



Korinna Heintze

*R*OYAL LEBEN

**Aus der Krise  
zurück auf  
den eigenen  
Thron**

# ROYAL LEBEN



## **Haftungsausschluss**

Die in diesem Buch beschriebenen Vorgehensweisen sollen als Informationen dienen, sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen aufbereitet. Sie ersetzen jedoch keine ärztlichen Diagnosen, Beratungen oder Therapien.

Die Autorin und Herausgeberin haftet weder für Schäden, welcher Art auch immer, die sich aus der Anwendung der in diesem Buch geschilderten Methoden und Impulse ergeben, noch für Verbesserungen oder Verschlechterungen des Gesundheitszustandes.

Aufgrund der Dynamik des Internets können im Buch erwähnte Links, die zum Zeitpunkt der Produktion noch aktuell waren, im Laufe der Zeit bereits verändert oder nicht mehr vorhanden sein. Ebenso wenig übernimmt die Autorin und Herausgeberin die Haftung für die Inhalte Dritter.

## Impressum

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de/> abrufbar.

Korinna Heintze  
[www.royal-leben.de](http://www.royal-leben.de) | [korinna.heintze@royal-leben.de](mailto:korinna.heintze@royal-leben.de)

1. Auflage April 2021  
ISBN 978-3-347-27076-3 (Paperback) | ISBN 978-3-347-27077-0 (Hardcover)  
ISBN 978-3-347-27078-7 (e-Book)

Buchcoach und Editor  
Monika Stolina | Verlag SONNENTOCHTERedition

Covergestaltung, Innendesign und Umsetzung  
Michaela Weber Kommunikation mit klarem Design

Bildnachweis  
Umschlag: [iStock.com/Pobytov](https://www.iStock.com/Pobytov), [iStock.com/Slavaleks](https://www.iStock.com/Slavaleks); innen: [iStock.com/Wisaad](https://www.iStock.com/Wisaad)

Verlag & Druck  
tredition GmbH | Halenreihe 40-44 | 22359 Hamburg

© Korinna Heintze | Alle Rechte vorbehalten

Jegliche Verwertung durch Film, Funk, Fernsehen, Internet, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien sowie für auszugsweisen Nachdruck und Übersetzung sowie Speicherung in irgendeiner Form, auch auszugsweise, bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Autorin.

**Korinna Heintze**

**ROYAL LEBEN**

**Aus der Krise zurück  
auf den eigenen  
Thron**

Es war einmal ein König. In seiner Stadt herrschte große Armut.

Die Menschen waren verbittert und unzufrieden.

Da sprach der König eines Tages:

„Ich habe heimlich ein Königskind gegen eines  
eurer Kinder getauscht.

Behandelt es gut!“

Da begannen die Menschen jedes Kind

in der Stadt so zu behandeln, als sei es das Königskind.

Der König beobachtete mit Genugtuung diese Entwicklung.

Aus der armen und schmutzigen Stadt  
wurde eine prachtvolle, weit über die  
Landesgrenzen bekannte Stadt.

Die Bewohner waren zufrieden und glücklich.

Und da die Kinder größer wurden und  
ihre Kinder so behandelten, wie sie selbst behandelt wurden,  
dauerte es nicht lange und alle Einwohner  
behandelten sich gegenseitig wie Königskinder.

Verfasser unbekannt

**Was wäre, wenn DU dieses Königskind bist?**

**Dieses Buch ist  
FÜR DICH**

# Inhalt

## **Vorwort**

Durch die Asche und 7 Kapitel ins verheißene ROYALE Land

## **Einleitung**

### **I ROYALE Herkunft**

ROYALE Geschichte von Theresa: Wie du wirst, was du bist

ROYALE Selbsterkenntnisse: Wer bin ich und was ist der Sinn meines Lebens?

ROYALE Praxis: Wie du das eigene Familiensystem ergründest und verstehst

*Fühl dich wohl in deinem ROYALEN Zuhause*

*Erforsche deinen ROYALEN Namen*

ÜBUNG: Begegne deinem inneren Kind, heile es und zeige ihm die Welt

*Wach auf: Löse dich aus Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit*

*Lerne deine ROYALE Familie noch besser kennen und erstelle ein Genogramm*

*Söhne dich in Familienaufstellungen mit deiner Familie aus*

Du wirst ROYAL geboren: Erinner dich an deine spirituelle Heimat und ihre Gesetzmäßigkeiten

*Nutze die ROYALE Energie für dein Leben*

Affirmationen

Af-FORM-ationen



## **2 ROYALE Epochen**

ROYALE Geschichte von Johanna: Wir sind auch unsere Entscheidungen

ROYALE Selbsterkenntnisse: König: innen mit Kopf, Bauch oder Herz?

