

# HOCHSENSIBEL GLÜCKLICH

Eine Anleitung zum  
Glücklichsein

12 Lektionen für feinfühligere Frauen

*[Faint, mirrored handwriting from the reverse side of the page is visible through the paper.]*



*Labina penda* White submargin to instally <sup>1897</sup> *Labina*

**Wir sind nur so  
lange wer wir  
sind,  
bis wir uns  
entscheiden,  
jemand  
anderes zu  
sein.**

**Katharina Krstev**

# AUSBLICK

## Die Frage aller Fragen

- 1 Tu so, als ob
  - 2 Denke positiv
  - 3 Erlebe Dankbarkeit
  - 4 Finde Ruhe
  - 5 Befreie Dich
  - 6 Spüre Dich
  - 7 Zentriere Dich
  - 8 Bewirke Glück
  - 9 Entdecke Selbstliebe
  - 10 Folge Deinem Herzen
  - 11 Gehe neue Wege
  - 12 Verändere Lebenspläne
- + Geschichten, Parabeln & Metaphern
  - + Einfach ganz entspannt
  - + Einfach gut schlafen
  - + Freiraum für Dich

Der Kreis schließt sich  
Impulse



# Die Frage aller Fragen



Warmer Regen

## Warum Du hier bist

**In einer idealen Welt**  
wüsstest Du, wie perfekt  
und einzigartig Du bist.  
Dein Leben wäre erfüllt  
und Du glücklich, zufrieden  
und erfolgreich. Du wärst  
einfach nur Du selbst.

In der realen Welt wird  
Deine Einzigartigkeit

jedoch unter einem Netz  
an Glaubenssätzen und  
gesellschaftlichen Normen  
begraben. Deine Lebens-  
umgebung vermittelt Dir  
das Gefühl, dass sich alles  
fügt, wenn Du Dich ihr nur  
anpasst.

Doch die Realität zeichnet  
Dir ein ganz anderes Bild.



„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt  
und der uns hilft zu leben.“  
Hermann Hesse

Du verlierst Dich jeden Tag ein Stückchen mehr und stehst vor noch größeren Problemen: Ständig denkst Du, dass mit Dir etwas nicht stimmt, fühlst Dich falsch und voller Selbstzweifel. Du glaubst, nicht gut genug zu sein, und das macht Dich unzufrieden, traurig, ausgebrannt und depressiv. Du bist in einem Hamsterrad gefangen, ohne es zu merken.



Daher frage ich Dich:

Kennst Du Deinen blinden Fleck?

Weißt Du, welcher große Glaubenssatz bei Dir immer wieder auftaucht?

In anderen Situationen, in neuen Gewändern, tagtäglich, ermüdend, ernüchternd. Der Dich davon abhält, gut für Dich selbst zu sorgen. Was ist also Dein großer Irrglaube über Dich selbst? Ich weiß, diese Frage ist spontan gar nicht so leicht zu beantworten. Gleichzeitig hast Du sicherlich schon eine Idee.



In sich ruhen

Mit diesen 12 lebenspraktischen Lektionen für mehr Glück und Lebensfreude gewinnst Du wichtige Erkenntnisse über Dich selbst und machst erste Schritte in Richtung Selbstliebe. Du erhältst Aufgaben und Übungen, die Dich wirklich weiter bringen, entdeckst eine Dir bisher verborgene Welt und findest Antworten auf Deine drängenden Fragen an das Leben und Deine Existenz:

**Wer bin ich?**

**Wer will ich sein?**

**Was gibt mir Sinn?**

**Wo ist mein Platz?**

Du wirst staunen, was die Antworten darauf für Dich alles möglich machen und wie sich die Dinge wie von selbst verändern.

## Was Dich erwartet

Vielleicht ist Dir schon aufgefallen, dass dieses Büchlein auf Seitenzahlen und ein klassisches Inhaltsverzeichnis verzichtet. Dafür gibt es auf jeder Doppelseite Zitate, Impulse und Bilder, mit verborgenen Geschichten und gehauchten Worten. Und das aus gutem Grund.

Uns ist es wichtig, dass Du Dich entscheidest, wie Du die folgenden Seiten nutzt. Gehe chronologisch vom Anfang zum Ende vor, fang hinten, in der Mitte oder jeder anderen beliebigen Stelle an. Es ist Dir freigestellt. Erforsche nach und nach das ganze Buch und folge dabei Deiner Intuition. Das ist gleich eine weitere schöne Lektion für Dich. Löse Dich von „so macht man das“ und finde heraus, was für Dich funktioniert und was für Dich gut ist.

Erfahre, wie Du Informationen aufnimmst und sie verarbeitest. Ist es ein Wort, ein Satz oder ein Bild, das Dir gerade ins Auge fällt und Dich neugierig macht? Dann folge einfach diesem Impuls und probiere etwas Neues aus. Entdecke verschiedene Perspektiven und lerne, Altes loszulassen.

Auf den leeren Seiten findest Du viel Platz für eigene Ideen, Notizen, Erkenntnisse, Zeichnungen und vieles mehr. So wird dieses Buch Dir zu einer Begleiterin und Vertrauten. Bei Deinen ersten Schritten im Alleingang oder mit meiner Coaching-Begleitung.



*Impulssymbol: Bedeutungen am Ende des Buches*

„Wenn Du dem begegnest, was Du so lange gesucht hast,  
wirst Du augenblicklich mit Deinem ganzen Leben antworten.“  
Werner Sprenger

Nimm Dir für Deinen Wachstums- und Wandlungsprozess ausreichend Zeit. Du kannst die vorliegenden Lektionen als ein 12 Wochen- oder ein 12 Monatsprogramm nutzen. Dabei gilt: „Der Weg ist das Ziel“. Entwicklung und Wachstum sind ein Prozess, der an keine feste Frist gebunden ist. Die Reise zu sich selbst ist ein fortwährender Zustand. Von einer besten Version Deines Selbst zur nächsten.

Leben ist Veränderung und wir tun gut daran, uns den veränderten (Lebens-)Bedingungen anzupassen. Zum einen verändert sich ständig die Welt, in der wir leben und ebenso verändern wir uns regelmäßig. Wir treten ein in neue Lebensabschnitte und werden älter. Daher ist es so wichtig, dass wir uns anpassen und die Dinge in unserem Leben immer wieder neu bewerten und die Perspektiven wechseln.

Diese zwölf Lektionen bestärken Dich Deinen eigenen Weg zu gehen. Du kannst sie immer wieder zur Hand nehmen und in der Rückschau betrachten, wie Du Dich und sich die Dinge um Dich herum verändern. Beim wiederholten Durcharbeiten wirst Du weitere und tiefgehende Erfahrungen machen, die Dich erneut ein Stück weiter bringen. So kann noch mehr Klarheit, Lebensfreude und Leichtigkeit in Dein Leben kommen.

Ganz gleich, wie, wann und wie oft Du Dich mit den Lektionen und Inhalten beschäftigst, es ist immer genau richtig für Dich!





*Leute Schwarz*

„Am Ende wird alles gut.  
Und wenn es nicht gut  
wird,  
ist es noch  
nicht das Ende.“

Oscar Wilde

