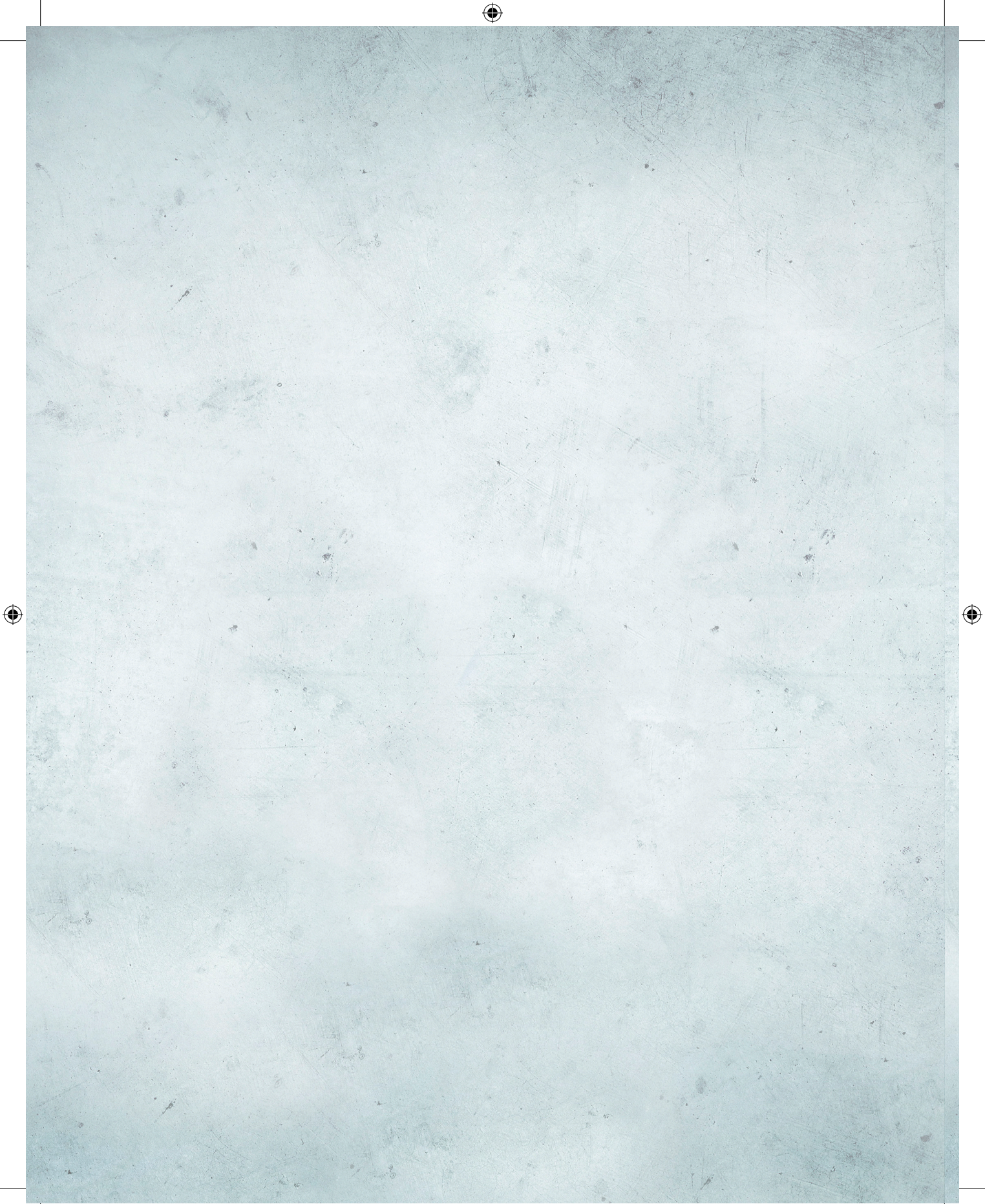


KNAUR 
BALANCE



KATJA
STERZENBACH

Be
younique

LEBE DICH
SELBST,
SO WIE DU
DIR GEFÄLLST

KNAUR 
BALANCE

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



© 2016 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Cover- und Innengestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: Nadia Cortelessi

