

Häppy Books

# Die Magie des Buchschreibens

Wie du deine Seele auf Papier bringst und  
die Welt mit deinen Worten verzauberst



ANTJE DÜWEL

# Die Magie des Buchschreibens

Wie du deine Seele aufs Papier bringst und die Welt mit deinen Worten verzauberst

**IMPRESSUM:**

**ORIGINALAUSGABE 2025  
HÄPPY BOOKS PUBLISHING**

**© 2025 ANTJE DÜWEL – ALLE RECHTE VORBEHALTEN.**

**MEHR ERFAHREN:**

 [www.antjeduewel.com](http://www.antjeduewel.com)

# **COPYRIGHT, HAFTUNGSAUSSCHLUSS UND DATENSCHUTZ**

---

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Grafiken und Inhalte, ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung oder Speicherung – in gedruckter, digitaler oder sonstiger Form – ist ohne ausdrückliche, schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet. Dies gilt auch für die Nutzung in elektronischen Systemen sowie für jegliche Formen von Text- und Data-Mining im Sinne von § 44 UrhG, die ausdrücklich untersagt sind.

Die im Buch enthaltenen Impulse und Methoden wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und aufbereitet. Dennoch wird keine Garantie für Vollständigkeit, Aktualität oder Wirksamkeit übernommen. Die Anwendung der beschriebenen Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausdrücklich ausgeschlossen.

# WIDMUNG

---

## ***Dieses Buch ist für dich***

*Für all die Frauen, die ihre Stimme erheben, ihre Wahrheit schreiben und die Welt mit ihren Worten verändern.*

**Trage hier deinen Namen ein oder widme es einer besonderen Person:**

**Für:** \_\_\_\_\_

*Deine Worte haben Kraft. Deine Geschichte zählt. Möge dieses Buch dich inspirieren, deine Wahrheit in die Welt zu bringen.*

## INHALTSVERZEICHNIS

Copyright, Haftungsausschluss und Datenschutz.....	3
Widmung .....	4
Leserinnen über .....	7
dieses Buch .....	7
Wie du dieses Buch für dich nutzen kannst .....	11
Zusätzliche Hilfsmittel für deine Reise.....	12
Vorwort .....	13
der ruf des Schreibens .....	13
Kapitel 1 .....	21
Deine Geschichte zählt .....	21
Kapitel 2 .....	29
Die Kraft des Erzählens .....	29
Kapitel 3 .....	37
Dein Buch als Vermächtnis.....	37
Kapitel 4 .....	46
Schreiben als Akt der Befreiung .....	46
Kapitel 5 .....	58
Die Magie des Schreibens .....	58
Kapitel 6 .....	68
Deine Vision verändert die Welt .....	68
Teil 2.....	79

---

<b>Dein Buch wird Wirklichkeit.....</b>	<b>79</b>
<b>Kapitel 7 .....</b>	<b>80</b>
<b>Hürden auf dem Weg und wie du sie überwindest .....</b>	<b>80</b>
<b>Kapitel 8 .....</b>	<b>95</b>
<b>Der Weg zum Buch – Schritt für Schritt.....</b>	<b>95</b>
<b>Kapitel 9 .....</b>	<b>111</b>
<b>Die Magie des Schreibens .....</b>	<b>111</b>
<b>Kapitel 10 .....</b>	<b>126</b>
<b>Die Die Kettenreaktion – Wie dein Buch mehr bewirken kann, als du denkst ....</b>	<b>126</b>
<b>Kapitel 11 .....</b>	<b>137</b>
<b>Marketing-Magie - Dein Buch sichtbar machen .....</b>	<b>137</b>
<b>Jetzt bist du dran .....</b>	<b>149</b>
<b>Worte die bleiben .....</b>	<b>150</b>
<b>Danksagung.....</b>	<b>153</b>
<b>Über die Autorin -.....</b>	<b>155</b>
<b>Antje Düwel.....</b>	<b>155</b>
<b>Lust auf mehr?.....</b>	<b>157</b>
<b>Schreib dein eigenes Buch - Mit Klarheit, Eleganz &amp; Wirkung .....</b>	<b>158</b>

# LESERINNEN ÜBER DIESES BUCH

Bevor du in dieses Buch eintauchst, lass dich von den Stimmen inspirieren, die bereits auf dieser Reise waren. Sie zeigen, was möglich ist, wenn du den Stift in die Hand nimmst und deine Geschichte aufs Papier bringst.

Vielleicht stehst du genau an diesem Punkt – voller Ideen, aber auch mit Fragen und Zweifeln. Lass dich ermutigen:

Dein Buch kann etwas bewirken. Dein Buch zählt!

## Was LeserInnen sagen:

5.00 out of 5  
  
EXCELLENT

  
Recommendation

Schon nach den ersten Seiten hat mich das Buch gepackt! Der Ansatz, dass das Schreiben ein göttlicher Kanal ist, durch den unsere Wahrheit in die Welt kommt, hat mich tief bewegt. Ich habe das Buch verschlungen und direkt mit den Übungen begonnen. Absolute Empfehlung!

Anja Schröder

Customer review & rating for:  
Antje Düwel: Die Magie des Buchschreibens, Gesamtzufriedenheit 

Writing, Personal growth, Spirituality & Business

☆☆☆☆☆☆

*"Ich habe das Buch eigentlich aus Neugier gekauft und jetzt steht es immer griffbereit neben meinem Schreibtisch. Die Kombination aus spiritueller Weisheit, kreativen Techniken und sanftem Mutmachen ist einfach magisch. Es ist kein klassischer Ratgeber, sondern ein Buch, das deine Seele zum Schreiben einlädt!" Karina*

☆☆☆☆☆☆

*"Beim Lesen hatte ich oft Tränen in den Augen. Nicht, weil das Buch traurig ist. Sondern weil ich mich so tief gesehen und verstanden gefühlt habe." Katharina Schmidt*

5.00 out of 5  
☆☆☆☆☆☆  
EXCELLENT

  
Recommendation

Ich bin Coach und nutze das Buch als Ergänzung in meinen Schreib-Workshops. Es bietet so viele wertvolle Impulse, gerade für Frauen, die mit Selbstzweifeln kämpfen. Die Übungen sind leicht umzusetzen und bringen sofort spürbare Veränderungen. Eine absolute Herzensempfehlung!

Vanessa Müller

Customer review & rating for:  
Antje Düwel: Die Magie des Buchschreibens, Gesamtzufriedenheit 

Writing, Personal growth, Spirituality & Business

☆☆☆☆☆☆

*"Als Mann bin ich wahrscheinlich nicht die Hauptzielgruppe dieses Buches, aber es hat mich trotzdem tief bewegt. Ich schreibe beruflich viel, aber noch nie habe ich das Schreiben aus so einer persönlichen und transformierenden Perspektive betrachtet. Ich werde viele der Techniken in meinen Alltag übernehmen." Frank*

☆☆☆☆☆☆

*"Ich habe sofort mit der ersten Übung begonnen und war überrascht, wie viele Ideen und Emotionen dabei hochgekommen sind. Ich hatte mich jahrelang selbst blockiert und immer Gründe gefunden, mein Buch nicht zu schreiben. Doch nach diesem Buch gibt es für mich keine Ausreden mehr. Ich schreibe! Danke Antje, das du uns immer wieder Mut machst!" Yvonne*

5.00 out of 5  
☆☆☆☆☆☆  
EXCELLENT

  
Recommendation

Ich habe schon viele Schreibratgeber gelesen, aber keiner hat mich so motiviert wie dieser. Es fühlt sich an, als würde mich eine gute Freundin an die Hand nehmen und sagen: "Komm, wir machen das jetzt zusammen!". Es ist kein Buch, das nur Tipps gibt. Antje schafft es, mich mit ihrem Buch wirklich ins Tun zu bringen.

Daniela Borchartd

Customer review & rating for:  
Antje Düwel: Die Magie des Buchschreibens, Gesamtzufriedenheit 

Writing, Personal growth, Spirituality & Business

☆☆☆☆☆☆

*"Wow, dieses Buch hat mich in meinem tiefsten Inneren berührt! Ich hatte nie gedacht, dass Schreiben so viel mit Selbstheilung zu tun hat. Antje beschreibt genau die Ängste und Zweifel, die ich seit Jahren in mir trage. Dank ihrer Inspiration habe ich mich endlich an den Laptop gesetzt. Es fühlt sich an wie eine Befreiung. Danke liebe Antje!" Claudia Wegener*

☆☆☆☆☆☆

*"Als Sichtbarkeits-Coach für Frauen habe ich immer wieder Klientinnen, die daran zweifeln, ob ihre Geschichte wertvoll genug ist. Ich werde dieses Buch in Zukunft jeder einzelnen von ihnen empfehlen! Es öffnet das Herz und gibt eine wunderbare Mischung aus Inspiration und praktischen Schritten." Bettina Ahrens*

5.00 out of 5  
☆☆☆☆☆☆  
EXCELLENT

  
Recommendation

Schon im Vorwort habe ich mein Notizbuch geholt und angefangen, Ideen aufzuschreiben. Die Leichtigkeit und Freude, die Antje vermittelt, ist einfach ansteckend! Sie zeigt, dass Schreiben nichts mit Druck oder Perfektion zu tun hat, sondern mit Hingabe und dem Mut, echt zu sein.

Simone Weiss

Customer review & rating for:  
Antje Düwel: Die Magie des Buchschreibens, Gesamtzufriedenheit 

Writing, Personal growth, Spirituality & Business

# WIE DU DIESES BUCH FÜR DICH NUTZEN KANNST

---

Dieses Buch ist kein gewöhnlicher Ratgeber. Es ist eine Reise – deine Reise zur Autorin. Und wie jede echte Reise hat sie zwei entscheidende Phasen:

♡ **Teil 1 führt dich nach innen.** Hier geht es um dein Mindset, innere Blockaden und die Verbindung zu deiner einzigartigen Stimme. Du erkennst dich selbst als Autorin, löst Zweifel auf und gewinnst Klarheit über deine Botschaft.

📌 **Teil 2 wird ganz praktisch.** Mit klaren Schritten, bewährten Methoden und konkreten Strategien begleite ich dich von der Strukturierung deiner Idee über den Schreibprozess bis zur Veröffentlichung. So wird aus deiner Vision ein Buch, das die Welt berührt.

◇ **An einigen Stellen wirst du auf ein Pausenzeichen** ◆ **stoßen.**

Das sind Momente der Integration. Sie laden dich ein, kurz innezuhalten, tief durchzuatmen und das Gelesene auf dich wirken zu lassen. Vielleicht möchtest du eine Reflexionsfrage beantworten, eine Übung machen oder einfach spüren, was das Schreiben mit dir macht. Diese Pausen sind essenziell. Denn dieses Buch spricht nicht nur deinen Kopf an, sondern auch dein Herz und deine Seele.

---

# ZUSÄTZLICHE HILFSMITTEL FÜR DEINE REISE

---

Begleitend zu diesem Buch gibt es wertvolle Ressourcen, die dich noch tiefer unterstützen. Im Text findest du Links zu weiterführenden Materialien, die dir helfen, deinen Schreibprozess mit noch mehr Freude und Leichtigkeit zu erleben.



Mein Tipp: Lies dieses Buch nicht nur – **erlebe es!**

Setze Impulse direkt um, mache dir Notizen und spüre, was das Schreiben mit dir macht. Dein Buch entsteht nicht nur auf dem Papier, sondern auch in dir.

Und jetzt ... lass uns gemeinsam losgehen!

# VORWORT

## DER RUF DES SCHREIBENS

---

Vielleicht begleitet dich diese Stimme schon seit deiner Kindheit. Oder sie kam plötzlich als kraftvoller Impuls, der dich mitten in der Nacht wachrüttelt und nicht mehr loslässt, bis du loslegst.

Ich kenne diesen Ruf nur zu gut. Schon als Kind schrieb ich meine ersten Geschichten – kleine Abenteuer, in denen sich meine Ängste, meine Freude und meine Naturerlebnisse spiegelten. Eine meiner frühesten Geschichten handelte von einer kleinen Pilzfamilie, die beinahe ausgelöscht wurde. Und ging ungefähr so:

Ein kleiner Pilz stand mit seiner Familie im Wald. Plötzlich kam ein Mann und schnitt alle seine Verwandten ab. Mama, Papa – alle weg. Der kleine Pilz war sehr traurig und ängstlich. Doch eines Tages waren Mama, Papa und alle seine Geschwister wieder da, und der kleine Pilz war übergücklich.

Total simple, oder? Aber heute verstehe ich, wie sehr mich diese Geschichte geprägt hat. Sie war der **Ausdruck meiner kindlichen Seele**, die sich mit Verlust, Hoffnung und dem Kreislauf des Lebens auseinandersetzte. Ich

---

erinnere mich noch genau, wie ich mit sieben Jahren extra Linien auf ein weißes Blatt zog. Dann mit Füller diesen Vierzeiler in Schönschrift verfasste und den Text mit selbstgemalten Pilzen und Bäumen verzierte.

**Vielleicht hast du ähnliche Erinnerungen an deine Kindheit?**

Doch für mich blieb es nicht bei dieser einen Geschichte.

Schreiben wurde ein fester Bestandteil meines Lebens – von Tagebucheinträgen über unzählige Artikel, Blogposts und Projektkonzepte bis hin zu meinem ersten veröffentlichten Buch im Jahr 2016. Und ich erkannte:

*Schreiben ist mehr als Worte aneinanderzureihen. Es ist ein Ruf, dem ich nicht widerstehen kann.*



## **Der Preis des Aufschiebens**

Vielleicht spürst du diesen Ruf ebenfalls. Und vielleicht versuchst du, ihn zu überhören, weil du denkst, du hast keine Zeit, keine Klarheit oder nicht genug zu sagen. Doch lass mich dir gleich zu Beginn etwas mitgeben:

**Wenn du diesen Ruf ignorierst, kostet es dich Energie.**

Womöglich spürst du es bereits.

Denn alles, was wir aufschieben – aus Angst, Zweifel oder Unklarheit –, raubt uns Lebensfreude, Schöpferkraft und Wachstum.

Ich erinnere mich genau an den Moment, als ich mein erstes Buch schrieb. Es kam wie ein Impuls. Ich wachte um 3 Uhr morgens auf, voller Ideen, und wusste: **Jetzt ist es soweit.** Ich setzte mich hin und begann zu schreiben. Nicht, weil ich musste, sondern weil ich nicht mehr anders konnte.

Mein erstes Buch wurde zu einem **Portal in eine neue Welt** – zu passivem Einkommen, zu meiner Positionierung als Expertin und vor allem zu der Erkenntnis, dass das Schreiben ein Kanal ist:

---

**ein Kanal für meine Stimme, meine Wahrheit und meinen göttlichen Auftrag.**

Doch ich habe diesen Ruf nicht immer gehört. Mein zweites Buch blieb lange eine unfertige Datei auf meinem Computer. Ich begann, doch ich war nicht bereit. Ich war nicht klar genug, nicht mutig genug, um wirklich durchzuziehen. Also blieb das Projekt liegen.  
**Und mit ihm ein Teil von mir.**

Kennst du dieses Gefühl? Diese innere Leere, wenn du spürst, dass etwas in dir nach Ausdruck verlangt. Aber du nicht weißt, wie?

Ich habe es erlebt. Und genau deshalb weiß ich heute:  
**Jedes Mal, wenn wir unsere Wahrheit zurückhalten, verlieren wir einen Teil unserer Energie.**

Doch dann kam der Oktober 2024. Plötzlich war der Ruf wieder da – lauter und stärker als je zuvor. Es fühlte sich an, als hätte jemand ein Portal geöffnet, das jahrelang verschlossen war. Mein zweites Buch, „**Glanz & Gloria: Dein femininer Weg zu Freiheit, Freude und Business-Magie**“, war geboren.

Es war nicht leicht. Es war ein Tanz zwischen Euphorie und Zweifeln, zwischen unbändiger Kreativität und

---

Momenten der Resignation. Doch ich blieb dran. Und am Ende war ich nicht nur stolz auf das Buch – sondern vor allem auf **den Weg, den ich gegangen bin.**

Denn genau das passiert, wenn du dein Buch schreibst:  
**Es verändert dich.**



## **Warum Frauen den Ruf spüren**

Vielleicht fragst du dich, warum gerade wir Frauen diesen Ruf so intensiv erleben. Ich glaube, es liegt in unserer Natur.

