

JULIA COLELLA



RESILIENZ

Seelenschokolade

**So meisterst du gelassen
Ängste, Stress und Krisen**



***Mit praktischen Übungen und Anleitungen
zu mentaler Stärke, Selbstbewusstsein und
körperlichem Wohlbefinden***



RESILIENZ

Seelenschokolade

INHALT

Vorwort	6
---------	---

GRUNDLAGEN 9

Wie ausgeglichen bist du? „Das Lebensrad“-Selbstcoaching	10
Deine innere Intention	14
Stress ist das „neue Zigarettenrauchen“.	16
Wie steht es mit deiner Resilienz?	19

INTUITION UND TRANSFORMATION 25

Zufall: Es fällt dir zu, was fällig ist.	26
Höre auf deine Intuition & vertraue deinen spontanen Impulsen	27
Die Geschichte vom Neubeginn	32
Das Good-Girl-Syndrom	34
Nutze regelmäßiges Journaling	37
Embodiment: Verkörperung	40

KÖRPER, ATEM UND UNSER GEIST 47

Atmen	48
Wie beeinflusst unser Körper unseren Geist und umgekehrt?	56

HEILE DEINE WURZELN 65

Lerne von deinen Ahnen und Urahn	66
Wie du die Stärken deiner Ahnen in deinem eigenen Leben nutzen kannst	72
Vergeben und Loslassen	76

KÖRPER: AKZEPTANZ & SELBSTLIEBE 83

Das Zeitalter der Selbstoptimierung	84
Liebe hat keine (Kleider-)Größe	87

EMOTIONALER HUNGER 95

Den emotionalen Hunger heilen	96
Was ist emotionaler Hunger?	97
Spirituelle Hunger: Wenn die Seele hungert	106
Intuitives Essen	119
BALANCE – Leben im Einklang mit sich selbst	124

WOMEN CODE 131

Der weibliche Zyklus	132
----------------------	-----

TRANSFORMATION & SELBSTWERT 163

Transformation beginnt mit Entscheidungen:	
Vom Opfer zum Schöpfer	164

DRANBLEIBEN FÜR VERÄNDERUNG 193

Die Kraft der positiven Emotionen: Resilienz durch Selbstfürsorge	194
Warum es manchmal so schwer ist, sich nachhaltig zu verändern	197
Abschlussworte	203

Über die Autorin	206
------------------	-----

HALLO UND HERZLICH WILLKOMMEN, LIEBE LESERIN, GUTEN TAG, LIEBER LESER,

in diesem Buch möchte ich dich dabei unterstützen, mehr Verbundenheit mit dir zu finden, loszulassen, was du nicht mehr möchtest, deine Energie zu erhöhen und transformierende Heilung in deinem Leben zu erfahren. Mir geht es dabei vor allem um eine „verkörperte Resilienz“, damit meine ich, dass du die Resilienz in deinem Körper spüren kannst und dich widerstandsfähiger fühlst. Ich wünsche mir für dich, dass du dich gestärkt und in deinem Körper zu Hause fühlst, dass du dir selbst vertraust und achtsam mit dir umgehst.

Dazu werde ich verschiedene Übungen für dich anleiten. Ich möchte dir echte Erfahrungen schenken, Erfahrungen, die dich einen wirklichen Unterschied wahrnehmen lassen. Egal wie groß oder klein eine Veränderung zu sein scheint, wertschätze jeden Schritt, den du machst! Erkenne, wie großartig es ist, dass du dir diese Zeit für dich und dein Wohlbefinden nimmst!

Die Erhöhung deiner Achtsamkeit und die Steigerung deiner Körperintelligenz werden dazu führen, dass dein Körper immer mehr zu einem Wegweiser wird. Wenn du dich auf Achtsamkeitsübungen einlässt, sie wirken lässt und wiederholst, wirst du ein tieferes Verständnis für dich selbst und deinen Körper entwickeln. Du wirst beginnen, deinen Körper mehr zu schätzen. Du wirst vielleicht sogar über seine Weisheit erstaunt sein, die sich zeigt, sobald du ihm eine bestimmte Qualität der Aufmerksamkeit schenkst.

Dein Körper kann für dich ein Spiegel sein und dir so zeigen, ob deine Gedanken dich stärken oder eher sabotieren, ob deine Vorhaben dir Kraft rauben oder dich erfüllen und begeistern. Deine Körperwahrnehmung kann dir wie ein Kompass dienen, der in zwei verschiedene Richtungen zeigt: einerseits in Richtung Stress oder Angst, was zu Mutlosigkeit, Schwäche und Selbstzweifel führen kann, also zu weniger Resilienz. Andererseits kann er in Richtung kraftvolle Energie, Mut, Zuversicht und Hoffnung weisen, was deine Resilienz stärkt und sie erhöht.

In diesem Buch findest du nicht nur wertvolle Inhalte, sondern es gibt auch einen exklusiven Mitgliederbereich, der deine Resilienz zusätzlich stärken wird:

- Tauche ein in geführte Meditationen, Yoga-Übungen und Atemtechniken, die dich dabei unterstützen, entspannter, resilienter und glücklicher zu sein.
- Du kannst verschiedene Yoga-Programme wie Yin- oder Hatha-Yoga ausprobieren und genießen. Zusätzlich bieten wir ein Yoga-Programm für den Morgen oder den Abend an.
- Freue dich auf Meditationen zum Einschlafen, zur Steigerung deines Selbstwertgefühls und zur Unterstützung deiner inneren Arbeit.
- Führe angeleitete Atemübungen durch.

Besuche jetzt deinen Mitgliederbereich auf www.seelenschokolade.de und entdecke, wie du deine Resilienz auf eine interaktive und inspirierende Weise stärkst!

Lass dich begeistern und hab ganz viel Spaß dabei.

Viel Freude und Entspannung,

Julia



GRUNDLAGEN

Wenn du deine Intention klar definierst und bewusst verfolgst, kannst du deine Ziele effektiver erreichen und ein erfüllteres Leben führen. Es ist wichtig, dir Zeit zu nehmen, um deine wahren Wünsche und Ziele zu erkennen und zu formulieren. Im Grundlagenteil machen wir uns auf die Suche nach deiner Intention und verstehen, was Resilienz eigentlich bedeutet.

