

ANNETTE SEWING  
Die Perlentaucher-Methode



arkana



ANNETTE SEWING

Die  
Perlen  
taucher  
Methode



Vier einfache Fragen,  
mit denen wir  
jede Lebenssituation  
meistern



arkana

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2017 Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Lektorat: Diane Zilliges  
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München  
Umschlagmotiv: ElenaMichaylova/istockphoto  
Bildnachweis: shutterstock/dicogm (Muschel), shutterstock/Olizabeth (Kreis)  
Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-34227-3

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

*Für meine Kinder*



# Inhalt

Vorwort von Veit Lindau .....	9
Einladung .....	13
Eine Reise zu dir selbst .....	15
Was ist mit »Perlen« gemeint? .....	19
Die ersten Perlen finden .....	23
Wie das Perlentauchen zu mir kam .....	31
Abuela und die vier Perlen .....	46
Das Perlentauchen anwenden .....	51
Was ist dein Thema? .....	53
Das Fragen .....	57
Das Fühlen .....	81
Was passiert nach dem Fragen? .....	107
Warum es wirkt .....	127
Die viel gerühmte Macht des Unbewussten .....	129
Deine stärkste Absicht .....	137
Emotionale Bedürfnisse .....	141

Was dir das Perlentauchen schenkt.....	155
Die Sanftheit der Methode .....	157
Unschuld.....	167
Dankbarkeit.....	181
Quellen und Buchempfehlungen.....	187
Danksagung.....	188



## Vorwort von Veit Lindau

Lieber Leser, liebe Leserin,

ich freue mich, dass diese Buchperle den Weg in deine Hände gefunden hat. Doch Vorsicht! Unterschätze sie nicht. Denn auf dich warten vier Fragen. Vielleicht denkst du: »Was, nur vier Fragen?« Aber Fragen haben es in sich. Besonders, wenn ihre Zeit gekommen ist.

Seit 25 Jahren beschäftige ich mich als Coach und Reformier mit der Frage: »Was sind die besten – weil einfachsten und wirksamsten – Methoden, um das enorme schöpferische Potenzial eines menschlichen Lebens freizusetzen?« Ich habe viele hundert verschiedene Ansätze erforscht, an mir selbst und mit meinen Klienten getestet. Viele klangen spektakulär. Viele hielten nicht, was sie versprachen.

Wenn mich heute jemand fragen würde: »Veit, wenn du nur drei Transformationsmethoden auf eine Insel mitnehmen dürftest, welche wären das?«, dann würde ich antworten: »Meditation, Bewegung und gute Fragen.« Meditation offenbart uns das Wunder der Gegenwart und schenkt uns innere Freiheit. Bewegung hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit. Und Fragen? Sie sind die eleganteste Methode,

unseren so mächtigen, schöpferischen Geist genau auf das Universum auszurichten, welches wir erschaffen wollen.

Ich kenne dich wahrscheinlich nicht persönlich, doch einige Dinge weiß ich ganz sicher über dich: Der Großteil deines Leids entsteht in deinem Geist. Die Grenzen deiner Möglichkeiten legt dein Geist fest. Die Antworten, die du suchst, warten nicht irgendwo da draußen, sondern jetzt bereits in deinem Geist auf dich.

Dein größter Schatz? Bist du. Dein größtes Hindernis? Bist du. Das, was du bis hierher als deine Realität erfährst, ist niemals das Ende, sondern immer der Beginn deiner Möglichkeiten.

Wie erschließt du dir neue Potenziale? Durch neue Fragen. Dein Geist folgt deinen Fragen. Dein bisheriges Leben ist ein Spiegel der Qualität der Fragen, die du dir täglich stellst. Ändere die Fragen und dein Leben ändert sich.

Egal welchen wesentlichen Wendepunkt deines Lebens du im Nachhinein noch einmal genauer analysierst, du wirst feststellen: Es hatte immer auch damit zu tun, dich von einer neuen Frage berühren und führen zu lassen.

Nichts verändert mächtiger als eine Frage, deren Zeit gekommen ist. Ich gehe davon aus, dass dies bei dir der Fall ist, sonst würdest du nicht diese Worte lesen. Also, an welchem Wendepunkt stehst du heute? Bist du bereit für eine lebensverändernde Reise? Bist du bereit, dich selbst zu überraschen? Und ... darf es *einfach* sein?

Mit herzlichem Gruß, Veit



»Wenn du dir eine Perle wünschst,  
such nicht in einer Wasserlache.  
Denn wer Perlen finden will,  
muss bis zum Grund  
des Meeres tauchen.«

Rumi



# Einladung

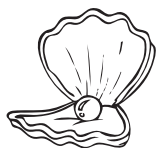
Liebe Leserin, lieber Leser!

