

Sonja Matthey

*So geht ein
magisches Leben*

Sonja Matthey

*So geht ein
magisches Leben*

Der Weg zu dir selbst

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 978-3-95904-278-9 (Print)
ISBN 978-3-95904-279-6 (E-Book)

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</i>	10
----------------	----

<i>Einleitung</i>	13
-------------------	----

<i>Und plötzlich wusste ich: Jetzt bin ich dran</i>	15
---	----

Der Weckruf – oder warum du nicht als graue Maus geboren wurdest	15
Dein erster innerer Aufbruch	19
Meine Geschichte – Eine Reise in meine Kindheit	22
Die Reise beginnt – Deine Geschichte	26
Das Drama-Dreieck –	
Wie wir in alte Muster hineingezogen werden	27
Die Einladung zum Wandel	31
Dein erster Schritt	33
Die Verweigerung des Rufes	34
Der innere Saboteur – mein charmantester Gegenspieler	42
Energetisches Bestellformular ans Universum	51
Zusammenfassung – Die Weigerung ist Teil des Weges	54
Ein sanfter Schubs für dich	55

<i>Der Mentor oder Transformationsbegleiter</i>	56
---	----

Oder: Wenn das Leben dir jemanden schickt, der dich an dich erinnert	56
Vielleicht taucht dein Mentor gerade jetzt in deinem Leben auf	60
Nun möchte ich dir ein wenig von mir selbst erzählen	65

Hier ist es Gold wert, wenn dich jemand an der Hand nimmt	68
Zurück zur Beziehung, die ihre beste Zeit hinter sich hat	70
Mentorinnen-Impuls	74
Der Mentor	79
Du bist noch hier? Wunderbar! Für wen ich dieses Buch schreibe	82
Dein kurzer Bodyscan – einfach nur wahrnehmen	85
Leben in deiner Wahrheit	88

<i>Der Wendepunkt – oder die Entscheidung, die alles verändert</i>	93
--	----

Du weißt es längst, aber du willst dich jetzt durchmogeln	93
Der Moment der Wahrheit	95
Die Illusion des perfekten Moments	98
Die Grenzlinie überschreiten – trotz Angst	103
Der Sprung ins Ungewisse – oder: Warum der erste Schritt oft unsichtbar ist	106
Die unsichtbare Schwelle	107
Ohne Vision kein Mut	108
Der erste Schritt ist selten spektakulär	109
Die Grenzlinie segnen – und bewusst übertreten	110

<i>Die Prüfungen des neuen Weges – oder Wachsen tut manchmal weh</i>	111
Ein Wort mitten im Sturm	111
Reflexion: Wenn das Leben dich hinsetzt	119
Die Prüfung als Spiegel	123
Wenn das innere Kind zittert – und du die Einzige bist, die es halten kann	125
<i>Annäherung an die tiefste Höhle</i>	128
Ich will ja, aber mein Körper hat gekündigt	128
Kontrollverlust – der ungebetene Gast mit tiefer Botschaft	130
Die eigentliche Angst	131
Die große Krise – Wenn nichts mehr hilft, außer du selbst	132
In der Höhle: Die Entscheidung, die alles verändert	136
Die Kraft der Entscheidung – Kein Vielleicht, kein Aber	138
Die stille Kraft vor dem Sturm	144
Die stille Kapitulation	146
Und dann ist da noch diese eine Kraft	152
<i>Der Schatz im Inneren – oder: Wie ich langsam bei mir selbst ankam</i>	154
Der Schatz, der schon immer da war	155
Die Angst, die uns klein macht	156
Der Schatz flüstert	158
Wenn die Nacht flüstert	159

Beruhigende Abendübung – Für unruhige Gedanken	160
Der Morgen danach	162
Der Schatz im Alltag	163
Der Schatz hinter der Frage	165

<i>Die Rückkehr – oder wenn du heimkommst und nichts mehr passt</i>	167
Willkommen in der Phase der Rückkehr	167
Wahre Liebe hält Veränderung aus	170
Doch genau hier liegt der Prüfstein	172
Wachstum bringt Distanz zu dem Vergangenen und Nähe zu dir	174
Liebe als Guideline und Code	175
Liebe ist die Guideline für mein Leben geworden	176
Ein Brief an mein früheres Ich	178

<i>Leuchtpfad Liebe</i>	180
Du bist gegangen – und du bist angekommen. In dir	180
Und irgendwann sitzt du einfach da ...	182
Poetische Vision zum Abschied	184
Danke	186
Manifest für ein magisches Leben	188

<i>Und jetzt? Deine Reise beginnt</i>	190
Zum Coaching-Gespräch	193
 Zur Autorin	 194

Vorwort

Es gibt Bücher, die uns mit Wissen füttern. Und es gibt Bücher, die uns erinnern. Dieses hier ist Letzteres.