WIE AUSGEGLICHEN BIST DU? „DAS LEBENSRAD“-SELBSTCOACHING

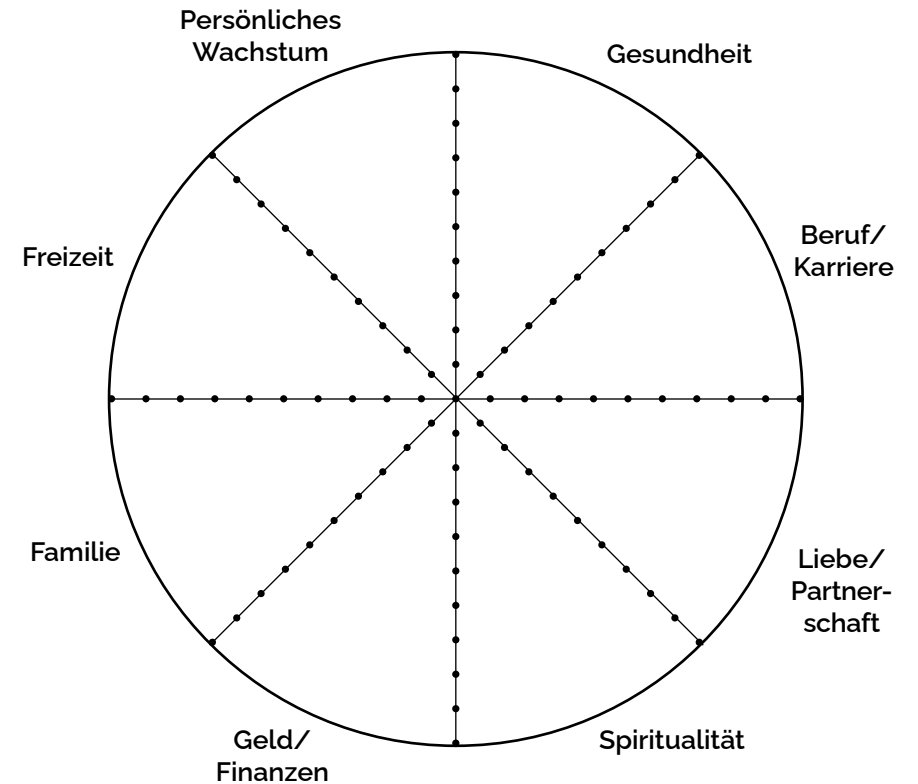
Bevor ich dir Wege zu mehr Resilienz aufzeige, lohnt es sich, wenn du zunächst einen Blick darauf wirfst, wie resilient du momentan bist. Das Lebensrad, das ich dir dafür vorstelle, ist ein nützliches Werkzeug, um festzustellen, wie ausgeglichen dein Leben derzeit ist. Oft konzentrieren wir uns so stark auf bestimmte Aufgaben oder Projekte, dass andere Bereiche unseres Lebens vernachlässigt werden. Denk an den Workaholic, der seine Hobbys und Verpflichtungen außerhalb des Büros vergisst, oder die Perfektionistin, die Stunden damit verbringt, eine Aufgabe perfekt zu erledigen, und dabei andere wichtige Dinge außer Acht lässt. Mit dem Lebensrad kannst du deine aktuelle Situation klar erkennen und deine Ziele sowie Prioritäten herausarbeiten.

ÜBUNG

Überlege dir für jeden Bereich deines Lebens – wie Karriere, Familie, Gesundheit, Freizeit, Liebe usw. – wie zufrieden oder erfüllt du dich fühlst. Setze einen Punkt innerhalb des Rads, der diesen Bereich repräsentiert. Je näher der Punkt am äußeren Rand des Rads liegt, desto ausgeglichener ist dein Leben in diesem Bereich. Verbinde diesen Punkt mit den zwei äußeren Punkten und male die Fläche aus.

Nachdem du das Lebensrad ausgefüllt hast, betrachte es genau und überlege, welche Bereiche du verbessern und welche Ziele du erreichen möchtest. Dies kann dir helfen, Ziele zu setzen und Prioritäten zu erkennen, um ein ausgeglicheneres Leben zu führen.

LEBENSRAD



WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Es ist mir ein absolutes Herzensanliegen, mein Wissen und Können an dich weiterzugeben. Ich möchte dich mit diesem Buch in die Umsetzung bringen und dich daran erinnern, dass du wirklich alles in deinem Leben erreichen und kreieren kannst, was dir wichtig ist. Vielleicht bist du gerade in einer herausfordernden Situation. Wir neigen dann oft dazu, alles ein bisschen negativ zu sehen oder glauben, dass wir aus diesem Tal nicht mehr herauskommen, dass der Schmerz nicht aufhört. Doch! Das wird er! Der erste wichtige Schritt ist deine Entscheidung: „Ja, ich will heilen. Ich möchte da durchkommen. Ich will GANZ sein! Ich will glücklich leben, und ich bin bereit, alles dafür zu tun, was notwendig ist.“ Sei bereit dazu, alte Denkmuster, die dir nicht mehr dienen, hinter dir zu lassen. Sei offen dafür, einen neuen Weg zu gehen, neue Dinge auszuprobieren und eine neue Sichtweise zu betrachten.

Meine Lektorin sagte mal zu mir: „Julia, du bist eine der resilientesten Frauen in Deutschland. Du solltest darüber ein Buch schreiben.“ Sie hörte seit mehreren Jahren meinen Podcast „Seelenschokolade“ und hatte mitbekommen, dass erst ganz am Ende meiner Schwangerschaft, bei der letzten Ultraschalluntersuchung, zufällig herausgefunden wurde, dass meine Tochter einen schweren Herzfehler hatte. Wäre dies nicht entdeckt worden, wären wir wohl beide bei der geplanten Hausgeburt gestorben.

2021 wurde ich 30 Jahre alt. An meinem 30. Geburtstag hatte ich alles, was ich mir immer gewünscht hatte: Ich war schwanger, in einer glücklichen Beziehung, ich hatte meine Freunde um mich, und mein Unternehmen lief fantastisch. Ich hatte tolle Kunden und mehr Einnahmen, als ich es mir jemals hätte vorstellen können. Während der Schwangerschaft habe ich noch die Veröffentlichung meines „ErfolgsMagnet“-Programms durchgezogen und zahlreichen Frauen geholfen, ebenfalls ein erfolgreiches Business mit ihrer Dienstleistung aufzubauen.

Zwei Tage nach meinem 30. Geburtstag brach meine Welt zusammen, als ich erfuhr, dass meine Tochter niemals gesund sein wird. Es ist wie eine Reise: Du machst dich auf den Weg, meisterst alle Hürden, aber

kurz vor dem Erreichen deines Ziels wird dir klar, du wirst niemals ankommen. Keine Chance.

Drei unendlich lange Wochen kämpfte ich während der Weihnachtszeit 2021 um das Leben meiner Tochter. Es zerriss mich, ich nahm viel Gewicht ab, trotz Schwangerschaft. Am Ende konnte ich sie nicht retten, es war das Beste für sie, wieder Seele zu werden. Meine Tochter zu beerdigen, war das Schlimmste und Traurigste, was ich jemals verkraften musste.

Die Geburt war so schwer, dramatisch und erschöpfend – es war kaum noch etwas von mir übrig; dann verlor ich das Bewusstsein. Ich sah mich selbst in diesem Krankenhausbett liegen und beobachtete mich von der Ecke des Kreißsaals aus. Auf der einen Seite wollte ich auch wieder Seele sein, raus aus diesem schwierigen herausfordernden Leben. Auf der anderen Seite war da eine sanfte, liebevolle Stimme, die mich zurückrief und sagte, du wirst hier noch gebraucht. So ging ich zurück. Ich kämpfte mich zurück ins Leben.

