

SILVIA GASSER

DU STEHST DIR SELBST IM WEG!

Inner Healing: Wie du sofort in
die Veränderung und zu deinem
Wunsch-Ich kommst

ATHESIA



S I L V I A G A S S E R

DU
STEHST
DIR
SELBST
IM
WEG!

Inner Healing: Wie du sofort in
die Veränderung und zu deinem
Wunsch-Ich kommst



ATHESIA VERLAG

Inhalt

9

Was erwartest du dir von
deinem Leben?

15

Veränderung: Was ist dein Ziel?

Meine Veränderung 19

29

Den Weg bauen:
Erkenne deine Motivation

Dein Status quo 29

Meine persönliche Motivation 31

Warum möchtest du dein Ziel erreichen? Finde
deine gute Motivation dahinter. 37

Was genau lässt uns Menschen so gelangweilt
und unglücklich sein? 40

47

Die Tür zu deinem neuen
Lebensweg: Selbstreflexion

Es begann in unserer Kindheit 47

Wie also beginnen? 51

55

Der Schlüssel: Selbstverständnis

61

Den Schlüssel umdrehen

Deinen Status quo verstehen und
hinter dir lassen 61

Höher schwingen 63

Also bin ich selbst schuld an meinem
schlechten Leben? 67

71

Der letzte Blick zurück:
die Menschen und du

Das Spiegelbildprinzip 74

Hilfe von außen erhalten 76

83

Die Tür öffnen: dein neues Ich
mit neuen Möglichkeiten

97

Dankbarkeit

Bestätigung von außen 103

Dankbarkeitstagebuch 105

109

Nicht gegen, sondern
für etwas sein

121

Achtsamkeit – das Leben sehen

129

Meditation – Ruhe bewahren

139

Essen

Welche Ernährung für mehr Glück
und Zufriedenheit? **144**

Wohlfühlküche **151**

161

Bewegung

167

Fehler, bitte!

173

Bildschirme

Scheinwelt **181**

Menschlichkeit **185**

190

Schlusswort

Was erwartest du dir von deinem Leben?

Viele von uns durchleben Tag für Tag dasselbe Muster; während wir alles in uns verlangsamen, bis wir innerlich stehenbleiben, schießt das Leben außerhalb an uns vorbei. Dieses Leben, das eigentlich für uns bestimmt wäre. Wir entfernen uns immer mehr und mehr davon, ohne es zu wissen.

Wir dürfen uns endlich wieder überlegen, was wir von uns selbst erwarten, wie wir dieses Leben hier unten gestalten möchten und nicht zuletzt, was uns glücklich macht. Wir dürfen das schönste Leben leben, das wir uns ausmalen können, und sogar noch mehr. Das dürfen wir wirklich!

Das Leben ist nicht hart, es ist ein Wunschkonzert und es schenkt dir alles, was du brauchst. Alles. Sobald du bereit bist, in dich zu schauen, das zu erkennen, was dich blockiert, gehst du geradewegs Richtung Traumleben.

Mit diesem Buch möchte ich dir mein gebündeltes, gelerntes und gelebtes „Wissen“, meine Erfahrungen und Erkenntnisse meiner 30 Jahre weitergeben. Ich spüre und sehe, dass wir Menschen wieder viel mehr Glück und Zufriedenheit brauchen. Stattdessen lenken wir uns aber immer mehr von diesem ab und versinken weiter und weiter in eine Art Tiefschlaf. Wir versäumen das Leben, wir versäumen die Veränderung und somit unser inneres Wachstum. Ich glaube aber, genau deshalb sind wir hier, um das Leben so richtig zu genießen, zu lieben und auszukosten.

Es ist absolut egal, wo du im Leben gerade stehst. Du hast dieses Buch in deinen Händen, weil es dich weiterbringen soll, weil du dich besser kennenlernen darfst und absolut alles aus diesem Leben holen sollst, um es unvergesslich und voller Glücksmomente zu machen. So, dass du am Ende freudig darauf zurückblicken kannst und nichts bereuen wirst, vor allem nicht das, was du jetzt vielleicht noch als Fehler betrachtest.

Steckst du in einer unglücklichen Beziehung fest? Hast du Schulden? Hast du eine schwierige Trennung hinter dir? Bist du mit deinem Aussehen unglücklich? Kannst du dir das, wovon du glaubst, es würde dich glücklicher machen, nicht leisten? Hast du einen lieben Menschen verloren? Hat dich jemand verletzt, körperlich oder seelisch? Oder verspürst du keine Freude im Leben, ohne zu wissen, warum? Hast du alles, aber fühlst dich einfach gelangweilt und unvollständig?

