

Birgit Zart
Glückskinder

Birgit Zart

Glückskinder

Von Kinderwunsch bis Lebensglück
Erfolgreiche Arbeit mit inneren Bildern

ARISTON 



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

© 2010 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Griesbeck Design
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2010

ISBN 978-3-424-20039-3

Inhalt

Vorwort oder Vom Betriebssystem unseres Lebens . .	7
--	---

1. Kapitel:

Was wir meinen, wenn wir behaupten, glücklich zu sein.	15
Sehnsucht nach Glück.	22
Glücksmomente	27
Gefühle ordnen sich wie Perlen auf einer Kette. . . .	31
Ein Punkt absoluter Glückseligkeit.	36
Die Glücksformel	43

2. Kapitel:

Glücklichsein lernen ist (k)eine Kunst	49
Kraftwerk Unterbewusstsein.	53
Die Hardware	55
Das Betriebssystem.	59
Das Ablageprinzip – Glücksordner und Pechordner.	61
Wie wir ins Ablageprinzip eingreifen können	69
Die Programmiersprache des Unterbewusstseins . .	71

Wie wir unbrauchbare Ordner korrigieren können.	75
Neues hält das Unterbewusstsein lebendig.	81
Das Unterbewusstsein kennt keine Negation	84
Das Unterbewusstsein kennt keine Zeit	89
Positive Erfahrungen erzeugen Resonanz	96
Die Intelligenz des Körpers	99
Der Memory-Effekt der intelligenten Körperzellen	101
Unglücksrabben fallen nicht vom Himmel.	106

3. Kapitel:

Die Straße ins Glück	109
Glück hält uns gesund	112
Dem Glück entgehen	114
Simple Strategien genügen	115
Sich ans Glück gewöhnen.	118
Dreimal täglich lächeln.	121
Wer nicht wertet, wird reich beschenkt	125
Dem Humor freien Lauf lassen	128
Minimale Korrekturen – glückliche Resultate	133
Achterbahn der Emotionen	136
Glück als Lebenshaltung	145
Die Kraft der Worte	149
Dank und Anerkennung.	162
Alles fängt bei Mama an	167
Die Straße des Glücks ist in uns verborgen – legen wir sie selbst wieder frei	169
Werden Sie nun selbst ein Glücksritter	173

Vorwort oder Vom Betriebssystem unseres Lebens

Liebe Leserinnen und Leser,

über viele Jahre hinweg gelte ich nun schon als *die* Kinderwunschexpertin. Ich habe die alternative Kinderwunschtherapie entwickelt und kontinuierlich weitergeführt. In all der Zeit konnte ich mit meinen Methoden unzähligen Paaren zur Erfüllung ihres Kinderwunsches verhelfen.

Nun fragen Sie sich vielleicht, was mich jetzt dazu bewegt hat, ein Buch über Glücksfindung zu schreiben. Darauf kann ich Ihnen antworten, dass diese beiden Themen sehr viel enger zusammenhängen, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Und zwar nicht nur, weil Kinder für viele Menschen den Weg zum Glück bedeuten, sondern weil sowohl die Erfüllung eines Kinderwunsches als auch die Erfüllung unseres Lebensglücks auf derselben Methode basieren: nämlich der Arbeit mit inneren Bildern, die ich seit Jahren erfolgreich in meiner Praxis anwende.

Die Kinderwunsch-Arbeit ist alles andere als theoretisch. Im Gegenteil: Sie entsteht immer in der Praxis, immer an meinen Patienten entlang. Sie bringt mir sehr viel Freude, manchmal ist sie aber auch nicht so ganz einfach: Denn nahezu jede Schwächung unserer Kraft oder unserer Gesundheit hat immer auch einen psychosomatischen Hintergrund. Um einen Menschen auf der psychosomatischen Ebene zu heilen oder auch nur zu unterstützen, muss diese Heilung genau dort stattfinden, wo die Ursache der Schwäche liegt: im Unterbewusstsein. Deshalb wirkt die Anwendung und Veränderung der inneren Bilder auch genau dort.

