



## Pressemappe



© SIAN OWEN PHOTOGRAPHY

## Jessica Goschala

Autorin von

**Ach du Scheiße, ich bin glücklich**  
**(Palomaa Publishing, 12.09.2022)**

### **BUCH CONTACT**

Murielle Rousseau & Ulrike Plessow  
Presse und Öffentlichkeit

Rosastraße 21 | 79098 Freiburg | Karl-Heinrich-Ulrichs-Str. 20 c | 10785 Berlin  
0761 29604-0 | buchcontact@buchcontact.de | 030 2060669-0 | berlin@buchcontact.de  
Volksbank Freiburg | IBAN: DE 89 6809 0000 0026 7422 00 | BIC: GENODE61FR1  
[www.buchcontact.de](http://www.buchcontact.de)

# Jessica Goschala

Autorin, Unternehmerin und Coachin

B · U · C · H  
CONTACT



© SIAN OWEN PHOTOGRAPHY

Jessica Goschala hat lange Zeit zugelassen, dass persönliche Krisen, Burnout, Krankheiten, familiäre Todesfälle und weltliche Katastrophen ihre Träume in Zaum hielten. 2018 machte sie Schluss damit und entschied sich für einen neuen Weg: Sie schloss eine Coaching-Ausbildung an der renommierten Dr. Bock Akademie ab und ging mit ihren beiden Unternehmen durch die Decke. Als Erfolg-

scoach und CEO begleitet sie Menschen nun dabei, das Beste aller Leben für sich zu kreieren. Um noch mehr Menschen unterstützen zu können, beginnt sie jetzt als Autorin ein neues Kapitel in ihrem Leben.

Mehr über Jessica Goschala steht auf ihrer **Homepage**:

<https://jessicagoschala.com/>

Auf **Instagram** ist sie aktiv auf dem Kanal @jessicagoschala und teilt regelmäßig inspirierende Gedanken zu den Themen Träume und Manifestation.

PRESEINFORMATION

Bei Rückfragen:  
**BUCH CONTACT**  
Murielle R. Rousseau  
Ulrike Plessow

**Berliner Büro:**  
Karl-Heinrich-Ulrichs-Str. 20c  
D-10785 Berlin  
Fon: 030-2060669-0  
berlin@buchcontact.de

**Freiburger Büro:**  
Rosastr. 21  
D-79098 Freiburg  
Fon: 0761-29604-0  
buchcontact@buchcontact.de

# Ach du Scheiße, ich bin glücklich

*Wie du trotz Krise endlich deine Träume lebst*



Glücklich sein hat nichts mit Glück zu tun. Glücklich sein ist eine Entscheidung. Jessica Goschala's Buch „Ach du Scheiße, ich bin glücklich. Wie du trotz Krise endlich deine Träume lebst“ (Palomaa Publishing, ET: 12.09.2022) ist eine radikale Aufforderung der Autorin und Coachin, genau das zu tun: Endlich den eigenen Platz in der Welt annehmen

und sich für das Leben entscheiden. Denn die beste Zeit ist immer Jetzt.

Warum sollte das Glück auf sich warten lassen? Nicht nur trotz, sondern gerade während einer Krise fordert Jessica Goschala dazu heraus, den Kopf aus dem Sand zu ziehen und langgehegte Ziele zu verfolgen. Sie ist davon überzeugt, dass diese auch in unsicheren Lebensphasen einen hohen Stellenwert haben. Aus diesem Grund zeigt sie, wie man zu jeder Zeit furchtlos und zuversichtlich voranschreiten und „Ja!“ zum Leben sagen kann. Sie geht über die klassische Coaching-Perspektive hinaus, denn sie selbst erkennt in ihrem Leben sowohl Frequenzen einer Hollywood-Romanze als auch eines Horror-Thrillers. Die Zeit, in der ihr Vater ihre Familie mit einem Berg von Schulden alleine ließ, nennt Jessica Goschala als einen ihrer schlimmsten Tiefpunkte. Später erkennt sie, dass ihr Umgang mit Schicksalsschlägen nicht selbstverständlich ist: aus dem Teufelskreis der Emotionen ausbrechen, Träume erst recht anpacken und weitermachen. Mit privaten Einblicken in ihre persönlichen Herausforderungen führt sie auf nahbare und authentische Weise an Manifestationstechniken heran. Ihr Buch ist eine Aufforderung an alle Leser:innen, das Innen sprechen zu lassen, egal, wie das Außen gerade aussieht.

