

LENA SONNENMÜLLER

Hör auf dein inneres Lied

Das kleine Buch
der Selbstfürsorge

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Antje Korsmeier

Bildredaktion: Petra Ender

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher



ISBN 978-3-8338-9316-2

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Illustrationen: Bildredaktion Gräfe und Unzer Verlag

Fotos: Bildredaktion Gräfe und Unzer Verlag

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9316 04_2024_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

VORWORT: DIE MELODIE DEINES HERZENS

Liebe Leserin, lieber Leser,

Kennst du das auch? Eigentlich ist dein Leben ganz in Ordnung: Du hast nette Freunde, du bist gesund, du machst Sport, du unternimmst hin und wieder eine schöne Reise – und doch fühlt sich alles ein wenig schal an. Irgendetwas fehlt. Es ist, als würdest du die Dinge durch eine Glasscheibe wahrnehmen; das wahre Leben findet ohne dich statt.

Vielleicht denkst du, du müsstest den Job wechseln, in eine andere Stadt ziehen, öfter feiern, dich mehr anstrengen, oder es sei dir einfach nicht bestimmt, glücklich zu sein. Aber das alles ist es nicht. Denn der Weg zu Lebendigkeit und Zufriedenheit führt nach innen, zu deinem Herzen.

In jedem von uns schwingt ein inneres Lied und jedes Herz hat seine ganz eigene Melodie. Diese Melodie ist Ausdruck unseres Selbst und sie verändert sich im Laufe des Lebens. Mal hat sie einen dynamischen Rhythmus, zu anderen Zeiten besteht sie aus vielen Pausen; mal erklingt sie in einer heiteren Dur-Tonart, dann wieder in melancholischem Moll. Sie kann einem Chanson gleichen oder einem Klagelied, einem Rap oder einer Opernarie. Ihr Reichtum ist unerschöpflich, genau wie der Reichtum des Lebens.

Ich unterrichte seit vielen Jahren Yoga und deshalb denken viele in meinem Umfeld, ich hätte Harmonie und innere Gelassenheit gepachtet. Aber glaub mir, so ist es nicht! Auch ich habe Phasen, in denen mir mein inneres Lied abhandenkommt und ich an den Tücken des Alltags zu verzweifeln drohe. Deshalb habe ich dieses Buch genauso für mich wie für dich geschrieben. Lass uns also gemeinsam

aufbrechen, um die heilsame Kraft der Selbstfürsorge zu erfahren.

Selbstfürsorge bedeutet zu erkennen, was du brauchst, was du dir wünschst und was dir guttut. Es bedeutet, eine tiefe innere Verbindung zu dir selbst zu entwickeln. Statt dich für Fehler zu verurteilen, akzeptierst du dich liebevoll so, wie du bist. Doch Selbstfürsorge erfordert auch Mut. Denn um gut für dich zu sorgen, musst du Grenzen setzen und zu anderen Nein sagen können. Das ist kein Egoismus, sondern die Voraussetzung für ein Leben in wahrer Verbundenheit mit deinen Mitmenschen.

Der Weg der Selbstfürsorge ermöglicht dir, die ureigene Melodie deines Herzens wieder zu hören. Gelingt es dir, im Einklang mit dieser Melodie zu leben, erfährst du Leichtigkeit, Freude und Lebensfülle. Deshalb ist diese Melodie so unglaublich kostbar.

Nimm dir auf dem nun folgenden Weg alle Zeit, die du brauchst. Horch in dich hinein, umarm dich selbst, geh liebevoll mit dir um, entdecke deine Träume und gib dir die Erlaubnis, glücklich zu sein. Du hast es verdient, ein erfülltes Leben voller Liebe zu führen!

Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Entdeckungen,
deine Lena



