

Katja Garcia

# **Entfessele dein wahres Ich:**

**Eine Reise für Frauen zu mehr  
Selbstbewusstsein, Unabhängigkeit  
und Leichtigkeit im Leben**

## **Widmung**

Dieses Buch widme ich meinen Töchtern

Alicia, Vanessa, Selina und Leonie.

Ihr seid starke, einzigartige und unabhängige Wesen.

Lebt euer Feuer und seid Vorreiter für alle Frauen.

Ihr seid die Rebellinnen der neuen Zeit.

Ich habe es euch vorgelebt, folgt meiner Spur.

In Liebe, Eure Mama

# INHALT

## **Erster Teil**

Was dich in diesem Buch erwartet .....1

## **Zweiter Teil**

Strategien für ein leichteres Leben .....11

## **Dritter Teil**

Lass dich inspirieren und gestalte dein Leben neu .....76

## **Vierter Teil**

Erkenne deine Lebensmission und lebe deine Weiblichkeit....97

## **Fünfter Teil**

Willkommen in der Welt der «Der Königin der Schwerter».. 115

Dein Weckruf..... 120

Du bist die Königin der Schwerter..... 125

Du bist Wahrheit ..... 138

Du bist Liebe..... 141

Du bist ein Wunder..... 145

**Danksagung**..... 150



# ERSTER TEIL

## WAS DICH IN DIESEM BUCH ERWARTET

---

Liebe Leserin,

Du hältst ein Buch der besonderen Art in deinen Händen. Ein Buch, das dein Leben verändern wird. Ein Buch, das dir den Weg eines Menschen aufzeigen - und gleichzeitig deine Seele berühren wird. Es ist eine Lebens- und Seelengeschichte, die tief aus dem Herzen kommt - von Mensch zu Mensch und von Seele zu Seele. Der Inhalt dieses Buches ist ein Weckruf sowie eine Botschaft an alle Frauen auf dieser Welt. Es soll dir ein Wegweiser sein und dir zeigen, wie du als Frau in deine Stärke und Unabhängigkeit kommen kannst.

In den letzten Jahren wurden unzählige Bücher zu diesem Thema geschrieben und jedes davon hat seine eigene einzigartige Botschaft. Mein Buch, welches ich hier für dich geschrieben habe, wird es in dieser Form kein zweites Mal geben. Nirgends. Weil es meine Erfahrungen, meine Geschichte und meine Mission ist. Mein einzigartiger Weg zu meiner Freiheit. Genauso wie es acht Milliarden Menschen auf diesem Planeten gibt und jeder an sich ein eigenes Universum ist, ist auch mein Buch ein eigenes Universum für sich. Jeden Menschen, jede Erfahrung und jede Lebensgeschichte gibt es nur einmal in seiner eigenen Form. Deshalb ist dieses Buch einzigartig und einmalig, denn es ist meine persönliche Geschichte.

Ich bin Mutter von fünf Kindern und arbeite seit Jahren als Coach und Mentorin. Ich lebe mit meinen Kindern zusammen in der Schweiz. Solange ich zurückdenken kann, hat mich mein Leben immerzu herausgefordert, aber auch reich beschenkt. Allein schon als Mutter von fünf Kindern bin ich körperlich wie psychisch an meine Grenzen gekommen. Ich habe viele Situationen erlebt, in denen ich geglaubt habe, dass ich daran zerbrechen werde. Es war nicht immer einfach, doch es gab mir unglaublich viel Wissen und Erfahrung mit auf den Weg. Wissen, welches ich heute und hier mit dir teilen möchte. Mein Wissen und meine Erfahrungen, die ich dank meines Lebens gewonnen habe, sowie meine Tätigkeit als Coach und Mentorin, sind in sich ein Unikat. Es ist mir in den letzten Jahren ein Anliegen geworden, dies mit möglichst vielen Menschen zu teilen. Dies tue ich, damit du und viele andere davon profitieren können. Ich möchte irgendwann von dieser Welt gehen, in dem Wissen, dass ich etwas mit meinem Dasein verändern und bewegen konnte. Im Wissen, dass ich Herzen berührt habe. Im Wissen, dass ich auch für andere etwas Gutes getan habe.