Wir sind tief **mit dem Göttlichen verbunden**: empfangen Impulse und spüren das große Ganze. Besonders, wenn wir uns auf den Weg der Persönlichkeitsentwicklung begeben oder unser Bewusstsein erweitern, wird dieser Ruf immer lauter.

Ab einem gewissen Punkt im Leben – **oft um die 40 oder 45 – treten wir in die Phase der „Weisen Frau“ ein.** Es ist

---

die Zeit, in der wir unsere Erfahrungen, unser Wissen und unsere Wahrheit mit der Welt teilen sollen.

Doch in einer männlich geprägten Gesellschaft wurde diese weibliche Kraft lange unterdrückt. Kreativität, Intuition, Verbundenheit – all das wurde als nebensächlich betrachtet. **Aber genau diese Qualitäten braucht die Welt jetzt mehr denn je.**

*Dein Buch ist nicht nur ein Ausdruck deiner Selbst. Es ist ein Beitrag zum kollektiven Wandel.*



## **Was passiert, wenn du den Ruf ignorierst?**

Ich will ehrlich mit dir sein: Wenn du den Ruf ignorierst, zahlst du einen Preis. Vielleicht merkst du es nicht sofort. Aber es zeigt sich in **Form von Stillstand, innerer Unruhe oder dem Gefühl, dass etwas fehlt.**

Ich habe es selbst erlebt.

Wenn ich Impulse in meinem Business ignorierte, führte das zu finanziellen Engpässen und Zweifeln. Erst als ich

begann, **den Impulsen sofort zu folgen, veränderte sich alles.** Das Gleiche gilt für das Schreiben.

Wenn du den Ruf spürst, ein Buch zu schreiben, **dann tu es.** Es wird nicht immer leicht sein. Aber es wird dich befreien, stärken und dir eine neue Dimension von Freude, Wachstum und Erfolg eröffnen.



## **Dein göttlicher Auftrag & dein erster Schritt**

Ein Buch zu schreiben ist mehr als eine kreative Tätigkeit. Es ist ein **Seelenauftrag.**

Es bedeutet, dich selbst zu erkennen, deine innere Wahrheit zu erforschen und sie in die Welt zu bringen. Dein Buch ist nicht nur eine Sammlung von Seiten. Es ist dein Vermächtnis.

**Wenn du diesen Ruf hörst, dann bist du bereit.**

Dein Licht, deine Wahrheit und deine Magie möchten in die Welt. Vielleicht spürst du diesen Drang bereits sehr deutlich, doch Zweifel halten dich zurück.

---

Genau deshalb habe ich den **kostenfreien Buch-Ideen-Workshop inkl. Buch-Ideen-Planer** entwickelt. Es ist der perfekte erste Schritt für Frauen, die spüren, dass sie ein Buch schreiben wollen, aber noch Orientierung brauchen.

**Lade dir jetzt den kostenlosen Buch-Ideen-Planer herunter und starte deine Reise mit dem Workshop:**

<https://antjeduewel.com/buchideenworkshop/>

Denn sobald du deine Buchidee gefunden hast, fließt die Energie wie von selbst.

**Dein Buch wartet auf dich!**

# KAPITEL 1

## DEINE GESCHICHTE ZÄHLT

---

*"Deine Geschichte ist nicht einfach nur eine Geschichte. Sie ist ein Schlüssel. Ein Geschenk. Eine Stimme, die die Welt braucht."*

Wenn du bereits eines meiner anderen Bücher gelesen, einen Kurs oder ein Coaching bei mir besucht hast, dann weißt du: ich hasse Small Talk hasse.

Stattdessen steige ich am liebsten direkt mit dir in den Transformationsprozess ein. Und ich **helfe dir, sofort in die Umsetzung zu kommen** – zum Beispiel, indem du dir meinen [kostenfreien Buch-Ideen-Planer](#) holst.

Denn dieses Buch ist nicht nur ein inspirierender Begleiter, sondern es soll dich aktiv dabei unterstützen, **deine eigene Stimme kraftvoll in die Welt zu bringen**. Deshalb führe ich dich in diesem Kapitel Schritt für Schritt zu einer der wichtigsten Übungen: Wie du das Herz deiner eigenen Geschichte findest. Bereit?

Dann los ...

### Die erste Seite eines Lebenswerks

---

Stell dir vor, du sitzt an einem wunderschönen, lichtdurchfluteten Ort. Vielleicht in deinem Lieblingscafé mit dem Duft von frisch gebrühtem Kaffee oder in einem ruhigen Raum deines Zuhauses. Vor dir liegt ein leeres Blatt Papier, oder der Cursor auf deinem Bildschirm blinkt geduldig. Genau in diesem Moment hältst du das Potenzial eines **neuen Kapitels deines Lebens** in deinen Händen.

**Es ist nicht nur ein neues Kapitel.**

**Es ist ein Geschenk – dein Geschenk – an die Welt.**

Hier beginnt die Reise, auf der du nicht nur Worte zu Papier bringst. Sondern auch etwas viel Größeres teilst: deine Essenz, deine Seele, dein „Ich“.

Das Buch, das du schreiben wirst, ist kein gewöhnliches Projekt. Es ist ein heiliger Auftrag. Warum? Weil das Schreiben ein direkter Kanal ist. Durch ihn werden göttliche Impulse auf die Erde gebracht.

*Du bist nicht einfach nur eine Autorin. Du bist ein  
Werkzeug für eine größere Kraft.*

Deine Worte sind ein Mittel der Heilung, eine Brücke zwischen Himmel und Erde. Und genau das ist die Kraft des Erzählens: Es verbindet uns mit dem Göttlichen und

---

mit uns selbst. Gleichzeitig hat es die Kraft, andere zu inspirieren, zu berühren und zu transformieren.



## **Die innere Stimme – ein göttlicher Ruf**

Hast du jemals das Gefühl gehabt, dass es in dir etwas gibt, das unbedingt nach draußen möchte?

Vielleicht hast du diesen Ruf lange ignoriert, dich klein gemacht oder gedacht, deine Geschichte sei nicht „wichtig genug“. Doch das ist ein Irrtum!

Wenn du den Impuls spürst, ein Buch zu schreiben. Dann ist das kein Zufall. **Es ist ein Ruf, ein Auftrag, den nur du erfüllen kannst.** Auch wenn du vielleicht denkst: *"Es gibt doch schon so viele Bücher zu meinem Thema."* Mach dir klar:

Niemand auf dieser Welt hat deine Perspektive, deine Erfahrungen und deine einzigartige Energie. Genau das macht dein Buch so wertvoll.

*Jedes Buch, das du schreibst, ist wie ein kleines Licht.*

Ich stelle mir immer vor, dass meine Worte und Bücher für jemanden wie ein Leitstern wirken, der sich in der Dunkelheit verirrt hat.

**Selbst wenn nur eine Person dein Buch liest und es ihr Leben verändert, hat es sich bereits gelohnt.** Selbst wenn du die Einzige bist, die durch diesen Prozess wächst, heilt und strahlt – dann war es das wert!

Schreiben ist immer ein Geschenk an dich selbst. Es ist eine Reise zu deinem innersten Kern, eine Begegnung mit dem, was du wirklich bist.

◆ **Reflexionsmoment: Spürst du den Ruf?**

♡ **Schließe die Augen und spüre nach:**

- *Hast du schon einmal den Impuls gespürt, ein Buch zu schreiben?*
- *Was hält dich bisher davon ab?*
- *Was könnte passieren, wenn du einfach loslegst?*

✍ **Notiere deine Gedanken:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Meine Reise mit der Kraft des Erzählens**

Schon als Kind habe ich nicht nur geschrieben, sondern auch spontan Geschichten erzählt. Ich erinnere mich an die Abende, an denen ich mit meiner Schwester im Bett lag und ihr Geschichten zum Einschlafen erfand.

Ich wusste damals noch nicht, wie kraftvoll Erzählungen sein können. Doch ich spürte, dass Worte eine besondere Magie haben – sie beruhigen, motivieren und verbinden.

Später erkannte ich, dass sich diese Kraft auch auf mein eigenes Leben auswirkte.

Als Kind und Jugendliche lebte ich oft in meiner Fantasie, spielte mit meinen Barbie-Puppen und verlieh meinen kindlichen Träumen und Geschichten Ausdruck.

**Heute lebe ich genau den Lifestyle, den ich damals in meinen Erzählungen erschaffen habe.** Denn unsere

---

Worte und Gedanken haben die Kraft, Realität zu formen.



## **Die Magie des Alltags**

Oft denken wir, dass Geschichten groß und dramatisch sein müssen, um bedeutend zu sein. Doch die wahre Magie liegt im Alltäglichen.

Es sind die kleinen Momente – das Lächeln einer fremden Person, das erste Mal, dass dein Kind deinen Namen sagt, ein Wort, das dich genau im richtigen Moment ermutigt.

Vielleicht hast du gerade das Gefühl, dass dein Leben „nichts Besonderes“ zu erzählen hat. Aber ist das wirklich so?

**Erinnere dich an die Augenblicke, die dich verändert haben.**

Vielleicht war es eine unerwartete Begegnung, ein Gespräch, das dich wachgerüttelt hat. Oder ein unscheinbarer Moment, der dein Herz tief berührte. Genau **diese** Erlebnisse sind es, die auch andere Menschen berühren werden.

---

Denn oft finden wir uns selbst in den scheinbar unscheinbaren Geschichten anderer wieder. Schau dir die Geschichte von Bärbel an. Bevor sie zu uns ins Coaching kam, war sie eine ganz „normale“ Logopädin. Aber sie hatte einen Herzenswunsch. Sie wollte ein Buch schreiben, das Eltern, Lehrer und Erzieher dabei hilft, Kinder besser beim Sprechen lernen zu unterstützen. Heute ist sie nicht nur Autorin von „Korrigier mich nicht!“ . Sondern sie eine gefragte Expertin und Speakerin – alles, weil sie den Mut hatte, ihre Geschichte zu erzählen. Zeit für eine kurze Reflexion.

**◆ Deine erste Geschichte wartet**

**📝 Schreibe eine Szene aus deinem Leben auf, die dich verändert hat:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Dein Weg beginnt hier**

Jetzt, am Ende dieses ersten Kapitels, möchte ich dir etwas mitgeben:

**Die Reise zu deinem Buch beginnt genau jetzt.**

Vielleicht glaubst du das noch nicht ganz, aber lass dich von diesem Moment der Inspiration tragen und mach den ersten Schritt.

Wie gesagt: Dein Buch wartet auf dich!

## KAPITEL 2

### DIE KRAFT DES ERZÄHLENS

---

*"Schreiben ist ein Akt der Selbstliebe. Jedes Wort ist ein Schritt zu dir selbst."*

Wenn du schreibst, öffnest du dich – nicht nur für andere, sondern vor allem für dich selbst. Es ist ein Akt der Selbstliebe, der dich zurück zu deiner Essenz führt.

Stell dir vor, du bist ein Stausee, in dem sich all die Worte, Gedanken und Gefühle über Jahre angestaut haben.

Jetzt, in diesem Moment, öffnest du das Ventil.

Die Worte fließen wie ein Wasserfall – erst mit Wucht, dann sanft und klar. **Mit jedem Satz, den du schreibst, löst du Blockaden, findest Heilung und kommst dir selbst ein Stück näher.**



## **Schreiben als Kanal für die göttliche Energie**

Die Kraft des Erzählens geht jedoch noch viel tiefer. Schreiben ist nicht nur eine Möglichkeit, deine Träume zu formen oder dein Wissen weiterzugeben – es ist ein heiliger Prozess.

Wann immer ich schreibe, sei es ein Blogpost, ein Buch oder auch nur ein Beitrag auf Social Media, spüre ich diese Verbindung zu etwas Höherem.

Es ist, als würde sich ein Kanal öffnen, durch den die Worte fließen. Und ja, genau dieser Flow zeigt uns:

Wir sind nicht allein. Wir sind **Teil eines größeren Plans** und haben eine Aufgabe, die wir in die Welt tragen dürfen.

Dieses Gefühl hatte ich besonders intensiv, als ich mein Buch „Glanz & Gloria: Dein femininer Weg zu Freiheit, Fülle und Business-Magie“ schrieb. Es war, als hätte sich eine **unsichtbare Tür** geöffnet, durch die die Inspiration nur so strömte.

Ich war wie im Rausch, in einem Zustand, in dem das Schreiben leicht und fließend wurde. Selbst in Momenten, in denen ich zweifelte oder dachte, es sei zu viel, hat mich diese Energie getragen.

Und genau das passiert, wenn du dich dem Schreibprozess wirklich hingibst – **du wirst zum Werkzeug**, durch das eine tiefere Weisheit wirkt.

---



## Schreiben als Kanal für Transformation

Schreiben ist auch ein Weg, dein Selbstbewusstsein zu stärken. Mit jeder Seite, die du füllst, sagst du: *„Ich bin hier. Meine Worte sind wichtig. Meine Wahrheit zählt.“*

Es ist, als würdest du dir selbst die **Erlaubnis** geben, dich in deiner vollen Kraft zu zeigen.

Viele Frauen sind unsicher und fragen: *„Wie weiß ich, ob meine Geschichte es wert ist, erzählt zu werden?“* Die Antwort ist einfach: Wenn du sie fühlst, dann ist sie wertvoll.

Unsere Geschichten sind wie Brücken, die Menschen verbinden. Sie schaffen eine **Resonanz**, die Worte allein oft nicht erreichen können.

### ◆ Reflexionsmoment: Deine mutigste Geschichte

♡ **Denke an eine Geschichte aus deinem Leben, die du bisher nicht gewagt hast zu erzählen.**

- *Warum fällt es dir schwer, sie aufzuschreiben?*

- *Was könnte passieren, wenn du sie doch teilst?*

---

- Wie könnte deine Ehrlichkeit anderen Menschen helfen?

 **Schreibe deine Gedanken auf:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Die Wahrheit im Erzählen

Ehrlichkeit ist der Kern jeder guten Geschichte. Leser spüren, ob du **authentisch** bist. Ob du dich traust, dich zu zeigen. Oder ob du dich hinter schönen Worten versteckst. Doch genau das kann herausfordernd sein: **sich der Welt so zu offenbaren, wie man ist.**

Ich erinnere mich an den Moment, als ich das erste Mal eine meiner persönlichsten Geschichten schrieb. Also

---

wirklich von mir meiner Innenwelt und inneren Kämpfen erzählte.

Es war, als würde ich mich auf dünnes Eis wagen. Irgendwie war es mir ein grosses Bedürfnis es zu tun. Doch gleichzeitig war es mir auch unglaublich peinlich. Ich dachte die ganze Zeit: *Was, wenn das einer liest, der mich kennt.*

Aber als ich die ersten Reaktionen bekam, wusste ich, dass es die richtige Entscheidung war. Menschen schrieben mir Kommentare und Dankesnachrichten, dass sie sich **in meinen Worten wiedergefunden** hatten, dass es ihnen auch so geht, dass sie sich verstanden fühlten. Diese **Verbindung**, die durch Ehrlichkeit entsteht, ist unbeschreiblich.

Wenn du also überlegst, welche Geschichten du erzählen möchtest, frage dich:

*„Was macht mir am meisten Angst, es auszusprechen?“*

Oft sind es genau diese Geschichten, die das größte Potenzial haben, andere zu berühren.



## Das Herz eines Buches entdecken

Egal, welches Thema du behandelst, es gibt immer eine zentrale Botschaft, die dein Buch einzigartig macht.

Diese Kernbotschaft ist das Herz deines Buches.

Sie ist der Kompass, der dich leitet, wenn du den Faden verlierst, und der Kern, an dem sich deine Leser orientieren. Um das Herz deines Buches zu entdecken, stelle dir eine einfache, aber kraftvolle Frage:

***„Wenn ich nur eine einzige Botschaft mit der Welt teilen könnte, was wäre das?“***

Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt - ohne es zu bewerten. Vielleicht geht es um Mut, um Heilung, um Selbstbestimmung oder um die Kraft der Liebe. Was auch immer es ist, hier liegt die Essenz deiner Geschichte.

