



Astrid Buzin

# Glück ist Ansichtssache

Für alle Menschen,  
die in ihrem Leben noch nicht glücklich sind...  
und es werden wollen



„Bücher sind nur  
**dickere Briefe**  
an Freunde.“

Jean Paul (1763–1825)

ASTRID BUZIN

Glück  
ist  
Ansichtssache

Für alle Menschen,  
die in ihrem Leben noch nicht glücklich sind...  
und es werden wollen

# Inhalt

Vorwort .....	9
Alles wird anders .....	11
Das Fleisch ist willig, der Geist ist schwach .....	27
Talent macht glücklich .....	41
Etwas fehlt .....	59
Wie stehen die Aktien? .....	69
Carpe Diem .....	85
Selbst ist der Mann und selbst ist die Frau! .....	107
Der eigenen Natur ein Stück näher .....	119
Die Gefahr der Wachstums-starre .....	135
Mein ultimativer Lebens-Tipp .....	139
Nachwort .....	143
Danksagung.....	145
Quellen .....	147
Inhaltsangabe.....	151
Die Autorin .....	153
Illustration .....	155

# Vorwort

## von Dr. Markus Strauß

Astrid ist eine Multiunternehmerin und inzwischen ist ihre ehemals erfolgreiche Restaurant-Kette mit fünf Filialen in den schönsten Ecken Potsdams „dank“ der Zwangsschließungen Geschichte.

Wer nun denkt, Astrid hinge zerknirscht in der Ecke, der täuscht sich: Das Gegenteil ist der Fall!

Aus der Krise eine Chance zu machen und einen Weg mit der Kraft des positiven Denkens zu finden, um trotz allem der Gestalter eines glücklichen Lebens zu sein, ist das Thema ihres mutmachenden Buches.

An nachvollziehbaren konkreten Beispielen führt sie teils in anekdotischer Form eine Auseinandersetzung mit allgemeinen und eigenen Lebensfragen, worüber man als Leser erst schmunzeln wird, bis einem auffällt, dass man das auch selbst sein könnte, der da auf durchaus amüsante Art und Weise angeregt, wohl auch aufgefordert ist, sich mit dem eigenen Leben und mit den eigenen Themen auseinanderzusetzen.

Jeder kennt das: Innere oder äußere Hindernisse stellen sich einem oft in den Weg – Astrid zeigt ihre Art, wie sie mit diesen umgeht und sie aus dem Weg räumt, um ein gestecktes Ziel zu erreichen. Gleichzeitig öffnet sie mit lebendigen Worten Augen und Ohren für die innere und äußere Welt. Sie macht damit Mut, auf den Weg der

Selbsterkenntnis zu gehen und eigene Ressourcen und Fähigkeiten auszuschöpfen, anstatt über die Hindernisse zu stolpern.

Themen wie Selbstverantwortung, Selbsterkenntnis, Natur, Gesundheit und tatsächlich auch das brisante Thema Geld werden unter dem Postulat „Lebe dein Leben glücklich“ in einen Zusammenhang gebracht, und originelle Einsichten verschaffen dem Leser Vergnügen und gleichzeitig Aha-Erlebnisse.

Astrid ist ein Beispiel dafür, wie uns die Erkenntnis des eigenen Seins stärkt. Und das auf der körperlichen, geistigen sowie auch seelischen Ebene, denn die Erkenntnis zu sich selbst lädt das Ur-Vertrauen in das Leben an sich wieder ein. Dies ist gerade in Zeiten wie diesen, in denen die äußere, von uns aufgebaute Welt wieder einmal ins Wanken gerät, sich neu sortiert und uns dabei viel abverlangt, unendlich wertvoll. Denn hier spüren wir Stabilität und Kraft, werden uns bewusst, dass es die Verbindung zu unserem natürlichen Umfeld und zu uns selbst ist, die uns wirklich nährt und beschenkt – auch die Natur in uns, unsere eigene „wilde“, ursprüngliche Lebendigkeit und Kreativität. Diese „wilden“, im Sinne von ureigenen, Quellen gilt es nun zu nutzen, um neue Wege zu beschreiten. Mutig, bewusst und kraftvoll.

Fazit: Ich empfehle dieses Buch allen, die am Vormittag ein kurzweiliges, interessantes Buch mit vielen Anreizen lesen möchten, um am Nachmittag noch genügend Zeit zu haben, ihr Leben neu anzupacken.

Allen Lesern und Leserinnen wünsche ich viel Spaß bei der Lektüre.

Herzlichst  
Dr. Markus Strauß

September 2021

**Alles  
wird  
anders**



## Täglich grüßt das Murmeltier ...

Als ich am 23. März 2020 meine Restaurant-Filialen auf unbestimmte Zeit schließen musste, wusste ich noch nicht, welche Tragweite das Grippevirus Covid 19 mit sich bringen würde. Die anfängliche Hoffnung, dass alles in ein paar Wochen vorbei sein würde, entpuppte sich später als ein Irrglaube. Es folgte eine herausfordernde Zeit, die das Alltagsleben vieler Menschen schlagartig veränderte. Viele Angestellte verbrachten ihre Arbeitszeit in häuslichen Gefilden. Homeoffice, Homeschooling und Kindserziehung in Eigenregie waren plötzlich über Nacht gelebte Realität geworden.



Ich versuchte anfänglich, das Geschäft am Laufen zu halten, doch der Verkauf an der Eingangstür meiner Restaurants missglückte. Meine Gäste blieben aus und Laufkundschaft gab es plötzlich nicht mehr. Nicht zuletzt scheiterte mein Außer-Haus-Verkauf an

den Auflagen des Ordnungsamtes, das Bargeldgeschäft gänzlich einzustellen. Sorry, bei mir können die Gäste noch nicht mit Karte bezahlen.



Die finanzielle Sofort-Hilfe der Landesregierung hielt mich zwei Monate über Wasser. Ich beantragte Kurzarbeitergeld für meine festangestellten Mitarbeiter und stornierte alle Lastschriftverfahren, die mein traurig aussehendes Bankkonto plünderten. Meine Minijobber legten eine Arbeitspause ein und ich selbst beantragte Arbeitslosengeld.

Stand ich vor dem Beginn einer vermeintlich schweren Krise?

Eine Frage wurde allgegenwärtig: Was kommt jetzt?

Es ist nicht zu wenig Zeit,  
die wir haben,

—

sondern es ist zu viel Zeit,  
die wir nicht nutzen.

Lucius Annaeus Seneca

## Ein kostbares Geschenk

Ich bekam Zeit geschenkt. Was für ein wertvolles Geschenk in dieser rastlosen Gesellschaft! Wie oft höre ich Menschen sagen: „Ja, wenn ich Zeit hätte, dann würde ich ...“ Dank der Corona-Auszeit bekamen viele Menschen ein fettes Guthaben auf ihr Zeitkonto gebucht. Die Frage ist, was haben wir mit dieser Zeit gemacht? Haben wir sie sinnvoll genutzt? Haben wir uns Dingen gewidmet, die wir bisher aus Zeitgründen immer nur aufgeschoben haben?

Mir fallen 100 Dinge ein, die aufgrund von Zeitmangel immer zu kurz kommen: ein Buch lesen, einen Podcast hören, ein neues Rezept ausprobieren, ein Tagebuch anfangen, die Sprache der Vögel erlernen, essbare Wildpflanzen sammeln, im Wald spazieren gehen, einfach mal die Seele baumeln lassen, einen Onlinekurs belegen, ein Gespräch mit dem Nachbarn führen, Freundschaftsbeziehungen pflegen oder eine neue Fremdsprache erlernen.

Manche Menschen nutzten diese zugewonnene Zeit allerdings nur, um noch tiefer in Selbstmitleid zu versinken. Corona lieferte augenscheinlich den besten Beweis dafür, wie schlecht die Welt doch ist!

Was du **denkst** bist du.

Was du **bist** strahlst du aus.

Was du **ausstrahlst**  
ziehst du an.

Buddha

## Veranlagung hin oder her

Meiner Meinung nach hat die Fähigkeit, Chancen wahrzunehmen viel mit der inneren Einstellung zu tun. Ich nehme die Chancen und Möglichkeiten leichter wahr, wenn ich der Welt offen und positiv gegenüberstehe. Lebe ich in Verdruss und Negativität, wird immer ein diffuser Schleier meinen klaren Blick trüben.

In herausfordernden Zeiten wie dem Lockdown im Frühling 2020 hätte ich allen Grund gehabt, mich einzuigeln, meiner Familie die Ohren voll zu heulen und in Selbstmitleid zu versinken. Meine berufliche Existenz als Gastronomin stand auf wackeligen Beinen und Corona sägte kräftig am Stuhlbein. Ich nahm mir jedoch ein Kissen und machte es mir auf dem Boden bequem. Krisen sind oft Wahrnehmungsmomente, in denen Situationen von der negativen Seite betrachtet werden.

*„Dinge sind nie so wie sie sind.  
Sie sind immer das,  
was wir aus ihnen machen.“*

Ich hatte alles unternommen, um das Mutterschiff *SoupWorld* im Fahrwasser weiter zu manövrieren. Jetzt richtete die Kapitänin ihren Fokus auf neue Projekte, die ebenso ins Fahrwasser kommen sollten ...

Meine Freunde behaupten, dass ich schon immer die Optimistin unter den Optimisten war. Als Gott den Optimismus verteilte, hätte ich mich wohl zweimal angestellt.

Sicherlich ist etwas an dieser genetischen Vorprogrammierung dran. Ich bin jedoch felsenfest davon überzeugt, dass soziale Prägung und vor allen Dingen der eigene Wille hier die Hauptrolle spielen. Ist es uns nicht allen

schon einmal so ergangen, dass wenn wir etwas wirklich haben, tatsächlich etwas erreichen wollten, wir scheinbar magische Kräfte mobilisieren konnten?

Wie beim Kauf eines ermäßigten Wochenend-Familientickets für den öffentlichen Nahverkehr am Fahrkartenautomaten der Berliner Verkehrsbetriebe im Zonenbereich A, B, C.

Zugegeben: Ich habe dann vier Einzelfahrscheine gekauft.

Wie heißt es so schön? – Viele Wege führen nach Rom. ☺



Wo ein **Wille** ist,  
ist auch ein **Weg**.

Aus England

# Nägel mit Köpfen machen

So kam es, dass ich die mir geschenkte Zeit in ein Projektvorhaben steckte, das schon einige Zeit in der Pipeline saß. Ein Projekt, das unsere Böden unterstützt, gesund zu bleiben bzw. gesund zu werden.

Nur 10 % der deutschen Ackerflächen werden ökologisch bewirtschaftet.



Da geht noch was!

Erst seit ca. 50 Jahren werden Pestizide wie Glyphosat gespritzt. Es gab ein Leben vor Glyphosat und Co. Alles war bio – und das ist noch gar nicht lange her!

Ich habe die Vision einer chemiefreien Bodenkultur, einem Miteinander von Natur und Mensch. Es ist an der Zeit, dass wir unserer Natur etwas zurückgeben.

Laden wir die Zukunft ein und hören endlich auf, die schlimmsten Worst Case-Szenarien zu manifestieren. Wir brauchen positive

Den **größten Fehler**,  
den man im Leben machen kann, ist,  
immer **Angst** davor zu haben,  
einen Fehler zu **machen**.

Dietrich Bonl

Gedanken und den Willen, etwas zu bewegen – wenn auch zunächst nur im Kleinen. Letzten Endes brauchen wir einen hoffnungsvollen Ausblick für unsere Kinder. Wer möchte schon eine aussichtslose und längst verlorene Zukunft vor sich haben?



Nicht jeder hat die Möglichkeit, sich selbst zu behelfen, zum Beispiel wenn es darum geht, eine vitalstoffreiche Brennnesseljauche anzusetzen. Daher wünsche ich mir (echte) nachhaltige Produkte, die dem Kreislauf der Natur entsprechen. Ich wollte einen biologischen Pflanzendünger auf den Markt bringen, der ein vital- und mineralstoffreiches Fundament für gesund wachsende Pflanzen bildet. Einen Dünger, der den Boden als „lebendiges Wesen“ betrachtet. Einen Dünger, der dieses lebendige Wesen vital und gesund hält, mit Mineralstoffen versorgt und die in ihm steckenden Mikroorganismen aktiviert und nährt.

ZORRO Bio Pflanzendünger, ein in schwierigen Zeiten geborenes Corona-Kind, erblickte das Licht der Welt. Eine Zeit, in der es vielen Menschen den Boden unter den Füßen wegzog. Genau um diesen Boden geht es mir – zu wichtig erscheint mir das Thema, um es noch weiter aufzuschieben.

**Manchmal ist eine einzige**

**Idee**

**der Beginn von etwas  
Wunderbarem!**

Beflügelt von meiner nachhaltigen Idee, startete ich eine Crowdfunding Kampagne, um Folgekosten wie Shopseite, Flyer und Broschüren finanzieren zu können. Keine leichte Aufgabe, denn Marketing ist nicht wirklich mein Ding.

*Aber wo ein Wille ist,  
ist bekanntlich ein Weg!*

## Alles ist miteinander verbunden

Ich widmete mich mit Hingabe meinem zweiten Projekt: der Fertigstellung meines Buchs. Klar, es gibt schon unzählige Bücher über den Sinn des Lebens, Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit, Glück, finanziellen und beruflichen Erfolg. Aber sind wir alle gesund und glücklich? Oder ist jeder finanziell frei und unabhängig? Augenscheinlich nicht.

