

**MANUELA  
MÜLLER**

**Geschenk  
für Dich**

In diesem Buch findest du einen QR-Code mit nützlichen PDF Dateien und wunderschönen Meditationen von Manuela. Lass dich von ihrer Stimme in die Entspannung tragen.

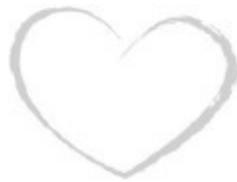
# Alles ist in mir

Meine Reise zu *Selbstliebe*  
und *innerem Frieden*

Manuela Müller · Alles ist in mir

tredition

*Ihr habt mir so viel Liebe mitgegeben.  
Herzenswärme, Mitgefühl und Frieden.  
Danke an meine großartige Familie.  
~ Meine Heimat ~*



**MANUELA MÜLLER**

**Alles ist in mir**

Meine Reise zu Selbstliebe und innerem  
Frieden

tredition

## Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2021 Manuela Müller

Layout, Satz und Umschlaggestaltung: Franziska Gump

Umschlagvorderseite: Foto: Ilka Plötner © Manuela Müller

Illustrationen Lilo Maus: Laura Müller / Angela Coutsidis

Fotos Buch: Manuela Müller

Korrektur: Cynthia Erhardt

Audiobearbeitung: Rico Morgenstern

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg

Paperback 978-3-347-12908-5

Hardcover 978-3-347-12909-2

E-Book 978-3-347-12910-8

Hinweis: Dieses Buch ist mit aller Sorgfalt erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr! Die enthaltenen Informationen in diesem Buch ersetzen nicht den sachkundigen Rat einer fachlich fundierten Diagnose. Es dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck.

Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die in Verbindung mit dem Gebrauch dieser Literatur auftreten könnten, eine Haftung übernehmen.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat die Autorin keinen Einfluss. Eine Haftung der Autorin ist daher ausgeschlossen.

» *Das Glück ist schon da. Es ist in uns.* «

– SOKRATES

## **Mein Erwachen**

Das Leben ist schön. Ich konnte es lange nicht sehen.

Ich suchte nach dem Glück und wollte es zurück.

Hab es lange im Außen gesucht und nicht gefunden, mich abgemüht und meinen Körper geschunden.

Leistung gegeben und Lob aufgesaugt und zu oft dem Verstand vertraut.

Zu wenig auf mein Herz gehört, bis es sich meldete ganz empört und immer schneller schlug.

Mein Körper hat mir Botschaften gesandt – erst leise, dann lauter, doch hab ich sie sehr spät erst erkannt.

Nun hör ich hin und umarme ihn und hoffe, er hat mir verziehen.

Jetzt beginnt ein neuer Weg und ich gehe mit dem Licht.

Manchmal sehe ich es klar und manchmal wieder nicht.

Meine Reise beginnt, voller Demut und Dank.

Voller Liebe, Vertrauen und einem herzerfüllten Klang.

Meinen Glauben an Gott habe ich gefunden und fühle seither pure Fülle und heilende Wunden.

Ich spüre auch, die Liebe kehrt zurück, die Liebe zu mir selbst und das ist mein höchstes Glück.

DANKE, dass ich hier auf Erden sein darf.

Manuela Müller ~ 20.02.2020

# Inhalt

Vorwort

Wem dient dieses Buch?

Wie kannst du das Buch für dich nutzen?

Einleitung

Wer ist die zauberhafte Lilo Maus?

Mein Schreibprozess

Omi

Erinnere dich

## ***Teil 1 Der äußere Weg***

### *Blick zurück ~ Kapitel meines Lebens*

Zu Hause

Umbruch ~ Gewohntes loslassen

Ortswechsel

Papa, mein Fels in der Brandung

Entwurzelt ~ wo gehör ich hin?

Mann fürs Leben?

Westen ~ wirklich alles golden?

Diagnose ~ oder Irrglaube?

Plötzlich Unternehmer

Getrennte Wege

Neustart der Dritte ~ alles fließt

Raubbau am eigenen Körper

Vom Grübeln ins Tun

Yoga-Auszeit

Entscheidung ~ neue Wege

## ***Teil 2 Alarmstufe Rot ~ Erschöpft!***

Stress macht krank

Bring Energie in deinen Körper ~ Schüttelmeditation ~

Endstation Burn-out

## ***Teil 3 Der bewusste Weg ~ Zurück zu mir***

### 1. Innere Einkehr

Camino Francés ~ tief Atem holen

Partnerschaft ~ die Partner schafft

Lass dir helfen!

