

*Antoinette Haering* · Höhenflug

ANTOINETTE HAERING hat Wirtschaftsinformatik studiert und ein MBA in Telekommunikation absolviert. Schon als sehr junge Frau leitete sie komplexe Projekte und prägte als Führungskraft Organisationseinheiten und Reorganisationen. Im Jahr 2000 gründete sie ihre erste Firma, nahm für viele Unternehmen Führungspositionen interimistisch wahr und begleitete Führungskräfte und Projektleiter als trusted advisor. Antoinette hat eine schwere und von viel Leid geprägte Kindheit erlebt. Dennoch hat sie es geschafft, sich aus der Opferrolle zu befreien und Selbstverantwortung im Leben zu übernehmen. Dabei hat sie viele neue Facetten an sich selber entdeckt und zu innerer Kraft gefunden. Heute verbindet sie ganz natürlich die analytische mit der spirituellen und der emotionalen Welt und baut Brücken zwischen Menschen, Kulturen und Bewusstseinssebenen. Klarheit, eine tiefe Harmonie und die Liebe für Mensch, Tier und Natur erfüllen sie seither und befähigen sie, kombini-



niert mit diversen Aus- und Weiterbildungen im Bereich Coaching, andere Menschen auf deren persönlichem Weg aus einer ganzheitlichen Perspektive heraus klar und einfühlsam zu begleiten. Dabei nutzt sie das vielfältige Angebot der von ihr gegründeten BE SHIRO AG und setzt innovative Methoden ein.

Ihre Vision? Ein neues Bewusstsein für eine friedvolle Welt in Harmonie mit Mensch, Tier und Natur. Ihr Buch ‚Höhenflug‘ ist ein wertvoller Beitrag dazu.

[www.antoINETTEhaering.com](http://www.antoINETTEhaering.com)

Antoinette Haering

# Höhenflug

Der Weg zu innerem Frieden und Lebensfreude



BE SHIRO Edition

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Oktober 2020

© 2020 Antoinette Haering, CH-3255 Rapperswil/BE

BE SHIRO Edition, [www.beshiro.com](http://www.beshiro.com)

Layout, Satz und Umschlaggestaltung sowie Buchvertrieb:

Buch&media GmbH, München

ISBN: 978-3-95780-203-3



# Inhalt

Warum dieses Buch? . . . . .	11
Wie du von diesem Buch profitierst . . . . .	13
Ein paar Worte zur Einstimmung . . . . .	15
Anleitung zum Lesen dieses Buches . . . . .	17
Teil 1 — Odyssee . . . . .	21
Es geht auch per Anzeige . . . . .	23
Strenge Sitten . . . . .	25
Einfach weg . . . . .	27
Finette ade . . . . .	27
Die Odyssee der Haushälterinnen . . . . .	28
Ferien in Winterthur . . . . .	29
Mütter kommen und gehen . . . . .	31
Tante Lucia . . . . .	31
Einmal mehr entwurzelt . . . . .	32
10 Jahre Schmerz . . . . .	35
Kein Stein auf dem anderen . . . . .	35
Im Nenzinger Himmel . . . . .	37
Die neue Familienkonstellation . . . . .	39
Lucia – Mutter Nr. 3 . . . . .	39
Vater, wo warst du? . . . . .	40
Caroline – sie kam, sah und siegte . . . . .	41
Thomi – der Perfekte . . . . .	42
Rolf – der Emotionale . . . . .	43
Thomas – der Benjamin . . . . .	44
Die Verwandtschaft . . . . .	45

Und wo blieb ich? . . . . .	47
Ich funktionierte . . . . .	47
Wer war ich? . . . . .	47
Vertrauen . . . . .	51
Brot mit Cervelat . . . . .	51
Im Restaurant . . . . .	52
Jugendliebe . . . . .	52
Weit mehr als Äusserlichkeiten . . . . .	55
Und plötzlich war das Aussehen wichtig . . . . .	55
Pummelig . . . . .	56
Kein Vorzeigemodell . . . . .	56
Das Gefängnis der Leistung . . . . .	59
Skifahren wie Lise-Marie Morerod . . . . .	59
Schwimmen, eine weitere Leidenschaft . . . . .	61
Schule und Wissen . . . . .	61
Arbeiten – jetzt gib't Lohn . . . . .	62
Endlich frei . . . . .	63
Reflexion und Übungen . . . . .	64
<b>Teil 2 — Spannendes Leben . . . . .</b>	<b>71</b>
Ein aussergewöhnlicher Start . . . . .	73
Kindheitsjahre . . . . .	75
Im Nenzinger Himmel . . . . .	78
Vati . . . . .	79
Familienausverkauf . . . . .	83
Die wunderbare Vermehrung . . . . .	85
Tante Lucia . . . . .	85
Alles neu . . . . .	86