ROYALE Praxis: Wie du es dir mit Entscheidungen leichter machen kannst

*Wie denn nun entscheiden?*

*Verbinde dich mit deinem Herzen*

*Verbringe deinen Tag mit noch mehr Freude*

*ROYALE Entscheidungen bewirken Veränderungen: Zeichne deine Lebenslinie*

*So kannst du besser mit großen Lebensfragen umgehen*

ÜBUNG: Lass dich von deinem ROYALEN Team beraten

ROYALER Tipp: Schwarz oder Weiß? Löse dein Dilemma mit der Tetralemma-Aufstellung

Affirmationen

Af-FORM-ationen

## **3 ROYALE Beziehungen**

ROYALE Geschichte von Judith: Wie wir wieder in unsere ROYALE Selbstbeziehung finden

ROYALE Selbsterkenntnisse: Wie wir unseren vergessenen Selbstwert entdecken und uns noch mehr lieben lernen

ROYALE Praxis: Die Liebe ist deine wahre ROYALE Kraft

*Führe vor allem mit dir selbst die ROYALE Beziehung, nach der du suchst*

*Lass dich wieder auf Liebe und Nähe ein*

*Achte auf deine ROYALEN Bedürfnisse*

*Kreiere deine ROYALE Partnerschaft*

*Das Potenzial der Königin und des Königs gehört dir*

ÜBUNG: Begegne deiner Königin und deinem König

ROYALER Hinweis: Heile deine tiefen Seelenabdrücke

Affirmationen

Af-FORM-ationen

#### **4 ROYALES Erbe**

ROYALE Geschichte von Maria: Bis dass der Tod uns scheidet

ROYALE Selbsterkenntnisse: Der Tod gibt dem ROYALEN Leben einen tiefen Sinn

ROYALE Praxis: Abschied nehmen und neu beginnen

*Erste Trauerphase: Nicht-wahrhaben-Wollen*

*Zweite Trauerphase: Emotionen brechen auf*

*Dritte Trauerphase: sich suchen und sich trennen*

*Vierte Trauerphase: neuer Bezug zum Selbst und zur Welt*

*Drücke deine Trauer aus*

*Angenommen, du hättest nur noch ein ROYALES Jahr zu leben*

ROYALER Hinweis: Entdecke die hohe ROYALE Botschaft in deinen Gefühlen

*Trainiere deine ROYALE Wahrnehmung*

*Nutze noch mehr von der Kraft deiner reinen Gefühle für dein Wachstum*

Affirmationen

Af-FORM-ationen

#### **5 ROYALE Resilienz**

ROYALE Geschichte von Katharina: Wenn alles zu viel wird, bist du zu wenig ROYAL im eigenen Reich

ROYALE Selbsterkenntnis: Stell dich deinen Ängsten

ROYALE Praxis: Wenn du ausbrennst, will deine Seele, dass du dich  
deines ROYALEN Wesens erinnerst

*Finde einen guten Umgang mit Stress*

*Stell dich deinen Glaubenssätzen und Mustern*

*Stress reduzieren mit EMDR (Eye Movement Desensitization and  
Reprocessing) und wingwave®*

ÜBUNG: Wirf dein inneres Gepäck ab

Schwing dich in deine ROYALE Resilienz: Wachse an Krisen

*Erhöhe deine Energie und komm noch mehr in deine ROYALE  
Resilienz*

*Journal: Bring deine Lebensbereiche in Balance*

Affirmationen

Af-FORM-ationen

## **6 ROYALE Haltung**

ROYALE Geschichte von Anna: Wir sind alle (auch nur) ROYALE  
Menschen

ROYALE Selbsterkenntnisse: Weshalb Worte allein noch kein  
ROYALES Gesamtwerk sind

