

Leseprobe zum Buch MIT BEWUSSTSEIN ZUM ERFOLG



Liebe Leser*innen, wir weisen darauf hin, dass einige unserer Schweizer Autor*innen das „ß“ nicht verwenden.

Simone Minery

Seelenwege – Geduld beginnt da, wo sie aufhört

Light up your soul - Level up yourself - Get out of your warm and cosy poop
Ich hörte diesen Song mit dem obigen Text, als ich gerade auf dem Weg in die Arbeit war. Genervt. Und bereits gestresst, bevor ich überhaupt dort angekommen war. Das Witzige: Der Text kam aus meinem Inneren. Gerne, dachte ich so bei mir. Gerne würde ich meine Seele erleuchten und mich selbst eine Stufe höher liften. Aber leichter gesagt als getan! Wenn es doch – wie gesagt – auch in der größten Sch... so schön warm ist! Das drückt vielleicht etwas zu bildlich aus, warum wohl wir alle lieber in gut bekannten Situationen verharren. Auch auf mich trifft das zu – vielleicht sogar ganz besonders. Bis ich endlich auf meinen Seelenweg abgebogen bin, sollte es mit einigen Abzweigungen und Umwegen eine ganze Zeit dauern. Doch Geduld beginnt bekanntlich da, wo sie aufhört. Und wenn ich eines gelernt habe, dann ziemlich geduldig zu sein, was Seelenwege betrifft. Denn Erfahrungen müssen auch gemacht werden. Und jede Erfahrung prägt eine weitere Facette deiner Persönlichkeit, sodass diese mit jeder Erfahrung ein weiteres Funkeln erhält. Wie bei einem Diamanten. Eine wunderschöne Vorstellung!

Wir glauben, Erfahrungen zu machen. Doch die Erfahrungen machen uns.
(Eugene Ionesco)



Also, nicht jammern – funkeln! „Shine like a diamant“

(Rihanna)!!

Vielleicht hätte ich den Weg abkürzen können – wenn ich schon früher gewusst hätte, was ich heute weiß. Denn je mehr man über die Möglichkeiten, mit seiner Seele in Kontakt zu treten, erfährt und sich von tief verankerten Glaubenssätzen befreit, desto leichter lässt sich auch die Seelenessenz erspüren. Und dann – ist die Sicherheit plötzlich zweitrangig, dann will man springen! Das führt vielleicht nicht immer zu einem soulbusiness, aber zu etwas noch viel Wichtigerem: Seelenfrieden.

Mein Weg zum Zhineng Qi Gong

Mein erster Weg (die erste Abzweigung vom Üblichen) führte erstmal zur „natürlichen, ganzheitlichen Gesundheit“ als Heilpraktikerin. Der Weg bis zu diesem Ziel war ein etwas längerer, da ich von einer Verbindung zu einem höheren Selbst, von der Auflösung von Glaubenssätzen, von der geistigen Welt und von früheren Leben absolut nichts wusste. Vielleicht wäre es dann schneller gegangen? So musste ich erst einmal den härteren Weg der Erfahrung gehen, bis meine Sehnsucht nach Seelenfrieden größer war als meine Ausreden. Meine langjährigen Erfahrungen als Bürokratin waren wohl auch in erster Linie als Ausschlussverfahren der geistigen Welt gedacht (um zu erkennen, was ich NICHT will). Und wenn es stimmt (und das steht für mich fest), dass wir alle von erfahrenen verstorbenen Seelen unsichtbar begleitet werden, die uns unsere Schwächen und blockierenden Glaubenssätze immer wieder vor Augen führen, damit wir wachsen können – dann hatten meine armen Begleiter bestimmt schon Kopfschmerzen vom Augenverdrehen! Erst in Form von Erkrankungen wurde ich „auf den Weg gebracht“. Und endlich – während der Ausbildung zur Hypnosetherapeutin – wurden mir meine Glaubenssätze sehr deutlich vor Augen geführt. Und nun konnte ich sie annehmen und loslassen.

