

NATHALIE LAREF-SCHÄFER
ARSCHTRITT VOM KRAFTTIER

*Botschaften meiner Seele für deinen Weg
zurück in ein Leben voller Freude*



Impressum:

© 2026, Nathalie Laref-Schäfer

Autorin: Nathalie Laref-Schäfer

Illustrationen: Linda Quatember

Buchgestaltung: Wilhelm Ranseder, Buchschmiede

Lektorat / Korrektorat: Sabrina Lerchbacher

Weitere Mitwirkende: Anna Karina Cassinelli Vulcano (Inspiration und Begleitung im kreativen Schreibprozess), Michaela Merten und Pierre Franckh (Inspiration für Meditationen, Übungen und Inhalte zur Persönlichkeitsentwicklung)

Kontakt: nlaref@web.de

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großenbersdorf, Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99192-650-4 (Paperback)

ISBN: 978-3-99203-127-6 (E-Book)

Printed in Austria

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.

NATHALIE LAREF-SCHÄFER

ARSchTRITT VOM KRAFTTIER

*Botschaften meiner Seele für deinen Weg
zurück in ein Leben voller Freude*

Dieses Buch widme ich meinem wahren Selbst.

MANCHMAL VERSTEHE ICH NICHT, warum ich all diese Dinge in meinem Leben erlebe. Dennoch bin ich zutiefst dankbar für jede Form der Heilung und für mein Weitergehen, egal wie fordernd die Umstände sind. Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen – mich zuletzt heute Nachmittag, als ich mich so sehr auf einen bevorstehenden Termin freute, und dann wurde er kurzfristig abgesagt.

Ich könnte enttäuscht sein und fragen: „Warum immer ich?“

Stattdessen drehe ich die Situation lieber und frage: Was ist der Sinn dahinter? Was darf ich daraus lernen? Was hat es Positives, dass dies oder jenes gerade mir geschieht?

Hin und wieder übernehmen längst nicht mehr dienliche Glaubenssätze die Macht meiner Gedanken. Sie ziehen mich in rasanter Achterbahnfahrt in eine Abwärtsspirale. Dann denke ich, es geht gar nichts mehr in meinem Leben.

Manchmal ist es auch die Zeit kurz vor meiner Menstruation, das Prämenstruelle Syndrom (PMS), und ich fühle mich wie in einer Schneekugel, die jemand permanent schüttelt. Doch dieser Jemand bin natürlich ich. Und immer, wenn diese Zeit vorbei ist, geht es wieder einen Schritt voran.

Ich bin dankbar dafür, mich vor gut einem Jahr dazu entschieden zu haben, dieses Buch zu schreiben. Es ist mir wichtig, Mehrwert für andere Menschen zu schaffen. Für dich,

wenn du vielleicht gerade in einer ähnlichen Situation bist, wie ich es war.

Seit gestern bin ich außerdem geschieden. Das hat eine entscheidende Veränderung mit sich gebracht: Etwas ist endlich abgeschlossen. Ich fühlte mich danach tatsächlich leichter. Es war etwas, das ich davor noch nicht energetisch abschließen konnte und das mir lange Zeit sehr viel Energie raubte.

Jetzt habe ich auch endlich erkannt, was mich in meiner Ehe von meinem Ex-Mann abhängig gemacht hat: Ich habe meine Gefühle und Bedürfnisse gegenüber meinem Vater auf den Partner projiziert. Ich hatte ständig Angst, die Beziehung zu verlieren und zu versagen. Danke für 25 Jahre innigste Beziehung. Zusammenraufen von Anfang an, leben, lieben, sich streiten, aneinander wachsen, wieder zusammen finden, sich auseinander leben. Jetzt darf es gut sein. Ich lebe mein Leben und gestalte es so, wie es meinem Naturell entspricht.

Ich bin froh, dass ich das erkennen durfte!

DANKSAGUNG

VON GANZEM HERZEN möchte ich meinen Wegbegleitern und Wegbegleiterinnen sowie nahestehenden Lichtmenschen danken:

Ihr glaubt immer an mich und unterstützt mich auf meinem Lebensweg. Ihr seid es, die mich darin bestärken, weiterzugehen, auch wenn ich den Weg gerade nicht klar sehe. Um zu verwirklichen, was meine Seele in diesem Leben bewirken möchte, ist es hilfreich, dranzubleiben. Es ist ein Marathon, kein Sprint.

