

***Trau dich,
Frau und frei
zu sein***



Wie du deine Weiblichkeit und eigenen Werte lebst

Andrea Kühme

<https://diekuehme.de>

Inhaltsverzeichnis

●	<i>Vorwort</i>	11
●	<i>Mach mehr von dem, was dich wirklicherfüllt!</i>	14
●	<i>Zur Standort-Ermittlung: Erkunde dein Lebensrad</i>	22
1.	<i>Trau dich, dein wahres Selbst zu finden!</i>	25
➤	<i>Kennst du deine Bedürfnisse?</i>	26
➤	<i>Wir alle lügen wie verrückt</i>	30
➤	<i>Ja und Nein - oft die größten Lügen oder: Die Macht der Gedanken..</i>	32
➤	<i>Pass auf, was du sagst, denn du selbst hörst dir immer zu!</i>	34
➤	<i>Achtung, dein innerer Kritiker sägt an deinem Ego!</i>	36
➤	<i>Lebst du dein Leben?</i>	38
➤	<i>Die Kunst, ein freies Leben zu führen</i>	42
➤	<i>Intuition: Höre auf die Stimme deines Herzens!</i>	46
➤	<i>Das Ego, der Gegenspieler der Intuition</i>	52
➤	<i>Selbstwert, das Kraftwerk unserer Seele</i>	61
➤	<i>Erhellst du einen Raum, wenn du ihn betrittst?</i>	63
➤	<i>Heile dein inneres Kind!</i>	65
➤	<i>Bist du gut so, wie du bist?</i>	68
➤	<i>Identifiziere die Störfaktoren in deinem Leben!</i>	70
➤	<i>Die gute Nachricht: Du kannst etwas tun - Maßnahmen gegen Störfaktoren</i>	81
➤	<i>Finde den Weg zu dir!</i>	86

2. Trau dich, an dich zu glauben und dich weiterzuentwickeln	95
.....
➤ <i>Verschwende keine Zeit mehr!</i>	98
➤ <i>Stell dir Fragen nach deinem Lebensrad</i>	103
3. Trau dich, deine Spiritualität zu entdecken!	108
➤ <i>Werden wir wieder zu den Meisterinnen unseres Lebens</i>	110
➤ <i>Was uns unsere Gefühle sagen wollen</i>	113
➤ <i>Die Kraft spiritueller Menschen</i>	117
➤ <i>Nimm dir Zeit, ins Innen zu schauen!</i>	118
➤ <i>Wie du deine Spiritualität findest</i>	119
4. Trau dich, anderen gegenüber so zu sein, wie du bist!..	123
➤ <i>Kommunikation als Schlüssel zum Glück</i>	124
➤ <i>Was Frauen sich wünschen - eine liebevolle Partnerschaft.....</i>	126
➤ <i>Lebe deine Weiblichkeit!</i>	127
➤ <i>»Warum bist du so verrückt nach ihm? Du bist doch gar nicht mehr du selbst!«</i>	128
➤ <i>Der große Spagat</i>	130
➤ <i>Liebe zwischen Symbiose und Autonomie</i>	131
➤ <i>Du bist mein Zuhause oder: Mehr Gegensätze als gedacht</i>	134
➤ <i>Was macht die rosarote Brille mit uns?</i>	135
➤ <i>Innige Beziehung - mehr als nur nicht allein sein!</i>	137
➤ <i>Der Tanz der Liebe - Mann und Frau</i>	139
➤ <i>Verletzungen, die Beziehungen torpedieren</i>	140

- *Zwischen »Prinzessin« und »nur ein Mädchen« – die komplizierte Beziehung zwischen Vater und Tochter* 142
- *Worüber stolpern wir, wenn wir lieben?* 144
- *Heilung durch den Partner?* 149
- *Wenn Partnerschaften scheitern* 159

5. Trau dich, zu deinen familiären Wünschen zustehen! ... 166

- *Familie ist der Stamm unseres Lebens* 167
- *Ja, ich will! – Muttersein* 169
- *Mama, wo ist Papa?* 171

6. Trau dich, für andere da zu sein und lass es zu, dass andere für dich da sind! 173

- *Echte Freundschaften – was gibt es Schöneres, als sich auf andere verlassen zu können?* 174
- *Zwischen Bekanntschaft und »wahrer« Freundschaft* 175
- *Zeit ... oder: Wie kann ich Freundschaften aufrechterhalten?* 176
- *Der Zug des Lebens* 179
- *Energievampire – wer raubt uns Energie?* 180
- *Helfen macht glücklich?* 182

7. Trau dich, deine Gesundheit wichtig zunehmen! 183

- *Was bedeutet Zeit? In einer Kultur der Eile* 183
- *Gesundheit – weißt du, was dein Körper dir sagen will?* 185
- *Angst oder Liebe – welche Pflanze in dir willst du nähren?* 188
- *Hurry sickness oder: Bist du deine eigene Stressmaschine?* 190

- *Ja, wir »spinnen« doch alle, oder? - über Phobien 194*
- *Lass los, dann hast du die Hände frei! - Wie du Kränkungen entkommst195*
- *Der süße Schweinehund - und Strategien, ihm zu entkommen..... 196*

8. Trau dich, deine wahre Berufung und persönliche Erfüllung zu leben! 202

- *Gib deine Träume niemals auf! 203*
- *Freude - der Weg des Herzens 210*
- *10 Tipps, um dein inneres Feuer zu entfachen 213*
- *Übungen für dein Bewusstsein 223*

9. Trau dich, mit Geld umzugehen! 226

- *Viele haben wenig, wenige haben viel - was willst du?227*
- *Das Geld und ich - eine seltsame Beziehung 229*
- *Ist dein Selbstwert mehr als dein Geld wert? 230*
- *Unbewusste Muster in Bezug auf Geld entdecken und verändern 232*
- *Was wir glauben, über Geld zu wissen 233*
- *Wie du zu einem höheren Einkommen gelangst 236*
- *Es ist dein Geld! 239*
- *Ein zweiter Blick auf dein Lebensrad 242*
- *Dein Lebensrad 242*
- *Ausblick 243*
- *Anhang 244*

● Vorwort

Liebe Leserin, irgendwie scheint es mir ein wenig ironisch, als Mann dieses Vorwort zu einem Buch für Frauen zu schreiben.

Jedoch kenne ich Andrea seit vielen Jahren und ich finde ihr Anliegen bewundernswert. Sie möchte Frauen dazu ermutigen, ein befreiteres, glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen. Das würde auch uns Männern helfen.

Mein Thema sind die finanziellen Belange unserer Zeit.

Viele Menschen konnte ich bereits dabei unterstützen, finanzielle Sicherheit, Unabhängigkeit und sogar Freiheit zu erlangen. Der Weg dahin war für die meisten unbequem, denn er bedeutet, sich zu verändern. Sich aus seiner Komfortzone Stück für Stück in eine neue Richtung, in ein neues Umfeld, hin zu neuen Aufgaben zu bewegen. Seine Ansprüche ans Leben zu ordnen, sich neue Ziele zu setzen und nicht zuletzt: sein Denken und Handeln nicht mehr nur anzupassen, sondern zu definieren.

