

Antonela Anacker

AUSZEIT

A woman in a white dress and wide-brimmed hat stands on a tropical beach at sunset, looking out at the ocean. The scene is bathed in warm, golden light, with palm trees visible on the left and gentle waves lapping at the shore.

... damit du deine Werte
wieder entdecken kannst

Inhalt

Vorwort

*Kapitel 1: **Das Wunder eines Samenkorns***

*Kapitel 2: **Deine unsichtbaren Beschützer***

*Kapitel 3: **Der Glaube als tragende Säule***

*Kapitel 4: **Vergiss niemals deinen eigenen Wert***

*Kapitel 5: **Beginne heute, die wichtigen Dinge wertzuschätzen!***

*Kapitel 6: **Höre auf deine innere Stimme***

*Kapitel 7: **Sei mutig, um etwas zu verändern***

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch kann deine Verhältnis zu dir selbst für immer verändern. In unserer hektischen und schnelllebigen Zeit ist von Stille meist wenig zu spüren. Stress, Hektik, Überforderung und ein ständig kreisendes Gedankenkarussell sind die Folgen. Doch gerade die Stille hilft uns, wieder bei uns selbst anzukommen, für einen Moment über unser Leben zu reflektieren, neue Kraft zu tanken und die Prioritäten und Werte im Leben vielleicht auch neu zu sortieren. Während einer Auszeit können wir realisieren, was uns wichtig ist, was uns fehlt und was wir loslassen müssen, um zufriedener durchs Leben zu gehen.

Wer sich bisher mehr um andere Dinge oder Menschen als um sich selbst gekümmert hat, wer ausgepowert und gestresst ist und dauernd zu kurz kommt, kann jetzt aufatmen. Es gibt viele Anzeichen, die uns Körper und Geist senden, um zu signalisieren, dass es Zeit für eine Pause ist. Das Allheilmittel heißt ruhen und neue Kraft tanken – für Körper, Geist und Seele. Wie eine Blume einen kurzen Regen zum Erfrischen braucht, benötigst du eine kurze Pause, um weiter zu wachsen. Wenn du ständig nur funktionierst, alles für andere tust, dich jedoch nicht daran erinnern kannst, wann es zuletzt um dich ging, dann wird es Zeit, dich wieder um dich selbst zu kümmern. Das hört sich etwas egoistisch an, aber es ist nicht so. Wenn es dir gut geht, du deine Balance gefunden, deine innerliche Ruhe und Zufriedenheit erreicht hast, dann überträgst du genau das auf deine Umgebung. Nimm dir deshalb vor, ganz bewusst zu leben und gut mit der dir verfügbaren Zeit umzugehen.

Möchtest du gesund bleiben und ein erfülltes Leben führen? Gefangen im täglichen Chaos, verlieren wir uns alle ja gern in unseren ganzen Verpflichtungen. Und für eine kurze Zeit ist das durchaus okay. Auf lange Sicht jedoch führt kein Weg daran vorbei, uns eine Auszeit zu nehmen, uns selbst die Aufmerksamkeit und Fürsorge zukommen zu lassen, die wir so sehr brauchen und verdienen in den turbulenten Zeiten, in denen wir aktuell leben.

Doch leider ist fehlende Selbstfürsorge für viele Menschen ein Dauerzustand. Denn die Sache ist doch die: Wir haben immer viel zu tun. Die stinknormale Verpflichtungen reichen vollkommen aus. Leise und heimlich werden sie immer mehr, bis sie uns irgendwann über den Kopf wachsen.

Doch was machen wir in solchen Situationen? Statt eine Auszeit zu nehmen, streichen wir unsere Pausen und nehmen uns so auch noch das letzte bisschen Auftankzeit weg. Es muss schließlich weitergehen. Dinge müssen geregelt werden.