Fotos innen: Alle Fotos von Katja Sterzenbach im Innenteil: Sandra Steh

Alle Foodfotos von Markus Röleke / Droemer Knaur

Illustrative Elemente: Blauer Fond mit Textilstruktur: Nattle-Shutterstock.com,

Heller Aquarellfond: Ron Dale-Shutterstock.com, Aquarell-Herz: Roman Sigaev-Shutterstock.com

Rundes Aquarell-Element: Art of Sun-Shutterstock.com, Kleeblatt: Claudia Sanna unter Verwendung der Illustration von Roman Sigaev-Shutterstock.com, Zeichen »Om«: Claudia Sanna unter Verwendung eines Fotos von Sandra Steh

Vielen Dank an Hapag-Lloyd Cruises für die Möglichkeit, an Bord fotografieren zu können.

Druck und Bindung: APPL, apprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-67525-0

5 4 3 2 1

Für meine Eltern.

Ihr habt mich gelehrt...

»weniger ist MEHR.«*

** ausgenommen sind Lebensfreude, Bewusstheit, Frieden,
Dankbarkeit, Liebe und Glückseligkeit.*



HERE WE GO ⁸

Sei selbstwirksam 12

Du hast immer die Wahl 15

Meine Vision 17

Einfach genial – genial einfach 18

It's magic 20

Magic Minute 22

1

I AM GOING TO WONDERLAND ²⁴

Memento mori – carpe diem 28

Es gibt ein Leben vor dem Tod 30

Das Glücksrad 32

Erkenne dich selbst 35

Das Visionboard 38

Die Lebens-Löffelliste 40

Vom Wunsch zum Ziel zur Realität 41

Ändere deine Perspektive 44

Morning-Glory-Mantra 46

Glücksreport 48

2

BE STILL AND KNOW ⁵⁴

Wenn du's eilig hast, dreh eine
Extrarunde 60

Be a master over your monkey mind 62

Raus aus dem Lärm, rein in die Stille 65

Meditation ist und tut einfach nur gut 66

Meditieren heißt achtsam sein 68

Achtsamkeitsmeditation 74

Gehmeditation 84

SO-HAM-Meditation 86

3

TRAIN LIKE A BEAST, FEEL LIKE A BEAUTY ⁸⁸

Beweg dich glücklich 92

Beweg dich jung 95

Spüre dich selbst 96

Best-of-Workouts 98

Workout 1:

Körperwahrnehmung verbessern 99

Workout 2:

Muskelkraft verbessern 113

Workout 3: Auspowern 127

4

LIFE IS SHORT, EAT DESSERT FIRST ¹³⁴

Das Leben ist zu lang,
um schlecht zu essen 138

Meine Liebeserklärung an mich selbst 140

Essen ist Energie 142

Der Magen hat keine Zähne 146

Alles natürlich oder was? 147

Mhhhhhhh – danke 149

Steter Tropfen nährt Körper und Geist 154

Top 3 Energie-Booster 155

Naschkatzen-Rezepte 155

hOMemade Brot 156

Milchreis 158

Pancakes 160

Mandelmilch 162

Vitamin-Booster-Smoothie 164

Schokoladen-Rote-Bete-

Kuchen 166

Nutrella 168

5

WE ARE THE WORLD ¹⁷⁰

Frieden in dir, Frieden in der Welt 176

Den Weg des Herzens gehen 180

Ich liebe dich oder doch nur mich? 183

Magic Love 184

Du bist ich, ich bin du 188

Neubeginn 190

Green up your life 192

Verliebt ins Leben 194

We-are-one-Meditation 195

Bringe die Welt zum Leuchten 198

6

Danke 202

be-YOUunique.de 206

7





HERE WE GO

Die Welt braucht dich.

Ja, genau dich – sie braucht
deinen Fingerabdruck, dein
Lächeln, deine gute Energie –
einfach deine Einzigartigkeit!

Das Leben ist
so viel mehr,
als nur geboren
zu werden
und zu sterben.



