



HERZERWÄRMER!®

5 Dinge, die wir unbedingt über uns wissen sollten!



JANET SCHAER - DEUTSCHLANDS 1. HERZERWÄRMERIN!
PRÄSENTIERT

5 DINGE, DIE WIR UNBEDINGT ÜBER UNS WISSEN SOLLTEN!

LEBENSFREUDE PUR!

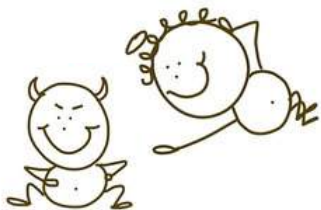
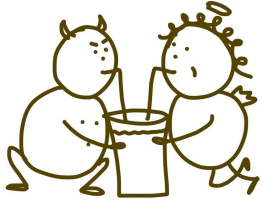
„Hätte ich auf die Menschen gehört, die mir sagten, mein Traum würde sowieso nicht funktionieren, wäre ich jetzt ein anderer Mensch. Ich habe mich gegen „hätte“ und „wäre“ entschieden, dafür aber für Liebe, Lebensfreude und ein Strahlen in den Augen! Dieses Lebensgefühl vermittele ich mit riesiger Begeisterung! Lass Dich anstecken, Deine Grenzen zu überdenken und lass Dich inspirieren, neu, offen und herzlich zu leben!
Deine



Text und Illustrationen: Janet Schær / www.janetschaer.de
Fotos: Birgit Höhne / www.herzenerfolg.com



INHALT



Es wäre so einfach ...

Wenn wir uns selbst besser einschätzen könnten!

Was macht uns heute glücklich?

So eine einfache Frage - und doch besinnen wir uns viel zu selten darauf!
Was macht uns in Zukunft glücklich?

Was machen wir auch in 10 Jahren noch gern?

Was sieht man uns an?

Was sieht man unserer Kleidung und unserer Haltung an?

Was müssen wir unbedingt über uns wissen?

Welche angeborenen Potentiale haben wir? Wie nutzen wir sie?



ES WÄRE SO

einfach

Wir denken so oft:

Wir haben Angst. Wir halten lieber Abstand. Menschen ziehen uns die Kraft raus. Wer weiß, was die anderen über uns denken! Sind wir nicht richtig, wie wir sind? Was stimmt denn mit uns nicht? Wir tun doch alles in unserer Macht stehende! Haben wir die falschen Klamotten an? Was ist denn nur mit uns falsch? Nehmen wir uns nicht genug Zeit? Wo ist denn eigentlich das Problem? Was wäre, wenn ...?

Wenn das liebe WENN nicht wäre ...

ES WÄRE SO

einfach

... WENN
WIR DOCH NUR
WÜSSTEN, WAS DAS LEBEN
FÜR UNS
BEREIT
HÄLT!

www.dieherzerwaermer.com

Manchmal macht es uns das Leben wirklich schwer:

Angeblich haben wir alle eine Berufung. Wir sollen ständig unsere Stärken und unsere Schwächen definieren. Ständig Ziele haben und Fehler vermeiden, und dabei erfolgreich und selbstbewusst sein! Ständig neu denken und Grenzen überschreiten?!?

Die Lösung ist so einfach: Man sieht uns von außen an, welche genialen Potentiale in uns stecken!

Und mal ehrlich: Haben auch anstrengende Zeitgenossen Potentiale, die wir kennen sollten?



WOLKEN ZÄHLEN

Am Himmel ist viel los,
Die Wolken ziehen vorbei.
Eine nach der anderen, ich zähle bis drei...

Die erste Wolke hat sich aufgelöst,
Scheinbar habe ich vor mich hingedöst...
Die zweite ist träge und lahm,
die dritte zu schnell und unruhig und gar nicht zahm...

