

KRISTEN
HELMSTETTER

TEA TIME FÜR DIE SEELE

Das neue
Buch der
US-Bestseller-
autorin

Dein kleines Glück
am Nachmittag:
»Tea Time Self-Talk«
für ein magisches Leben

LESEPROBE

man
kau

Kristen Helmstetter

Tea Time für die Seele

Dein kleines Glück am Nachmittag:
»Tea Time Self-Talk« für ein magisches Leben

Aus dem Englischen von Theresia Übelhör

Haben Sie Fragen an den Mankau Verlag?

Anregungen zum Buch?

Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Besuchen Sie unsere sozialen Netzwerke:

www.mankau-verlag.de/forum



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

Kristen Helmstetter
Tea Time für die Seele
Dein kleines Glück am Nachmittag:
»Tea Time Self-Talk« für ein magisches Leben
ISBN 978-3-86374-703-9
1. Auflage Oktober 2023

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Übersetzung: Theresia Übelhör, Heidelberg
Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering
Cover/Umschlaggestaltung: Andrea Janas, München,
www.andreajanas.com
Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Bilder: GarkushaArt – adobe.stock.com (Kolumne), HANNA – adobe.stock.com
(7, 44, 64, 96, 119, 131, 147, 157, 160, 165, 182), OneLineStock – adobe.stock.com
(8, 20, 38, 46, 56, 60, 78, 98, 110, 124, 136, 150, 166, 174), Victoria – adobe.stock.com
(26), dariachekman – adobe.stock.com (28, 34, 40, 74, 86, 108, 132, 154, 168, 198),
ngupakarti – adobe.stock.com (30, 50, 104, 114, 127, 152, 176, 186), Tutsi_N –
adobe.stock.com (42, 52, 72, 94, 106, 128, 140), Valenty – adobe.stock.com (68, 84,
90, 120, 138, 170, 180)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen



Die Originalausgabe ist unter dem Titel »Tea Time Self-Talk: A Little
Afternoon Bliss for Living Your Magical Life« erschienen.

© 2022, Kristen Helmstetter

All rights reserved. German translation copyright:

© Mankau Verlag GmbH, 2023

German (worldwide) edition published by arrangement with
Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com).

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge
mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr;
Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile
übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestell-
ten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und
suchen Sie bei Erkrankungen eine/n erfahrene/n Ärztin/Arzt oder Heilpraktiker/in auf.

Inhalt

Einleitung	9
Ein paar Worte vorab	10
Was ist Tea Time Self-Talk?	13
Und was ist eigentlich ein »Selbstgespräch«?	14
Das Gute, das Schlechte und das Hässliche	16
Das Schockierende	16
Fazit	18
Und so geht's!	21
Nun bist du dran	22
Das Self-Talk-Format zur Teezeit	23
Tea Time Self-Talks	27
Zum Schluss	199
Weitere Bücher von Kristen	201



Ein paar Worte vorab

Vor ein paar Jahren war ich kein allzu glücklicher Mensch. Obwohl ich ein Leben führte, das viele Menschen vielleicht großartig gefunden hätten, hielt ich persönlich es nicht für großartig und wachte stattdessen jeden Morgen mit dem Gefühl auf, unter einer dunklen Wolke zu leben.

Ich hatte vor so vielen Dingen Angst und betrachtete alle meine Probleme als ernste Bedrohungen. Ich litt unter großen Ängsten und überanalyisierte alles. Ständig hatte ich mit meinen Emotionen zu kämpfen. Jahrzehntlang steckte ich in diesem Gedankenmuster fest. Wir haben alle Probleme, nicht wahr? So ist das Leben nun einmal.

Doch etwas nagte jahrelang in mir. Als würde das Schicksal oder eine kleine Fee mir etwas ins Ohr flüstern: *So muss das Leben nicht sein. Du solltest viel öfter lächeln. Eigentlich sollten wir mehr Spaß haben. Glück, Freude. Ja sogar Magie erleben.*

Deshalb probierte ich verschiedene Dinge aus, damit ich mich besser fühlte, doch erst als ich herausfand, wie wirksam meine Denkweise ist, veränderte ich meine Selbstgespräche, wodurch ich wiederum mein Leben in eine andere Richtung lenken konnte. Die dunklen Wolken begannen, sich aufzulösen, die Sonne kam hervor. Es dauerte nicht lange, und ich erlebte regelmäßig herrlich sonnige Tage. Diese fröhliche Stimmung war nun Normalität, und ich wurde ein ganz anderer, ein neuer Mensch. Und das alles nur aufgrund meiner Selbstgespräche. Das heißt, aufgrund der Worte und Gedanken, die ich über mich selbst, die Welt und mein Leben sagte und dachte.

