



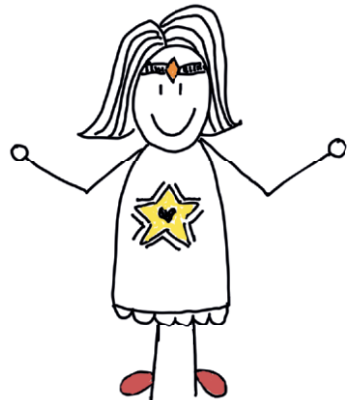


ICH WAR SCHON IMMER  
EINE

*Heldin*

ein Mutmach- und Mitmachbuch von

**RUTH KAISER**



Impressum:

© 2025 Ruth Kaiser

**Lektorat / Korrektorat:** Claudia Raidl

**Endlektorat:** Monika Lexa

**Umschlaggestaltung und Layout:** Lisa Keskin

**Illustrationen:** Ruth Kaiser

**Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:**

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Groöbersdorf

Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

**ISBN:**

Softcover: 978-3-99165-608-1

Hardcover: 978-3-99165-590-9

E-Book: 978-3-99165-591-6



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.





## Widmung

Für alle, die (noch) auf der Suche nach ihrer inneren Superkraft sind:  
Erwecke deinen Entdeckergeist und mache dich voller Freude und  
Vertrauen auf den Weg.

Egal, ob du bereits mutig vorangehst oder dich noch orientierst,  
wohin du gehen möchtest – du bist heldenhaft!

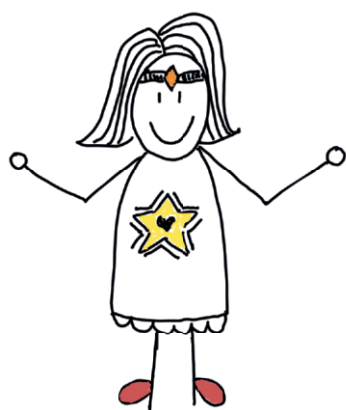


# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Willkommen an Bord der Resiliencia	15
Ode ans Wasser	21
(Selbst)Reflexion	24
Frühlingsfest	29
Mia und der Kanarienvogel	31
Ich bin anders – bin ich anders? Anderssein ist gut	35
Mia legt ihre Rüstung ab	40
Angst	45
Mut	49
Mia und die Selbstliebe	52
Die Magie des Waldes – so leicht kann Selbstfürsorge sein	57
Mia schreibt ein Buch	61
Wie ein Tagpfauenauge	65
Meine kleinen Momente des Glücks	67
Mia fängt ein neues Leben an	71
Ich erwecke die Tiere in mir	76

Weihnachtszauber	81
Mias Jahresrückblick	86
Mia ist bereit für das neue Jahr	92
Weil deine Zeit wertvoll ist	95
Mia und die Freundschaft	103
Reminder für mich	110
Kochrezept für ein erfülltes Leben	113
Mia übernimmt Verantwortung für ihr Leben	117
Wenn Großmutter Herta strickt	122
Ich war schon immer eine Heldin	124
Über die Autorin	133





# Vorwort

Ursprünglich wollte ich ein Buch schreiben, in dem ich die Erfahrungen und Erlebnisse meiner Kindheit und Jugend verarbeite – mein Weg, um mich im Rahmen des Schreibprozesses von alten Themen zu befreien. Doch je mehr ich darüber nachdachte, desto weniger fühlte sich dieser Ansatz für mich richtig an. Es hätte bedeutet, mich erneut mit negativen Gefühlen auseinanderzusetzen, anstatt nach vorn zu blicken.

In den vergangenen Jahren habe ich viel über mich gelernt und erkannt, wie wichtig es ist, nicht nur die Vergangenheit zu verstehen, sondern aktiv nach vorne zu schauen. Statt mich weiterhin mit alten Geschichten aufzuhalten, spürte ich den wachsenden Drang, mich auf das Positive zu fokussieren. So entstand die Idee, ein Mutmach- und Mitmach-Buch zu schreiben.

Mein Wunsch, meine Erfahrungen einzubringen, blieb. Doch anstatt sie bloß niederzuschreiben, entwickelte sich während des Schreibprozesses eine neue Idee: Ich könnte sie doch in inspirierende Geschichten verpacken? Geschichten, die nicht nur meine Erlebnisse widerspiegeln, sondern andere Menschen motivieren, innezuhalten und sich zu fragen: Wo stehe ich im Moment? Bin ich dort, wo ich sein möchte?

