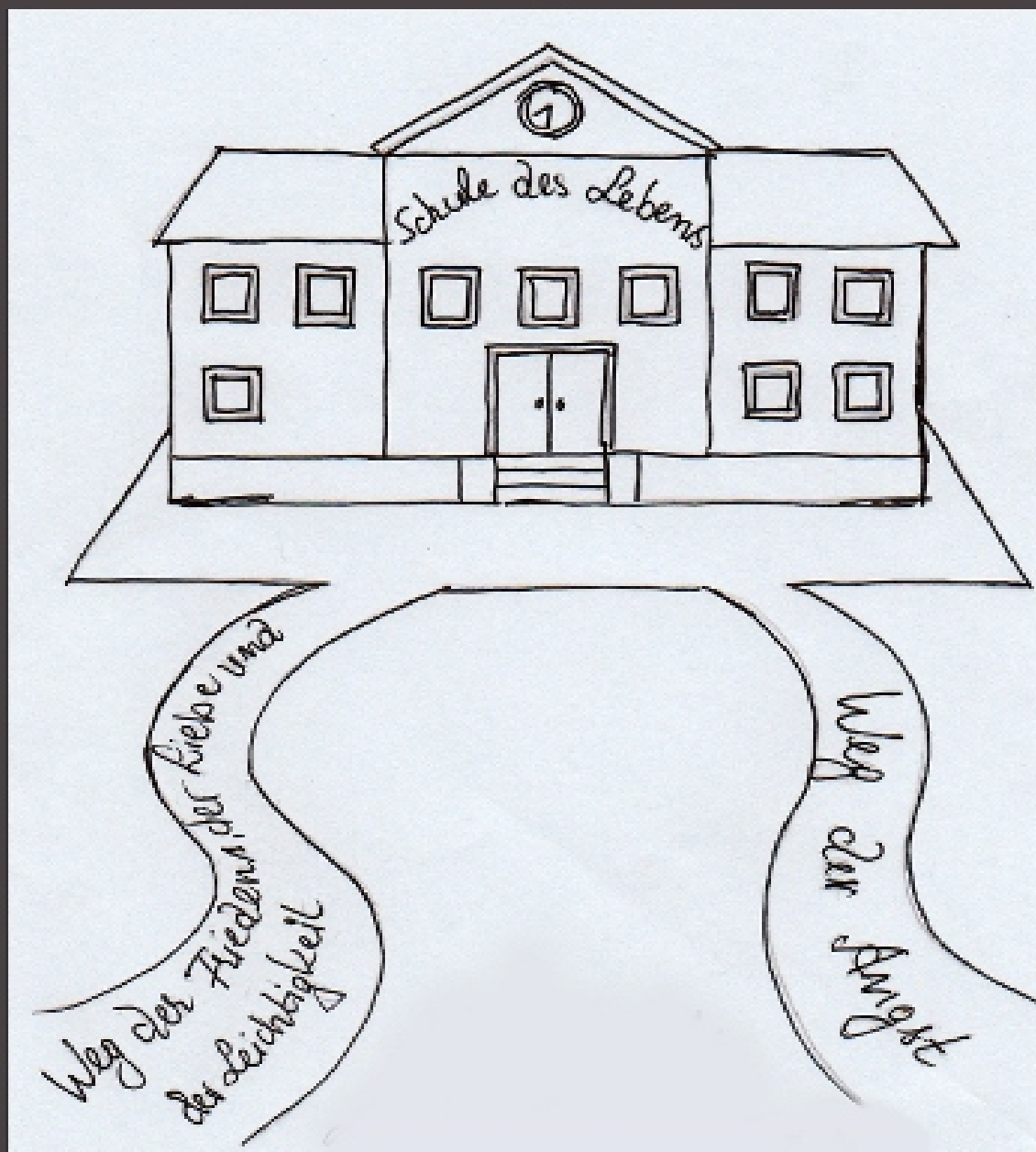


Natalia Bejan
Rendezvous mit
deiner inneren Weisheit

Was mich die
Schule des Lebens gelehrt hat

Auf dem Pfad zu Selbstverwirklichung, Selbstliebe, Freiheit und Glück



Natalia Bejan

RENDEZVOUS MIT DEINER INNEREN WEISHEIT

Was mich die Schule des Lebens gelehrt hat - auf
dem Pfad zu Selbstverwirklichung, Selbstliebe,
Freiheit und Glück

Dieses ebook wurde erstellt bei
neobooks.com

Inhaltsverzeichnis

Titel

Rendezvous mit deiner inneren Weisheit

Über die Autorin

Danksagung

Vorwort

Widmung

Bewahre deinen Traum, denn er ist Dein größter Schatz.

