



Dieses Buch gehört:

---

Beginn der Eintragung: 

---



Jessica Lütge

ALLES, WAS DU  
ÜBER DICH  
WISSEN MUSST

222 Fragen  
zum Ausfüllen  
und Staunen



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2016 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-584-8

1. Auflage 2018

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener

Motive von © Albert Kam und © Keep Calm and Vector, [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Vorwort

## Dieses Buch ist für dich

Entdecke dein Leben. Geh Tiefseetauchen in dir selbst und sei erstaunt, welche wundervollen, leuchtenden Schätze sich dir zeigen. Wir alle sind Unikate. Wir haben bereits so viel Weisheit in uns, doch der Zugang dazu ist im Laufe der Jahre oftmals verschüttet worden. Kannst du dich noch erinnern, als du ein Kind warst? Für dich hattest du die richtigen Antworten, du warst mit dir in Harmonie. Mit diesem Buch findest du deine Antworten wieder – und entdeckst auch ganz neue. Du hältst den Schlüssel dazu bereits in deinen Händen.

Dieses Buch ist für dich ganz persönlich gedacht. Du bist der Schöpfer deines Lebens. Durch deine Antworten, die du dem Buch und dir selbst gibst, findest du immer mehr zu dir und zu deiner eigenen Weisheit.

Die Fragen laden dich ein, deine ganz eigenen Antworten zu finden, die nur du kennst. Du bestimmst die Spielregeln, denn es ist dein Leben, das auf dich wartet. Wenn du dein Buch zum ersten Mal in den Händen hältst, dann gönn dir den Moment der Stille. Merkst du, wie gut neue Bücher riechen? Wie es sich anfühlt, wenn du in den Seiten blätterst, ganz absichtslos? Noch ist es leer. Doch du hast alle Weisheit in dir, du selbst bist die Antwort. Nach und nach füllst du das Buch mit deiner Intuition und mit deinen Perlen aus dem Tiefseetauchen.

Sei neugierig, was in der nächsten Zeit alles passiert. Je mehr du dich mit dem Buch und den Fragen beschäftigst, desto näher kommst du deinem Leben und deiner Intuition. Fast Vergessenes darf wieder aufsteigen und dich unterstützen. Deine eigene

Wahrheit und Freiheit erfüllen dich immer mehr. Du erkennst mit jeder Frage, was für dich wirklich wichtig ist, und nimmst deine Essenz wahr.

Dies ist ein wunderschöner Prozess.

Und das Besondere: Dies ist kein Buch, das du liest, in dem du wertvolle Gedanken findest und das du dann weglegst. Das Buch ist viel mehr: Es ist dein Begleiter, dein Nachtsichtgerät, dein Gedankensegler, deine Landkarte der Weisheit oder auch der Zwischenraum in deinem Leben, den du mit deinen Antworten erfüllst. Lass dich überraschen, welche Quellen du in dir findest. Alle Antworten sind bereits in dir. Lass sie wie Perlen auftauchen und dich inspirieren.

Obwohl es für dein Buch keine Gebrauchsanleitung gibt, kein Richtig oder Falsch, helfen dir vielleicht folgende Punkte, wie du auf sanfte Art deine Antworten finden kannst.

\* \* \*

## Gib dir Raum und Zeit für die Fragen

Das Buch ist ganz für dich da, und gleichzeitig erweckst du es mit deinen Antworten zum Leben. Es kann dein täglicher oder wöchentlicher Begleiter sein wie ein Tagebuch - oder auch völlig zeitlos. Wenn du in dir den Impuls spürst, dass du eine Frage beantworten möchtest, nimm dir hierfür Zeit. Lass dich ganz auf dich selbst ein. Du bist wichtig und wertvoll. Diese Zeit gehört dir. Fang an, dich mit all deinen Facetten kennenzulernen. Sei deshalb offen für alles, was aus deiner Tiefe auftauchen will. Zensiere nichts im Vorfeld und bewerte auch nichts. Alles ist kostbar. Du begibst dich auf die Suche nach dem Menschen, der du in Wahrheit bist und der du schon immer warst.

Du kannst durch das Buch blättern und einfach mit der Frage anfangen, die dich besonders anspricht. Du wirst vielleicht merken, dass dich eine Frage auf einmal besonders berührt. Dann bleibe dabei. Lies sie in Ruhe durch und lass sie einen Moment auf dich wirken. Spüre in dich hinein und gib dir Raum für die Antwort.

Ein Extra-Tipp: Nimm das Buch mit an deine Lieblingsorte. Auch draußen in der Natur oder in deinem Lieblingscafé kannst du wundervolle Antworten finden. Probiere aus, was dir am besten gefällt.