»Nur wer lächelnd in sich hineinhorcht,
wird das Beste aus sich herausholen.«

»Katja, was willst du wirklich in deinem Leben?« Diese Frage stelle ich mir, seitdem ich denken kann. »Glücklich sein«, lautet die Antwort. Jedes Mal. Nicht mehr und nicht weniger. »Einfach nur glücklich sein.«

Einen konkreten Plan, wie ich das erreichen will, hatte ich nicht. Ganz im Gegenteil, ich lasse mich im hedonistischen Fluss des Lebens treiben und mache so manch kuriose Erfahrung. Mit 33 Jahren höre ich mich wieder fragen: »Katja, was willst du wirklich, wirklich, wirklich in deinem Leben?« Doch diesmal schwingt eine bis dahin unbekannte Dringlichkeit mit. Ich liege im Krankenhaus – mit einem Lymphknoten in der Leiste und einem fast zwei Millimeter großen schwarzen Melanom weniger. Noch weiß ich nicht, ob ich das nächste Weihnachtsfest erleben werde. Vielleicht ist mein Körper innerlich mit diesen fiesen kleinen Metastasen schon längst gesprenkelt?

Dann, nach fünf Tagen, die mir gefühlt wie Jahre vorkommen, endlich Aufatmen. Der Wächterlymphknoten ist negativ. Für mich ist das wiederum ein positives Ergebnis. Also alles gut. Fragezeichen bleiben. Das Internet ist schlau – für mich in diesem Moment zu schlau. Es spuckt mir Informationen zu Überlebensraten aus, die mir den Schlaf rauben. Der Tod als allgegenwärtiger treuer Begleiter steht viele Jahre neben mir wie ein Schatten.

Ich erinnere mich, wie ich in meiner Genesungsphase im Bett lag und mir bewusst wurde, dass ich mich zwar wunderbar um andere kümmere, jedoch viel zu wenig um mich selbst. Wie negativ ich bisher mit mir selbst gesprochen habe, wie viele Dinge ich mir selbst nicht erlaubt habe, weil ich dachte, ich bin es nicht wert.

Ich habe erkannt, wie sehr sich mein Denken in meinem Körper manifestiert und wie wichtig es deshalb ist, optimistisch und positiv zu sein.

Ich lerne die Sprache meines Körpers verstehen und trainiere meine Bewusstheit, mir selbst Gutes zu tun. Ich übe mich, klar zu sein in dem, was ich wirklich will – um mein Leben so zu leben, wie es mir gefällt.

Ich bin dankbar, dass es so glimpflich abgelaufen ist, sowie für diese Erfahrung, denn sonst wäre ich heute nicht der Mensch, der ich bin. Mein Verständnis vom Leben hat sich grundlegend verändert. Die Kostbarkeit des Augenblicks ist mir bewusster denn je zuvor. Das Leben ist so viel mehr, als nur geboren zu werden und zu sterben.

Sei selbstwirksam

Um es gleich vorweg zu sagen: In diesem Buch geht es weniger um Selbstoptimierung, sondern vielmehr um die Steigerung der Selbstwirksamkeit. Der Schlüssel dazu liegt in dir selbst. In deiner Bewusstheit. Dir deiner selbst bewusst zu sein. Dazu brauchst du Mut, Vertrauen, Achtsamkeit, Entschlossenheit sowie ein Bild von dem, was du erreichen möchtest.

Wir sind circa siebeneinhalb Milliarden Menschen auf der Welt. Und wir sind alle gleich: Wir sind ein Netzwerk aus über fünfzig Billionen Zellen, ein Herz schlägt in unserer Brust, und wenn wir erwachsen sind, fließen zwischen vier und sechs Liter Blut durch unsere Adern. Wir atmen Sauerstoff von derselben Luft ein, sind derselben Schwerkraft ausgesetzt.

Jedoch nur oberflächlich betrachtet.

Denn letztendlich streben wir alle nach dem Einen: einem sinnerfüllten, reichen und gesunden Leben. Jeder von uns hat einzigartige Fähigkeiten. Und jeder trägt seinen ganz persönlichen Lebensraum in sich.

Die Kunst im Leben ist es, genau diesen Traum zu erkennen, ihn zum Leben zu erwecken und sich sein Leben daraus zu gestalten.

