

# Hör auf dein Herz!



Kopf sagt, Bauch sagt, Kopf sagt ... kennen wir alle! Aber was machen Menschen richtig, die IHRER INNEREN STIMME FOLGEN? Sie kommen in Einklang mit ihren Stärken. Doch wie gelingt das?



**W**enn wir es emotional groß machen wollen, reden wir vom Herzen: Wir wollen es in die Hände des Gegenübers legen, sollen es nicht brechen, möchten es behüten. Die Liebe ist in unseren Sätzen immer eng verbunden mit dem Herzen und eben auch mit dem Herzeleid. Aber gibt es ein gebrochenes Herz? Ist dieses Wunderwerk an Pumpleistung wirklich das Zentrum für unsere Liebe und das grenzenlos Gute? Ja, sogar wissenschaftlich bewiesen. Es gibt das «Broken Heart Syndrom» – manche Menschen haben so sehr geliebt, dass ein Verlust ihr Leben zum Erlöschen bringen kann. Ist es dann nicht unerlässlich, uns immer wieder dieser großen Energie und Weisheit bewusst zu sein und auf dieses Wunderwerk zu hören? Ja!

ENTSCHEIDUNGEN, DIE wir treffen, sind immer auch Herzensangelegenheiten. Das sollten sie zumindest sein. Wir alle brauchen dazu nur die Fähigkeit, in einem Moment der Stille in uns hineinzuhören. Keine leichte Aufgabe, wenn schon klar ist, dass die jeweilige Veränderung unser Leben kräftig durcheinanderrütteln wird. Erkenntnis ist, wenn einem bewusst wird: »Wie sage ich es jetzt den anderen?« Wie gibt man seinem Leben einen neuen Impuls, ohne dabei Erwartungen zu enttäuschen?

NUN: WER SPRINGT, der braucht etwas Anschub. Vielleicht ist das »Hör auf dein Herz« die einzige Energie, die Veränderung überhaupt ermöglicht. Der entscheidende Tritt in den Po. Ich habe in meinem Leben schon sehr häufig ganz auf mein Herz gehört und Entscheidungen getroffen, weil ich es fühlte und vor allem: weil ich das Gefühl kannte. Die nachhaltig besten Entscheidungen meines Lebens waren immer die, wenn ich mit Gewissheit nicht gegen meine innere Stimme entschieden hatte.

MANCHE SAGEN SICHER: »Hätte ich mal nicht auf mein Herz gehört, dann wäre mir dieser langweilige Mann, diese eifersüchtige Frau, dieser öde Job, das blöde Haus, diese elendige Karre oder der verhaltensauffällige



## Ihr könnt nur gewinnen

Bei wichtigen Entscheidungen hört Guido in sich hinein. Auch wenn ihm das schon ab und zu eine Enttäuschung eingebracht hat. Egal

Kläffer erspart geblieben.« Aber sein Leben neu auszurichten und ganz nach seinem Herzen zu entscheiden setzt eben auch voraus, dass mitunter die falsche Entscheidung getroffen wird. Also kann es schon mal sein, dass wir denken: »Es war zwar eine Herzensangelegenheit, aber es wurde dadurch nicht besser.« Doch wer weiß es wirklich? Niemand! So einfach ist das. Sich auf etwas ganz einzulassen setzt eben voraus, es mit völliger Hingabe zu tun und auch die Schattenseiten in Kauf zu nehmen.

Und SELBSTVERSTÄNDLICH LIEGEN auf dem Weg des Herzens ab und zu auch

Enttäuschungen. Auch ich habe mich schon in Menschen geirrt, habe vertraut und bin schmerzlich eines Besseren belehrt worden. Ich kenne diesen Umstand gut. Ich bin schnell verletzt wie aber auch aufgerufen, einfach weiterzumachen. Die einzige Möglichkeit für die Sensiblen unter uns. Wir kommen einfach nicht aus unserer Haut. Wir sind nun einmal der Mensch, der wir sind. Aber in Summe konnte ich aus jedem Schmerz immer etwas gewinnen.

