

SILKE NAUN-BATES

Mein Koffer voller Glück



SHEEMA



SILKE NAUN-BATES

Mein Koffer
voller Glück

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage 2016 | Originalausgabe

Copyright © 2016 Sheema Medien Verlag,

Inh.: Cornelia Linder, Hirsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 – 7992952, Fax: +49 (0)8053 – 7992953

<http://www.sheema-verlag.de>

Copyright © Silke Naun-Bates

Ebook ISBN 978-3-931560-80-5

EPDF ISBN 978-3-931560-81-2

ISBN Buch-Ausgabe 978-3-931560-52-2

Coverabbildung: © Maik Wöll PhotoArt, Maik Wöll 2016

<http://www.maik-woell-photoart.de>

Fotos im Innenteil: © Maik Wöll PhotoArt und © Archiv Silke Naun-Bates

Umschlaggestaltung: Sheema Medien Verlag, Schmucker-digital

Gesamtkonzeption: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Allgemeine Hinweise:

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

Wichtige Information für die Leser und Leserinnen der E-Book-Ausgabe:

Das gebunden Buch „Mein Koffer voller Glück“ von Silke Naun-Bates ist durchgängig vierfarbig illustriert.

Darauf wurde in diesem E-Book aufgrund der besseren Darstellung und Lesbarkeit verzichtet.

*Für dich.
Du bist wertvoll.
Du bist wichtig.*

INHALT

- 9 Vorwort von Dieter M. Hörner
- 15 Was braucht es wirklich, um glücklich zu sein?
- 17 Ein ganz besonderer Koffer
- 19 Dankbarkeit
- 20 *Gott sei Dank: Mir fehlen nur die Beine*
- 24 *Dankbarkeit wandelt Asche zu Gold*
- 31 *Die Macht von Vergleichen*
- 37 *Dankbarkeit – die Schattenseiten*
- 42 *Fragen, die mich unterstützen*
- 45 Freude
- 47 *Freudefunken im Alltag*
- 54 *Der Tanz meines Lebens*
- 61 *Fragen, die mich unterstützen*
- 64 Humor
- 65 *Komische Geschichten*
- 76 *Die Weisheit des Herzens*
- 80 *Fragen, die mich unterstützen*
- 83 Mut
- 86 *Mutig leben – Schritt für Schritt*
- 96 *Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser*

- 101 *Silke, zeige dich!*
104 *Die Königsdisziplin*
112 *Mein Symbol des Mutes*
117 *Fragen, die mich unterstützen*
121 Das Geschenk
122 *Freiheit*
126 Glücklichein ist eine Wahl
131 Du bist dran – packe deinen Koffer voller Glück
134 28 Tage für dein Glück
146 Der Ruf deines Herzens
150 Glücksschätze und sanfte Arschritte
152 Nachwort
157 Danke
162 Anhang
163 *Turbobeschleuniger für dein Glück*
165 *Vita*

*Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben –
das Leben allen Lebens.
In seinem kurzen Ablauf liegt alle seine
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,
die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat,
die Herrlichkeit der Kraft.
Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.*

*Das Heute jedoch, recht gelebt,
macht jedes Gestern
zu einem Traum voller Glück
und jedes Morgen
zu einer Vision voller Hoffnung.*

Darum achte gut auf diesen Tag.

Dschalāl ad-Dīn Muhammad ar-Rūmī

VORWORT

von Dieter M. Hörner

Der erste Eindruck von Silke war folgender: „Da ist eine Frau, die weiß genau, was sie möchte!“ Denn es gelang mir nicht, sie davon abzuhalten, doch erst einmal ein Wochenendseminar zu besuchen, sich die ganze Sache anzuschauen, um dann eine Entscheidung zu treffen. Nein, sie wollte sofort in die Persönlichkeitstrainer-/-innen-Ausbildung einsteigen. „Bist du sicher? Schau es dir doch erst einmal an!“, war mein logisches Argument am Telefon. „Nein, das muss ich nicht, denn das ist genau das, was ich möchte, ich steige da direkt ein! Ich habe mir das auf der Webseite angeschaut, das passt 1000 % für mich, ich bin dabei!“, war Silkes Antwort. Nun, was sollte ich da noch sagen? „Also gut, ich buche dich ein, das geht dann bald los. Ich freue mich sehr darauf, dich bald persönlich kennenlernen zu dürfen.“ „Eine Sache habe ich noch“, sagte Silke. „Was denn?“ „Braucht es Beine, um Trainerin zu sein?“, fragte Silke mich fröhlich. „Beine?“, fragte ich ein bisschen irritiert zurück. „Ja, Beine.“ „Nein, braucht es nicht, das geht sehr gut ohne Beine“, lautete meine Antwort, ohne groß darüber nachzudenken. „Na, dann ist ja alles gut“, war die gut gelaunte Antwort von Silke und wir beendeten

das Gespräch. Ich hatte schlicht und einfach keine Vorstellung, was sie wohl mit der Frage ansprechen wollte. Das nächste Telefonat stand an und ich hatte keine Zeit mehr, darüber nachzudenken.

