

Déborah Rosenkranz

Sei es dir
WERT

Wie du dir selbst in allen Herausforderungen
des Lebens dir selbst treu bleiben kannst

Inhalt

Vorwort	7
Sei es dir wert ...	
1. ... den besten Duft zu tragen	11
2. ... der Versuchung zu widerstehen	25
3. ... Verantwortung zu übernehmen	41
4. ... keine Kompromisse einzugehen	51
5. ... um Weisheit zu bitten	57
6. ... deine Narben sprechen zu lassen	73
7. ... den nächsten Schritt zu gehen	81
8. ... dich selbst zu lieben	93
9. ... dir selbst zu vergeben	103
10. ... deine Emotionen zu besiegen	107
11. ... einen Babyblick zu haben	113
12. ... Plan B zu vertrauen	121
13. ... dranzubleiben	133
14. ... voll und ganz zu vertrauen	137
15. ... deine Begabung zu finden	147
16. ... aktiv zu werden (Pray & Go)	157
17. ... es dir wert zu sein	167
18. ... deinen Körper zu schützen	183
19. ... neu zu träumen	197

20. ... ein Ja zu Krisen zu haben.	207
21. ... dich selbst zu feiern.	219
22. ... reich zu sein.	229

Vorwort

Die Druckerfarbe meines letzten Buches ist noch nicht einmal trocken und ich habe auch das erste Exemplar noch nicht in den Händen gehalten. Und doch liegt mir ein weiteres Thema so sehr auf dem Herzen, dass ich nicht anders kann, als loszutippen. Es geht um uns. Uns Frauen. So einzigartig und besonders wie wir auch sind, wissen wir, dass wir höchst komplexe und komplizierte Lebewesen sind! Mit Launen, die wir selbst oft kaum in den Griff bekommen. Sehnsüchten, die uns innerlich fast zerreißen. Großen Träumen, die wir aufgeben, sobald etwas schiefläuft. Schmerzen, die man uns zugefügt hat. Wunden, die immer wieder aufreißen, und Narben, die uns an unsere schwersten Momente im Leben erinnern. Wir sehnen uns danach, geliebt zu werden! In der Zwischenzeit verlaufen wir uns in unserer Gedankenwelt – ganz real – in Konsumsucht, Fitness-Wahn, einer Affäre oder was es alles sonst noch an Ersatzbefriedigungen geben mag. Und wenn der Moment des Liebesglücks dann endlich gekommen ist, sehen wir, dass wir eigentlich gar nicht bereit dafür sind, oder fangen an, uns mit anderen zu vergleichen, und sind wieder frustriert. Ein Blick in den Spiegel genügt, um zu wissen, dass wir nicht gut genug sind und unsere Stimmung ist im Eimer. Eine Abmachung, die

nicht eingehalten wird, und wir malen den Tag schwarz. Eine Beziehung, die zerbricht, und wir zerbrechen mit. Vielleicht wurde aus einer Beziehung sogar Missbrauch. Aus der Liebe zu dir selbst Hass auf deinen eigenen Körper. Aus Appetit eine Essstörung und aus Lebensfreude Suizidgedanken. Willkommen im echten Leben einer echten Frau! So, wie sie wirklich tickt, denkt und lebt! Woher ich das weiß? Ich habe es erlebt. Alles davon. Dabei sind wir geboren, um zu lieben. Uns selbst zu lieben. Um zu feiern. Uns selbst zu feiern. Um zu geben. Uns selbst zu geben. Um ein Leben in Fülle zu haben! So, wie wir sind. In und mit unserer aktuellen Situation.

Wir sind in der heutigen Zeit so unter Druck geraten, dass wir gar nicht mehr wissen, wer wir eigentlich sind. Wir laufen irgendwie mit, weil man das so tut, und nehmen uns keine Zeit dafür herauszufinden, wohin wir eigentlich laufen. In diesem Buch geht es um viel mehr als um die Werte, die die heutige Zeit uns als das ideale Bild einer Frau präsentieren will. Es geht um mehr, als um solche Oberflächlichkeiten, die nicht lange Bestand haben. Es geht um die Realität. Das, was wir im Stress unseres alltäglichen Lebens vergessen haben. Von dem wir meinen, keine Zeit dafür zu haben. *Was ist eigentlich die Basis unseres Seins?* Gibt es da tatsächlich etwas, das mir von innen heraus meinen Wert gibt, mit dem ich *schön, stark und selbstbewusst* durch jede Situation des Lebens gehen kann? Ich? So, wie ich bin? Mit all meinen Fehlern, den Kilos zu viel, der Cellulite und den Narben?