DARAN ZU ZERBRECHEN und nichts daraus zu lernen ist die unsinnigste Form von schlechten Erfahrungen. Es ist zwar unerlässlich, auch abzuwägen, sich nicht zu schnell irgendwo reinzustürzen, aber es ist immer fahrlässig, gegen die innere Überzeugung zu handeln. Vor allem sind schlechte Erfahrungen kein Grund, in Zukunft allein den Verstand bestimmen zu lassen. Menschen, die nur danach handeln, sind roh und unempathisch. Wenn sie noch Macht ergattern, ist mit dem Schlimmsten zu rechnen.

ES HEISST JA: Alle zehn Minuten verliebt sich ein Single in Deutschland, wenn man den Plakaten Glauben schenken darf. Ob allerdings auch alle zehn Minuten mit dem Herzen entschieden wird, steht auf einem ganz anderen Portal. Unser Herz verliert sich sehr gern, wenn etwas Attraktives um die Ecke kommt. Was schön ist, findet schneller den Weg hinein. Manchmal denke ich, die große Maskenzeit, in der wir gerade leben, birgt die Chance, mal wieder auf die Stimme, die Augen und den Menschen zu achten. Wir könnten doch jetzt ganz auf unser Herz hören, wenn der Rest nur sehr eingeschränkt zu sehen ist.

WIE HAT DER kleine Prinz es so treffend formuliert: »Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche bleibt für die Augen verborgen.« Wenn ihr die also schließt und auf euren Atem achtet, dann hört ihr den Menschen, dem ihr am meisten vertrauen und den ihr lieben solltet – euch selbst!

Euer Guido!



# »Ich will das System ändern«

Lisa Jaspers, 38, hat ein Fair-Fashion-Label gegründet und mit einer Onlinepetition ein Gesetz angestoßen, das die Modeindustrie auf den Kopf stellen wird

**M**ich hat schon immer das große Ganze angezogen. Zusammenhänge zu verstehen, zu gucken: Was hat unser Konsum mit der Ungleichverteilung in der Welt zu tun? Um dann zu versuchen, das System zu verändern. Ich habe früher in der traditionellen Entwicklungshilfe gearbeitet, fand den Ansatz aber zu neokolonialistisch. Deswegen habe ich Folkdays gegründet, ein Label für Fair-Trade-Fashion und Design, bei dem wir direkt mit Kunsthandwerkerinnen in Afrika, Asien und Lateinamerika zusammenarbeiten.

ICH FINDE ES großartig, dass sie nun ihre Fähigkeiten nutzen können, um für sich und ihre Familien ausreichend Geld zu verdienen. Das berührt mich und treibt

mich gleichzeitig um, weil ich glaube: Das kann man noch größer aufziehen! Solche Gedanken machen mich manchmal rastlos. Deswegen waren die letzten Jahre ziemlich anstrengend. Ich musste lernen, auch mal innezuhalten, um nicht immer auf dem Zahnfleisch zu gehen. Das ist schwer, wenn einen die Arbeit mit so viel Sinn erfüllt.

ICH DISKUTIERE STÄNDIG und stelle Sachen infrage. Das scheint für viele, vor allem Männer, sehr anstrengend zu sein. Es hat lange gedauert, bis ich an den Punkt gekommen bin, genau diese Eigenschaften für mich als Stärke zu empfinden. Denn nur dadurch kann ich Dinge verändern. Und wenn ich mich in der Welt umschaue, ist noch viel zu tun. Das lässt mich oft

nicht los. Die Idee zur Onlinepetition für das Lieferkettengesetz kam mir nachts. Dabei geht es darum, dass deutsche Unternehmen haftbar dafür gemacht werden können, was in ihren Lieferketten passiert. Dass von den Rohmaterialien bis zum Endprodukt keine Umwelt- und Sozialstandards verletzt werden. Zweieinhalb Jahre habe ich dafür gekämpft. Diesen Sommer soll das Gesetz verabschiedet werden, das macht mich total stolz und unglaublich glücklich.



