

Sarah Sophie Koch

ERLAUBE DIR, DU SELBST ZU SEIN



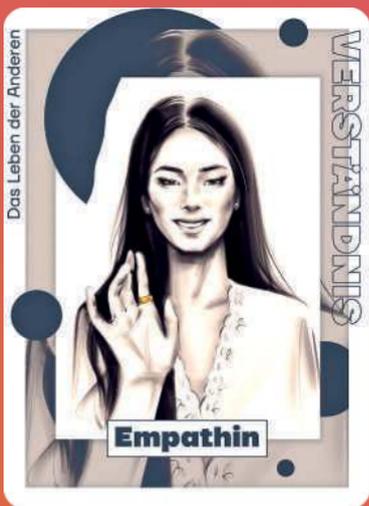
Wie wir uns von limitierenden
Rollen befreien und erkennen,
wer wir wirklich sind

GU

DIE FÜNF SOULWOMEN - WELCHE DAVON BIST DU?



Sarah Sophie Koch:
Das Soulwoman Kartenset.
2023. Bestellbar über
www.sarahsophiekoch.de



Für Constantin und Lilly

INHALT

Vorwort: Wie alles begann	7
DIE ERLAUBNIS	10
Mein zweites Leben und meine drei Learnings	11
1. Selbstopтимierung ist nicht immer zielführend	13
2. Die Erlaubnis an mich selbst ist die höchste Form von Selbstliebe	13
3. Wenn das Innen stimmt, rückt das Außen automatisch nach	16
Du bist nicht deine Rollen	17
Lerne dich und deine Bedürfnisse kennen	20
Erlauben statt Verzeihen	21
Feiere deine Freiheit	22
Sei dir selbst treu	23
Du bist eine Soulwoman	25
Die Entstehung der Soulwomen	25
Wie ich mir meine Spiritualität erlaubte	27
Wie auch dich die Spiritualität beflügeln kann	31
DIE FÜNF SOULWOMEN	35
Das Abendessen im Restaurant, das alles veränderte	36
Finde deine Soulwoman	39
Das macht die VISIONÄRIN aus	43
Die VISIONÄRIN als Kind	45
Die VISIONÄRIN im Alltag	46
Das macht die EMPATHIN aus	49
Die EMPATHIN als Kind	51
Die EMPATHIN im Alltag	52
Das macht die STRATEGIN aus	55

Die STRATEGIN als Kind	56
Die STRATEGIN im Alltag	57
Das macht die MACHERIN aus	60
Die MACHERIN als Kind	61
Die MACHERIN im Alltag	62
Das macht die NETZWERKERIN aus	65
Die NETZWERKERIN als Kind	67
Die NETZWERKERIN im Alltag	68
Fünf Bergstationen und fünf Erkenntnisse	70
Sechs Monate später	91
DEINE REISE ZU DIR SELBST	93
Erkenne dich selbst als Soulwoman	94
Ermittle deinen Urtyp	94
Ermittle deinen Isttyp	96
Warum wir unseren Urtyp nicht mehr leben	100
Was die Erlaubnis an dich selbst bewirken kann	103
Wie du mit deinem Ausgleichstyp in Balance kommst	109
Ermittle deinen Ausgleichstyp	112
Erkenne einen Scheintyp	116
Urtyp, Isttyp und Ausgleichstyp – ein Beispiel	118
17 Impulsfrauen, die dich noch weiterbringen	121
Die TÄNZERIN: Hingabe und Leichtigkeit	121
Die WISSENDE: Souveränität und innere Ruhe	122
Die MUTTER: Fürsorge und Verantwortung	123
Die FREIE: Leichtigkeit und Offenheit	123
Die KÜNSTLERIN: Kreativität und Selbstermächtigung	124
Die GERECHTE: Empathie und Reflexion	124
Die SONNENGÖTTIN: Positivität und Ausstrahlung	125
Die UNANTASTBARE: Selbstwert und Grenzen setzen	125
Die LIEBENDE: Liebe und Hingabe	126
Die KÖNIGIN: Würde und Selbsterlaubnis	126

