

ELENA ANNA MAYR

Heimweh nach *mir*

33 heilsame Fragen
für dein Leben

G|U

Inhalt

MEIN WEG ZU MIR – MEINE FRAGEN 7

1. Bist du bereit,
Verantwortung für dich zu übernehmen?

11

2. Liebst du eine Illusion oder die Sache selbst?

14

3. Solltest du bleiben, oder ist es vielleicht
an der Zeit zu gehen?

18

4. Was würde dein
fünfundachtzigjähriges Ich denken?

19

5. Was, wenn es kein »Aber« gibt?

25

6. Wie würdest du dich entscheiden,
wenn du allein auf dieser Welt wärst?

26

7. Ist das Leben nicht zu kurz dafür?

33

8. Würdest du heute noch einmal
dieselbe Entscheidung treffen?

36

9. Hat das wirklich etwas mit dir zu tun?

41

10. Liebt er dich wirklich?

45

11. Ist das eine Aufgabe für dein Gegenwarts-
oder für dein Zukunfts-Ich?

46

12. Welche Frage zeigt dir immer
den Weg direkt in dein Herz?

57

13. Ist das überhaupt dein Thema?

58

14. Heilt Zeit deine Wunden?

65

15. Willst du dieser Mensch überhaupt sein?

67

16. Wer erinnert sich an dich?

74

17. Wofür lohnt sich das alles?

78

18. Ist das deine Aufgabe?

83

19. Wie kannst du vergeben,
wenn du dir nicht verzeihst?

92

20. Wem gibst du Macht über dich?

93

21. Würdest du es deinem
inneren Kind sagen?

100

22. Wird am Ende deines Lebens jemand
danach fragen?

105

23. Wer muss damit leben?

112

24. Ist es nur schlecht?

113

25. War das ein Fehler oder eine Erfahrung?

118

26. Wie würde sich Loslassen anfühlen?

125

27. Was spiegelt dir diese Person?

126

28. Was brauchst du gerade wirklich?

134

29. Wie findest du heraus, wer dir
wirklich guttut?

139

30. Ist das überhaupt dein Problem?

142

31. Musst du dich optimieren?

148

32. Bist du authentisch?

149

33. Was soll an deinem Grab gesagt werden?

153

ENDE 160 DANK 162

*An alle da draußen, die schon so lange
im Stillen kämpfen und dadurch ihr
Leuchten verloren haben:
Ich sehe euch,
und ihr werdet es wiederfinden.
Versprochen.*

Mein Weg zu mir – meine Fragen

Irgendwo da draußen bist du und hältst gerade mein Buch in deinen Händen.

Irgendwo da draußen bin ich und frage mich, ob das alles hier überhaupt real sein kann.

Hi, ich bin Elena, mehrmals durch die Hölle gegangen, und jetzt tippe ich diese Zeilen. Damit du erkennst, dass du selbst das kleine Licht am Ende des Tunnels bist, auf das du vielleicht schon so lange wartest.

Vorab möchte ich loswerden, dass ich alles andere als perfekt bin und es auch nie sein möchte. Ich habe mein Bestes gegeben, in diesem Buch alles zusammenzutragen, was mich stückweise zu dem Menschen zurückgeführt hat, mit dem ich den Rest meines Lebens verbringen werde – mir selbst. Trotzdem werde ich immer wieder mit Tagen konfrontiert sein, an denen ich mich nur ganz schwer allein aus der Dunkelheit herauskämpfen kann. Und meine Freunde mich an meine eigenen Worte erinnern müssen.

Ich bin nicht diese Kämpferin, die einfach mal so dem Leben in den Arsch tritt – ich habe mich beinahe einmal zu oft aufgegeben. Ich bin nicht die eine, die sich mal eben mutig zurückgekämpft hat – ich habe oft am Boden gelegen und jeden Moment damit gerechnet, dass das Universum noch einmal nachtritt.

Ich bin nicht diejenige, die sich auf allen Ebenen selbst gefunden hat – ich bin die, die sich immer wieder neu verlieren muss. Um die Teile von sich aufzusammeln, die sie irgendwo auf dem Weg verloren hat.