ROYALE Praxis: Wie wir einander ROYAL begegnen

*Nimm eine respektvolle ROYALE Haltung ein*

*Schreib dir für deine Kommunikation immer Wertschätzung auf die  
Fahne*

*Bedürfnisse richtig ausdrücken und durch Feedback mehr Wirkung  
erzielen*

*Lerne ROYALES Zuhören*

ROYALER Tipp: Perspektiven aktiv wechseln

Affirmationen

Af-FORM-ationen

## **7 ROYALE Meisterschaft**

ROYALE Geschichte von Korinna: Royale Träume sind dazu da, erfüllt zu werden

ROYALE Selbsterkenntnisse: Wie aus Träumen Wirklichkeit wird

ROYALE Praxis: Folge deiner Vision und lebe dein ROYALES LEBEN

*Stell dir deine ROYALE Zukunft vor*

ÜBUNG: „Mein Lebensfilm“

*Mach deine ROYALE Vision sichtbar und lebe schon so „als ob“*

*Schreib mit deinen konkreten Zielen das Drehbuch deiner ROYALEN Vision*

*Folge deinen ROYALEN Impulsen und handle*

*Finde ROYALE Gefährt: innen und eröffne dir neue Räume*

*Führe dein persönliches ROYALES Tagebuch der Dankbarkeit*

Bleib in deiner ROYALEN Kraft

ÜBUNG: Empfange das ROYALE Geschenk hinter deinen Zweifeln

Affirmationen

Af-FORM-ationen

**Über die Autorin**

**Dank**

**Zitierte Literatur**

**Weiterführende Literatur**

# Vorwort

## **Durch die Asche und 7 Kapitel ins verheißene ROYALE Land**

Mit dem Buch „ROYAL LEBEN. Aus der Krise zurück auf den eigenen Thron“ schiebt Korinna Heintze alles beiseite, was zwischen uns und unserem ROYALEN LEBEN steht. Die so verstandene und in 7 Kapiteln ergründete ROYALE Lebenskunst ist nichts, was wir mit einer regulären Thronfolge erreichen, sondern etwas, das schon immer nicht nur unser Geburtsrecht, sondern darüber hinaus etwas ist, was in jedem einzelnen Menschen angelegt ist.

Korinna Heintze hat sich auf ihre Fahne geschrieben, Menschen den Weg zu ihrer inneren übersprudelnden ROYALEN Kraftquelle zu ebnet – ich stell mir die Quelle vor wie eine märchenhafte Fontäne im ROYALEN inneren Garten:

Nichts darf diesen Weg mehr versperren, weder Krisen noch Trennungen, Krankheiten oder Trauer und Verlust!

„ROYAL LEBEN“ öffnet eine reichhaltige Schatzkiste an Checklisten, Übersichten, Selbsterforschungsbögen, Meditationen, Affirmationen, Infografiken und Af-FORM-ationen, die den Weg durch den Dschungel hinauf auf den Olymp unseres König:innentums weisen.

Ganz besonders ergreifend sind die jedem Hauptkapitel vorangestellten ROYALEN Geschichten von Frauen, die in ihren Lebensgeschichten von Zuständen und Erfahrungen erzählen, die die meisten gerne verdrängen würden, hier nur ein paar Beispiele:

- das Ende der DDR und die herzergreifende Trennung von Freund:innen;

- die längst überfällige Trennung von einem narzisstischen und alkoholabhängigen Partner;
- der Tod eines Vaters und die Versuche der Gesellschaft, Trauer erst gar nicht aufkeimen zu lassen.

Wie die Frauen es geschafft haben, aus diesen Abgründen wieder herauszukommen, das zeigt dieses Buch auf. Korinna Heintze weist mit den Geschichten einen Weg aus dem Tal der Tränen hinaus.

Eigentlich wissen wir schon, wie einfach das geht, doch ebenso, wie der Schneider im Spruch: „Schneiders Kinder geh'n ohne Schuh“ für alle anderen maßgeschneiderte Schuhe fertigt, nur nicht für seine eigenen Kinder (die man auch als das eigene innere Kind, sprich seine eigenen Bedürfnisse deuten kann), so müssen wir endlich erkennen, dass das ROYALE nicht nur in Glanz und Glorie liegt, sondern ganz besonders in unseren ureigenen Bedürfnissen und in der Achtung unserer SELBST!

In dem Augenblick, in dem wir uns selbst wieder an die erste Stelle rücken, die Diener: innenschaft abstreifen und unsere eigenen Gefühle und Wünsche für voll nehmen, in dem Augenblick haben wir uns selbst gekrönt und unser authentisches und zutiefst beglückendes ROYALES LEBEN eingeläutet.

Indem wir einfach nur das Zepter ergreifen und die Übungen ausführen, die im Buch beschrieben sind, gewinnen wir unsere königliche Würde zurück und erlangen Meister: innenschaft. Denn genau das ist es, was die Meister: innen von den Diener: innen unterscheidet: Sie wenden ihr Wissen TATSÄCHLICH an, entwickeln ROYALE Rituale und Routinen.

