

Ein Buch von Frau für Frau

Dein Leben ist ein Palast  
und  
du bist die Königin

Inspirationen zur Stärkung deiner  
weiblichen Schöpferkraft

von

*Martina Karina Fischer*

©2024 Martina Karina Fischer  
www.martinakarinafischer.at

Lektorat und Korrektorat: Marion Puschmann  
Grafikdesign: Fina Digital Ltd.  
www.fina.agency  
Fotografin: Sabrina Rynas

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:  
Buchschieme von Dataform Media GmbH, Wien  
www.buchschieme.at

ISBN:  
978-3-99129-706-2(Paperback)  
978-3-99129-704-8(Hardcover)  
978-3-99129-705-5(E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Informationen, die in diesem Buch vermittelt werden, stellen die subjektive Meinung bzw. Erfahrung der Autorin dar und wurden nach bestem Wissen und Gewissen aufgezeichnet. Keinesfalls jedoch sollen sie ärztlichen Rat oder ärztliche Hilfe ersetzen. Das Buch bezweckt, die Leserin zur körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe anzuleiten. Eine Haftung der Autorin oder des Verlages für etwaige Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch des in diesem Buch präsentierten Materials ergeben, ist ausgeschlossen.

## **Das Buch:**

Die Bibel für die Frau – für bewusste Frauen, die  
MEHR wollen!

Dieses Buch ist in Liebe für alle wundervollen Frauen in dieser Welt geschrieben. Es ist ein Lichtbringer in Form eines Ratgebers, der eine Richtschnur bieten soll, um Frauen darin zu unterstützen, wieder in ihre Kraft und Balance (zurück) zu kommen und dort zu bleiben. In diesem Buch werden alle Lebensbereiche behandelt, die die Autorin selbst authentisch lebt und täglich umsetzt. Fragen, wie eine glückliche und erfüllte Beziehung gelingt, wie Kinder zu glücklichen Erwachsenen heranwachsen, worin der Lebenssinn besteht, worauf es im Leben ankommt, was am Ende wirklich zählt, wie die eigene Schwingung und das Bewusstsein erhöht werden, welche Kraft im weiblichen Zyklus liegt, wie die Hormone ins Gleichgewicht kommen, wie die Selbstheilungskräfte aktiviert werden, wie eine Selbstverjüngung mithilfe von Mutter Natur gelingt, wie sich Erfolg im Beruf automatisch einstellt und wie sich die eigene Durchsetzungskraft verbessern lässt, werden in diesem Buch anhand persönlicher Lebenserfahrungen kraftvoll beschrieben. All diese Tipps führen geradewegs in die Schöpferkraft. Sie sollen die Leserin ermutigen, ihre Komfortzone zu verlassen, die innere Königin zu befreien und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Dieses Buch ist aufgebaut wie ein Gespräch unter

zwei Freundinnen.

### Die Autorin:

**7**

Martina Karina Fischer,  
Jahrgang 1981, ist Dipl. Human-  
energetikerin für emotionale Balance.

In ihrer Energiepraxis in Wien hilft sie Frauen dazu,  
körperliche, geistige und seelische Disharmonien auf-  
zulösen und zu heilen, um sie wieder zurück in ihre  
Kraft und Balance zu bringen. Die Autorin lebt mit  
ihrem Mann und den zwei Kindern in Wien  
und Kärnten. Alle Hilfestellungen in  
diesem Buch basieren auf ihren  
eigenen Lebenserfahrungen.

