

## **5 Schritte in Dein neues freudvolles Leben zu mehr Glück, mehr Freude, mehr Lebensqualität**

### **Vorwort**

*Kaum zu glauben – ich bin jetzt 68 Jahre alt und lege noch eine Schippe drauf.*

*Ein „Ganzheitliches Naturheil – und WellnessCentrum PINGOU VITAL“ wird nun im Juli 2017 eröffnet.*

*Alles unter einem Dach – das war und ist mein Ziel seit 15 Jahren.*

*25 Jahre ist es nun her, dass ich meinen neuen Weg allein gegangen bin – nach 22 Ehejahren!*

*Oft ist es im Leben so, dass die Hinweise – als Wegweiser bezeichnet – klein und leise sind. Im Verlauf vieler Jahre werden Sie jedoch lauter und die dafür in uns angelegte „Schublade“ quillt über. Das ist dann die schmerzhafteste, aber lehrreichste Variante. Sie gibt dem Leben eine neue Chance – **DEINEM LEBEN !***

*Ist es Dir auch so ergangen – ein Leben in vermeintlicher Harmonie?*

*Wart Ihr auch das „Traumpaar der Neuen Revue“?*

*Hast Du auch alles im Sinne des Umfeldes gehandelt?*

*Hattest Du auch diese Grundeinstellung:*

*„Wenn es meinem Partner gut geht, geht es auch mir gut“?!*

*Hast Du auch alles bestens geregelt – zum Wohle aller?!*

*Hast Du jetzt auch dieses Gefühl der Sinnlosigkeit?*

*Hast Du auch über alle Fürsorge DEINE Ziele verloren?*

*Hast Du jetzt nach Deinem ganzen Schmerz immer noch das Gefühl der Enge?*

*Möchtest Du heraus aus dem Kokon?*

*Möchtest Du Dich - wie aus einer Raupe der Schmetterling - wie neugeboren fühlen?*

*Möchtest Du Dich endlich spüren, gewertschätzt fühlen und respektvoll wahrgenommen werden?*

*Möchtest Du endlich Klarheit und die ewige Frage nach dem „Warum“ ad Acta legen?*

### **Ich zeige Dir den Weg – aus eigener Erfahrung!**

*Ist es Dir auch so ergangen - nach einem schmerzhaften Verlust das Gefühl der Leere?*

*Fühltest Du Dich seitdem auch vollkommen energielos?*

*Übermannt Dich auch das Gefühl der Einsamkeit?*

*Fühlst Du Dich auch seit diesem tragischen Ereignis kraftlos, demotiviert, freudlos?*

*Verfällst Du seitdem auch in Panikattacken?*

*Möchte Dir Dein Körper über seine auftretenden Disharmonien wie Rückenprobleme,*

*Schlafprobleme, Schnarchen, Zähne knirschen, Gelenkprobleme, Gewichtsprobleme,*

*Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, kreisende Gedankenschwere etc. Grenzen setzen?*

*Möchtest Du endlich zur Ruhe kommen – weißt aber nicht wie?*

*Möchtest Du endlich wieder einmal das Gefühl der Lebensfreude in Dir spüren?*

*Möchtest Du endlich frei sein, von undefinierbaren körperlichen Unbefindlichkeiten?*

*Möchtest Du endlich - frei von allen Schuldgefühlen - glücklich Deinen Lebenstraum verwirklichen?*

*Möchtest Du endlich wissen, wofür Du lebst?*

*Möchtest Du endlich wieder zu Deinem Lebensrhythmus finden und Dich leicht wie eine Feder fühlen – auf Wolken schweben?*

***Ich zeige Dir den Weg - aus eigener Erfahrung!***

## **Einleitung**

So befand auch ich mich auf einem langen Weg der Erkenntnisse – die ich jedoch erst als große Summe nach 22 Ehejahren wahrgenommen habe.

