

Sonja Matthey

*Wenn das Leben
flüstert*

Sonja Matthey

*Wenn das Leben
flüstert*

*Der Wegbegleiter für
sensible Heldinnen*

Edition Forsbach

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Edition Forsbach
Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2025
www.edition-forsbach.de

Coverbild und Autorenfoto: © Roland Blasowitsch

Printed in Germany
ISBN 978-3-95904-280-2 (Print)

WIDMUNG

*Für meine Kinder und mein Enkelkind –
ihr seid das lebendige Erinnern an das Wesentliche.
Euer Sein hat mich geschliffen, gefordert, beglückt
und zutiefst erfüllt.*

*Für den Menschen an meiner Seite –
danke für das gemeinsame Gehen, das Teilen,
das Wachsen und das Spiegeln.*

*Für all meine Klientinnen und Klienten –
ihr habt mir erlaubt, eure Seelenreisen
ein Stück weit zu begleiten.
Dafür danke ich euch – ihr habt mich gelehrt,
was wahre Transformation bedeutet.*

Sonja Matthey 2025

Inhalt

<i>Vorwort für den Wegbegleiter</i>	10
<i>Einladung an dich, liebe Heldin des Alltags</i>	12
<i>Der Weckruf – oder warum du nicht als graue Maus geboren wurdest</i>	14
Meine Geschichte – Eine Reise in meine Kindheit	18
Das Drama-Dreieck –	
Willkommen im Beziehungskasperltheater	20
Dein Ruf – Die Einladung zum Wandel	22
Die Weigerung – oder warum wir zögern	23
Selbstsabotage erkennen	26
Warum das Zögern Teil der Reise ist	27
Nein, also ich doch nicht!	30
Der innere Saboteur – mein charmantester Gegenspieler	33
Mini-Experiment: Lauschen auf die innere Stimme	35
Zusammenfassung: Die Weigerung ist Teil des Weges	36
Und jetzt?	38
<i>Der Mentor</i>	39
Wenn das Leben dir jemanden schickt,	
der dich an dich erinnert	39
Spiegel-Fragen für sensible Heldinnen	44

Das Tor in ein neues Kapitel – die Entscheidung, die alles verändert	47
Die große Illusion: der perfekte Moment	49
Die Angst mitnehmen	51
Die Schwelle überschreiten	53
Fazit: Dein Weg beginnt jetzt	54

<i>Die Prüfungen des neuen Weges – Wachsen tut manchmal weh</i>	55
Meine Geschichte – Vom Paradies in die Realität	55
Wachstumshelfer in Tarnkleidung	58
Die Prüfung als Spiegel	59
Bonus-Impulse	60

<i>Die stille Kraft vor dem Sturm</i>	61
Wenn das Herz zittert und trotzdem „Ja“ sagt	61
Wenn das Leben dich auf die Knie zwingt	63
Du darfst sein, wie du bist – und das ist genug	65
Reflexionsübung: Wo übertrete ich meine Grenze – und warum?	67
Meditation: In meiner Sanftheit liegt meine Kraft	68

<i>Der Schatz im Inneren – Wie ich lernte, dem Glitzern in mir zu trauen</i>	71
Der Schatz, der schon immer da war	72
Der Schatz flüstert	74
Die Nacht als eigenes Universum	75
Magische Nachtübung für unruhige Seelen	76
Morgendämmerung des Herzens	79
Der Schatz im Alltag	80
Der Schatz hinter der Frage	81
Mini-Meditation: Das Funkeln in dir finden	83
Sofort-Notfall-Funkeln – In 90 Sekunden zurück zu dir	85
Die Funkeln-Erinnerungsliste	87
 <i>Leuchtpfad Liebe – Für hochsensible Seelen</i>	 88
Du bist gegangen. Und du bist angekommen. In dir	88
Abschlusszene: Und irgendwann sitzt du einfach da ...	91
Poetische Vision zum Abschied	92
Abschluss-Manifest: Für hochsensible Seelen	94
Abschluss-Meditation:	
Leise ankommen. Hell aufbrechen	95
Sternmoment: Ankommen in 30 Sekunden	97
Poetischer Segensspruch für dein Licht	98
 <i>Deine Weiterreise – wenn das Leben leise ruft</i>	 100
1:1 Coaching für sensible Heldinnen	101
 Zur Autorin	 102

Vorwort für den Wegbegleiter

Für dich – die so oft mehr fühlt, als sie zeigen darf.

Es gibt Worte, die gehen nicht nur durch den Kopf –
sie berühren das Herz.

Und manchmal erinnern sie dich an etwas, das du nie wirklich
verloren hast:
an deine eigene Wahrheit.

Dieser Wegbegleiter ist keine To-do-Liste für Selbstoptimiere-
rinnen.
Er ist ein Raum. Ein sanfter, ehrlicher Raum für dich.

Zum Innehalten.
Zum Erinnern.
Zum Wieder-zu-dir-Zurückkommen.

Er darf dir zur Seite stehen – nicht als strenger Lehrer, sondern
als leiser Freund.