Ich denke an Menschen,
Mensch eins zwei drei, Erster aufgelöst, Gefühle von heute auf morgen einfach vorbei.
Raus aus meinem Leben, einfach verpufft,
es blieb nichts, kein Gefühl, keine Erinnerung, kein Duft.

Zweiter Mensch,
Träge und lahm. Obwohl mir das anfangs ganz anders vorkam.
Ich dachte, das wäre Ruhe und Ausruhen und stille Perfektion,
Nichts ist geblieben, außer ab und zu dieser zweite Mensch am Telefon.

Dritter Mensch,
Wie die Wolke, spannend, unruhig, unglaublich schön.
Ich dachte, das würde für immer gehn.
Zu schnell. Zu viel. Zu viel für mich. Ich rettete dich. Ich rettete mich.

Die Menschen sind wie die Wolken, sie ziehen vorbei -
Wie kann ich Wolken halten? Die drei?
Ich sehe mich, wie ich unsinnig nach der Wolke greife,
Manche Menschen sind für mich ein Schloss aus Blasen aus Seife!
Sie ziehen durch mein Leben, begleiten mich, Mit Schönheit, Inspiration und dem Mensch an sich.

Warum bettele ich um manche Menschen, die wie Wolken sind, auf meinen Knien?
Wolken lasse ich doch auch ziehen.
Ziehen lassen, Gehen lassen. Auflösen, weg, frei! Ich muss doch nicht jeden lieben, Ich zähle nicht mehr bis drei...

Ich schau mich statt bei den Wolken aus Luft Lieber hier auf der Erde um, Nach Menschen mit Duft, Mit Herz und Liebe für ein gemeinsames Ziel.
Ich will nicht mehr alles. Aber ich will trotzdem noch viel!

Höre Dir hier Lieder aus
dem Album GOLDEN an!

anhören >>

JANET SCHAER

ES WÄRE SO

einfach



Wie einfach es ist, eigene Grenzen zu übergehen, erfährst Du jetzt!

Wie baust Du Deine Ängste ab?

Wie locker siehst Du Dein Leben?

Und das Leben anderer?

Wieviel Freiraum brauchst Du?

Wieviel Abstand brauchst Du?

Wie nimmst Du die Menschen um Dich herum wahr?

Wieviel Freiraum gestehst Du ihnen ein?

Was glaubst Du, was von Dir erwartet wird?

Wie sehr liebst Du Bewegung und Veränderung?

All diese Fragen schwingen mit, wenn Du Dir selbst Grenzen setzt. Wie kannst Du diese Grenzen aufbrechen?

Wie einfach ist es, eine Brücke zu bauen zu jemandem, den wir noch nicht kennen zu Situationen, vor denen wir Angst haben zu uns selbst drückt das Wort L.I.E.B.E. aus!

L ass

I mmer

E ine

B rücke

E ntstehen.

Eine Brücke lässt sich nur mit ein bisschen Arbeit, Wissen, Motivation und vor allem mit Bewegung bauen!

BEWEGUNG + PERSPEKTIVWECHSEL + NEUE EINDRÜCKE + NEUE MENSCHEN
KENNENLERNEN + LEICHTIGKEIT & OFFENHEIT
= L.I.E.B.E.



WWW.DIEHERZERWAERMER.COM

ES WÄRE IST SO EINFACH

1. Sei dankbar.
2. Sehe die guten Seiten des Lebens.
3. Vergleiche Dich nicht.
4. Hilf anderen.
5. Pflege Deine Beziehungen.
6. Bewältige Deine Probleme.
7. Vergib Dir und anderen Menschen.
8. Lebe und arbeite glücklich!
9. Genieße!
10. Verschreibe Dich Deinen Zielen!
11. Glaube an Größeres!
12. Kümmere Dich um Deinen Körper!

Ein guter Anfang, um eine L.I.E.B.E.- Brücke zu bauen und Dich ganz neu zu sehen:

Die Spagetti-Übung

Beine schütteln
Arme schütteln
Kopf schütteln
Zunge schütteln = eigene Energie spüren = sich entspannen = Lachen





WAS MACHT UNS HEUTE

glücklich?

