

CHRISTINE DOHLER
Das Paradies in mir



Buch

Sophie funktioniert im Trott des Lebens und weiß nicht, wie sie der Spirale von zu viel Stress und zu wenig Freude entkommen soll. Sie arbeitet in einem Job, der sie nicht erfüllt, und muss noch verdauen, vom Partner verlassen worden zu sein. Ihr Impuls ist, einfach abzuhauen und irgendwohin zu reisen, an einen Traumort. Da flattert eine Mail in ihr Postfach, die sie auf eine magische Reise einlädt. Ihr Verstand fürchtet sich, aber ihr Herz ruft laut: Machen! Und so beginnt für Sophie eine abenteuerliche Reise in zwölf Tagen und Nächten durch ihre innere Welt mit vielen bizarren Begegnungen und tiefen Erkenntnissen und aufregenden Höhen und Tiefen.

Autorin

Christine Dohler hat auf der ganzen Welt nach dem Gefühl gesucht, irgendwo anzukommen. Bis ihre Reise in die inneren Welten startete und sie erkannte: Der Weg für ein erfülltes Leben startet in dir. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen als systemischer Coach und Meditationslehrerin fließen in ihre Bücher ein. Die Autorin hat Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg studiert und wurde an der Henri-Nannen-Journalistenschule ausgebildet. Sie ist außerdem Redaktionsleiterin der Emotion Slow.

www.christinedohler.de
Instagram: @christinedohler

CHRISTINE DOHLER

DAS
PARADIES
IN MIR

EINE MAGISCHE
LEBENSREISE

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe September 2024

Copyright © 2024: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Kristian Kutschera

Illustrationen: Kristian Kutschera

Redaktion: Andrea Kalbe

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

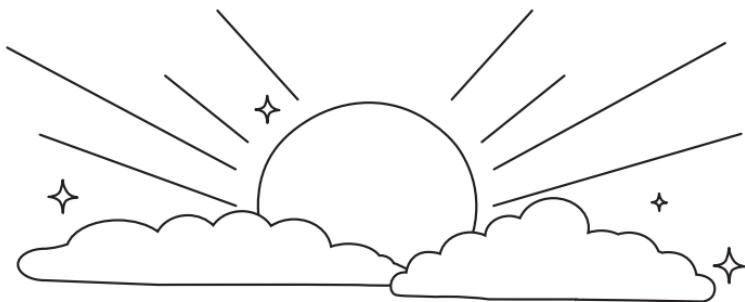
Printed in Germany

LG · CB

ISBN 978-3-442-22393-0

www.goldmann-verlag.de

»Sei die Sonne in deinem Leben«



Inhalt

1. Der Anfang vom Ende	9
2. Der letzte Moment im alten Leben.....	21
3. Date mit dem Herzen	31
4. Das Leben darf einfach und leicht sein ...	43
5. Schaue zu und sieh eine neue Perspektive	51
6. Was willst du wirklich, wirklich, wirklich? ..	57
7. Magie für den Alltag	67
8. Freiheit ist ein Ort in mir.....	75
9. Der innere Garten	83
10. Ich, in der Zukunft	95
11. Ein Kreis schließt sich	101
12. Du bist nicht allein.....	109
13. Das Ende vom Anfang	121
Danksagung.....	127



1.

Der Anfang vom Ende

Der Morgen ließ nicht erahnen, was heute passieren würde. Als ich in meinem warm-fluffigen Bett aufwachte, spürte ich wieder diese lähmende Schwere in allen Gliedern, die seit Wochen meine ungebetene Begleiterin war. Dieser Reflex, am liebsten an Ort und Stelle liegen zu bleiben. Einfach so. Aufgabe! K. o.! Das erschien mir die einzige Alternative in diesem Kampf. Besser als den ganzen Tag wieder aufzuspielen, alles erneut beginnen zu lassen und mich und meinen Körper durch den Tag zu schleppen: Zahneputzen, duschen, sich mit einem viel zu starken Kaffee anschalten, um dann in die Flut von Nachrichten und To-dos einzutauchen – und dem Ertrinken nur knapp zu entgehen.

Am Ende des Tages hatte ich stets das Gefühl, niemandem gerecht geworden zu sein, wieder nicht alles geschafft und kaum Zeit für Bewegung, Me-Time oder Quality-Time mit Freundinnen gehabt zu haben. Dann lag ich auf dem Sofa und das Einzige, was ich noch hinbekam, war die Auswahl der nächsten Netflix-Serie.

Wofür war das alles noch einmal gut? Es kostete mich immense Kraft, meinen Kopf gerade so weit über Wasser zu hal-