

# 100 Tage Sommer!

Genieße deinen Sommer  
mit allen Sinnen

*und lade deine inneren  
Batterien auf*



**150+**  
praktische  
Ideen für  
dich!

# Hallo und herzlich willkommen

Dieses Buch ist eine Einladung an dich, die nächsten 100 Tage bewusst zu erleben, Neues zu entdecken, deine Batterien aufzuladen und **das Leben mit allen Sinnen zu genießen**. Dies ist zwar ein Sommerbuch, dennoch ganzjährig nutzbar.

Vielleicht bist du wie viele Frauen, die funktionieren, organisieren, planen und für andere da sind - und dabei sich selbst mehr und mehr vergessen haben. Und vielleicht ist genau jetzt die Zeit für dich gekommen, **dir selbst wieder mehr Raum zu schenken**. Genau dazu lade ich dich hiermit ein. **Lass uns gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen.**





# Inhaltsverzeichnis

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Willkommen zu 100 Tage Sommer! .....                         | 02 |
| Warum ich dieses Buch geschrieben habe .....                 | 04 |
| Gottes Geschenke für dich .....                              | 06 |
| Wie du dieses Buch nutzen kannst .....                       | 07 |
| Warum Nichtstun deine Batterien nicht wirklich auflädt ..... | 10 |
| 1. Sich bewegen .....                                        | 14 |
| 2. Schönheit für Augen und Seele .....                       | 18 |
| 3. Neue Düfte entdecken .....                                | 21 |
| 4. Schmecken und genießen .....                              | 24 |
| 5. Hören und bewusst wahrnehmen .....                        | 27 |
| 6. Fühlen – sich verwöhnen und pflegen .....                 | 30 |
| 7. Styling – Frau sein .....                                 | 33 |
| 8. Highlights im Alltag .....                                | 36 |
| 9. Kreativität – Neues ausprobieren .....                    | 39 |
| 10. Begegnung und Verbindung mit Gott .....                  | 42 |
| Kleine Glücksmomente .....                                   | 45 |
| Die Farben deines Sommers: Ausmalbild .....                  | 48 |
| Sommer-Bucket-List .....                                     | 52 |
| Sticker zum Ausdrucken .....                                 | 53 |
| Veränderung ist möglich! .....                               | 55 |
| Hast du manchmal das Gefühl, du bist falsch? .....           | 58 |
| Wie Wachstum wirklich funktioniert .....                     | 60 |
| Über mich .....                                              | 63 |

# Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Weißt du, was mir in der Arbeit mit meinen Klientinnen immer wieder begegnet? Die meisten von ihnen sind Frauen, die ihr Leben lang für andere da waren - und das ist toll.

Sie haben sich um ihre Familie gekümmert, ihren Beruf gemeistert, Verantwortung übernommen und funktioniert.

Aber irgendwann kommen sie an einen Punkt, an dem sie spüren: **"So wie bisher kann ich nicht weitermachen, das halte ich nicht mehr lange durch."**

Zudem haben sich meist die Umstände verändert, **eine neue Lebensphase beginnt.**

Aber dann taucht eine überraschende Frage auf: Was tut mir eigentlich gut? Und was kann ich tun, wenn ich nicht einfach nur funktioniere? Aber genau darauf haben viele Frauen keine Antwort, weil sie so lange zuerst an andere gedacht haben, dass sie **den Kontakt zu ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen ein Stück weit verloren haben.**

Genau deshalb gibt es dieses Buch. Es ist eine Einladung an dich, Neues zu entdecken, wieder mehr Freude zu erleben, die eigenen Batterien aufzuladen und sich selbst wieder ein Stück näherzukommen. **Mit vielen praktischen Ideen und kleinen Schritten.**

Und vielleicht wartet genau in den nächsten Wochen die eine oder andere Entdeckung auf dich, die dein Leben neu bereichert und zum Positiven verändert. **Lass uns zusammen Gottes Geschenke für dich entdecken und auspacken.**

„Wie zahlreich sind  
deine Werke. **HERR!**

Du hast sie alle mit  
Weisheit gemacht:  
die **Erde** ist voll  
deiner Geschöpfe.“

*Psalm 104,24*

# Gottes Geschenke für dich

**Gott hat diese Welt nicht grau und langweilig geschaffen. Er hat sie voller Farben, Düfte, Klänge und Geschmack gestaltet.**

Denke an den Duft einer Rose, an das Rauschen der Bäume im Wind, an das Zwitschern der Vögel am Morgen, an den Geschmack reifer Erdbeeren oder an die Wärme der Sonne auf deiner Haut.

**All das sind kleine und große Geschenke Gottes.**

Oft sind wir im Alltag so beschäftigt, dass wir vieles davon kaum noch wahrnehmen. Wir funktionieren, erledigen unsere Aufgaben und hetzen von Termin zu Termin. Doch **Gott hat uns Sinne geschenkt, damit wir seine Schöpfung entdecken und uns daran freuen können.**

**Dieser Sommer darf eine Einladung sein, langsamer zu werden, genauer hinzusehen und bewusster wahrzunehmen.**

- Welche Farben entdeckst du heute?
- Welche Düfte nimmst du wahr?
- Welches Geräusch erfreut dein Herz?
- Was schmeckt heute besonders gut?
- Welche kleinen oder großen Geschenke Gottes begegnen dir auf deinem Weg?

**Mach dich auf Entdeckungsreise.** Die Welt ist voller Wunder. Und vielleicht wartet heute schon das nächste Geschenk Gottes auf dich.

# Wie du dieses Buch nutzen kannst

**Dieses Buch ist kein weiterer Punkt auf deiner To-do-Liste.**

Du musst nicht alle Ideen umsetzen. Du musst nicht jeden Impuls ausprobieren. Und du musst schon gar nicht perfekt sein.

**Dieses Buch ist eine Einladung.** Eine Einladung, dir selbst wieder näherzukommen, Neues zu entdecken und deinen Sommer bewusst zu genießen.

Gehe durch die Seiten und schau, was dich anspricht.

Vielleicht ist es ein Konzert.

Vielleicht ein Spaziergang im Wald.

Vielleicht ein neues Sommerkleid.

Vielleicht ein Duft, ein Psalm oder ein Malkurs.

**Vertraue darauf, dass dich oft genau die Ideen anziehen, die du gerade brauchst.**

Ich empfehle dir, für dein "Sommerprojekt" ein schönes

**Notizbuch oder Journal** anzulegen.

Darin kannst du Ideen sammeln, Gedanken festhalten und notieren, was du ausprobieren möchtest.

Nimm dir immer wieder kleine Auszeiten und frage dich:  
Was würde meiner Seele heute guttun?

Du musst nicht alles auf einmal verändern - **es reicht jeden Tag ein kleiner Schritt und bewusstes Planen kleiner Highlights in deinem Alltag.**

Und genau darum geht es in diesem Buch. Um Freude und neue Energie. Um **kleine und große Glücksmomente.**



**Und darum, dich selbst wieder mehr zu spüren.**

Ich wünsche dir von Herzen einen wunderbaren Sommer  
voller **Entdeckungen, Inspiration und Lebensfreude.**

Und vergiss nicht: Es darf leicht sein - auch kleine Schritte  
bringen dich weiter.

**ES DARF  
LEICHT  
SEIN!**



Manchmal genügt  
ein Sonnenstrahl  
auf der Haut.  
um die Seele zu erinnern.  
wie schön das Leben ist.

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

# Warum zu langes Nichtstun deine Batterien nicht wirklich auflädt

Kennst du das?