Dann gratuliere ich dir zu dieser besonderen Reise in dein neues Leben, das du einfach nur lieben wirst!

Ist so etwas möglich? Wer kann das heutzutage schon von sich und seinem Leben behaupten?

Ich sage: Ja! Ja und nochmal Ja.

Tief im Herzen bin ich der vollen Überzeugung, dass wir genau deshalb alle am Leben sein dürfen. Wir, die Seelen, welche im menschlichen Körper leben, haben uns entschieden, hier unten etwas zu bewirken. Wir wollen lernen und so viele Erfahrungen wie möglich machen. Positive sowie negative – wenn es so etwas wie Negativität überhaupt gibt.

Dafür haben wir uns diesen Planeten ausgesucht, den Planeten voller Gefühle, voller Emotionen und Widersprüche.

Veränderung: Was ist dein Ziel?

Nur wer versteht,
dass jede Jahreszeit vergeht,
dass sie immer wiederkehrt,
doch nie dieselbe ist,
und dass dies das Jahr so
berauschend vielseitig stimmt,
uns Sicherheit schenkt und doch
immer wieder aufs Neue überrascht,
der weiß tief im Inneren,
dass Veränderung
der Sinn des Lebens ist.

Clara Louise

Wir können einen Menschen an unserer Seite haben, der uns täglich zeigt, wie wunderbar wir sind, der uns mit Liebe überschüttet und von Herzen respektiert. Wir können ein großartiges Haus haben, eine warme Wohnung und Strom, genügend Essen, sauberes Trinkwasser, eine Arbeit als sichere Einnahmequelle und Menschen um uns, die wir mögen. Wir können nach außen hin alles oder vieles haben, was man als Glück und Erfüllung bezeichnen kann. Aber manchmal ist es das nicht. Manchmal haben wir alles, was wir brauchen – und noch vieles mehr – und sind dennoch nicht glücklich oder fühlen uns nicht erfüllt. Etwas in uns ruft nach mehr vom Leben. Wenn wir gelangweilt und

zu selbstverständlich durch dieses Leben gehen, vergessen wir eines dabei: wirklich zu leben und unser Leben voll auszukosten. Denn ja, das dürfen wir!

Leben bedeutet für mich Veränderung. Wir geraten viel zu oft und viel zu schnell in ein eintöniges Alltagsrad, weil wir einige essenzielle Punkte nicht beachten. Das wird sich für dich mit diesem Buch ändern.

