

Jessica Goschala

**ACH DU SCHEISSE,**

*ich bin ...*



**FERTIG  
VERÄNGSTIGT  
ZWEIFELND  
UNSICHER**

*glücklich*

Wie du trotz Krise endlich  
deine Träume lebst

**PALOMAA  
PUBLISHING**

Für alle Frauen, die bereit sind, aus ihrem eigenen Schatten  
herauszutreten  
und sich ihren eigenen Dämonen zu stellen, um so auch  
allen Generationen,  
die nach ihnen kommen, eine bessere Zukunft zu  
ermöglichen.

Insbesondere für meine Mama.  
Ohne die ich niemals eine solch mutige Frau geworden  
wäre.

Danke Mama.

Und für alle Frauen in meiner Familie, die nach mir kommen:  
Michelle,  
Lara, Amelie ... Diese Worte widme ich euch und eurem  
Weg.  
Möget ihr immer wissen, welche Wunder in euch liegen.  
Jetzt kommt eure  
Zeit!

Hab keine Angst, deinen Platz in der Welt einzunehmen!  
Wir alle warten auf dich und deine Entscheidung.

*„Möge meine Legende also ihren Weg gehen. Ich wünsche  
ihr ein  
schönes und langes Leben.“*

Coco Chanel

**Wichtiger Hinweis:**

Alle Inhalte, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch nicht die persönliche Begleitung und Abklärung durch behandelnde Ärzt\*innen und/oder Therapeut\*innen. Bitte wende dich bei allen medizinischen Auffälligkeiten oder unklaren Symptomen direkt an deine Ärzt\*innen und/oder Therapeut\*innen. Dies schließt körperliche sowie seelische beziehungsweise mentale Symptome mit ein. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlages wird ausdrücklich ausgeschlossen.

# Inhalt

## **Ein Wort an deine Seele**

Es ist deine Entscheidung

Mach dich bereit!

Über dieses Buch

## **Wie du dich aus Krisen wieder herausholst**

Mein persönliches Krisentagebuch

Der Kreislauf von Krisen

Krisen und Träume

Die großen Krisen

## **Das Fundament der Welt, von dir und der Manifestation**

Was Manifestation ist

Lass uns übers Universum sprechen (und Schrödingers Katze)

Dein Unterbewusstsein ist sieben Jahre alt

Wieso du Manifestation überhaupt nutzen solltest

Finde die Saboteure in dir

Die „Manifest-as-Fuck-Formel“ – MAF

1. Was zur Hölle willst du wirklich?

2. Shift your Identity

Feel it, Baby, feel it!

Live and Believe it – auch wenn du es noch nicht  
sehen kannst

Jetzt lass mal machen – aber richtig!

Lass es wieder los & wiederhole den Prozess

**Digitale Goodies**

**Über die Autorin**

**Über den Online-Kurs**

**Mitwirkende am Buch**

**Über den Verlag**

## **Ein Wort an deine Seele**

Du weißt, dass du sterben wirst. Aber bist du auch bereit, zu leben?

Nicht jeder Mensch, der ein schlagendes Herz hat, entscheidet sich automatisch für die Liebe und das Leben. Manchmal ist es einfacher, sich der Angst als der Liebe hinzugeben. Viele Menschen entscheiden sich meist gar nicht. Sie erwarten, dass es andere für sie tun. Diese Menschen sind meist voller Gram, Hass, Neid und – wer hätte es gedacht – Angst. Das Leben, das Universum – God herself – warten auf deine Entscheidung.

Das ist der wichtigste Schritt, um auch in Zeiten von Krisen glücklich zu werden und deine Träume zu leben: dich immer wieder bewusst für das Leben zu entscheiden. Denn dein Leben ist etwas so Besonderes. Du atmest – Ist dir bewusst, was das eigentlich für ein Geschenk ist? So viele Menschen leben jeden Tag mit purer Selbstverständlichkeit. Sie verfallen in einen Trott, in Lethargie oder nehmen jeden Moment für gegeben hin. Dafür bist du nicht hier. Du kamst mit einem besonderen Geschenk auf die Welt, einem Geschenk oder besser gesagt einer Gabe, die einzigartig ist – so wie deine Iris oder dein Fingerabdruck einzigartig sind. Stell dir unsere humanitäre Gesellschaft wie ein wundervolles Buffet vor. Wenn jede Person ihre persönliche Gabe mitbringt, haben wir ein perfektes Buffet mit so viel Auswahl und Abwechslung, dass uns nie langweilig werden würde. Du bist hier, um diese Gabe zu nutzen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Du darfst alles haben. Es gibt keine Limits oder Einschränkungen, auch wenn sich

das für die meisten Menschen so anfühlt. Dieses innere Gefängnis, das sie sich wahrscheinlich selbst gebaut haben, besteht aus gummiartigen Gitterstäben, die jederzeit zur Seite geschoben werden können. Du kannst dich aus deiner eigenen Lethargie befreien und wieder Ja sagen! Ja zum Leben, Ja zu dir, Ja zu deinen Träumen und Ja zu purer Fülle.

Ich schreibe gerade drei Monate nach Beginn des Buches erneut an diesem Prolog. Denn in diesen drei Monaten hat sich wahnsinnig viel verändert. Und ehrlich gesagt hat sich auch ein großer Teil meines Lebens verändert. Ich war mit dem Tod, mit Trennungen, mit der Angst, verlassen zu werden, und einem plötzlichen Krieg in Europa konfrontiert, während ich dieses Buch schrieb. Und genau deshalb weiß ich, dass dieses Buch so wichtig ist wie noch nie. Noch nie war es für uns alle so wichtig, zu lernen, wie wir in Zeiten von Krisen, Krieg, Corona, kollektiver Angst, Geldsorgen, Liebeskummer und digitaler Überreizung bei uns bleiben und weiter für unsere Träume losgehen. Denn gerade jetzt haben es deine Träume so sehr verdient, gelebt zu werden. Ich weiß, für viele Menschen schließen sich diese zwei Zustände aus: Krise und Glück. Dieses Buch wird dir zeigen, dass genau das Gegenteil der Fall ist.