Diese Veränderungen sind - bezogen auf Sie selbst, auf Ihr Leben als Frau - Inhalt und Anliegen des Buches »Trau dich Frau und frei zu sein«. Es möchte Sie ermutigen, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und wirklich das Leben zu führen, das Sie schon immer führen wollten. Wertvolle Tipps und Hinweise werden Ihnen aus dem Wissens- und Erfahrungsschatz mit einer Vielzahl von Menschen von Andrea weitergegeben. Sie erhalten viele Werkzeuge für Ihren neuen Weg.

Doch viele Frauen laufen verwirrt und planlos durchs Leben, anstelle ihrem Ruf des Herzens zu folgen und Schöpferinnen des eigenen Lebens zu werden. Sie haben ihre Aufmerksamkeit so sehr im Außen, dass sie den Kontakt zu sich selbst zum Teil verloren haben.

In diesem Buch wird sehr anschaulich beschrieben, dass ihre Sicht der Welt durch ihr Erleben beeinflusst wird. Doch auch umgekehrt, wie Sie aus dem, was Sie erleben, erkennen, womit Sie in Resonanz gehen. Ihnen wird bewusst werden, dass Sie immer wieder die gleichen Schwierigkeiten oder Probleme anziehen, immer wieder ähnliche Konflikte erleiden, da die Quelle allen Übels in Ihnen selber liegt. Mit Hilfe der Übungen wird es Ihnen gelingen zu erkennen, wo Sie feststecken, wie Sie Bewertungen zurücknehmen und Muster auflösen können,

<https://diekühme.de>

einzig und allein mit dem Ziel, sich zu heilen und zu befreien.

Sie werden erkennen, wie Ihr »innerer Magnet« immer wieder Situationen anzieht, die Sie für ihre Heilung benötigen. Damit meine ich bestimmte Lebenssituationen, Probleme und Barrieren.

Das vorliegende Buch soll Ihnen dabei helfen zu bemerken, dass alles, was Ihnen im Außen begegnet, mit Ihnen selbst zu tun hat. Auch soll es Ihnen zeigen, welche Verstrickungen und Muster noch ungelöst sind. Denn erst wenn Sie sich von diesen vollkommen gelöst haben, können Sie das Leben leben, das Sie sich schon immer gewünscht haben und Ihr volles Potenzial ausschöpfen.

Gerade in der heutigen Zeit, die enorm von Unruhe, Lärm und vielen Konflikten geprägt ist, sollte es unser aller Anliegen sein, wieder zu sich selbst zu finden. Wenn es wirklich stimmt, dass wir alles, was wir erleben, selbst erschaffen, dann wird es höchste Zeit, sich mit uns selbst zu beschäftigen.

Weltreligionen und Weisheitslehren behaupten schon seit Langem, dass unser Leben einzig und allein der Spiegel unseres Bewusstseins ist. Mittlerweile wird diese Theorie auch von der modernen Psychologie und der Quantenphysik bestätigt.

Gerade für die emanzipierte Frau ist es enorm wichtig, wieder in ihre Weiblichkeit zurückzufinden. Denn wir Männer wollen keine Männer neben uns haben. Wir lieben die weibliche Seite unserer Frauen, das macht sie für uns attraktiv.

Auch Andrea hat sich seit unserer ersten Begegnung enorm verändert, ihr Weg war geprägt von verschiedensten Herausforderungen. Heute darf ich mich glücklich schätzen, ihrem ersten Buch dieses Geleitwort widmen zu dürfen.

Ich wünsche Ihnen allen viel Freude beim Studieren dieses Buches. Sie werden viele Erkenntnisse über sich selbst gewinnen und persönlich daran reifen. Dieser Ratgeber wird Sie dazu anregen, an sich selbst zu arbeiten und neue Wege zu beschreiten. Er ist leicht verständlich und sehr praxisorientiert geschrieben.

Ihr

Bodo Schäfer

<https://diekühme.de>

● Mach mehr von dem, was dich wirklich erfüllt!

Schon irgendwie merkwürdig, jetzt sitze ich hier und schreibe einen Ratgeber für Frauen, bin jedoch selbst wie ein Junge groß geworden. Ich hatte kurze Haare, spielte Fußball, besaß ein Jungenfahrrad und war bei »Räuber und Gendarm« mit Begeisterung dabei. Selbstverständlich war ich somit nur mit Jungen unterwegs, besaß nie eine Puppe und hieß bei vielen nur Andi.

Viele von meinen Freunden wussten wahrscheinlich gar nicht, dass ich ein Mädchen bin. Denn die fand ich blöd, ich konnte mit ihnen nichts anfangen. In meinen Augen zickten, heulten und kratzten sie nur.

Wie kam es dazu? All das basierte auf einem Irrglauben, durch einen Witz meines Vaters, den er gern in geselliger Runde erzählte. Ich bekam ihn jahrelang immer und immer wieder erzählt. Er bohrte sich tief in mein Unterbewusstsein ein. Es handelt sich dabei um eine Anekdote mit unserem Postboten.

Kurz nach meiner Geburt kam dieser und fragte: »Herr Kiel, ich habe gehört Sie haben Nachwuchs bekommen. Was ist es denn geworden?« Mein Vater: »Ein Mädchen.« Daraufhin antwortete der Postbote: »Na, vielleicht wird es ja beim nächsten Mal was Gescheites.«

Ihr könnt euch vorstellen, das Gelächter war jedes Mal recht groß, doch für mich war es der unbewusste Hinweis, dass mein Vater sich wohl lieber einen Jungen gewünscht hätte. Außerdem ging er grundsätzlich recht »sportlich« mit mir um, wir kämpften am Boden, spielten Fußball, er nahm mich mit in seine Werkstatt, um bestimmte Dinge zu reparieren, alles sehr männliche Aktivitäten.

So durchlebte ich meine Kindheit. In der Pubertät bekam ich große Probleme, denn körperlich sollte ich zur Frau werden, doch wollte ich dies damals nicht. Ich trug weite Kleidung, um meine Weiblichkeit zu verstecken, womit ich meine Mutter in den Wahnsinn trieb.

Im Erwachsenenleben setzte sich dies in gewisser Weise fort, denn seit vielen Jahren bin ich als Moderatorin in einer sehr männerdominierten Speakerwelt tätig, die durch Konkurrenzdenken, Macht und männliche Durchsetzungskraft geprägt ist.

Erst vor ungefähr zwölf Jahren erlebte ich mein plötzliches Erwachen durch einen Workshop in Dresden, der mein Leben komplett veränderte. Als ich damals die Teilnehmerliste erhielt, war ich vollkommen schockiert. Ich sollte drei Tage

<https://diekühme.de>

lang mit zwanzig Frauen verbringen und ich dachte nur: »Oh je, kein einziger Mann dabei.« Ich wusste es damals nicht besser. Doch im Endeffekt war dieser Workshop der schönste meines Lebens: die Teilnehmerinnen waren authentisch, ohne sich zu verstellen, wir waren alle sehr offen und ehrlich miteinander. Wir lachten und weinten gemeinsam. Wir waren einfach Frauen, und das tat unendlich gut.

