

# RAUS AUS DEM SCHLAFANZUG – **REIN INS LEBEN!**

*Die Macht deiner Intuition –  
Folge nur dir selbst!*



**2 Euro**  
pro Buch gehen an  
den Bundesverband  
Kinderhospiz e.V.



Margit Susan Lieverz

RAUS AUS DEM  
SCHLAFANZUG –  
**REIN INS  
LEBEN!**

Margit Susan Lieverz

# IMRESSUM

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Autorin weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat die Autoren keinerlei Einfluss. Eine Haftung für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat/Korrektur: Dr. Birte Carolin und Daniela Landgraf

Illustration, Grafik, Gestaltung und Satz: Petra Morcher

ISBN: 978-3757809331

1. Auflage 2023

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Bildnachweis: © Autorenfoto: Assia Helmich

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

© Margit Susan Lieverz

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

*Für mein Zauberkind Fynn*



# Jetzt

*In dem Augenblick,  
in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt,  
bewegt sich die Vorsehung auch.  
Alle möglichen Dinge,  
die sonst nie geschehen wären, geschehen,  
um einem zu helfen.  
Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt  
durch diese Entscheidung  
und sie sorgt zu den eigenen Gunsten  
für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle,  
Begegnungen und materielle Hilfen,  
die sich kein Mensch vorher je erträumt haben könnte.  
Was immer Du kannst oder Dir vorstellst,  
dass Du es kannst,  
beginne es.  
Kühnheit trägt Genie,  
Macht und Magie in sich.  
Beginne jetzt!*

*Johann Wolfgang von Goethe  
(\* 1749 in Frankfurt am Main; † 1832 in Weimar,  
Dichter, Dramatiker, Theaterleiter, Naturwissenschaftler,  
Kunsttheoretiker und Staatsmann)*

# INHALT

VORWORT	9
RAUS AUS DEM SCHLAFANZUG – REIN INS LEBEN!	12
DIE MACHT DEINER INTUITION	18
DIE MAGIE DES UNIVERSUMS	21
DEIN DREAMTEAM	29
WAS HÄLT DICH AB?	32
LEBE DEINEN TRAUM(BERUF)	45
LISTEN SCHREIBEN	52
DER RICHTIGE ORT	73
DIE RICHTIGE ZEIT	76
ZUR RICHTIGEN ZEIT AM RICHTIGEN ORT	80
DER TRICK MIT DER MÜNZE	83

<b>GIB NIEMALS AUF!</b>	<b>87</b>
<b>NICHT ÄRGERN – NUR WUNDERN!</b>	<b>92</b>
<b>MEDITATION</b>	<b>100</b>
<b>5 FRAGEN AN... INTERVIEWS MIT ERFOLGREICHEN MENSCHEN</b>	<b>105</b>
<b>ÜBER MICH – MEIN WEG</b>	<b>132</b>
<b>THE SWEET TASTE</b>	<b>144</b>
<b>MEINE 5 LIEBLINGSREZEPTE</b>	<b>151</b>
<b>NACHWORT</b>	<b>172</b>
<b>DANKE</b>	<b>174</b>
<b>BÜCHERTIPPS</b>	<b>176</b>
<b>MINI-POSTER FÜR DICH</b>	<b>180</b>
<b>PLATZ FÜR NOTIZEN</b>	<b>187</b>



# VORWORT

Heute ist der 1. Januar 2023 und ich habe beschlossen, dass heute der beste Tag ist, um endlich mein zweites Buch wirklich zu beginnen. In Gedanken trage ich es inzwischen schon ein paar Jahre mit mir herum. Ich hatte viele Ideen, habe diese aufgeschrieben und wieder verworfen. Habe mich gefragt, ob die Welt wirklich ein zweites Buch von mir braucht. Ob das, was ich zu sagen habe nicht schon tausendfach von anderen viel besser erzählt und geschrieben wurde.

Heute sage ich ganz ehrlich: ich weiß es nicht. Aber ich schreibe es jetzt einfach und lasse die Welt entscheiden. Und danke dir von Herzen, dass du es nun in Händen hältst!