Die SCHAMANIN: Kraft der Natur und Rituale	127
Die MONDIN: Zyklus und Timing	127
Die ALLUMFASSENDE: Frieden und Erleuchtung	128
DU SELBST: Selbstvertrauen und Anerkennung	128
Die UNBERECHENBARE: Umkehr und Gegenteil	129
Die RÜCKSCHAUENDE: Heilung und alte Themen	129
Die MAGIERIN: Potenzial und Selbstverwirklichung	130
Gib dir offiziell deine Erlaubnis	134
Entdecke die Power der Weiblichkeit 2.0	137
Finde Stärke in deiner Verletzlichkeit	141
Mach Schluss mit der Selbstoptimierung	144
Hinterfrage deine Glaubenssätze	148
ECHTE BERGTOUREN: SOULWOMEN IN MEINEM COACHING	155
Lerne nun echte Soulwomen kennen	156
Laura, die EMPATHIN, die nach einem Reitunfall ihr ganzes Leben veränderte	156
Antje, die STRATEGIN, deren Mann ging und bei der das Glück einzog	163
Katharina, die VISIONÄRIN, die erst die großen Berge überwinden musste, um dann selbst in ihr eigenes Abenteuer zu starten	167
Juliane, die NETZWERKERIN, die sich erlaubte, die STRATEGIN in ihr Leben zu holen, und damit ihre ganze Familie glücklich machte	171
Sophie, die MACHERIN, die zwei Gehirntumore überlebte und ihre große Liebe fand	179
Schlusswort: Wie 30 Minuten in Singapur mein Leben verändert haben	185
Danksagung	190

LERNE DICH UND DEINE BEDÜRFNISSE KENNEN

Wenn wir uns selbst und unsere Bedürfnisse kennen, können wir viel besser für uns sorgen. Wir gewinnen die nötige Distanz zu einer Rolle und können sie dann für eine Zeit ganz bewusst leben, ohne uns selbst dabei aufzugeben. In meine Praxis kommen viele Frauen, die mit vielen oder im wahrsten Sinne des Wortes schwerwiegenden Rollen behangen und damit ganz und gar nicht oder nicht mehr glücklich sind. Doch sie haben erst nach langer Zeit gespürt, dass sie in einer Sackgasse stecken. Das passiert häufig, wenn man zum Beispiel den Beruf für die Familie aufgibt und dann, wenn die Kinder in die Schule gehen, plötzlich merkt, wie viele Jahre bereits ins Land gegangen sind, ohne dass man seine beruflichen Ziele weiterverfolgt hat. Die Frauen sitzen dann vor mir und sagen: »Ich lebe in einer Ehe, ich habe Kinder und müsste eigentlich mit meinem Leben so glücklich sein. Ich bin es aber nicht, ich fühle mich total einsam.« Vor allem am Abend, wenn alle To-dos erledigt sind, sind diese Frauen häufig einsam und traurig, auch wenn sie am Tag durchaus glückliche Momente erlebt haben. Der Ursprung dieser Einsamkeit liegt in uns! Wir haben es versäumt, unser eigenes Ich kennenzulernen, uns unsere Stärken und Schwächen zu erlauben und all den damit verbundenen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Der Wunsch nach Selbstverwirklichung ist oft gerade bei Frauen in der Lebensmitte groß: Sie spüren eine unbändige Sehnsucht danach, sich selbst zu finden und zu spüren. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, wirklich die eigenen Ideen, Bedürfnisse und die ganz eigene Superpower zu ergründen. Sonst wird man vielleicht Yoga-Lehrerin, nur weil die Freundin das auch macht und es bei ihr so fantastisch wirkt – obwohl man selbst sich vielleicht eher gerecht werden würde, wenn man sich der Natur widmet und beispielsweise das Imkern lernt.

Wenn du den Wunsch nach einer großen Veränderung verspürst, dann ist es umso wichtiger, dass du deine eigenen Gefühle wirklich tiefgreifend und ehrlich anhörst und nicht fremde Rollen und Sehnsüchte annimmst. Gib dir selbst die Erlaubnis dazu, denn nur du kannst das tun.

ERLAUBEN STATT VERZEIHEN

In meinem Alltag und in meiner Praxis spreche ich bewusst von Erlauben statt von Verzeihen. Zu verzeihen birgt immer noch sehr viel Negatives in sich. Dabei ist es wichtig, etwas Positives zu schaffen: Aus jeder negativen Erfahrung kannst du durch positive Bewältigung eine große Stärke gewinnen. Die Formulierung mag sich zu Beginn ungewohnt anfühlen, aber probiere es einmal aus und sprich einen Satz wie diesen laut – oder ganz laut in dir drin – aus: »Ich erlaube mir, dass mir das passiert ist. Und ich erlaube mir, daraus etwas Gutes zu machen.«

Wie fühlt sich das an? Gerade weil wir Vergangenes nicht mehr ändern können, hält es uns häufig zurück. Die Gründe dafür sind vielfältig: Wir fühlen uns schuldig. Es fühlt sich an, als hätten wir versagt. Aber es ist passiert und es ist gut so. Hier beziehe ich mich nicht auf psychische Erkrankungen oder höchst traumatische Erlebnisse körperlicher oder psychischer Art. Bei diesen schwerwiegenden Themen sollte immer eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut vor Ort aufgesucht werden. Meine Arbeit kann lediglich ergänzend dazu helfen.