Im Studium oder Job türmt sich die Arbeit? Dann fällt die Mittagspause aus. Der Haushalt erledigt sich auch nicht von allein, also abends noch schnell den Abwasch machen. Das Auto geht kaputt? Dann muss der Wochenendausflug wohl abgesagt werden. Die Kinder werden krank? Dann streichen wir auch noch die so lang erwartete und verdiente Stunde zum Ausruhen. Die Liste kann unendlich ergänzt werden.

Wir sind es gewohnt, zu funktionieren. Statt innezuhalten und zu merken, was wir uns da antun, machen wir ständig weiter. Irgendwann sind unsere Reserven aufgebraucht. Es kommt zum Crash, zu Krankheit, Burnout, Depression. Die Lebensfreude geht komplett verloren. Das Immunsystem wird geschwächt. Unsere Gesundheit wird stark geschädigt. Wir können nicht mehr.

Vielleicht hast du das Gefühl, wie eine Maschine durch deinen Alltag zu gehen. Du erledigst deine Arbeiten. Aber wo bitte bleibt das Leben?

Es gibt ganz viele gute und wichtige Gründe, um dir eine Auszeit zu nehmen. Beispielsweise, um die eigene Gesundheit als Priorität zu betrachten, weil Gesundheit alles ist.

Für deinen Körper kann eine Auszeit dazu dienen, dass du lernst, dich selbst bewusster zu spüren, zu fühlen, wohlzufühlen, im eigenen Körper zu Hause zu sein. Wann bin ich bei mir, in meiner vollen Kraft? Was hält mich davon ab? Sind es immer wiederkehrende Probleme, Themen, Lebensfragen, gedankliche Blockaden, Gefühle, die sich auf körperlicher Ebene als Verspannungen oder Krankheiten manifestiert haben?

Wie ist mein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung? Was brauche ich, um mich wohlzufühlen?

Ziel ist es, auf körperlicher Ebene den eigenen Körper, sich selbst wieder zu spüren und ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Viele Dinge, die uns beschäftigen, werden über die körperliche Ebene ausgedrückt. Denn erst wenn es zwickt und wehtut, dann reagiert der Mensch und geht in die Veränderung. Meistens warten wir zu lange, und genau das kann gravierende Folgen haben, die nicht mehr zu reparieren sind.

Für deinen Geist kann eine Auszeit dazu dienen, dass du lernst, in die Innenschau zu gehen, dich selbst zu beobachten. Die Gedanken sind die Sprache unseres Geistes. Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken? Positiv oder negativ? Wo blockieren meinen Gedanken meine Handlungen? Wie schaffe ich es, dass der Geist etwas zur Ruhe kommt und die Gedanken etwas leiser werden, sodass ich neue Kraft und Energie tanken kann? Kann ich meine Gedanken auf eine Sache lenken, mich auf die positiven und guten Gedanken, die mich im Leben stärken, besser konzentrieren und den Fokus auf die wichtigsten Dinge im Leben legen?

Mit unseren Gedanken kreieren wir unsere Welt. Und das jeden Tag.

Für deine Seele kann eine Auszeit dazu dienen, dass du lernst, die eigenen Gefühle wieder wahrzunehmen, auszudrücken und auszusprechen. Die Gefühle sind die Sprache der Seele. Was fühle ich? Kann ich meine Emotionen ausdrücken und ausleben? Oder unterdrücke ich sie? Was blockiert mich und welche Gefühle stehen dahinter? Was gibt mir Sinn im Leben? Was bedeutet für mich Glück? Was ist meine Berufung und was gibt mir ein gutes Gefühl?

