


Es freut mich  
ausserordentlich,  
dass **DU DIR**  
mein persönliches

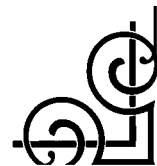
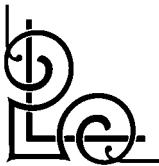
Meisterwerk   
zugelegt hast.

Ich wünsche Dir  
viel Freude.

In LIEBE &  
Dankbarkeit

Deine

Samuela



# *Gedankenpraline*

Der rote Faden für Deinen  
Entscheidungsfindungs-Prozess

© 2021 Samuela Frei

Lektorat: Margot Dimi (margot-dimi.de)

ISBN Softcover: 978-3-347-46966-2

ISBN Hardcover: 978-3-347-46967-9

ISBN E-Book: 978-3-347-46970-9

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

## **Vorwort**



*Du bist ja mutig!  
Trotz Warnung hast Du Dir das Buch  
zugelegt.*

*Ja dann lass uns auf eine gemeinsame  
Reise begeben. Von jetzt an werden wir  
ein wenig Zeit miteinander verbringen.*

*Ich freu mich drauf!*

*Wir sind alle Lehrlinge, die das Handwerk noch lernen dürfen!*

*Jeder – JA / ich auch!*

*Das mutigste was ICH tun kann ist, mich so zu zeigen wie ICH  
wirklich bin.*

*Sei stets mutig & freundlich!*

*Um was geht es genau?*

*Naja ich verpasse DIR nun einen Arschtritt, sowie ich ihn des  
öfteren bekommen habe. Schluss mit der Selbstgeisselung mit alten  
Mustern, schlechten Angewohnheiten der Kommunikation, der  
falsch gelebten Sexualität und vielem Anderen. Ein spannender  
Perspektivenwechsel ist in vielen Bereichen angesagt.*

*Ich gebe Dir KEINE NEUEN Informationen, sondern werde sie Dir  
wieder ins Bewusstsein rufen. Damit kannst auch Du endlich zu  
dem Menschen werden, der seit Anbeginn in Dir steckt.*

*Du wurdest viele Jahre nur geblendet, getäuscht und manipuliert!  
So wie ICH auch!*

*Schluss mit Opfer – Schluss mit Herumeiern.*

*Sehr viel Wissenswertes, was wir im Laufe unseres Lebens  
vergessen haben, ist hier kompakt verpackt.*

*Viel Spass beim Lesen & vielleicht ist auch die eine oder andere  
Erkenntnis für DICH dabei!*

*Vertrauen + Respekt + Ehrlichkeit = mein Rezept!*

## **Danksagung**

*Ich widme dieses Buch allen Menschenseelen,  
allen Menschen, die noch mehr zu ihrem wahren  
SELBST finden möchten.*

*Ich danke meiner Familie & meinen Freunden.  
Ganz besonders Marco & Renata.*

*Meine langjährigsten Freunde, die mich immer  
ausgehalten haben und IMMER ein offenes Ohr  
hatten.*

*Ohne Euch wäre ich nicht der Mensch der ich heute bin.  
Meine Engel auf Erden! ♥*

*In den letzten Jahren hat sich mein Freundeskreis stark erweitert.  
Elke und Jens, die Telefongespräche waren immer sehr  
aufschlussreich und es gab immer sehr viel zu reflektieren. DANKE!*

*Ein Danke auch an die flüchtigen Bekanntschaften, meine Ex-  
Partner sowie Lehrer, Ausbilder und so weiter. Ihr ALLE wart einst  
meine Lehrer/Mentoren und habt mich auf eine bestimmte Weise  
inspiriert. Denn jeder einzelne IST und war wichtig für MICH!*

*Ob sie an mich glaubten, mich klein machten, nicht an mich  
glaubten. Alles ergab eine Reaktion meiner SELBST!*

*ICH danke auch ALLEN, die mich abhalten wollten, dieses BUCH  
zu schreiben. Auch ihr habt mich beschenkt.*