Keine Anleitung zum Glücklichein. Kein Hochglanz-Ratgeber für Perfekte. Sondern eine Einladung. Eine liebevolle Erinnerung. Ein Ausdruck von Liebe.

An dich – mit all deinen Zweifeln, Sehnsüchten, Verletzungen und Träumen. Eine leise Aufforderung, dich wieder mit dem zu verbinden, was du vielleicht lange vergessen hast:

*Die Magie in dir. Die stille Kraft deines Herzens.
Und die Weisheit deiner Seele.*

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, weil ich alles richtig gemacht habe. Sondern, weil ich oft gefallen bin. Viele Umwege gegangen bin.

Weil ich lange funktioniert habe – bis mein Körper und meine Seele sagten: So nicht mehr.

Und vor allem habe ich geschrieben, weil ich meinem ältesten Sohn – ergänzend zu allem Gelebten – etwas mitgeben wollte für seine Lebensreise. Etwas, das bleibt. Etwas, das ihn erinnert.

Doch während ich schrieb, wurde das Feld weiter. Da sind ja auch meine zwei anderen wunderbaren Kinder, mein zauberhafter Enkel, eine liebevolle Schwiegertochter und ein Partner, der mein Leben mit seiner Präsenz täglich bereichert.

Mit jeder Zeile wuchs die Liebe. Was als persönliche Botschaft begann, wurde zu einem leuchtenden Band – gewebt aus Erinnerungen, Erkenntnissen und Herzensimpulsen.

Ein Band, das ich nun auch dir reichen möchte.

Heute – mit 68 Jahren, einer ordentlichen Portion Lebensfreude und einer Prise Übermut – begleite ich seit fast 30 Jahren Frauen auf ihrem Weg zurück zu sich selbst.

Viele von ihnen fühlten sich müde, leer, erschöpft – obwohl sie nach außen alles richtig gemacht hatten. Viel erreicht, vieles geschafft, aber sich selbst dabei verloren.

In unseren Gesprächen, in den Feldern zwischen den Worten, geschieht oft etwas Magisches: Sie beginnen wieder zu spüren. Zu leuchten. Zu leben.

Dieses Buch ist eine Seelenreise.

Es führt dich durch innere Landschaften: durch Zweifel, Dunkelheit und Erschöpfung – aber auch durch Lichtblicke, Aha-Momente und die stille Freude am eigenen Erwachen.

Du wirst mir auf meinen eigenen Wegen folgen – auf Bühnen des Lebens, durch Wendepunkte, zu Pferden, in französische

Naturlandschaften und in tiefe Nächte der Erkenntnis. Und du wirst echten Geschichten von Frauen begegnen, die den Mut gefunden haben, sich wieder zu fühlen. Und zu wählen.

Vielleicht wirst du schmunzeln. Vielleicht seufzen. Vielleicht still nicken, weil du dich endlich verstanden fühlst.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch dich berührt. Nicht nur im Kopf – sondern im Herz. Dass du dich mit jeder Seite ein Stück mehr erinnerst, wer du wirklich bist.

Und dass du am Ende vielleicht nicht nur das Buch schließt – sondern auch eine Tür öffnest.

Zu dir selbst. Zu deiner eigenen magischen Reise.

Und – wenn du möchtest – zu einer echten Begegnung im Coaching mit mir.

Denn du musst das nicht allein machen.

Du darfst dir Raum nehmen. Für dich. Für dein Licht. Für dein Leben.

Von Herzen,

Sonja

Einleitung

Du hast viel gegeben. Viel getragen. Viel gehalten. Du warst stark, verlässlich, präsent – für andere. Vielleicht hast du eine Familie aufgebaut, einen Beruf gemeistert, dich durch Krisen gekämpft und dabei immer funktioniert.

Aber wann warst du das letzte Mal wirklich bei dir?

