

A portrait of a man with short, dark brown hair, a light beard, and blue eyes, smiling warmly at the camera. He is wearing a bright yellow long-sleeved shirt. The background is a neutral, light-colored wall.

MARCO LEHMANN

# HERZENSRUF

*... (m)ein Blind Date mit dem Leben*

Marco Lehmann

# Herzensruf



*... (m)ein Blind Date mit dem Leben*

 LIVverlag



Alle Rechte vorbehalten, einschliesslich der Rechte auf auszugsweisen Abdruck und elektronische Wiedergabe.

© 2022 LIV Verlag, Luzern, Schweiz

Lektorat, Korrektorat:

Katja Völkel, Dresden/D

Umschlaggestaltung:

Karin Rabensteiner, Luzern/CH

Umschlagfotos:

Stefanie Blochwitz Fotografie, Chur/CH

Layout, Satz:

Beate Simson, Pfaffenhofen a. d. Roth/D

Druck und Bindung:

CPI Books GmbH, Leck/D

Print:

ISBN 978-3-9525217-5-5

E-Book:

ISBN 978-3-9525217-7-9

[www.livverlag.ch](http://www.livverlag.ch)



# Inhaltsverzeichnis

Über das Buch

Über den Autor

Vorwort

- Kapitel 1**    **Deine Reise ins Glück**
- Kapitel 2**    **Ins Handeln kommen**
- Kapitel 3**    **Die drei Wahrheiten**
- Kapitel 4**    **Die sieben Wege zur Selbstfindung**
- Kapitel 5**    **Du hast die Wahl**
- Kapitel 6**    **So kannst du jederzeit aussteigen**
- Kapitel 7**    **Unser Grundbedürfnis: die Liebe**
- Kapitel 8**    **Der Schlüssel: die Selbstliebe**
- Kapitel 9**    **Der Auslöser**
- Kapitel 10**   **Auf der Suche nach Liebe**
- Kapitel 11**   **Die Heilung der Wunden geht über das Verzeihen**
- Kapitel 12**   **Der Ego-Kreislauf**
  - Punkt 1 –**    Die Entscheidung
  - Punkt 2 –**    Die Enttäuschung
  - Punkt 3 –**    Die Schuld
  - Punkt 4 –**    Selbstzweifel
  - Punkt 5 –**    Angst
  - Punkt 6 –**    Opferhaltung, Hilflosigkeit, Ohnmacht

Schlusswort

Danke

## Empfehlungen



## Über das Buch

In seinem ersten Buch erzählt der Coach, Mentor und Ausbildner Marco Lehmann offen und authentisch über seine Ups and Downs, seine Erfahrungen und wie er es geschafft hat, trotz all der Widrigkeiten seinen Herzensruf zu hören und diesem auch zu folgen. Neben seiner persönlichen und berührenden Geschichte teilt der Autor auch sein berufliches Knowhow mit dir.

Mit seinen wertvollen Impulsen und Übungen unterstützt er dich nicht nur darin, den Ruf deines Herzens zu spüren, sondern ihm auch zu folgen und zu deiner persönlichen Erfüllung zu gelangen. Egal was in deiner Vergangenheit passiert ist, welchen Weg du eingeschlagen hast oder welche Abzweigung du verpasst hast: Mit diesem Buch wirst du dich auf eine heilende Reise zu dir selbst machen und so dein ganz persönliches BLIND DATE mit dem Leben erfahren.



## Über den Autor

**Marco Lehmann**, 1980 in Uznach geboren und in Rapperswil aufgewachsen, lebt der Unternehmer und ehemalige Leistungssportler mittlerweile mit seiner Ehefrau Tamara und dem gemeinsamen Sohn Noah Jason im Raum Winterthur. Vor 8 Jahren legten sie gemeinsam den Grundstein ihrer heutigen Firma BE YOU GmbH, in der Marco seine Berufung als Life-Coach, Mentor und Ausbildner mit ganzem Herzen lebt. Regelmässig inspiriert er in Einzelcoachings, als Ausbildner oder auf BE YOU-Events im In- und Ausland Menschen, ihren Herzensweg zu gehen. Die Erfahrungen aus den sportlich und beruflich erfolgreichen Zeiten, aber auch die Tiefschläge, sowie der Verlust und Trennung von geliebten Menschen, formten ihn zu dem Menschen, der er heute ist. Fragt man Marco, wann sein Leben von Innen nach Aussen erfüllend und erfolgreich wurde, antwortet er: «Als ich mich selbst zu lieben begann.»





