

SCORPIO

Stefanie Carla Schäfer

Happy Woman

Vier Schritte zu

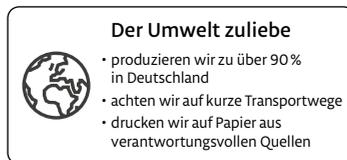
dem Leben, das du

wirklich willst

SCORPIO

*»Sag mir, was ist es, was du tun willst
mit deinem einen wilden, kostbaren Leben?«*

MARY OLIVER

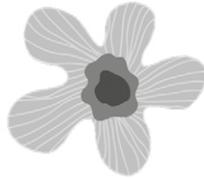


© 2023 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich,
unter Verwendung eines Motivs von Freepik
Lektorat: Ursula Kollritsch, Bad Honnef
Layout & Satz: Margarita Maiseyeva
Druck & Bindung: CPI, Leck
ISBN 978-3-95803-491-4
Alle Rechte vorbehalten.

Scorpio-Newsletter: Mehr zu unseren Büchern und Autoren
kostenlos per E-Mail!
www.scorpio-verlag.de



Inhalt



Vorweg · 9

Willkommen auf dem Weg zu deinem Wunschleben · 9

Deine Zeit ist jetzt · 12

Fluch oder Segen? · 14

Schluss mit Verschieberitis! · 16

Du wirst geführt · 17

1. Schritt: Komm an im Jetzt! · 19

Nach einem kurzen, heilsamen Blick in deine Vergangenheit widmen wir uns dem Aufräumen und Loslassen auf jeder Ebene. Das schafft die nötige Klarheit und Energie, um hier und heute deine Intuition zu vernehmen und ihre Impulse aktiv umzusetzen. Das Jetzt ist stets der wichtigste Moment!

Deine Biografie verstehen · 23

Alles hat seinen Sinn · 34

Räume auf und lass los · 41

2. Schritt: Zeit für deine Wahrheit! · 61

Bühne frei für dein Herz und alle Impulse deiner Seele, die darauf warten, endlich gelebt zu werden.

Tauche tief ein und verbinde dich mit deiner Wahrheit, deiner Lebensvision und deinem inneren Ruf.

Kreiere eine glasklare Vision der Zukunft, die du wirklich willst. Weil du es dir wert bist!

Bühne frei für dein Herz · 62

Komfortzonen und Schweinehunde · 72

Mach dein Herz zu deinem Kompass · 82

Erkenne deine Schöpferkraft · 89

Finde deine Berufung · 96

Was du wirklich willst · 103

3. Schritt: Steigere deine Energie · 111

Hier kümmern wir uns intensiv darum, deine Energie auf jeder Ebene zu steigern: körperlich, emotional, mental. Neue Rituale und Gewohnheiten kommen hinzu. Außerdem prüfen wir genau, was dich stärkt und wie du ein passendes Umfeld kreierst. Denn du bist eine wunderbare Blume und brauchst die richtige Umgebung!

Die Kraft aus deinem Inneren · 112

Lerne deinen Körper zu lieben · 125

Emotionale Energie · 130

Im Einklang mit Körper und Seele · 137

Erkenne deine Essenz und deinen Wert · 141

4. Schritt: Deine Neuausrichtung · 145

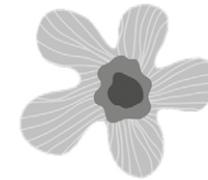
Auf Gedanken folgen Taten. Wir wollen nachhaltige Veränderung, und dafür brauchst du konsequente Taten, die auf dein Ziel ausgerichtet sind. Ich helfe dir bei diesen Schritten und unterstütze dich mit effektiven Tools zur Motivation und Manifestation, deine Wirklichkeit neu zu gestalten.

Auf Gedanken Taten folgen lassen · 146
Erfolgreich visualisieren und manifestieren · 151

Und, Action! · 155
Lass dein Licht scheinen · 168

Weiterführende Literatur · 174

Vorweg



Willkommen auf dem Weg zu deinem Wunschleben

Ich freue mich sehr, dass du in diesem Moment diese Zeilen liest und dein Glück selbst in die Hand nehmen möchtest!

