

Wach auf – dein Leben wartet

Kerstin Werner

WACH AUF

Dein Leben wartet

50 Inspirationen, die Mut machen,
den eigenen Weg zu gehen

INTEGRAL

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2017

Copyright © 2017 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Sabine Zürn

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Covermotiv und Illustrationen: © Ulrike Hirsch
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-7787-9280-3
www.integral-verlag.de
www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Was kümmert mich mein Geschwätz von gestern . .	9
Wenn du nicht handelst, wirst du behandelt . . .	11
Es ist, wie es ist	13
Rom ist auch mit dem Rad erreichbar	17
Träumen erlaubt	19
Lass die Hosen runter	21
Jeder hat recht	23
Schluss mit Wünschen	25
Leichtigkeit ist in	27
Begrüße den Tag	31
Ein Pinguin bleibt ein Pinguin	33
Enttarne die Lügen	35
Gefühle zeigen erlaubt	37
Liebe ist ein Kind der Freiheit	39
Erst wenn du losgehst, zeigt sich der Weg	41
Ich bin du und du bist ich	43
Sprich mit den Menschen statt über sie	45
Glaube an dich	47
Leben ist jetzt	49
Kinder sind ein Geschenk	53
Vertraue dem Fluss des Lebens	55
Anpassen ist out	57
Tanze auf deiner Herzensbühne	59

Umarmen statt schimpfen	61
Die Vergangenheit ist vorbei.	63
Wenn die Angst geht, kommt das Vertrauen	65
Berge sind Einbildung	67
Du bist wunderbar.	69
Genug gekämpft	71
Liebe und achte dich	75
Vertrauen hilft beim Helfen	77
Beende das Opfer-Täter-Spiel	79
Gib dir die Erlaubnis	81
Du bist eine Seele in einem Körper	83
Nicht entweder – oder, sondern sowohl – als auch.	85
Glück ist jetzt	87
Hilflose Gefühle sind Vergangenheit	89
Vertraue Gott	91
Einsamkeit ist eine Illusion	93
Mach deinen Spiegel zum Freund.	95
Nimm deinen Thron ein	97
»Irgendwie« geht nicht mehr	99
Bleib dir treu.	101
Öffne deine Herzenstür	103
Gib aus dem Herzen heraus	107
Es geschieht nach deinem Glauben.	109
Liebe ist grenzenlos	111
Du bist Liebe.	113
Entscheide dich für das Leben	115
Der Reichtum deines Herzens zählt	117
Schlusswort	121
Danksagung	123

Vorwort

Die Hälfte der Menschheit schläft. Viele verharren in der Opferhaltung, geben sich Abhängigkeiten hin, tragen Ängste in sich, sind voller Selbstzweifel und passen sich an, um anderen zu gefallen. Und irgendwann sterben sie, ohne jemals aufgewacht zu sein ...



Damit ist jetzt Schluss!
Zeit zum Aufwachen!

Ja, ich weiß, auf diesen Kissen ist es bequem. Ich lag selbst auch viele Jahre darauf herum. Doch für ein wirklich glückliches Leben reicht das nicht.

Raus aus der Komfortzone,
rein in die Selbstverantwortung.

Ich lade dich ein, dein Leben in die eigenen Hände zu nehmen, selbstverantwortlich zu handeln und dem Ruf deines Herzens zu folgen. Denn nur so findest du zur inneren Ruhe und einem Leben voller Glück und Zufriedenheit.

Wache Grüße!
Deine Kerstin

Inspiration 1

Was kümmert mich mein Geschwätz von gestern

Betrachten wir unsere eigene Unvollkommenheit mit Nachsicht, dann begegnen wir auch der der anderen verständnisvoller.

So funktionieren Spiegel. Wenn ich also mit meinen Mitmenschen nicht nachsichtig sein kann, sollte ich mir die Frage stellen: Wie nachsichtig gehe ich mit mir selbst um?