Du fühlst dich erschöpft, leer und ausgelaugt.

Und deshalb denkst du:

„Ich muss mich einfach nur ausruhen.“

„Ich brauche Urlaub.“

„Ich muss mal gar nichts tun.“

Doch dann kommen die freien Tage oder der Urlaub,  
und statt neuer Energie passiert oft etwas ganz anderes:

Du fühlst dich schwer, antriebslos, irgendwie leer.

Die Batterien laden sich nicht wirklich auf.

Warum?

Weil wir Menschen nicht nur Ruhe brauchen.

Wir brauchen auch Lebendigkeit.

Natürlich braucht unser Körper Schlaf, Erholung und Pausen.

Aber unsere Seele braucht auch noch etwas anderes:

Neue Impulse.

Freude.

Schönheit.

Bewegung.

Inspiration.

Licht.

Neue Erfahrungen.

**Unser Gehirn und unser inneres System reagieren nicht nur auf Ruhe – sondern auch auf Leben und neue Impulse.**

Deshalb passiert oft Folgendes:

- Je erschöpfter wir sind, desto weniger unternehmen wir.
- Je weniger wir unternehmen, desto weniger erleben wir.
- Und **je weniger wir erleben, desto mehr zieht es uns energetisch runter.**

**Ich denke an einen Sommer vor einigen Jahren** - ich brauchte ganz dringend eine Auszeit. Und darum hatte ich mir sechs Wochen in meinem Terminkalender freigeschaufelt. Die ersten Tage waren toll. Einfach mal schlafen. Keine Termine haben. Niemand wollte etwas von mir. Das was herrlich.

Äußerlich war Pause. Aber innerlich kam trotzdem keine neue Energie.

Ich dachte: „Ich muss mich einfach nur zurückziehen und nichts mehr tun.“

Doch genau das zog mich immer tiefer nach unten.

Nicht weil Ruhe falsch ist.

Sondern weil meine Seele auch noch etwas anderes brauchte: Neue Lebendigkeit.

Bei meine Klientinnen sehe ich immer wieder, dass ihnen die Ideen fehlen - und genau darum ist dieses Buch voller praktischer Ideen und Impulse.

**Wie ein Brunnen voller Inspiration für deinen Sommer, in dem du dich ausruhen darfst aber auch durch neue Impulse deine inneren Batterien neu füllen kannst.**

**Denn es geht nicht darum, neues Wissen anzusammeln, sondern um neues auszuprobieren und für sich zu entdecken.**

Nicht um dich unter Druck zu setzen.

Nicht damit du noch mehr leisten musst.

Sondern damit du wieder beginnst zu leben, dich selber zu spüren - mit allen Sinnen.

**Denn manchmal reicht schon ein kleiner neuer Impuls:**

- Ein neuer Spazierweg.
- Ein neuer Duft.
- Ein Cafébesuch.
- Frische Blumen auf dem Tisch.
- Ein schöner Sonnenuntergang.
- Musik.
- Ein kreativer Gedanke.
- Ein Gespräch, das das Herz öffnet.

**Kleine neue Erfahrungen können unsere inneren Batterien oft stärker aufladen als tagelanges Nichtstun.**

Warum? Weil Lebendigkeit Energie erzeugt.

100 Tage Sommer lädt dich dazu ein, wieder mehr zu entdecken, zu fühlen und zu erleben. Dich selbst wieder mehr zu spüren. Zu leben und zu genießen.

**Denn das Leben ist Gottes wunderbares Geschenk - für DICH.**

Und du darfst dich auf Entdeckungsreise begeben, auf der du **jeden Tag ein Geschenk Gottes für dich** entdecken, auspacken und genießen darfst.

Genieße den Wind  
in deinen Haaren.  
die Sonne auf deiner Haut  
und das Leben  
in deinem Herzen.

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

# 1. Sich bewegen

Bewegung muss nicht anstrengend sein. Oft reichen kleine Schritte, um neue Energie zu tanken, die Stimmung zu heben und die inneren Batterien aufzuladen. **Such dir einfach etwas aus, das dir Freude macht, und komm in Bewegung.**

1. Jeden Tag mindestens 10 Minuten an der frischen Luft
2. Neue Wege für Spaziergänge ausprobieren
3. Ausflug an einen See und ihn umrunden
4. Schlendern durch eine schöne Innenstadt, in der du noch nie warst
5. Im Garten arbeiten, neue Beete anlegen, ...
6. Tanzen - zuhause Musik laut aufdrehen und dazu bewegen
7. Dich mit einer Freundin zum regelmäßigen Sport verabreden (Joggen, Fitnesszentrum, ...)
8. Zuhause wippen auf dem Minitrampolin (geht bei jedem Wetter und macht gute Laune, Musik dazu anmachen)
9. Fahrrad fahren
10. Schwimmen im See, Pool, ...
11. Barfuß über Gras laufen
12. Eine Burgruine, einen Aussichtsturm oder einen Berg erklimmen
13. Geocaching ausprobieren
14. Eine Schifffahrt machen und den Ort vorher oder nachher zu Fuß erkunden
15. Bei einem Sommerfest oder Open-Air-Konzert zur Musik tanzen



**Wie lange sagst du dir schon: „Ich müsste mich mehr bewegen.“** „Ich müsste mehr Sport machen.“ „Ich sollte mal wieder ins Fitnessstudio gehen.“ Ich sollte...  
Und irgendwie gelingt es trotzdem nicht.

Weißt du, was ich glaube?

**Oft setzen wir uns viel zu große Ziele. Und genau deshalb fangen wir gar nicht erst an.**

Mein Motto ist: Es darf leicht gehen!

**Wie wäre es, wenn du dir einfach vornimmst: Jeden Tag mindestens zehn Minuten Bewegung.**

Zehn Minuten schaffst du. Auch wenn du müde bist. Auch wenn du eigentlich keine Lust hast.

Zehn Minuten spazieren gehen.

Zehn Minuten auf dem Mini-Trampolin hüpfen.

Zehn Minuten tanzen.

Zehn Minuten Fahrrad fahren.

Und ganz oft passiert dann etwas Interessantes:

Wenn du einmal angefangen hast, bekommst du plötzlich Lust auf mehr. Dann werden aus zehn Minuten zwanzig.

Oder eine halbe Stunde.

Und wenn nicht? Dann hast du trotzdem etwas für dich getan. **Du darfst die Hürden niedrig halten.**

Und Bewegung muss gar nicht schwer sein.

Vor allem darf sie **Freude machen.**

Vielleicht macht dir Radfahren Spaß.  
Oder Schwimmen.  
Oder Tanzen.  
Oder das Mini-Trampolin.  
Oder Spaziergänge in der Natur.

**Deshalb: Lass einmal weg, was Frau angeblich alles machen sollte. Und entdecke stattdessen: Wie macht dir Bewegung wirklich Freude?**

## *Dein Sommerexperiment:*

Welche dieser Ideen könnten deine inneren Batterien am besten aufladen?



### **Mein Tipp:**

Schenke dir für dieses Sommerprojekt ein schönes Notizbuch.

Dort kannst du deine Gedanken, Sommermomente, Entdeckungen und kleinen Erfolge festhalten.

Denn dieser Sommer soll nicht einfach vorbeigehen. Er darf Spuren hinterlassen.

**So entsteht nach und nach dein ganz persönliches 100-Tage-Sommer-Journal – voller Erinnerungen, Freude und neuer Erfahrungen.**

Wer das Schöne sucht.  
wird es finden.

Manchmal genügt ein  
kleiner Perspektivwechsel.  
und die Welt sieht  
ganz anders aus.