Doch meine neue, fröhliche Stimmung war nur der Anfang. Mit dieser Veränderung meiner Einstellung begann ich, kühne Entscheidungen zu treffen, zu handeln und in meinem Leben erstaunliche Dinge zu manifestieren – von Fülle bis zur Liebe – und das alles mit einer Menge Motivation, Zielgenauigkeit und unglaublicher Gemütsruhe. Hätte ich gewusst, dass meine Selbstgespräche mein Leben so dramatisch verändern würden, hätte ich schon vor Jahrzehnten damit angefangen. Das ist einer dieser verblüffenden Momente, in denen man sich sagt, man hätte ... man sollte Aber besser spät als nie!

In meinem Buch *Coffee Self-Talk* erzähle ich die Geschichte, wie ich eine Entdeckung machte, die mein Leben veränderte: Ich habe ein tägliches Selbstgesprächsritual entwickelt und dieses mit meiner Tasse Kaffee am Morgen kombiniert. In diesem Buch schildere ich ausführlich, wie Selbstgespräche wirken, erzähle von ihren lebensverändernden Vorteilen und wie du dein eigenes Morgenritual mithilfe von Texten, die ich liefere oder die du selbst schreibst, entwickelst.

Tea Time für die Seele ist neu und anders! Für alle, die mit Selbstgesprächen noch nicht aktiv arbeiten, gebe ich einen kurzen Überblick, dann springen wir direkt zu dem, was ich als *Tea Time Self-Talk* bezeichne – zu kurzen, vorformulierten und inspirierenden Auszeiten, die sich perfekt für eine fünfminütige Nachmittagspause eignen oder für jeden Zeitpunkt, an dem du dir ein paar Minuten Glück gönnen willst, um Atem zu schöpfen, deine Mitte zu finden und die Schönheit deines magischen Lebens wertzuschätzen.

Wie du dir sicher vorstellen kannst, liebe ich meine positiven Selbstgespräche. Deshalb nutze ich diese Macht, um meinen

Geist regelmäßig, das heißt täglich zu programmieren. Denn das ist das Entscheidende – es so regelmäßig zu tun, dass es in Fleisch und Blut übergeht und es zur täglichen Routine wird. Diese Regelmäßigkeit führt dazu, dass sich die gewünschten Lebensveränderungen rasch einstellen. Das macht den Unterschied aus: Du trainierst dein Gehirn, anders zu denken. Wenn du das regelmäßig machst, veränderst du dein Leben. Du verwandelst dich. Du findest Glück, wie du es noch nie zuvor erlebt hast ... weil es wirkt.

Ich denke, es ist großartig, jemandem zu sagen, dass er oder sie positiv und optimistisch denken soll. Auf dem Papier klingt das gut. Und doch hilft es dir nicht, wenn du in Wahrheit anders empfindest. Du musst es in die Praxis umsetzen. Genau genommen willst du es dir zur festen Gewohnheit machen. Und die beste Möglichkeit, um es nicht zu versäumen, besteht darin, es mit einer bestehenden Gewohnheit oder Aktivität zu verknüpfen, die du magst. Je ausdrücklicher das Ritual, desto besser wird es ... es wird zur Zeremonie.

Deshalb praktiziere ich meinen Self-Talk am Morgen bei einer Tasse Kaffee und nutze ihn auch am Abend vor dem Einschlafen (siehe mein Buch *Bettgeflüster für die Seele*).

Nun habe ich festgestellt, dass ich zwischen 14 und 16 Uhr meist ein Tief habe und mich hin und wieder beim Gähnen ertappe. Eine Tasse Tee hat sich als bester Muntermacher erwiesen, und ich trinke sie gewöhnlich an meinem Schreibtisch, während ich weiterarbeite. Doch als mir nach ein paar Wochen klar wurde, dass dieser Nachmittagstee gewissermaßen ein neues Ritual werden konnte, erkannte ich die Chance, damit ein paar gute, kühne Selbstgespräche zu verbinden.

Ich begann, diese Zeit als offizielle Nachmittagszeremonie zu nutzen, um mir diesen wunderbaren kleinen Energieschub zu gönnen (also Teein *plus* Worte) und meine fröhliche Stimmung zu stärken, damit ich meine Aufgaben und meinen Tag mit einem Lächeln beenden konnte.

Was ist Tea Time Self-Talk?

Tea Time Self-Talk ist eine wunderbare kleine Zeremonie, die täglich nur fünf Minuten in Anspruch nimmt. Sie hilft dir, dein Leben mithilfe von Inspiration, Motivation und Verjüngung zu verändern. Und sie trägt dazu bei, das Leben, das du dir wünschst, anzulocken, das Leben, das so stark in deinem Herzen brennt. Und das alles in Verbindung mit deiner nächsten Tasse Tee.