Sehnsucht

### 2. Quelle des Friedens

Bewusste Atmung ~ dein Ruhepol

Meditiere ~ und du kannst dein Himmel sein!

Gut Saunstorf – Ort der Stille

### 3. Dein Schmerz ist kein Monster!

Fühle und geh nach innen

Mein Krafttier, die Spinne ~ Spinnerin der Lebensfäden

### 4. Die falsche Wahrheit über uns

Gut gemacht ~ die Sache mit der Anerkennung

Vom Müssen und Sollen

Glaubenssätze und innere Antreiber

### 5. Mindset ~ komm in deine Klarheit

Die Gedanken sind frei ~ Welchen Gedanken folgst du?

Die Kraft der Gedanken

Sprich liebevoll mit dir

Achtsamkeit für deine Bedürfnisse

15 Tipps für ein gesundes Mindset

Commitment ~ der Vertrag mit dir selbst

6. Balance finden durch Routinen

Morgenroutine ~ lässt dich deine Ziele erreichen!

Weshalb es sinnvoll ist, dass du dir eine Intention setzt?

Neue Gewohnheiten

Positive Alltagsroutinen für mehr Vitalität ✨

Die Kraft der Dankbarkeit

Dankbarkeitsroutine ~ Momente des Glücks

7. Fokus Heilung

Resilienz ~ Nutze deine Ressourcen!

PMR ~ Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung)

Walk & Talk ~ Gehen ist die beste Medizin

Säure-Basen-Balance ~ dein Schlüssel zum Wohlbefinden

Intuitives Essen und Intervallfasten

Fasten ~ Zeit für Innenschau

Vergib deiner Vergangenheit ~ und werde frei!

Intuitives Schreiben ~ Schreib dich frei!

Der Wald

Die Kraft der Bäume und ihr magischer Zauber

Kennst du den Biophilia-Effekt?

Osteopathie ~ mit den Händen heilen

Yoga ~ und ich bin ganz bei mir

8. Lebenslehrer

Laurie

Eltern

Mentoren und Visionäre

9. Ich bin nicht zufällig hier!

Schaffe dir ein Bewusstsein für deine Werte!

Bring Balance in deine Lebensbereiche ~ definiere dein Ziel!

Der Sinn meines Lebens

Wenn du ein Warum im Leben hast, ist dir alles möglich!

Hinterlasse deinen Fußabdruck!

Glaube und Vertrauen ~ Stützpfiler zum Ziel

Meine Vision

Schlüsselfragen und Inspirationen für dein Warum

Kreiere dein Vision-Board ~ Mach deine Wünsche sichtbar!

Erfolgreich Wünschen

Nützliche Tipps für deine Wunscherfüllung

Affirmationen ~ Stärke deine mentale Kraft!

Powersätze ✨ deine kraftvolle Motivation

10. Höhere Macht ~ da gibt's noch mehr

\*Gott ~ der über allem steht und wacht

I am ~ WER bin ich?

Intuition ~ dein größter Schatz

Bist du spirituell? ~ Dialog mit meiner inneren Stimme

Das Universum kennt den Weg ~ die Kraft der kosmischen Gesetze

Die sieben geistigen Gesetze des Universums

Achtsamkeit für Wunder

Ego ~ oder göttliches Bewusstsein?

Seminarzentrum Riederalp

Herz oder Kopf ~ es geht immer beides!

11. COVID-19 Virus oder Geschenk der Heilung?

## ***Teil 4 Mein Weg heute***

Endlich sichtbar ~ Transformation am 8. Portaltag

Das Lächeln eines Kindes

Sei authentisch ~ Du wurdest so geboren!

Nur losgehen lässt dich ankommen!

Was ich von meinen Krankheiten lernen durfte

Ich hab mich lieb ~ Choose Self-Love!