Ich begleite dich auf deiner Reise auch in diesen (ich bringe es mal auf den Punkt) beschissenen Zeiten. Ich weiß, wie du es wieder aus deinem Loch heraus schaffst, welche Tools es braucht und ich werde dir verraten, wie du deine Träume in deine 3D-Realität, in dein echtes Leben, ziehst. Gerade jetzt. Denn die beste Zeit ist immer jetzt! Egal, wo du gerade stehst, egal, welche schlimmen Dinge du vielleicht auch gerade erleben magst – das Leben ist immer für dich. Es ist immer auf deiner Seite. Auch wenn du das vielleicht noch nicht glauben kannst. Niemand kommt mit einer besonders schlechten oder besonders guten „Betriebseinstellung“ auf die Welt. Wir haben alle dieselben Möglichkeiten, auch wenn das im ersten Moment nicht so wirken mag (dazu erkläre ich dir im Laufe des Buches noch

viel mehr). Lass mich dir sagen, dass jeder Mensch genau die Probleme, Krisen oder Schicksalsschläge bekommt, mit denen er umgehen kann. You only get what you can handle. Diese Beobachtung habe ich bereits mit Anfang 20 gemacht, als ich mich immer wieder fragte, warum ich in so jungen Jahren bereits mit so vielen Krisen zu kämpfen hatte und viele meiner Freunde ein Leben aus dem Bilderbuch führten. Aber ich habe es geschafft. Und ich sage auch dir: Du schaffst das! Ich weiß, dass du es gut machen wirst. Ich glaube an dich - genauso wie God herself.

## **Es ist deine Entscheidung**

Wie oft hast du dich in deinem Leben bisher gefragt, ob du verkehrt bist? Ob mit dir etwas nicht stimmt? Ob du alles vielleicht falsch einschätzt?

Wie oft hast du dich zurückgehalten, weil du nicht zu viel sein wolltest? Weil du für niemandem „too much“ sein wolltest? Weil du nicht stören wolltest?

Wie oft hast du dir dein wahres Traumleben vorgestellt und schon bei diesen Gedanken Angst bekommen? Hast dich erschreckt? Bist zurückgewichen?

Wie oft hast du in schwierigen Zeiten den Fokus nur auf diese negative Situation gelenkt und warst wie paralysiert? Handlungsunfähig? Hilflos?

Wie oft dachtest du schon, dass es nie wieder besser werden wird? Dass es keinen Ausweg gibt? Dass es wohl so schlimm bleiben wird?

Und genau jetzt sagen wir Stop! Du sagst Stop. Du kannst dich jederzeit aus deinem eigenen, erschaffenen Gefängnis befreien. Dieses Buch ist nicht ohne Grund in deine Hände gefallen. Du weißt doch ganz genau, dass es da draußen noch mehr gibt. Noch mehr Leben. Noch mehr Tiefgang. Mehr Fülle, mehr Glück, mehr Abenteuer, mehr Begeisterung, mehr Gesundheit, mehr Leidenschaft. Einfach mehr. Du musst es nur vor deinem inneren Auge sehen, dann kannst du es auch erschaffen. Und das gilt für Gutes wie für Schlechtes im Leben.

„Be careful what you wish for, cause you just might get it.“, sang schon eine Amerikanische Girlband in den 2000er Jahren.

Für deine Träume loszugehen, ist in diesen Zeiten eine radikale Entscheidung für dich, für dein wahres Ich! Du musst dafür Ja sagen. Und auch sehr oft Nein. Nein sagen zu all den Dingen, die du tust, um nicht anzuecken, aufzufallen, gesehen oder ausgeschlossen zu werden. Und dafür musst du dir ein radikales, ja fast schon ein rebellisches Ja zum Leben selbst geben. Zu dir! Zu deinen Träumen, deinem Schicksal, deinen Ängsten - und zwar auch und ganz besonders in Zeiten, in denen wir nicht wissen, wie unser Morgen aussieht. Dieses Commitment musst du dir geben, um deine Träume zu leben, auch in Krisenzeiten.

Warum ich schon hier von Ängsten spreche? Weil sie dich in diesem Buch begleiten werden. Deine Angst hat einen großen Anteil daran, dass dein Leben noch nicht deiner Vorstellung entspricht (und das tut es wahrscheinlich noch nicht ganz, sonst hättest du wohl nicht zu diesem Buch gegriffen). Dass das Glückliche in deinem Leben bisher noch nicht den Raum bekommen hat, den es verdient. But no worries! Deine Angst wird deine Begleiterin sein und du wirst lernen, wie sie dich unterstützen wird, anstatt dich zu sabotieren und zurückzuhalten.

Das Leben, das du wirklich willst, macht dir Angst, sonst würdest du es bereits leben. Deshalb ist es so wichtig, der Angst immer wieder einen Platz einzuräumen und sie nicht zu ignorieren. Sie darf da sein. Liebe kann nur existieren, weil es die Angst gibt. Sie ist das Gegenteil von Liebe. Also wirst du lernen, die Angst zu nutzen, um noch mehr Liebe in deinem Leben zu erschaffen - Deine Träume beruhen auf Liebe.

*Ich will das Beste vom Leben!* - Es macht steife Nippel es auszusprechen. Probiere es aus!