Die meisten Frauen werden sich hier wiederfinden können.

Von der Single-Frau auf der Suche nach ihrem Traumprinzen bis hin zur Mutter mit den vier Kindern. Von der ehrgeizigen Studentin zur Karrierefrau, die alles erreicht hat. Von der jungen Frau, die gerade eine lebensverändernde Diagnose bekommen hat, zu der Jugendlichen, die gerade ihr Abi mit Bravour in der Tasche hat. Von der Witwe, die ums Überleben kämpft, bis hin zu dem Weltstar, der auf den größten Bühnen steht. Ich habe sie alle kennengelernt. Und in einige dieser Rollen bin ich selbst schon geschlüpft, wobei mir eines sehr bewusst geworden ist: Wenn wir leben und überleben wollen, brauchen wir alle die gleiche Basis! Nennen wir sie einfach mal: „Die Wahrheit“. Die Wahrheit über uns, das Leben und Gott. Wie attraktiv diese ist, wie sinnvoll, wie erfrischend und erfüllend – das möchte ich mit dir in diesem Buch teilen. *Denn dieser Trend ist einer, der kein Ende kennt!* Das garantiere ich dir!

1.

Sei es dir wert ... den besten Duft zu tragen

Vielleicht hast du davon geträumt, mit deinem Prinzen an der Seite durchs Leben zu gehen. Glücklich verliebt zu sein, Kinder zu haben und mit diesem Mann deinen Traum aufzubauen. Doch du bist allein. Allein mit dir selbst. Allein mit deinen Gedanken. Ja, allein mit deinen Träumen. Wie gehe ich damit um, wenn dieser Wunsch noch nicht erfüllt ist? Wie überstehe ich diese schwere Zeit des Wartens und Hoffens? Hat Gott mich etwa übersehen? Oder steckt doch ein viel tieferer, bedeutsamerer Grund dahinter, der so wichtig ist, dass es Zeit wird, dass mir die Augen geöffnet werden? Aber halt, stopp! Wenn du das Buch jetzt schon beiseitelegen möchtest. Es geht auch um dich, die du in einer Beziehung bist. Vielleicht auch schon jahrelang verheiratet. Ja, du durftest den Traum, den andere sehnsüchtig erwarten, erleben und hast vielleicht die Kinder bekommen, die du dir immer gewünscht hast. Wieso fühlt es sich doch nicht ganz so an, wie du es dir erhofft hattest? Wieso diese Traurigkeit in dir? Wie kann es sein, dass dieser Traum von der großen Familie wahr wurde, doch der Schmerz

dahinter ebenso Realität ist? Wie können wir alles haben, doch das Gefühl, unerfüllt zu sein, bleibt weiter bestehen? Es werden Emotionen in dir wach, die dich selbst erschrecken, doch kaum zu bremsen sind und unschöne Seiten zum Vorschein bringen. Wieso? Wo kommt das her? Was ist der Grund dafür, dass wir immer ausgerechnet das wollen, was andere haben? Wieso schreiben mir verheiratete Frauen, dass sie gerne mein Leben hätten, und ich wünsche mir eine Familie? Wieso sind so viele Frauen mit sich und ihrem Leben unzufrieden und verpassen dadurch die schönsten Momente des Lebens? Was ist eigentlich mit der modernen, gläubigen Frau von heute? Was darf sie sein, was nicht? Alles ist so kompliziert geworden. Wir verbringen so viel Zeit mit der Suche nach dem perfekten Partner und ja, auch dem optisch perfekten „Ich“, das alle zufriedenstellt, vergessen dabei aber die Basis, die Wahrheit und uns selbst.