Loslassen ist eigentlich annehmen. Du kannst nichts loslassen, was nicht in Frieden ist.

Danach fand ich verschiedene Therapiemöglichkeiten, mit denen ich in meiner Praxis erfolgreich behandelte. Doch die Freude an dieser Arbeit vermieste ich mir selbst, weil ich – wie vorher auch – meine Arbeit über mein Seelenwohl stellte. Erst nach einer weiteren – ziemlich krassen – gesundheitlichen Erfahrung wurde mir ein Weg gezeigt, der vieles davon in einer einzigen Möglichkeit vereint, ohne als Therapeut zu sehr „in der Pflicht zu sein“: das Zhineng QiGong. Zhineng Qigong ist eine besondere, meditative und körperlich wie seelisch heilende Qigong-Form. Es wurde von einem chinesischen Arzt und Qigong-Großmeister aus verschiedenen Qigong-Formen entwickelt und im einzigen arzneimittelfreien Krankenhaus in China als Therapieform praktiziert – mit großem Erfolg! Die Übungen helfen, Heilungsprozesse auf natürliche Weise in Gang zu setzen und seelische Stabilität zu entwickeln. Für mich war es, wie ein Zuhause in mir selbst zu finden und nebenbei meine Gesundheit zu stabilisieren.

Doch zuerst galt: Beruf statt Berufung.

Bevor ich mich auf den ersten meiner Seelenwege begeben habe, hatte ich das Gefühl, nicht am richtigen Ort zu sein. Ich sehnte mich nach etwas, das man nicht benennen kann, und wurde von meinem Umfeld nicht wirklich verstanden, weil ich ja im Grunde ganz zufrieden hätte sein können. Dieses Umfeld listete mir gerne auf, was ich alles hätte, worüber andere sehr glücklich wären. Im Grunde wie der Satz, den wir alle von zu Hause kennen: „Iss das Gemüse, die Kinder in Afrika wären froh, wenn sie das hätten.“ Und ja, sie hatten ja recht. Natürlich hätte ich mehr als zufrieden sein können. War ich aber nicht, was mich selbst am meisten erstaunte. Denn ich wirkte sogar auf mich selbst wie jemand, der immer mehr will – und das war eigentlich sonst nicht der Fall. Man könnte sagen: Ausgehend von 4/4 waren drei meiner Teile zufrieden und ein Teil war ständig auf der Suche – nach meiner Seelenaufgabe. Oft hörte ich auch – „Seelenaufgabe finden“, das ist eh nur was für Spirituelle! Ja, vielleicht. Spirituelle Elemente, ja sogar Meditation und ähnliches, waren damals auch für mich Neuland. Aber einer meiner Grundsätze ist, Dinge so lange für möglich zu halten, bis das Gegenteil bewiesen ist. Und: Ich bin unglaublich neugierig. Von daher war die Abwehrreaktion gegen diese neuen Dinge eher wie ein gebremster Schlendengang bei der Bergwanderung – nicht sehr effektiv. Ich öffnete mich also für diese Möglichkeiten und versuchte zu lernen. Und es gab viel zu lernen.

Meine Kindheit: Vom Dazugehören und Anpassen.



Obwohl ich eine wunderbare Kindheit hatte, fühlte es sich manchmal an, als wäre ich ein falsch eingefügtes Puzzleteil. Daran hat niemand Schuld, außer vielleicht das Universum, und das hatte es geplant. Ein müheloses Verstehen, ohne Worte, wie ein Schwimmen auf der gleichen Wellenlänge mit Menschen, die einem nahestehen – das fand eher weniger statt. Ich war die tollpatschige Träumerin inmitten von praktisch veranlagten, zielbewussten Menschen, die redlich versuchten, mich zu verstehen, was nicht immer gelang. Es war – wie ich viel später für mich herausgefunden habe – eher wie eine Art Lernaufgabe, um mich selbst zu finden. Mich wertzuschätzen, obwohl ich nicht wirklich ins Bild passte. Und auch die Aufgabe, dabei für andere – für meine Familie – das Gegengewicht zu bilden. Also ein gegenseitiges Lernen voneinander. Auch das weitere Umfeld war wohl an diese Lernaufgabe angepasst. Das durfte ich leider manchmal schmerzhaft erfahren, aber so ist das halt mit dem seelischen Wachstum.