Hat die Liebe (auch Selbstliebe) überhaupt eine Chance ohne Nachsicht? Ich glaube nicht.

Erst wenn ich nachsichtig mit mir bin, erlaube ich mir, Kurskorrekturen vorzunehmen. Das, was ich gestern gesagt habe, muss heute keinen Bestand mehr haben. Für Menschen, die einen Standpunkt haben und nicht davon abweichen, weil sie glauben, ihrer Meinung treu bleiben zu müssen, ist das wohl die größte Herausforderung.

Das Wort »Standpunkt« spricht für sich: Man steht auf einem Punkt. Radius gleich null. Starre. Keine Flexibilität. Bewegung unmöglich. Alles ist begrenzt.

Prinzipiell ist es super, eine eigene Meinung zu haben.
Wenn ich mir aber nicht erlaube, sie zu revidieren, kann
es sein, dass ich in einer Sackgasse feststecke und mich
selbst nicht raus lasse ... in die innere Freiheit.

Das Leben ist Veränderung.
Das gilt für meine Entwicklung.
Das gilt für deine Entwicklung.

Wenn es eine Sicherheit im Leben gibt, dann diese: Al-
les verändert sich. Sekündlich. Nichts bleibt, wie es ist.
Wenn dein Leben fließen soll, ist es wichtig, dies zu ver-
innerlichen.

Schon Konrad Adenauer sagte: »Was kümmert mich
mein Geschwätz von gestern!«

Und in meinen Augen hatte er damit recht. Die Zeit,
in der wir leben, bringt es mit sich, dass die persönliche
Entwicklung schneller vorangeht als je zuvor. Wieso also
an dem festhalten, was ich gestern gesagt habe, wenn es
heute anders ist?

Festhalten wollen macht krank.
Loslassen macht frei.

Jeder darf seine Meinung ändern, auch täglich!
Und wenn dich irgendwer dafür verurteilt,
schenk ihm dieses Buch.

Inspiration 2

Wenn du nicht handelst, wirst du behandelt

Das hört sich im ersten Moment vielleicht hart an, wenn wir aber näher hinschauen, ist es befreiend.

In meinem Leben gab es viele unehrliche Männer und falsche Freunde. Ich bin von einer Enttäuschung in die nächste geraten und habe sehr darunter gelitten.

Heute weiß ich, dass jeder, der mich ent-täuscht, mir einen Gefallen tut. Er nimmt mir die Täuschung oder Illusion, die ich mir aufgebaut hatte.

Ich habe allerdings eine Zeit lang gebraucht, um das verinnerlichen zu können. Viele Jahre habe ich mich immer nur als Opfer gefühlt und Fragen gestellt wie:

Warum nur immer ich?

Wie kann der/die nur so mit mir umgehen?

Warum passiert das mir und nicht den anderen?

Solange ich diese Fragen stellte, beschimpfte ich nur meine Umwelt, behandelte mich selbst mit Verachtung und suchte die Schuldigen im Außen.

Aber dadurch gebe ich die Verantwortung für mein Leben ab und leide. Ich leide als Opfer. Weil ja andere so böse mit mir umgegangen sind. Doch in der Opferrolle kann ich nicht handeln. Fazit: Ich werde behandelt. Und zwar so, wie andere es gern hätten!

Erst als ich das erkannte und die Fäden meines Lebens selbst in die Hände nahm, konnte ich mein Dasein als Marionette beenden. Es war erst ungewohnt und manchmal auch beängstigend, ohne diese Fäden zu leben, aber mit der Zeit stellte ich fest, wie befreiend es ist, seinen Weg selbst bestimmen zu können.

Wenn man anfangs noch etwas wacklig auf den Beinen ist, kann es manchmal einfacher sein, sich in alten Verhaltensmustern zu suhlen. Denn alles, was uns bis heute getragen hat, kennen wir, das ist bequem ... auch wenn es uns nicht guttut oder uns noch mehr Leid zufügt.

Aber wie sagt man so schön:
Scheiße wärmt halt auch!