Denn oft suchen wir unser Leben lang das Glück und die Liebe im Außen, in der Partnerschaft, im Kind oder der Karriere, in einem idealen Körper, beim Shoppen mit der besten Freundin – nur um dann irgendwann festzustellen, dass nichts Äußeres uns wirklich dauerhaft glücklich machen kann. Kurzfristig schon, aber leider ohne lebenslange Garantie!

Wir sind Meisterinnen darin, die verschiedensten Rollen zu bekleiden, sind Freundin, Mutter, Tochter, Geliebte, Care-Workerin innerhalb der Familie, Kollegin oder Vorgesetzte, Schmutzkatze, Organisatorin und vieles mehr. Doch die meisten von uns kommen früher oder später an einen Punkt, an dem sie sich fragen, wer sie eigentlich *selbst* sind oder sein wollen.

Angenommen, die Erwartungen deines Umfelds, der Familie, deines Partners und der Kinder fielen einfach mal weg, und gleichzeitig löste sich der Wunsch, geliebt zu werden und Anerkennung zu bekommen, in Luft auf: Was würdest du dann tun? Wer würdest du sein, wenn du erkennst, dass du all die Liebe, Weisheit und Kraft in dir trägst, die du brauchst, um ein Leben in Fülle und Freude zu kreieren? Was würde sich an deinem jetzigen Leben ändern, was würdest du loslassen und durch Neues ersetzen? Welche deiner Schätze und Talente würdest du ans Licht bringen und welche Träume endlich verwirklichen?



Es ist mein großer Herzenswunsch, dich an dein inneres Licht zu erinnern und zu motivieren, dein Leben so zu gestalten, wie es wirklich dir und der Sehnsucht deines Herzens entspricht: authentisch, lebendig und im Bewusstsein deiner Bedürfnisse.

Nicht weil weibliche Selbstverwirklichung dem aktuellen Zeitgeist entspricht und – im Gegensatz zu früher – durchaus möglich ist, sondern weil ich weiß, dass jede glückliche Frau eine wunderbare Bereicherung für die Welt ist. Angefangen bei ihrer Familie, ihren Kollegen und Freunden bis hin zu Begegnungen im Alltag, kann eine Frau andere mit ihrer Energie anstecken, wenn sie wahrhaft zufrieden ist. Es ist so viel gesünder, dem Kompass in deinem Inneren zu folgen, anstatt dem Perfektionismus unserer Zeit zu verfallen.

Eine Frau, die auf ihr Herz hört, schafft Verbindung, Freude und Leichtigkeit und bringt Licht in eine Welt, die es wirklich braucht. Sie ist ein Vorbild für ihre Töchter, authentisch den eigenen Weg zu gehen und das alte Dilemma der weiblichen Selbstaufgabe ein für alle Mal ad acta zu legen.



Ironischerweise beginnt der Weg zu größerer Erfüllung oft in den dunkelsten Momenten. So war es jedenfalls in meinem eigenen Leben – und vielleicht ist es auch so in deinem.

Ich habe angefangen, nach Antworten zu suchen auf die folgenden Fragen:

Wie funktioniert emotionale Heilung? Was macht ein wahrhaft erfülltes Leben aus? Was steckt hinter dem offensichtlich Sichtbaren? Auf meiner Suche nach dem Glück habe ich festgestellt, dass dabei vier Schritte sehr hilfreich sind. Du kannst diese vier Schritte anwenden, unabhängig davon, wo du gerade stehst. Losgehen geht von überall! Die Schritte helfen dir, wenn dein Leben eine mittlere Katastrophe zu sein scheint, und geben dir Struktur in stürmischen Zeiten. Aber auch wenn dein Dasein nach objektiven Maßstäben ganz in Ordnung ist und du einfach die unbestimmte Ahnung verspürst, dass das Leben noch mehr zu bieten hat, weisen dir diese vier Schritte den Weg zu einem Gefühl größerer Erfüllung.