Viele Frauen haben Angst, dass ihre Botschaft nicht wichtig genug ist. Doch das ist ein Irrtum!

Deine Erfahrungen, deine Erkenntnisse und deine persönliche Perspektive machen dein Buch wertvoll. Es muss nicht weltbewegend sein – es muss nur wahrhaftig sein.

◆ **Frage dich:**

- *Wenn ich nur eine einzige Botschaft mit der Welt teilen könnte, was wäre das?*
- *Welches Thema zieht sich durch mein Leben?*
- *Welche Erkenntnis oder Wahrheit möchte ich unbedingt weitergeben?*

✍ **Notiere das Herz deines Buches:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Dein nächster Schritt**

Jetzt, da du die Kraft des heilenden Schreibens kennengelernt hast, lade ich dich ein, tiefer in diesen Prozess einzutauchen.

Es gibt so viele Wege, dein Schreiben zu entfalten – vielleicht beginnst du heute mit einer kleinen täglichen Schreibpraxis.



**Tipp:** Setze dir eine Mini-Challenge.

Schreibe sieben Tage lang jeden Tag 10 Minuten über eine Erinnerung, eine Erkenntnis oder einfach über das, was dich gerade bewegt. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, dass du dich mit deiner Schreibstimme verbindest.

## KAPITEL 3

### DEIN BUCH ALS VERMÄCHTNIS

---

*"Worte sterben nicht. Sie hinterlassen Spuren – in Herzen, in Gedanken, in der Welt."*

Was bleibt, wenn wir nicht mehr hier sind? Diese Frage stellt sich wohl jeder Mensch irgendwann. Und genau sie öffnet die Tür zu einem der kraftvollsten Gründe, warum du dein Buch schreiben solltest:

**Es ist dein Vermächtnis.**

Ein Buch kann eine Botschaft sein, die weit über deine eigene Lebenszeit hinausreicht. Es kann eine Spur sein, die du hinterlässt – ein Zeichen, das sagt: *Ich war hier. Das habe ich erlebt. Das habe ich erkannt.*



## Was bedeutet Vermächtnis wirklich?

Vermächtnis bedeutet für mich nicht unbedingt Materielles. Natürlich Häuser, Geld und Schmuck gehören zum Leben unbedingt dazu und machen es schöner. Aber sie sind vergänglich.

**Doch das, was wir in anderen Menschen auslösen, bleibt.**

Unsere Ideen, unsere Worte, unser Spirit – all das ist unzerstörbar. Es lebt in den Herzen und Gedanken derjenigen weiter, die wir berührt haben.

Bücher sind für mich eines der kraftvollsten Werkzeuge, um diesen Spirit zu bewahren und weiterzugeben.

*Ein Buch ist nicht nur eine Sammlung von Worten. Es ist ein Fenster in deine Seele.*

Es zeigt, wie du die Welt siehst, was du erlebt hast und wie du andere inspirieren kannst. Und das Beste daran: Ein Buch kann nicht nur heute Menschen berühren, sondern auch in hundert oder sogar tausend Jahren.



## Dein Buch als Geschenk für die kommenden Generationen

Stell dir vor, dein Buch erzählt von deinen Erkenntnissen, Erfahrungen und deiner Weisheit.

Und eines Tages hält es ein Mensch in den Händen, der dich nie persönlich gekannt hat – vielleicht ein Enkelkind oder ein völlig Fremder. Doch durch deine Worte findet er den Mut, sein eigenes Leben zu verändern.

Vielleicht wird jemand durch dein Buch inspiriert, eine neue Bewegung zu starten oder eine andere Weltanschauung zu entwickeln. **Das ist die wahre Magie des Schreibens:**

Es überwindet Zeit und Raum.

Deine Worte haben die Kraft, Generationen zu berühren und zu verändern. Während Materielles verblasst, bleibt ein Buch, das mit Herzblut geschrieben wurde, für immer bestehen.

### ◆ Integration:

#### ♡ Was bleibt von dir?

- Was ist das Wichtigste, das du weitergeben möchtest?
  - Gibt es etwas, das du nur in einem Buch wirklich festhalten kann?
-

- Wenn jemand dein Buch in 100 Jahren liest – was soll er daraus mitnehmen?

✍️ **Lass deine Gedanken frei fließen, ohne sie zu bewerten:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Hildegard von Bingen: Eine Frau, deren Buch eine Bewegung inspirierte**

Ein beeindruckendes Beispiel für ein Vermächtnis durch ein Buch ist Hildegard von Bingen. Diese außergewöhnliche Frau lebte im 12. Jahrhundert, zu einer Zeit, in der Frauen kaum Rechte hatten.

Doch Hildegard erhob ihre Stimme – und wurde gehört.

Sie war nicht nur Äbtissin, sondern auch Visionärin, Schriftstellerin und Heilerin. Sie schrieb über Naturheilkunde, spirituelle Erkenntnisse und Musik. Ihre Werke, wie das Liber Scivias, beeinflussen bis heute die Welt (Quelle: <https://hildegardvonbingen.info/>).

Ihre Bücher brachten Wissen und Heilung – und inspirierten eine ganze Bewegung.

**Was wir von Hildegard lernen können:** Wenn wir den Mut haben, unsere Wahrheit auszusprechen. Dann können wir eine nachhaltige Veränderung bewirken.

**Dein Buch kann genau das sein: ein Funke, der ein Feuer entfacht.** Und wichtig:

Du musst heute noch nicht wissen, wie das gehen soll. Du musst es einfach nur schreiben.



**Wie ein Buch mein Leben verändert hat –  
Liselotte Welskopf-Henrich und „Die Söhne der  
Großen Bärin“**

---

Es gibt Bücher, die uns genau in den Momenten finden, in denen wir sie am meisten brauchen. Für mich war eines dieser Bücher *Die Söhne der Großen Bärin* von Liselotte Welskopf-Henrich.

Ich erinnere mich noch genau daran, wie mein Vater mir den ersten Band in die Hand drückte und sagte: „*Du bist soweit.*“ Ich war zehn Jahre alt – und dieser Moment hat sich mir eingebrannt. Ich weiss sogar noch den ersten Satz des Buches:

*„Die Nacht war windstill.“*

Was dann geschah, war mehr als nur das Lesen eines Romans. Ich tauchte tief ein in die Welt von Harka, dem Häuptlingssohn der Lakota, der für sein Volk kämpft. Seine Geschichte war nicht nur spannend – sie hat mich geprägt. Ich habe das Buch verschlungen, **es hat meine Sicht auf die Welt verändert.**

Ich habe gelernt, was Freiheit wirklich bedeutet.

Ich habe verstanden, was es heißt, für seine Überzeugungen einzustehen.

Und ich habe gespürt, dass es möglich ist, **eine Welt zu erschaffen, die sich richtig anfühlt.**

Jedes Buch von Liselotte Welskopf-Henrich war für mich wie eine Ausbildung - eine Lebensschule. Sie hat mich

---

tief in eine Weltanschauung eintauchen lassen, die für mich absolut stimmig war und die ich auch später an meine eigenen Kinder weitergab.

Ihr Respekt gegenüber den indigenen Völkern, ihre Liebe zur Natur, ihre historische Genauigkeit – all das hat mich fasziniert. Ihre Bücher waren keine romantisierten Abenteuergeschichten. Sie waren ein Fenster in eine Lebensweise, die mich zutiefst berührt hat.

Ich bin mit meinem Fahrrad durch unser Dorf, durch kleine Wäldchen und über Hügel geheizt. Dabei habe ich mir vorgestellt, ich wäre Harka auf seinem Pferd. **Wild, frei, mutig.** Genau das hat mich durch meine Jugend begleitet – und genau so lebe ich auch heute.

Liselotte Welskopf-Henrich hat nicht nur mich geprägt. Ihre Bücher waren für viele Kinder in der DDR ein literarisches Erlebnis und die daraus entstandenen Filme haben heute noch Kultstatus.

Sie war eine Frau, die **nicht in Klischees dachte, sondern Geschichte so erzählte, wie sie wirklich war.** Sie war eine Pionierin – und ihre Worte leben bis heute weiter (Quelle: [www.lesering.de](http://www.lesering.de)).

**Und genau das kann auch dein Buch sein:**

---

Ein Fenster in eine neue Welt, ein Leuchtturm für jemanden, der genau in diesem Moment eine Botschaft braucht.



## **Dein Buch als Teil eines größeren Plans**

Ich glaube nicht an Zufälle. Wenn du den wiederkehrenden Impuls verspürst, ein Buch zu schreiben. Dann ist das ein Ruf. Ein Ruf deines Herzens, deiner Seele, vielleicht sogar des Universums.

Dieser Ruf bedeutet:

**Du hast etwas zu sagen, das die Welt braucht.**

Das Schreiben eines Buches ist für mich ein Akt der Liebe und der Spiritualität. Es ist ein Moment, in dem wir uns mit etwas Größerem verbinden und als Kanal für Inspiration dienen.

**Wenn wir schreiben, fließen wir.**

Und mit diesem Fluss kommt eine tiefe Verbundenheit mit dem Leben selbst. Vielleicht bist du jetzt voller Begeisterung für dein Buch, spürst aber auch Respekt

---

vor der Aufgabe. Das ist ganz normal. **Jeder große Schritt beginnt mit einem ersten kleinen Schritt.** Wichtig ist, dass du dich nicht von Zweifeln aufhalten lässt. **Schreibe einfach.** Lass die Worte fließen, ohne sie sofort zu bewerten.

 **Integration:**

 **Was ist deine Geschichte?**

- Welche Bücher haben dich geprägt?
- Welche Geschichte willst du weitergeben?
- Was ist deine Wahrheit, die die Welt erfahren soll?

 **Lass es fließen. Denn dein Buch ist mehr als ein Projekt – es ist dein Vermächtnis!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## KAPITEL 4

# Schreiben als Akt der Befreiung

---

*"Jede Frau, die schreibt, heilt nicht nur sich selbst – sie befreit auch jene, die nach ihr kommen."*

Das Schreiben ist für mich mehr als Worte auf Papier. Es ist ein Weg, **Freiheit** zu finden, in einer Welt, die uns Frauen oft jahrhundertlang gefangen hielt. Ein Akt der Befreiung **von äußeren Erwartungen**, inneren Blockaden und vor allem von dem, was uns klein halten will.

Es geht darum, unsere Stimme zu erheben. Nicht nur für uns selbst. Sondern auch für all die Frauen, die vor uns lebten und für die, die nach uns kommen.



## **Eine historische Perspektive: Warum Frauen oft keine Stimme hatten**

Wenn wir auf die Geschichte zurückblicken, fällt auf, wie konsequent die weibliche Stimme unterdrückt wurde. Denken wir nur an Zeiten, in denen Frauen weder lesen noch schreiben oder ihre Meinungen äußern durften. In vielen Kulturen war das Patriarchat so stark verwurzelt, dass Frauen buchstäblich „keine Worte“ hatten.

*Schreiben bedeutete Macht. Und Macht war etwas, das Frauen verweigert wurde.*

Als ich den Film [Die göttliche Ordnung](#) sah, war ich schockiert. Mir wurde bewusst, dass Frauen in der Schweiz erst 1971 das Wahlrecht erhielten. Das ist noch gar nicht so lange her.

Ebenso mussten Frauen in vielen Ländern bis in die 1980er ihre Männer um Erlaubnis fragen, wenn sie arbeiten oder ein eigenes Konto eröffnen wollten. Diese historischen Ungerechtigkeiten sitzen tief in unserem kollektiven Bewusstsein.

---

Selbst heute noch kämpfen viele Frauen mit einem ererbten Gefühl der Unsichtbarkeit, der Unwürdigkeit oder gar der Schuld, wenn sie sich Raum nehmen wollen.

Doch jede Frau, die schreibt oder sich offen zeigt mit dem, was sie wirklich denkt, bricht mit dieser Vergangenheit. Sie sprengt die Ketten. Denn jede Frau, die ihre **Stimme auf Papier** bringt, heilt nicht nur sich selbst, sondern auch die Wunden ihrer Ahninnen.

◆ **Integration:**

♡ **Deine Stimme erforschen**

- *Welche alten Muster oder Glaubenssätze halten dich bisher zurück?*
- *Welche Wahrheit möchtest du endlich aussprechen?*
- *Wenn du keine Angst hättest – was würdest du aufschreiben?*

✍ **Schreibe ehrlich, ohne Bewertung:**

---

---

---

---



## **Eat Pray Love – Eine Befreiung durch das Schreiben**

Elizabeth Gilberts [Eat Pray Love](#) hat mich zutiefst berührt. Nicht, weil sie die Welt bereist hat – sondern weil sie **sich selbst im Schreiben gefunden hat.**

Ich erinnere mich genau an den Moment, als ich ihr Buch zum ersten Mal las. Ich fühlte mich damals innerlich gefangen, auch wenn mein Leben mit Haus, Mann, gesunde Kinder und Traumjob nach außen perfekt aussah.

**Aber dann las ich ihre Worte.**

Gilbert schrieb über ihre tiefsten Zweifel, ihre Ängste, ihr Ringen mit der eigenen Wahrheit und der tiefen

---

Sehnsucht nach mehr. **Sie schrieb sich frei.** Und während ich las, spürte ich:

*Ich kann das auch.*

*Meine Geschichte zählt.*

*Meine Worte haben Kraft.*

Dieses Buch hat mich daran erinnert, dass Schreiben nicht nur erzählt, sondern **befreit**. Schreiben ist der Ort, an dem wir all das aussprechen können, was sonst keinen Raum findet. Es ist ein Ort, an dem wir uns selbst begegnen – ehrlich, roh, ohne Maske.



## **Schreiben als Kanal für Wahrheit und Heilung**

Jedes Mal, wenn wir schreiben, setzen wir uns mit unserer inneren Wahrheit auseinander. Es gibt Momente, in denen wir Sätze aufschreiben, die wir uns selbst nie laut zu sagen trauen würden. Momente, in denen wir erkennen: Das bin ich wirklich.

---

Das ist meine Geschichte.

Das ist meine Wahrheit. Und genau hier beginnt die Heilung.

 **Integration:**

 **Was ist deine Wahrheit?**

- Welche Worte hältst du in dir zurück?

- Welche Botschaft möchtest du in die Welt bringen?

 **Schreibe einen Satz, den du dich bisher nicht getraut hast auszusprechen.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Schreiben als Zugang zu einem spirituellen Fluss

Schreiben ist für mich nicht nur Ausdruck, sondern auch eine spirituelle Praxis. Es gibt Momente, in denen ich mich vor ein leeres Blatt Papier setze und keine Ahnung habe, was ich schreiben soll.

Doch dann schließe ich die Augen, atme tief durch und frage:

***„Was möchte durch mich geschrieben werden?“***

Die Antworten kommen oft leise, fast wie ein Flüstern. Wenn ich dann den Mut habe, wirklich zuzuhören und die Worte aufzuschreiben, löst sich etwas in mir.

Mit jedem Satz fühle ich mich freier, verbundener und lebendiger.

Diese Verbindung mit dem Fluss des Lebens ist etwas, das jede von uns erleben kann. Es erfordert keine besonderen Fähigkeiten – nur die Bereitschaft, still zu werden und zu vertrauen.



## **Vergebung als Tor zur Freiheit**

Ein weiterer zentraler Aspekt des Schreibens als Befreiung ist **Vergebung**. Der [Kurs in Wundern](#) lehrt uns:

Wir sind frei, wenn wir vergeben – uns selbst und anderen. Ich erinnere mich an eine Übung, bei der ich alle Menschen aufschrieb, denen ich noch nicht vergeben hatte. Ich dachte, die Liste wäre kurz. Doch je länger ich schrieb, desto mehr Namen tauchten auf:

Familienmitglieder.

Freunde.

Ehemalige Chefs.

Lehrer.

Und schließlich - mein eigener Name.

Durch das Schreiben erkannte ich, wie sehr ich mich selbst oft verurteilte. Für Entscheidungen, die ich in der Vergangenheit getroffen hatte. Für meine Wahrheit, die sich von der anderer unterschied.