## Vorwort

Mit diesem Buch nehme ich dich mit auf eine Reise durch das Leben. Ein Leben, das genauso gut dein Leben sein könnte. In jedem Moment deines Lebens hast du die Möglichkeit, deine Reiseroute neu zu wählen. Egal, was in der Vergangenheit passiert ist. Egal, welche Zukunft dir prophezeit wurde. Egal, wo du heute stehst. Du hast die Macht dein Leben zu verändern.

Du wirst in diesem Buch sehr viel über mein Leben erfahren. Wie du lesen wirst, gibt es viele Wendepunkte in meinem Leben, doch einer hat alles so richtig ins Rollen gebracht. Es war die Begegnung mit meiner heutigen Frau Tamara. Dadurch vollzog sich eine Veränderung in mir, die ich mir so nie hätte vorstellen können.

Vielleicht fragst du dich, warum jemand sein Leben so offenbart. Was möchte ich damit erreichen?

Mein tiefer Herzenswunsch ist es, dass immer mehr Menschen ein erfülltes Leben haben dürfen. Ich bin der Überzeugung, dass meine Geschichte für viele hilfreich sein wird, um selbst zu erkennen, dass alles möglich ist, auch wenn das Leben nicht immer glatt läuft.

Auch heute gibt es in meinem Leben immer wieder Veränderungen und Rückschläge. Doch da ich mich näher kennen und lieben gelernt habe, kann ich heute die Hürden des Lebens besser meistern. Und genau dies wird auch dir gelingen, wenn du die Reise dank meiner Unterstützung zu dir selbst antrittst.

Ich wünsche mir für dich, dass du dich durch dieses Buch besser kennenlernen und von meinen schmerzhaften Erfahrungen lernen darfst, bevor du diese selbst erfahren musst. Und falls du schon

Schmerz erfahren hast, ich dir weitere wertvolle Ratschläge auf deinen Weg geben kann, damit sich dein Leben weiter klären kann.

Für mich ist dieses Buch ein wichtiger Schritt auf dem Weg, meinen Lebenstraum zu erfüllen. Als mich meine Partnerin vor einiger Zeit gefragt hatte, was mein grösster Wunsch sei, stiegen mir die Tränen in die Augen. Ich konnte nicht mehr sprechen, weil mich allein der Gedanke daran so berührte.

Mein grösster Wunsch ist nicht materieller Reichtum und auch nicht mein privates Glück, da ich dies bereits gefunden habe. Mein Traum ist es, dass alle Menschen in ihren Herzen glücklich sein dürfen. Dass jeder Mensch in voller Fülle leben darf. Und ich kann dir anhand meiner Biografie und den Steinen, die mir das Leben in den Weg gelegt hat, konkret aufzeigen, dass jeder Stein eine Bedeutung hatte und mir hilfreich war, meinen Weg zu vollenden.

Ich sehe es als meine Lebensaufgabe, die Menschen wieder näher zu sich selbst zu führen. Weg von destruktiven Gefühlen wie Neid, Eifersucht und Hass – und hin zu mehr Liebe.

Ganz tief in unserem Innern sind wir alle diese pure Liebe. Welchen Menschen du da draussen auch begegnen wirst, sie alle wurden als pure Liebe geboren. Rein und unschuldig. Was sie heute geworden sind, ist das Resultat von Ereignissen der Vergangenheit und den unbewussten Anteilen, welche noch entdeckt werden dürfen.

Du hältst dieses Buch in deinen Händen, liest diese Zeilen und schenkst mir damit die beiden wertvollsten Ressourcen, welche du besitzt: deine Lebenszeit und deine Lebensenergie!

Ich verspreche dir: Die Zeit, die du in dieses Buch investierst, wird dein Leben positiv bewegen. Ob du daran glaubst oder nicht: Wenn du auf der letzten Seite angekommen bist, dann haben sich dein Leben und deine Einstellung verändert. Ich selbst durfte diesen

Wandel durchleben und bin dankbar, dass sich durch die Weitergabe meiner Erfahrungen, in Coachings, Ausbildungen und Seminaren, die Leben der Teilnehmenden positiv verändert haben.

