

Schlaf dich reich

Eva Kinast

**Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2023 Eva Kinast

**Umschlaggestaltung:** Marina Rudolph

**Unter Mitarbeit von:** Sarah Rubal

**Korrektorat:** Renate Jung

**Buchsatz und Layout:** Verena Blumenfeld

**Publishing:** Angela Zigann

**Verlag & Druck:**

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

**ISBN (Paperback):** 978-3-347-92392-8

**ISBN (Hardcover):** 978-3-347-92393-5

**ISBN (eBook):** 978-3-98869-009-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Eva Kinast

Schlaf DICH  
REICH



Ich widme dieses Buch unserem kleinen Schatz und Sohn Max, der nur dank dieses einzigartigen Trainings den Weg zu uns fand.

Wir sind stolz auf dich, dass du bereits mit vier Monaten deine Identität so im Detail kennst, diese uns täglich zeigst und lebst.

Wir hätten uns keinen tolleren Jungen vorstellen können.

Deine Mama und dein Papa.

*»Die Träumenden und die Wünschenden halten den feineren Stoff des Lebens in den Händen.«*

(Franz Kafka)



# I. KAPITEL: MEINE GESCHICHTEN

Kennst du das Gefühl, wenn dir im Leben einfach nichts gelingen möchte? Wenn du dich abmühst und anstrengst, aber du hast den Eindruck, das Schicksal legt dir immer wieder Steine in den Weg? Du kommst einfach auf keinen grünen Zweig. Während andere die Stufen zum Erfolg scheinbar mühelos nehmen, scheinen an deinen Füßen Bleigewichte zu hängen, die dich einfach nicht fortkommen lassen.

Genauso war das bei mir. Als mein 40. Geburtstag kurz bevorstand, war ich am Ende. Ich war chronisch krank, kaum ein Tag verging ohne furchtbare Schmerzen, ich war pleite, kannte nur anstrengende und unerfüllte Beziehungen, hatte keinerlei Selbstbewusstsein, und mein Kinderwunsch war mir seit einer Fehlgeburt auf mehr als schmerzhafte Weise verwehrt geblieben. Obwohl ich fast rund um die Uhr arbeitete, hatte ich überhaupt kein Geld. Ich spürte: Die Zukunft sah, wenn ich an dieser Stelle stehenblieb, düster aus. Und da war dieses große schwarze Loch in meinem Inneren, das ich seit meiner Kindheit mit mir herumschleppte.

Und dann kam ich an den Punkt, an dem ich mein Leben selbst in meine Hand nahm und alles veränderte. Keine drei Jahre später war ich glückliche Mama, Unternehmerin, super erfolgreich und zeigte anderen Menschen ihren Weg zum Millionärsleben. Wenn mich die Leute heute fragen: »Eva, wie hast du das geschafft?«, wollen sie die

Antwort oft nicht hören: 95 Prozent im Schlaf und 5 Prozent im Außen.

Ich habe mir mein Glück, meinen Erfolg, sogar meinen kleinen Max und meinen Partner herangeschlafen, indem ich meinem Unterbewusstsein genau die Botschaften sandte, die es brauchte, um für mich alles umzusetzen, was ich mir wünschte.

Unser Unterbewusstsein ist eine mächtige Maschine, die für uns unsere Wirklichkeit programmiert. Das Problem: Füttern wir sie unbewusst mit den falschen Informationen, geht die Sache schief, und wir stecken in negativen Erfahrungen fest. Das Leben fühlt sich mühsam und unecht an.

Wenn das auch auf dich zutrifft, kannst du dem Leben dafür die Schuld geben – oder kannst dich aufmachen und herausfinden, welche Programme das eigentlich sind, die in deinem Unterbewusstsein ablaufen. Unsere Kindheit, unsere Vorfahren, unsere früheren Leben und auch unsere Erfahrungen – all das trägt zu diesen Programmen bei, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Bevor wir also damit starten, unser Unterbewusstsein neu zu programmieren, müssen wir erst einmal die alte Festplatte löschen – denn diese Programme brauchen wir ja nicht länger.

Genau darum geht es in diesem Buch: Es soll dir zeigen, wie du dein Unterbewusstsein von Programmen befreist, die ab heute nutzlos sind, und es als mächtiges Instrument zum Erschaffen deines Traumlebens zu nutzen, das dich glücklich und finanziell sorgenfrei macht. Was wäre, wenn

ich dir sage, dass alle deine Träume in erreichbarer Nähe liegen? Um sie zu erreichen, musst du dich nicht noch mehr und noch mehr anstrengen, du musst nur die Kraft deines Unterbewusstseins nutzen. Kontaktiere dein Unterbewusstsein einfach dann, wenn es am empfänglichsten ist: im Schlaf.