Als Einladung, liebevoll mit dir zu sein.
Besonders dann, wenn du dich müde fühlst.
Leer.
Erschöpft vom Funktionieren.

Vielleicht trägst du seit Jahren die Sehnsucht nach „mehr“ in
dir. Nicht nach Leistung – sondern nach Lebendigkeit.
Nach Sinn.
Nach dir selbst.

In diesem Wegbegleiter findest du Impulse, Fragen, Seelen-
anker und leise Übungen, die dich erinnern möchten.
An dein inneres Licht.
An deine stille Stärke.
Und an das tiefe Wissen, das schon immer in dir wohnt.

Du darfst diesen Weg in deinem Tempo gehen.
Mal mutig. Mal zögerlich.
Mal leuchtend. Mal leise.

Aber immer getragen von der Gewissheit:
Du bist nicht allein.

Ich gehe ein Stück mit dir.
Mit allem, was ich selbst erfahren, durchfühlt und geteilt habe.
Und mit einem offenen Herzen für dich.

Möge dieser Wegbegleiter dich stärken – nicht durch Druck,
sondern durch liebevolle Verbindung mit dir selbst.

Denn genau das ist der Anfang eines magischen Lebens.

Von Herz zu Herz,

Sonja

Einladung an dich, liebe Heldin des Alltags

Vielleicht hast du es schon oft gespürt: Dieses leise Ziehen in deinem Inneren. Ein zartes Flüstern, das sich meldet, wenn die Welt draußen zu laut ist. Wenn du funktionierst, obwohl du längst nicht mehr kannst. Wenn du dich nach mehr sehnst – nach dir selbst, nach einem Leben, das dich wirklich berührt.

Dieser Wegbegleiter ist für dich. Für dich, die schon so viel getragen hat, für andere da war und sich selbst dabei manchmal verloren hat. Für dich, die sensibel ist – nicht schwach. Feinfühlig – nicht zu empfindlich. Und tiefgründig – auch wenn das nicht immer gesehen wurde.

„Wenn das Leben flüstert“ ist keine Anleitung zum Perfektsein. Es ist eine Einladung, dich selbst wiederzufinden – Stück für Stück, in deinem eigenen Tempo. Du musst nichts werden, was du nicht bist. Du darfst vielmehr entdecken, was längst in dir schlummert: deine Weisheit, deine Kraft, deine stille Schönheit.

Hier findest du Raum. Raum zum Atmen, Fühlen, Nachspüren. Sanfte Impulse, kleine Rituale und liebevolle Fragen, die dich begleiten – wie eine warme Hand auf deinem Rücken. Kein Drängen, kein Müssen.

Nur ein leiser Ruf: Komm wieder bei dir an.

Dieser Wegbegleiter ist dein stiller Kompass. Er erinnert dich daran, dass du nicht allein bist. Dass deine Reise zählt. Und dass in deiner Sensibilität eine große, stille Kraft wohnt, die dich tragen kann – Schritt für Schritt, mit Leichtigkeit, Tiefe und einem Hauch Magie.

Bist du bereit, dem Leben zuzuhören?

Dann blättere weiter. Und lausche.

Er hat längst begonnen – dein Weg zurück zu dir.

Der Weckruf – oder warum du nicht als graue Maus geboren wurdest

Es gibt diesen einen Moment, in dem du aufwachst und spürst, dass etwas nicht stimmt. Vielleicht ist es ein leises Unbehagen. Vielleicht ein genervtes Seufzen. Vielleicht aber auch ein stilles Drama deiner Seele mit Konfettiregen und Sirene, das da flüstert:

„So kann es nicht weitergehen!“

Wenn du hochofsensibel bist, dann hast du dieses Flüstern vielleicht schon längst vernommen. Oder eigentlich: geschrien gehört. Denn sensible Seelen haben extrem feine Antennen.

Du nimmst Dinge wahr, bevor sie andere überhaupt spüren. Und das macht dich besonders. Aber eben auch besonders müde, wenn du dich dein Leben lang anpassen musstest, um ja nicht „zu viel“ zu sein.

Du fühlst dich erschöpft, leer, ausgepowert. Und das, obwohl du doch eigentlich alles hast. Ein Zuhause. Vielleicht Familie. Vielleicht auch beruflichen Erfolg.

Und trotzdem sitzt du da und fragst dich:

„War das jetzt alles?“

Willkommen im Club der innerlich Lebendigen, die einfach zu lange so getan haben, als wären sie aus Beton.

Weißt du, was das Schöne an einer Tasse Kaffee ist? Sie weckt dich auf. Sie duftet, sie wärmt, sie kitzelt deine Sinne. Genau das machen wir jetzt auch mit deinem Leben! Denn mal ehrlich: Wie lange schlurft du schon schlafwandlerisch durch deinen Alltag? Als hätte dir jemand die Farbe aus dem Herzen gesaugt?

