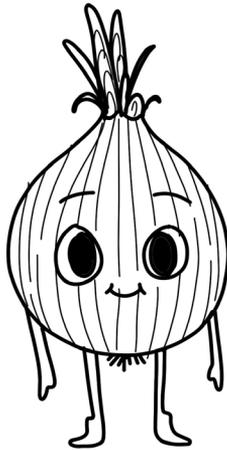


# Der Weg zu einem schöneren Leben

Mit Zwieblie überwindest du Zweifel



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	10
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Der Weg zum natürlichen Babyglück</b>	13
1.1 Lerne dich selbst kennen	14
1.2 Lerne und wachse, Schritt für Schritt	18
1.3 Trau dich einfach	23
1.4 Glaub an dich selbst	27
1.5 Gib die Hoffnung niemals auf	32
1.6 Nimm neue Chancen wahr	37
1.7 Ergreife die neue Chance	42
1.8 Achte auf deine Gesundheit	49
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Der Weg zum beruflichen Erfolg</b>	57
2.1 Sei kreativ und lerne konstant	58
2.2 Habe Mut, über deinen Schatten zu springen	64
2.3 Habe Mut, neue Wege zu gehen	71
2.4 Werde zu einem Vorbild	78
2.5 Feiere deine Erfolge	87

## **Kapitel 3**

<b>Der Weg zu dir selbst</b>	93
3.1 Meistere deine Schwierigkeiten	94
3.2 Finde zu deiner Gesundheit	98
3.3 Wachse an deinem Glauben	103
3.4 Gib Wundern eine Chance	112
3.5 Nimm dein Leben in die Hand	118

# **Kapitel 1**

## **Der Weg zum natürlichen Babyglück**

# Kapitel 1.1

## Lerne dich selbst kennen



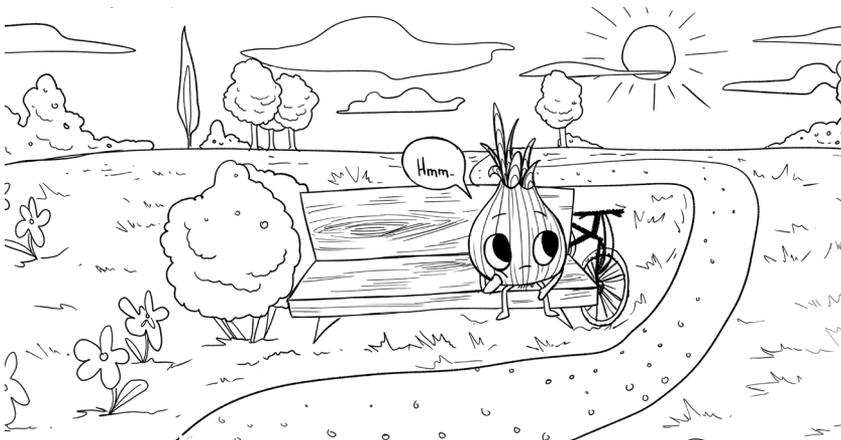
Es ist ein lauwarmer Sommertag.

Karl fährt auf seinem Fahrrad durch die Felder und Wiesen. Ihm geht vieles durch den Kopf. Er ist auf dem Weg zu seiner Lieblingsbank. Sie liegt etwas abseits auf einem Hügel. Dort hat er einen guten Überblick.

Als er angekommen ist, setzt sich Karl hin und spürt den warmen Sommerwind auf seinem Gesicht. Er sieht, wie die Ehren des Kornes im Wind wehen. Langsam beruhigt sich sein Herzschlag von der schnellen Fahrt mit seinem Rad.

Er fühlt sich absolut wohl.

So sitzt Karl auf seiner Bank und fängt an, über sein Leben, seine Probleme und seine Schwierigkeiten nachzudenken.



In dem Moment kommt jemand auf ihn zu, lacht und begrüßt ihn: „Einen wunderschönen guten Tag! Wie geht es dir?“  
„Mir geht es gut“, antwortet Karl.  
„Und wer bist du?“, fragt der freundliche Mann.  
„Ich bin Karl, meine Freunde nennen mich Zwiblie.“  
„Oh, Zwiblie, das hört sich gut an. Darf ich mich zu dir setzen?“  
„Ja, gerne. Wer bist du?“  
„Ich bin deine Lebenserfahrung, die Erfahrung deiner Vorfahren, das Wissen der Menschheit, deine Superzwiblie.“

Oh, Karl ist überrascht und verwundert.