*.....und irgendwann ist das Maß voll, die Koffer gepackt und Du bereit für einen – noch ungewissen – Neuanfang. So, wie bei mir!*

*Es ist nie zu spät. Es ist immer der richtige Zeitpunkt im Leben  
Gibt es Zeit? Gibt es Raum? Es sind Richtlinien, ohne die wir grenzenlos wären.  
Für ein neues Leben, für einen Neuanfang ist es jedoch nie zu spät. Zeit und Raum spielen keine Rolle. Alles geschieht im Hier und Jetzt.  
Ich war damals 42 Jahre alt!  
Alles, was wir gemeinsam geschaffen hatten, ließ ich hinter mir. Zwei Firmen, Autos, Haus und Garten – alles ist wieder bring bar.*

*Diese Erkenntnisse kommen oft Jahre später. Irgendwann dürfen wir erkennen, dass unsere Lebenskrise der Wegweiser für eine neue Lebenschance war.*

*„Barfuß oder Lackschuh – alles, oder nichts“ - sang schon Harald Juhnke.  
Auch eine Lebensbasis von mir. Es ist eine Kunst, auf allen Ebenen zu Leben – oben und auch unten. Was uns nicht umbringt, macht uns stark – das vermittelte uns schon Oma und Opa.*

*Infolge meiner neuen 25jährigen Berufserfahrung hatte ich die Chance, „meiner Sache auf den Grund zu gehen“.*

*Mich als Mensch in seiner Gesamtheit zu erfassen mit dem Vertrauen darauf, dass alles zur richtigen Zeit passiert, wurde meine Lebensbasis – frei nach dem Ur-Vertrauen unserer Vorfahren, meinen Großeltern, dass unser Lebensweg vorgeschrieben ist.*

*Diese Erkenntnisse sind selbstverständlich nicht mit einem „Fingerschnipp“ vom Himmel gefallen. Ein langer, erfahrungs- und lehrreicher Weg führte mich dahin, wo ich heute bin. Die nötige Ellenbogenstärke und ein starkes Selbstvertrauen darauf, dass **alles zu meinem Besten** ist, ließ mich meinen Weg unbeirrt weitergehen.*

*Höhen und Tiefen gehören zum Leben. Alles ist Wachstum. Jede Herausforderung – jeder Berg – darf neu erforscht werden und zu neuen Erkenntnissen führen. Diese nehmen wir dann wieder mit auf unseren nächsten Berg.*

*Das, was wir über unsere Sinne aufnehmen – sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken – wird in uns in ein Bild verwandelt, welches wir wiederum über unsere Körpersprache nach außen erstrahlen lassen.*

*Gestik, Mimik, Körpersprache sind ganz individuell DEINE Sprache der Seele und zieht entsprechend – wie ein Magnet - DEIN Umfeld an.*

*Es ist von enormer Auswirkung von dem was Du denkst oder was Du sprichst.  
Es ist die Macht der Gedanken. Das, was Du denkst, setzt der Körper um.  
Das lehrte schon Albert Einstein. Er wusste darum.*

## **TIPP 1**

### **Glaubenssätze wie zum Beispiel**

*„Ich schaffe das sowieso nicht“  
„Immer ich...“  
„Ich bin für eine Partnerschaft nicht geeignet“  
„Mir wurde jegliches Selbstvertrauen genommen“  
„Partnerprobleme liegen bei uns in der Familie“  
„Ständige Kopfschmerzen sind meine Begleiter“  
„Ich kann keine Nacht schlafen“  
„Ich kann ohne meine Tabletten/Alkohol/Schokolade/Kuchen nicht leben“*

*lassen sich gemeinsam ins Positive verändern.*

### **Zum Beispiel:**

*„Ich schaffe alles was ich will“  
„Ich erreiche meine Ziele“  
Ich bin ein Gewinner“  
„Es geht mir von Tag zu Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser“*

*Kreiere Deine eigenen positiven Glaubenssätze.  
Erkennst Du negative, setze diese in Positive um.*

## **Meine Intention**

*Aus meiner Erfahrung heraus, möchte ich Frauen ab 45 Plus, die nach einem für sie gravierend einschneidenden Lebensereignis den Boden unter den Füßen verloren haben, die sich gestresst und überlastet fühlen – bis hin zu gesundheitlichen Disharmonien – helfen, wieder Ihren Lebensrhythmus zu finden.*