Am Ende des Workshops habe ich mich bei allen Frauen bedankt und ihnen gesagt, dass diese drei Tage und die Zeit mit ihnen, neben meiner wundervollen Tochter Laura, wahrscheinlich das größte Geschenk meines Lebens seien.

Sie hatten mir nämlich gezeigt, wie wunderschön es ist, Frau zu sein. Das begriff ich damals zum ersten Mal. Mir kamen vor lauter Freude die Tränen (wie auch jetzt, während ich diese Zeilen schreibe). Solidarisch, wie wir Frauen sind, weinten alle zwanzig ebenfalls. Ich versprach ihnen, dass ich eines Tages etwas Spezielles nur für Frauen anbieten möchte: Workshops, Seminarreisen und einen Frauenratgeber in Buchform.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich die Weiblichkeit und Weichheit einer Frau als absolute Schwäche angesehen.

Brav hatte ich immer »meinen Mann« gestanden und war eher recht hart durchs Leben gegangen. Dazu kamen noch die entsprechenden Glaubenssätze, wie »Das Leben ist ein Kampf«, »Der Indianer kennt keinen Schmerz« und »Das Geld liegt nicht auf der Straße«.

Ich nahm mir in der folgenden Zeit viel Raum zur inneren Einkehr, um wirklich zu mir zu kommen. Als zwei Jahre später viele Frauen auf mich zukamen, um mir ihre Bewunderung auszusprechen, wusste ich: Jetzt bin ich in der weiblichen Welt angekommen. Und ich kann euch aus ganzem Herzen sagen, es ist so viel schöner und leichter als zuvor!

Um den Irrglauben aufzuklären: Mein Vater hatte in geselliger Runde nie die ganze Geschichte erzählt. Denn er hatte sich mit dem Postboten regelrecht gestritten, um ihm verständlich zu machen, wie schön es sei, ein Mädchen zu haben, auf das er unendlich stolz sei. Leider kannte ich diesen Teil der Geschichte lange nicht. Erst vor ein paar Jahren,

als ich ihn darauf ansprach, erzählte er mir diesen fehlenden Teil. Ich war so viele Jahre in dem Irrglauben groß geworden, mein Vater hätte lieber einen

<https://diekühme.de>

Jungen gehabt und hatte unbewusst versucht, diesen vermeintlichen Wunsch zu erfüllen.

Es ist an der Zeit, innezuhalten und unsere Vergangenheit zu ergründen und zu verstehen, um den »Zug des Lebens« wieder aktiv lenken zu können. Wir sollten wahrnehmen, wie uns frühere Veränderungen geprägt haben.

Ebenso, über Erlebtes nachzusinnen, um uns selbst besser kennenzulernen. Wir können lediglich die Gegenwart nach unseren Wünschen gestalten, um das zu entdecken, wofür es sich lohnt zu leben. Um unsere tiefen seelischen Verletzungen zu heilen, ist die Versöhnung mit uns selbst, mit unseren Partnern und Familien unbedingt erforderlich.

Unsere körperlichen und seelischen Verhaltensstörungen, Zwänge und Ängste sind oft die Folge von seelischen Verletzungen. Unserem Bewusstsein sind sie nicht mehr zugänglich, da sie verdrängt und in Vergessenheit geraten sind.

In diesem Zustand haben unsere Wunden gesundheitsschädigende Wirkung auf uns. Vielmehr sollten wir sie in eine innere Kraftquelle umwandeln. Durch ihre Aufarbeitung haben sie keinen destruktiven Einfluss mehr auf unseren Körper.

Gerade in dem verschwundenen kulturellen Konsens, den fehlenden Rollenbildern und den verwirrenden, rasanten Veränderungen unserer Welt ist es enorm gefährlich, wenn wir nicht wissen, wer wir sind oder kein Vertrauen in uns haben. Gerade die fehlende Stabilität im Außen erfordert eine innere Stabilität. Für Menschen mit einem geringen Selbstwert, wird der Alltag sehr schwer.

Hinter fast all unseren Problemen steckt das Gefühl von Unzulänglichkeit, infolgedessen fühlen wir uns minderwertig, schuldig oder schämen uns. Grund dafür ist zu geringe Selbstliebe, mangelndes Selbstvertrauen und Selbstannahme, doch gerade diese sind tiefgreifende, starke Bedürfnisse eines jeden Menschen. Als Folge verfallen wir in Ängste, Depressionen oder betäuben uns mit Alkohol oder anderen Drogen.

Die reine Wahrheit ist allerdings, dass jeder von uns die Welt, in der wir leben, selbst erschafft. Wie unsere Situation auch sein mag, wir allein entscheiden, ob wir sie für gut oder schlecht halten. Glücklicherweise können wir unsere Sichtweise auf die Dinge ändern.

Ich habe viele Klientinnen, die eine Menge Zeit damit verbringen, in ihrer Vergangenheit zu wühlen, vor allem in ihrer Kindheit. Sie bereuen unendlich viele

<https://diekühme.de>

Geschehnisse.

Missbrauch und Misshandlungen sind ein weit verbreitetes Thema. Verletzungen aus der Kindheit lassen uns meist an bestimmten Verhaltensmustern festhalten.

Diese helfen uns allerdings nicht wirklich voranzukommen, da wir durch sie eine verzerrte Sicht auf die Welt bekommen. Doch die Vergangenheit hat keine Macht über uns, wenn wir ihr in unseren Gedanken keine Macht geben.

Ich habe das Gefühl, dass wir alles Wissen dafür bereits in uns tragen. Wir haben so viel gelesen und über uns herausgefunden, wir haben Seminare und Vorträge besucht, doch wir kommen nicht ins Handeln. Meist sind es unsere Ängste vor der Veränderung, die uns davon abhalten. Doch

Wissen allein ist wertlos, Tun ist gefragt, aktiv werden, statt weiter Zuschauerin bleiben, das ist das A und O. Lediglich angewandtes Wissen lässt uns Veränderung erleben.

Oft höre ich an diesem Punkt: »Das hätte ich alles gerne schon mit zwanzig Jahren gewusst.« Es ist einfacher, sich mit etwas abzufinden, als es zu verändern. Dies ist meines Erachtens der Grund, warum viele Menschen nicht das Leben leben, das sie verdient hätten. Doch das Problem ist, wir geben damit nicht nur unsere Träume auf, sondern in der Folge auch uns selbst. Wie viel Leid könnten wir uns ersparen, wenn wir wissen würden, dass wir gut sind, so wie wir sind. Und wenn wir uns die Gesetze des Lebens zu eigen machen, können wir alles für unser Leben erhalten, was wir uns wünschen und erhoffen.

Dafür brauchen wir jedoch den Mut, ehrlich mit uns selbst zu sein. Und genau diese Ehrlichkeit wird uns ein neues Selbstwertgefühl geben.