In meinem Verständnis von Leben gibt es weder Schicksal noch Zufall, sondern ein Kontinuum an Möglichkeiten, mich selbst zu entwickeln. Ich bin für mein Leben selbst verantwortlich. Aufgrund meiner eigenen Kompetenzen

und der Klarheit darüber, wie ich mein Leben leben möchte, bin ich erfolgreich. Ich glaube an mich und habe mein Leben selbst in der Hand. Das macht mich unabhängig und frei.

Bei meinen Seminaren, Vorträgen und Coachings erlebe ich immer wieder diese tiefe Sehnsucht nach Erfüllung und Selbstverwirklichung von Menschen. Wenn ich sie dann nach ihren innersten Lebensträumen frage, winken sie ab. »Ich würde ja gern, aber ...« Dann folgen Kinder, Familie, Partner, Job Ja, Gründe gibt es viele.

Als Kinder hatten wir alle Träume. Doch irgendwann gibt es einen Punkt im Leben, an dem viel zu viele Menschen die Verbindung dazu verlieren. Weil ihnen eingeredet wird: »Sei nicht so naiv, werde doch mal erwachsen, du bist schon zu alt dafür, das ist doch unvernünftig ... Doch ganz ehrlich: Wer sind diese Menschen, die dir das erzählen? Sind sie wirklich glücklich? Willst du so werden wie sie?

Durch mein Tun erinnere ich Menschen daran, wie gut es tut, sich selbst wahrzunehmen, sich selbst zu lieben und mit sich selbst achtsam zu sein.

Menschen, die ihren Lebensraum leben, die wirklich von ihrem Leben erfüllt sind, erkennst du an ihren Augen und an ihrer Ausstrahlung. Sie ziehen uns auf eine ganz natürliche und gleichzeitig magische Art und Weise in ihren Bann, und es tut dir einfach nur gut, in ihrer Nähe zu sein. Wenn du diese Menschen fragst, was sie motiviert, wirst du herausfinden, dass sie das leben, was ich als selbstwirksam beschreibe.

Wie steht es denn mit dir?

- Lebst du dein Leben so, wie du es dir als Kind immer vorgestellt hast?
- Orientierst du dich in deinem Tun an deinen Sehnsüchten und Träumen?
- Kennst du das Gefühl der inneren Leere, der Unzufriedenheit, wenn dein Handeln nicht mit dem in Einklang steht, wofür du »brennst« und stehst?

- Fühlst du im Herzen das eine und machst aber etwas anderes?
- Bleiben deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse vor lauter Erwartungsdruck auf der Strecke?
- Oder gehörst du zu denjenigen, die erst gar keine positiven Lebensziele formulieren und Träume überhaupt nicht zulassen aus Angst, dass sie vielleicht gar nicht in Erfüllung gehen?

Bist du schon mal mit einer Einkaufsliste in den Supermarkt gegangen, auf der all das draufsteht, was du nicht möchtest? Bestimmt nicht. Die meisten Menschen leben jedoch nach diesem Prinzip. Sie wissen zwar, was sie nicht wollen, aber nicht, was sie wollen. Sie wundern sich dann, wenn sie genau das bekommen, was sie sich nicht gewünscht haben.

Schon Buddha hat gesagt: »Du bist das Ergebnis deiner Gedanken.« Wir bekommen immer das, was wir denken. Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns über den Inhalt unserer Gedanken klar sind. Früher oder später erkennt jeder Mensch diese Wahrheit.



Das, was du denkst, bist du.
Doch du bist nicht das, was du denkst.

Doch wie schaffen wir es, Klarheit in unsere Gedanken zu bringen? Wir werden in diese Welt geboren und speichern von diesem Moment alle Reize, die wir empfangen – ob wir wollen oder nicht. Geschätzte elf Millionen Impulse bedrängen unsere Sinnesorgane pro Sekunde, und bis zu zehntausend Entscheidungen fällen wir am Tag, ohne dass es uns bewusst ist. Wir können nicht nicht entscheiden.

Liebe, Bewusstheit und Achtsamkeit sind die Schlüssel. Und diese wiederum sind eine Frage der Entscheidung. Die bewusste Entscheidung dafür ist



entscheidend. Denn Entscheiden bedeutet, selbstwirksam zu sein. Selbstwirksamkeit schenkt uns ein Gefühl, vollkommen zu sein. Verliebt ins eigene Leben und in das Leben an sich, begeistert, ohne mit jemandem tauschen zu wollen.