Lichtblicke

Mein Konzept für ein bewusstes Leben

Die Essenz

In the Light of Love ~ peaceful at home ♥

## ***Anhang***

Lilo Maus ~ eine inspirierende Fabel über die Schönheit & Fülle unseres Seins

## ***Übungsteil***

Lebensfragen an dich selbst

Erdungsmeditation

Über die Autorin

Danke ♥ Dhanyavad

Literaturliste

Künftige Neuerscheinungen

Folge mir

Hol dir dein Geschenk!

## **Ein friedvolles Leben ist unbezahlbar**

*Wie würdest du dich fühlen, wenn du verstehst, dass du ein viel größeres Potenzial in dir trägst, als du bisher von dir geglaubt hast?*

*Dein Potenzial wird freigesetzt, wenn du wirklich DU bist!*

Schön, dass mein Buch dich gefunden hat. Dieses Buch wird dir nicht sagen, wie das Leben geht. Hier drin steckt die Essenz jahrelanger innerer Arbeit. Es geht weniger um nüchterne Fakten, sondern um *meine eigenen Erfahrungen!* Ich nehme dich ein Stück mit auf meine Reise, auf der ich mich von sämtlichen Ängsten und Masken befreien durfte, und erzähle dir davon, was ich

*Alles in **mir** fand.*

*Schmerz und Freude, Schatten und Licht, Lärm und Stille, Grau und Farbe, Perfektion und Gelassenheit, getrieben sein und inneren Frieden, Masken und Authentizität, ein großes und ein kleines Mädchen, Angst und Liebe, Stolz und Vorurteil, Traurigkeit und Glück, Fragen und Antworten, Ausweglosigkeit und Vertrauen, Hinfallen und Aufstehen, Misstrauen und Glaube, Härte und Vergebung, Trennung und Verbundenheit, Energieräuber und Lebenslehrer, Verwirrung und Klarheit, Starre und Bewegung, Leere und Fülle, Yin und Yang, Geben und Annehmen, Pflichterfüllung und Berufung, Suche und **Ankommen.***

*Alle Erkenntnisse, die ich gewann, um den Schlüssel zu mir selbst zu finden, gebe ich damit an dich weiter. Du bist viel mehr, als du glaubst.*

***Alles ist in dir.***



*» Du bist mit einem Potenzial geboren worden.  
Du bist mit Güte und Vertrauen geboren worden.  
Du bist mit Idealen und Träumen geboren worden.  
Du bist mit Größe geboren worden.  
Du bist mit Flügeln geboren worden.  
Du bist nicht zum Kriechen geboren, also krieche nicht. Du hast  
Flügel.  
Lerne, sie zu gebrauchen, und fliege. «*

- RUMI

» *Alles wahrhaft Bleibende,  
das wir in dieser Welt erstreben  
~ echtes Glück, Freude, Frieden, Licht und Raum ~  
erwartet uns in unserem eigenen Inneren.  
All dies ist immer da, aber eine ganze Weile  
sehen wir es nicht, weil wir in der Welt des Vergänglichen  
und Wechselhaften nach Erfüllung suchen.* «

- MOOJI

## Vorwort



*Mit dem Tag, an dem ich mich selbst wertschätzte und mein wertvolles Sein anerkannte, änderte sich alles. Als ich verstand, dass alles, was ich ablehnte, letztlich zu mir gehörte, war ich frei. Mein Gold fand ich allein in mir und das ist meine Geschichte ...*

Wir hören öfter davon, dass Menschen in Lebenskrisen geraten oder einen körperlichen Zusammenbruch erleiden. Oft geht dann gar nichts mehr, weil die Seele weint und der Körper erschöpft ist. Selten gibt es nur einen Auslöser und stattdessen kann eine Abfolge von verschiedenen Faktoren den Erschöpfungszustand still und schleichend vorantreiben. Diese Erfahrungen habe ich gemacht!

*~ Braucht unser physischer Körper erst Krankheiten, um den Hilferuf der Seele zu verstehen? Vielleicht gibt es Möglichkeiten, den eigenen Körper wieder besser wahrzunehmen und seiner inneren Stimme zu vertrauen? ~*

*Und worin liegt überhaupt der Sinn unseres eigentlichen Daseins? ~*

Wären wir mit Körper und Seele im Einklang, dann würden wir so leben, wie Mutter Natur es ursprünglich für uns vorgesehen hat.

Wir fühlten uns verbunden mit unserer inneren Quelle und könnten voller Vertrauen und innerem Frieden mit dem Fluss des Lebens gehen. Denn wir hätten verstanden, dass wir alle eins sind und dass alle Dinge, die geschehen, einer universellen Ordnung unterliegen.

