

# Inhalt

Einleitung	4
Die Reise in die ewige Tiefe meines Seins	10
Ehrlichen Herzens	18
Liebe, liebe, liebe	22
Frei sein in der Partnerschaft	26
Alles ist in uns	33
Das Universum in dir – Unser Ursprung	41
Energie folgt deiner Aufmerksamkeit	51
Affirmationen – Glauben	55
Unsere Sinne	68
Die Kraft der Segnung	74
Werde dir selbst bewusst	77
Bereicherung – Folge den Zeichen deiner Freude und deines Glücks	88
Annahme	92
Bewusster Weg	96
Erfülle deine Wünsche	104
Berufung	113
Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft	116

Egoismus	129
Die Magie der Kinderwelt	143
Wertschätzung ist der Nährboden für Wachstum	152
Innerer Frieden	162
Beim Universum bestellen	168
Anhang - Seelen heilen Posts	174
Platz für deine Dankeslisten und Erinnerungen	278

## Einleitung

Wenn ich ganz ehrlich bin, könnte ich vor Freude ausrasten! Ich kann meine Dankbarkeit nicht in Worte ausdrücken und möchte dich einfach wissen lassen, dass es mich von Herzen ehrt, dass du mein Buch in deinen Händen hältst. Für mich ist das kein Zufall, dass wir zueinander gefunden haben! Überall sind sie, die Zeichen! Ich möchte dir zeigen, wie ich sie für mich wieder erkennen konnte und vielleicht auch du sie für dich wieder erkennen kannst um dir somit ein wunderbares Leben zu kreieren!

Ich danke dir von ganzem Herzen, dass du dir die Zeit für meine Zeilen nimmst und wünsche dir damit unglaublich viel Freude und ein gesegnetes Leben!

Es ist mein Herzenswunsch, dass jede Seele ihre Kraft entdeckt, lebt und damit aufblüht und sich seine ganz eigene, goldene Welt erschafft. In sich selbst und im Aussen! Glückseligkeit und Seelenfrieden ist unser natürlicher Zustand und jeder Seele steht dies zu und ist ihr Geburtsrecht! Es macht mich unendlich glücklich, auch dich dabei ein Stück begleiten zu dürfen und freue mich (ich weiss, das erwähnte ich schon), dass du nun meine Zeilen liest. Man kann es nicht oft genug erwähnen, wie glücklich man ist! Möge das Glück, der Segen, die Liebe und der Frieden allzeit mit dir sein.

Die, die mich kennen wissen, dass ich nicht gerade der geduldigste Mensch auf Erden bin. Lange glaubte

ich, dies sei etwas, das ich ändern muss. Sozusagen eine blöde Macke, die ich in den Griff bekommen muss. Eine Lernaufgabe, oder wie man es auch immer nennen mag.

Nun, das Blatt hat sich gewendet, meine Ungeduld nimmt ganz neue Dimensionen an. Denn... meine Ungeduld ist doch Gold wert!!! Denn der schnellste Weg zum Glück – der soll es sein. Das ist genau mein Ding! Sich selbst mit allem anzunehmen, da liegt der Schlüssel zum Glück!

Meine Ungeduld, vorwiegend natürlich für die Dinge, die ich mir wünsche, war nämlich in Wahrheit immer eine Art Super Booster für die Erfüllung meiner Träume. Wieso sollte ich denn geduldig werden? Um noch länger auf die Lieferung meiner Bestellungen warten zu müssen?! Nein. Ich gehöre zu der Sorte Mensch, die, wenn sie was will, es auch wirklich möchte und zwar gleich oder mindestens so schnell wie möglich. Ich habe ein Ziel und das soll so unkompliziert wie möglich, so leicht wie möglich und vor allen Dingen, so schnell wie möglich zu erreichen sein, mit Freude und Leichtigkeit!

Deshalb wundere dich nicht, wenn dieses Buch eher ein kompaktes Büchlein wird. Denn umso konkreter, kompakter und einfacher, desto besser!