Alles, was ich die Jahre davor darüber gelernt hatte, wie man Herausforderungen überwindet, half mir, mich langsam wieder zu erholen. Egal wie schlimm oder sogar lebensbedrohlich die Challenges in meinem Leben waren, ich habe immer wieder entschieden aufzustehen, weiterzugehen, zu lernen, zu heilen und mit meiner Lernerfahrung anderen zu helfen. Ich bin diejenige, die andere an die Hand nimmt. Ich bin eine Macherin. Ein Stehauffrauchen.

Das Leben ist ein bisschen wie ein Kartenspiel, manchmal bekommen wir gute Karten ausgeteilt. Mit guten Karten zu gewinnen, ist easy. Doch manchmal erhalten wir vom Leben richtige Scheißkarten. In diesen Momenten zeigt sich, wer wirklich stark und resilient ist. Ich fühle mich heute so stark wie noch nie. Ich freue mich, dass ich dir mit diesem Buch Unterstützung geben kann, egal wo du gerade stehst. Fühl dich in diesem Moment umarmt, geliebt und gehalten. Du bist wichtig und wertvoll.

Alles, was du bereits erlebt und durchgestanden hast, hat dich zu dem wundervollen Menschen gemacht, der du heute bist. Sei stolz auf dich. Vertrau dir. Geh weiter.

DEINE INNERE INTENTION

Du hast bewusst oder unbewusst zu diesem Buch über Resilienz gegriffen. Was hat dich dazu inspiriert? Was spricht dich an dem Thema an? Was wünschst du dir von diesem Buch für deine Lebensqualität oder für dein Wohlbefinden? Warum willst du es lesen?

Es ist so wertvoll, eine innere Intention zu setzen, vor allem wenn wir eine neue Sache beginnen. Denn unsere Intention richtet unseren Fokus – und damit unsere wertvolle Aufmerksamkeit – in eine bestimmte Richtung: Eine innere Intention ist ein bewusster und fokussierter Gedanke, eine Absicht oder ein Ziel, das man sich selbst setzt. Es ist ein innerer Entschluss, der darauf abzielt, eine klare Richtung für Handlungen, Entscheidungen und Emotionen zu schaffen. Eine Intention geht über bloße Wünsche hinaus. Sie ist eine bewusste Ausrichtung, die darauf abzielt, das eigene Verhalten und Denken in eine bestimmte Richtung zu lenken.

Eine solche Intention kann als ein innerer Kompass dienen, der dabei hilft, Klarheit zu schaffen und Prioritäten zu setzen. Deine Intention kann als Leitfaden dienen, um Ziele zu erreichen oder um in schwierigen Zeiten Kraft und Orientierung zu haben. Wenn man eine klare Intention setzt, lenkt man seine Aufmerksamkeit und Energie bewusst auf das, was einem wichtig ist, und schafft dadurch die Möglichkeit, seine Handlungen und Reaktionen entsprechend auszurichten. Das Setzen einer Intention erfordert Achtsamkeit und Selbstreflexion. Es ist ein Akt der Selbstbestimmung, der es einem ermöglicht, bewusster durch das Leben zu navigieren. Eine gut definierte Intention kann dabei helfen, die innere Resilienz zu stärken, indem sie einem als innerer Anker hilft, Herausforderungen zu bewältigen und einen positiven Weg zur Selbstentwicklung zu gehen.

Frage dich also: Was willst du für dein Leben? Was wünschst du dir für deine Gesundheit und für dein Wohlbefinden? Wie möchtest du dich in deinem Körper fühlen? Wie möchtest du dich fühlen, wenn du allein bist? Wie möchtest du dich in deinen Beziehungen fühlen? Wie möchtest du dich fühlen, nachdem du dieses Buch gelesen hast?

In den vielen Jahren, in denen ich jetzt schon als Psychologin und Mentorin mit Menschen zusammenarbeite, ist mir aufgefallen, dass mir die meisten sehr gut sagen können, was sie NICHT mehr wollen. Doch die wenigsten können mir sagen, WAS sie wollen. Das Ergebnis ist, dass sie noch mehr von dem bekommen, was sie nicht wollen.

Lass uns das drehen und diesen Kreislauf unterbrechen! Richte ab sofort deinen Blick auf das, WAS DU WILLST in deinem Leben. Richte deine Achtsamkeit auf das, was du bewusst in deinem Leben erschaffen möchtest. Wovon möchtest du MEHR kreieren? Mehr Liebe, Freude, Gesundheit, Leichtigkeit, Wohlstand, Verbundenheit oder mehr Selbstverwirklichung? Wofür möchtest du in deinem Leben ein Magnet sein, was möchtest du „magnetisch anziehen“? Wer darfst du sein, und was darfst du verkörpern, um das anzuziehen, was du dir von Herzen wünschst?

AUFGABE: SETZE DEINE INNERE INTENTION

Nimm dir jetzt Zeit, um deine Intention zu setzen: Was ist deine innere Intention, heute dieses Buch zu lesen? (Du siehst schon, ich bin eine große Freundin von Fragen, denn Fragen eröffnen uns einen neuen Raum, eine neue Perspektive ...)

Meine Intention:

STRESS IST DAS „NEUE ZIGARETTEN- RAUCHEN“.

Sind wir mal ehrlich: Wer hat heutzutage schon keinen Stress? Mir scheint es so, als wäre es normal geworden, gestresst zu sein und von einem Termin zum nächsten zu hetzen. Ist das nicht anstrengend?

Rund zwei Drittel der Deutschen würden sagen, dass sie häufig gestresst sind (Statista Research Department, 11.01.2024). Viele befinden sich in ihrem Hamsterrad, in dem sie jeden Tag aufs Neue ihre To-do-Liste abarbeiten, ohne sich die Zeit zu nehmen und zu reflektieren, ob sie so, wie sie leben, glücklich sind. Daher möchte ich dich mit diesem Buch dazu einladen, innezuhalten, zu fühlen, dich mit deinem Körper zu verbinden und ehrlich und aufrichtig zu reflektieren.

Die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper und die Fähigkeit, ihn zu fühlen und wahrzunehmen, sind von entscheidender Bedeutung für die mentale und körperliche Gesundheit. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben diese These untermauert und die positiven Auswirkungen auf unser Wohlbefinden belegt.