Mein Buch verdeutlicht die elementare Wichtigkeit der Zusammengehörigkeit aller Themen. Alle diese Themen liegen einen Steinwurf voneinander entfernt! Warum eigentlich?

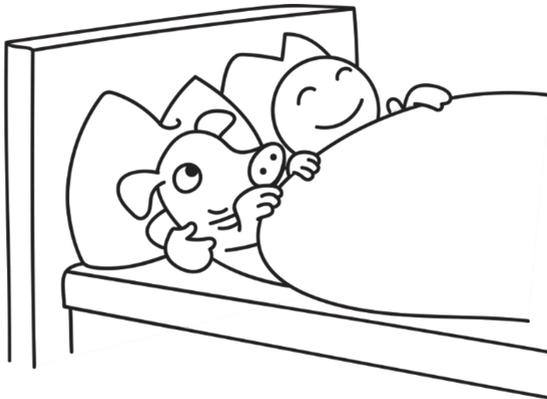
Jetzt kommt´s!

**Das Fleisch  
ist willig,  
der Geist  
ist schwach**



## Harald – bitte geh weg!

Harald ist mein Freund, mein innerer Schweinehund. Zum Glück lässt er sich nicht oft blicken, aber wenn er kommt, dann gleicht er einem Platzhirsch, der sein Revier verteidigt! Harald hat seine Daseinsberechtigung – ich bin tierlieb, aber zu weit darf die Tierliebe auch nicht gehen.



Nein, ich liebe Tiere und wenn Harald einmal da ist, liebe ich ihn so sehr, dass es mir schwerfällt, mich von ihm zu trennen. Dann kuschle ich mit ihm im morgendlichen Bett und bringe ihm bei, wie bei meinem Wecker der Alarm ausgestellt wird. Oder ich ertappe mich dabei, wie wir beide eine interessante Seite bei Facebook oder Instagram entdecken und dabei ganz die Zeit vergessen. Ups, da liegt doch noch die Steuererklärung, die ich heute abschließen wollte ...

Harald liebt Gesellschaft und ich bin ein geselliger Typ – das trifft sich. Er ist ein treuer Begleiter und weiß genau, wie er mich kriegt, um mich von den „wichtigen“ Dingen des Lebens abzuhalten.



Heute lässt sich Harald nur noch selten sehen. Seitdem ich angefangen habe, mir einen Plan zu schreiben, gibt es kaum noch Platz für ihn. Auf meinem Tischkalender schreibe ich die kurzfristigen Wochenziele und die zu erledigenden Aufgaben bis Freitag. Mit einem dicken Stift hake ich die Aufgaben ab und streiche sie kräftig durch, wenn ich sie erledigt habe. Ein äußerst befreiendes Gefühl!

### **Praxistipp**

**Check it out und komm in die Handlung!**

## Was ist dein Plan?

**Das geschriebene Wort hilft!** Pläne werden griffiger, wenn du sie niederschreibst!

*1. Mein Plan heute*

*2. Mein Plan diese Woche*

### *3. Mein Plan diesen Monat*

Seitdem ich meine Aufgaben terminiere und die Zeit besser plane, besucht mich Harald nur noch selten. Etwa dann, wenn es den zu erledigenden Aufgaben an Sinnhaftigkeit fehlt, sie dennoch gemacht werden müssen. Wie das wiederholte Ausfüllen eines Berufsgenossenschaftsformulars zur objektiven Unfallbeschreibung einer Mitarbeiterin, die auf dem Fahrradweg

zur Sparkasse, um die Tageseinnahmen einzuzahlen, angefahren wurde. Wenn sowieso klar ist, dass ein Gefahrenzuschlag erhoben wird, weil das Tätigkeitsfeld meiner sonst im Restaurant arbeitenden Mitarbeiterin einer neuen Gefahrenklasse zugeordnet werden muss.

Ich liebe Bürokratie ...

Oder das Digitalisieren unzähliger Arbeitsblätter für den Klassenlehrer unserer in der Corona-Zeit zuhause lernenden Tochter, um den Beweis zu liefern, dass alles ordnungsgemäß erledigt wurde. Wenn nach drei Minuten die E-Mail-Rückmeldung kommt, dass alles prima war, dann frage ich mich, ob wir nicht auch bunte Comicseiten von Donald Duck hätten einscannen können.

DAS LEBEN IST  
GEFÄHRLICH...



## Aller Anfang ist schwer

Veränderung fällt uns schwer. Selbst dann, wenn Mensch weiß, dass sie angegangen werden muss\*, um ein glückliches Leben zu führen. Sei es der Jobwechsel, die Trennung vom Partner, die Umstellung der Ernährung oder die Verabschiedung vermeintlicher Freunde. Warum fällt es uns Menschen immer so schwer, den ersten Schritt zu gehen? Liegt es an der Ungewissheit, was die Zukunft bringen mag? Oder sind wir zu träge, um die Komfortzone zu verlassen? Liegt es daran, dass wir in uns Ängste tragen, von denen die meisten sogar unbegründet sind? Liegt es an unserer eigenen Faulheit? Sind wir bequemlichkeitsliebende Couch-Potatos und kuscheln uns lieber in der Sofadecke ein?

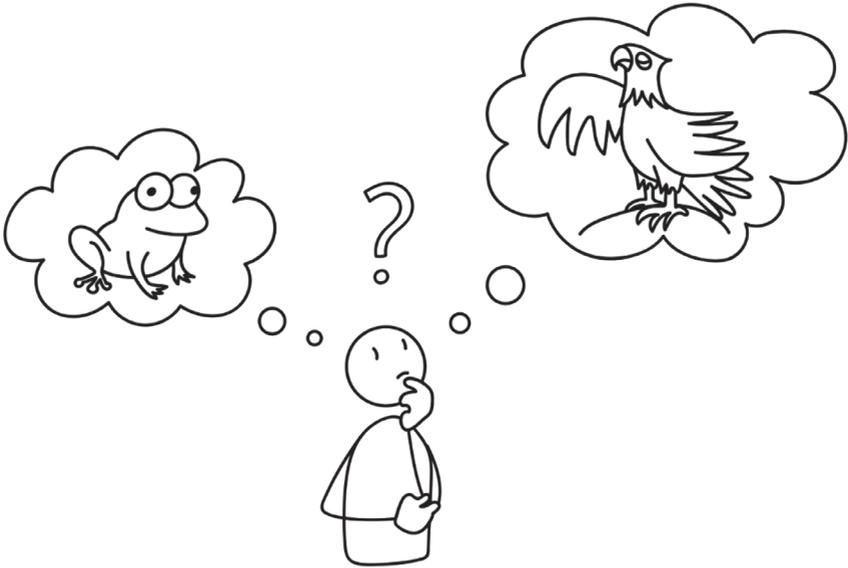
Vielleicht ist es von allem ein wenig?

Sicherlich bekommt jeder sein Sorgen-Päckchen von zu Hause mit. Und bei dem einen mag es schwerer wiegen als bei dem anderen. Aber entscheide am Ende nicht ich selbst, ob ich es überhaupt tragen möchte? Wir werden durch unsere Erziehung geprägt. Ich liebe den Gedankengang von Vera Birkenbihl

*„Wenn du als Frosch geboren wirst und dein Lebtage unter Fröschen weilst, dann ist es kein Wunder, dass du ständig quakst. Wärest du als Adler geboren, würdest du erhaben sein und über viele Dinge hinweg segeln.“*

---

\* Um eines klarzustellen. Du musst gar nichts! Du und ich - wir beide kennen den einzigen Ort, den du mit einer natürlichen Bedrängnis aufsuchst... Alles andere ist einzig und allein deine Entscheidung!

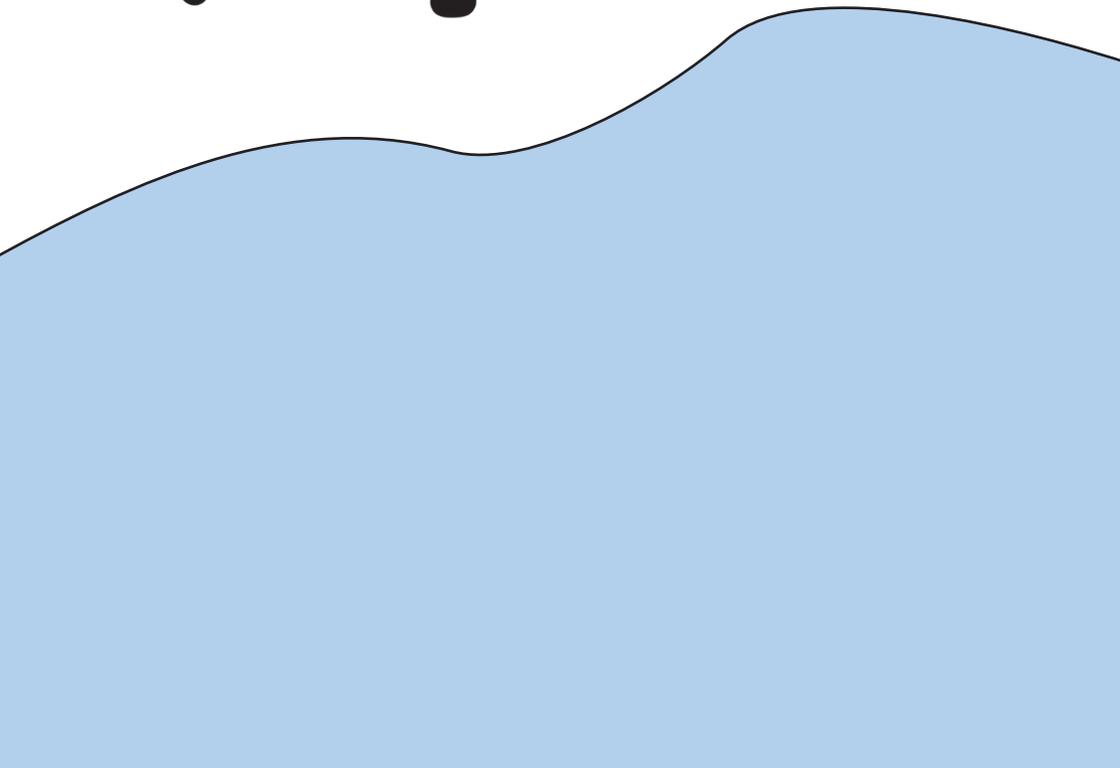


Erkenne, wer du bist: Frosch oder Adler?  
Und wenn du erkannt hast, wer du bist –  
bist du bereit, dich so anzunehmen, wie du bist?

Schau in den Spiegel! Du siehst dort die Person, die alles möglich  
machen kann. Die Veränderung beginnt bei DIR!

**Praxistipp**

**Alltag ist der härteste  
Klebstoff der Welt.**



# Bist du bereit, dich zu verändern?

Ja       nein

**Ja:** Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung. Ich gratuliere! Du willst den härtesten Klebstoff des Lebens lösen! Gehe es noch heute an!  
Tipp: Sag einfach JA zu deinem Leben! Und lebe dieses JA! Deine Tages-Challenge: Gib heute jeder Anfrage aus deinem Freundeskreis ein fettes JA und lass dich auf neue Abenteuer ein!  
**Nein:** Okay. Vielleicht gibt es keinen Anlass zur Veränderung? Das kannst nur du allein entscheiden. Sollten dich jedoch Ängste hindern, bedenke, dass nur der Weg durch die Angst dich von ihr fortführt. Und wenn die Macht der Gewohnheit dich vereinnahmt, dann lass dir zum Geburtstag einen Knüppel schenken.  
Ich glaube, genau da liegt die Crux: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und deshalb fällt es uns schwer, neue Ufer anzusegeln und Veränderungen zuzulassen.

Gewohnheiten können  
nicht so leicht abgelegt  
werden wie ein  
Mantel,

du musst sie mit dem  
Knüppel die Treppe  
runter prügeln.

Kurt Tucholsky



Schon **Goethe** sagte:

*„In der Gewohnheit  
ruht das einzige Behagen  
des Menschen.“*

**Talent  
macht  
glücklich**



## Das kann ich gut

Wenn unser Navi im Urlaub ausfällt, bin ich diejenige, die zu Fuß losgeht und verbal Ortserkundigungen einholt. Ich liebe es, mit Menschen Kontakt aufzunehmen! Meistens bleibt es nicht bei der Auskunft nach dem richtigen Weg. Oftmals werden es ausführliche Beratungsgespräche zu örtlichen Sehenswürdigkeiten abseits der Trampelpfade.



Mein Sohn fragte mich einmal, warum ich keine Scheu hätte, fremde Menschen auf der Straße anzusprechen. Nun, ich hätte antworten können: Weil ich das Kommunikationsdefizit von dir und deinem Vater irgendwie ausgleichen muss. Aber ganz so ist es nicht.

**Es sind die Begegnungen mit  
Menschen,  
die das Leben lebenswert machen.**



Guy de Mautpassant

Die Frage beantwortete sich bei einem späteren Besuch meiner Eltern von ganz allein. Beim sonntäglichen Spaziergang um den städtischen Weichpfuhl beobachteten wir stillschweigend das Balzverhalten paarungswilliger Stockenten. Meine 82-jährige Mutter musste eine tiefgreifende Frage quälen, denn das nächste entlanglaufende Pärchen wurde sofort angesprochen.