Ich sträube mich ja vor jedem nächsten Buch zuerst einmal! Weil ich weiß, dass ich dir nur helfen kann, wenn ich schonungslos ehrlich bin. Und das wiederum geht nur, wenn ich dir mein Herz und Leben öffne. Unzensuriert. Und ich habe mich nochmals entschieden, es zu tun, weil ich weiß, dass es mein Auftrag ist. **Solange ich keine Familie habe und niemanden, den ich schützen und beschützen muss, werde ich diese Zeit nutzen, um schonungslos ehrlich an die Öffentlichkeit zu gehen. Wieso? Weil du es mir wert bist!** Und weil du lernen sollst, dir es selbst wert zu sein! Für dieses Buch bin ich selbst an meine Grenzen gegangen und habe einige Freunde

vorweg gefragt, ob ich so weit gehen darf. Auch saß ich mit meinen Eltern an einem schönen Sommertag auf der Terrasse und habe sie darauf vorbereitet, was ich in den letzten Kapiteln dieses Buches von mir preisgeben werde. Ich kann dir sagen, wir saßen da, haben zusammen geweint, der Schmerz war real, doch die Wahrheit schrie lauter.

Mein Vater fasste es in zwei Sätzen zusammen: „Déborah, dein Auftrag ist zu klar, als dass wir sagen könnten, du sollst nicht darüber sprechen. Sag die Wahrheit und erlebe, wie noch mehr Frauen Heilung und Befreiung erleben!“ Und weil ich nur zu oft erlebt habe, dass die Wahrheit Menschen frei gemacht hat, werde ich genau das tun! Hier sind wir schon bei meinem Lieblingsvers:

„Ihr werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen!“ *Johannes 8,32*

Und damit möchte ich dir schon einen ersten, ganz wichtigen Tipp geben: Nutze deine (Single-)Zeit sinnvoll! Ich hätte all die Zeit nicht, Bücher zu schreiben, Songs aufzunehmen und um die Welt zu touren, wenn ich eine Familie hätte. Und schau mal, wie SINNVOLL es ist, dass es gerade so ist! So vielen Menschen darf ich helfen. Und ich selbst bin so was von erfüllt dabei! Sitze nicht länger frustriert in der Ecke, sondern stehe auf und ergreife die Gunst der Stunde! Denn ändern kann sich alles ganz schnell! Fast jedes Wochenende reise ich in eine andere Stadt, eine andere Kirche, eine andere Schule, zu einem anderen Event. Und wenn ich mich dann mit einer

Gruppe unterhalte, bemerke ich, dass alle etwas kleinlaut werden, sobald ich etwas frecher und offener über Themen wie Beziehungen, Glaube, den Wert der Frau, meine vielen Schuhe, unsere Bedürfnisse und Sex spreche. Bei intimen Themen werden viele rot und drehen sich weg, bei High Heels und Make-up heißt es brav: „Ja, ich würde es nicht übertreiben.“ Doch wenn ich nach den Veranstaltungen mit den Frauen unter vier Augen spreche, schießt es nur allzu oft aus meiner Gesprächspartnerin heraus: „Oh Déborah, das war jetzt so befreiend! Ich dachte, ich bin die Einzige mit diesen Gedanken. Was habe ich mich dafür geschämt!“

Hallo? Wir sind alle Frauen mit Wünschen, Bedürfnissen, Selbstzweifeln, schlechter Laune, Höhenflügen und all den weiteren Emotionen, die wir oft selbst nicht verstehen. Wieso also nicht offen darüber reden, wenn es dazu dient, dass wir stärker und zufriedener werden? Glücklicher! Selbstbewusstere Frauen! Verständnissvollere Ehefrauen! Bessere Freundinnen! Tolerantere „Mitfrauen“. Heute erst erhielt ich die traurige Nachricht einer Dame auf Instagram: „Liebe Déborah, es ist so erfrischend, wie du über das Leben sprichst. Alles was ich höre, ist negativ. Und zu 99 % kommt es von Frauen. Frauen, die mich mobben. Frauen sind Frauen gegenüber Gift. Es sind oft nicht einmal die Männer.“