Eine Studie aus dem Jahr 2011, veröffentlicht in der Zeitschrift „Psychosomatic Medicine“ fand heraus, dass Achtsamkeitstraining dazu beiträgt, den Stresshormonspiegel im Körper zu senken. Dies ist von großer Bedeutung, da chronischer Stress mit zahlreichen Gesundheitsproblemen wie Herzerkrankungen, Depressionen und Angststörungen in Verbindung gebracht wird. Ein weiteres Forschungsergebnis, veröffentlicht in „Mindfulness“ im Jahr 2018, zeigt, dass Achtsamkeitspraktiken die Schmerzempfindung bei Menschen mit chronischen Schmerzen signifikant reduzieren können. Durch die bewusste Wahrnehmung und den achtsamen Umgang mit körperlichen Empfindungen können Schmerzen besser bewältigt werden. Darüber hinaus betont die Psychologie, dass das Bewusstsein für den eigenen Körper und die Fähigkeit, Emotionen

und körperliche Empfindungen zu erkennen, grundlegend für die emotionale Intelligenz sind. Indem wir lernen, unsere körperlichen Reaktionen und Emotionen zu verstehen, sind wir besser in der Lage, mit Stress, Angst und anderen psychischen Belastungen umzugehen.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Achtsamkeit, Resilienz und die Fähigkeit, den eigenen Körper zu fühlen, nicht nur die körperliche Gesundheit fördern, sondern auch die mentale Gesundheit stärken. Dies macht sie zu einem unverzichtbaren Werkzeug zur Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität. – Mit diesem Buch erhältst du die wesentlichen Werkzeuge, um resilienter zu werden.

RESILIENZ HilFT DIR, IN STRESSIGEN SITUATIONEN EINEN KLAREN KOPF ZU BEWAHREN

Resilienz schenkt dir starke Wurzeln, die Halt bieten, wenn der Sturm des Lebens von außen hereinbricht. Wir alle erleben Krisen, Niederlagen, Verluste und Herzschmerz, aber wir unterscheiden uns darin, wie wir damit umgehen. Ebenso variieren unsere Schwerpunkte und Fokussierungen im Leben.

Resilienz – die Fähigkeit, sich von Herausforderungen nicht nur zu erholen, sondern daraus gestärkt hervorzugehen – ist eine Haltung, die jeder lernen kann. Wenn du auf unterhaltsame und freudvolle Weise deine Resilienz stärkst, fühlt sich das nicht wie harte Arbeit an. Das ist superwichtig! Denn alles, was wir spielerisch und mit Freude lernen, wird einfach und leicht geschehen. Leider ist das heute, in der Zeit des Selbstoptimierungswahns, nicht mehr selbstverständlich.

Entwickle Resilienz mit Freude! Persönliches Wachstum sollte Freude bereiten. Resilienz zu entwickeln, bedeutet nicht, hart an dir zu arbeiten, sondern neue Fähigkeiten zu entdecken, die dein Leben bereichern. Ich lade dich ein, diesen Prozess als eine Gelegenheit zu sehen, deine eigenen Grenzen mit einem Lächeln zu erweitern.

AUFGABE: REFLEKTIERE DEINE SITUATION

Nimm dir an dieser Stelle einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, worauf du derzeit in deinem Leben deinen Fokus legst. Bedenke, dass dorthin, wohin dein Fokus gerichtet ist, auch deine Energie fließt. Wohin möchtest du deine Energie gern fließen lassen? Du kannst das Buch kurz beiseitelegen und für dich reflektieren, wohin du deinen Fokus und deine wertvolle Lebensenergie lenken möchtest. Nutze die folgenden Fragen zur Reflexion deiner persönlichen Situation. Nimm dir z. B. heute Abend Zeit dafür, diese Fragen schriftlich zu beantworten:

- ? Was ist wirklich, wirklich wichtig für dich?
- ? Was möchtest du in deinem Leben fördern? Welche Anziehungskraft möchtest du entwickeln? Wofür möchtest du wie ein Magnet sein?
- ? Worauf möchtest du deinen Fokus ausrichten?
- ? Wo findest du Kraft, Vertrauen und Optimismus, trotz allen Herausforderungen und Veränderungen in deinem Leben?
- ? Was schenkt dir Freude?
- ? Wo kannst du auftanken? Was gibt dir immer wieder Kraft und Energie?

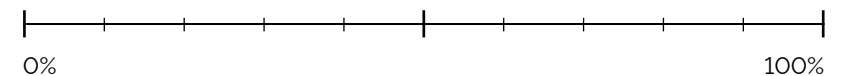
WIE STEHT ES MIT DEINER RESILIENZ?

Im Folgenden stelle ich dir vier Reflexionsfragen, die es dir ermöglichen, auf einer Skala von 0 bis 100 % einzuschätzen, wie ausgeprägt deine Resilienz ist. Je höher deine Prozentzahl ist, desto besser ist deine Widerstandsfähigkeit gegenüber Herausforderungen ausgeprägt. Es ist wichtig, dass du bei der Beantwortung dieser Fragen ehrlich zu dir selbst bist, um ein realistisches Bild zu erhalten.

1. Wie gut kannst du dich an unerwartete Veränderungen anpassen?

0 % – Ich finde es sehr schwierig und vermeide Veränderungen.

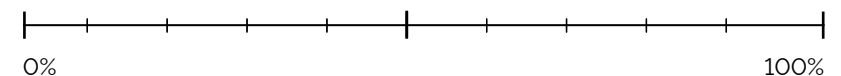
100 % – Ich passe mich schnell an und sehe Veränderungen als Chance.



2. Wie schnell erholst du dich emotional von Rückschlägen?

0 % – Es dauert sehr lange, bis ich mich von Rückschlägen erhole.

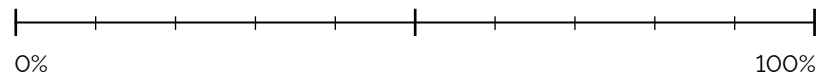
100 % – Ich erhole mich schnell und lerne aus den Ereignissen.



3. Wie effektiv managst du Stress in herausfordernden Situationen?

0 % – Ich fühle mich oft überwältigt und kann nicht gut damit umgehen.

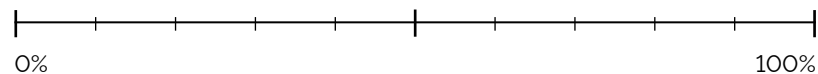
100 % – Ich behalte auch unter Druck einen klaren Kopf.



4. Wie fühlst du dich emotional, wenn du mit einer Krise konfrontiert wirst?

0 % – Ich fühle mich emotional instabil und manchmal mutlos.

100 % – Ich bleibe emotional kraftvoll und habe ein Gefühl der Hoffnung.



DIE MEISTEN MENSCHEN ÜBERSCHÄTZEN IHRE RESILIENZ

Resilienz, die Fähigkeit, sich von Schwierigkeiten zu erholen und trotz widriger Umstände positiv zu bleiben, wird oft missverstanden. Menschen neigen dazu, ihre eigenen Fähigkeiten positiver einzuschätzen als sie in Realität sind. Diese Überschätzung kann gefährlich sein, da sie dazu führen kann, dass notwendige Unterstützungsmaßnahmen oder persönliche Weiterentwicklungen vernachlässigt werden.