*Noch ein Hinweis zu diesem Buch: Ich habe zwei Dinge eingefügt, die dir helfen können, noch besser durch deine*

*Krisen zu kommen und Inspiration von anderen zu erfahren: Erstens habe ich viele zusätzliche digitale Goodies wie Audiodateien, Worksheets oder Übersichten für dich zusammengestellt, die du auf den jeweiligen Seiten über einen QR-Code scannen kannst. Sie sind Teil des Buches und mein Geschenk an dich. Nimm dafür einfach dein Smartphone und fotografiere den QR-Code ab. Auf deinem Handybildschirm erscheint dann automatisch die Webseite mit deinen Goodies. Hinten im Buch findest du auch noch eine Übersichtsseite mit allen Links. Und zweitens habe ich dir einige Original-Nachrichten von meinen Klient\*innen eingebaut, die mich in den letzten Monaten erreicht haben. So kannst du dich ein bisschen inspirieren lassen und sehen, was alles möglich ist. Auch für dich!*

## **Mach dich bereit!**

Wenn du dich einmal auf diesen Trip eingelassen hast und herausfindest, dass du, ja du (!), wirklich das beste Leben verdient hast und es kreieren kannst, wirst du nie wieder damit aufhören. Du wirst mehr wollen und mehr bekommen! Dein Leben wird sich verändern – wenn du dich dafür entscheidest.

Ich fordere dich heraus, mit jedem Satz in diesem Buch, mit jedem Buchstaben mehr zu wollen. Es dir zu erlauben und die Möglichkeit zu erleben, dass alles möglich ist.

*Ich erwarte dich schon so lang.  
- dein Leben!*

## **Über dieses Buch**

Dieses Buch ist eine radikale Aufforderung an dich. Es wird dich triggern, herausfordern und dir die Möglichkeit geben, all deine Träume in deine 3DRealität zu ziehen.

Ich spreche im Buch häufig über Gott, das Universum und dein Schicksal. All diese Worte haben für mich keinen religiösen Ursprung, sondern richten sich an deine Seele und dein Herz. Solltest du mit manchen Worten nicht im Einklang sein, ersetze sie einfach durch ein Wort, das sich stimmiger für dich anfühlt (und wenn es sich richtig für dich anfühlt, hinterfrage, was dich zum Beispiel an dem Wort „Gott“ stört).

All meine Erfahrungen in diesem Buch dienen dir. Ich stelle mich nicht über dich, denn ich bin nichts Besonderes. Alle Erfahrungen, die ich aus meiner Arbeit mit hunderten von Frauen mit dir teile, haben den Zweck, dir zu zeigen, dass es wirklich für jeden Menschen möglich ist, sich das Leben zu erschaffen, das er sich wirklich wünscht. Und für dich ist das auch möglich. Egal, wie dein Außen gerade aussieht. Egal, in welchen Lebensumständen du gerade steckst. Egal, wie viel Schmerz, Angst, Ohnmacht oder Verzweiflung sich gerade zeigt.

Das Buch führt dich durch die unterschiedlichen Schritte meiner persönlichen Formel, um gerade in Krisen das Glück zu finden und deine Träume zu leben, und wird dir mit nützlichen Übungen, Tools und digitalen Erlebnissen zur Seite stehen. Denn nichts wünsche ich mir mehr, als dich leuchten zu sehen. Ich möchte erleben, wie du vor Freude weinst, jubelst und es selbst nicht fassen kannst, wie genial du bist!

Komm zu mir nach vorn auf die Bühne des Lebens. Es ist Platz für alle von uns im Rampenlicht des Lebens!

Nie wieder gehe ich zurück, damit andere leuchten können, und das empfehle ich dir auch.

Du hast es verdient.

Lass mich aber noch etwas zu diesem oft genutzten Satz „Du hast es verdient.“ sagen: Du musst dir gar nichts verdienen! Sich etwas verdienen zu müssen, legt den Verdacht nahe, dass du etwas leisten musst, dass nicht jede\*r das Gleiche verdient hat, dass du ein besonders braves Mädchen oder ein mutiger Junge sein musst, um dir ein Leben voller Fülle, Spaß, finanzieller Freiheit und Lebendigkeit zu erschaffen. Und das ist absoluter Quatsch.

So oft habe ich von Kundinnen und mir selbst den Satz gehört: „Ich hab das doch gar nicht verdient.“ Oder ein weiterer Klassiker: „Womit hab ich das denn verdient?“ Lass es mich noch einmal in aller Deutlichkeit sagen: Dieses Konzept des Verdienens kommt aus einer patriarchalen

Gesellschaftsstruktur, in der alte weiße Männer dafür sorgen mussten, dass sich das gemeine Volk unterordnet, dass es gehorcht und gezähmt wird. Es ging darum, Kontrolle über Millionen von Menschen zu haben. Wie ginge dies wohl leichter als mit Sünden und abstrusem Ablasshandel? Die Menschen sind dem größten Märchen aller Zeiten auf den Leim gegangen: Nicht jede\*r kann alles haben. Dieses Märchen wird seitdem von Generation zu Generation weitergegeben und bisher haben sich die wenigsten die Frage gestellt, ob dieses Märchen heute noch aktuell ist. Und ich sage dir: Ist es nicht! So wie man heute nicht mehr „Negerkuss“ sagt, sondern „Schokokuss“, muss es auch hier ein Update geben. Und dieses Update hält gerade dieses Buch in den Händen. Du bist das Update, auf das deine Kinder, Enkelkinder und alle, die noch kommen werden, gewartet haben.

Aber auch wenn du so wie ich keine Kinder hast, veränderst du etwas in deiner Ahnenlinie. Wenn du für dich losgehst und in Krisenzeiten besser auf dich achtest und dir erlaubst, deine Träume wahr werden zu lassen, profitieren automatisch auch deine Mutter, deine Oma, deine Uroma und alle anderen davon. Also scheiß drauf, du musst dir nichts verdienen! Alles möge dir gehören, alles, was du willst – und noch viel mehr.