„Ach du Scheiße, ich bin glücklich“ ist eine herrlich unkonventionelle Anleitung für alle, die keinen Bock mehr auf ein 08/15 Leben haben.

**Jessica Goschala**

**Ach du Scheiße, ich bin glücklich**

Wie du trotz Krise endlich deine Träume lebst

Palomaa Publishing

220 Seiten, Softcover, 15,5 x 22 cm, 18,00 €

ISBN: 978-3-949598-02-9

B · U · C · H  
CONTACT

PRESEINFORMATION

Bei Rückfragen:

**BUCH CONTACT**

Murielle R. Rousseau

Ulrike Plessow

**Berliner Büro:**

Karl-Heinrich-Ulrichs-Str. 20c

D-10785 Berlin

Fon: 030-2060669-0

berlin@buchcontact.de

**Freiburger Büro:**

Rosastr. 21

D-79098 Freiburg

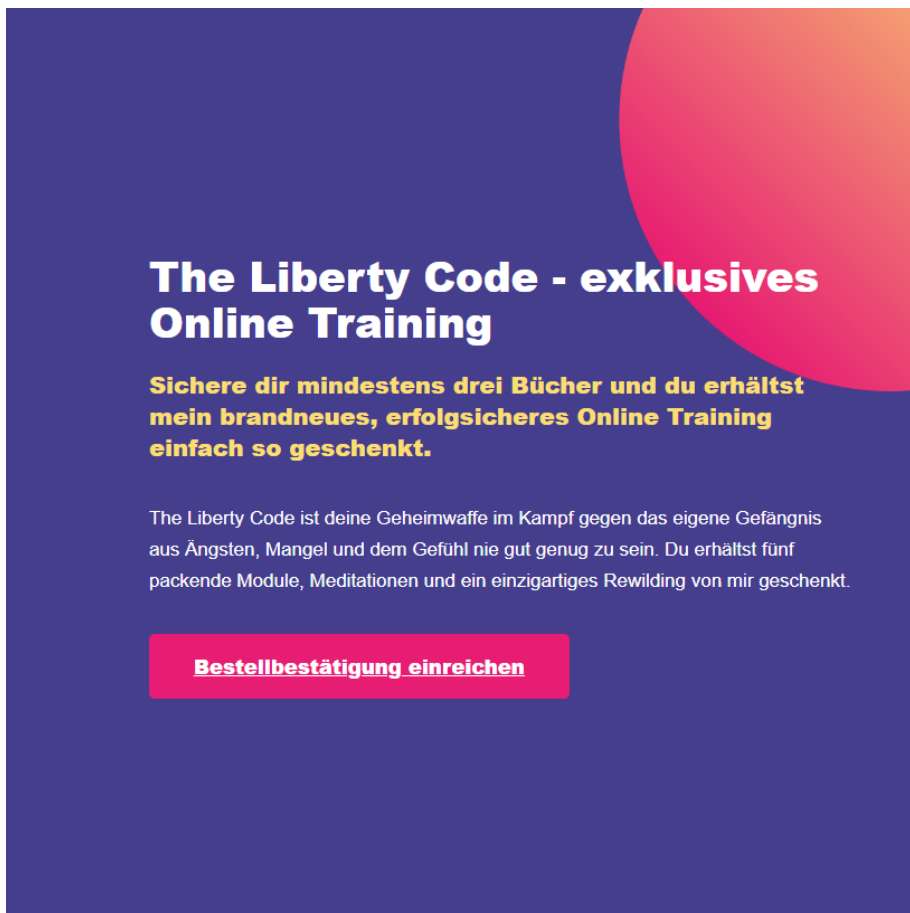
Fon: 0761-29604-0

buchcontact@buchcontact.de

## Die Bonus-Area zum Buch:

[achduscheisseichbingluecklich.de](http://achduscheisseichbingluecklich.de)