Nadja Forster

Neugierig bleiben & dem Herzen folgen

Erst vor ein paar Tagen zeigte sich mir das Bild einer Gipfelwanderung. Dem Bild, mit dem ich mein erstes Buch zum Thema Veränderung beendete. Es war das Ergebnis eines Perspektivenwechsels mit Hilfe meiner Herzensweisheit. Dazu zeigte sich mir Folgendes: Ich stand bildlich gesprochen auf einem Hochhaus und sollte mich voller Vertrauen nach vorne lehnen, so dass ich waagrecht zur Mauer stand, genauso wie bei einem House Running. Dabei stellte sich die Frage: Was sehe ich, wenn diese Senkrechte mein Weg wäre? Ich sah nach unten und sah das Bekannte, Vertraute. Dann sah ich nach oben, und es zeigte sich ein klarer Himmel, ein offenes Feld voller Möglichkeiten. Dann kam die Botschaft aus mir heraus: Beides brauchen wir für unsere bewusste Entwicklung. Neues wird zu Vertrautem und Vertrautes braucht Neues. Ein zyklischer Fluss, wie bei einer Gipfelwanderung. Und so war klar, das ist der Startschuss für die Umsetzung dieses Buchkapitels.

Vorphase – Wo ich herkomme

Mein Erfolgsweg fing klassisch an: Abitur, BWL-Studium, Einstieg in den Personalbereich in einem bekannten Unternehmen. Jobwechsel, Teamleitung mit der Option, einen eigenen Bereich zu leiten. Privat war ich in einer langjährigen Beziehung, ganz normal mit ihren Höhen und Tiefen. Im Gegensatz zu meinem Umfeld war es mir immer wichtig, einen Job und ein Arbeitsumfeld zu haben, in dem ich mich wohlfühle, mich austoben und entwickeln kann. Für mein privates Umfeld war ich die ehrgeizige Karriere-Tussi, doch das störte mich nicht, denn ich war es gewohnt, dass meine Story immer etwas anders war als bei allen anderen. Im Business-Umfeld war ich diejenige, die immer die extra Meile gelaufen ist und aufgrund der erfolgreichen Leistungen auch zu den High-Performern zählte. Im Grunde genommen das Leben, was ich im klassischen Sinne als erfolgreich wahrnehme. Für mich zeigte sich jedoch immer auch eine andere Welt, mit jedem Schritt, den ich auf den gesellschaftlich vorgezeichneten Wegen ging. Ich kann mich noch gut an meinen ersten Job erinnern. Die ersten Verträge waren befristet. Mir war das damals egal, denn ich machte mir keinen Kopf bzw. Sorgen, dass ich auf einmal keinen Job mehr haben könnte. Bei der dritten Verlängerung mussten sie mir dann einen unbefristeten Vertrag geben, und mein damaliger Chef erzählte mir in seinem Gefühl von Großzügigkeit, dass ich es nun geschafft hätte, weil ich einen unbefristeten Vertrag bekommen hatte. Der einzige Gedanke, der mir in diesem Moment durch den Kopf schoss:

Jetzt unterschreibe ich lebenslänglich!