Ich bin dankbar für alles, was in meinem Leben passiert ist, die guten wie die schlechten Ereignisse. Denn sie haben mich zu der Frau gemacht, die ich heute bin.

Ich bin fest davon überzeugt, dass die heutige Frau auch ihre ursprüngliche Weiblichkeit wiederentdecken und spüren sollte. Frauen wollen keine Kopien der Männer sein. Sie wollen ihr Frausein wieder mit Energie und Kraft erleben und ihre weiblichen Talente einsetzen, statt wie viele Männer dem Zwang zur Leistung ausgesetzt zu sein. Viel zu viele Frauen unterdrücken ihre Ängste, ihre Wut und Einsamkeit, nur um in das Bild der modernen Frau zu passen. Viele

<https://diekühme.de>

fühlten sich von ihren Vätern nur geliebt, wenn sie gute Leistungen erbrachten. Folglich vermieden sie Fehler, strebten danach, immer Bestleistung zu erbringen, um dadurch mehr geliebt zu werden. Dieser Kampf erfordert leider ein ständiges »Sich-Beweisen«. Die betroffenen Frauen fühlen einen großen Herzschmerz und gleichzeitig eine innere Spannung, denn sie haben Angst, niemals zu genügen.

Deshalb ist es wichtiger denn je, dass wir Frauen wieder zu unseren inneren Kraftquellen gelangen, unsere Blockaden auflösen, damit unsere Persönlichkeiten weiterwachsen können.

Viele Bücher und klassische Methoden sind von Männern entwickelt worden, sie erscheinen mir für uns Frauen viel zu männlich. Ich hingegen wollte einen weiblichen Ansatz finden, um diese Themen aufzulösen.

In meinen Augen hat die moderne Frau ihre Wahrhaftigkeit verloren. Dadurch neigt sie dazu, ihre Energie und Kraft vergeblich zu vergeuden. Manche von uns haben den Fehler begangen, Männer und Frauen zu vergleichen oder zu bewerten und bei der Suche nach Gleichberechtigung nur eine Seite betrachtet. Warum orientieren sich Frauen so sehr an Männern? Umgekehrt ist das kaum der Fall. Warum forderten wir so energisch nach Emanzipation?

Ich habe das Gefühl, wir haben durch die Emanzipation keineswegs eine Entwicklung der eigenen Identität erreicht, vielmehr einen Kampf gegen unsere Männer geführt. Viele von uns arbeiten wie Männer, und verhalten sich wie sie.

Eine selbstbewusste Frau zögert nicht, um das zu bitten, was ihr Herz begehrt. Sie sagt, was sie will, nimmt sich, was sie braucht. Doch wie viele Frauen haben nach wie vor Angst, wirklich das zu äußern, was sie sich innigst wünschen? Frauen haben nämlich die Eigenschaft, sich mehr Gedanken darüber zu machen, was andere brauchen, damit es ihnen gutgeht. Doch dabei vergessen sie zu oft sich selbst.

Leider endet dies meist in Frustration, Erschöpfung, Depression und Selbstaufgabe.

Sehnst du dich auch danach, einmal wirklich nur du selbst sein zu dürfen? Dich fallen zu lassen, in den Arm genommen zu werden und zu wissen, du bist in Sicherheit?

Erkunden wir uns selbst - neugierig. Erst in der Begegnung und dem Annehmen

<https://diekühme.de>

auch unserer Schattenseiten können wir uns selbst heilen und so akzeptieren, wie wir sind.

Es wäre wünschenswert, wenn wir unsere wahren Gefühle zeigen würden, uns trauten, gnadenlos ehrlich gegenüber uns selbst zu sein. Damit würden wir lernen, unsere Stärken und Schwächen in uns zu akzeptieren. Wir könnten weiterreisen, denn wir wüssten, wer wir sind. Wir würden unserer Bestimmung folgen, könnten ein selbstverantwortliches und erfülltes Leben führen.

Mein Motto lautet deshalb: »Love it, change it, or leave it« - »Nimm es so wie es ist und liebe es, wenn nicht, dann ändere es und ansonsten lass es los und geh weiter« - es ist deine Wahl!

Mit der Entscheidung, dieses Buch zu kaufen, hast du bereits eines der fundamentalsten Gesetze des Erfolgs verstanden. Damit gehörst du zu etwa zehn Prozent der Menschen, die es nicht nur beim endlosen Reden lassen, sondern ins Handeln kommen. Und wenn ich Ergebnisse erzielen will, dann ist das Handeln einer der wichtigsten Faktoren. Den Taten voraus gehen jedoch immer Gedanken, und damit auch die Bewertung dessen, was du als deine Realität wahrnimmst.

Ich darf dir versprechen, dass du nach der Lektüre dieses Ratgebers vollgepackt mit Erkenntnissen über dich selbst und dein Leben sein wirst. Du wirst viele Einsichten erlangen, die dir völlig neue Perspektiven für dein persönliches Wachstum eröffnen. Im Rahmen des Buches wirst du deine Realität bewusst hinterfragen. Du wirst beim Lesen einen intensiveren Kontakt zu dir selbst aufbauen. Du wirst erfahren, wie du mehr über deine Sinne lernen kannst: Sehen, Hören und Fühlen. Du wirst dir während des Lesens immer mehr deiner eigenen gewaltigen geistigen Kräfte bewusstwerden, die dich dabei unterstützen, deinen erwünschten Erfolg oder deine Gesundheit zu vollbringen.

Wir werden gemeinsam Wege aufdecken, die dich zu deinen inneren Energiequellen führen. Du wirst lernen, in jeder Situation die optimalen Entscheidungen zu treffen.

Mein persönliches Ziel ist es, dass du nach dieser Phase des Lernens künftig voller Selbstvertrauen und als Siegerin durchs Leben gehen wirst. Dass du in Zukunft genau das Leben erfährst, das du dir wünschst!

Ich würde mich freuen, wenn dir dieses Buch dabei hilft, dein Leben zukünftig gemäß deinen Wünschen zu gestalten, du deine Berufung findest und deine

<https://diekühme.de>

Beziehungen zu den Menschen, die dir am Herzen liegen, vertiefst. Ich freue mich bereits heute, wenn du diese neuen Gedanken in dein Leben integriert hast und daraus vollen Nutzen ziehen kannst - immer zu deinem Wohle!

Freue dich auf unsere gemeinsame Reise!