Meine eigene Geschichte hat mich veranlasst, dieses Buch zu schreiben und mich mit meinen Wünschen und Träumen intensiv auseinanderzusetzen und um dir meine »Schlaf dich Reich«-Methode näher zu bringen. Es waren meine eigenen Gedanken, die meinem Leben eine positive Ausrichtung geschenkt haben. Ich war kein glücklicher Mensch. Erst diese neuen Gedanken haben mich zu diesem Menschen gemacht. Es war die innere Einstellung, die mir endlich erlaubte, das Leben zu führen, das ich mir wünschte.

Am Tiefpunkt meines Lebens horchte ich in mich hinein und lernte, meiner Intuition zu vertrauen. Erst, als es so richtig ruhig geworden war in meinem Leben, wurde ich auf mein Inneres Ich aufmerksam. Mir wurde klar, dass ich mich von Mustern meines bisherigen Lebens lösen musste, um glücklich sein zu können. Dabei musste ich einen Ausflug in meine Kindheit unternehmen, sogar Ausflüge in meine bisherigen Leben waren dafür nötig. Ich erkannte in der Familienaufstellung, welchen Platz ich bisher im Leben eingenommen hatte. Ich erkannte mein Bedürfnis nach Liebe und Zuneigung, das in jedem Kind schlummert. Auch die Rückführungen in meine bisherigen Leben lösten in mir eine positive Kraft aus. Ich erkannte sehr schnell, dass die Einstellung zu meinem Le-

ben plötzlich einer gewaltigen Wandlung unterlag – einer sehr lebensbejahenden und hoffnungsvollen Wandlung. Ich lernte, mich immer mehr von den Ketten meiner Vergangenheit zu lösen. Meine Kindheit, in der ich ohne Vater groß wurde, ließ ich hinter mir. Auch zu meiner Jugend, die immer wieder tiefe Enttäuschungen mit sich gebracht hatte, hatte ich plötzlich eine andere Haltung. Die gescheiterten Beziehungen sah ich nicht mehr als gescheitert an. Ich brachte die Beziehungen damit in Verbindung, dass sie so sein mussten, um den Menschen aus mir zu machen – der ich heute bin.

So ließ ich die Vergangenheit hinter mir und blicke seither mit meinen Zielen, die ich nie so richtig kannte und ausformuliert hatte, in meine Zukunft. Mein Leben ist nun darauf ausgerichtet, dass ich meiner Intuition vertraue, denn nichts und niemand ist besser auf mich abgestimmt als meine Intuition. Ich habe nach tiefen Schicksalsschlägen auch meine ganzen leisen Gedanken wahrgenommen und ihnen mit dem Wünschen den passenden Raum geöffnet.

Du entscheidest selbst, wie du die jeweilige Situation in deinem Leben einstufst. Ob sie dich scheitern lässt oder ob du sie als Chance ergreifst. Widrige Umstände tun sich in jedem Leben auf, entscheidend ist nur, wie sie wahrgenommen werden. Unsere Sicht auf die Situation ist entscheidend dafür, wie wir mit bestimmten Umständen im Leben umgehen. Deine innere Einstellung darf so gepolt sein, dass sie das Beste vom Leben erwartet. Die Wünsche

und Träume, die sich erfüllen, tragen einen wesentlichen Teil dazu bei.

In diesem Buch habe ich dir meinen steinigen Weg ins Glück als eigenes Kapital noch einmal aufgezeigt. Mein Buch soll dir zeigen, dass jedes Leben seine Chancen hat, da wir alle 24 Stunden und einen Körper zur Verfügung haben. Schlaf dich glücklich ... Was wie ein Versprechen klingt, das sich niemals erfüllen wird, tritt tatsächlich ein. Mein Buch wird dir zeigen, wie – wenn du parallel in deinem Außen danach handelst!

Du wirst erkennen, dass es für dich kein Scheitern mehr gibt, weil schon deine bloße Vorstellung dich immer wieder motiviert. Du wirst erkennen, dass Misserfolg und Erfolg oft sehr nahe beieinander liegen und dass deine Wünsche wertvolle Helfer sind, um dein Wohlbefinden und deine Gesundheit zu stärken. Du wirst erkennen, dass du deinen Traum leben kannst, wie groß er auch sein mag.