Superzwiblie fragt: „Was machst du hier, Zwiblie?“  
„Ich komme hierher zu meiner Lieblingsbank, wenn ich Schwierigkeiten habe und nicht weiß, wie ich diese lösen soll; dann suche ich Ruhe und die finde ich in der Natur. Hier habe ich sehr gute und positive Gedanken.“

Superzwiblie sagt: „Das hört sich richtig an.

Genau das ist der Weg im Leben. Was hast du speziell für Schwierigkeiten?“

„Na ja, meine Eltern drängen mich, ich wäre schon alt genug, es sei höchste Eisenbahn, dass ich mir eine Frau suche. Meine Freunde sind schon verheiratet, haben Kinder, und ich sollte auch langsam darüber nachdenken, sonst bin ich später allein und einsam. Außerdem möchten sie auch Großkinder haben. Das sehe ich anders.“

### **„Lebe in deiner Mitte, und Einsamkeit wird ein Fremdwort für dich sein.“**

„Ich weiß nicht, wie ich weiterkommen soll. Ich bin schüchtern, habe Angst, Frauen anzusehen, geschweige denn anzusprechen. Ich fühle mich hilflos!“

„Hast du eine Idee, wie du eine Frau kennenlernen kannst, Zwiblie?“

„Doch, doch, ich habe schon eine Idee. Ich könnte tanzen gehen, aber ich traue mich absolut nicht. Ich weiß auch nicht, ob ich noch tanzen kann. Ich habe vor 20 Jahren mit einer jungen Frau tanzen gelernt.“

„Zwiblie, was du vor 20 Jahren gelernt hast, kannst du heute genauso, das kommt durch Übung sofort wieder!“

### **„Was du gelernt hast, das verlernst du nicht.“**

„Ja, vielleicht sollte ich am Sonnabend tanzen gehen“, sagt Zwiblie.

„Nicht vielleicht, Zwiblie, sondern wichtig im Leben ist: denken, vertrauen und dann handeln, denn ohne Handeln kommst du nicht zum Erfolg. Du machst dich einfach schick und gehst hin, du suchst dir einen Platz an der Bar und bestellst dir was zu trinken und dann schaust du dich im Saal um, wie getanzt wird.“

**„Denken, vertrauen und dann handeln!“**

***Meine Aufgaben:***

- ***Ich fühle mich von Tag zu Tag mehr in meiner Mitte.***
- ***Ich lerne gerne dazu und wende mein Gelerntes an.***
- ***Ich springe mindestens einmal täglich über meinen Schatten.***

## Kapitel 1.2

### Lerne und wachse, Schritt für Schritt

Es ist Samstagabend.

Karl steht unter der Dusche. Pfeift ein Liedchen, um sich Mut zu machen, denn er ist sehr nervös. Nach 20 Jahren geht er heute das erste Mal wieder tanzen. In seinem Inneren hofft er, dort eine Partnerin kennenzulernen.

Er steht vorm Spiegel, rasiert sich dreimal, kämmt seine Haare immer wieder, damit sie richtig sitzen und er gut aussieht. Karl betrachtet sich, findet sich aber nicht unbedingt attraktiv. Er zweifelt. Trotzdem zieht er seine polierten Tanzschuhe an, schwarzes Leder, Ledersohle, mit zwei kleinen goldenen Ringen. Das sieht schon toll aus!

Er geht zum Auto und fährt los.

Der Parkplatz, wo die Tanzveranstaltung stattfindet, ist überfüllt.

Karl verliert den Mut. Wenn es nicht mal einen Parkplatz hier gibt, möchte er am liebsten wieder nach Hause fahren – doch dann sieht er eine große Parklücke. Er ist ein Glückspilz!

An der Kasse steht eine Schlange, Pärchen freuen sich lachend, sind glücklich, halten Händchen. Karl fühlt sich sehr unwohl, unglücklich und einsam; wäre er nur zu Hause vor dem Fernseher geblieben.

Im Saal sind die Tische voll, die Tanzfläche brodelt und Karl weiß gar nicht, wo er Platz nehmen soll. Oh, da sieht er an der Bar noch einen freien Hocker mit Blick zur Tanzfläche und zu den Tischen.