Die Reise in mein neues Leben

Die Jahre der Verzweiflung

Wie Ängste entstehen und wohin sie uns führen

Wo ist meine Unterstützung nur geblieben?

Es ist Zeit, zurück zu uns zu kehren

Das Gewicht des Lebens

Eine kleine Übung für Dich

Dürfen wir nicht, können wir nicht oder wollen wir nicht auf Grundlage unserer Bedürfnisse und

[Wünsche leben? Einfach so, wie wir es wollen!](#)

[Die ersten Schritte, die Dich zu Dir selbst führen](#)

[Es ist Zeit, etwas zu verbessern oder sogar etwas zu ändern?](#)

[Epilog](#)

[Affirmationen](#)

[Über den Verleger](#)

[Über indayi edition](#)

[Weitere Bücher bei indayi edition \(Auszug\)](#)

[Impressum neobooks](#)

Rendezvous mit deiner inneren Weisheit



Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

1. Auflage Oktober 2022

© indayi edition, Darmstadt

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise
- nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben
werden.

Gesamtleitung Lektorat und Satz: Dinah Jacobi

Umschlaggestaltung, Zeichnungen: Ioana Heck, Natalia
Bejan, Dinah Jacobi

Lektorat: Selina Lenhard, Lilli Korte, Janina Jura

Satz: Janina Jura

Natalia Bejan

Was mich die Schule des Lebens gelehrt hat –
auf dem Pfad zu Selbstverwirklichung, Selbstliebe, Freiheit
und Glück

Über die Autorin



Mein Name ist Natalia Bejan, geboren in der Zeit des kommunistischen Regimes im Jahre 1970 in der Industriestadt Galati, die im Osten Rumäniens an der Donau liegt.

Als mittleres Kind einer Arbeiterfamilie wuchs ich auf der einen Seite ziemlich unbeschwert auf, da meine Eltern sich auch in den Zeiten, in denen Rumäniens Bevölkerung verhungern musste, sehr gut um unsere Ernährung kümmern konnten. Dies war uns möglich aufgrund eines großen Gartens, in dem wir selbst mitarbeiten mussten und den Tieren, die dort lebten, die wir selbst großgezogen hatten. Außerdem war mein Vater Fischer und an frischem Fisch hat es uns nie gefehlt. Auf der anderen Seite haben wir die kommunistische Erziehung spüren können, sowohl zuhause als auch in den Schulen und ich bin als mittleres Kind in der Familie zum Opferkind meiner Mutter

geworden, indem ich ständig mit meiner fast drei Jahre älteren Schwester verglichen worden bin oder auch mit anderen Kindern in der Schule. Für meine Mutter waren alle anderen besser als ich. Sie ließ mich immer öfter spüren, dass meine Schwester die Klügere und Ehrgeizigere von uns beiden war und mein vier Jahre jüngerer Bruder der Prinz der Familie. Und nicht nur das Vergleichen mit anderen machte mir seelisch zu schaffen, sondern auch immer wieder das Gefühl der Minderwertigkeit und Unzulänglichkeit, welches ich durch Beschimpfungen erfuhr. Ich konnte meine Mutter einfach nicht zufriedenstellen, egal was ich machte. Ich war für nichts zu gebrauchen, ich war nie gut genug, ich wurde immer als Trottel in der Familie beschimpft, ausgelacht und negativ bewertet. Und wie ich immer zuhause gesehen wurde, genauso bin ich auch in der Schule gesehen worden. Oder besser gesagt, mich sah niemand so richtig. So dachte ich zu mindestens und das prägte mein ganzes Leben sehr negativ und bereitete mir großes seelisches Leid. Abgesehen davon, dass ich mit meinen Minderwertigkeitskomplexen sehr zu kämpfen hatte, haben sich im Laufe der Zeit auch sehr viele Ängste in mir entwickelt und das hat mich im Laufe der Jahre von innen heraus zerbrochen.

Mit Anfang Vierzig entwickelte mein Körper endgültig ein Burnout. Zum Glück hatte sich parallel in meiner Kindheit schon eine Härte in mir entwickelt (man nennt das auch das Ego), die mich über die Jahre hinweg nicht

untergehen ließ, aber mir auch viele Schwierigkeiten im Leben bereitet hatte. Ich war immer sehr empfindlich, was Kritik betrifft. Ich habe viele Meinungen persönlich genommen und reagierte dementsprechend aggressiv, gereizt, laut, zitternd bis hin zu Schweißausbrüchen. Ich war eine große Kritikerin, sowohl anderen Menschen als auch mir selbst gegenüber.