Lisa Jaspers



## DIE AKTIVISTIN

Hat Politik und Entwicklungsökonomie studiert, für Oxfam gearbeitet und als Beraterin für das Bundesministerium für wirtschaftliche Entwicklung. Und sie hat ein Buch geschrieben: »Starting a Revolution«

»Ich will morgens aufstehen und wissen, dass ich einen Unterschied mache«



Paulina Tsvetanova

### DIE, DIE IMMER AUF DIE FÜSSE FÄLLT

Erinnert ihr euch an Paulina? Sie hat mal mit Guido über ihre Flucht aus Bulgarien geredet, ihre Magersucht und ihren Traum, Modedesignerin zu werden. Und sie hat nicht aufgehört, dafür zu kämpfen



»Meine ersten Entwürfe – schon 25 Jahre alt!«

## »Null Kompromisse«

Die Designerin Paulina Tsvetanova, 37, ist da, wo sie hinwollte: bei der New York Fashion Week. Leicht war's nicht

**M**ein Leben ist ein ständiges Auf und Ab. Immer turbulent und dramatisch. Ich glaube an das Glück des Zufalls. Das ist mein Prinzip. Das mitnehmen, was gerade kommt, und es umarmen, weil es immer besser wird, als es vorher war.

BIS VOR EINEM JAHR hatte ich noch einen Laden in Berlin, wo ich Kunst- und Designwerke und Vintagemode verkauft habe. Aber ich wollte mehr. Ich wollte meine eigene Mode machen. Das war schon immer mein Traum. Und ich wollte keine Kompromisse mehr eingehen. So habe ich mir einen Freund als Partner in den Store geholt, um mich voll darauf konzentrieren zu können.

Aber der hat seine Miete nicht gezahlt, und das Ganze endete recht unschön vor Gericht. Ich musste den Laden schließen. Das war kurz vor dem ersten Lockdown im März 2020 – und ich fühlte mich merkwürdigerweise total erlöst.

ICH HABE DIE CHANCE genutzt, mir eine Nähmaschine gekauft und endlich schneiden gelernt. Aus Textilproben von italienischen und französischen Couturestoffen, die nicht größer sind als DIN A4, mache ich meine eigenen Patchwork-Kreationen, alles Unikate. Dafür wurde ich jetzt zur New York Fashion Week eingeladen. Ich soll acht komplette Looks zeigen, das ist eine große Ehre für mich! Ich bin endlich dort angekommen,

wo ich schon seit 20 Jahren hinwollte. Ich habe eben ein paar Umwege genommen, bin aber immer meiner inneren Stimme gefolgt.

ICH KOMME VOM BALKAN, meine Eltern sind im Kommunismus geboren. Sie haben mir vermittelt, dass man aus dem Nichts etwas erschaffen muss. Ich glaube, das ist fest in mir verankert. Ich gehe auf die 40 zu, habe keine Kinder. Ich war früher magersüchtig, das hat mich meine Fruchtbarkeit gekostet. Aber dafür erobere ich nun die Welt!



*Rundum herrlich!*

# »Sehnsucht gestillt«

Gesa Neitzel, 34, schmiss ihren Job, um sich in Afrika zum Safariguide ausbilden zu lassen. In der Wildnis fand sie sich – und ihre große Liebe

**M**ein Leben in Berlin hat immer funktioniert, mich aber nie richtig erfüllt. Gemerkt habe ich das erst, als ich 2014 in einem Urlaub in Südafrika meinen ersten wilden Elefanten sah. Das veränderte alles! Mir wurde klar, dass die Natur in meinem Leben fehlte, das Draußensein. Ich kündigte meinen Job als Fernsehredakteurin und fing ein Jahr später die Ausbildung zum Safariguide an. Eine reine Gefühlsentscheidung.

