





Rosa Maria Roller

## Glück entscheide ICH

Weshalb Glück bei dir anfängt, und wie du dich  
in jedem Moment dafür entscheiden kannst.

© 2023 Rosa Maria Roller

Fotos: Marianne Kaindl/SeeMarketing

Verlag & Herausgeber



Expertition

Holte 5

51688 Wipperfürth

ISBN

Paperback: 978-3-910236-12-7

E-Book: 978-3-910236-13-4

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

## Über die Autorin



Rosa Maria Roller ist systemischer Coach und Beraterin, Heilpraktikerin, Stress-Burnout-Trainerin und Speakerin und bringt ein breites Spektrum an Kenntnissen und Fähigkeiten in ihre Arbeit ein.

Rosa Maria Roller weiß als Mutter, Großmutter und Unternehmerin aus erster Hand, wie wichtig es ist, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu achten.

Ihre Mission ist es, ihre Klientinnen und Klienten zu einem bewussteren Leben zu führen. Sie unterstützt sie dabei, sich wieder mit ihrer Schöpferkraft zu verbinden und Selbstvertrauen zu entwickeln. Rosa Maria hilft ihnen, dem Weg ihres Herzens zu folgen und ihre Träume und Visionen in die Realität umzusetzen.

Rosa Maria lebt mit ihrem Mann am Bodensee oder auf der Schwäbischen Alb und liebt die Natur. Bewegung ist ihr sehr wichtig, genauso wie Zeit zur Reflexion für sich selbst, um dann wieder voller Power für ihre Familie, insbesondere ihre Enkel und ihre Klientinnen und Klienten durchzustarten.



Für David, Lisa und Christoph



## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
<b>Prägungen aus der Kindheit .....</b>	<b>21</b>
Gedanken erschaffen unser Leben .....	32
Sag dir die Wahrheit! .....	41
Achtsamkeit und Präsenz .....	49
<b>Die Macht der Fragen .....</b>	<b>61</b>
<b>Meditation – komm zur Ruhe .....</b>	<b>65</b>
Dein Weg zur Selbstliebe .....	71
<b>Die Kraft der Absicht! .....</b>	<b>77</b>
<b>Ziele, Träume und Visionen .....</b>	<b>87</b>
<b>Fokus! .....</b>	<b>117</b>
Dein Umfeld beeinflusst dich und du dein Umfeld...	123
<b>Opfer oder Schöpfer? .....</b>	<b>137</b>
<b>Ernährung &amp; Glück .....</b>	<b>151</b>
<b>Sport und Bewegung .....</b>	<b>163</b>
<b>Verbundenheit .....</b>	<b>173</b>
<b>Dankbarkeit .....</b>	<b>183</b>
<b>Herzlichen Dank .....</b>	<b>193</b>



## Vorwort

Wir sind mehr, als wir glauben, zu sein.

Als kleines Mädchen, schon mit sechs oder sieben Jahren, lag ich oft in meinem Bett und habe mich gefragt: Wer bin ich und wo komme ich her? Intuitiv wusste ich schon damals, dass ich nicht nur mein Körper bin. Ich spürte eine Unendlichkeit des Seins, eine Energie, etwas, mit dem ich als Teil untrennbar verbunden bin. In diesem Gefühl fühlte ich mich geborgen, geliebt. Dieses Gefühl war in gewisser Weise auch ein Rückzugsort, denn ich wusste, egal, was im Außen passiert, letztlich bleibt diese Verbundenheit in mir unberührt.

Dieses Gefühl und diese innere Gewissheit haben mich durch mein Leben begleitet und sich wie ein schützender Mantel um mich gelegt, der mich bei den größten Herausforderungen, Krisen und Schicksalsschlägen gestärkt hat und mich darauf vertrauen ließ, dass alles so gut ist, wie es ist. Es gab jedoch Zeiten, da war ich mehr, und auch mal weniger verbunden. Ich hatte Phasen in meinem Leben, in denen ich nur funktionierte, mich anstrengte, der Rolle gerecht zu werden, die ich eingenommen hatte. In diesen Zeiten nahm ich mich selbst nicht mehr wahr, ignorierte meine Bedürfnisse und

Gefühle, und versuchte es allen recht zu machen. Ich war mit mir nicht mehr verbunden, und konnte in dieser Zeit auch die Verbundenheit mit etwas Größerem nicht mehr spüren.

Was sich jedoch wie ein roter Faden durch mein Leben zieht, ist mein Vertrauen ins Leben. Als ich im Alter von 31 Jahren während der Schwangerschaft mit meinem dritten Kind die Diagnose bekam, dass mein Sohn mit einem schweren Herzfehler auf die Welt kommen wird, waren meine Gedanken – nach dem ersten Schock – zu keiner Zeit damit behaftet, zu jammern und zu klagen. Ich freute mich so sehr auf das Kind, und das ließ ich mir nicht nehmen. Ich nahm eine Haltung der Zuversicht ein, die mich durch die Schwangerschaft begleitete und – davon bin ich auch noch heute zutiefst überzeugt – dazu beitrug, dass die Geburt harmonisch und spontan verlief.