## **Schreiben bedeutet sichtbar zu sein**

Schreiben ist ein Akt des Mutes. Wenn wir unsere Worte auf Papier bringen, zeigen wir einen Teil von uns, der lange verborgen war. Ich erinnere mich an das erste Mal, als ich meine Geschichte öffentlich erzählte.

Mein Herz klopfte. Meine Hände zitterten. Doch als ich sprach, geschah etwas Magisches:

Die Zuhörerinnen hörten nicht nur zu – **sie fühlten mit mir**. Und genau das geschieht auch mit deinen Worten. Wenn du dich zeigst, öffnest du Türen – für dich selbst und für andere.



## Abschied vom Schweigen

Dieses Kapitel ist mehr als ein Aufruf zum Schreiben. Es ist eine Einladung, das **Schweigen zu durchbrechen**. Unsere Stimmen werden gebraucht – jetzt mehr denn je.

*Jede Geschichte zählt. Jede Wahrheit hat ihre  
Daseinsberechtigung.*

### ◆ Integration:

♡ **Was ist die Geschichte, die nur du erzählen kannst?**

- *Was möchtest du in die Welt bringen?*

- *Welche Worte müssen endlich gesagt werden?*

Lass deine Worte frei. Mit jedem Mal, wo du die Integrationsübungen machst, löst du mehr und mehr ...

✍ **Schreib bewusst mit allem, was du hast – mit deinem Herzen, deiner Seele und vor allem mit deinem Mut.**

---

---

---

---

---

---

---

---



## KAPITEL 5

### DIE MAGIE DES SCHREIBENS

---

*"Wenn du schreibst, öffnest du ein Portal zu deiner Seele.  
Die Worte fließen nicht aus deinem Kopf – sie  
entspringen einer höheren Quelle."*

Es gibt Momente, in denen ich schreibe und das Gefühl habe, **dass nicht ich es bin, die schreibt.**

Es ist, als würde sich ein Raum öffnen – weit, sanft, voller Wärme. Ein inneres Strahlen, das sich von meinem Herzen ausbreitet und meine Fingerspitzen über die Tastatur zum Tanzen bringt. **Ein magisches Date mit meiner Seele, mit Gott.**

Das ist kein rationaler Prozess. **Es ist ein Hingeben, ein Empfangen.**

Spirituelles Schreiben geschieht nicht aus dem Kopf – es fließt aus dem Herzen. Du stellst dich als Kanal für eine höhere Kraft zur Verfügung. Und wenn du dich dieser Strömung überlässt, geschieht das Wunder:

---

Deine Worte sind nicht nur Worte.

**Sie sind Energie.**

**Sie tragen eine Frequenz, die Menschen berührt – tief in ihrer Seele.**

**Sie verwandeln sich in göttlichen Glitzer, der sich auf das Papier legt und Leben verändert.**

Genau hier beginnt die wahre Magie des Schreibens.



## **Die Magie beginnt bei dir**

Wir wachsen mit der Idee auf, dass Schreiben reine Kopfarbeit - eine intellektuelle Fähigkeit - ist. In der Schule lernen wir, die Gedanken anderer in Worte zu fassen – Erörterungen, Zusammenfassungen, Interpretationen.

*Doch echtes Schreiben beginnt erst, wenn du aufhörst,  
eine Kopie zu sein.*

Die Magie entsteht in dem Moment, in dem du **deine eigene Wahrheit** aufschreibst. Wenn du nicht mehr nur die Stimmen von außen wiederholst, sondern **auf deine eigene innere Stimme hörst**.

Diese Fähigkeit kann dir niemand „beibringen“.

Deswegen helfe ich dir in einen Buch-Kursen und Business-Coachings neben all der Strategie, vor allem dich daran zu **erinnern, wer du wirklich bist**.

Ich unterstütze dich dabei, **dein Herz zu öffnen** – für dich selbst, für deine Wahrheit und für den göttlichen Auftrag, der durch dich in die Welt will.

### ◆ **Integration:**

#### ♡ **Deinen Schreibfluss aktivieren**

- *Wann hast du das letzte Mal einfach aus dem Herzen geschrieben – ohne nachzudenken?*

- *Wie fühlt es sich an, wenn Worte fließen, ohne dass du sie kontrollierst?*

✍ **Schreibe spontan einen kurzen Absatz – ohne Bewertung, ohne Zensur. Lass es einfach geschehen.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Die Kraft der Bilder in Worten**

Eine der wertvollsten Techniken, um beim Schreiben nicht nur den Verstand, sondern auch das Herz zu erreichen, ist die Arbeit mit Bildern.

Sie machen Geschichte lebendig. Lassen uns fühlen.

**Erinnerst du dich an einen Moment, der dich zutiefst bewegt hat?**

Dann schließe kurz die Augen. Tauche ein. Und frage dich:

---

- ◆ Welche Farben sehe ich?
- ◆ Welche Gerüche steigen in meine Nase?
- ◆ Welche Geräusche höre ich?
- ◆ Welche Berührung spüre ich?

Jede dieser Sinneswahrnehmungen macht deine Worte lebendig. Und ziehen deine Leserinnen mitten in die Szene hinein.

Ich erinnere mich noch gut an eine Teilnehmerin meines Buchzauber-Kurses, Jasmin.

Sie schrieb über den Verlust ihrer Großmutter. Der erste Entwurf war **berührend, aber es fehlte etwas**.

Also bat ich sie, sich eine konkrete Kindheitsszene vorzustellen. Sie erzählte von der babyblauen Küche mit den Blumengardinen, dem Duft von Hefekuchen und davon, wie sie heimlich die Streusel vom Kuchen naschte. Sie erinnerte sich an das Lächeln ihrer Oma, die so tat, als würde sie mit ihr schimpfen.

**Plötzlich wurde die Szene lebendig.**

---

Erkennst du den Unterschied? Es sind **nicht die großen, dramatischen Geschichten**, die berühren. Es sind die kleinen, fühlbaren Details, die das Herz erreichen.



## **Schreiben als Spiegel deiner Seele**

Das Buchschreiben, wie ich es praktiziere und lehre, ist kein Prozess, den du auswendig lernst.

**Es ist eine bewusste Reise in dein Inneres.** Eine Reise, die dich immer wieder mit gezielten Übungen und Fragen auf dich selbst zurückwirft.

Es sind diese magischen Momente, in denen du dich fragst:

***Was will durch mich gesagt werden?***

Und dann lässt du es fließen.

Deshalb ist das Schreiben so kraftvoll. Es zeigt uns, wer wir wirklich sind. Besonders Frauen, die ihr ganzes Leben lang mehr gegeben als genommen haben, erkennen

---

durch das Schreiben oft zum ersten Mal, welchen Wert ihre Worte, ihre Geschichten und ihre Botschaften wirklich haben.

Ich habe es in meinen Kursen immer wieder erlebt: Frauen, die dachten, sie hätten „nichts zu erzählen“, finden plötzlich ihre Stimme. Und erkennen:

Ihre Erfahrungen sind nicht nur wertvoll – sie sind **einzigartig**.

◆ **Integration:**

♡ **Deine Einzigartigkeit erkennen**

Nimm dir kurz Zeit:

- *Welche Geschichte in dir verdient es, erzählt zu werden?*
- *Welche Erfahrungen oder Erkenntnisse hast du gemacht, die anderen helfen könnten?*
- *Was hält dich vielleicht noch zurück, deine eigene Wahrheit auszusprechen?*

✍ **Schreibe drei Sätze über das, was du in deinem Buch unbedingt mitteilen möchtest.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Worte, die manifestieren**

Wenn du dich bereits mit Manifestation und universellen Gesetzen beschäftigt hast, dann weißt du:

*Worte sind nicht nur Buchstaben auf einer Seite.*

*Sie sind Samen.*

Pflanzt du deine Worte bewusst, wachsen daraus Träume, Visionen – manchmal sogar ganz neue Welten.

Ich habe das selbst erlebt, als ich 2006 mit dem Kneipp-Verein meiner Gemeinde ein Mehrgenerationenhaus als Kompetenzzentrum für natürliche Gesundheit erschaffen wollte. Anfangs war es nur eine Idee. Doch als ich mich hinsetzte und die Vision auf über 150 Seiten niederschrieb, wurde sie innerhalb weniger Jahre real.

Jedes Detail, jeder Abschnitt über den Kneipp-Garten, die Gesundheitsbibliothek oder die Wasserwerkstatt war **wie ein Pinselstrich auf einer Leinwand**. Und am Ende wurde aus dieser Vision Wirklichkeit – mit engagierten Freiwilligen, Fördermitteln und einem strahlenden Projekt, das viele Menschen deutschlandweit inspiriert hat.

### **Das ist die Magie des Schreibens:**

Es ist der erste Schritt, um deine inneren Träume in die äußere Realität zu bringen.

#### **Integration: Schreib deine Vision**

 **Träume groß. Was möchtest du in der Welt bewirken?**

---

 **Schreibe intuitiv. Ohne nachzudenken. Einfach fließen lassen.**

Erlaube dir, in eine Welt einzutauchen, in der alles möglich ist. Denn deine Worte sind pure Magie und haben die Kraft zu erschaffen!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## KAPITEL 6

### DEINE VISION VERÄNDERT DIE WELT

---

*"Die größte Kraft eines Buches liegt nicht in den Worten  
– sondern in der Vision, die es trägt."*

Wenn ich an meine Vision für die Welt denke, dann sehe ich glückliche Erwachsene, weise Alte und fröhliche Kinder – ein liebevolles, lebendiges Miteinander.

Ich sehe Babies, die mit der Muttermilch aufsaugen, was natürliche Gesundheit, Glück und Erfüllung wirklich bedeutet.

Ich sehe Millionen von Frauen, die sich wieder daran erinnern, wer sie wirklich sind. Die verstehen, dass sie alles verändern können, dass sie die Macht haben, sich ihre eigene Welt zu erschaffen – und dieses Wissen mit anderen teilen.

Ich sehe eine Welt, in der wir aufhören, gegen unsere Natur zu kämpfen und stattdessen mit ihr fließen.

---

## Was siehst du?

Das Schreiben ist für mich ein essentielles Werkzeug, um diese Vision zu manifestieren.



## Frauen als Schlüssel zur Veränderung

Frauen spielen in meiner Vision eine entscheidende Rolle. Durch meine eigene Geschichte und durch meine jahrzehntelange Arbeit mit Frauen als Coach und Mentorin habe ich erkannt, dass die Frau DER Schlüssel zur Veränderung ist.

*Sie sind es, die den nächsten Generationen lehren, wie man natürlich gesund, wirklich glücklich und erfüllt lebt.*

Wenn eine Frau in ihrer Kraft steht, ihren Wert erkennt und ihren göttlichen Auftrag angenommen hat. Dann wirkt das wie ein Leuchtstern – auf ihre Familie, ihr Umfeld, ihre Kunden und letztlich auf die ganze Welt.

Das Schreiben eines Buches ist dabei ein kraftvoller erster Schritt.

---

Es zwingt dich, innezuhalten, hinzusehen und dich mit dir selbst auseinanderzusetzen. Und dann – Zeile für Zeile – beginnst du, eine Welt zu erschaffen, die nicht nur für dich, sondern für alle lebenswerter, schöner, fröhlicher und gesünder ist.



## **Der Schlüssel: Authentizität**

Die Magie entsteht, wenn du dich traust, authentisch zu sein. Viele Frauen, die zu mir kommen, haben anfangs Angst, sich so zu zeigen, wie sie wirklich sind.

Sie denken, sie müssten perfekt sein oder außergewöhnlich viel Wissen haben, um ein Buch zu schreiben. Doch das Gegenteil ist der Fall:

Deine Geschichte ist genau das, was zählt.

Du bist genug! Es ist wie bei einem guten Wein. Die Qualität des Weins ist wichtig, ja. Aber was ihn wirklich verkauft, ist die Geschichte dahinter. Wo wurde er angebaut? Wer hat die Trauben geerntet? Welche

---

Emotionen und Erfahrungen stecken in jeder Flasche?  
Genau so ist es mit deinem Buch.

Wenn du dich traust, deine Geschichte zu erzählen – so wie sie ist, mit all ihren Höhen und Tiefen – dann erschaffst du etwas, das andere Menschen berührt.

◆ **Integration:**

♡ **Deine Einzigartigkeit anerkennen**

Atme tief ein und aus.

- *Was bedeutet Authentizität für dich?*
- *Wo hältst du dich noch zurück, weil du glaubst, nicht „gut genug“ zu sein?*
- *Welche Teile deiner Geschichte verdienen es, erzählt zu werden – genau so, wie sie sind?*

✎ **Schreibe 3-5 Sätze darüber, was deine Geschichte einzigartig macht.**

---

---

---

---

---

---

---



## Die Magie des Häppy Buchzauber-Kurses

Und genau da setzt [der magische Häppy Buchzauber-Kurs](#) an. Denn was ihn so besonders macht, ist der Raum, den er für Kreativität und Authentizität schafft.

Viele Kurse lehren, wie man ein Buch in möglichst kurzer Zeit fertigstellt oder bestimmte Erfolgsformeln kopiert. Doch dieser Kurs ist anders.

Hier geht es nicht darum, einfach nur ein weiteres Buch zu produzieren. Es geht darum, dein Buch zu einem Ausdruck deiner Seele zu machen.

Der Kurs führt dich Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess – von der ersten Idee bis zum fertigen Manuskript. Aber auf eine Weise, die **Raum für deine**

---

**persönliche Magie** lässt und sie sogar liebevoll heraus kitzelt.



## Übungen, die dich transformieren

Ein zentraler Bestandteil des Kurses sind die Übungen, die deinen inneren Schreibkanal öffnen. Sie helfen dir, Blockaden zu lösen und deine Kreativität zu entfalten.

*Es geht darum, nicht nur mit dem Kopf zu schreiben,  
sondern mit dem Herzen und der Seele.*



**Eine Übung, die meine Teilnehmerinnen besonders lieben, ist das intuitive Schreiben am Morgen:**

1. Setze dich an einen ruhigen Ort.
2. Atme tief ein und aus. Stelle dir vor, wie du dich mit einer höheren Quelle verbindest.
3. Schreibe drei Seiten, ohne den Stift abzusetzen.

Es spielt keine Rolle, was dabei herauskommt. Wichtig ist, dass du dich fließen lässt.

Viele berichten mir, dass sie nach dieser Übung plötzlich Antworten auf Fragen finden, die sie lange beschäftigt haben. Oder dass sie endlich den Mut haben, Themen anzusprechen, die ihnen wichtig sind.



## **Von der Idee zur Manifestation**

Der Buchzauber-Kurs unterstützt dich nicht nur dabei, dein Buch zu schreiben, sondern es auch in die Welt zu bringen.

Denn was nützt die schönste Geschichte, wenn sie ungelesen bleibt?

[Hier](#) lernst du, wie du **dein Buch professionell veröffentlichst** und es genau den Menschen zugänglich

---

machst, die es lesen sollen. Das Besondere daran ist, dass es nicht nach Schema F abläuft. Jede Teilnehmerin findet ihren eigenen Weg. Und genau das macht jedes Buch einzigartig und lässt es aus der Masse herausstechen.



## **Deinen inneren Künstler wecken**

Mein zweites Buch *Glanz & Gloria* ist für mich ein Paradebeispiel für die transformative Kraft des Schreibens.

Es war nicht nur ein kreatives Projekt, sondern ein spirituelles Portal in eine neue Version von mir. Es hat meinen inneren Künstler befreit und mir endlich erlaubt, meine Identität als Autorin voll anzunehmen.

Obwohl ich schon mein ganzes Leben schreibe und damit auch mein Geld verdiene, konnte ich meinen Erfolg damit **nie wirklich fühlen**. Weißt du, was ich meine?

Bevor ich mit Glanz & Gloria zu schreiben anfang, habe ich bewusst Zeit in Übungen investiert, die meinen inneren Künstler genährt haben. So habe ich z. B. intuitiv gemalt, meine Gedanken frei fließen lassen, mich immer wieder mit meiner Vision verbunden und tiefe kanalöffnende Übungen praktiziert (zeige ich dir alles im Buchzauber-Kurs).