*Meine – bis jetzt - 25jährige Erfahrung und Meisterung der Zeit nach der Zeit, ist die Basis für Dein glückliches Leben.  
Du bist auf der Erde, um glücklich zu sein – es ist Dein Geburtsrecht!*

*Ich verkürze Dir Deinen Weg zum glücklich sein – aus meiner Erfahrung heraus.*

*Wenn Du bereit bist, Dich von Deinen Problemen, die Deine Lebensqualität einschränken, zu befreien,  
wenn Du bereit bist, für Dich selbst die Verantwortung zu übernehmen  
und Du bereit bist, in Dich zu investieren,  
dann bin auch ich gerne bereit, Dich in Dein neues selbstbewusstes, voller Selbstvertrauen  
gestärktes und mit Vitalität und Lebensfreude erfülltes Leben zu führen.*

## **Mein Geschenk**

*Wenn Du wirklich bereit bist, den ersten Schritt in Dein neues Leben zu gehen, dann offenbaren sich Dir auf dieser und den nächsten Seiten kleine Wegweiser.*

*Es ist der erste kleine Schritt in Dein Feld der Veränderung – heraus aus Deiner sogenannten Komfortzone, hinaus in das Unbekannte mit seinen unendlich vielen Möglichkeiten.*

*Jede Möglichkeit wird auf Dich individuell abgestimmt. Lass Dich inspirieren und erwecke Deine Neugierde.*

*Es ist zunächst ein kleiner Schritt für Dich, aber ein großer für Deine glückliche und freudvolle Zukunft.*

## **Wie hat das alles bei mir angefangen?**

*In einer Partnerschaft - mit oder ohne Ehevertrag - zu leben, ist eine Herausforderung und ohne Frage etwas Wunderbares.*

*In einer Familie zu leben, ist durchaus eine Bereicherung und auch eine lehrreiche Zeit – mit vielen Höhen und Tiefen. Bestenfalls immer wieder mit neuen Erkenntnissen und persönlichem Wachstum.*

***Lebst Du jedoch mit Deinem Grundsatz: „Alles zum Wohle meiner Lieben, wenn es denen gut geht, geht es auch mir gut“, bleibst Du irgendwann auf der Strecke.***

*Deine ganz persönliche Entwicklung, Deine Vorbestimmung, Deine Stärke, die doch gelebt werden möchte – dafür hast Du ja den Weg der Erkenntnis beschritten -, hat sich tief in Dir vergraben.*

***Das Ergebnis ist ein mangelndes Selbstvertrauen, Dir fehlt Deine Selbstsicherheit, Deine Selbstliebe hat sich verloren, Dein Selbstbewusstsein verkümmert.***

*Und eines Tages kommt die Midlife-Crisis – auf beiden Seiten, Frau wie Mann, so zwischen 40 und 50 Jahren*

***Das soll bis jetzt alles gewesen sein?***

*Gesteckte Ziele wie: im Leben einen Baum zu pflanzen, ein Kind zu zeugen und ein Haus zu bauen sind erreicht – und nun?*

*Nun konzentrieren wir uns auf den „körperlichen Zerfall“: die Leistungsfähigkeit lässt nach, die ersten Falten zeigen sich, die Haut wird schlaff, die Muskeln verkümmern – es kommt Torschlusspanik auf.*

*Was bisher leistungsfähig ohne Probleme von der Hand ging, wird nun scheinbar mühsamer – man wird ja älter, da ist es dann nun mal so und die Rente naht.*

### **Was liegt also näher, als das Gegenteil zu beweisen.**

*Da ich weiblich bin, gehe ich zunächst einmal von der männlichen Seite aus.*

*Früher ein Adonis, heute in Panik. Da bietet sich eine Testphase mit jüngeren doch förmlich an. Schnell zum Hahn im Korb erkoren – der Herr ist ja doch sehr großzügig – findet das männliche Wesen Geschmack am freudvollen Leben. Schließlich gehört „Mann“ nicht zum alten Eisen und ist schon gar nicht ein Opa, der Zuhause versauert. Den Marktwert zu testen, ist doch wesentlich interessanter. „Mann“ möchte aus seinem Leben noch etwas machen, es kann ja nicht alles gewesen sein – ein Baum, ein Kind, ein Haus....*