Bei anderen Themen gilt: Wir bremsen uns nur selbst aus, wenn wir in Schuldgefühlen hängen bleiben. Mit der Erlaubnis an uns selbst, dass wir mit all unseren Stärken wie auch mit unseren Schwächen

handeln dürfen, kommen wir wieder in eine aktive Rolle. Das gibt uns Kraft – die wir in das Hier und Jetzt investieren können.

Ich reise mit meinen Klientinnen gern in die Vergangenheit, um Dinge, die ihnen dort widerfahren sind, so zu verändern, dass sie etwas Positives daraus mitnehmen können. Dabei sprechen wir vor allem über die Gefühle, die die Frauen mit bestimmten Konflikten und Erlebnissen verbinden. Wenn jemand beispielsweise denkt, er sei sehr schwach gewesen, als er in seiner Kindheit unter den Streitereien der Eltern gelitten hat, dann drehen wir das um und sagen: »Du warst nicht schwach, sondern hast einfach versucht, die Familie zusammenzuhalten. Und du hast versucht, für dich selbst stark zu sein.« Das heißt: Wir verändern die Erfahrungen in der Vergangenheit so, dass sie im Hier und Jetzt zu einer Stärke für uns werden können. Damit wird ein wirklich erfüllender und guter Weg in ein freies und glückliches Leben möglich.

FEIERE DEINE FREIHEIT

Dass wir uns selbst die Erlaubnis geben können und dürfen, unser eigenes, wahres Selbst zu leben, ist so ein großes Privileg! Wir haben heute Freiheiten, die viele Generationen vor uns nicht hatten und für die sie teilweise hart gekämpft haben. Frauen haben über Jahrhunderte hinweg wahre Unterdrückung erfahren und viele Frauen auf der Welt müssen auch gerade heute noch solches Leid ertragen. Wir dürfen in Deutschland erst seit 1919 wählen und seit 1958 ohne Erlaubnis des Ehemannes arbeiten sowie unser eigenes Vermögen verwalten. Diese Errungenschaften sollten wir feiern und ganz und gar ausleben. Und das kann vor allem gelingen, wenn wir uns selbst die Erlaubnis dafür geben.

Wir müssen uns kompromisslos bewusst machen: Wir haben die absolute Freiheit, jederzeit zu entscheiden, ob wir in einer Situation bleiben und eine Rolle ausfüllen wollen, die uns nicht mehr liegt, oder ob wir uns die Erlaubnis geben, die zu sein, die wir eigentlich schon immer sein wollten.

SEI DIR SELBST TREU

Noch einmal: Die Rollen, in denen wir feststecken, werden uns angeboten, nicht aufgezwungen. Wir sind es, die sie annehmen. Und nicht selten geschieht dies aus dem Grund, gefallen zu wollen. Natürlich, es liegt in der Natur des Menschen, gefallen zu wollen. Wir wollen dazugehören und wir wollen geliebt werden. Aber wir dürfen nicht in die Falle tappen, dass es uns wichtiger ist zu gefallen, als uns treu zu bleiben. Denn dann gefällt man am Ende des Tages allen – nur sich selbst nicht. Ich war genau an diesem Punkt. Ich habe in den Spiegel gesehen und nicht mehr wirklich gewusst, wer diese Frau mir gegenüber war. Was ich aber sicher wusste, war, dass sie mir nicht gefällt. Um meine innere Leere zu füllen, habe ich mir damals immer noch mehr schöne Kleider gekauft, habe mich mit noch mehr Schmuck behängt, hatte immer das noch schönere Outfit für jeden Anlass parat. Ich wollte ein perfektes Bild erreichen, aber letztlich war ich zu einer Schaufensterpuppe geworden – leblos und leer und mittlerweile meilenweit entfernt von mir selbst. Es gibt ein Bild von mir, das mich vor einigen Jahren in Südafrika zeigt. Heute sehe ich darauf eine mir fremde Frau in einem tollen Kleid, perfekt geschminkt, perfekt inszeniert und mit einem Lächeln im Gesicht. Ich sehe auf diesem Bild nicht mich, sondern frage mich: »Wer ist bitte diese Frau?« Ich war in diesem Moment nicht glücklich, ich

hatte mich unendlich weit von mir selbst entfernt. Das Bild zeigt mich in meinem ersten Leben. Dass ich damals kurz vor dem Aufbruch stand, war mir zu diesem Zeitpunkt noch in keinsten Weise bewusst. Für all das bin ich mir heute aber so dankbar. Denn all diese Erfahrungen haben mich zu dem Buch gemacht, über das ich heute schreibe!

Was ich aus der Vergangenheit gelernt habe? So, so vieles!

Ich erlaube mir, ich selbst zu sein.