Mit diesem Buch möchte ich Menschen ermutigen, ehrlich zu sich selbst zu sein und zu erkennen, was sie wirklich erfüllt. Vor allem aber, den Mut zu finden und Veränderungen anzustoßen. Niemand sollte in einem Leben verharren, das sie oder ihn nicht glücklich macht. Es ist nie zu spät, einen neuen Weg einzuschlagen – und manchmal beginnt dieser Weg genau in dem Moment, in dem man sich erlaubt, ihn zu sehen.

Ich empfinde es als großes Geschenk, dass ich mich vor vielen Jahren auf diese Reise gemacht habe. Die Ausbildung zur Resilienztrainerin war für mich der erste Schritt – hin zu mehr Achtsamkeit, zu einem tieferen Vertrauen in meine eigene Selbstwirksamkeit und zum bewussten Ausbrechen aus alten Mustern.

Die Faszination für das Schreiben begleitet mich schon eine Weile. Dennoch kam ich über Einträge in ein Dankbarkeitstagebuch und das Festhalten meiner Gedanken und Gefühle nie hinaus. Dass es mir einmal so viel Freude bereiten und mich in vielen anderen Lebensbereichen inspirieren würde, hätte ich nicht für möglich gehalten.

Heute weiß ich: Beides – die Resilienz und das Schreiben – ist für mich untrennbar miteinander verbunden. Genauso wie wir unsere Gedanken formen, können wir unser Leben gestalten. Dazu möchte ich mit diesem Buch anregen.

Ein eigenes Buch zu schreiben ist ein ganz besonderes Abenteuer; ich finde kaum die richtigen Worte, welche Bedeutung es für mich hat, dieses Projekt tatsächlich umgesetzt zu haben. Natürlich gab es Momente, in denen es nicht gut voranging oder ich sogar blockiert war. Doch zu meiner positiven Überraschung gab es mindestens genauso viele Tage, an denen die Worte nur so hervorsprudelten. Dann fühlte ich mich von dieser unglaublichen Energie getragen.

Die Teilnahme an einem Lehrgang für Ghostwriting war eine magische Erfahrung; mich darauf einzulassen, war eine wunderbare Bereicherung. Ich habe die Inhalte mit großer Begeisterung aufgesaugt. Gemeinsam mit meinen Kolleginnen und unseren Trainerinnen verbrachten wir wundervolle Wochenenden. Die Zeit verflog, und nach fast einem ganzen Jahr hielten wir unsere Diplome in den Händen.

Es fühlt sich großartig an, kreativ tätig zu sein und etwas Eigenes zu schaffen. Ich kann es in diesem Moment, während ich diese Zeilen schreibe, kaum fassen, dass ich bald mein eigenes Buch gedruckt und greifbar in den Händen halten werde. Ja, ich fühle mich wie eine Heldin – und ich möchte dich, liebe Leserin, liebe Leser, dazu ermutigen, die Heldin, den Helden in dir zu entdecken.

Vielleicht gibt es etwas, das du schon immer ausprobieren wolltest, aber dich bisher nicht getraut hast. Du hast alles, was du brauchst, in dir – du musst es nur zulassen.

Habe den Mut, dich auf etwas Neues einzulassen und dir ein Leben zu kreieren, das von Leichtigkeit und Selbstbestimmtheit geprägt ist. Es ist dein Leben, nur du hast die Macht, es nach deinen Wünschen zu gestalten.

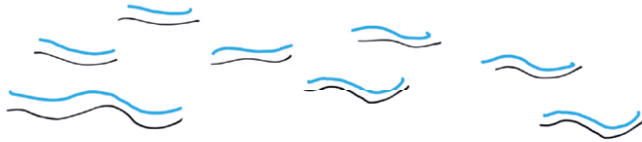
Ich lade dich ein, dieses Buch nicht einfach nur zu lesen, sondern es in dich aufzunehmen. Nimm dir Zeit, reflektiere, spüre nach und lass die Worte nachklingen. Vielleicht findest du dich in den Geschichten wieder, vielleicht regen sie dich zum Nachdenken an; in erster Linie hoffe ich, dass sie dich ermutigen, den nächsten Schritt zu gehen – hin zu einem Leben, das du wirklich leben möchtest.