Aufgrund der Komplexität des Herzfehlers musste mein Sohn im Laufe seines Lebens mehrere Male am offenen Herzen operiert werden. Die erste große OP fand statt, als er erst vier Jahre alt war. Während den, oftmals zwölf bis vierzehn Stunden andauernden Operationen, saß ich anfangs unruhig im Wartebereich der Klinik, mit Herzklappfen und schwitzigen Händen. Ständig sah ich auf die

Uhr. Ich lief den Flur auf und ab, doch irgendwann gelang es mir – trotz der Angst mein Kind zu verlieren – an mein Vertrauen anzuknüpfen, dass alles gut gehen wird. Ich wurde ruhiger und fühlte diese Verbundenheit mit etwas Größerem, meinen Ort der Kraft, an den ich mich innerlich zurückziehen konnte. Und es war nötig, dass ich Kraft hatte, denn ich hatte noch zwei Kinder – einen Sohn im Alter von neun Jahren und eine Tochter mit sechs Jahren, die mich auch brauchten. Auch für sie war es nicht einfach, mit dieser neuen Situation umzugehen: Sie hatten ein krankes Geschwisterchen und eine Mutter, die plötzlich nicht mehr kontinuierlich zu Hause, sondern mit dem kleinen Bruder in der Klinik war.

Dazu kam ein Jahr später auch noch die Trennung von meinem Mann. Es war damals nicht leicht für mich. Ich hatte drei Kinder, war alleinerziehend und oft überfordert mit Ängsten und Sorgen.

Jedoch haben mich weder die Umstände noch Geldmangel davon abgehalten meine Träume und Ziele aus den Augen zu verlieren und ihnen zu folgen. Ob es die Heilpraktikerausbildung war, die ich absolvierte und deren Prüfung ich mit Bravour abgeschlossen habe, die Praxis, die ich dann eröffnete, oder das Haus, das ich kaufte. Immerzu hatte ich das Vertrauen, dass alles gut

geht, ich es schaffe. Meine Verbundenheit war bei mir. Der Mantel schützte mich und machte mich stark, auch bei großen Schicksalsschlägen.

Mein Sohn ist 2013 verstorben und ich bin unendlich dankbar für die gemeinsame Zeit mit ihm. Ich durfte so viel lernen, war oft extrem herausgefordert und habe dadurch Kräfte mobilisiert, die ich nie für möglich gehalten hätte. Durch ihn und das, was ich durch diese Herausforderung erfahren durfte, habe ich zu schätzen gelernt, wie wertvoll jeder Augenblick und wie kostbar das Leben ist.

Denn wir haben nur JETZT zur Verfügung, gestern ist vorbei und morgen bislang nicht eingetroffen. Somit können wir auch nur JETZT glücklich sein. Unser Leben ist zu kurz für später. Das durfte ich erfahren und danach lebe ich.

Meine Mission ist es, auch dich, liebe Leserin und lieber Leser, wachzurütteln. Ich möchte Menschen dafür sensibilisieren, bewusster zu leben und ihre Umstände, Krankheiten oder Herausforderungen als Chance zu erkennen und zu nutzen, anstatt über das Gestern zu jammern und auf das Morgen zu hoffen.

Ich durfte in den nunmehr zwanzig Jahren meiner Praxistätigkeit, viele Patient\*innen und Klient\*innen begleiten und es erfreut und fasziniert mich jedes Mal aufs Neue zu sehen, Welch wundervolle Ergebnisse sie erzielen und wie glücklich sie sind, wenn sie aufhören sich, als Opfer zu betrachten. Wenn sie Verantwortung übernehmen und ihrem eigenen Weg folgen. Diese Veränderung zu begleiten und zu unterstützen, bereitet mir unglaubliche Freude.

Ich bin von Natur aus ein sehr neugieriger Mensch und die Mystik fasziniert mich, seit ich mich erinnern kann. Schon immer wollte ich die Dinge hinter den Dingen wissen. Im Laufe meiner Heilpraktikertätigkeit machte ich die Erfahrung, dass letztlich nicht ausschließlich die Behandlungen zur Linderung oder Heilung der Beschwerden meiner Patient\*innen führte. Stattdessen waren es die Gespräche, die Zuwendung und das Verständnis, das ich ihnen entgegenbringe, die einen wesentlichen Teil – meines Erachtens sogar den größten Teil – zur Genesung beitragen. Wenn ich mit Menschen, die zu mir kommen anschauе, was sich hinter den Symptomen verbirgt, was ihr Körper durch die Krankheit zum Ausdruck bringen will, das bisher vielleicht unterdrückt wird, dann taucht meist eine Unzufriedenheit mit ihrem Leben und/oder mit sich selbst auf.

