

Vorwort – Mein Weg in die Leichtigkeit

Mit vierzehn hat mein Körper aufgehört zu wachsen. Keine Brüste. Keine Pickel. Meine Menstruation war mit siebzehn Jahren erst spät und unter extremen Beschwerden gekommen. Drei Jahre später war sie wieder weg, darum ging ich zu meiner Frauenärztin. Als ich auf dem Gynäkologenstuhl saß und der Bildschirm des Ultraschallgerätes die schwarz-weißen Maserungen abbildete, rief sie plötzlich:

„Du meine Güte! Was ist denn da los?“

Ich starrte mit ihr auf den Bildschirm. Eine Ärztin, die in ihrer Praxis bestimmt viel zu sehen bekommt und trotzdem so geschockt klingt – das konnte nichts Gutes bedeuten.

„Frau Meier, Sie haben verschrumpelte Eierstöcke! Wie eine neunzigjährige Frau.“

Ich spürte, wie mir der Schreck durch die Glieder fuhr.

„Sie werden nie Kinder bekommen.“

In der Apotheke nahm ich mit zitternden Fingern die erste Pillenpackung für eine Hormonbehandlung entgegen, die mich die nächsten Jahre belasten sollte. Durch meinen Kopf dröhnte die Erkenntnis: „Corinne, mit dir ist etwas nicht in Ordnung.“

Mit zwanzig Jahren fing meine Leidenszeit an. Mit 37 begann meine heilsame Reise in die Leichtigkeit. Diese Leichtigkeit will ich dir in diesem Buch nahebringen. Das Buch soll Frauen dabei helfen, ihren Weg in den Lebensflow zu finden.

Ich habe in meinem Leben bereits unglaublich viel an mir gearbeitet. Von Familienaufstellungen über Coaching bis hin zu Frauen-Retreats und schamanischen Heilreisen habe ich schon früh in meinem Leben alles ausprobiert. Und dennoch war ich weiterhin im Dauerstress. Ich behauptete zwar mir selbst und anderen gegenüber, stets glücklich zu sein, aber auf körperlicher Ebene kämpfte ich mit unzähligen Symptomen, Krankheiten und Schmerzen. Die verschrumpelten Eierstöcke waren dabei nur eines von vielen Problemen. Psychisch litt ich unter nicht greifbaren Selbstzweifeln, Angst und Panik. Trotzdem vertraute ich immer auf das Wissen in mir, dass es einen Weg für mich gibt, um ganzheitlich gesund, erfolgreich und gelassen zu sein. Ich würde früher oder später die richtige Heil- und Entwicklungsmethode finden. Diese Vision hat mich durchhalten lassen.

Purer Stress auf allen Ebenen

Mit zwanzig Jahren hatte mir meine Ärztin also Kinderlosigkeit prophezeit. Außerdem waren meine Gelenke teils auf den doppelten Umfang geschwollen, ich hatte weithin sichtbare Hautkrankheiten, und starke Schmerzen in allen Körperregionen waren meine ständigen Begleiter, ohne dass Ärzte und verschiedenste Therapeuten mir helfen konnten. Die aus schulmedizinischer Sicht unheilbaren Symptome und Krankheiten verschlimmerten sich im Lauf der Jahre. Meine Kräfte schwanden und ich spürte, dass mich etwas von innen her aufzufressen begann.

Psychisch litt ich ähnlich: Nach außen hin war ich als Führungskraft und Coachin gut aufgestellt. Andere sahen mich als souveräne, fröhliche und erfolgreiche junge Frau. Innerlich quälten mich jedoch unlogische Selbstzweifel, deren Ursache ich nicht kannte: Ich hatte Angst, dass meine Unfähigkeit, von der ich im Inneren überzeugt war, sichtbar werden könnte. Ich hatte Angst, dass meine Kunden durch mein Verschulden scheitern würden. Angst war das Grundgefühl in meinem Leben. Ich litt unter Schlafstörungen und war durch und durch gestresst – das psychische Pendant zu den körperlichen Symptomen.

Diese Extreme hatten jedoch auch ihr Gutes: Ich suchte mit starkem Antrieb nach umfassender Heilung für meinen desaströsen Zustand – so lange, bis ich den entscheidenden Schlüssel gefunden hatte.