Ich möchte auch gleich zu Beginn meinen und vielleicht auch deinen Verstand beruhigen und dich wissen lassen, dass es sicherlich einige Wiederholungen in diesem Buch geben wird.

Wiederholungen dienen ja bekanntlich der Prägung und deshalb ist es voraussehbar, dass ich einige Dinge bestimmt mehrmals anspreche. Das liegt also nicht daran, dass ich vergesslich bin, sondern genauso soll es sein. ☺ Ausserdem tue ich alles, was ich tue rein intuitiv, ich lasse mich einfach führen und genauso schreibe ich nun auch drauf los!

Es ist mir ein Herzensanliegen, meine Erkenntnisse, Erfahrungen und Überzeugungen niederzuschreiben und in meinen Begleitungen mit Mensch und Tier, weiter zu geben.

Ich bin von allem so wahnsinnig überzeugt, weil ich es einfach selbst erlebe. Tag für Tag. Ich bin so begeistert, wie einfach es ist, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen, dass ich echt ein schlechtes Gewissen hätte, würde ich es nicht in diesem Buch zusammenfassen und mit euch teilen. Ja klar kommt da oft der Verstand und meint: Hey gibt es nicht schon genug solcher Bücher?? Und überhaupt, du kennst dich doch mit Bücher- schreiben gar nicht aus!! Genau das ist es, hör auf dein Herz und lass dich nicht von deinem begrenzten Verstand beirren! Er hat gelernt, Grenzen zu setzen und ist meist davon überzeugt, dass es kein Weiter mehr gibt, über diese Grenzen hinaus! Dies ist jedoch Unfug, wenn ich es so nennen darf! Wir werden so nicht frei!

Denn wenn ich mich so zurück erinnere, habe ich als Kind bereits gerne Geschichten geschrieben und auch als Jugendliche immer und immer geschrieben. Es lag schon immer in meiner Natur, mich ausdrücken zu wollen. Sei es mit Gesang, Zeichnungen, Schreiben, Fotografieren, Schmuck zaubern, usw., einfach meiner Kreativität Ausdruck zu verleihen. Das ist es, was aus dem Herzen kommt! Ohne Begrenzung und ohne Anfang und Ende!

Nun, nach fast 20 Jahren weiss ich jetzt auch, warum ich keine Naturärztin geworden bin, was damals mein absoluter Traumjob war. Es geht mir einfach zu lang. Es ist mir schlicht zu viel, was man da alles lernen, erfüllen und wissen soll. Deshalb bin ich so dankbar für die geduldigen unter uns. Denn auch die sind unglaublich wichtig und wertvoll für diese Welt. Wer nicht! Wie sagte es Kurt Tepperwein so schön, man muss nur wissen, wer es weiss und wo man nachfragen darf. Das reicht schon! Jeder hat seine ganz eigene Passion und dies ist deine ganz persönliche Essenz!

Ehrlich gesagt habe ich auf meinem Weg und dem Durchforsten aller wundervollen Möglichkeiten zur Entfaltung, wie Heilsteine, Farbtherapie, Naturheilkunde usw. usf. schnell eines festgestellt! Auch da lasse ich mich nicht gerne auf etwas begrenzen. Ich mag es nicht, sich auf eine Sache zu beschränken, wenn man es so sagen kann. Auch mag ich es nicht so, auf gewisse Mittelchen angewiesen zu sein und so dieses und jenes erst kaufen zu müssen,

damit man dann auch gut genug ausgerüstet ist, um anderen helfen zu können. Das ist mir schlicht zu begrenzt und kompliziert. So kam ich ganz schnell darauf, dass ich nichts, wirklich nichts weiter, als mich selbst brauche, um mich und andere bei der Entfaltung zu begleiten und zu unterstützen! Wow wie genial ist das denn! Es gibt für mich nichts anderes mehr, als einfach aus dem Inneren zu schöpfen! Wir sind alle mit allem, was wir brauchen ausgestattet!