Auf [achduscheisseichbingluecklich.de](http://achduscheisseichbingluecklich.de) gibt es weitere interessante Einblicke in Jessica Goschals Buch: Einen Trailer, Informationen zur Autorin und Bonus-Aktionen mit kostenlosen Goodies:



**The Liberty Code - exklusives Online Training**

**Sichere dir mindestens drei Bücher und du erhältst mein brandneues, erfolgsicheres Online Training einfach so geschenkt.**

The Liberty Code ist deine Geheimwaffe im Kampf gegen das eigene Gefängnis aus Ängsten, Mangel und dem Gefühl nie gut genug zu sein. Du erhältst fünf packende Module, Meditationen und ein einzigartiges Rewilding von mir geschenkt.

[Bestellbestätigung einreichen](#)

B · U · C · H  
CONTACT

PRESEINFORMATION

Bei Rückfragen:  
**BUCH CONTACT**  
Murielle R. Rousseau  
Ulrike Plessow

**Berliner Büro:**  
Karl-Heinrich-Ulrichs-Str. 20c  
D-10785 Berlin  
Fon: 030-2060669-0  
[berlin@buchcontact.de](mailto:berlin@buchcontact.de)

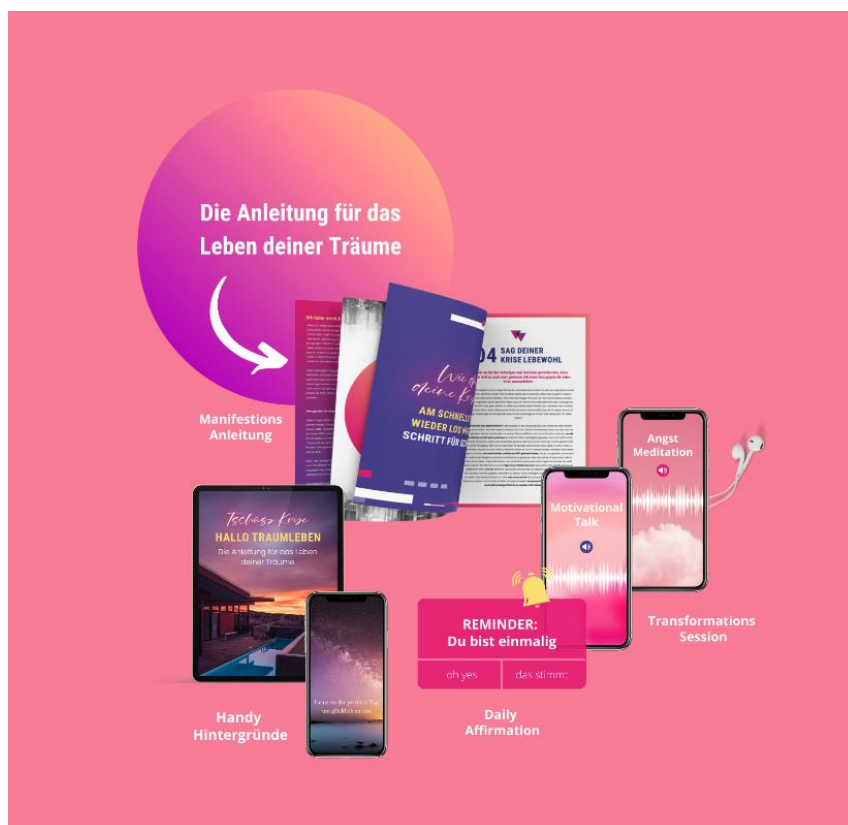
**Freiburger Büro:**  
Rosastr. 21  
D-79098 Freiburg  
Fon: 0761-29604-0  
[buchcontact@buchcontact.de](mailto:buchcontact@buchcontact.de)

