

## Frieden im Sein



Manuela Wintersteiger

# Frieden im Sein

Erlauben, Annehmen & Loslassen



Dieses Buch ist all jenen Menschen gewidmet,  
die sich mehr Zufriedenheit, Wohlgefühl, Herzensruhe  
und Seelenfrieden in ihrem Leben wünschen.

Es darf zur inneren und äußeren  
Versöhnung beitragen.

Langfristige Heilung beinhaltet eine innere  
Aussöhnung mit der eigenen Vergangenheit. Danach  
ist es realisierbar, Personen, die uns weh getan haben,  
von Schuld loszusprechen, zu vergeben, zu verzeihen  
und sie freizugeben.

Beende Schuldzuweisungen und Opfereid  
und sei Schöpfer und Schöpferin deines Lebens.

Jeder Mensch sehnt sich nach Frieden.  
Wenn du in Frieden sein willst, dann darfst du  
Frieden geben. Lasse dich und mich in Frieden sein.

Eine große Anerkennung und Danksagung  
gilt all jenen Menschen, die mit Fotos, Worten, Ideen  
und Betrachtungsweisen, mit jeglichem Talent zur  
Gestaltung dieses Buches beigetragen haben.

Sei im Hier und Jetzt.  
Gehe mit den Wundern des  
Lebens in Berührung. Warte nicht  
auf morgen, sondern sieh die Lebenslust,  
Liebe und Fülle in jedem Moment. Hab Freude  
mit dem, was du tust. Wenn du spürst, dass sie endet,  
ändere etwas. Ausgelassen und vergnügt zu sein  
entsteht oft mit Dingen, die keinen Sinn  
machen. Willige ein zu Fröhlichkeit,  
Lebensmut und Heiterkeit.

*In Gedanken dauernd woanders zu sein, als man gerade ist, reduziert die Beziehungsfähigkeit zu sich selbst und anderen. Körperliches Dasein und gedankliches Dortsein unterbricht die Dreieinigkeit von Körper, Geist und Seele. Sei da, wo du bist.*

*Selbstzufriedenheit entsteht durch  
aufrichtige Innenschau und die  
Bereitschaft, Situationen so  
anzunehmen, wie sie  
waren und sind.*



*Am Fenster stehen  
und über das Leben nachdenken  
fühlt sich anders an, als tatsächlich hinauszugehen  
und das Leben zu erfahren.*

Gib frei und lasse los,  
dadurch entsteht kein Verlust.  
Bindung gestaltet sich durch Freiheit.  
Vergönne dir Bindung, erfahre  
und koste die tiefe Kraft  
von Liebe.

Das Sein  
ist nie mehr wert  
als das „Ich bin“. Finde die  
Identifikation mit deinem Sein  
und mit deinem Tun. Sein und Tun  
dürfen ausgeglichen sein. Wenn du zu viel  
im Sein oder zu viel im Tun bist, wirst du krank.  
Leben ist die Balance zwischen  
Sein und Tun.

*Gib dem die Liebe,  
der sie am meisten braucht.*



Gestatte dir, dein eigenes Bild über dich zu machen.  
Nur weil viele dasselbe meinen, muss es nicht  
korrekt und angemessen sein. Lass dir die  
Welt von niemand anderem erklären, finde  
sie selbst heraus. Lass dir von anderen  
Menschen nicht die Sicht zu dir  
selbst versperren. Mach Schluss damit,  
dass destruktive Personen dein Profil erzeugen,  
du dich danach formst und dann denkst, dass du so  
bist, wie sie dich sehen. Entsprich dir selbst  
und deinen Werten. Befrei dich davon,  
entsprechen zu müssen. Es wird  
fortwährend Menschen geben,  
für die du passt oder auch nicht.  
Überprüfe, ob du das lebst, was du bist.  
Reduziere dein Angepasstsein und lebe dein  
eigenes Leben.