*~ Ich muss zugeben, dass die Aussage etwas unglaublich klingt. ~*

Zumindest klang sie für mich eine Zeit so, als mein Ego noch darum kämpfte, mein inneres Selbst zu erobern. Ich verlor diesen Kampf und hatte mich von mir selbst entfernt.

Schnell kann es geschehen, in einen Modus permanenter Aktivität zu verfallen, wo der Kopf das Steuer übernimmt und das Fühlen keinen Raum mehr hat. Es heißt ja: Das Umfeld oder der Umgang formt den Menschen. Ich würde noch ergänzen wollen, dass uns gewisse Erfahrungen, die in unserem Unterbewusstsein gespeichert sind, in die falsche Richtung denken lassen, uns zu bestimmten Handlungen antreiben, steuern und möglicherweise von uns selbst entfernen. Mir war das lange nicht bewusst. Ich ahnte nur, dass mir irgendetwas fehlt. Ich fühlte mich unvollständig und nicht mehr weiblich genug, als mein Haar ausfiel. Ich suchte nach dem Sinn meiner Existenz und vor allem suchte ich nach diesem Ort, an dem ich das Gefühl des Angekommenseins spüren konnte. Einem Ort, wo Heimat, Geborgenheit und Frieden waren und auch das Vertrauen und die Liebe zu mir selbst. Ich hoffte sehr, diesen im Außen zu finden, wusste aber nicht, wo er war.

*~ Ich fühlte mich abgetrennt von allem, fremd und allein. ~*

Irgendwie hatte ich nichts, woran ich glauben konnte. Mein Sinn des Lebens bestand darin, der verantwortungsvollen Aufgabe als alleinerziehende Mama und Unternehmerin nachzukommen. Zeit für Träume war da nicht. Alles, was ich selbst dringend gebraucht hätte, gab ich nicht mir, sondern allen anderen. Ich verlor mich darin, nur ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. Ich lebte meine verschiedenen Rollen als Mama, Tochter und Unternehmerin und vergaß dabei die wichtigste Person, mich selbst. Meine eigenen Bedürfnisse wurden unsichtbar, weil ich mir keine Zeit dafür nahm, sie liebevoll anzuerkennen. Ich sah mich selbst nicht mehr und erwartete, dass die anderen es taten. Ich gab mir selbst zu wenig Anerkennung und Liebe, erwartete aber, dass die anderen mich liebten. Ich spürte diesen Mangel in mir und suchte nach Bestätigung und Glück im Außen. In mir war es leer und die innere Leere kompensierte ich mit Dingen, die mir zumindest für einen Moment lang die ersehnte Erfüllung suggerierten. Arbeit, Sport und unterwegs sein. Angst und Kontrolle waren immer dabei.

*~ Das Vertrauen ins Leben war mir abhandengekommen. ~*

Ich fühlte mich gut damit, wenn besondere Umstände im Außen das Glück in mir leuchten ließen. Doch lange leuchtete es nicht, und so von selbst, aus meinem Inneren heraus, fühlte ich es nicht.

Ich maß mich am Glück der anderen und sah gar nicht, dass auch dort nicht alles perfekt war. Das konnte so nicht funktionieren. Glück, das nicht aus dem eigenen Inneren heraus entsteht, ist nie von Dauer. Die Suche ging weiter. Der getriebene Geist brachte mich an meine Grenzen, bis hin zur völligen geistigen und körperlichen Erschöpfung.

*~ Erst ein Zusammenbruch, der im Burn-out landete, ließ mich erwachen und neue Wege gehen. Ich hatte mich selbst verloren, war erstarrt, handelte wie ferngesteuert*

*und fühlte nichts mehr. ~*



*~ Doch warum war das so? Warum hatte ich die Achtsamkeit mir gegenüber verloren? Welche alten Glaubenssätze hinderten mich daran, mir selbst die wichtigste Person zu sein? Warum fühlte sich mein inneres Kind so traurig und allein? Und weshalb sehnte es sich so sehr nach Sicherheit? ~*

Mein Körper wurde krank und ich gelang an einen Punkt in meinem Leben, der mich aufrüttelte, endlich einem anderen Stern zu folgen. Die neue Richtung war der Weg zu mir, ein Weg, der nur über heilendes Fühlen, Achtsamkeit und Wertschätzung meines Selbst gelang. Ein Weg voller Dankbarkeit, Schönheit und Magie. Ein Weg nach Hause zu Gott, seiner stärkenden Hand und seiner Liebe. Doch bis dahin war es ein langer und lehrreicher Weg.