Du hast immer die Wahl

Jetzt ist der Augenblick, in dem du lebst. Jetzt ist der Moment, in dem du dich bewusst oder noch unbewusst entscheidest, wie du ihn erlebst. Schalte das Scheinwerferlicht an und richte es aus. Und zwar auf das, was du dir wirklich, wirklich, wirklich wünschst – für das Jetzt und für deine Zukunft. Es ist leichter, als du denkst. Und falls du zu den Menschen gehörst, die noch nicht wissen, was sie wollen, jedoch ganz genau wissen, was sie nicht wollen, dann beginne, dich selbst zu beobachten: in welchen Momenten lächelst du?

Stell dir vor, wie dein Leben in drei, fünf oder zwölf Jahren aussieht, wenn du genauso weitermachst wie bisher. Wie fühlt es sich an?



Mal angenommen, du kommst irgendwann auf Wolke 7 an und wirst gefragt: »Auf einer Skala von 0 bis 100 Prozent, wie sehr hat dir ein Leben auf der Erde gefallen?« Und wenn du dann weniger als 100 Prozent ankreuzt, müsstest du den ganzen Himmel auf Knien mit einer Zahnbürste schrubben. Würde dir das gefallen?

So lange musst du gar nicht warten, mach's doch gleich jetzt. Nein, ich meine nicht das Putzen. Beantworte dir die Frage: Wie sehr gefällt dir dein Leben bis jetzt? Setze dein Kreuz auf einer Skala von 0 bis 100.

0 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100

Hast du weniger als 100 Prozent, dann sei beruhigt, du hast noch ein ganzes Buch Zeit. Es wird dir viele neue Erkenntnisse schenken und es dir ermöglichen, deine Lebensträume zu verwirklichen. Bist du jedoch schon jetzt bei 100 Prozent, dann könntest du dieses Buch auch weiterverschenken. Denn es ist schön, wenn wir die guten Dinge im Leben miteinander teilen.

Wir kommen alle auf die Welt mit einer bestimmten Vorstellung unseres Lebens. Nur wenn wir uns gut fühlen, wissen wir, dass wir nach dieser Vorstellung leben. Wir sind im Flow. Und dieser Zustand ist alles andere als ein Hamsterrad.

Es gibt zwei Faktoren, die uns wachrütteln und uns Aufwachen lassen aus unserem Trott der Gewohnheiten: entweder durch Ablehnung von etwas, meist verbunden mit einer körperlichen Einschränkung, oder durch das Verlangen nach etwas, basierend auf einer großen Vision. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, der erste Weg macht keinen Spaß. Der zweite hingegen umso mehr. Und dafür sind wir auf dieser Welt: um Freude zu erleben und Liebe zu verbreiten.

Meine Vision

Vor vielen Jahren sitze ich am Mittelmeer und erlebe ein intensives Gefühl von Freiheit. Es ist, als würde ich durch eine schwere, dunkle Holztür gehen und einen unendlichen Raum betreten, durchflutet von Licht. Was für ein Gefühl von Leichtigkeit und Flow! Respektiv betrachtet ist das für mich ein persönlicher und beruflicher Start- und Wendepunkt zugleich. Das ahne ich allerdings zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Doch der Samen ist gepflanzt: Diese Energie und dieses Gefühl möchte ich immer wieder erleben. Gleichzeitig spüre ich auch den Wunsch, es mit anderen Menschen teilen zu wollen und sie dazu zu inspirieren, ebenfalls durch diese Tür zu gehen.



Glaube an das Gute, glaube an dich.

So kommt dieses Buch direkt aus meinem Herzen, und gleichzeitig erfülle ich mir damit einen Wunsch: Ich möchte einfach in mehr lächelnde Gesichter sehen, und zwar wirklich lächelnde Gesichter, die eine tiefe innere Glückseligkeit ausstrahlen! Das ist einer meiner Beiträge für ein friedliches Zusammenleben auf diesem wunderschönen Planeten. Ich bin davon überzeugt – und

Mutter Teresa hat es so wundervoll auf den Punkt gebracht: Nur wenn du den Frieden in dir spürst, wirst du Frieden ausstrahlen und andere Menschen damit anstecken – im Kleinen wie im Großen.