Wenn ich jetzt zurückdenke, kann ich nur sagen, es war für mich immer wieder eine Qual, dass ich nicht in Frieden leben konnte. In meinem Herzen spürte ich genau das Gegenteil, nämlich dass ich kein böser Mensch bin und ich mich daher immer wieder gefragt habe: Wieso reagiere ich dann so?

Das war der Kampf in mir, bis ich mit Mitte Vierzig die Lösung zu meinem größten Problem fand. Ich erfuhr von Persönlichkeitsentwicklung, Mentaltraining und Coaching und weil meine innere Weisheit mir den Impuls gab, dass das für meine seelische Heilung der richtige Weg sein sollte, begann ich zu recherchieren, inwiefern diese Methoden mir helfen könnten. Dann hatte ich meine Erwachungs Momente, von denen ich auch in meinem Buch erzähle, die für mich ausschlaggebend für einen Richtungswechsel in meinem Leben waren. Ich hatte dadurch das Gefühl, dass ich auf die Leiter des

Bewusstseins gestiegen bin und weiter gemacht habe, nach meiner Freiheit gesucht habe. Und dann begann ich mit 1:1 Coaching-Sitzungen.

Daraufhin habe ich mich selbst in vielen, vielen Bücher informiert bezüglich Motivation und Mental-Training für ein leichteres Leben. Ich habe danach viele Seminare besucht, viele Methoden gelernt und natürlich mit sehr viel Disziplin alles, was ich lernte, selbst angewendet, selbst ausprobiert und all das aussortiert, was mir nicht geholfen hat. Darüber hinaus sortierte ich noch meinen Freundschaftskreis aus und machte eine sechs Monate lange Pause von Menschen aus meinem Bekannten-, Freundes- oder sogar Familienkreis. Es fühlte sich so an, als hätte ich von all den Kontakten eine Pause gebraucht. Es fühlte sich an wie ein Schweige-Retreat - und das tat mir gut. Ich stellte mich nach diesem halben Jahr Kontaktpause um.

Ich wechselte die Richtung, und zwar die Richtung meiner Gedanken, meiner Sichtweise zum Leben, meiner Einstellung. Ich sah tagtäglich meine Erfolge und fühlte mich gesund, erholt und entspannt. Ich habe sehr großes Vertrauen in meine eigenen Heilkräfte gehabt, weshalb ich keine medikamentösen Behandlungen oder Psychotherapien über mich ergehen ließ. Ich wusste, dass ich es auch ohne schaffen würde, aus dem Teufelskreis herauszukommen, und ich fing an, mich geheilt zu fühlen. Nach all der Arbeit an mir selbst fühlte ich mich unbeschreiblich friedlich in meiner Seele, aber die ganze

Arbeit war noch lange nicht getan, denn die Arbeit an uns selbst hört niemals auf. Das ist der Sinn unserer Entwicklung, dass wir immer wach und aktiv bleiben.

Nach ca. drei Jahren disziplinierter Selbstarbeit und nach wunderbaren Erfolgen, die ich an mir selbst erleben durfte, habe ich mich entschlossen, auch anderen Menschen, die unter demselben Druck litten, unter Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen, Ärger, Wut, Frust und anderem Ballast, professionell zu helfen und begann die Ausbildung zur Mentaltrainerin an der Akademie Gesundes Leben im Taunus.

Und jetzt, vier Jahre später, bin ich zu dem Entschluss gekommen, dass ich mich sehr begeistere für die Arbeit mit Müttern, die denselben Weg nehmen wollen, wie ich es getan habe, um glücklich und entspannt zu sein.

Denn, rückblickend auf meine Kindheit, habe ich mir damals nichts anderes gewünscht, als eine glückliche Mutter, die mich so akzeptiert und liebt, wie ich bin und dass sie mich mit Respekt und Mitgefühl behandelt.

Erst nach meiner Heilung konnte ich richtig verstehen, warum meine Mutter mich so behandelt hat. Weil sie selbst nicht glücklich war und selbst aufgrund ihrer Geschichte leiden musste.

Das musste ich erst selbst erkennen, um ihr vergeben zu können und ich hatte mir gewünscht, nach meiner seelischen Heilung mit ihr darüber zu sprechen, aber dann war es schon zu spät! Sie war nicht mehr unter uns.

Deshalb ist es mein Anliegen, den Müttern zu helfen, sich von ihrem Trauma aus der Kindheit zu befreien, ihren Lebenskurs zu wechseln, um glücklich mit ihren Kindern zu leben. Ihre Kinder bedingungslos zu lieben, sie zu ehren und sie zu schätzen, so wie sie sind. Ich denke und hoffe, dass jede Mutter sich wünscht, dass ihre Kinder glücklich und zufrieden durch das Leben gehen.