Ich verstecke mich hinter keinen Rollen mehr.

Ich bereue nichts mehr.

Und ich erkläre mich für nichts mehr.

Mein Leben und meine Vergangenheit sind so, wie sie sind. Sie haben mich zu der Frau gemacht, die ich heute bin. Und für diese Frau bin ich ebenfalls sehr dankbar. Natürlich gab es weitere schwierige Momente in meinem Leben. Da waren Enttäuschung, Angst und Trauer. Aber ich glaube fest daran, dass alles im Leben einen Grund und einen Sinn hat. Auch dafür kann man sich selbst die Erlaubnis geben: Es ist okay, bis heute genau so gelebt zu haben. Wir können uns jederzeit sagen: Ich erlaube mir, mit meiner Vergangenheit Frieden zu schließen, weil sie mich zu der Frau gemacht hat, die ich heute bin.

Erst heute bin ich auch voll dazu in der Lage, die Coachin zu sein, die ich immer sein wollte. Ich kenne die Erfahrungen und die Gefühle, die es dafür braucht. Ich weiß, wie es ist, aus der eigenen Komfortzone ins kalte Wasser zu springen, und ich weiß vor allem auch, dass sich dieser Weg so unfassbar lohnt.

*The magic happens out of
your comfort zone!*

In meinen Coachings konzentriere ich mich seither auf die Stärken von Frauen und auf ihre Potenziale. Sich darüber im Klaren zu sein, welche Stärken man hat, halte ich für extrem wichtig. Genauso wie zu wissen, welche Stärken man noch mehr ausleben darf. Den Schwächen müssen wir ebenso gerecht werden, um aus ihnen Stärken machen zu können.

DU BIST EINE SOULWOMAN

Obwohl ich meine Coachings ursprünglich für Männer und Frauen gleichermaßen anbot, stellte ich irgendwann fest, dass ich nur noch mit Frauen arbeitete. Das hatte sich nahezu von selbst ergeben, und so fasste ich den Entschluss, mich ausschließlich auf Frauen und die weibliche Kraft zu konzentrieren. Heute kann ich sagen: Ich liebe diese Arbeit, denn Frauen haben eine ganz eigene Energie. Sie brauchen andere Hilfe und eine andere Vorgehensweise im Coaching. Irgendwann fiel mir auf, dass ich an manchen Tagen mehrere Klientinnen im Coaching hatte, die sich vom Typ her sehr ähnlich waren und die auch ähnliche Themen hatten und diese bisher auf dieselbe Weise angegangen waren.

DIE ENTSTEHUNG DER SOULWOMEN

Ich glied die Frauen mit den Typologien ab, wie sie im Human Design verwendet werden. Welcher Typ jemand im Human Design ist, basiert auf einer recht komplexen, speziellen Berechnung, die

17 IMPULSFRAUEN, DIE DICH WEITERBRINGEN



FÜRSORGE

Offenheit

LEICHTSINNIGKEIT

Freie

Selbstverwirklichung

KREATIVITÄT

Künstlerin

Reflexion

EMPATHIE

Gerechte

LIEBE

Selbstverwirklichung

WÜRDE

Königin

Rituale

KRAFT DER NATUR

Schamanin

Timing

ZYKLUS

Mondin

UMKEHR

Alte Themen

HEILUNG

Rückschauende

Selbstverwirklichung

POTENZIAL

Magierin

RAUS AUS FALSCHEN ROLLEN

Hast du auch manchmal das Gefühl, festzustecken?
In Rollen, die zu eng sind. Oder in Verantwortlichkeiten,
die du gar nicht frei gewählt hast? Dann ist es Zeit
für einen Neustart!

Das Zauberwort lautet: Erlaubnis! Erlaube dir,
festgefahrene Rollen abzustreifen. Erlaube dir, die Frau
zu sein, die du wirklich sein möchtest. Sarah Sophie Kochs
einzigartige Typologie der Soulwomen hilft dir, heraus-
zufinden, wer du wirklich bist – und wer du nur gelernt
hast zu sein. Mit der Soulwoman-Typologie erfährst du,
welcher Typ von Geburt an in dir steckt, welchen du
heute lebst – und wie du sie in Balance bringst.

Sobald du deine Soulwoman gefunden hast,
wird der Weg zu einem kraftvollen Leben frei, das
dich authentisch, stark und glücklich macht.

**»Dieses Buch ist genauso einzigartig wie
Sarah Sophie Koch selbst. Es ist die perfekte
Anleitung zur Selbstfindung, die wirklich funktioniert.
Eine absolute Herzensempfehlung.«**

Janna Linke – Journalistin, ntv-Moderatorin & Host
des »Business Punk«-Magazin-Podcasts »How to Hack«



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-8878-6



www.gu.de