Tea Time Self-Talk besteht aus zwei Dingen: 1) deiner Tee-pause und 2) deinem Selbstgespräch. (Falls du mit Selbstgesprächen noch nicht vertraut bist, dann mache dich darauf gefasst, dass sich dein Leben verändern wird! Mehr dazu im nachfolgenden Kapitel.)

Am Nachmittag eine Tee-pause einzulegen ist nichts Neues. Es gibt die beliebte urenglische Tradition der Tea Time, die offenbar mit Anna, der siebten Herzogin von Bedford (1783–1857) ihren Anfang nahm. Anna begann, am Nachmittag Tee zu trinken und eine Kleinigkeit zu sich zu nehmen, um den Hunger bis zum Abendessen zu stillen. Die niedlichen Sandwiches und die ausgefallenen Hüte – da bin ich ganz hin und weg!

Und auch die japanische Teezeremonie hat mich schon immer fasziniert, die Ausgewogenheit, Einfachheit und Respekt

zum Ausdruck bringt. Die Praktizierenden bereiten ihren Geist auf die Zeremonie vor, indem sie sich auf die Harmonie des Lebens konzentrieren, den Stress hinter sich lassen und zur Ruhe kommen. Ich liebe diesen Gedanken ... Davon könnten wir alle profitieren.

Der Nachmittagstee ist also nichts Neues, neu ist es jedoch, die Teepause zu nutzen, um dein magisches Leben zu leben, indem du diese Auszeit mit starken, positiven Affirmationen und schönen, aufbauenden Gedanken kombinierst. Das ist ein Schub an wunderbarer Energie, um deinen Tag abzurunden (dreieckige niedliche Sandwiches und ausgefallene Hüte sind optional!) und eine großartige Geisteshaltung zu schaffen, die dich inspiriert. Um dich zu motivieren. Um deine Seele zu verjüngen.

Und was ist eigentlich ein »Selbstgespräch«?

Bevor wir in unsere Zeremonie des Tea Time Self-Talks eintauchen, möchte ich für diejenigen von euch, denen Self-Talk neu ist, eine kurze Einführung geben, was Selbstgespräche sind und warum sie euer Leben grundlegend verändern werden.

Falls du bereits *Coffee Self-Talk* gelesen hast, in dem ich ausführlich auf die Bedeutung von Selbstgesprächen eingegangen bin, kannst du diesen Teil überspringen (aber wenn die Lektüre schon eine Weile her ist, könnte eine Auffrischung empfehlenswert sein). Falls du es nicht kennst, empfehle ich, die Einführung zu lesen, damit auch du das tiefe Verständnis bekommst, das dich wirklich inspirieren wird, deine Selbstgespräche zu einem Hauptschwerpunkt in deinem Leben zu machen.

Also hier die Kurzversion: Selbstgespräche sind die Worte, die du dir sagst oder die du denkst. Das ist deine innere Stimme, dein innerer Dialog. Manchmal wird dieser ausgesprochen, manchmal läuft er stumm ab. Manchmal bist du dir dessen bewusst, für gewöhnlich aber nicht ...

Du nutzt Selbstgespräche schon dein ganzes Leben lang. Das tun wir alle, weil es sich dabei um unsere Gedanken handelt. Es sind unsere Gedanken über uns selbst, über unsere Haare, unseren Taillenumfang und unsere Fähigkeiten. Unsere Gedanken über das, was wir im Fernsehen und in den sozialen Medien gesehen haben. Es handelt sich um unsere Meinungen und Urteile über andere Menschen. Um unsere Einstellung über alles, was wir kommentieren und was uns ständig durch den Kopf geht. Wir führen also an 365 Tagen im Jahr in jeder wachen Stunde Selbstgespräche.

Dein Self-Talk ist der Dialog, der in deinem Kopf über dich selbst abläuft: die Art und Weise, wie du dich im Spiegel siehst, die Art und Weise, wie du über dich und die Dinge, die du tust, denkst, sowie die Art und Weise, wie du die Welt um dich herum wahrnimmst.

Magst du deinen Körper? Oder kritisierst du dich? Hältst du dich für klug oder kreativ? Oder hältst du dich für langweilig? Denkst du, dass du Glück hast, oder hast du den Eindruck, dass du schlechte Umstände anziehst? Liebst du das Leben oder fürchtest du es? Kannst du bestimmte Dinge nicht aushalten? Urteilst du häufig negativ über andere ... oder suchst du in anderen immer das Gute? Magst du dich?

Darum geht es in deinen Selbstgesprächen.

(...)

(...)