Einfach genial – genial einfach

Unser Leben ist die Schnittmenge aus dem, was wir uns erträumen, und dem, was wir uns trauen. Wir Menschen können nicht in die Zukunft schauen. Doch wir können jetzt an unserem Masterpiece kreativ sein und damit unsere Zukunft erschaffen.

Das Buch basiert auf meiner festen Überzeugung: Die Weisheit liegt in uns selbst. Manchmal glauben Menschen, sie bekämen ihre Antworten im Außen. Na ja, ein astrologisches Horoskop, Familienaufstellungen und auch selbsternannte Gurus können sicherlich wertvolle Impulse geben. Jedoch nur du allein weißt, was wirklich, wirklich richtig ist für dich, nämlich das, was sich gut anfühlt. Vertrau dir selbst.



Sei dein eigener Guru, Meister und Lehrer.

Du fragst dich vielleicht, wozu brauche ich dann dieses Buch? Gute Frage! Gehörst du auch zu den Menschen, die morgens ihre Haare richten, damit sie gut ausschauen, sich die Zähne putzen, damit die Mundflora gesund bleibt, essen, damit ... meist geschieht das im Autopiloten. Dieses Buch ist als Weckruf gedacht: innehalten und orientieren, ob der Weg, auf dem du gehst, sich wirklich gut und richtig für dich anfühlt.

In vielen Köpfen herrscht noch immer die Meinung, dass gute und wertvolle Dinge teuer, unangenehm und hart erarbeitet oder kompliziert sind. Dabei sind es oft die einfachen Dinge im Leben, die uns dieses unglaubliche Gefühl von Erfüllung und Glück schenken: zum Beispiel ein Marienkäfer auf der Fingerspitze eines Kindes. Du bist irgendwo – vielleicht am Meer, auf dem Gipfel eines Berges, vor dem Kamin, auf dem Rücken eines Pferdes, rennst durch

den Wald, hast bei einem beruflichen Projekt das Gefühl von Erfüllung und Zufriedenheit, fährst mit deinem Mountainbike bergab, liegst in den Armen eines geliebten Menschen, trinkst einen guten Rotwein und isst dazu ein Stück guten Käse, schaut in die strahlenden Augen eines Kindes oder sitzt vielleicht auf deinem Meditationskissen oder in einem Zug und lässt die Landschaft an dir vorbeirauschen – und es durchströmt dich dieses Gefühl von tiefem Frieden und Vollkommenheit.

Möglicherweise wirst du hier und an anderer Stelle das Gefühl haben, dass du einige meiner Impulse in diesem Buch schon kennst. Gerade weil sie so leicht umsetzbar sind, wirken sie so einfach. Deshalb sei besonders achtsam, wenn der »Kenn-ich-schon-Reflex« eintritt. Das ist dieser wertvolle Moment, in dem sich dein bereits angesammeltes Wissen mit neuen Informationen vermischt und du deinen Lebensraum wieder ein Stück weit verwirklichst.

Dieses Buch ist für Menschen, die wirklich entschlossen sind, ehrlicher zu sich selbst sein wollen, anstatt ihre eigenen Wünsche zurückzustellen. Es ist für all die Menschen, die den Mut haben, sich ihre Herzenswünsche zu erfüllen, um damit die Welt noch ein Stück weit schöner zu machen.

Lass dich von diesem Buch ermuntern und erfrischen, so dass du dich neu verliebst in dich und dein Leben. Und das geht so:

»I'm going to wonderland« nimmt dich mit in dein Reich der Träume und in die Vision von deinem Leben. Über die Selbstreflexion erfährst du, wo du stehst und was es braucht, um 360 Grad rundum glücklich und zufrieden zu sein – so oft du möchtest.

»Be still and know« lässt dich komplett bei dir ankommen. Durch das Innehalten schaffst du dir Klarheit, was wirklich mit dir und um dich herum geschieht. Du verlässt das Hamsterrad des Reagierens und krierst dir deinen eigenen Raum der Entfaltung. Du entdeckst den Zugang zu deiner eigenen Weisheit.