Dabei ist mir ganz wichtig, dass du erkennst, dass du bereits jetzt völlig in Ordnung bist und deine eigenen Maßstäbe setzt, anstatt dich in irgendwelche Schablonen zu zwingen. Was wir voller Neugier, Freude und Abenteuerlust entdecken dürfen, ist nicht die neueste Trend-Diät, sondern der Schatz in unserem Inneren. Wir sollten nicht in erster Linie am Umfang unserer Oberschenkel arbeiten, sondern an einer gesünderen inneren Einstellung.

Ich bin sehr dankbar, dass ich dich auf deinem Weg begleiten und inspirieren darf. Wenn du weitere Unterstützung und Hilfestellungen brauchst, findest du diese in meinem Podcast »Happy Woman – Impulse für ein neues Lebensgefühl« sowie

auf meinem Youtube-Kanal »Stefanie Carla Schäfer«. Dort sind Mediationen und Affirmationen zu einzelnen Themen eingestellt.

Nun aber zu dir: Vielleicht hat dich bisher immer etwas zurückgehalten?

Lass es uns gemeinsam beiseiteschieben. Glaub mir, du hast alles in dir, was du brauchst, und ich möchte dich daran erinnern, deinen inneren Schatz endlich zu heben! Es ist an der Zeit.

Die Verbindung mit deiner inneren Kraft wird dich neue Horizonte entdecken lassen und gleichzeitig sanft durch das Auf und Ab des Lebens tragen – wie eine gute Freundin, die stets das Beste für dich will.

Genau das wünsche ich dir!



Lass uns gemeinsam auf deine Reise gehen ...

Deine Zeit ist jetzt



Die Aufforderung, im Hier und Jetzt zu leben, begegnet uns heute an jeder Ecke. Sie steht auf Kalenderblättern, in Instagram-Posts und wird uns im Yoga-Unterricht nahegebracht. Genauso wie fast jede Entspannungsübung unsere Aufmerksamkeit auf den Moment lenken möchte. Vermutlich weil wir modernen westlichen Menschen – im Gegensatz zu buddhistischen Mönchen – mit unserer Aufmerksamkeit überall sind, nur nicht im jetzigen Augenblick.

Als moderne Frauen beschäftigen wir uns täglich mit gefühlt einer Million kleiner und großer Fragen, die uns von einer ge-

lassenen Präsenz im Hier und Jetzt ablenken: Hab ich heute Morgen die Kaffeemaschine ausgemacht? Wie überzeuge ich meine Chefin von meiner neuen Idee? Wie viele Kalorien habe ich heute schon zu mir genommen? Wie soll ich mich beim Date am Abend verhalten? Oder der Dauerbrenner: Was soll ich anziehen?

Bei Frauen mit Kindern und Familie erhöht sich das Ausmaß der Fragen dann noch um ein Vielfaches: Wann kaufe ich ein? Was soll ich kochen, wenn am Sonntag die Schwiegereltern zu Besuch kommen? Wann ist noch mal der Elternsprechtag und schaffe ich es, rechtzeitig aus dem Büro dort zu sein? Wo zum Teufel steckt der Lieblingshoodie meines Jüngsten? Warum hockt unsere Teenie-Tochter nur noch in ihrem Zimmer? Wann waren mein Partner und ich eigentlich zum letzten Mal aus? Wann ist der Gitarrenunterricht zu Ende? Bin ich eigentlich nur noch das Taxi für alle?

Nicht selten hetzen Frauen von einem Termin zum nächsten und wechseln die Rollen wie Klamotten – Mutter, Mitarbeiterin des Monats, fürsorgliche Freundin, freundliche Nachbarin, beste Schwiegertochter, sexy Ehefrau und viele mehr. Dabei bekommen wir gar nicht mit, wie wunderbar sanft sich gerade die Frühlingssonne auf unserer Haut anfühlt, wie strahlend die Farben um uns herum leuchten und wie süß die Luft nach Leben duftet.