*Für DICH,  
du wundervolle Frau\**



*Du bist die Bestimmerin deines Lebens.  
Lass die Königin in dir erwachen.*

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung 11

## Kapitel 1

LIEBE – Lebensweisheiten für eine  
glückliche Partnerschaft 15

Verlasse deine Komfortzone 17

Ein respektvoller Umgang 19

Reichtum statt Mangel 20

Bleib dynamisch 22

Pflege deine Beziehung 23

Reduziere deine hohen Ansprüche 24

Erkenne die Macht der körperlichen  
Verbindung 27

Vermeide andere Beziehungen 28

Sei empathisch 29

Stellenwert Partner:in 30

Fremdflirten – das Spiel mit dem Feuer 31

Sei die Meisterin deiner Krisen 33

## Kapitel 2

Finde deinen Lebenssinn 37

Anleitung zur Erforschung deines  
Lebenssinns 40

## Kapitel 3

Glückliche Kinder 51

Was inneres Wachstum verhindert 56

Weibliche und männliche Selbstbestimmung	57
Liebe deine Kinder bedingungslos	59

#### Kapitel 4

Worauf es im Leben wirklich ankommt	61
Finde dein „Warum“	63
Zeitmanagement inklusive ME-TIME	64
Lebe mit deinem Biorhythmus	67
Gehe regelmäßig in die Stille	68
Drücke deine Gefühle aus	70
Pflege deine wahren Freundschaften und lass ungesunde Beziehungen los	71
Fühle dich nicht so schnell angegriffen	74
Danke deinen Arsch-Engeln	79
Suche weniger Anerkennung im Außen	81
Mehr Gelassenheit	83
Umgang mit Kritik	84
Befreie dich selbst	85
Entscheide dich, bewusst glücklich zu sein	87
Lebe, ohne etwas zu bereuen	89
Liebe dich, so wie du bist	89

#### Kapitel 5

Was am Ende wirklich zählt	93
Verdränge nichts	95
Löse dich von deinen Schuldgefühlen	97
Finde Frieden	102

#### Kapitel 6

Leitsätze für ein erfülltes Leben	107
Kapitel 7	
Erhöhe dein Bewusstsein	113
Tipps zur Schwingungserhöhung	115
Weitere Anregungen zur Anhebung der eigenen und globalen Schwingung	118
Kapitel 8	
Die Kraft im weiblichen Zyklus	123
Kapitel 9	
Hormone im Gleichgewicht	131
6 wirkungsvolle Schritte für eine ausgeglichene Hormonbalance	136
Kapitel 10	
Heile dich selbst	139
Westliche Medizin vs. östliches jahrtausendealtes Heilwissen	141
Entstehung von Krankheiten	143
Krankheit als Widerstand vs. Chance	147
Die Auswirkung von negativen Emotionen	150
Loslassen von negativen Emotionen	151
Loslassen durch Vergebung	154
Werde dir deiner unbewussten Überzeugungen gewahr	156
Positives Denken verändert die Gene	157



9 Hauptfaktoren für Spontanheilung	158
Dein Schlüssel zum höchsten Heilungspotenzial	160
Richtige Nahrung = Medizin	162
5 effektive Immunbooster	167
In 3 Schritten zur Selbstheilung	169
Fasten – Supermedizin für die Zellen	170
Aufenthalt in der Natur – Turbo für die Selbstheilung	174
Raus aus den Schuhen	177

## Kapitel 11

Biohacking – Verjüinge dich selbst	181
Kurbel deine Stammzellen an	183
Verjüinge deine Haut	188
Endlich Sommersonne – aber Vorsicht	197
Entzündungshemmer	200
Stärke deine Knochen und Zähne	202
Glückliche Menopause	207
Aktiviere deine Strahlkraft	213

## Kapitel 12

Erfolg im Beruf	217
Richte deinen inneren Kompass aus	219
Werde ein Rhetorik-Profi	220

## Kapitel 13

Gekonnt kontern	225
-----------------	-----

## Kapitel 14

Verbessere deine Durchsetzungskraft	231
Verbinde dich mit deinem höheren Selbst	232
Löse dich von der Anerkennung im Außen	234
Raus aus der Komfortzone	235
Erkenne die Power des Nichtssagens	236
Höre genau hin	237
Die Kraft der Liebe	238
Hole dir deine Power zurück	239
Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete	240
Teile deine Wahrheit mit Keynote	242
	246
 Zum Schluss ...	 248
 Danksagung	 250
 Quellen- und Literaturnachweis	 252