Bei einer Studie zur Selbsteinschätzung der Resilienz gaben 83 % der Befragten an, dass sie sich als resilient betrachten. Doch eine genauere Überprüfung der tatsächlichen Resilienzwerte zeigte, dass lediglich 57 % der Teilnehmer tatsächlich die Kriterien für Resilienz erfüllten. Diese Diskrepanz deutet darauf hin, dass viele Menschen ihre Fähigkeit, mit stressigen und herausfordernden Situationen umzugehen, überschätzen.

Die Studie verdeutlicht die Notwendigkeit, ein genaueres Verständnis und Bewusstsein für die eigene Resilienz zu entwickeln. Es ist wichtig, nicht nur zu glauben, dass man resilient ist, sondern auch die Fähigkeiten und Strategien zu erlernen und zu üben, die tatsächlich zu einer hohen Resilienz führen. Hierzu gehören unter anderem die Fähigkeit zur Selbst-reflexion, zur emotionalen Regulierung, das Suchen und Annehmen von sozialer Unterstützung sowie die Entwicklung von Problemlösungsstrategien. Ist Resilienz angeboren? Nein. Es gibt kein Resilienz-Gen. Wir lernen Resilienz im Laufe unseres Lebens.

Die gute Nachricht: Du kannst jetzt an deiner Resilienz arbeiten. Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, auf schwierige Lebenssituationen, Stress und Anforderungen flexibel zu reagieren. Wenn man stressige, herausfordernde Lebensphasen ohne nachhaltigen psychischen Schaden gut übersteht, dann gilt man als resilient. Das Wort kommt aus dem Lateinischen „resilire“ und bedeutet abprallen, zurückspringen. Stell dir mal einen Gummiball vor, der mit voller Wucht gegen eine Wand geschmettert wird. In dem Moment des Aufpralls ist er eingedellt, doch danach nimmt er wieder seine ursprüngliche Form an.

Wenn du in einer schwierigen Lebenssituation bist, dein Körper sowie deine Psyche es aber hinbekommen, dich wieder auszurichten, zu sammeln und weiterzugehen – das ist Resilienz. Es ist sogar möglich, nicht nur in die ursprüngliche Form zurückzukehren, sondern auch gestärkt aus Krisen herauszukommen. Du kannst an schwierigen Situationen wachsen. Resilienz ist somit extrem wichtig für unsere emotionale Gesundheit.

In jungen Jahren, wenn sich unsere Persönlichkeit bildet, ist es hilfreich, gewisse Dinge für mehr Resilienz mitzubekommen, wie einen hohen familiären Rückhalt sowie ein positives Selbstwertgefühl. Wohingegen sich Gewalt in der Kindheit oder ein Aufwachsen in Armut eher negativ auf die Resilienz auswirken.

Resilienz wird durch eine Kombination von Faktoren beeinflusst, darunter persönliche Eigenschaften, Erfahrungen und soziale Unterstützungssysteme.

Einflussreiche Faktoren sind:

- 1 Familiärer Rückhalt:** Eine unterstützende Familie gibt Sicherheit und Geborgenheit.
- 2 Positives Selbstwertgefühl:** Ein gesundes Selbstbewusstsein hilft, Herausforderungen zu bewältigen.
- 3 Soziale Unterstützung:** Freunde und Gemeinschaften bieten emotionale und praktische Hilfe.
- 4 Problemlösungsfähigkeiten:** Die Fähigkeit, Probleme zu analysieren und Lösungen zu finden.
- 5 Emotionale Regulation:** Strategien zur Stressbewältigung und der Umgang mit eigenen Gefühlen.

Resilienz ist eine dynamische Fähigkeit, die durch bewusste Anstrengung und Lernprozesse im Laufe des Lebens gestärkt werden kann.

Was passiert ist, ist passiert, doch was kannst du nun tun, um deine Resilienz zu stärken?

Toolkit für Resilienz – Erstelle einen Werkzeugkoffer für dich (er kann über die Zeit wachsen):

- Pflege soziale Kontakte
- Entwickle ein positives Selbstbild
- Lerne Problemlösungsstrategien
- Übe emotionale Regulation
- Suche nach unterstützenden Gemeinschaften
- Kuschle mit den Kindern, Freunden oder dem Partner
- Praktiziere regelmäßig Atemübungen
- Gehe regelmäßig in die Natur – wenn du keinen Wald in der Nähe hast, kannst du in den Park gehen



01

INTUITION UND TRANSFORMATION

Intuition ist die leise, aber kraftvolle innere Stimme, die uns leitet, ohne dass wir genau wissen, wie oder warum. Sie hilft uns, Entscheidungen zu treffen und Wege zu finden, die nicht immer logisch oder rational erscheinen, aber oft genau das sind, was wir brauchen, um unsere Transformation zu beginnen.

ZUFALL: ES FÄLLT DIR ZU, WAS FÄLLIG IST.

Ich denke, es ist kein Zufall, dass du jetzt dieses Buch liest. Etwas hat dich zu diesem Buch geführt. Etwas in dir reagiert auf meine Worte. Dein Körper und deine Intuition haben dir schon oft den richtigen Weg gezeigt. Hast du deinem Körper vertraut? Hast du aufmerksam auf deine Intuition gehört? Oder hast du wieder einmal deinen Verstand entscheiden lassen? Bist du vielleicht über deine eigenen Grenzen hinausgegangen, hast dich verausgabt oder bist sogar regelrecht ausgebrannt?

Bitte verurteile dich an dieser Stelle nicht. Atme tief durch und nimm einfach wahr, was ist.

AUFGABE: DEIN NEUER FOKUS

- ? Was wäre, wenn du heute die Entscheidung triffst und aufrichtig beschließt, deinen Fokus ab sofort auf deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Resilienz zu legen?
- ? Was würde diese Entscheidung für einen Unterschied in den nächsten Wochen, Monaten und Jahren in deinem Leben machen?
- ? Was wäre, wenn du ab jetzt Resilienz zu deinem persönlichen Projekt machst? Was wäre, wenn du deinen Fokus auf dich und deine Heilung legst? Wie viel mehr Liebe, Wertschätzung und Anerkennung darfst du dir heute schenken?

HÖRE AUF DEINE INTUITION & VERTRAUE DEINEN SPONTANEN IMPULSEN

Deine Intuition ist diese leise Stimme in dir, der allererste sanfte Impuls, eine intuitive spontane Eingebung oder ein sanftes Gefühl, etwas zu tun oder sein zu lassen. Frage dich: Wie kann ich in meinem Leben und in meinem Alltag mehr Raum kreieren, um meiner Intuition zu lauschen und sie wahrzunehmen? Was wäre, wenn du ab heute deiner Intuition und dir selbst vertraust?

Wie viel mehr darfst du deiner inneren Führung vertrauen?