Aber nur glückliche und entspannte Mütter können tatsächlich ihre Kinder bedingungslos lieben, auch wenn mir jetzt vielleicht die eine oder andere Mutter widersprechen wird. Wenn wir richtig wach sind, können wir erkennen, dass wir irgendwann in unserem Leben genau das tun mit unseren Kindern, was unsere Mütter mit uns getan haben und das läuft meistens unbewusst ab.

Mit 22 Jahren, im Juli 1992, hatte ich die Möglichkeit, zum ersten Mal aus Rumänien rauszukommen, das heißt, drei Jahre nach der rumänischen Revolution durfte ich für nur neun Tage eine Verwandte in Deutschland besuchen, genauer gesagt im Odenwald. Und so, wie mein Lebensweg mich führte, verliebte ich mich innerhalb eines Tages während eines Spazierganges in Darmstadt in einen 24 Jahre älteren Mann, der mir sechs Monate später die Möglichkeit verschaffte, wieder nach Deutschland zu kommen. Das war für mich die Flucht aus dem Elternhaus.

Ich heiratete den Mann vier Monate später im März 1993 und nach sieben Jahren Ehe im Jahre 2000 ließen wir uns scheiden, ohne gemeinsame Kinder zu haben. Er war ein wunderbarer Mensch und ich verdanke ihm sehr viel. Deshalb denke ich auch heute sehr viel darüber nach und finde, dass er eigentlich mein Retter war. Dass wir als Charaktere überhaupt nicht zusammengepasst haben und dass wir vom Altersunterschied her keine Gemeinsamkeiten hatten, konnten wir erst nach ein paar Jahren entdecken, und uns von unserem gemeinsamen Weg verabschieden.

Im Jahre 2000 sind wir geschieden worden und von da an bin ich ganz allein auf mich gestellt gewesen. Ein Jahr vorher habe ich die Ausbildung zur Pharmareferentin gemacht und fing nach unserer Scheidung an, zu praktizieren. Die Trennung war nicht einfach zu verkraften, aber durch den neuen Job, der richtig Spaß machte, war ich viel im Außendienst unterwegs gewesen, so wechselte ich die Wohnung und sogar den Ort und gewöhnte mich an einem neuen Lebensrhythmus.

Zwei Jahren später habe ich das zweite Mal geheiratet und im Jahr 2003 haben wir unseren wunderbaren Sohn bekommen.

Mein Leben in der zweiten Ehe verlief bis zu meinem vierundvierzigsten Lebensjahr einfach und ruhig. Mir fehlte es an nichts, ich hatte alles, was ich so gebraucht habe, nur

meine seelischen Wunden wurden mit der Zeit immer tiefer und schmerzhafter. Ich habe im Laufe der Jahre drei Ausbildungen erfolgreich absolviert und trotzdem fasste ich nirgendwo richtig Fuß, nichts passte zu mir, nirgendwo fühlte ich mich wohl. Ich spürte immer in meinem Herzen, dass ich mehr kann, dass ich es besser machen kann, dass ich viel mehr Potenzial habe und gleichzeitig fühlte ich mich wie gefesselt. Ich konnte mich nicht befreien und das tat mir unheimlich weh. Die Unzufriedenheit in mir war so groß, dass ich für all das, was ich schon hatte, so blind war und nur an das gedacht habe, was ich nicht hatte. Ich wollte einen perfekten Sohn haben, einen perfekten Mann, den perfekten Job und so weiter. Auf der einen Seite wollte ich alles perfekt haben und auf der anderen Seite habe ich mich nur bis zu einem gewissen Grad getraut, die Dinge umzusetzen. Wenn ich zum Beispiel an Selbständigkeit gedacht habe, und ich erwähne oft, mich selbständig zu machen, geriet ich in eine innere Panik, denn mein innerer Kritiker schrie mich laut an: „Du bist nicht in der Lage...“ und so hing ich an dem Perfektionismus fest, was wiederum mit meinen Minderwertigkeitskomplexen zu tun hatte. Diesen Zusammenhang konnte ich erst nach meiner Heilung erkennen.