## Einleitung

Liebe Leserin! Dieses Buch soll eine Richtschnur für dich sein. Es soll dir helfen, ein bewussteres, zufriedeneres, gesünderes und erfolgreicher Leben zu führen. Es ist ein Ratgeber speziell konzipiert für Frauen. Du kannst es von vorne nach hinten oder von hinten nach vorne lesen oder dir einfach die Kapitel raussuchen, die dich gerade ansprechen. Du kannst es auch mehrmals lesen und wirst dabei erkennen, dass dich je nach Herausforderung, die du gerade in deinem Leben bewerkstelligst, einzelne Themen mehr ansprechen als andere. Nimm dir das, was du brauchst. Und mache etwas Wundervolles daraus.

Noch ein paar Worte zur Entstehung dieses Buches: In den letzten 20 Jahren habe ich aufgrund einer persönlichen Krise, die wie ein Weckruf war, begonnen, mich mit mir zu beschäftigen. Ich las sehr viel Literatur und besuchte Kurse, um mein Wissen zu erweitern. Ich probierte vieles aus und setzte das Beste für mich um. Ich habe mir Expertinnenwissen angeeignet und setze dieses bis heute in Form eines Werkzeuges ein, um in die Balance zu kommen, dort zu bleiben und ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen. Meine Erfahrungen habe ich in Form von Lebensweisheiten für meine Kinder in ein kleines Notizbuch geschrieben. Ich wollte ihnen ein Werk übergeben, das ihnen hilft zu erkennen, worauf es im Leben wirklich ankommt, was sie tun können, um in allen Lebensbereichen in ihre Schöpferkraft zu kommen. Vor einem Jahr verspürte ich aber dann

## EIN BUCH VON FRAU FÜR FRAU

den inneren Ruf, dieses Buch mit allen wundervollen Frauen auf dieser Welt zu teilen. Meine Mission ist, Frauen zu helfen, wieder zurück in ihre Balance zu kommen. Meine Vision ist, dass alle Frauen auf dieser Welt voll in ihrer Schöpferkraft sind und Großes bewirken können.

Viel Vergnügen beim Lesen und beim Umsetzen der Empfehlungen.

Deine Martina

### **Zur Beachtung**

Bitte beachte, dass das vorliegende Buch Ratschläge enthält, die sorgfältig von mir geprüft wurden und gelebt werden. Auch die Rezepte und Praxistipps verstehen sich als Lehrbeispiele. Sie bieten jedoch weder einen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, noch ersetzen sie eine fachkundige Beratung durch beispielsweise Heilpraktiker:innen. Die Anwendung der Rezepte und die Einnahme der angeführten

## DEIN LEBEN IST EIN PALAST UND DU BIST DIE KÖNIGIN

Naturheilmittel erfolgen auf eigene Gefahr. Die hier wiedergegebenen Informationen sind aus bestem Wissen und Gewissen in Liebe für dich zusammengestellt. Ich übernehme keine Haftung für irgendwelche Schäden, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der Heilkräuteranwendungen ergeben. Bei psychischen und körperlichen Problemen zögere bitte nicht, dich in ärztliche und/oder naturheilkundliche Betreuung zu begeben. Ferner rate ich dir, dich vor der Einnahme oder Anwendung von Naturheilmitteln und Kräuterrezepten über die Anwendungsbeschränkungen und möglichen Neben- oder Wechselwirkungen zu informieren.

EIN BUCH VON FRAU FÜR FRAU

DEIN LEBEN IST EIN PALAST UND DU BIST DIE KÖNIGIN

## Kapitel 1

# LIEBE – Lebensweisheiten für eine glückliche Partnerschaft



LIEBE – und da sind wir uns alle einig – ist das Wichtigste im Leben. Ohne Liebe ist das Leben nicht lebenswert. Ohne Liebe können wir nicht überleben. Die bedingungslose Liebe, die man vor allem durch eigene Kinder erfährt, ist die höchste Schwingung, die es gibt. Sie erfüllt Körper, Geist und Seele. Sie heilt und macht glücklich.