Mir schien, als sei ich in meinem bisherigen Leben ständig Autopilot gefahren. Dass ich bei all meinen Fahrten weder die schöne Landschaft wahrnahm noch den Fahrtwind in meinem Haar spürte, weil ich nur das sah, was fehlte. Ich verfolgte einfach meinen vorprogrammierten Weg, ohne nach der Richtung zu fragen, in die er mich führte. Ich bemühte mich, ein sinnerfülltes Leben zu führen, aber es gelang mir nicht. Ich nahm erst Fahrt auf ein sinnerfülltes Leben auf, als ich am Tiefpunkt meines Lebens angekommen war und in der »vermeintlichen« Sackgasse (die zu meinem Lebensretter wurde), in der ich mich

befand, nicht weiterkam. Obwohl ich glaubte, meine »Glücksfähigkeit« schon längst verloren zu haben, gab es noch immer eine tiefe Sehnsucht in mir, die gestillt werden wollte, damit mein körperliches und seelisches Wohlergehen gesichert war. Dabei wollte ich mich nicht mit dem Mittelmaß zufriedengeben und meinen »Glückstandard« bescheiden halten. Ich wollte auf einmal mehr vom Leben, wollte nach den Sternen greifen, auch wenn ich mich dafür auf die Zehenspitzen stellen musste, weil ich mir nun einmal diesen tollen Körper mit diesen Erfahrungen ausgesucht hatte. Ich wollte etwas Großes erreichen und mein persönliches Glück finden. Das richtige Wünschen und die Programmierung im Schlaf zeigten mir, dass dies durchaus möglich ist. So verabschiedete ich den Autopiloten und nahm endlich Fahrt auf. Ich lernte, schwierige Situationen in meinem Leben auf einmal mit Leichtigkeit zu meistern. Gespannt und voller Erwartung nahm ich die Herausforderung an, mit der Zuversicht, dass sich alles zum Guten wandeln wird. Denn insgeheim wusste ich, dass ich mich glücklich schlafen kann, da ich alles über die hermetischen Gesetze erlernen durfte.

Damit dir das auch gelingt, habe ich diesen Ratgeber für dich verfasst. Er zeigt dir Schritt für Schritt, wie du deine Wünsche verwirklichst und deine Sehnsüchte stillst, damit du das Leben erhältst, von dem du immer schon geträumt hast.

Ich will dir zeigen, dass es selbsterfüllende Prophezeiungen tatsächlich gibt. Wenn sie im positiven Sinne verwendet werden, sorgen sie auch dafür, dass in deinem Le-

ben etwas Positives geschieht. Dein Gedankenkarussell muss sich keine Sorgen mehr machen, es darf damit beschäftigt sein, dein Leben positiver und damit glücklicher zu stimmen. In meinem Ratgeber habe ich dir die passenden Lifehacks zusammengefasst, damit du das Leben erhältst, von dem du immer schon geträumt hast. Deine Gedanken und deine Sprache werden sich darauf ausrichten. Auch deinem Umfeld wird dies nicht verborgen bleiben. Sie werden nun auf dich aufmerksam, werden dich vielleicht fragen, ob du verliebt bist, weil du strahlend durch dein Leben gehst.

Nein, es ist keine Verliebtheit, die dich gewandelt hat, es sind deine Wünsche und Sehnsüchte, die aus dir – jemand völlig anderen machen. Du wirst dich und deine Selbstliebe kennenlernen. Jemanden, der sich auf das Leben freut und darauf, was es noch bereithält. Denn nur du allein weißt, was du dir vom Leben wünschst, was dir in deinem Leben wichtig ist und welchen Stellenwert bestimmte Dinge in deinem Leben einnehmen. Nur du allein weißt, welche Person du sein möchtest und was dein Herz höher schlagen lässt. Wenn du diese wichtigen Erkenntnisse über dein eigenes Ich noch nicht erlangt hast, wird dir mein Ratgeber dabei helfen, es herauszufinden. Schließlich bist du einmalig und hast es verdient: ein Leben – wie es dir gefällt.

Dieses Buch bietet den perfekten Leitfaden, wie du das Leben erlangst, das du dir immer schon gewünscht hast. Es zeigt dir auf, wie du deine Wünsche korrekt formulierst, damit sie sich erfüllen. Denn dein Wunsch soll nicht mit

den Begriffen »wollen« und »möchten« verbunden werden. Dein Wunsch hat sich erfüllt, er ist eingetreten.