„Sagen Sie bitte, wissen Sie, warum heute nur noch vier Stockenten auf dem Weichpfuhl schwimmen? Gestern waren es noch acht!“

Mein Sohn schaute mich mit einem breiten Grinsen an und verkündete, dass er jetzt wisse, warum ich keine Kontaktprobleme zu völlig fremden Menschen hätte.

Tja, manchmal fällt **der Apfel nicht** weit vom Stamm ...

Wenn ich mein Leben in einem Wort beschreiben müsste, würde ich sagen: Begegnung.

Begegnungen jeglicher Art erfüllen mein Leben. Manchmal muss ich dafür meinen diffusen Wahrnehmungsschleier zur Seite schieben, um eine klare Sicht auf die Dinge zu erhalten. Es gelingt mir immer besser, und zur Perfektion lasse ich mir noch etwas Zeit. Spätestens an meinem 345. Geburtstag werde ich die Wahrnehmung perfekt beherrschen.

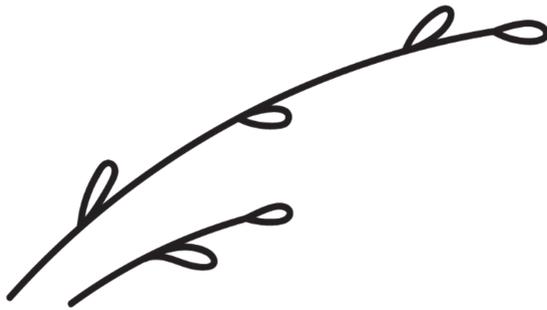
# Wahrnehmung ist alles

Wie können wir die wunderbaren Dinge in unserer Umwelt oder in uns selbst erkennen, wenn wir gar nicht fähig sind, sie wahrzunehmen?

Das Königreich liegt in jedem Einzelnen von uns. Ohne Wahrnehmung mag so mancher dort nur ein schwarzes, tiefes Loch erkennen.

In meinen WALT® – Seminaren öffne ich Augen und schüre die achtsame Wahrnehmung. Letzten Endes liegt auch hier ein Fünkchen der Glückseligkeit! Die eigene empfundene Ruhe, tiefer Frieden und der Sinn des Lebens kommen nicht von irgendwoher. Sie kommen aus der tiefen seelischen Verbundenheit zu sich selbst. Persönlichkeits- und Bewusstseins-ENT-wicklung in dieser Hinsicht kann kaum erfüllender sein.

Wahrnehmung  
ist alles!



# Glück ist nicht gleich Glück

Wer Glück hatte, der durfte schon zeitig eine Talentfördernde Erziehung genießen. Und wer nicht, dem lege ich wärmstens ans Herz, seinen Neigungen und Vorlieben nachzugehen. Ich könnte auch sagen: Gehe auf die Suche nach deiner „Bestimmung“, deinem Grund des DASEINS oder deinem eigentlichen „Ich“. Das mag etwas esoterisch klingen. Letzten Endes beschreibt es nichts anderes, als dass jeder das tun sollte, was ihn glücklich macht.

Was ist Glück überhaupt? Kluge Denker schreiben seit Jahrhunderten ihre Gedanken zum Thema aufs Papier, ohne je zu einer allgemeingültigen Aussage zu kommen.

Warum eigentlich nicht? Nun, weil Glück nicht gleich Glück ist! Die allbekannte Lebensweisheit *„Jeder ist seines Glückes eigener Schmied“* lässt erkennen, dass das EIGENE TUN maßgeblich dazu beiträgt, ob Mann oder Frau glücklich sind.

Der Schriftsteller Maurice Barrès sieht es wiederum so:

*„Das Glück ist im Grunde nichts anderes als der mutige Wille, zu leben, indem man die Bedingungen des Lebens annimmt.“*

Ich pflichte ihm bei: Akzeptanz ist die Formel des Glücks.

Ich denke, dass es keinen Weg zum Glück gibt. Vielleicht aber Wegweiser auf der Straße des Lebens, die nicht mit den bloßen Augen zu sehen sind, sondern nur mit achtsamer Gewahrsamkeit. Das Glück liegt in dir selbst und wartet darauf, entdeckt zu werden. Ich kann mich dem Dalai Lama nur anschließen, der sagt:

*„Ich denke, dass der Sinn des Lebens darin besteht, glücklich zu sein.“*

Was schließt du daraus?

DO MORE OF WHAT  
MAKES YOU **HAPPY**



# Was macht dich glücklich?

Die meisten Menschen wissen immer nur, was sie nicht mögen, was sie stört und was sie unglücklich macht. Genau hier liegt die Crux.

Nimm dir Zeit und überlege genau: Was macht dich glücklich? Wornach sehnst du dich? Wohin ruft dich deine innere Stimme? Richte deinen Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf einen glücklichen Moment deines Lebens. Schreibe auf, was du gern tust. Welche Interessen befeuern deine Glückseligkeit? Welches Talent schlummert in dir? Wofür bist du dankbar? All das sind Fragen, die dir helfen, dich selbst zu erkennen und dich zu deinem Glück führen.

## Check it out

*Meine Interessen und Hobbies:*

Das Glück in sich selbst zu  
finden ist schwer,

—

es anderswo zu finden  
unmöglich.

Nicolas Chamfort

Erkenne DICH selbst

Sokrates

Die Suche nach deinem Talent gleicht einer Schatzsuche, denn am Ende wirst du reich beschenkt. Dein Schatz ist innere Zufriedenheit, Glück und Lebenslust!

Es ist die Fähigkeit, auf seine innere Stimme zu hören. Diese Stimme ist schon immer da gewesen. Wenn der Nachbar mit der Soundanlage die Wände vibrieren lässt oder das laute Klatsch- und Tratsch-Getuschel der Kollegen im Großraumbüro unsere Gedanken abschweifen lässt, fällt es uns schwer, auf sie zu hören. Zu sehr wird unsere innere Stimme von den Geräuschen der Umwelt übertönt.

Erst wenn der Leidensdruck steigt, erwacht die innere Stimme aus ihrem Dornröschenschlaf. Dann werden plötzlich Alternativen sichtbar und wir sind eher bereit, den bisher abgelatschten Trampelpfad zu verlassen, um neue Wege zu beschreiten.

*Muss es immer erst so weit kommen?*

Die innere Stimme zu hören ist eine  
Frage der **Achtsamkeit**

- ihr zu folgen eine Frage des **Mutes**.

- Unbekannt

# Wo hörst du deine innere Stimme?

## Check it out

- 1. In der Natur
- 2. Am Lagerfeuer
- 3. Wenn ich allein bin
- 4. An einem Ort, den nur ich kenne
- 5. Habe ich überhaupt eine innere Stimme?

Jeder hat eine innere Stimme! Wenn du sie noch nie gehört hast, dann ist es wahrscheinlich ziemlich laut um dich herum. Sorge dafür, dass du wie der stille Momente erfährst und deine Stimme wieder hörbar wird.

Es gibt Menschen, die meditieren, halten Stille in akrobatischen Yoga-Positionen oder gehen ins Kloster, um ihre innewohnende Stimme wieder hören zu können. Manchmal gibt es einen äußeren Reiz, eine Begegnung der dritten Art, ein Buch, ein Gespräch mit einem Menschen oder ein besonderes Erlebnis, das unsere innere Stimme wieder hörbar werden lässt.

Ich höre meine innere Stimme, wenn ich sonntagmorgens kurz nach dem Erwachen meinen Gedanken freien Lauf geben darf. Am lautesten höre ich sie jedoch, wenn ich ganz allein in der Natur bin.

Möchtest du deine eigene Stimme wieder hören?  
Vielleicht hilft dir dabei diese kleine Meditation.

Die große und einzige **Lebensfrage**,  
um die man sich kümmern sollte,  
ist es **glücklich zu leben.**

Voltaire



### WAHRNEHMUNG IST ALLES

Hiermit lade ich dich recht herzlich auf eine Reise ein.

Eine Reise zu dir und durch deinen Körper.

Nimm dir 15 Minuten Zeit für dich!

Du wirst wahrnehmen, wie gut es tut, bei sich selbst anzukommen.

Glückshormone garantiert 😊



<https://www.astridbuzin.com/meditation-koerperreise/>

**Etwas  
fehlt**





Als Kind einer ostdeutschen Familie bin ich wohlbehütet, in Liebe, Frieden und (sehr) wohl ernährt aufgewachsen. Danke Mama – wenn auch viele Male der Nachschlag auf meinem Teller schneller gelandet war, als mein NEIN ausgesprochen. Welches Nesthäkchen (ich bin die jüngste von vier Geschwistern) könnte das nicht behaupten. Meine älteste Schwester würde das wohl anders sehen.

Bei mir nahmen die Eltern die Erziehung nicht mehr so genau.

Die am 9. November 1989 gewonnene Freiheit durfte ich mit langen Auslandsaufenthalten genießen. Die Mauer fiel zwischen Ost und West und mein reisefreudiger Tatendrang konnte voll ausgelebt werden.

Wenn ich zurückblicke, konnte ich mir immer alles leisten, ohne auf finanzielle Unterstützung der Eltern angewiesen zu sein. Wobei ich heute wahrnehme, dass das Wort „leisten“ ein sehr unterschiedlich auslegbarer Begriff ist.

Ich muss keinen Stern an der Motorhaube montiert haben, um mir Mobilität leisten zu können. (*Was nicht heißt, dass ich den Fahrkomfort gehobener Autoklassen nicht schätze.*) Ich brauche keine Sterneküche, um gesund und lecker satt zu werden. (*Was nicht heißt, dass ich keine Sterneküche mag.*) Aber mal ehrlich: Eine teure Marken-Tiefkühlpizza ist und bleibt geschmacklich eine Tiefkühlpizza, oder?

Ein Second Hand-Mantel wärmt genauso gut wie ein neuer und ist zudem nachhaltig. Ein Car Sharing-Auto oder ein gebrauchtes Fahrzeug bringen mich genauso ans Ziel.

Die Frage ist immer wieder die gleiche: Brauche ich all den überzogenen Konsum wirklich, oder ist es lediglich nice to have?

Jedes Jahr konnte ich es mir leisten, in den Urlaub zu fahren. Damit meine ich nicht, dass ich immer Geld hatte, um eine 4-Sterne All-inklusive-Anlage aufzusuchen. Nein, eine Sterneanlage ist für mich nicht der Inbegriff einer schönen Urlaubsreise. Unterkunft und Anreise hielten sich früher spartanisch und eher war der Weg im Urlaubsland das Ziel.

Heute fahre ich zwar nicht mehr mit einem Interrail Ticket durch die halbe Welt, aber was geblieben ist, sind die authentischen Naturerlebnisse und die vielen Begegnungen mit Menschen, die bis heute meine Ferienerlebnisse prägen und ich bin froh, dass ich eine Familie habe, die das genauso sieht wie ich!

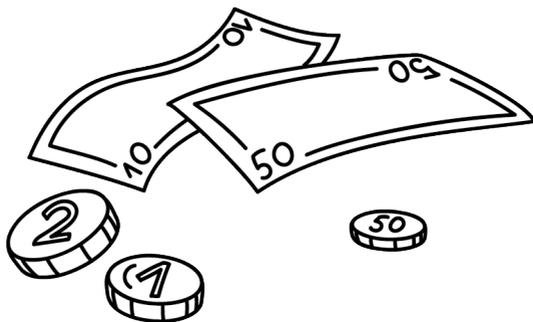
# Money, Money, Money

Mein gewagter Sprung in die Selbstständigkeit und unsere Kinder haben uns nicht in den finanziellen Ruin getrieben oder verarmen lassen.

Doch jetzt, im zunehmenden Alter, bemerke ich immer öfter, dass etwas fehlt.

Ich bin reich an Liebe, Glück und Gesundheit. Gott sei Dank – bin ich gesegnet!

Trotzdem merke ich, dass es in mir anfängt zu brodeln ... In Anbetracht unserer destruktiven und denaturierenden menschlichen Entwicklung auf unserem Planeten wächst der Wunsch, meiner Schöpferkraft mehr Raum zu geben. Ich möchte sinnstiftende Projekte umsetzen und unserer grünen Umwelt etwas zurückgeben. Ich habe das Bedürfnis, an die Öffentlichkeit zu treten und über die häuslichen Wände hinaus meine positive Botschaft einer nachhaltigen Welt zu verkünden. Ich möchte Geburtshelferin sein für nachhaltige Produktideen und meine Themen, BEWUSSTSEINSENTWICKLUNG, SELBSTVERANTWORTUNG, und WAHRNEHMUNG publizieren.



Vor allen Dingen ist es mir wichtig, die achtsame Wahrnehmung zu schüren und dazu anzuregen, sich selbst und seine Umwelt mal von einer anderen Seite zu betrachten.

Das tue ich schon seit vielen Jahren im kleinen Kreis. Jetzt ist die Zeit gekommen, die Dinge größer anzugehen!

Mein Kopf ist voller Ideen.

Was in absoluter Fülle in mein Leben treten darf, ist  
GELD!

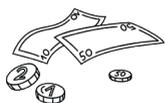
**Manchmal ist eine einzige**

**Idee**

**der Beginn von etwas  
Wunderbarem!**

## Auf die Einstellung kommt es an

Und wenn es ums Thema Geld geht, dann merke ich, wie sehr ich durch mein Elternhaus geprägt bin. Geld hat bei uns nicht gestunken. Geld hat nicht den Charakter verdorben, aber über Geld wurde nie offen gesprochen. Ich habe nie darüber nachgedacht, dass das Thema Geld bei vielen Menschen negativ besetzt sein könnte. Wir alle kennen die Sprüche ...