Dann kam der Moment, als ich die erste Seite schrieb. Es fühlte sich an, als würde ein Schleier fallen. Ich **schrieb mit einer Klarheit und Überzeugung**, die ich zuvor selten erlebt hatte.

Natürlich gab es auch Momente des Zweifels. *Ist das gut genug? Interessiert das wirklich jemanden?* Aber jedes Mal, wenn diese Gedanken kamen, setzte ich mich hin, atmete tief durch und ließ die Worte dank meiner spirituellen Praxis wieder fließen. Das Ergebnis?

Ein Buch, das nicht nur mir selbst unglaublich viel bedeutet, sondern auch bei meinen Leserinnen einen Nerv trifft. Viele sagen mir, dass sie sich in meinen Worten wieder erkennen, sich tief berührt fühlen. Genau das ist die **Magie** des Schreibens.

---



## Deine Botschaft zählt

Die wichtigste Botschaft, die ich dir mit auf den Weg geben möchte, ist: **Deine Worte haben Macht.**

Jedes Wort, das du schreibst, ist eine Manifestation.

*Du schaffst mit deinen Worten eine Realität – für dich selbst und für andere.*

Deshalb ist das Schreiben eines Buches nicht nur ein kreativer Akt, sondern ein spiritueller. Du wirst in diesem Prozess nicht nur Autorin, sondern auch Schöpferin deiner Welt.

Erlaube dir, groß zu träumen. Erlaube dir, authentisch zu sein. Und erlaube dir vor allem, deine Geschichte zu erzählen.

Denn genau diese Geschichte kann das Leben eines anderen Menschen verändern.



## Teil 2

## TEIL 2

# DEIN BUCH WIRD WIRKLICHKEIT

---

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast bereits eine bedeutende Reise hinter dir. Im ersten Teil dieses Buches hast du dein inneres Fundament gestärkt, deine Schreibvision geklärt und gelernt, warum deine Worte so wertvoll sind.

Jetzt geht es an die Umsetzung.

**In diesem Teil wirst du dein Buch Schritt für Schritt zum Leben erwecken – mit Klarheit, Struktur und Leichtigkeit.**

Gemeinsam räumen wir letzte Hürden aus dem Weg, bringen deine Ideen in eine klare Struktur und machen dein Buch bereit für die Welt.

Lass uns den nächsten Schritt gehen!

## KAPITEL 7

# HÜRDEN AUF DEM WEG UND WIE DU SIE ÜBERWINDEST

---

*""Schreiben ist nicht nur Kreativität. Es ist Mut. Es ist Wachstum. Es ist Heilung.“*

Ein Buch zu schreiben ist eine Reise. Und wie jede Reise verläuft auch diese nicht ohne Hürden, die wir vorher nicht eingeplant haben.

Es wird Momente geben, in denen du voller Euphorie bist. Und es wird Momente geben, in denen du zweifelst, alles infrage stellst und dich fragst, ob du je fertig wirst.

Ich kenne das nur zu gut.

Jedes Mal, wenn ich ein Buch schreibe, fühlt es sich an wie eine Achterbahnfahrt: Erst euphorisch, dann überwältigt. Und plötzlich kommen die Zweifel und der Wunsch, alles am liebsten hinzuwerfen. Doch schließlich – wenn ich das fertige Buch in meinen Händen halte –

---

die tiefe Zufriedenheit und der Stolz, dass ich es durchgezogen habe.

Diese Herausforderungen sind nicht zufällig da. **Sie sind ein Teil deines Wachstums.** Sie sind der Test, der dich fragt:

### **Wie sehr willst du dieses Buch wirklich?**

Sie sind die Tür, die sich erst öffnet, wenn du bereit bist, hindurchzugehen. Lass uns diese Stolpersteine gemeinsam in Sprungbretter verwandeln!



### **Die Falle der Vollkommenheit**

*"Es muss noch besser werden. Ich bin noch nicht soweit. Das kann ich doch nicht so lassen!"* Kommt dir das bekannt vor? Perfektionismus ist eine der heimtückischsten Hürden auf dem Weg zu deinem Buch. Er tarnt sich als Streben nach Qualität, ist aber in Wahrheit ein Vermeidungsmechanismus.

**Perfektionismus will dich nicht wachsen lassen. Er will, dass du steckenbleibst.**

Seit ich 2015 meinen Blog "Einfach anfangen" gestartet habe, begleitet mich dieser Leitsatz:

*"Wenn es mir nicht peinlich ist, bin ich zu langsam."*

Klingt provokant, oder? Aber genau dieser Satz hat mir geholfen, mich nicht in Details zu verlieren. Stattdessen konnte ich super schnell mit meinem Business wachsen.

Mach dir klar:

Perfektionismus ist wie ein Berg, den du selbst vor dir auftürmst. Du schaust nach oben und denkst: *"Ich muss alles perfekt machen, bevor ich weitermache."*

Aber genau das lähmt dich. Und dein Buch?

Das bleibt ein Traum, weil du Angst hast, dass es nicht gut genug wird. Doch hier kommt die Wahrheit:

*Dein Buch muss nicht perfekt sein. Es muss echt sein.*

Im Häppy Buchzauber-Kurs lehre ich genau das: Eine klare Struktur hilft dir, den Fokus zu behalten und deine Energie in den richtigen Fluss zu bringen. Dadurch verliert der Perfektionismus seine Macht.

---



## **Mut zur Lücke als Lektion in Verletzlichkeit**

Perfektionismus ist auch oft eine Angst, die sich als Kontrolle tarnt. Eine Angst, dich zu zeigen, wie du bist. Aber genau darin liegt deine größte Kraft!

*Menschen lieben keine makellosen Helden. Sie lieben echte Geschichten. Sie wollen sich in deinem Buch wiederfinden.*

### **◆ Integration:**

♡ **Lass Perfektion los & komm ins Handeln.**

### **Frage dich:**

- *Was wäre, wenn ich Perfektionismus loslasse?*
- *Was wäre, wenn mein Buch einfach nur echt sein darf?*
- *Was würde ich schreiben, wenn ich wüsste, dass es genau so richtig ist, wie es ist?*

### **✍ Und dann schreib auf:**

---



## **Wie du schreibst - ohne den Mut zu verlieren**

Innere Hindernisse sind das eine. Aber als würde uns nicht schon der innere Kritiker genug zu schaffen machen, gibt es dann auch noch andere Menschen, die ungefragt ihre Meinung zu unseren Ideen oder Projekten äussern. Uns in den Zweifeln ziehen können.

Besonders hart trifft es, wenn diese Worte von engen Freunden oder der Familie kommen. Doch hier ist der entscheidende Punkt:

---

Auch Kritik kann ein Test sein. Sie fragt dich:

***Wie sehr glaubst du an das, was du schreibst? Stehst du wirklich dazu?***

Wenn du Angst vor Kritik hast, stelle dir folgende Frage:  
*Für wen schreibe ich mein Buch?*

Ich erinnere mich noch genau, wie peinlich es mir war, als ich meinen Blog startete. Ich war Lehrerin und Marketing-Leiterin an einer beruflichen Schule. Eine Kollegin las plötzlich meine Blogartikel über alternative Gesundheitsthemen. Ich wollte im Boden versinken!

Doch dann wurde mir klar:

**Ich schreibe nicht für sie. Ich schreibe für die Menschen, die meine Worte brauchen.**

Oft kommt Kritik von Menschen, die gar nicht zur Zielgruppe gehören oder selbst nie ein Buch geschrieben haben. Ihre Meinung ist folglich absolut irrelevant.

Konzentriere dich stattdessen auf die Menschen, für die dein Buch bestimmt ist.

◆ **Integration:**

♡ **Stell dir deine LeserInnen vor.**

Visualisiere die Frau, die dein Buch eines Tages liest.

- *Wie fühlt sie sich?*

- *Wie berührt deine Geschichte sie?*

Lass diese Vorstellung stärker sein als jede Angst vor Kritik.



## **Dein Kompass zum Wachstum**

Wenn du dich beim Schreiben eines Buches manchmal ängstlich fühlst, dann ist das ein gutes Zeichen.

Ja, du hast richtig gelesen!

Angst bedeutet nicht, dass du auf dem falschen Weg bist. Im Gegenteil:

Sie zeigt dir genau, wo **dein größtes Potenzial** liegt.

---

Ich habe in meinem Leben unzählige Male Angst gespürt. Nicht nur beim Schreiben. Sondern immer dann, wenn ich mich weiterentwickelt habe.

Angst tauchte auf, als ich meinen ersten Blogartikel veröffentlichte. Ich erinnere mich noch genau an das Gefühl, als ich auf „Veröffentlichen“ klickte. Mein Herz raste, mein Magen zog sich zusammen, und ein Teil von mir wollte es sofort wieder rückgängig machen. *Was, wenn niemand es liest? Was, wenn es jemand liest – und mich auslacht?*

Und genau dasselbe passierte, als ich mein erstes Buch öffentlich präsentierte. Ich wusste, dass meine Worte kraftvoll sind. Ich wusste, dass meine Botschaft Frauen inspirieren kann. Aber trotzdem: Die Angst war da. Diese fiese kleine Stimme im Kopf, die flüsterte:

*„Bist du dir sicher? Wer bist du, um das zu schreiben?“*

Doch weißt du, was ich gelernt habe?

**Meine größten Erfolge kamen immer dann, wenn ich trotz meiner Angst gehandelt habe.**

Ich habe erkannt, dass Angst nicht unser Feind ist. Sie ist ein Wegweiser. Ein sanfter (oder auch manchmal

---

härterer) Stupser des Universums, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Denn Angst zeigt uns genau, wo unsere wahre Kraft liegt.

*Jede Angst ist eine Einladung, tiefer zu gehen.*

Das Schreiben eines Buches fordert dich heraus, dich selbst noch einmal auf einer neuen Ebene kennenzulernen.

Es zwingt dich, dich zu zeigen – mit all deinen Gedanken, Gefühlen, Erfahrungen. Die Frage ist: *Lässt du dich von der Angst lähmen? Oder nutzt du sie als Wegweiser?*



## **Tanze mit der Angst**

Aus spiritueller Sicht ist Angst nichts anderes als ein Hinweis des Universums, dass du dich auf neues Terrain wagst. Sie fordert dich auf, deine Komfortzone zu verlassen und dein Herz zu öffnen.

*Nur, wenn du dein Herz öffnest, kannst du etwas schreiben, was wirklich berührt.*

---

Also tanze mit deiner Angst, statt sie zu bekämpfen oder ihr Raum zu geben. Sag zu ihr: „*Hallo, Angst. Danke, dass du da bist. Was willst du mir zeigen?*“

Wenn du mit der Angst zusammenarbeitest, statt gegen sie. Dann hilft sie dir, tiefer zu gehen. Sie zeigt dir, wo du dich selbst zurückgehalten hast. Und fordert dich auf, mutig zu sein.

Ich weiß, wie sich das anfühlt. Ich war da.

Es gab so viele Momente in meinem Leben, in denen ich vor Angst hätte erstarren können.

- **Als ich meinen ersten Online-Kurs launchte.** Ich hatte keine Ahnung, ob sich überhaupt jemand anmelden würde.
  - **Als ich meinen vermeintlichen Traumjob kündigte,** um mich voll und ganz meinem inneren Ruf zu widmen. Die Angst war riesig. Was, wenn es nicht klappt? Was, wenn ich scheitere?
  - **Als wir unser Haus verkauften** und als Familie auf Weltreise gingen. Ich hätte hundert Gründe finden können, es nicht zu tun.
-

Doch jedes Mal, wenn die Angst kam, habe ich mir gesagt:

*„Wenn ich jetzt nicht springe, werde ich mich immer fragen, was gewesen wäre.“*

Und genau das ist auch deine Entscheidung. Wenn du dich fragst: *„Kann ich das wirklich schreiben? Ist meine Geschichte es wert, erzählt zu werden?“*

Dann ist die Antwort: **JA.**

Deine Angst zeigt dir nicht, dass du scheitern wirst. Sie zeigt dir, dass es dir **wichtig** ist. Dass es dich berührt. Und genau deshalb wird es auch andere berühren.



**Tipp:** Frage dich: *„Was halte ich zurück?“*

Die Antwort darauf ist oft der Schlüssel zu einem Buch, das wirklich tief geht. Denn die Geschichten, die am meisten Mut brauchen, sind oft die, die die größte Heilung bringen – für dich und für deine Leserinnen.

◆ **Integration:**



**Begrüße deine Angst & geh weiter!**

**Teil 1: Denk an dein Buch:**

---

Was ist die größte Angst, die dich davon abhält, es zu schreiben oder zu veröffentlichen?

 **Schreibe sie auf.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 **Teil 2: Dann stelle dir vor, du sitzt mit dieser Angst an einem Tisch:**

*Was sagt sie? Was will sie dir zeigen?*

 **Schreibe eine Antwort darauf – nicht aus der Angst, sondern aus deinem höchsten, mutigsten Selbst heraus.**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Die Macht der Gemeinschaft

Schreiben fühlt sich manchmal wie eine einsame Reise an. Aber das muss es nicht! Eine der schönsten Seiten des Häppy Buchzauber-Kurses ist die Gemeinschaft, die dort entsteht. Frauen, die sich **gegenseitig bestärken, inspirieren und auffangen**. Denn manchmal brauchst du nur ein ermutigendes Wort, um weiterzumachen.

 **Tipp: Such dir eine Schreib-Community!**

Austausch mit Gleichgesinnten kann dir den entscheidenden Schub geben, um dein Buchprojekt erfolgreich durchzuziehen.



## Schreiben als Akt der Liebe

Lass mich dir eine letzte Erkenntnis für dieses Kapitel mitgeben: Schreiben ist ein Akt der Liebe.

♡ Liebe zu deinen Ideen.

♡ Liebe zu deinen Leserinnen.

♡ Und vor allem: Liebe zu dir selbst.

Denn jedes Wort, das du schreibst, ist eine **Entscheidung**.

☆ Eine Entscheidung, dich zu zeigen.

☆ Eine Entscheidung, dich selbst wichtig zu nehmen.

☆ Eine Entscheidung, einen Unterschied in der Welt zu machen.

Vielleicht spürst du noch Zweifel oder Unsicherheiten. Vielleicht stellst du dir noch immer die Frage: „*Kann ich das wirklich schreiben?*“ oder „*Ist meine Geschichte es wert, erzählt zu werden?*“ Ich sage:

*Zweifel und Unsicherheiten sind ganz normal. Aber sollte dich nicht vom Schreiben abhalten.*

---

Setz dich hin. Schreib. Und wenn die Angst kommt: Dann lächle ihr zu. Begrüße sie. Und sag:

*„Danke, dass du mir zeigst, wo mein nächster Schritt ist.“*

Denn dein Buch wartet auf dich. Deine Leserinnen warten auf dich. Und ich verspreche dir:

**Es wird magisch.**



## KAPITEL 8

# DER WEG ZUM BUCH – SCHRITT FÜR SCHRITT

---

*„Jede großartige Reise beginnt mit einem ersten Schritt – und dein Buch ist genau das: eine Reise zu dir selbst, zu deinen Worten und zu deiner Wahrheit.“*

Es ist soweit. Du spürst diesen leisen Ruf in dir. Vielleicht ist er auch durch das Lesen dieses Buches und die Verbindung mit deinem wahren Sein gar nicht mehr so leise. Vielleicht klopft er mittlerweile laut an deine Tür: *„Schreib mich!“*

**Dein Buch will geschrieben werden.**

Und womöglich fühlst du eine Mischung aus Vorfreude, Kribbeln und einem Hauch Respekt vor dem, was vor dir liegt. Aber denk immer daran:

Jede großartige Reise beginnt mit einem ersten Schritt.

---

Damit dir dieser Schritt leichter fällt, bekommst du in diesem Kapitel eine klare Schritt-für-Schritt-Anleitung. Ich zeige dir, wie du **aus einer Idee ein greifbares Konzept** machst, wie du Struktur in dein Chaos bringst und deinem Buch schließlich Leben einhauchst. Doch vorher...