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

## 2. Schönheit für Augen und Seele

**Schöne Dinge tun unserer Seele gut. Sie schenken uns Freude, Inspiration und neue Energie.**

1. Sonnenaufgang/-untergang genießen.
2. In die Ferne schauen und bewusst wahrnehmen.
3. Vögel und Schmetterlinge beobachten.
4. Frische Blumen auf den Tisch stellen.
5. Einen Rosengarten oder botanischen Garten besuchen.
6. Bewusst schöne Häuser, Türen, Balkone oder Gärten anschauen.
7. Fotos von schönen Momenten machen: Blumen, Licht, Himmel, kleine Details.
8. Im Wald bewusst nach kleinen Schönheiten suchen: Moos, Lichtstrahlen, Farn, Baumrinde.
9. Schöne Bettwäsche kaufen und das Schlafzimmer sommerlich gestalten.
10. Eine hübsche Sommerdecke oder neue Kissen für Balkon, Terasse oder Wohnzimmer nutzen.
11. Einen Strauss Wiesenblumen pflücken.
12. Ein schönes Café entdecken und dort einfach sitzen, schauen und genießen.
13. Eine Kirche, ein Schloss oder ein historisches Gebäude besuchen und die Architektur bewundern.
14. Abends die Wolken, Farben und Lichtstimmungen am Himmel beobachten.
15. Einen Aussichtspunkt besuchen und die Landschaft auf sich wirken lassen.

**Wann warst du das letzte Mal an einem Ort, an dem du gedacht hast: „Wow, ist das schöööön.“**

Und weißt du noch, wie du dich dort gefühlt hast?

Schöne Dinge wirken auf uns.

Sie erfreuen nicht nur unsere Augen, sondern oft auch unsere Seele. Denn wir Menschen sind für Schönheit geschaffen.

Gott hat diese Welt nicht nur funktional erschaffen. Er hätte Blumen auch grau machen können. Und Sonnenuntergänge ganz schlicht. Hat er aber nicht.

Stattdessen hat er uns eine Welt voller Farben, Formen und Schönheit geschenkt.

**Deshalb möchte ich dich ermutigen: Richte deinen Blick in diesem Sommer bewusst auf Schönheit.**

- Was tut deinen Augen gut?
- Was erfreut dein Herz?
- Welche Farben, Blumen, Räume, Plätze oder kleinen Details tun dir gut?

Und vielleicht möchtest du auch dein Zuhause ein kleines bisschen schöner machen. Und manchmal sind es gerade die kleinen schönen Dinge, die unserer Seele neue Kraft schenken: Ein Blumenstrauß auf dem Tisch, eine Kerze, ein schöner Platz im Garten.

**Umgeb dich bewusst mit Dingen, die dir guttun und dein Herz erfreuen. Denn Schönheit ist Balsam für Augen und Seele.**

*Dein Sommerexperiment:*

Welche dieser Ideen könnte deine Augen und deine Seele in diesem Sommer besonders erfreuen?

*Glück ist  
nicht immer laut.  
Manchmal duftet es nach  
Kaffee und Sommerregen.*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

### 3. Neue Düfte entdecken

**Düfte können unsere Stimmung verändern** und uns mitten im Alltag in einen kleinen Glücksmoment hineinholen. Deshalb lade ich dich ein: Öffne in diesem Sommer bewusst deine Nase für neue Duftwelten.

1. Frischen Kaffee/Tee bewusst riechen, bevor du ihn trinkst.
2. Eine neue Bodylotion und ein Duschgel mit einem Duft wählen, der dir richtig Freude macht.
3. Dein Sommerduft: ein neues Parfüm ausprobieren.
4. Mit ätherischen Ölen experimentieren: Orange, Zitrone, Lavendel, Minze oder Rose.
5. Teste und genieße neue Düfte für deinen Haushalt: Waschmittel, Weichspüler, Putzmittel, Raumduft, ...
6. Nach einem Sommerregen bewusst den Duft der Luft einatmen.
7. Den Duft eines Waldes wahrnehmen: feuchte Erde, Holz, Sommerluft.
8. Einen Blumenladen besuchen und die unterschiedlichen Blumendüfte entdecken.
9. Lavendel oder frische Kräuter zwischen den Händen reiben und den Duft wahrnehmen.
10. Ein Duftsäckchen mit Lavendel für den Kleiderschrank machen.
11. Lege frische Zitronen-, Orangen- oder Limettenscheiben auf einen Teller und genieße ihren frischen Duft.



**Manche Düfte nehmen wir irgendwann gar nicht mehr bewusst wahr** - das kennst du bestimmt auch. Unser eigenes Parfüm, das Waschmittel, den Raumduft, das Duschgel oder die Bodylotion. Nicht weil sie nicht mehr da sind, sondern weil wir uns längst an sie gewöhnt haben.

**Dabei sind Düfte etwas Faszinierendes.** Manchmal genügt ein einziger Duft und wir sind plötzlich wieder im Urlaub, in unserer Kindheit oder bei einem ganz besonderen Menschen.

**Vor Kurzem durfte ich für mich etwas Neues entdecken.** Ich besuchte einen Workshop, bei dem wir in die Welt der Düfte eintauchten. Etwa fünfzig verschiedene Essenzen standen bereit. Manche gefielen mir sofort, andere überhaupt nicht. Es war spannend zu entdecken, wie unterschiedlich wir Menschen Düfte wahrnehmen. Aus den Duftnoten, die mir besonders gefielen, kreierte ich mein eigenes einzigartiges Parfüm. :)

**Es ist ein tolles Beispiel dafür, dass jeder Mensch - auch du und ich - einzigartig sind.** Jeder von uns besteht aus einer einzigartigen Mischung von Eigenschaften, Erfahrungen, Talenten und Geschichten. Genau diese Kombination gibt es kein zweites Mal auf der Welt. :)

### *Dein Sommerexperiment:*

Welche dieser Ideen möchtest du ausprobieren? Welche Düfte könnten deine Nase und deine Seele in diesem Sommer besonders erfreuen?

*Die Welt ist voll von  
kleinen Schätzen.  
Geh heute auf  
Schatzsuche.*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

## 4. Schmecken und genießen

**Wie viele wunderbare Geschmacksrichtungen es doch auf dieser Welt gibt!** Ganz sicher kennen wir bisher nur einen kleinen Teil davon. Nutze diesen Sommer, um Neues zu entdecken und bewusst zu genießen.

1. Eine neue Eissorte, Joghurt, Marmelade probieren.
2. Frisches Obst im Garten pflücken und naschen.
3. Neue Obst- und Gemüsesorten entdecken, kaufen, genießen.
4. Probiere verschiedene Honigsorten und entdecke ihre unterschiedlichen Geschmacksnuancen.
5. Neue Rezepte kochen / backen und genießen.
6. Entdecke die Welt der Gewürze und verfeinere ein Gericht mit einem Gewürz, das du bisher kaum verwendet hast.
7. Bestelle in einem Restaurant etwas, was du bisher noch nie gegessen hast.
8. Zitronenwasser, Minze oder Früchte ins Wasser geben.
9. Im Café bewusst ein Stück Kuchen genießen.
10. Probiere einen Tee, den du noch nie getrunken hast – auch kalt als Eistee.
11. Frische Kräuter verwenden: Basilikum, Minze, Rosmarin oder Schnittlauch.
12. Einen Sommerabend mit Käse, Trauben oder kleinen Snacks draußen genießen.
13. Einen Sommercocktail ausprobieren.
14. Veranstatte eine kleine Blindverkostung mit Obst, Schokolade oder Käse.