Vielleicht hast du es geschenkt bekommen, in der Buchhandlung entdeckt oder im Internet gefunden. Wie auch immer es zu dir kam – entscheidend ist, dass du es aufgeschlagen hast und gerade dabei bist, die ersten Sätze zu lesen. Darüber freue ich mich sehr! Herzlichen Glückwunsch! Denn damit hast du den ersten Schritt schon getan: du bist deiner Intuition gefolgt! Das ist großartig! Und ob bewusst oder unbewusst gewählt, du hast dich entschieden.

In diesem Buch nehme ich dich mit auf eine Reise zur bewussten Intuition. Wie kannst du es schaffen, dich wieder mehr auf dein Gefühl – also deine Intuition - zu verlassen? Wie kannst du ganz bewusst deine eigenen Entscheidungen treffen und dazu stehen, auch wenn dein Umfeld dir vielleicht was anderes sagt?

Das alles werde ich dir in diesem Buch mit vielen praktischen Übungen und erlebten echten Geschichten erzählen.

Jetzt fragst du dich vielleicht, wie ich dazu komme, dass ich dir das alles erzähle. Ich tue das schon seit vielen Jahren als Trainerin, Coach und Rednerin. Ich arbeite mit Menschen, die zu mir kommen und die ich darin unterstütze, frei zu reden und zu präsentieren, in Meetings, Konferenzen, auf Bühnen und sogar in TV-Shows. Direkt zu Beginn dieser Tätigkeiten habe ich gemerkt, dass die Art und Weise wie du denkst und fühlst, wie du lebst und arbeitest, entscheidend dafür ist, wie du präsentierst und auch wie du lebst.

10 Liebst du, was du tust? Bist du in deinem Leben selbstbestimmt und triffst ganz bewusst für dich Entscheidungen? Oder tun es andere für dich? Durch bestimmte Fragenstellungen und Übungen fangen die Menschen an, sich selbst zu reflektieren. Oft habe ich sogar regelrechte Wunder erlebt! Einige dieser Wunder werde ich in diesem Buch mit dir teilen.

Noch eine Bitte vorab: lege dir gerne Stift und Papier bereit, denn einige Übungen sind dazu gedacht, dass du sie aufschreibst und aktiv mitmachst. Du kannst auch direkt hier ins Buch schreiben. Ich habe dir immer wieder genug Platz gelassen – vor allem, wenn es um die Listen geht. Aber auch hinten im Buch ist Platz für deine Notizen. Oder du kaufst dir ein schönes Notizbuch, das dich ab jetzt begleitet und in dem du all deine Gedanken und Übungen aufschreibst.

Was ist noch wichtig bevor wir loslegen? Es gibt ein tolles Zitat von Henry Ford<sup>1</sup> der sagte:

***„Wether you think you can our you can’t – you’re right!“***

---

<sup>1</sup> Henry Ford (\* 30. Juli 1863 in Greenfield Township, Wayne County, Michigan; † 7. April 1947 in Dearborn, Michigan) war ein US-amerikanischer Erfinder und Automobilpionier. Er gründete den Automobilhersteller Ford Motor Company.

Frei übersetzt:

***„Ob du glaubst, dass du es kannst oder du glaubst, dass du es nicht kannst – beides stimmt!“***

Was bedeutet das nun? Deine Gedanken entscheiden darüber, ob du Erfolg hast in deinem Leben. Deswegen haben ja so viele erfolgreiche Menschen auch Coaches, die Ihnen helfen, immer wieder in ihre mentale Stärke zu kommen. Sogar bei Sportlern, bei denen man früher dachte, dass der Erfolg allein durch körperliches Training zustande kommt, wissen, dass die mentale Stärke, also die Kraft der Gedanken, mindestens genauso wichtig ist.

Passend zu dem Thema habe ich noch ein wertvolles Zitat für dich:

11

***„Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden zu Gedanken. Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“***

Bist du also bereit, dich mit deinen Gedanken und Gefühlen zu beschäftigen, dich auf die Wunder einzulassen, die du erleben wirst, wenn du lernst, dass du dich auf dich selbst verlassen kannst?

Dann geht's jetzt los! Ich wünsche dir viel Freude beim (Wieder-) Entdecken deiner Wünsche, Ziele und deiner Lebensfreude!