Lange habe ich mir überlegt, mit welchen Worten ich dich in diesem Buch willkommen heißen möchte. Welche Worte dich für das Perlentauchen öffnen und dein Interesse wecken könnten, neugierig mit dem Lesen zu beginnen. Sind es Fragen über dich und deine Lebenssituation, die dich vor allem ansprechen? Sind es provokante Aussagen über die Widrigkeiten des Lebens? Theorien über die menschlichen Wege und Irrwege oder Thesen über universelle Gesetzmäßigkeiten? Ist es ein Versprechen, dass dir dieses Buch zu einem guten, leichten und unkomplizierten Leben verhilft? All das könnte ein stimmiger Anfang für dieses Buch sein, denn all das steckt im Thema Perlentauchen. Und damit sind wir auch schon mittendrin.

In meinem Leben durfte ich immer wieder erfahren, was »Zufall« bedeutet. Die Methode des Perlentauchens ist mir ebenso zugefallen wie die Möglichkeit, dieses Buch zu schreiben. Weder das eine noch das andere habe ich bewusst geplant. Inspirationen und intuitive Impulse kamen zu mir – und ich bin ihnen gefolgt. Schon mein Leben lang.

Einiges kam ins Fließen, anderes nicht. Die Methode und dieses Buch wollten fließen, sonst würdest du heute nicht darüber lesen können.

Da ich dich nicht kenne und nicht weiß, mit welchen Themen du dich gerade auseinandersetzt, lasse ich an dieser Stelle meinen Anspruch fallen, die für dich »richtigen Worte« zu finden. Ich vertraue dem sogenannten Zufall, dass dich ein wichtiger Grund zu diesem Buch geführt hat und du auf einer tieferen Ebene weißt, dass es für dich jetzt die richtige Lektüre ist. Ich vertraue dem Leben und deiner Intuition. Und ich möchte dich einladen, offen und gespannt auch selbst diesem Zufall zu vertrauen, meinen Worten zu folgen und zu erfahren, dass du in jeder Lebenssituation nach Perlen tauchen und den Fluss deines Lebens damit zu etwas geradezu Magischem werden lassen kannst.



## Eine Reise zu dir selbst

In diesem Buch möchte ich dich mit auf eine Reise nehmen ... eine Reise zu dir selbst. Ich möchte dich einladen, den Spuren deines Lebens neu zu folgen, deine Geschichte und die Herausforderungen auf deinem Weg neu zu betrachten, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und dabei – das ist das Wesentliche – die Geschenke des Lebens an dich einzusammeln. Wir schauen außerdem auch nach vorn: Ich werde dir zeigen, wie du deine Ziele mit einer klaren Absicht verfolgen kannst, und dir dabei helfen herauszufinden, was dich von der Erfüllung deiner Wünsche bislang abhielt.

Wenn ich hier von einer Reise schreibe, meine ich das Abenteuer, das dich zu dir in deiner schönsten und besten Version führen kann. Die Geschenke, die du dabei einsammelst, können dich – wenn du sie in dein Leben integrierst –

entspannter und glücklicher leben lassen. Das Ziel dieser Reise ist, dass du lernst, dein Leben und alle Erfahrungen neugierig und offen als Gabe zu betrachten und nicht mehr als anstrengendes, notwendiges und vielleicht sogar sinnloses Pflichtprogramm.

Es ist eine Reise, die nicht immer ganz einfach sein wird und unwegsame Wegstrecken beinhaltet. Es kann sein, dass du mal vom Weg abkommst, in unebenes Gelände gerätst, dich verläufst. Doch ich lade dich ein, mit dem Vertrauen eines Kindes, mit staunender Neugier und Forscherlust immer weiter voranzugehen, offen und verletzlich Schritt für Schritt diese Reise zu wagen. Du lernst immer mehr, wie du auch schwierige Streckenabschnitte gut bewältigen kannst. Du kannst sogar lernen, dich auch auf diese Wegstrecken und die darin enthaltenen Perlen zu freuen.

Wenn ich hier von Perlen schreibe, meine ich damit die Geschenke, die das Leben für uns in jeder Situation bereithält, die jedoch erst einmal nicht so offensichtlich zu erkennen sind. Doch wenn wir danach tauchen, finden wir sie vor allem in den herausfordernden Situationen unseres Lebens.