Ironischerweise lassen wir uns auf Kosten des Augenblicks, den wir mit all unseren Sinnen spüren und erleben könnten, von etwas ablenken, das es eigentlich gar nicht gibt! Denn wenn wir genau hinschauen, stellen wir fest:



Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft noch gar nicht da.

Natürlich kocht sich das Abendessen nicht von selbst, die Kinder müssen am Nachmittag abgeholt werden und ist eine anständige Rente im Alter wichtig. Auch die schöne Erinnerung an den letzten Strandurlaub wollen wir nicht missen ... Doch der Augenblick gerade hat sehr viel zu bieten und kann uns vor allem auch Kraft, Ruhe und das Vertrauen schenken, das wir brauchen, um alles, was war, und alles, was kommt, gut zu meistern. Warum fällt es uns dennoch so schwer, ganz im Hier und Jetzt zu sein und dies mit allen Sinnen auszukosten?

Vielleicht liegt es daran, dass uns vieles bewusst wird, wenn wir zur Ruhe kommen. Auch weniger Angenehmes, das nicht so auffällt, solange wir es durch Aktionismus überdecken können.

In der Zeit der Corona-Lockdowns saßen wir plötzlich monatelang ohne Ablenkung zu Hause, und nicht wenigen fiel dabei die Decke auf den Kopf. Die Scheidungsrate stieg, manche zogen von der Stadt aufs Land, Unternehmen wechselten komplett ins Homeoffice, und der Wind der Veränderung schien vieles im Leben zahlreicher Menschen gehörig durchzupusten und auf den Kopf zu stellen. Plötzlich waren alle auf sich und ihr Leben im Kern, ob alleine oder mit ihren Nächsten, zurückgeworfen.

Fluch oder Segen?

Manche Veränderung mag sich im ersten Moment unbequem anfühlen – so wie wenn man gemütlich auf dem Sofa liegt, um die Lieblingsserie anzuschauen, mit Kuschedecke, Chips und einem Glas Wein in Reichweite, und plötzlich geht die nur

angelehnte Balkontür auf, und eiskalte Luft erfüllt das Wohnzimmer. Also ist man gezwungen, aufzustehen und die Komfortzone zu verlassen!

Dennoch meint das Schicksal es oft nur gut, wenn es uns Weckrufe in der einen oder anderen Form schickt. »*Das Leben hat noch mehr zu bieten*«, flüstert uns die Stimme der Intuition verschwörerisch zu, wenn wir uns im Job langweilen, ständig für die Familie ein Bein ausreißen oder das Gefühl haben, unser Partner versteht uns einfach nicht. »*Du hattest doch große Träume, erinnerst du dich, Liebes?*«, raunt sie. »*Spürst du die Freude, wenn du daran denkst? Es ist noch nicht zu spät! Ich bin gekommen, um dich zu erinnern!*«

Manche halten dann inne und gehen dieser inneren Ahnung nach. Vielleicht nehmen sie sich sogar die Zeit, ihre Wünsche aufzuschreiben, ein Visionboard zu basteln oder den einen oder anderen Ratgeber zu lesen. Doch bei vielen – besonders bei Müttern von mehreren Kindern – wird die Motivation gebremst durch die unzähligen Verpflichtungen und Termine, die eine moderne Familienmanagerin heutzutage zu leisten hat.

Ich ziehe an dieser Stelle den Hut vor allen Mamas dieser Welt. Chapeau! Ihr leistet Unglaubliches. Gleichzeitig wünsche ich mir für euch wie für alle anderen Frauen auf diesem Planeten, dass ihr euer eigenes Glück mindestens genauso wichtig nehmt wie das eurer Lieben. Es ist ohnehin mit dem Glück der anderen verwoben. Vielleicht hast du auch schon die Erfahrung gemacht:



Eine glückliche Frau erschafft ein glückliches Umfeld!

Schluss mit Verschieberitis!

