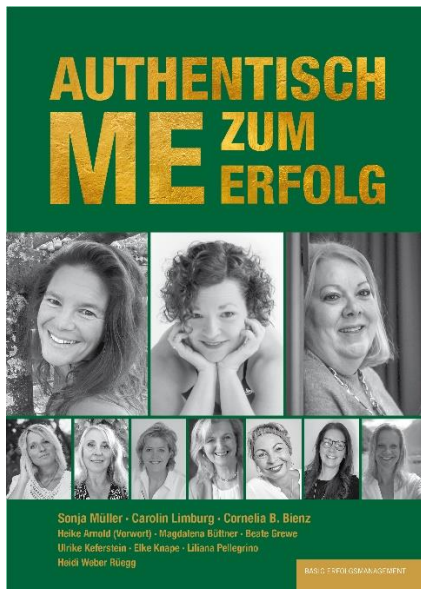


## Leseprobe zum Buch AUTHENTISCH ME ZUM ERFOLG



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

### Cornelia B. Bienz Was bedeutet authentisch für mich?

Nebst dem Handeln gemäss dem wahren Selbst gehören für mich ganz viel Mut, Vertrauen und Abgrenzung dazu. Bewusst habe ich als Statement das Zitat des österreichischen Autor Peter Rosegger gewählt:

„Das Dasein ist köstlich, man muss nur den Mut haben, sein eigenes Leben zu führen.“

Weshalb Mut? Es braucht doch keinen Mut, sich selber zu sein? Oder doch? Je mehr man sich seinem wahren Selbst annähert, sich selber wird und zu sich steht, desto mehr entfernt man sich in gewissen Bereichen von seinem Umfeld, und das verursacht in der Regel Angst. Plötzlich ist man nicht mehr die brave Tochter, tickt als Vater anders oder passt nicht mehr in eine Gemeinschaft. Selber verspürt man Unsicherheit und Angst, erschrickt über den eigenen Mut, sich aus der Komfortzone zu begeben, in der alles so gemütlich, sicher, bekannt und absehbar war. Vielleicht verliert man für eine gewisse Zeit den Halt, strauchelt, bis man sich neu erfunden hat und wieder weiss, wer man ist und wo man hingehört.

Weshalb Vertrauen? Sich selber, seinen Fähigkeiten, dem Glück oder anderen vertrauen? In dieser Phase braucht es enorm viel Vertrauen in sein Umfeld und vor allem in sich selbst. Oft hindert das Umfeld einen am Wachstum, weil Partner, Freunde oder enge Angehörige diesen Schritt nicht

mitmachen möchten. Dafür gibt es verschiedene Gründe, wie z. B. soziale und gesellschaftliche Konventionen, Bequemlichkeit, mangelnder Glaube an sich selbst, fehlendes Geld usw. Umso mehr muss man an sich selber glauben, mutig seine Schritte gehen und auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen. Lassen Sie sich nicht von Miesepetern, Neidern oder Fehlschlägen beirren. Suchen Sie Menschen, die Sie unterstützen, die Sie weiterbringen. Menschen, die ihren Weg bereits gegangen sind und schon das sind, was Sie selber sein möchten oder schon da sind, wo Sie hin möchten. Beobachten Sie, wie diese Personen ihre Ziele erreicht haben. Lernen Sie von ihnen, übernehmen Sie deren Strategien und Gewohnheiten. Aber hören Sie immer auch auf sich selbst. Passt Ratschlag A oder B zu Ihnen? Üben Sie die vorgeschlagene Tätigkeit gerne aus oder quälen Sie sich dabei? Haben Sie das Gefühl, sich verbiegen zu müssen? Übernehmen Sie nichts, was sich nicht richtig anfühlt oder zu Ihnen gehört und spielen Sie keine Rolle. Stehen Sie für sich und Ihre Belange ein.

## Bleiben Sie authentisch

Weshalb Abgrenzung? Wo und wie grenze ich mich ab? Wo füge ich mich ein?

So wie wir einen Einfluss auf unser Umfeld haben, prägt uns dieses auch. Deshalb ist es für unsere Entwicklung wichtig, dass wir uns genau überlegen, wo und wie wir uns abgrenzen. Braucht es einen klaren Schnitt oder gehen wir step by step vor? Ist es ein Prozess, der über eine gewisse Weile dauert oder ist es eine einmalige Angelegenheit? Ich knüpfe an mein Kapitel im Buch „Seelenbotschaften – Was die Welt jetzt wirklich braucht“ an, in welchem ich Ihnen bereits Mut zugesprochen habe, Ihren eigenen Weg zu gehen. Seit Erscheinen dieses Buches Ende April 2023, in dem ich als Co-Autorin mit Text und Fotos mitgewirkt habe, ereigneten sich unglaubliche Begebenheiten und Momente, in denen ich all meinen Mut zusammennehmen, auf meine Fähigkeiten vertrauen oder mich abgrenzen musste.