Längst vergessene Erinnerungen holten mich ein und ließen mich vieles fühlen und verstehen. Ich vermisste mein vertrautes Zuhause, die so behütete Kindheit. Ich vermisste meine Heimat.

*~ Es musste sie doch irgendwo geben, diese Geborgenheit und Liebe? ~*

Ich fühlte sie nicht, vor allem nicht in mir. Diese Suche veränderte mich. Ich passte mich an, um dazu zugehören, und unterdrückte meine Schwächen. Ich legte mir die Fassade einer starken Frau zu.

*~ Einer Frau, die sich untersagte, sich so zu zeigen, wie sie ist, und sich Gefühle von Kummer und Schwäche verbot aus Angst davor, ihre Autorität und Zugehörigkeit zu*

*verlieren in einer Welt, in der sie sich eh schon einsam fühlte. Doch innen sah es ganz anders aus! Innen war es traurig und leer. ~*

Meine Sicht war lange auf die Schwere des Lebens ausgerichtet und zu wenig auf die freudvollen Momente. Und dabei wollte ich sie immer nur unsichtbar machen, diese Probleme, denn sie machten mir Angst. Ich wollte sie weghaben, diese verdammten Ängste und Zweifel, denn in meiner Welt war kein Platz dafür. Es fühlte sich ja alles sowieso schon schwer an. Doch darauf nahm das Leben keine Rücksicht und es schickte mir Probleme. Mein Fokus war ja unbewusst darauf ausgerichtet, also bekam ich nur das, was ich wohl unbewusst bestellt hatte.

*~ Das Universum hatte geliefert! ~*

Allerdings lehnte ich nicht nur meine Ängste ab, sondern noch vieles andere mehr. Meinen eigenen Körper, meinen Haarverlust, Menschen, die irgendwie *komisch* auf mich wirkten, und letztlich auch alle Gefühle, die ich nicht fühlen wollte. Das alles konnte ich lange nicht zulassen. Doch das Leben hatte mich gelehrt, dass alles immer zwei Seiten hat. Und ich verstand irgendwann, dass alles, was ich an mir selbst und anderen abgelehnt hatte, mich unweigerlich in die Trennung führte. Ich trennte mich somit nicht nur von meinem Körper, sondern baute Stück für Stück auch eine Schutzmauer um mich, die mein wahres Selbst verbarg.

Doch wir können die Vielfalt an Erfahrungen nur sammeln, wenn wir die Trennung aufheben, die Ganzheit aller Dinge erfahren und beide Pole anerkennen. Denn auf dualer Ebene, auf der wir nun mal leben, existiert immer beides. Alles ist eins. Die Welt ist weder gut noch böse. Weiblichkeit ist ohne Männlichkeit nicht erfahrbar, heiß nicht ohne kalt, der Tag nicht ohne die Nacht und die Liebe nicht ohne Angst.

Das eine kann nur durch das andere erfahren werden.

*~ Alles hat zwei Seiten ~: (Universelles Gesetz ~ Polarität)*

Ich musste akzeptieren, dass auch die Angst ihre Berechtigung hat und da sein darf. Die Angst als ein Anteil meiner selbst. Und mit der Akzeptanz zeigten sich dann auch Lösungen.

*~ Alle Erfahrung hat Sinn! ~*

Wenn wir die Gegensätze ablehnen, wird uns das Leben so lange mit Situationen konfrontieren, bis wir gelernt haben, alles anzuerkennen, um damit die Ganzheit in uns wiederherzustellen. Die geistigen Gesetze sorgen unabwendbar für Ausgleich.

Ich musste Schmerz, Verlust und Krankheiten erfahren, um die Schönheit des Lebens wieder zu spüren. Ich musste durch das Alleinsein gehen und fand darin den Schatz von Stille und dem wertvollen Sein nur mit mir selbst. Ich musste die Enge meiner Masken ertragen, bis ich mich 2020 endlich in die volle Sichtbarkeit wagte und mich von meiner Perücke befreien konnte.