## **Warum du jetzt starten solltest**

Der häufigste Satz, den ich von Frauen höre, ist: „**Ich würde ja ..., aber später.**“ Doch die Wahrheit ist: Wenn ich gesagt hätte „*Ich habe keine Zeit ein Buch zu schreiben.*“ Dann hätte ich heute drei Bücher weniger.

Und weißt du, was das bedeutet hätte?

Ich hätte nicht nur meine Bücher verpasst, sondern auch:

- ✓Keinen Expertenstatus
- ✓Kein passives Einkommen
- ✓Keine Traumkunden, die mich über meine Bücher finden

✓ Und vor allem: Keine kreative Selbstentfaltung und tiefe Freude, weil ich das tue, wofür ich wirklich hier bin.

Stattdessen habe ich vor Jahren entschieden:

**Ich bin meine Priorität.**

Meine Berufung und damit auch meine Bücher sind meine Priorität.

Vielleicht denkst du auch gerade: „*Ja, irgendwann schreibe ich mein Buch...*“ Doch Fakt ist: Irgendwann gibt es nicht. Es gibt nur das hier und jetzt.

Ein wundervolles Beispiel dafür ist meine Teilnehmerin Claudia. Sie wollte ihren Buchtraum auf später verschieben. Doch als sie mich auf Instagram mit [@haeppybooks](https://www.instagram.com/haeppybooks) entdeckte, sagte sie : "*Ja, ich schreibe jetzt mein Buch!*"

Dank des Häppy Buchzauber-Kurses feierte sie sogar schon fünf Monate später voller Stolz und Freude die Veröffentlichung ihres ersten Buches "*Dein Abenteuer Leben*"!

Gerade heute schickte sie mir eine fröhliche Sprachnachricht, wie sie sich über die Bestellungen und

---

Buchverkäufe freut. Und das sie so dankbar ist, weil sie nicht länger gewartet hat. Sondern endlich gestartet ist.

**Das Wichtigste ist deine Entscheidung – dein JA zu dir und deinem Buch.**



## **Die Magie der Ideenfindung**

Bevor wir uns in die Struktur stürzen, beginnen wir bei der Essenz: deiner Idee.

Denn jede großartige Geschichte, jedes berührende Sachbuch beginnt mit einer Idee.

Vielleicht hast du schon eine klare Vision oder vielleicht ist da nur ein vages Gefühl. Beides ist wunderbar, denn aus beidem kann Großartiges entstehen.



### **Übung: Deine Buchidee in einem Satz formulieren**

Nimm dir ein Blatt Papier oder öffne ein Dokument und beantworte diese Fragen:

*1. Worum geht es in deinem Buch?*

---

2. Wer soll es lesen?

3. Was soll es bei deinen Leserinnen bewirken?

**Beispiel:**

*„Mein Buch inspiriert Frauen, ihre innere Stärke zu entdecken, indem ich ihnen zeige, wie sie ihre Blockaden überwinden und ihr Leben neu gestalten.“*

Dieser Satz wird dein Nordstern. Er hilft dir, den Fokus zu behalten, wenn du dich in der Vielfalt deiner Gedanken verlierst.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Der Tanz zwischen Klarheit und Kreativität

Vielleicht fragst du dich: „Wie finde ich Struktur, ohne das ich mich einengst, ohne meine Kreativität zu verlieren?“

Die Antwort liegt in der Balance zwischen Klarheit und Flow. Die männliche Energie von Struktur gibt dir im Schreibprozess den notwendigen Halt. So dass die weibliche Energie in Form von Kreativität unbekümmert fließen darf.

In meinem Buch *Glanz & Gloria* gehe ich tiefer auf das Spiel zwischen männlicher und weiblicher Energie für mühelosen Erfolg ein. An dieser Stelle soviel:

Stell dir vor, du bist eine Tänzerin: Die Struktur ist die Choreografie, die dir Orientierung gibt. Doch die wahre Magie entsteht durch deine einzigartige Interpretation, deinen Ausdruck – dein Flow.

**Struktur ist kein Käfig – sondern gibt dir Halt.**

Sie hilft dir, den Überblick zu behalten und dein Buch mit Freude zu schreiben, anstatt dich in Gedanken zu verlieren. Denn wenn wir keinen klaren Rahmen haben,

---

neigen wir dazu, uns zu verzetteln oder das Buchprojekt immer wieder hinauszuschieben.

Doch sobald du eine Landkarte hast, kannst du dich innerhalb dieser Struktur frei bewegen. Genau wie ein Tänzer auf der Bühne, der das Gerüst der Choreografie nutzt, um seine Kreativität zum Ausdruck zu bringen.



## **Das Inhaltsverzeichnis als Landkarte**

Was wäre, wenn dein Buch eine Reise ist? Und das Inhaltsverzeichnis ist die Karte, die deinen LeserInnen zeigt, wohin die Reise geht. Ohne diese Karte könnte es passieren, dass du dich auf Umwege verirrst oder deine Leser nicht genau wissen, wohin du sie führen möchtest. Doch keine Sorge, du brauchst jetzt noch keine perfekte, detaillierte Struktur. Für jetzt reicht es völlig, die groben Stationen deiner Reise zu definieren.

---



## Übung: Dein erstes Inhaltsverzeichnis erstellen

1. Schreibe den Titel deines Buches ganz oben auf eine Seite.
2. Überlege die großen Themen, die du behandeln möchtest. Diese werden zu deinen Kapiteln.
3. Teile jedes Kapitel in kleinere Abschnitte auf.

### Beispiel:

Wenn dein Buch über Ernährung und Wohlbefinden geht, könnte dein Inhaltsverzeichnis so aussehen:

#### **Kapitel 1: Warum die richtige Ernährung dein Leben verändert**

- Warum es nicht DIE eine richtige Ernährung gibt
- Die heilende Kraft von basischer Ernährung

#### **Kapitel 2: Der Weg zu deiner Ernährung**

- Was dich wirklich nährt
  - Essen als Freund
  - Herausforderungen im Alltag überwinden
-

Sobald dein Inhaltsverzeichnis steht, fühlt sich dein Buch realer an! Du siehst, dass es nicht nur eine Idee in deinem Kopf ist, sondern eine Struktur bekommt. Und das gibt dir Selbstvertrauen.

Jetzt bist du dran:

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Kleine Schritte führen zum Ziel**

Eines der größten Missverständnisse über das Schreiben ist, dass es enorm viel Zeit und Disziplin erfordert. Doch es geht nicht darum, täglich stundenlang zu schreiben – sondern regelmäßig kleine Schritte zu machen.

---



## **Übung: Die 15-Minuten-Schreibsprint-Methode**

1. Stell dir einen Timer auf 15 Minuten.
2. Schreibe ohne Pause – ohne nachzudenken, ohne zu bewerten.
3. Wiederhole es täglich.

Falls du denkst:

„Ich habe nicht mal 15 Minuten“ – dann gilt:

### **Schreiben statt Scrollen!**

Reduziere deine Social-Media-Zeit um 10 Minuten und investiere sie in dein Buch.

Fakt ist: Aus kleinen Schreibeinheiten werden oft 30 Minuten oder sogar eine Stunde. Und am Ende einer jeden Schreibeinheit fühlst du dich glücklich und erfüllt.



## **Schreibrituale – finde deinen Flow**

Manchmal fließt das Schreiben mühelos. Aber manchmal fühlt es sich an, als würdest du gegen eine unsichtbare Wand rennen. Doch ein einfaches Ritual kann Wunder wirken, um in den Schreibfluss zu kommen.

Vielleicht ist es eine **Tasse Tee**, eine bestimmte **Playlist**, eine **Duftkerze**, die du anzündest. Oder vielleicht ist es einfach der Ort, an dem du schreibst.

Ich selbst liebe es, in der **Ruhe des Morgens** zu schreiben, wenn alle noch schlafen. Schon während meiner Abiturzeit und auch später im Studium mit kleinen Kindern bin ich um **3 Uhr morgens aufgestanden**, um zu lernen oder Hausarbeiten zu schreiben.

Für mich war und ist der Morgen meine produktivste Zeit. Heute bin ich etwas relaxter und starte gemütlich mit Kännchen gegen 6 Uhr. Aber viele meiner Kurs-TeilnehmerInnen sind auch "Nachtarbeiter". Wer bist du Lerche oder Eule?

**Was ist dein natürlicher Rhythmus?**

---

Wann bist du mit deinem inneren Künstler am stärksten verbunden? Und was braucht er, um in den Fluss zu kommen?

◆ **Integration:**

♡ **Finde dein Schreibritual Nimm dir einen Moment, um über dein ideales Schreibritual nachzudenken.**

- *Wann fühlst du dich am kreativsten?*

- *Gibt es eine bestimmte Umgebung, Musik oder Routine, die dich in den Flow bringt?*

✎ **Notiere es und probiere es bei deiner nächsten Schreibsession aus!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Überwinde den der inneren Kritiker

Sobald du schreibst, wird eine Stimme in deinem Kopf auftauchen. Sie wird flüstern:

*„Das ist nicht gut genug.“*

*„Wer will das lesen?“*

*„Vielleicht ist das alles nur Zeitverschwendung.“*

Diese Stimme ist dein innerer Kritiker.

**Sie gehört zum kreativen Prozess dazu. Aber sie darf dich nicht aufhalten!**

Sie ist wie ein ängstlicher Schutzengel, der dich davor bewahren will, Fehler zu machen oder kritisiert zu werden. Erinnerung dich dann an die...



**Übung: Dialog mit deinem Kritiker**

---

Wenn du in der Angst oder im Zweifel versinkst, dann sprich mit deinem inneren Kritiker:

**1. Frage ihn:** „Wovor willst du mich schützen?“

**2. Höre genau hin.** Vielleicht verbirgt sich hinter seiner Kritik die Angst vor Ablehnung oder Versagen.

**3. Bedanke dich** bei ihm und schreib weiter.

Erinnere dich:

*Deine Angst ist nicht dein Feind. Sie ist ein göttlicher Hinweis: „Da geht es für dich lang.“*



## **Druck raus – Liebe rein!**

Wenn es sich mal schwer anfühlt. Dann denk daran: Du hältst als Schöpfer den Schlüssel in der Hand! Ganz oft helfen kleine Pausen, um den **Druck raus zu nehmen**.

---

Geh spazieren.

Hör Musik.

Oder beweg deinen sexy Hintern tanzend durchs Wohnzimmer.

**Stelle dir dabei vor, wie dein fertiges Buch in den Händen deiner Leser liegt.** Wie sie darin blättern. Wie es sie berührt, inspiriert und ermutigt. Dieses Bild verbindet dich wieder mit dem Grund, warum du dein Buch gestartet hast.

Denn meist löst sich die Blockade, wenn wir aufhören, gegen sie anzukämpfen. Ich sage dann immer zu meinen Teilnehmerinnen:

***„Druck raus. Liebe rein!“***

Und zack – bist du wieder in deinem Flow.



## Die spirituelle Dimension des Schreibens

Bei all der Struktur, die unser Verstand verlangt, um einen Plan zu haben, denk immer daran:

**Schreiben – so wie ich es lehre – ist KEIN Kopf-Prozess.**

Wenn du wirklich ein Seelenbuch schreiben willst, das deinen Leser nicht nur Informationen liefert. Sondern sie auch tief im Herzen berührt. Dann ist das Buchschreiben **vor allem ein magischer – ein spiritueller – Akt.**

Dieser Akt verbindet Kopf, Herz und Seele.

*Wenn du schreibst, öffnest du dich für eine größere Kraft. Du wirst zum Kanal für die Worte, die durch dich hindurchfließen wollen.*

Vertraue darauf, dass alles, was du schreibst, seinen Platz und seine Richtigkeit hat – auch wenn es zunächst chaotisch oder "falsch" erscheint.



## KAPITEL 9

### DIE MAGIE DES SCHREIBENS

---

*„Während du dein Buch schreibst, schreibt dein Buch auch dich. Es formt dich, wächst mit dir und entfaltet deine Mission.“*

Wenn du dich tatsächlich auf diese Reise eingelassen hast, hältst du am Ende nicht nur ein Buch in den Händen. **Du hältst eine Vision. Eine klare Botschaft. Eine neue Wirklichkeit.**

Dein Buch ist weit mehr als ein Traum oder ein Stapel ausgedruckter Seiten.

**Es ist ein Schlüssel. Ein Portal. Eine Tür, die dich und andere in eine neue Welt führt.**

Eine Welt, in der deine Stimme gehört wird. Eine Welt, in der du als Expertin sichtbar wirst. Eine Welt, in der deine Worte wirken – über Jahre, Jahrzehnte, vielleicht sogar Jahrhunderte hinweg.

---

Doch das wirklich Magische am Buchschreiben?

Die Verwandlung beginnt nicht erst, wenn du das Buch veröffentlichst.

Die wahre Transformation geschieht bereits **während** du schreibst. Denn während du dein Buch schreibst, schreibt dein Buch auch dich.



## **Dein Buch als Schlüssel zu deiner Mission & Marke**

Ich habe inzwischen mehrere Bücher geschrieben. Und jedes Mal hatte ich das Gefühl, dass ich durch den Schreibprozess selbst eine Transformation durchlaufe.

Es ist fast so, als würde ich durch das Schreiben ein altes Kapitel in meinem Leben abschließen und ein neues eröffnen.

*Mit jedem Buch lasse ich eine alte Version von mir selbst los und befreie eine neue Kraft in mir.*

---

Ganz besonders habe ich das gespürt, als ich „*Glanz & Gloria*“ schrieb.

Ich verarbeitete darin meinen Weg von einem Business, das sich schwer und erdrückend anfühlte, zu einem Business, das leicht war und vollkommen nach mir klang. Und das Faszinierende?

Genau während ich diesen Prozess durchlief und mein Buch darüber schrieb, **erschuf ich mein nächstes Kapitel**. Häppy Books war geboren.

Eine völlig neue Community, eine neue Energie, neue Kunden, neue Einkommensquellen.

Und genau das kann auch dein Buch für dich tun:

**Es öffnet Türen, von denen du vorher nicht einmal wusstest, dass sie existieren.** Vielleicht stehst du gerade an einem Punkt in deinem Leben oder Business, wo du dich fragst:

*„Brauche ich wirklich ein Buch für mein Business?“*

*„Ist das nicht nur für große Namen wie Oprah Winfrey oder Elizabeth Gilbert?“*

**Nein!**

---

Denn **dein Buch ist dein größtes Manifest.**

Dein kraftvollstes Werkzeug, um deine Mission in die Welt zu bringen.

Ein Buch ist nicht einfach nur ein Produkt.

**Es ist deine Energie in gedruckter Form.**

*Dein Buch bringt deine Werte, deine Erfahrungen und deine Wahrheit auf den Punkt. Es macht deine Vision für andere greifbar.*



**Warum Bücher so kraftvoll für deine Marke sind**

In unserer schnelllebigen Welt, in der ein Social-Media-Post oft nicht länger als 24 Stunden sichtbar. Während ein Buch eine ganz andere Qualität hat. **Es bleibt.**

*Ein Buch erschafft einen intimen Raum zwischen dir und deinem Leser.*

Wenn jemand dein Buch in die Hand nimmt, nimmt er sich **bewusst Zeit für dich.**

---

Ohne Ablenkung. Ohne ständiges Weiterscrollen.

Diese Person **taucht in deine Welt** ein. Ein Social-Media-Post hält vielleicht für ein paar Stunden. Aber ein **Buch hält für immer**. Doch so viele Frauen denken immer noch:

*„Ich bin doch keine bekannte Expertin.“*

*„Meine Geschichte ist doch nicht wichtig genug.“*

*„Wer bin ich, um ein Buch zu schreiben?“*

**Hier ist die Wahrheit: Deine Geschichte ist einzigartig.**

**Deine Perspektive ist unvergleichlich.**

**Dein Buch ist das, was nur du in die Welt bringen kannst.**

Und genau deshalb wird es gebraucht!



### **Übung - Deine Botschaft erkennen:**

- *Was ist die eine Botschaft, die du mit deinem Buch in die Welt bringen möchtest?*

- *Wenn du nur eine einzige Erkenntnis teilen könntest – welche wäre das?*

Schließe die Augen, atme tief durch. Und dann...