**Die meisten Menschen gehen immer in denselben Supermarkt - du auch?** Du weißt genau, wo alles steht, und kaufst fast automatisch immer wieder dieselben Dinge: dieselbe Milch, denselben Joghurt, denselben Käse. Einfach Gewohnheit.

**Und wie wäre es, wenn du diesen Sommer einmal ganz bewusst Neues ausprobierst?**

Es gibt so viele Geschmacksrichtungen zu entdecken. So viele Früchte, die wir schon oft gesehen, aber nie gekauft haben. So viele Melonensorten. So viele Tees, Gewürze, Desserts oder Sommerrezepte.

**Vielleicht hast du sogar ein schönes Kochbuch** zu Hause, in dem du bisher nur die Bilder angeschaut hast. Und vielleicht warten dort Rezepte auf dich, die endlich ausprobiert werden möchten. Oder du entdeckst im Internet ein leichtes Sommerrezept, das du spontan testest.

Es geht gar nicht darum, perfekt zu kochen. Sondern darum, **wieder neugierig zu werden**, zu genießen. Neues zu entdecken, und deinen Alltag wieder etwas bunter zu machen.

**Nutze diesen Sommer, um deine Geschmacksnerven auf Entdeckungsreise zu schicken. Viel Freude dabei!**

*Dein Sommerexperiment:*

Welche dieser Ideen möchtest du ausprobieren?

*Das Leben  
wird reicher.  
wenn wir unsere  
Sinne wieder öffnen.*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

## 5. Hören und bewusst wahrnehmen

**Geräusche und Musik beeinflussen unsere Stimmung oft stärker, als uns bewusst ist.**

Nutze diesen Sommer, um bewusst auf die Klänge zu hören, die deiner Seele guttun.

1. Morgens bewusst das Vogelzwitschern hören.
2. Abends draussen oder bei geöffnetem Fenster sitzen und den Geräuschen eines Sommerabends lauschen.
3. An einem Bach, Brunnen oder See sitzen und dem Wasser zuhören.
4. Eine Sommer-Playlist erstellen mit Liedern, die gute Laune machen.
5. Musik laut aufdrehen und mitsingen oder tanzen.
6. Über Spotify Naturgeräusche hören: Meeresrauschen, Regen, Waldgeräusche oder Wasserplätschern.
7. Ein Sommerkonzert im Freien besuchen.
8. Das Rascheln der Blätter im Wind bewusst wahrnehmen.
9. Windspiele oder kleine Klangspiele auf Balkon oder Terrasse aufhängen.
10. Einen Podcast oder Hörbuch draußen im Garten oder Park hören.
11. Alte Lieblingslieder von früher wieder anhören.
12. Stille bewusst genießen.

**Wir hören den ganzen Tag Geräusche:** Die Stimme im Radio, Musik, Podcasts. Menschen um uns herum. Und dann gibt es auch noch eine innere Stimme in unserem Kopf.

**Sag mal: Wie redest du eigentlich über dich?**

Was denkst du über dich?

Und was muss sich dein inneres Ich alles von dir anhören?

Vielleicht ist dir etwas nicht gelungen und du ärgerst dich schrecklich. Und was musst du dir dann alles von dir anhören?

Würdest du das auch deiner besten Freundin so sagen?

**Und wann hast du dich das letzte Mal gelobt?** Dir was Nettes gesagt? Mein Tipp: Probier genau dies mal aus. Lobe dich jeden Tag mindestens einmal ganz bewusst.

Wie zum Beispiel:

- Das Essen ist mir heute gut gelungen.
- Heute sah ich wirklich schön aus.
- Ich bin stolz auf mich, dass ich etwas Neues ausprobiert habe.

Wir achten oft viel zu sehr auf das, was nicht gelungen ist. Dabei gibt es jeden Tag Dinge, die uns gelungen sind.

Und weißt du was? **Genau so sieht auch Gott dich: Als sein wunderbares Geschöpf, als sein geliebtes Kind.**

*Dein Sommerexperiment:*

Welche Hörgenüsse willst du dir in diesem Sommer gönnen?



*Heute darfst du dir selbst  
etwas Gutes tun  
- einfach nur.  
weil du es wert bist.*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

## 6. Fühlen - sich verwöhnen

**Berührung tut uns gut. Sie entspannt, schenkt Wohlbefinden und lädt unsere inneren Batterien auf.**

Entdecke in diesem Sommer neue Wege, dir selbst etwas Gutes zu tun.

1. Sonne und Wind auf der Haut bewusst genießen.
2. Beim Duschen das warme Wasser auf der Haut bewusst genießen.
3. Nach dem Duschen bewusst Bodylotion auftragen statt „schnell schnell“.
4. Ein Körperpeeling ausprobieren und die Haut anschließend bewusst pflegen.
5. Eine Gesichtsmaske machen.
6. Ein Fußbad mit Duftöl oder Salz genießen. Die Füße mit Creme oder Öl massieren.
7. Neue weiche Handtücher kaufen.
8. Eine kuschelige Decke oder ein besonders weiches Kissen bewusst wahrnehmen und genießen.
9. Barfuß über Gras, Sand oder Moos laufen.
10. Gönn dir eine professionelle Pediküre, Maniküre, Massage, Kosmetikbehandlung - und genieße sie.
11. Beim Eincremen nicht nur „Pflege“, sondern Dankbarkeit für den eigenen Körper spüren.
12. Ein neues Duschgel oder Körperöl ausprobieren und die Pflege bewusst genießen.
13. Sich schöne Nachtwäsche oder einen weichen Morgenmantel gönnen.

## **Unsere Haut ist ein kleines Wunder!**

Sie ist unser größtes Sinnesorgan und begleitet uns ein Leben lang. Sie schützt uns jeden Tag, spürt Berührungen, Wärme und Kälte – und sie erneuert sich sogar ständig. Etwa alle vier bis sechs Wochen bildet unser Körper eine neue oberste Hautschicht. Ist das nicht faszinierend?

Lange Zeit habe ich mir darüber kaum Gedanken gemacht. Erst in meiner aktuellen Lebensphase habe ich entdeckt, dass ich mir und meiner Haut bewusst etwas Gutes tun darf: Eine wohltuende Massage in einem schönen Massagestudio. Eine professionelle Gesichtsbehandlung bei einer Kosmetikerin. Eine Pediküre, bei der meine Füße gepflegt, massiert und die Nägel schön lackiert werden.

Früher hätte ich manches davon vielleicht als Luxus betrachtet. Heute sehe ich es anders. Gut für mich zu sorgen, ist kein Luxus. Es ist Wertschätzung für mich und meinen Körper, der mich jeden Tag durchs Leben trägt. Und Berührung tut nicht nur unserer Haut gut, sondern oft auch unserer Seele.

**Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Und du darfst gut für dich sorgen.**

## *Dein Sommerexperiment:*

Welche kleinen Wohlfühlmomente, besondere Pflege und wunderbare Streicheleinheiten für deine Haut willst du dir in diesem Sommer gönnen?

*Es gibt keine  
Altersgrenze  
für Neugier, Freude  
und neue Träume.*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

## 7. Styling - Frau sein

**Du bist eine so wunderbare Frau – und du darfst strahlen.**

Nutze diesen Sommer, um neu zu entdecken, was dir gefällt, was zu dir passt und worin du dich lebendig, schön und ganz du selbst fühlst.