Patchwork . . . . .	89
Mami – die Powerfrau . . . . .	89
Thomi . . . . .	92
Rolf . . . . .	92
Caroline . . . . .	94
Thomas . . . . .	96
Der Familientisch . . . . .	96
Mami und ich . . . . .	99
Äusserlichkeiten . . . . .	101
Erwachsen werden . . . . .	103
Vertrauen erhalten . . . . .	107
Hinaus ins Leben . . . . .	109
Reflexion und Übungen . . . . .	111

### Teil 3 — Die Werkstatt des Lebens

<i>Starte deinen Höhenflug . . . . .</i>	<i>117</i>
Falle Nummer 1 – Das Opferdasein . . . . .	121
Reflexion und Übungen . . . . .	124
Raus aus der Opferrolle – Selbstverantwortung als Schlüssel . . . . .	127
Erkenntnis ist das eine, Umsetzung das andere . . . . .	129
Gedankenmanagement . . . . .	129
Aussenbetrachtung . . . . .	131
Reflexion und Übungen . . . . .	133
Falle Nr. 2 – Die Verurteilung . . . . .	137
Reflexion und Übungen . . . . .	139
Verzeihen . . . . .	143
Reflexion und Übungen . . . . .	147

Falle Nr. 3 – Die Gefühle verleugnen und verdrängen . . . . .	151
Von Gefühlen überwältigt . . . . .	153
Meine innere Familie . . . . .	154
Bewusst Gefühle fühlen . . . . .	158
Reflexion und Übungen . . . . .	161
Selbstversöhnung . . . . .	165
Exkurs: Schuld . . . . .	166
Mit einem versöhnten Ich zur neuen Geschichte . . . . .	166
Perfektion – Druck und der Wunsch nach Anerkennung . . . . .	167
Reflexion und Übungen . . . . .	170
Such dir die richtigen Menschen . . . . .	173
Reflexion und Übungen . . . . .	176
Wertvoller als jede Ausbildung – meine Pferde als Lebenslehrer . . . . .	179
Reflexion und Übungen . . . . .	181
Versöhnung im Aussen . . . . .	183
Reflexion und Übungen . . . . .	185
Und die Reise endet nie . . . . .	189
Privatsphäre – aus Not mach Tugend . . . . .	190
Wer bin ich heute – in diesem Moment? . . . . .	190
Ein paar Worte zum Ausklang . . . . .	193
Widmung . . . . .	194



---

*Ein hasserfülltes Herz bringt Krieg.  
Ein von Liebe erfülltes Herz bringt Frieden.*

---

## Warum dieses Buch?

Schau dich um: Zu viele Menschen hadern mit sich, ihrer Familie, ihrer Lebenssituation oder der ganzen Welt. Zu viele Menschen nörgeln, meckern, kritisieren oder sind einfach nie zufrieden. Sie sind neidisch und meinen, immer benachteiligt zu sein. Zu viele Menschen bewerfen sich mit Vorwürfen, verurteilen sich oder andere, schämen sich oder rennen die ganze Zeit mit der Faust im Sack durch die Gegend: »Nein, mit meiner Mutter rede ich nie mehr ein Wort«, »Nein, meinem Partner verzeihe ich das nie«, »Nein, der muss gar nicht mehr anklopfen«, »Nein, das kann ich mir nie verzeihen«, »Nein, ich bin es nicht wert, geliebt zu werden«. Die Liste ähnlicher Aussagen, die ich in meinen Coachings höre ist unendlich lang. Die wenigsten Menschen sind sich bewusst, dass genau solche Aussagen und die damit verbundenen Gefühle täglich Energie rauben, uns auslaugen und dass sie zu Wut, Hass, Streitereien, Konflikten und sogar zu Kriegen führen.

Auch in meinem Leben gab es Zeiten, da fühlte ich mich wie ein einsamer Krieger auf dem Schlachtfeld, führte vor allem Krieg gegen mich selber und war weit davon entfernt, sowas wie Lebensfreude zu empfinden.

Mittlerweile weiss ich aus eigener Erfahrung und aus der Begleitung von vielen Menschen, dass das nicht so sein muss und dass das Leben für uns alle unzählige wunderbare Geschenke bereithält. Heute weiss ich, dass das Leben ein Höhenflug voller Freude, Erfüllung und Liebe sein kann. Wir müssen nur bereit sein, den Scheinwerfer auf unser Leben neu auszurichten, unsere Gefühle ernst zu nehmen und den Stift, mit welchem wir unsere Geschichte schreiben, selber in die Hand zu nehmen.