In meinen Büchern fordere ich meine Leserinnen immer wieder dazu auf, sich vorzustellen, dass ich ihnen gegenüber sitze und dass wir uns wie zwei Freundinnen auf einen Kaffee treffen. Wir philosophieren über das Leben und inspirieren uns gegenseitig. Ich finde dieses Bild immer sehr passend und es verbindet uns gleich von Anfang an. In diesem Buch soll eine andere Art von Dialog zwischen uns entstehen. Ein Dialog zwischen zwei Seelen, der noch tiefer geht. Damit möchte ich dich tiefer berühren und den Teil in dir erreichen, der deine Wahrheit kennt. Ich möchte dich dazu einladen, dass du dich mit deiner Seele verbindest, während du am Lesen bist.

Unsere Seele ist das Wahre in uns. Sie ist die Quelle der Liebe, der Ehrlichkeit, der Authentizität, der Freiheit und Weisheit. Schließe einen Moment deine Augen, atme in dein Herz, lege deine rechte Hand auf dein Herz und verbinde dich mit der Quelle in dir. Spürst du die Wärme und Ruhe in dir? Dies ist der Zugang zu einer weitaus größeren Weisheit, die all das, was ich dir hier vermittele, versteht und kennt. Denn wenn du all das, was du liest, mit deinem Herzen erfasst und dein Ego (Verstand) während dem Lesen zur Ruhe bringst, wirst du den tieferen Sinn hinter meinen Worten erkennen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine Botschaften immer die Menschen erreicht, die auch für meine Worte bereit sind. Daher sind meine Zeilen nicht für jeden gedacht. Du kannst dich darauf verlassen, wenn dich dieses Buch gefunden hat, ist für dich der Zeitpunkt nun genau der Richtige. Und das alles, was du hier lesen wirst, dich dorthin bewegen wird, wo du hinmöchtest oder vielleicht auch hinsollst. Vertraue einfach darauf. Das Universum ist ein energetisches Feld mit einer immensen Anziehungskraft, die du für dich nutzen kannst. Du kannst darauf vertrauen, dass dieses Feld für dich arbeitet, denn das tut es immer. Du ziehst Menschen, Situationen und Dinge in dein Leben, sie bewegen dich in gewisser Weise in eine Richtung, egal ob es sich für dich gut oder schlecht anfühlt. Deshalb kannst du dich darauf verlassen, dass du dieses Buch zu dir gezogen hast, weil jetzt der richtige Moment für dich gekommen ist.

Schreiben ist für mich zu einem Ventil geworden. Wie ein Künstler, der seine Bilder malt oder ein Sänger, der seine Lieder singt, so schreibe ich meine Bücher. Mein Leben lang hat mich das Schreiben begleitet. Ich habe im Alter von sieben Jahren damit begonnen und unzählige Tagebücher geschrieben. Wenn ich meine Gedanken niederschreiben konnte, fühlte ich mich

danach leicht und klar. Das Schreiben ist daher eine Kreativität, die ich seit Kindheitstagen in mir trage. Mein erstes Buch, welches ich veröffentlicht habe, ist «Das Power Frauen Prinzip.» In diesem Buch teile ich den Leserinnen sieben Lebensprinzipien mit, die vielen Frauen geholfen haben, ein glücklicheres und zufriedeneres Leben für sich zu erschaffen. Aus diesem Buch habe ich einen Workshop entworfen. Sieben Wochen begleite ich die Teilnehmerinnen einmal die Woche persönlich und online durch jedes Lebensprinzip.

Ich weiß von mir, wie es ist, wenn ich Ratgeber lese und motiviert bin es umzusetzen, doch dann feststelle, dass es schwierig ist, dies wirklich in meinen Alltag zu integrieren. Und so entstand die Idee, einen siebenwöchigen Workshop anzubieten, in dem ich meine Leserinnen dabei unterstütze, die Prinzipien aus dem Buch auch in ihren Alltag zu integrieren. Ich möchte nun mit diesem Buch eine andere Seite von mir zum Ausdruck bringen, denn ich möchte eine persönliche Geschichte erzählen. Es ist meine eigene Lebensgeschichte und es sind Erfahrungen, gekoppelt an viele Lebensweisheiten, die ich mit dir teilen möchte. Mein Ziel ist es, dir damit noch mehr Insiderwissen und viele wertvolle Erkenntnisse aus meinem eigenen Leben mitzugeben.