Alle tiefenpsychologisch wirkenden Therapieformen, egal, wie sie heißen mögen, arbeiten im Unterbewusstsein, sonst wären sie nicht wirkungsvoll. Nun ist das allerdings mit dem Begriff »Unterbewusstsein« so eine Sache – zu lange und zu oft wurde er, ich nenne es mal: ein wenig überstrapaziert für allerlei esoterischen Schnickschnack und experimentelle Erfahrungen der New-Age-Szene.

Dieses assoziative Vermischen von soliden Therapieansätzen und luftigem Schabernack ist ein Vorurteil, welches sich bis heute in den Köpfen der Menschen hält. Es tut aber den Therapien unrecht. Und es ist nicht mehr zeitgemäß. Ich begegne ihm aber in meiner Praxis immer wieder und ich bin in der Not, den Zweiflern unter meinen Patienten erklären zu müssen, wie die Arbeit am Unterbewusstsein funktioniert und stattfindet.

Die allergrößten Zweifler unter ihnen sind meistens die Männer und Partner meiner Wunschkümmern. Das ist verständlich und auch gut so. Immerhin sind es doch zumeist die Frauen, die einen Besuch in meiner Praxis initiieren und ihre Männer bitten, sie durch die halbe Republik zu fahren und an einer mehrstündigen Sitzung teilzunehmen. Nicht alle Männer sind davon begeistert und verhalten sich dementsprechend reserviert. Die Männer aus dieser Zurückhaltung zu holen, gehört daher zu meinem Tagewerk.

Es lohnt sich immer, etwaige Zweifel und Vorbehalte gleich zu Beginn auszuräumen, denn die anschließende Arbeit geht dann umso zügiger, kann manchmal so überhaupt erst vollbracht werden.

Das lernte ich eines Tages in der Schweiz, wo ich ein Kinderwunschseminar gab und mit einer Gruppe arbeiten wollte, in der es offenbar mehr Zweifler gab als üblich. So etwas ist spürbar. Und es ist auch sichtbar. Viele Ehemänner und Partner saßen mit verschränkten Armen in einer Hab-Acht-Haltung und beobachteten kritisch, was ich wohl mit ihnen gleich anstellen würde. Und neben ihnen saßen betroffene Frauen, denen es sichtlich unangenehm war, dass ihre Männer sich so unkooperativ zeigten. Normalerweise kann ich mich darauf verlassen, dass sich dies im Laufe des ersten Vormittags von ganz alleine ändert. Das ist im Grunde immer so. Sobald die Männer Vertrauen gefasst haben, sind sie oft sogar noch verbindlicher und loyaler, als es die Frauen ohnehin schon sind.

An diesem Tag aber entschied ich mich anders. Ich beschloss, die Befangenheit gleich zu Beginn des Seminars zu lockern. Während ich sonst immer nur praktisch arbeite, griff ich diesmal zu einem Edding, begab mich damit zum Flipchart und erklärte aus dem Stegreif, wie die Gefühle des Menschen funktionieren: wie, wo und auf welchen »Festplatten« sie gespeichert sind, welches ihre Programmiersprache ist und wie man mittels dieser Programmiersprache gezielt und präzise in das ganze Gefühlssystem eingreifen kann.

Warum tat ich das? Männer sprechen eine andere Sprache als Frauen. Und sie mögen es auch nicht ganz so sehr, ihren Gefühlen ein allzu großes Gewicht zu verleihen. Das halten sie für eine typisch weibliche Angelegenheit, und es ist ein Gebiet, welches viele von ihnen meiden oder allenfalls über sich ergehen lassen.

Längst wusste ich aus anderen Seminaren, in denen ich eine Massagetechnik – die Fruchtbarkeitsmassage – lehre (ebenfalls ein Gebiet, das vielen Männern nicht geheuer ist), dass es ihnen leichter fällt, wenn ich andere Begriffe und Modelle wähle, als ich es in reinen Frauengruppen für angebracht halte. So gibt es Massagegriffe, die nenne ich »Pistenraupe«, »Schaufelbagger«, »Vakuumpumpe« oder »Schneefeger« – und schon finden auch die Männer Gefallen daran.

Nun, dieses Seminar in der Schweiz war aber kein Massageseminar, sondern ein psychosomatisches. Und ohne weiteren Vorsatz hatte ich am Flipchart das Funktionie-

ren unserer Gefühle mit dem Bild eines gut entwickelten und klug ausgetüftelten Computer-Betriebssystems erklärt. Unser Gehirn stand für eine kleine Festplatte, die logisches Denken verwaltet, das Unterbewusstsein für eine andere Festplatte, die Gefühle speichert. Aus Neurotransmittern wurden kleine Schiffe und aus Nervenrezeptoren kleine Häfen.