1. Neue Farben entdecken, Lieblingsoutfits neu kombinieren und ausprobieren.
2. Zum Friseur gehen und einen frischen Sommerlook genießen.
3. Ein neues Sommerkleid anprobieren und dich darin bewusst als Frau fühlen.
4. Neue Ohrringe, ein Armband oder eine Kette ausprobieren.
5. Einen Lippenstift testen, den du dich bisher nicht getraut hast.
6. Einen BH kaufen, der wirklich gut sitzt und in dem du dich wohlfühlst.
7. Eine Stilberatung buchen und deinen heutigen Stil neu entdecken.
8. Einen Schminkkurs besuchen oder Videos auf YouTube dazu ansehen - Neues ausprobieren.
9. Eine schöne Sommerhandtasche und dazu passende Schuhe kaufen.
10. Vor dem Spiegel stehen und bewusst wahrnehmen: „Ich bin eine tolle Frau. Und ich darf strahlen.“
11. Ein Fotoshooting mit einer Freundin machen und neue Seiten an dir entdecken.

## Wie zufrieden bist du mit deinem Outfit?

Vielleicht gehörst du zu den Frauen, die sich darüber nicht so viele Gedanken machen - es muss praktisch sein...

Du greifst morgens meist automatisch zu den gleichen Kleidungsstücken. Hose, T-Shirt, fertig. Und vieles, was in deinem Kleiderschrank hängt, hast du längst vergessen.

Vielleicht ist dieser Sommer eine Einladung, wieder neugierig zu werden.

- Welche Farben stehen dir heute besonders gut?
- Welche Kleidung lässt dich strahlen?
- Und passt das, was du trägst, eigentlich noch zu der Frau, die du heute bist?

Ich durfte in den letzten Jahren viel Neues entdecken. Und es macht mir Freude, bewusst auszuwählen, was ich anziehe - wie ich mich heute fühlen und was ich ausstrahlen will. Ich kleide mich weiblicher, probiere neue Farben aus und genieße es, mich schön zu machen.

Nicht für andere. - Sondern für mich.

Denn ich habe gelernt: **Sich schön zu machen ist nicht oberflächlich. Es ist eine Form von Wertschätzung für sich selbst.**

## *Dein Sommerexperiment:*

Welche Ideen aus diesem Kapitel könnten dir helfen, dich wieder mehr als Frau zu spüren?

*Du darfst deinen  
Sommer bewusst gestalten  
- statt ihn einfach  
vorbeiziehen zu lassen.*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

## 8. Highlights im Alltag

### **Kulturelle Ereignisse bringen frischen Wind in unser Denken.**

Sie lassen uns staunen, lachen, nachdenken und die Welt mit neuen Augen sehen.

1. Bewusst kleine kulturelle Veranstaltungen in der Umgebung wahrnehmen und entdecken: Konzerte im Park, Märkte, Feste oder Ausstellungen.
2. Straßenmusikern zuhören und kurz stehen bleiben.
3. Ein Open-Air-Kino / -Theater besuchen.
4. Musik aus anderen Ländern entdecken.
5. Einen Film anschauen, der auf einer wahren Geschichte basiert.
6. Einen Vortrag oder eine Lesung zu einem Thema besuchen, das dich interessiert.
7. In einer Buchhandlung stöbern und dich inspirieren lassen.
8. Ein Café besuchen, das eine besondere Atmosphäre hat.
9. Durch ein Museum oder eine Kunstaussstellung schlendern und einfach schauen, was dich berührt.
10. Eine Kirche oder ein besonderes Gebäude besichtigen und dich mit der dazugehörigen Geschichte beschäftigen.
11. Einen historischen Ort besuchen, an dem du noch nie warst.
12. Konzert, Musical, Theater, Kino, ... - jetzt genießen bzw. Tickets für den Herbst kaufen.



**Wie oft denkst du: „Da würde ich gerne mal hingehen.“**

Und dann vergeht ein Monat nach dem anderen.

Mal fehlt die Zeit. Mal die Begleitung. Mal die Energie.

Dabei warten dort draußen so viele schöne Erlebnisse auf dich.

Vor Kurzem schlenderte ich nach einem Konzert noch durch die Prager Altstadt. Straßenmusiker spielten auf den Plätzen, Menschen saßen in Cafés, die Abendsonne tauchte die Stadt in ein warmes Licht.

Und ich dachte: Wie schade wäre es gewesen, wenn ich zu Hause geblieben wäre.

**Kultur bereichert unser Leben. Sie schenkt uns neue Gedanken, neue Eindrücke und oft auch neue Freude.**

Deshalb möchte ich dich ermutigen: Warte nicht darauf, dass irgendwann der perfekte Zeitpunkt kommt.

Geh los. Entdecke. Lass dich inspirieren.

Und wenn niemand mitkommt? - Dann geh trotzdem.

Vielleicht wartet genau dort ein Sommermoment auf dich, an den du dich noch lange erinnern wirst.

*Dein Sommerexperiment:*

Welche kulturelle Veranstaltung möchtest du in diesem Sommer unbedingt erleben?

*Wer Neues entdeckt.  
entdeckt oft auch  
neue Seiten  
an sich selbst.*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

## 9. Kreativität - Neues ausprobieren

**Kreativität macht Freude, bringt uns ins Hier und Jetzt und lässt uns Neues entdecken.** Trau dich, in diesem Sommer etwas auszuprobieren, das du bisher noch nie gemacht hast.

1. Was hat dir früher mal Spass gemacht und du könntest es wieder aufleben lassen: nähen, musizieren, singen, basteln, malen, Gartenarbeit, ...
2. Ein Fotoprojekt starten und jeden Tag ein schönes Sommermotiv fotografieren.
3. Einfach wieder Klavier spielen o.ä.
4. Neues ausprobieren: einen Malkurs besuchen - auch wenn du denkst, du kannst nicht malen ...
5. Ein neues Musikinstrument erlernen.
6. Einen Tanzkurs besuchen
7. Auf einem Workshop dein eigenes Parfüm herstellen und in die Welt der Düfte eintauchen.
8. Einen Töpferkurs besuchen und etwas mit den eigenen Händen gestalten.
9. Malen nach Zahlen oder Ausmalbilder für Erwachsene ausprobieren.
10. Einen Blumenkranz binden. Dein Zuhause mit Blumen dekorieren und kreativ arrangieren.
11. Ein Möbelstück, einen Blumentopf oder eine Kiste bemalen und verschönern.
12. Ein Sommerjournal oder Kreativbuch gestalten.
13. Schreiben: Gedanken, Erinnerungen oder kleine Geschichten.

**Es gab viele Jahre, in denen ich mir kaum Zeit für mich genommen habe.** Ich stand unter Druck, war beschäftigt und hatte das Gefühl, funktionieren zu müssen. Sogar meine große Kreativität ging dabei verloren. So konnte ich zum Beispiel kein Klavier mehr spielen. Nicht weil ich es verlernt hatte, sondern weil mir die Muße fehlte.

Vor zwei Jahren dachte ich: Das könnte ich doch mal wieder ausprobieren, und ich holte mir ein Klavier. Und weißt du was? Mein Körper erinnerte sich.

Die Finger fanden ihren Weg über die Tasten und seitdem spiele ich fast jeden Tag. Es macht mir unglaublich viel Freude.

Auch sonst habe ich angefangen, Neues auszuprobieren. Ich besuchte einen Malkurs. Das Versprechen lautete: Jeder kann malen. Jeder geht an diesem Abend mit einem fertigen Bild nach Hause. Ganz ehrlich? Ich war skeptisch. Ich war überzeugt, dass ich nicht malen kann. Und trotzdem hielt ich am Ende mein eigenes Bild in den Händen und war richtig stolz darauf.