All das ist okay. Du musst nicht dieser Mensch sein, der sein Schicksal sofort in die Hand nimmt. Manchmal müssen wir es ein bisschen länger mit uns herumtragen, bis der richtige Zeitpunkt

gekommen ist, uns zu behaupten. Hin und wieder braucht es vielleicht auch mehrere Anläufe. Das macht dich nicht weniger mutig oder stark – im Gegenteil. In manchen Phasen fehlen uns einfach die nötigen Kapazitäten, um zu riskieren, dass sich unser gesamtes Leben auf den Kopf stellen könnte, wenn wir all das langsam ausbuddeln, was wir so lange in uns vergraben haben.

Manchmal fühle ich mich viel zu jung, um bald mein eigenes Buch im Regal der nächsten Buchhandlung entdecken zu können. Tief in mir sitzt jedoch der Wunsch, dass all die kleinen Lichter, die mich durch schwere Zeiten trugen, auch in andere dunkle Herzen einziehen und es dort ein wenig heller machen.

Als ich bereit war und keinen anderen Ausweg mehr sah, als alles umzukrempeln, stellte ich mir viele Fragen. Ich wollte mir selbst wieder näherkommen. Oft genug machte ich dabei auch Rückschritte. Aber besonders diese haben mir am meisten geholfen, meinen Platz im Leben zu finden.

Sätze sind Sätze. Sie stehen fest. Sie geben eine Richtung vor. Fragen hingegen bieten Raum für alle Gedanken und Gefühle, die wir sonst nicht zulassen würden. Fragen sind gemacht für uns, die wir noch auf der Suche sind. Auf eine Frage, die wir uns selbst stellen, erhalten wir die Antwort, die unser Innerstes offenbart. Fragen gehören allen, Antworten nur uns ganz allein.

In Zeiten, in denen ich alles hinschmeißen wollte und vor lauter Verzweiflung nicht mehr klar sah, habe ich mir einfach nur ein Zuhause gewünscht. Einen Ort, an dem meine Gedanken nicht zu mir durchdringen konnten. Einen Ort, an dem mein Sein genug war. Einen Ort, der nicht mehr von mir verlangte, als ich geben konnte. Natürlich habe ich ihn niemals gefunden, weil ich überall dort gesucht habe, wo ich nicht war.

Ich habe mich an ein Fernweh geklammert. An jemanden, der mich aus dem Leben herausziehen würde, das sich viel mehr nach

Existieren angefühlt hatte. Bis ich alles, woran ich festgehalten hatte, losließ. Ich wollte nicht weg, ich wollte zurück. Ein bisschen Liebeskummer. Ein wenig Heimweh.

Nach mir selbst.

Dreiunddreißig Fragen: so viele hat es gebraucht, um das Fundament für das Zuhause in mir zu schaffen – Monat für Monat, Woche für Woche, Tag für Tag. »Heimkommen« ist eigentlich ein so unbeschwertes Wort, das für mich einen langen Weg bedeutet. Aber jeder Kilometer, den ich gegangen bin, hat mir denjenigen zurückgegeben, den ich lange vergessen hatte: mich.

Vielleicht kann dir die ein oder andere Frage auch einen Teil von dir schenken, den du vermisst. Ich wünsche es mir.

Du darfst dieses Buch übrigens gern querlesen, manche Fragen werden eventuell gerade überhaupt nicht in dein Leben passen, andere dafür umso mehr. Hör immer auf dein Bauchgefühl. Nimm dir die Zeit, die du zum Heilen brauchst – es ist genug da. Heilung erfolgt nie linear, sondern ist eine Achterbahnfahrt – ab und zu darfst du auch mal aussteigen. Du musst nicht rund um die Uhr an dir arbeiten. Manchmal müssen wir einfach nur sein. Das reicht für den Moment.

Ich schicke die wärmste Umarmung an dich raus: Du schaffst das in deinem ganz eigenen Tempo. Ich glaube so sehr an dich.

