

KRISTEN
HELMSTETTER

DOLCE VITA FÜR DIE SEELE

»Wine Self-Talk«

15 genussvolle Minuten
für Leichtigkeit, Inspiration
und Lebensfreude

Von der Autorin
des internationalen
Bestsellers

»Coffee Self-Talk«



man
kau

Ich widme dieses Buch meinem Bruder Kenny,
einem wahren Zauberer der Kreativität,
einem Meister der Musik und der Ingenieurskunst.

Ich hab dich lieb.

Danke, dass du eine solche Inspiration bist.

Kristen Helmstetter

Dolce Vita für die Seele

Wine Self-Talk: 15 genussvolle Minuten für
Leichtigkeit, Inspiration und Lebensfreude

Aus dem Englischen von Theresia Übelhör

Haben Sie Fragen an den Mankau Verlag?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?
Besuchen Sie unsere sozialen Netzwerke:
www.mankau-verlag.de/forum



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Kristen Helmstetter

Dolce Vita für die Seele

Wine Self-Talk: 15 genussvolle Minuten für Leichtigkeit,
Inspiration und Lebensfreude

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-683-4

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-682-7, 1. Auflage 2023)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Übersetzung: Theresia Übelhör, Heidelberg

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlaggestaltung: Andrea Janas, München,

www.andreajanas.com

Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Die Originalausgabe ist unter dem Titel »Wine Self-Talk: 15 Minutes to
Relax & Tap Into Your Inner Genius« erschienen.

© 2022, Kristen Helmstetter

All rights reserved. German translation copyright:

© Mankau Verlag GmbH, 2023

German (worldwide) edition published by arrangement with
Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com).

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und
Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle
Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für
etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen

Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte
respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei
Erkrankungen eine/n erfahrene/n Ärztin/Arzt oder Heilpraktiker/in auf.

Inhalt

Einleitung	11
So benützt du dieses Buch	19
Teil I:	
Nutze deine angeborene Genialität	23
Kapitel 1: Selbstgespräche für das Leben deiner Träume	24
Positive Selbstgespräche für das fantastischste Leben	24
Die emotionale Verbindung	27
Die Macht der Selbstliebe	29
Kapitel 2: Deine angeborene Genialität	33
Begrüße deine angeborene Genialität	37
Kreativität für ein absolut magisches Leben	41
Kapitel 3: Sechs Gaben der Kreativität	45
1. Magisches Leben	46
2. Schaffen von Optionen	50
3. Problembhebung	53
4. Langfristige Entspannung	54
5. Sagenhafte Ideen und Fantasie	60
6. Strahlende Gesundheit	62
Kapitel 4: Wine Self-Talk	66
Warum unbedingt Wein?	72

Kapitel 5: Durchführung des Wine-Self-Talk-Rituals	77
Schritt 1: Glaube daran	78
Schritt 2: Nimm einen Schluck und lies deinen Text ein- oder zweimal durch!	78
Schritt 3: Klappe das Buch zu	79
Schritt 4: Tagebuch (optional)	79
Tipps zum Schreiben deiner eigenen Wine-Self-Talk-Texte	81
Willkommen in deinem neuen kreativen Leben	85

Teil II: Die Wine-Self-Talk-Texte 89

Lektion 1: Aufgeschlossenes, freies Denken	90
‡ Self-Talk-Text	96
Lektion 2: Aus dem Herzen heraus erschaffen	99
‡ Self-Talk-Text	103
Lektion 3: Werde ein problemlösender Ninja	107
‡ Self-Talk-Text	114
Lektion 4: Die Erlaubnis für esoterischen Schmusekurs	118
‡ Self-Talk-Text	128
Lektion 5: Kreatives Selbstvertrauen	132
‡ Self-Talk-Text	139
Lektion 6: Glückliche Stunde in der Hängematte	143
‡ Self-Talk-Text	152