Ich nutze im Buch öfter das Wort „Manifestation“. Diese Kunst der Traumverwirklichung ist seit Jahren mein großes Thema, genauso wie die Krisen meines Lebens. Erst beim Schreiben dieses Buches ist mir wirklich bewusst geworden, wie gut ich schon immer darin war, mir mein Traumleben zu erschaffen, gerade dann, wenn mein Leben im Innen und Außen auseinander gefallen ist. Hier ein paar Beispiele dafür, wie ich immer wieder aufgestanden bin, auch wenn es manchmal verdammt schwer war:

Als mein Papa uns verließ, war ich 17 Jahre alt. Dieser Verlust brachte mich dazu, eine großartige Ausbildung zu

beginnen und die Beziehung zu meinem damaligen Partner neu auszurichten. Als ich es geschafft hatte, mich aus dieser toxischen Freundschaft Plus nach über zweieinhalb Jahren zu befreien, ging ich für ein Auslandssemester nach Jordanien und erlebte dort eine der schönsten Zeiten meines Lebens. Kurz darauf begann ich, zu *tindern*, hatte 50 Dates, einen Platz bei einem Psychotherapeuten – und die Vorlage für mein erstes Buch „*Tinder, Liebe, WTF*“. Als mein Papa später in eine Entzugsklinik musste und meine Schwester mit fünf Kindern aus ihrem Haus geworfen wurde, war ich gerade dabei, meine Coaching Ausbildung an der *Dr. Bock Coaching Akademie* in Berlin zu beginnen – obwohl in meinem Leben gerade so viel scheiße lief. Später, als ich dieses Buch schrieb, war ich lange Zeit in Kapstadt und habe dort nicht nur COVID gehabt, sondern auch erlebt, wie es sich anfühlte, zu wissen, das mein Papa nicht mehr viel Zeit mit uns haben würde und in Lebensgefahr ins Krankenhaus kam. Ich fuhr nach Hause zu meinen Eltern und war in dieser schlimmen Zeit da – für meine Eltern und für mich.

Ich kenne die Dualität des Lebens. Ich kenne beide Seiten so gut. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn dein Leben einer Hollywood-Romanze ähnelt und kurze Zeit später ein wahrer Horror-Thriller daraus wird. Ich kenne sie so gut, die Dunkelheit und das Licht des Lebens. Ich musste mich schon immer aus Krisen selbst herausziehen und habe gelernt, was dabei hilft. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man morgens nicht mehr aus dem Bett kommt und keine Kraft hat, seine Zähne zu putzen. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man so erfolgreich ist, dass Geld absolut keine Rolle mehr spielt und einfach alles möglich ist. Ich weiß, wie hart Trennungen sind, wie schwierig Dating ist und ich kenne das Gefühl wahrer Liebe. Ich kenne das Gefühl, sich komplett eingesperrt im eigenen Lebensgefängnis zu fühlen. Und ich weiß, wie man die größte Freiheit in sich und in seinem Leben kreierte. Lass mich dir also noch einmal sagen: Wir brauchen beide Seiten. Auch du brauchst beide Seiten.

Die Traumwelt, die Manifestation, die positiven Gedanken und wir brauchen auch die Angst, die Ohnmacht und den Tiefpunkt, um dort anzukommen, wo wir immer hin wollten. Die meisten Menschen fokussieren sich allerdings immer nur auf eine dieser Seiten - manche Menschen sehen und manifestieren das Positive, andere Menschen konzentrieren sich vorwiegend auf die negative Seite. Und wenn alles gut läuft, können es die meisten gar nicht genießen und beschwören damit die andere Seite herauf (das ist Manifestation) und sind dann wie paralysiert in einer Krisensituation, ohne den Ausweg zu sehen und wieder für das Gute loszugehen. Ich möchte dir in diesem Buch genau dabei helfen. Ich werde dir zeigen, wie du deine Träume manifestierst und persönliche Krisen meisterst. Wie du glücklich sein kannst, auch wenn dein Leben gerade Amok läuft.

Ich freue mich so auf unsere gemeinsame Zeit hier. Ich kann es kaum erwarten, wie sich dein Leben verändern wird. Hier schon einmal der erste Aufruf an dich: Schreibe mir, was das Buch bei dir im Innen und Außen verändert hat. Schicke mir eine E-Mail, eine Nachricht bei *Instagram* oder schreibe eine Rezension auf *Amazon*. Ich freue mich auf jedes Wort von dir und wie ich dir helfen konnte, endlich deine Träume zu leben. Im weiteren Verlauf des Buches, wirst du immer wieder Screenshots von Erfolgsnachrichten meiner Kund\*innen finden, damit du keine Ausreden mehr hast und sagen kannst: „Ja Jessy, bei dir geht das vielleicht, aber für mich ist das nicht möglich.“

# Wie du dich aus Krisen wieder herausholst

## Mein persönliches Krisentagebuch

Happy Welcome zu diesem sehr speziellen Kapitel des Buches. Na, hast du gerade eine Krise zu Besuch, die einfach nicht wieder gehen will? Kenne ich gut! Dieses Kapitel wird dir zeigen, wie du dich aus Krisen wieder hinausmanövrierst und warum sie uns so gut dabei helfen können, unsere Träume Realität werden zu lassen. Klingt gut? Sehr schön. Dann nehme ich dich mal mit in einen Ausschnitt aus meinem persönlichen Krisentagebuch der letzten Jahre. Los geht's!

Es gibt Momente im Leben, in denen wir am liebsten den ganzen Tag im Bett verbringen würden, wegrennen wollen oder uns vielleicht sogar wünschen, nicht mehr am Leben zu sein. Eine richtige Krise fühlt sich an, als würde man nie wieder froh werden, als wenn dich wie bei *Harry Potter* ein Dementor besucht und du das Gefühl hast, dass du nie wieder glücklich sein wirst. In denen sogar Weinen, Schreien oder ein Rausch nicht mehr helfen. Glaube mir, ich hatte so viele von diesen Momenten in meinem Leben.