So eine einfache Frage - und doch besinnen wir uns viel zu selten darauf!

Also beginnen wir mit einer Bestandsaufnahme der kleinen Wesentlichkeiten:

Hast Du Dich heute über die Sonne gefreut?

Worüber hast Du Dich noch gefreut?

Gab es Momente, wo Du dachtest: Ist das schön!?

Beginnst Du bei Deinen Gedanken mit den schlechten Seiten, statt die schöne Seite zu sehen?

WAS MACHT UNS HEUTE

glücklich

LUST

Das haben wir schon immer so gemacht.

Das funktioniert nicht.

AUF

Das kannst Du nicht.

Das macht man nicht!

LEBENSUMSTANDSWECHSEL?

Diese Sätze kennen wir zur Genüge - und sie treffen uns immer wieder hart.

Umso wichtiger ist es, dass wir uns selbst gut kennenlernen und wissen, wie wir unser eigenes Glück definieren. Daran können wir uns entlang hangeln, wenn wir wieder auf Menschen mit Grenzen treffen, die noch keine Brücke zu einer Lösung gefunden haben.



Schau Dich jetzt um!

Beachte jetzt den Moment!

Sei aufmerksam.

Was nimmst Du am liebsten wahr?

GOLDEN

Stell dir vor, deine Haut wäre golden.

Und jedes Mal, wenn du einatmest,

Wirst du noch ein Stück ... Mehr golden.

Gold! Du atmest ein.

Gold. Du atmest aus.

Stell dir vor, mit jedem Atmen wird dein Denken golden.

Und jedes Mal, wenn du denkst,

Wirst du noch ein Stück ... Mehr golden.

Gold! Du atmest ein.

Gold. Du atmest aus.

Überall golden!

Stell dir vor, mit jedem Wort, das du sagst,

Wirst du golden!

Und jedes Mal, wenn du sprichst, wird jemand golden!

Jedes Mal golden, noch mehr du! Noch mehr ich! Wir - golden!

Gold! Du atmest ein.

Gold. Du atmest aus.

Überall golden.

Gold! Du atmest ein.

Gold. Du atmest aus.

Überall golden.

Höre Dir das Lied hier kostenfrei an!

JANET SCHAER

GOLDEN
anhören

WAS MACHT UNS HEUTE

glücklich



Elementar - Deine Glücksliste!

Es ist nicht selbstverständlich, eine Glücksliste zu haben. Denkst Du über das Grundlegendste nach, was Du über Dich wissen musst?

Was macht Dich glücklich?

Was gibt es Geniales, Wunderschönes in Deinem Leben?

So viele schöne Dinge begegnen Dir jeden Tag?

Was macht Dich heute glücklich?

1

2

3

4

5

WIE OFT GENIESST DU DEINEN ALLTAG?

+ WIE OFT FREUST DU DICH ÜBER DEINE FAMILIE?

+ WIE OFT GENIESST DU DIE MOMENTE, AN DIE DU DICH SPÄTER AM LIEBSTEN ERINNERN WIRST?

=

GLÜCK

WAS MACHT UNS HEUTE GLÜCKLICH

1. Genieße Deine alltäglichen Genussmomente.
2. Nimm das Gefühl wahr.
3. Nimm den Duft wahr.
4. Nimm die Farben um Dich wahr.
5. Nimm den Geschmack wahr.
6. Nimm den Zauber des Moments wahr.
7. Wo findest Du Ruhe?
8. Wie kommst Du zur Ruhe?
9. Schreibst Du? Zeichnest Du? Machst Du ein Handwerk/ Handarbeit?
10. Das ist Leben! Das ist Glück!

Konfuzius
sagte

„Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.“

TIPP: Um das Glücksgefühl öfter zu erleben, ist es wichtig, dass Du Dir viel notierst und viele Bilder in Deinem Kopf entstehen lässt. Hilfe bietet Dir das Hörbüchlein "Lebensträume", auch als Büchlein erhältlich.