## Tschüss Krise - Hallo Traumleben! Dein Rundum Sorglos Paket, immer und überall

**Du willst die Anleitung für das Leben deiner Träume? Du hast keinen Bock mehr auf ein 08/15 Leben? Du willst endlich dein wahres Traumleben leben, finanziell frei, glücklich und gesund sein?**

Aber fragst dich: "Wie soll ich das machen?" Keine Sorge! Mit diesem Rundum Sorglos Paket findest du heraus, was wirklich zu tun ist – ohne Stress und einfach erklärt. Ein zuverlässige Anleitung bestehend aus einer umwerfend einfachen Manifestationsanleitung, zwei bestärkenden Audio Trainings, inspirierenden Handy Hintergründen und ausgezeichneten Affirmationen für jeden Tag.

**Yes, nehm ich für 0€**



Bei Rückfragen:  
**BUCH CONTACT**  
Murielle R. Rousseau  
Ulrike Plessow

**Berliner Büro:**  
Karl-Heinrich-Ulrichs-Str. 20c  
D-10785 Berlin  
Fon: 030-2060669-0  
berlin@buchcontact.de

**Freiburger Büro:**  
Rosastr. 21  
D-79098 Freiburg  
Fon: 0761-29604-0  
buchcontact@buchcontact.de

## Interview mit Jessica Goschala



### ***Mit dem Autorinnen-Dasein beginnt ein neues Kapitel in Ihrem Leben. Wie kam es zu dieser Entscheidung?***

Die Buchidee kam im Schlaf zu mir, im November 2021. Ich bin von dem Gedanken an ein Kapitel geweckt worden, als ich mit meinem damaligen Partner in Italien war. Ich schrieb von morgens um 03:00 Uhr bis 05:00 Uhr, bis mir klar wurde, dass ich hier ein Kapitel eines neuen Buches in den Händen hielt. Zwei Tage später stellte ich mich meinem Schicksal – denn ich weiß, dass ich zum Schreiben geboren bin. Ich bin Autorin, ich muss meine Geschichten erzählen.

### ***In „Ach du Scheiße, ich bin glücklich!“ erzählen Sie, dass Sie einen besonderen Umgang mit Krisen haben, den Sie mit Ihren Leser:innen teilen möchten. Ist dieser Umgang ein natürliches Talent, das Ihnen im Laufe Ihres Lebens bewusst wurde, oder haben Sie ihn mit der Zeit entwickelt (und wenn ja, wie?)***

Ich glaube, es ist eine Mischung aus beidem. Ich hatte schon in meiner Kindheit und Jugend mit Krisen zu tun. Als ich älter wurde, verstand ich allerdings, dass ich einen besonderen Weg gefunden hatte, mich von Krisen nicht in die Knie zwingen zu lassen. Mir fiel auf, dass ich viel schneller als meine Partner und Freunde zurück zur Normalität fand und wieder glücklich sein konnte. Extrem bewusst wurde mir dies, als ich eine Fehlgeburt erlitt. Seitdem nehme ich meine Krisen an und weiß, dass sie wahnsinnig viel Energie freischalten können. Nach jeder Krise wurde mein Leben besser als zuvor. Genau diese Perspektive möchte ich in meinem Buch vermitteln.

### ***Wann ist der perfekte Zeitpunkt, um Ihr Buch aufzuschlagen und sich mit Träumen, Manifestation und Krisenüberwindung auseinanderzusetzen?***

Immer dann, wenn man feststellt, dass man in einem Hamster-rad an Gefühlen, Sorgen und Zweifeln gefangen ist. Oder auch dann, wenn man neidisch die anderen beäugt und sich fragt, warum das Leben für sie so gut läuft und man selbst das Gefühl hat, das Leben läuft Amok. Genauso ist es aber auch für die Träumer unter uns gedacht, die aus den Luftschlössern Realität machen wollen. Die beste Zeit ist immer Jetzt! Das Buch wird das Leben der Leser\*innen verändern, und zwar nachhaltig.