*Denn durch Euch hatte ich noch mehr Bock es trotzdem zu TUN!*

*Eines habe ich gelernt und festgestellt, dass ALLES was Menschen  
nicht tun sollten, genau das ist, was sie eben TUN MÜSSEN! ☺*

*Denn dann ist es angeblich WICHTIG!*

*So meine innere Führung!*



*Doch den grössten Dank und für die mega Inspiration geht an meine Freundin Margot Dimi, die einen besonderen Zoom Call ermöglichte, wo ich Helmo Pape begegnete und die BEIDEN mich unsagbar bereichert haben. DANKE!*

*Ein riesengrosses DANKE an meine Freundin Karin Damme.*

*Eine liebe Seele & mein liebster Lese-Fan.*

*„Danke, dass Du mich immer so ermunterst, weiter zu schreiben.  
Menschen wie DICH braucht diese Welt.“*

*Und zu aller Letzt ein DANKE an meine neue Bubble von der ClubHouse App. So viele tolle Persönlichkeiten, die sich hier zeigen und was sie durch ihre Worte in mir auslösen. Danke vielmals für dieses faszinierende Brainstorming. Ich bin so ein reicher Mensch.*

*Danke, dass ihr ALLE zur richtigen Zeit in mein Leben getreten seid. Danke, dass ich so viele tolle Menschen in meiner „ERDEN-Familie“ auf diesem kunterbunten Spielplaneten habe.*

*Ich könnte so viele Namen mehr auflisten, doch das würde den Rahmen sprengen. Ich hoffe, dass, wenn Du einer davon bist, der mich begleitet und inspiriert hat, Du es auch so anerkennen kannst.  
DANKE für die Bereicherung & Dein SEIN!*

*Danke für Deine/Eure Geduld und DANKE für Deine Lebenszeit die Du mir geschenkt hast, damit ICH wachsen konnte.*

*Danke Danke Danke*

# **Inhaltsverzeichnis**

Einleitung – 10
Mein Ich & das Ego - 24
Spielplanet – 32
Wer bin ICH – 44
Geburt – 52
Grundbedürfnisse – 58
Kinder begleiten – 66
Zeit – 88
Inneres Kind – 98
Glaubenssätze – 106
Affirmationen - 114
Religion - 122
Gedanken - 126
Energie – 148
Kommunikation – 158
Manipulation – 172
TV – Werbung/Internet – 180
Missbrauch – 184
Traumata – 188
Opferrolle - 194
Ängste – 208
Krankheiten – 216
Radarsystem – 228
Paradox – 244



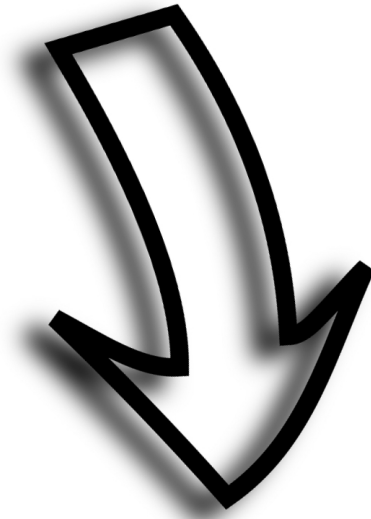
Ich – Du Botschaften – 250  
Spiegelgesetz - 256  
Traumpartner – 268  
Liebe – 284  
Liebesbeziehung – 302  
Männer & Frauen – 334  
Sexualität - 348  
Gebrauchsanweisung – 366  
Lebensaufgabe – 376  
LosLASSEN – 406  
Werbung – 410  
Schlusswort – 424



Alles, was ich schreibe, ist meine Sichtweise, meine Erfahrung, meine Interpretation, meine Wahrheit und mein persönliches Geheimnis um ein noch glücklicheres Leben leben zu können.