Leider weiß ich genau, was sie meint. Ja, Frauen handeln aus so vielen verschiedenen Emotionen heraus falsch. Es tut mir leid, wenn ich dir das gleich so an den Kopf werfe, doch ich weiß es, weil ich es ja von mir selbst kenne. Die Hauptgründe sind: Eifersucht. Unsicherheit. Selbstzweifel. Wie ich all diese

Fliegen mit einer Klappe erschlagen konnte? Mit der Wahrheit über mich! Nicht der Wahrheit über andere Frauen oder Menschen! **Um ein erfülltes Leben führen zu können, muss ich wissen, wer ich bin! Ich bin überzeugt davon, dass die Wahrheit über dich die beste Version deiner selbst aus dir rausholt!** Und deswegen schreibe ich. Dafür lohnt es sich, wochenlang vor meinem Mac zu sitzen und zu tippen, bis ich fast vom Stuhl falle. **Sei es dir wert, daran zu arbeiten, die beste Version deiner selbst zu werden! Denn nur du selbst zu sein, wird dich wirklich glücklich machen!**

Mit den ersten Gedanken für dieses Buch habe ich diese leise Stimme von Anfang an in meinem Ohr gehabt, die ich immer wieder verdrängt habe: „*Déborah, sei ehrlich, bis es wehtut.*“ Das ist definitiv leichter gesagt als getan! Doch wenn ich schon sage, dass die Wahrheit uns frei macht, dann muss ich damit anfangen, wahrhaftig zu sein, damit andere diesem Beispiel folgen können. Und ob du dich als eine der „christlichen Frauen“ siehst oder nicht, jetzt aber irgendwie dieses Buch in der Hand hältst, weil dich der Titel so angesprochen hat, glaub mir: Dieses Buch ist für dich! Es kann dein Leben radikal verbessern, ja vereinfachen, wenn du es zulässt. Eines vorweg: Um die Aussage des Titels „Sei es dir wert“ und all die wertvollen dazugehörigen Untertitel wirklich für dich in Anspruch zu nehmen, gibt es meiner Meinung nach nur eine Möglichkeit: Gott zu vertrauen und dem, was die Bibel über ihn sagt.

Glaub mir, ich hab alles durch: Die Lebensratgeber der Promis, die ich teilweise selbst kennengelernt habe, hochkarätige

Coachings, Motivations-Speaker und Gespräche mit den interessantesten Politikern. Ich sage nicht, dass alles schlecht ist, definitiv nicht! Doch viele dieser „Vorbilder“ bzw. „Verkäufer“ träumen selbst davon, ihren eigenen Maßstäben gerecht zu werden, und scheitern kläglich daran. Wenn ihre Lebensumstände sich dramatisch verändern, haben sie oft auch keine Antworten mehr. Ganz ehrlich, wenn ein Tipp einer Prominenten beispielsweise lautet: „Wenn du dich nicht hübsch findest, dann kauf dir neue Schuhe“, dann frage ich mich wirklich, ob wir schon so weit sind, so einen Unsinn zu glauben. Und ich befürchte: ja! Ich gestehe, in meinem Schuhschrank befinden sich sicher 200 Paar Schuhe, doch deswegen fühle ich mich nicht hübscher. Es muss für mich dann doch tiefer gehen als das.

Sollte der Tipp nicht vielmehr heißen: „Werde zu der Frau, die aus jedem beliebigen Schuh einen Hingucker macht, sobald sie ihn anzieht, weil ihre eigene Schönheit alles überstrahlt!“? Weißt du, was ich meine? **Die glücklichsten Frauen, die ich kennengelernt habe, Frauen, die wirklich etwas bewirkt haben, das waren die, die verstanden haben, dass ihre Existenz kein Zufall ist.** Dass ihr Aussehen kein Zufall ist. Dass ihr Leben durch und durch von Gott höchstpersönlich geplant wurde – egal ob sie sich als Christ bezeichnen oder nicht, und dass jede, wirklich jede Sekunde eine Chance ist, SINNVOLL zu leben. Nicht jede dieser Frauen trägt Größe 36. Manche haben tiefe und für alle sichtbare Narben. Doch sie könnten nicht schöner sein. Denn sie strahlen einen Frieden aus, der von innen kommt. Eine Schönheit, die weder Alter noch Über-