*~ Alles, was ich ablehnte, war nur der alte Schmerz, der zu mir gehörte und nach  
Heilung rief ~*

*» Erst wenn wir mit dem Fluss des Lebens fließen und die Dinge, die sich zeigen, annehmen und ihre Botschaften verstehen lernen, öffnen sich enorme Kraftquellen in uns. Wir sind nicht mehr im Widerstand mit dem Leben. Wir sind dann im Einklang und schaffen die Basis für ein gesundes und glückliches Leben. «*

– MANUELA MÜLLER

Auf meinem *neuen* Weg bin ich Lebenslehrern und Unterstützern begegnet. Ich durfte viele Lektionen lernen, die mir dabei halfen, mich endlich als den Menschen anzunehmen, der ich immer sein wollte und der gut ist, wie er ist.

Ich bin erfahrener, bewusster und um einige echte Freunde reicher geworden und ich öffne mich für den Wandel, denn Leben ist und bleibt Veränderung.

*~ Doch das Großartigste ist, dass ich mich endlich verbunden fühle. Ich bin ich selbst und ganz bei mir! ~*

Mein langer Weg hat mich das finden lassen, was immer schon zu mir gehörte. All das war längst in mir angelegt. Doch jetzt erst sah ich es, weil ich eine neue Entscheidung traf ~ für ein Leben in voller Selbstverantwortlichkeit. Ich nahm mir Zeit nur für mich selbst und ging durch viele Prozesse innerer Arbeit. Ich holte tief Atem und vergab meiner Vergangenheit.

*~ Jetzt konnte ich einverstanden sein mit allem und irgendwann auf meiner langen Reise fühlte ich sie plötzlich wieder, diese Verbindung zu meinem Herzen und meinem JA zum Leben. ~*

Ich fand den Weg zu Gott und mit ihm diese tragende Kraft, die mich leitet und mir mein Vertrauen ins Leben zurückgab. *Gott liebt mich so, wie ich bin.* Ich bin göttlich und genauso richtig, wie ich bin. Und seitdem ich das verstanden hatte, kann ich alles annehmen, was ich früher ablehnte.

Als ich aufbrach in eine neue, noch ungewisse Zukunft, öffneten sich mir viele neue Türen. Jeder einzelne, mutige Schritt hat sich gelohnt und mein Leben hat sich seither komplett verändert. Ich kehre auf diesem Weg nie mehr um und bin sehr dankbar für alles, was seit meinem Kurswechsel geschah.

*~ Die Annahme von allem, was ich bin, brachte mir den ersehnten inneren Frieden.*

~

Ich möchte dir Mut machen und dich inspirieren, selbst auch loszugehen auf diese wundervolle Reise in dein Inneres.

Mein authentischer Bericht macht klar, wie leer und erschöpft ein Mensch sich fühlt, wenn er nicht mehr achtsam mit sich selbst ist. Er zeigt auf, dass man sich selbst verliert, wenn man sein wahres Ich versteckt und mit Masken tarnt nur aus Angst davor, abgelehnt zu werden. Doch wenn du dich selbst annimmst, wie du bist, dann kann dich im Außen niemand mehr verletzen! Wenn du diesem Weg folgst, wirst du womöglich viele Tränen weinen, weil du dir selbst ganz tief begegnen wirst und dich endlich wieder spürst. Doch deine Tränen waschen dich frei von all dem Schmerz, den du erlitten hast. Und damit entsteht ein neuer ganz wundervoller Raum in dir, den du mit alledem ausschmücken kannst, was deine Träume dir erzählen. Dieser Weg lohnt sich und du willst ihn nie wieder verlassen, weil er großartig ist und dich zu deinem wahren Selbst führt.

*~ Vergib deiner Vergangenheit, deinen Fehlritten und deinen Schwächen, denn all das gehört zu dir und macht deine Einzigartigkeit aus. ~*

*» Mach deine Träume sichtbar und lebe sie. Nach seinen Werten und Bedürfnissen zu handeln, ist die Basis für ein glückliches, erfülltes Leben.«*

– MANUELA MÜLLER

Es lohnt sich immer, dem zu folgen, was dein Herz dir sagt. Wenn du Träume hast und fest daran glaubst, kannst du dir alles verwirklichen, denn du bist der Erschaffer deiner Welt. Deine Gedanken haben eine unglaubliche Macht und führen dich zum Ziel.

