



ISBN: 978-3-98660-006-8

© 2022 Kampenwand Verlag  
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf  
[www.kampenwand-verlag.de](http://www.kampenwand-verlag.de)

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH  
[www.novamd.de](http://www.novamd.de) · [bestellung@novamd.de](mailto:bestellung@novamd.de) · +49 (0) 861 166 17 27

Text: Corinna Langhoff-Taylor  
Umschlagfoto: Elena Barenbaum / Shutterstock  
Lektorat: Erik Kinting – [www.buchlektorat.net](http://www.buchlektorat.net)  
Druck: FINIDR, s.r.o.  
Lípová 1965 . 737 01 Český Těšín . Česká republika

*Corinna Langholf-Taylor*

POESIE MIT  
TIEFGANG

*Notizen einer  
Seelenkriegerin*

*Bewegende  
Einblicke in eine  
hochsensible  
Seele*





Für meine Eltern.  
Für Grant, Fynn, Ben und Mia.  
Für meine Enkel und Urenkel in der Zukunft.

Danke, dass Ihr in meinem Leben seid.  
Ich liebe euch sehr.  
Immer.

*»Erlaube dem Kind in dir, wieder zu staunen und die Wunder im Kleinsten zu sehen. Bis sich deine Herzenswünsche erfüllen, können derweil so viele andere wundervolle Dinge geschehen.«*



## Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Über die Entstehung dieses Buches .....</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung.....</b>	<b>19</b>
<b>Kapitel 1 Fantasie glitzert .....</b>	<b>23</b>
Über die Fantasie .....	23
Von Glitzer, dem kleinen Stern.....	25
Lieblingsrezept .....	26
<b>Kapitel 2 Seelennotizen.....</b>	<b>29</b>
Seelennotizen.....	29
Zeilen für alle .....	31
Vom Zauber des Teilens .....	33
Goldenes Geflüster .....	34
Nicht unbedingt .....	34
Uralter Mist .....	35
<b>Kapitel 3 Erinnerungen .....</b>	<b>39</b>
Vor diesem Leben .....	39
Die Stimme.....	39
Erinnerungen .....	40
Drachenreiter .....	41
Mit sieben .....	41
Wenn sie will .....	42
Vor einigen Jahren .....	42
Wunden.....	43



Seelenkrieger/in .....	44
Vielleicht .....	45
Für alle großen Brüder in dieser Welt .....	45
<b>Kapitel 4 Tage in allen Farben .....</b>	<b>49</b>
Glaubst du eigentlich.....	49
Pausenlos .....	49
Schwierige Phasen.....	50
Vom Aufgeben .....	51
Sterne malen .....	52
Elefantentag.....	52
Stille Tage .....	53
Vergessene Träume .....	54
Vom Geheimnis des Fühlens .....	55
Vom Licht und Schatten .....	56
Mein Schatten ist auch deiner .....	57
Vom Perfekt sein .....	58
Tochterherz .....	58
Es darf leicht sein .....	59
Gefühlsmonster .....	59
Morgen ist ein neuer Tag .....	64
<b>Kapitel 5 Fragen und Antworten .....</b>	<b>67</b>
Kritische Fragen .....	67
Dein gutes Recht .....	67
Liebe oder Angst .....	68
Verrückt .....	69
Woher wir kommen, wohin wir gehen .....	70
Geschenk des Lebens .....	70



Leben ist Fühlen .....	74
Finde dich .....	75
Wunder geschehen.....	76
<b>Kapitel 6 Coaching von Mr. God .....</b>	<b>79</b>
Onlinetalk .....	79
Einladung vom Influencer .....	79
Magischer Wörterregen.....	81
Sag mir mal .....	83
Coaching von Mr. God .....	84
Date mit unserer Seele.....	85
Vom Wünschen und vom Glück.....	85
Der Dankbarkeitsschlüssel .....	86
Ding der Unmöglichkeit.....	86
Kein Traum.....	87
Der etwas andere Ratgeber.....	88
Fokus .....	90
Zeig dich einfach .....	91
<b>Kapitel 7 Wahrer Reichtum .....</b>	<b>93</b>
Vom Schmerz .....	93
Wahrer Reichtum.....	93
Frieden.....	94
Magnete .....	94
Von der Freiheit .....	95
Schmetterling.....	95
Lieblingstipp.....	96
Seelenmann .....	96
Wir .....	98