Wenn wir das TUN, dann finden wir uns mitten in unserem ROYALEN LEBEN wieder und nichts, aber auch wirklich gar nichts kann mehr verhindern, dass wir endlich das sind, was wir schon immer waren:

Königinnen und Könige.

Monika Stolina,  
Paderborn im April 2021

# Einleitung

Was ich suche, ist nicht da draußen, es ist in mir.

Helen Keller





Unweit des Lärms der Antonienstraße liegt ein Labyrinth. Es ist ein magischer Ort, gleich neben dem Hain der Jahresbäume im Leipziger Küchenholz. Frauen haben ihn im Jahr 2002 geschaffen. Im Sommer stehen die Blumen zwischen den Wegen in ihrer vollen Blüte. Im Herbst sind sie längst verwelkt und die Bäume um das Labyrinth sind kahl. Im Winter ist sein Boden frostig und manchmal hüllt es der Schnee in eine riesige weiße Decke ein. Wenn der Geruch des Bärlauchs dann im Wald den Frühling ankündigt, drängen Pflanzen durch die Erde ans Licht. Nach und nach öffnen sich ihre Knospen mit den satten Farben der schönsten Blumen.

Während ich an diesem Buch gearbeitet habe, bin ich unzählige Male selbst in das Labyrinth hineingegangen. Zum ersten Mal, nachdem ich an einem Sommersonntagvormittag beschlossen hatte, mir meinen großen Traum vom eigenen Buch zu erfüllen. Das nächste Mal, als ich nach einer Struktur gesucht habe. Und dann, als ich nicht weiterkam, weil ich viel zu viele Ideen auf einmal hatte. Kurz gesagt: Ich habe mich immer dann auf den Weg in die Mitte des Labyrinths gemacht, wenn ich meine Gedanken beruhigen und wieder in meiner Kraft ankommen wollte.

Wir sind dazu bestimmt glücklich zu sein und ein bewusstes, kraftvolles und selbstbestimmtes Leben zu führen – ich nenne es ein „ROYALES LEBEN“.

Ein Meisterwerk, das den eigenen Vorstellungen und Bedingungen entspringt. Ein Leben, das außergewöhnlich und facettenreich ist. Ein Leben in dem sich unsere Träume und unser Potenzial auf magische Weise verwirklichen.

ROYALE LEBENSKUNST ergibt sich aus meiner Sicht nicht aus äußeren Umständen. Es kommt vor allem auf unser Bewusstsein,

unsere innere Einstellung und unsere Fähigkeiten an, Sinn zu finden und eine Lebensvision zu entwickeln.

Sinn entdecken wir in den Phasen, in denen uns einfach alles gelingt. Wir sind in der Freude, im Flow. Wir fühlen uns gestärkt und glücklich, voller Lebensenergie und unsere Ziele verwirklichen sich wie von Zauberhand.

Wenn wir achtsam sind, können wir Sinn aber auch in jenen Momenten entdecken, die uns zunächst wahrscheinlich eher sinnlos erscheinen: in Krisen, Misserfolgen und Rückschlägen – etwa, wenn wir fremden Zielen folgen und an einer Stelle stehen, an der wir eigentlich nie sein wollten.

Oder wenn wir das Gefühl haben, von unserer Familie, unseren Partner: innen, von Freund: innen abgelehnt zu werden. Wenn wir überfordert sind und an die Grenzen unserer Belastbarkeit stoßen, weil wir jemanden verloren haben und trauern.

Und auch dann, wenn unsere Gedanken und Gefühle Achterbahn fahren, wir schlecht schlafen, uns innerlich leer und erschöpft fühlen. Oder weil schwere emotionale, vielleicht sogar traumatische Ereignisse auf unseren Seelen tiefe Spuren hinterlassen haben.

Oft wissen wir genau in solchen Momenten nicht mehr, wer wir sind und was uns ausmacht oder wie unsere Zukunft aussehen soll. All diese Situationen könnten uns möglicherweise aber genau dazu auffordern, endlich als Königinnen und Könige unseren eigenen Thron zu besteigen und das Zepter unseres Lebens wieder in die eigene Hand zu nehmen.

Wie also schaffen wir es, immer wieder unserem ROYALEN Geburtsrecht zu vertrauen, vor allem dann, wenn die Stürme des Lebens über uns hereinbrechen?

Strategien dafür gibt es mehr als genug – trotzdem scheinen sie meist nur kurzfristig im Alltag erfolgreich zu sein. Aus meiner Sicht ist die häufigste Ursache dafür, dass sie sich lediglich auf der kognitiven Ebene bewegen und den Menschen nicht ganzheitlich betrachten.