*~ Denkst du in Chancen, geschehen Wunder. Denkst du in Problemen, entstehen Dramen. In welche Richtung du denkst und letztlich handelst, bestimmst ganz allein du. ~*

*Steige empor ins Licht und wachse heran zu einer wundervollen Blume, deren Samen bereits alle in dir angelegt sind. Mein Buch kann dich dazu einladen, laufen musst du*

*allein! Ich erzähle dir nichts Neues. Ich erinnere dich nur an all das Wissen, was längst in dir ist! Alle Weisheit, alle Selbstheilungskraft, alle Liebe und Dankbarkeit. Alles ist in dir.*

*~ Vielleicht spürst du, wie erwünscht du bist. Vielleicht erinnerst du dich, wie weise du bist. Vielleicht erahnst du, wie wertvoll du bist. Ich bin sehr dankbar, dass du ein Stück mit mir gehst. ~*

*Herzlichst, deine Manuela*

A handwritten signature in cursive script that reads "Manuela Müller". The letters are fluid and connected, with a prominent 'M' at the beginning and a long, sweeping tail on the 'l' at the end.

## Wem dient dieses Buch?

Magst du dich dafür öffnen, dass du durch die Ausrichtung deiner Gedanken eine ganz neue Realität erschaffen kannst? Eine Realität, die *DU* leben möchtest? Denn du allein bist der Schöpfer deiner Realität. Positives Denken wird deinem Weg eine neue Richtung geben und deinen Alltag mit neuer Energie und Freude bereichern. Wenn du dich allein gelassen, gestresst oder unverstanden fühlst, wird dieses Buch dich daran erinnern, *deinen Blick wieder auf dich selbst zu richten*. Denn damit beginnt alles! Und sofern du noch daran glaubst, unentbehrlich zu sein und deine Berufung nur darin siehst, anderen zu dienen, dann zeigt es dir Wege auf, dein inneres Licht wiederzufinden. Denn dieses Licht ist dein Potenzial.

Du kannst es finden, wenn du still wirst.

*~ Veränderung beginnt immer bei dir. Deine Außenwelt ist nur ein Spiegel deiner Innenwelt. Alles was du im anderen suchst, trägst du bereits in dir!*

*» Mit ein wenig Mut kann man sein, wer man möchte. Und mit noch etwas mehr Mut kann man sogar sein, wer man ist. «*

– JUN HAO HUNG

## Wie kannst du das Buch für dich nutzen?

Ich habe das Buch chronologisch geordnet, soweit es mir möglich war und meine Erinnerung das zugelassen hat. Im ersten Teil *Der äußere Weg* erzähle ich dir von meinem Leben als *suchender* Mensch, der noch nichts von der Verbundenheit mit dem großen göttlichen Ganzen verstand, weil er es nicht einmal ahnte. Dieser Mensch identifizierte sich mit dem Ego – seinem Verstand – und richtete sein Leben danach aus (*begrenzt* und *betrübt*).

Im *zweiten* Teil geh ich explizit auf das Thema *Stress* und seine fatalen Auswirkungen ein, insbesondere auf das Thema *Burn-out*.

Im *dritten* Teil *Der bewusste Weg* nehme ich dich mit auf eine Reise zu Lebenslehre(r)n und Erfahrungen, die mir gedient haben, aus meiner Krise herauszufinden und das Leben zu leben, was ich heute lebe. Sie gaben mir Antworten auf die Fragen, *wer ich wirklich bin* und *welche Aufgaben meine Seele in diesem Erndendasein zu lösen hat*.

Im *vierten* Teil *Mein Weg heute* beschreibe ich mein gegenwärtiges Leben und ziehe Bilanz.

Vielleicht klingt manches noch befremdlich für dich. Das kann ich durchaus verstehen. Nimm dir das aus dem Buch, was sich für dein Herz stimmig anfühlt und was du JETZT gerade brauchst.

Ich ahne, dass du den entsprechenden Umgang damit finden wirst.