gewicht ihnen nehmen könnte. Wir alle kennen diese Frauen, die etwas an sich haben, dass extrem anziehend wirkt. Selbst als magersüchtiges Mädchen war ich immer beeindruckt von den eher „dickeren“ Frauen, die aber so herzlich und befreit lachen konnten. Denn das konnte ich nicht. Wahrscheinlich hast du inzwischen schon bemerkt, dass ich mit diesem Buch auf die tiefere Suche nach deiner eigenen Persönlichkeit und dem Grund deines Daseins mit dir gehen möchte. Die Suche nach dem Frieden für dein Leben. Egal, was du getan hast. Egal, was dir angetan worden ist. Es geht um den Frieden, der es dir ermöglicht, heil und du selbst sein zu dürfen. Sei es dir wert, mit auf diese Reise zu kommen, die dein Leben zum Guten verändern wird!

In Richter 6,24 baut Gideon (du kannst die Geschichte ganz nachlesen) einen Altar und nennt ihn: „Der Herr ist Friede.“ Ich wünsche mir, dass du solch einen Altar in deinem Herzen baust, zu dem du immer wieder zurückkehren kannst, wenn Zweifel dich bedrängen: **„Der Herr ist mein Friede.“**

Mit diesem Buch werde ich auch für mich einen ganz großen Schritt gehen und dir etwas erzählen, was ich über Jahre hinweg für mich behalten habe. Aus Scham. Doch ich habe diesen Frieden persönlich erlebt, der jede Scham und jede Schande aus meinem Leben weggefegt hat. Und weil dieses Erlebnis so lebensverändernd ist, werde ich mich dir öffnen, damit auch du frei werden kannst! Heil werden kannst! Schön, stark und selbstbewusst!

So bitte ich dich, mir einfach mal zu vertrauen, während ich dich mit diesem Buch auf die Reise durch meine persönlichen Erfahrungen mitnehme. Lass es zu, dass ich dir zeigen möchte, wie mein Glaube mich darin nur bestärkt hat und meine komplette Denkweise so unfassbar schön verändert hat, dass ich keinen Zweifel mehr daran habe, dass Gott einen guten Plan für mich und für dich hat und wir nicht einfach nur zum Däumchendrehen da sind! **Du darfst leben! Du darfst lieben! Du darfst lachen!** Dieses Buch soll dir die Augen dafür öffnen, dass das Leben, das du gerade jetzt führst, kein Unfall oder Fehler, geschweige denn eine Überraschung für Gott ist. Und selbst wenn du dich komplett verrannt haben solltest, ist es eine Chance, deinem Leben eine ganz besondere Note zu geben. Ja, du hast richtig gehört. Das ist deine Chance, deinem Leben eine Duftnote zu verpassen, die so gut riechen wird, dass jeder sich nach dir umdrehen wird. Weil sie diesen Duft auch wollen! Weil er so attraktiv und ansprechend ist, dass jeder etwas davon abhaben will! Und ich spreche nicht von Chanel. Ich spreche von einem himmlischen Duft. Einem Duft, der aussagt:

„Wow, was für eine starke, attraktive Frau, die weiß, wer sie ist. Eine Frau mit Werten und Moral, um die es sich zu kämpfen lohnt. Sie liebt wie keine andere und weiß dennoch, ihr Herz zu beschützen. Sie lässt sich nicht von einer Zahl auf der Waage diktieren, wie sie zu leben hat. Wenn sie ihre Narben anschaut, lächelt sie, denn anstelle des Schmerzes zählt sie die Wunder in ihren Wunden! Wenn andere fallen, hilft sie ihnen

auf. Wo andere aufgeben, fängt sie erst an. Sie lebt nicht nur im Moment, sie hat Pläne und Träume für die Zukunft. Sie gibt sich nicht einfach her und gibt ihren Emotionen nach. Sie ist ein Vorbild für ihre und die kommenden Generationen. Weil sie weiß, wer sie ist. Weil sie es sich wert ist.“