LEBENSTRÄUME
anhören >>





WAS MACHT UNS IN

Zukunft

GLÜCKLICH?

Wie fühlen sich diese Worte für Dich an?

Last & Druck
Angst & Leid
Neid & Missgunst
Krankheit
Hass

Was machen Dein Körper und Deine Seele bei diesen Worten?

Sich zusammenziehen! Klein, unauffällig und verkrampft werden wir, wenn wir zu viele Worte und Erlebnisse dieser Art erleben und nicht damit umzugehen verstehen. Unsere Haltung wird instabil, denn alles an uns zieht uns tiefer nach unten ...

WAS MACHT UNS IN

Zukunft

GLÜCKLICH?

WIEVIEL
ZUKUNFT
MAN DEINER
HALTUNG ANSIEHT

Wie fühlen sich diese Worte für Dich an?

Licht
Liebe
Lachen
Urlaub
Sonne

DEINE SCHULTERN
KÖNNEN LÄCHELN!

Was machen Dein Körper und Deine Seele bei diesen Worten?

Sich aufrichten! Alles strebt gedanklich nach oben! Nutze diese Leichtigkeit und entdecke Deine Schultern ganz neu: Deine Schultern können lächeln!

Schultern zurück, Po fest, Platz für frische Luft in den Lungen machen - und Dein Lächeln erscheint ganz von selbst wieder, weil Du Haltung (Dir gegenüber) annimmst!

Dein Körper spricht mit Dir!

Du erkennst Deine Lebenseinstellung an
Deiner Körperhaltung!





WAS

sieht

MAN UNS AN?

Was sieht man uns an?

Wir vermitteln einen ersten Eindruck - und anhand dieser Oberfläche werden wir von unserer Umwelt kategorisiert.

Wir interpretieren unser eigenes Leben in die Oberfläche/ in den Menschen hinein, den wir vor uns sehen.

Das kann ein vollkommen falscher Eindruck sein. Das wäre ja zu schade, und umso wichtiger ist es, diese Oberfläche "lesen" zu können!

WAS

sieht

MAN UNS AN?

Was beachten wir an jemandem, der gerade - neu und unbekannt - den Raum betritt?

Hier eine kleine Auswahl:



Kleidung

+ Mimik

+ Figur

+ Haarschnitt

+ Füße

+ Zähne

+ Gestik

+ Hände

+ Gang

+ Stimme

+ Nase

+ Augen

+ Farben (Augen, Haare, Kleidung)

+ Ring am Finger

+ Duft

+ ...

= ERSTER EINDRUCK

= WIRKUNG AUF ANDERE

= KOMMUNIKATION



WAS

sieht

MAN UNS AN?

Man sieht sofort, was wir von uns selbst halten!

Schau in einen Spiegel; wie "hältst" Du Dich im Alltag?

