Ich habe Kosmetik und Massage an einer Abendschule nach meiner Arbeit als Erzieherin erlernt.

Im November 2005 bewarb ich mich schließlich auf verschiedene Stellen als Kosmetikerin auf Mallorca und einen Monat später im Dezember war ich zu mehreren Vorstellungsgesprächen vor Ort eingeladen. Wir buchten spontan einen Flug, den wir wegen meines Freundes fast verpassten. Er ließ sich für alles ewig Zeit und natürlich gab es vor dem Flughafen bei Köln/Bonn einen riesigen Stau. Hätte er nicht den Standstreifen

benutzt zum Weiterfahren, wäre der Flieger ohne uns losgeflogen.

Als wir uns entschlossen auszuwandern, habe ich die gesamte Einrichtung meines Kosmetiksalons verkaufen können. Selbst mein Auto wechselte noch am Tag unserer Abreise den Besitzer, während wir vollgepackt und mit Hund Richtung Spanien starteten. 2,5 Monate Vorbereitungszeit um auszuwandern war nicht viel und so würde ich es auch nicht nochmal machen. Ich denke sechs Monate, um die Wohnung zu kündigen, das Auto zu verkaufen und den Hausstand aufzulösen, sollte man einplanen.

## Steckbrief Niros

**Alter:** 38 Jahre

**Lebensumstände:** Alleinerziehend mit einem Kind

**Wovon ich lebe:** Meinem Job als Virtuelle Assistentin

**Meine größten Erfolge:** Die tiefe Zufriedenheit mit dem Erreichten

**Mein Motto:** Mach immer das zuerst, wovor du am meisten Angst hast

**Meine Heldinnen/Vorbilder:** Meine Mutter, weil sie, egal in welcher Situation und Lebenslage sie war, gekämpft und nicht aufgegeben hat

**Drei Worte, die mich beschreiben:** chaotisch, offenherzig, loyal

**Mein Business/meine Social-Media-Kanäle:**

Insta @meraytii

# Wie Niros durch ein Beziehungsende den Weg in die Freiheit und zu sich selbst fand

*Eingeschlossen in einem großen Berg...*

*...mein einziges Werkzeug...*

*...ein Löffel!*

Hallo aus Afrika. Während meiner kilometerlangen Reise durch Tansania schreibe ich an meinem Teil unseres Buches, das ich gemeinsam mit vier wunderbaren Frauen, verteilt auf der ganzen Welt, veröffentlichen darf. Während ich die atemberaubende Natur genieße und auf Safari die Vielfalt der Tiere bewundere, erinnere ich mich an eine der schwersten Phasen meines Lebens, die ich durchleben musste. Demütig und dankbar denke ich daran zurück, dass es genau richtig war, wie es damals gekommen ist. Gibt es etwas, eine höhere Macht, die unseren Lebensweg maßgeblich beeinflusst? Das Schicksal? Einen Plan? Als pantheistisch gläubige Person glaube ich an die kollektive Schöpfung, dass Gott überall ist, und an unsere eigene schöpferische Kraft, gepaart mit einer Prise von Schicksal.

Kennst du das Gefühl, sich selbst unsichtbar zu fühlen? Oh, ich kenne es: Es ist wohl kaum mit einfachen Worten zu beschreiben – sagen wir, deine ureigene, lichtvolle Existenz existiert in aller Helligkeit, obgleich du dich in der Dunkelheit fühlst. Zu manchen Zeiten unseres Lebens verlieren wir uns in der Mannigfaltigkeit. Wir glauben, alles zu verstehen, aber gleichzeitig bedeuten das Leben und die Welt doch Ungleichheit und Unbeständigkeit. Aber zurück zum

besagten Gefühl, bei dem die lichtvolle Existenz gleichzeitig die konstante Erweiterung des Selbst bedeutet. Wir haben einen freien Willen; Entscheidest du dich für diesen Weg, wird es nicht immer leicht. Mögen die Umstände auch so unausweichlich erscheinen, doch wir haben immer eine Wahl.