Damit möchte ich nicht sagen, dass es alles andere nicht braucht! Im Gegenteil, ich schätze diese wundervollen Schätze, die uns von der Natur geschenkt werden, für die Unterstützung unserer Befreiung von ganzem Herzen! Diese Naturschätze haben mich schon immer magisch angezogen! Ich schätze all die Menschen, die sich damit befassen und all das Wissen aneignen von ganzem Herzen! Denn all dies sind Helfer und Unterstützer, die wir aus tiefer Liebe annehmen und weiter geben dürfen. Jeder darf sich hier so richtig in seiner Begeisterung und Passion austoben!

Ich meine damit nur, dass ich meinen ganz eigenen Weg gefunden habe, wie ich sein und wirken und was ich bewirken möchte! Das schöne dabei ist ja, jeder geht mit seiner ganz eigenen Art, den Weg zu gehen, mit denen, die dazu in Resonanz stehen, eine Gemeinsamkeit ein! Es ist ein ständiger Austausch, wir sind verbunden – Alle und Alles!

Also um nochmal zum Kern zu kommen.

Leicht, einfach, schnell und schön soll es gehen – Der Weg zum Seelenfrieden und purem Glück!





## Die Reise in die ewige Tiefe meines Seins

Plötzlich war es soweit und ich erkannte in mir dieses Ewige, endlose – man könnte es auch als „Universum in mir“ beschreiben.

Obwohl ich mich wirklich fast mein ganzes Leben lang mit dem bewussten Weg beschäftigte, war da plötzlich dieser Moment, der all dies, was ich zwar bereits wusste, mich plötzlich auch wirklich spüren lies! Dieses Gefühl, unendlich zu sein, ist kaum in Worte zu fassen.

Als ich für mich beschloss, frei sein zu wollen, meine Träume zu leben und einfach glücklich zu sein, wurde mir schnell klar, was dies bedeutet. Es fordert dazu auf, sich in seinen Tiefen zu erkunden, ja sich wirklich neu und wahrhaftig kennen zu lernen, indem man sich und alles, was darin enthalten ist, annimmt. Es führt kein anderer Weg daran vorbei, wenn man den Herzensweg wählt. Herzenswege können nur vollkommen ehrlich sein.

Na gut, wie oft sagt man so daher, ich gehe jetzt meinen Herzensweg und wie oft schaut man dann aber weg, wenn es schwierig wird, wenn sich Gefühle zeigen? Viel zu oft, wenn ich von meinen Erfahrungen mit mir selbst und den Menschen, die ich begleiten darf, erzählen darf. Sich selbst wirklich ehrlich zu begegnen birgt aber, meiner Meinung nach, in sich, dass man durch die Gefühle geht, die sich zeigen. Durch sie hindurch und dahinter schaut, was da genau ist. Man könnte es mit dem Erkunden des Meeresgrundes versinnbildlichen, anstatt nur an der Oberfläche zu schwimmen.

Ich durfte die Erfahrung machen, dass wenn sich ein Gefühl zeigt und ich nicht davon renne, sondern mich dem Gefühl mutig stelle, dass ich so und nur so, meine Wunden heilen kann. Was heisst, sich dem Gefühl stellen? Für mich bedeutet es, das Gefühl vollkommen anzunehmen, indem ich es wirklich fühle und es als einen Teil von mir anzunehmen. Alles darf raus! Tränen, Wut, was auch immer es ist. Es darf raus! Dann stelle ich mir ehrlichen Herzens die Frage, was tut da wirklich weh? Woher kommt und wohin geht dieser Schmerz, die Angst, die Wut? Wir setzen uns endlich ehrlich mit uns selbst auseinander und ergründen uns selbst in unseren Tiefen. Das ist so unbeschreiblich, dass ich es kaum in Worte fassen kann. Denn wenn wir anfangen, uns nicht mehr zu verstecken, sondern uns unseren Gefühlen zu stellen, fangen wir automatisch an, uns zu heilen. Seelen heilen wenn sie lieben. Wir fangen an, uns wirklich anzunehmen und zu lieben und

zwar alles an und in uns! Die tiefen Wunden wollen angenommen und geliebt werden. Sie sind ein Teil von uns, der geheilt werden möchte.