Egal, ob es der Unfall meines Vaters war, als ich gerade einmal fünf Jahre alt war und glaubte, ihn nie wieder in den Arm nehmen zu können, oder der Tod meines geliebten Opas. Mein eigener Autounfall, bei dem ich das Auto meines ersten Freundes zerstörte und monatelang die Rechnung der

Werkstatt von meinem Ausbildungsgehalt abbezahlen musste. Eine der schlimmsten Phasen war allerdings, als ich erfuhr, dass mein Vater sich einfach aus dem Staub gemacht hatte, meine Mama mit einem Berg von Schulden allein ließ und ich zu meinem 18. Geburtstag von ihm eine betrunkene SMS bekam (mehr nicht).

Als mein erster langjähriger Verlobter und ich uns nach über sieben Jahren trennten, trank ich in der Nacht so viel Vodka, dass ich am nächsten Morgen einen Kreislaufkollaps hatte und senkrecht im Bad umfiel, ohne mich mit den Händen aufzufangen und ein riesiges blaue Auge davon trug (Gott sei Dank war ich nicht tot).

Als ich dabei war, mein Abi über den zweiten Bildungsweg nachzuholen, wollte ich unbedingt Wirtschaftspsychologie studieren. Damals gab es nur zwei staatliche Unis in Deutschland, die diesen Studiengang anboten. Ich hätte dazu einen Schnitt von 1,2 oder besser gebraucht. Dieser Druck, den ich mir selbst machte, sorgte dafür, dass ich so wie mein Vater zu trinken begann. Irgendwann war es normal für mich, nachmittags um 15 Uhr den ersten *Jacky Cola* zu trinken, um den Druck abzubauen.

2014 war ich für ein Auslandssemester in Jordanien und verbrachte dort sechs wundervolle Monate. Zum Ende hin artete der Krieg zwischen Israel und Palästina so sehr aus, dass wir die Bomben in Amman fliegen hörten. An dem Tag, an dem ich eigentlich von Tel Aviv zurück fliegen wollte, wurde das Gate am Flughafen von einer Bombe zerstört. Gott sei Dank entschied ich mich meiner Intuition folgend vorher dafür, doch von Amman aus zu fliegen, obwohl ich mir das eigentlich gar nicht leisten konnte. Seitdem ist der 9. Juli mein zweiter Geburtstag.

Oder der Moment als ich erfuhr, dass ich nicht nur Zysten am Eierstock hatte, sondern zusätzlich auch schwanger war und gerade mein Kind verloren hatte – von dem ich nicht einmal wusste, dass es überhaupt existierte.

Es gab Momente, in denen ich vor Traurigkeit nicht mehr atmen konnte und so sehr hyperventilierte, dass ich glaubte, mein Bewusstsein zu verlieren.

Als ich zum Beispiel 2018 gerade dabei war, für meine Coaching Ausbildung meine Biotop-Collage (die schönste Umgebung für mein Leben, die ich mir vorstellen konnte) mit meinem damaligen Partner zu basteln, rief mich erst meine Mutter an. Sie erzählte mir, dass mein Vater gerade ins Krankenhaus gebracht wurde, weil sein Körper den ständigen Alkoholkonsum nicht mehr aushielt. Wenige Minuten später erhielt ich dann eine *WhatsApp*-Nachricht von meiner Schwester, in der sie mir mitteilte, dass sie mit ihren fünf Kindern mehr oder weniger obdachlos wäre, da sie über Monate hinweg die Miete für ihr Haus nicht bezahlt hatte. Kurze Zeit später war ich damit beschäftigt, zwischen meinen Eltern und meiner Schwester zu pendeln - in der Angst, meinen Vater jetzt endgültig an den Alkohol zu verlieren, für meine Nichten und Neffen ein Anker zu sein und einen Umzug in ein altes, abgefucktes Haus zu organisieren, das erst einmal von Grund auf saniert werden musste. In diesen Nächten hätte ich ohne Baldrian und Weißwein nicht schlafen können.

Ein paar Jahre später war ich pleite mit meinem ersten Unternehmen und kurz davor, Privatinsolvenz anzumelden. Auch ein Kapitel in meinem Leben, auf das ich gern verzichtet hätte.

2020 musste mein Vater erneut in eine Klinik und wieder bangte ich um sein Leben und war aufgelöst.

Ein Jahr später lief eigentlich alles perfekt. Mein zweites Unternehmen machte große Umsätze, ich hatte ein tolles Team, geile Kund\*innen, viele Freiheiten und konnte zum ersten Mal einen fünfstelligen Betrag an die *Malala Organisation* spenden. Im August trennten sich mein damaliger Partner und ich nach über fünf Jahren Beziehung - zwei Tage nachdem ich meine erste Immobilie gekauft

hatte. Ein schlimmer Verlust meines Geliebten, meines Partners und meines besten Freundes.

Wenige Wochen später war ich mit meinem neuen Partner essen, als mich meine Mutter vollkommen aufgelöst anrief, um mir zu sagen, dass die Kinder meiner Schwester vielleicht noch kurz vor Weihnachten vom Jugendamt aus der Familie geholt werden könnten. Eine Odyssee an Telefonaten mit dem Jugendamt folgte. Nächte, in denen ich vor Angst nicht schlafen konnte und mir selbst Vorwürfe machte, weil ich glaubte, ich hätte etwas tun müssen. Ich fühlte mich in diesen Momenten so hilflos, machtlos und ohnmächtig. Ich plante bereits, wie die Kinder in unserer Familie aufgeteilt werden könnten und richtete im Kopf ein Kinderzimmer in meiner Wohnung ein.