Die meisten von uns durchleben im Laufe ihres Lebens Herzschmerz. Verlust ist manchmal so unendlich schmerzlich. Aber kannst du dir vorstellen, dass ein einziger Liebeskummer mich in die beste Lebenssituation gebracht hat?

Vor drei Jahren lernte ich einen Mann kennen: Schwarzes volles Haar, tiefbraune Augen und charmant. Klassischer Prototyp eines Prinz Charming. Es war wirklich nicht schwer, sich in ihn zu verlieben, denn ich war frei und zugänglich. Meine Zeit mit ihm war so glücklich für mich, dass ich manchmal glaubte, ich berühre den Boden beim Gehen nicht. Ich schwebte durchs Leben. Nach langer Zeit des Alleinseins hatte ich die Liebe wiedergefunden. Also öffnete ich ihm mein Herz und liebte ihn über alle Maßen bedingungslos. Ich muss erwähnen: Wir führten eine Fernbeziehung. 200 km fuhr ich jedes Wochenende zu ihm, um ihn sehen zu können.

Finanziell war ich zum damaligen Zeitpunkt zwar als selbstständige Friseurmeisterin gut aufgestellt, doch langsam aber sicher plante ich, die Selbstständigkeit aufzugeben und mich nach Universitäten in seiner Stadt umzuschauen, um ein Lehramtsstudium zu beginnen. Gerade Lehrerinnen mit Migrationshintergrund waren sehr beliebt und ich freute mich auf den neuen Lebensabschnitt.

Er unterstützte mich mental bei meinem Plan und sicherte mir seine Unterstützung zu, denn als Studentin ist es bekanntermaßen finanziell nicht immer so einfach. Auf Dauer eine Fernbeziehung zu führen, war für uns beide ohnehin keine Option, so passten unsere Pläne gut zusammen.

Wir gingen viel aus, während unserer gemeinsamen Zeit. Kein Café, keine Weinbar, kein Restaurant war sicher vor uns. Wir testeten uns geschmacklich durch die Stadt und genossen die gemeinsame Zeit an den Wochenenden. Anders als bei anderen Paaren in ständiger Gemeinsamkeit, erlebten wir unsere Zweisamkeit nur am Wochenende. Wir stritten fast nie, weil uns die Zeit einfach zu kostbar war. Manchmal gab es kleinere Diskussionen, meist wegen seines zunehmenden Alkoholkonsums. Doch nie entwickelte sich ein größerer Streit daraus.

Oft fuhr ich mit dem Auto zu ihm. An dieser Stelle wird es merkwürdig, aber es ist tatsächlich wahr: Während unserer Beziehung biss ein Marder mehrere Male mein Frostschutz-Kabel durch. Meine Stammwerkstatt wusste sich beim dritten Biss keinen Rat mehr, da der Marder nicht auf Sprays, Marderfallen oder Ultraschall-Abwehrgeräte reagierte. Sie waren sich sicher, dass er taub, vielleicht dazu noch blind war und er wohl deshalb renitent auf meine technischen Bemühungen, ihn loszuwerden, reagiert hatte.

Jedesmal, ich glaube vier oder fünf Mal insgesamt, jeweils kurz bevor ich zu meinem Freund losfuhr, bemerkte ich, dass mein Auto Frostschutzmittel verlor. Das machte es mir unmöglich, zu ihm zu fahren. Also wechselte ich meist schnell zum Zug und ließ mein Auto zu Hause stehen – oder ich blieb frustriert gleich ganz

dort. Es war wie verhext, denn unter der Woche funktionierte alles einwandfrei. Erst zum Wochenende hin biss der Marder wieder meine Kabel durch.

Dieser Marder machte mir das Leben schwer. Eines Tages fand ich sogar Nutella-Deckel und Äste im Motorraum. Nicht zu glauben, doch er baute sein Nest im Motor meines Fahrzeugs. Die Reparatur belief sich mittlerweile auf einen vierstelligen Betrag, aber irgendwie fand ich es charmant, dass dieses kleine Raubtier sich ausgerechnet mein Auto als Haus ausgesucht hat, um sein Revier dort zu markieren und eine Marder-Dame zu heiraten. Manchmal ist es eben besser, sich mit seinem Feind anzufreunden, und es macht die Situation irgendwie erträglicher.