**Geld regiert die Welt.  
Bei Geld hört die Freundschaft auf.  
Geld verdirbt den Charakter.**

Solche Sprüche werden zu Glaubenssätzen und Glaubenssätze prägen unser Unterbewusstsein. Und unser Unterbewusstsein ist mächtig!

Vielleicht liegt es daran, dass es nur wenige schaffen, sich frei, ungezwungen und vor allem selbstverantwortlich diesem Thema zu widmen.

# Wie steht es bei dir mit dem Thema Geld?

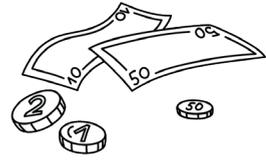


## Praxistipp

1. Ein gesundes und positives Mindset, sprich positive Gedanken sind äußerst hilfreich. In meinem Kapitel „Wie stehen die Aktien?“ gehe ich mehr darauf ein.
2. Okay, lieber später als nie Gedanken machen! Aber mal ehrlich: Wann bist du die Dinge schon mal angegangen, die du immer wieder auf die lange Bank geschoben hast?
3. Ich bin keine Finanzexpertin, aber vielleicht bekommst du eine Anregung in meinem Kapitel „Wie stehen die Aktien?“
4. Eins ist klar: Die Bank kümmert sich um IHR Geld! Und wenn sie deins noch dazu bekommt, dann freut sie sich.
5. Gratuliere! Ich denke, dass können nicht viele von sich behaupten!

# Wie stehen die Aktien?

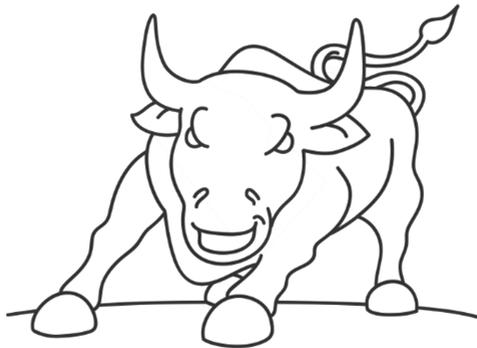


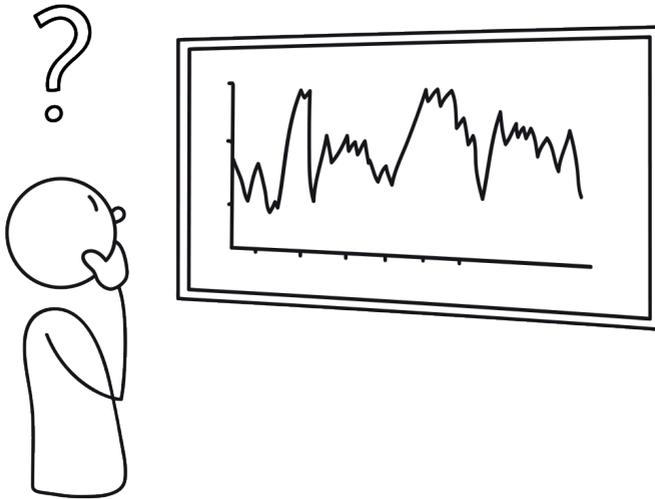


Diese Frage kennen wir alle als Redewendung, wenn wir von einem Freund wissen wollen, ob alles in Ordnung ist.

Nie im Leben hätte ich gedacht, dass mich Aktienstände und Kursverläufe jemals interessieren würden. Ich kann mich gut daran erinnern, als meine Betriebswirtschaftslehre studierende Kommilitonin ihre Diplomarbeit über Aktien geschrieben hat. Ein Reissack, der in China umfällt, hätte mein Interesse eher geweckt als das Börsengeschäftsleben großer Unternehmen. Als Au-Pair bin ich einmal an der Wallstreet in New York gewesen und dieser Anblick geschäftstüchtiger Börsenmakler in schwarzen Anzügen hat Spuren hinterlassen. Für mich hat die Börse immer einen negativen Beigeschmack gehabt, der Handel mit Unternehmensanteilen war für mich suspekt und unnahbar. Das an der Börse verdiente Geld war für mich schmutzig und nicht ehrenhaft. Mir fiel es schwer, mir vorzustellen, dass Börse Spaß machen kann.

Woran liegt es, dass wir manche Themen so negativ besetzen?





Ich bin mir sicher, dass ein triftiger Grund die Unkenntnis darüber ist. Das ist nicht erstaunlich, denn wer kann die abstruse Welt des Geldes heute schon erklären? Wer sich ernsthaft mit dem Thema „Geld“ auseinandersetzen möchte, dem hilft, meiner Meinung nach, ein Blick hinter die Kulissen\*.

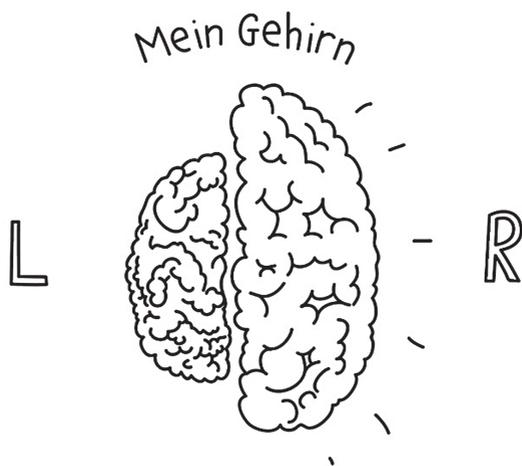
Bei aller Verworrenheit unseres heutigen Geldsystems macht die wirtschaftliche Vergangenheit eines deutlich: Geldanlagen in der Form von Aktienkäufen, Immobilien oder Edelmetallen haben so manche Weltwirtschaftskrise überstanden. Der Kauf von Unternehmensanteilen stellte für mich nie eine Option dar, mit meinem Geld selbstverantwortlich zu wirtschaften. Dabei ist heutzutage die verantwortungsvolle Auswahl der Unternehmen, meiner Meinung nach, die größte Herausforderung. Bühnenbilder großer Unternehmen wirken nach außen oft nachhaltig und grün. Hier gilt: Wer sich bindet, der prüfe.

---

\* In meiner Bücherliste empfehle ich Autoren, die sich diesem Thema widmen, und die grundlegenden Mechanismen verständlich erklären.

Der Gang zum Biomarkt ist genauso eine Grundsatzentscheidung für das Gemeinwohl unseres Miteinanders. Ähnlich sehe ich es bei der Auswahl der Unternehmen, bei denen ich Anteile kaufen möchte. Ich habe Verständnis dafür, wenn jemand ohnmächtig unserem Finanz- und Wirtschaftssystem verfällt, doch lohnt es sich, ein wenig mehr Klarheit in diese nebulöse Welt zu bringen.

Sicherlich wenden wir uns Themen im Leben zu, die unseren Neigungen und Interessen eher entsprechen. Ich finde jedoch, dass wir uns alle eine gewisse Offenheit zu nicht affinen Themen bewahren sollten. Ist das Thema Geld nicht ein höchst relevantes Thema? Auch wenn Geld nicht alles ist – haben möchten es doch die meisten von uns, oder?



Mich bewegen Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Ernährung, Touristik, Umwelt, Sprachen und menschliche Beziehungen. Alles, was Analytik, Mathematik oder Naturwissenschaften allgemein angeht, liegt im Halbschatten der Interessenlosigkeit. Die rechte Gehirnhälfte ist bei mir eindeutig dominant und steuert Intuition und Kreativität. Umso mehr war ich überrascht, als ich aus Spaß an dem

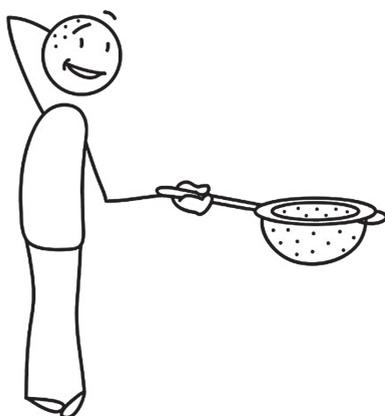
Einführungsseminar eines Physikprofessors an der Hochschule meines damaligen Freundes teilnahm. Nach dieser Vorlesung hätte ich mich fast für ein Physikstudium einschreiben lassen! Dieser Professor brannte vor Leidenschaft für sein Thema und verstand es vorzüglich, die Inhalte dieser Naturwissenschaft so anschaulich und nahbar vorzutragen, dass ich angesteckt wurde. Ich war fasziniert und verstand, dass die Art und Weise der zu übermittelnden Botschaft sehr entscheidend ist.

## Auf Umwegen

So ist es nicht erstaunlich, dass ich zum Thema Aktien auf Umwegen gelangt bin.

Mein Gedächtnis ist ein Sieb. Immer wieder passiert es mir, dass ich den Supermarkt wegen einer einzigen Sache betrete; ich spare mir den Einkaufskorb und los geht's. Auf dem Weg zu meinem eigentlichen Einkaufsgrund sehe ich ein Dutzend anderer Waren, die alle plötzlich in meinen Baumwollbeutel wandern. Ist das nur bei mir so? Bloß gut, dass ich immer einen zusammengeknüllten Beutel in der Jackentasche habe. Wenn ich dann an der Kasse stehe und auf das Fließband schaue, kommt das Erwachen: Oh nein, du hast ja gar nicht das Olivenöl gekauft, was du eigentlich kaufen wolltest! Immer wieder stelle ich die Geduld der Kassiererin auf die Probe, wenn

Kopf wie Sieb



ich in letzter Sekunde noch einmal losstürze, um den vergessenen Joghurt, die Apfelschorle oder den Appenzeller Käse zu holen. Auch der Super-GAU ist bei mir keine Seltenheit. Wenn ich erst zuhause bemerke, dass ich das Bäckerbrot auf dem Tresen liegen gelassen habe, dann hängt der Haussegen schief und eine ganze Familie schüttelt den Kopf ...

Ich habe aufgehört, mich darüber aufzuregen. Ich habe gelernt, mich anzunehmen und die Dinge so zu nehmen, wie sie nun einmal sind. Ich bin vergesslich – na und? (Trotzdem nervt es manchmal!)

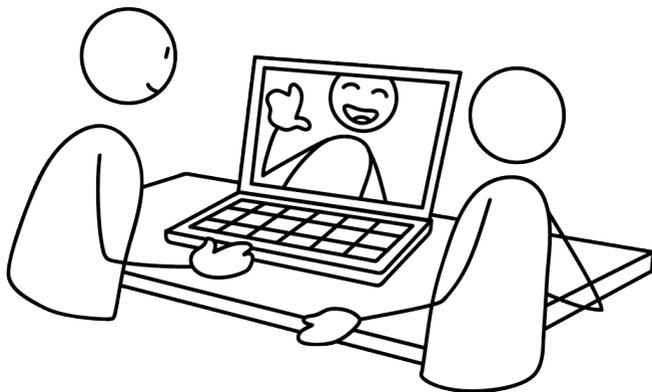
Es liegt nicht fern, dass mir Techniken willkommen sind, um mir Dinge besser merken zu können.

## Die Aktie kommt näher

Schon in der Schule und in Studienzeiten habe ich versucht, mir die Vokabeln bildlich vorzustellen. Markus Hofmann ist ein Gedächtnistrainer und gastierte vor einigen Jahren in meinem Heimatort. Ich bin von seinen bildhaften Memo-Techniken begeistert.

Als vor einiger Zeit wieder ein digitaler Newsletter von ihm ins Haus flatterte, stellte Markus seinen befreundeten Finanz-Experten vor. Ehrlich gesagt, fragte ich mich schon, was Gedächtnistraining und Finanzen gemeinsam haben.

Markus lud zu einem kostenfreien Finanz-Webinar mit seinem Freund ein. Ganz abgeneigt war ich nicht, denn das Webinar-Thema „Finanzielle Freiheit mit Aktien“ klang vielversprechend! Wer möchte nicht finanziell frei sein? Also ich schon! Nicht, um nicht mehr arbeiten gehen zu müssen, sondern um noch Größeres zu schaffen als bisher. Um Projekte in Gang zu setzen, die zuvor am Geld scheiterten. Die Illusion der finanziellen Freiheit war süß und verlockend.



Eine Woche später schauten sich mein Mann und ich das Webinar gemeinsam an. Ich fragte mich, wie soll ein Newcomer ohne jegliche Vorkenntnisse die Welt der Aktienmärkte verstehen? Ich war blutige Anfängerin und konnte gerade mal das Wort Aktie richtig schreiben. Die Chance auf einen beachtlichen Zuverdienst oder gar finanzielle Freiheit ließen uns – wenn auch mit Runzeln auf der Stirn – das Webinar weiterverfolgen.

In mir kamen Zweifel auf:

Ich und Aktien – das passt so wenig wie Senf im Schokopudding!

Oder ist das nur ein Glaubenssatz oder ein Vorurteil? Nun, die Aussicht auf das, was da möglich wäre, ließ in mir die Hoffnung wachsen. Und wie heißt es so schön: Die Hoffnung stirbt zuletzt.