Meine Blase spielt verrückt, seitdem ich mein Kind verloren habe. Es gab Situationen, da saß ich in meinem alten Job bei großen Kund\*innen im Konferenzraum, um über Millionen-Verträge zu verhandeln – und pinkelte ihnen einfach auf den Stuhl, weil ich es nicht mehr halten konnte. Je mehr Stress ich habe, desto schlimmer ist es. Manchmal muss ich alle 15 Minuten auf Toilette, meine Blase ist bisher nie wieder ganz gesund geworden.

Ich hatte in 2017 und 2019 einen Burnout und konnte über Wochen hinweg nicht arbeiten und fühlte mich ausgebrannt, nutzlos und wie der größte Loser der Welt.

Als ich Ende Februar 2022 zurück von Kapstadt nach München kam (zwei Wochen davon verbrachte ich selbst mit Corona in Quarantäne), machte ich mich am nächsten Tag direkt auf zu meinen Eltern, denn mein Vater konnte nicht mehr aufstehen, bekam keine Luft mehr und wurde positiv auf Corona getestet. Ein erneutes Bangen, diesmal schlimmer als je zuvor. In derselben Wochen verabschiedete sich ein wichtiger Mensch aus meinem Leben und ließ mich mit diesen Gefühlen und Ängsten allein. Das liegt jetzt gut drei Wochen zurück.

Puh.

Warum erzähle ich dir all meine persönlichen Geschichten, von denen einige sogar Geheimnisse waren? Weil ich möchte, dass du weißt: Ich weiß, wovon ich rede, wenn ich von Krisen spreche. Ich kenne persönliche Krisen genauso wie die weltlichen, sei es Corona oder der Krieg, der zum Zeitpunkt des Schreiben dieses Buches gerade zwischen der Ukraine und Russland herrscht. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn du während du mit 190 auf der Autobahn unterwegs bist, kurz überlegst, einfach nicht zu lenken in der Kurve, sondern es zu beenden. Ich weiß, wie sich depressive Zustände und Burnouts anfühlen. Ich weiß, wie es ist, so gelähmt von der Angst zu sein, dass man nicht mehr weiß, wie man aufstehen soll. Ich kenne das Gefühl, nicht zu wissen, wie man irgendetwas bezahlen soll und wirklich, wirklich pleite ist. In meinen 32 Jahren auf dieser Erde habe ich einiges aushalten und erleben dürfen. Doch jede dieser Krisen hielt auch ein großes Geschenk für mich bereit: An jeder schlimmen Situation bin ich auch gewachsen und konnte neu entscheiden, wie ich leben und wer ich sein wollte. Ich tat dies schon immer ganz natürlich. Erst heute weiß ich, dass die Art und Weise, wie ich mit Krisen umgehe und mein Leben lebe, etwas wirklich Besonderes ist. Heute weiß ich, dass die wenigsten Menschen wissen, wie sie sich nach den ersten Tagen einer Krisenexplosion wieder gut fühlen können, wie sie wieder fähig sein können, zu lachen, und weiter für das eigene Traumleben loszugehen. Und genau deshalb gibt es dieses Buch und dieses besondere Kapitel. Ich möchte dir auf den nächsten Seiten mitgeben, mit welchen Tools, Tipps und Fähigkeiten (die in jedem Menschen stecken) auch du es schaffen wirst, in Zukunft leichter aus deinen persönlichen Krisen herauszukommen.

Ich möchte dir hier mitgeben, dass es Wege aus einer Krise heraus gibt, aus diesem Teufelskreis und den Emotionen und Gefühlen - egal, wie schlimm sie zu Beginn

scheinen mögen. Ich möchte dir sagen, dass deine Träume jetzt das Potenzial haben, dich wieder zurück ins Leben zu tragen – egal, wie abgefickt deine aktuelle Realität ist. Deine großen Wünsche, von denen du noch viel in diesem Buch lesen wirst, sind dein Nordstern. Sie haben die größte Kraft und können dich dabei unterstützen, dich wieder zurück ins Leben zu bringen und ein Leben zu erschaffen, besser als du es dir jemals hättest vorstellen können. All meine Krisen waren ein Tiefpunkt in einer sich immer aufwärts bewegendem Lebensspirale. Jede Krise hat dafür gesorgt, dass ich noch stärker für meine Träume losgegangen bin, noch bessere Grenzen gesetzt habe, mehr über mich erfahren und gelernt habe und wusste, welche Gedanken und Entscheidungen in meiner Vergangenheit dazu geführt hatten, dass ich gerade einer solchen Krise von Angesicht zu Angesicht gegenüberstand. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch genau das bekommt, womit er umgehen kann. Bei jeder meiner oben beschriebenen Krisen dachte ich, ich würde es nicht schaffen. So oft glaubte ich, dass es keinen Ausweg geben würde und ich daran zugrunde gehen würde. But guess what? Ich lebe noch. Und du auch. Du wirst jede Krise meistern können, ich weiß es ganz genau.

Ein wichtiger Hinweis noch, bevor wir loslegen. Ich bin keine Therapeutin und dieses Buch kann niemals eine gute Therapie ersetzen. Ich war von 2016 bis 2017 selbst in einer Kurzzeittherapie, um meinen Selbstwert nach 50 *Tinder-Dates* wieder aufzubauen und mit Themen aus meiner Kindheit Frieden zu schließen. Die Techniken und Hilfestellungen, die du hier lernen wirst, werden dich auf jeden Fall unterstützen, können aber niemals eine Therapie ersetzen, solltest du sie brauchen. Ich plädiere an deine Eigenverantwortung und wünsche dir, dass du nach professioneller Hilfe fragen kannst, wenn du sie brauchst. Das hat nichts mit Schwäche zu tun, sondern zeugt von wahrer Stärke.