Für dich und jeden Menschen wünsche ich mir ein erfülltes und glückliches Leben – und mit diesem Buch kommen wir gemeinsam diesem Wunsch einen grossen Schritt näher.

Ich weiss, dass sich das fantastisch und zugleich auch etwas unreal anhört, doch folge mir einfach und lass dich überraschen, was dieses Buch mit dir machen wird. Ich führe dich Schritt für Schritt in ein Leben, in dem Glückseligkeit einen realen, festen Platz in deinem Leben einnehmen wird.

Lass dich auf diese Reise zu dir selbst ein und öffne dich dem Wunder namens Leben.

*Von Herzen,  
Marco*

## Kapitel 1



# Deine Reise ins Glück

### Was du auf deine Reise mitnehmen solltest

Wenn du eine Reise antrittst, benötigst du verschiedene Utensilien. Fährst du im Winter in den hohen Norden, nimmst du entsprechend warme Kleider mit. Fliegst du Richtung Süden ans Meer, kommen Badehose und Strandtuch ins Gepäck.

Genauso ist es auf deiner Reise durchs Leben. Möchtest du leichter vorankommen, musst du deinen Koffer optimal packen. Ich verrate dir gern, wie du dich auf deine persönliche Reise ins Glück richtig vorbereitest.

Ich habe vor dir keine Geheimnisse. Um dir dabei zu helfen, deiner eigenen Wahrheit näher zu kommen, lasse ich dich auch tief in mein eigenes Leben eintauchen. Ich offenbare dir all meinen Schmerz, all meine Fehler und somit mein ganzes Leben, um dir zu demonstrieren, dass es möglich ist, einen neuen, schöneren Weg einzuschlagen.

Wahrscheinlich fragst du dich, warum ich das tue. Aber mit jeder Seite, die du weiterliest, wirst du erkennen, dass dieser Weg der Ehrlichkeit der einzige Weg ist, welcher dich nachhaltig befreien wird. Jeder Mensch hat seine Ängste und Blockaden, so auch ich. Doch was man sich selbst aneignen konnte, kann man sich auch selbst wieder abtrainieren – und genau das werde ich dir beibringen.

Jeder hat das Recht auf ein erfülltes und freies Leben, und genau in dieses Leben möchte ich dich begleiten. Ich werde dich dabei anleiten, inspirieren, motivieren. Das Einzige, was du tun musst, ist dich darauf einzulassen und den von mir beschriebenen Handlungen und Übungen genau zu folgen.

Ich gebe dir den Reiseplan, das Flugticket und die besten Tipps mit auf deine Reise. Nur noch reisen und erleben darfst du selbst. Viel Freude dabei. Bitte mach dich bereit und genieße deine Reise zu dir selbst.

## **Die Macht der Vorstellung**

In unserem Koffer gibt es viel Platz. Gut so, denn so dürfen wir verschiedenste Dinge auf unsere Reise durch das Leben mitnehmen. Doch wenn du den Koffer für deine Lebensreise packst, darf ein Utensil auf keinen Fall fehlen:

Deine Vorstellungskraft!

Die Kraft deiner Gedanken und somit deine Einstellung ist ein mächtiges Werkzeug, mit dem du schon in wenigen Minuten Dinge greifbar verändern kannst.

Gern zeige ich dir auf, was möglich ist.

### **Übung 1**

#### **Die Macht deiner Vorstellungskraft**

Lies dir erst diese Anweisung durch und leg das Buch danach für zwei Minuten zur Seite. Los geht's!

Steh auf, stell dich schulterbreit hin und strecke deine Arme nach vorne, so dass sich ein 90-Grad-Winkel zwischen deinen Armen und deinem Körper bildet. Verschränke deine Hände, als würdest du beten, nur deine Daumen zeigen nach oben. Deine Füße bleiben fest

auf dem Boden, wie angewurzelt, stehen, während du Folgendes ausführst:

Dreh deinen Oberkörper nach hinten, halte dabei die Arme gestreckt und die Hände wie beschrieben verschränkt. Dreh dich so weit es geht und merke dir den Punkt, an dem dein Körper nicht mehr weiterkommt. Bewege dich dann wieder nach vorn zu deinem Ausgangspunkt zurück.