Gott befohlen .....	99
Eine kleine Weisheit .....	99
Dein Ding .....	100
<b>Kapitel 8 Magic Power .....</b>	<b>103</b>
Magic Power.....	103
Sensibelchen.....	103
<b>Kapitel 9 Letztendlich.....</b>	<b>105</b>
Neuanfang .....	105
Hurrikan.....	105
Nackt .....	106
Versprechen .....	106
Gänsehaut .....	107
Lichtstrahl.....	107
Wunderblase.....	108
Bitte versteh.....	109
Du Wunder, du.....	110
Schönheit.....	110
Für dich.....	111
Stell dir doch mal vor .....	112
<b>Die Autorin.....</b>	<b>115</b>



## Vorwort

Als Erstes ein großes Dankeschön, dass du diesem Buch jetzt gerade die Chance gibst zu zeigen, ob es für dich oder einen Lieblingsmenschen etwas sein könnte. Das freut mich sehr und bedeutet mir mehr, als ich es ausdrücken kann.

Ich hoffe, dass du in *Notizen einer Seelenkriegerin* exakt das findest, was du gerade auf deinem Weg am allermeisten brauchst, dass du genau *das Zeichen* oder genau *den Impuls* findest, der sich wie ein kleiner Schatz anfühlt und dir neue Kraft sowie Glauben in dich selbst gibt. Insbesondere wünsche dir von Herzen einen erfüllenden Kontakt mit dir selbst und deiner Seele.

*Man muss nicht religiös oder spirituell sein,  
um das Herz am richtigen Fleck zu haben.*



## Über die Entstehung dieses Buches

Ich war 43 Jahre alt, als ich nach 13 Jahren das Rauchen aufgab. Intensiv begonnen hatte ich im Alter von 30, als ich mich nach mehreren Trennungsversuchen endgültig vom Vater meiner drei Wunschkinder trennte. Ich war noch recht jung, im zarten Alter von 21, als ich mich in ihn verliebte, und als ich 24 Jahre alt war, wurde mein erstes absolutes Wunschkind geboren – ein Junge. Ich gebar im Alter von 26 beziehungsweise 28 Jahren zwei weitere sehnlichst gewünschte Kinder, noch einen Jungen und ein Mädchen. Es war Liebe zwischen dem Vater meiner Kinder und mir, ohne Frage, und dennoch wäre meine Seele verhungert, wenn ich weiterhin mit ihm zusammengeblieben wäre. Mir fehlte so sehr eine sogenannte *seelische Verbindung*.

Schon immer glaubte ich an *etwas*, was auch immer das genau sein sollte. Dass wir von einer größeren Kraft geschaffen wurden, war gefühlsmäßig völlig klar für mich. Schon immer.

Ich war jemand, der schon früh die Sterne anbeten, ja, mit ihnen bei aufkommenden Ängsten, Sorgen sprach oder Bitten äußerte, die ich an das Leben stellte. Mein damaliger Partner hingegen glaubte mehr oder weniger an nichts. Wenn ich ihn danach fragte, bekam ich nie eine Antwort – einfach nichts, vielleicht ein Achselzucken, damit war das Thema dann beendet. Ich werde nie den Tag während unserer Trennungsphase vergessen, als wir gemeinsam mit unseren drei kleinen Kindern auf einen Spielplatz in der Nachbarschaft gingen. Er hatte Tränen in den Augen, als er zu mir sagte, dass er ja sehen würde,



dass da *etwas dran sein müsse*, was meinen Glauben in das Universum betraf. Es folgte der Satz, dass er das auch gerne hätte. Mir selbst wurde erst da bewusst – ich war zu diesem Zeitpunkt 29 Jahre alt –, dass anscheinend längst nicht alle Menschen diese Verbindung zum Himmel, zu den Sternen oder auch zu Gott empfanden, so wie ich das tat. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich der Annahme, dass das alle Menschen auf ihre eigene Art und Weise spüren würden. Ich wurde eines Beserens belehrt.

Doch zurück zu dem Zeitpunkt, als ich mich entschied, das Rauchen aufzugeben: Zuvor hatte ich es zweimal versucht, aber eben nur versucht. Der Unterschied beim dritten Mal war, dass ich es nicht noch einmal versuchte, sondern es einfach tat. Ich blieb dran und zog es durch. Es macht einen großen Unterschied, ob wir Dinge *versuchen*, oder sie aufgrund einer klaren Entscheidung *durchziehen*.