*Samuel Jonsan* sagte mal sinngemäss:

Fast alle Absurditäten unseres Verhaltens entstehen dadurch, dass wir Anteile von Anderen imitieren wollen die wir selbst nicht besitzen.



# *Einleitung*

.....

*Viel Spass - los geht's!*

*Seit einigen Monaten, schon seit fast 3 Jahren, versuche ich auf eine besondere Art und Weise ein Buch anzufertigen, damit Menschen wie DU den SelbstEntrümpelungsProzess allein durchlaufen können. Ich habe diese sehr langen Prozedur ALLEIN geschafft.*

*Damit Du weniger Zeit benötigst entstand diese Lektüre.*

*Mein Leben lang wollte ich nur HELFEN!*

*Den Menschen unter die Arme greifen, nicht einem System dienen, sondern den Menschen ihr Leid, ihren Schmerz erleichtern!*

*Ich wollte mein Leben lang Menschen, die ähnliches erlebt und durchlebt haben, die jedoch noch immer irgendwie feststecken, raus helfen.*

*Oder, was noch viel besser wäre, bestimmte Fehler vermeiden und präventiv arbeiten.*

*Seit Jahren schreibe ich.*

*Doch das, was ich mit meinen Erzählungen und gelebtem Wissen erreichen wollte, konnte ich nicht nach Aussen bringen. Ich tüftelte an vielen Variationen und Ideen.*

*Ich selbst bin ein sehr emphatischer, hochsensibler Mensch, was teilweise auch sehr anstrengend ist. Mittlerweile weiss ich recht gut damit umzugehen. Tja, und meine Scanner Persönlichkeit macht es mir manchmal auch nicht gerade leicht, an Dingen dran zu bleiben. Dauert mir etwas zu lange, geht die Freude verloren und schon kommt eine NEUE Idee der ich folgen will, folgen muss.*

*Rückblende:*

*Im September 2019 schrieb ich eine Freundin per Facebook an, da ich wieder mal eine IDEE hatte. Ich sendete ihr ein Bild einer Zeichentrickserie zu, wo jemand den anderen in den Arsch kickt.*

*Doch ich wollte bewusst keine Menschen, sondern eher Tiere.*

*Nach kurzem Überlegen wurde es der Maulwurf.*

*Warum?*

*Naja, er ist blind, wenn er nicht in seinem gewöhnlichen Umfeld ist und so ist es auch bei uns Menschen.*

*Ausserdem braucht doch jeder Mal einen „Arschtritt“, oder nicht?*

*Also ich bekam haufenweise Arschtritte verpasst.*

*Entweder vom Universum, manchmal von mir selbst, da mir mein Körper in den Arsch getreten hat, weil er so nicht mehr weitermachen wollte. Oder eben von den lieben Arschengeln, denen man so im Laufe eines Lebens begegnet.*

*Jeder einzelne brachte mich wieder in meine Spur.*

*Angela Buntrock ist eine wahre Illustrationskünstlerin, DANKE!*

*Als ich das Bild bekam, bastelte ich an einer Idee.*

*Doch leider kam es nicht so an wie ich es mir erwünscht/erhofft hatte. Das was ICH rüberbringen wollte, kam nicht an.*

*Man verstand mich nicht.*

*Wieder einmal.*

*Wie schon mein ganzes Leben, verstanden mich so wenige Menschen. Teilweise dachte ich mir auch, wofür bin ich hier, wenn überhaupt niemand meine tiefgreifenden Sichtweisen oder auch kuriosen Abstraktionen annehmen kann.*

*Ich fragte mich sehr oft „Warum“?*

*Warum kommen meine Visionen bei den Menschen nicht an?*

*Warum wollen viele gar nicht glücklicher und zufriedener werden oder SEIN?*

*Auch wenn ich DICH, meinen lieben Leser, immer wieder mit „DU“ Anrede, ist es doch ein wenig anderes als es vorerst rüberkommt.*