Am ersten Ausbildungstag fuhr ich ins Ausbildungszentrum, ging ins Restaurant und erkannte Silke sofort. Ich ging hin und sagte: „Hey, du musst Silke sein, was meinst du, woran ich dich sofort erkannt habe?“ „Na, woran wohl“, grinste Silke mich charmant an. „Du bist die ohne Beine, herzlich willkommen!“ Das natürliche, fröhliche, offene Wesen von Silke durfte ich über Monate genießen. Sie hat den Menschen ihrer Ausbildungsgruppe in den ersten Minuten durch ihre sympathische, offene Art die Erlaubnis gegeben, zu schauen und zu staunen, um dann wahrzunehmen, dass alles o. k. ist, da Silke völlig entspannt und normal mit ihnen umgeht. Silke hat ein offenes Herz, geht empathisch auf die Menschen zu, ist ehrlich und klar, kann ihre Bedürfnisse ausdrücken und ist vor allem eine tolle Frau.

Ich habe mir oftmals über den Begriff „Behinderung“ Gedanken gemacht, wenn ich erleben durfte, mit welcher Natürlichkeit, Offenheit, Liebe und Präsenz Silke in den Seminaren als Coach und Trainerin Menschen in ihr Potenzial begleitet hat. Da ist nichts, was Silke behindert – im Gegenteil! Silke kann sich selbst mit Humor begegnen und über sich lachen, sie lebt und liebt, hat

Ängste, Hoffnungen, so wie wir alle. Sie folgt der Sehnsucht ihres Herzens und ist vielen Menschen ein Vorbild. Nicht, weil sie das alles ohne Beine stemmt, sondern durch ihre besondere Art, mit sich, den anderen und dem Leben „umzugehen“.

Keine Ausreden! Mutig den Herausforderungen des Lebens begegnen! Sich nicht „rausmuscheln“, sondern ausprobieren, was geht! Zu sich stehen! Besonders in den Situationen, in denen es über Grenzen geht. So habe ich Silke erlebt. Möchtest du ein Beispiel? Aber gerne! Wir bereiteten einen Scherbenlauf vor. Hier gibt es Teilnehmer, die schon beim Zerschlagen der Flaschen „die Krise“ bekommen und sehr schnell ein Argument parat haben, diesen Lauf nicht zu machen. Nicht so Silke! Und: Sie hätte ein sehr gutes Argument vorbringen können, nicht über die Scherben zu gehen. (Gehen!) Alle blickten zu ihr, als wir die Scherben vorbereiteten. Silke schaute sich die Sache in aller Ruhe an und fragte: „Geht das auch, dass ich da mit den Händen darüberlaufe?“ „Keine Ahnung, das hat noch niemand gemacht, was meinst du?“, war meine Antwort. „Nun ja, meine Hände sind ja auch meine Beine, also sollte es gehen!“, erwiderte Silke. „O. k., lass es uns so machen. Wir beginnen, du schaust dir das alles an und wenn du bereit bist, nicke mir kurz zu. Wenn ich zurücknicke, hast du grünes Licht!“, lautete mein Angebot. „Toll, so machen wir das“, sagte Silke froh gestimmt. Der Moment kam. Silke nickte mir kurz zu, ich nickte zurück und es wurde still im

Raum. Silke zog ihre Handschuhe aus, begab sich vor die Scherben, konzentrierte sich und ging ganz langsam mit dem Körper nach oben. Ein wunderschönes Bild. Sie stand vollkommen ruhig auf ihren Händen vor den Scherben, eine Art harmonischer Handstand. Dann ging sie selbstverständlich, ruhig und stilvoll über die Scherben. Wunderbar! Genauso meisterte sie einen Feuerlauf über 10 Meter! Auf den Händen! Keine Ausreden! Kein Jammern! Sondern Freude, Mut, Vertrauen, Hingabe und vor allem eine tiefe präsenste Liebe, bei allem, was sie angeht und in Gang bringt. Das ist es, was ich von Silke lernen durfte.

Ich wünsche dir viel Freude mit Silkes Buch.