Von ganzem Herzen,

deine Andrea

Es folgen nun kurze Ausschnitte aus den 9 Hauptthemen:

1. Trau dich, dein wahres Selbst zu finden!

(#Beziehung zu mir selbst)

Es war einmal eine Frau, die wünschte sich nichts mehr, als von Herzen geliebt zu werden. Nie zuvor hatte sie solch tiefe Gefühle erfahren oder selbst empfunden. Doch sie hatte viel davon gehört und gelesen. In ihr wuchs der Wunsch, die Liebe kennenzulernen. Sie versuchte viel, um zu hören, dass sie geliebt wurde. Jeden Tag bemühte sie sich, die Aufmerksamkeit der Menschen zu erhalten. Sie gab sich zurückhaltend, sie warf sich anderen an den Hals, sie buhlte um Liebe und fragte offen oder verschämt andere: »Kannst du mich lieben?« Doch die meisten Menschen fühlten sich von diesem starken Wunsch nach Liebe eher abgeschreckt und selbst jene, die ihr Sympathie entgegenbrachten, wandten sich von ihr ab. Die Frau war traurig. Sie fühlte sich minderwertig, abgewiesen und hoffnungslos. Sie wollte sich bereits damit abfinden, dass sie wohl nie geliebt werden würde. Als sie an einem Kasten mit einer Spiegeltür vorbeiging, sah sie flüchtig eine wunderschöne Silhouette, die sie für Sekundenbruchteile ganz in ihren Bann zog. Sie wandte sich ab, doch dann blickte sie erneut in den Spiegel und erkannte sich selbst in der schönen Gestalt. Auf einmal nahm sie sich mit anderen Augen wahr: Sie war schön, hatte prachtvolles Haar, strahlende Augen, ein wundervolles Lächeln und eine warmherzige Ausstrahlung. Die Frau mochte ihr Spiegelbild. Am nächsten Morgen begrüßte sie alle Menschen, die sie traf, mit einem freudigen Lächeln. Und ganz plötzlich - lächelten die Menschen zurück.

➤ Kennst du deine Bedürfnisse?

Wäre es nicht super, wenn wir jeden Augenblick in unserem Leben aufspringen und jubeln könnten? Wie viel besser wäre dann unser Leben?

Ich bin immer wieder darüber erstaunt, wie viele Frauen ihre eigenen wahren Bedürfnisse gar nicht kennen. Sie führen ein Leben, das nicht das ihre ist. Sie sorgen für den Mann, die Kinder, den Haushalt, doch bleiben damit selbst auf der Strecke. Wenn wir unsere wahren Emotionen und Bedürfnisse unterdrücken,

<https://diekühme.de>

verleugnen wir unser wahrhaftiges Selbst und können nicht authentisch leben.

Eva (42) ist eine sehr erfolgreiche Unternehmensberaterin. Jeden Morgen duscht sie sich, schminkt sich recht aufwendig, schlüpft in ihren heiß geliebten Armani-Anzug, all das dauert schnell mal eine Stunde. Doch Eva legt großen Wert auf ihr Äußeres. Dann frühstückt sie noch ihr Superfood und schon sitzt sie in ihrem brandneuen Audi TT. So geht das sechs Tage die Woche. Am Sonntag verbringt sie oft nur zwei Stunden mit ihrem Mann, da auch er beruflich sehr eingespannt ist. Für Freunde hat sie kaum Zeit.

Wenn sie sich außerhalb ihres Berufsalltags mal eine Auszeit gönnt, geht sie ins Fitnessstudio, damit sie weiterhin eine so »gute Figur« behält. Drei Schönheits-OPs hat sie bereits hinter sich, doch das weiß niemand aus ihrem sozialen Umfeld. Ob Eva wirklich glücklich ist? [Weiterlesen...](#)

2. Trau dich, an dich zu glauben und dich weiterzuentwickeln!

(#persönlichkeitsentwicklung)

Eine Frau, die durch einen Unfall alles im Leben verloren hatte, ihren Mann, ihre Kinder, und alle Hoffnung, wollte nicht mehr weiterleben. Verzweifelt stand sie an einer steilen Klippe, um ihrem Leben durch einen Sprung ein Ende zu setzen.

Da erblickte sie ein Kind, das ein kleines Loch in die Erde grub und etwas hineinwarf. Irgendetwas an diesem Kind rührte die Frau und sie ging zu ihm.

»Was machst du ?«, fragte sie.

Das kleine Mädchen mit wunderschönen dunklen Augen und lockigem, hellen Haar blickte auf. In ihrem Gesicht standen Liebe und Güte.

»Ich möchte eine Blume für meine Mutter anpflanzen«, sagte es.

»Hier?«, entgegnete die Frau. »Wir sind an einer stürmischen, kargen Küste. Nichts wächst da. Das Wetter ist zu rau für Pflanzen. Warum versuchst du es nicht woanders?«

»Es ist doch für meine Mutter«, erklärte das Kind und glättete die Erde mit seinen kleinen Händen.

»Wo ist denn deine Mutter?«, fragte nun die Frau und blickte sich um, doch sie konnte niemanden sonst entdecken.

»Sie ist vor ein paar Jahren die Klippe hinuntergestürzt«, antwortete das Mädchen mit traurigem Blick und deutete hinunter ins Meer.

»Und ist denn jemals eine Blume, die du gepflanzt hast, gewachsen?«, fragte die Frau nun nachdenklich.

»Nein«, sagte das Mädchen sorgenvoll. Doch dann wandte sie ihren Kopf zu der Frau, lächelte sie strahlend an und sagte: »Aber ich bin ganz sicher, dass dieser Samen hier aufgehen und eine wunderschöne Blume daraus wird!«

»Und wenn auch diese nichts wird?«, fragte die Frau.

»Dann pflanze ich eine neue an«, sagte das Kind lächelnd. »Irgendwann wird hier

<https://diekühme.de>

eine Blume blühen. Du kannst mir dabei helfen!«

Die Frau strich dem Kind über den Kopf und grub ein kleines Loch in die Erde, um ebenfalls eine Blume zu pflanzen.

Was wünschst du dir im Leben am meisten? Wenn du auf dein Leben zurückblicken würdest, was möchtest du auf jeden Fall erlebt haben?

Die meisten von uns nutzen bei Weitem nicht ihr volles Potenzial aus. Erst nach und nach entwickeln wir uns weiter, unser ganzes Leben lang. Ich möchte dich ermutigen: Entdecke auch du deine einzigartige Persönlichkeit. [Weiterlesen...](#)

3. Trau dich, deine Spiritualität zu entdecken!

(#spiritualität)

Vor einiger Zeit war ein Magier mit seinem Schüler, beide als arme Bettler verkleidet, unterwegs, um die Menschen kennen und verstehen zu lernen.

Auf ihrem Weg durch das Land suchten sie stets Anschluss an die Bewohner und eines Abends ersuchten sie eine reiche Familie, ihnen eine Mahlzeit und Unterschlupf für die Nacht zu gewähren. Widerwillig wurden sie in eine Scheune verwiesen, der Eintritt zum Herrschaftshaus wurde ihnen verwehrt. Als Mahlzeit erhielten sie die Reste dessen, was auch die Dienerschaft des Hauses zu essen verweigert hatte. Wenig später klopfte ein weiterer Reisender an das Tor der reichen Familie. Er schien müde zu sein, aus seiner Tasche fielen ein paar Papiere. Der weise Magier hob sie auf, reichte sie ihm zurück und gab ihm das Brot, das er selbst erhalten hatte und eine Flasche Wasser. Dann empfahl er ihm weiterzureisen, da er in dieser Behausung keinen Platz mehr finden würde. Der Mann dankte und zog weiter.