Karl fragt: „Ist hier noch frei?“

„Ja, setz dich hin.“

Der Barkeeper fragt, was er trinken möchte, und bringt ihm sein Getränk.

Die Tanzpause setzt ein.

Karl schaut, an welchem Tisch eine junge Frau alleine sitzt, die ihm gefällt. Als die Musik wieder einsetzt, steht er mit wenig Energie auf, geht langsamen, unsicheres Schrittes zu einer jungen Frau hin und stottert: „Tanzt du mit mir?“

Die Frau schaut ihn an, mustert ihn von oben bis unten.

Karl sinkt schon wieder in sich zusammen.

„Nein, im Moment nicht“, antwortet die junge Frau.

Karl wäre am liebsten im Erdboden versunken!

### **„Man wächst am meisten an seinen alltäglichen Misserfolgen.“**

Er geht niedergeschlagen zur Bar und setzt sich.

Der Barkeeper kommt zu ihm: „Ist alles in Ordnung? Möchtest du noch was trinken?“ In dem Moment blüht Karl auf. Der Barkeeper ist Superzwiblie!



„Oh, freue ich mich, dich zu sehen!

Ich bin entnervt und entmutigt“, sagt Karl.

„Ich habe es schon mitbekommen, dein Auftritt war nicht gelungen. Wir feilen jetzt an einer neuen Strategie. Zwiblie, du suchst dir jetzt eine andere Frau.“

„Die da hinten gefällt mir noch viel, viel besser, aber da traue ich mich nicht hin. Ich kann das nicht“, sagt Karl.

„Doch, du kannst! Das schaffst du! Wenn die Musik einsetzt, gehst du aufrecht los, den Kopf gehoben. Mit einem Lächeln auf den Lippen, Optimismus im Herzen, Vertrauen ins Leben stellst du dich vor.“

Karl steht auf und geht mutig entschlossen, voller Selbstvertrauen zu der hübschen Frau. „Ich bin Karl, lass uns tanzen!“

Die junge Frau schaut ihn erstaunt an, lächelt und sagt: „Ja gerne, ich heiße Katrin.“ Gemeinsam gehen sie auf die Tanzfläche. Karl sagt: „Ich habe vor 20 Jahren zum letzten Mal Discofox getanzt.“

Katrin antwortet:

### **„Was man einmal gelernt hat, das verlernt man nie wieder!“**

Karl sagt: „Ich konnte viele Figuren tanzen.“

„Ich liebe Figuren, Karl. Lass uns loslegen!“

Beide nehmen Tanzhaltung ein, finden sehr schnell den Rhythmus und werden immer besser. Am Ende tanzen die beiden sieben bis acht verschiedene Figuren, sind absolut glücklich und strahlen übers ganze Gesicht. Ihnen ist sehr warm. Ist die Temperatur im Saal angestiegen?

Die Musik ist zu Ende. Er dankt Katrin mit den Worten: „Das hat mir viel Spaß mit dir gemacht, du bist etwas Besonderes!“

Im Laufe des Abends tanzt Karl mit Katrin noch ein paarmal.

Als der Tanzabend zu Ende geht, fragt er Katrin, ob sie nächste Woche wiederkommen würde, denn er habe große Lust, das zu wiederholen.

„Oh gerne, Tanzen ist meine Leidenschaft. Ich freue mich sehr und es macht mit dir ganz viel Spaß.“

Sie verabschieden sich und Karl fährt nach Hause, kann vor Glück gar nicht richtig einschlafen, fühlt sich viel mutiger, zufriedener, glücklicher. Ihm wird klar:

**„Wenn ich den Mut habe, mich zu überwinden,  
dann hab' ich Erfolg!“**

Karl schläft ein und hat einen Traum. Er träumt, wie Superzwiblie ihn animiert, mutig zu werden sowie Kraft und Hoffnung zu bekommen. In allen Lebenssituationen kann er das anwenden. Er muss nicht weglaufen vor der Angst, vor der Unsicherheit, sondern darauf zugehen. Wenn ihm das gelungen ist, empfindet er ein sehr gutes Gefühl, das man Glück nennt. Dieses Gefühl ist nicht für immer, aber der Weg ist das Ziel und die Momente sind die Belohnung. Mit dem Herzen voller Dankbarkeit halten diese auch lange an.