Mein Buch hat nebst der Einleitung drei weitere Teile. Im zweiten Teil nehme ich dich mit in meine Erfahrungen. Ich möchte dir anhand von praktischen Alltagsbeispielen aus meinem eigenen Leben frei heraus erzählen, was mich die letzten Jahre bewegt hat und welche Strategien mir geholfen haben, mein Leben leichter zu gestalten. Ich hoffe, dass ich dich mit meiner Erfahrung inspirieren kann, deinem eigenen Leben eine neue Richtung zu geben. Die vielen Ideen und Gedanken, die ich

niedergeschrieben habe, sind bereits heute ein fester Bestandteil meiner Tätigkeit. Somit weiß ich, dass sie funktionieren.

Im dritten Teil des Buches werde ich dir meine Lebensgeschichte erzählen. Das heißt, darin erzähle ich dir meine Biografie und ich berichte aus meiner Vergangenheit. Letztendlich soll meine eigene Geschichte eine Inspiration für dein Leben sein. Mein Ziel mit diesem Buch ist es, nicht mich selbst zu verwirklichen, indem ich dir alles aus meinem Leben erzähle, denn darum geht es hier nicht. Für mich persönlich braucht es Mut und Überwindung, gewisse private und persönliche Dinge mit der Öffentlichkeit zu teilen. Doch ich weiß, dass ich dir nur durch diesen Schritt das Wissen und die Erfahrung vermitteln kann, die dein Leben verändern können. Im gleichen Zug aber möchte ich Menschen, die mir nahestehen schützen. Aus Respekt ihnen gegenüber werde ich keine Dinge schreiben, die sie vielleicht nicht teilen wollen. Daher habe ich nicht auf meine gesamte Lebensgeschichte zurückgegriffen, sondern nur die Geschehnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse herausgepickt, die auf meinem Weg zur Unabhängigkeit sowie Freiheit relevant sind und die mich stark gemacht haben. Ich halte es für gut so wie es ist. Es ist keine herkömmliche Biografie. In meinem Buch geht es immer wieder darum, dir aufzuzeigen, wie ich meinen Weg gefunden habe, um frei, stark, einzigartig und unabhängig zu werden.

Im vierten Teil meines Buches spreche ich über meine Lebensmission. Eine Mission ist ein Lebensauftrag, den man hat. Nicht jeder Mensch ist dazu geboren eine Mission zu erfüllen. Dies hat überhaupt nichts Wertendes an sich, es ist einfach etwas, was man hat - oder eben nicht hat. Jeder Mensch hat seine eigene, individuelle Lebensgeschichte, in der jeder für sich sein eigenes Lebensziel im Fokus hat. Wir inkarnieren mit einer einzigartigen

Intention in dieses Leben. Wiederholt zeigt uns unser eigenes Leben, was die Seele erfahren will und erfahren muss, um sich weiterentwickeln zu können. In meinen Büchern und Seminaren spreche ich immer von einem roten Faden! Der rote Faden ist demnach etwas, dass im Leben immer wiederkehrt oder da ist, wie ein Leitmotiv oder eine typische Besonderheit. Auf das Leben bezogen erkläre ich es so. Manche Menschen erleben beispielsweise wiederholt Verluste, Niederlagen oder Veränderungen. Sobald sich die Ereignisse wiederholen und wir immer wieder mit denselben Themen konfrontiert werden, kannst du davon ausgehen, dass genau dies dein roter Faden ist. Man könnte auch sagen, dass Leben spricht in seiner eigenen Form zu dir. Ich persönlich wurde immer wieder mit Lebenssituationen konfrontiert, in denen ich in irgendeiner Form gebunden war und von denen ich mich befreien konnte.