Neutrale Haltung

beide Füße stehen locker auf dem Boden

Hüfte gerade

Schultern gerade

Arme hängen lassen

Kinn parallel zum Boden

kleinmachende Körperhaltung

Schultern gebeugt

Rücken gebeugt

Mundwinkel nach unten gebeugt

Nur ein Standbein

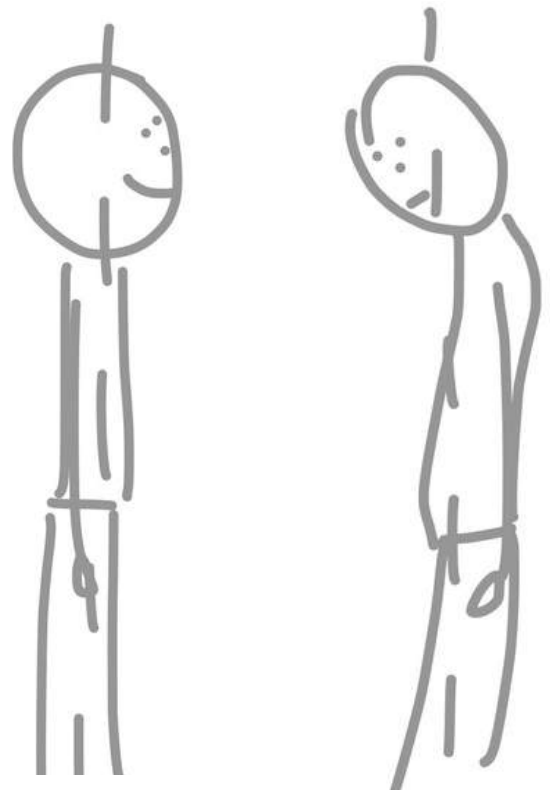
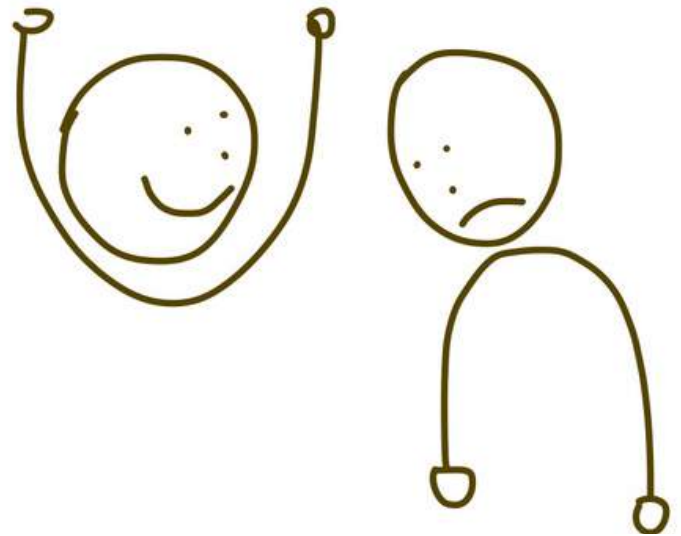
großmachende Körperhaltung

Rücken durchgedrückt

Füße breiter auseinander

Kinn etwas höher als parallel zum Boden

wirkt überzeugend - arrogant



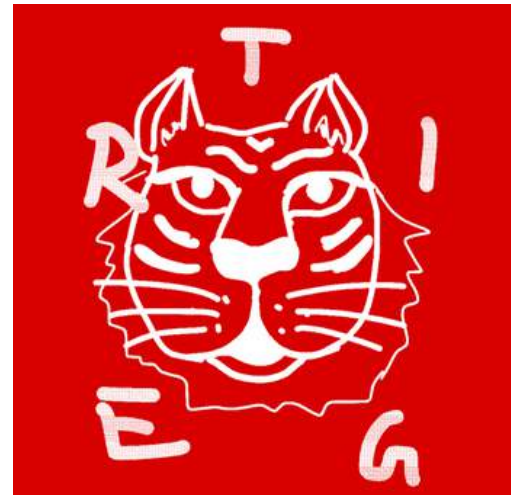
WAS BRINGT DICH ZURÜCK IN DEINE MITTE?

WANN FÜHLST DU DICH GUT UND KANNST AUFRECHT GEHEN?

WAS SIEHT MAN UNS AN?

Wie sind wir?
Was tut uns gut?
Was können wir gut?
Wie wollen wir sein?

Nur mit Beantwortung dieser Fragen können wir dem ersten Eindruck gerecht werden und authentisch wirken!
Nur so funktioniert Kommunikation mit anderen wirklich!