Deine Margit



**RAUS AUS DEM  
SCHLAFANZUG –  
REIN INS LEBEN!**

12

Jetzt mal Tacheles: warum schreibe ich dieses Buch? Weil ich im Laufe der Jahre immer wieder erlebt habe, wie schmerzhaft es sein kann, die eigenen Träume nicht zu leben. Ich habe erlebt, wie oft Menschen das, was sie wirklich wollen, nach hinten schieben. Sie leben nach dem Wenn – Dann-Prinzip:

*wenn ich mal (genug) Geld habe, dann...*

*wenn die Kinder aus dem Haus sind, dann...*

*wenn ich diese und jene Ausbildung gemacht habe, dann...*

*wenn ich in Rente gehe, dann...*

*wenn, wenn, wenn...*

Aber manchmal kommt das „Wenn“ nicht... Das Leben kommt einem dazwischen - und irgendwann ist es „dann“ möglicherweise zu spät. Es gibt ein schönes Buch, in dem es darum geht, was Menschen bereuen, wenn sie sterben. Es ist von Bronnie Ware und heißt: „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“. Die

Australierin Bronnie Ware hat Sterbende mehrere Jahre lang bis zu ihrem letzten Atemzug begleitet und ihnen genau zugehört. Hier sind die fünf wesentlichen Punkte, die die Menschen vor ihrem Tod beschäftigt haben:

- 1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarten.*
- 2. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.*
- 3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.*
- 4. Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.*
- 5. Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.*

13

Kommen dir diese fünf Aussagen bekannt vor? Denkst du das ein oder andere vielleicht auch manchmal? Die gute Nachricht ist: du kannst jeden Tag neu entscheiden!

Oft geht es übrigens nicht darum, sein Leben radikal umzuwerfen, sofort zu kündigen, ein Sabbat-Jahr oder eine Weltreise zu machen. Manchmal geht es einfach wirklich gerade nicht. Vielleicht hast du einen verantwortungsvollen Job, Familie, Kinder... Aber du kannst im Kleinen anfangen. Wenn Punkt vier dein Thema ist, dann melde dich wieder bei deinen Freunden. Vereinbart einen Telefontermin oder trefft euch zum Kaffee. Punkt fünf ist auch recht leicht umzusetzen, wenn du für dich geklärt hast, was es für dich bedeutet, dir mehr Freude zu gönnen. Dazu gibt es später eine Übung.

Mir hilft es, jeden Tag darüber nachzudenken, wie es wäre, wenn mein Leben bald enden würde. Manchen erscheint das

vielleicht zu dramatisch. Aber wenn wir ehrlich sind, ist es gar nicht so unrealistisch. Wie viele Menschen sterben täglich bei einem Unfall? Oder bekommen eine schlimme Diagnose? Bei einer schlimmen Diagnose hast du vielleicht noch Gelegenheit, deine Dinge zu regeln, aber oft nicht mehr Zeit, deine Löffel-Liste (im Englischen auch Bucket-List genannt) abzuarbeiten. Weißt du, was die Löffel-Liste ist? Idealerweise stehen da alle Dinge drauf, die du bis zu deinem Lebensende erlebt, erreicht oder getan haben möchtest, bevor du den „Löffel abgibst“. Das klingt jetzt vielleicht unangenehm oder sogar unheimlich, aber manchmal hilft es wirklich, sich der eigenen Endlichkeit bewusst zu werden. Die Anleitung zur Löffel-Liste findest Du im Kapitel „Listen schreiben“!

Manchmal hilft es auch, sich zu überlegen, auf was für ein Leben du zurückschauen möchtest, wenn du einmal alt bist.

14



Wenn du magst, dann mache doch folgende Übung einmal mit:

Überlege dir, wie du im Alter leben möchtest und wie Du auf Dein bis dahin gelebtes Leben zurückblicken möchtest. Wie alt möchtest du werden? Wo möchtest du leben? Am Meer oder in den Bergen? Mit deiner Familie auf einem großen Hof oder lieber in einem kleinen gemütlichen Häuschen? Oder vielleicht einer Senioren-WG? Wie sieht dein idealer Tag aus? Kommen dich viele Menschen besuchen? Oder bist du vielleicht selber jeden Tag unterwegs? Bist du kreativ? Gibst du möglicherweise Mal-, Töpfer- oder Schreib-Kurse oder Sprachkurse an einem Institut wie der Volkshochschule? Baust du Autos oder hast du eine Modell-Eisenbahn? Machst du regelmäßig Sport oder bist du lieber gemütlich unterwegs?