Es folgten keine *lockereren Wochen*, doch der Stolz auf mich selbst und das Wiederfinden meiner eigenen Stärke erfüllten mich mit neuen Gefühlen der Selbstachtung und stärkten mein arg geschundenes Selbstwertgefühl, was mir täglich neue Motivation und Kraft gab, die Glimmstängel nicht mehr in die Hand zu nehmen. Es war mehr als an der Zeit, wieder in meine Kraft zu kommen und dem Ruf meiner Seele zu folgen. Viel zu lange hatte ich all meine Power unterdrückt und meine intensiven Gefühlsleben weggequalmt, anstatt alles zu fühlen, was das Leben mir an Erfahrungen gab. Dreizehn Jahre lang war ich weit davon entfernt, mein wahres Potenzial auch nur annähernd zu leben.



Gefühle machten mir Angst, denn ich fühlte, seit ich denken kann, sehr intensiv. Wenn ich glücklich war konnte ich, fast wie in einer Ektase und himmelhochjauchzend, die ganze Welt umarmen und ließ diesen Zustand nur ungern abflauen. Wenn ich hingegen traurig war oder mich verletzt fühlte, dann war dieser Schmerz nicht auszuhalten für mich und machte die Tage unerträglich, weil er blieb und es gefüllt eine Ewigkeit dauerte, bis er endlich verging. Mein intensives Gefühlsleben bezog sich auf alle Gefühle, egal ob positiv oder negativ. Schwierig waren auch stetig Zustände von Stress: Ich hatte verlernt oder nie gelernt damit umzugehen. So war das Rauchen in diesen dreizehn Jahren als alleinerziehende Mutter von drei Kindern meine selbstzerstörende Strategie zum Überleben.

Ich schämte mich oft für diese Sucht, insbesondere weil ich wusste und fühlen konnte, wie sehr das Rauchen meine Kinder belastete. Mein Körper fing an, mir sehr deutlich zu signalisieren, dass es Zeit war, etwas zu ändern. Mindestens dreimal im Jahr bekam ich eine heftige Bronchitis, die nur noch mit Kortison behandelt werden konnte, damit ich überhaupt Luft bekam. Ich bekam des Weiteren die Diagnose *allergisches Asthma* und befand mich am Beginn einer chronischen Lungenkrankheit. Es war also fünf vor zwölf, als ich das Rauchen aufgab. Der Wunsch, meine Enkelkinder eines Tages zu erleben, und die Sorge, das vielleicht nicht zu können, wenn ich meine Gewohnheiten nicht änderte, war ein weiterer Ansporn, es diesmal endlich zu schaffen.

Die Tage und Wochen ohne Nikotin strichen ins Land, und ich war nebenbei damit beschäftigt, mir neue Beschäftigungen zu



suchen, die die vielen Minuten des täglichen Qualmens ersetzen sollten. Zeitgleich merkte ich, dass sich in mir etwas veränderte: Es fühlte sich an, als würden jahrelang verdrängte Gefühle und Gedanken aus meinem Inneren an die Oberfläche kommen, um endlich gesehen und erlöst zu werden. Es war so einfach gewesen, unangenehme Empfindungen wegzurauchen, sich selbst zu betäuben, anstatt all das wahrnehmen und fühlen zu müssen. Nun kamen sie erneut aus meinem Unterbewusstsein hervor, mit einer Vehemenz, die es mir schwierig machte, damit umzugehen.

Das drückte sich in einer stärkeren, als sowieso schon vorhandenen, Impulsivität aus und diese mächtigen Gefühlsstürme drohten, mich zu überrollen. Nicht nur einmal erlebte ich einen vollständigen Kontrollverlust. Meine unterdrückten Ängste und Sorgen wollten die Macht über mich übernehmen. Hinter mir lagen bewegte Jahre und all diese unbearbeiteten Themen forderten mich plötzlich eindringlich auf, sie anzusehen und zu verarbeiten, sodass meine Seelenwunden heilen konnten.

Wenn ich still wurde, beim Spazieren gehen mit meiner Hündin Najo, konnte ich meine Seele hin und wieder flüstern hören, wie sehr sie sich wünschte und darauf wartete, dass ich die Entscheidung zum Gesundwerden treffen würde. – Und das auf allen Ebenen, sowohl auf der körperlichen als auch der seelischen Ebene.