Ich sehe dich. Ja, genau dich! Du, die mit müden Augen in den Spiegel schaut und denkt: „Irgendwas fehlt. Irgendwas ist zu viel. Irgendwas passt nicht.“

Du, die so lange funktioniert hat. Für andere. Für die Erwartungen. Für das gute Bild. Aber wann hast du zuletzt etwas nur für dich getan? Aus purer Freude? Weil dein Herz gequitscht hat vor Glück?

Ich erinnere mich an eine Klientin von mir. Hochofsensibel, mit einem Herz größer als ein Einfamilienhaus. Jahrelang hatte sie sich verbogen, um zu gefallen. War die perfekte Mutter, Kollegin, Tochter.

Und irgendwann saß sie vor mir und sagte: **„Ich weiß gar nicht mehr, wer ich bin.“**

Kennst du das?

Hochofsensible Frauen tragen oft so viele Rollen gleichzeitig, dass sie sich selbst unter all den Masken verlieren. Sie sind

Meisterinnen im Funktionieren. Im Anpassen. Im Stillhalten.
Aber innerlich schrumpft etwas. Die Freude. Die Lust. Die Lebendigkeit.

Lass mich dir eines sagen, meine Liebe: Du wurdest nicht geboren, um brav zu funktionieren. Du bist keine graue Maus – auch wenn das Leben dir das eingeredet hat. Du bist ein Feuerwerk! Vielleicht gerade nicht zündbereit, aber definitiv vorhanden.

Und nein, das wird kein „reiß dich zusammen“-Ratgeber. Ich weiß, wie sich ein Novembermorgen in der Seele anfühlt. Wenn du dich selbst nicht mehr erkennst. Wenn die Funken in deinem Herzen nur noch träge Glühwürmchen sind.

Aber Glühwürmchen können leuchten. Und genau das holen wir jetzt zurück.

SEELENZEIT-MOMENT: Erinnern, wer du bist

Du bist nicht hier, um brav zu funktionieren.

Du bist hier, um lebendig zu sein.

Um zu lachen. Zu tanzen. Zu strahlen.

Und um dich selbst wiederzufinden – mitten im echten Leben.

- Schließe die Augen und spüre dich.
Nicht deinen Alltag, nicht deine Aufgaben – **dich**.
- Stell dir vor, du begegnest deinem jüngeren Selbst.
Vielleicht fünf Jahre alt, vielleicht zwölf.
Eine kleine Version von dir, voller Träume.
- Was würdest du ihr sagen?
Was möchtest du ihr zurückgeben?

Nimm dir Zeit und schreibe es auf.

- „Ich erinnere mich an dich, weil ...“
- „Früher habe ich davon geträumt, dass ...“
- „Heute spüre ich wieder ...“

Du musst nichts leisten, um wertvoll zu sein.

Du darfst einfach sein. Echt. Zart. Wahr.

SEELENANKER

Ich war nie zu viel. Ich war nur zu fein für eine grobe Welt.

Meine Geschichte – Eine Reise in meine Kindheit

Ich selbst bin als fünftes Kind in eine Arbeiterfamilie geboren. Meine Eltern, zwei wundervolle Menschen, lebten zwischen Entbehrung und ständigem Kämpfen. Doch eines hatten sie: Liebe. Eine Liebe, die nie geendet hat. Was für ein Geschenk – und gleichzeitig eine Herausforderung.

Ich jedoch war das ungeplante Nachzüglerchen, das sich mit zartem Trotz ins Leben schlich. Und der Start war alles andere als leicht. Völlig blau angelaufen, mit Atemaussetzern und psychosomatischen Beschwerden, war ich von Anfang an ein sensibles, besonderes Wesen. Mein System sagte: „Ich bin hier – aber ich bin mir noch nicht sicher, ob ich wirklich bleiben will.“

Diese Unsicherheit – sie hat sich tief in mein Energiesystem eingeprägt. Ich fühlte mich oft „nicht richtig“. Zu zart. Zu anders. Zu träumerisch. Und gleichzeitig so intensiv verbunden mit allem. Hochsensibilität war damals noch kein Begriff – aber ich lebte sie bereits. Und ja, ich war ein bisschen wie ein Glitzer-Einhorn im Kuhstall.

Meine Mutter sagte oft: „Sie ist nicht von dieser Welt, unsere Kleine.“ Vielleicht spürte sie mehr, als sie aussprechen konnte. Für mich klang es wie ein Urteil – nicht wie eine zarte Anerkennung.

Und so beginnt bei vielen hochsensiblen Menschen die große Lebensverwechslung: Sie glauben, sie seien falsch – dabei sind sie nur fein.

SEELENZEIT-MOMENT: Dein inneres Kind erinnern

Was warst du für ein Kind? Still, wild, „anders“?

Wie wurde über dich gesprochen? („zu sensibel“, „träumt zu viel“ ...)

Was war deine eigene Welt?

Gab es Fantasiewelten, Rückzugsorte, Zauberfreunde?

Welche Sätze wirken bis heute nach? Welche möchtest du heute loslassen?

Schreib oder male. Spür dich hinein. Und würdige dein leuchtendes, starkes, zartes Inneres.

SEELENANKER

*Ich war nie falsch –
ich war nur feinfühlig in einer lauten Welt.*