ÜBER ZWÖLF MONATE lernte ich Tier- und Pflanzenkunde, Sterne- und Spurenlesen – und außerdem meine bessere Hälfte kennen, Frank, halb Südafrikaner, halb Australier. Nach der Ausbildung kauften wir uns einen alten Land Rover – wir nennen

ihn »Ellie«, weil er so groß und ungestüm ist wie ein Elefant. Seitdem reisen wir jedes Jahr für mehrere Monate durch die unterschiedlichsten afrikanischen Länder. Frank hat mittlerweile sein eigenes Reisebüro, ich bin Autorin, ein Kindheitstraum.

ICH GLAUBE, WIR lassen uns oft von den Dingen abhalten, die unser Herz sich für uns wünscht. Häufig weil die Meinung anderer zu viel Gewicht hat. Aber niemandem ist geholfen, wenn du dich klein hältst. Im Gegenteil: Wenn du dein Leben so lebst, dass du strahlst, scheint dein Licht auch für andere. Gezweifelt haben Frank und ich nie an diesem Weg. Wir sind am glücklichsten, wenn wir draußen sein können – und zusammen. Noch vor dem Sonnenaufgang

aufzustehen und den ersten Vögeln zu lauschen, während sich die Farben am Himmel verändern, das ist so viel wert.

DAS ZUSAMMENSEIN ist für uns während der Coronapandemie am allerwichtigsten geworden. Als die Grenzen schlossen, sind wir in einer Nacht- und Nebelaktion von Botswana nach Australien zu Franks Familie gereist, um als internationales Paar nicht getrennt zu werden. Jetzt haben nur noch die wirklich wichtigen Dinge in meinem Leben Platz: Frank, meine Familie, die Natur und das Schreiben.

*Gesa  
und  
Frank*

## DIE ABENTEUERER

Ihr wollt mehr über Gesa und Frank erfahren? Dann lest »The Wonderful Wild«, Gesas Anleitung zum Glück. Und freut euch schon mal auf ihr neues Buch, »Safari Kitchen«, das erscheint im August

*»Ich glaube, wir lassen uns zu oft von Dingen abhalten, die sich unser Herz wünscht!«*



# »Lass dich nie verbiegen ...«

Anders war Riccardo Simonetti, 28, schon immer. Dafür musste er viel einstecken. Aber es hat sich gelohnt!

**I**m Kindergarten habe ich am liebsten mit Puppen gespielt. »Das machen Jungs nicht«, meinten die anderen. Deshalb habe ich Spiele erfunden, bei denen der Verlierer als Strafe mit der Barbie spielen musste. Das war natürlich immer ich.

ABER STÄNDIG DIE Verliererrolle einnehmen? Mich verstellen, nur um nicht anzuecken? Irgendwann war ich es leid. Deswegen habe ich mich schon früh gefragt: Was macht mich glücklich? Für was lohnt es sich, Beleidigungen einzustecken? Puppen, Kleider und Make-up zählten dazu.

ALS TEENAGER HABE ich Mode als mein Sprachrohr gefunden. Eines, mit dem man ein Statement setzen kann, ohne überhaupt den Mund aufzumachen. Ich habe Paillettenshirts und bunte Blazer angezogen und mir Tücher um den Kopf gewickelt. Unter die Augen habe ich mir Sternchen geklebt. Wenn man so in einer bayrischen Kleinstadt wie Bad Reichenhall die Straße entlanggeht, denkt jeder, er dürfe einem offen die Meinung ins Gesicht sagen. Die Leute haben sich ständig über mich oder über meine Outfits lustig gemacht. Das war quasi omnipräsent. Ich wurde verspottet, bespuckt, ja sogar verprügelt. Nur weil ich nicht ihrer Vorstellung von gesellschaftlicher Norm entsprach.

DESWEGEN WAR MEIN Blog »The Fabulous Life of Ricci« für mich total wichtig. Der war nicht nur so etwas wie der Startschuss für meine Karriere als Entertainer und Autor, sondern vor allem die

einzigste Instanz, wo ich mich frei und selbstbestimmt erklären konnte. Und das kam bei den Lesern an! Das hat mich ermutigt, weiterhin meinen eigenen Weg zu gehen und meine eigenen Entscheidungen zu treffen – egal ob es dafür Applaus gibt oder nicht.