Möchtest du das Bundesverdienstkreuz, den Nobelpreis oder einen Oscar erhalten haben? Dann ist es wichtig zu wissen, wofür diese Preise verliehen werden.

Wenn einer dieser Preise dein Ziel ist, kannst du überlegen, auf welchem Gebiet du dich engagieren oder welches Studium du wählen möchtest. Ganz unabhängig von deinem jetzigen Alter.

Wenn du schon immer studieren wolltest, dann schreibe dich ein und lege los! Es gibt Menschen, die erst spät angefangen haben zu studieren, aber darin aufblühen. Auch promovieren kannst du fast in jedem Alter. So wie Edmund Burkard<sup>2</sup>, der älteste Doktorand der Uni Siegen. Er hat im Alter von 80 Jahren seine Doktorarbeit verteidigt! Großartig!

Wenn du im Alter finanziell unabhängig sein möchtest, dann beschäftige dich beispielsweise rechtzeitig mit Aktien, Aktienfonds, ETFs, Immobilien, Versicherungen oder anderen Geldanlagen.

Wie sieht es mit deinem Beziehungsstatus aus: Bist du in einer festen Beziehung? Oder vielleicht in einer offenen Ehe? Bist du monogam, polygam oder polyamor? Hast du Kinder, Enkelkinder, ja vielleicht sogar Urenkel? Lebst du in einer Patchwork-Familie oder bist du seit 50 Jahren glücklich verheiratet?

Welcher Tätigkeit bist du nachgegangen? Welchen Beruf möchtest du gehabt haben? Hast du Menschen ausgebildet? Inspiriert? Dein Wissen und deine Erfahrungen an andere weitergegeben? Mit welchen Menschen hast du dich gerne umgeben? Welche Freunde sind dir wichtig? Welche Arbeitskolleginnen und Kollegen? Welche Verwandten?

---

<sup>2</sup> Quelle: <https://www.karriere-aktuell.de/geschafft-dokortitel-mit-80-jahren-20160701.html>

Wenn du sogar noch einen Schritt weiter gehen möchtest, dann kannst du deine eigene Grabrede schreiben. Was möchtest du, dass die Menschen bei deiner Beerdigung über dich sagen? Möglicherweise macht dir das Angst, weil es doch recht radikal ist. Gleichzeitig hilft es dir zu überlegen, wie du von anderen wahrgenommen werden möchtest:

*großzügig (emotional und finanziell?)*

*humorvoll*

*kreativ*

*erfolgreich*

*zielstrebig*

*zuverlässig*

*vertrauenswürdig*

...

...

...

...

...

...

16

Schreibe gerne selber weiter, was immer dir einfällt.



Warum ist das so hilfreich? Weil du nun dein Gehirn darauf programmierst, wo du hin möchtest. Außerdem kannst Du damit umgehend die entsprechenden Schritte einleiten, die dich dahin führen, wohin du möchtest.

Was auch immer es ist, du kannst es im Hier und Jetzt manifestieren. Mit positiver Zielprogrammierung.

Dazu erfährst du mehr in den folgenden Kapiteln.

Vielleicht fragst du dich jetzt, woher du wissen kannst, dass deine Wünsche wirklich deine Wünsche sind und nicht die der Anderen. Möglicherweise hast du aktuell gar keine Vorstellung davon, wie du dir dein Leben wünschst und gestalten kannst. Genau dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Ich führe dich Schritt für Schritt auf den Weg zurück zu deiner Intuition und deinen wahren Wünschen und Gefühlen.

Wie? Das erfährst du im nächsten Kapitel.



## DIE MACHT DER INTUITION

18

Ich bin überzeugt davon, dass wir alle über eine angeborene Intuition verfügen. Doch was genau ist eigentlich Intuition (oft auch Bauchgefühl genannt). Bei Wikipedia findest du hierzu Folgendes:

„Intuition (von mittellateinisch *intuitio* „unmittelbare Anschauung“, zu lateinisch *intueri* „genau hinsehen, anschauen“) ist die Fähigkeit, Einsichten in Sachverhalte, Sichtweisen, Gesetzmäßigkeiten oder die subjektive Stimmigkeit von Entscheidungen zu erlangen, ohne diskursiven Gebrauch des Verstandes, also etwa ohne bewusste Schlussfolgerungen. Intuition ist ein Teil kreativer Entwicklungen. Der die Entwicklung begleitende Intellekt führt nur noch aus oder prüft bewusst die Ergebnisse, die aus dem Unbewussten kommen.“

Intuition ist also eine Art (Vor-)Ahnung, die wie aus dem Nichts aufsteigt.