*Als ich viele dieser Zeilen schrieb, redete ich zu MIR SELBST. Dieses „DU“ war an mich selbst gerichtet.*

*Doch nun ist dieses DU speziell für DICH!*

*Und bitte, nimm es mir nicht übel, dass ich die DU Form beibehalten habe. Denn immerhin erzähle ich sehr viel Privates.*

*Da würde ein SIE nicht passen. Es wäre nicht wirklich, wahrhaftig und authentisch.*

*Bei der Strukturierung meiner Notizen und Unterlagen spann ich meinen roten Faden. Dir selbst steht es natürlich frei, die Kapitel so durchzuarbeiten wie es sich für Dich stimmig anfühlt.*

*Diese Zusammenfassung hat sehr viel in mir bewirkt und durch das NEUE in Form bringen, habe ich ALLES wieder nach vorne geholt und mir vieles erneut verinnerlicht. Ach ist das toll!*

*Wie sagt meine Freundin so schön:*

*Jedes Buch, das geschrieben wird,  
verändert zu aller erst das Leben, des Autors.*

*Margot Dimi*

*Dem kann ich zu 1.000% zustimmen. ☺*

*Durch das Schreiben, das für mich sehr heilend ist, konnte ICH vieles viel, viel besser los-lassen, es weiter ziehen lassen!*

*Doch nach diesem magischen Zoom Call im Mai 2021 mit Margot Dimi und anderen Teilnehmern, des wahrhaftigen Zuhörens, sowie den vielen Perspektiven schoss es mir durch Mark und Bein.*

*Das ist es!!!*

*Die GEDANKENPRALINE!*

*Eine Praline, die DICH unterstützt und die auf Deiner persönlichen Reise Dein Wegbegleiter sein darf.*

*Band 2 sind die „Saure Drops“, dies ist jedoch nichts für schwache Nerven. JAAA es ist ein wenig düster und so. ☺*

*Doch nun zu mir.*

*Ich wurde im Mai 1975 in Österreich geboren. Wie bei vielen anderen Kindern auch, war meine Kindheit nicht gerade so prickelnd und liebevoll wie sie vielleicht hätte sein können.*

*Dies habe ich alles sehr ausführlich, inklusive Recherchen in meiner Biographie niedergeschrieben.*

*Sie hätte schon vor einigen Jahren draussen sein können, doch da gab es ein paar skurrile Umstände und Gedanken, warum sie sich dann doch noch nicht manifestieren konnte.*

*Deshalb dauert es eben länger, da ICH ZEIT benötigte, dies zu erkennen und zu be-greifen.*

*„Es war einmal ...  
... ((M))eine Geschichte!“*

*Für meine Biographie benötigte ich 20 Jahre, bis sie fertig war. Denn immer, wenn ich mich einem alten Thema widmen wollte, dies niederzuschreiben versuchte, kam auch ein reales neues Thema, Problem dazu. Somit durfte das Alte wieder zurück auf seinen Platz und warten, bis ich erneut bereit war, mich dem zu stellen, es anzugehen. Manchmal stauten sich auch einige Themen in diesem Wartezimmer des „Aufarbeitens“.*

*Als ich dann für mich fertig war und das Größte in mir sortiert hatte, entstanden einige Gedanken, Zeilen die nun hier einfließen.*

*Ich ENT – wickelte MICH weiter.*

*Viele Jahre wurde ich von bestimmten Programmen und Mustern eingewickelt und dann begann ich mich immer weiter „aus zu wickeln“.*

*Bestimmte Erkenntnisse sind sicher schon um die 10 Jahre alt, einige auch noch viel älter, die nun in diesem Buch ihren Platz gefunden haben.*

*Warum erst JETZT?*

*Ganz einfach, da viele Menschen aus meiner Perspektive noch nicht bereit waren für diese Sicht der Dinge!*

*Doch mittlerweile haben sich sehr viele mit diesen Themen beschäftigt und beziehen es auf den Wandel den wir gerade erleben, doch das stimmt nicht ganz.*

