

BE YOUR OWN STAR

Dreh
dein Licht
auf und bring
die Welt zum
Strahlen



ANNABELL WHITNEY



INHALT

Prolog: Meine Geschichte	8	6. Glühwürmchen oder Leuchtturm?	118
		Aktiviere die geheime Zutat: Charisma	120
1. Einleitung	16	Autorität – entdecke deine innere Sicherheit	125
Warum es kein Zufall ist, dass du dieses Buch liest	18	Empathie – öffne dein Herz	131
Was dich in diesem Buch erwartet	26	Präsenz – nutze die Kraft des Hier und Jetzt	135
		Authentizität – entzünde dein wahres Licht	139
2. Das größte Geschenk an dich selbst	28	Folge deinem Charisma-Kompass	152
Tritt Schritt für Schritt in dein Licht	30	7. Achtung, arschlochfreie Zone	154
Erkenne das Licht in den Geschenken des Lebens	35	Erschaffe dir deine arschlochfreie Zone	156
Mache anderen das größte Geschenk, das du ihnen machen kannst	38	Finde deine Einhornherde	170
Werde unabhängig von Likes, Lob und äußeren Erfolgen	42		
3. Energie, die ansteckt	52	Epilog: Das Buch deines Lebens	176
Entfalte deine Strahlkraft und sei gut zu dir	54		
Liebe dich selbst, so wie du bist	61	Danksagung	184
Öffne dich für die Magie deiner Ausstrahlung	71		
4. Deine energetische Signatur	80	Zum Weiterlesen	186
Aktiviere deinen positiven Energieverstärker	82		
Ziehe Menschen und Chancen an, die wirklich zu dir passen	89	Quellen und Erläuterungen	188
5. Feuer und Flamme	98		
Nutze Leidenschaft als Motor für deine Ziele	100		
Lebe leidenschaftlich in deinen Beziehungen	106		
Finde deinen Flow	113		

2

Das größte
Geschenk an
dich selbst

Es gibt ein Geschenk,
das dir niemand außer dir
selbst machen kann. Lass es
uns gemeinsam öffnen.

TRITT SCHRITT FÜR SCHRITT IN DEIN LICHT

Ich wische mir still und heimlich die Tränen aus dem Gesicht. Hoffentlich hat sie niemand gesehen. Ein Teil in mir will laut aufschreien, ein anderer einfach nur dastehen und die Tränen fließen lassen. Wieder und wieder wische ich sie weg, aber vielleicht brauche ich das gar nicht. »Sieht doch sowieso niemand«, denke ich. »Und sollte es jemand sehen, dann ist das okay.«

10 000 Menschen stehen vor mir. Sie klatschen, jubeln, schreien mir begeistert ihre Energie entgegen. Ich stehe einfach nur da. Überwältigt von der Liebe und Anerkennung, die mir gerade entgegenströmt. Oh ja, Energie ist spürbar. Besonders dann, wenn viele Menschen dasselbe fühlen. Die Bühne ist mein Ort der tiefsten Verbindung. Der Ort, an dem ich zu 100 Prozent ich selbst sein darf.

Die Tränen werden gesehen – und je mehr sie fließen, desto lauter wird der Applaus. Gänsehaut breitet sich auf meinem Körper aus. Und ein tiefes Gefühl von Erfüllung und stiller Dankbarkeit hüllt mich ein.

An diesem Tag wurde ich von Tausenden Menschen gesehen. Davor hatte es Zeiten gegeben, da hat jeder weggeschaut. Damals hätte es mir schon gereicht, wenn nur eine Person mich gesehen hätte.

Es ist verrückt, wie sich die Bedeutung von Sichtbarkeit komplett verändern kann. Früher bedeutete Sichtbarsein für mich Gefahr. Schmerz. Schutzlosigkeit. Also habe ich gelernt, mich zu verstecken – meine Gedanken, meine Gefühle, mich selbst. Ich war am sichersten – und ich *fühlte* mich am sichersten –, wenn mich niemand sah. Und doch ... verdammt! Es wäre so wichtig gewesen, von den richtigen Menschen gesehen worden zu sein.

