

Hab Mut zur Lebensfreude



Kerstin Werner

# HAB MUT zur Lebensfreude

5 Schritte in dein  
selbstbestimmtes Leben

INTEGRAL

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2018  
Copyright © 2018 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Redaktion: Dr. Diane Zilliges  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
Covermotiv: © Ulrike Hirsch  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg  
ISBN 978-3-7787-9281-0  
[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)  
[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](http://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

# Inhaltsverzeichnis

Geh über die Brücke – vom Opferdasein in ein selbstbestimmtes Leben . . . . .	8
--	---

## **Schritt 1**

<b>Übernimm Selbstverantwortung . . . . .</b>	<b>15</b>
---	-----------

## **Schritt 2**

<b>Erkenne, wie es wirklich ist . . . . .</b>	<b>21</b>
---	-----------

»Ich bin zu sensibel« . . . . .	24
---------------------------------	----

»Ich bin enttäuscht von dir« . . . . .	30
--	----

»Immer werde ich betrogen« . . . . .	36
--------------------------------------	----

»Ich schaffe das nicht« . . . . .	44
-----------------------------------	----

»Ich hab kein Geld« . . . . .	55
-------------------------------	----

»Endlich ist sie tot!« . . . . .	66
----------------------------------	----

»Ich bin einsam« . . . . .	71
----------------------------	----

»Ich hasse meine Beine« . . . . .	76
-----------------------------------	----

»Was ist, wenn mein Haustier stirbt?« . . . . .	87
---	----

»Ich bin wertlos« . . . . .	94
-----------------------------	----

## **Schritt 3**

<b>Nimm an, was ist . . . . .</b>	<b>97</b>
-----------------------------------	-----------

<b>Schritt 4</b>	
<b>Verzeihe</b> .....	102
Tipps, um leichter verzeihen zu können. . . .	105
Vergebungssätze .....	107
<b>Schritt 5</b>	
<b>Lebe, was ist.</b> .....	110
Danke .....	120

Es wird der  
Zeitpunkt kommen,  
an dem du genau weißt:  
Jetzt ist es so weit.  
Du musst gehen.  
In dein Leben.  
Altes hinter dir lassen.  
Du setzt einen Fuß  
vor den anderen.  
Mut ist dein  
neuer Begleiter.



## Geh über die Brücke – vom Opferdasein in ein selbst- bestimmtes Leben

Wie erfährt man eigentlich Lebensfreude?  
Gibt es da ein Patentrezept?

In meinen Augen ist es recht einfach: Wenn wir bewusst leben, können wir selbstverantwortlich handeln und als Kapitän unseres Systems die Richtung bestimmen. Das Leben selbst können wir nicht steuern, denn das hält so manche Überraschung für uns bereit. Aber wie wir damit umgehen und inwieweit wir uns darauf einlassen, das haben wir sehr wohl in der Hand. Wer also ein freudvolles Leben führen will, braucht die Bereitschaft, Selbstverantwortung zu übernehmen.

Vieles in unserem Denken und Handeln läuft unbewusst ab. Mechanismen, die uns bereits als Kind geprägt haben, zeigen sich auch heute noch. Menschen in unserem Umfeld drücken Knöpfe, die uns in die Ohnmacht führen. Und wir spielen mit. Weil wir gar nicht wissen, dass es ein Spiel ist. Wir merken



nicht, dass wir eine Rolle eingenommen haben, die gar nicht unserer Natur entspricht. Und selbst wenn wir unsere Rollen irgendwann erkannt haben, ist das Ausbrechen gar nicht so leicht. Weil wir uns darin bestens auskennen und diese Rollen schon ewig spielen. Neuland scheuen wir eher.

Mit den folgenden Kapiteln möchte ich dir zeigen, wie man selbstbestimmt leben kann. Dieses Buch ist lebendig, da ich darin viel aus meinem Leben erzähle. Auch wenn ich heute einiges mit einer gewissen Distanz und somit weniger emotional beschreibe, kannst du davon ausgehen, dass mich durch all diese Prozesse unterschiedliche und teilweise intensive Gefühle begleitet haben. Gefühle leiten uns. Sie zeigen uns, wo es etwas zu (er-)lösen gibt. Sie sind da. Automatisch. Tagtäglich.