Danke dir, mein Schatz Matthias, dass du mich seit mittlerweile vier Jahren so positiv beeinflusst und in Fülle leben lässt. Du nimmst mich so an, wie ich bin. Du lässt mich leben, atmen, erschaffen. Der Hammer dabei ist: Du bist immer dabei, gehst mit, erlebst es mit mir zusammen. Was für ein Geschenk du bist! Für mich, für die Kinder, für die Kumpels, die immer auf dich zählen können. Schön, dass es dich gibt.

Es ist so schön, jemanden an der Seite zu wissen, der die Ideen und Visionen des anderen ernst nimmt. Wenn jemand von uns beiden sagt:

„Ich habe da eine Idee, aber ich weiß nicht, ob das geht“, dann antwortet der andere immer:

„Warum nicht? Probiere es doch aus und mach es. Ich schaue, wie ich dich unterstützen kann.“

Danke meine liebe Tante Marga, die mich, als ich Kind, Jugendliche und Erwachsene war, immer unterstützt hat. Seelisch, moralisch und auch finanziell. Du warst immer wie eine Mutter für mich. Danke, dass du und Eugen immer für mich da ward.

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	9
INHALTSVERZEICHNIS	11
VORWORT	14
Dies ist ein Mitmach-Buch	17
Orientierungshilfe.....	18
Alles begann mit diesem „gewöhnlichen“ Kuraufenthalt	20
Was hat meine Reise mit dir zu tun?.....	22
KAPITEL 1 – BEGEGNUNG AM SEE	23
Klangimpuls: „I Am Light“	31
Meditation: „Hand aufs Herz“	32
Wissenswertes: „Meditation – was ist das eigentlich?“	34
Übung: „Der Spiegel“	37
Wissenswertes: „Komm in Verbindung mit deinem Atem“	46
Meditation: „Verbindung mit dem Atem aufnehmen – die tiefe Bauchatmung“	48
KAPITEL 2 – MUTTER MARIA, DIE SEELENTRÖSTERIN.....	52
Klangimpuls: „Ancient Mother“	57
Meditation: „Mutter Maria“	60
Übung: „Der Baum – nutze die Kraft der Natur“	61
Wissenswertes: „Hilfe bei Überlastung“	62

KAPITEL 3 – DAS BISONBABY	63
Wissenswertes: „Jedes Krafttier hat eine eigene Bedeutung“	68
Meditation: „Verbindung mit deinem Krafttier aufnehmen“	73
Hast du dein Krafttier schon gefunden?	75
KAPITEL 4 – DER KRIEGER	78
Wissenswertes: Das „Dritte Auge“ und seine Bedeutung	79
Übung: „Barfußgehen“	85
KAPITEL 5 – DAS DORF DER GEMEINSCHAFT	86
Übung: „Energieräuber und Energievampire“	91
Übung: „Der Umgang mit dir selbst“	93
KAPITEL 6 – DAS BAD	95
Überraschendes Déjà-vu in der Türkei	99
Übung: „Gönn dir etwas!“	100
Übung: „Was macht dir wirklich Spaß?“	101
KAPITEL 7 – LIEBE UND EKSTASE	103
Übung: „Liebevoller Beziehung zu dir selbst“	110
KAPITEL 8 – DIE WANDLUNG	112
Übung: „Lebe dein Leben nach deinen Vorstellungen“	116