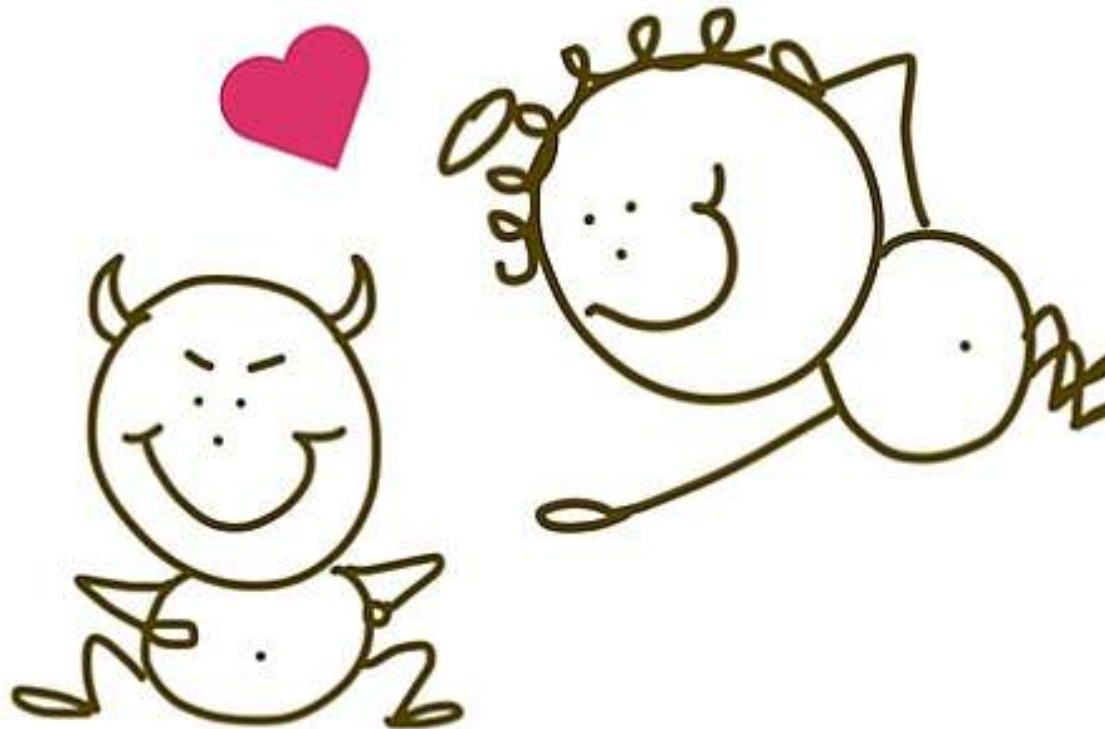


TIPP: Mit Hilfe des Büchlein von Herzen "Lebensträume" erkennst Du Deine TIGER-Stärken! Und wenn Du auf der Suche nach Deinem Weg bist, schau Dich bei mehr als 20 Herzenserfolg-Experten um und lass Dich inspirieren.

LEBENSTRÄUME
anhören >>

HERZENSERFOLG
Experten anschauen





WAS MÜSSEN WIR
UNBEDINGT ÜBER UNS

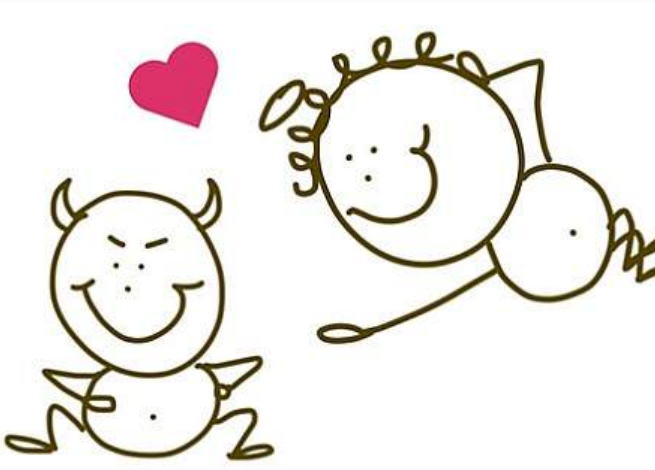
wissen

Welche angeborenen Potentiale haben wir? Wie nutzen wir sie?