Gerne nehme ich Sie auf die Reise zu meinem authentisch me mit

## Carolin Limburg

### Dann lebt man zwar, aber lebendig ist man nicht

Wenn ich heute beobachte, wie viele meiner Kundinnen keine echte Wahrnehmung ihrer emotionalen und physischen Empfindungen haben, wie viele Frauen weder ihren inneren oder physischen Schmerz noch ihre tiefsten Sehnsüchte in Worte fassen können, dann frage ich mich, in was für einer Welt wir wirklich leben?!

Über 70% aller Frauen und Männer haben physische oder emotionale Gewalt in ihrer Kindheit und Jugend erlebt. Etwa  $\frac{1}{3}$  aller Frauen waren sexuellen Übergriffen ausgesetzt.<sup>2</sup> Inwieweit sich diese Erfahrungen in das Verhalten und die Reaktionsmuster eines jeden Einzelnen hineingebrannt haben und das tägliche Leben beeinträchtigen, ist natürlich hochgradig individuell. Genau wie die Frage, wie wir als Erwachsene auf hohe Anforderungen und Stress reagieren und wann es zu viel wird, hochgradig individuell und abhängig von den frühen Prägungen ist. Wenn ich die Frauen in meinen Kursen beobachte, dann haben sich die unangenehmen Lebenserfahrungen bei vielen, genau wie bei mir, auf den Alltag ausgewirkt. Nicht in der Form einer vollkommenen Dysfunktion, Psychose oder Unfähigkeit, das Leben zu managen, sondern vor allem in der Art und Weise, wie freudvoll, lebendig, befriedigend und erfüllend sich das Leben anfühlt und wie aufrichtig, vertrauensvoll und unterstützend Beziehungen stattfinden können. Wenn es etwas gibt, was ich aus der Arbeit mit den vielen Frauen sagen kann, dann das, dass viele sich in eine mentale Welt flüchten, sich selbst nicht an erste Stelle setzen, sondern zuerst alles für alle anderen tun, um vollkommen erschöpft mit einem schmerzenden, müden und tauben Körper nach dem Sinn des Lebens zu suchen. Ich finde es erschreckend, dass physische und emotionale Gewalt auch heute noch in dieser „erwachten“, „eMANNzierten“<sup>3</sup> Welt allgegenwärtig stattfindet und als normal empfunden wird. Alleine diese Zahlen von über 70%, deren Heranwachsen zumindest phasenweise sehr herausfordernd bis hin zu traumatisierend war, lässt mir die Kinnlade runterfallen. Sie zeigt, wie absolut durchschnittlich meine eigenen Erfahrungen waren, und lässt mich erahnen, wie fundamental unser Miteinander dadurch beeinflusst wird. Denn wer als Kind kein Mitgefühl und keinen Schutz erfährt, kann das in aller Regel als Erwachsener nur



eingeschränkt für andere empfinden und kreieren. Wer ein schlimmes, traumatisches Erlebnis erfährt und es nicht integrieren kann, erschafft immer wieder Erlebnisse, die im Kern dem des Ursprungstraumas entsprechen, ohne sich aus diesem Kreislauf alleine befreien zu können. Der Moment des Schreckens selbst ist dabei noch gar nicht das Problem, sondern das, was im Anschluss passiert. Kann das Erlebnis durch eine physische Handlung integriert werden? Oder stellt es eine vollkommene Überforderung dar, wird deswegen abgespalten und geht hinein in eine unbewusste Wiederholungsschleife?

Wie viele von uns laufen durch die Welt, halten sich für komplett gesund und heile, aber erleben unsägliche Wiederholungen aus Streit und Drama im Alltag? Wir alle tragen jeden Schmerz, jedes Leid, jeden Übergriff, egal ob physisch oder emotional, so lange in uns, bis die dazu gehörige Energie abfließen kann. Irrationale Überreaktionen auf einfache Sachverhalte sowie „zickiges“ und verletzendes Verhalten auf Grund von gut gemeinten Hinweisen, können eine Spur hin zu unserem eigenen inneren Schmerz sein. Ein Trigger, der eine unerwartete und heftige Reaktion auslöst, ist ein Anzeichen dafür, dass es da noch ungeweinte Tränen gibt. Man könnte sagen, immer dann, wenn jemand dich so richtig „anpisst“, bekommst du eine Chance für Wachstum und Befreiung auf dem Silbertablett präsentiert. Die Frage ist, kannst du diese Chance auch ergreifen? Oder liegt da so viel Scham und Wut und Scham über die Wut obendrüber, dass alles mit fest zusammengebissenen Zähnen wieder die Kehle nach unten gedrückt wird, der Körper versteinert und die gute Miene zum bösen Spiel aufgesetzt wird?

Befreiung und Erleichterung finden oft in Form von Tränen statt. Ich meine damit allerdings nicht die Tränen der blinden Wut oder Frustration oder die Tränen, die du weinst, damit du gesehen wirst, sondern ich meine die Tränen tiefster Aufrichtigkeit und Berührung mit echten Empfindungen. Blockierte Energie kann natürlich auch ganz einfach durch Kunst und Musik, Bewegung, Atem oder ein Gespräch in den Lebensfluss zurückgebracht werden, aber: Viele Dinge sind passiert, noch bevor wir als Kinder der Sprache mächtig waren. Und das größte Grauen legt das Sprachzentrum im Gehirn einfach still. Das bedeutet, dass es für die Befreiung sehr tief vergrabener Empfindungen u. U. durchaus auch intensive Erfahrungen jenseits von Sprache und manchmal auch intensiver als Malerei braucht, um sie zu befreien.