Und ich hoffe, du kommst gut zu Hause an.

In Liebe

Elena



ZU

PERFEKT

FRAGE DREI

Solltest du bleiben, oder ist es vielleicht an der Zeit zu gehen?

Wenn du nur bleibst, aus Angst davor zu realisieren, was du in all den Jahren, in denen du geblieben bist, verpasst hast, geh. Du bist so viel mehr als dieses eine Leben, für das du dich vor langer Zeit entschieden hast. Wenn du in dein damaliges „Warum“ nicht mehr hineinpasst, warten da draußen noch Tausende „Warums“ auf dich. Irgendeins davon gehört dir. Du findest es aber nur, wenn du aufhörst, dort zu suchen, wo du es einst verloren hast.

FRAGE VIER

Was würde dein fünfundachtzigjähriges Ich denken?

Seine Antwort war „nichts“. Selten hat mich ein einziges Wort so sehr berührt und wachgerüttelt.

Vor Kurzem tauchte ein Video auf meiner Instagram-Startseite auf, in dem Menschen befragt wurden, welche Dinge sie in ihrem Leben bereuen. Eine junge Frau meinte, sie bedauere es, zu viel gearbeitet und zu wenig für sich getan zu haben. Manche hätten gern mehr von der Welt gesehen, andere wiederum haben sich in den Gedanken verloren, was andere von ihnen denken könnten, und nie herausgefunden, wer sie hätten sein können.

Und dann war da dieser eine Mann, der aus tiefstem Herzen lachte und über dessen Lippen nur das kleine Wörtchen »nichts« kam. Der erste Gedanke, der mir in den Kopf kam, war »Das ist doch sicher gelogen«. Allerdings kam seine Antwort wie aus der Pistole geschossen – er hatte keine Sekunde darüber nachgedacht.

Es ist paradox, dass ich immer davon überzeugt war, mir im hohen Alter vorzuwerfen, das Leben verpasst zu haben. Und irgendwie auch mich selbst. Denn ich kenne das Gefühl bereits aus dem Jetzt.

Auch wenn ich gerade erst mitten in meinen Zwanzigern bin, halten mich am Ende des Tages, wenn ich kurz vorm Einschlafen bin, regelmäßig Filme wach. Sie erzählen mir von all dem, was hätte sein können, wenn ich mich getraut hätte.

Manchmal laufen die kleinen Alltagsszenarien, die vielleicht anders verlaufen wären, in Dauerschleife. Zurückspulen. Anhalten. Wieder von vorn. Hätte ich nicht vielleicht doch meine Meinung sagen sollen? Warum habe ich mich eigentlich nicht getraut, ihn anzusprechen?

Und manchmal sind es diese ganz großen »Hätte ich doch mal«-Gefühle, die sich schon seit Jahren an mir festgebissen haben. Warum habe ich ihr nicht noch einmal gesagt, wie sehr ich sie liebe? Was wäre gewesen, wenn ich nicht auf andere, sondern auf mein Bauchgefühl gehört hätte?

Bereuen ist verdammt schmerzhaft. Als wären kleine Wunden in uns, die immer ein wenig brennen, aber nie heilen werden, weil unser Leben keine Playlist ist, die wir uns immer wieder neu zusammensetzen können. Manche Songs kann man nicht mehr löschen, sie laufen auf Repeat. Aber ich bin mir sicher, dass sie mehr sind. Mehr als offene Wunden. Sie sind das Sprungbrett ins Salzwasser.

Entweder man bleibt unten am Boden stehen, beißt die Zähne zusammen und erträgt den Schmerz, oder man nimmt Anlauf und springt.

Ja, der Sprung ins salzige Wasser wird bedeuten, dass all die kleinen Schnitte in uns für einen Moment höllisch brennen werden. Denn wenn wir loslassen, verlieren wir einen Teil von uns, von

**Bereuen ist
verdammt
schmerzhaft.**

dem wir dachten, dass er für immer zu uns gehören würde. Übrig bleiben Lücken, die wir wieder füllen dürfen.