Alles zusammen ergab das Betriebssystem unseres Lebens, Handelns und Fühlens, dessen Programmiersprache mit unserem Vorstellungsvermögen zu tun hat, denn es sind innere Bilder, mit denen tiefenpsychologische Therapien das Unterbewusstsein gezielt umprogrammieren, updaten oder vollkommen neue Programme ins System einspielen.

Binnen einer halben Stunde hatte ich nicht nur die vollkommene Aufmerksamkeit und Faszination aller Ehemänner gewonnen, ich hatte auch das Prinzip unserer Gefühlswelt erfolgreich vermitteln können. Die Ehemänner waren wach, interessiert und nickten hier und da zustimmend.

Wie gut konnte ich nun mit dieser Gruppe arbeiten! Die investierten Minuten waren schnell aufgeholt und ich hatte vom ersten Moment an alle im Team: Alles, was nun folgte, war ja mehr oder weniger das Einspielen innerer Bilder in das menschliche Computersystem. Diese Arbeit war nun Heilung, die umso wirkungsvoller war, weil alle definitiv verstanden, wozu die einzelnen Übungen, Prozesse oder Gedanken stattfanden.

Die Männer wie auch die Frauen behielten dieses Wissen, hatten das Modell dauerhaft in sich aufgenommen und berichteten mir in der Zeit nach dem Seminar per E-Mail von ihren weiteren Erlebnissen und Erfolgen mit der Arbeit an ihren Gefühlen.

Und auch ich behielt etwas: Ich behielt das Modell, welches ich damals so spontan am Flipchart entwickelt hatte. Immer wieder gab es in meinem Leben Situationen, in denen ich es zu Hilfe nahm. Und immer wieder brachte die Kenntnis dieses Systems der Gefühle meinen Patienten eine regelrechte Kompetenz für den Umgang mit den eigenen Gefühlen.

Mir wurde dadurch immer klarer: Der Nutzen dieses Systems der Gefühle und der damit zu gewinnenden Erkenntnisse ist keineswegs auf den Kinderwunsch begrenzt. Die hier erzielten Erfolge sind auf alle anderen Lebensbereiche übertragbar. Die Heilung der Gefühle ist nämlich allgemeingültig. Sie ist die Basis allen Heilens. Aus diesem Grund können wir sie bei allen Problemen in unserem Leben anwenden, auch bei der Glücksfindung. Daher stammen auch die Beispiele in diesem Buch aus allen möglichen Lebensbereichen und sind nicht auf den Kinderwunsch beschränkt.

Diese Heilung geschieht in Etappen. Es ist eine Selbstheilung, da wir selbst sie initiieren. Das ist möglich und es ist denkbar einfach: Durch die Programmiersprache der inneren Bilder können wir direkt auf die Festplatte des Unterbewusstseins zugreifen und hier etwas zum

Guten verändern. Durch diesen Prozess erfährt ein Gefühl um das andere eine präzise Heilung, vollzieht einen Schritt nach dem anderen in eine neue Situation, die immer besser ist, als es die Situation davor noch gewesen war. Eine solche Heilung ist wahrhaftig und sie ist von Dauer. Und: Sie führt immer zum Glück!

Glücklichsein, wie die Kinder es sind, macht uns zu Glückskindern, für die das Leben wieder mehr Qualität bietet als alles andere vermeintliche Glück. Dieses Glücklichsein geschieht niemals von außen, etwa durch einen Lottogewinn oder einen üppigen Kontostand. Glücklichsein ist eine Gefühlshaltung, die uns allen innewohnt, ein Zustand, den aber viele von uns verlassen haben, warum auch immer. Aber wir können ihn wiederfinden.

Niemand sonst ist für unser Glück verantwortlich, außer wir selbst. Es ist eine Heilung, die sich innen vollzieht, sie ist eine innere Selbsthilfe und diese ist eine Hinbewegung zum Glück, die an jedem Tag unseres Lebens ein klein wenig stattfinden kann. Wenn wir es denn wollen. Und wenn wir wissen, wie es geht.