So tun – als ob alles bereits so ist! Das Herbeisehn ist wichtig, darauf kommt es an. Es gibt bei deinem Wunsch keinen Ausdruck wie »kein«, denn dein Unterbewusstsein kann negative Begriffe nicht verarbeiten. Ich vergleiche mich beim Wünschen gerne mit einem Sportler, der sein Ziel schon vor Augen sieht und weiß, bald hat er die Ziellinie erreicht. Für diesen Sportler gibt es das Wort »kein« nicht, kein »Er will nicht«, »er möchte nicht«, seine vitale Kraft trägt ihn kurzerhand an sein Ziel, das schon zum Greifen nahe ist. Das Ziel, auf das er im Training hingearbeitet hat. Gerade bei der Erfüllung von Wünschen ist es wichtig, auf die richtige Formulierung zu setzen. Betrachte deinen Wunsch als Anweisung an das große Universum, dass es zu einem bestimmten Zeitpunkt so sein wird und betrachte dein Universum wie einen Computer.

Meine Wünsche und Ziele passen real zu meinem Leben, und darin liegt auch einer der Grundsteine beim Wünschen. Es gibt vereinzelt Menschen, die in den Coachings mit dem Wunsch an mich herantreten, im Lotto zu gewinnen, um finanziell unabhängig zu werden. Deine finanzielle Unabhängigkeit darfst du wie Energiesäulen sehen. Lebe die Energiesäulen der Reichen, und du wirst sehen und verstehen, dass Geld Energie ist, und wenn du die Energie in dieses Feld mit bestimmten Strukturen, die als erfolgreicher Unternehmer erforderlich sind, lebst, wird der Rest folgen. In den letzten beiden Kapiteln werde ich dir mehr darüber erzählen. Daher bleibe auch bei deinen Wünschen beständig und achte darauf, dass es keine uner-

füllbaren Spinnereien sind, weil du sie wie beim Sport als dein nächstes Etappenziel auch umsetzen darfst.

In meinen Coachings fällt mir oft auf, dass immer mehr Menschen ihren Wunsch von einem anderen Menschen abhängig machen. Diese Art des Wunsches wird nicht in Erfüllung gehen, denn Wünsche können nicht das Verhalten anderer Menschen beeinflussen. Der Wille jedes Einzelnen zählt. Im Gegenzug funktioniert das gemeinsame Wünschen hervorragend. So war ein Paar bei mir, das sich mit den Jahren auseinandergelebt hatte und einen gemeinsamen Wunsch hatte: Sie wollten wieder eine glückliche Beziehung führen. Dieser Wunsch war also beiden gegeben. Und es gelang es auch mit vereinten Kräften und mit dem gleichen Wunsch, wieder eine erfüllte Partnerschaft zu führen. Beide glaubten an ihre Beziehung, ihnen war es wichtig, dass die Kluft zwischen ihnen nicht größer wurde. Sie wollten diese Kluft schließen und wünschten für dieses Ziel gemeinsam. Sie waren bereit, ihr Leben positiv zu verändern. Das Paar hatte ein Ziel vor Augen, und die Idee zur Verwirklichung trieb sie beide an. Sie nutzten diesen Antrieb, um der eingeschlafenen Beziehung wieder mehr Schwung und Zuneigung zu verleihen.

Mir ist bei den unterschiedlichen Coachings immer wieder aufgefallen, dass die Menschen vor Energie strotzen, und es ihnen dennoch nicht gelingt, ihre tiefe Sehnsucht zu stillen. Sie mögen noch so viel Willensstärke mitbringen – sie können nicht das Leben führen, das sie sich aus tiefstem Herzen wünschen. Die meisten Menschen nutzen ihre Energien und Stärken nicht, sondern leben einfach vor sich hin. Sie leben! Ohne besondere Vorkommnisse,