Lektion 7:	
Verliebe dich in deine reizvolle Intuition!	156
‡ Self-Talk-Text	163
Lektion 8: Deine Schatzkiste der Fantasie ...	167
‡ Self-Talk-Text	174
Lektion 9: Umarme deine Gegner	177
‡ Self-Talk-Text	185
Lektion 10:	
Verlasse dich auf deinen Einfallsreichtum	189
‡ Self-Talk-Text	193
Lektion 11: Kaskaden von Ideen	196
‡ Self-Talk-Text	206
Lektion 12: Vorwärts scheitern	209
‡ Self-Talk-Text	217
Lektion 13: Das Geheimnis der Langeweile	221
‡ Self-Talk-Text	228
Lektion 14: Humor und Kreativität	231
‡ Self-Talk-Text	239
Lektion 15:	
Feiere deine einmalige Kreativität	242
‡ Champagner-Self-Talk-Text	249
Zum Schluss	252



Einleitung

Liebe Freunde,

Selbstgespräche haben mein Leben verändert. Sie führten mich vom Gefühl, verloren und unerfüllt zu sein, dazu, aus reiner Freude buchstäblich wahnsinnig viel zu tun. Glück wurde zu meinem neuen Standard, zu Freude am Leben. Und schon bald begann alles in meinem Leben richtig zu laufen und sich zu fügen. Wenn du mein Buch *Auf einen Kaffee mit dir selbst* gelesen hast, weißt du, dass ich ein einfaches fünfminütiges Morgenritual genutzt habe, um mein Leben in Tage zu verwandeln, die sich schimmernd und magisch anfühlen ... alles nur dadurch, dass ich die Worte veränderte, die ich während meines Morgenkaffees zu mir selbst sage.

Schon bald, nachdem dieses tägliche Ritual mein Leben verändert hatte, suchte ich nach Möglichkeiten, in meinen Tag noch mehr Selbstgespräche einzufügen. Ich sehnte mich nach dem Hochgefühl, in das sie mich versetzten. Deshalb begann ich, ein abendliches Ritual einzuführen, das ich »Pillow-Self-Talk« – *Bettgeflüster für die Seele* – nannte. Ich stellte fest, dass auch dieses zu beeindruckenden Ergebnissen führte. Ich fragte mich ständig: *Wie weit kann ich das treiben? Wo kann ich dieses Geheimrezept für ein magisches Leben noch anbringen?*

Und obwohl man sich den ganzen Tag lang positive Affirmationen durch den Kopf gehen lassen kann, geschieht etwas Besonderes, wenn man seine Selbstgespräche mit einer bestimmten Gewohnheit oder einem Ritual verbindet. Wie zum Beispiel mit dem Morgenkaffee oder dem Zubettgehen.

Der Wine Self-Talk begann als Idee, als Spaß zwischen meinem Mann und mir. Ich meine, »Wine Self-Talk« klingt hammermäßig, nicht wahr? Es war kurz, nachdem ich meinen Coffee Self-Talk fertig geschrieben hatte und wir in Italien lebten, wo der Wein in Großpackungen wirklich gut ist und wir immer sowohl roten als auch weißen im Haus hatten – und nicht einmal einen Korkenzieher benötigten.

Als mein Mann und ich etwa zum zwölften Mal diesen Spaß machten, begann ich, über die Idee ernsthaft nachzudenken.

Was wäre, wenn?

Was würde passieren, wenn ich positive Affirmationen mit dem Ritual, ein Glas Wein zu trinken, verknüpfen würde? Mit Wein sind einige Assoziationen verbunden. Er ist *angesagt*. Ein Glas Wein zu trinken ist wie ein besonderes Ereignis. Er schmeckt köstlich. Aber vor allem ist Wein – jedenfalls für mich – mit Entspannung verbunden. Mit Auflockerung. Wein macht mich tatsächlich immer müde, deshalb trinke ich nie viel, nur ein paar Schlückchen, und mein Mann trinkt, was in meinem Glas übrig bleibt.