Vielleicht fragst du dich jetzt, wie du einen besseren Zugang zu deiner Intuition findest. An der Stelle bin ich ehrlich mit dir: Wenn du von einem Termin zum nächsten hetzt und permanent nur Stress hast, dann hat deine Intuition keinen oder kaum Spielraum. Du darfst dir Zeit nehmen, dir Raum schaffen, um deiner Intuition zuzuhören.

Du kannst zum Beispiel einen Spaziergang machen, in die Natur gehen, ein Basenbad nehmen oder meine Lieblingsmethode anwenden: Journaling. Aufschreiben, was dich bewegt, dir selbst deine Fragen innerlich beantworten und vor allem dein Leben reflektieren. Ich schreibe fast jeden Tag in mein Journal/Tagebuch und kann dir von Herzen empfehlen, auch damit anzufangen, deine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben.

AUF DIE INTUITION HÖREN: DREI BEISPIELE

Ich möchte dir gerne zwei positive Beispiele geben, wie das Hören auf meine Intuition zu Erfolg geführt hat, und ein negatives Beispiel, wo ich nicht auf meine Intuition gehört habe, was mich später Geld und Nerven gekostet hat.

Beispiel 1**VON DER IDEE ZUR REALITÄT:
INTUITION ALS WEGWEISER ZUM ERFOLG**

Ich habe mein Unternehmen am 11.11.2013 gestartet. Zu dem Zeitpunkt hatte ich meinen Abschluss in Wirtschaftspsychologie in der Tasche und war gerade auf dem Rückweg von meiner Hypnosetherapie-Ausbildung nach Hause. Ich war sehr begeistert, denn Hypnose hat mir geholfen, meine Prüfungs- und Vortragsangst loszuwerden sowie meine Spinnenphobie zu heilen. Auch konnte ich damit mein Selbstbewusstsein stärken und lernen, meine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Ich war unfassbar glücklich, wie du vielleicht herauslesen kannst.

Dann kam ein Impuls: Mache einen Post auf Facebook und biete Hypnose-Sitzungen an. Es war nur eine leise zarte Stimme. Ich hätte es zerdenken können mit „Was denken die anderen über mich?“ oder „Bin ich schon gut genug?“. Doch stattdessen folgte ich diesem Impuls einfach. Es meldeten sich daraufhin meine drei ersten Kund*innen, denen ich mit Hypnose geholfen habe, ihre Ängste loszulassen und zu mehr Selbstvertrauen und innerer Sicherheit zu finden.

Dieser Impuls führte dazu, das erste Mal meine Dienstleistung öffentlich anzubieten, mein Business zu starten und in den kommenden Jahren ein Millionen-Business aufzubauen.

Beispiel 2**INTUITIVE SCHRITTE ZUM ERFOLG:
SO FINDEST DU KREATIVE LÖSUNGEN**

Ich habe mein Business und mein Studium selbst finanziert und alles mit meiner Liebe und meinem Herzen aufgebaut. Das war eine Achterbahnfahrt mit schwankenden Einnahmen sowie einer Menge Ups and Downs. Zeitweise hatte ich kaum Geld, doch ein Business braucht natürlich auch Investments in Software, Hardware, Coaching, Mentoring

und vieles mehr. Statt zu sagen „Dafür habe ich kein Geld“, habe ich mich immer gefragt: „Wie kann ich mir das ermöglichen?“ So habe ich mich auch damals gefragt: „Wie kann ich meine Internetseite möglich machen?“ Es kam ein Impuls, jemanden anzusprechen, der IT-ler ist. Ich bot ihm an, ihn zu coachen und ihn bei der Erreichung seiner privaten und beruflichen Ziele zu unterstützen.

So bekam ich im Januar 2014 meine erste Internetseite und er das Selbstvertrauen, welches er sich immer gewünscht hatte. Mit diesem Selbstvertrauen sprach er seine Traumfrau an und sie sind inzwischen glücklich verheiratet. Er fragte mich damals: „Julia, was ist das, was du da machst? Die Leute kommen zu dir, sind beruflich oder privat unglücklich, und nach deinem Coaching sind sie glücklich und zudem noch deutlich erfolgreicher. Was ist das?“ Es kam in mir sofort der Impuls, und ich antwortete ihm mit diesem Satz: „Das, was ich da mache, ist Schokolade für die Seele – Seelenschokolade.“ Er lächelte mich übers ganze Gesicht an und meinte: „Ja, genau das ist es.“

So entstand damals meine Marke „Seelenschokolade“. Ich schaute direkt nach, ob es das Wort schon irgendwo gibt, und fand nichts, daher ließ ich mir die Marke sofort beim deutschen Patent- und Markenamt schützen und sicherte mir die Domain: www.seelenschokolade.de.

Das waren zwei Geschichten, wie gut es ausgehen kann, wenn wir auf unsere Intuition hören. Wenn wir dem Impuls folgen: Impuls – jump – go! Wenn wir den Impuls nicht zerdenken, uns nicht zu viele Gedanken machen, sondern einfach sofort umsetzen.

Lege gerne das Buch an der Stelle beiseite – reflektiere mal über dein Leben:

- ? Wo bist du deinen spontanen Impulsen gefolgt?
- ? Was hat das Nachgehen deiner Impulse für Ergebnisse in dein Leben gebracht?

Beispiel 3

WAS PASSIEREN KANN, WENN WIR NICHT AUF UNSERE INTUITION HÖREN

Tja, und manchmal – das kennst du vielleicht auch – folgen wir unseren Impulsen nicht. Wir denken zu viel nach oder werden sogar manipuliert, eine andere Entscheidung zu treffen ...

Die ersten Jahre meiner Selbstständigkeit arbeitete ich unfassbar viel. Das war für mich auch erst mal okay. Ich war Anfang 20 und hatte eine Menge Energie. Meine „wilden Jahre“ habe ich von 13 bis 19 ausgelebt und für mich herausgefunden, dass weder Alkohol noch Jedes-Wochenende-Partys-Feiern mich glücklich machen können, sondern dass es meine Aufgabe ist, im Inneren für mein eigenes Glück zu sorgen sowie mir im Außen das Leben meiner Wünsche zu erschaffen.

Ich war hoch motiviert, mein Leben selbstbestimmt zu verändern und meine beruflichen Ziele zu erreichen. So arbeitete ich meist sechs oder sieben Tage die Woche. Zwei Wochen im Monat arbeitete ich in einer Rehabilitationsklinik für Schmerzpatienten. Am Abend und am Wochenende lernte ich für mein Masterstudium. Die restlichen zwei Wochen des Monats gab ich Coachings, baute meine Selbstständigkeit auf und war als Trainerin bei Hypnoseausbildungen dabei. Für die Trainertätigkeit bekam ich kein Geld, lernte aber sehr viel über Hypnose und Gruppenpsychologie.