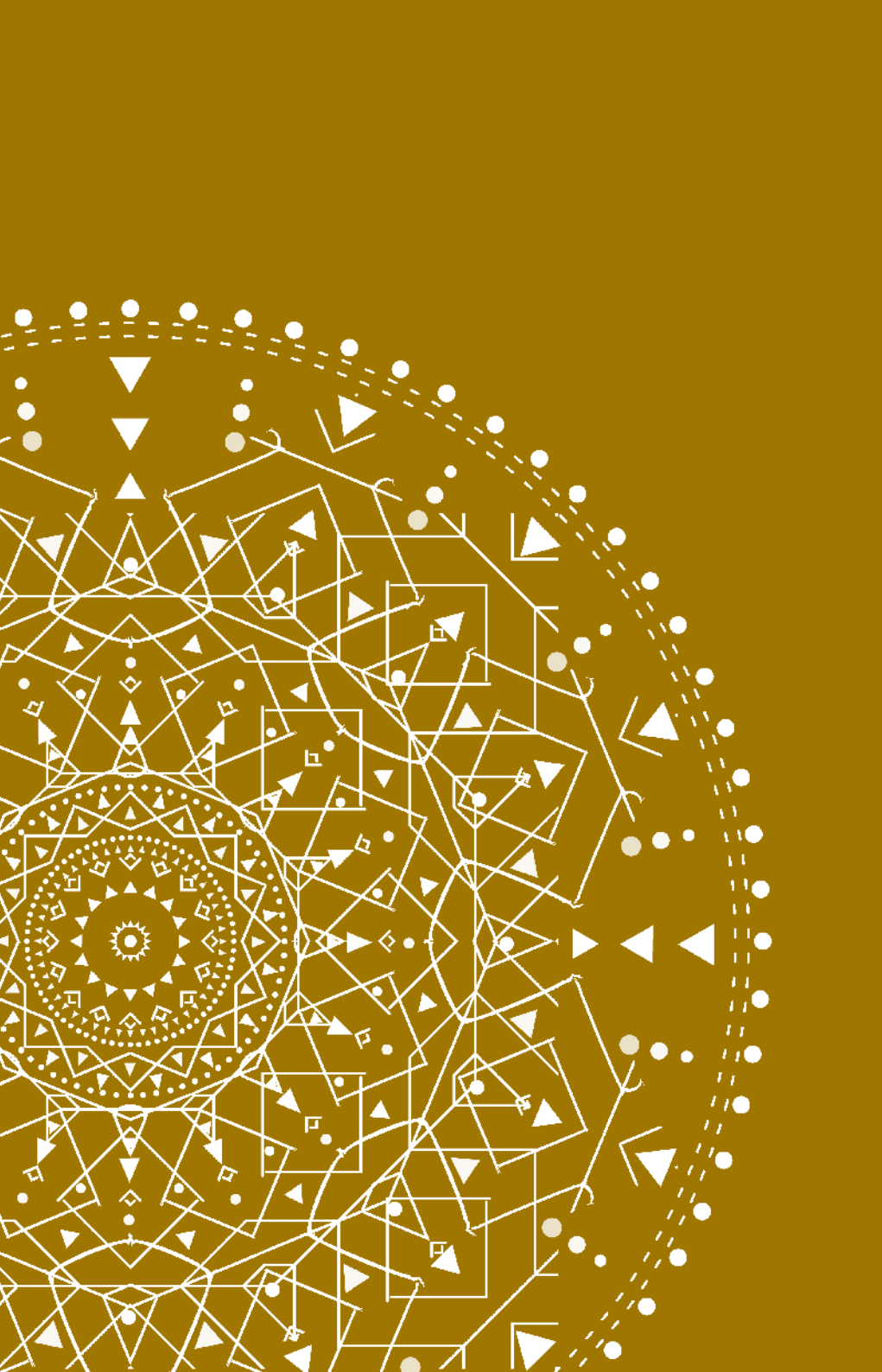
Ich weiß nicht, wo du im Leben gerade stehst, wie es dir geht und welche Veränderungen du anstrebst. Hast du gerade Probleme mit Geld, bist unglücklich mit deiner Arbeit oder deiner Partnerschaft? Hast du eine psychisch schwere Zeit hinter dir? Wünschst du dir mehr Erfolg oder mehr Freunde, Selbstbewusstsein, einen schlankeren Körper oder willst viel mehr von der Welt sehen? Es gibt so viele Gründe, um noch nicht absolut erfüllt und zufrieden mit dem eigenen Leben zu sein. Vielleicht hast du aber auch keine Idee, was sich in deinem Leben eigentlich ändern sollte, damit du glücklicher wirst und es wirklich von Herzen liebst, hier auf dieser Erde zu sein.

Ich weiß aber, dass du dieses Buch nicht zufällig in deinen Händen hältst. Das Leben ist ein einzig großer Lernprozess, es gibt meiner Meinung nach keinen Punkt, an dem man sagen kann, dass man absolut weise ist und ausgelernt hat. Niemand kann das von sich behaupten und das ist wohl die schönste Gemeinsamkeit von uns Menschen.

Ist das nicht das Schöne am Leben? Sich immer weiter zu verändern, immer wieder auf neue Erkenntnisse zu stoßen und Dinge auszuprobieren, daran zu wachsen und zu lernen. Wir können ständig neue Vorlieben, Talente und Fähigkeiten an uns entdecken, weil wir uns von Jahr zu Jahr innerlich verändern und entwickeln, wenn wir es zulassen.

Unter Umständen verbindest du das Wort „Veränderung“ mit harter Arbeit, mit negativen Gefühlen und Erinnerungen aus deiner Vergangenheit. Ich lade dich ein, dieses Bild nach und nach verblassen zu lassen und wieder zu erleben, wie wunderbar es ist, nicht immer gleich zu bleiben, Neues zu wagen, manchmal mutig zu sein und sich ins Unbekannte zu stürzen. Ab und an haben wir nach einer herausfordernden Zeit auch von selbst das Gefühl, neu starten zu wollen.