Nimm dir eine Auszeit und mach deine Pläne für das Hier und Jetzt. Nimm dir eine Auszeit, um zu reflektieren, den eigenen Weg zu hinterfragen und möglicherweise die ein oder andere Richtungsänderung vorzunehmen. Wann hast du dich das letzte Mal gefragt, was du vom Leben willst und ob du dich auf dem richtigen Weg befindest? Vermutlich ist das schon eine ganze Weile her. Ziele können sich mit der Zeit ändern, und wenn du dir eine Auszeit nimmst, kannst du dir sicher darüber klar werden, ob es vielleicht an der Zeit ist, etwas in deinem Leben zu ändern. Das fällt vielen anfangs schwer, kann aber zu mehr Glück und Zufriedenheit führen. Es kann dein Leben komplett zum Positiven verändern. Es liegt nur an dir.

Wenn es etwas Schöneres als das Leben gibt, wenn es etwas Wunderbareres als einen Sonnenaufgang gibt, wenn es etwas Reineres als einen Traum gibt und wenn es etwas Stärkeres als die Liebe gibt, möge dieses Etwas dir gehören. Dieses Erkenntnis möchte ich dir mit meinem Buch schenken.

Magst du eine Pause von deiner täglichen Hetze einlegen und für einen Moment über dein Leben nachdenken und es eventuell neu sortieren? Du lebst heute. Du kannst die Vergangenheit nicht ändern, aber du kannst die Zukunft durch das beeinflussen, was du heute tust und denkst. Was wir nicht rechtzeitig leben, leben wir nie wieder. Sieh dich als einzigartiges Meisterwerk, das du bist. Traue dich, nach dem Guten für dein Leben zu suchen. Denn nur so wirst du viele Schätze finden, die dein Leben schöner gestalten. So

wirst du Wunder erleben. Was du suchst, ist nicht auf den Gipfeln der Berge, nicht in den Tiefen der Meere, nicht in den Straßen der Städte zu finden – es ist in deinem Herzen.

Darf ich dich auf einem Stück deines Lebensweges begleiten? Als jemand, die sich von ganzem Herzen wünscht, dass es dir gut geht – und das jeden Tag.

Ich habe für dich eine wertvolle Schatzkiste zusammengestellt, die du mitnehmen darfst auf deine Reise. Darin findest du nach und nach wertvolle Dinge, die dein Leben bereichern. Du darfst diese Empfehlungen, die aus meinem Herzen kommen, selbst ausprobieren.

Wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, in der Gegenwart zu leben, geben wir uns jeden Tag eine neue Chance auf ein besseres, ruhiges und ausgeglichenes Leben.

Um dorthin zu gelangen, müssen wir zuerst diese Fragen beantworten:

Ist das Bild, das wir von der Realität haben, wirklich das passende?

Wissen wir, was wir wirklich wollen?

Ist uns bewusst, was wir wirklich brauchen, um ein ausgeglichenes Leben zu führen in unseren turbulenten Zeiten?

Achten wir auf die uns wichtigen Werte und Prioritäten?

Wissen wir, wohin unsere Reise gehen soll?

Wir leben in stürmischen Zeiten, in denen die Zukunft unsicher ist. Zeiten, in denen sich fast jeder fragt, wie es weitergeht. Die aktuelle Lage ist eine besondere Herausforderung für uns alle. Wir begegnen einer Gefahr, einem Virus, das wir weder schmecken, riechen, hören noch mit den Augen sehen können. Wir erleben gerade, wie in kürzester Zeit unsere gewohnten Systeme, Routinen, Überzeugungen und Machtinstanzen infrage gestellt werden. Die Ungewissheit bestimmt unser Leben, und wir

sind gefordert, jetzt den Kontakt zumindest zu uns selbst nicht zu verlieren.

Gönne dir eine Pause und beobachte alles, um zu erkennen, wie es dir wirklich geht, wohin du gehst und ob du mit deinem aktuellen Leben zufrieden bist. Nimm dir Zeit nur für dich, denn heute hat dein Leben oberste Priorität. Hör auf, dem Wind nachzujagen. Beginne heute, die Dinge von echtem Wert zu schätzen und dich zu fragen, was dir gerade wichtig ist. Während du darauf wartest, dass die schwierige Zeit vergeht, entgehen dir jeden Tag neue Chancen auf etwas mehr Gelassenheit und innere Ruhe, die du so sehr brauchst.