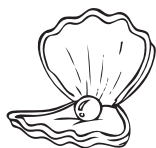
Es gibt heutzutage viele Methoden, die dir helfen können, deinen Weg leichter und besser zu gehen. Das Perlentauen ist eine davon. Wenn du die Methode verinnerlicht hast, kann sie dir eine Abkürzung für viele Wege und Lernfelder sein. Ich selbst habe mich vor einiger Zeit auch auf diese Reise begeben. Und ich weiß, dass sie noch lange nicht zu Ende ist. Ich kann dir jedoch versichern, dass ich, seit



ich reise, mein Leben genieße – immer mehr und immer öfter. Dass die Abenteuer unterwegs für mich auch ziemlich beschwerlich waren und manchmal noch sind, will ich dir nicht vorenthalten. Doch in meinem Reisegepäck habe ich Lösungsansätze für all die Herausforderungen nun immer mit dabei.

Als ich die ersten Schritte auf diesem Weg machte, wusste ich intuitiv, dass ich zu dem Zeitpunkt keine andere Wahl hatte. Ich steckte in einer Situation, in der ich eine klare Entscheidung treffen musste. Meine größte Angst war, dass sich andere Menschen von mir abwenden würden, weil sie meinen neuen Weg, die Richtung, die ich jetzt wählen wollte, nicht verstehen würden. Es wäre so viel bequemer gewesen, meinem bisherigen Pfad einfach weiter zu folgen! Doch es lag eine der wertvollsten Perlen meines Lebens darin, trotz meiner Bedenken und Ängste loszugehen: Ich durfte erleben, wie klar sich meine Mitmenschen positionierten. Ich durfte erfahren, wer wirklich an meiner Seite stand und mich begleiten und unterstützen wollte. Menschen, von denen ich dachte, dass sie sich abwenden würden, kamen offen und neugierig näher heran. Und andere, von denen ich zutiefst überzeugt war, dass sie mit mir kommen würden, gingen aus meinem Leben. Das war in dem Moment schmerzhaft. Doch ich konnte dadurch ein tiefes Vertrauen zu den Menschen entwickeln, die weiterhin an meiner Seite blieben oder dazukamen. Ich musste mich nicht mehr verstecken und konnte Schritt für Schritt eine gesunde und erfüllende Authentizität entwickeln.

Diese eine, für mich sehr große und besonders schön schillernde Perle bestand darin zu erkennen, dass Klarheit zu mehr Vertrauen in mich selbst und zu einem authentischeren Sein führte. Mittlerweile ist dieses Vertrauen so stabil, dass ich sogar Spaß daran habe, diese Authentizität zu leben, und dafür geschätzt werde.



## Was ist mit »Perlen« gemeint?

Jetzt habe ich bereits so viel von Perlen geschrieben, doch was meine ich genau damit? Zunächst einmal ist eine Perle ein edles kostbares Schmuckstück, das in einer Muschel aus einem Sandkorn entsteht. Wenn ein Sandkorn in eine Muschel gelangt, stört es dort unangenehm und wird daher über die Zeit mit schützenden glatten Kalkschichten überzogen. Dadurch entsteht etwas Wunderschönes, nicht mehr Störendes. Allerdings sind diese Perlen weiterhin in den Muscheln verborgen und erst einmal nicht so leicht aufzufinden.

Ebenso verhält es sich mit den Perlen des Lebens. Störfaktoren in Form von unangenehmen Ereignissen, unerfüllten Träumen, tief sitzenden Ängsten, unbefriedigenden Beziehungen oder Ähnlichem wirken wie ein Sandkorn in der



Annette Sewing

### **Die Perlentaucher-Methode**

Vier einfache Fragen, mit denen wir jede Lebenssituation meistern

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-442-34227-3

Arkana

Erscheinungstermin: Oktober 2017

Eine zauberhafte Methode, um Klarheit und Frieden ins Leben zu bringen.

Tauche nach den Perlen und hebe die Schätze, die in deinem Unbewussten schlummern! Denn ein riesiges Potenzial existiert in jedem von uns – wir müssen nur bereit sein es zu finden und ans Licht zu bringen. In ihrem zauberhaften Buch zeigt uns Ärztin und Coach Annette Sewing wie das geht. Mit profundem Wissen über die menschliche Psyche, anhand von eingängigen Geschichten und in leichtem Ton beschreibt sie, wie wir das Perlentauchen erlernen können. Vier einfache Fragen führen uns in die Tiefe und lassen uns mit Antworten auf schwierige Lebensthemen, Lösungen für innere und äußere Konflikte oder Auswegen aus emotionalen Sackgassen wieder an die Oberfläche kommen.



[Der Titel im Katalog](#)