Ich hatte in den letzten Jahren Menschen verloren, von denen ich nie gedacht hätte, dass ich sie jemals verlieren würde. Schmerzvoll musste ich erfahren, wie mir Menschen, denen ich zutiefst vertraut hatte, in den Rücken fielen. Meine Kinder



mussten Erfahrungen machen, die mein Herz brachen, denn ihr leiblicher Vater brach den Kontakt zu ihnen komplett ab. All das war für mich kaum auszuhalten und wäre Grund genug gewesen, eine nach der anderen zu rauchen, um meine Gefühle der Verletztheit und des Verlustes auszuhalten.

Ich möchte nicht näher auf die einzelnen Geschehnisse eingehen, denn das würde ein weiteres Buch füllen. Ich möchte mich in diesem Seelenwerk darauf konzentrieren, welche kreative Heilungsenergie frei wird, wenn wir uns unseren eigenen Themen, die uns auf dem Herzen liegen, mutig öffnen, um sie zu heilen. Diese Zeilen sind wie das Protokoll eines Heilungsweges, das dir Mut machen will das zu heilen, was dich bewegt und darauf wartet, dass du es anschaust.

Hätte ich zu diesem Zeitpunkt, als schmerzhafte Erfahrungen mein Sein schüttelten und mein Herz schwer belasteten, nicht bereits meinen Seelenmann getroffen, der wie ein Löwe zu mir stand, mich liebte und beschützte, wie ich es zuvor noch nie im Leben erfahren hatte, weiß ich nicht, was aus mir geworden wäre. – Wirklich nicht, denn ich war zu diesem Zeitpunkt eine gebrochene Seele.

Genau fünf Monate nach meinem Rauchstopp suchte ich mir professionelle Hilfe und stieß durch die Empfehlung einer Freundin auf eine buddhistische Psychotherapeutin. Diese Frau schickte der Himmel. Lange hatte ich mich nicht mehr so angenommen und gesehen gefühlt. Es tat so gut, meine lange verdrängten Belastungen aussprechen zu dürfen, ohne dass sie gewertet wurden. Ich beschritt den Pfad der Selbsterkenntnis und wurde allmählich wieder stärker und selbstbewusster. Ich



fing in dieser Zeit intensiv damit an, mich meinen Gefühlen zu stellen und allem, was mich tief bewegte. Immer wieder stieß ich in dieser Zeit nicht nur im Internet auf Themen rund um die Hochsensibilität, gefolgt von Momenten tiefster Selbsterkenntnis. Es war unglaublich. Es gab tatsächlich für Menschen, die wie ich intensiv fühlen und sogar außersinnliche Wahrnehmungen haben, einen Begriff. Immer und immer wieder musste ich darüber lesen und fand mich in ausnahmslos allen spezifischen Eigenschaften des Hochsensibelseins wieder. Diese Erkenntnis zusammen mit meiner Therapie brachte mir Heilung. Plötzlich machte alles Sinn. – Alles. Endlich hatte ich den Grund dafür gefunden, warum ich jahrelang versucht hatte, alle Gefühle aufgrund ihrer Intensivität wegzurauchen. Plötzlich wusste ich, warum ich mich schon immer anders gefühlt hatte, ohne es genau benennen zu können. Diese Selbsterkenntnis setze faszinierende Heilungskräfte frei, doch es blieb nicht nur dabei.

Kreativ war ich als ausgebildete Erzieherin schon immer gewesen, doch anzufangen, meine Gefühle und Gedanken in schriftlicher Form mitzuteilen, offenbarte sich parallel zu meiner Therapie als ein neuer Weg zu heilen. Ich habe in diesem Buch all meine Erlebnisse und Erfahrungen, oftmals in einem poetischen oder gar gereimten Stil verarbeitet, nicht zuletzt, um auch dir neue Zuversicht zu geben, für Tage, an denen du neue Inspiration brauchst.

Meine Seele meinte hierzu nicht nur einmal, sie würde sich wünschen, dass mit dir unbedingt zu teilen. Dies ist meine Intention: dies alles für dich als auch für meine Kinder und En-



kelkinder in der Zukunft aufzuschreiben, um vielleicht auch dir in schwierigen Zeiten einen neuen Weg zu zeigen.  
Alles Liebe für dich und deinen Weg. Lass dich nicht ärgern.  
Und: Aufgeben ist keine Option, hörst du!?

*Der beste Weg zu heilen ist,  
auf dem Weg zu sich selbst zu bleiben.*