**Achtung! Dieses Buch garantiert keine Wunder. Es kann dich dabei unterstützen, neue Perspektiven zu entdecken und dir Anregungen geben, um deinen eigenen Weg zu finden.**

**Da es nicht nur ein Mutmach-, sondern auch Mitmach-Buch ist, mache dir gerne Notizen, markiere für dich wichtige Stellen oder unterstreiche Inhalte, die du dir unbedingt merken möchtest. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Je bunter, desto besser!**



# Willkommen an Bord der Resiliencia



Ich möchte unser Leben mit einer langen Schifffahrt vergleichen. Das Schiff ist ausgestattet mit allem, das uns auf unserem Lebensweg nützlich sein kann. Sobald wir geboren werden, besteigen wir dieses Schiff. Das kann ein kleiner Fischkutter, eine Jacht, ein Kahn oder ein Kreuzfahrtschiff sein. Ich nehme hier als Beispiel ein Segelschiff.

Unser Schiff verlässt den Hafen und sticht in See. Zu Beginn unserer Reise bleiben wir in der Nähe des sicheren Hafens und die Wellen sind kaum spürbar. Später treiben wir weiter hinaus und befinden uns bald auf hoher See. Im Laufe unseres Lebens umrunden wir den Äquator. Wir schippern an kleinen und größeren Inseln vorbei. Wir segeln von Norden nach Süden und von Osten nach Westen. Manchmal versagt unser Navigationssystem und wir irren orientierungslos umher. Zum Glück besitzen wir unseren inneren Kompass, der uns den richtigen Weg aufzeigt. Auch Sonne, Mond und Sterne können Orientierungshilfen sein.

Sobald wir erwachsen sind, werden wir zum Kapitän unseres Schiffes und können besser kontrollieren, wohin das Schiff uns bringen soll. Wir sind verantwortlich für die Mannschaft, übernehmen das Kommando und führen das Ruder. In dieser verantwortungsvollen Funktion müssen wir gut auf uns selbst achten, damit wir für uns und andere da sein können.

Das Wasser repräsentiert unsere Lebensumstände. Wir können den Schwung der Wellen nützen und uns richtiggehend nach vorne katapultieren lassen, müssen aber gleichzeitig achtsam sein, damit unser Boot nicht kentert. Auf hoher See ist es wichtig, stets den Wind und die Gezeiten zu beobachten, um eine entsprechende Handlung zu setzen.

Es kann auch passieren, dass Flaute herrscht und wir die Segel einholen können. Das gibt uns die Möglichkeit, die Ruhe zu genießen, in uns zu gehen und Kraft zu schöpfen für turbulente Zeiten. Sobald wir voller Energie strotzen und das Schiff wieder Fahrt aufnimmt, setzen wir die Segel. Der Vorgang des Segelsetzens steht für Zukunftsgestaltung, Visionen, Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit.

Manchmal wird es nötig sein, dass wir den Motor starten, um schneller voranzukommen. Der Motor ist eine Metapher für unseren Antrieb. Der jeweiligen Situation angepasst, können wir einen gemächlichen Gang einlegen oder voll durchstarten und bei Bedarf die Geschwindigkeit drosseln. Aber Achtung, wenn der Motor ausfällt. Dann sind Kreativität und Lösungsorientierung gefragt, um ihn wieder zum Laufen zu bringen.

Auf hoher See ist Achtsamkeit in jedem Moment unerlässlich. Das bedeutet, dass wir im Hier und Jetzt sind und jeden Augenblick bewusst – in seiner ganzen Fülle – erleben: Spüre die Brise auf deiner Haut; vielleicht ist deine Haut feucht von der Gischt. Riechst und schmeckst du das Salz des Wassers in der Luft? Siehst du den Sonnenuntergang am Horizont? Hast du Delfine erblickt? Hörst du das Rauschen der Wellen? Es gibt so viel Schönes zu entdecken.

