

Doreen Kascha

ES IST ALLES IN DIR

Wie du deine Antworten auf die
Fragen des Lebens findest

**PALOMAA
PUBLISHING**

WAS DIR DIESES BUCH ERMÖGLICHEN KANN

Viele Jahre in meinem Leben habe ich gespürt, dass da irgendwie noch mehr in mir ist. Ganz tief in mir spürte ich eine Kraft, eine Art verborgenes warmes Leuchten, das ich nicht zuordnen konnte. Ich wusste nicht, was „es“ ist. Ich wusste nicht, wie ich „es“ einordnen kann. Ich konnte „es“ weder benennen, noch darauf zugreifen. Ich wusste nicht, welche Fragen ich mir stellen konnte, um „es“ zu entdecken, geschweige denn, wo ich die Antworten auf meine Fragen finde. Ich spürte „es“, mein wahres Potential, doch gleichzeitig war ich so weit von ihm entfernt. Und so vergrub ich es weiterhin ganz tief in mir und habe mich von diesem „es“ abgewandt, weil es mich einfach verwirrte. Bis ich irgendwann vergessen habe, dass es überhaupt da ist.

Geht es dir ähnlich? Hast auch du das Gefühl, dass noch mehr in dir steckt, du aber nicht an dieses „Mehr“ herankommst? Zweifelst du gleichzeitig daran, dass dem wirklich so ist? Dann möchte ich dich an Folgendes erinnern:

Es gibt keinen Menschen auf dieser Welt mit deiner Geschichte. Keinen Menschen mit deinen Talenten, mit deinem Lachen, mit deinen Visionen. Du bist einzigartig. Du bist kein Zufall, sondern ein absolut einmaliger Einfall des Universums. Es ist an der Zeit,

das Feuer in dir zu entdecken. Das Feuer in deinem Herzen. Das Herz, das dich zu deinen Antworten führt.

„Es“ ist in dir, so wie „es“ in mir ist und in den Menschen, die dich umgehen. Denn das „Es“ bist du, einfach du. Vollkommen unvollkommen – absolut perfekt du.

Wusstest du, dass es wahrscheinlicher ist, im Lotto zu gewinnen, als geboren zu werden? Das bedeutet, dass du mit dem Tag deiner Geburt etwas unheimlich wertvolles, einmaliges gewonnen hast: dein Leben! So wie das Leben dich gewonnen hat. Wenn es egal wäre, ob du hier bist oder nicht, dann wärst du es nicht. Dann wärst du nicht über den Schoß deiner Mutter auf diese Erde gekommen. Du bist ein Wunder. Du bist voller Potentiale. Voller Stärken. Voller Talente. Voller Lachen. Voller Leben. Voller Energie. Voller Weisheit. Voller Liebe. Voller unendlicher Schönheit. Und vielleicht ist es genau das, wovor du dich fürchtest: all das zu sein. All dies in dir vereint zu haben.

Vielleicht hast du Angst davor, dich zu zeigen, da du nicht als selbstverliebt oder egoistisch angesehen werden möchtest. Vielleicht hast du als Kind gelernt, dass du zu viel bist, zu laut, zu schnell. Dass es viel besser ist, brav und bescheiden und nicht wild und frei zu sein. Vielleicht hast du eines Tages sogar die Entscheidung getroffen, dass es sehr viel sicherer ist, jemand anderes beziehungsweise einfach weniger von dir zu sein – und hast begonnen, genau danach zu leben. Doch so wenig du auch von dir zeigen wolltest, es war immer da. Die Flamme in dir ist nie ganz erstickt. Das kleine, sanfte, zarte Licht leuchtet noch. Mitten in deinem Herzen.

Und weißt du, wie viele Kerzen es braucht, um einen ganzen Raum zu erleuchten? Eine Einzige. Es braucht eine einzige Kerze. Das bedeutet, dass – so klein diese Flamme in dir

auch gerade scheinen mag – sie ausreicht, um dich ganz tief in dir daran zu erinnern, dass du mehr bist als du glaubst zu sein. Mehr bist als deine Gedanken, die dich zurückhalten, mehr als deine Sorgen und Ängste, mehr als einfach *irgendein* Mensch, mehr als die Fragen, die dich umhertreiben und auf die du (jetzt noch) keine Antwort findest. Die kleine Flamme in dir genügt, um die Leidenschaft und die Begeisterung für dich selbst wieder zu entfachen, um dich (ein neues Mal) zum Leben zu erwecken, um dich für dich selbst und dein Strahlen zu erwärmen.