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Du sitzt in einem schönen Zuhause, das du dir aufgebaut hast. Du hast einen vollen Kleiderschrank, einen strukturierten Alltag, vielleicht sogar einen Partner an deiner Seite. Und trotzdem spürst du es – dieses leise Ziehen in dir. Eine Sehnsucht. Eine Müdigkeit. Eine stille Frage: „War das schon alles?“

Du bist nicht allein. Immer mehr Frauen um die Lebensmitte und oft auch früher oder später, merken: Das Außen stimmt – und das Innen schweigt. Sie fühlen sich leer, obwohl sie voll im Leben stehen. Sie spüren: Irgendetwas fehlt. Und gleichzeitig haben sie keine Lust mehr auf Selbstoptimierung, Leistungsdruck oder spirituelle Luftschlösser.

Dieses Buch ist für dich, wenn du dich selbst wieder spüren willst. Wenn du nicht mehr nur funktionieren, sondern wieder lebendig sein möchtest. Wenn du keine „bessere Version“ von dir brauchst – sondern eine ehrlichere.

Ich nehme dich mit auf eine stille Reise. Keine Reise nach draußen. Sondern nach innen. Zurück zu dir. Zu deinem inneren Licht. Zu deiner feinen, kraftvollen Wahrheit.

Denn vielleicht bist du gar nicht verloren. Vielleicht hast du dich nur eine Zeit lang überhört.

Vielleicht hast du beim Lesen schon ein leises Nicken in dir gespürt. Ein Wiedererkennen. Ein Hauch von: Ja, genauso ist es gerade.

Dann ist dieser Moment dein Anfang. Kein lauter, großer, dramatischer – sondern ein stiller. Manchmal beginnt Veränderung nicht mit einem Plan, sondern mit einem inneren Seufzen. Mit dem Mut, ehrlich hinzusehen. Und mit der Entscheidung, nicht länger an dir vorbeizuleben.

Dieses Buch wird dich nicht antreiben – es wird dich erinnern. An das, was in dir längst weiß, was du brauchst. An das, was still geworden ist, aber nie verschwunden war.

Lass uns gemeinsam losgehen. Nicht, um jemand Neues zu werden – sondern um dich selbst wiederzufinden.

Und plötzlich wusste ich: Jetzt bin ich dran

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 oder ein lautes Seufzen deiner Seele, das dir zuflüstert: „So kann es nicht weitergehen.“ Du fühlst dich müde, erschöpft, ausgebrannt – und das, obwohl du doch eigentlich alles hast, was man sich wünschen kann. Ein Zuhause, eine Familie, vielleicht sogar beruflichen Erfolg. Aber tief in dir ist diese Leere, dieses nagende Gefühl, dass da mehr sein muss. Mehr Freude. Mehr Lebendigkeit. Mehr du selbst.

Weißt du, was das Schöne an einer Tasse Kaffee ist?

Sie weckt dich auf. Sie duftet verführerisch, wärmt deine Hände und kitzelt deine Sinne wach. Und genau das machen wir jetzt auch mit deinem Leben! Denn mal ehrlich, wie lange schlurfst du schon schlafwandlerisch durch deinen Alltag, als hätte dir jemand die Farbe aus dem Leben gesaugt?

Ich sehe dich – ja, genau dich! Du, die mit müden Augen in den Spiegel schaut und sich fragt: „War das jetzt alles?“

Du, die sich in den letzten Jahren Stück für Stück selbst verloren hat – irgendwo zwischen Verantwortung, Erwartungen und der endlosen To-do-Liste des Lebens.

Dabei warst du mal voller Träume, voller Feuer! Erinnere dich doch mal: Früher hast du getanzt, ohne zu überlegen, ob jemand zuschaut. Du hast gelacht, bis dir der Bauch wehtat. Du hast dir vorgestellt, eine Königin zu sein, eine Zauberin oder eine Weltenbummlerin. Wo ist das alles hin?

Du hast dein Bestes gegeben – für andere. Doch wann hast du zuletzt wirklich etwas für dich getan? Nicht aus Pflichtgefühl, nicht, weil es sich „gehört“, sondern weil dein Herz danach gerufen hat? Diese Frage kann unbequem sein. Denn sie rüttelt an allem, was du dir mühsam aufgebaut hast. Doch sie ist der Anfang von etwas, das du lange vermisst hast: ein Leben, das dich wirklich trägt, das sich für dich stimmig anfühlt.