*JA, jetzt ist es viel offensichtlicher, doch dieser Gedanken- und Informationskrieg existiert schon seit Jahrzehnten und nicht erst seit 2020. Nur mal so nebenbei erwähnt!*

*Im Laufe dieses Buches werde ich Dir immer wieder berichten, was ich selbst erlebt habe und wie ich bei einigen Sachen MEINEN Weg gefunden habe, um rauszukommen.*

*Am Ende hast Du Deinen roten Faden in der Hand.*

*Puzzlesteine aus meiner Geschichte und der Zugang zum kollektiven Wissen den wir ALLE haben, führt Dich weiter zu Dir selbst.*

*Hoffentlich kann ich Dir auch ein paar NEUE Perspektiven mit auf dem Weg geben damit auch DU ein noch besseres und glücklicheres Leben führen kannst, als Du es schon tust.*

*Denn genau das ist mein Wunsch, mein Ziel!*

*Bevor Du über mich oder einen anderen Menschen urteilst, oder deren Leben in Behälter steckst, ziehe Dir erst deren Schuhe an und gehe einen Teil ihres Weges.*

*Durchlaufe die Strassen, Berge, Flüsse und Täler.*

*Fühle die Trauer, erlebe die Freude sowie den Schmerz, den ich erlebt habe und teilweisen erleben musste.*

*Erst dann kannst Du eventuell verstehen, was in mir vorgegangen ist oder eben immer noch in mir vorgeht.*

*Ich für mich möchte keinen Tag von meinem Erlebten missen, denn durch all diese Erfahrungen wurde ich erstens zu dem Menschen, der ich nun bin. Und zweitens habe ich keine Angst mehr vor der DUNKELHEIT.*

*Im Gegenteil, diese Dunkelheit ist mir vertraut und aus diesem Grund kann ich auch vorangehen und für Andere das LICHT sein.*

*Ich habe genauso wenig Ahnung wie das Erlebte von Deiner Geschichte für Dich gewesen ist, denn es ist DIR passiert.*

*Doch eins weiss ich sehr wohl: Wie es ist, sich gefangen zu fühlen. Hilflös, voller Angst und vor allem allein zu sein.*

*Zu unerfahren, zu jung oder zu wenig selbstbewusst, um etwas dagegen unternehmen zu können.*

*Was mir geholfen hat, ist ein Verständnis dafür zu entwickeln, warum Menschen handeln, wie sie handeln.*

*Es war der beste Weg mich selbst zu verstehen.*

*Sobald ich dies verstanden habe, konnte ich diesen Aspekt loslassen und NEU starten.*

*Ich liebe ALLE Menschen. Ja ich weiss das klingt ein wenig abgedroschen, doch genau so ist es. Ich liebe die Menschen, weil sie so verdammt spannend sind.*

*Wie sie denken und handeln.*

*Ihre grossen und kleinen Sichtweisen. Wessen Bauplan sie sich da zusammengebastelt haben (Körper) und vieles mehr. ☺*

*Menschen sind einfach grenzgenial in ihrer einzigartigen Erscheinung. Manchmal blind und engstirnig oder einfühlsam und dankbar für alles.*

*In jedem Kapitel wirst Du aufgefordert mitzuspielen, indem Du für Dich meine persönlichen Tipps & Tricks umsetzt.*

*Ich wünsche mir, dass Du mitmachst.*

*Du musst sie ja nicht unbedingt aufschreiben, wie ich es getan habe und wieder tun würde.*

*Du kannst sie natürlich auch nur gedanklich durchspielen.*

*Doch wenn DU sie schriftlich machst, hat es eine viel grössere Wirkung.*

*Zudem schenkst DU dem Papier, der Schrift die Du einst gelernt hast, die volle Aufmerksamkeit.*

*Wie Du Dich entscheidest liegt bei Dir, denn Du bist und bleibst der Chef in DEINEM LEBEN! Wir (jeder für sich) sollten unserem Selbst-WERT und der Eigenverantwortung IMMER treu bleiben.*