Ich habe in meiner Partnerschaft nach 25 Jahren solch ein Level erreicht. War es immer einfach? Sicher nicht. Es war ein langer Prozess. Manchmal mussten wir mehrere Schritte zurückgehen, um aber dann Anlauf nehmen zu können, um uns auf die nächste Stufe zu katapultieren. Unsere Krisen waren in Wahrheit unsere Rettungsanker und unsere besten Lehrmeister. Sie haben uns stärker und auch unabhängiger gemacht. Unsere Liebe hat sich weiterentwickelt. Sie ist mit der Zeit mächtiger und tiefer geworden.

Auch du kannst in einer Partnerschaft solch ein Level erreichen. Doch diese tiefgründige Liebe, die sich erst mit der Zeit in einer Beziehung entwickelt – und sie ist bitte nicht mit Schwärmerei oder der Verliebtheitsphase zu verwechseln –, will gepflegt und gehegt werden, damit sie wachsen kann, wie ein Baum, der seine Wurzeln immer tiefer in die Erde gräbt und jedem Sturm standhält. Dafür möchte ich dir meine persönlich gelebten Liebesweisheiten mitgeben. Wenn du die eine oder andere in deine Verbindung zu einem Menschen integrierst, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, eine erfüllte und glückliche Beziehung zu führen.



Bevor ich mit meinen Inspirationen in Sachen „Liebe“ losstarte, möchte ich dir anvertrauen, wie ich generell über Verbindungen denke.

Ich bin überzeugt, dass du genau die Beziehung hast, die du für deine persönliche Entwicklung hier auf dieser Welt benötigst, um mental, geistig und seelisch zu wachsen. Es ist genau die Beziehung, zu der du in diesem Moment fähig bist. Alles hat einen tieferen Sinn in deinem Leben. Hab Vertrauen!

## **Verlasse deine Komfortzone**

Für mich ist es keine Option, unglücklich in meiner Partnerschaft zu sein. Das Leben ist zu kostbar, um nicht glücklich zu sein. Oft fehlt den Beteiligten das Wissen darüber, wie man Situationen verändern und verbessern kann. Das liegt u. a. auch daran, dass man so sehr mit den Problemen im Außen beschäftigt ist, dass der Blick nach innen verwehrt bleibt.

Falls du dich hier angesprochen fühlst, dann lass dir von mir hier eines sagen: Es ist total sinnbefreit, wenn du dich ständig über deine:n Partner:in oder eure Beziehung beschwerst. Dein Blick auf den ewigen Mangel wird dich nicht glücklich machen. Außerdem wird es deine Beziehung nicht weiterbringen. Das Gegenteil passiert, es schadet ihr.

Es geht sogar noch weiter. Dieser Zustand der fast schon chronischen Unzufriedenheit belastet dich persönlich emotional und körperlich. Dein Körper ist

ein sensibles Wunderwerk und reagiert auf jede einzelne Emotion. Diese Informationen werden in deinen Zellen gespeichert. Konkret heißt das, dass die Chance hoch ist, irgendwann an dem Frust körperlich zu erkranken. Und so weit muss es nicht kommen.

Das Zauberwort heißt hier „Veränderung“. Du willst Veränderung in der Beziehung? Dann sei die Veränderung! Hab den Mut, genau hinzuschauen, und frage dich, was du ändern möchtest. Dazu musst du deine Komfortzone verlassen. Das ist ein unbequemes und schwieriges Unterfangen. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und haben ein großes Sicherheitsbedürfnis. Aber lass dir hier eines sagen: Von nichts kommt nichts. Du wünschst dir eine glücklichere und erfülltere Beziehung? Dann stehe Veränderungen positiv gegenüber. Denn nur dadurch lässt sich eine Beziehung verbessern.