Diese Erfahrungen und der Wunsch, mehr über die Zusammenhänge, Psyche, Körper und ein glückliches Leben, zu erfahren, führte mich in die Welten der Neurowissenschaft, Epigenetik und Quantenphysik. Welche Auswirkungen unsere Gefühle, Emotionen und unsere (größtenteils unbewussten) Glaubenssätze nicht nur auf unseren Körper, sondern auf unser ganzes Leben haben, beeindruckt mich täglich aufs Neue. Mit dem tieferen Eintauchen in diese Materie verstand ich mich und das, was ich lebte, immer mehr. Das, was ich schon immer intuitiv gespürt hatte, nämlich dass wir mit etwas Größerem verbunden sind, dass alles im Leben einen Grund und einen Sinn hat, und wir nicht Opfer der Umstände sind, bestätigte sich mir, durch diese Forschungen der neuen Wissenschaft.

Mit diesem Wissen, meinen Erfahrungen und Erkenntnissen, unterstütze ich meine Patient\*innen und Klient\*innen auf eine ganz besondere Art und Weise. Auch mein Leben änderte sich um hundertachtzig Grad.

Ich lebe heute in glücklicher Partnerschaft mit meinem Mann auf der Schwäbischen Alb und in Immenstaad am Bodensee. Wir erfreuen uns zusammen an fünf wundervollen Enkelkindern und sind unendlich dankbar, so gesegnet und beschenkt zu sein. Unsere wunderbaren

Kinder gehen mit ihren Partnern und Familien ihren eigenen großartigen Weg und wir sind überglücklich, dass wir es – als Patchwork-Familie – geschafft haben einen harmonischen und respektvollen Umgang miteinander zu pflegen. Mit meinen sechzig Jahren bin ich fitter und gesünder, denn je und lebe meine Berufung mit Freude und Leidenschaft: Menschen in ein glückliches, gesundes Leben zu führen. Doch, was hat das nun mit dir zu tun?

In diesem Buch lade ich dich dazu ein, zu entdecken, wer du wirklich bist. Ich lade dich ein, zu erkennen, dass dein Glück nicht von äußeren Umständen abhängig ist, sondern dass auch diejenigen Ereignisse und Situationen in deinem Leben, die dir vielleicht nicht gefallen und über die du gerade unglücklich bist, genau richtig sind.

Das Leben ist ein Geschenk, und zwar in jedem einzelnen Augenblick, und es macht dich genau in diesen Situationen, die dir vielleicht ungerecht oder unnötig erscheinen, darauf aufmerksam, dass du etwas lebst, was dir nicht entspricht. Es bietet dir dadurch die Möglichkeit und fordert dich auf, etwas in dir zu befreien: dein wahres Wesen, und deine konditionierten Glaubenssätze über dich aufzugeben. In meinen Augen kann ein glückliches Leben nur gelingen, wenn wir bewusster

werden, aus unserem Schlaf des Funktionierens aufwachen und uns darüber klar werden, was und wer wir sein wollen. Wenn wir wieder lernen, unserer Intuition und unserem Bauchgefühl zu vertrauen. Dafür müssen wir den Mut aufbringen, unserem Herzen zu folgen und aufhören, das zu leben, was wir glauben, leben zu müssen.

Jetzt höre ich dich schon sagen: „Das geht nicht, das kann ich nicht, das ist eine Illusion, ich bin nicht der Typ dazu, ich habe die Mittel nicht dazu, mir fehlt das Talent“, doch glaube mir, das alles existiert nur in deinem Kopf. Du bist nicht dein Verstand, sondern du hast einen Verstand, also nutze ihn weise. Wie du deine einschränkenden Glaubenssätze, die dein Verstand dir permanent einredet, umprogrammieren kannst und wie du – unabhängig von den Umständen – glücklich sein kannst, das erfährst du in diesem Buch.

Ich möchte dich wachrütteln, für ein Leben in Freude, Lebendigkeit und Fülle. Du erfährst, wie du es schaffst, mutig und im Vertrauen dem Weg deines Herzens zu folgen und was dich bislang davon abgehalten hat. Wir ergründen gemeinsam, weshalb du dich oft im Hamsterrad drehst und trotz aller Bemühungen bislang nicht herauskommst.

Ich lade dich ein, dich wieder mit dir zu verbinden, auf deine innere Stimme zu hören, ihr zu vertrauen und ihr zu folgen. Höre also auf zu kämpfen, in erster Linie gegen dich selbst. Nimm dich an und schließe Frieden mit dir, denn du hast die Wahl. Ich nehme dich gerne an die Hand.

Alles Liebe

Rosa Maria Roller