Die Lösung für eine ganzheitliche Heilung

Ich durchlebte einen Transformationsprozess, der mich schlussendlich in den Lebensflow geführt hat. Mithilfe dieser Erfahrung, Weiterbildungen und meiner Arbeit als Coachin erschuf ich ein neues Konzept für ganzheitliche Heilung und Entfaltung: Zum einen kann damit gegenwärtiger Stress von der tiefsten Ursache her aufgelöst werden – mithilfe von Selbsterheilung. Zum anderen geht es darum, Liebe nicht nur im Kopf zu denken, sondern körperlich zu fühlen und sie in allen Lebenssituationen in den Mittelpunkt zu stellen – dank einer neuen Form von Sexualität. Ich nenne diese mit dem Körper erlebte und ausgedrückte Form von Liebe „verkörperte Liebe“. Innerlich stabil und mit Lebensenergie durchflutet, verändert sich das ganze Leben nachhaltig. Anhand meines Entwicklungsprozesses zeige ich dir in diesem Buch, wie auch du Heilung erfahren und in ein Leben voller Leichtigkeit eintreten kannst. Die körperliche Liebe spielt dabei eine wichtige Rolle:

Die heilsame Kraft der Lust in tiefster liebender Verbundenheit mit
dem Partner energetisiert den Menschen auf allen Ebenen.

Eine Schlüsselerfahrung auf meiner Heilreise war die Begleitung durch einen erfahrenen Psychotherapeuten und Coach. Ich suchte ihn auf, weil ich unter diesen unlogischen Selbstzweifeln und beruflichem Dauerstress litt. Unter dem gegenwärtigen Stress deckten wir frühe Traumatisierungen auf, die tief verborgen in meinem Unterbewusstsein ihr Unwesen trieben. Ich wurde als Kind von meinem Papa unter Alkoholeinfluss sexuell missbraucht, von meiner Mama zusammengeschlagen und mit Suizidankündigungen verängstigt. Mithilfe des psychotherapeutischen Prozesses und der Selbstheilung, die ich dir in diesem Buch zeige, konnte ich all das verarbeiten. Mein Körper wurde innerhalb von sechs Monaten stärker und stabiler.

Heute bin ich gesund. Ich kann sogar sagen: Ich bin ein neuer Mensch, fühle mich wie neugeboren. Nicht mehr Schmerz und Stress, sondern Freude, Vertrauen und Lebensflow sind meine Begleiter. Ich erfülle meine Lebensaufgabe hier auf der Erde aus einer tiefen Liebe heraus, die mich durchströmt. Das zeigt sich auch im Außen: Meine Partnerschaft und meine Beziehungen, meine beruflichen Erfolge und meine finanzielle Situation sind aufgeblüht. Nachdem in meinem Business Selbstzweifel und Geldsorgen die „Normalität“ waren, sind heute Selbstvertrauen, Dankbarkeit und freier Geldfluss der Alltag. Die Sexualität mit meinem Mann bedeutete früher Stress hoch zehn für mich – heute ist es die schönste Sache der Welt für uns. Und wir haben einen wunderbaren Sohn.

Leben im Fluss und in Fülle

In diesem Buch zeige ich dir, wie du in allen Lebensbereichen diesen freien Lebensflow entfaltest. Doch was bedeutet das eigentlich? So nenne ich das Leben im Fluss. Es bedeutet, innerlich frei zu sein. Frei in deinen Entscheidungen, nicht zurückgehalten von Ängsten, emotionalen Blockaden, Schuldgefühlen oder Verbitterung. Frei im Zusammensein mit den Menschen, die dir am Herzen liegen, im Beruf und privat. Diese Freiheit steht in Verbindung mit der Schöpferkraft und dem tiefen Vertrauen, in jedem Moment geführt und geliebt zu sein. Du wirst ein neues Gefühl der Erfüllung in deinem Leben spüren – auch im finanziellen Bereich. Es ist ein Leben, in dem du rundum gesund, im Einklang mit deiner Lebensaufgabe, in tiefer Liebe zu deinem Partner und allem anderen in der Welt lebst – mit allen Hochs und Tiefs, die zu stetigem Wachstum dazugehören. Natürlich kommen zwischendurch Trauer oder Sorgen auf. Auch

Herausforderungen wie Konflikte und das Setzen von Grenzen gehören zum Leben dazu. Doch das Gefühl von Stress ist nur ein kurzer Gast und lädt zum Wachsen ein.

