

MELANIE PIGNITTER

The background of the cover is a white, textured surface with several translucent, golden-yellow honey drops of various sizes scattered across it. The title 'Honigperlen' is printed in a large, black, serif font, centered horizontally and partially overlaid by the honey drops.

Honigperlen

Warum dein Leben süßer ist,
als du denkst

G|U

INHALT

1. EINLEITUNG: WIE ALLES BEGANN

Ein Autounfall, verrückte Hühner und das Geschenk	8
Routenplaner: Finde deine Honigperlen	16

2. SELBSTZWEIFEL: SONDERMÜLL IM KOPF

Stacheldraht: Spreng dir auferlegte Grenzen	25
Niemals gut genug	33
Anerkennungssucht: Ein Schrei nach Liebe	42

3. NARBEN: DIE SPUREN DER VERGANGENHEIT

Glaubst du, was du denkst?	54
Die wunden Punkte	59
Wenn das innere Kind noch immer weint	66

4. SACKGASSE: KEIN WEITERKOMMEN

Die Gewohnheitsfalle	76
Wenn dir einfach nicht gelingt, was du willst	82
Unerfüllte Erwartungen	88

5. GLITZERnde MISTHAUFEN: KRISENGESCHENKE ALLER ART

Trennung und Abschied: Wenn sich Lebenswege scheiden	102
Stehaufmännchen: Warum Scheitern erfolgreich macht	110
Wenn's in der Beziehung zum Geld kriselt	118
Einsamkeit hat viele Facetten	131
Wenn deine Zuneigung nicht erwidert wird	137

Romantik-Baustellen	142
Mein Körper macht sein eigenes Ding	149
In der Sinnkrise	160

6. WARUM DEIN LEBEN SÜSSER IST, ALS DU DENKST

Achtsamkeit: Verliebe dich in dein Leben	170
Dankbarkeit: Die Quelle der Fülle	178
Bunte Träume: Die Geschichten in dir	182
Vergiss mich nicht!	188

Dank	189
Die Autorin	190
Impressum	192





Einleitung:
Wie alles
begann

Tagebucheintrag | 09.05.2016

Es ist der Tag 302. Bald ist es vorbei. Es wird nicht mehr lange dauern, und dann ist es so weit. Mein leeres Bankkonto wird verhindern, dass ich mir neue Hoffnung durch Termine bei Ärzten, Schamanen, Energetikern, Naturheilkundlern, Homöopathen oder Wunderheilern erkaufe. Vielleicht ist das auch gut so, denn in Wahrheit habe ich die Hoffnung nach einer helfenden Hand schon längst aufgegeben.

Momentan macht mir außer dem bestialischen Schmerz nur eine Sache Sorgen. Es ist die aufkeimende Angst vor dem Sterben. Täglich schreie ich vor Schmerzen. Manchmal tonlos, weil ich keine Kraft mehr habe. Es ist, als würde ich ständig verprügelt. Und immer öfter gesellt sich dazu eine Angst, die leise flüstert: „Diesen Schmerz kann kein Mensch ertragen. Dein Körper wird bald aufgeben.“

HONIGPERLEN - DA SIND SIE!

Doch meine Geschichte ging weiter. Im Mai 2016 raffte ich mich dazu auf, meine Ausbildung zur Diplom-Mentaltrainerin zu vollenden. Meine Diplomarbeit widmete ich dem Thema „Schmerz, lass nach – mentale Wege zur Linderung und Heilung von chronischen Schmerzen“. Die Beschäftigung mit der Mentallehre erweckte beinahe vergessenes Wissen rund um die positive Psychologie sowie die Macht der Selbstliebe in mir. Jahre zuvor hatte ich bereits einige Coaching-Ausbildungen in diesem Bereich absolviert. Aus diesem Topf an Wissen kreierte ich schließlich meine eigenen mentalen Techniken gegen den Schmerz und setzte diese tagtäglich ein. Und nach einigen Monaten ließ der Schmerz tatsächlich nach. Ab und an lächelte ich sogar wieder. Aber von Schmerzfreiheit und Lebensfreude war noch keine Spur zu erkennen.

Eines Morgens schlug ich die Zeitung auf. Ich stieß auf einen interessanten Artikel. Er handelte von einem 26-jährigen Model, das an Brustkrebs erkrankt war. Die Headline des Beitrages ließ meinen Atem für ein paar Sekunden stocken: „Das Leben hat mir den Brustkrebs geschenkt“. Im Interview erzählte die junge Frau davon, wie sie zwei Jahre ihres Lebens gegen den Krebs gekämpft hatte. Am Ende gewann sie den Kampf, verlor allerdings ihre rechte Brust. Dennoch sah sie ihren Schicksalsschlag als Wegweiser und wollte nun Frauen auf der ganzen Welt, die durch äußerliche Makel oder Narben gezeichnet waren, dazu motivieren, sich wunderschön und liebenswert zu fühlen.

In den folgenden Wochen durchsuchte ich das Internet nach weiteren Berichten dieser Art. Überall auf der Welt gab es Menschen, denen das Leben eine Katastrophe, einen Schicksalsschlag oder ein riesiges Problem beschert hatte, das sich im Nachhinein als Geschenk entpuppte. Und so war es wenig verwunderlich, dass auch ich nach einiger Zeit wagte, danach zu fragen, welches Geschenk mein bestialischer Schmerz mir wohl machen wollte. Die bloße Idee, dass mein Schmerz ein Geschenk, ein Wegweiser oder ein Beschützer sein könnte, brachte mir meine Hoffnung und meinen Lebensmut zurück.