# Der Kreislauf von Krisen

Wenn du verstehst, wie Krisen ihr Unwesen in deinem Leben treiben, wirst du auch verstehen können, wie du sie steuern und regulieren kannst. Krisen wollen dir nämlich weismachen, dass du nichts tun kannst, dass du machtlos bist. Die Krise verschafft sich so einen sehr großen Vorteil: Sie sitzt am Steuer. Sie steuert dein Leben, deine Gedanken, deine Emotionen. Und jetzt kommt die gute Neuigkeit: Das ist nicht die Wahrheit! Du sitzt in Wirklichkeit am Steuer und niemand sonst. Auch gut: Deine Krise folgt immer demselben Schema und kann deshalb mit ihren eigenen Waffen geschlagen werden. Und genau diese „Waffe“ gebe ich dir in diesem Kapitel an die Hand.

## Phase 1

Egal, welche Art von Krise gerade bei dir an der Tür geklopft und ihre vierzehnköpfige Familie mitgebracht hat, jede Krise macht am Anfang folgendes mit dir: Sie wirft dich aus der Bahn. Sie bringt Verwirrung und zerstört deinen regulären Tagesablauf. Nichts ist mehr so wie vorher. Von einer Sekunde auf die andere ist dein Leben anders, ohne dass du dich dagegen wehren kannst. Du hast keine Wahl und wirst umgerissen wie von einem Wirbelsturm der Stufe 10. Und genau das ist der schlimmste Moment in jeder Krise. Die ersten Minuten mit der Hiobsbotschaft, in denen du noch mit einem Bein in deiner heilen Welt und mit dem anderen Bein im absoluten Chaos steckst. In den ersten Minuten, in denen man nicht glauben kann, was man da gehört, erfahren oder gelesen hat. In diesen Momenten versucht dein Geist, dich zu schützen, und lässt die Informationen und die daraus resultierenden Konsequenzen erst langsam bei dir ankommen. Sie tröpfeln langsam in dich hinein und

mit jeder Minute verstehst du mehr, was es bedeutet, wie sich dein Leben verändern wird (auch wenn man die Ausmaße davon meist nicht direkt greifen kann) und welche Konsequenzen diese Information wirklich für dich hat. Für diese Phase der Krise gibt es kein Patentrezept. Jeder Mensch geht zu Beginn einer jeden Krise anders mit der Situation um. Die einen beginnen sofort, zu weinen. Den anderen fehlen die Worte. Den nächsten droht die Ohnmacht - oder gar alles zusammen. In dieser Phase, in diesen ersten Minuten und Stunden mit deiner neuen Realität wird dir folgender Gedanke helfen können: Auch das geht vorbei. Lass zu, dass du die erste Phase der Krise in deiner eigenen Art und Weise annimmst. Und genau das ist das Stichwort: Annehmen.

Versuche, nicht wegzulaufen oder dich zu verstecken. Die Gefühle und Emotionen werden dich einholen, ob du willst oder nicht. Deshalb empfehle ich dir, von Anfang an Ja zu dieser Krise zu sagen. Sie wird sich leider nicht verpissen, nur weil du keinen Bock auf sie hast, sorry, my Love. Nimm die Krise an und feel all the feels. Lass zu, dass du die Emotionen und Gefühle wahrnehmen und annehmen kannst. Sobald du in Widerstand gehst, erzeugst du nur noch mehr Schmerz in dir. Krisen können am besten mit Annahme bewältigt werden, mit Akzeptanz und Selbstfürsorge. Das ist mein großes Learning aus all meinen Krisen. Jedes Mal, wenn ich zu Beginn versucht habe, die Krise zu leugnen, hat es viel länger gedauert, um mich wieder aus ihr zu befreien und weiter für meine Träume loszugehen. Also akzeptiere, dass die Krise und ihre vierzehnköpfige Familie gerade Teil deines Lebens geworden ist. Mach ihnen einen Kaffee und begrüße sie in deinem Leben. Je besser du in dieser Phase einer jeden Krise wirst, desto eher wirst du wieder alleine wohnen.



**Audiodatei zur Annahme von Krisen:**

---

Ich habe dir eine kleine Visualisierung zusammengestellt, mit der du die Krise annehmen und vergeben lernst. Eine kurze Audiodatei für Phase 1 der Krise, die du zu Beginn ruhig auch mehrmals am Tag anhören kannst. Du gelangst zu ihr über den QR-Code am Rand der vorherigen Seite.

In dieser ersten Phase der Krise möchte dein System so schnell wie möglich wieder gute und gewünschte Emotionen wie Zufriedenheit, Glück, Optimismus oder Liebe empfinden. Viele Menschen wollen sich sofort wieder gut fühlen, egal, was im Außen geschieht. Wir können allerdings nur sehr selten direkt von Elend zu Glücklichkeit springen. Der Unterschied dieser emotionalen Wahrnehmung in unserem Körper ist einfach viel zu groß. Hast du jemals versucht, zu lachen, wenn du gerade eine schlimme Nachricht erhalten hast? Es funktioniert einfach nicht wirklich.

Als mein Papa im März mit einem sehr schweren Verlauf von Corona ins Krankenhaus kam und wir glaubten, ihn nie wieder zu sehen, sagte jemand zu mir: „Sei doch positiv, das wird schon. Du solltest jetzt nicht so negativ denken.“ Dieser Ratschlag würde vielleicht helfen, wenn es um ein Vorstellungsgespräch geht, aber in so schweren Momenten wie dem mit meinem Vater, sind sie einfach nur unangemessen. Das liegt daran, dass wir von einem solch miserablen Gemütszustand nicht ohne ein paar