ICH HABE MIR früher oft jemanden gewünscht, der, so wie ich jetzt, laut für das einsteht, an das er glaubt. Der sich für mehr Toleranz und gegen Homophobie einsetzt und sich traut, einen Rock anzuziehen und die geföhnte Mähne zu schwingen, ohne gleich seine Männlichkeit infrage zu stellen. Deshalb nutze ich jetzt jede Gelegenheit, um meine Botschaften in die Welt hinauszurufen. Weil ich für Jüngere ein Vorbild sein will. Jemand, an dem sie sich orientieren können, bei dem sie das Gefühl haben, der versteht mich. Das hätte für mich früher einen riesigen Unterschied gemacht.

ICH HATTE NIEMANDEN, der mir den Rücken gestärkt hat. Auch meine Familie hat lange gebraucht, um zu akzeptieren, dass ich eben nicht der Junge bin, der unbedingt Fußball spielen will, sondern lieber Mamas Kleiderschrank durchprobiert. Meine Kraft habe ich aus der Popkultur gezogen: Britney Spears, Lindsay Lohan und Paris Hilton waren meine Identifikationsfiguren, weil ich bei ihnen das Gefühl hatte: Die sind auch ganz sie selbst. Die ziehen ihr Ding durch.

ICH TRÄUMTE DAVON, so zu werden wie sie: ein Star. Jeder sucht doch einen Platz im Leben, wo er einfach nur er selbst



Riccardo  
Simonetti



## DER ENTERTAINER

290 000 Fans folgen ihm auf Instagram, »Forbes« wählte ihn 2019 zu den einflussreichsten Menschen unter 30. Und sonst? Hatte er schon seine eigene Fernsehshow und hat zwei coole Bücher geschrieben

»Man sollte nie versuchen, andere zufriedenzustellen, sondern nur sich selbst«



sein kann. Für mich war das die Unterhaltungsindustrie. Weil es eine Welt ist, wo ich genau für die Eigenschaften geschätzt werde, die sonst immer kritisiert werden.

KLAR IST DA nicht nur Liebe. Es gibt auch immer wieder reichlich Hass, der mir entgegenschwappt. Aber ich finde, man muss die Leute erziehen. Und wenn am Ende des Tages nur eine Person ihre Meinung ändert und sich überlegt: »In Zukunft bin ich netter zu dem komischen Vogel, den ich immer in der Straßenbahn sehe«, dann hat sich mein Einsatz gelohnt.

Susanne  
Gundlach



### DIE RATGEBERIN

25 Jahre arbeitete sie im Moderesort diverser Zeitschriften, unter anderem als Modechefin für die »Brigitte«. Viele Jahre hat Susanne jede Diät ausprobiert – und blieb curvy. Bis sie lernte, das für sich und andere zu nutzen

## »Liebe deine Figur!«

Mit über 50 startete Susanne Gundlach, 60, beruflich neu und gründete einen der ersten Blogs für Plus-Size-Frauen

**S**chon immer wollte ich mich um Plus-Size-Mädchen kümmern: Ich komme aus einer Familie mit runden Damen, bin selbst nicht dünn, und fast 50 Prozent aller Frauen tragen eine 42 plus. Bei den Zeitschriften, wo ich als Moderedakteurin arbeitete, war bei den Stylings aber immer nur dünn angesagt...

2013 DANN, MIT ANFANG 50, wurde ich plötzlich arbeitslos. Aufgeben kam nicht infrage, also verfolgte ich mein Herzensthema und gründete mit »Susieknows« einen der ersten Blogs für kurvige Frauen. Ich wollte allen zeigen, wo man modische und stylische

Klamotten in großen Größen findet. Schon in der ersten Woche nach dem Start meldete sich Otto bei mir und fragte, ob ich dort auch über das Thema schreiben könne. Es schlug voll ein! Gutes zieht Gutes nach sich. Ich entwarf sogar eine Kollektion.