Am 29. August 2016 war es dann so weit. Ich bereitete gerade mein Frühstück zu. Da die Müslipackung leer war, griff ich an diesem Tag zu Butter, Brot und Honig. Während ich den Honig auf das Knäckebrot schmierte, summte ich vor mich hin. Da lösten sich ein paar Honigtropfen und bekleckerten den Tisch. Ich nahm einen Schwamm zur Hand und wollte das Malheur sogleich beseitigen. Aber da sah ich sie plötzlich – diese bezaubernd schönen Honigperlen – extra für mich! In Wahrheit waren diese Honigperlen der Beweis dafür, dass alle Ungeschicke, Krisen, Dramen und Schicksalsschläge

HONIGPERLEN TO GO

Neue Geschichten für deinen Selbstwert

Wenn Selbstzweifel an dir nagen, kannst du die negativen Gedankengeschichten über dich selbst mit folgenden Methoden einfach in positive Geschichten umschreiben.

1. Komplimente- und Lobgeschichten

Bist du jemand, der Lob und Anerkennung gut annehmen kann? Oder fällt es dir schwer, dich in dem Bewusstsein, dass dir wohlthuende Worte zustehen, dafür mit einem Lächeln zu bedanken? Falls ja, empfehle ich dir folgende Vorgehensweise:

- Reagiere beim nächsten Kompliment oder Lob, das du erhältst, bewusst anders, indem du dich beispielsweise herzlich dafür bedankst.
- Anfangs kann diese neue Reaktion dazu führen, dass du dich unwohl oder gar peinlich berührt fühlst. Zieh es trotzdem durch, denn dieses Gefühl löst sich mit etwas Routine schnell auf.
- Indem du das Anerkennungsgeschenk annimmst, signalisierst du deinem Unterbewusstsein, dass es dir zusteht. Dein Mindset wandelt sich dadurch rasch.
- Anschließend sorgst du dafür, dass dieses Lob auch tatsächlich bei deinem Unterbewusstsein ankommt, indem du es niederschreibst. Leg dazu eine Liste an.
- Nimm dir diese Liste mindestens einen Abend pro Woche zur Hand, schließe deine Augen und lass die Komplimente und das Lob, das du erhalten hast, nochmals eins nach dem anderen Revue passieren.

2. Machen statt perfektionieren

Menschen, die an sich zweifeln und des Öfteren das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein, neigen zu Perfektionismus. Dieses Muster durchbricht man am besten, indem man handelt. Indem man die Geschichte also erlebt, anstatt sich auszumalen, was alles schiefgehen könnte und welche Fehler man vermeiden muss. Zum einen fördert das die persönliche Weiterentwicklung und zum anderen stellt sich dabei häufig heraus, dass die eigenen Taten auch ohne vielfache Kontrollschleifen gut genug sind. Schritt für Schritt dringt diese Erkenntnis beim Tun dann in unser Unterbewusstsein vor.

Am besten startest du sofort damit und greifst zu einem Projekt, das schon länger in deiner Schublade liegt. Der Gedanke „Heute geht es nicht um Perfektion, sondern um das Schaffen selbst“ kann dich beim Überwinden der Perfektionsgedanken unterstützen.

3. Vergleichsgeschichten mit dir selbst



Vergleiche sind – wie erwähnt – kontraproduktiv für deinen Selbstwert. Aber nicht alle Vergleiche. Anstatt dich mit anderen zu vergleichen, kannst du beginnen, dein heutiges Selbst mit deinem früheren Selbst zu vergleichen. Frage dich:

- Was kann ich heute besser als früher?
- Welche Fähigkeiten habe ich mir im Laufe der Zeit angeeignet?
- Womit kann ich heute besser umgehen als früher?
- Wo stehe ich heute im Vergleich zu früher? Was habe ich erschaffen?

Und falls es doch wieder passiert und du dich einem faulen Vergleich unterziehst, denke daran, dass das Leben aus vielen Bereichen besteht und es bestimmt einige gibt, in denen du besser als dein Vergleichspartner abschneidest.



Glitzernde
Misthaufen:
Krisen-
geschenke
aller Art




Eine Scheibe Brot, verkleckertes Honig,
so was Blödes aber auch! Doch kurz
bevor der Lappen drüberwischt, die Entdeckung:
bernsteinfarbene Honigperlen, die in der
Morgensonne glitzern!

Tagtäglich passieren Dinge, die uns ärgern, nerven, verletzen oder auch mal aus der Bahn werfen. Dabei müssen wir manchmal nur ein bisschen genauer hinsehen, um zu bemerken, dass jedes Missgeschick und jede Enttäuschung auch ihr Gutes haben. Melanie Pignitter weiß, wovon sie spricht. Mehr als 365 Tage litt sie an chronischer Migräne. Am Ende aber schaffte sie aus eigener mentaler Kraft den Weg aus der Krankheit und entdeckte dabei die Honigperlen des Lebens. „Wenn ich die größte Krise meines Lebens in ein Geschenk verwandeln konnte, so kannst auch du deine Probleme, schmerzhaften Gefühle und negative Glaubenssätze in wunderschöne Honigperlen verwandeln.“ In diesem Buch findest du jede Menge einfühlsame Werkzeuge, die dich unterstützen, mit heilsamer Gelassenheit dein bestes Leben zu kreieren.

Melanie Pignitter

ist Wahlwienerin, Bloggerin, Diplomierte Mentaltrainerin, Selbstliebe-Spezialistin und Glücksmomente-Jägerin. Mit ihrem Blog www.honigperlen.at begeistert sie täglich hunderttausende Menschen.



WG 481 Lebenshilfe, Lebensführung
ISBN 978-3-8338-7202-0



www.gu.de