**Mein Tipp für dich: Sei mutig. Probiere etwas Neues aus.**

Entdecke verborgene Talente. Du musst nicht perfekt sein, du musst nur anfangen.

*Dein Sommerexperiment:*

Welche kreativen Ideen aus diesem Kapitel möchtest du in diesem Sommer unbedingt ausprobieren?

*Du darfst wachsen.  
auch wenn andere  
dich längst als fertig  
eingeordnet haben.*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

## 10. Begegnung + Verbindung mit Gott

### **Gott begegnet uns auf ganz unterschiedliche Weise.**

Entdecke in diesem Sommer neu, was zu dir passt und wie du deine innere Verbindung mit Gott wieder stärker erleben kannst.

1. Die Schönheit der Schöpfung mit dankbarem Herzen bewusst anschauen: Bäume, Himmel, Wasser, Licht - Gottes Größe und Gegenwart spüren.
2. Auf einer Bank am See sitzen und mit Gott über deine Träume und Sehnsüchte sprechen.
3. Im Sommerregen stehen und Gottes Gegenwart bewusst wahrnehmen.
4. Loblieder am Klavier spielen oder mitsingen.
5. Worship-Musik über Spotify hören - laut aufdrehen, dazu tanzen, .... Eine persönliche Playlist mit Liedern erstellen, die dich Gott näherbringen.
6. Eine neue Bibelübersetzung ausprobieren.
7. Einen Lieblingsvers aufschreiben und sichtbar aufhängen.
8. Einen Psalm langsam lesen und einzelne Sätze wirken lassen.
9. Eine Kirche besuchen, in der du noch nie warst, und dort einen Moment der Stille genießen.
10. Mit offenen Augen durch den Tag gehen und kleine „Geschenke Gottes“ entdecken.
11. Dankbarkeitstagebuch schreiben.

**Viele von uns denken: Ich müsste mehr beten. Ich müsste mehr in der Bibel lesen. Ich müsste mehr für Gott tun.**

Und weißt du was? Ich glaube, dieser Gedanke setzt uns oft unnötig unter Druck.

Denn es gibt keine feste Regel, wie und wo wir Gott begegnen müssen.

- Für manche Menschen ist es die Stille.
- Für andere eine Kirche.
- Für wieder andere die Natur.
- Manche begegnen Gott in der Musik.
- Andere beim Lesen der Bibel.
- Und wieder andere mitten in ihrem Alltag.

Für mich persönlich ist Musik einer der schönsten Zugänge zu Gott. Wenn ich am Klavier sitze und Loblieder spiele, spüre ich seine Nähe oft ganz besonders.

Oder wenn ich im Wald unter hohen Bäumen stehe, nach oben schaue und das Rauschen der Blätter höre, dann staune ich über die Größe Gottes.

Und manchmal begegne ich Gott auch in meiner Arbeit, wenn ich sehe, wie sich das Leben einer meiner Klientinnen verändert und ich spüre: Hier ist Gott am Werk.

**Wir haben einen lebendigen Gott, und er begegnet uns oft auf ganz unterschiedliche Weise.**

*Dein Sommerexperiment:*

Welche dieser Ideen könnten dir helfen, Gott in diesem Sommer neu zu begegnen?

Glück ist oft  
kein großes Ereignis.  
Es versteckt sich  
in kleinen Momenten.  
die wir bewusst  
wahrnehmen.

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*



## *Kleine Glücksmomente*

**Es ist ein herrlicher Sommerabend.** Ich stehe mit einem Milkshake auf einem Platz in Prag. Vor mir eine kleine Bühne, eine Band spielt peppige Musik und meine Füße wippen im Takt.

Da ist er: einer dieser kleinen Glücksmomente. Leichtigkeit. Freude. Sommergefühl. Und ich genieße ihn mit allen Sinnen.

Außerdem freue ich mich auf mehr, denn ich bin auf dem Weg zu einem Konzert. Hätte ich nicht schon vor Tagen dieses Ticket gekauft, wäre ich heute Abend wahrscheinlich eher zu Hause geblieben. Denn es gibt ja immer mehr als genug zu tun – du kennst das vielleicht auch.

Und weißt du was? **Ich überliste mich regelmäßig selbst. Indem ich mir ganz bewusst Glücksmomente einplane,** vorher buche und Tickets kaufe. Diese Termine bekommen sogar eine eigene Farbe in meinem Kalender. Das hilft mir, aktiv zu sein, Neues zu entdecken und die schönen Dinge des Lebens nicht auf irgendwann zu verschieben.

Denn die Zeit vergeht so schnell. Und wir dürfen lernen, gut für uns zu sorgen, die Geschenke des Lebens auszupacken und zu genießen.

**Auf den vorherigen Seiten habe ich für dich viele Impulse aufgeschrieben, aus denen du deine eigene Sommerreise zusammenstellen kannst.** Und ich wünsche dir von Herzen einen unvergesslichen Sommer voller kleiner und großer Glücksmomente für alle Sinne.

Mein erstes Gemälde  
entstand an nur einem Abend  
im Rahmen eines Malworkshops.



**Ich hatte immer gedacht, ich kann nicht malen.**  
Aber manchmal reicht es, wenn uns jemand zeigt, wie  
es geht... Und wir entdecken in uns ganz neue Talente!

**Es lohnt sich also, die gewohnten Bahnen und die  
Komfortzone zu verlassen und Neues  
auszuprobieren... :)**

*Das Leben  
schenkt uns jeden Tag  
neue Farben*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

# Die Farben deines Sommers

**Lass mich raten: Sehr wahrscheinlich ist dein Leben nicht perfekt.** Und weißt du was? Mein Leben ist es auch nicht. Meistens sehen, spüren und erleben wir besonders stark die Dinge, die gerade nicht gut laufen.

Das, was fehlt.

Das, was schwierig ist.

Das, was noch nicht so ist, wie wir es uns wünschen.

**Im Bild vom halbvollen und halbleeren Glas gesprochen:**

Wir schauen oft auf das halbleere Glas.

Und genau deshalb möchte ich dich einladen, diesen Sommer einmal **bewusst anders hinzuschauen.**

- Die Fülle zu sehen.
- Das wahrzunehmen, was da ist.
- Die kleinen und großen Geschenke des Alltags neu zu entdecken.
- Neue Dinge auszuprobieren.
- Neue Erfahrungen zu machen.
- Dich über kleine Glücksmomente zu freuen.
- Und das zu genießen, was möglich ist.

**Denn ganz ehrlich: Das Leben wird wahrscheinlich nie vollkommen perfekt sein. Aber es kann trotzdem wunderschön, lebendig und erfüllt werden.**

Als Sinnbild dafür habe ich für deinen Sommer noch ein Ausmalbild vorbereitet:

**Mit vielen Symbolen für einen lebendigen, bunten, vitaminreichen Sommer voller Freude, Hoffnung und neuer Energie.**

Ich lade dich ein:

- Drucke es dir aus.
- Nimm deine Buntstifte in die Hand.
- Und beginne, dein persönliches Sommerbild zu gestalten.

Mit bunten Farben.

Mit Freude.

Mit Kreativität.

Als Symbol für deinen ganz eigenen Sommer.

100 Tage Sommer.

**Und vielleicht hängst du dir dieses Bild anschließend sichtbar auf** – als Erinnerung daran, dir selbst Gutes zu tun, Neues auszuprobieren, und jeden Tag kleine positive Impulse in dein Leben einzuladen.