HEUTE HABE ICH 12000 Follower auf Facebook, auf Insta 2500. Es ging noch mehr: Ein dicker nackter Hintern bringt zum Beispiel viele Follower, aber dazu war ich nie bereit. Durch den Blog bin ich sehr zu mir gekommen, das war besser als jede Therapie. Ich hadere jetzt mit 60 nicht mal mit dem Alter, ich schreibe einfach darüber.

## »Weniger ist mehr«

Raus aus dem Überfluss: Anke Großbach, 42, entschied sich für ein Leben mit nur 5 Euro am Tag

**V**or 13 Jahren hatte ich noch alles: Ausrüstungen für sämtliche Sportarten, darunter drei Neoprenanzüge für einen Körper und sieben Mützen für einen Kopf. Ich fuhr mit dem Auto ins Fitnessstudio, bin oft geflogen, liebte Coffee to go. Dann fing ich an, neben meinem Job ehrenamtlich als Sterbebegleiterin zu arbeiten. Da begriff ich, dass Wichtigste im Leben eben nicht die materiellen Dinge sind. Viel erfüllender ist es, sein eigenes Ding zu machen. Ich wollte mehr Zeit für mich und die Natur genießen.

ALSO KREMPELTE ICH meinen Lebensstil um, arbeitete nur noch Teilzeit und sortierte alles aus, was nicht in die Rubrik »Brauche

ich unbedingt« fiel. Dann baute ich ein Holzhaus am Selenter See in Schleswig-Holstein mit nur einem großen Zimmer. Ich habe einen Kamin zum Heizen und Kochen. Als Kühlschranks nutze ich meine Gartenhütte. Meine Hautcreme und Putzmittel mache ich selber, so gebe ich immer nur 5 Euro pro Tag aus. Ein Großteil meines Gehalts geht in die Tilgung des Hauses.

NACHHALTIG ZU LEBEN gibt mir unglaublich viel zurück: So sehr meinen Werten zu folgen erfüllt mich mit tiefer Zufriedenheit – ich fühle mich fit und gesund. Dazu habe ich viel mehr Zeit, denn es gibt kaum was zum Aufräumen oder Sauberhalten. Ich bin gerade richtig verliebt in mein Leben.

Anke  
Großbach



### DIE MINIMALISTIN

Sie ist Bankfachwirtin und vor allem Naturfan. Also zog sie raus, in ein Holzhaus am See ohne Heizung. Anke braucht kein Auto, kauft so wenig wie möglich und meidet Plastikverpackungen



*Sich selbst und  
das Leben umarmen ist der  
Weg zum Glück*





*Wir kommen mit einer starken  
inneren Führung auf die Welt.  
Kinder folgen immer  
dem Weg der Freude!*



# »Dreht die innere Stimme nicht leiser!«

Kristin Woltmann arbeitet als Holistic Business-Coach. Sie ist überzeugt: Wir haben alle ein gutes Bauchgefühl, wir müssen dem nur vertrauen. Wie wir das hinkriegen? Notfalls per Münztrick

INTERVIEW ANDREA HACKE

**N**ormalerweise liegt in unserer Gesellschaft der Schwerpunkt ja auf dem Verstand – in der Schule, der Ausbildung, an der Uni, im Job. Nun raten Sie dazu, bei jeder Entscheidung nur auf seine innere Stimme zu hören. Wieso?

Weil das Herz viel besser darin ist, Entscheidungen zu treffen, die für uns gut sind.

Unser Kopf ist damit überfordert. Wer vor allem nach seinem Verstand geht, empfindet das Leben auf Dauer als anstrengend. Schon rein evolutionär waren wir immer Bauchentscheider: Früher ging es um Schnelligkeit, da hat niemand erst eine Pro/Contra-Liste erstellt. Das liegt in unserer Natur.