Ich erinnere mich an eine Frau, die an meinem Mentoring teilnahm. Sie war immer für andere da gewesen – eine perfekte Ehefrau, eine hingebungsvolle Mutter, eine verlässliche Freundin. Und doch saß sie vor mir mit leeren Augen und sagte: „Ich weiß nicht mehr, wer ich bin.“ Sie hatte sich selbst verloren, indem sie es allen recht machen wollte.

Als sie anfang, sich Raum für sich selbst zu nehmen, kam Stück für Stück die Lebensfreude zurück. Vielleicht findest du dich in ihrer Geschichte wieder?

Lass mich dir eines sagen, meine Liebe: Du wurdest nicht geboren, um im Schatten zu stehen. Du bist keine graue Maus, auch wenn dir das Leben vielleicht eingeredet hat, dass du leiser treten sollst, dich anpassen musst, um gemocht zu werden. Das ist Blödsinn! Du bist ein herrliches Feuerwerk – du hast es nur vergessen.

Aber keine Sorge, ich bin hier, um dich daran zu erinnern. Und nein, das wird kein „reiß dich einfach mal zusammen“-Ratgeber. Ich weiß, wie es ist, wenn die Tage sich anfühlen wie ein trüber Novembermorgen. Ich weiß, wie es ist, wenn man sich selbst nicht mehr erkennt, wenn die Funken im Herzen nur noch kleine, müde Glühwürmchen sind. Doch weißt du was? Glühwürmchen können leuchten. Und das werden wir jetzt wieder entzünden.

Also, schnapp dir einen Kaffee oder einen Tee – oder was auch immer dich glücklich macht – und begleite mich auf eine Reise. Es wird eine, die dein Herz hüpfen lässt. Eine, die dich zum Lächeln bringt. Und eine, die dich daran erinnert, dass du nicht auf der Welt bist, um zu funktionieren, sondern um zu strahlen. Bereit? Dann los, nicht von vorn, sondern von innen – und diesmal bunt.

SEELENZEIT-MOMENT: Erinnern, wer du wirklich 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 ganz normalen Leben.

Nimm dir jetzt ein paar Minuten nur für dich.

1. Schließe die Augen und spüre dich.

Nicht deinen Alltag, nicht deine Aufgaben – **dich**.

2. Stell dir vor, du begegnest deinem jüngeren Selbst.

Vielleicht fünf Jahre alt, vielleicht zwölf.

Eine kleine Version von dir, voller Neugier, voller Träume.

Sie schaut dich an – liebevoll, erwartungsvoll.

3. Was würdest du ihr sagen?

Was möchtest du ihr zurückgeben, was sie vielleicht verloren hat?

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 erreichen, um wertvoll zu sein.

Du darfst dich selbst wieder entdecken –
eine Spur nach der anderen.

Und dabei wirst du sehen: Du warst nie wirklich verloren.

Du warst nur kurz leise geworden.

Dein erster innerer Aufbruch

Jetzt in diesem Moment, in dem ich diese Zeilen schreibe, fühle ich mich so entflammt, so begeistert und in Aufbruchstimmung. Ich glaube daran, dass wir gemeinsam Schritt für Schritt wieder mehr Menschlichkeit und Wärme in diese Welt bringen können. Wir alle sind dieser Wandel. Du kennst bestimmt dieses Zitat: „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für die Welt.“ Niemand Geringerer als Mahatma Gandhi hat diese Worte als Weckruf genutzt, um zur Selbstverantwortung und inneren Transformation aufzurufen.

Oft kommt der Weckruf jedoch in Form eines Erlebnisses, das uns wachrüttelt. Eine Krankheit, eine Trennung, ein plötzlicher Verlust. Oder es ist einfach diese eine Morgenstunde, in der du in den Spiegel schaust und dich fragst: „Wer bin ich eigentlich geworden?“ Es ist der Moment, in dem du erkennst, dass du mehr bist als die Rollen, die du spielst. Mehr als Mutter, Tochter, Ehefrau, Freundin, Kollegin. Du bist ein leuchtendes, kraftvolles Wesen – und es wird Zeit, dich daran zu erinnern.

Ich selbst habe diesen Moment erlebt, als ich in meinen Fünfzigern spürte, dass mein Leben mich mehr zu kontrollieren schien als umgekehrt. Ich funktionierte, war erfolgreich – und doch fehlte mir etwas. Die Erkenntnis, dass ich selbst die Veränderung anstoßen musste, war beängstigend, aber auch befreiend. Und so begann meine Reise in ein Leben voller Lebendigkeit.