Ich für meinen Teil bin einfach kein Fan davon, mich jahrelang mit meinen Ängsten und Sorgen zu quälen, deshalb suchte ich scheinbar (unbewusst und immer mehr bewusst) nach einer Möglichkeit, möglichst schnell ins Glücksgefühl zu kommen und da auch zu bleiben. Ich glaube, genau deshalb legte ich immer (auch eher unbewusst und immer mehr bewusst) Wert darauf, auf mein Herz zu hören. Die Sprache des Herzens ist die Sprache der Seele.

Wenn wir Dinge erleben, die in uns etwas auslösen, sind dies grosse Zeichen! Sie wollen uns eine Wunde zeigen, die um Heilung bittet. Ignorieren wir dieses Gefühl, dieses heilige Zeichen, ignorieren wir die Chance unserer eigenen Heilung und somit unserer Freiheit! Wir ignorieren damit uns selbst, was bedeutet, dass wir nicht ehrlich zu uns selbst sind und wir uns nicht annehmen. Sind wir für die Heilung noch nicht bereit, bleiben wir sozusagen an der Oberfläche und erleben eigentlich auch nur Oberflächlichkeit in unserem Leben. Das Leben bringt uns dann immer und immer wieder die Zeichen in Form von Situationen, Begebenheiten, Menschen, - Erfahrungen, die uns den Weg zur Heilung klar zeigen. Wir haben immer die Wahl, ob wir bereit dazu sind oder nicht.

Ich bin fasziniert von dieser Reise! Ich bin zutiefst begeistert und fasziniert davon, sich selbst in diesen

Tiefen, am Grund seines Seins zu bewegen und sich dabei komplett neu und tiefgründig kennen zu lernen. Es macht frei!

Ich schrieb auf meiner Facebook Seite Seelen-heilen den Impuls:

♥Wenn wir ehrlichen Herzens unseren Weg gehen, braucht das zwar Mut ohne Ende, aber es führt kein Weg daran vorbei, wenn wir in die Freiheit ohne Ende kommen möchten♥

Den Schlüssel zur Freiheit liegt in meinen Augen darin, sich wirklich ehrlichen Herzens selbst zu begegnen.

Sind wir bereit dazu, nehmen wir unsere Eigenverantwortung vollkommen an! Ab diesem Moment hören wir damit auf, andere für unser Glück verantwortlich zu machen und beginnen, uns selbst zu heilen und in die Erfüllung zu kommen.

Das Schöne daran ist, plötzlich gehen wir ganz anders mit allem um, was uns auf unserem Weg begegnet! Es ist für mich echt kaum in Worte zu fassen, wie sich das anfühlt! Für mich ist es wie ein endloser Flug eines edlen Adlers, der weit oben am Himmel sich gleiten lässt! Freiheit pur!

Die wahre Essenz seines Selbst zu erforschen, ist die wundervollste und abenteuerlichste Reise, die man antreten und erleben kann! Und ich bin überzeugt davon, dass nur diese Reise zum vollkommenen

Glück führen kann. Ebenso zur vollkommenen Entfaltung seiner Essenz!

Wenn ich so darüber nachdenke, fällt mir auf, dass ich zum Beispiel immer so perfektionistisch veranlagt war. Immer wenn ich ein Bild anfang zu malen, kam da schon der Druck in mir auf, das muss jetzt aber perfekt und schön gerade werden! Irgendwann beschloss ich für mich, dass ich ehrlich malen möchte und ich selbst mir diesen Druck nehmen darf. Es soll nicht perfekt, sondern ehrlichen- Herzens werden, dieses Bild! So male ich also jetzt einfach immer drauf los und die Bilder verkaufen sich sogar, was ich mir nie erträumt hätte! Wahnsinn! Dies ist ein kleines Beispiel dafür, dass immer dann, wenn wir ganz ehrlich zu uns selbst sind, wirklich erst dann, erfolgreich andere Herzen berühren dürfen! Auch was meine anderen Tätigkeiten angehen, die Tierbetreuung, aber auch die Seelenbegleitung mit Menschen, ist es immer dasselbe. Immer wenn ich perfekt etwas bewirken möchte, funktioniert nichts. Es kommen keine Menschen oder Tiere auf mich zu und es gibt keine Erfolge, keine Aufträge, weil ich dann nicht Ich selbst wäre. Aber immer dann, wenn ich wirklich meinem Herzen folgte, klappte es und andere kamen auf mich zu, oder ich auf sie und es entstanden plötzlich Verbindungen, eine Resonanz zueinander, die zu Projekten, Aufträgen, Möglichkeiten führten.