Diese Bindungen, in denen ich mich befand, waren keine einfachen Bindungsformen. Daher weiß ich, was es heißt, sich aus festen Strukturen zu lösen. Ich weiß auch, was schlussendlich Freiheit bedeutet. Mir wurde von verschiedenen hellstichtigen Menschen gesagt, ich sei dazu geboren, meine Unabhängigkeit und Freiheit als Frau zu finden und zu leben, um anschließend andere mit meinem Wissen zu inspirieren. Ich bin ein Licht, dass voraus geht. Mir folgen Frauen, weil ich durch meine Erfahrungen viel Wissen weitergeben kann. Mir wurde gesagt, meine Kraft sei für viele eine große Inspirationsquelle. Nicht zuletzt ist es auch glaubwürdig, weil ich es erlebt habe. Ich habe die Tiefe und die Grausamkeit sowie Verzweiflung des Lebens erfahren. Diese Momente haben mich gezwungen, nach Wegen zu suchen, mit denen ich mich immer wieder selbst aufgebaut habe. Und genau dieses «sich wieder aufbauen» hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin. Genau deshalb kann ich dir heute diese Zeilen schreiben. Genau deshalb kann ich für gewisse

Frauen dieses Licht in der Dunkelheit sein. Nicht aus einem Egotenden von Besseren heraus. Nein, im Gegenteil. Von Herzen. Ein Licht des Herzens, das dich von Herz zu Herz inspirieren möchte, damit dein Leben dadurch einfacher und leichter werden kann.

Meine eigenen Lebenserfahrungen und die Bestätigung von wiederholten Begegnungen mit spirituellen und hellen Menschen, haben mich bestärkt, diese Mission zu leben. Im vierten Teil, im Zusammenhang mit meiner Mission, werde ich vertiefter ins Thema der Weiblichkeit eingehen. Ich werde dir meine Sicht aufzeigen, welche für mich Weiblichkeit bedeutet und wie ich die Energie einer unabhängigen Frau in die Welt herausbringe. Auch werde ich in diesem Teil meines Buches über den tieferen Lebenssinn sprechen. Ich möchte dich dabei unterstützen, deinen eigenen Lebenssinn zu finden.

Im letzten Teil meines Buches spreche ich mit dir von Seele zu Seele. Darin werde ich aus der Energie der «Königin der Schwerter» mit dir sprechen und dir zeigen, was es bedeutet, frei und unabhängig zu sein. Was ist die Energie der «Königin der Schwerter»? Vor einigen Jahren ließ ich mir die Tarotkarten legen. Ich weiß nicht, ob du dies jemals gemacht hast. Ich werde es dir kurz erklären, damit du verstehst, wieso ausgerechnet diese Figur eine wichtige Rolle in meinem Leben spielt. Ich bin weder abergläubisch, noch halte ich viel von Tarotkarten. Es geht mir hier rein nur um die Symbolik dieser Karte. In unserem Dialog hier spielt die Königin der Schwerter eine wichtige Rolle. Weil ich ihre Energie nutze, um dir einiges über das Leben aufzuzeigen. Ich möchte dich dazu einladen, dieser Weisheit, die sehr wertvoll für dein Leben sein kann, eine Chance zu geben.