Morgens erwacht er glücklich, zufrieden und hat eine ganz andere Ausstrahlung.

***Meine Aufgaben:***

- ***Ich mache mir meinen Misserfolg bewusst und stelle mich der Situation.***
- ***Kleinste Erfolge schreibe ich auf, das fördert mein Selbstvertrauen.***
- ***Den nächsten großen Erfolg feiere ich.***

## Kapitel 1.3

### Trau dich einfach

Eine Woche später, es ist wieder Samstagabend.

Karl steht pünktlich an der Tanzhalle.

Er hat sich schick gekleidet, lächelt und freut sich wie ein kleines Kind, Katrin wiederzusehen. Sie ist noch nicht da.

Karl findet zwei freie Plätze und wartet voller Vorfreude.

Im nächsten Moment kommt Katrin freudig auf ihn zu.

Karls Herz schlägt vor Freude. Sie begrüßen sich liebevoll und umarmen sich. Sie tanzen und singen ausgelassen die Melodie mit. Beide sind voller Lebensfreude.

„Katrin, ich würde gerne mehr Zeit mit dir verbringen. Wanderst du gerne?“

„Oh ja, ich war oft mit meinem Vater im Deister auf dem Nordmannsturm. Das ist eine sehr abwechslungsreiche Wanderung“, erwidert Katrin.

„Prima, den Deister kenne ich, da bin ich sehr gerne. Hast du morgen Zeit?“

Am nächsten Tag fahren die beiden mit dem Zug nach Springe am Deister. Die beiden wandern sechs Kilometer aufwärts. Sie freuen sich, unterhalten sich, lachen und kommen schließlich am Nordmannsturm an.

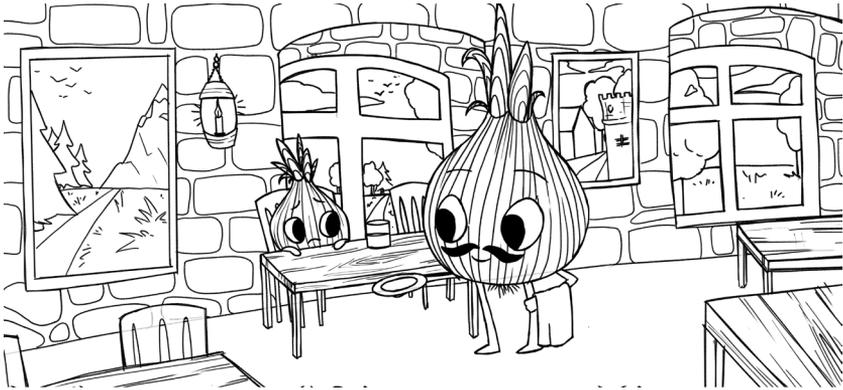
Beide bestellen die Spezialität des Hauses: zwei frische Scheiben Brot mit Schmalz und leckerem Harzer Käse, dekoriert mit Zwiebeln und Krautsalat.

Nach dem Essen ist Karl unsicher.

Er kann sich nicht richtig konzentrieren, seine Gedanken rasen. Wie kann er Katrin näherkommen?

**„Der Mensch denkt, Superzwiblie lenkt.“**

Katrin sagt: „Entschuldige, ich gehe mich kurz frisch machen.“  
Sie ist weg, der Kellner kommt, räumt ab und lächelt Karl an.  
„Oh, ich freue mich. Du bist es, Superzwiblie! Du kommst genau  
im richtigen Moment. Ich bin froh, dich zu sehen.“



„Ja, Zwiblie, ich weiß, du brauchst wieder Hilfe. Hast du eine  
Idee, wie du Katrin näherkommen kannst?“

„Ja, wenn wir gleich zum Bahnhof gehen, dann könnte ich  
liebepoll nach Katrins Hand fassen und dann gehen wir Hand  
in Hand weiter. Ich habe Angst, dass sie das ablehnt.“

„Lieber Zwiblie, ihr seid euch sehr sympathisch, mögt euch.  
Warum sollte sie das tun?“

Es liegt jetzt an dir, den nächsten Schritt zu gehen.“

Sie laufen los. Karl ist hin- und hergerissen. Wann soll er es  
machen? Wie soll er es machen?

Dann hat er die Idee: „**Jetzt, jetzt, jetzt!**“