Nach dem Einführungs-Webinar angeregt, checkten wir die Seminartermine und diskutierten, ob ich einen Versuch wagen sollte. Leider fiel der nächste Termin auf ein Wochenende, an dem ich selbst ein Seminar gab. Sollte das Thema Aktien ein guter Vorsatz für das neue Jahr bleiben? Nein, wir wollten Nägel mit Köpfen machen, die Gunst der Stunde ergreifen und die Gelegenheit beim Schopfe packen! Daher meldete sich mein Mann Paul an. Wir wollten keine Zeit verlieren. Finanzielle Freiheit – die kann nicht warten ...

**Einfach mal  
machen**

–

**könnte ja gut  
werden**

# Die Enttäuschung

Als Paul am Sonntagabend vom Seminar nach Hause kam, berichtete er mir voller Euphorie von den Inhalten. Er zeigte mir seine Aufzeichnungen, legte einen Berg von Blättern auf den Tisch und erklärte mir Aktiencharts, Linienverläufe, Analysetools und Einschätzungsberichte von Unternehmen. Als er dann anfang, mir die Mechanismen der Finanzmärkte im Detail zu erklären, sah ich all meine Felle davon schwimmen. Das waren komplexe Informationen, die weit über meine rudimentären Geldmarktkenntnisse hinaus gingen. Ganz ehrlich, ich verstand nichts von all dem, was Paul versuchte, zu erklären. So fühlt sich also das Schwein, das vor einem Uhrenwerk steht ...

Die Euphorie war binnen weniger Minuten verpufft und es war schwer, diese Emotion vor meinem strahlenden Mann, der scheinbar alles verstand, zu verbergen. Ich ließ ihn reden und freute mich zumindest für ihn.

Die Aktien schienen gut bei ihm zu stehen.

Eine innere Stimme sagte: Astrid, es war einen Versuch wert. Kopf hoch und weiter im Leben!

Paul ermutigte mich und brachte mir in den darauffolgenden Tagen den Seminarinhalt näher. Ehrlich gesagt, folgte ich etwas widerwillig seinen Ausführungen. Ich bemühte mich, dem Thema aufgeschlossener gegenüberzutreten und heizte mich selber an. Ein Online-Seminar fundierte schließlich mein Wissen und peu á peu stieg ich in die Materie ein.

~~HÄTTE~~  
~~KÖNNTE~~  
~~SOLLTE~~  
~~WÜRDE~~

MACHEN!

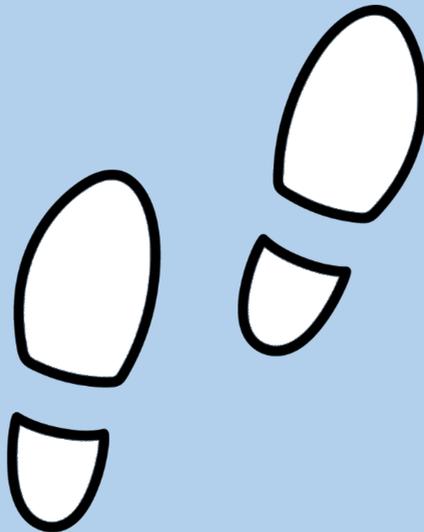
Ich begriff, wie Börse gehen kann. Es öffnete sich eine Tür in eine Welt finanzieller Möglichkeiten. Wahnsinn, warum haben wir diese Tür nicht schon viel früher geöffnet? Aber zu wissen, dass

diese Möglichkeiten existieren, heißt noch lange nicht, dass man sie nutzt. Zumindest sahen wir das bei unseren Seminar-Kollegen. In Gesprächen hörten wir, dass das Seminar klasse war und „man wisse ja jetzt, wie Geld verdienen geht, und könne jederzeit loslegen“.

Warum taten sie es dann nicht?

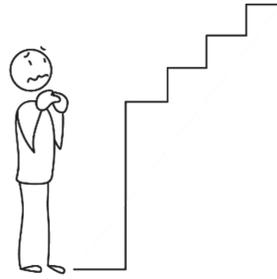
Ich bin kein Freund von HÄTTE, KÖNNTE, SOLLTE – ich MACHE!

Der erste Schritt ist  
der Schwierigste...



**Carpe  
Diem**





Der erste Schritt ist der Schwierigste

Es ist der erste Schritt, der uns Menschen so schwerfällt.

Wann, wenn nicht jetzt? Worauf noch warten? Ich lebe jetzt und hier. Unsere Untermieterin war Lehrerin. Im Rentenalter wollte sie mit ihrem Mann die exotischsten Reisen unternehmen. Als ich ihr mal wieder im Treppenhaus begegnete, sprach ich sie auf ihre Reisevorhaben an und sie erwiderte daraufhin, dass ihr Leben jetzt zu stressig sei und die Zeit knapp.

Als dann die Rente kam, wurde sie krank – so krank, dass sie ihr Mann bis zum letzten Atemzug zu Hause pflegte.

Ihr Mann sitzt nun allein im Schrebergarten und wechselt mit uns ab und an ein Wort auf der Treppe. So viel zum Thema, man könne jederzeit loslegen ...



Wir wiegen uns in der süßen Illusion, Dinge in der Zukunft anzugehen, die gedanklich jedoch bereits auf das Abstellgleis gesetzt worden sind.

Schließlich gilt: **Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.**

Wobei ich die Wahrscheinlichkeit eher als gering einschätze, dass ein Zug auf dem Abstellgleis wieder schnell Fahrt gewinnt.

Bei mir ist das wie eine E-Mail, die nicht gleich beantwortet wird. Wenn ich nicht sofort auf den Antwort-Button drücke, ist die Wahrscheinlichkeit ziemlich hoch, dass sie im Postfach versumpft. Gegenstände, die im Keller landen, haben ihren Schicksalsstempel aufgedrückt bekommen. Eigentlich will man sich später ihrer noch einmal annehmen – zu schwer wiegt der Trennungsschmerz, um sich gleich davon zu lösen. Aber mal ehrlich: Der Keller ist doch nur die Zwischenstation zum Müllcontainer, oder? Zumindest bei uns.

### **Praxistipp**

**Miste bei der nächsten Gelegenheit deinen Schrank aus.  
Das folgende Sortiersystem kann dir behilflich sein.**

Müll

Sozialstation

Weiß noch nicht

Ich bin Weltmeisterin im Ausmisten. Jedes Jahr schmeiße ich weg, sortiere aus und spende an Sozialstationen. Manchmal zum Leidwesen meiner Familie ... Weil dann doch das ein oder andere Blatt zu schnell im Reißwolf landet oder das eingestaubte Spielzeug, das plötzlich (nach mindestens einem Jahr Stillstand) in Mamas Händen auf dem Weg zur Sozialstation Aufmerksamkeit erfährt.



# **Carpe Diem**

Nutze den Tag



Ich kann mich trennen und bin dafür, Dinge gleich zu erledigen. Nur von den Fotoalben, schrulligen Kassettenaufnahmen und alten CDs aus der Jugendzeit kann ich mich noch nicht trennen.

Na ja, vielleicht beim nächsten Wohnungswechsel ...

Warum erzähle ich das alles?

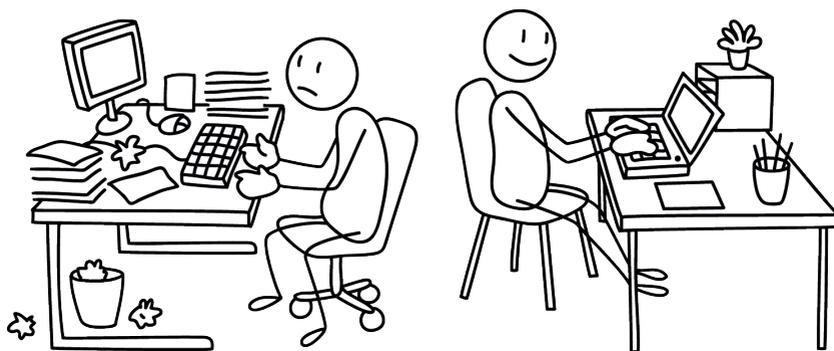
Mir ist klar geworden, dass viele von uns sich schwertun, den Tag zu nutzen.

Eine maßvolle Tagesstruktur, eine Ordnung, in der sich jeder wiederfindet, und ein effizientes Zeitmanagement helfen dabei, Dinge besser in die Tat umzusetzen. Sprich: den Tag zu nutzen.

Die Definition für „maßvoll“ muss dabei jeder für sich finden.

Auf alle Fälle bedeutet für mich maßvoll nicht, dass ich jeden Tag die Wohnung säubere, meine T-Shirts im Schrank auf Kante lege oder nach jedem Händewaschen mein Waschbecken mit einem trockenen Tuch auswische, um Kalkflecken zu vermeiden. Unsere Wohnung sieht nicht aus wie ein Museum – Punkt!

Einmal habe ich bei Bekannten keinen einzigen Quadratzentimeter des Fußbodenbelags ausfindig machen können. Klamotten lagen überall verstreut ... Jeder definiert Ordnung anders.



Auf meinem Schreibtisch finde ich (schnell) einen Bleistift, ganz im Gegenteil zum Schreibtisch meines Mannes ... Aber gut, jeder hat sein Maß an Übersichtlichkeit.

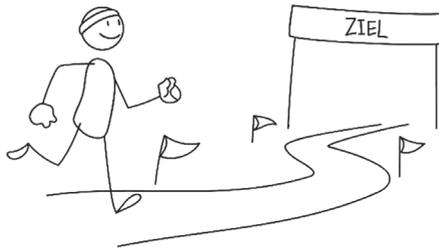
Überkandidelte Ordnung und Reinlichkeit gepaart mit einem zeitverschwenderischen Putzfimmel oder Messi-Verhaltensweisen haben einen anderen Ursprung. Vielleicht sollten da erst einmal andere Dinge im Leben aufgeräumt werden.



# Ich habe einen Plan

Mit einem Plan lässt es sich besser leben!

Ein Timer in Buchform oder ein kleiner Tischkalender helfen dir, die gedanklichen Vorhaben aufs Papier zu bringen. Klar geht es auch digital, aber ich finde, dass ein niedergeschriebenes Wort bedeutsamer ist als ein digitaler Eintrag. Zugegeben, da bin ich old fashioned.



Wichtig ist, dass du deine Ziele und Wünsche niederschreibst!

## **Praxistipp**

Schreib auf ein Blatt Papier, was du erreichen möchtest.

Formuliere deinen Plan, wie du deine Wünsche in die Tat umsetzen kannst.

*Das gesprochene Wort verweht, das Geschriebene bleibt und steht!*

Mach dir eine Liste und überlege, welche Schritte du gehen musst, um dort anzukommen, wo du sein willst. **Setz dir ein Ziel** und teil es in Etappen auf. Werde Etappensieger und motivier dich dabei, weiterzumachen.

*MEIN ZIEL / WUNSCH / VISION*

## **MEINE ETAPPENZIELE**

1. ETAPPENZIEL NACH 1 MONAT

2. ETAPPENZIEL NACH 3 MONATEN

3. ETAPPENZIEL NACH 6 MONATEN

4. ETAPPENZIEL NACH 1 JAHR

5. ETAPPENZIEL NACH 3 JAHREN

MEIN PLAN / WAS TUE ICH ZUERST

Viele sind hartnäckig in  
Bezug auf den einmal  
eingeschlagenen **Weg**,

wenige in Bezug auf  
das **Ziel**.

Friedrich Nietzsche

Bist du ziellos, wirst du KEIN Ziel erreichen!

In meinem selbst angefertigten Workbook mit dem Titel:

„Ich übernehme Eigenverantwortung für mein Geld“ habe ich auf die erste Seite einen Motivationsspruch von Pippi Langstrumpf geschrieben:

*„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich mir völlig sicher, dass ich es schaffen werde.“*

- Ich möchte bis zum Ende des Jahres drei nachhaltige Börsennotierte Unternehmen kennenlernen.
- Jeden Monat werde ich für den Kauf von Aktien 200 Euro beiseitelegen.
- Ich investiere mindestens zwei Stunden pro Woche, um mich im Börsenthema weiterzubilden.
- Für diese Weiterbildung habe ich mir einen festen Tag in der Woche gesetzt.

Bodo Schäfer ist mit seinem Buch „Ein Hund namens Money“ bekannt geworden. Dieses Buch bringt Kindern und Erwachsenen das Thema Geld näher. Seitdem wir dieses Buch gelesen haben, füttert unser Sohn regelmäßig sein Sparschwein und macht sich bewusst, wofür er sein Geld ausgibt. Auch unsere damals 8-jährige Tochter hat grundlegende Regeln im Umgang mit Geld von „Money“ gelernt. Es geht darum, für sich eine Struktur zu entwickeln und einen Plan zu entwerfen. Und dabei immer strebsam das große Ziel vor Augen zu haben.

Wenn du dein Ziel  
nicht kennst,

dann ist kein Weg  
der Richtige!





Du bist dort,  
wo deine Gedanken sind.

Sieh zu, dass deine  
Gedanken da sind,  
wo du sein möchtest.

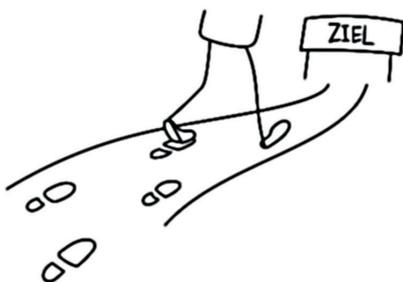
Rabbi Nachman von Bratzlaw



# Herzensprojekt

Egal, ob es um finanzielle Freiheit, mehr Erfolg im Beruf oder um gesündere Ernährung geht. Wichtig ist die Formulierung eines **Ziels** und dabei bitte keine falsche Bescheidenheit. Nur wer nach den Sternen greifen will, streckt sich so weit er kann!