Nun zurück zu der Sitzung, die ich mit der Kartenlegerin hatte. Sie schrieb mir «Die Karte „Der Königin der Schwerter“ war die Botschaft, die ich erhielt. Die Bedeutung dieser Karte ist: Unabhängigkeit, Freiheit, ehrliche Kommunikation, Wahrheitssuche, Gradlinigkeit, Drama-Queen, Selbstgerechtigkeit und Arroganz. «Die Königin der Schwerter» thront auf einem Ballon hoch oben am Himmel - und doch ist sie durch die Schnüre ihres Gefährtes gebunden. Durch ihr Fernrohr blickt sie in die Zukunft, sucht nach Wahrheit und Erkenntnis. Sie trägt ein blaues Kleid, das ihre tiefe geistige Klarheit verdeutlicht. Vögel - Symbole der freien Gedanken und der Transzendenz - bewohnen den Ballon. Einer hat sich auf ihrer Hand niedergelassen, ein Zeichen dafür, dass auch die Königin in ihrem Herzen ein Freigeist ist. Sie bringt Kopf und Intuition in Einklang. Sie ist die kluge und feinsinnige Herrscherin über das Reich in der Tarotkarten-Welt, das dem Element der Luft zugeordnet ist. Sie ist also die Regentin der Gedanken und Ideen, des intellektuellen Verstehens und der Worte, mit denen wir die Erkenntnisse unseres Kopfes anderen Menschen mitteilen. Sie repräsentiert das Göttliche und die Intelligenz. Ihre Unabhängigkeit ist das wertvollste Gut für sie. Sie ist jemand, der sehr selbstständig ist und ihr Leben selbst in die Hand nimmt. Sie ist eine Person, die selbst Schmerz und Leid erfahren hat und aus ihren vergangenen Erfahrungen seelische Weisheit und innere Stärke gewonnen hat. Sie schweigt nicht, sie spricht die Dinge offen und ehrlich an. Sie bringt alles auf den Punkt, was auf den Punkt gebracht werden muss. Sie ist eine Inspiration und Licht für viele Frauen. Doch die Herausforderung der Unabhängigkeit und des Gefühls, auf sich selbst gestellt zu sein, ist gleichzeitig eine ihrer Lebensaufgaben, die es zu bewältigen und zu verkörpern gilt; selbstbewusst und mit vollem Stolz. Nicht jeder ist dafür geboren.»

Das war das Reading, welches mir die Kartenlegerin damals geschickt hatte. Ich konnte mich gleich mit ihren Worten anfreunden, denn ich spürte seit Jahren diese Energie in mir. Wie ich in meinen vorhergehenden Zeilen erwähnte, so hatte es mir mein Leben wiederholt gezeigt. Der rote Faden wurde von ihr einmal mehr bestätigt. Seither begleitet sie mich auf wertvolle Weise und sie gibt mir die Kraft, an mich zu glauben und dies in die Welt hinauszutragen. Denn es ist genau das, was ich glaube und für was ich stehe.

So entstand in mir der Wunsch, diese Energie mit anderen Frauen, Frauen wie dir, zu teilen. Ich möchte, dass du diese Energie auch in dir entfachen kannst. Dass auch du in deiner Unabhängigkeit, Freiheit und Stärke lebst und einfach die beste Version deiner Selbst bist! Je mehr ich mich mit «Der Königin der Schwerter» befasste, erkannte ich, dass viele andere Frauen in meinem Umfeld diese Energie auch in sich tragen. Manche stärker, andere weniger stark. Da erklärte mir die Kartenlegerin, dass jede Frau diese Energie in sich trägt. Im letzten Kapitel werden wir nochmals intensiver darauf eingehen. Freue dich darauf, es wird spannend. Ich freue mich riesig auf unsere gemeinsame Reise. Lass dich überraschen und in eine andere, vielleicht auch neue Welt, fallen. Lass die Magie zu und vertraue darauf, dass du genau die Informationen für dich finden wirst, die dich und dein Leben inspirieren werden.

Mit meinem Buch will ich dich dazu anregen, auf eine innere Reise zu gehen. Eine Reise, auf der du dich besser kennenlernen - und vielleicht auch neu erfinden kannst. Immer wieder werde ich dir dabei Fragen stellen. Hierzu ist es am besten, wenn du dir ein persönliches Notizbuch oder einen Notizblock zur Hand nimmst, denn so kannst du deinen eigenen Entwicklungsprozess am besten festhalten. Meine Fragen an dich dienen dazu, dich

zum Nachdenken anzuregen und dich in einen aktiven Prozess der Selbstreflexion mitzunehmen, bzw. diesen anzustoßen. Nur wenn du ehrlich zu dir selbst bist, kannst du in deinem Leben etwas verändern und zu neuen Erkenntnissen gelangen, mit denen du dich nachhaltig weiterentwickeln wirst. Es wird herausfordernd und aufwühlend werden, aber mach dir keine Sorgen, ich bin die ganze Zeit bei dir. Wir unternehmen diese Reise gemeinsam, mit allen Höhen und Tiefen. Ich wünsche dir von Herzen, dass du in meinen Worten Mut, Freude, Liebe und Kraft findest. Oder auch einfach das, was für dein Leben genau jetzt wichtig ist. Mögen meine Worte dich bewegen, um am Ende die beste Version deiner Selbst herauszulocken. Sei einfach stark, unabhängig, einzigartig und lebe das, was du echt bist. Die Welt braucht keine weitere Kopie von jemand anderem, sondern sie braucht Menschen, die ihre Originalität leben. Dazu möchte ich dich einladen.