Was natürlich nicht so war, doch es fühlte sich für mich so an. Nach insgesamt knapp drei Jahren wechselte ich dann in eine komplett andere, sehr traditionelle Branche, vom Verlagswesen in den Maschinenbau. Vom Schreiben zum greifbaren Produkt und gleichermaßen von einer offenen, lockeren Unternehmenskultur zu einem zutiefst strukturierten und fest geordneten Miteinander. Alles zusammen Themenbereiche, die mir später nochmal begegnen sollten, doch in einem etwas anderen Gewand. In meinem Aufgabenbereich selbst war ich relativ frei, habe mir immer mein Umfeld so geschaffen und gestaltet, dass ich mich im Rahmen der Möglichkeiten immer austoben konnte. Doch mit der Umgebung drumherum wusste ich bereits nach drei Monaten, dass ich wieder gehen würde.



Trotzdem blieb ich mehr als eineinhalb Jahre, lernte und nahm noch das Wissen mit, was ich für mich mitnehmen konnte. Die Unterstützung meines damaligen Chefs hatte ich, und so baute ich mir innerhalb weniger Monate ein Team von vier Mitgliedern auf. Ich funktionierte wunderbar, was ich damals noch nicht so gesehen habe, denn es gehörte sich für mich ja alles so.

Wenn ich mich einbringe, dann immer zu 150%

Gleichzeitig wusste ich, dass es für mich so nicht weitergehen kann, nicht in dieser Art und Weise. Denn ganz andere Gedanken entwickelten sich in mir, doch dazu später mehr. Persönlich wuchs ich einerseits mit klassischen Werten auf, gleichzeitig zeigte sich mir schon immer ein anderer Weg. Geboren wurde ich, als meine Mutter knapp neunzehn Jahre alt war. Die Geschichte mit meinem leiblichen Vater ging zu Ende, als ich noch sehr klein war, und so lernte ich ihn nie wirklich kennen. Meine Mutter heiratete zum zweiten Mal, als ich knapp neun Jahre alt war. Kurz davor sind wir von Österreich nach Deutschland zu meinem Stiefvater gezogen. Ich lernte bayerisch als „neue Sprache“. Fleiß und Anpassungsfähigkeit wurde mir von Kind auf mitgegeben, und so freute ich mich als Kind, wenn ich extra Fleißbildchen für meine Mühen bekommen habe. Ich war sehr schüchtern und zurückhaltend, umso interessanter war mein Erlebnis, als mein Lehrer in der dritten Klasse fragte, ob von uns noch jemand bei der Schulschauspielgruppe mitmachen wollte, und ich mich – ohne groß nachzudenken – meldete, ohne zu wissen, worauf ich mich einlasse. Hier kamen bereits meine vorhandene Intuition zum Vorschein und auch die Bühne, die für mich noch Bedeutung erlangen sollte. Als Kind spielte ich auch Instrumente und probierte viele unterschiedliche Sachen aus: Tischtennis, Laufen, Skifahren, Leichtathletik und vieles mehr. Die Vielfalt zeigte sich in mir, doch verstand ich das zum damaligen Zeitpunkt nicht. Für mich prägte sich mehr die Sichtweise ein: Ich fange vieles an und dann wird mir entweder schnell langweilig oder die Umstände passen nicht mehr. Beim Tischtennis musste ich beispielsweise immer mit einem anderen Jungen spielen, den ich nicht mochte, bei der Leichtathletik musste ich eines Tages an einem Wettbewerb teilnehmen, bei dem ich das Gleichgewicht am Schwebebalken verlor und schwer stürzte. Beim Skifahren hatte ich einen Unfall, wodurch mein Meniskus einriss und operiert werden musste. Heute weiß ich, dass all die einzelnen Elemente Hinweise zu meinem Kernthema „Potenziale“ waren, doch erkannte ich das damals natürlich noch nicht. Dieser Perspektiven durfte ich mir erst Stück für Stück bewusstwerden.

TEIL 1: Der Weg zum BEWUSSTSEIN - Im Außen finden wir nicht die Antworten, die wir wirklich suchen

Der eigene BEWUSSTSEINS-Weg zeigt sich lange, bevor wir ihn wirklich erkennen ...