KAPITEL 9 – DER ÄLTESTENRAT	119
Übung: „Ratssitzung“	122
Übung: „Erweiterte Ratssitzung“	124
Übung: „In der Stille zeigen sich Erkenntnisse“	127
KAPITEL 10 – DAS FESTMAHL	129
Übung: „Danksagung und Geschenke“	132
Wissenswertes: „Gesunde Ernährung“	134
Übung: „Iss dich gesund“	135
KAPITEL 11 – DIE SEEBESTATTUNG.....	139
Denkanstoß: „Die Raupe und der Schmetterling“	143
KAPITEL 12 – DIE SEGNUNG.....	145
Heldenreise – Teil 1: Die Entdeckung des inneren Helden.....	147
Heldenreise – Teil 2: Begegnung mit dem Dämon.....	149
Heldenreise – Teil 3: Das Mysterium oder die Erlösung.....	151
Wissenswertes: „Reinigung und Segnung“	157
Übung: „Der Wasserfall“	158
DAS ENDE DES BUCHES, DER ANFANG DEINES NEUEN LEBENS!	159
ÜBER DIE ILLUSTRATORIN:	162
ÜBER DIE AUTORIN:	163

VORWORT

EIN GEWÖHNLICHER KURAUFWENTHALT, das war es jedenfalls, was ich zu Beginn darüber dachte. Doch dann passierten in diesem elfeinhalbwöchigen Aufenthalt Dinge, die ich mir zuvor nie hätte träumen lassen.

Dieses Buch ist eine Sammlung meiner persönlichen Erfahrungen und Meditationen, die ich während dieser Reise tief in meine Seele und wieder zurück in das Hier und Jetzt erleben durfte. Es ist ein Zeugnis meines Wandels und meiner neu entdeckten Stärken. Ich möchte damit alle Menschen ermutigen, ihren eigenen Weg zu gehen, auch wenn das bedeutet, alte Gewohnheiten, vermeintliche Freunde und Sicherheiten zu verlassen.

Durch einen akuten Erschöpfungszustand hatte ich den Sinn in meinem Leben völlig verloren. Doch dann ermutigten mich Meditationserfahrungen, das Leben wieder positiv wahrzunehmen, es in Angriff zu nehmen, verschiedene Dinge zu verändern und mein Leben neu zu gestalten.

Meine Erfahrungen sollen auch dir Mut machen, in deinem Leben weiterzugehen, den Frieden in dir selbst zu finden und ganz auf das Leben zu vertrauen.

Dieses Buch beinhaltet neben meinen Erfahrungen auch Werkzeuge, die du nutzen kannst, wenn du magst. Sie können dir helfen, trotz widriger Umstände zu wachsen und gestärkt deinen persönlichen Weg zu gehen. Nicht müde werden.

*„Nicht müde werden, sondern dem Wunder
leise wie einem Vogel die Hand hinhalten.“*

(HILDE DOMIN, DEUTSCHE SCHRIFTSTELLERIN)

Einige Zeit verdrängte ich alle Botschaften, die ich während der Meditationen empfangen hatte. Ich hatte Angst davor, ausgelacht zu werden. Langsam verblassten sie dann im Alltags-trubel, verschwanden aber nie ganz. Erst Jahre nachdem ich diese lebensverändernden Erfahrungen machen durfte, fing ich an, sie aufzuschreiben.

Das Einzige, das ich relativ bald getan habe, um die Erinnerungen daran festzuhalten, war es, mein erstes Tattoo stechen zu lassen: die Gottesmutter Maria und ihr Baby. Doch was es genau damit auf sich hat, erfährst du in KAPITEL 2, „Mutter Maria“.



Auf lange Sicht half das Verdrängen jedoch nichts. Die Erinnerungen erschienen mir immer wieder auf unterschiedliche Weise, entweder im Traum oder auch in Alltagssituationen. Es war fast so, als würde mir das Buch, das du soeben in deinen Händen hältst, leise zuflüstern:

„Es ist an der Zeit, deine Erfahrungen endlich aufzuschreiben, damit du dich daran erinnerst und damit andere daran teilhaben können, wenn sie offen dafür sind. Mach dich auf den Weg und bringe es in die Welt!“

Dies ist ein Mitmach-Buch

WARUM? Lesen ist wunderbar und unser Gehirn liebt es, sich Wissen anzueignen, Neues zu erfahren und sich dabei schlau zu fühlen. Aber am meisten für dich herausholen kannst du, wenn du dich wirklich darauf einlässt und mitmachst. Denn alles, was du selbst erlebst, wirkt einfach am besten.