Zwischenschritte wieder zurück zu Optimismus, Liebe oder Freude finden können. Der Autor Abraham Hicks hat dazu eine fantastische Skala der Gefühle (diese findest du auf der nächsten Seite) entwickelt. Er beschreibt durch diese Skala, dass es viel einfacher ist, in kleinen Schritten von der niedrigstschwingenden Emotion, nämlich Angst, zu Liebe und Freiheit zu gelangen. In der Skala sind 22 verschiedene emotionale Stadien verankert. Laut Hicks und auch aus meiner persönlichen Erfahrung und der mit meinen Online Kurs-Teilnehmer\*innen, ist es sehr viel einfacher, sich wieder besser zu fühlen, wenn man die Stufen auf der emotionalen Skala langsam nach oben klettert. So kannst du in dieser ersten Phase der Krise immer wieder für dich überprüfen, auf welcher Ebene der Emotionen du dich befindest. Wenn du dir zum Beispiel gerade Sorgen machst (Nummer 14 auf der Skala), ist das Gefühl von Frustration (Nummer 10 auf der Skala) schon sehr viel besser. Auch wenn es sich im ersten Moment natürlich immer noch blöd anfühlt, frustriert zu sein, schwingt diese Emotion schon höher als das Gefühl von Sorge. Mir hat diese Skala sehr dabei geholfen, zu verstehen, warum ich mich in Krisenzeiten nicht sofort wieder gut fühlen kann. Viele Menschen bleiben gerade in Zeiten der Krise unnötig lang in einem Level der Skala gefangen. Das liegt unter anderem daran, dass sie a) entweder durch diesen emotionalen Zustand etwas im Außen gewinnen (Aufmerksamkeit ist ein Klassiker) oder b) versuchen, zu schnell und ohne Zwischenschritte von Angst zu Freiheit und Liebe zu springen. Lass es also in Ordnung sein, wenn du von der Angst (Nummer 22 auf der Skala) zu Unsicherheit und Schuldgefühlen (Platz 21 auf der Skala) springst. Akzeptiere, dass es in kleinen Schritten schneller geht, dich wieder gut zu fühlen.

### **Emotionale Skala nach Abraham Hicks:**

1. Freude / Wertschätzung / Ermächtigung / Freiheit / Liebe

2. Leidenschaft
3. Begeisterung / Glückseligkeit / Eifer
4. Positive Erwartungen / Glaube
5. Optimismus
6. Hoffnung
7. Zufriedenheit
8. Langeweile
9. Pessimismus
10. Frustration / Irritation / Ungeduld
11. Überforderung
12. Enttäuschung
13. Zweifel
14. Sorge
15. Schuldzuweisung
16. Entmutigung
17. Ärger
18. Rache
19. Hass / Zorn
20. Eifersucht
21. Unsicherheit / Schuld / Wertlosigkeit

## 22. Angst / Trauer / Verzweiflung

---



---

### Skala von Hicks:

---

Wenn du also selbst gerade in der Angst und der Verzweiflung steckst oder jemanden in einer Krise begleitest (vielleicht hat dein\*e Partner\*in gerade einen Elternteil verloren oder eine Freundin hat eine Fehlgeburt erlitten), lass die Angst und die Verzweiflung da sein. Sprich darüber, lass alles raus, versuche nicht, nicht in der Angst oder der Verzweiflung zu sein. Akzeptanz ist hier wirklich der schnellste Weg aufs nächste Level. Wenn du dir erlaubt hast, zu fühlen, was es zu fühlen gibt, kannst du durch kleine Fragen wie „Wie lässt mich diese Situation fühlen?“ dafür sorgen, auf der Skala eine Ebene weiter hoch zu steigen.

Als ich in den ersten Stunden, nachdem mein Papa ins Krankenhaus kam, die Angst akzeptieren konnte, stellte ich mir irgendwann selbst die oben erwähnte Frage. Meine Antwort lautete: „Was, wenn ich ihm nie mehr sagen kann, wie sehr ich ihn liebe?“ Ich fühlte mich schuldig, weil ich es meines Erachtens nicht oft genug getan hatte. Somit war ich schon eine Ebene nach oben geklettert. Natürlich war ich noch weit von dem Gefühl des Glücks entfernt, aber es war ein Anfang.

Ich empfehle dir, die Skala von Hicks auszudrucken, um so schneller in Krisenzeiten überprüfen zu können, auf welchem Level du gerade bist. Scanne dafür den QR-Code „Skala von Hicks“ auf der vorherigen Seite

## **Phase 2**

Nachdem du deiner Krise einen Kaffee gemacht hast, geht es darum, wie du mit dieser speziellen Krise umgehst. In dieser Phase ist der erste Schock vorüber. Du hast akzeptiert, dass sich dein Leben gerade verändert hat. Du hast geweint, geschrien, Dinge kaputt gemacht, deine liebsten Menschen blöd angemacht, konntest vielleicht nicht schlafen und warst heillos überfordert. Wie in Phase 1 beschrieben: Je besser du in der Annahme und Akzeptanz der aktuellen Situation wirst, desto schneller kannst du in der zweiten Phase in die Umsetzung kommen. Denn das Tückische an einer Krise ist, dass sie dir am Anfang weismachen will, dass du überhaupt nichts tun kannst. Dass sie jetzt einfach mit ihrer vierzehnköpfigen Familie eingezogen ist und du für immer mit ihr zusammenleben musst. Glaube ihr nicht! Jede Krise wird wieder ausziehen, denn genau in der zweiten Phase kommst du wieder raus aus deiner Ohnmacht. Du befreist dich aus dem Gefühl, gelähmt zu sein und keine Optionen zu haben. In der zweiten Phase sind die folgenden Dinge essenziell, damit deine Krise so schnell wie möglich wieder auszieht:

- Du musst das Ende deiner Krise wollen.
- Widme dich mehrmals am Tag neuen Gedanken.
- Erstelle einen Umzugsplan für deine Krise (aka. Loslassen).

## **Du musst das Ende deiner Krise wollen**

Eigentlich klingt es paradox, dass ich diesen Punkt überhaupt ansprechen muss, aber glaube mir: Viele Menschen lieben Krisen. Sie lieben es, im Opfer Modus zu