Diese Zeit ist kostbar und unbezahlbar, weil sie begrenzt ist. Geh deshalb sorgsam mit deiner Zeit um.

Die Gedanken dieses Buch sollen dir helfen, deine echten Werte wiederzufinden, deinen echten Reichtum, deinen richtigen Weg im Leben. Es soll dir helfen, dich für ein gesundes Leben entscheiden zu können. Eine Uhr kann man zurückdrehen, verlorene Zeit bedauerlicherweise nicht.

Du bist unendlich wertvoll, genau so wie du bist, du hast es wahrscheinlich in diesem Tumult heutzutage nur vergessen. Dabei gibt es mehr Wege, als du denkst, wenn du die Richtung ändern möchtest. Du brauchst nur etwas Mut, um deine ganze Energie in Gutes und Positives zu investieren. Du hast jeden Tag die Chance, etwas dafür zu tun, um ein glücklicher Mensch zu sein, ausgeglichen, mit einem starken Willen, der voller Frieden und mit Hoffnung weiter in die Zukunft sieht. Es liegt allein an dir.

Du wirst sicher nach der Lektüre dieses Buch anders auf die Welt blicken und andere Optionen für dein Leben erkennen.

Denn du hast immer die Wahl – egal wie laut es im Außen ist –, für Ruhe und inneren Ausgleich zu sorgen. Denn es ist dein Leben. Und vergiss nicht, dass dein Leben das schönste Geschenk ist, das du bekommen hast. Mache das Beste aus diesem Geschenk!

Meine Nachricht an dich kommt von ganzem Herzen. Es gibt einen Weg zur Befreiung - weg von allem, was uns schmerzt, hin zu innerem Frieden. Behalte in deinem Herzen nur das, was rein und heilig ist, das, was dir Freude, Frieden und innere Ruhe bringt. Lass den Rest gehen, wie er gekommen ist. Wenn du in dir deinen inneren Seelenfrieden gefunden hast, hast du schon eines der wichtigsten Dinge im Leben erreicht.

Nimm dir eine Auszeit für einen Neustart - für ein ausgeglichenes Leben, das du ab heute selbst gestalten kannst. Wach auf und übernimm ab heute die volle Verantwortung für dein Leben!

Kapitel 1:

Das Wunder eines Samenkorns



Ich wünsche dir, dass die Quellen deiner Lebendigkeit nicht verloren gehen und dein Samenkorn der Hoffnung nicht stirbt, sondern dass du täglich über dich selbst hinauswachsen kannst und im Prozess des eigenen Werdens auch für andere fruchtbar bist.

Wunder geschehen plötzlich. Sie lassen sich nicht herbeiwünschen, sondern kommen ungerufen, meist in den unwahrscheinlichsten Augenblicken, und widerfahren denen, die am wenigsten damit gerechnet haben.

Vielleicht brauchst du ein Wunder, um dein Leben so zu verändern, wie du es dir wünschst, wie du glaubst, es zu brauchen. Da wäre es doch vielleicht ganz gut, wenn du an Wunder glaubst, oder? Letztlich bist du täglich von Tausenden Wundern umgeben, du lebst auf einem Wunder, du selbst bist ein Wunder.

Möge die Sonne dir Kraft schenken am Tage.

Möge der Mond dich sanft heilen in der Nacht.

Möge das Meer deine Sorgen wegspülen.

Möge eine sanfte Brise dir neue Stärke einhauchen.

Mögest du behutsam durch die Welt gehen und wissen, dass all dies jeden Tag Teil deines Leben ist. Öffne deine Augen, lächle, staune und lass die Sonne dein Gesicht streicheln. Das Leben ist ein Wunder. Genieße es, dein Leben. Während du darauf wartest, dass die schwierige Zeit vergeht, vergeht dein Leben.