... zumindest kann sich dieses Gefühl einstellen. Doch viel mehr gehört jeder einzelne Schritt zum Bewusstseinsweg dazu. Denn alles in allem braucht es jeden einzelnen Schritt, ob wir wollen oder nicht. Meine ersten Bewusstseinsfunken kamen neben vielen einzelnen kleinen Aspekten in meiner Kindheit und Jugend zum Vorschein. Ad hoc fallen mir drei wichtige Anhaltspunkte dazu ein:

... als Kind hatte ich meinen eigenen Kaufmannsladen, im weiteren Verlauf wechselte das eigene Geschäft in ein eigenes gespieltes Café, in dem ich all unser Geschirr aus den Schränken räumte, sowie einzelne Tischflächen gestaltete.

... Feminismus als Jugendliche, hier diskutierte ich gerne über das Ungleichgewicht zwischen Männern und Frauen.

... mit vierzehn Jahren sprachen wir in meiner ersten Wirtschaftsstunde über Unternehmertum und definierten, was einen Unternehmer aus dem damaligen Verständnis heraus ausmacht. Alle Eigenschaften, die sich zeigten, sah ich in mir, und da wusste ich: Eines Tages werde ich Unternehmerin!



Marianne Voutyras

Meine Geschichte

Es ist mitten in der Nacht, alles ist ruhig, nur mein Herz pocht wild. Aus einem ruhelosen Schlaf aufgeschreckt ringe ich nach Luft. Ich versuche, mich zu beruhigen, mache Licht, nehme wie gewohnt meinen Laptop und checke meine Mails. Meine Gedanken rattern schon wieder auf Hochtouren. Hier noch schnell eine Mail schreiben, eine Notiz als Reminder, damit ich das sicher nicht vergesse morgen, ach nein, heute, egal. Und dann noch schnell mal schauen, ob sich für die Messe in Düsseldorf doch noch jemand Interessanter angemeldet hat. Und dann immer wieder die Frage, wonach ich eigentlich suche. Was kann diese untergehende Firma noch retten? Mir ist schon bewusst, dass es eine Fehlentscheidung des Verwaltungsrates war, trotzdem, als Geschäftsführerin will ich nicht untergehen, nur noch 15 Jahre bis zur Pension, dann hab ich es geschafft. Meine Augen fallen zu, mein Kopf, der nach vorne kippt, weckt mich, ich schliesse den Laptop, lege mich hin. „Nur noch eine Stunde Schlaf“, denke ich. Der Wecker reisst mich aus dem Schlaf, wie ich dieses Geräusch hasse. Ich fühle mich gerädert, mein Schädel brummt, mein Rücken schmerzt. Umdrehen, weiterschlafen, schreit alles in mir. Ich quäle mich trotzdem aus dem Bett, ziehe meine ausgeleierte Jogginghose an, schlüpfe in meine Turnschuhe, rufe den Hund und öffne die Tür. „Auch das noch, es regnet“, also stapfe ich durch den Garten in den kleinen Wald, mache eine kleine Runde und komme klitschnass nach Hause. Meine Tochter trällert unter der Dusche, mein Sohn macht sich ein Frühstücksei. „Muss das sein, Eier am frühen Morgen?“ „Ich muss unter die Dusche, sonst werde ich krank“, schreie ich meiner Tochter zu, sie trällert fröhlich weiter. Mein Magen zieht sich zusammen, eine Mischung aus Übelkeit, Wut, Nervosität macht sich breit. „Was?