## Für das schlimmste Erleben fehlen uns die Worte

### SonJA Müller

#### Auf einen Spaziergang mit dir

Authentisch ME verbinde ich mit meiner Methode: „BE your Energy®  
– Lebe DEINE Potentiale, DEINE Energie, DEIN Leben!“

Was bedeutet es nun aber für dich, für mich oder für uns? Frag mal dein Gefühl! Fühlst du dich wohl in deiner Rolle bzw. Haut, deinem Umfeld, in dem du lebst? Welche Menschen sind aktuell in deinem Leben? Bist du gerade jetzt in deiner Kraft und fühlst dich gesund, oder fühlst du dich schlapp, energielos oder bist sogar ernsthaft krank? Gehörst du gesellschaftlich dazu oder fühlst du dich wie das fünfte Rad am Wagen? Hast du manchmal das Gefühl, irgendetwas stimmt nicht mit dir? Irgendetwas fehlt! Du schiebst Entscheidungen vor dir her, oder es fallen dir diese schwer. Du bist orientierungslos und fragst dich, wofür mache ich das? Wo ist die Anleitung für (m)ein schönes Leben? Für meinen ganz persönlichen Erfolg!

Wahrscheinlich kommen jetzt direkt tausend Gedanken hoch, Emotionen. Nimm sie wahr! Noch besser schreibe sie dir auf. Spüre gerne mal tiefer in dich hinein. So eine Standortbestimmung kann Wunder auslösen und wahnsinnige Erkenntnisse bringen. Wie oft hetzen wir durch unser Leben, ohne kurz innezuhalten, von Termin zu Termin. Wir erledigen alles, von dem wir denken, was wir tun müssen, oder was von uns erwartet wird. Gleichzeitig wollen wir irgendwie erfolgreich sein, wollen alles unter einen Hut bekommen. Du kannst dich weiter mal fragen:

Warum bedeutet Erfolg für mich so viel?

Warum tue ich, was ich tue?

Warum lebe ich mein Leben gerade, wie ich es lebe?



## Was ist mir wichtig?

Lass uns diese Fragen so beantworten, dass wir die Kraft unserer Bestimmung entfachen und ehrlich und authentisch mit uns sind! Es geht nicht darum, dass alles immer voll schön und leicht ist. Es geht darum, dass du mit den Nicht-so-genialen-Momenten so umgehst, dass sie WOW und EASY werden, und du für dich ein System erkennst, wie du genau für DEIN Leben solche Momente kreieren kannst. Denn in deinem Leben geht es erst mal um dich! Ja, und dies soll nicht egoistisch klingen, aber erst wenn du dich erkennst, kannst du für andere da sein und auch für dich selber. Deswegen lade ich dich zu diesem Spaziergang mit dir ein, um dich und andere zu erkennen.

## Sei dir selbst bewusst

Unser Verstand fragt: „Wie mache ich das?“ Die Antworten werden wir im Laufe des Buches finden – vertraue darauf! Doch wer sagt uns überhaupt, dass wir auf unseren Verstand hören sollten. „Ich will es jetzt ändern.“ „Ich will es so nicht haben.“ Kommt oft von einer Stimme in uns. Hörst du diese Stimme? Nimmst du sie ernst? Wie wäre es, wenn du dich mit deiner inneren Stimme in dir verbinden könntest und verstehen würdest, was sie dir sagen will? Und dann ist da oft der Widerstand, weil wir nicht in der Annahme und im Vertrauen sind, dass die Stimme es gut mit uns meint oder dass es wirklich so einfach gehen kann und darf. Verändern wir das, verändert sich alles!

Buch ISBN 978-3-949217-44-9	Preis 18,80 €
Ebook ISBN 978-3-949217-45-6	Preis 9,99 €
Softcover - DIN A 5 - Seiten 220	
Erste Auflage 1.000 Stk.	
Erscheinungstermin Buch + Ebook	15.03.2024

**Herausgeberin Sabina Kocherhans**

### Verlag:

Basic erfolgsmanagement  
Oliver Traumüller  
Jahnplatz 5; 67547 Worms  
Büro: +(49) 08561/9847333  
[info@basic-erfolgsmanagement.de](mailto:info@basic-erfolgsmanagement.de)  
[www.basic-erfolgsmanagement.de](http://www.basic-erfolgsmanagement.de)

### Kontakt und Ansprechpartner:

Medienbüro Susanne Wagner  
Von-Doß-Str. 17  
84347 Pfarrkirchen  
M: (+49) 0176 50342849  
[swagner-medienbuero@t-online.de](mailto:swagner-medienbuero@t-online.de)