Das ist meine Definition von Wachstumsschmerz - es bleibt das Schmerzgedächtnis, das uns daran erinnert, dass wir in der Hand haben, was wir am Ende bereuen.

Beim nächsten Mal werden wir uns dreimal überlegen, was wirklich zählt.

Wir werden an unser fünfundachtzigjähriges Ich denken, das sicher nicht bedauern wird, dass unsere Wohnung nicht jeden Tag perfekt aufgeräumt war. Das sich keinen Kopf darum machen wird, ob wir damals im Bikini am See nicht doch lieber den Bauch hätten einziehen sollen. Das keine Sekunde an den Gedanken verschwendet wird, ob wir nicht noch mehr hätten arbeiten sollen.

Unser fünfundachtzigjähriges Ich wird sich an all die mutigen Entscheidungen erinnern. An die Situationen, in denen wir unserer Angst den Rücken kehrten und dem Leben die Tür öffneten. An die Momente, in denen wir alles um uns herum vergaßen, weil nur das Hier und Jetzt präsent war.

Als wir das bunte Kleid trugen. Zu unseren wahren Gefühlen standen. »Ja« sagten, als wir »Ja« meinten. Tränen einfach laufen lassen, weil es sich richtig anfühlte.

Genau das ist unser Salzbad der Heilung:

Wir müssen erlebt haben, wie sich Reue anfühlt.

Nur dann können wir am Ende unseres Lebens zurückblicken und ganz ehrlich »nichts« sagen, wenn uns jemand die Frage stellt:

»Was würdest du rückgängig machen?«

Ich habe eine Scheißangst vor Lebensentscheidungen. Aber die Angst, mich selbst aus den Augen zu verlieren, ist größer. Wenn ich nicht weiß, wofür mein Herz schlägt und die Zweifel laut sind, ist da mein fünfundachtzigjähriges Ich, das mir sagt, dass ich mich für die Liebe entscheiden soll. Risiken eingehen darf. Fehler machen muss. Und dass manche Dinge so unwichtig sind, dass ich sie in einem Jahr vergessen haben werde.

Also nimm dein fünfundachtzigjähriges Ich an die Hand und lass dich von ihm leiten. Wenn jemand weiß, welcher Weg für dich der richtige ist, dann dein zukünftiges Ich, das ihn schon gegangen ist.

Fragen für dein Leben

Welche Dinge bereust du – eher Dinge, die du getan, oder Dinge, die du nicht getan hast?

Was würde dir dein fünf/zehn/fünfzehn Jahre älteres Ich raten?

Was würde dein fünfundachtzigjährigess Ich zu deinem jetzigen Leben sagen? Würde es glücklich auf diese Zeit zurückblicken?



ZU
HAUSE

FRAGE FÜNF

Was, wenn es kein »Aber« gibt?

Klammere dich bitte nicht schon vorher an einen Haken, der gar nicht existiert. Das Leben kommt auch manchmal ziemlich oft ohne »aber« aus. Warte nicht zu lang auf ein Leben, das nicht auf dich wartet.

FRAGE SIEBEN

Ist das Leben nicht zu kurz dafür?

Wofür das Leben definitiv zu kurz ist:

- Um immer das Worst-Case-Szenario zu erwarten
- Um es mit Menschen zu verbringen, die dich nicht wertschätzen
- Um darauf zu warten, dass sich etwas ändert, wenn du selbst nichts veränderst
- Um den Bauch einzuziehen
- Um keinen Schlusstrich zu ziehen, obwohl du längst gehen willst
- Um auf die zu hören, die du nicht um Rat bitten würdest
- Um nicht deinem Bauchgefühl zu vertrauen
- Um Kalorien zu zählen
- Um »Nein« zu sagen, wenn du eigentlich »Ja« meinst
- Um »Ja« zu sagen, wenn du eigentlich »Nein« meinst
- Um dir selbst nicht zu verzeihen