Alles Liebe,  
Deine  
Katja Garcia

## ZWEITER TEIL

### STRATEGIEN FÜR EIN LEICHTERES LEBEN

---

Hier im zweiten Teil meines Buches möchte ich dir möglichst viele praktische Lebenserfahrungen mit auf den Weg geben, denn sie sollen dir viel Wissen und Erkenntnisse für dein Leben sein. Jeder Mensch hat seinen eigenen, individuellen Weg. Die Dinge, die bei mir funktioniert haben, werden vielleicht eine andere Wirkung auf dich haben. Trotzdem glaube ich, dass ich dir in diesem Kapitel ein breites Spektrum an Möglichkeiten mitgeben kann, die dich so oder so inspirieren werden. Ich bin mir sicher, dass für jeden etwas Passendes dabei sein wird, daher lies einfach weiter und lass dich von meinen Worten ermutigen. Irgendwo wird auch für dich dieses «Etwas» verborgen sein.

Wie du aus meiner Einleitung erfahren hast, habe ich fünf Kinder großgezogen und bin immer noch mitten in der Erziehungsarbeit. Ich würde dir gerne auch in diesem Buch möglichst viel Erfahrung in Bezug auf meine Mutterrolle mitgeben und ich bin mir durchaus bewusst, dass es sehr schwierig sein kann, Kinder großzuziehen. Auch ich hatte - und habe noch immer - mit vielen Herausforderungen zu kämpfen, die nicht immer einfach sind. Ich habe einen Erziehungsratgeber geschrieben, den ich in den nächsten Monaten veröffentlichen werde. Ich vermute, dass sich einige von euch wünschen, hier einige Tipps zu erhalten. Doch mir ist es ein Anliegen, dieses Buch für alle Frauen zu schreiben. Ich möchte keine kinderlosen Frauen mit meinen Erziehungstipps langweilen, darum habe ich

entschieden, diesen Teil klein zu halten. Ich möchte in unserem Dialog versuchen, die Themen in Bezug auf die Mutterrolle aufzupicken, die für euch alle interessant sein könnten und wovon jeder profitieren kann.

**Oft fragen mich Frauen in meinen Coaching-Sitzungen nach einem Patentrezept oder einer Anleitung, wie man eine innige, ehrliche und herzliche Beziehung zu seinen Kindern aufbauen kann.**

Trotz Pubertätsphasen, in denen wir nicht immer einer Meinung waren, hatte ich stets ein offenes, ehrliches und respektvolles Verhältnis zu meinen Kindern. Zudem war ich immer offen für neue Wege. Damit spreche ich den ersten Punkt an, der meines Erachtens einer der Wichtigsten in der Beziehung zu meinen Kindern ist.

**Ich bin offen für neue Wege und bleibe flexibel. Manchmal bedeutet das, meine alten Überzeugungen und Werte über Bord zu werfen, um Neues kreieren zu können.**

Diese Haltung kannst du auch in deiner Partnerschaft anwenden. Flexibilität ist wichtig. Einfach immer mal wieder eine Inventur bei sich selbst machen, indem man alte, mentale Überzeugungen oder Glaubenssätze über Bord wirft und somit Türen für konstruktive Lösungen bei Problemen und Krisen öffnet. Doch in Bezug auf ihre Kinder verharren Eltern meist in ihren alten Strukturen und können sich nicht für das, was ihnen ihr Kind mitgeben möchte - oder auch könnte - öffnen. Vielleicht denken wir, so und so sollte es sein, doch sind diese Überzeugungen wirklich unsere eigenen Ideen? Oder sind es vielmehr die Grundsätze einer Gesellschaft? Frage dich das immer und immer wieder. Um mir mein eigenes - und das Leben