Eines Abends, an einem August-Wochenende, trug ich meinen Freund zu seinem Zuhause, er lehndend an meiner Schulter, nach einem ausgelassenen Abend. Er war so sturzbetrunken, er konnte sich nicht einmal mehr richtig mitteilen. Mir war zum Weinen zumute, aber dennoch mit mütterlicher Fürsorge half ich ihm ins Bett und deckte ihn zu. Meine rosarote Brille verlor beim Anblick seiner Hilflosigkeit ihre Farbe. Zwischen den Farb-Bröckeln zeigte sich die Realität.

Es hat mich in dem Moment zutiefst gekränkt, dass er sich einfach nicht zusammenreißen konnte und wieder mal keine Grenzen kannte. Alles fühlte sich falsch an und im Laufe dieser Nacht wurde ich in einer Bitterkeit wach, mit dem Empfinden, dass nichts mehr so sein wird wie vorher. Denn es fiel mir endlich wie Schuppen vor den Augen: Er brachte mich stets in Situationen, in denen es etwas zu trinken gab. Jede Aktivität drehte sich auch darum, Alkohol zu konsumieren. Es gab kein Treffen, bei dem er nicht

wenigstens eine Kleinigkeit trank. Aufgeregt wartete ich nun am nächsten Morgen, bis er seinen Kaffee fertig getrunken hatte, setzte mich ihm gegenüber und bereitete mich darauf vor, ihm die Frage aller Fragen zu stellen. In meinem Kopf formulierte ich das ganze bereits ziemlich unsanft und genauso sprach ich's auch aus: *Warum kannst du unsere gemeinsamen Momente nicht ohne Alkohol genießen?*

Er reagierte aggressiv, beschimpfte mich und schubste mich praktisch aus der Haustüre heraus. Das Ende war so hässlich...ich möchte dir diesen Teil ersparen und mir selbst auch. Durch ihn weiß ich, dass mancher Schmerz, in tiefster Verankerung in unserem Herzen, zwar verblasst, aber dennoch pulsiert, wenn man sich daran erinnert. Ich kann dir nicht sagen, ob manche Verletzungen wirklich vergehen, oder man sich einfach nur daran gewöhnt!?

Nun hatte mir die Realität meine rosarote Brille endgültig von der Nase geschmettert. Die Beziehung war zu Ende und ich stand da mit einem Herz voll von Liebe, bloß ohne zu wissen, wohin ich sie abwerfen kann. Wie kann ich dir nur erklären, dass dies der Beginn des besten Teils meines Lebens war?

# Steckbrief Rea

**Alter:** 37 Jahre

**Lebensumstände:** Alleinerziehend mit einem Kind

**Wovon ich lebe:** Zwei eigene Online-Unternehmen (ein Reise- und Lifestyle-Magazin sowie eine Ausbildungsplattform für Virtuelle Assistenten)

**Meine größten Erfolge:** Mein Weg in die Selbstständigkeit, meine Auswanderung in mein Traumland 2021

**Mein Motto:** Glaube an dich selbst und vertraue in deine Fähigkeiten

**Meine Heldinnen/Vorbilder:** Meine Oma, denn sie hat mir die Leidenschaft des Verkaufens beigebracht, als sie mich oft auf Märkte mitgenommen hat, wo sie ihre Produkte verkauft hat

**Drei Worte, die mich beschreiben:** zielstrebig, optimistisch, kommunikativ

**Mein Business/meine Social-Media-Kanäle:**

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

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

Insta @rea.samek

Bücher: Unabhängig, Selbstständig, Frei: Traumjob

Virtuelle Assistenz

Ein Rucksack voller Abenteuer

# Rea wagt den Schritt in die Selbstständigkeit, um endlich in der Sonne zu leben

Im Schatten der sich sanft wiegenden Palmen und dem Rauschen des Meeres im Hintergrund beginne ich, diese Zeilen zu schreiben. Ein Blick über das Terrassengelände lässt meinen Blick über den endlosen Horizont schweifen, und ein Lächeln legt sich auf meine Lippen. Es ist schwer zu glauben, dass all das, was sich vor mir ausbreitet, wirklich Teil meines Lebens geworden ist.