*Die Frau im Haus führt das „kleine Familienunternehmen“ - insofern ist ja alles geregelt.....und „Frau“ schweigt.*

*Der Alltagsrhythmus hat sie fest im Griff. Das große Ziel vorhergesagt: mit 40 Jahren fängt das Leben erst an.*

*Pech, der „Mann“ war schneller – und so steckt „Frau“ wie immer zurück.*

### **STOPP**

*Erkennst Du Dein Leben bis hierher? Wie geht Deine Geschichte weiter? Hast Du auch geschwiegen? Hast Du auch – der Harmonie wegen – jede Auseinandersetzung vermieden? Kennst Du auch den Spruch: „Männer sind nun einmal so“? ...dann ist es eben so....*

*Und eines Tages möchtest Du etwas sagen. Du hast es aber verlernt! So verschlägt es Dir – bei allem Mut, den Du zusammengenommen hast – buchstäblich die Sprache. Du möchtest klären, endlich einmal aussprechen, was zu sagen ist – und es kommt kein Ton aus Deiner Kehle. Es hat Dir im wahrsten Sinne des Wortes „die Sprache verschlagen“.*

### **TIPP 2**

**Lass es nicht soweit kommen!**

**Rede, wenn die Situation gegeben ist.** *Warte und speichere nicht Deinen Ärger. Deine Leber wird sich rächen und weitere Organe auch, wenn Du Deine angestaute Wut nicht heraus lässt! Sie ist ein Speicherorgan und lädt ihren Ärger beim Herzen ab. Folgen in späteren Jahren sind vorprogrammiert.*

**Wie soll ein „Mann“ wissen, was er „falsch“ gemacht hat, wenn Du nicht darüber redest?**

*Er bekommt null Chance, sich zu verändern. So verwundert es ihn stark, wenn „Frau“ in seinen Augen plötzlich die Koffer packt und geht.*

*Wir waren doch das „Traumpaar der Neuen Revue“. Es war doch alles in Ordnung!*

*Wir hatten ihn ja auch in diesem Glauben gelassen. Er fühlte sich sicher und gut behütet – wie früher bei Mama – natürlich unterbewusst.*

*Und nun kommt Deine, Dir einzig wahre Möglichkeit der Veränderung. Du packst Deine Koffer – einen für Deine Bekleidung, einen für Handtücher, Bettwäsche, Tischdecken. Der Rest bleibt. Das Unterbewusstsein wusste schon, dass zwei Koffer ausreichend sind.*

*Da denkst Du nicht an Besteck, Gläser und Geschirr – eben all das, was zum Haushalt gehört.. Es erinnert ja alles an die Zweisamkeit.*

*So war es bei mir. Ich ging nach 22 Ehejahren mit zwei Koffern und einem großen Hund als Steiftier, den ich von meiner Schwester bekommen hatte – damit ich mich nicht so alleine fühle.*

*War es die einzige Konsequenz zu gehen?*

*Für mich ja. Reden hat nichts gebracht. „Stell Dich nicht so an. Hunderttausend anderen Frauen ergeht es genauso“.*

*Ich versuchte zu reden. Ich stieß auf schweigende Mauern.*

*Mein Körper vertrocknete innerlich. Essen und trinken verweigerte er. Jeden Tag ein Kilo weniger auf der Waage erkennbar, verlor ich 25 kg in kurzer Zeit.*

*Mein Körper schrumpfte auf 42 kg. Nächtliche Schweißausbrüche waren nicht zu stoppen.*

*Eines Tages hörte ich eine Stimmer: „Willst Du rauf oder runter“.*

*Gott sei Dank war ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht den Depressionen verfallen und konnte klar erkennen, dass ich „rauf“ wollte. Ich wollte leben und mit diesem Bewusstsein nahm ich alle verbliebene Kraft zusammen und*

### **TIPP 3**

*ich fing an, **Tagebuch zu schreiben.** Mir alles von der Seele zu schreiben. Ich habe dieses Buch heute noch. Jahrelang konnte ich es nicht lesen – mir wurde übel.*