Eines Abends dimmte ich die Lichter, schenkte mir ein Glas Rotwein ein und setzte mich mit einer Liste von Affirmationen, meinem Self-Talk-Text, auf meine bequeme Couch. Ich nahm einen Schluck Wein und begann, den Text laut zu lesen. Dann nahm ich noch einen Schluck. Und noch einen. Ich bin nicht trinkfest, deshalb dauerte es nicht lange, und ...

Wow! Unglaublich! Es fühlte sich an, als würden mir die Wörter der Affirmationen über die Lippen flutschen. Wie immer überkam mich dieses wohlige, entspannte, berauschte Gefühl



(du weißt schon, dieses herrliche Weingefühl). Aber dieses Mal war das Gefühl irgendwie mit meinen Gedanken verknüpft und schien sich in die Wörter einzubetten, sie zu erhöhen und ihnen eine besondere Bedeutung, ein besonderes Gewicht, zu verleihen.

Der Wine Self-Talk war also nicht länger nur Spaß. Ich meinte es ernst. Und rasch wurde mein kleines Wine-Self-Talk-Ritual ein wichtiger Bestandteil meines Lebens.

Erstens war es sehr entspannend. Zweitens führte der Wein dazu, dass sich das Ritual besonders anfühlte, von Bedeutung durchdrungen war wie eine Zeremonie zur Feier des Augenblicks. Obwohl wir immer unseren Wein in Tetrapaks zur Hand hatten, hatten wir auch stets Weinflaschen vorrätig – schließlich waren wir in Italien, das mehr Wein als jedes andere Land produziert, selbst mehr als Frankreich. Häufig machte ich für mein Ritual eine Flasche auf, um den Effekt des »besonderen Anlasses« zu verstärken. Die schöne Form der Flasche, das Ploppen, wenn ich sie entkorkte, der starke Geruch des Korkens, das Gluck-Gluck beim Einschenken, das schöne Glas ... Das alles wertete das Erlebnis auf. Selbstgespräche sind noch wirkungsvoller, wenn sie mit den Sinnen und mit Emotionen verknüpft sind. Es stellte sich heraus, dass Wein und Self-Talk eine hervorragende Kombination ergeben.

Wahrscheinlich hätte ich diese beiden Effekte schon vor meinem ersten Experiment mit dem Wine Self-Talk vorhersehen können. Aber was als Nächstes passierte, war völlig unerwartet: *Er setzte Kreativität zum Nulltarif frei!*

Bevor ich fortfahre, möchte ich erklären, was ich unter »Kreativität« verstehe. Ich spreche hier nicht nur über die typischen

»kreativen« Aktivitäten, wie zum Beispiel Kunst, Schriftstellerei, Musik und so weiter. In diesem Buch verwende ich das Wort in viel weiterem Sinn, um die große Palette der Dinge zu umfassen, die passieren können, wenn du das nutzt, was ich als dein »angeborenes Genie« bezeichne.

Wir alle besitzen diesen verblüffenden Teil in unserem Gehirn, der wirklich fantastisch ist, wenn es uns gelingt, ihn irgendwie anzupapfen. Dein angeborenes Genie kennt die Antworten. Es weiß, was zu tun ist. Es kann Unmengen von Wissen, das in unserem Gedächtnis und unserem Unterbewusstsein verborgen ist, durchsuchen, verrückte Verbindungen herstellen und sich unglaubliche Ideen einfallen lassen, die manchmal so fantastisch sind, dass du das Gefühl hast, sie kämen irgendwo von außerhalb, als handelte es sich um eine höhere Intelligenz. Es fühlt sich wie Magie an. In etwa so: »Wo in aller Welt kommt das jetzt her? Das ist brilliant! Ich war das?«

Dieses angeborene Genie macht kreative Menschen nicht nur kreativ, es kann jeden in jeder Hinsicht klüger machen:

-  um berufliche Probleme zu lösen
-  um Beziehungsprobleme zu beheben
-  um mit besseren Optionen für dich selbst aufzuwarten
-  und für deine Familie – um klüger, lustiger und interessanter zu sein

Die Auswirkungen sind endlos. Es handelt sich um eine Superkraft, die dir mehr Kontrolle über deinen Geist und deine Handlungen ermöglicht und dir hilft, dein magisches Leben zu erschaffen.