In meiner Kindheit war ich eine Meisterin der Unsichtbarkeit. Ich hatte mich so sehr an die Unsichtbarkeit gewöhnt, dass schon der kleinste Lichtstrahl mich vollkommen erschütterte. So sicher ich mich im Schat-

ten fühlte, so heftig erschrak ich, wenn jemand den Fokus auf mich richtete. Ich fühlte mich so sicher in der Unsichtbarkeit, dass ich meine Gesichtsfarbe innerhalb von Sekunden von unscheinbar blass in ein sattes, saftiges Tomatenrot verwandeln konnte, wenn ich nur angesprochen wurde.

Ich weiß, du hast deine ganz eigene Geschichte. Während ich dir ein Stück von meiner erzähle, denkst du vielleicht an deine. Vielleicht war sie ähnlich. Vielleicht ganz anders. Und ich bin mir sicher, dass auch du Erfahrungen gemacht hast, die dir gezeigt haben, dass es besser ist, sich nicht zu zeigen. Vielleicht hast du gehört, du bist zu laut, zu leise, zu albern, zu viel, zu emotional, zu anders, zu ...? Vielleicht musstest du deine Bedürfnisse immer zurückstellen. Vielleicht hast du wie ich die Erfahrung gemacht, es ist nicht gut, sichtbar zu sein. Vielleicht hieß Sichtbarkeit auch für dich Gefahr ...

Wann warst du zu ...?

Schreibe auf, ob es einen oder mehrere Bereiche in deinem Leben gibt oder gab, in denen du dich als zu viel oder zu wenig von etwas empfunden hast oder noch immer empfindest, vielleicht als zu laut, zu sensibel, zu ehrgeizig, zu emotional – oder als nicht klug genug, nicht schön genug, nicht diszipliniert genug. In welchen Momenten hast du begonnen, dich zurückzunehmen?

In welchen Lebensbereichen hast du dein Licht gedimmt, vielleicht aus Angst, nicht dazugehören, jemanden zu überstrahlen oder »falsch« zu sein?

Und vor allem: Warum hast du das getan? Welche Gedanken oder Gefühle waren damals präsent? Gab es bestimmte Menschen oder Erlebnisse, die in dir den Eindruck verstärkt haben, du müsstest dich anpassen, zurückhalten oder »anders sein«?

Schreib all das einmal auf. Lass es raus.

3

*Energie,
die ansteckt*

Ein Licht geht nur an, wenn
es mit Energie versorgt wird.
Ohne Strom bleibt auch die
schönste Lampe dunkel.

ENTFALTE DEINE STRAHLKRAFT UND SEI GUT ZU DIR

Als Bühnenschmied weiß ich, was es heißt, auf Knopfdruck zu strahlen. Das Licht anzuknippen, auch dann, wenn die Batterien fast leer sind. Früher habe ich das oft getan. Aber der Preis war hoch – zu hoch. Ich habe leider auf die harte Tour lernen müssen, dass gesunde, nachhaltige Strahlkraft nicht aus dem Funktionieren entsteht.

Deshalb ist es mir so wichtig, dir gesunde Wege zu zeigen, wie du dein eigener Star wirst und deine Strahlkraft entwickelst. Es geht dabei nicht um das Licht, das du für andere aufdrehst, um zu gefallen oder Erwartungen zu erfüllen. Es geht um das Licht, das für dich leuchtet. Das dich nährt. Das dir Kraft schenkt – von innen heraus. Der wunderschöne Nebeneffekt: Wenn dein Licht für dich strahlt, strahlt es auch für andere. Daher: Lass es uns aufdrehen! Aber bitte ohne dass du dabei ausbrennst, so wie es mir damals fast passiert wäre.