Ich verspreche Ihnen: Es geht leicht, es geht schnell und es ist äußerst wirkungsvoll. Und es geht nur mit Humor!

Das Werkzeug dafür sind Sie selbst. Wie Sie lernen können, es erfolgreich anzuwenden, verrate ich Ihnen in diesem Buch.

Begeben Sie sich also gerne auf den Weg zum Glück. Machen Sie zuerst sich selbst glücklich und dann die

Menschen um sich herum, Ihre Familie und vor allem:
Ihre Kinder, damit sie von vornherein Glückskinder
bleiben können.

Viel Glück wünscht Ihnen

Ihre Birgit Zart



1. Kapitel

Was wir meinen,
wenn wir behaupten, glücklich zu sein

Viele von uns verstehen unter Glück eine Situation, in der uns etwas Gutes und Positives widerfahren ist. *Ob* eine Situation oder der Ausgang einer erlebten Situation nun aber als glücklich zu bezeichnen ist oder nicht, entscheidet immer nur derjenige, der diese bewertet. Deshalb will es uns nicht gelingen, Glück klar zu definieren – ganz abgesehen davon, dass dies auch kaum möglich ist. Denn Glück ist keine mathematische Gleichung, es ist keine physikalische Einheit, ja, Glück ist nicht einmal ein wissenschaftlicher Begriff. Glück ist nichts weiter als eine Empfindung. Ob wir es empfinden oder nicht, ist eine Frage unserer Sichtweise.

Stellen Sie sich vor, Sie wären gestürzt und hätten sich das Knie aufgeschrammt. War das nun Pech? Oder war es Glück im Unglück, denn schließlich hätte auch Schlimmeres passieren können?

Ist die gescheiterte Beziehung ein Grund, sich wie ein Mauerblümchen zu verkriechen, oder eröffnet sie die Chance, endlich Mr. Right zu finden?

Wenn ich andauernd Lotto spiele, ohne etwas zu gewinnen, werde ich dann von einer Pechsträhne verfolgt? Oder hatte meine Nachbarin Glück, weil sie vier Richtige hatte?

Solange Menschen unterschiedlich empfinden, werden sie bei derartigen Fragen zu verschiedenen Antworten kommen. Es ist diese längst überstrapazierte »Das Glas ist halb voll oder halb leer«-Entscheidung. Sie lässt uns zwar die Wahl, hilft uns aber nicht wirklich weiter. Wir können das Glück also tatsächlich nicht definieren, denn Glück zu empfinden oder nicht ist in erster Linie eine persönliche Einschätzung.

Wenn wir also an unserer Glücksschraube drehen möchten, um unser persönliches Glück zu mehren, ist es kaum sinnvoll, uns dabei auf unsere äußere Umgebung zu konzentrieren. Eine neue Tapete im Schlafzimmer wird uns vermutlich erfreuen. Gegen eine innere Unzufriedenheit vermag sie jedoch nichts auszurichten.

Es wird uns auch nicht weiterbringen, uns über unglückliche Umstände zu beklagen, besonders dann nicht, wenn wir sie ohnehin nicht ändern können. Ob wir also in einem Verkehrsstau ungeduldig, verärgert und gestresst vor uns hin fluchen oder aber diese Stauzeit als eine unverhoffte Gelegenheit sehen, uns zurückzulehnen und bei schöner Musik entspannt ein kleines Extra-Frühstück zu genießen: Wie wir den Stau empfinden, liegt immer ganz bei uns selbst.

Sehr beliebt ist es vor allem, sich Ziele des Glücks in die Zukunft zu setzen. Vielleicht sparen wir Kapital für ein kleines Häuschen an und vergessen dabei, uns ebenso liebevoll um unsere kleine Wohnung zu kümmern, wie wir es später mit unserem Häuschen tun würden. Wir bestellen uns ein neues Auto und ehren ab sofort unseren treuen Altwagen nicht mehr. Wir nehmen den täglichen beruflichen Stress in Kauf in der Aussicht auf einen entspannten Jahresurlaub. Oder wir sehnen uns so sehr nach einem Baby, dass wir auf dem Weg zum Kind die kleinen täglichen Glücksmomente nicht mehr wahrnehmen können. Sie alle werden verschoben auf später. Ohne es zu merken, haben wir dabei unsere Glückserwartung einfach in die Zukunft verschoben und enthalten sie dadurch der Gegenwart. So empfinden wir nur schwerlich Glück. So halten wir nur durch, bis später einmal bessere Zeiten kommen. Glücklichere Zeiten. Vielleicht.