Während ich all die positiven Effekte aufzähle, stelle ich mir vor, dass bei dir spätestens jetzt Zweifel auftreten: „Sind das nicht zu große Versprechen? Wie soll der Weg in solch ein Leben im Fluss und in Fülle denn aussehen?“ Nun, ich erlebe es bei mir und ich erfahre es regelmäßig von meinen Kundinnen: Es funktioniert – allerdings nicht „von selbst“. Man braucht das Know-how, das ich dir im Buch vermittele, und beharrliches Dranbleiben. Damit das gelingt, erwarten dich in Teil 3 einfache Übungen, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst. Und dann brauchen wir eine entscheidende Kraft, die in anderen Ansätzen für ein erfülltes Leben so kaum vorkommt: die verkörperte Liebe.

Die Liebe als stärkste Kraft

Über die Liebe sprechen wir im Alltag meist im Zusammenhang mit Partnerschaft, Kindern oder weiteren sozialen Beziehungen. Aber was hat die Liebe mit Erfolg zu tun, etwa im Beruf? Oder mit den Finanzen? Oder mit Gesundheit? Ich verspreche dir: alles.

Die wichtigste Aufgabe in unserem Dasein ist, die Liebe in allen Lebensbereichen zu entfalten. Sie ist die universelle Kraft, die alles durchdringt, heilt und energetisiert.

Unter dieser Vorannahme, bei der viele nicken – und dann wie bisher weitermachen –, stellt sich nun die Frage, wie wir die Liebe ganz konkret im Alltag entfalten können. Dazu wirst du in diesem Buch erfahren, wie du aus der heilsamen Kraft der Lust heraus die Liebe in alle Lebensbereiche integrieren kannst.

„Liebe machen“: In dieser Formulierung für Sex ist eine wichtige Bedeutung enthalten, die in unserer herkömmlichen Sicht auf Sexualität weitgehend verloren gegangen ist. Durch das körperliche Zusammensein in inniger Verbundenheit *machen wir Liebe*, indem wir sie dadurch erschaffen, pflegen, festigen und vertiefen. Die Kunst der Liebe ergibt sich nicht von selbst, jedenfalls nicht über die erste, oft hormongesteuerte Leidenschaft hinaus. Wir pflegen die Liebe durch Gespräche, gemeinsame Aktivitäten, aufrichtiges Teilen unserer Erfahrungen und Gefühle und durch gegenseitige Hilfe in guten wie in herausfordernden Zeiten. In meinem Lebensflow-

Ansatz spielt darüber hinaus die Verkörperung der Liebe eine zentrale Rolle: mit einem Menschen, dem wir in einer intimen, sexuellen und zärtlichen Nähe zugeneigt sind.

Nirgendwo sonst lernen wir das Verkörpern besser, schneller und so brillant wie in der Sexualität. Wir sind aufgefordert, uns vertrauensvoll hinzugeben, uns mit offenem Herzen zu zeigen, im tiefsten Austausch verbunden zu sein. Dabei nehmen wir uns Zeit fürs Lieben, für den Körper, für das Zusammensein und das Empfangen der Schöpferenergie. Wenn Stress auftaucht, zum Beispiel in Form von Erstarrung, Ekel oder Ärger, können wir mit Selbstheilung die Blockaden von der Ursache her auflösen. Der Körper wird geschmeidig und wir fühlen uns glücklich.

Dann strömt die verkörperte Liebe in alle weiteren Bereiche deines Lebens hinein: vielleicht in dein Familienleben, wenn du eine eigene Familie hast, in deine Freundschaften und in Beziehungen zu Eltern und Geschwistern, Nachbarn und Kollegen. Sie beeinflusst alles, was du tust, wie du wohnst und arbeitest, wie du dein Leben und deinen Alltag organisierst, wie du mit der Verkäuferin beim Einkaufen sprichst, wie und was du isst und wie du mit Geld umgehst.