*Mir haben sie geholfen UND nun möchte ich diese mit DIR teilen.  
Ich schreibe grundsätzlich nur, was ich selbst erlebt habe. Und all  
die Möglichkeiten sowie Ansichten wurden von mir persönlich oder  
von Freunden getestet. ALSO = gelebtes WISSEN!*

*Dieses Buch soll eine Lektüre sein, wo jeder auch einfach mal was  
nachschnitten und dies auf sich wirken lassen kann. Vielleicht wird  
es Dein Logbuch, das Du nach einigen Wochen oder Monaten es  
wieder in die Hand nimmst und die Aufgaben erneut niederschreibt  
um feststellen zu können, wo STEHE ich HEUTE?*

*Somit ist es auch wichtig, dass Du das geschriebene mit Datum  
versiehst, um es besser nachvollziehen zu können.*

*Ach, noch etwas: BITTE besorge Dir eine leere Kassarolle, die  
benötigen wir im Laufe dieses Buches.*

*Es wird fantastisch.*

*Manchmal kamen beim Niederschreiben einfach Impulse, die ich  
genau so, wie sie kamen, eingebaut habe.*

*Bei solchen Momenten musste auch ICH das Manuskript einfach  
beiseite legen und mich einfühlen, vielleicht klappt es bei Dir ja  
auch. Freuen würde ich mich.*

*Was im Vorfeld auch noch wichtig zu erwähnen ist, ist, dass ich  
mit diesem Genderwahn, der Formulierung der Geschlechter  
überhaupt nichts am Hut habe.*

*Ich nehme (auch für mich selbst) oft die männliche Variante.*

*Denn „DER Mensch“ ist für mich geschlechtsneutral.*

*Mehr gibt es dazu nicht zu sagen.*

*Ich selbst fühlte mich von Anfang an fehl am Platz.*

*Ich fühlte von Anfang an, dass ich anders bin und dass dies alles  
ein bescheuertes Spiel ist.*

*Ja ein richtig beschissenes Spiel von dem ich die Spielregeln viele  
Jahre nicht verstand.*

*Aus diesen Gedanken entstand mein Begriff „der Spielplanet“!*

*Ich bin hier um Spiele zu spielen.  
Um ein Meister im MENSCH SEIN zu werden.  
Sehr oft habe ich bei bestimmten Spielen, verloren, da ich eben die  
Spielregeln nicht kapierte. Erst Jahre später ergab vieles einen Sinn  
und bekam eine viel grössere Bedeutung!*

*Wenn aus Wahnsinn, Irrsinn, Unsinn, Blödsinn, Leichtsinn,  
Schwachsinn, der SINN übrig bleibt. Ja dann ...  
... dann beginnt es Spass zu machen!  
Eine SINN Phase ist am Start.*

*Wobei, viele lieben es ja kompliziert. ☺  
Es gibt so viele komplizierte Beziehungen und Partnerschaften,  
egal, ob beruflicher oder privater Natur.*

*Einfach ist für viele Menschen keine Option.  
Wir befinden uns seit Jahrzehnten in einer kollektiven Depression,  
einem kollektiven Schmerz! Nun wird er immer sichtbarer, jedoch  
hat sich an der Komplexität nichts verändert.*

*In den letzten Jahrzehnten durchlebte ich einen so gigantischen  
und grandiosen Reifeprozess, den ich mir so sehr für alle Menschen  
wünsche. Jeder für sich sollte sein SELBST erkennen und erfahren.  
Glaube mir, es ist so wundervoll und unfassbar hilfreich.*

*Zudem durfte ich feststellen, dass sich sehr viele Menschen noch in  
einer Art Trancezustand befinden und genau deshalb möchte ich  
Dir neue oder verschüttete Perspektiven aufzeigen.*