Schauen wir uns bei unserer Potentialsuche unsere Oberfläche einmal näher an.

Wir beginnen bei den Händen.
Wir Frauen schauen gern auf Hände.
Sind die Hände gepflegt oder nicht?
Manche Menschen schauen auf die Hände, und wissen sogar, ob der Besitzer dieser Hände ein potentieller Partner sein könnte. Wir benutzen unsere Hände zum essen, schreiben und sprechen damit eine eigene Sprache - die Gestik...

WAS MÜSSEN WIR UNBEDINGT ÜBER UNS wissen



Die Hände haben eine sehr wichtige Bedeutung in unserem Leben und Tun. Es gibt Hand-werker, Händ-ler, Ver-hand-lungen – überall steckt das Wort ‚Hand‘ drin. Aber nicht jeder von uns ist ein Handwerker oder Händler. Aber vielleicht ein Hand-Leser??

Probieren wir es einmal aus, denn anscheinend sieht man es uns an den Händen an, welche Potentiale wir in uns tragen! Schau jetzt bitte einmal auf deine Handflächen.

NOCH MEHR DINGE, DIE DU
ÜBER DICH WISSEN
SOLLTEST:

GOLDEN LYRICS
lesen & genießen >>

Sind Deine **Finger recht kurz und Dein Handteller quadratisch**? Du bist ein begeistert anpackender Mensch, ein Macher. Du bist euphorisch, zappelig und impulsiv. Man muss Dich zügeln, sonst kommst Du nie zur Ruhe. Ein meditativer Sport macht für Dich sehr viel Sinn.

Sind Deine **Finger lang und Dein Handteller rechteckig**? Mit großer Wahrscheinlichkeit wurde Dir schon gesagt, du hättest herrlich weiche Hände. Genauso weich ist Dein Gemüt: Du liebst die Ruhe. Manchmal bist du so von Deinen Emotionen vereinnahmt, dass sie Dich leicht verletzbar und wenig stressresistent machen. Suche Dir herzensgute Menschen, die Dich beraten und lieben dürfen, das tut Dir gut.

Ist dein **Handteller quadratisch und du hast lange Finger** dazu? Dann bist du ein Luftschlösser bauender Philosoph. Deine Hände sprechen immer mit, und du bist gedanklich, wie deine Hände, immer in Bewegung und willst noch mehr Informationen.

WAS MÜSSEN WIR
UNBEDINGT ÜBER UNS

wissen

HAST DU SCHON EINMAL BEMERKT,
DASS WIR MENSCHEN MIT UNSEREN
FINGERN SPRECHEN?
DER EIN ODER ANDERE UNTER UNS
'SPRICHT' MIT DEM STINKEFINGER, EIN
ANDERER HÄLT DEN KLEINEN FINGER
BEIM TRINKEN GESPREIZT. ANDERE
ZEIGEN UNS MIT IHREM PRÄSENTEN
DAUMEN AM LENKRAD, DASS SIE
AUTORITÄT VERSTRAHLEN WOLLEN.
WIEDER ANDERE DREHEN AM
RINGFINGERRING HERUM UND ANDERE
ZEIGEN AUF UNS MIT DEM
ZEIGEFINGER. WELCHE BEDEUTUNG
HABEN DIESE FINGERZEIGE?

Menschen mit **kleinen, kurzen, dicken
Fingern** sind meistens schnelldenkende
Praktiker. Sie wollen ans Ziel kommen und
achten dabei wenig auf Details.

Lange schlanke Finger deuten auf
detailtreue Menschen hin, die bis zur
kleinsten Kleinigkeit alle Informationen
beachten und für Ihre Gründlichkeit
bekannt sind.