Auf unserer Reise über die Weltmeere haben wir ab und an die Möglichkeit, auf unterschiedliche Art und Weise einzugreifen. Um mit den Wetterkapriolen umgehen zu können, müssen wir unseren Kurs

regelmäßig anpassen. Läuft es zwischendurch nicht nach Plan, kann uns das eine Hilfe sein, um zu reflektieren: Was ist solide an meinem Schiff, was gibt mir Sicherheit?

Holz ist ein tragendes Material, dennoch sollten wir es mit der Beladung nicht übertreiben. Um gut und gesund in den Hafen zu kommen, müssen wir unsere Ressourcen mit Bedacht einteilen.

Es gibt drei Utensilien, ohne die eine sichere Schiffsfahrt nicht möglich ist. Errätst du sie?

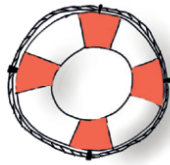
1. Um festzulegen, wohin es gehen soll – eine **Landkarte**: Diese repräsentiert unsere Zukunftsgestaltung, Visionen, Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit.
2. Ein unerlässliches Zubehör auf See – ein **Kompass**: Er steht für Motivation und Inspiration und dafür, unserem Herzen zu folgen.
3. Um Weitsicht und Überblick zu haben – ein **Fernrohr**: Dieses steht für unsere Zukunftsorientierung.

Du kennst bestimmt einige Abenteuergeschichten aus früheren Zeiten. In vielen dieser Geschichten spielen Schatztruhen eine große Rolle. Speziell auf Piratenschiffen war häufig eine Schatztruhe mit verschiedenen Kostbarkeiten zu finden.

Im Laufe des Lebens eignen wir uns Werkzeuge zur emotionalen und mentalen Selbstregulierung an. Gemeinsam mit unseren Erinnerungen und Erfahrungen können wir sie in dieser Schatzkiste aufbewahren.

Sind wir dann mit herausfordernden Situationen konfrontiert, können wir unser Equipment sichten und überlegen, welches Werkzeug uns nun nützlich sein kann; insbesondere, wenn wir merken, dass unsere Energie zur Neige geht.

Sollte uns eine Situation übermannen und wir über Bord gehen, wirft uns hoffentlich ein Freund oder eine Freundin den **Rettungsring** zu, um uns sicher aus den Fluten zu holen. Auch die Mannschaft dient unserer Unterstützung; wann immer wir sie brauchen, holen wir uns Rat und Hilfe von ihr. Die Mannschaft steht für Netzwerke und Beziehungen sowie für unser inneres Team.



Bei der Bestimmung unserer Position hilft uns ein **Leuchtturm**, er weist uns in schwierigen Gewässern den Weg und bewahrt uns vor Kollisionen. Unsere persönlichen Leuchttürme können Freunde und Familie sein, die Licht in unser Herz bringen. Sie helfen uns, den Kurs zu halten oder ihn im Bedarfsfall zu korrigieren. Ebenso sind unsere tiefsten Überzeugungen und Werte wie Lichter, die uns den Weg erhellen und Orientierung geben. So können wir uns hoffnungsvoll weiterbewegen und unsere Reise gestärkt fortführen.



Kein Wasserfahrzeug kommt ohne einen **Anker** aus. Dieser findet auf zwei verschiedene Arten Verwendung. Einerseits hilft er uns, wenn wir aus dem Grübeln nicht herauskommen, also, um das Gedankenkarussell zu beenden. Unsere innere Stimme sagt klar: „Stopp!“ Dadurch bewirken wir einen bewussten Gedankenstopp. Der uns dabei unterstützt, uns zu erden und uns wieder auf andere Dinge zu konzentrieren. Den Anker setzen bedeutet auch, positive Gefühlszustände abzuspeichern und in schwierigen Lebenssituationen abzurufen. Dabei verknüpfen wir einen bestimmten Gemütszustand mit einer eindeutigen Handlung. Das kann die Berührung eines Körperteils oder Gegenstandes sein oder das Aufsagen einer Affirmation. Wie ihr seht, ist er ein großartiger Helfer.



**Für unsere spektakuläre Reise sind wir bestens ausgestattet. Lass dich auf das Abenteuer Leben ein, sei mutig und frech. Nimm das Steuer in die Hand und mach dich auf zu einem erfüllteren Leben mit mehr Vertrauen und Gelassenheit. Dann wirst du, wenn das Schiff am Ende in den Hafen fährt, nichts bereuen.**