### ***Was ist die eine Kernbotschaft, die Sie in der Welt***

PRESEINFORMATION

Bei Rückfragen:

**BUCH CONTACT**

Murielle R. Rousseau  
Ulrike Plessow

**Berliner Büro:**

Karl-Heinrich-Ulrichs-Str. 20c  
D-10785 Berlin  
Fon: 030-2060669-0  
berlin@buchcontact.de

**Freiburger Büro:**

Rosastr. 21  
D-79098 Freiburg  
Fon: 0761-29604-0  
buchcontact@buchcontact.de

### ***verbreiten möchten?***

Du kannst alles haben, was du willst! Egal an welchem Punkt du gerade in deinem Leben stehst, es kann in wenigen Augenblicken vollkommen anders sein. Zeit ist relativ, das lehrte uns bereits Albert Einstein. Ich möchte den Leser\*innen die Möglichkeit bieten, ihr Leben und ihre Träume endlich in ihrer 3D-Realität erleben zu können. Denn eine Welt mit glücklicheren Menschen ist eine Welt mit mehr Frieden, besseren Entscheidungen und einer neuen Generation Menschen, die dazu beitragen werden, dass wir hier alle noch etwas länger auf der Erde leben können.

### ***Haben Sie ein Lebensmotto?***

Ich habe tatsächlich einige. Denn mein Leben verändert sich ständig. Ich sage immer, was ich in einem Monat erlebe, verändere und kreierte, erleben die meisten Menschen nicht in einem Jahr. Momentan ist es folgendes: I am not lucky, I do things differently.

### ***In Ihren Coachings und in Ihrem Buch unterstützen Sie dabei, das Beste aller Leben zu kreieren. Wie sieht Ihr eigenes „Bestes aller Leben“ aus?***

Das beste aller Leben ist das, was ich in dem Moment leben möchte. Wünsche und Träume, die ich mit 28 Jahren hatte, sind heute nicht mehr das, was ich will. Und genau darum geht es mir. Nichts steht still und das Beste aller Leben sieht in zwei Jahren wieder komplett anders aus. Momentan wünsche ich mir, noch mehr Zeit für meine weiteren Bücher zu haben, also kreierte ich gerade ein Business Modell, das mir diese zeitliche wie finanzielle Freiheit ermöglicht. In fünf Jahren will ich vielleicht auf den Mount Everest, wer weiß das schon.

### ***Sie sind auch auf Social Media aktiv und teilen dort fast täglich inspirierende Gedanken zu den Themen Träume und Manifestation. Woher nehmen Sie Ihre Ideen und haben Sie Vorbilder, die Sie inspirieren?***

Ich bin Gott sei Dank mit vielen kreativen Gedanken gesegnet. Mir helfen Spaziergänge im Wald, in die Wolken schauen, Gespräche mit inspirierenden Menschen und Coachings und Kurse, die ich selbst belege, dabei. Ich folge vielen inspirierenden Frauen auf Social Media. Ganz besonders aber liebe ich es, Biographien zu lesen wie z.B. die von Coco Chanel oder Elon Musk. Ich muss die Menschen nicht mögen, um mich von ihnen inspirieren zu lassen.

Bei Rückfragen:  
**BUCH CONTACT**  
Murielle R. Rousseau  
Ulrike Plessow

**Berliner Büro:**  
Karl-Heinrich-Ulrichs-Str. 20c  
D-10785 Berlin  
Fon: 030-2060669-0  
berlin@buchcontact.de

**Freiburger Büro:**  
Rosastr. 21  
D-79098 Freiburg  
Fon: 0761-29604-0  
[buchcontact@buchcontact.de](mailto:buchcontact@buchcontact.de)



**Womit kann man Sie wütend machen und richtig auf die Palme bringen?**

Ich hasse Ineffizienz. Ich liebe es, Dinge smart zu tun, Abkürzungen zu nehmen. Ich mag es nicht, wenn es unnötig kompliziert ist. Ein Stau in der Stadt hat dazu großes Potenzial. Da verhalten sich nämlich alle so, als würden sie gerade erst lernen, wie man Auto fährt (lacht).