 **Schreibe es in einem Satz auf:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Dein Buch als beste Visitenkarte der Welt**

Ich liebe dieses Bild: Ein Buch ist wie ein Parfum. Du trägst es einmal auf und es zieht **genau die richtigen Menschen** an.

Du musst nicht mehr mühsam nach Kunden suchen. **Sie kommen sie zu dir**. Weil sie sich von deiner Energie angezogen fühlen.

---

✓ Ein Buch spart dir unzählige Verkaufsgespräche.

✓ Es vermittelt deine Werte, deine Vision und deine Expertise.

✓ Es filtert deine Community **auf eine natürliche Weise**.

Denn wer sich von deinen Worten angesprochen fühlt, will mit dir arbeiten. Und wer nicht, der zieht weiter. Und das ist perfekt so.

### **Ein Buch macht den Unterschied!**

*Gerade in einem überfüllten Markt, wo jeder Coach, Berater oder Experte auf Social Media um Aufmerksamkeit buhlt, hebt dich dein Buch heraus.*

✓ Es positioniert dich als Autorität.

Ich erinnere mich an meine Kundin Nina. Sie war Ernährungsberaterin und träumte davon, mit ihrem Wissen mehr Menschen zu erreichen. Doch sie dachte immer: *„Es gibt doch schon so viele Bücher über Ernährung. Wer will meine Geschichte lesen?“*

Dann schrieb sie ihr Buch *„Essen mit Herz“*. Und plötzlich wurde sie als Expertin wahrgenommen. Sie bekam Anfragen für Interviews, wurde als Speakerin für

---

Gesundheitskongresse eingeladen und ihr Kundenstamm verdoppelte sich innerhalb weniger Monate.

Ein einziges Buch veränderte nicht nur ihr Business – sondern auch ihre Selbstwahrnehmung. Sie erkannte, dass ihre Botschaft einzigartig ist und dass genau ihre Art zu schreiben die Menschen berührte.



## **Dein Buch als Teil deiner Seelenmission**

Jetzt könnte man denken: „*Okay, also ist ein Buch einfach nur ein cleveres Business-Tool?*“ Nein. Es ist so viel mehr.

*Jedes Buch hat seine eigene Energie. Sein eigenes Leben.*

Ich wusste schon als Kind, dass ich Autorin bin. Aber so richtig angenommen habe ich diese Identität erst mit meinem zweiten Buch. Obwohl ich seit meinem 22.

---

Lebensjahr mit dem Schreiben von Projektkonzepten und Fachartikeln Geld verdiene, habe ich mich lange nicht als „echte Autorin“ gefühlt.

Und genau das erlebe ich bei so vielen Frauen, die zu mir ins Coaching kommen.

Sie schreiben schon ihr ganzes Leben – Tagebücher, Blogartikel, Social Media Beiträge und haben halbfertige Büchern in ihren Schubladen. Aber sie sehen sich selbst nicht als Autorin. Warum?

Weil sie glauben, sie müssten erst eine bestimmte Ausbildung machen, eine offizielle „Erlaubnis“ bekommen oder auf die perfekte Gelegenheit warten.

Doch hier ist die Wahrheit:

**Du bist Autorin in dem Moment, in dem du dein erstes Wort schreibst.**

Kein Titel, kein Verlag, kein Zertifikat macht dich zur Autorin. **Deine Entscheidung** macht dich zur Autorin. Dein „Ja“ zu deiner Stimme. Dein „Ja“ zu deiner Wahrheit.



## Den Platz einnehmen, der dir zusteht

Ich kenne so viele Frauen, die sich selbst und ihre Mission jahrelang zurückgehalten haben, weil sie Angst hatten, sich zu zeigen.

Sie glaubten, sie müssten erst „besser“ werden, erst mehr wissen, erst die perfekte Gelegenheit abwarten. Doch dann, als sie endlich ihr Buch geschrieben und veröffentlicht hatten, war es, als würde eine unsichtbare Kette von ihnen abfallen.

Plötzlich war da eine neue Klarheit. Eine **neue Kraft**.

Sie haben erkannt:

*"Ja, ich habe eine Botschaft. Ja, meine Geschichte ist wertvoll. Ja, ich nehme meinen Platz ein – nicht irgendwann, sondern jetzt."*

Denn das ist es, worum es hier wirklich geht:

Dein Buch ist nicht nur ein Buch. **Es ist ein Leuchtturm.** Es ist deine Stimme, die weit über das hinausreicht, was du im Alltag sagen kannst.

---

Es ist ein kraftvolles Werkzeug, mit dem du deine Mission lebst – nicht nur für dich, sondern für all die Menschen, die genau auf deine Worte gewartet haben.

◆ **Integration:**

♡ **Spüre deine Mission**

Lies diesen Satz laut für dich selbst:

*"Ja, ich habe eine Botschaft. Ja, meine Geschichte ist wertvoll. Ja, ich nehme meinen Platz ein. Nicht irgendwann, sondern jetzt."*

Wie fühlt sich das an?

✎ **Notiere spontan, was in dir aufsteigt – egal ob Freude, Zweifel oder Widerstand. Alles ist willkommen.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Deine Spuren hinterlassen

Ein wichtiges Learning: Letztes Jahr habe ich an einer Art Masterclass teilgenommen. Ich hatte mich voller Vorfreude angemeldet.

Doch kaum begann der Kurs, schlich sich Unsicherheit ein. Alle um mich herum schienen genau zu wissen, was sie taten. Ihre Bilder waren kraftvoll, sicher, klar. Und dann war da ich – unsicher, zweifelnd, ständig mit einem Blick auf das, was die anderen machten.

Der alte Kritiker meldete sich sofort: *„Was machst du hier? Du kannst das doch gar nicht malen. Schau dir die anderen an, die sind so viel besser als du!“*

Ich wollte aufgeben. Meiner Leinwand einen Tritt verpassen und gehen. So wütend war ich über mich selbst und darüber, dass ich es nicht so gut hinbekam wie die anderen. Doch dann kam der Moment, in dem ich aufwachte. Liebevoll sagte ich zu mir:

---

*„Antje, entspann dich. Du bist hier für dich. Es geht nicht darum, besser oder perfekt zu sein. Es geht darum, DEIN Bild zu malen. Deine einzigartige Spur zu hinterlassen.“*

Dieser Satz änderte alles.

Plötzlich war mir klar: Ich musste nicht perfekt sein. Ich musste nicht in den Vergleich gehen. Ich musste einfach nur meinen eigenen Ausdruck finden.

### **Und genau darum geht es auch beim Schreiben:**

Dein Buch ist nicht da, um in irgendeine Schublade zu passen oder Erwartungen anderer zu erfüllen.

Dein Buch ist dazu da, DEINE Mission in die Welt zu tragen.

Es ist das Werkzeug, das dir hilft, nicht länger nur von deiner Vision zu träumen, sondern sie zu leben.

**Denn wenn du dein Buch schreibst, öffnest du eine Tür – für dich selbst und für all die Menschen, die durch deine Worte inspiriert, berührt und verändert werden.**

Dein Buch ist mehr als Worte auf Papier.

Es ist dein Vermächtnis.

---





## KAPITEL 10

# DIE DIE KETTENREAKTION – WIE DEIN BUCH MEHR BEWIRKEN KANN, ALS DU DENKST

---

*"Worte sind wie Samen: du weißt nie, wohin sie fallen. Aber wenn sie auf fruchtbaren Boden treffen, können sie ganze Wälder wachsen lassen."*

Hast du dir jemals vorgestellt, dass das, was du schreibst, nicht nur dein eigenes Leben verändern könnte. Sondern auch das von unzähligen anderen Menschen? Dass deine Worte eine Welle auslösen können, eine Bewegung, einen Wandel?

Dass dein Buch nicht nur ein Buch ist. Sondern der Startschuss für eine Kettenreaktion - eine Bewegung ist?

Ich habe diese Kraft des geschriebenen Wortes bereits früh gespürt – lange bevor ich mein erstes Buch geschrieben habe.

---

## ***Alles begann mit einem einzigen Blogpost***

Damals, als ich mit meinem Blog „Einfach anfangen“ gestartet bin, war es für mich nicht nur ein Blog.

Ich hatte eine klare Vision für mich, meine Familie und für die Menschen, die ich damit erreichen wollte. Es war ein Ort, an dem ich zum ersten mal meine Gedanken, meine Erkenntnisse und meine Erfahrungen zur natürlichen Gesundheit mit der Welt teilen konnte.

Ich hatte die Vision, möglichst viele Menschen mit der natürlichen Gesundheitslehre zu „infizieren“.

Und dann passierte etwas, womit ich nicht gerechnet hatte: Meine Texte wurden gelesen. Sie wurden geteilt. Sie wurden weitergetragen, weit über meine eigene kleine Community hinaus. Plötzlich hatte ich Leserinnen aus England und Spanien.

Ich bekam Nachrichten von Menschen, die meine Blogartikel weiterempfohlen hatten. In meiner eigenen Gemeinde lasen die Leute meine Artikel. Und Menschen, die vorher nie mit natürlicher Gesundheit in Berührung gekommen waren, begannen sich dafür zu interessieren.

---

## **Plötzlich war da eine Bewegung.**

Es ging nicht mehr nur um meine Worte. Es ging um die Veränderung, die meine Worte in anderen auslösten. Das war der Moment, in dem ich begriff: Schreiben kann Welten bewegen.

Schreiben kann neue Türen öffnen.

Schreiben kann Menschen dazu inspirieren, ihr eigenes Leben zu verändern. Und genau das brachte mich dazu, mein erstes Buch zu schreiben.



## ***Wie dein Buch Türen öffnet***

Was ich durch meinen Blog erlebt habe, wiederholte sich auf noch größere Weise mit meinen Büchern. Durch das Schreiben konnte ich in Fachzeitschriften, Online

---

Portalen und anderen Blogs veröffentlichen. Ich bekam Anfragen für Interviews.

Ich wurde als Expertin ins Fernsehen eingeladen. Das Schreiben hat mich an Orte gebracht, von denen andere nur träumen. Und es war nicht nur mein eigenes Leben, das sich veränderte. Denn durch meine Worte haben auch andere begonnen, ihr Leben zu verändern.

**Deine Worte haben eine größere Wirkung, als du denkst .**

Es gibt kaum ein größeres Geschenk, als wenn jemand dir schreibt:

*„Danke für dein Buch. Es hat mir Mut gemacht.“*

*„Deine Geschichte hat mich inspiriert, meinen Traum nicht länger aufzuschieben.“*

*„Durch deine Worte habe ich verstanden, dass ich nicht allein bin.“*

Ich erinnere mich an die ersten Nachrichten, die ich bekam, als ich meine Erfahrungen auf unserem Blog über unsere Weltreise als Familie und später auch über mein Online-Business teilte.

---

Familien, die sich durch meine Geschichte ermutigt fühlten, begannen ihre eigenen Reisen zu planen.

Frauen, die endlich ihr eigenes Online Business starteten, weil sie merkten: *„Es geht! Ich kann das auch!“*

Und bis heute bekomme ich unverhofft Ansichtskarten, Dankesbriefe, Nachrichten von Menschen, die durch meine Worte losgegangen sind.

*Manchmal reicht ein einziges Kapitel, ein einziger Satz, ein einziger Impuls, um ein Menschenleben zu verändern.*



## **Schreiben als Akt der Selbstfindung – Was dein Buch über dich enthüllt**

Vielleicht denkst du gerade: *„Ja, das mag für dich gelten, aber ich weiß nicht, ob mein Buch so eine Wirkung haben wird.“* Hier ist die Wahrheit:

Jedes Buch, das aus einer tiefen Wahrheit heraus geschrieben wird, hat Kraft.

---

Jedes Buch, das aus deinem Herzen kommt, kann eine Bewegung auslösen.

Und JEDES Buch verändert mindestens eine Person – dich selbst. Denn was ich immer wieder erlebe – bei mir selbst und bei meinen Kundinnen – ist: Schreiben ist auch ein Spiegel. Es zeigt dir:

♡ Wo du stehst.

♡ Was du schon alles erreicht hast.

♡ Wie wertvoll dein Wissen, deine Geschichte, deine Erfahrungen sind.

Es gibt so viele Frauen, die ihr Leben lang 24/7 „am Machen sind“. Aber abends ins Bett gehen und denken:

*„Ich habe gar nichts gemacht.“*

*„Das war nicht genug.“*

*„Ich habe noch nicht genug erreicht.“*

STOPP!

Dein Buch zeigt dir SCHWARZ AUF WEISS, wie großartig du bist. Es hilft dir, deine eigene Reise zu reflektieren.

---

Es lässt dich sehen, was du alles erschaffen hast.

☆ Schreiben bringt dich zurück zu dir.

☆ Schreiben zeigt dir deine wahre Größe.

☆ Schreiben ist Selbstliebe in Aktion.



**Übung für mehr Selbst-be-wusst-sein:**

Blättere ein paar Seiten zurück und...

**Schreibe 3 Dinge auf, die dich an deiner eigenen Geschichte stolz machen.**

*Was hast du bereits erschaffen, erreicht oder erfahren?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Warum du für DICH schreiben solltest

Ich sage es immer wieder: **Ich schreibe für mich.**

Ja, meine Bücher helfen mir, mein Business wachsen zu lassen, meine Community zu erweitern und meine Marke zu stärken.

Aber das ist nicht der Grund, warum ich schreibe. Ich schreibe, weil es ...

♡ mich erfüllt.

♡ mich mit meiner inneren Wahrheit verbindet.

♡ mich glücklich macht.

## Und genau das wünsche ich jeder Frau!

Dass sie erkennt, dass ihre Geschichte wichtig ist.

Dass sie sich erlaubt, ihre Wahrheit zu teilen.

Dass sie sich selbst als wertvoll genug ansieht, ihre Stimme in die Welt zu bringen. Ich weiß, dass ich das schon hundertmal gesagt habe. Und ich werde es wiederholen, so oft es nötig ist.

*Denn jede Frau, die schreibt, jede Frau, die ihr Buch in die Welt bringt, macht einen Unterschied.*

Vielleicht kannst du es heute noch nicht sehen.

Aber ich verspreche dir: **Deine Worte sind ein Samen.**

✓ Ein Samen, der wächst.

✓ Ein Samen, der Veränderung bringt.

✓ Ein Samen, der eine Kettenreaktion auslöst.

Du weißt nie, wen dein Buch erreicht. Du weißt nie, wie viele Leben du berührst. Aber eins ist sicher:

**Wenn du dein Buch schreibst, wird es wirken.**



## Dein Buch wird eine Bewegung auslösen

Vielleicht fängt es klein an. Mit einer einzigen Leserin, die sich inspiriert fühlt. Mit einer einzigen Nachricht, die dir sagt: „*Danke, du hast mir geholfen.*“

Aber das ist erst der Anfang. Denn jede Leserin trägt deine Worte weiter.

Jede Veränderung, die dein Buch bewirkt, setzt neue Veränderungen in Gang. Es ist eine Welle, die größer und größer wird. Bis sie etwas bewegt, das du dir heute noch nicht vorstellen kannst.

Also schreib. **Schreib für dich. Schreib für deine Leserinnen. Schreib für die Welt.**

Denn jedes Buch ist mehr als eine Geschichte.

Es ist eine Kettenreaktion!

### **Integration**

#### **Mini-Visualisierung:**

Schließe kurz die Augen. Und stelle dir vor, wie jemand dein Buch liest.

*Wie fühlt sich das an?*

---

Was könnte dein Buch in dieser Person bewirken?

 **Halte dieses Bild einen Moment fest.**

Es ist dein Antrieb, weiter zu schreiben.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## KAPITEL 11

# MARKETING-MAGIE - DEIN BUCH SICHTBAR MACHEN

---

*„Dein Buch ist nicht das Ende deiner Reise – es ist der  
Anfang von etwas Größerem.“*

Dein Buch ist fertig. Du hast all deine Gedanken, deine Energie, deine Wahrheit in dieses Buch fließen lassen. Es war ein Prozess. Eine Reise. Eine Transformation.