»Warum hast du das getan, Meister?«, wollte der Schüler wissen und schüttelte ungläubig den Kopf. »Warum hast du den müden Reisenden noch weitergeschickt?«

»Es hat seinen Grund, es hat seinen Grund«, brummte der weise Magier nur und streckte sich auf seinem kargen Lager aus.

Am nächsten Morgen zogen die beiden weiter. Doch da bald ein starkes Unwetter losbrach, suchten sie schon bald wieder nach einer Unterkunft und einer warmen Mahlzeit.

Bei einer kinderreichen Familie, deren schäbiges kleines Häuschen bereits viele hungrige Reisende beherbergte, wurden sie freundlich hereingebeten.

»Wir haben nicht viel«, sagte der Hausherr bedauernd, »aber meine Frau wird euch gerne von allem geben, was wir haben. Es ist genug für alle da!«

Auch die Frau kam herbei, wies den beiden Fremden einen Platz unter den anderen an ihrem großen Tisch zu und trug ihnen von den Speisen der Familie auf. Als Letzte, alle waren schon fertig mit ihrem Mahl, tat sie sich selbst die Reste aus dem großen Topf mit dem gemischten Ragout aus billigen

<https://diekühme.de>

Fleischstücken, Gemüse und Pilzen auf. Plötzlich tat der weise ältere Magier eine ungeschickte, weit ausholende Handbewegung und die Schüssel der Bäuerin wurde auf den schmutzigen Boden gefegt, wo sich alsbald die Hunde und Katzen um die erfreuliche Überraschung balgten. »Das macht nichts«, sagte die Frau, »so etwas kann schon passieren! Ich habe hier noch guten Salat, einen Apfel und ich habe schon während des Kochens genügend probiert. Ich bin satt. Lasst es euch nur schmecken, ihr seid seit vielen Tagen auf kräftezehrender Wanderschaft.«

»Warum hast du das getan? Meister! Ich weiß genau, dass euch kein Ungeschick passiert ist! Das war Absicht!

Warum vergiltst du dieser freundlichen Frau ihre Freigiebigkeit auf diese Weise?«, fragte der Lehrling des Magiers mit zornesbebender Stimme. »Und gestern hast du den armen Reisenden weitergesandt! Er ist übrigens hier unter den anderen Gästen dieses gastfreundlichen Hauses!«

»Mein lieber junger Freund«, antwortete der Magier in freundlicher Ruhe, »nicht immer ist alles, wie es scheint.

Sieh immer genau hin, bevor du urteilst! Der Reisende von gestern ist ein Kaufmann, der auf der Suche nach Partnern ist, die für ihn gute Kräuter anbauen, die er dann auf dem Markt verkaufen kann. So ist der Familie gedient. Und die Bauersfrau musste heute auf eine Mahlzeit verzichten.

Doch dadurch gewann sie ihr Leben, denn in ihrer Schüssel befand sich ein hochgiftiger Pilz, der sie wohl das Leben gekostet hätte.«

Stauend sah der Lehrling seinen Meister an: »Das ist wahre Magie!«, meinte er voll des Lobes.

Schmunzelnd sagte der weise Mann: »Es war nicht Magie. Ich sah auf den Papieren, die ihm aus der Tasche gefallen sind, Verkaufsvereinbarungen. So wird nun der richtige, der nicht nur an sich denkt, ein gutes Geschäft machen, denn die Bäuerin kocht mit gar köstlichen Gewürzen und Kräutern und hat ein großes Wissen. Und den giftigen Pilz habe ich erkannt, weil ich mich damit gut auskenne, er ist ihr wohl versehentlich auf den Teller geraten. Ich habe nur rasch reagiert, um ihr zu helfen. Nicht immer ist das, was wir sehen, das, was wirklich passiert. Du hast an mir gezweifelt. Und Zweifel zu haben, ist dein gutes Recht. Aber du brauchst auch Vertrauen, um Zufriedenheit zu finden.«

➤ *Werden wir wieder zu den Meisterinnen unseres Lebens*

Unsere Welt befindet sich in einem großen Wandel. Wir haben das Privileg, in einer Zeit zu leben, in der wir im wahrsten Sinne des Wortes erwachen. Viele von uns werden sich der Probleme in dieser konfusen Welt immer bewusster.

Doch viele möchten ihr Leben wieder eigenständig führen, ohne von der Gesellschaft bestimmt zu werden, z.B. unbewusst durch den Einfluss der Medien.

[Weiterlesen...](#)

4. Trau dich, anderen gegenüber so zu sein, wie du bist!

(#Beziehung zu anderen)

Aufgebracht kam ein Mann zu einem Weisen gerannt: »Ich muss dir etwas erzählen. Ein Freund ...« Der Weise unterbrach ihn: »Stopp!« Der Mann war überrascht. »Hast du das, was du mir erzählen willst, durch die drei Siebe gesiebt?«, fragte der Weise. »Drei Siebe?«, wiederholte der Mann verwundert. »Richtig, drei Siebe! Lass uns prüfen, ob das, was du mir erzählen willst, durch die drei Siebe passt.

Das erste Sieb ist die Wahrheit. Ist das wahr, was du mir erzählen willst?« »Ich habe es selber erzählt bekommen und ...« »Na gut. Aber sicher hast du es mit dem zweiten Sieb geprüft.

Das zweite Sieb ist das der Güte. Wenn es nicht sicher wahr ist, was du mir erzählen möchtest, ist es wenigstens gut?« Zögernd antwortete der Mann: »Nein, im Gegenteil ...« »Dann“, unterbrach ihn der Weise, »lass uns auch noch das dritte Sieb anwenden.

Ist es wichtig und notwendig, es mir zu erzählen, was dich so aufregt?« »Wichtig ist es nicht und notwendig auch nicht unbedingt.« »Also, mein Freund«, lächelte der Weise, »wenn das, was du mir erzählen willst, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es lieber sein und belaste dich und mich nicht damit.«
(nach Sokrates)

➤ Kommunikation als Schlüssel zum Glück

Sobald wir mit anderen Menschen in Kontakt treten, kommunizieren wir. Ob dies durch Worte oder Gesten, unsere Körperhaltung oder unsere Mimik stattfindet – irgendwelche Signale werden immer zwischen uns gesendet und empfangen. Der gegenseitige Austausch kann uns motivieren, fröhlich stimmen, zum Lachen bringen, zu Unmut führen, uns traurig oder wütend machen.

Wenn wir tiefgründige Beziehungen führen wollen, dann ist für mich ein kurzer Zwischenstopp bei der »Kommunikation« sehr wichtig. [Weiterlesen...](#)

5. Trau dich, zu deinen familiären Wünschen zu stehen!

(#Familie)

Es war einmal ein Großvater, der schon sehr, sehr alt war. Seine Beine gehorchten ihm nicht mehr, er sah schlecht, hörte nicht mehr viel und Zähne hatte er auch keine mehr.

Wenn er aß, floss dem alten Mann die Suppe aus dem Mund. Der Sohn und die Schwiegertochter ließen ihn deshalb nicht mehr am Tisch mitessen, sondern brachten ihm sein Essen hinter den Ofen, wo er in seiner Ecke saß.

