

verleiht, werden Selbstfürsorge und Geborgenheit heilsam für deine Seele wirken. Sei es dir wert, dich um deine Seele genauso liebevoll zu kümmern wie um deinen Körper. Sie wird es dir danken.

Du bekommst von mir jedoch nicht nur Heilungsmöglichkeiten für deine seelischen Verletzungen aufgezeigt. Ich stelle dir auch zahlreiche wirksame Strategien zur Prävention von Seelenwunden vor, sodass du deine seelische Widerstandskraft nachhaltig stärken kannst. Du wirst lernen, dass du dich gut schützen kannst und nicht hilflos ausgeliefert bist. Je mehr Aufmerksamkeit und Beachtung du deinem emotionalen Körper schenkst, umso leichter wird es dir zukünftig gelingen, alte Seelenwunden zu heilen und neue Verletzungen zu vermeiden.

Das Zitat von Goethe beschreibt einen meiner Lebensgrundsätze: Ich handle und

werde tätig, wenn etwas schmerzt. Das möchte ich auch dir mit diesem Buch vermitteln. Lass uns also gemeinsam entschlossen den Weg der Seelenheilung gehen. Wir können Mikroverletzungen, kleine Seelenwunden, überwinden. Das habe ich am eigenen Leib und an meiner Seele erfahren.

Viele weise Menschen haben ihre Erkenntnisse in prägnante Worte gefasst und ich erinnere dich mit den Zitaten zu Beginn der Kapitel daran: Wir dürfen uns von dem Wissen der Meister, Weisen, Philosophen und Gelehrten inspirieren lassen, um die Dinge im Kern zu verstehen. Um mehr Lebensfreude zu erfahren. Denn auch wenn es nicht leicht ist: Es ist möglich zu heilen. Wie wir mit seelischen Verletzungen umgehen, wie wir sie in unserer Biografie einordnen und was wir aus ihnen machen, das haben wir letztlich

selbst in der Hand.

In meinem Leben gab es zahlreiche emotionale Verletzungen. Vielleicht hast auch du schwierige Erfahrungen gemacht. Jede Seele wird durch kleine Stiche verwundet, so wie jeder Körper im Laufe des Lebens Verletzungen erfährt, denn niemand kommt ganz heil durchs Leben. Körper und Seele bekommen Narben: empfindliche Stellen, die sehr sensibel sind, sich bei leichter Berührung irritiert anfühlen und bei Druck richtig wehtun. Kein Mensch ist davor gefeit.

Doch diese Erfahrungen gehören zu einem wirklich lebendigen Leben dazu. Aber niemand muss diese seelischen Kränkungen weiter ertragen, ohne Abwehrmaßnahmen zu ergreifen. Jeder Mensch darf sich abgrenzen und Selbstachtsamkeit walten lassen. Jeder kann etwas dafür tun, dass diese Stiche in

die Seele seltener ihr Ziel erreichen und vor allem auch, dass sie im Alltag nicht mehr wirksam sind und nach und nach heilen.

Manchmal sind Seelenwunden so intensiv, dass richtige seelische Traumatisierungen entstehen und das Urvertrauen zutiefst verletzt ist. Diese tiefen Traumata habe ich in meinem Buch »Urvertrauen« ausführlich beschrieben. Hier fokussiere ich mich jedoch auf die kleinen, fieseren Stiche in den Kern deines Selbstvertrauens, die dir deine Lebensfreude zu entziehen versuchen.

Wie schön wäre die Welt, wenn jeder Mensch lernen würde, sich selbst ebenso zu respektieren, zu schützen und für sich zu sorgen, wie er es für seine Liebsten tut.

Eine Zeit lang habe ich überlegt, ob ich dir einige persönliche Beispiele meiner Seelenwunden schildern soll, damit du siehst, dass ich hier keinen theoretischen Ratgeber schreibe. Dann habe ich mich

aber dagegen entschieden. Wozu auch? Ich würde mich dann wieder einem Teil meiner schmerzhaften Vergangenheit zuwenden. Viel mehr werden dir meine Worte über meine Heilungswege nützen, also habe ich mich darauf konzentriert. Für dich.

*Jetzt, sofort und heute kannst du damit beginnen, Respekt, Sicherheit und Selbstfürsorge in deine eigene Welt zu bringen. Fang gleich damit an.*