Okay, also zurück zu meiner Geschichte mit dem Wein ...



Leserinnen und Leser meiner Bücher *Auf einen Kaffee mit dir selbst* und *Bettgeflüster für die Seele* wissen, dass ich Selbstgespräche genutzt habe, um mich zur Schriftstellerin zu entwickeln, indem ich mich von einer Person, die buchstäblich nie ein Wort Fiktion geschrieben hatte, in eine Romanautorin verwandelte, die innerhalb von neun Monaten neun Romane verfasst hat.

Als Schriftstellerin achte ich sehr auf meinen Kreativprozess. Ich muss meine eigenen Fähigkeiten kennen, und sei es nur, um meinen Tagesplan für das Schreiben zu erstellen. Brauche ich Inspirationen? Brauche ich ein Whiteboard? Kann ich zu jeder Tageszeit schreiben? Kann ich auf Flughäfen und in Cafés oder nur an meinem Schreibtisch arbeiten? Ich suche also immer nach Möglichkeiten, meine Kreativität zu fördern. Jeder kleine Kniff erleichtert mir nicht nur die Arbeit, sondern macht mich auch zu einer besseren Schriftstellerin.

Der Wine Self-Talk verbessert meine Kreativität »zum Nulltarif«. So ist es nun einmal. Wie ganz von allein. Und nicht nur, wenn ich an meinem Schreibtisch sitze, sondern ständig. Es fühlt sich an, als hätte man mir eine Wunderpille der Zukunft gegeben, sodass ich auf einmal in der Lage bin, in Richtungen zu denken wie niemals zuvor.

Kreativität für mein Schreiben, Kreativität für Problemlösungen in meinem Unternehmen, in Familienangelegenheiten, in gesundheitlichen Fragen, in sämtlichen Aspekten des Lebens. Jedes Mal, wenn ich etwas in meinem Leben lösen wollte, ging ich es mit einem Mal aus neuen Blickwinkeln und von verschiedenen Standpunkten aus an. Das geschah tagtäglich, und es machte Spaß!

Zunächst schienen meine Geistesblitze Glückstreffer zu sein. Aber es geschah immer wieder. Und immer öfter. Ich fing sogar an, damit zu rechnen. Und als mein Selbstvertrauen wuchs – das Wissen, dass mir mein angeborenes Genie immer hilfreich zur Seite stehen würde –, geschah etwas Wunderbares ... Ich wurde entspannter als jemals zuvor.

Ich hatte meine Lockerheit bereits mit meinem Coffee Self-Talk verbessert, aber dies führte sie jetzt auf ein anderes Niveau. Ich empfand eine Art von Frieden und die Einstellung, dass alles gut werden würde. Dass ich es schaffe. Dass ich in der Lage bin, alles zu bewältigen. Es war einfach geworden, Lösungen für Herausforderungen zu finden.

Und dieses angenehme Selbstvertrauen verwandelte sich in das, was ich nur als mein neues, verbessertes und sogar glücklicheres Selbst beschreiben kann, weil ein Leben mit kreativer Begeisterung bunter und vergnüglicher ist und so viel mehr Spaß macht.

Im Januar 2021 erschien *Coffee Self-Talk*, und die Verkaufszahlen schossen in die Höhe. Die Leserinnen begannen, sich in Scharen der Facebook-Gruppe des Buchs anzuschließen, und es dauerte nicht lange, und ich wurde gefragt: »Wie wäre es mit einem Wine Self-Talk?«, was zu einem Running Gag wurde. Und das war komisch, weil ich bereits mein Wine-Self-Talk-Ritual durchführte, aber nie darüber gesprochen hatte. Große Geister denken gleich, nicht wahr?

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits erkannt, welche Vorteile es bringt, Selbstgespräche bei diesem megaschönen, entspannenden Ritual mit Wein zu verknüpfen. Deshalb beschloss ich, darüber ein Buch zu schreiben, und hier ist es.