Kennst du das weitverbreitete Phänomen der »Verschieberitis«? Selbst wenn etwas sehr wichtig ist – in diesem Fall das eigene Glück –, schieben wir vermeintliche Gründe vor, warum wir uns gerade jetzt nicht darum kümmern können. Wir verschieben es auf später, auf das Wochenende, den Urlaub oder wahlweise auf den Zeitpunkt, wenn die Kinder erwachsen aus dem Haus sind. Vielleicht warten wir auch, bis wir zehn Kilo abgenommen haben oder unsere Scheidung geregelt ist. Denn dann, so glauben wir, werden wir endlich den Kopf frei haben ...

Während ich die Verschieberitis in manchen Fällen sehr gut nachvollziehen kann, denken wir nur an ungeliebte Tätigkeiten wie Steuererklärungen oder das Aufräumen des vollen Kellers, finde ich dieses Verhalten, was das Glückliche betrifft, äußerst ungünstig. Denn die Wahrheit ist leider: **Später ist oft nie!** Das Glück auf später zu verschieben ist genauso verkehrt, wie es von äußeren Faktoren abhängig zu machen, wie dem Traumprinzen oder einem idealen Körperfettanteil.

In ihrem großartigen Buch »5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen« beschreibt die Autorin Bronnie Ware in zahlreichen berührenden Geschichten, welche Erkenntnisse über das Leben ihr alte Menschen kurz vor ihrem Tod anvertraut haben. Das Buch war nicht nur deshalb so erfolgreich, weil es wirklich auf eine ganz besondere Art zu Herzen geht. Es wurde zum Bestseller, weil es uns mit den fünf Erkenntnissen kostbare Wegweiser liefert, welche Schwerpunkte wir in unserem Leben setzen dürfen, um glücklich und erfüllt zu leben. Viele der Protagonisten in Bronnie Wares Buch hatten das Wesentliche immer wieder auf später verschoben. Sie haben zu viel gearbeitet,

ihre Freunde vernachlässigt, ihre Gefühle verdrängt. Und mussten schließlich erkennen, dass es irgendwann (fast) zu spät war.



Lass uns das Geschenk dieser Erkenntnisse nutzen und gestalte dein Glück heute bewusst!

Damit wären wir wieder beim Ausgangspunkt angelangt: Das Hier und Jetzt ist der wichtigste Punkt, auf den wir uns konzentrieren dürfen. Hier versammeln sich all unsere Möglichkeiten, hier warten die Chancen darauf, dass wir sie ergreifen. Hier ist der Schlüssel für das Glück verborgen, nach dem unser Herz verlangt.

Du wirst geführt

Sei gewiss: Es ist nie zu spät für positive Veränderungen, ganz gleich an welcher Stelle du in deinem Leben gerade stehst. Du verfügst über einen schöpferischen Geist, der zu Wunderbarem fähig ist und der Veränderungen herbeiführen kann, die du dir heute noch gar nicht vorstellen kannst. Auch wenn du eher in kleinen Schritten an deinem Glück schrauben möchtest, ist dies möglich.

In meinem eigenen Leben habe ich immer wieder gespürt, dass da eine größere Kraft am Werk ist, die mich sanft lenken möchte. Diese Kraft – ich nenne sie am liebsten das Universum – liebt uns bedingungslos und weiß um unsere Aufgabe im Leben. Sie schickt uns die volle Unterstützung in Form von Zeichen, Fügungen und Menschen, die in unser Leben treten. Sie

zieht uns aus dem Schlamassel, wenn wir ihr die Hand reichen. Sie spricht mal lauter, mal leiser, je nachdem, wie gut wir ihr zuhören.

Deshalb ist es ratsam, möglichst offen zu sein für unsere Intuition, durch die sie mit uns kommuniziert. Vor allem dürfen wir es uns *wert* sein, dieser inneren Stimme zu folgen und für unsere Träume aktiv zu werden.

Ich habe sowohl kleine als auch große Wunder erlebt, als ich begann, meiner inneren Stimme zu vertrauen und meine Schöpferkraft bewusst zu nutzen. Das kannst du auch!

Jede positive Veränderung beginnt mit einer inneren Entscheidung. Bist du bereit?



**Dann lass uns freudig mit dem ersten Schritt
beginnen ...**