●● Ich bin sicher, du hast das Prinzip der Veränderung verstanden, auf das dieses Buch aufbaut. Damit du von vornherein aktiv sein kannst, schnappe dir ein Notizbuch, einen Block, Zettel oder ein digitales Schreibprogramm und mache die Aufgaben, die ich dir stelle, mit. Die können teilweise einiges an Denkarbeit von dir abverlangen, aber nur so wird dieses Heilungsprogramm wirklich effektiv sein. Weitere Informationen zu den Vorteilen des Aufschreibens schildere ich dir auf Seite 37. Also los: Wie willst du dein Leben verändern? Was ist dein Ziel? ●●



Nicht gegen, sondern für etwas sein

Ich selbst bin und war schon immer jemand, die ihren eigenen Kopf durchgesetzt hat. Es hat sich in mir alles widerstrebt, einfach das zu machen, was alle machen, „normal“ zu sein. Ich wollte nicht zwangsläufig dazugehören, brav und leise sein und das machen, was andere sich von mir erwarteten. In gewissen Momenten meines Lebens schon, aufgrund meiner Glaubenssätze. Aber sehr oft machte ich mir klar, wer ich eigentlich bin, vor allem als Kind.

Das haben meine Eltern mir auch immer vorgehalten und zu verstehen gegeben, wie anstrengend es für sie war. Heute weiß ich, wie schwer es ist mit so einem Kind, wir haben gleich drei davon und es raubt uns manchmal den letzten Nerv. Gleichzeitig bin ich unwahrscheinlich glücklich und stolz, dass sie so sind und sich nicht verbiegen lassen, um irgendwo dazuzugehören. So lernen wir täglich, sehr viel gelassener zu sein, und verstehen, dass gewisse Forderungen an unsere Kinder absolut keinen Sinn ergeben. Denn auch wenn ich selbst von Anfang an ein solcher Freigeist war, sickern bei mir manchmal noch die Sätze durch, die ich als Kind selbst gesagt bekommen habe, um mich zu bremsen. Ich muss immer wieder mal schmunzeln, weil ich mich dabei ertappe. Sehr oft schmunzeln aber auch meine Eltern und sagen, sie seien froh, dass ich dasselbe „mitmachen“ darf mit meinen Kids.

Auf einem Event, bei dem Alex und ich beruflich dabei waren, sagte der Veranstalter zu mir: „Ich mag es einfach, immer das Gegenteil von dem zu machen, was andere tun. Aber Silvi, da brauche ich dir nichts erzählen, du bist genauso.“ Ich wusste zwar, dass das der Wahrheit entspricht, aber trotzdem gefiel mir der Satz. Ich liebe es sogar, wenn

man mich als etwas rebellisch ansieht, denn genauso fühle ich mich, seitdem ich denken kann.

Dennoch dürfen wir beim „Rebellieren“ auch wieder achtsam werden. Genauso wie wir dazugehören wollen, wollen sich viele von uns auffällig von der Gesellschaft distanzieren.

Immer, wenn wir stark gegen etwas sind, schwingt eine nicht ideale Energie mit. Wir verstärken so genau das, was wir eben nicht wollen!

Gegen etwas zu sein, lässt uns tiefer schwingen, es lässt uns negative Gefühle hegen und Fehler bei allen anderen sehen, die nicht so denken und handeln wie wir. Das passiert automatisch. Umso wichtiger ist es wieder, deiner Intuition zu vertrauen, wirklich zu fühlen, was für dich als einzigartiges Individuum auf dieser Erde denn jetzt richtig oder falsch wäre. Wie du am besten für dich handelst und die Meinung anderer dabei außer Acht lässt.

Ich weiß, wie schwer das sein kann. Vor zwei Jahren hatte ich einen meiner schlimmsten Tage aller Zeiten. Unserem Kind ging es in der Schule im Dorf sehr schlecht, es kam mit dem Schulstoff gut mit, aber war fertig vom gesamten Schulsystem. Täglich kam es nach Hause und weinte, weil es müde war, aber noch unendlich viele Hausaufgaben zu erledigen hatte. In der Schule gab es einige Situationen, an denen es seelisch zerbrach. Am Ende des Schuljahres war es ein verschlossenes, leises Kind, das keine Lebenslust mehr spürte. Einmal sagte es sogar zu mir, dass es glaubt, im Himmel wäre es schöner, sterben wäre vielleicht nicht so schlecht. Diese Worte eines sechsjährigen Kindes sind unerträglich und zeigen, dass alles, was eigentlich als normal gilt, für einige nicht auszuhalten ist.