Ich empfehle nicht, allzu häufig Alkohol zu trinken und auch nicht in großen Mengen. Aber es ist deine Entscheidung, und du weißt, was für dich am besten ist. Auch wenn bei diesem Ritual von *ein wenig* Alkohol die Rede ist, ist er nicht notwendig. Ich selbst trinke nicht viel (nur zwei oder drei Schlückchen), aber ich weiß, welche Wirkung es hat, Alkohol mit einem tiefgreifenden Ritual zu kombinieren, und es liegen viele wissenschaftliche Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen der Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit und mäßigem Alkoholkonsum vor.

Du kannst dieses entspannende Ritual jeden Abend mit oder ohne Alkohol durchführen. Oder du kannst dich entscheiden, es nur zweimal in der Woche zu machen, je nach deinen Zielen. Ich selbst führe mein Wine-Self-Talk-Ritual einmal in der Woche durch, in dem ich Bestandsaufnahme meiner Ziele für die Woche mache und »kreative Samen« aussäe, die in den folgenden Tagen und Wochen keimen und aufblühen.

Es ist kein Problem, wenn du keinen Alkohol trinkst. Genieße einfach Mineralwasser mit einer Spalte Zitrone oder Orange aus einem schönen Weinglas. Oder Kombucha. Oder wähle ein spezielles Getränk, das du nur während dieses Rituals trinkst.

Es ist mein innigster Wunsch, dir mit diesem Buch zu helfen, die angeborene Quelle des Wissens in dir zu erschließen und deine umwerfende Brillanz und dein angeborenes Genie zu entfesseln. Welche sofortige Anwendung du auch immer im Sinn hast, ich möchte dich ermuntern, größer zu denken ... Es gibt buchstäblich keine Grenzen dessen, was du erreichen kannst, sobald du dir die kognitive Superkraft deiner Kreativität erst einmal nutzbar gemacht und das notwendige Selbst-



vertrauen gewonnen hast, um kühn voranzuschreiten und große Dinge in Angriff zu nehmen. Wirklich große Dinge. Die Dinge, die ein magisches Leben ausmachen.

Viel Vergnügen dabei!

Mit den besten Wünschen, Kristen



So benützt du dieses Buch

Dieses Buch ist in zwei Teile unterteilt. In Teil I erfährst du, worum es beim Self-Talk geht und warum er so wirkungsvoll ist. Außerdem werde ich erklären, warum Kreativität wichtig ist, um ein magisches Leben zu führen, egal ob du dich für eine kreative Person hältst oder nicht. Es lohnt sich, gleich jetzt zu beginnen: Wir alle besitzen das Potenzial, äußerst kreativ zu sein, und dieses Buch wird dir helfen, dir diese grundlegende menschliche Fähigkeit zunutze zu machen. Jeder von uns besitzt eine angeborene Genialität, die nur darauf wartet, erschlossen zu werden. Und schließlich werde ich dich mit einem unglaublichen Neuro-Hack – dem Wine Self-Talk – vertraut machen, einem entspannenden fünfzehnminütigen Ritual zur Freisetzung dieser angeborenen Genialität.

In Teil II biete ich fünfzehn Lektionen an, die von jeweils einem speziell verfassten Wine-Self-Talk-Text begleitet werden. Du kannst bei deinem Wine-Self-Talk-Ritual diese Texte oder selbst geschriebene verwenden.

Bei jeder dieser Lektionen geht es um einen Aspekt der Kreativität. Du kannst die Texte nutzen, so, wie sie sind, oder daran Änderungen vornehmen, denn Affirmationen sind wirkungsvoller, wenn sie Worte verwenden, die einen selbst stark ansprechen.