Der magische Behälter – deine innere Fülle

Ich dachte, ich wäre glücklich. Ich musste doch glücklich sein. Ich hatte alles, was man sich wünschen konnte: eine besondere Karriere, Anerkennung, Prestige, eine wundervolle Familie, Freunde, große Bühnenerfolge, Gesundheit, Bewunderung, eine florierende Firma ... Ich könnte noch so viele weitere Errungenschaften aufzählen, an denen von außen Erfolg und Glück festgemacht wird. Doch warum fühlte sich mein Leben – wenn ich ehrlich in mich hineinhorchte – nicht nach Glück an? Ich gab anderen bis zur Selbstaufgabe, ich liebte andere, ohne mich selbst zu lieben, ich funktionierte, aber ich lebte nicht. Das war nicht meine Vorstellung eines erfolgreichen und erfüllten Lebens.

Gleichzeitig war das bewundernde »Wie du das alles schaffst« oder »Wenn es jemand schafft, dann du« wie Balsam für mein ständig gehetztes und müdes Ego. Denn tief in mir lief ein altes, leises, aber mächtiges Programm ab: »Nur wenn ich bis zur Erschöpfung arbeite und

erfolgreich bin, bin ich gut genug.« Mein Körper schickte mir viele Warnsignale – und ich habe sie alle überhört. Magengeschwüre, ein kleiner Schlaganfall, Hautausschläge, Migräne – bis hin zu einem allergischen Schock, der so stark war, dass ich wiederbelebt werden musste. Ich behandelte meinen Körper nicht wie meinen besten Freund, sondern wie meinen Sklaven, angetrieben von meinem unbändigen Willen und Ehrgeiz.

Der Moment, der wirklich alles nachhaltig veränderte, ist mir ein bisschen peinlich. Aber wenn ich es dir nicht erzählen kann – wem dann?

Es ist Nacht. Irgendetwas stimmt nicht. Ich werde wach. Nicht wegen eines Traums, nicht wegen eines Geräusches. Es ist kein Schmerz, keine Angst, eher ein dumpfes, alarmierendes Gefühl: Etwas ist ganz und gar nicht okay. Ich sitze kerzengerade im Bett. Versuche, dieses Gefühl zuzuordnen. Vielleicht habe ich einfach nur schlecht geschlafen? Ich lege mich wieder hin. Und dann – mit einem Mal – ist die Erinnerung da. Klar. Unangenehm. »Scheiße. Ich bin heute viermal geblitzt worden. Zweimal sogar an derselben Stelle.« Nicht, dass ich das in den Momenten nicht gemerkt hätte – ich hatte es bemerkt, aber es hat tagsüber nichts in mir ausgelöst. Kein »Ups«, kein »Oh nein«, kein »Mann, wie fahr ich eigentlich?!«. Nichts. Und genau das erschüttert mich nun – mitten in der Nacht. Wie gehetzt, wie abwesend, wie getrennt von mir selbst muss ich am Tag gewesen sein, um das einfach zu übergehen? Ich fühlte mich erschöpft. Leer. Aber ich funktionierte, wie man und vor allem ich es von mir erwartete.

So kann es nicht weitergehen. So würde ich direkt auf den inneren Notstrommodus zusteuern und mich dabei selbst verlieren. Am nächsten Tag – und ich muss zugeben, das Universum hat Humor – entdecke ich zufällig eine kleine Holzfigur in einem Einrichtungshaus. Ganz ehrlich, ich würde dir in Bezug auf diese Holzfigur viel lieber erzählen, dass ein Mönch in Tibet sie mir bei einer Reise zu mir selbst nach einem inspirierenden Gespräch über den Sinn des Lebens geschenkt hat. Aber nein, es

ist einer dieser gehetzten Momente, in denen ich noch schnell versuche, einen Schrank zu kaufen, den ich dringend brauche. Und da steht sie. Diese Figur aus Holz. Ein Mönch, der einen verzierten Behälter vor der Brust hält. Einfach, unscheinbar – aber in dem Moment strömt etwas durch mich hindurch, das ich nicht in Worte fassen kann. Mich überkommt ein Gefühl der Bedeutsamkeit. Nur zur Erinnerung: Ich laufe gestresst durch das Kaufhaus, sehe eine pseudotibetische Dekofigur und empfinde es als bedeutsam. Das allein sagt schon alles über meinen Zustand, oder?!