Wichtig ist das Ziel vor Augen! Nur ein gestecktes Ziel bringt dich in Bewegung und lässt dich den ersten Schritt gehen. Es führen viele Wege nach Rom, aber mach den ersten Schritt auf einem dieser Wege, denn sonst verläufst du dich und kommst gar nicht an!



Es sind die vielen kleinen Schritte, die dich deinem Ziel näherkommen lassen. Als damals mein selbst entwickeltes NATUR MEMO zum Thema „Essbare Wildpflanzen“ frisch aus der Cradle to Cradle-Druckerei kam, hatte ich keine Ahnung, wie ich die 1000 Spiele verkaufen könnte. Ich wusste nur, dass ich sie verkaufen würde. Ich hatte niemanden, der mir Facebook-Beiträge schrieb, tolle Fotos bei Pinterest reinstellte oder einen Artikel in die Tageszeitung setzte.

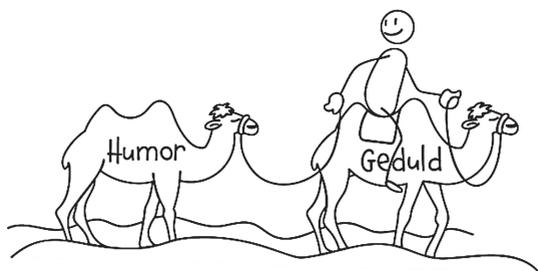
Wie vermarktet man Spiele? Darüber hatte ich mir keine Gedanken gemacht.

**Manchmal ist eine einzige**

**Idee**

**der Beginn von etwas  
Wunderbarem!**

Bei der Spielentwicklung war ich von meiner Begeisterung für das wildgrüne Thema getrieben gewesen. Ich selbst hatte ein Spiel für meine ehrenamtliche Tätigkeit im Kindergarten kaufen wollen. Es gab Superman Memory, Barbie, Bob der Baumeister, Rennautos und die Simpsons, aber ein Memory zum Thema „Essbare Wildpflanzen“ – das gab es noch nicht. Ich fühlte mich wie eine Glühbirne ohne Fassung! Ich war fassungslos! Ich fühlte mich in der Verpflichtung, es selbst auf den Markt zu bringen. Das Wissen um diese wertvollen Pflanzen darf nicht aussterben! In Zusammenarbeit mit einer begnadeten Malerin war das Spiel innerhalb eines Jahres fertig.



Ein „kleiner“ Produktions-Super-GAU in der Druckerei brachte zusätzliche Kosten und viel Ärger. Bloß gut, dass Humor und Geduld meine Kamele sind, mit denen ich durch jede Wüste komme. Wahrscheinlich hätten viele andere spätestens an diesem Punkt aufgegeben. Doch meine Devise lautet eben: Nicht aufgeben!

Ich wollte unbedingt dieses Spiel.  
Und ich bekam es!

Niemals



aufgeben!

---

Es ist nicht von Bedeutung  
wie langsam du gehst

—

solange du nicht  
stehenbleibst.

---

# 1000 Spiele im Wohnzimmer

Ich stand vor einem scheinbar großen Problem.

Was soll ich sagen? Ich machte mir einen Plan und arbeitete ihn ab. In kleinen mühseligen Schrittchen telefonierte ich fleißig jeden Tag mit mindestens drei Buchläden. Ich schrieb einen Pressebericht, eröffnete einen Online-Shop und versuchte, das Spiel über den Großhandel zu verkaufen. Es gab viele Absagen und Rückschläge. Immer wieder habe ich neue Wege ausprobiert. Ein geglückter Bühnen-Auftritt an einem Entrepreneur-Wochenende bei der Faltin-Stiftung in Berlin zeigte mir, dass ich bekannter werden musste. Ich bin kein renommierter Spieleverlag, der Millionen in die Hand nehmen kann, um kostspielige Fernsehwerbung zu schalten.

Somit begann ich, viele Journale anzuschreiben. Ich schickte meine Anfrage auf eine kostenfreie Veröffentlichung an mehrere Zeitschriften, die sich in irgendeiner Weise dem wilden Grün, nachhaltiger Landwirtschaft oder gesunder Ernährung widmeten. Jeden Tag drei Zeitschriften – nicht mehr und nicht weniger.

Und Bingo! Hier und da kam es zu einer kostenfreien Anzeige und mit jeder Veröffentlichung stieg der Bekanntheitsgrad.



Es sind die kleinen Schritte auf deinem Weg! Egal, wie dein Ziel heißt: „Finanzielle Freiheit“, „Gesunde Ernährung“, „Persönlichkeitsentwicklung“ oder „Berufliche Veränderung“. – Mach dich auf den Weg! Setz den Nagel an die Wand und hau ihn rein!

*„Große Werke werden nicht durch  
Stärke, sondern durch Beharrlichkeit  
vollbracht.“*

*Samuel Johanson*

**Selbst ist  
der Mann  
und selbst ist  
die Frau!**



Als Impulsrednerin bei wirtschaftlichen Veranstaltungen rund um das Thema Mittelstand ermutige ich immer wieder zur unternehmerischen Selbstständigkeit und dazu, eine Idee endlich in die Tat umzusetzen; in die Handlungsebene zu kommen und den Perfektionismus beiseitezuschieben.

Manchmal denke ich dabei an die tüchtigen Straßenverkäufer in Lateinamerika. Angstfrei, mutig und bestimmend bieten sie ihre Produkte zum Verkauf an. Diese unternehmerische Entschlossenheit und den Mut zur Selbstverantwortung wünsche ich allen Neugründer:innen.

Bei vielen Dingen in unserem Leben geben wir die Selbstverantwortung ab.

Es ist bequemer, stressfreier und vielleicht auch ein wenig Gewohnheit.

Aber ist es auf lange Sicht lukrativer und gesünder?

Wie wäre es, wenn wir in zwei fundamentalen Lebensbereichen wie Gesundheit und Finanzen selbst Verantwortung übernehmen würden? Vielleicht würden es mehr Menschen tun, wenn sie wüssten, wie?

Wahrscheinlich ist es einfacher, zum Arzt zu gehen und sich eine Arznei verschreiben zu lassen, als Selbstverantwortung für seinen Körper zu übernehmen.



Ich bin in den 80er Jahren groß geworden. In dieser Zeit war ein Werbeslogan ganz groß: Rennie räumt den Magen auf. Die Pille nach deinen Genuss-Orgien, die dein Verdauungssystem wieder heilen soll.

**Wer es glaubt, wird selig ...**

Heute erscheint mir dieser Werbeslogan wie ein ketzerisches Versprechen aus dem Mittelalter. Wie hieß es damals gleich? – „Wenn die Münze im Kasten klingt, die Seele in den Himmel springt.“

Also, hau dir die Pille rein und all deine Fress-Sünden sind vergeben.

Hallo, geht´s noch?



Ich bin in keiner Weise dogmatisch und kasteie mich nicht mit streng aufgesetzten übergrünen Nahrungsplänen. Nein, ganz im Gegenteil: Ich bin ein Allesfresser und genieße die komplette Bandbreite. Zugegebenermaßen hat sich der Fleischanteil beachtlich reduziert und ich bin davon überzeugt, dass dieses Phänomen automatisch folgt, wenn sich jeder der vegetarischen Genusswelt öffnet. Ich habe keinerlei Allergien und vertrage zum Glück alle Nahrungsmittel.

In meinen Restaurants koche ich weitestgehend allergenfreie Speisen – immer 100 % glutenfrei. Es ist beachtlich, welchen Zulauf an Gästen ich innerhalb der letzten Jahre hatte. Immer wieder höre ich „Bei Ihnen, Frau Buzin, bekomme ich kein Sodbrennen!“ Ich frage mich – wie mögen die anderen Gastronomen kochen? Gesundes und gleichzeitig leckeres Essen ist kein Hexenwerk!

Aber wer kocht heute noch?

Küchenhersteller verkaufen heute mehr Küchen ohne Kochstelle als mit! Convenience Food ist in und wer es sich leisten kann, geht auswärts essen.

Haben solche elementaren Lebensgrundlagen, wie sich selbst Essen zuzubereiten, mit „echten“ Lebensmitteln, an Wert verloren? Oder geben wir die Verantwortung, für uns selbst gut zu sorgen, in fremde Hände?

---

Krankheiten  
gibt es viele  
—

Gesundheit  
nur eine

---

---

Reichtum ist viel.

**Zufriedenheit** ist mehr.

**Gesundheit** ist alles!

---

# Operativer Eingriff

Ich möchte gern wissen, was ich mir hinter die Kiemen schiebe. Schließlich liegt hier des Pudels Kern für ein gesundes Leben.

An mir beißen sich seit vielen Jahren die Krankheitserreger die Zähne aus.

Eine vor vielen Jahren nicht richtig auskurierte Lungenentzündung hatte chronische Folgen. Mindestens zweimal im Jahr lag ich mit einer fetten Bronchitis wochenlang im Bett. Wenn auf dem Bürgersteig jemand im Vorbeigehen nieste, dann fing ich mit Sicherheit alle Bazillen ein und brütete diese erfolgreich aus. Ich war ein Pflegefall, der die ganze Familie beschäftigte. Um meinen Zustand besser ertragen zu können, wurden mir Quarkwickel auf die Brust gelegt, ein Kräutertee gekocht, Zwiebelsaft angesetzt, ein Inhalationsgerät gekauft und kiloweise Honig besorgt. Ein spezielles Lungenprogramm der

## **Gut zu wissen:**

Mehr als 70 % aller Krankheiten haben ihren Ursprung im Darm!



Krankenkasse verfolgte meine Lungengeschichte und dokumentierte die Tüchtigkeit meiner Atemorgane.

Als nach fünf Jahren der Pulmologe die Ursache meiner immer wiederkehrenden schweren Bronchitis noch immer nicht hatte ergründen können, wollte er tiefer graben. Eine Operation sollte Klarheit verschaffen.

Jetzt war Schluss mit lustig!

Eine OP – ohne mich! Mir war auf einmal klar, dass ICH MEINE Gesundheit selbst in die Hand nehmen musste. Ich wollte kein Versuchsobjekt eines operativfreudigen Chirurgen werden. Ein Berufszweig, dem ich zwar höchsten Respekt zolle, doch der Gedanke, dass jemand ein Skalpell anlegt, um nachzuschauen, was da los sein könnte, missfiel mir gewaltig.



Wie heißt es doch gleich? – **KÖRPER, GEIST und SEELE** sollen sich im Gleichgewicht bewegen.

**KÖRPER** – Hier gab es Verbesserungspotential: mehr Bewegung und bewusste Ernährung. Da ging noch was!

**GEIST** – Meine Einstellung zum Leben war auch damals stets positiv und optimistisch. Ich als Optimistin unter den Optimisten – also das war definitiv nicht die Stellschraube, an der zu drehen war.

**Denken** muss man

- warum nicht gleich  
**positiv?**

SEELE – Energien hin oder her ... Ich glaube, dass es weit mehr zwischen Himmel und Erde gibt als das, was uns die Schulweisheit lehrt. Der Glaube daran macht mich stark und bringt mir Zuversicht.

Gesundheit ist immer ganzheitlich zu betrachten. Gesagt getan! Eine Freundin stellte den Kontakt zu einer Heilpraktikerin her und ich setzte mehr sportliche Aktivitäten auf meine To-do-Liste. Außerdem entschied ich mich, mehr Grün auf meinen Speiseplan zu setzen. Mich überkam der Wunsch, mehr über das wilde essbare Grün zu erfahren. Somit begab ich mich auf eine wilde Reise „BACK TO NATURE“.

**Der eigenen  
Natur  
ein Stück näher**



Essbare Wildpflanzen sind unsere Ur-Lebensmittel. Sie prägen unsere Ernährungsweise seit Anbeginn der Menschheit vor ca. 2,5 Millionen Jahren! Heute, in Zeiten von Fast- und Convenience Food und diversen Delivery Services, sehnen sich immer mehr Menschen nach ehrlicher Qualität, nach gesunden und natürlichen Inhaltsstoffen, statt Food Lab Design. Wildpflanzen enthalten im Vergleich zu unseren selbst angebauten Ackerkulturlpflanzen viel mehr Vitamine und Mineralstoffe. Neueinsteiger sind fasziniert von dieser wunderbaren Naturwelt mit all ihren leckeren, bunten und kreativen Möglichkeiten.

Wildpflanzen töten. Das hätte zweifelsohne der griechische Philosoph Sokrates sagen können, der damals den giftigen Schierlingsbecher trank. Deshalb ist das oberste Gebot: Pflücke nur das, was du wirklich kennst. Es gibt einige giftige Doppelgänger in der Pilz- und Pflanzenwelt. Gleiches gilt bei den Strauch- und Baumfrüchten.

### Praxischeck:

Es gibt eine Vielzahl von essbaren Wildpflanzen, die jedes Kind kennt!

Wie „wild“ ist dein Pflanzenwissen? Kreuze an!

1.

Diese Pflanze  
kenne ich!



2.

Diese Pflanze  
kenne ich!



3.

Ich kenne einige Pflanzen,  
die ich essen kann.  
Ich bin mir aber oft nicht  
sicher.



4.

Ich kenne keine essbaren Wildpflanzen und will auch keine kennenlernen. Ich bin doch kein Karnickel.



5.