Ich wünsche dir von Herzen,

dass du in diesem Sommer Freude, Fülle und neue Energie erleben darfst.

Dass du den Blick mehr und mehr auf das richtest, was da ist.

Und dass du lernst, genau das **mit dankbarem Herzen zu genießen.**



# 100 Tage Sommer

Fülle  
Freude  
Dankbarkeit  
Leichtigkeit  
Ich-Zeit  
Lebensfreude

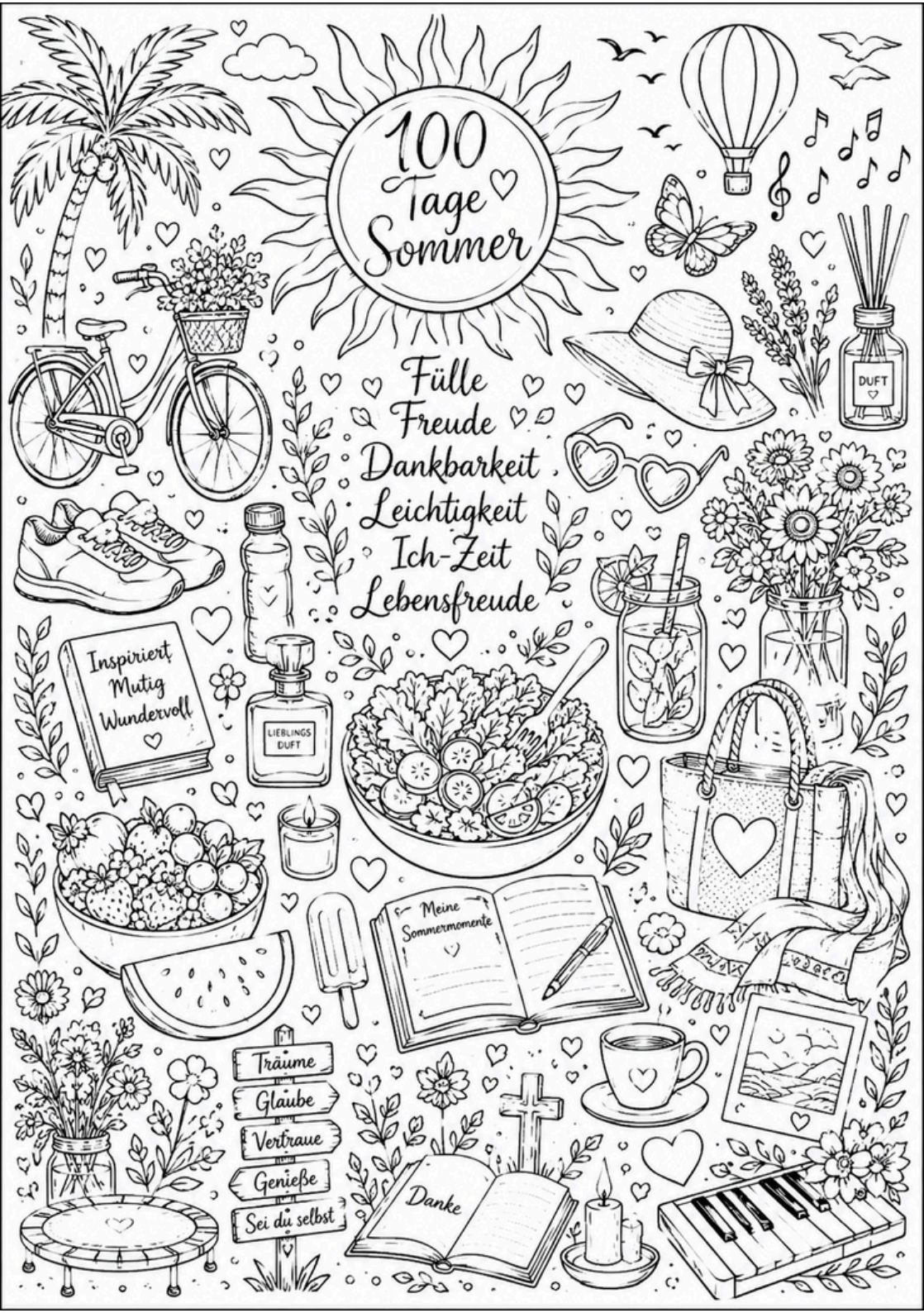
Inspiziert  
Mutig  
Wundervoll

LIEBLINGS  
DUFT

Meine  
Sommermomente

Danke

Träume  
Glaube  
Vertraue  
Genieße  
Sei du selbst



*Sammle diesen Sommer  
keine Aufgaben.  
Sammle besondere  
Augenblicke.*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

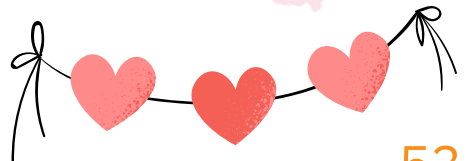
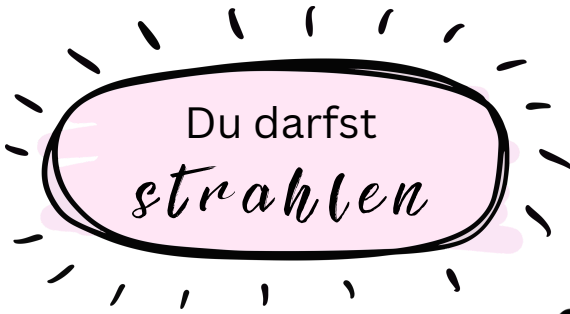
# Meine Sommer-Bucket-List

Diese Ideen möchte ich in diesem Sommer ausprobieren:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_







*Die zweite Lebenshälfte  
ist nicht das Ende  
der Geschichte.  
Oft beginnt hier das  
spannendste Kapitel.*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

## Veränderung ist möglich!

**Letztes Jahr im Juli kam Daniela zu mir.** Sie war völlig erschöpft. Nach einer Scheidung, belastet von schwierigen Familienbeziehungen und ständigem Streit zu Hause, war sie in eine tiefe Krise geraten. Sie war krankgeschrieben und konnte sich nicht vorstellen, jemals wieder in ihren Beruf zurückzukehren.

**Doch dann traf sie eine wichtige Entscheidung:** Sie wollte endlich etwas für sich selbst tun. ❤️  
Gemeinsam starteten wir mit meinem Programm BECOMING. Schritt für Schritt begann Daniela, ihr Leben zu verändern. Nicht alles auf einmal, sondern einen kleinen Schritt nach dem anderen.

**Schon nach wenigen Wochen waren die ersten Veränderungen sichtbar.** Sie gewann neue Energie, neuen Mut und begann, wieder an sich selbst zu glauben. Schließlich traf sie eine Entscheidung, die sie sich vorher nie zugetraut hätte: Sie kündigte ihren alten Job.

Kurz darauf fand sie eine neue Arbeit – eine Tätigkeit, die viel besser zu ihr passte und die sie sich wenige Wochen zuvor nicht einmal hätte vorstellen können. ✨

Parallel haben wir weiter zusammen gearbeitet, und Daniela hat Schritt für Schritt für sich Neues entdeckt, alte Gewohnheiten gegen neue ausgetauscht, ist weiter gewachsen.

**Vor einigen Tagen - etwa ein halbes Jahr später - saß Daniela wieder vor mir** im Zoom-Gespräch. Und ich sah eine ganz andere Frau als damals.

Eine Frau, die strahlte.

Die wieder Freude am Leben hatte.

Die glücklich in ihrem neuen Beruf war.