“ Der Kopf meiner Tochter voll mit Shampoo, ein Auge zugeedrückt, damit der Schaum nichts ins Auge rinnt, erscheint im Spalt der Schiebetüre zur Dusche. Mir platzt der Kragen „Mach Tempo, du bist hier nicht die Einzige, die duschen will, du blockierst die Dusche für Stunden und wir alle müssen warten.“ „Ich hab schon geduscht“, fällt mein Sohn mir ins Wort. „Hab ich dich nach deiner Meinung gefragt?“, zische ich. Der Tag hat ja schon mal wieder gut angefangen, denke ich. Meine Tochter ist fertig mit dem Duschen, ich beeile mich, meine Gedanken sind bereits in der Firma. Frisch geduscht und in einem schicken Zweiteiler trinke ich im Stehen meinen Kaffee, mein Schädel brummt immer noch, aber wenigstens ist die Übelkeit vorbei. „Mam?“, meine beiden Kinder schauen mich an. „Hmm?“ „Mam, so geht es nicht weiter“, sagt mein Sohn, „du bist unerträglich, immer schlecht drauf, explodierst wegen nichts, isst kaum, schau dich mal an. Du bist nicht mehr wie früher.“ „Ja wie auch?“, keife ich zurück, „Leb du mal nur eine Stunde mein Leben, diese Verantwortung für euch, für die Firma, weisst du, was da alles auf dem Spiel steht? Das ist nicht ein wenig in der Schule sitzen und zuhören.“ „Egal, heute Abend kommst du mit ins Karate-Training“ entscheidet meine Tochter für mich. „Bitte was?“ „Ja, wir haben entschieden, dass du heute Abend eine Probelektion mit uns machst. Wenn es dir gefällt, dann gut, wenn nicht, dann auch gut. Sieh es als Familiensport an, komm schon Mam, bitte.“ Und so stehe ich am selben Abend in der Turnhalle, in einem Paar Leggings von meiner Tochter und einem viel zu grossem T-Shirt von meinem Sohn. Stehe inmitten von kleinen Kindern, die alle Karate lernen wollen. Meine beiden Kinder tragen schon seit Jahren den Schwarzgurt, stehen in der Reihe am ganz anderen Ende und trainieren zusammen für die nächsten Wettkämpfe. Vor mir steht mein Instruktor, ich kenne ihn vom Sehen, ein kleiner Mann geschätzt in meinem Alter, braun gebrannt, ein freundliches Blitzen in seinen Augen. Er lächelt mich an, ich lächle zurück, dann führt er uns eine Bewegung vor, die wir nachmachen müssen. „Was denken wohl die Eltern dieser Kinder?“, frage ich mich. „Wie sieht das wohl aus, eine alte Frau inmitten dieser Kinder. Naja, alt – fast fünfzig halt. Wenn wir schon beim Denken sind, ich hoffe wirklich, dass jetzt meine E-Mail von heute Morgen beantwortet ist und dass ...“ Das Gedankenkarussell ist wieder angelaufen. Plötzlich steht mein Instruktor vor mir, mit ernsten Augen sieht er mich an: „Wo bist du?“, fragt er mich. „Was, wo bin ich? Hier bin ich, wo denn sonst?“ „Nein, du bist nicht hier, denn dein Fokus ist nicht hier, also, wo bist du?“ In diesem Moment habe ich begriffen:

Ich muss da sein, wo mein Fokus ist

Und jetzt ist mein Fokus hier, beim Karate. Auf dem Heimweg schmerzen meine Beine, aber es fühlt sich gut an. Wir plaudern im Auto, auch das fühlt sich gut an. Nach dem Abendessen macht sich eine