*Bei meinem letzten Umzug fiel es mir wieder in die Hände. Ich las es mit einem anderen Verständnis und war sehr erstaunt, was ich mir da so von der Seele geschrieben hatte.*

**Wenn Du nicht reden kannst, dann schreibe es Dir von der Seele.**

*Schreibe irgendetwas, schreibe, was aus Dir herauskommt. Ein Durcheinander von Worten, unkoordiniertes Satzgefüge – es ist egal. Hauptsache, es kommt aus Dir heraus. Es muss keinen Sinn ergeben. Es ist ja Müll, der in Dir stecken geblieben ist. Lange genug hast Du geschwiegen.*

**Entsorge diesen Sperrmüll! Befreie Dich von den Altlasten!**

## ***Nur so schaffst Du Raum für Neues!***

*Du willst nicht schreiben? Es liegt Dir nicht? Vielleicht möchtest Du es Dir **von der Seele singen** – lauthals im Auto, im Wald, unter der Dusche – wo auch immer Du möchtest und wann Dir danach ist. Lass es raus!*

*Du möchtest auch das nicht? Vielleicht wäre malen eine Möglichkeit für Dich?! Farben sind Balsam für die Seele. **Male Dein Seelenbild!***

*Sind Dir Deine gewählten Farben zu dunkel? Es ist Dein Spiegel der Seele. Du wirst sehen, wie sich Deine Farbauswahl verändern wird!*

*Was auch immer Dir einfällt – es ist die richtige, Deine Entscheidung!*

*Da fällt mir auch gleich eine weitere Empfehlung für Dich ein.*

*Leider war mir diese zu meiner Zeit vor 25 Jahren noch nicht bekannt – ganz sicher gab es aber diese Zielsetzung, umgesetzt in ein Bild, schon.*

## ***TIPP 4***

### **Werde Dir bewusst, was Du wirklich möchtest.**

*Was sind Deine künftigen Ziele? Was wolltest Du schon immer einmal tun? Was sind Deine – bisher heimlichen – Wünsche? Welche Länder, Städte möchtest Du bereisen? Wie soll Deine Zukunft aussehen?*

***Kreiere Dir Dein Vision – Bild, Dein „Big Picture“! Bringe Deine Träume und Wünsche zu Papier.***

***Sei großzügig und spare nicht an Deinen Träumen.***

*Was Dir nicht gleich einfällt – Du kannst Dein „Big Picture“ jederzeit verändern oder erneuern. Sei wie ein Kind – lebe Dein inneres Kind und erinnere Dich! Hattest Du nicht auch sehnliche Wünsche zum Geburtstag oder zu Weihnachten? Hattest Du Dir etwas von Herzen gewünscht?.... und – ist Dir dieser Wunsch erfüllt worden?*

*Wenn Du Dir etwas von Herzen wünschst, bringe es zu Papier. Lass Deine Seele sprechen! Nur wenn es aus Dir heraus kommt, kann es wahr werden.*

*Hättest Du als Kind Deine Wünsche nicht geäußert, wie hätte es jemals erfüllt werden können?*

*Die ersten Schritte kannst Du nun gehen.*

*Es sind erste Schritte, die Dich zu Deinem neuen Lebensrhythmus führen – ohne viel Aufwand, selbst wenn Du einen engen Zeitplan hast.*

*Es werden noch viele weitere folgen und ich helfe Dir gerne dabei.*

*Ich bin ohne Hilfe meinen Weg gegangen. Ich habe viele Wegweiser überprüft und bin an mein Ziel gekommen. Selbstverständlich gab es so einigen Hürden und Pflastersteine, die zu überwinden waren.*

*Ein Lichtkegel leuchtete auf dem Bürgersteig mit dem Hinweis auf eine Kosmetikschule. Damit fing alles an. Eine Richtung, die ich mir nie hätte träumen lassen. Ich hatte aber wieder mit Menschen zu tun – als ausgebildete Arzthelferin im Klinikbetrieb und vielen Fachrichtungen. Die beste Basis, die ich als Grundlage für meine heutige Tätigkeit und zahlreichen Ausbildungen bekommen habe – den Menschen von Grund auf kennen und erkennen, von innen nach außen..*

**TIPP 5**

***Schau nach vorn – gib niemals auf***