

Sarah Sophie Koch

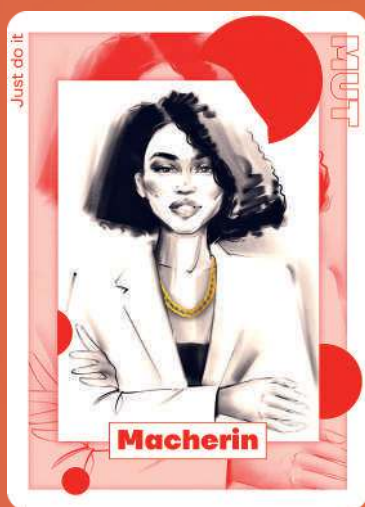
ERLAUBE DIR, DU SELBST ZU SEIN



**Wie wir uns von limitierenden
Rollen befreien und erkennen,
wer wir wirklich sind**

GU

DIE FÜNF SOULWOMEN – WELCHE DAVON BIST DU?



Sarah Sophie Koch:
Das Soulwoman Kartenset.
2023. Bestellbar über
www.sarahsophiekoch.de



Für Constantin und Lilly

INHALT

Vorwort: Wie alles begann	7
DIE ERLAUBNIS	10
Mein zweites Leben und meine drei Learnings	11
1. Selbstoptimierung ist nicht immer zielführend	13
2. Die Erlaubnis an mich selbst ist die höchste Form von Selbstliebe	13
3. Wenn das Innen stimmt, rückt das Außen automatisch nach	16
Du bist nicht deine Rollen	17
Lerne dich und deine Bedürfnisse kennen	20
Erlauben statt Verzeihen	21
Feiere deine Freiheit	22
Sei dir selbst treu	23
Du bist eine Soulwoman	25
Die Entstehung der Soulwomen	25
Wie ich mir meine Spiritualität erlaubte	27
Wie auch dich die Spiritualität beflügeln kann	31
DIE FÜNF SOULWOMEN	35
Das Abendessen im Restaurant, das alles veränderte	36
Finde deine Soulwoman	39
Das macht die VISIONÄRIN aus	43
Die VISIONÄRIN als Kind	45
Die VISIONÄRIN im Alltag	46
Das macht die EMPATHIN aus	49
Die EMPATHIN als Kind	51
Die EMPATHIN im Alltag	52
Das macht die STRATEGIN aus	55

Die STRATEGIN als Kind	56
Die STRATEGIN im Alltag	57
Das macht die MACHERIN aus	60
Die MACHERIN als Kind	61
Die MACHERIN im Alltag	62
Das macht die NETZWERKERIN aus	65
Die NETZWERKERIN als Kind	67
Die NETZWERKERIN im Alltag	68
Fünf Bergstationen und fünf Erkenntnisse	70
Sechs Monate später	91
 DEINE REISE ZU DIR SELBST	93
Erkenne dich selbst als Soulwoman	94
Ermittle deinen Urtyp	94
Ermittle deinen Isttyp	96
Warum wir unseren Urtyp nicht mehr leben	100
Was die Erlaubnis an dich selbst bewirken kann	103
Wie du mit deinem Ausgleichstyp in Balance kommst	109
Ermittle deinen Ausgleichstyp	112
Erkenne einen Scheintyp	116
Urtyp, Isttyp und Ausgleichstyp – ein Beispiel	118
17 Impulsfrauen, die dich noch weiterbringen	121
Die TÄNZERIN: Hingabe und Leichtigkeit	121
Die WISENDE: Souveränität und innere Ruhe	122
Die MUTTER: Fürsorge und Verantwortung	123
Die FREIE: Leichtigkeit und Offenheit	123
Die KÜNSTLERIN: Kreativität und Selbstermächtigung	124
Die GERECHTE: Empathie und Reflexion	124
Die SONNENGÖTTIN: Positivität und Ausstrahlung	125
Die UNANTASTBARE: Selbstwert und Grenzen setzen	125
Die LIEBENDE: Liebe und Hingabe	126
Die KÖNIGIN: Würde und Selbsterlaubnis	126