Mit diesem Buch unterstütze ich dich dabei, diese kleine zarte Flamme größer werden zu lassen, indem ich dich dazu ermutige, deinen Weg vom Kopf in dein Herz zu gehen. Um so alle Antworten auf deine Fragen in dir selbst zu finden. Ich wünsche mir, dass du so leuchtest und strahlst, wie du es verdienst hast. Ich wünsche mir, dass du „herzwärts“ gehst und ein wirklich erfülltes Leben lebst. Denn wenn du dies tust, inspirierst du andere Menschen dazu, dies auch zu tun. Dieses Buch hilft dir dabei, das Lebensfeuer in dir wieder zu spüren, indem du die Fragen loslässt, die dich zurückhalten und Antworten findest, die deinem Herzen, nicht deinem Kopf entspringen. Es ist nichts Tugendhaftes daran, ein lauwarmes Leben zu führen – aus falscher Bescheidenheit, aus der Angst vor der Beurteilung anderer oder weil es eben alle anderen als normal ansehen, dass das Leben nur lauwarm ist. Dein ganz persönliches Lebensfeuer möchte sich zeigen.

Es mag sein, dass du jetzt noch nicht daran glaubst, dass du dieses Feuer wirklich entdecken kannst und das ist okay. Mache es dir selbst bitte nicht zum Vorwurf. Vielleicht bin ich heute die erste Person, die dir sagt, dass du darfst. Du darfst. Du darfst du sein. Denn du bist fabelhaft. Und weißt du, wenn du nicht du bist, wer ist es dann?

Ich weiß, dass du nur das Beste verdient hast. Auch, wenn du momentan selbst vielleicht nicht daran glauben kannst. Dass mehr in dir und auf dich wartet. Aber du bist nicht allein.

Mir ging es genauso. Und auch all den Frauen, die ich auf ihrem Weg begleitet habe, ging es ebenso. Und was soll ich dir sagen: Die Wunder begegnen uns oft erst, wenn wir uns ihnen mit unserem Herzen öffnen. Wenn wir anfangen, die Welt und uns selbst mit dem Herzen zu sehen. Denn sowohl ich als auch all diese Frauen haben erkannt, welche Größe wirklich in ihnen steckt und wie sehr das Lebensfeuer in ihnen brennt. Wir sind alle Spiegel füreinander. Die Wandel und Wunder der anderen warten auch auf dich. Dieses Lebensfeuer steckt übrigens nicht nur in uns Frauen, sondern ebenso in Männern. In erster Linie richtet sich dieses Buch an die weiblichen Schöpferinnen. Nichtsdestotrotz bist du als Mann natürlich herzlich eingeladen, all das mitzunehmen, das sich auch für dich gut anhört.

Damit du siehst, dass auch ich in meinem Leben an Punkten war, an denen ich mehr an mir gezweifelt als an mich geglaubt habe, lasse ich dich im ersten Teil des Buches an meiner persönlichen Geschichte teilhaben. Ich erzähle dir diese, damit du weißt, dass du nicht allein bist. Damit du, falls du dir selbst mehr Fragen stellst als du beantworten kannst, hörst, dass es einen Weg raus aus dem Gedankenkreis gibt, in dem du dich gerade zu drehst. Der Weg hinaus führt durch dein Herz.

Ich greife in diesem Buch die Fragen auf, die mich selbst immer und immer wieder beschäftigt haben. Die mitunter fiesen Fragen, die du dir vielleicht auch schon einmal gestellt hast oder immer wieder stellst. Wie beispielsweise die Frage, warum alle anderen (vermeintlich) viel besser sind als du oder du nicht gut genug bist. Ich gebe dir keine Antworten auf die Fragen. Denn diese kennst du. Vielleicht hast du bislang nur an der falschen Stelle nach ihnen gesucht – in deinem Kopf und nicht in

deinem Herzen. Ich teile mit dir meine persönlichen Erlebnisse, Erfahrungen und Coaching-Impulse, die dich darin unterstützen können, selbst Antworten zu finden. Antworten, mit denen du deine Geschichte neu schreiben kannst. Antworten, um es, das Feuer in dir, wieder zu entfachen. Da du gerade diese Zeilen liest, bin ich der festen Überzeugung, dass du bereit dazu bist: Bereit, dich für diesen weisen, wundervollen, magischen, inspirierenden Wegweiser in dir zu öffnen.

Dein Herz macht sich nicht mit Worten bemerkbar. Die Sprache des Herzens sind Gefühle. Wie fühlt sich dein Herz für dich an? Dieses Buch lädt dich dazu ein, genau dies zu entdecken. Zu entdecken, wie sich dein Herz bemerkbar macht und wann. Achte beim Lesen auf das Gefühl in dir. Lies das Buch nicht nur mit deinen Augen, nicht nur mit deinem Kopf, sondern vor allem mit deinem Herzen.

PS: Wenn du eine Frage hast, die nicht in diesem Buch steht, dann gebe ich dir einen Tipp mit: Einfach herzwärts danach suchen. Dein Herz kennt die Antwort bereits. Solltest du dir darüber hinaus persönliche Begleitung auf deinem Weg wünschen, unterstütze ich dich sehr gerne mit meinen Coaching-Angeboten und meinem Podcast.

In purer Liebe und Dankbarkeit,



deine Dani M