Daraufhin haben wir beschlossen, es von der Schule zu nehmen und in eine nahe gelegene Waldorfschule einzuschreiben. Also passierte es: Ich war schon wieder nicht normal. Mein Umfeld kam absolut nicht

damit klar, im gesamten Dorf wird so etwas rege besprochen. Ich habe viele Menschen mit unserer Entscheidung getriggert. Besonders jene Menschen, die „unnormale“ Handlungen nicht akzeptieren und hasen, weil sie selbst nicht den Mut haben, nach ihrer Intuition zu handeln. Denn – du weißt es bereits – es stört uns an den anderen immer nur das, was uns eigentlich an uns selbst stört.

Also war unser Kind eines der einzelnen Kinder im Dorf, das nicht die Dorfschule besuchte. Ein paar Aussagen und Diskussionen mit der Familie waren nicht einfach, sodass es mir sehr schlecht ging. Als der erste Schultag in der Dorfschule kam und unser Kind nicht daran teilnahm, war es für alle bestätigt. Die Worte einer bestimmten Person waren so hart, dass ich nachher in Tränen ausbrach, mich hilflos fühlte und nicht mehr wusste, ob ich einen gewaltigen Fehler begangen hatte. Der Protest über Monate mir gegenüber sammelte sich wieder und ich brach emotional zusammen. Obwohl ich mich sehr gut reflektiere, mich gut kenne und zu meiner Meinung stehe, zerbrach ich an diesem einen Tag an so viel Widerstand und Protest, der ausschließlich an mich gerichtet war.

Vor allem die Glaubenssätze „Da müssen alle durch“, „So schlimm ist es doch gar nicht in der Schule hier, was ist denn dein Problem?“, „Jetzt mach dich nicht lächerlich, alle anderen schaffen das auch“, „Du bist schuld, wenn dein Kind hier keine Freunde mehr hat“ oder „Dein Kind gehört hier nirgends mehr dazu“ hörte ich in dieser Zeit so oft. Genau diese Aussagen sind es, die geschwächte Seelen noch schwächer werden lassen, sie sind fatal und können zerstörerisch wirken.

Heute bin ich dankbar dafür. Diese Situation hat mich innerlich so sehr weitergebracht, so sehr gefestigt und gestärkt, wie keine andere in meinem Leben. Einmal mehr habe ich gezeigt, wofür ich stehe und was ich mir für meine Familie wünsche. Ich bin nicht gegen die Schule und das Schulsystem, ich bin für die Alternative, die wir wählen durften! Unser Kind ist durch den Schulwechsel innerlich wahnsinnig gewachsen. Es ist offen, humorvoll, steht zu seinen Meinungen und vor allem reflektiert es sich selbst so gut, dass ich immer wieder staune. Es

hat mir im Nachhinein auch erklärt, dass es sich bereits im Kindergarten völlig missverstanden, ungehört und ungerecht behandelt gefühlt hat. In der alten Schule hat es dann durch zwei Situationen aber vor allem eine Sache gelernt: Auch wenn du Hilfe brauchst, bist du auf dich allein gestellt. Fragst du nämlich einen Erwachsenen danach, wirst du nur lächerlich gemacht und damit allein gelassen. Ich möchte damit nicht sagen, dass das Schulsystem in allem schlecht ist und alle Lehrerinnen und Lehrer „böse“. Unser sensibles Kind aber hätte von Anfang an was anderes gebraucht, um optimal zu lernen und innerlich zu wachsen. Andere Kinder kommen mit dem System auch zurecht und entwickeln sich auch dort sehr gut. Ich bin der Überzeugung, jeder spürt selbst ganz genau, was sich besser für das eigene Kind anfühlt.

Allein dieses Erlebnis zeigt mir, nach der eigenen Intuition zu handeln, und die Meinungen anderer außen vor zu lassen, ist das Wertvollste, was man für sich im Leben tun kann!

Die Meinung anderer ist es aber oft, die uns bremst. Sie bremst uns daran, das zu tun, was sich eigentlich absolut richtig und gut anfühlen würde.

☯☯ Deshalb frage dich ganz
bewusst: Was würde in deinem
Leben anders sein, wie wärest du
oder was würdest du jetzt tun,
wenn es keine anderen Menschen
gäbe, denen du gerecht werden
willst, denen du etwas beweisen
willst oder denen du trotzen
willst? ☯☯

Schlusswort

Hier sind wir nun, am Ende dieses Buches. Es hat mich unerwartet viel Energie gekostet, es zu schreiben. Dieser Schreibprozess hat sehr viel mit mir gemacht, aus mir herausgeholt und an die Oberfläche gebracht. Die eigenen Gedanken so detailliert und gebündelt niederzuschreiben, ist, wie auch schon beschrieben, heilsam und fordernd zugleich.