**Wie kommt es dann, dass wir allzu oft nicht wissen, wo es privat oder beruflich hingehen soll?**

An sich kommen wir mit einer starken inneren Führung auf die Welt, Kinder folgen immer dem Weg der Freude. Dann aber wird der Verstand überbetont, das fängt schon mit der Erziehung an: Das Kind soll bitte vernünftig sein! Wer sich später daran gewöhnt, Entscheidungen nach seinem Verstand zu treffen, dreht seine innere Stimme immer leiser. Das ist wie ein Muskel, der verkümmert. Diese Fähigkeit müssen wir als

Erwachsene zurückerobern, damit es unserer Seele gut geht.

**Was sind denn die Folgen, wenn ich die innere Stimme ständig überhöre?**

Sie bemerken irgendwann ein Gefühl der Sinnlosigkeit, eine große innere Unzufriedenheit, auch wenn Sie vielleicht Karriere gemacht haben und es Ihnen an nichts fehlt. Wer nie auf sein Herz hört, handelt ständig gegen seinen inneren Rat. Das kann zu Depressionen führen, zu Magengeschwüren, chronischem Schnupfen, was auch immer. Irgendwann ruft der Körper: »Stop! Das ist nicht dein Weg!« Eine Art Wake-up-Call.

**Sie haben das ja auch erlebt, als Sie noch als Führungskraft in einem großen Konzern gearbeitet haben ...**

Ja, ich hatte irgendwann ein Gespräch mit meinem Chef und dabei das Gefühl, ich stünde gar nicht mit im Raum. Ich war von mir abgespalten. Dann bin ich auf Selbstfindung gegangen, habe viel ausprobiert. Ich weiß also, wie sich meine Kunden fühlen.

**Wie kann ich das denn wieder lernen, den Spot auf mein Inneres zu lenken?**


Man muss sich dazu bewusst von der Außenwelt verabschieden und auf sich konzentrieren. Das geht mit Meditation, Entspannungstechniken, einem Spaziergang im

Wald. Falls Sie beruflich zu entscheiden haben: Gehe ich Weg A oder B?, achten Sie mal nur darauf, was sich besser anfühlt. Unabhängig von allen Argumenten. Und danach handeln Sie. Je öfter Sie das tun, desto lauter wird die innere Stimme.

**Sie haben mit »UpGreat Your Life« ein Coachingprogramm entwickelt, um Frauen zu helfen, ihren Herzensweg zu gehen. Gelingt das bei jeder Kundin?**

Ja. Wer anfangs blockiert ist und den Verstand zu sehr einsetzt, dem empfehle ich das Kopf-Zahl-Spiel mit Münze. Wenn das Geldstück für Sie entscheidet, beobachten Sie sich: Ihre erste Reaktion, ob Erleichterung oder Widerstand, ist die Stimme des Herzens. Wir finden über das Coaching in neun Wochen für jede Frau eine Vision, die sie in Zukunft glücklicher macht. Mal steckt sie im Privatleben, mal im Job.

**Aber bei aller Träumerei: Man muss ja auch von etwas leben ...**

Klar, wenn ich alleinerziehende Mutter bin, fällt der Schritt, zu kündigen, weniger leicht als als Single. Dann muss man den neuen Job vielleicht erst mal parallel aufziehen. Aber wenn eine Frau ihrem Bauchgefühl folgt, entsteht ganz viel Kraft. Man gewinnt dann auch leicht Kunden, weil die eigene Ausstrahlung überzeugt. Gutes zieht Gutes nach sich. Sobald Seele und Business im Einklang sind, entsteht wahre Magie. 

## WENN DAS LEBEN MAL HAKT

Zu dem neunwöchigen Online-Coaching von Kristin Woltmann melden sich Frauen von Mitte 20 bis Anfang 60 an, um ihre neue Lebensvision zu finden. Als GUIDO-Leserin könnt ihr jetzt zu einem günstigeren Preis daran teilnehmen:

Unter dem Link [»kristinwoltmann.de/upgreat-your-life«](https://kristinwoltmann.de/upgreat-your-life) und mit dem Gutscheincode »GUIDO« kostet die Visionsfindung 249 statt 349 Euro