So bitte ich dich noch mal von ganzem Herzen: Lass dich auf dieses Projekt ein. *Du bist es nicht nur wert, du hast so viel mehr Wert, als du es im Moment glaubst!* Und du bist dabei, deine persönliche Duftnote zu entwickeln, die individuell auf dich abgestimmt ist. Ein Duft, der nicht nur dich lebendig macht, sondern anderen um dich herum Leben schenken wird! Dafür ist es notwendig, dass du es dir wert bist, deinen eigenen Duft zu verströmen! Du kennst doch auch diese billigen Kopien, die man von den guten Parfüms auf den Märkten im Urlaub kaufen kann. Hast du dir auch mal so eines gekauft? Im ersten Moment riecht es echt fast gleich wie das Original und kostet so viel weniger! Selbst die Verpackung sieht täuschend echt aus. Doch wenn du es dann verwendest, merkst du, dass es schnell zu stinken anfängt! Lass keine Kopie an deine Haut! Sei es dir wert, echt zu sein. Sei es dir wert, dafür auch den vollen Preis zu bezahlen und keine halben Sachen zu machen! Dein eigener, echter Duft! Stell dir mal vor, wie attraktiv das riechen könnte! Okay, vielleicht passen momentan deine verschiedenen Duftnoten noch nicht alle zusammen und der Geruch ist noch nicht so vollendet. Aber genau daran werden wir in diesem Buch arbeiten. Das Ergebnis wird ein Duft sein, der nicht trendabhängig, sondern für die Ewigkeit bestimmt ist.

Deswegen: SEI ES DIR EINFACH WERT, deinen eigenen Duft zu entwickeln und keine billige Kopie deines Lieblingsparfüms zu sein! Wieso solltest du eine Kopie deines großen Vorbildes werden, das fehlerhaft ist, genauso emotional und menschlich wie du, wenn du eine Kopie Gottes sein kannst:

„Denn ich habe den Menschen als mein Ebenbild geschaffen.“ *1. Mose 9,6*

Wenn das nicht gut genug ist, was wird es dann sein? Wieso ist uns das nicht konkret vor Augen, wenn wir durch den Alltag gehen? Wieso wollen wir viel eher das Ebenbild einer Frau werden, die wir toll finden, als ein Ebenbild Gottes? Es ist ganz einfach. Weil wir nonstop mit dem Gegenteil konfrontiert werden. Mit der Lüge, nicht genug zu sein. Mit den Kosmetikprodukten, die uns unsere Jugend zurückschenken sollen. Mit der Waage, die unsere Laune schon morgens in den Keller treibt. Mit dem Chef, der uns die Freude an der Arbeit komplett nimmt. Mit der Krankmeldung, die uns bestätigt, dass wir depressiv sind, und uns auch den Grund dafür schwarz auf weiß belegt. Wir sehen diese Fakten und vergessen, wer wir wirklich sind! Die Wahrheit über dich selbst wird nicht einfach eines Tages vom Himmel fallen und dir fortan ermöglichen, das alles glauben zu können. Das Unglaubliche ist, dass das Rezept für dich schon geschrieben und ausgestellt worden ist. Im Moment liegt es aber einfach noch unbenutzt da. Kennst du das auch? Dir geht es schlecht, du gehst zum Arzt, und er erkennt sofort, was du brauchst, und stellt dir auch ein Rezept

dafür aus. Du bist allerdings zu faul, zur Apotheke zu gehen und es einzulösen. Du weißt ja jetzt, dass du das Medikament jederzeit abholen könntest, aber so dringend ist es ja gerade doch nicht mehr. Du brauchst die Wahrheit aber. Jetzt! Das Rezept dazu, die Lösung auf jedes einzelne (!) deiner Probleme hast du verpackt in einem Buch: der Bibel. Und keine Angst, mir hat es als Kind schon vor diesen Menschen gegraut, die nur „biblisch“, also irgendwie superfromm, aber nicht normal reden konnten! Hier geht es um etwas ganz anders! Es geht um etwas Echtes, das das Potenzial hat, dein Leben und deinen Alltag komplett auf den Kopf zu stellen und dich zu dieser attraktiven Frau mit einem attraktiven Duft zu machen. Meine Freunde lachen ja immer über mich, weil ich einen bestimmten Männerduft so unglaublich gut finde, dass ich immer sage: „Mir ist egal, wie der Typ aussieht! Wenn er diesen Duft trägt, dann hat er Chancen!“ So etwas löst ein guter Duft bei uns Menschen aus. Wie viel mehr, wenn wir von innen heraus himmlisch duften!