Du hast gezweifelt, gehofft, gegrübelt, geschrieben, verworfen, gefeilt und letztendlich diese wundervolle Kreation in die Welt gebracht. Und jetzt?

Jetzt könnte es passieren, dass du dich zurücklehnt und sagst: *„So, mein Buch ist draußen. Jetzt kann es losgehen.“* Und dann wartest du.

Aber es passiert... nichts. Keine Flut von LeserInnen. Keine Bestsellerlisten. Keine Buchparty mit Luftballons und Champagner. Und das ist der Moment, in dem viele

---

Frauen ihr Buch loslassen. Es im schlimmsten Fall sogar weit hinten in der Schublade oder im PC Ordner verstauben lassen, weil sie denken: „*Vielleicht war es doch nicht gut genug.*“

STOPP!

**Das ist NICHT das Ende deiner Reise. Sondern erst der Anfang!**

Denn dein Buch ist nicht einfach nur ein Buch. Erinnerung dich:

☆ Es ist eine Botschaft.

☆ Es ist eine Bewegung.

☆ Es ist dein Geschenk an die Welt.

Und es wartet darauf, genau die Menschen zu erreichen, für die es bestimmt ist.



## **Warum dein Buch keine Werbung braucht – sondern Liebe**

Ich weiß, viele Frauen machen einen riesigen Bogen um Marketing oder vor Verkaufen. Sie denken:

*„Ich will mich nicht aufdrängen.“*

*„Ich bin nicht die typische Verkäuferin.“*

*„Ich kann doch nicht ständig über mein Buch reden.“*

Und ich verstehe das. Aber weißt du was?

Du musst nicht verkaufen. Dein Buch verkauft sich von selbst, wenn du es liebst. Denn es geht hier nicht um „Werbung machen“ im klassischen Sinn. Oder wie du es bei anderen gesehen hast. Bleib auch hier in DEINEM göttlichen Auftrag, denn es geht darum:

✓ Dein Buch mit der richtigen Energie in die Welt zu bringen.

✓ Die richtigen Menschen zu erreichen – mit Leichtigkeit und Freude.

✓ Dein Buch zu teilen, weil du weißt: Es kann Leben verändern.

---

Und wenn du das wirklich fühlst, dann wird es magnetisch.

**Dann ziehen deine Worte genau die LeserInnen an, für die dein Buch ein Beitrag ist.**

Das ist Marketing, wie ich es lehre und das sich leicht anfühlt:

Hier geht es nicht darum, überall lauthals zu schreien, dass du ein Buch hast. Sondern darum, dein Buch mit Liebe, Freude und Überzeugung in dein Leben zu integrieren.

Du schreibst einen Post darüber NICHT, weil du MUSST, sondern weil du stolz darauf bist.

Du erzählst in einem Gespräch davon NICHT, um zu verkaufen, sondern weil es ein Teil deines Lebens ist.

Du teilst ein Zitat aus deinem Buch NICHT, weil du denkst, dass du „Content machen musst“, sondern weil es dich berührt. Und genau **dann beginnt die Magie.**

Dann finden die richtigen Menschen dein Buch. Dann wirst du nicht mehr nach KundInnen suchen müssen – sie werden zu dir kommen.

---

 **Übung: „Marketing aus dem Herzen“**

 **Schreibe auf:**

*Warum liebe ich mein Buch?*

*Welche Menschen will ich damit wirklich erreichen?*

*Wie kann ich mein Buch mit Freude und Leichtigkeit teilen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Erzähle deine Geschichte – das ist dein stärkstes Marketing**

Hier ist das Geheimnis: Menschen kaufen keine Bücher.

☆ Sie kaufen Geschichten.

☆ Sie kaufen Transformation.

☆ Sie kaufen das Gefühl, das dein Buch in ihnen auslöst.

**Menschen lesen nicht dein Buch – sie lesen sich selbst in deinem Buch.** Das heißt:

Dein stärkstes Marketing ist deine eigene Geschichte.

Warum hast du dieses Buch geschrieben?

Welche Erkenntnisse hat es dir gebracht?

Wie hat es dein Leben verändert?

Das ist die Geschichte, die du immer wieder erzählen darfst. Denn Menschen folgen nicht Fakten – sie folgen Emotionen. Und genau das macht dein Buch unendlich wertvoll.



## **Warum dein Buch Kunden anzieht – ohne „Verkaufstricks“**

Gerade Frauen, die ...

- sich etwas schwer tun mit Marketing und Verkaufen,
  - nicht ständig Verkaufsgespräche führen oder
  - andauernd auf Social Media präsent sein wollen,
- ... empfehle ich ein Buch zu schreiben.

Und es dann gezielt in ihrem Marketing einzusetzen.

Denn dein Buch ist die beste Vertrauensbrücke zu deinen KundInnen und spart dir eine Menge an Zeit.

**Wer dein Buch liest, der verbringt Stunden mit dir - ohne das du präsent sein musst.** Deine Leser lernen dich kennen. Sie fühlen deine Energie.

Sie erleben, wie wie es wäre, mit dir zusammenzuarbeiten. Und wenn dein Buch deine Leser berührt, dann werden sie mehr wollen.

♡ Sie werden deine Kurse buchen.

♡ In dein Coaching kommen

♡ Teil deiner Community sein.

Ohne Druck. Ohne angestregtes Marketing. Ohne „Verkaufstricks“.

### **Nur durch deine Worte.**

Und genau DAS ist, was z.B. auch den Häppy Buchzauber-Kurs von allen anderen herkömmlichen Buchkursen unterscheidet. [Hier](#) lernst du nicht nur, ein Buch zu schreiben.

✓ Sondern du lernst, es so zu schreiben, dass es dich als Expertin positioniert.

✓ Dass du schon VOR der Veröffentlichung Kundinnen gewinnst.

✓ Dass dein Buch nicht nur gelesen wird – sondern echte Wirkung entfaltet.

Denn das ist der Unterschied:

---

**Jeder kann ein Buch schreiben. Aber nicht jeder kann ein Buch schreiben, das berührt, inspiriert und magnetisch wirkt. Das ist die wahre Magie.**



## **Der Multiplikator-Effekt – Dein Buch als Welle der Veränderung**

Ich habe es selbst erlebt. Als ich meinen Blog startete, dachte ich nicht, dass daraus eine Bewegung mit über 7.000 Newsletter-Abonnenten entstehen würde.

Ich dachte nicht, dass meine Online-Artikel Menschen weltweit berühren würden.

Ich dachte nicht, dass mein erstes Buch mir Türen öffnen würde, von denen ich nicht mal wusste, dass sie existieren. Aber es passierte. Warum?

**Weil Worte aus dem Herzen eine eigene Kraft haben.**

---

Ein Buch ist wie ein Stein, den du ins Wasser wirfst. Es beginnt mit einer kleinen Welle. Und dann breitet es sich aus. Und genau das wird auch mit deinem Buch passieren.

**Wenn du es mit Liebe in die Welt bringst.**

**Wenn du deine Geschichte erzählst.**

**Wenn du es nicht zurückhältst – sondern ihm Flügel gibst.**



**Dein Buch ist der Beginn deiner größten Reise**

Jetzt ist nicht die Zeit, sich zurückzulehnen.

Jetzt ist die Zeit, dein Buch strahlen zu lassen.

Jetzt ist die Zeit, dich sichtbar zu machen – mit all dem, was du zu geben hast.

---

Also:

Zeig dich.

Teile deine Botschaft.

Hab keine Angst, deine Wahrheit in die Welt zu bringen.  
Denn dein Buch hat eine Aufgabe: Es will Menschen berühren, transformieren und verändern.

Aber das kann es nur, wenn DU es in die Welt bringst.

**Bist du bereit?**

Dann geh los.

Dein Buch ist nicht nur dein Buch.

Es ist ein Geschenk für die Welt.

Und es ist erst der Anfang.

**Denn dein Buch öffnet Türen, die du dir heute noch nicht vorstellen kannst.**

Dein Buch zieht genau die richtigen Menschen an.

Dein Buch ist nicht einfach ein Produkt – es ist der Beginn deiner größten Reise. Lass dein Buch strahlen.

Lass DICH strahlen.

---

Die Welt braucht deine Worte.

Und wenn du willst, dass dein Buch nicht nur geschrieben wird, sondern auch die richtigen Menschen erreicht. Dann komm in den Häppy Buchzauber-Kurs! Denn **dein Buch ist nicht das Ende.**

**Es ist der Anfang von etwas Großem.**

Und darauf ein fettes HALELUJAAA!

## **JETZT BIST DU DRAN**

---

Schreib die erste Zeile deines Buches hier hin:

---



---

## WORTE DIE BLEIBEN

---

### **Tipp für DEINE Buchmagie:**

Worte haben Macht.

Sie können dich stärken, motivieren und dir genau in den richtigen Momenten das Vertrauen geben, weiterzugehen.

Vielleicht möchtest du dir dein Lieblingszitat ausschreiben und an einen Ort hängen, an dem du es täglich siehst – als sanfte Erinnerung daran, dass deine Geschichte zählt und die Welt deine Worte braucht.

### **Die Magie des Buchschreibens in einem Satz:**

*„Schreiben ist nicht nur ein kreativer Akt. Es ist ein spiritueller Prozess. Ein magisches Date mit deiner Seele.“*



## Sätze, die dich in DEINEM Prozess begleiten dürfen:

*„Dein Buch will nicht perfekt sein. Es will echt sein. Und genau das macht es unvergesslich.“*



*„Vergiss die Bestseller-Listen. Schreib ein Seelen-Buch, das genau die richtigen Menschen im genau richtigen Moment findet.“*



*„Dein Buch ist nicht einfach nur ein Buch. Es ist dein Manifest. Deine Energie in gedruckter Form.“*



*„Hör auf zu warten – auf den perfekten Moment, die perfekte Idee, die perfekte Zeit. Dein Buch beginnt in dem Moment, in dem du JA sagst.“*



*„Angst beim Schreiben? Super! Das bedeutet, dass du genau da bist, wo die Magie passiert.“*



*„Schreiben ist keine Einbahnstraße. Dein Buch wird dich genauso verändern, wie es deine LeserInnen verändert.“*



## Was ist dein persönliches Lieblingszitat?

📌 *Notiere hier dein eigenes Lieblingszitat, was dich persönlich besonders berührt oder bestärkt. Mein persönliches Lieblingszitat:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Teile dein Lieblingszitat mit mir!



**Markiere mich** auf Instagram oder Facebook mit **@antjeduewel\_** und **@haappybooks** und lass mich wissen, welche Worte DICH am meisten inspiriert haben.

### Nutze den Hashtag

**#DieMagiedesBuchschreibens**

[Hier](#) kannst du dir die Vorlagen herunterladen.

Ich freue mich, von dir zu lesen!

## DANKSAGUNG

---

Von Herzen Danke!

Ein Buch zu schreiben ist keine Solo-Reise. Es braucht Menschen, die inspirieren, herausfordern und unterstützen. Ohne euch wäre dieses Buch nicht entstanden.

### **Danke an dich, liebe Leserin.**

Dass du dir die Zeit nimmst, diese Seiten zu lesen, bedeutet mir unglaublich viel. Ich hoffe, dieses Buch inspiriert dich, deinen eigenen Weg zu gehen und deine Stimme in die Welt zu tragen.

### **Danke an meine wundervollen TeilnehmerInnen.**

Ihr seid meine größte Motivation. Eure Geschichten, eure Entwicklungen und euer Mut zeigen mir immer wieder, warum ich tue, was ich tue.

### **Danke an die Frauen in meiner Familie.**

Ihr wart meine Cheerleaderinnen in der letzten Phase dieses Buchprojekts – mit täglichen Sprachnachrichten, klatschenden Emojis und echtem Mitfiebern. Ihr habt mit mir gejubelt, gelacht und mich angefeuert. Danke für eure Liebe und eure Unterstützung.

---

## **Danke an Ronny.**

Du bist so viel mehr als mein Mann. Du bist mein Technikgenie, meine Grinsebacke, mein Fels in der Brandung. Danke, dass ich mit dir spielen kann, dass du dir all meine verrückten Ideen anhörst – und mir hilfst, sie in die Welt zu bringen.

## **Und ein letzter Dank an mich selbst**

... fürs Dranbleiben, fürs Weitermachen, fürs Vertrauen.

**Dieses Buch ist ein Kapitel meiner Reise. Jetzt ist es Teil deiner.**

Ich wünsche dir, dass du den Mut findest, deine eigene Geschichte zu erzählen – in welcher Form auch immer.

Von  Antje

# ÜBER DIE AUTORIN - ANTJE DÜWEL

---



Antje Düwel ist Mentorin für magnetische Kundenansprache und erfolgreiches Buchschreiben. Als Gründerin von Häppy Books unterstützt sie Frauen dabei, ihre Botschaft in die Welt zu tragen – durch Bücher, die nicht nur gelesen, sondern gefühlt und geliebt werden.

Seit über 20 Jahren begleitet sie Coaches, Heilerinnen und Unternehmerinnen, die sich ein Business aufbauen möchten, das frei, erfüllt und finanziell erfolgreich ist – ohne Verkaufsdruck, ohne Dauerpräsenz auf Social Media, ohne Kompromisse.

---

Ihr Ansatz: **Energie statt Anstrengung. Anziehung statt Überzeugung.**

Doch ihre wahre Leidenschaft?

Das geschriebene Wort.

Denn Worte haben die Kraft, zu transformieren, zu inspirieren und ganze Bewegungen auszulösen.

Antje weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, einen Herzensruf zu spüren – und sich gleichzeitig von Zweifeln zurückhalten zu lassen. Sie kennt die

innere Achterbahn, die das Schreiben eines Buches mit sich bringt. Doch sie weiß auch: Jedes Buch, das aus einer tiefen Wahrheit heraus geschrieben wird, kann die Welt verändern – und die eigene gleich mit.

Genau dieses Wissen gibt sie heute weiter in ihren Kursen, Coachings und natürlich in diesem Buch. Mit dem **Häppy Buchzauber-Kurs** hat sie einen einzigartigen Raum geschaffen, in dem Frauen ihre innere Stimme befreien, ihre Geschichte in Worte fassen und mit ihrem Buch eine echte Bewegung starten können.

Erfahre mehr über Antje und ihre Angebote:

👉 [www.antjeduewel.com](http://www.antjeduewel.com)

Folge ihr auf Instagram für tägliche Inspirationen:

👉 [@antjeduewel](https://www.instagram.com/antjeduewel) und 👉 [@haappybooks](https://www.instagram.com/haappybooks)



## LUST AUF MEHR?

---

### Glanz & Gloria – Dein femininer Weg zu Freiheit, Freude und Business-Magie



Dieses Buch ist für Frauen, die ihr Business nicht nach Regeln führen, sondern nach ihrer inneren Wahrheit.

#### Was dich erwartet:

- ☆ Eine neue Perspektive auf Erfolg – jenseits von Stress und Druck
- ☆ Inspiration, um dein Business mit Intuition & Freude zu gestalten
- ☆ Praktische Tools für deinen einzigartigen Glanz & deine Magie

[Hier klicken](#) über "*Glanz & Gloria*" mehr erfahren.

---

# SCHREIB DEIN EIGENES BUCH - MIT KLARHEIT, ELEGANZ & WIRKUNG

---

## Der Häppy Buchzauber-Kurs – Dein Weg zur Autorin



Hast du beim Lesen gespürt, dass dein eigenes Buch geschrieben werden will?

Dann ist jetzt der perfekte Moment, es Wirklichkeit werden zu lassen!

### **Was dich erwartet:**

- ☆ Von der Idee zum Buchglück – Entwickle eine klare Struktur & ein unwiderstehliches Konzept
- ☆ Schreibflow statt Blockaden – Entdecke deinen einzigartigen Stil und finde Leichtigkeit im Schreiben

☆ Dein Buch als Kundenmagnet – Lerne, wie dein Buch deine Wunschkund:innen von selbst anzieht

☆ Marketing ohne Druck – Erhalte bewährte Strategien, um dein Buch in die Welt zu bringen

Bereit für dein eigenes Meisterwerk?

[Klicke hier](#), um dich anzumelden.

Dein Buch wartet auf dich.

Lass es uns gemeinsam schreiben!