ZU
PASSIV

- Um deinen Körper zu hassen, während er dir dieses Leben überhaupt ermöglicht
- Um auf deinen inneren Kritiker zu hören
- Um dich aufzugeben
- Um anderen gefallen zu wollen
- Um nicht laut und schief bei deiner Lieblingsmusik mitzusingen
- Um nicht ehrlich zu dir selbst zu sein
- Um nicht immer wieder einen Neuanfang zu wagen
- Um dich über Dinge zu ärgern, die nicht in deiner Hand liegen
- Um es nicht einfach auszuprobieren
- Um nicht immer mal wieder faul zu sein und es zu genießen
- Um nicht loszulassen, wenn du längst nicht mehr daran festhalten willst
- Um deine Heilung nicht selbst in die Hand zu nehmen
- Um dich mit anderen Menschen zu vergleichen und sie als Maßstab zu nehmen
- Um es zu deinem Problem zu machen, was andere über dich denken
- Um die kleinen Glücksmomente zu verpassen
- Um immer an ein »Aber« zu denken
- Um alles allein schaffen zu wollen
- Um anderen die Verantwortung für dein Leben zu überlassen
- Um deinen Liebsten nicht zu sagen, wie wichtig sie dir sind
- Um dich auf »Wenn ... passiert, dann bin ich glücklich« zu verlassen
- Um dir nicht auch einmal selbst Blumen zu schenken
- Um dich in die zu enge Jeans zu quetschen
- Um nicht hin und wieder etwas völlig Verrücktes zu tun
- Um es nicht noch einmal zu versuchen
- Um jemand zu sein, der du gar nicht bist

FRAGE ACHT

Würdest du heute noch einmal dieselbe Entscheidung treffen?

Ich hatte eine Person aus meinem Umfeld gefragt: »Würdest du ihn mit deinem jetzigen Wissen noch einmal heiraten?« Denn mit jedem Blick und Wort zeigte sich, dass sie sich nach über zwanzig Jahren Ehe mit einem Menschen wiedergefunden hatte, den sie an manchen Tagen kaum ertragen konnte. Und wie sehr sie sich nach jemandem sehnte, der ihr die Liebe geben konnte, die ihr zugestanden hätte.

Sie entgegnete mir nichts. Keine Antwort war Antwort genug. Tage, Wochen, Monate verstrichen, die Unzufriedenheit blieb wie ein Elefant im Raum, den jeder zu ignorieren schien. Die ganze Zeit über hatte ich darauf gewartet, dass etwas passiert. Immer wieder hatte ich mir angehört, wie unzufrieden sie mit ihrem Partner war – alles, was er machte und sagte, war in ihren Augen falsch. Immer wieder meinte ich zu ihr, dass vermutlich nicht er falsch war, sondern die beiden einfach nicht richtig füreinander. Meine

Worte fanden zwar nie den Weg zu ihrem Herzen (das ist okay, wir alle dürfen unsere eigenen Erfahrungen machen), doch in mir hatte sich eine neue Perspektive zum Leben gefestigt.

Das klingt vielleicht hart, aber ich wusste, dass ich so nicht enden wollte: gefangen in einer Gewohnheit, für die ich mich vor Jahrzehnten entschieden hatte.

Natürlich befand ich mich in einer außenstehenden Position, in der sich das leicht sagen ließ. Es gibt wahrscheinlich unendlich viele Gründe, warum sich Menschen aus bestimmten Situationen nicht befreien können. Sei es emotionale, körperliche oder finanzielle Unterstützung, die jeden von uns in eine Abhängigkeitsspirale drängen könnte. Aber auch psychische und physische Erkrankungen und Schicksalsschläge können uns alle treffen – genau dann sind wir auf Hilfe angewiesen und müssen nach der Hand greifen, die sich uns anbietet, weil wir nur diese eine Wahl haben. In diesem Kapitel geht es also wirklich nur um Personen, die frei wählen können, welchen Weg sie gehen wollen, ohne danach eine existenzielle Bedrohung zu erfahren.