**Wofür engagieren Sie sich? Welche Organisation oder welches Projekt würden Sie gerne unterstützen?**

Meine Unternehmen unterstützen seit Jahren die Malala Foundation. Ich möchte selbst gern eine Organisation für Frauen in Drittweltländern gründen. Letztes Jahr konnten wir zum ersten Mal einen fünfstelligen Betrag spenden, das hat sich großartig angefühlt.

**Erzählen Sie uns drei überraschende Fakten über sich, die wir noch nicht kennen.**

Ok, aber wehe, Sie lachen mich dann aus.

1. Ich liebe es, der Waschmaschine beim Schleudern zuzusehen. Fragen Sie mich nicht, warum, aber irgendwie hat das etwas Beruhigendes an sich (lacht).
2. Viele denken, dass ich weitaus weniger wiege, als ich tatsächlich auf die Waage bringe.
3. Für guten Kaffee auf Reisen tue ich alles.

**Glauben Sie, dass es DEN Schlüssel zum Glücklichsein gibt?**

Ja, aber der sieht für jeden Menschen anders aus. Für den einen ist es die Weltreise, für den anderen eine Therapie. Für den nächsten die Kündigung und für andere die Entelterung. Wieder andere gehen das erste Mal in den Swinger Club oder sprechen mit ihrer Partnerin/ihrem Partner darüber, dass sie keine Kinder wollen. GLÜCKLICHSEIN hat nichts mit Glück zu tun, sondern mit der radikalen Entscheidung, Ja zu sich selbst zu sagen und sich zu erlauben, seine Ganzheit zum Ausdruck zu bringen.

**Was steht als nächstes bei Ihnen an? Dürfen wir uns auf ein weiteres Buch freuen?**

Momentan bereite ich meinen Online-Kurs vor, der den Leser\*innen noch eine schnellere Möglichkeit zu ihren Träumen ermöglichen wird. Ich schreibe an einer neuen Geschichte und freue mich auf den Winter in Hawaii.

Bei Rückfragen:  
**BUCH CONTACT**  
Murielle R. Rousseau  
Ulrike Plessow

**Berliner Büro:**  
Karl-Heinrich-Ulrichs-Str. 20c  
D-10785 Berlin  
Fon: 030-2060669-0  
berlin@buchcontact.de

**Freiburger Büro:**  
Rosastr. 21  
D-79098 Freiburg  
Fon: 0761-29604-0  
[buchcontact@buchcontact.de](mailto:buchcontact@buchcontact.de)



## Pressebilder



© SIAN OWEN PHOTOGRAPHY



PRESEINFORMATION

Bei Rückfragen:

**BUCH CONTACT**

Murielle R. Rousseau  
Ulrike Plessow

**Berliner Büro:**

Karl-Heinrich-Ulrichs-Str. 20c  
D-10785 Berlin  
Fon: 030-2060669-0  
[berlin@buchcontact.de](mailto:berlin@buchcontact.de)

**Freiburger Büro:**

Rosastr. 21  
D-79098 Freiburg  
Fon: 0761-29604-0

[buchcontact@buchcontact.de](mailto:buchcontact@buchcontact.de)



Diese Fotos können für redaktionelle Beiträge kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Bei Rückfragen:  
**BUCH CONTACT**  
Murielle R. Rousseau  
Ulrike Plessow  
**Berliner Büro:**  
Karl-Heinrich-Ulrichs-Str. 20c  
D-10785 Berlin  
Fon: 030-2060669-0  
[berlin@buchcontact.de](mailto:berlin@buchcontact.de)

**Freiburger Büro:**  
Rosastr. 21  
D-79098 Freiburg  
Fon: 0761-29604-0  
[buchcontact@buchcontact.de](mailto:buchcontact@buchcontact.de)