Müdigkeit in mir breit, eine tiefe zufriedene körperliche Müdigkeit. Kein einziger Gedanke an die Firma, kein einziger Gedanke an meine Sorgen und Ängste. Ich geh das erste Mal seit Monaten glücklich ins Bett. Kaum berührt mein Kopf das weiche Kissen, falle ich in einen tiefen, erholsamen Schlaf, bis mich am nächsten Tag der Wecker wieder weckt. Der nächste Morgen ist unglaublich friedlich. Zwar hab ich in allen mir bekannten Muskeln und sogar an Orten, wo ich nicht mal wusste, dass es dort auch Muskeln gibt, einen teuflischen Muskelkater. Aber meine Laune ist trotzdem bestens. Ein absolut friedliches Miteinander, zusammen lachen, zusammen am Tisch sitzen und den Kaffee schlürfen, während mein Sohn seine Eier isst und meine Tochter sich über ein Müsli hermacht. Ich rede wie ein Wasserfall, will mehr wissen über diese Kampfkunst. Meine Kinder werfen sich ab und zu belustigte Blicke zu oder verdrehen die Augen ob so viel Wissensdurst. Mein Gemütshoch zieht sich über den ganzen Tag, die Arbeit geht wie von selber, alles mit einer unglaublichen Leichtigkeit und inneren Zufriedenheit.

„Ich erkenne mich kaum wieder“, denke ich

Der Verwaltungsratspräsident zieht missbilligend die Augenbrauen hoch, weil ich heute mal meine High Heels gegen ein paar bequeme Pumps getauscht habe. „Neue Mode?“, fragt er gereizt. „Nein, Muskelkater“, gebe ich lachend zurück. Wir gehen zu den Sitzungsthemen über. Die Zahlen sind schlecht, aber das hab ich ja schon gewusst. „Was gedenkst du dagegen zu tun?“ Mit bohrendem Blick starrt er mich an. „Am liebsten eure Entscheide rückgängig machen“ gebe ich ehrlich zur Antwort. Woher ich bloss diesen Mut genommen habe, frage ich mich, während er fluchend aus dem Sitzungszimmer stapft. Ich hätte nicht so direkt sein sollen, wo ist meine Diplomatie geblieben, auf die konnte ich mich doch immer verlassen, was hat mich da bloss geritten? Und wieder spüre ich die Nervosität in mir hochsteigen, Angst, die mir die Kehle zuschnürt, das leichte Zittern der Hände, die Übelkeit. Nur schnell nach Hause, weg aus dem Büro. Aber auch daheim wird es nicht besser. Während der Hunderunde fädle ich mit dem Fuss im Gestrüpp ein und fliege kopfüber ins Unterholz. „Auch das noch“, denke ich, rapple mich auf, mein Körper fühlt sich an, als würden Zentner auf ihm lasten. Mein Sohn sieht mich durchdringend an: „Mam, komm, ich zeige dir nochmals die Übungen von gestern.“ „Keine Lust“, schnappe ich zurück. „Mam, bitte!“ Geduldig zeigt er mir, wie ich mich richtig hinstellen muss, korrigiert meine Haltung. Die ersten paar Minuten sind die reinste Qual. Jeder Muskel schreit in mir. Aber ich spüre, wie sich nach und nach meine innere Anspannung löst, wie sich auch meine Muskeln entspannen. Mein Sohn lobt mich, wenn ich etwas richtig mache. Ich spüre Freude in mir. „Hey Mam, das sieht ja schon ganz gut aus“, meine Tochter ist eben zur Haustür reingekommen, ihre dunklen Augen voller Schalk. „Jaja, mach dich nur lustig über mich“, gebe ich fröhlich zurück. „Nein, im Ernst, du machst das gut.“

Buch ISBN 978-3-949217-32-6 Preis 18,80 €

Ebook ISBN 978-3-949217-33-3 Preis 9,99 €

Softcover - DIN A 5 - Seiten 184

Erste Auflage 1:500 Stk.

Erscheinungstermin Buch + Ebook 15.04.2023

Herausgeberin Sabina Kocherhans

Verlag:

Basic erfolgsmangement

Oliver Traumüller

Jahnplatz 5; 67547 Worms

Büro: +(49) 08561/9847333

info@basic-erfolgsmangement.de

www.basic-erfolgsmangement.de

Kontakt und Ansprechpartner:

Medienbüro Susanne Wagner

Von-Doß-Str. 17

84347 Pfarrkirchen

M: (+49) 0176 50342849

swagner-medienbuero@t-online.de