Stell dich nun nochmals genau gleich auf. Anstatt dich zu drehen, schliesst du deine Augen. Stell dir vor, dass du dich wieder nach hinten drehst – ohne dich selber physisch zu bewegen. Gedanklich drehst du dich nicht nur bis zu dem Punkt, an den du vorher gelangt bist, sondern noch weiter darüber hinaus. Stell dir einfach vor, wie du dich viel weiter drehen kannst als zuvor.

Nun öffnest du deine Augen. Führe die Übung wie ganz am Anfang aus und schau, was geschieht. Du wirst erstaunt sein, wie weit du dich drehen kannst.

### **Was du heute denkst, wirst du morgen sein**

Diese Übung mache ich immer wieder gerne. Es fasziniert mich, wie es möglich ist, durch die reine Vorstellungskraft etwas zu bewirken, was vor einer Minute noch undenkbar gewesen wäre. Auf einmal drehst du dich ein grosses Stück weiter als zuvor. Nur, weil du es dir vorgestellt hast. Ist das nicht verrückt?

Denke einen Schritt weiter: Was könnte es für dich bewirken, wenn du dir dein Traumleben vorstellst? Einen Job, den du dir schon immer gewünscht hast? Ein Einkommen, das du dir schon immer erträumt hast? Eine Partnerin oder einen Partner, der dich ergänzt und erfüllt? Wäre dies nicht wunderschön?

Nein, lass uns nicht im Konjunktiv reden: Es IST wunderschön.

Viele Menschen scheitern bereits an dieser Stelle. Sie glauben nicht an ihre Möglichkeiten und verharren in der Opferrolle. Sie können sich nicht vorstellen, dass das Leben so unglaublich einfach und schön sein kann. Stattdessen stagnieren sie und warten. Aber so ändert sich das Leben nicht zum Positiven.

Natürlich reicht es nicht, dein Traumleben nur in deinen Gedanken stattfinden zu lassen. Die Gedanken aber sind der erste wichtige Schritt. Mit ihnen beginnt alles.

### **Nach den Gedanken kommt das Handeln**

Gehen wir nochmal auf die eben beschriebene Übung zurück. Einige werden sie gelesen, aber nicht ausgeführt haben. Damit sind diese Personen bereits beim Punkt des Handelns gescheitert. Doch die grosse Veränderung vollzieht sich nur in der folgenden Kombination: vorstellen – fühlen – handeln.

Meine Prognose aber ist, dass die meisten die Übung durchgeführt haben. Falls du nicht dazugehörst, solltest du das nachholen, denn ansonsten wird es schwierig werden, dich mittels dieses Buches zu transformieren.

Nimm dir bitte die Zeit, die Übung auszuführen. Danach gehen wir zusammen einen Schritt weiter.

### **Warum hat die Übung funktioniert?**

Das Geheimnis der Transformation hat drei Schlüsselpunkte: die Vorstellung, das Fühlen und das Machen. Und genau diese drei Bestandteile beinhaltet die vorangegangene Übung.

Deine Vorstellungskraft, wie du tatsächlich über den Punkt hinter dir hinaus drehst, hat jede einzelne Zelle deines Körpers davon

überzeugt, dass diese Drehung möglich sein wird. Du hast es dir also vorgestellt und gefühlt.

Um in dir zu verinnerlichen, dass es wirklich möglich ist, bist du ins Handeln gekommen und hast eine Bestätigung darüber erhalten, dass die Drehung über den vorherigen Punkt hinaus gelingt. Und genau dies war die Voraussetzung dafür, an diesen Prozess zu glauben.

Die Übung hat einen Aha-Effekt ausgelöst. Hättest du sie nur gedanklich verfolgt und wärest nicht in die Aktivität gegangen, wäre nichts weiter passiert. Du hättest nichts dazugelernt.