**Na, da wissen wir schon ein wenig
mehr über unsere grundlegenden
Potentiale, die uns in die Hand
gegeben wurden.**

**Wenn wir uns jetzt noch
dementsprechend gut be-hand-eln und
immer mal wieder auf unseren Bauch
hören, steht einer herrlichen Zeit
nichts mehr im Wege.**





WWW.DIEHERZERWAERMER.COM

WAS MÜSSEN WIR UNBEDINGT ÜBER UNS WISSEN?

Der Daumen

ist unser männlichster Finger. Optisch ein Phallussymbol, symbolisch tonangebend. Schon die alten Römer entschieden mit Daumen nach oben für das Leben, mit dem Daumen nach unten gegen das Leben. Alles mit einer kleinen Geste.

Der Zeigefinger

könnte uns den Weg weisen, denn er „zeigt“ uns das Ziel, sobald wir ihn einsetzen. Allerdings zeigt er wirklich ‚uns selbst‘ das Ziel; andere Menschen müssen ihres selbst finden, deshalb nützt ein „sich den Vogel zeigen“ dem anderen gar nichts. Wessen Zeigefinger häufig mitreden, der hat eine ausgeprägte Liebe zur Weisheit und zur Philosophie.

Der Mittelfinger

hat nicht umsonst eine zentrale Position und ist der Längste unserer Finger: er steht für Verantwortung und Führung. Der ‚Stinkefinger‘ will jemand anderem die Schuld zuweisen, weil der seine Verantwortung nicht wahrnimmt.

Der Ringfinger

steht für Ästhetik, Kreativität und Liebe. Ihm werden Verlässlichkeit und Treue zugeordnet. Spielen wir viel mit unserem rechten Ringfinger? Das zeigt an, wie seeehr wir geliebt werden wollen!

Der kleine Finger

ist der Kommunikationsfinger. Wer ihn häufig benutzt, weiß, was ihm selbst gut tut, weil er immer in Kontakt zu sich und seinen Mitmenschen ist und sich dabei selbst ein wenig herausstellt.



WAS MÜSSEN WIR UNBEDINGT ÜBER UNS WISSEN?



Die Freude-Typen

Wie fühlst Du Dich geliebt?

Was tust Du am liebsten, um Deine Liebe zu zeigen?

Was muss man für Dich tun, dass Du Dich wertgeschätzt fühlst?

Es gibt keine Wertung, welcher Freude-Typ besser ist. Es ist nur wichtig, dass Du weißt, auf welche Art Du geliebt werden möchtest und dass Du genau das auch kommunizierst!!

Und bekomme unbedingt heraus, wie sich Deine am meisten geliebten Mitmenschen gewertschätzt fühlen!





WWW.DIEHERZERWAERMER.COM

Jetzt ist es an Dir! Beobachte Dich, sei aufmerksam, was bereits Geniales in Dir steckt - und stelle es heraus! Schau Dir genau an, wie Menschen auf Dich reagieren und lerne Stück für Stück, in Dir und in anderen Menschen zu lesen!

Lass Deine Seele und Deine Eindrücke tanzen und beweglich sein, umso fröhlicher und freier ist Dein Denken.

Ich bin für Dich da!

Deine Janet Schaer

Glaube an Dich! Bleibe an Deinen Träumen dran! Alles an Dir ist wunderbar! Und es ist bereits alles in Dir, was Du für ein erfolgreiches und glückliches Leben brauchst!

Janet Schaer ist
Deutschlands 1. Herzerwärmerin und
hält europaweit erfrischende Vorträge &
Seminare zum Thema
Selbstkonzept & Teambuilding.
www.janetschaer.de
Außerdem ist sie eine der 4 Initiatorinnen
der Team-Plattform HERZERWÄRMER!
www.dieherzerwaermer.com



Texte, Illustrationen und Herausgeber:
JANET SCHAER - Deutschlands 1. Herzerwärmerin!
Fröbersgrüner Straße 2 - 08548 Rosenbach OT Syrau