Höre hin beim Lesen, lass deine Seele vortreten, denn diese bekommt eine wichtige Botschaft.

Dieter M. Hörner,
Rosenheim im Juni 2016
www.positiv-factory.com

*Voller Freude soll dein Herz beim Lesen singen,
während sanft die Worte in dir klingen.
Mut soll dich berühren,
in die Weiten deines Geistes führen.
Mögen die Worte dich erinnern,
an die lodernde Kraft in deinem Innern.*



WAS BRAUCHT ES WIRKLICH, UM GLÜCKLICH ZU SEIN?

Der Selbsthilfemarkt boomt und Psychotherapeuten haben Hochkonjunktur. Die Komplexität der Anforderungen unserer sich immer schneller drehenden Welt steigt beständig. Die Vielfalt an Informationen, die tagtäglich auf uns einströmt, trägt zur Verunsicherung vieler Menschen bei, statt Orientierung zu bieten. Sie verlieren sich auf der Suche nach Orientierung und Stabilisierung im Leben. Und obwohl wir so viel Freiheit wie niemals zuvor in der Menschheitsgeschichte haben, fühlen wir uns oft unfrei. Die Ratgeber für ein Leben in Glück überschlagen sich mit Tipps – und doch sind viele unglücklich.

Was braucht es wirklich, um auch in den Stürmen des Lebens sagen zu können: „Ja, das Leben ist schön. Das Leben ist ein Wunder. Ich bin glücklich.“

Was es aus meiner Erfahrung braucht, ist als Erstes eine Rückbesinnung auf Wesentliches: auf die Dinge, die stets in unserem Leben zu finden sind und denen viele Menschen zu wenig oder gar keine Beachtung mehr schenken; die Qualitäten, die ein glückliches Leben ermöglichen – und dies unabhängig von äußeren

Umständen und Gegebenheiten. Vollkommen gleichgültig, an welchem Punkt in deinem Leben du dich im Moment befindest: Du kannst jetzt und hier die Wahl treffen, dein Leben in Richtung Glück zu wenden. Ich sage nicht, dass dies immer leicht sein wird, doch es ist möglich. So wie viele Menschen das Unglücklichsein erlernt haben, so kann auch das Glücklichsein wieder erlernt werden. Anstatt darauf zu warten, dass andere Menschen oder Ereignisse dich glücklich machen, nimm das Zepter selbst in die Hand.

In diesem Buch lade ich dich von Herzen ein, mich beim Packen meines ganz besonderen Koffers zu begleiten. Begib dich mit mir auf eine Lese- und Erfahrungsreise, bereichert mit Beispielen und Episoden aus meinen Leben und der Möglichkeit, deinen ganz persönlichen Koffer voller Glück zu packen.

Dein Koffer voller Glück ist der Nährboden deiner Vision eines erfüllten und glücklichen Lebens. Es ist Zeit, sie auf die Erde zu bringen.

Übrigens:

Wie bereits in meinem ersten Buch „Mein Weg in die Freiheit“, in dem ich meinen ganz persönlichen Weg mit dir teile, erlaube ich mir auch in diesem Buch, dich in tiefer Achtung vor dir und deinem Leben mit einem respektvollen „Du“ anzusprechen.

EIN GANZ BESONDERER KOFFER

Da stand ich nun. Bereit, meinen Lebenstraum zu leben. Bereit für ein Leben, welches meine kühnsten Träume übertraf. Mein Koffer stand in erwartungsvoller Vorfreude bereit und wartete darauf, gepackt zu werden. Entgegen früherer Reisen packte ich dieses Mal nur die wirklich wesentlichen Dinge ein. Früher konnte ich ihn fast nicht tragen, so schwer war er. Angefüllt mit schmerzhaften Erinnerungen und fremdem Ballast. Doch heute – heute packe ich nur ein, was es mir ermöglicht, meinen Lebenstraum zu leben und mit Begeisterung in die Zukunft zu gehen. Mein Koffer trägt sich leicht, schwingt erwartungsvoll hin und her, ganz so, als ob er es nicht erwarten könnte, sich wieder auf die Reise zu begeben. Zugegeben: Er sieht ein wenig mitgenommen aus. Ein paar Schrammen dort, ein paar Dellen hier, Einkerbungen, die von tiefen, geheilten Wunden zeugen, Risse, die genäht wurden. Es gibt sicher weitaus schönere Koffer. Glänzend, edel und praktisch. Ohne Kratzer und Schrammen ... perfekte Koffer. Doch dies hier ist meiner – und er ist perfekt für mich. Ich liebe jede Schramme, jede Delle, jeden Kratzer an