~ *Fühl dich verbunden und verstanden, denn du bist nicht allein hier! Und du darfst den Mut haben wirklich alles loszulassen, was dir nicht mehr dient und guttut.* ~

*Namasté*

# Einleitung



*~ Die Handschrift dieses Buches ist LIEBE ~*

Der Titel meines Buches erreichte mich im Sommer 2018, als ich mit meiner Tochter Laura auf der griechischen Insel Lesbos Urlaub machte. Lesbos ist ein sehr kraftvoller Ort, an dem ich mich sofort zu Hause fühlte. Dort wohnt eine ganz besondere Energie.

Ich besuchte dort eines Tages ein Coaching und habe in einer Meditation, die wir zum Abschluss machten, ein wunderschönes Lied gehört. Der Titel heißt *Ich bin gut* von Monika Cyrani. Ich liebte es vom ersten Moment an und erinnere mich noch an diese Welle von Gefühlen, die es in mir ausgelöst hatte. Ich fühlte mich sofort verbunden mit diesem Lied, insbesondere auch, weil mir seine Botschaft nicht neu war und in mir vieles zum Erklingen brachte, was lange im Verborgenen lag. Ich fand einen Raum in meinem Herzen wieder, in dem Gefühle wohnten, die ich lange nicht gefühlt hatte.

*~ Da war das kleine Mädchen, das sich anlehnen wollte, und die Löwin mit dem großen Herzen, die mutig ihren Weg ging. Ich sah die Königin, die voller Stolz auf ihr Leben zurückschaute. Und da war die Schwester, die Verantwortung übernahm, und die treue Freundin, von vielen geliebt und plötzlich doch allein. ~*

Auf einmal war alles wieder da, alles, was noch weh tat und mich traurig machte. Ich glaubte damals, *frei zu sein von altem Schmerz*, doch so war es nicht. Stück für Stück kam immer mehr an die Oberfläche, was noch nach Heilung rief.

Ich suchte nach weiteren Liedern, weil mein Herz mit dieser wunderbaren Musik in Resonanz ging. Und dann fand ich es, dieses Lied, was den Impuls in mir auslöste, mein Buch danach zu benennen. *Tanz des Lebens* ist ein gigantisch kraftvoller Song, der mein Herz flutete. *Ich fühlte mich, als sänge sie von mir und meinem Leben*. Viele längst vergessene Bilder, Gefühle und Erinnerungen holten mich ein, so als warteten sie lange schon darauf, dass ich komme und sie liebevoll umarme. Sie wollten sich wieder vereinen mit mir. Dieses Lied war ein Geschenk und mein Retter zugleich. Die wichtigste Botschaft dieses Songs beinhaltet so viel Weisheit und begleitet mich seitdem.

- *Alles ist in mir* ~



Einige Freunde sagten mir früher oft, *das ich ihren Rat doch gar nicht brauche, da ich meine Antworten sowieso längst kenne und nach meinem eigenen Kopf handle*. Das verunsicherte mich damals, denn Freundinnen sind schließlich dazu da, sich gegenseitig zu helfen. Heute verstehe ich sie! Ich hatte schon immer einen guten Zugang zu meiner inneren Stimme, doch ich nahm mir die Zeit nicht, gut genug hinzuhören. War ich zu Beginn erst unsicher, was ich tun sollte, gab ich mir im Nachgang meine Antworten oft selbst. Mir war damals noch nicht bewusst, dass wir alle diesen Schatz an

altem Wissen – an *Weisheit* in uns tragen, der uns lenken kann. Dafür durfte ich **älter werden und Erfahrungen sammeln**. Erfahrungen, die schmerzten, aber auch viele, an die ich mich gern erinnern möchte.

Ich schätze meine Unterstützer sehr und bin dankbar für jede Tür, die sie in mir geöffnet haben. Doch gut gemeinte Ratschläge von Freunden können lediglich ein Impuls sein.

*~ Verantwortung für seine eigenen Entscheidungen darf jeder für sich übernehmen und dabei auf sein Inneres vertrauen. ~*

Ich weiß heute, dass ich mich auf meine innere Stimme verlassen kann, denn niemand kennt mich besser als ich selbst. Meine alte Seele trägt so viel Wissen. Für diesen Schatz bin ich sehr dankbar.

*~ Alles ist in mir. ~*



*» Das Fenster ins Licht kannst nur du selbst öffnen. «*

– MANUELA MÜLLER