### Gefühle wollen bejahend gefühl werden.

Bei den wohltuenden Gefühlen ist das sicherlich kein Problem, aber was ist mit den anderen? Auch die wollen gelebt werden. Nicht in Konfrontation mit anderen Menschen, sondern indem wir bei uns selbst bleiben. Es gibt da viele Möglichkeiten, von denen ich auch in diesem Buch berichte. Wichtig ist auf alle Fälle, sie zu leben, damit innere Freiheit entstehen kann.

Viele Menschen leben im Verdrängungsmodus und deckeln ihre Gefühle, weil sie Angst haben. Angst davor, allein dazustehen. Angst davor, anderen nicht gerecht zu werden. Angst vor Ablehnung. Eines habe ich inzwischen herausgefunden. Angst hat einen Nachteil: Sie hält mich in meinem Leid gefangen. Ich bewege mich nicht. Ich bleibe dort, wo ich bin, und fühle mich immer schlechter. Sie hat natürlich auch einen Vorteil: Sie schützt mich davor, schmerzhaft Erfahrungen zu machen. Doch ist das wirklich ein Vorteil?

Die Frage, die wir uns also stellen dürfen, lautet: Sind wir bereit, Erfahrungen zu sammeln, Fehler zu machen und Täler zu durchschreiten?

Es ist völlig normal, Fehler zu machen. Die macht jeder, der sein Leben in die eigenen Hände nimmt und sich bewegt. Alle Menschen, die handeln, tun auch mal Dinge, die sie später am liebsten wieder rückgängig machen würden.

Na und?

Dazu anstiften tun uns gern unsere inneren Antreiber, und ich kenne meinen größten Antreiber mittlerweile sehr gut. Er heißt »Sei gefällig!«, und ich bemerke immer wieder, dass er sich einschleicht. Mal mehr, mal weniger stark. Wenn ich etwas tue,

was gegen mich selbst geht, dann deswegen, um anderen zu gefallen. Deshalb benötige ich immer wieder den Mut, mir selbst treu zu bleiben und alles, was in mir ist, anzuerkennen.

Wir sagen Ja zum Leben, wenn wir nichts verdrängen und leben, was sich zeigt. Das Leben ist keine Kurve, die steil nach oben geht, es gleicht eher einem Meer. Mal ist Ebbe, mal Flut. Mal sind die Wellen höher, mal niedriger. Doch immer sind sie in Bewegung. Das einzig Sichere ist die Veränderung. Alles kommt und geht auch wieder.

Wie ich selbst schon mal schrieb: Wir können die Kinder nicht vor den Erfahrungen des Lebens schützen. Wir können sie nur mit Liebe und Vertrauen stärken, damit sie den Herausforderungen anders begegnen können. Letzten Endes ist das auch auf uns selbst übertragbar. Wir können die Situationen an sich nicht verändern, aber den Umgang mit ihnen. Und damit verändert sich alles. Denn es ist ein Unterschied, ob wir uns als Opfer des Lebens fühlen oder ob wir die Fäden selbst in die Hände nehmen.

In diesem Buch lade ich dich ein, mit mir eine Brücke zu überqueren. Vom jammernden leidenden Opfer bis zum selbstbestimmten Menschen, der sein Leben in die eigenen Hände nimmt.

Bist du bereit, *dein* Leben zu leben und die fünf Schritte zu gehen, die dich in dein selbstbestimmtes Leben führen?

Dann freue ich mich, wenn ich dir die Hand reichen darf.

Herzoffene Grüße

Kerstin



Kerstin Werner

## **Hab Mut zur Lebensfreude**

5 Schritte in dein selbstbestimmtes Leben

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 128 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
ISBN: 978-3-7787-9281-0

Integral

Erscheinungstermin: April 2018

Wie oft hast du das Gefühl, nicht das Leben zu leben, das für dich bestimmt ist? Wie oft versteckst du dich hinter einer Maske, statt dich so zu zeigen, wie du wirklich bist? Schonungslos ehrlich erzählt Kerstin Werner von ihren eigenen inneren Blockaden und von schwierigen Phasen voller Ängste und Selbstzweifel – und wie sie durch die bewusste Auseinandersetzung damit zu neuem Selbstbewusstsein und neuer Lebensfreude fand. In fünf Schritten führt sie auch dich in ein eigenverantwortliches, glückliches Leben und schenkt dir dabei eine tiefgreifende Erkenntnis: Du bist gut so, wie du bist.

Der Bestseller jetzt vollständig überarbeitet in hochwertiger Neuausstattung. Ein liebevolles Geschenk an sich selbst oder einen lieben Menschen.

 [Der Titel im Katalog](#)