Genieße jeden Tag, in Ruhe und mit Geduld, denn nur so siehst du in jedem Moment, wie wunderschön dein Leben ist. Du kannst einen schönen Moment nicht festhalten, aber du kannst ihn von ganzem Herzen genießen. Nur so nimmst du jedes Detail deiner Reise überhaupt erst wahr.

Nimm dir mindestens einen Moment Zeit, um zu sehen, wohin du gehst! Wenn dein Weg richtig ist, dann bleib ihm treu.

Wenn dir nicht gefällt, wo du gerade im Leben stehst, dann bewege dich! Nur du kannst etwas ändern. Was ich dir noch von Herzen empfehle, ist:

- Höre auf, es jedem recht zu machen.
- Hab keine Angst vor Veränderung.
- Lebe nicht in der Vergangenheit.
- Mache dich nicht selbst herunter und denke dich nicht kaputt.

Besser wäre:

- Gehe täglich liebevoll mit dir um. Schließlich teilst du dein ganzes Leben mit dir.
- Betrachte dich wohlwollend und liebevoll. Sieh dich als Mensch, der du bist, mit all deinen Seiten, all deiner Schönheit, all deiner Kraft, mit allem, was du bereits gemeistert hast. Mit all deinen Erfahrungen, all deinen Erkenntnissen, mit all der Liebe, die in dir ist, mit all den Schmerzen und Narben, der Trauer, Wut und Scham.
- Betrachte dich ganzheitlich. Sieh dich als das einzigartige Meisterwerk, das du bist.
- Traue dich, nach dem Besten für dein Leben zu suchen.

Denn nur so wirst du viele Schätze finden, die dein Leben schöner machen. So wirst du Wunder erleben. Was du suchst, ist nicht auf den Gipfeln der Berge, nicht in den Tiefen der Meere, nicht in den Straßen der Städte zu finden – es ist in deinem Herzen. Das ist alles so nah, dass du es dir nicht vorstellen kannst.

Möchtest du eine Pause machen von deiner täglichen Hetze und für einen Moment über dein Leben nachdenken und eventuell neu sortieren? Du lebst heute. Du kannst die Vergangenheit nicht ändern, aber du kannst die Zukunft durch das beeinflussen, was du heute tust und denkst. Was wir nicht rechtzeitig leben, leben wir nie wieder. Alles, was

wir verlieren, verlieren wir für immer. Glückliche sind diejenigen, die nicht vergessen, dass man nur ein Leben hat, dass die Art, wie du es lebst, Konsequenzen hat. Heutzutage kennen die Leute den Preis von allem, aber sie kennen leider den Wert fast nicht mehr. Traurig! Wenn du deine Träume in die Realität umsetzen möchtest, musst du erst aufwachen ... Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Hoffnung hat ihren Platz in Träumen, in der Vorstellungskraft und im Mut derer, die es wagen, ihre Träume in die Realität umzusetzen. Wunder beginnen dann, wenn wir unseren Träumen mehr Energie geben als unseren Ängsten.

Es gibt weder ein Rezept für das perfekte Leben noch für das Glück. Aber es gibt Willen, Glauben, Hoffnung, Liebe – die richtigen Zutaten für ein solches Leben. Und Hoffnung ist der letzte Funke, der in einem Herzen verglüht.

Die schönsten Menschen, die ich kenne, sind diejenigen, die wissen, was Niederlage, Leiden, Verlust bedeuten und die ihren Weg aus der Dunkelheit gefunden haben. Solche Menschen haben eine besondere Sensibilität und verstehen das Leben. Sie verstehen die Liebe.

Versuche, auf deinem Weg durchs Leben Hoffnung, Liebe und Glauben zu deinen Flügeln werden zu lassen.

Bist du zufrieden mit dir, mit deinem Leben? Bist du auf einem Lebensweg, der dir ein gutes Gefühl gibt?