die sie glücklich machen. Für all diese Seelen habe ich dieses Buch geschrieben. Es darf als Lebenselixier gelten, als Mutmacher dienen, um endlich dem bisherigen Leben mehr Glück und Zuversicht zu schenken. Den unterschiedlichen Menschen, die schon bei mir waren, gelang es nicht, ihrer Sehnsucht zu folgen, wie auch mir in früheren Jahren nicht. Ich lebte einfach mein Leben, mit seinen Höhen und Tiefen – und die Tiefen standen dabei im Vordergrund. Ich wusste, es wäre wunderschön, wenn sich mein Leben nach meinen Vorstellungen gestaltete. Ich hatte meine Vorstellungen, konnte sie aber nicht in die Realität umsetzen. Ich investierte in mein Leben sehr viel Energie und war mit mir, meinem Umfeld und den Gegebenheiten so intensiv beschäftigt, dass ich meine Sehnsüchte gar nicht bemerkte. Ich fragte nicht nach meinen Wünschen oder danach, in welche Richtung mein Weg mich führte. Ich trottete diesen Weg einfach dahin, ohne mir einen Meilenstein zu setzen oder bestimmte Ziele zu verfolgen. Die Sehnsucht nach dem Leben folgte mir zwar, aber sie war immer einige Schritte hinter mir und konnte mich nicht einholen. Bis zu dem Zeitpunkt, als ich begann, mich mit meinen Wünschen zu beschäftigen: War das alles, was ich von meinem Leben zu erwarten hatte? Eine innere Stimme in mir verneinte diese Frage deutlich. Nein, das kann nicht alles gewesen sein. Es muss mehr geben! Es muss ein glückerfüllteres Leben geben. In meiner Verzweiflung war ich bereit, mich an jeden Strohhalm zu klammern, der sich mir bot. Ich wollte keine Energie mehr verschwenden. Ich war bereit, meinen Lebensfrust in Lebensfreude zu verwandeln. Ich wusste auf einmal:

Ich will leben! Aber nicht wie bisher. Ich will mein Leben aus den Angeln heben – jetzt, heute und hier! Mir war bewusst: Wenn ich mein Leben weiterführe wie bisher, werde ich das später einmal tief bereuen und mich dann fragen: »Kann das schon alles gewesen sein? Hätte ich doch nur dies und jenes getan.« Ich saß da ohne Partner. Unser Kind, mein Yogastudio verloren im Scherbenhaufen meinen eigenen Kreationen.

Ich musste durch Selbsterfahrung lernen, dass ich mein Leben immer auf andere aufgebaut oder an anderen ausgerichtet hatte. Das fing schon im Kindesalter an. Mein Vater sollte stolz auf mich sein, und so erledigte ich auch immer sorgfältig die Aufgaben, die mir meine Stiefmutter stellte. Ich wollte in meinen Beziehungen gefallen, und so passte ich mich an. Ich schenkte meine Lebensenergie meist jenen Menschen, die meine Bereitschaft überhaupt nicht wertschätzten, weil sie einfach nur Spiegel meines Inneren waren. Meinen Entschluss dazu habe ich gefasst: Am Tiefpunkt meines Lebens wollte ich zum ersten Mal in meinem Leben zu 100 Prozent aufstehen und mich stark machen. Nicht für andere, sondern für mich allein. Ich wollte mein Leben nicht mehr nach den Vorstellungen anderer Menschen ausrichten. Ich wollte mein Leben nach meiner eigenen Vorstellung kreieren und Freude daran haben. Bei meinen vielen Sitzungen, die ich bisher leitete, fiel mir auf, dass dieses Phänomen immer wieder auftritt. Die meisten Menschen sind darauf bedacht, nach außen ein gelungenes Leben zu zeigen, ohne auf die eigenen Sehnsüchte und Wünsche zu achten. Diese dürfen vorläufig hintanstehen: vielleicht, irgendwann einmal, da erfüll-

len sie sich mitunter von selbst. Das tun sie aber nicht, sondern geraten in Vergessenheit, verkümmern wie eine Pflanze, die niemals gepflegt wird.

Ich habe dieses Buch geschrieben, damit mehr Menschen ihr wahres Ich entdecken und ihre Lebensenergie auf Ziele lenken, die ihnen guttun und ihr Leben bereichern, was aber nur gelingen kann, wenn es auch ihrer intrinsischen positiven Motivation entspringt.

Eine Frage, die ich bei meinen Sitzungen immer wieder gerne stelle: »Wie würdest du dein Leben gestalten, wenn du auf niemanden Rücksicht nehmen müsstest?« Eine zweite wichtige Frage ist: »Was würdest du tun, wenn du wüßtest, du kannst nicht scheitern?« Auf diese zwei Fragen erhalte ich immer wieder überraschende Antworten, die voller Lebensfreude und Erwartungen stecken. Erwartungen, die oft nicht erfüllt werden, Lebensfreude, die niemals aufkommt, weil es keine Umsetzung gibt.