Das ist völliges Neuland für mich. Ich würde gern mehr darüber erfahren!



1. Prima! Wenn du es jetzt noch schaffst, den Löwenzahn auf deinen Speiseplan zu setzen, freut sich dein Darm über reichlich Mineralstoffe, Gerb- und Bitterstoffe sowie Vitamine! Mehr zum Löwenzahn im Bonuskapitel: „Meine drei Fundamentlisten“;

2. Super! Die Brennnessel ist eine meiner Lieblingswildpflanzen. Sie ist nicht nur reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweiß, sie schmeckt auch ungemein gut! Ein einfaches Brennnesselrezept schenke ich dir im Bonuskapitel: „Meine drei Fundamentlisten“;

3. Prima, dass du schon einige kennst! Jeder hat bekanntlich seine Lieblingspflanzen. Vielleicht gehst du das nächste Mal mit einem Pflanzenführer oder einer Pflanzen-App auf die Suche nach weiteren essbaren Wildpflanzen in der Nähe. Es lohnt sich, essbare Wildpflanzen in den Speiseplan zu integrieren!

4. Respekt vor deinem Statement: Ich wünsche dir trotzdem den Mut und die Neugierde, das wilde Reich der essbaren Wildpflanzen kennenzulernen. Es birgt viele Überraschungen und wird dein Leben garantiert bereichern! Vielleicht sind es Vorurteile, die deine Meinung prägen. Wenn dem so ist – Hallo! Damit kann Albert Einstein sich gut aus:

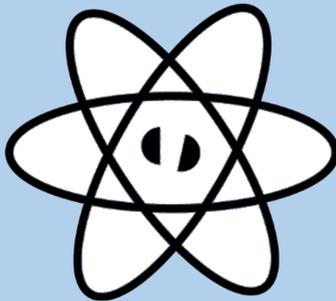
Nun, nichts ist unmöglich! Ich möchte dich ermutigen, dich auf das fantastische Reich der Wildpflanzen einzulassen. Ja gehört es

5. Super, wo ein Wille ist, ist auch ein Weg! Ich empfehle dir eine geführte Wildpflanzenwanderung in deiner Umgebung. Ebenso gibt es für den ersten Einstieg viele Wildpflanzen-Videos auf YouTube oder spannende Bücher zum wilden Thema.

Meine Buchempfehlungen findest du im Literaturverzeichnis.



**„Es ist einfacher einen  
Atomkern zu spalten  
– als ein Vorurteil.“**



Einstein

Immer wieder frage ich mich, warum es uns Menschen so schwerfällt, ein wenig mehr Grün ins Leben zu lassen.

Warum sind die ersten Schritte zum ersten Löwenzahnblatt so schwierig?

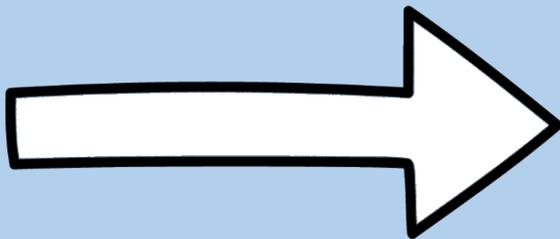
Ich kann es nicht leugnen – ein großes Hobby von mir sind die essbaren Wildpflanzen. In unserem naturbelassenen Garten begrüße ich immer sehr euphorisch meine Teilnehmer zu einem „wilden“ Event-Tag unter freiem Himmel: „Herzlichen Glückwunsch! Ihr habt es geschafft, den ersten Schritt in die richtige Richtung zu gehen!“

In Gesprächen höre ich immer wieder Ängste heraus. Was ist denn mit dem Fuchsbandwurm? Wie viele Giftpflanzen gibt es da draußen? Sind die Pflanzen nicht verseucht mit Hunde-, Reh- oder Wildschweinkot? Wo darf ich legal pflücken? Fragen über Fragen, die einzig und allein eines ausdrücken: Unsicherheit und Angst!



Es ist nicht wichtig wie  
**groß** der erste Schritt ist,

sondern in welche  
**Richtung** er geht.

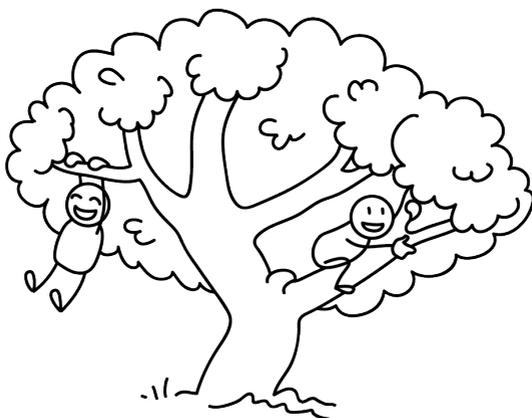


Die Mehrheit der Menschen ist mit Ängsten behaftet, die so tief verwurzelt sind, dass sie dem Wildpflanzen-Thema gar nicht neutral und offen begegnen können.

Da ist die Arbeit mit Kindern um ein Vielfaches einfacher! Kinder sind unbefangen und vorurteilsfrei. Sie sind neugierig, angstfrei und noch nicht durch Medienkonsum verseucht!

## Das Leben ist gefährlich

Mir fällt nur ein Berufszweig ein, bei dem die Ängste förderlich sind. Ein Papa aus der Kindergartengruppe meiner Tochter stand vor einiger Zeit neben mir auf dem KITA-Innenhof. Wir beobachteten seinen Sohn, der zusammen mit



Spielen kann gefährlich sein...

anderen Kindern einen Baum eroberte. Die Erzieher:innen schienen dem Kletterdrang freien Lauf zu lassen. Nur der Papa schien sichtlich angespannt dem Geschehen zuzuschauen. „Die Kinder darf man doch nicht einfach dort klettern lassen! Wenn da was passiert ...“, äußerte er mir gegenüber seine Bedenken. Ich atmete tief ein und sah ihn fragend an. Ich bedauerte innerlich seinen Sohn, dem bestimmt so manches Klettererlebnis genommen wurde. Dieser Mann sah überall eine Gefahr, gegen die es sich zu schützen galt.

DAS LEBEN IST  
GEFÄHRLICH...



Der perfekte Versicherungsberater!

Werden uns Zweifel, Vorurteile und Misstrauen in die Wiege gelegt?

Nein – oder?

Angst, oder nennen wir es lieber gesunde Vorsicht, in allen Ehren. Sie gehört zu unserer evolutionären Entwicklung dazu. Aber Ängste sind erlernt und können geschürt werden.

Warum gibt es so viele Menschen, die Angst haben, die Schätze der Natur anzunehmen?

Jedes Jahr im Frühling erlebe ich das Phänomen der ausführlichen Berichterstattung zum Thema Fuchsbandwurm. Manchmal frage ich mich, ob der immer wiederkehrende Artikel in der Apothekerzeitschrift pünktlich zum Saisonstart der Wildpflanzen ein Zufall ist. Im Jahr 2017 erkrankten laut Robert Koch-Institut weniger als 100 Menschen am Fuchsbandwurm. Ist das der Rede wert? Im Gegensatz dazu sterben jedes Jahr 30.000 bis 40.000 Menschen an Krankenhauskeimen. Doch liest man darüber stetig wiederkehrende Artikel?

Ich bin davon überzeugt, dass so ein Beitrag überbewertet wird und nicht förderlich ist für eine gesunde Beziehung zu unserer natürlichen Umwelt. Gerade dann, wenn die Berichterstattung sich übermäßig auf die Gefahren der Naturerlebnisse konzentriert.

Wie sieht überhaupt eine gesunde Beziehung zu unserer natürlichen Umwelt aus? Haben wir überhaupt noch eine Beziehung?

## Die Akkus laden

Der Zugang zur wilden Natur hat mein Leben bereichert!

Die Wildnis wurde in mir geweckt, die in jedem Einzelnen von uns schlummert. Unsere Homo Sapiens-Geschichte liegt in der Natur. Der Lebensraum Wald und der Verzehr eines Löwenzahnblattes liegen uns evolutionär betrachtet viel näher als die überheizte Wohnung und der Fastfood Burger. Der Wald ist ein Kraftort, der uns nährt und heilt. Wer das einmal für sich entdeckt hat, räumt in seinem Leben auf!

### Arbeit ohne Ende...



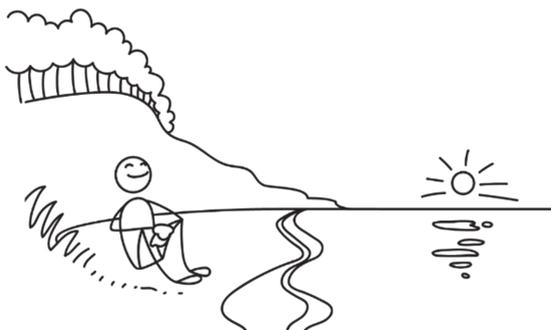
Ein handyfreier Spaziergang in der Natur – nur du ganz allein. Das verschafft Klarheit und Bindung zu dir selbst. Wo finden wir Momente, in denen wir in eine gewisse Monotonie verfallen können? Meistens in der Natur! Wie nährend ist ein Kurztrip an die See oder ein Ausflug in die Berge – es ist, als ob die Akkus neu geladen werden. Naturbegegnungen sind heilsam. Vielleicht könnte sich so mancher



„Die Natur ist die  
beste Apotheke.“

Sebastian Kneipp

gestörte Geist die Couchsitzung beim Psychologen sparen, wenn er eine bewusste Umweltwahrnehmung hätte, gekoppelt mit einer gesunden Selbstreflexion.



Hast du dich einmal auf das Abenteuer Natur eingelassen, wirst du nicht mehr davon loslassen können. So wird zum Beispiel die Suche nach Wildpflanzen in der freien Natur deine Wahrnehmung nach außen verändern. Du spürst eine tiefe Verbundenheit zwischen dir und dem Teil der Welt, den du vielleicht bis dahin nur als „grün“ erklärt hast. Das ist der Beginn DEINES NEUEN LEBENS. Ein Leben voller Selbstvertrauen, Eigenverantwortung, achtsamer Wahrnehmung, Glückseligkeit, Freude, Gesundheit und der Entdeckung deiner verborgenen Wildnis in dir.



Wildpflanzen töten – Ja!

Bewusst erlebte Naturmomente oder authentische Naturerlebnisse wie das Sammeln von essbaren Wildpflanzen, Pilzen oder Baumfrüchten oder selbst ein Spaziergang auf Feld und Flur begraben dein von Zweifeln geprägtes Leben und schenken dir Zuversicht und Urvertrauen.

Ich wünsche dir stille Momente, in denen du deine innere Stimme zu dir flüstern hörst: „Hey, lass bitte wieder ein bisschen mehr Wildnis in mein Leben!“

# **Die Gefahr der Wachstums- starre**



Zum Abschluss habe ich für dich noch eine kleine Geschichte.

Zwei Samenkörner lagen nebeneinander im Boden. Das eine Samenkorn sagte: „Ich will wachsen, ich will groß und stark werden. Ich will meine Wurzeln tief in die Erde strecken und ich möchte mit meinen Trieben die Erdkruste durchbrechen. Ich möchte meine Blätter entfalten und die wärmende Sonne auf ihnen spüren. Ich möchte erblühen und die Insekten sollen sich an meinen Blüten laben.“

Das andere Samenkorn sah das ganz anders: „Ich möchte nicht meine Wurzeln ins Erdreich strecken – wer weiß, worauf ich dort stoße. Ich möchte meine Triebe nicht durch die Erdkruste brechen lassen. Niemand kann mir sagen, was mich dort oben erwartet. Die Welt ist voller Gefahren – ich warte lieber auf sichere Zeiten.“

Ein paar Wochen später scharrte ein Huhn im Sand nach etwas Essbaren. Neben einer groß gewachsenen Pflanze fand es ein Samenkorn und fraß es auf.

Ich wünsche dir von Herzen viel Mut zu wachsen und dich selbst zu erkennen. Wie die Geschichte der zwei Samenkörner zeigt, ist das Verharren in gewohnten Gefilden nicht ungefährlich. Folge dabei deiner Intuition, denn wie Einstein schon sagte:

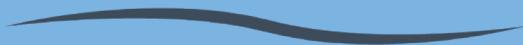
*„Die Intuition ist ein göttliches  
Geschenk und der Verstand  
ein treuer Diener.*

*Wir leben heute in einer  
Gesellschaft, die den Diener  
verehrt und das göttliche Geschenk  
vergessen hat.“*

Mit dem Wachsen halte ich es wie Rainer Maria Rilke in seinem Gedicht aus dem Jahr 1899

*„Ich lebe mein Leben in wachsenden  
Ringen, die sich über die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht  
nicht vollbringen, aber versuchen  
will ich ihn.“ (Auszug)*

# **Mein ultimativer Lebens-Tipp**



Wenn du wissen möchtest, wie du deine Segel so setzt, dass du dort ankommst, wo du gern sein möchtest, und wenn du wissen möchtest, wie du die Version wirst, die du gern sein willst, dann lass dich von mir inspirieren.

Geh auf deinen Kurs und richte deinen Kompass neu aus!

Hier gelangst du zu deiner Segelanleitung und meinem ultimativen Lebens-Tipp:

**Check it out**



<https://www.astridbuzin.com/seminare/>

Diese Segelanleitung beinhaltet neben meinem ultimativen Lebens-Tipp unter anderem wertvolle Koordinaten für deinen neuen Segelkurs. Ein erfrischender und freudiger Segelkurs, der dich in ein zufriedenes, selbstbestimmtes und glückliches Leben segeln lässt.

