

Presseinformation

Sylvia Nussbaum

Sei mutig - Gestalte dir deine Welt

Einfach Frieden machen

12,5 x 19 cm, 204 Seiten

ISBN 978-3-95904-282-6 – 21,80 Euro

Edition Forsbach 2025

Einfach Frieden machen – Mit der Integration von Licht & Schatten

Dieses Buch ist ein liebevoller Kompass für alle, die sich selbst neu begegnen wollen. Es lädt dich ein, innezuhalten und mutig hinzuschauen: auf dein Licht – und auf deine Schatten. Auf das, was dich geprägt hat. Und auf das, was in dir leuchtet und gelebt werden will.

Wahrer Frieden entsteht nicht durch Verdrängung, sondern durch Annahme. Erst wenn wir auch das Dunkle in uns umarmen, kann Heilung geschehen – und echte Veränderung beginnen.

Mit persönlichen Erfahrungen, spirituellen Einsichten und kraftvollen Impulsen begleitet dich Sylvia Nussbaum auf deiner Reise zu innerer Freiheit. Sie zeigt, wie aus Schmerz Stärke wird – und wie jede Erfahrung, selbst die schmerzhafteste, ein Geschenk für dein Wachstum sein kann.

Dieses Buch lädt dich ein, auch im Unvollkommenen das Leben zu lieben, in jedem Moment Sinn zu finden – und dir mutig deine eigene Welt zu gestalten.

Das Leben ist immer für dich.



Sylvia Nußbaum, geboren 1976 in Bayern, ist begeisterte Weltenbummlerin und Menschenverstherin. Für sie liegt wahre Bildung nicht in Schulbüchern, sondern im offenen Austausch mit Menschen auf der ganzen Welt – im Erkennen ihrer Bedürfnisse, Träume und Herausforderungen. Ihre Überzeugung: Unsere Welt wäre eine andere, wenn wir bereit wären, öfter über den eigenen Tellerrand hinauszublicken.

16 Jahre lang war sie als Flugbegleiterin für die Lufthansa unterwegs – eine prägende, erkenntnisreiche und zutiefst bereichernde Zeit. Auf ihren Reisen begegnete sie unzähligen Menschen – einige nur flüchtig, andere hinterließen tiefe Spuren. Bekannte Persönlichkeiten inspirierten sie durch Seminare, Podcasts und Bücher. Doch ebenso bedeutsam waren und sind für sie Menschen, die kein Scheinwerferlicht suchen.

Mit der Geburt ihres zweiten Kindes kehrte sie bewusst in die Mutterrolle zurück – eine Phase voller Liebe, Herausforderungen und tiefem Wachstum. Heute weiß sie: Kinder sind der wahre Schatz.

Ein schmerzhafter Umbruch – nicht zuletzt verstärkt durch die Auswirkungen der Corona-Zeit – brachte sie dazu, ihr Leben neu auszurichten. Erst im Rückblick erkannte sie das Geschenk, das in dieser Krise verborgen lag.

Heute widmet sie sich ganz der persönlichen Weiterentwicklung und einem spirituellen Bewusstsein, das in keine Schulform passt, doch den Menschen ganzheitliche Heilung ermöglicht. Für sie beginnt jeder Wandel im Inneren. Nur wer bereit ist, sich selbst ehrlich zu begegnen, kann Frieden in sich finden und dann in die Welt tragen.

Und genau diesen Menschen ist ihr Buch gewidmet: Den Mutigen. Den Suchenden. Den Veränderungsbereiten. Denjenigen, die die Sehnsucht ruft, weil die Seele spürt, dass da mehr ist, als der Verstand wahrnehmen kann. Denjenigen, die Verantwortung für ihr Leben übernehmen und Brücken bauen wollen – zu sich selbst und zu anderen.

„Wer sich selbst liebt, lebt in Frieden – mit sich und mit der Welt.“

Edition Forsbach, Küchelstraße 9, 96047 Bamberg

Telefon: +49 951 96439936, info@edition-forsbach.de, www.edition-forsbach.de