Eines Tages, als man ihm die Suppe in einer Schale hingetragen hatte, ließ er die Schale fallen und sie zerbrach.

Die Schwiegertochter machte dem Greis Vorwürfe, dass er ihnen im Haus alles beschädige und das Geschirr zerschlage, und sagte, dass sie ihm von jetzt an das Essen in einem Holzschüsselchen geben werde. Der Greis seufzte nur und sagte nichts.

Als der Mann und die Frau einige Tage später zu Hause beisammensaßen, sahen sie, dass ihr Söhnchen auf dem Fußboden mit kleinen Brettern spielte und etwas zimmerte.

Der Vater fragte ihn: »Was soll das denn werden, Mischa?«

Und Mischa antwortete: »Das soll ein Holzschüsselchen werden, Väterchen. Daraus werde ich dir und der Mutter zu essen geben, wenn ihr alt geworden seid.«

Der Mann und die Frau sahen sich an und weinten.

Ihnen wurde plötzlich bewusst, wie sehr sie den Greis gekränkt hatten und sie schämten sich. Fortan ließen sie ihn wieder am Tisch sitzen und waren freundlich zu ihm. (Geschichte nach Lew Tolstoi)

➤ Familie ist der Stamm unseres Lebens

Die Familie ist eine wichtige Säule, wahrscheinlich die wichtigste, in unserem Leben. Sie bildet den Stamm unseres Lebens. Ebenso ist sie die Basis unserer

<https://diekühme.de>

Gesellschaft. Sie ist die kleinste Einheit unseres gemeinsamen Daseins. Jeder von uns gehört einer Familie an, in der wir in der Regel die meiste Zeit unseres Lebens verbringen.

In einer intakten Familie werden wir nicht nur versorgt und ernährt, sondern wir erfahren Sicherheit, Schutz, Geborgenheit, Fürsorge und Liebe. Im Idealfall bietet sie uns einen sozialen Lebensbereich für unsere Entwicklung, Wachstum und den Raum, um soziale Kompetenzen zu erlernen.

Sehr überrascht haben mich die Ergebnisse einer repräsentativen Studie vom Meinungsforschungsinstitut Ipsos im April 2017. Nur noch 68 Prozent der Frauen möchten Mütter werden. Hingegen wollen 79 Prozent ihrer eigenen Karriere nachgehen und für 94 Prozent von ihnen steht das Erreichen einer finanziellen Unabhängigkeit an oberster Stelle.

Warum ist das so? Ist das Muttersein nicht, über die evolutionsbiologische Notwendigkeit hinaus, ein tief in uns wohnender Wunsch? Warum ist es nicht mehr so wesentlich für Frauen, diese an erste Stelle zu setzen? [Weiterlesen...](#)

6. Trau dich, für andere da zu sein und lass es zu, dass andere für dich da sind!

(#soziale Beziehung)

Zwei Freundinnen unternahmen eine gemeinsame Reise. Sie waren gemeinsam aufgewachsen und hatten sich stets als »beste Freundinnen« bezeichnet.

Doch wegen eines geringfügigen Anlasses - von dem sie beide später nicht mehr sagen konnten, was er gewesen war - gerieten sie in einen fürchterlichen Streit. Die eine verletzte die andere mit Worten, so hart sie nur konnte, und so entzweiten sich die beiden nachhaltig, denn beide waren zu stolz, um nachzugeben.

Als die eine, die so gekränkt worden war, Geburtstag hatte, bekam sie eine SMS von der anderen: »Alles Gute zum Geburtstag«, lautete die Nachricht. Die Freundin freute sich, aber es war zu wenig, um die Verletzungen auszulöschen und so reagierte sie nicht.

Doch bald darauf verstarb die Mutter der gekränkten Freundin. Beim Begräbnis war ihre Freundin da. Ohne ein Wort zu sprechen, fielen sie einander in die Arme und alles war ohne weitere Worte verziehen.

»Ich bin für dich da und du für mich. Wir sind Freundinnen. Das ist unauslöschlich,«, sagte die andere.

- **Echte Freundschaften - was gibt es Schöneres, als sich auf andere verlassen zu können?**

Was gibt es Wertvolleres, als sich mit vertrauten Menschen zu umgeben, die uns dabei unterstützen, den »Gipfel« zu erklimmen, auf die wir uns in brisanten Situationen verlassen können?

Zwei renommierte Forscher der Glückspsychologie, Martin Seligman und Ed Diener, fanden heraus, dass soziale Beziehungen der wertvollste äußere Faktor unseres persönlichen Glücksempfindens sind. Sie geben dem Leben einen Sinn und tragen wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei.

Auch deine Gesundheit ist gefährdet, wenn du dich zu wenig mit anderen Menschen umgibst, denn Einsamkeit macht krank. Schon evolutionär betrachtet ist unsere Überlebenschance in einer Gemeinschaft höher als alleine.

Einsamkeit verletzt jedoch nicht nur seelisch, sondern kann sogar so gesundheitsschädlich wie Rauchen oder Fettleibigkeit sein. Viele Studien beweisen, dass mit zunehmender Isolation das Risiko für Herzinfarkte, Immunerkrankungen und nicht zuletzt Krebserkrankungen steigt. Der Schmerz ist eine Warnung unseres Körpers, dass Einsamkeit uns schadet. Oftmals nehmen wir dann als Ersatz schädliche Substanzen ein, um von ihr abzulenken.

Doch kommen wir wieder zum Positiven. [Weiterlesen...](#)

7. Trau dich, deine Gesundheit wichtig zu nehmen!

(#gesundheit)

Stell dir vor, das Leben ist ein Spiel. Deine Aufgabe ist es, fünf Bälle gleichzeitig zu jonglieren. Deine Jonglierbälle heißen Arbeit, Familie, Freundschaft, Gesundheit und Ehrlichkeit. Während du mit den Bällen jonglierst, sprich dein Leben lebst, stellst du erstaunt fest, dass die Arbeit ein Gummiball ist. Lässt du ihn fallen, so springt er wieder zu dir hinauf. Alle weiteren Bälle hingegen bestehen aus Glas.

Lässt du einen von ihnen fallen, sind sie unwiderruflich beschädigt oder zerspringen sogar gänzlich. Auf jeden Fall sind sie nie mehr so einsatzfähig wie zuvor. Wenn du diese Lektion der fünf Bälle verstanden hast, wirst du in der Lage sein, ein ausgeglichenes Leben zu führen.

➤ Was bedeutet Zeit? In einer Kultur der Eile

In der ersten Hälfte unseres Lebens geben wir unsere Gesundheit aus, um Geld zu verdienen. In der zweiten Hälfte geben wir unser Geld aus, um unsere Gesundheit zu erhalten.

Wir sind in einer Kultur der Eile und mangelnder Geduld gefangen. Wir leben im ständigen Zustand der Überstimulierung und Hyperaktivität, der uns oftmals daran hindert, uns zu freuen und das Leben zu genießen. So sagte es der kanadische Journalist und Autor Carl Honoré. Und wenn du diesen Gedanken für einen Moment in dir wirken lässt, erkennst du wahrscheinlich auch bei dir Übereinstimmungen.