Und so ist es auch im Leben. Wenn du jeden Abend betest, dass du einen Job finden wirst, ist das ein erster Schritt. Dein Job aber wird nicht kommen, solange du untätig herumliegst. Du musst ins Handeln kommen. Wenn du zusätzlich aber aktiv Stelleninserate durchforstest, im Internet oder Zeitungen nach Jobs suchst, dein Dossier erstellst und Bewerbungen schreibst, gibst du dir selbst das Signal, dass du daran glaubst und es auch wirklich willst. Und genau hier liegt der Schlüssel, dass dein Job zu dir finden wird. Du eröffnest das Feld und gibst so der universellen Energie das Zeichen, etwas für dich zu tun. Und so wird sich etwas für dich in Bewegung setzen.

Gerne nenne ich dir dazu ein Beispiel aus meinem Leben. Die erste Version dieses Buches, welches du in den Händen hältst, habe ich vor einigen Jahren geschrieben und danach an drei grössere Verlage geschickt. Die Verlage waren zwar daran interessiert, jedoch wollte es schlussendlich keiner von ihnen veröffentlichen.

So habe ich mich entschieden, das Buch für einen Moment auf die Seite zu legen und darauf zu vertrauen, dass der richtige Zeitpunkt kommen wird.



Und wie du siehst, hat sich mein Wunsch erfüllt. Drei Jahre später bekam ich einen Anruf von der Verlagsleiterin des LIV Verlags. Sie ist durch ein Online-Event, für das ich als Moderator tätig war, auf mich aufmerksam geworden.

So kam ich ein wenig wie die Jungfrau zum Kind. In mir drin wusste ich aber, dass ich den Samen Jahre zuvor gelegt hatte, indem ich dieses Buch verfasst und Verlage gesucht hatte und somit dem Universum das Zeichen gab, dass ich gewillt bin, meinen Lebensweg mit diesem Buch weiter zu beschreiten.

Und das kannst auch du.

Wenn die Vorstellung, das Gefühl und das Handeln im Einklang sind und du auch tief in deinem Herzen daran glaubst, dann muss dein Wunsch in Erfüllung gehen.

Für mich ist jedoch ganz wichtig, dass du erkennst, dass das alleinige Lesen dieses Buches nur ein Anstoss sein kann, ins Handeln zu kommen, damit deine Wünsche Realität werden. Es ist deine persönliche Anleitung in ein neues, erfülltes Leben. Ich werde dir den Weg mit diesem Buch aufzeigen, die notwendigen Schritte erklären – doch du musst die Schritte dazu selbst machen. Dies kann ich nicht für dich tun. Es ist dein Leben, also pack es an.

Bist du jetzt bereit für deinen nächsten Schritt? Dann gehen wir weiter: Denke positiv! Dieser Meilenstein führt über die Achtsamkeit und ist nur umzusetzen, wenn du dir deiner Gedanken bewusst bist. Was du dafür tun darfst, erfährst du im folgenden Kapitel.

## Kapitel 2



# Ins Handeln kommen

### **Meditation: Entdecke deinen inneren Kompass**

Eine Sache ist mir wichtig und sei vorangestellt: Es gibt keine Fehler. Alles was geschieht, hat einen Sinn und läuft nach einem perfekten Plan ab. Dein Kompass führt dich auf deiner Lebenskarte an jene Orte, an denen du etwas lernen darfst. Manchmal verlierst du eventuell die Übersicht. Vielleicht vergisst du auch hin und wieder, dass du einen Kompass hast. Du kannst dich aber jederzeit auf ihn verlassen. Dein Kompass ist immer mit dir – er ist in dir.

Er gibt dir Orientierung über deine Gefühle und lässt dich spüren, wenn du falsch abgebogen bist. Dein innerer Kompass wird dich rufen, um dir zu zeigen, wo dein Weg langgeht. Manchmal stellt er dir auch Hindernisse in den Weg, um dir zu helfen, deine Richtung zu ändern. Dein Kompass will nur eines: Du sollst innerlich wachsen und glücklich sein.

Jeder trägt einen Kompass in sich. Auch du kannst ihn hören, fühlen und verstehen, sofern du es zulässt. Seit deinem ersten Atemzug weist er dir den Weg.

Diesen Kompass nenne ich Seele. Du kannst ihn aber auch anders bezeichnen, das spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass du diesen Anteil in dir erschliesst – und genau dies werden wir nun gemeinsam tun.