»Train like a beast, feel like a beauty« schenkt dir Bewusstheit im Zusammenhang von Körper und Geist. Du wirst dich fitter und wohler fühlen. Deine Körperwahrnehmung verbessert sich. Du wirst spüren, wie sehr Bewegung dich glücklich macht.

»Life is short, eat dessert first« erlöst dich von starren Ernährungskonzepten und Diäten. Du lernst wahrzunehmen, was dir Lebensenergie schenkt. Du entwickelst Vertrauen in deine somatische Intelligenz. Mit meinen Naschkatzen-Rezepten wirst du ab sofort noch mehr die süßen Seiten des Lebens genießen.

»We are the world«, im Kleinen wie im Großen. Innen wie außen. Wenn es dir gutgeht, bringst du Gutes in die Welt. Wenn es in dir friedlich ist, bringst du Frieden in die Welt. Wenn du dich liebst, bringst du Liebe in die Welt. Sei einzigartig und zugleich Teil des großen Ganzen.

Bevor du jetzt gleich beginnst, dieses Buch von vorn bis hinten durchzulesen, nimm dir die Zeit zum Innehalten. Blättere durch dieses Buch und spüre in dich hinein, mit welchem Kapitel du einsteigen möchtest. Sie sind zwar in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet, jedoch ist es nicht unbedingt zwingend notwendig, diese einzuhalten. Du hast die freie Wahl. Egal, wie du es tust, du wirst dich genau für das Richtige entscheiden.



Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Also, go for it! Sei mutig und lebe deine Einzigartigkeit! Lebe dein Leben, so wie es dir gefällt, so dass dir, wenn du auf dein Leben blickst, dein Lächeln widergespiegelt wird.

It's magic

Wenn wir achtsam sind, berühren wir die Essenz des Lebens. Und die meint es nur gut mit dir. Das Leben unterstützt dich und schenkt dir unzählig viele Möglichkeiten, magische Momente zu erleben und dich selbst als Wunder der Natur zu begreifen. Für unseren analytischen Verstand ist das teilweise ungreifbar. Doch je bewusster du bist, desto tiefer wirst du in diese Magie des Lebens eintauchen.



Glaubst du das, was du siehst,
oder siehst du das, was du glaubst?

Mein eindrucksvollstes Erlebnis diesbezüglich geschah während eines Meditationsretreats, das in völligem Schweigen stattfand. Ich habe die Aufgabe, bei der Gehmeditation nur auf den Boden zu schauen. Mir fällt das richtig schwer, und ich vergesse es auch immer wieder. Die Sonne brennt mir auf den Schädel, und in mir reift die Erkenntnis: »Ach, hätte ich doch einen Sonnenhut mitgenommen. So einen mit einer breiten Krempe, so dass ich weder nach links noch nach rechts schauen kann und der mir gleichzeitig Schutz vor der Sonne bietet!« Das war am Vormittag. Nach der Mittagspause gehe ich aus meiner Hütte und stolpere über ein kleines Päckchen, das auf der Türschwelle liegt. Erstaunt hebe ich es auf und öffne es. In meinen Händen halte ich genau so einen Hut, wie ich ihn mir in Gedanken am Vormittag gewünscht habe. Uff! Welch ein Wunder! Wie kann das sein? Habe ich doch seit drei Wochen mit niemandem gesprochen, geschweige denn meinen Wunsch irgendjemandem mitgeteilt.

Sechs Wochen später, am Ende des Retreats, kommt eine Frau lächelnd auf mich zu und sagt mit einem Augenzwinkern: »Der Hut steht dir gut.« Ich schaue sie mit großen Augen fragend an. Sie erklärt mir, dass sie mir diesen Hut auf die Türschwelle gelegt habe, mit der Eingebung, dass er mir Gutes tun würde. Unglaublich, oder?

Ehrlich gesagt, ich habe bis heute keine vernünftige Erklärung dafür gefunden. Doch ist diese Erfahrung für mich immer wieder Anker und Erinnerung, dass zu jeder Zeit auch unerklärbare Dinge, die wir Wunder nennen, geschehen. Jeder kann solche magischen Dinge in sein Leben ziehen. Auch du. Und wenn du möchtest, dann komm mit mir in diese magische Welt der Wunder. Jetzt.