In der Psychologie ist das Bauchgefühl eine Form der direkten Wahrnehmung, eine Art gefühltes Wissen. Der sogenannte sechste Sinn folgt keiner erkennbaren Logik.

Es gibt verschiedene Signale, die dir zeigen, dass Situationen, Dinge oder Umstände mit dir in Resonanz gehen. Das kann eine unerwartete Erinnerung, ein plötzlicher Gedanke, ein geistiges Bild sein. Oder auch Gefühle von Einssein und Verbundenheit. Es kann auch ein Gefühl von Sehnsucht sein, ein sich-hingezogen-fühlen zu etwas oder jemandem. Die Intuition ist auch mit unserem Gedächtnis verbunden. Das bedeutet, dass unser Gehirn Situationen von heute mit Erfahrungen aus der Vergangenheit vergleicht. Diese sind oft auch mit den Gefühlen aus der Vergangenheit verbunden.

Ich habe bis über mein 33. Lebensjahr hinaus unbewusst intuitiv Entscheidungen getroffen. Manchmal fühlten sie sich trotzdem falsch oder schwer an und erwiesen sich erst im Nachhinein als goldrichtig. Erst als ich „The Secret“ von Rhonda Byrne gelesen hatte, fing ich an, mich bewusst mit all diesen Themen auseinander zu setzen. Dazu erzähle ich im nächsten Kapitel mehr.

Vielleicht kennst du das Zitat von Søren Kierkegaard (er war ein dänischer Philosoph, Essayist, evangelisch-lutherischer Theologe und religiöser Schriftsteller). Er sagte einst:

*„Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden“.*

Wenn du also jetzt auf dein bisheriges Leben zurückschaust: wo hast du Entscheidungen getroffen, die du erst im Nachhinein wirklich verstanden hast? Oder wo gab es vielleicht auch schmerzhaft Erfahrungen, die für dich erst später einen Sinn ergeben haben? Nimm dir jetzt gerne einen Moment Zeit und denke nach. Lass deine Erinnerungen Revue passieren und schau mal, was da alles kommt. Oft hilft es, das schriftlich zu machen.

Was spürst du jetzt, wenn du auf deine Erinnerungen zurückblickst? Gibt es möglicherweise Situationen, die du jetzt anders sehen und bewerten kannst?

Inzwischen hast du für dich bestimmt schon einige neue Erkenntnisse gewonnen. Großartig, dass du mitmachst und dich darauf einlässt. Also tauchen wir jetzt direkt in die Magie des Universums ein.

*Was hält dich ab, deinen Lebenstraum zu leben?* Warum gelingt es dir (noch) nicht, in allen Lebensbereichen erfüllt zu sein und Fülle zu leben? Und noch wichtiger: was kannst du für dich tun, um aus deinen Herzensträumen erreichbare Ziele zu formulieren und Schritt für Schritt deinen Weg zum Erfolg zu gehen? Genau darum geht es in diesem Buch. Mit vielen praktische Übungen und Tipps nimmt dich die Autorin an die Hand, damit du lernen kannst, (wieder) deinem Bauchgefühl zu folgen und dein Leben nach deinen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten.

Darüber hinaus gibt dir Margit Susan Lieverz einen persönlichen Einblick in ihr Leben und erzählt auch aus ihren Erfahrungen in der Sat.1-Kochshow „*The Sweet Taste*“, in der sie den zweiten Platz belegt hat.



*Margit Susan Lieverz* ist erfolgreiche Moderatorin, Medientrainerin und Coach. Sie begleitet Menschen auf dem Weg zu mehr Freude, Souveränität und damit Erfolg auf Bühnen, in Meetings und in TV-Sendungen. Sie ist ehrenamtliche Botschafterin des Bundesverband Kinderhospiz e.V. und engagiert sich im Burgverein ihrer Heimatstadt Königstein im Taunus. [www.margitlieverz.de](http://www.margitlieverz.de)

Die bezaubernden Illustrationen sowie die Gestaltung des Buches stammen von der in München lebenden Designerin *Petra Morcher*. [www.pemocode.de](http://www.pemocode.de)