Im Laufe der Zeit und mit dem Verlust fast aller meiner Freundschaften (wer will schon mit einer Workaholic befreundet sein, die nur über ihre Berufung redet?!) kam aber doch immer mehr der Wunsch auf, wieder mehr Zeit für mich zu haben. Als ich mal wieder unbezahlt in Stuttgart war und als Trainerin die Hypnoseausbildung begleitete, kam dann zudem auch das erste Mal das Gefühl auf, dass ich ausgenutzt werde, dass ich von dem Veranstalter nicht genug wertgeschätzt werde. Er zahlte nicht mal meine Anreise und baggerte mich dann auch noch an. Dazu kam, dass die Coaching-Branche nicht immer so „happy & holy“ ist, wie sie scheint. Eine Bekannte in Stuttgart meinte, es würde am Abend noch ein Meetup für Selbstständige stattfinden und ich könne gerne vorbeikommen.

Ich ging zu diesem Meetup und lernte einen Mann kennen (ich nenne ihn mal X). Mein erster Impuls zu X war, dass er eine dunkle, unheimliche, irgendwie düstere Energie hat. Statt diesem Impuls zu folgen und mich sofort abzuwenden, hörte ich ihm allerdings aus Höflichkeit zu (wahrscheinlich aufgrund des Good-Girl-Syndroms, auf das ich ab Seite 34 eingehen werde).

Er zeigte mir Bilder von seinen Kindern und seiner Frau und lud mich ein, sie kennenzulernen, und bei Kindern schmilzt mein Herz. Das ist vermutlich mein wunder Punkt, den wir alle irgendwo haben. Er bot mir Hilfe bei der Erstellung meines ersten Onlinekurses und beim Start eines Podcasts an, damit ich wieder mehr Zeit für mich habe. Er war ganz begeistert von mir und meiner Arbeit und konsumierte alle Vorträge und Meditationen, die er von mir finden konnte. Ich lernte seine Frau und seine Kinder kennen. Wir starteten meinen ersten Podcast 2015, der schnell immer erfolgreicher wurde. Ich wurde zusehends gestresster und fühlte mich nicht wohl, irgendwas war komisch.

Meine Bekannte in Stuttgart meinte, ich hätte mich verändert, ich sei nicht mehr so fröhlich wie sonst. Sie stellte fest, wenn X in meiner Nähe sei, würde eine Art Schleier über mir liegen. Tatsächlich fühlte ich mich immer bedrängter. Ich hatte Essanfälle mit Schokolade und Nüssen. Es ging mir nicht gut. Statt weniger Arbeit wurde es immer mehr. Dann starb meine geliebte Oma Helene, die für mich wie eine Mutter war.

X zeigte keine Anteilnahme, obwohl ich ihn und seine Familie zuvor so viel unterstützt hatte. Stattdessen gab es immer mehr Zeichen, dass irgendwas nicht stimmt. Er erpresste mich, ihm Geld zu zahlen, sonst würde er meinen Podcast löschen. Doch ich wollte mich nicht erpressen lassen. Ich gab alles auf, was ich bis dahin aufgebaut hatte. Mein Podcast, meine Onlinekurse und alle Leads waren weg. Ich war traurig, enttäuscht und wütend, so einem Menschen vertraut zu haben. Aber: Ich hatte ihn enttarnt, es war das Ende der Täuschung.

Erkenntnis: Höre auf deine Intuition. Achte auf die Zeichen, die du wahrnimmst. Dann hörte ich eine Geschichte, die mir sehr viel Mut und Power gab, wieder von vorne anzufangen. Diese Geschichte möchte ich dir im Folgenden auf deinen Weg mitgeben.

DIE GESCHICHTE VOM NEUBEGINN

Es war einmal ein Mann namens Thomas, der mit großer Hingabe und Leidenschaft sein eigenes Haus gebaut hatte. Jeder Ziegelstein, jede Planke und jeder Nagel waren von ihm persönlich ausgewählt und platziert worden. Das Haus repräsentierte seine Träume, Hoffnungen und sein hartes Arbeiten über viele Jahre hinweg.

Eines Tages brach jedoch ein verheerender Brand aus und zerstörte das Haus vollständig. Thomas stand fassungslos vor den Trümmern seines geliebten Zuhauses. Alle Hoffnungen schienen verloren, und er fühlte sich von Verzweiflung überwältigt. Trotz des herben Verlustes weigerte sich Thomas, den Mut zu verlieren. Er erinnerte sich an die Lektionen, die er beim Bau seines ersten Hauses gelernt hatte. Die Erfahrungen, das Wissen und die Entschlossenheit, die er gesammelt hatte, waren immer noch in ihm vorhanden.

Entschlossen, sich nicht entmutigen zu lassen, beschloss Thomas, erneut zu beginnen. Er nutzte sein Wissen, seine Fähigkeiten und die Inspiration aus dem Verlust seines ersten Hauses, um ein neues, noch beeindruckenderes Zuhause zu bauen. Diesmal erweiterte er seine Vision, berücksichtigte die Fehler und Schwächen des vorherigen Hauses und integrierte verbesserte Techniken und Designelemente. Er investierte mehr Zeit in die Planung, achtete auf jedes Detail und wählte Materialien von noch höherer Qualität aus.

Nach Monaten harter Arbeit und unermüdlicher Anstrengungen stand ein neues Haus anstelle des alten. Dieses neue Haus war nicht nur ein Meisterwerk der Baukunst, sondern auch ein Symbol für Thomas' unbeugsamen Geist und seine Fähigkeit, aus Trümmern und Verlusten etwas Neues und Besseres zu schaffen.

Obwohl der Brand Thomas' erste Schöpfung zerstört hatte, hatte er ihn nicht gebrochen. Stattdessen hatte er Thomas gestärkt und ihm die Kraft gegeben, seine Träume wieder aufzubauen und ein noch beeindruckenderes Haus zu schaffen, das nicht nur aus Ziegeln und Mörtel bestand, sondern auch aus Hoffnung, Entschlossenheit und einem unerschütterlichen Glauben an sich selbst.

AUFGABE: DEINE GESCHICHTE

Die Geschichte vom Neuanfang verkörpert die Idee des Neubeginns nach einem Verlust und betont die Stärke und den Mut, aus Schwierigkeiten heraus neue und verbesserte Chancen zu schaffen. Reflektiere nun deine eigenen Geschichten:

- ? Was hast du in deinem Leben verloren?
- ? Wie bist du damit umgegangen?
- ? Was hast du daraus gelernt?
- ? Welche Stärken oder neuen Fähigkeiten hast du entwickelt?

DAS GOOD-GIRL-SYNDROM

Nun möchte ich noch, wie versprochen, auf das Good-Girl-Syndrom eingehen. Frage dich selbst einmal: Wie oft versuchst du, anderen zu gefallen? Wie oft machst du es anderen recht? Von Kindheit an wird Frauen beigebracht, lieb, brav und anständig zu sein. Dabei sind wir das nicht immer. Ich würde sogar so weit gehen zu behaupten: In jeder Frau steckt auch eine wilde Löwin.