Es ist die Zeit, die uns so oft fehlt. Morgens aufstehen, sich für die Arbeit ankleiden, zwischen Tür und Angel etwas essen, ein oder zwei Kaffee trinken, dann geht es los: ab ins Auto (oder in den Bus oder in die Bahn), hoffentlich läuft alles ohne Zwischenfälle oder Verspätung. Dann ist das erste Mal durchatmen angesagt: pünktlich angekommen!

Wie verläuft dein Tag weiter? Fragst du dich ab und zu am Ende eines Tages: Wo ist eigentlich die Zeit geblieben? [Weiterlesen...](#)

<https://diekühme.de>

8. Trau dich, deine wahre Berufung und persönliche Erfüllung zu leben!

(#berufung)

Es gab einen kleinen Jungen, dessen Vater ein umherwandernder Pferdedresseur war. Dieser reiste von Stall zu Stall und von Ranch zu Ranch, um Pferde zu dressieren. Durch diese Tatsache wurde die Schulausbildung seines Sohnes ständig unterbrochen.

In der Oberstufe wurde sein Sohn gebeten, eine Arbeit darüber zu schreiben, was er werden und tun wolle, wenn er älter sei. Er schrieb eine sieben Seiten lange Arbeit, die sein Ziel beschrieb, eines Tages eine Ranch zu besitzen.

Er schrieb sehr ausführlich über seinen Traum und zeichnete sogar einen Plan, der alle Gebäude und Ställe zeigte, ebenso zeichnete er das 400 qm große Haus, das auf seiner Ranch stehen sollte.

Er hängte sein ganzes Herz - seine Liebe und Emotion - an dieses Projekt und gab die Arbeit seinem Lehrer.

Zwei Tage später erhielt er sie zurück mit einer glatten 6 und der Bemerkung, sich nach der Stunde bei seinem Lehrer zu melden.

Der Junge mit dem Traum ging nach der Stunde zu dem Lehrer und fragte: »Warum habe ich eine 6 bekommen?«

Der Lehrer sagte: »Dies ist ein unrealistischer Traum für einen Jungen wie dich. Du hast kein Geld. Du stammst aus einer Wanderarbeiterfamilie. Der Besitz einer Ranch kostet viel Geld. Du musst das Land kaufen. Es gibt keine Möglichkeit, dass du das jemals schaffen kannst. Wenn du diese Arbeit mit einem realistischen Ziel neu schreibst, werde ich die Note noch einmal überdenken.

»Der Junge ging nach Hause und dachte lange darüber nach. Er fragte seinen Vater, was er tun solle. Der Vater sagte: »Sieh mal, Sohn, du musst das selber entscheiden.

Ich glaube, es ist eine sehr wichtige Entscheidung für dich.«

Schließlich, nachdem er eine Woche damit zugebracht hatte zu überlegen, reichte der Junge dieselbe Arbeit ein, ohne irgendetwas zu ändern.

Er sagte: »Sie können die 6 stehen lassen, und ich kann meinen Traum behalten.«

➤ *Gib deine Träume niemals auf!*

Gib deine Träume niemals auf, wenn sich die Gegebenheiten nicht so wie gewünscht entwickeln. Nutze jede Gelegenheit, um zu wachsen und zu reifen. Wenn du permanent alles hinterfragst, schaffst du nur innere Konflikte. Diese führen zur Unsicherheit und Unruhe. In Folge wird dein Selbstvertrauen geschwächt und deine Handlungen finden nur zögerlich statt. Wenn du in der Balance lebst und agierst, befindest du dich in einem natürlichen Zustand der Ruhe; das ist echtes Selbstvertrauen.

Stell dir vor, du setzt endlich das um, was du seit Langem tun wolltest. Du wachst jeden Morgen energiegeladen und gutgelaunt auf. Du beginnst den Tag in voller Vorfreude. Dies ist ein Zeichen, dass du deine Berufung bereits gefunden hast.

Kennst du diese unendlich kraftspendende Energie? [Weiterlesen...](#)

9. Trau dich, mit Geld umzugehen!

(#finanzen)

Eines Tages nahm ein Mann seinen Sohn mit in ländliches Gebiet, um ihm zu zeigen, wie arme Leute leben. Vater und Sohn verbrachten einen Tag und eine Nacht auf einer Farm einer sehr armen Familie. Als sie wieder zurückkehrten, fragte der Vater seinen Sohn: »Wie war dieser Ausflug?«

»Sehr interessant!«, antwortete der Sohn.

»Und hast du gesehen, wie arm Menschen sein können?«

»Oh ja, Vater, das habe ich gesehen.«

»Was hast du also heute gelernt?«, fragte der Vater.

Und der Sohn antwortete: »Ich habe gesehen, dass wir einen Hund haben und die Leute auf der Farm haben vier.

Wir haben einen Swimmingpool, der bis zur Mitte unseres Gartens reicht, und sie haben einen See, der gar nicht mehr aufhört. Wir haben prächtige Lampen in unserem Garten und sie haben die Sterne. Unsere Terrasse reicht bis zum Vorgarten und sie haben den ganzen Horizont.«

Der Vater war sprachlos.

Und der Sohn fügte noch hinzu: »Danke Vater, dass du mir gezeigt hast, wie arm wir sind.«

➤ Viele haben wenig, wenige haben viel – was willst du?

Viele haben wenig, wenige haben viel, alle streben danach. Die Rede ist natürlich vom lieben Geld. Wir alle wissen, es kann einsam machen und dennoch wollen wir immer mehr, denn scheinbar hat keiner genug davon. Das Begehren nach Geld ist grenzenlos. Geld übt eine Macht auf die Menschen aus wie nichts anderes. Geld verspricht uns ein spannendes, abwechslungsreiches und interessantes Leben. Mit anderen Worten, Geld macht frei. Doch was macht Geld mit uns?

Und was machen wir mit Geld? [Weiterlesen...](#)

<https://diekühme.de>

Ich traue mich nicht? Doch!

Sehnst du dich danach, viel öfter
nur du selbst sein zu dürfen?

Eine selbstbewusste Frau zögert nicht,
um das zu bitten, was ihr Herz begehrt.
Sie erhält und erreicht, was ihr wichtig ist,
weil sie es klar äußert und hinter dem steht,
was sie braucht. Doch wie viele Frauen haben
nach wie vor Angst, wirklich das zu äußern,
was sie sich innigst wünschen?

Durch die Lektüre dieses Buches wirst du einen
intensiven Kontakt zu dir selbst aufbauen und
tiefgreifende Erkenntnisse über dich erlangen.
Dadurch eröffnen sich dir neue Perspektiven
und Ansätze für dein persönliches Wachstum,
damit du das Leben leben kannst,
das du dir wünschst.



ISBN 978-3-99050-130-3
© 2019 Goldegg Verlag GmbH



LEBEN &
GESUNDHEIT