Mit Anfang Vierzig war ich innerlich so ausgebrannt, die Ängste waren so bedrohlich und meine Ehe in Gefahr, dass ich am liebsten das Handtuch geworfen hätte. Aber wahrscheinlich war mein Bewusstsein schon so ausgeprägt, dass ich jedes Detail meines Verhaltens und all meine

Fehler erkennen konnte. Jede Konfliktsituation führte mich zu mir selbst zurück und gab mir zu erkennen, dass ich hilflos bin. Dann kam der innere Ruf nach Hilfe und das immer öfter, bis der Ruf so laut wurde, dass ich eines Tages wie aus einem ewigen über all die Jahre andauernden Schlaf aufgewacht bin und erkannt habe, dass das Leben eine ganz andere Bedeutung haben kann, als nur zu leiden. Und so fing ich an, Schritt für Schritt an mir zu arbeiten und meine Seele zu heilen, was ich auch geschafft habe - natürlich mit viel Disziplin und Ausdauer. Ich verliebte mich dann in die Freiheit, in meinen inneren Frieden, in das Glück, das ich spürte, in den Erfolg und in mich selbst und fing an, die Liebe für alles zu spüren. Jede Kleinigkeit machte mich auf einmal glücklich. Es hat mir dann an nichts mehr gefehlt. Ich habe mich neu entdeckt und war erstaunt darüber, welche Talente und Fähigkeiten doch in mir steckten. Ich konnte dann sehr deutlich sehen, was ich für einen wunderbaren Sohn habe, was ich für einen wunderbaren Mann habe und noch dazu einen wunderbaren Hund. Seitdem lebe ich im Paradies.

Ich brauchte nicht mehr zu glauben und zu hoffen, nach meinem Tod ins Paradies zu kommen, denn das Paradies habe ich mir selbst hier auf der Erde erschaffen können. Was das Schreiben betrifft, trage ich schon, seit ich ein Teenager war, diese Sehnsucht in mir. Mit siebzehn Jahren fing ich an, Gedichte zu schreiben. Nur leider hörte ich schon nach drei geschriebenen Gedichten damit auf, weil ich sah, dass ich dafür nicht gut genug bin. Mit 26 Jahren

probierte ich es wieder, dieses Mal wollte ich ein Buch schreiben und in den Jahren danach griff ich immer wieder zu Stift und Papier und fing an, ein Buch zu schreiben. Interessanter Weise wollte ich immer wieder etwas erzählen, habe aber nie mehr als drei oder vier Seiten geschafft. Ich habe mir selbst nicht zugetraut, dass ich überhaupt ein Buch schreiben kann, aber meine innere Weisheit hat mich immer wieder spüren lassen, dass ich eine Botschaft nach außen tragen sollte, ich wusste aber nie genau, was ich für eine Botschaft weitergeben sollte. Ich bin wahrscheinlich früher auch noch nicht bereit genug gewesen, um diese Botschaft zu erkennen. Dieses Mal habe ich es geschafft, deutlich mehr zu schreiben und konnte auch klar erkennen, welche Botschaft ich in die Welt zu tragen habe.

Meine Botschaft ist es, den Müttern bewusst zu machen, was für wunderbare Geschöpfe sie als Kinder haben, und dass sie das nicht nur mit dem Verstand, sondern bitte auch mit dem Herzen wahrnehmen. Denn „Liebe“ können wir nur dann nach außen tragen, wenn sie in unserem Herzen genügend vorhanden ist. Wir lieben nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen, denn die Kinder können es spüren, egal wie klein sie sind.

A handwritten signature in cursive script, reading "Nina Natalia". The signature is written in a dark ink and is positioned above a thin, curved horizontal line.

Natalia Bejan

Danksagung

Ich besitze zwei Bücher von Dantse Dantse, Coach und Buchautor aus Darmstadt, und persönlich habe ich ihn vor drei Jahren kennengelernt, als ich ihn wegen des Themas Coaching besuchte.

Eines der beiden Bücher holte ich vor Kurzem aus dem Bücherregal, um nach einem Text zu suchen, und so entstand ein Gedanke: Es wäre schön, ihn mal wieder zu treffen, damit wir uns über unsere Coaching-Arbeit unterhalten und Ideen auszutauschen können, weil ich sonst nicht viele Bekannte habe, mit denen ich mich über diese Themen unterhalten kann.

Und was glaubst Du, was geschah?

Es sind ein paar Wochen vergangen, seit ich an ihn gedacht habe und Dantse schrieb mir plötzlich auf WhatsApp eine Nachricht, dass er schon lange nichts mehr von mir gehört hätte und er erkundigte sich noch ganz nett, wie es mir geht?

Ich antwortete ziemlich frech, dass ich ihm in Januar (jetzt war es Anfang August) etwas geschrieben habe, dass aber keine Antwort mehr zurückkam.

Dann bedankte ich mich, dass er an mich gedacht hat, und erzählte ihm kurz, dass ich in den Sommerferien einen Ausflug nach Darmstadt machen möchte, um ein bisschen