Wenn wir das tun, finden wir unseren inneren Frieden und säen Frieden auf unserer Erde. Ich danke dir von ganzem Herzen, dass du dich auf die Reise zu dir begibst und gemeinsam mit mir einen Samen Frieden säht.

---

*Dieses Buch soll für dich eines dieser wunderbaren Geschenke des Lebens sein, indem es dich auf die fantastische Reise zum aussergewöhnlichsten, strahlendsten und liebevollsten Menschen, nämlich zu dir selber begleitet.*

*Du denkst, das bist du nicht? Finde es heraus.*

---

# Wie du von diesem Buch profitierst

Man kann alles im Leben stets von verschiedenen Seiten betrachten. So ging es auch mir.

Lange Jahre meines Lebens war ich im Negativen und Schweren versunken. Wie mit dunklen Augenbinden wandelte ich durch das Leben und nahm mir so die Chance, Sonne und Leichtigkeit zu sehen. Dadurch habe ich enorm viel Energie verloren, um nicht zu sagen, vergeudet.

Später ist es mir gelungen, mich von den Augenbinden zu befreien und das Leben und meine Vergangenheit mit offenen Augen und aus einer ganz neuen Perspektive zu betrachten. Statt mich in den dunkeln Gedanken und Gefühlen zu drehen, öffnete ich die Türe zu meinem Herzen und Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Liebe und Lebensfreude erfüllen mich seither.

**Wenn du dieses Buch liest, wirst du verstehen, wie es mir gelungen ist, mein Leben zu transformieren. Und auch du schaffst das. Denn ich zeige dir mit einfachen Werkzeugen und Tipps, wie auch du deine Lebensgeschichte komplett neu schreiben und dadurch zum Höhenflug erfüllt von unendlich viel Energie und Lebensfreude starten kannst.**

- Unabhängig davon wie deine Vergangenheit aussieht, wirst du erkennen, dass alles, was du bereits durch- und erlebt hast, du neu gestalten kannst.
- Du wirst dir bewusst, dass du bestimmst, wie du deine Geschichte betrachtest, was du daraus mitnimmst und wie du so deine Zukunft beeinflusst. Du entscheidest: schwarz oder weiss.
- Du lernst aus deiner Vergangenheit Kraft zu schöpfen, loszulassen, deinen Blickwinkel zu ändern und die Kraft deiner Gedan-

ken und Gefühle positiv zu nutzen. Du lernst dir zuzuhören und dich neu zu entdecken.

- Du wirst Anderen verzeihen, wo du bisher nie gedacht hättest, dass dies möglich wäre und du wirst dich mit dir selber und dem Leben versöhnen. Im Frieden mit dir selber wirst du unabhängiger und selbstbestimmter dein Leben aktiv gestalten und erfüllte Beziehungen genießen.
- Du wirst deine Herzenskraft entwickeln und das Leben wird dir fortan als blühende Wiese voll von bunten und wunderbar duftenden Blumen erscheinen.

## Ein paar Worte zur Einstimmung

Tabea Oppliger hat ihr erstes Buch mit #NoFilter betitelt. Ich habe Tabea an ihrer Buchvorstellung in Aarau kennengelernt, davor hatte sie in unserem Online Kongress passion4job einen Vortrag gehalten. Von ihr als Mensch und ihrer Tätigkeit bin ich tief beeindruckt.

Mein Buchtext war beendet und ich habe mich gefragt, würde ich dieses Buch auch mit #NoFilter deklarieren?

Ja, ohne Zweifel. Ich schreibe nicht alles, aber das, was ich schreibe, kommt tief aus meinem Inneren, ist durchlebt, ist erfahren. Ich wünsche mir, dass du den Schmerz, die Angst, die Kraft und Stärke und auch die Liebe spürst, die aus meinem Herzen fließen. Sie alle sind Teile von mir und sie alle haben dazu beigetragen, dass ich heute der Mensch bin, der ich bin. Ständig schreibe ich meine Geschichte neu, immer wieder helfen mir diese Teile der Angst, der Einsamkeit, des Friedens oder der inneren Stärke, mich weiter zu entwickeln und sie ermöglichen mir immer wieder, den Scheinwerfer auf mein Leben neu auszurichten.

Das Leben ist ein nie endender Weg voller Überraschungen. Mal führt er uns um Kurven, durch Täler und über Höhen, mal an wunderschöne und mal an schauderhaft düstere Plätze. Ich finde mittlerweile Spass und Freude daran, diesem Weg zu folgen, mich dabei noch besser kennen zu lernen und mich noch mehr zu finden. Diese Betrachtungsweise des Lebens verhilft mir zu immer mehr Gelassenheit, innerem Frieden und Dankbarkeit. Ich bin erfüllt von Dankbarkeit und Liebe für mich, meine Mitmenschen und das Leben. Hättest du mir vor 20 oder 30 Jahren gesagt, dass ich mich so erfüllt und dankbar fühle, wenn ich an meine Familie denke, dann hätte ich dich ausgelacht oder dich sogar in der Luft zerrissen. Schier unmöglich wäre mir das erschienen. Doch es ist möglich, die eigene Geschichte neu zu schreiben und wenn du dich mit dir selbst versöhnst, gelingt dies auch Dir.