Niemand von uns lebt zum zweiten Mal, wir alle werden einfach in dieses Leben hineingeworfen. Wir sind nicht in der Lage hellzusehen und können daher auch nicht wissen, wie sich unser Leben entwickeln wird – und vor allem nicht, wohin wir wachsen. Wir müssen uns also nicht dafür schämen, wenn wir irgendwann an den Punkt gelangen, an dem wir feststellen, dass ein früherer Weg nicht mehr zu unserem heutigen Ich passt.

Wir selbst verändern uns, die Menschen um uns herum entwickeln sich weiter, die Umstände machen eine einhundertachtzig Grad Drehung – was vor Jahren noch kompatibel gewesen sein mag, fügt sich heute vielleicht überhaupt nicht mehr in dein Leben. Ja, verdammt, es kann unglaublich wehtun, den Gedanken zuzulassen, dass Dinge langsam wegbrechen, von denen man geglaubt hat,

Du hast Menschen in deinem Leben,
die dir immer wieder das Gefühl geben,
nicht genug zu sein?
Sei es dir selbst wert und lass los.

Du steckst in einem Job fest,
der dir jede Energie raubt,
obwohl du andere Möglichkeiten hättest?
Sei es dir selbst wert und kündige.

Du hast dir jahrelang eingeredet,
dass es dir gut geht und dass du dich einfach
nur zusammenreißen müsstest?
Sei es dir selbst wert und nimm Hilfe an.

Erlaube dir selbst Heilung.

man könnte sie noch irgendwie zusammenkleben. Aber es wird nicht leichter, wenn du dir selbst vormachst, dass alles okay wäre, wenn sich in dir längst ein Loch aufgetan hat, das immer größer und größer wird.

Ich bin der festen Meinung, dass alles, wofür wir uns im Leben entscheiden, uns Erkenntnisse lehrt. Gleichzeitig glaube ich aber auch: Die Frage, ob wir mit unserem heutigen Wissen noch einmal dieselbe Entscheidung treffen würden, kann sehr viel in uns bewegen, wenn wir ehrlich zu uns sind. Es geht dabei nicht darum, das Geschehene rückgängig machen zu wollen. Sondern darum, sich aufrichtig zu fragen »Was gibt mir diese Entscheidung noch?«. Oft haben wir schon alles daraus gelernt, was für unseren weiteren Lebensweg bestimmend ist.

Als ich in einer Beziehung war, spürte ich, wie sie mir nicht diese Leichtigkeit schenken konnte, die ich mir von einer Partnerschaft erhofft hatte. Auf keinen Fall würde ich bestreiten, dass wir nicht auch wunderschöne Momente hatten, in denen ich mich schwerelos gefühlt hatte. In denen ich mich lebendig gefühlt hatte. Aber rückblickend war das dauerhafte Gewicht mit all den Schuld- und Angstgedanken, die aus diversen Differenzen hervorgingen, viel höher, als ich länger hätte tragen wollen.

Ganz bewusst nutze ich das Wort »wollen« und nicht »können«. Denn ganz ehrlich? Diese Last hätte ich tragen können. Meine Schultern waren breit genug dafür. Aber ich wollte es nicht. Ich wollte auf keinen Fall meinen sowieso schon vollgepackten Rucksack mit weiteren Steinen befüllen, die gar nicht zu mir gehörten. Sie waren für andere Rucksäcke bestimmt.

Es ist also nicht immer nur eine Frage, ob man so weitermachen kann. Es stellt sich vor allem die Frage, ob man überhaupt so weitermachen möchte. Mir persönlich fiel es leichter zu überlegen, ob ich mit meinem jetzigen Wissen noch einmal all den Schmerz

wählen würde, den ich erlebt hatte, als mich einfach nur zu fragen, ob ich mich trennen soll. Letzteres hätte in mir nur zu ganz vielen »Abers« geführt – »Aber wir haben ja auch gute Zeiten«, »Aber eigentlich liebe ich ihn ja«, »Aber was ist, wenn er sich vielleicht doch ändert?«.

Als ich mir die Frage stellte, ob ich heute die Entscheidung fällen würde, mit diesem Mann noch einmal zusammenzukommen, stellte sich sofort ein klares »Nein« als Antwort ein.