Die SCHAMANIN: Kraft der Natur und Rituale	127
Die MONDIN: Zyklus und Timing	127
Die ALLUMFASSENDE: Frieden und Erleuchtung	128
DU SELBST: Selbstvertrauen und Anerkennung	128
Die UNBERECHENBARE: Umkehr und Gegenteil	129
Die RÜCKSCHAUENDE: Heilung und alte Themen	129
Die MAGIERIN: Potenzial und Selbstverwirklichung	130
Gib dir offiziell deine Erlaubnis	134
Entdecke die Power der Weiblichkeit 2.0	137
Finde Stärke in deiner Verletzlichkeit	141
Mach Schluss mit der Selbstoptimierung	144
Hinterfrage deine Glaubenssätze	148
ECHE BERGTOUREN: SOULWOMEN IN MEINEM COACHING	155
Lerne nun echte Soulwomen kennen	156
Laura, die EMPATHIN, die nach einem Reitunfall ihr ganzes Leben veränderte	156
Antje, die STRATEGIN, deren Mann ging und bei der das Glück einzog	163
Katharina, die VISIONÄRIN, die erst die großen Berge überwinden musste, um dann selbst in ihr eigenes Abenteuer zu starten	167
Juliane, die NETZWERKERIN, die sich erlaubte, die STRATEGIN in ihr Leben zu holen, und damit ihre ganze Familie glücklich machte	171
Sophie, die MACHERIN, die zwei Gehirntumore überlebte und ihre große Liebe fand	179
Schlusswort: Wie 30 Minuten in Singapur mein Leben verändert haben	185
Danksagung	190

LERNE DICH UND DEINE BEDÜRFNISSE KENNEN

Wenn wir uns selbst und unsere Bedürfnisse kennen, können wir viel besser für uns sorgen. Wir gewinnen die nötige Distanz zu einer Rolle und können sie dann für eine Zeit ganz bewusst leben, ohne uns selbst dabei aufzugeben. In meine Praxis kommen viele Frauen, die mit vielen oder im wahrsten Sinne des Wortes schwerwiegenden Rollen behangen und damit ganz und gar nicht oder nicht mehr glücklich sind. Doch sie haben erst nach langer Zeit gespürt, dass sie in einer Sackgasse stecken. Das passiert häufig, wenn man zum Beispiel den Beruf für die Familie aufgibt und dann, wenn die Kinder in die Schule gehen, plötzlich merkt, wie viele Jahre bereits ins Land gegangen sind, ohne dass man seine beruflichen Ziele weiterverfolgt hat. Die Frauen sitzen dann vor mir und sagen: »Ich lebe in einer Ehe, ich habe Kinder und müsste eigentlich mit meinem Leben so glücklich sein. Ich bin es aber nicht, ich fühle mich total einsam.« Vor allem am Abend, wenn alle To-dos erledigt sind, sind diese Frauen häufig einsam und traurig, auch wenn sie am Tag durchaus glückliche Momente erlebt haben. Der Ursprung dieser Einsamkeit liegt in uns! Wir haben es versäumt, unser eigenes Ich kennenzulernen, uns unsere Stärken und Schwächen zu erlauben und all den damit verbundenen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Der Wunsch nach Selbstverwirklichung ist oft gerade bei Frauen in der Lebensmitte groß: Sie spüren eine unbändige Sehnsucht danach, sich selbst zu finden und zu spüren. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, wirklich die eigenen Ideen, Bedürfnisse und die ganz eigene Superpower zu ergründen. Sonst wird man vielleicht Yoga-Lehrerin, nur weil die Freundin das auch macht und es bei ihr so fantastisch wirkt – obwohl man selbst sich vielleicht eher gerecht werden würde, wenn man sich der Natur widmet und beispielsweise das Imkern lernt.