Du darfst dir gerade jetzt einen Moment Zeit nehmen, deine Zweifel und schlechten Gedanken, die dich von diesem Projekt „Sei es dir wert“ abhalten wollen, in ein Gebet zu verwandeln und abzugeben. Auch wenn es das erste Mal sein sollte, dass du die Hände zum Gebet faltest. Das Schöne ist, dafür braucht man weder einen Personal Trainer, noch muss man Gebühren wie beim Online-Dating bezahlen. Dieses Rezept ist gebührenfrei, überall praktikierbar und man kann nichts falsch machen. Ein Match ist dir garantiert! Denn dein perfekter Partner sitzt im Himmel und wartet darauf, dass du ihm ein Like gibst. Bist du

bereit? Lass alles los, denn mit diesem Buch möchte ich dir nicht nur helfen, die aktuelle Phase deines Lebens zu „überstehen“, ich möchte, dass du sie verstehen und lieben lernst!

Und ich möchte, dass du begreifst, dass nichts ohne Grund geschieht und in jedem noch so schweren Moment in deinem Leben eine Chance steckt, um daran zu wachsen und stärker zu werden. Manchmal sogar ein kleiner Test Gottes, der sehen möchte, ob du ihm vertraust. Weil er dir noch mehr zutrauen möchte. Aber darauf werde ich noch detaillierter eingehen mit sehr persönlichen Beispielen aus meinem Leben. Gott hat dich mit einem einzigartigen Auftrag auf die Erde gesetzt, der nur sichtbar wird, wenn du diese Zeiten der Prüfungen nicht ignorierst, sondern mutig anpackst! Einfach du. Mit Gott. Woher ich das weiß? Ich bin schon mehrfach durch solche Phasen, in denen ich nicht mehr erkennen konnte, wozu ich überhaupt auf der Erde bin. Mehrfach. Wenn Menschen wirklich wüssten, wie viel Leid und Schmerz hinter meiner strahlenden Fassade stecken, würden sie es gar nicht glauben. Meine Familie und meine engsten Freunde wissen Bescheid. Und das reicht auch. Denn ich habe begriffen, dass ich *immer* getragen werde in diesen Zeiten und dass Gott das nicht grundlos macht. Ich muss nicht jede schwere Phase Hilfe suchend in den sozialen Medien bekannt geben. Ich gehe direkt damit zu Gott. Ich weiß, dass er keine Fehler macht! Durch neue Herausforderungen habe ich immer wieder neue Geschichten zu schreiben, die du dann lesen kannst und die anderen hoffentlich helfen. Das war jetzt übrigens nicht ironisch gemeint. Heute weiß ich ganz sicher, dass Gott all diese verrückten, aber auch schmerzhaften Erfah-

rungen in meinem Leben zulässt, weil ich dadurch so viel weitergeben kann und dadurch sogar schon Leben retten durfte. Das sage ich in aller Demut – es ist nicht mein Verdienst. Das war nicht ich. Es war Er, der mich gebrauchen konnte. Weil ich Ja gesagt habe – auch Ja zum Schmerz. Aber ich will noch nicht zu viel verraten! Mit der Zeit lernst du durch verschiedene Situationen im Leben auf jeden Fall dazu! Denn du beginnst zu begreifen und zu vertrauen, dass es wieder eine der Lektionen Gottes ist, die niemals eine Strafe sind (!). Ganz im Gegenteil, es sind die Momente, in denen er kaum vernehmbar flüstert: „Bist du bereit? Gehen wir noch einen Schritt weiter? Machen wir aus dir jetzt eine Frau mit einem einzigartigen Duft?“ Na dann wollen wir doch mal anfangen, die verschiedenen Aromastoffe zusammenzustellen!