

Paula S. Martensen  
Mia Kölberling



**Krise ade, rein  
ins Glück!**

## **Vorwort**

Die Welt scheint völlig aus den Fugen geraten. Noch nie unserem Leben haben wir eine solche Situation erlebt – die meisten von uns zumindest nicht.

Im Geschichtsunterricht der Schule hörten wir Schauergeschichten von der Seuche des Mittelalters, lasen, wie die Pest ganze Landstriche ausrottete. In der Neuzeit waren Cholera und Pocken Schreckgespenste in Europa, doch auch damit sind höchstens noch die Älteren von uns um Rahmen der Pockenimpfungen in Berührung gekommen.

2020 verbreitete sich eine neue Krankheit auf der Welt. Aus Ländern wie Italien, Spanien und den USA sahen wir in den Nachrichten Bilder, die wir nur aus den Geschichtsbüchern oder historischen Romanen kennen: Menschen sterben in Friedenszeiten wie die Fliegen, die Totengräber kommen nicht mehr damit nach, die Toten zu beerdigen. Wegen der Ansteckungsgefahr ist es den Freunden und Verwandten nicht mehr möglich, wie sonst Abschied zu nehmen.

In der Welt, wie wir sie kennen, ist derzeit viel in Bewegung und für uns alle ist die Situation, wie wir sie gerade erleben, völlig neu. Viele Menschen sind durch die Corona Krise aus der Bahn geworfen worden. Jedoch, jede Krise und jede Enttäuschung hat auch ihr Gutes. Gerade in diesen wilden und unbekanntem Zeiten kann dieses Buch eine Konstante für dich sein. Wirkungsvolle Anleitungen helfen dir dein Leben wieder in Griff zu bekommen und inspirieren dich mit Mut und Zuversicht.

So kannst du alle deine Probleme in gelebtes Glück verwandeln. Freu dich auf jede Menge einfühlsame Werkzeuge, die dich dabei unterstützen, dein bestes Leben zu kreieren.

## **Du hast mich gefunden!**

„Gratuliere“ freut sich dieses Buch. „Du hast eine wunderbare Wahl getroffen“, jubelt es vor Begeisterung. „Während du mich in Händen hältst, bist du (vielleicht) gerade in einer schwierigen Lebenssituation und weißt nicht so recht, wie es weiter geht. Sonst hätte ich dich wohl kaum angesprochen. Das bedeutet aber auch, dass du bereit bist, deine Krise zu akzeptieren und ihr entschlossen entgegenzutreten. Jede Krise zwingt dich dazu, Veränderungen vorzunehmen, wenn du es zulässt.“

Ich bin in übersichtliche Kapitel aufgeteilt und du kannst mich als richtiges Übungsbuch verwenden. Widme jedem Kapitel einige Tage deiner Zeit, verinnerliche die Themen und beschäftige dich konsequent mit den jeweiligen Übungen. So bin ich für dich ein sicherer Wegweiser heraus aus der Krise, hinein in dein neues Glück. Aus tiefsten Herzen glaube ich an dich und daran, dass du alles in dir trägst, um deine Probleme in Glück zu verwandeln. Du bist wichtig! Du bist stark! Glaub an dich! Du bist ein kostbares Geschenk für diese Welt.“

Bitte benutze zum Bearbeiten der Übungen die Notiz- oder Kommentarfunktion deines E-Book Readers oder ein extra Blatt Papier.

# Inhaltsverzeichnis

## Die gute alte Zeit

Ist Situation

Wer war ich?

Wie wollte ich sein?

Übungsliste: Mein Lebenstraum vor Corona

## Die Corona Krise

Ist Situation

Wer war ich?

Eine neue Filmrolle einlegen

Übungsliste: Gedanken und Gefühle umdrehen

Wie wollte ich sein?

Was bringt mir die Krise?

Übungsliste: Erkennen meiner wahren Bedürfnisse gerade durch die Krise

## Nach dem Lockdown

Ist Situation

Wer bin ich?

Wie will ich sein?

Übungsliste: Was aus dem alten Leben vor der Krise möchte ich zurückhaben?

Übungsliste: Was aus dem Lockdown möchte ich behalten?

Ein neues Leben erwartet mich

Ist Situation

Wer bin ich?

Übungsliste: Loslassen

Wie will ich sein?

Schaffe Dir Strukturen!

Übungsliste: nächtliche Aufgaben für mein Unterbewusstsein

Sei achtsam und vermeide Fehler!

Neue Schäden vermeiden.

Übungsliste: Schäden vermeiden

Spreng deine mentalen Grenzen und verliebe dich neu in dein Leben!

Voll Mut und Zuversicht

Übungsliste: Verliebe dich in dein neues Leben

Erschaffe dir deine neuen Realitäten

Das Feuer der Begeisterung

Innere und äußere Fülle

Übungsliste: Träume dich neu!

Du hast viele Chancen, nutze Sie!

Sei achtsam und dankbar!

Übungsliste: Dankbarkeits-Training

So kannst du deine Träume verwirklichen

Glücks-Tagebuch: so schreibe ich mein Leben neu

Mach das Beste daraus!

Vergiss mich nicht!

Die Autorinnen

Mia Kölberling

Paula S. Martensen

Bildnachweise