Vielleicht aber auch nicht. Denn wer es nicht gewohnt ist, sein Glück zu erkennen, wenn es sich denn zeigt, der neigt immer auch dazu, es zu übersehen. Es ist tatsächlich so, als wäre man aus dem Training oder als hätte man eine bestimmte Brille einfach verlegt. So kann es geschehen, dass uns das Glück auf den Kopf fällt: Dann leben wir vielleicht längst in unserem schnuckeligen Häuschen mit unserer lang ersehnten Kinderschar, doch die lange Strecke innerlicher Unzufriedenheit hat ihre Spuren in uns hinterlassen und wir haben womöglich verlernt, die-

ses Glück auch mit jeder Faser unseres Seins zu empfinden. Oder unser Jahresurlaub kann das Maß an Erwartungen gar nicht mehr erfüllen und wir bemängeln die Pension, das Essen und das Wetter.

Um Glück wieder in unser Leben zurückzuholen, müssen wir es in die Gegenwart integrieren. In unseren Alltag, denn der ist alles, was wir haben. Er ist es, der unser Leben überhaupt ausmacht und damit auch all unser Glück.

Dafür gibt es nur eine Möglichkeit: An uns selbst zu arbeiten. Das mag nach einer Binsenweisheit klingen, die wir nicht mehr hören können. Und es scheint ein vergebliches Unterfangen zu sein, ausgerechnet *die* Dinge in unserem Leben, die uns schon lange unglücklich machen, endlich ändern zu wollen. Die Welt der Bücher und Ratgeber ist voll von Patentrezepten, die uns Glück versprechen sollen. Sie empfehlen Lebensweisen, die uns wie Litaneien vorgebetet werden à la »Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus«, bis hin zu angeblich glücksfördernden Lebensgewohnheiten wie täglich eine Stunde joggen oder zwei Stunden Zen-Meditation. Ja, wir sind so verrückt und suchen Glück und Unglück auch in Kontoständen und Diäten. Manche von uns essen jeden Abend zwei Kartoffeln, um Körper und Seele zu entsäuern, andere verzichten auf Fleisch, weil es aggressiv machen soll. Und so mancher von uns möchte gern daran glauben, dass ein kleiner Edelstein im Portmonee unsere Finanzen verbessern

wird. Solange es uns nicht schadet, können wir es ja ausprobieren.

Aber schadet uns das wirklich nicht? Auf den ersten Blick ganz sicher *nicht*. Was soll denn schon passieren, wenn ich allabendlich eine *Kartoffel esse*? Nichts, würde man denken. Doch ganz so ist es nicht. Denn solange ich hoffe, dass die Kartoffel dafür sorgt, dass ich nicht mehr sauer auf irgendjemanden oder irgendetwas bin, kümmerere ich mich selbst nicht mehr darum, dass das so ist. Das Problem ist also nicht die Kartoffel. Das Problem liegt in der Unterlassung. Um genauer zu sein: Es liegt darin, dass ich die Verantwortung für mein Glück delegiere. An meinen Chef, an meinen Mann, an mein Wunschkind, an einen kleinen Glücksstein – oder an eine Kartoffel.

Das Tragische daran ist, dass wir dadurch die Chance verlieren, endlich wieder zu lernen, wie wir glücklich sein können. Auf diese Weise werden wir niemals Schöpfer unseres eigenen Glücks. Halten wir an dieser Stelle fest: Glück ist ein Geschenk, das wir uns selbst machen können.

Sehnsucht nach Glück

Vermutlich wird niemand der Behauptung widersprechen, dass jeder Mensch nach dem absoluten Glück strebt. Doch entspricht das der Wahrheit? Suchen wir tatsächlich fortwährend den emotionalen Zustand eines Glücksempfindens? Oder könnte es sein, dass die scheinbar verworrenen Wege zum Glück bisweilen in die Irre führen?