Mein ultimativer Lebens-Tipp ist so einfach, dass es schon fast lächerlich ist.

Aber wie wir alle wissen, sind die einfachsten Dinge, oft die schwierigsten. Menschen, die diesen Lebens-Tipp verinnerlicht haben, sind glücklich und führen ein erfülltes, stressfreies Leben.

Neugierig?

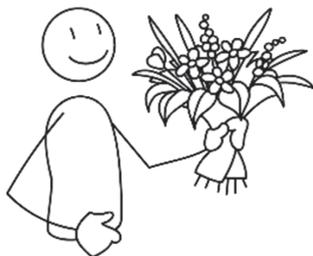
**Na dann, mach die Leinen los für deinen neuen Segelkurs!**

Ich kann den Wind  
nicht ändern,  
aber die  
Segel anders <sup>s e t z e n</sup>.

# Nachwort

## Liebes Virus Covid 19,

ohne dich wären Gedankengänge nie angestoßen worden, ohne dich hätte es nie Anlass gegeben, meinen eigenen Lebensplan zu überdenken und ohne dich wäre es wahrscheinlich nie zu diesem Buch gekommen.



Ohne Gegensätze und Kontraste wäre das Leben langweilig und fad. Gut und böse, kalt und heiß, dunkel und hell, Ying und Yang schließen sich nicht aus – brauchen wir doch beide, um erfüllt zu leben. Ich habe mich entschieden, mein Leben eher von der Sonnenseite aus zu betrachten. Ob ich es geschafft habe, mich immer im Sonnenschein zu baden, steht auf einem anderen Blatt ... Wichtig ist die positive Intention, denn die bestimmt maßgebend, was immer kommen mag. Wie überall im Leben gibt es zwei Seiten der Medaille. Die Entscheidung bleibt jedem selbst überlassen, welche der beiden Seiten er lieber betrachtet.

Als du im März 2020 als Virus Covid 19 zu uns gekommen bist, wussten die Wenigsten, welches Ausmaß du auf unser ganzes System bringen würdest. Meine Restaurant-Filialen musste ich schließen sowie alle meine Präsenzseminare auf unbestimmte Zeit verlegen. Niemand konnte prognostizieren, wann das „normale“ Leben weitergehen würde.

Doch dadurch kam ich endlich zu Vorhaben, die schon lange auf meiner To-do-Liste standen. Ohne diesen Business-Stillstand meines geschäftstüchtigen Daseins hätte ich mich nicht in die wärmende Frühlingssonne in den Garten gesetzt und endlich angefangen zu schreiben.

Ich danke dir CORONA – du Krone der Viren –, dass ich mit diesem Buch den Menschen mitteilen darf, dass ein gesundes, zufriedenes und selbstverantwortungsvolles Leben nur einen Steinwurf entfernt liegt!

Herzliche Grüße Astrid

PS: Ich hoffe sehr, dass du vielen Menschen Zeit gebracht hast, sich mit den wichtigen Dingen des Lebens zu beschäftigen.

Potsdam, September 2021

# Danksagung



Mein Dank gebührt allen, die sich von der Idee zu diesem Buch inspirieren ließen, vor allem den engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der BMU Media GmbH. Die konstruktive und umsorgende Unterstützung war hilfreich und unverzichtbar, um meine Idee in meinem Sinne umzusetzen.

Vielen Dank, liebe Ulrike Niedlich, du hast dem Buch mit deinen Zeichnungen Leben eingehaucht. Ein Bild spricht eben mehr als tausend Worte!

[www.animate-us.de](http://www.animate-us.de)

Vielen Dank, liebe Ramona Pingel, du bist die Jongliermeisterin der Buchstaben. Mit deiner Lektoratsarbeit hat mein Buch den Lesefluss bekommen, den es nun hat!

[www.silbentaucher.de](http://www.silbentaucher.de)

Tausend Dank an meinen Mann! Lieber Jörn, ohne dich an meiner Seite hätte ich das Buchprojekt nicht so konsequent verfolgt. Harald, mein innerer Schweinehund, war manchmal doch präsent ... Du hast ihn von mir ferngehalten und mir den Freiraum verschafft, den ich benötigte. Du hast mich darin bestärkt, dass unseren gemeinsamen Visionen keine Grenzen gesetzt sind!

# Quellen

## Unser Boden:

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland

[https://www.bund.net/fileadmin/user\\_upload\\_bund/publikationen/landwirtschaft/landwirtschaft\\_bodenatlas\\_2015.pdf](https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/landwirtschaft/landwirtschaft_bodenatlas_2015.pdf)

[www.bundeswaldinventur.de](http://www.bundeswaldinventur.de)

Ursula Gieringer

Akademie für Ganzheitsmedizin, Heidelberg

Auszüge aus Kursskripten (Pflanzliche Inhaltsstoffe, Grundbegriffe)

Deutscher Naturheilbund e.V. Alois Sauer

Broschüre: Lebensmittel zum Leben – Die Heilkraft der Ernährung

Unsere Grundnahrungsmittel, Seite 8-9 3. Auflage, Pforzheim 2014

Strauß, M. 2012, Die wichtigsten essbaren Wildpflanzen, NATUR & GE-  
NUSS, Band 1, Walter Hädecke Verlag

Müllfrei produzieren nach dem Vorbild der Natur

Cradle to Cradle Verein

<https://c2c.ngo/>

Robert KochInstitut

[https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/SurvStat/survstat\\_node.html;jsessionid=D1D75737D11779A6EFB4AB93B0E5B1B5.internet081](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/SurvStat/survstat_node.html;jsessionid=D1D75737D11779A6EFB4AB93B0E5B1B5.internet081)

„Shinrin Yoku“, Dr. Quing Li Penguins Books

„Darm mit Scharm“, Giulia Enders Ullstein Verlag

Der Beginn der Nahrungsmittel-Massenproduktion

[https://de.wikipedia.org/wiki/Peter\\_Durand](https://de.wikipedia.org/wiki/Peter_Durand)

„Schrot und Korn“, Ausgabe 05/2021, Artikel Kraftquelle Immunsystem, Teil 2

## Literatur- und Internetseiten-Empfehlungen

### Bücher

Thema: Die „wilde Natur erkennen“

- „Essbare Wildpflanzen“, Steffen Guido Fleischhauer und Co AT Verlag
- „Was blüht denn da?“, Der Klassiker des Kosmos Verlag
- „Grundkurs Pflanzenbestimmung“, Rita Lüder, Quelle & Meyer Verlag
- „Grundkurs Pilzbestimmung“, Rita Lüder, Quelle & Meyer Verlag

Thema: Die „wilde“ Natur im Alltag

- „Medizin der Erde“, Susanne Fischer-Rizzi, AT Verlag
- „Der Selbstversorger – mein Gartenjahr“, Wolf-Dieter Storl, GU Verlag
- „Die Wald-Apotheke“, Dr. Markus Strauß, KNAUR Verlag
- „Artgerecht – 13 Thesen zur Zukunft des Homo Sapiens“, Dr. Markus Strauß, Kosmos Verlag
- „Permakultur“, David Holmgren, Drachen Verlag
- „Das geheime Leben der Bäume“, Peter Wohlleben, Ludwig Verlag
- „Dich sah ich wachsen“, Erwin Thoma, Servus

Thema: Mit essbaren Wildpflanzen kochen

- „Kochen mit Wildpflanzen“, Jean-Marie Dumaine, AT Verlag
- „Wald- und Wiesen-Kochbuch“, Diane Dittmer, GU Verlag

Thema: Bewusstes Leben

- „Die Botschaft des Wassers“, Masaru Emoto, KOHA 2010
- „Das Wesen des Wassers“, Viktor Schaubberger und Jörg Schaubberger, AT Verlag
- „Peace Food“, Rüdiger Dahlke, Gräfe und Unzer
- „Nestwärme – Was wir von den Vögeln lernen können“, Ernst Paul Dörf-ler, Hanser Verlag

- „Kommunale Intelligenz“, Gerald Hüther, Edition Körber
- „Die Heilung des Inneren Kindes. Sieben Schritte zur Befreiung des Selbst“, Susanne Hühn, Schirner Verlag
- „Was dir deine Krankheit sagen will“, Kurt Tepperwein, mvg Verlag

## Internetseiten

Foodwatch

[www.foodwatch.org](http://www.foodwatch.org)

Demeter Verband

[www.demeter.de](http://www.demeter.de)

Bioland-Verband

[www.bioland.de](http://www.bioland.de)

UGB Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V.

[www.ugb.de](http://www.ugb.de)

EWILPA Stiftung Essbare Wildpflanzen Parks

[www.ewilpa.net](http://www.ewilpa.net)

Essbare Landschaften

[www.essbarelandschaften.de](http://www.essbarelandschaften.de)

Akademie für Potentialentfaltung

[www.akademiefuerpotentialentfaltung.org](http://www.akademiefuerpotentialentfaltung.org)

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

Dirk Müller „Mister Dax“ Aktienspezialist

[www.cashkurs.com](http://www.cashkurs.com)

BEWUSSTSEINS-ENT-Wicklung mit der erfolgreichen WALT Methode

Coaching Seminare

[www.astridbuzin.com](http://www.astridbuzin.com)

## Spiele und nachhaltige Geschenkideen

Gedächtnis-Spiel für Groß und Klein zu verschiedenen Themen

NATUR MEMO

„Essbare Wildpflanzen“,

„Essbare Wildfrüchte“,

„Essbare Pilze“

[www.naturgeschenke.com](http://www.naturgeschenke.com)

(Onlineshop)



Die „wilde“ Zitate-Box

[www.naturgeschenke.com](http://www.naturgeschenke.com)

(Onlineshop)



# Inhaltsangabe

Der erste Schritt ist für viele Menschen der schwierigste. Autorin, Dozentin, Coach für Persönlichkeitsentwicklung, Multi-Unternehmerin und Klimapreisträgerin Astrid Buzin will Augen öffnen und Mut machen, den ersten Schritt zu gehen.

Mit heiter geschriebenen autobiographischen Situationsschilderungen berichtet die Autorin wie einfach es ist, ein selbstbestimmendes, erfolgreiches und glückliches Leben zu führen. Astrid Buzin sieht sich als (Re)- Integrationshelferin authentischer Naturerlebnisse in unserer Alltagskultur. Für sie spielt die Selbstwahrnehmung eine tragende Rolle auf dem Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben. Was die Einstellung zum Leben allgemein mit dem finanziellen Erfolg gemeinsam hat, erläutert sie anschaulich und leicht bekömmlich, bezugnehmend auf ihren ganz persönlichen Lebensweg.

Astrid Buzin macht Mut, den ersten Schritt zu gehen, einen Perspektivwechsel vorzunehmen und vor allen Dingen, sich selbst zu erkennen. Die vitale Kraft authentischer Naturerlebnisse begleiten jeden auf seinem Weg zum Glücklich-SEIN. Dabei wird die Natur als inspirierende und lebensspendende kosmische Urmacht betrachtet.

Und wie einfach das irdische Paradies mit Hilfe kleiner mentaler Einstellungsveränderungen in die Nähe rücken kann, davon erzählt Astrid Buzin in diesem Buch.

Astrid Buzins Hobby sind die essbaren Wildpflanzen. Im Bonus-Büchlein findet die/der Leser:in anschauliche Pflanzenportraits und einfache Rezeptideen ihrer wilden Lieblingspflanzen. Animation pur, um beim nächsten Wiesenspaziergang selbst zuzugreifen.

# Die Autorin



Astrid Buzin (Jahrgang 1974) ist erfolgreiche Unternehmerin, Autorin, Coach, Universitäts-Dozentin und studierte Betriebswirtin. Lebens- und Berufserfahrung hat sie auf drei Kontinenten gesammelt. Für ihre ökologische Aufklärungs- und Wahrnehmungsarbeit mit Kindern und Erwachsenen hat sie einen Klimapreis erhalten. Sie ist Inhaberin eines Speaker Slam-Weltmeistertitels und gibt heute Bewusstseins-Entwicklungs-Seminare.

Selbstverbundenheit ist für Astrid Buzin das Fundament für ein zufriedenes, erfolgreiches und glückliches Leben. Dabei ist ihr zentraler Fokus die achtsame und bewusste Wahrnehmung, die sie bei ihren Seminarteilnehmern schürt.

Astrid Buzin lebt und arbeitet in ihrem Wahlheimatort Potsdam, wo sie neben ihrer großen Leidenschaft des experimentellen Kochens mit „wilden“ Zutaten auch Inhaberin eines glutenfreien Restaurants ist.

[www.astridbuzin.com](http://www.astridbuzin.com)

# Illustration

Ulrike Niedlich (Jahrgang 1982) ist Diplom Animatorin und Illustratorin. Sie hat durch ihr Studium an der Filmhochschule diverse Animationstechniken kennengelernt und ihre Liebe zur Gestaltung entdeckt.

Seit 2011 ist sie als Animatorin und Illustratorin selbstständig und visualisiert ganz unterschiedliche Projekte, von der ersten Sketchnote bis zum fertigen Buch.

Ulrike Niedlich lebt und arbeitet in Potsdam.

[www.animate-us.de](http://www.animate-us.de)

„Der eine wartet, dass  
die Zeit sich wandelt,

der andere packt sie  
kräftig an und handelt.“

Dante (1265–1321)