Die dankbar auf die positiven Veränderungen in ihrer Familie blickte.

Und die sich zu Hause ein Umfeld geschaffen hatte, in dem wieder Raum für Ruhe, Freiheit und Wachstum war.

**Ihre Geschichte erinnert mich daran, dass Veränderung möglich ist – auch dann, wenn wir glauben, in einer Sackgasse festzustecken.**

**Vielleicht wartet auch auf dich viel mehr, als du dir heute vorstellen kannst.**

Mehr Freude.

Mehr Sinn.

Mehr Lebendigkeit.

Mehr DU. ❤️

**Veränderung und Wachstum ist möglich - in jedem Alter!**

Und manchmal dürfen wir uns dazu professionelle Unterstützung holen, um wirklich weiterzukommen.

Das Glück ist  
wie ein Regenbogen.  
Es entsteht nur,  
weil es beides gibt:  
Sonnenschein und Regen.

Entdecke deinen  
Regenbogen.

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

# *Hast du manchmal das Gefühl, du bist falsch?*

**Hm, vielleicht bist du nur wie ein Schuh im Aquarium.**

Mit dem Schuh ist alles in Ordnung.

Er befindet sich nur an einem Ort, für den er nie gedacht war.

Manchmal versuchen wir jahrelang uns anzupassen.

Noch mehr zu leisten und noch besser zu funktionieren.

Dabei wäre die eigentliche Frage: Bin ich wirklich noch am richtigen Ort?

**Was kann ich und was will ich noch im Leben?**

**Was hat Gott noch für mich vorbereitet?**

Unsere zweite Pubertät mit den typischen Fragen der Lebensmitte ist eine Gelegenheit, Inventur zu machen und die Weichen für die nächste Lebensphase neu zu stellen.

**Raus aus Sackgasse und Hamsterrad** und mit neuer Berufung in die zweite Lebenshälfte ist möglich. Und Frauen wie dich dabei zu unterstützen - genau das ist meine neue Berufung.

**Die Welt braucht POWERfrauen wie dich & mich!**

Und gemeinsam bringen wir deine müden Flügel wieder zum Fliegen 🦋

[www.manuelajung.eu](http://www.manuelajung.eu)

*Du bist  
für mehr gemacht!*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*



# Wie Wachstum wirklich funktioniert

## **Viele Menschen wünschen sich Veränderung.**

Mehr Energie. Mehr Lebensfreude. Mehr Leichtigkeit.  
Aber gleichzeitig machen sie jeden Tag genau das Gleiche wie gestern. Und genau darin liegt das Problem.

Stell dir vor, du lebst in einer kleinen Blase. In dieser Blase kennst du dich aus. Hier fühlst du dich sicher. Du weißt, was dich erwartet.

Doch genau dort ist Wachstum nur begrenzt möglich.

## **Denn echtes Wachstum beginnt meistens dort, wo wir etwas Neues wagen.**

- Dort, wo wir einen neuen Weg ausprobieren.
- Ein neues Hobby entdecken.
- Alleine in ein Café gehen.
- Einen Workshop besuchen.
- Mit dem Fahrrad eine unbekannte Strecke fahren.
- Oder einfach einmal bewusst etwas tun, was wir sonst nie tun würden.

Das fühlt sich oft ungewohnt an und oft auch sogar ein bisschen unsicher. Und genau **deshalb bleiben viele Menschen lieber dort, wo alles vertraut ist.**

Doch die spannende Welt beginnt außerhalb unserer Komfortzone. Dort entdecken wir **neue Möglichkeiten, neue Fähigkeiten, neue Seiten an uns selbst.**

**So war es bei Daniela. Und so war es auch bei mir.**

Keine von uns wäre dort angekommen, wo sie heute steht, wenn sie immer nur das getan hätte, was sie schon kannte.

Deshalb lade ich dich in diesem Buch **immer wieder ein, kleine Schritte außerhalb deiner gewohnten Wege zu gehen, neugierig zu sein und Neues auszuprobieren.**

Denn manchmal genügt schon ein kleiner neuer Impuls, um eine große Veränderung in Bewegung zu setzen.  
Und genau darum geht es in diesen 100 Tagen Sommer.

Und wenn du mehr willst - so wie Daniela - dann melde dich bei mir zu einer kostenfreien Potentialanalyse, wo wir schauen, wo du stehst und ob mein dreimonatiges Begleitprogramm BECOMING das Richtige für dich ist.

Veränderung und Neustart in der Lebensmitte ist möglich - fällt aber meist nicht einfach so vom Himmel. :)

**Echtes Wachstum geschieht dort, wo wir mutig neue Schritte wagen. Melde dich gerne bei mir. Ich freue mich auf dich.**

Sorgen richten den Blick  
auf das, was du nicht  
verändern kannst.

Träume richten den  
Blick auf das, was  
möglich werden könnte.

Tau dich wieder  
zu träumen!

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

# Über mich

Ich bin Manuela Jung – Autorin, Mentorin und leidenschaftliche Mutmacherin für Frauen in der Lebensmitte.

**Meine Mission: Frauen neu zu beflügeln und zu ermutigen, ihre Einzigartigkeit und ihre Träume zu leben.**

Warum?

Weil ich überzeugt bin, dass die Welt uns braucht. Mit unseren Erfahrungen. Mit unseren Fähigkeiten. Mit unserem Strahlen.

Mit 45+ stand ich selbst an einer Weggabelung. Nach vielen Jahren in meiner ersten großen Berufung spürte ich: Es ist Zeit für etwas Neues. Also habe ich den Mut gefunden, noch einmal ganz neu anzufangen.

**Heute begleite ich Frauen dabei, ihre zweite Lebenshälfte nicht als Ausklang, sondern als Aufbruch zu gestalten.**

Ich liebe Menschen, die den Mut haben, groß zu denken und ihren Träumen zu folgen. Ich liebe neue Ideen, Sommerabende im Garten, Klaviermusik, frische Blumen auf meinem Schreibtisch und die kleinen Wunder des Alltags.

Mit diesem Buch möchte ich dich ermutigen, das Leben wieder mit offenen Augen zu entdecken, neue Wege auszuprobieren und mutig deinen eigenen Träumen zu folgen.

**Denn das Leben ist keine Generalprobe.**

Und ich bin überzeugt:

Die besten Kapitel unseres Lebens müssen nicht hinter uns liegen. Sie können noch vor uns liegen.



## **Manuela Jung | Visionary4You**

Autorin, Mentorin und Expertin für  
Neuorientierung in der Lebensmitte

 Online weltweit erreichbar

 Deutsch

 Tschechisch

[www.manuelajung.eu](http://www.manuelajung.eu)

# *Du bist ein königliches Kind!*

*kleine Glücksbotschaft  
(so hat Gott uns erschaffen)*

## **Impressum**

© 2026 Manuela Jung

Autorin:

Manuela Jung | Visionary4You

E-Mail: [manuela@manuelajung.eu](mailto:manuela@manuelajung.eu)

[www.manuelajung.eu](http://www.manuelajung.eu)

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses eBook und seine Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe – auch auszugsweise – bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Die Inhalte dieses eBooks wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Umsetzung der enthaltenen Anregungen und Empfehlungen übernimmt die Autorin jedoch keine Haftung.

Bildnachweise:

Titelbild und Gestaltung: Manuela Jung / Canva

Erste Ausgabe: Juni 2026



# 100 Tage Sommer!

Genieße deinen Sommer  
*mit allen Sinnen*

*und lade deine inneren  
Batterien auf*



**Jeden Tag  
einen  
Schritt!**