*Als erstes, sollte ...*

*Jeder einzelne da draussen sollte ...  
IMMER mit dem Menschen beginnen,  
die Welt zu verändern,  
der einem jeden Morgen,  
als erstes aus dem Spiegel entgegenblickt.*

*Samuela Frei*

*Der Mensch, der Dir morgens als erstes aus dem Spiegel entgegenblickt, „DIESER MENSCH“ ist das Wichtigste in Deinem Leben.*

*Das bist DU!*

*Nicht Dein Partner, Deine Partnerin, Deine Eltern oder Deine Kinder, SONDERN DU!*

*Denn wenn es Dir nicht gut geht kannst Du auch niemanden beschützen und niemandem helfen.*

*Jeder einzelne von uns befindet sich auf seiner eigenen, persönlichen Reise.*

*Jeder lebt sein eigenes Abenteuer, begegnet diversen Herausforderungen. Die Entscheidungen, die wir dabei treffen, formen uns auf unserem Weg.*

*Diese Entscheidungen stellen uns teilweise auf die Probe und bringen uns an unsere Grenzen, doch dieses Abenteuer macht uns stärker - stärker als wir es je für möglich gehalten hätten.*

*Auch wenn in bestimmten Situationen alles aussichtslos erscheint, denke an meine Worte: „Aufgeben tun WIR nur einen Brief auf dem Postamt.“ ☺*

*Mach Dir Deine Erfahrungen zu nutze und baue auf das Erlebte auf. Es ist unsagbar wichtig, dass wir (jeder für sich) unseren persönlichen Lebensknoten lösen, damit jeder für sich endlich das Leben führen kann, das er sich schon seit Jahren wünscht.*

*Das Leben ist Erfahrung und Erfahrungen sind das Leben!*

*Bevor ein Mensch, seine Erfahrungen weitergeben kann, sollte er diese selbst erfahren, durch-lebt haben.*

*Denn ansonsten ist er nur ein Pseudogelehrter und kein Weiser.*

*Zwischen gelehrtem Wissen und gelebtem Wissen besteht ein sehr grosser Unterschied. Wörter die aus Erfahrungen stammen haben eine andere Kraft als Wörter, die wir aus Büchern lernen.*

*Immerhin sind Bücher NUR Informationen aus zweiter Hand, die eventuell etwas verfälscht sein könnten. Unbewusst natürlich. ☺*

*Ich wünsche mir aus tiefstem Herzen, dass ich Dich mit diesem  
Inhalt zu vielen Erkenntnissen bewegen kann.  
Dass ich Dir viele Denkanstösse geben kann.*

*Bist Du bereit?*

*Worum ich Dich im Vorfeld noch bitten möchte ist, dass Du  
bestimmte Informationen einfach mal aufnimmst.*

*Denk daran es sind nur Worte, meine Gedanken und meine  
Erlebnisse. Nichts weiter.*

*ES IST!*

Verstelle Dich niemals.  
Bleib Dir selbst TREU!

Streife die Schauspielerrollen ab die Du manchmal gespielt hast  
und zeig DICH wahrhaftig.

Lass Deine innere Grösse in Dir wachsen und dann lass Deinen  
Heldencharakter hervortreten.

*Es gibt eine Menge Menschen,  
aber noch viel mehr Gesichter,  
denn jeder hat mehrere ...  
Rainer Maria Rilke*

*Mein Geheimnis besteht darin, dass alle Geheimnisse ans Licht  
gekommen sind, beziehungsweise auf dem Weg ins Licht sind.*

*Ich habe mich damit auseinandergesetzt. In diesem Augenblick  
habe ich meine Schönheit, mein Potenzial, meine Liebe zum Leben  
neu entdeckt. Ich wurde zum Meister, Chef, Captain, Philosoph und  
zum Optimisten in meinem Leben!*

*Manchmal bin ich verrückt, da ich die Menschen so liebe und ich  
so viele wie möglich einfach nur glücklich und zufrieden sehen*