Überlege dir, was es braucht, damit du und dein:e Partner:in glücklich und zufrieden seid. Welche Veränderungen sollen vorgenommen werden, damit jeder das bekommt, was er sich wünscht?

Klar wäre der schnellste Weg bei Unzufriedenheit eine Trennung, um eine unglückliche Beziehung zu beenden. Das Problem wäre damit quasi gelöst. Doch der:die nächste Partner:in, die nächste Beziehung wird kommen. Und mit dieser Person wiederholen sich die gleichen Schemata. Alles geht eine gewisse Zeit – meistens die Verliebtheitsphase – gut, und dann fangen die Probleme (wieder) an. Es sind oft die gleichen Themen, die du in der letzten Partnerschaft hattest. Daher ist es schade, wenn man das Geschenk

einer Partnerschaft achtlos wegschmeißt. Es lohnt sich zu kämpfen. Ein:e Partner:in triggert oft in dir Themen, die noch heilen dürfen. Sie spiegeln quasi deine persönlichen Schwachstellen wider.

Daher lohnt es sich, da genauer hinzuschauen. Frage dich, was du tun kannst, um endlich in der Beziehung, in der du jetzt bist, glücklich zu werden. Was brauchst du und vor allem WARUM brauchst du es? Oft haben diese Dinge nämlich gar nichts persönlich mit dem:der Partner:in zu tun, sondern nur mit einem selbst. Hier ist also Persönlichkeitsentwicklung angesagt. Bist du mit dir im Reinen, bist du es auch mit deinem:r Partner:in.

Der nächste Schritt, der mir in meiner Beziehung extrem geholfen hat, war die Erkenntnis, wie wichtig die gemeinsame Weiterentwicklung ist. Das schöne Gefühl der Harmonie stellt sich ein, wenn offen kommuniziert wird. Nimm dabei auf Empathie, Respekt und gegenseitige Wertschätzung Rücksicht. Wenn dieses Level erreicht wird, habt ihr beide die gleiche Frequenz bzw. Schwingung. Das ist eine wunderbare Basis für eine gemeinsame Weiterentwicklung und das Fundament für eine glückliche und erfüllte Zukunft. Finde gemeinsame Interessen und lebe diese aus. Das lässt dich und deine Partnerschaft wachsen.

## **Ein respektvoller Umgang**

Ein respektvoller Umgang mit allem, was lebt, atmet

und ein Bewusstsein hat, zählt zu den wichtigsten Werten in meinem Leben. Dazu gehört auch, dass ich meinen Partner respektvoll behandle, wenn wir mal nicht der gleichen Meinung sind.

Es ist wichtig, dass du in deiner Beziehung auf Augenhöhe kommunizierst, debattierst und diskutierst. All dies sollte mit gegenseitiger Achtung voneinander geschehen und stellt die Grundlage einer jeden gut funktionierenden Beziehung dar. Jegliche Art von Beschimpfungen und insbesondere solche, die unter der Gürtellinie sind, sind absolut fehl am Platz. Natürlich ist man nicht immer der gleichen Meinung. Das ist normal und gesund in einer Beziehung. Dennoch können solche Diskussionen auch den eigenen Horizont erweitern. Sei daher offen für die Meinung deines:r Partners:in. Wenn sie dir trotzdem gegen den Strich geht, dann versuche, dich mittels Empathie hineinzuspüren, und akzeptiere sie. Dein:e Partner:in hat ein Recht auf seine bzw. ihre Meinung, auch wenn du nicht konform mit ihr gehst.

## **Reichtum statt Mangel**

Meine nächste geliebte Liebesweisheit bezieht sich auf den eigenen Fokus. Warum auch immer sind wir darauf programmiert, immer den Mangel zu sehen und den eigentlichen Reichtum, den wir haben, zu übersehen. Dieses Phänomen lässt sich auf alles umlegen. Du kennst das sicher, wie ich auch: Ein bestimmtes Verhalten deines geliebten Menschen