Meine Reise begann im Jahr 2018, als ich an einem Wendepunkt stand. Ein Leben, das von Erwartungen, Konventionen und äußeren Einflüssen geprägt war, schien mich zu erdrücken. Inmitten des Lärms der Welt um mich herum fand ich einen Moment der Stille, in dem ich meine eigene Stimme hörte – leise, aber bestimmt. Sie flüsterte von Freiheit, von Träumen, die noch nicht gelebt wurden, von einem Leben, das darauf wartete, entdeckt zu werden.

Entschlossenheit durchströmte meine Adern, als ich die Fesseln der Angst und des Zweifels abwarf. Ich wusste, dass es an der Zeit war, mein eigenes Schicksal zu formen. So begann meine Reise ins Unbekannte, ein Schritt nach dem anderen, manchmal zögerlich, manchmal voller Überzeugung. Die Straße war holprig, von Herausforderungen gesäumt, aber jeder Schritt brachte mich näher zu dem Leben, das ich mir ausgemalt hatte.

Und hier sitze ich nun, umgeben von den warmen Farben des Sonnenuntergangs und den Geschichten, die das Rauschen des Ozeans erzählt. Doch manchmal, in den stillen Momenten zwischen den Worten, überkommt mich eine seltsame Empfindung. Ein Gefühl, als ob gleich jemand kommen würde, um mich zu kneifen, mich aufzuwecken. Als ob dieses Leben, das ich mir aufgebaut habe, zu schön ist, um wahr zu sein. Als ob ich noch immer in jenem Moment bin, als ich den Mut fand, meinen Träumen zu folgen, und alles, was danach kam, nur ein langer, wundersamer Traum war.

Vielleicht sitze ich nicht wirklich in diesem Beach House in Florida, wo wir einige Wochen verbringen. Vielleicht existiert diese Geschichte, die ich niederschreibe, nur in den Tiefen meiner Gedanken. Aber dann erinnere ich mich an all die Momente, in denen ich mich überwunden habe. An die Rückschläge, aus denen ich gestärkt hervorgegangen bin. An die Freiheit, die ich gefunden habe, als ich mich meinen innersten Ängsten gestellt habe. Und ich erkenne, dass dies kein Traum ist. Dies ist mein Leben, das ich mit Entschlossenheit und Hingabe gestaltet habe.

Wenn du diese Worte liest, mögest du spüren, dass du nicht allein bist. Mögest du erkennen, dass es nie zu spät ist, deinen eigenen Weg zu wählen. Die Träume, die du träumst, sind nicht bloß Illusionen – sie sind der Keim von Möglichkeiten. Du kannst alles erreichen, was du dir vorstellen kannst, wenn du den Mut aufbringst, deinen innersten Wünschen zu vertrauen. Dies ist nicht nur meine Geschichte, sondern auch eine Einladung an dich, deine eigene Geschichte zu schreiben, Seite für Seite, Wort für Wort,

Dieses Leben konnte ich mir nur aufbauen, weil ich an mich geglaubt habe, auch wenn es sonst niemand tat. Kein Mensch auf dieser Welt kann dir sagen, was das Beste für dich und dein Leben ist. So viele Menschen haben Angst vor Veränderungen. Wenn man sich die früheren Generationen ansieht, waren die meisten Menschen 40 Jahre lang im gleichen Job, lebten in derselben Stadt, oft sogar in derselben Wohnung oder dem gleichen Haus. Viele machen Jahr für Jahr Urlaub im gleichen Land und sogar im gleichen Hotel. Für viele mag dieses Leben so passend sein und sie genießen ihre lebenslange Routine. Ich gehöre definitiv nicht dazu.