Wie viel Platz gibst du der wilden, rebellischen Seite in dir? Ich lebe sie zum Beispiel gerne beim Sport aus, beim Boxen. Und auch bei Diskussionen halte ich mich nicht mehr zurück, sondern sage meine Meinung, ohne mir darüber Gedanken zu machen, ob mein Gegenüber mich dann noch mag oder vielleicht ablehnen könnte.

Mädchen werden dazu erzogen, hilfsbereit, freundlich und angepasst zu sein. Oft auf Kosten unserer Bedürfnisse, unserer eigenen Meinung und unserer verrücktesten, größten Ziele und Begierden. Diese Erwartungen können aus familiären, kulturellen oder gesellschaftlichen Einflüssen resultieren und sich stark auf das Selbstbild und Verhalten von Frauen auswirken.

Typische Merkmale des Good-Girl-Syndroms können sein:

- **Übermäßige Anpassung:** Mädchen und Frauen passen sich den Erwartungen anderer an, um „lieb“, „nett“ oder „perfekt“ zu sein. Dabei vernachlässigen sie ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse.
- **Konfliktvermeidung:** Sie meiden oft Konfrontationen, um keine Unannehmlichkeiten zu verursachen oder als „unhöflich“ oder „egoistisch“ angesehen zu werden.
- **Selbstlosigkeit:** Sie stellen die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen und opfern ihre eigenen Ziele, um anderen zu helfen oder zu gefallen. Sie können nicht Nein sagen oder kritische Widersprüche äußern.

- **Angst vor Ablehnung:** Sie haben Angst davor, nicht gemocht oder akzeptiert zu werden, wenn sie nicht den Erwartungen entsprechen.
- **Fehlende Selbstbestimmung:** Ihr Handeln und ihre Entscheidungen werden stark von der Meinung und Zustimmung anderer beeinflusst, anstatt auf ihre eigenen Werte und Ziele zu hören.

Das Good-Girl-Syndrom kann zu einem geringen Selbstwertgefühl, Überlastung, emotionaler Erschöpfung und dem Gefühl der Unzulänglichkeit führen. Frauen schränken dann eventuell ihre eigenen Ambitionen oder Chancen ein, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden.

AUFGABE: FINDE DEINE BALANCE – SEI EIN GANZER MENSCH

Versteh mich bitte nicht falsch, es ist nicht schlecht, freundlich und hilfsbereit zu sein. Doch wenn diese Eigenschaften auf Kosten des eigenen Wohlbefindens gehen und Frauen daran hindern, ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen oder ihre eigenen Ziele zu verfolgen, kann dies zu einem Problem werden.

Ich möchte dich hiermit ermutigen, dich selbst zu achten und wertzuschätzen. Sei dir deiner Selbst und deiner Fähigkeiten bewusst. Setze Grenzen und kommuniziere sie deutlich, wenn nötig, auch mit Nachdruck. Und zwar, ohne dich schuldig zu fühlen! Du bist wertvoll. Du darfst deine Meinung frei äußern, und es ist okay, wenn andere damit nicht einverstanden sind.

- ? Wie sieht für dich ein perfektes Gleichgewicht zwischen Fürsorge für andere und Selbstfürsorge aus?
- ? Möchtest du ein ganzer oder ein guter Mensch sein? Nimm dir einen Moment Zeit, um über diese Frage nachzudenken.

Was ist dein intuitiver Impuls bei der Beantwortung dieser beiden Fragen und warum? – Viele Menschen, die ich das gefragt habe, antworteten mir, dass sie ein guter Mensch sein wollen. Die unbewusste Hoffnung dahinter

ist oft die, es anderen recht zu machen, liebenswürdig zu sein – eben ein guter Mensch zu sein, um Anerkennung, Akzeptanz und Liebe von anderen zu erhalten.

Dies kann dazu führen, dass sich Menschen verpflichtet fühlen, sich bestimmten Verhaltensweisen anzupassen oder sich auf eine bestimmte Weise zu verhalten, um die Zustimmung und Zuneigung anderer zu gewinnen. Dieses Verhalten führt oft zu inneren Konflikten, bei denen die eigene Authentizität und Integrität auf der Strecke bleiben.

Im Coaching habe ich schon oft mitbekommen, dass Klient*innen sich über Jahre hinweg verstellt haben und ihre wahren Gefühle und Überzeugungen unterdrückten, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden. Auf lange Sicht kann dies zu einem Gefühl der Unzufriedenheit und Frustration führen oder das Selbstwertgefühl senken.

Ein ganzer Mensch zu sein heißt, seine Schattenseiten anzunehmen, zu integrieren und authentisch im Einklang mit sich selbst nach den eigenen Werten zu handeln. Ein ganzer Mensch zu sein bedeutet, sich selbst anzunehmen, sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu sein und in Übereinstimmung mit den eigenen Werten und Überzeugungen zu leben. Es bedeutet, sich nicht ausschließlich von externen Urteilen oder Erwartungen leiten zu lassen, sondern aus der eigenen inneren Wahrheit heraus zu handeln.

Ich denke auch, dass „ganze Menschen“ viel mehr für das Kollektiv bewirken können. Wenn du ganz bist, dann bist du bei dir und inspirierst andere aus deinem Herzen heraus. Ich selbst bin im Laufe der Jahre an den Punkt gelangt, dass die Erfüllung und das Glückliche eher in der Ganzheitlichkeit und Authentizität liegen als in der ausschließlichen Orientierung an der Vorstellung, ein guter Mensch im Sinne anderer zu sein. Ein ganzer Mensch zu sein bedeutet dabei nicht, egoistisch zu sein oder andere zu vernachlässigen, sondern vielmehr, sich selbst treu zu bleiben und aus dieser inneren Stärke heraus auch für andere da zu sein.

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek.

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de/> abrufbar.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasserin und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Verfasserin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

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.

EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2024

© 2024 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Cover, Layout & Satz: Janine Kühnle, Silvia Keller

Projektmanagement und Lektorat: Franziska Witt-Klorer und Anna-Lena Prill

Autorinnenfotos: © Peter Grimmer Fotografie

ISBN 978-3-7459-2251-6

www.emf-verlag.de

DEIN WEG ZU MEHR **WIDERSTANDSKRAFT**

Das ultimative Praxisbuch:

Mit zahlreichen praktischen Anleitungen und Übungen das eigene Leben positiv transformieren – Inklusive Breathwork und Journaling

Ganzheitlich für Körper, Geist und Seele:

Von der Intuition, über das Körperbewusstsein und den Geist bis hin zur gestärkten Persönlichkeit

Inklusive „Woman Code“:

Entdecke die Kraft des weiblichen Zyklus



EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER

WG 1481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-7459-2251-6



9 783745 922516

€ 18,00 (D)
€ 18,50 (A)