Bist du bereit, ab heute dein Leben anders zu leben als bis jetzt? Willst du mehr auf dich schauen? Auf die kleinen Dinge, die dir eventuell fehlen, um glücklich zu sein? Für eine Weile deinen Lebensmodus auf „ruhig“, „angenehm“ und „langsam“ umstellen?

Wichtig ist die Zeit, die du dir nimmst, nur für dich und dein Leben. Es ist wahrscheinlich äußerst dringend, dass du beginnst, an dich zu denken, und dir die Zeit nimmst, um dich neu zu orientieren, um positive Veränderungen in deinem Leben einzuleiten. Es wäre die beste Investition, die du in diesen turbulenten Zeiten machen kannst, um deinem Körper und deiner Seele etwas Gutes zu tun. Und manchmal

braucht es einige Schritte zurück, um den Weg nach vorne zu erkennen. Du wirst es nie bereuen.

Gutes zu tun und Gutes zu erleben, beginnt oft schon mit den kleinsten Dingen. Dass das, was du mit deinen Gedanken, Entscheidungen, Worten und Taten in die Welt hinaussendest, irgendwie wieder zu dir zurückkehrt, ist ein alter Gedanke mit vielen Facetten. Eine davon ist das Wunder eines Samenkorns. Einen Samen in die Erde zu pflanzen, ist nur ein kleiner Akt, der dich kaum Kraft kostet. Dasselbe gilt für das Gießen der Erde. Doch obwohl diese Tat dir so gut wie nichts abverlangt, setzt sie doch ein regelrechtes Wunder in Gang, das spätestens dann offenbar wird, wenn du die Früchte erntest oder dich im Schatten des von dir gepflanzten Baumes niederlassen können wirst. Wer einen guten Samen sät, ebnet die Bahn für Positives, das daraus eines Tages resultieren wird. Deine persönlichen guten Samen können natürlich ganz andere sein als ein echtes Samenkorn. Ob du jeden Tag deine Mitmenschen zum Lächeln bringen möchtest, nett und aufrichtig bist. Komplimente nicht nur denkst, sondern auch aussprichst. Bereit bist, jemandem zu helfen, der deine Hilfe braucht. Und es gibt noch Tausende von Wegen, deine Welt zu einem besseren Ort zu machen. Wenn du in deinem Universum bereit bist, Liebe, Aufmerksamkeit, Hilfsbereitschaft und viele andere Dinge zu schenken, wirst du irgendwann alles zehnfach zurückbekommen. Sehr wichtig ist auch, dass die Dinge, die dich persönlich ausgeglichener, zufriedener und glücklicher machen, gute Samen sein können. Wenn es darum geht, gute Samen zu säen, ist nur eines wichtig: anzufangen.

Wir leben in einer Welt voller Wunder: auf einem blauen Planeten, der sich um einen Feuerball dreht und mit einem Mond, der die Meere bewegt. Und du glaubst nicht an Wunder? Jeder Tag ist voller Wunder. Sie zeigen sich immer dann, wenn wir unser Herz öffnen und bereit sind, sie arglos

zu bestaunen, ohne sie zu erklären, ohne ihr Geheimnis zu lüften, wenn wir uns einfach nur an ihnen freuen.

Was Menschen nicht erklären wollen, das nennen sie Wunder.

Möchtest du auch ein Wunder erleben? Bist du bereit, paar Schritte zu gehen und zu probieren, wie es dir danach geht? Es ist einfach und kostet dich nur ein wenig Zeit, Zeit für dich und dein Leben. Wenn du mich auf eine kurze Reise begleiten möchtest, würde ich mich freuen. Denn du wirst selbst am Ende unserer Reise einige sehr wichtige Punkte kennenlernen, die dir viel helfen werden. Es sind Empfehlungen von ganzem Herzen, mit denen du deinem Weg eventuell eine neue Richtung geben und noch viele wertvolle Schätze finden kannst, die dein Leben bereichern könnten.