# Steckbrief Sabrina

**Alter:** 47 Jahre

**Lebensumstände:** Ich begleite meinen 6-jährigen Sohn alleine, habe eine 24-jährige erwachsene Tochter und bin geschieden

**Wovon ich lebe:** Ersparnisse, Online Business, Kindergeld

**Meine größten Erfolge:** Studium als Alleinerziehende, Neuanfang an der Ostsee 2015, meine Wohnung in Deutschland aufgelöst zu haben und seit 2023 allein mit meinem Sohn auf Reisen zu sein

**Mein Motto:** Leben ist das, was passiert, während Du dabei bist andere Pläne zu machen

**Meine Heldinnen/Vorbilder:** Einige Reisemamas, denen ich bei Insta folge, meine Oma (sie hat trotz Schicksalsschlägen in jungen Jahren immer an die Liebe, den Frieden und das Gute geglaubt)

**Drei Worte, die mich beschreiben:** zerstreut, herzlich, offen

**Mein Business/meine Social-Media-Kanäle:**

Insta: @sabrina\_daniel76

[https://linktr.ee/dein\\_leuchtturm](https://linktr.ee/dein_leuchtturm)

# Wie Sabrina trotz aller Tiefpunkte immer wieder nach vorne blickt

Ich freue mich, dass du dich für meine Geschichte und die der anderen wundervollen Frauen interessierst und gleichzeitig darfst du dir gratulieren, dass du dir dieses Buch gekauft hast, denn vermutlich möchtest auch du etwas in deinem Leben verändern.

Mein Name ist Sabrina. *Sabrina* bedeutet im Keltischen *Fluss* und im Englischen ist es der Name des Flusses *Severin*, der angeblich nach einem Mädchen benannt wurde, das in dem Fluss ertrunken ist. Und so fühlte ich mich auch irgendwie eine lange Zeit lang: Als würde ich ertrinken. Ertrinken in meinem Leid, ertrinken in meinen Problemen, ertrinken in meinen Gefühlen und Gedanken. Mitgerissen von einem Fluss, gegen dessen Strömung ich nicht mehr ankämpfen konnte. Daher möchte ich dich ein Stück weit mitnehmen auf meiner Reise, meiner Reise zu mir selbst, meiner Reise auf dem Weg der Heilung und meiner Reise mit meinem Kind in der großen weiten Welt.

## Bei der Geburt das erste Trauma

Meine Geschichte beginnt vor 47 Jahren in einem sehr kleinen Dorf in Hessen. Ein Haus, mitten im Dorf an einer Hauptstraße gelegen, gegenüber einer alten historischen Kirche und mit mehreren Generationen im Haus: Meinen Eltern, meiner sieben Jahre älteren Schwester, meinen Großeltern und natürlich mir als Nesthäkchen. Es gab also einige Menschen, die von

klein auf mein Weltbild und somit meine Glaubenssätze geprägt haben.

Aber fangen wir mal an einem Tag im Frühling im April an. Der Tag meiner Geburt. Bereits mein Start hier auf der Erde war nicht so, wie ein Baby das bräuchte, denn ich kam per Notkaiserschnitt zur Welt. Dadurch konnte sich meine Mutter erst Mal nicht um mich kümmern und in den 70er Jahren war das leider noch etwas anders als heute. Also nicht kuschelnd, wärmend und nährend durch Mama oder Papa oder andere Bezugspersonen, sondern schreiend, allein in einem Säuglingszimmer. Wie fühlt sich wohl so ein kleines, hilfloses Wesen, das von einem warmen, beschützten, geborgenen Mutterleib plötzlich rausgerissen wird in eine Welt, wo es kalt und hell ist, wo es sowas wie Hunger fühlt, friert und keiner da ist, der tröstet. Hilflos, allein und ängstlich. So wurde nicht nur ich geboren, sondern auch mein erstes Trauma.