Dir wird erst dann ein erfülltes Leben gelingen, wenn du deinen Sehnsüchten und Wünschen folgst. Aufrecht durchs Leben gehen. Authentisch und anziehend sein, ohne einem Schönheitsideal zu folgen, und die Menschen um sich herum in den Bann ziehen – Wer möchte das nicht? Sich groß machen im Leben, nicht klein fühlen. Etwas bewirken. Durch sein eigenes Handeln etwas bewirken. Nicht nur für sich, sondern auch für das Umfeld. Motiviert, kreativ und unermüdlich sein. Wann hast du dich zum letzten Mal so gefühlt in deinem Leben? Du weißt es nicht mehr? Dann soll mein Ratgeber »Schlaf dich reich« dazu beitragen, dass du all diese Eigenschaften – wieder – erlangst.

Wenn du motiviert, kreativ und unermüdlich bist, wirst du jeden neuen Morgen mit Freude begrüßen, und jeder neue Tag wird dein Leben noch vollkommener machen. Wer sich seinen Sehnsüchten und Wünschen im Leben entzieht, wird nie das Leben haben, das ihn ausmacht und stärkt. Es wird ein Dahinleben sein, ohne große Höhepunkte. Darum kann ich dir nur aus eigener Erfahrung raten: Fange an zu leben und gib deinen Wünschen Raum in deinem Leben. Ganz gleich, was andere dazu sagen und wie sie es finden.

Mag sein, dass du wie ich am Tiefpunkt deines Lebens angekommen sein musst, um die Kraft zu entwickeln und den Mut aufzubringen, dich deinem inneren Ich zu stellen. Während der unterschiedlichen Sitzungen stelle ich auch immer sehr schnell fest, dass sich im Leben viele Sehnsüchte überlappen. Dabei stelle dir dein Leben wie ein Puzzle vor. Fehlt dir ein wichtiger Teil des Puzzles, wirst du es niemals vervollständigen können. Fehlt dir etwas in deinem Leben, wirst du niemals die Vollkommenheit spüren.

Die Seelen, die zu mir kommen, haben meist ähnliche Sehnsüchte und Wünsche: Sie sehnen sich nach ihrem Lebenspartner. Sie wollen einen besseren Job. Wollen finanziell unabhängig werden. Sie wollen wieder gesund werden und sich fitter und vitaler fühlen. All diese Sehnsüchte kann ich sehr gut nachvollziehen.

Mein Leben hing schon einmal am seidenen Faden: Ich hatte eine schwere Verbrennung erlitten und die Ärzte wussten nicht, ob sie mich durchbringen würden. In späteren

Jahren erkrankte ich an Gebärmutterhalskrebs, und die Aussicht auf eine Mutterschaft wurde schwieriger. Obwohl ich später schwanger wurde, weil ich es mir aus tiefstem Herzen gewünscht hatte. Ich schlitterte unerwartet in meinen finanziellen Ruin, obwohl mir meine Arbeit sehr wichtig war und ich immer mit Feuereifer bei der Sache war. Seither hat der Spruch: »Ohne Fleiß kein Preis«, bei mir an Wertigkeit verloren. Denn in meinen unterschiedlichen Sitzungen lerne ich immer wieder Menschen kennen, die sich abrackern und dennoch ums Überleben kämpfen. Ihnen fehlt es nicht an Fleiß und Ausdauer, sondern an den passenden Skills in ihrem Außen und ihrem Inneren.

Auch Trennungen gehörten zu meinem Leben, und wir alle wissen, wie schmerhaft Liebeskummer sein kann. Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, obwohl unser Herz noch immer an ihm festhält, ist der Schmerz fast unerträglich, und wir können uns kaum vorstellen, jemals wieder so intensiv lieben zu können.

Gerade an einem solchen Tiefpunkt deines Lebens ist es an der Zeit umzudenken. Denn dein Körper wird nur dann etwas verändern, wenn die Schmerzen zu groß, die Ziele sehr hochgesteckt sind. In meinen Coachings begegnen mir immer wieder die verschiedensten Schicksale, und ich werde aufmerksam, wenn die Menschen nicht mehr ein und aus wissen und jede helfende Hand gerne annehmen. Sie sind bereit, an ihrem Leben etwas zu ändern. Sie wollen ihr Leben nicht mehr weiterführen wie bisher, ihr Herz ist schon in Aufbruch-Stimmung. In dieser Aufbruch-Stimmung tun sich tiefe Sehnsüchte auf, die längst vergessen geglaubt waren. Sehnsüchte, die schon seit vielen