Ich bin begeistert davon, wie einfach es ist. Alles was wir dazu brauchen ist unsere Bereitschaft wirklich

immer vollkommen ehrlich mit uns selbst zu sein. So und nur so, ist es möglich glücklich zu sein und auch, unsere Träume zu verwirklichen! Das ist meine Erfahrung.

Viele wünschen sich, und das soll auch eigentlich das Normalste der Welt sein, das tun zu dürfen, was sie erfüllt! Viele hören den Ruf in sich, ganz tief in ihrem Herzen. Wenn wir bereit dazu sind, uns unseren Gefühlen zu stellen, damit sie heilen dürfen und uns auf dem Weg zur Fülle und des Glücks nicht mehr behindern, dann ist alles möglich! Deshalb liest man viel davon, man soll loslassen, was einen nicht glücklich macht. Zuerst dürfen wir aber annehmen, bedingungslos. Dann dürfen wir lieben, bedingungslos. Es ist nicht so schlimm, wie man sich das oft vorstellt, sich seinen Gefühlen zu stellen. Ja klar, es kommt dann oft ein tiefer Schmerz hoch von ganz tief unten, jedoch die Belohnung, nämlich die Befreiung, wenn man durch ihn durch gegangen ist, die ist unbeschreiblich!

Wenn du deine Herzenstätigkeit aufbauen möchtest, darfst du zuerst anfangen, ehrlich zu und mit dir selbst zu sein. Indem du das machst, wirst du auch ehrliche Menschen und Begebenheiten anziehen. Du wirst dann, die „richtigen“ für deine Herzenstätigkeit anziehen. Solange du dir aber selbst etwas vormachst, indem du zum Beispiel nicht ehrlich zu dir selbst stehst, stehst du dir selbst damit im Weg und schneidest dich von deiner Entfaltung ab. Prüfe für dich, ob das so auch für dich stimmt. Alles, was

ich hier schreibe, sind meine Erkenntnisse und Erfahrungen auf meinem Weg mit mir selbst und den Menschen in meinem Leben.

Ich war immer total fasziniert und schon selbst verwundert darüber, dass ich relativ schnell von der Tierbetreuung leben konnte. Ja sogar nicht nur ich selbst, sondern meine ganze kleine Familie (drei Kinder). Nun wurde mir klar, warum das so war. Vom ersten (unbewussten) Auftrag an, war ich ehrlichen Herzens und tat was ich tat aus ganzem Herzen und zwar so, wie ich war und bin. Dadurch, dass ich mich nicht geplant und bewusst selbständig machte, klappte es erst recht bei mir. Denn ich könnte schwören, hätte ich es geplant, wäre ich mir damals selbst im Weg gestanden. Denn mein Perfektionismus, der übrigens nur aus einem Zweifel (Mangel) heraus kommen kann, hätte mir alles versaut. Wahrscheinlich wäre ich auch zu ängstlich gewesen und hätte es mir selbst schlicht nicht zugetraut. Da ich aber gar nicht vor hatte, mich selbständig zu machen, war ich einfach ehrlich so wie ich bin. Ohne Zweifel, ohne Ängste, einfach nur ich und meine Herzensfreude an den Tierwesen und aber auch voller Dankbarkeit dafür was ich tun durfte/darf. Dies ist der Schlüssel zum Erfolg, wie ich für mich erkennen durfte. Denn es zeigt sich auf meinem gesamten Weg. Immer wieder!

In seine eigene Tiefe zu blicken, bedeutet auch, über seine Schatten zu springen und weit über sich hinaus zu wachsen! Man bricht aus, aus dem Käfig, den man