*Deine Werte entsprechen  
nicht der Wirklichkeit, sondern  
nur den Werten deiner Herkunftsfamilie.  
Reduziere deine Identifikation mit störenden  
Mustern, Handlungsweisen und Haltungen deiner  
Herkunftsfamilie. Halte inne, ergründe deine  
Lebensmuster und dein Gehabe. Prüfe,  
was du deinen Nachfahren  
hinterlassen möchtest.*

*Lass dich so,  
wie du bist, in Frieden,  
du veränderst dich sowieso.  
Lass dich in Einigkeit und Frieden.  
Wenn wir Gleichklang in uns finden, dann  
können wir den inneren Frieden  
nach außen tragen.*

*Erlaube dir in einem stillen Moment,  
visuell das zu sehen, was du dir als Kind am  
meisten gewünscht hättest. Gelegentlich verweigern  
wir später Liebevollnes, weil wir es als Kind nie oder zu  
wenig bekommen haben.*



Die Zeit  
ist stehen geblieben,  
ich habe Zeit liegen gelassen,  
die Zeit ist mir davongelaufen. Die Zeit  
erlaubt mir nicht, dass ich Zeit habe.  
So richtet sich der Mensch die Zeit,  
die endlos gleich und trotzdem  
verschieden wirkt.

*Kümmere dich um dich selbst,  
um nicht zu verkümmern.  
Widme dir Raum  
und Zeit.*

Ärger zeigt uns,  
dass etwas anderes passiert,  
als wir es uns gewünscht haben.  
Du legst fest, wie lange du dich dem Ärger  
hingibst und wie du die Verhältnisse,  
die dich umgeben, bewertest.

Die Mütterlichkeit  
ist eine der stärksten Kräfte,  
die dieses Leben zu bieten hat. Mutter  
Erde gibt dir, ohne dass du geben musst.  
Nimm einfach, ohne auszubeuten. Iss nur das,  
was du wirklich brauchst, dann spendest du der Erde  
und der Natur die nötige Achtsamkeit. Konsumiere  
nur, bis du satt bist, und nicht, bis du voller Fülle  
körperlich und geistig unbeweglich und starr  
wirst. Bleib beweglich und flexibel, um  
keine Furcht vor Erneuerung oder  
Wandlung zu entfalten.

*Unsere Lavaquelle des Lebens  
stellt keine Bedingungen an unser Sein.*





## Biografie

Manuela Wintersteiger, geb. 1977 in Ried im Innkreis. Ausbildung zur Dipl. Behindertenpädagogin; Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Personal- und Business Coach, Psychotherapeutin für Erwachsene & Jugendliche, Traumatherapeutin.

[www.wintersteiger.org](http://www.wintersteiger.org)

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2019 Manuela Wintersteiger  
Satz, Umschlaggestaltung, Herstellung und Verlag:  
BoD – Books on Demand, Norderstedt  
ISBN 978-3-7494-8825-4

## Ebenfalls bei BoD erschienen



### **Lebe(n) im Sein:**

Gedankenverstrickungen werden aufgelöst, um Klarheiten herauszufinden. Die Wandlungen des Lebens anerkennen, in dem Wissen, dass sie im Jetzt der Gegenwart schon wieder Vergangenheit sind.

ISBN 978-3-8391-7629-0, € 25,90



### **Gedanken im Sein:**

Gedankenimpulse, Auseinandersetzungen mit Lebensfragen. Innehalten, Nachspüren, was war, was ist, was sein will und sein darf. Hinderliche Gedankenmuster überprüfen und neue Glaubenssätze und Inspirationen entwickeln. Platz für Wachstum schaffen, um erfüllt dem Leben im Hier und Jetzt zu begegnen.

ISBN 978-3-7392-9391-2, € 25,90



### **Spuren im Sein:**

Neue Lebensperspektiven entwickeln, mit dem Wissen, dass manche Spuren des Lebens Wunden und daraus folgend Narben, hinterlassen haben. Spuren anerkennen, um entscheiden zu können, welche Spuren ich selbst hinterlasse.

ISBN 978-3-7392-7583-3, € 25,90



### **Stille im Sein:**

Bewusstwerdung im Alltag durch Innehalten. Stille erlauben durch achtsames Gewahrwerden. Wir kommen aus der Stille und gehen in die Stille. Entdecke dort das Wesentliche des Lebens und lasse dich durch die spirituelle Weisheit entführen in eine stillere Welt.

ISBN 978-3-7494-8824-7, € 25,90