Ein Gedanke strömt durch mich und erfüllt mich umgehend mit Frieden, Liebe und Energie: »Achte immer darauf, dass dein Behälter voll ist. Nur was darüber hinaus fließt, kannst du verschenken.«

Ohne nachzudenken oder auf das Preisschild zu schauen, nehme ich die Figur im Vorbeirennen mit. Fun Fact: Jahre später drehe ich die Figur um und entdecke das Preisschild: »im Angebot 12,50 €«.

Was sich nach dem Kauf dieser Holzfigur für mich veränderte? Alles. Ich begann, meinen inneren Behälter bewusst zu füllen – nicht mit einem hübschen Achtsamkeitstagebuch oder ein paar Minuten Meditation zwischen zwei To-do-Listen, sondern mit radikaler Ehrlichkeit und Selbstverantwortung. Seitdem steht diese Figur in meinem Büro. Als Kompass. Als Erinnerung:

»Achte immer darauf,
dass dein Behälter voll ist.
Nur was darüber hinaus fließt,
kannst du verschenken.«

Was ich damals intuitiv verstand, bestätigen auch offizielle Zahlen: Eine Studie der Universität Berkeley fand heraus, dass Menschen, die sich regelmäßig bewusst um ihr emotionales Gleichgewicht kümmern, resilienter, fokussierter und sogar erfolgreicher sind. Ihre Beziehungen sind stabiler,

ihr Stressempfinden ist deutlich geringer – und ihre Lebenszufriedenheit messbar höher.⁶

Wir glauben oft, Glück sei das Ergebnis von Erfolg. Aber die Wahrheit ist: Erfolg ist ein Nebenprodukt von innerer Fülle. Frage dich deshalb immer wieder: Wie voll ist dein Seelenbehälter? Wie viel Energie kannst du geben, ohne dass es dich etwas kostet?

Das Rad der Fülle

Ich bin mir sicher, du kennst das auch: Du gibst, obwohl du selbst kaum noch etwas übrig hast. Du hetzt von Termin zu Termin, hörst zu, springst ein – und wunderst dich, warum du abends leer und erschöpft ins Bett fällst.

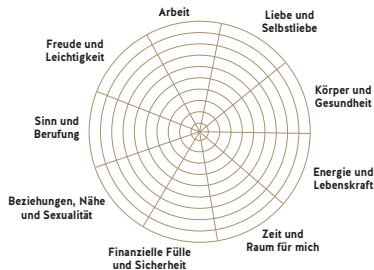
Fülle bedeutet nicht, dass alles perfekt ist. Fülle heißt: In manchen Lebensbereichen bist du so genährt, dass du geben kannst – leicht, zwanglos und ohne dich zu verausgaben. In allen anderen ziehst du Vorschüsse von deinem inneren Konto – und irgendwann steht es im Minus. Stell dir dein Leben dafür einmal wie ein Rad vor. Jede Speiche steht für einen Lebensbereich. Sind diese Speichen stabil, läuft dein Rad rund. Fehlen ein paar oder sind brüchig, beginnt dein Rad zu holpern – und jedes Holpern kostet Kraft.

Das Rad der Fülle macht sichtbar: Wo bist du im Überfluss? Wo verlierst du Energie? Und was braucht Aufmerksamkeit, damit dein Rad dich wieder trägt? Denn eines ist sicher: Ein Rad, das nicht rund läuft, trägt weder dich noch kannst du andere darauf mitnehmen. Ist dein Rad hingegen stabil, gibst du automatisch mehr, ohne dass es dich auslaugt. Es zeigt dir, wo dein innerer Behälter voll ist und wo er fast leerläuft.