Daher lade ich dich ein, dir ein schönes Notizbüchlein für all deine Erfahrungen, Ideen und Gedanken zu besorgen. Denn in den einzelnen Kapiteln erwarten dich Erzählungen, Meditationen und kleine Aufgaben.

Schreib mit, denk mit, fühl tief in dich hinein. Notiere dir, was dich spontan anspricht, was dir dabei in den Sinn kommt, was du noch ausprobieren willst und wie du es am besten in deinen Alltag holen kannst. So kann echte Veränderung für dich passieren, nicht nur im Kopf, sondern vor allem in deinem Leben. Denn so sind sie für dich von größtem Nutzen.

Orientierungshilfe

IM LAUFE DIESES BUCHES werden dir immer wieder verschiedene Symbole begegnen. Sie helfen dir dabei, bestimmte Inhalte auf einen Blick zu erkennen. Hier siehst du, was sie bedeuten:

Klangimpuls

Ein Lied oder Audio-Impuls zum Anhören und Nachspüren.



Meditation & Innehalten



Zeit zum Ruhigwerden und Nach-innen-Spüren.

Wissenswertes



Nützliche Informationen und Erklärungen, um einzelne Themen besser zu verstehen und einzuordnen.

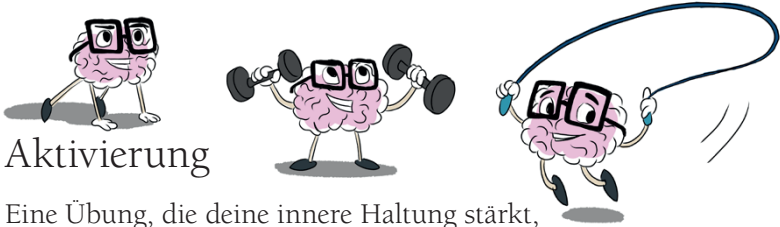
Selbstfürsorge & Reflexion

Ein liebevoller Impuls für dich
und deine Beziehung zu dir selbst.



Aktivierung

Eine Übung, die deine innere Haltung stärkt,
dich ins Tun bringt oder dich mehr mit deinem Körper, deinem Inneren sowie der Natur in Verbindung bringt.



Geheimnis

Hier wird dir etwas Besonderes anvertraut.



Denkanstoß

Ein Gedanke, der etwas in Bewegung bringen darf.



Deine Notizen

Halte Gedanken, Erkenntnisse und Ideen in deinem
persönlichen Notizbüchlein fest. Du kannst sie so später
noch einmal durchgehen, reflektieren, dich erinnern oder
deine nächsten Schritte entwickeln.



Alles begann mit diesem „gewöhnlichen“ Kuraufenthalt

IM JAHR 2019 wurde der Druck von außen auf mich immer unerträglicher. Den Kontakt zu meiner Mutter hatte ich gerade abgebrochen. Ich konnte ihre Ignoranz und Ablehnung mir gegenüber einfach nicht mehr länger ertragen. Meine beiden Mädels wurden älter, selbstständiger und waren nicht mehr so sehr auf mich angewiesen. Der Betrieb meines Ex-Mannes vergrößerte sich. All das brachte verschiedene Herausforderungen mit sich, die mich psychisch belasteten.

An meinem Arbeitsplatz erschöpften mich unveränderliche Tatsachen verstärkt: Das Schulsystem war nicht die Art, wie ich gern unterrichten wollte, und zwängte mich in ein starres Korsett aus Vorgaben. Der dauernde Lärm der Schulkinder, die ständig ihre Grenzen austesten und immer öfter ihre eigene Wut, Aggression und Trauer über das Erlebte in der Familie in der Schule auslassen, überforderte mich immer schneller. Ich fühlte mich oft allein und im Stich gelassen.

Auch mein Körper zeigte mir deutlich, dass meine Grenzen überschritten waren: Massive Rückenschmerzen, Tinnitus, physische und psychische Erschöpfung ließen mich teilweise nach dem Unterricht (für den ich weiterhin funktionierte) nur noch kraftlos auf dem Sofa liegen.

Ich suchte einen Psychiater auf, der gemeinsam mit mir den Antrag auf Kur stellte. Er telefonierte sofort mit der Klinik und brachte alle Formalitäten auf den Weg.