



## Warum schreibe ich ein Buch?

Vor gut 14 Jahren habe ich eine besondere Ausbildung begonnen. Ich war knapp 30 Jahre alt, stand vor den Scherben einer Beziehung und wusste, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich spürte schon lange, dass da etwas in mir steckte, was bisher keinen Raum hatte. Ich begegnete einem Mann, der durch wenige Worte mein Leben auf den Kopf stellte. Ein halbes Jahr später traf ich ihn erneut und wurde seine „Schülerin“. Heute bin ich nicht mehr die, die ich damals war und in zehn Jahren werde ich nicht mehr die sein, die ich heute bin. Diese wichtige und interessanteste Zeit meines Lebens stand immer unter dem **Motto: Ändere Dich.**

Am Anfang ging es um Äußerlichkeiten, meine Kleidung, meine Frisur, mein Make-up, meine Körperhaltung und meine Außenwirkung. Dann kam das Umfeld dazu. Wie sieht meine Wohnung aus, mein Arbeitsplatz, was für ein Auto fahre ich, mit wem umgebe ich mich? Schließlich standen meine Verhaltensweisen auf dem Prüfstand. Ich arbeitete an Zielen und begann, besser, schneller und exakter zu entscheiden. Ich erhöhte meine Aufmerksamkeit, meine persönliche Energie und Ausstrahlung. Dabei kam ich immer mit meinem persönlichen Widersacher in Kontakt: **meinem Ego.**

Mich und mein **Ego in den Griff zu bekommen**, hat mich all die Jahre begleitet und wird nie aufhören. Mit Hilfe von praktischen Aufgaben, Meditation und angewandter Verursachung überwand ich Hindernisse und entschied mich immer wieder neu, mit ganzer Kraft meinen Weg zu gehen. Ich lernte, bestimmte Dinge einfach hinzunehmen, während andere geradezu nach Änderungen schrien. Ich habe Erfahrungen gemacht, die weit außerhalb meiner Vorstellungskraft lagen. Es gab ganz wunderbare, sehr glückliche Momente meines Lebens, an die ich mich zu jeder Zeit wieder gerne erinnere und die mir Auftrieb und Motivation geben. Und ich habe immer einen Menschen an meiner Seite, der mich unterstützt, der viel von mir verlangt und nie an mir zweifelt. Meinen Meister. Ehrlich gesagt, war es nicht immer nur angenehm, aber im Nachhinein möchte ich keine Stunde missen. Die Zen-Buddhisten sagen, dass Meister-Schüler-Verhältnis ist das Innigste, das es gibt. Ich kann dies bestätigen.

Nach wenigen Jahren habe ich selbst angefangen, **Schüler auszubilden**. Dabei erlebte ich, wie es ist, die Verantwortung für einen Schüler zu haben, ihm aber gleichzeitig die Eigenverantwortung für sein Leben nicht abzunehmen. Ich sah nun beide Seiten: Die des Lehrers und die des Schülers. Ich habe dadurch sehr schnell gelernt, wertfrei hinzuschauen und mich und meine Gefühlslage aus dem Prozess herauszulassen.

Ich wollte schon immer ein Buch schreiben und das weitergeben, was ich selbst erlebt und erfahren habe. Das war eines meiner Ziele in meinem Leben. Deshalb lasse ich Sie jetzt Anteil nehmen an wahren Begebenheiten und Erfahrungen. Es ist keine Beratung und kein Coaching – es ist eine Schüler-Lehrer-Beziehung mit dem einen Ziel, **alle Aspekte des Lebens in Besitz zu nehmen** und ein wirklich erfolgreiches und glückliches Leben zu „erleben“.