Umso mehr möchte ich dir genau das nochmal ans Herz legen. Alle Übungen, in denen ich dich aufgefordert habe, nachzudenken und zu schreiben, darfst du unbedingt machen. Wenn wir vor uns schwarz auf weiß stehen haben, was wir vorher nicht mal ansatzweise erkannt oder bewusst gedacht haben, öffnen wir diese Tür zu einem neuen Ich. Die Welt rundherum wird plötzlich anders, wir sehen und erkennen so vieles mehr und lernen Schritt für Schritt, mit unserem Innenleben umzugehen und Unbrauchbares weiterziehen zu lassen.

Du hast dein Leben selbst in der Hand, egal was dir bisher vielleicht Schlimmes, Traumatisches oder Schreckliches passiert ist. Du hast immer die Option, wieder aufzustehen und das Schönste und Beste aus dir und deinem Leben rauszuholen. Genau das wünsche ich mir für dich. Auch wenn es ein langer Weg sein mag, auch wenn es schmerzen kann, auch wenn es viel Energie kostet, es lohnt sich. Dieses Buch war vielleicht dein erster Schritt in diese Richtung und das ehrt mich sehr. Ich wünsche mir nämlich nichts mehr als glückliche und zufriedene Menschen um mich herum. Welche, die nicht mehr schlecht über andere sprechen, die das Leben genießen, andere nicht mehr für ihr Unglück verantwortlich machen und den Spaß ihres Lebens haben.

Das Leben kann sich von einem auf den anderen Moment schlagartig ändern, es ist wie ein Spiel, in dem man nie weiß, was als Nächstes passiert. Spiele deines so, dass du immer wieder Lust hast weiterzuspielen. Ziehe mit deinen neuen Erkenntnissen Menschen in dein Leben, die dich glücklich machen, ziehe eine Arbeit an, die du aus vollem Herzen liebst, ziehe das Geld an, das du brauchst, um deine Wünsche

zu erfüllen, und siehe das Leben wieder als ein nicht selbstverständliches Wunder. Vor allem, siehe dich selbst wieder als ein nicht selbstverständliches Wunder. Achte gut auf dich und freue dich jeden Tag auf unvorhergesehene Glücksmomente. Die schon immer da waren ...

**Wie möchtest du auf dein Leben zurückblicken, wenn
das heute dein letzter Tag hier auf der Erde wäre?**

Tue es!

Deine Silvi

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2024

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Fotos: Anja Keller/MAYA FOTO (Umschlag und Seite 13),
Paula Josephine Sprenger (Umschlag),
Julia Lesina Debiasi (Seite 45, 95, 125, 188/189)

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

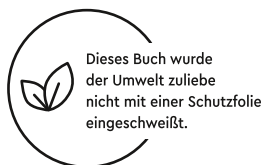
Papier: Innenteil Magno Natural

Gesamtkatalog unter
www.athesia-tappeiner.com

Fragen und Hinweise bitte an
buchverlag@athesia.it

ISBN 978-88-6839-771-5

ISBN 978-88-6839-772-2 (e-Book)



Manchmal fühlen wir Menschen uns in unserem Alltag wie gefangen. Täglich erleben wir dasselbe, essen dasselbe, sagen und denken dasselbe. Die Folge ist eine tiefe Unzufriedenheit, ein unvollständiges Leben, das Gefühl, dass es das noch nicht gewesen sein kann. Ein eintöniges Alltagsrad kann uns langfristig nicht glücklich und zufrieden machen. **Das Leben schreit nach Veränderung** und wird dadurch erst vollständig und rund.

Mit diesem Buch möchte Silvi dir ihre Lebenserfahrungen und Sichtweisen an die Hand geben, um **endlich wieder glücklich und zufrieden durchs Leben** zu gehen. Egal in welcher Situation du gerade bist, alles kann und wird sich zum Positiven verändern, wenn du bereit bist, ins eigene Innere zu schauen, dich kennenzulernen und die Ratschläge und Anleitungen in diesem Buch umzusetzen. Es ist eine Verwandlung, in der du die Welt neu betrachtest und die Mitmenschen sowie dich selbst auf einer völlig neuen Ebene kennlernst. Vor allem langfristig entsteht ein **unbeschreibliches, erleichterndes, aufblühendes Gefühl!**

ISBN 978-88-6839-771-5



9 788868 397715

athesia-tappeiner.com

22 € (I/D/A)