\* \* \*

## Lass die Antwort in dir auftauchen

Wenn du dir eine Frage ausgesucht hast, kann die Antwort manchmal ganz spontan hervorperlen – oder sie zeigt sich dir erst nach und nach. Sei gespannt, was passiert. Jeder Mensch ist schließlich einzigartig, und so sind es auch die Antworten sowie die Art und Weise, wie sie erscheinen. Sie tauchen einfach auf, mal als ganze Sätze, mal als einzelne Wörter oder Empfindungen. Sei ganz intuitiv. Lass dich inspirieren und schreibe, male oder klebe deine Antworten als Collage in das Buch. So wird es für dich mit jeder Antwort immer persönlicher. Erfreue dich an deinen Antworten, die dir immer wieder Mut machen. Indem du dich mit dir selbst und deinem Leben beschäftigst und verbindest, gewinnst du immer mehr an innerer Tiefe. Du gewinnst neue Erkenntnisse über dich, andere und über die Ganzheit im Leben. Dies ist ein wundervoller Prozess, der sich einfach so entwickelt. Du musst nichts Besonderes tun, sondern nur auf die Antworten lauschen, die du in dir spürst.

Lass dich einfach von dir selbst überraschen, welche verborgenen Schätze immer mehr ans Licht dürfen. Übrigens gibt es keine falschen oder richtigen Antworten.

Alles bist du. Und du kannst nur ganz sein. Geh also auf Entdeckungsreise mit dir selbst. Du bist der Weg. Schritt für Schritt kannst du dir ganz in Ruhe Zeit nehmen.

\* \* \*

## Staune, was sich bei dir ändert

Je mehr du dich mit deinem Buch beschäftigst, desto öfter wirst du dich inspiriert fühlen. Vielleicht wird es dir mit der Zeit sogar ein liebes Ritual, dich von einer neuen Frage anregen zu lassen.

Du hast ausreichend Platz, um deine Antworten zu gestalten, ob als Schrift, als kleine Zeichnung oder du klebst ein Symbol in das Buch.

Doch du kannst sogar noch viel mehr machen: Wenn du alles ausgefüllt hast, schau dir nach einem halben oder einem Jahr noch einmal deine Antworten an. Bestimmt wird es dich erfreuen, welche wundervollen Botschaften du findest. Wenn du möchtest, ergänze nun deine Antworten und schau einfach mal, ob und was sich im Laufe der Zeit verändert hat. Gibt es Antworten, die für dich nach wie vor dein Inneres ausdrücken, oder möchtest du etwas ergänzen?

Vielleicht hast du sogar Lust und gibst das Buch einem lieben Menschen zum Lesen, der dich dadurch noch besser verstehen kann.

Es ist dein ganz persönliches Buch, das du einmalig gestaltetest – so wie du auch einmalig bist. Hab Vertrauen in dich, fühle die Freude und genieße die Zeit mit dir und deinem eigenen Buch.

\* \* \*

Wann hast du dir selbst gesagt: »Ich tu es einfach!«?

---

---

---

---

---

---

---

Wie schmeckt ein Stück vom Paradies?

---

---

---

---

---

---

---



Könntest du selbst der Mensch sein, auf den du gewartet hast?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie sähe eine Begegnung mit deinem geheimen Ich aus?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Blume wärst du gerne und an welchem Platz möchtest du wachsen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was wäre in deinem Leben ein Moment für die Ewigkeit?

---

---

---

---

---

---

---

---

Auf welche Weise kannst du in Krisen wachsen?

---

---

---

---

---

---

---

Wie kann dich Loslassen stark machen?

---

---

---

---

---

---

---

Welche Rituale kannst du für deine »Abendstille« erfinden?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welches Spiel, das es noch nicht gibt, könnte das Leben glücklicher machen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie fühlt es sich wohl an, wenn du deine Angst umarmst?

---

---

---

---

---

---

---

Womit beschenkt dich das Leben?

---

---

---

---

---

---

---

Könnte es Zeit sein für einen Höhenflug?

---

---

---

---

---

---

---

Was bringt dein Herz zum Singen?

---

---

---

---

---

---

---

Was brauchst du, um einen Verlust zu heilen?

---

---

---

---

---

---

---

Welcher andere Blickwinkel könnte dich bereichern?

---

---

---

---

---

---

---

Wann erlaubst du dir, verrückt und laut zu sein?

---

---

---

---

---

---

---

Wie kannst du in dir die kindliche Freude wachrufen?

---

---

---

---

---

---

---



Wie kannst du jeden Tag ein bisschen die Sehnsucht nach Geborgenheit stillen?

---

---

---

---

---

---

---

Wann entfalten sich Dinge von ganz allein?

---

---

---

---

---

---

---

Wie kannst du wieder deine Wurzeln finden?

---

---

---

---

---

---

---

Wann bist du der, der du immer warst?

---

---

---

---

---

---

---

Wo spricht die Stille zu dir?

---

---

---

---

---

---

---

Welche Orte verleihen dir Flügel?

---

---

---

---

---

---

---

## Über die Autorin

Dr. Jessica Lütge ist psychologische Beraterin, Grundschullehrerin und Buchautorin. Sie unterrichtet kreatives Schreiben und künstlerischen Ausdruck und weiß daher, wie wichtig der künstlerische Ausdruck für jeden Menschen sein kann. Deshalb möchte sie den Leser auf der Reise zum inneren Künstler an die Hand nehmen und ihm ein neues Gefühl der Freude und Spaß am Entdecken des eigenen Künstlers vermitteln. Die Autorin lebt in Cuxhaven.