Weil ich ganz einfach reifer geworden war.

Weil mir auffiel, dass es auch Beziehungen gab, die mit so viel mehr Wertschätzung und gegenseitigem »Ich gebe dir die Freiheit, die du brauchst« gespickt waren.

Weil ich merkte, dass mir diese Beziehung keine Leichtigkeit zum Fliegen schenkte, sondern mich in einen Käfig sperrte.

Und plötzlich hielt mich nichts mehr an dem Leben, für das ich mich nicht jederzeit wieder entscheiden würde.

Fragen für dein Leben

Stell dir vor, dass in zehn Jahren immer noch alles so ist, wie es jetzt ist. Wie fühlst du dich dabei?

Wenn du etwas in deinem Leben ändern könntest, was würdest du dir wünschen?

Wie fühlt sich dein Herz an, wenn du an eine bestimmte Person oder Situation denkst – leicht oder schwer?



Über die Autorin

Elena Anna Mayr, Jahrgang 2001, ist schon von Kindesbeinen an sehr feinfühlig. Mit ihrer radikal ehrlichen, persönlichen und fragilen Art begeistert sie auf Instagram Zehntausende Menschen - ihre Community wächst rasant. Elena spricht auf ihrem Kanal mit einer ganz eigenen, besonderen Stimme über Themen wie Selbstliebe und Mental Health. Die Autorin lebt in Bayern.



Unter diesem QR-Code findest du Hilfe bei akuten psychischen Problemen und in belastenden Lebenssituationen.



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de

Impressum

© 2024 GRÄFE UND
UNZER VERLAG GmbH,
Postfach 860366, 81630
München



GU ist eine eingetragene
Marke der GRÄFE UND
UNZER VERLAG GmbH,
www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9550-0
1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Projektleitung: Franziska
Mohrfeldt
Lektorat: Dr. Pascal Frank
Bildredaktion: Simone
Hoffman
Cover: ki36 Editorial
Design, München, Anika
Neudert
Umschlaggestaltung: ki36
Editorial Design, München,
Petra Schmidt



Layout: GROOTHUIS,
Gesellschaft der Ideen und
Passionen mbH
Herstellung: Gloria Schlayer
Satz: griesbeckdesign,
Dorothee Griesbeck
Reproduktion: Longo AG,
Bozen
Druck und Bindung: DZS
Grafik, Slowenien

Bildnachweis:
Cover und Innenteil: Creative
Market
S. 4 und fortlaufend: Tamana
Rumee from Pixabay
S. 166: Privat
Bildagentur Image Professionals
GmbH, Tumblingerstr. 32,
80337 München
www.imageprofessionals.com

Wichtiger Hinweis
Die Gedanken, Methoden
und Anregungen in diesem
Buch stellen die Meinung
bzw. Erfahrung der Verfasserin
dar. Sie wurden von der
Autorin nach bestem Wissen
erstellt und mit größtmöglicher
Sorgfalt geprüft. Sie bieten
jedoch keinen Ersatz für
persönlichen kompetenten
medizinischen Rat. Jede
Leserin, jeder Leser ist für
das eigene Tun und Lassen
auch weiterhin selbst
verantwortlich. Weder Autorin
noch Verlag können für
eventuelle Nachteile oder
Schäden, die aus den im
Buch gegebenen praktischen
Hinweisen resultieren, eine
Haftung übernehmen.

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Wie Heilung sich anfühlt

Du bist wunderschön.
Du bist weise.
Du bist wertvoll.

Wenn du all das längst vergessen hast,
ist dieses Buch für dich. Du musst nicht
mehr leiden oder bei den falschen
Menschen dein Glück suchen.

Mach dich auf den Weg. Nach Hause. Zu dir.

Erlebe, wie Heilung sich anfühlt:
Die 33 Fragen weisen dir den Rückweg in
dein Herz, deine Intuition, deine Kindheit.
Und ins Hier und Heute und in dein
einzigartiges wunderbares Ich.

Gib niemals auf!

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-9550-0



www.gu.de