Wenn du Teil I durchgelesen hast, wirst du bereit sein, dein Wine-Self-Talk-Ritual durchzuführen. Du könntest eine Lektion pro Woche angehen und dir vielleicht regelmäßig eine bestimmte Zeit dafür reservieren, beispielsweise am Frei-



tagabend. Vielleicht ziehst du es aber vor, Teil II zuerst ganz durchzulesen und dann zu den Lektionen zurückzukehren, die dir für deine aktuelle Situation besonders relevant erscheinen.

Alkohol muss nicht sein!

Für die in diesem Buch vorgeschlagenen Aktivitäten ist Wein nicht erforderlich. In diesem Buch wird ein unterhaltsames, entspannendes Ritual beschrieben, zu dem der optionale Konsum von Wein gehört. Wenn du Probleme hast, Alkohol zu trinken, oder einfach lieber darauf verzichtest, kannst du jedes nichtalkoholische Getränk wählen und trotzdem von diesem Buch und den positiven Selbstgesprächen profitieren. Falls du dich für ein alkoholisches Getränk entscheidest, bitte tu das verantwortlich und in Maßen. Sobald du lallst, sabberst, umkippst oder Verflommenen textest, hast du zu viel getrunken.





Teil I

Nutze deine
angeborene
Genialität

Kapitel 1

Selbstgespräche für das Leben deiner Träume

Die Gelegenheit bedarf des bereiten Geistes.
Louis Pasteur

Irgendwo tief in dir finden sich alle Antworten, die du suchst. Antworten auf Fragen. Lösungen für deine Probleme. Wege, um deinen Stress und deine Sorgen verschwinden zu lassen. Wege, damit deine Träume wahr werden. Wege, dein magisches Leben zu führen. In diesem Buch werde ich dir ein spannendes fünfzehnminütiges Ritual beschreiben, das positive Selbstgespräche mit Wein (oder dem Getränk deiner Wahl) kombiniert, damit du dir diese Quelle der Brillanz, deine angeborene Genialität, erschließen kannst.

Positive Selbstgespräche für das fantastischste Leben

An dem Tag, an dem ich Selbstgespräche zu einem Bestandteil meiner täglichen Strategie machte, veränderte sich mein Leben. Durch die Nutzung von Selbstgesprächen, einer Technik, die so einfach ist, dass auch eine Fünfjährige sie einsetzen kann, ver-



wandelte sich mein Leben von einem stressgeplagten, chaotischen Dasein ohne wirkliche Richtung oder Ziel in ein Leben voll strahlendem Sonnenschein, Glück, Frieden und Erfüllung.

Diese Transformation war vollständig, von Kopf bis Fuß. Und das Beste von allem, sie erfolgte schnell.

Was ist Self-Talk?

Self-Talk, also Selbstgespräche, sind einfach die Dinge, die du über dich selbst und dein Leben denkst und zu dir selbst sagst. Es ist der Dialog, der dir den ganzen Tag durch den Kopf geht. Es sind die Gedanken, die die Stunden deines Tages füllen. Es ist deine Lebensanschauung. Deine Einstellung. Es ist das, was sich in deinem Kopf abspielt, wenn du die Nachrichten anschaust oder spazieren gehst oder am Abend einschläfst.

Es geht dir, wie du dir vorstellen kannst, eine Vielzahl von Worten und Gedanken durch den Sinn. Manche Worte sind fröhlich und liebevoll; andere sind pessimistisch und traurig. Es gibt erbauliche, bestärkende, aber auch lähmende und deprimierende Gedanken.

Diese Worte und Gedanken spielen eine entscheidende Rolle. Sie sind tatsächlich die Hauptfaktoren, die bestimmen, welche Art von Leben du führst. *Wie* glücklich du wirst. Der Grund, weshalb sie so wichtig sind, besteht darin, dass sie mehr als alles andere dein Handeln bestimmen. Dein *Verhalten*. Ob du gute Entscheidungen triffst oder schlechte, Risiken eingehst oder dich zurückhältst, in dich selbst investierst oder deine Zeit vertrödelst und wie gut du mit den Hindernissen auf dem Lebensweg umgehst ... Das alles wird von deinen Selbstgesprächen bestimmt.