Die verkörperte Liebe macht dich zur lebendigsten, kraftvollsten, gesündesten und schönsten Person, die du sein kannst.

Wie beim Lieben, so im Leben

Das klingt vielleicht auf den ersten Blick etwas abwegig. Doch es gibt viele Parallelen zwischen der Art und Weise, wie wir Liebe machen, und der, wie wir leben und arbeiten. Wenn du zum Beispiel Sex als Pflichterfüllung in einer Partnerschaft lebst, dann tust du Dinge, die du gar nicht wirklich liebst, oder du lässt Dinge zu, die du nicht aus tiefstem Herzen willst. Es kann auch sein, dass du nur wenig oder gar nichts im Körper spürst.

Vielelleicht bist du auch – wie viele Frauen und früher auch ich – wie abgeschnitten von deinem Körper. Dein Geist ist irgendwo anders und du lässt beim Sex einfach Dinge mit dir machen. Ich habe mich jedenfalls beschlafen lassen, auch wenn mir das erst später aufgefallen ist. Ich war beim Sex oft genervt oder wütend, habe aber gelächelt. Viele Frauen ekeln sich wie auch ich früher vor dem Penis des Mannes, dem Geruch und der Flüssigkeit. Dennoch habe ich ihn zum Höhepunkt gestreichelt, damit der Mann zufrieden und entspannter ist. Und ich weiß, dass

unzählige andere Frauen in ihrer Partnerschaft ebenfalls Dinge beim Sex tun, die nicht aus der eigenen Lust und Freude heraus entstehen.

So habe ich früher Sex gehabt – und gearbeitet: Ich hatte ein Lächeln im Gesicht, aber innerlich war ich voller Angst, nicht gut genug zu sein. Ich wollte unbedingt die Bedürfnisse der anderen erfüllen. Sie sollten zufrieden sein, denn darauf gründete mein Selbstwert. So war ich gedanklich mehr bei anderen als bei mir und habe mich verausgabt.

Das soll nun nicht heißen, dass Sexualität das Wichtigste auf der Welt ist und man das Bett gar nicht mehr verlassen soll. Wir haben auch noch andere wichtige Aufgaben im Leben. Wir sollten Sexualität auch nicht als Mittel zum Zweck nutzen, um erfolgreich zu sein. Das wäre zu funktional gedacht, im Sinne einer Wenn-dann-Beziehung. Es ist eher so, dass das körperliche Lieben einen zentralen und genussvollen Platz in deinem Leben finden sollte. Ähnlich wie wir Essen brauchen und uns idealerweise Zeit dafür nehmen, um gesunde Nahrungsmittel auszuwählen, sie bewusst zuzubereiten und genussvoll zu verzehren, brauchen wir auch körperlichen Kontakt und ein lustvolles Genießen unseres Körpers – und, wenn möglich, des Körpers eines anderen Menschen, den wir lieben.

Wenn du zurzeit oder schon länger keinen Partner hast oder wenn du erst mit dir selbst sicherer werden willst, bevor du die neue Körperlichkeit mit einem anderen Menschen teilst, dann kannst du fürs Erste mit dir selbst lernen, die Liebe zu verkörpern. Vielleicht arbeitest du mit diesem Buch, tauschst dich mit anderen Frauen aus, gehst in ein Frauen-Retreat, folgst mir in den sozialen Medien, buchst einen Selbstlernkurs oder ein Coachingprogramm mit mir. Durch deinen Transformationsprozess wird eine völlig veränderte Haltung zu deinem zukünftigen Partner entstehen, die in deine neue Liebesbeziehung einfließen wird.

Es ist übrigens egal, ob dein Gegenüber nun männlich, weiblich oder divers ist. Den Lebensflow-Ansatz kannst du auf jede partnerschaftliche Konstellation anwenden. Wegen der Partnerschaft mit meinem Mann kann ich zu heterosexuellen Beziehungen am meisten sagen. Deshalb kommen Begriffe wie „Penis“ oder „Mann“ vor. Die entsprechenden Informationen kannst du für deine Beziehung einfach anpassen.