An dieser Stelle ist es sinnvoll, die von uns gewohnten Wege einmal genauer anzuschauen und unsere Glücksziele zu überprüfen. Und wie immer beginnen die tief liegenden Grundlagen in uns in der Vergangenheit und zu Beginn unseres Lebens:

Als wir Kinder waren, wollten wir zunächst einmal groß werden, um die scheinbaren Freiheiten und Privilegien zu genießen, die uns das Erwachsensein verhiess. Auch unsere Eltern schienen dies als Ziel vor Augen gehabt zu haben, denn sie verstärkten unser Streben mit Lob und Anerkennung, wenn wir Fortschritte machten: »Ach, bist du aber groß geworden.« An dieses vermeintliche Kompliment kann sich vermutlich jeder von uns erinnern.

Mit den Jahren wünschten wir uns das allerneueste Spielzeug, möglichst lange Ferien, hitzefrei und eine ordentliche Taschengelderhöhung. Das ist eine Liste unerfüllter Wünsche, deren mögliche Erfüllung stets in der

Zukunft lag. Das Dumme daran war nur, dass sie uns vom Glück und der Zufriedenheit des Augenblicks weglockten.

Später waren wir bemüht, unsere Eltern mit guten Noten in der Schule erfreuen zu können. Wer von uns erinnert sich nicht an das erhebende Gefühl, mit dem wir zuhause verkünden konnten: »Ich habe in der Klassenarbeit eine Eins bekommen!«? Der elterliche Stolz war uns so manche Mühe wert. Ihre Anerkennung gab uns das Gefühl, wertvoll und besonders zu sein.

Zu diesem Zeitpunkt waren unsere Weichen ins *vermeintliche* Glück längst gestellt. Unser emotionaler Haushalt, unser seelisches Wohlbefinden war durch die positive Resonanz unserer Umgebung bestimmt. Es waren die verlockenden Fallen des scheinbaren Glücks, in die wir hineingerieten: Unser Glück war außen zu finden! Und einmal auf den Geschmack gekommen, wollten wir immer mehr davon. Ohne es zu merken, hatten wir statt des Glücks eine kleine Ersatzbefriedigung gefunden und sie zum Teil unserer Glücksstrategie gemacht. Auf diesem Weg sind wir dann weiter fortgeschritten.

Es ist erstaunlich, jedes Jahr zu erleben, wie hunderte tausende Jugendliche zu einem Wettbewerb der Bewerbungen um Ausbildungsplätze, Studienplätze oder Praktika antreten. Nicht nach den wirklichen Talenten und Herzenswünschen, sondern je nachdem, wie Pädagogen Leistungen zuvor bewerteten, machen sie sich auf den Weg mit einem Zeugnis ihrer abgelieferten Gesamtleis-



Birgit Zart

Glückskinder

Von Kinderwunsch bis Lebensglück. Erfolgreiche Arbeit mit inneren Bildern

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-424-20039-3

Ariston

Erscheinungstermin: November 2010

Durch innere Bilder der eigene Therapeut werden

Wie lassen sich aufwühlende Zeiten in eine positive Erfahrung verwandeln? Die Heilmethode der Kinderwunschexpertin Birgit Zart bietet Unterstützung und Hilfe in unsicheren Zeiten. Die Beschäftigung mit positiven inneren Bildern gibt Halt, macht Mut und ebnet den Weg zum persönlichen Lebensglück. Das Konzept, mit dem Birgit Zart ihre Patienten seit Jahrzehnten durch persönliche Tiefs begleitet, ist inzwischen ein Patentrezept für jede Art von Krisenmanagement.

»Glück ist nicht selbstverständlich und von alleine da. Es will gefunden werden, gefühlt und erhalten«, erklärt Birgit Zart. Mit diesem Buch gibt sie den Lesern ihr einfaches und doch hochwirksames Hilfsmittel an die Hand, um kleine und große Schwierigkeiten kompetent, spielerisch und zügig in einen positiven Prozess zu erheben – sei es die Erfüllung eines besonderen Wunsches, eine glückliche Partnerschaft oder beruflicher und persönlicher Erfolg. Ihr Longseller »Gelassen durch die Kinderwunschzeit« half unzähligen Paaren, sich ihren Wunsch nach einem eigenen Kind zu erfüllen. Nun bietet Birgit Zart durch die inneren Bilder Unterstützung in allen Lebenskrisen.



[Der Titel im Katalog](#)