Jede der neun Speichen steht für einen Lebensbereich und damit für einen zentralen Aspekt deines inneren Gleichgewichts:

Manche Speichen sind stark und geben dir Energie, andere kosten dich Kraft. Je gleichmäßiger sie gefüllt sind, desto leichter kommst du voran. Es ist Zeit für einen Selbstcheck.

DEIN RAD DER INNEREN FÜLLE



Das Rad deiner inneren Fülle

Nimm dir dein Notizbuch und einen Stift und zeichne das Rad der Fülle auf. Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 0 (leer) bis 10 (überfließend). Beantworte dabei folgende Fragen, um herauszufinden, wo auf deiner Skala du stehst:

1. **Liebe und Selbstliebe:** Wie sehr liebe und respektiere ich mich selbst? Fühle ich mich in meinem Leben wirklich geliebt – und von wem?
2. **Körper und Gesundheit:** Wie achtsam gehe ich mit meinem Körper um? Fühlt er sich stark und gesund an oder sendet er mir Warnsignale?

3. **Energie und Lebenskraft:** Wache ich mit Vorfreude auf den Tag auf, oder schlepe ich mich durch? Was nährt mich – und was raubt mir Kraft?
4. **Zeit und Raum für mich:** Habe ich Momente, in denen ich einfach sein darf, ohne etwas leisten zu müssen?
5. **Finanzielle Fülle und Sicherheit:** Gibt mir meine finanzielle Situation Sicherheit oder erzeugt sie Druck?
6. **Beziehungen, Nähe und Sexualität:** Tun mir die Menschen in meinem Umfeld gut? Fühle ich mich in meinen Beziehungen gesehen und erfüllt?
7. **Sinn und Berufung:** Hat das, was ich täglich tue, Bedeutung für mich? Folgt es einer Vision, die mich inspiriert?
8. **Freude und Leichtigkeit:** Wann habe ich das letzte Mal unbeschwert gelacht? Wie leicht fühlt sich mein Leben an?
9. **Arbeit:** Fühle ich mich an meinem Arbeitsplatz wohl? Stärke ich mich dort oder laugt mich die Umgebung aus?

Male nun den Abschnitt im Rad entsprechend aus – vom Zentrum nach außen.

Betrachte dein Rad als Ganzes: Wo läuft es rund? Wo holpert es? Wo brauchst du mehr Fülle?

Notiere dir, was du tun kannst, um dein Rad runder zu machen. Wähle dabei einen Bereich, den du als Nächstes zum Leuchten bringst.

Falls du beim Nachdenken noch ein wenig Inspiration brauchst, findest du hier ein paar sanfte Impulse für jeden Lebensbereich:

1. **Liebe und Selbstliebe:** Schreibe jeden Morgen drei Dinge auf, die du an dir magst. Übe, einem Fehler liebevoll zu begegnen, statt dich zu kritisieren.
2. **Körper und Gesundheit:** Tanze täglich 15 Minuten zu deiner Lieblingsmusik. Schlafe regelmäßig mindestens sieben bis acht Stunden.

WERDE SICHTBAR, WERDE DU

Du weißt, dass da mehr in dir ist – mehr Leben, mehr Echtheit, mehr Strahlkraft. Doch Zweifel und fremde Erwartungen dämpfen dein inneres Leuchten. Dieses Buch zeigt dir, wie du in dein authentisches, kraftvolles Selbst zurückfindest.

Annabell Whitney nimmt dich mit auf eine inspirierende Reise – von den hellen Bühnen der Musikindustrie bis zu den leisen Momenten hinter dem Vorhang. Mit ehrlichen Geschichten und klaren Impulsen lernst du, alte Glaubenssätze loszulassen, dich der Welt zu zeigen und dein Strahlen zu leben. Dieses Buch ist dein Ruf zurück zu dir: zu deiner Stimme, deiner Ausstrahlung, deiner wahren Größe.

DENN DIE WELT BRAUCHT
DEIN LICHT –
UND ES IST ZEIT, DASS DU ES
LEUCHTEN LÄSST.

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0039-6