Zum Aufbau des Buches

Da ich sehr viele Menschen kenne, die wie ich früher dauerhaft angestrengt, gestresst und überfordert sind und auch körperlich mit vielen Symptomen, Leiden und Krankheiten zu kämpfen haben, erzähle ich dir im ersten Teil des Buches, wie es für mich und zahlreiche andere Frauen zu

solchen Situationen kommen kann. Es könnte sein, dass du dich in meinen Schilderungen wiederfindest und erkennst, dass es an der Zeit ist, dich weiterzuentwickeln und mit den bisher fehlenden Schlüsseln die Türen zu noch mehr Lebensflow aufzuschließen. Alles, was du wissen musst, um die fünf Schlüssel zum Lebensflow zu verstehen, erfährst du in Teil 2, in dem das Lebensflow-Konzept vorgestellt wird. Wie du die Schlüssel konkret selbst anwenden kannst, zeige ich dir in Teil 3, dem Hauptteil des Buches. Darin geht es um die Transformation. Am Ende jedes Abschnitts steht eine umfangreichere Übung. Nimm dir dafür am besten gleich während des Lesens Zeit und verschiebe sie nicht auf später – denn wir alle wissen, wie das mit dem Aufschieben meist läuft, oder? In Teil 4 kannst du dich von mir anstecken lassen und Inspiration finden, wie der Alltag im Lebensflow aussehen kann. Zum Schluss erzähle ich dir, was du aus dieser neuen Kraft heraus in deinem Umfeld bewirken kannst. Dein Licht strahlt in die Welt! Am Ende des Buches findest du unter anderem den Onlinezugang zu zusätzlichen Meditationen und Anleitungen von mir.

Meine Lebensaufgabe

Ich erzähle im Buch viel von mir, aber nicht, um meine Entwicklungserfolge herauszustellen. Vielmehr habe ich erkannt, dass ich meine Geschichte nutzen kann, um anderen Frauen etwas bewusst zu machen. Was ich erlebe, erleben auch andere – die Unterschiede liegen nur in Details.

Zudem merke ich, dass ich anhand meines eigenen Transformationsprozesses am besten vermitteln kann, wie auch andere in den Lebensflow kommen können. Ich bin ein Beispiel. Gerade weil ich mit fast unerträglichem Schmerz in meinem familiären Umfeld konfrontiert war – Alkoholismus, Depression, Krebserkrankung, Selbstmord, Schläge, sexueller Missbrauch, Schizophrenie etc. –, weiß ich, wie wichtig es ist, sich davon zu befreien, um ein glückliches Leben in Leichtigkeit genießen zu können. Dank meiner Erfahrung kann ich vermitteln, dass das Zulassen des Schmerzes sich lohnt, dass er rasch abklingen kann und dass dieser Prozess letztlich weniger schlimm ist und weniger lange dauert, als die meisten Menschen vermuten, die ihn deshalb mit allen Mitteln abzuwehren versuchen – oft ihr Leben lang. Es geht so viel leichter ohne diesen alten Schmerz! Dank meines Vorausgehens kann ich heute vielen Menschen den Weg ins Liebesglück eröffnen.

Gleichzeitig möchte ich mit Demut sagen, dass niemand für alle Menschen die ultimative Lösung hat. Jeder Lebensweg ist einzigartig und folgt einem geheimnisvollen Plan, der über unser

kognitives Verstehen hinausgeht. Betrachte also die im Buch vermittelten Inhalte als Inspiration und nicht als den einzigen wahren Weg in die Glückseligkeit.

Ich bin diese Heilreise Schritt für Schritt gegangen *und* begleite heute als Coachin andere Frauen auf ihrer Suche nach mehr Lebensqualität. Das ist ein glückliches Zusammentreffen, weil daraus meine größte Kraft entsteht. Es ist meine Lebensaufgabe, Menschen ins Glücklichsein und in den Lebensflow zu führen. In diesem Buch teile ich die Früchte dieser Aufgabe mit dir. Ich wünsche dir von Herzen, dass du den Weg in die verkörperte Liebe mit Freude gehst und aus diesem Flow heraus mit deinen Gaben in der Welt wirkst.

Alles Liebe

Deine Corinne