Tief in meinem Herzen lebt dieses Buch schon lange und es verändert sich ständig, denn mit jedem Tag und jeder Stunde beeinflus-

se ich die Wahrnehmung meiner Geschichte. Was nun lange in mir gewirkt hat, liegt vor dir. Ich teile hier Facetten meines Lebens mit dir, um dir zu zeigen, dass auch auf dich, egal, was dir im Leben widerfahren ist, ein selbstbestimmtes und phantastisches Leben voller Freude und Wunder, dass auch auf dich ein Höhenflug wartet.

# Anleitung zum Lesen dieses Buches

Damit dieses Buch seinen Sinn und Zweck erfüllt und du maximal davon profitierst, ist es wichtig, dass du beim Lesen einigen Regeln folgst.

Ich erzähle dir in diesem Buch Episoden aus meiner Geschichte. Und das tue ich gleich zweimal. Nein, das ist kein Fehler, sondern Absicht ☺. Die erste Geschichte in Teil 1, ich nenne sie die ›Odyssee‹, schreibe ich aus dem Blickwinkel des von Schmerz und Leid erfüllten Herzens. Dieses Herz betrachtet sein Umfeld und das Geschehene auf seine ganz eigene Weise. Es geht bei dieser Geschichte nicht etwa um Abrechnung oder bösen Willen, sondern darum, dir diesen einen wichtigen Blickwinkel und das, was daraus entstehen kann, aufzuzeigen.

Im zweiten Teil des Buches erzähle ich dir dann meine Geschichte nochmals. Dieses Mal mit einer anderen inneren Einstellung, mit der Reife eines bewussten Geistes und eines versöhnten Herzens. Du wirst zwar Begebenheiten wieder erkennen und dennoch feststellen, dass es zwei ganz verschiedene Geschichten sind. Und genau darum geht es.

Im dritten Teil des Buches zeige ich dir wohl bestückt mit Situationen aus meinem Leben, wie auch du es schaffst, deine Geschichte neu zu schreiben und dich aus dem Gefängnis der Vergangenheit zu befreien.

In allen drei Teilen des Buches findest du hilfreiche Aufgaben und Fragestellungen, die dich auf deinem persönlichen Weg begleiten.

So gehst du nun am besten vor, damit du maximal von diesem Buch profitierst:

1. Lies die erste Geschichte ›Odyssee‹ in Teil 1 und lass sie auf dich wirken. Fühl dich ganz in die Charaktere und die Schwingung der Geschichte ein.
2. Beantworte die Fragen am Ende der ›Odyssee‹. Hier geht es dar-

- um, dich selber besser kennen zu lernen und eventuell bereits erste Parallelen zu deinem eigenen Leben zu ziehen.
3. Lass komplett los und lies dann Teil 2 ›Spannendes Leben‹, als wüsstest du noch gar nichts von mir und meinem Leben. Auch wenn du einige Begebenheiten bereits kennst, bleib offen und neugierig. Fühl die Geschichte und lies sie nicht einfach. Beobachte, was sie in dir auslöst und wie du damit klarkommst.
  4. Beantworte auch jetzt die Fragen am Ende des Kapitels. Bitte tu dies ohne dass du Bezug nimmst zur ›Odyssee‹.
  5. Vergleiche erst jetzt die Antworten aus beiden Kapiteln und lass dich überraschen ☺. Du wirst erstaunt sein, wie unterschiedlich du Szenen oder Menschen wahrnimmst und vor allem, welche unterschiedlichen Gefühle die Geschichten in dir auslösen, obwohl es sich immer noch um den gleichen Sachverhalt handelt.
  6. Jetzt bist du bereit, in Kapitel 3 in ›Die Werkstatt des Lebens‹ einzusteigen. Dieses Kapitel ist gespickt mit Tipps, Fragestellungen und Übungen. Es ist dir überlassen, ob du zuerst das ganze Kapitel liest und dann auf die Übungen eingehst, oder ob du ein Kapitel nach dem anderen inklusive der Übungen durcharbeitest. Wenn du ins Stocken gerätst, sei geduldig und nachsichtig mit dir, denn was du ein Leben lang gelebt hast, lässt sich nicht in Sekunden verändern. Genieße den Prozess, deine Einsichten und deine Entwicklung.