Tea Time Self-Talks

Tea Time Nr. 1

Wenn du dir einen Moment Zeit nimmst, um an eine einzige großartige, ganz aktuelle Sache in deinem Leben zu denken, dann schafft es einen Lichtblick in deinem Tag, der alles andere überstrahlt.

Was ist gerade jetzt an diesem Tag großartig? Oder in deinem Leben? Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um es wertzuschätzen. Lass die positiven Gefühle, die dich durchströmen, nach außen strahlen. Die Konzentration auf großartige Dinge macht dein ganzes Leben großartiger.

Heute ist mein Tag.

Ich habe die Macht über meinen Geist.

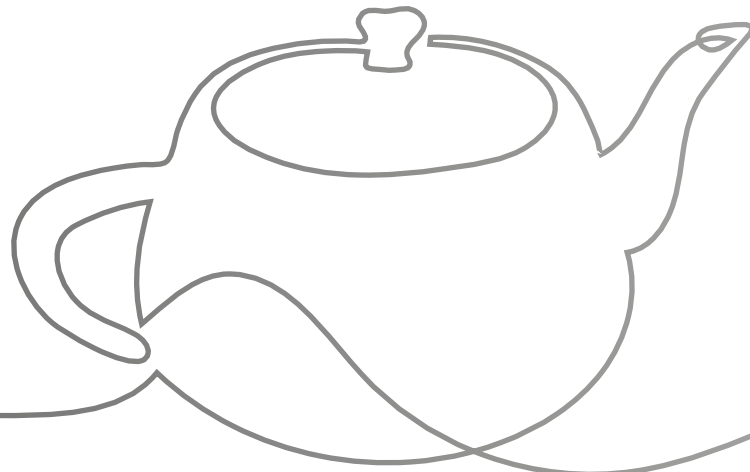
Ich habe die Kontrolle über meine Gefühle.

Ich habe mich entschieden,
glücklich zu sein.

Ich habe mich für Frieden entschieden.

Ich habe mich entschieden zu lächeln.

Ich habe bei allem, was ich heute
unternehme, phänomenalen Erfolg.



Tea Time Nr. 2

Manchmal besteht ein Hindernis zur Manifestation darin, dass man nicht das schöne Gefühl hat, sie *verdient* zu haben.

Manchmal haben Menschen Schuldgefühle, wenn sie Wörter gebrauchen wie »Ich habe es verdient«. Doch das ist Ausdruck mangelnden Selbstwertgefühls. Du hast die Erfüllung all deiner Wünsche verdient, weil du voller Liebe und Dankbarkeit bist. Weil du eine freundliche und verdienstvolle Person bist. Und deine Selbstgespräche sollten dies wiedergeben.

Deshalb denke an etwas, was du dir in deinem Leben wünschst, sei es ein neuer Job, mehr Geld oder Liebe oder einen schönen Urlaub und sage: »Ich habe ... verdient.« Fülle die Lücke aus und erfülle deinen Geist mit Liebe und Dankbarkeit für das, was du dir wünschst. Stelle dir vor, dass du die Sache mit Leichtigkeit erhältst. Fühle dich erhaben. Sei zuversichtlich, dass du sie erhältst. Bist du bereit, sie zu bekommen?



Ich bin es wert, mich wunderbar
und glücklich zu fühlen.

Ich bin es wert,
jede Menge Energie zu haben.

Ich bin es wert,
ein üppiges Einkommen zu erzielen.

Ich bin es wert,
Liebe zu geben und geliebt zu werden.

Ich bin es wert,
wunderbare Freunde zu haben.

Ich bin es wert,
an jeder Ecke neue Chancen
zu entdecken.

Ich bin es wert! Ich bin es wert!
Ich bin es wert!

Tea Time Nr. 3

Eine Möglichkeit, deinem Leben sofort auf die Sprünge zu helfen, besteht darin, Fragen zu stellen.

Und eine meiner Lieblingsfragen lautet: *Warum?*

Wenn vor Kurzem etwas passiert ist, das dich verwirrt, frustriert oder gereizt hat, dann frage dich: Warum? Warum hat es dich verwirrt oder frustriert? Oder warum hat es dich gereizt? Warum ist es passiert? Wenn du anfängst, im Leben die richtigen Fragen zu stellen, beginnst du, nützliche Antworten zu erhalten. Und diese Antworten helfen dir, dein Handeln zu steuern. Diese Antworten inspirieren dich, neue Wege einzuschlagen und dich auf neue Abenteuer einzulassen.

Denke an die Ereignisse der vergangenen Woche und stelle dir Fragen, um dir über deine Gefühle zu diesen Ereignissen klar zu werden. Versuche, dabei mehr über dich selbst herauszufinden.

Ich glaube an meine Fähigkeiten.

Heute bin ich so glücklich!

Ich habe es verdient,
ein magisches Leben voller Feenstaub,
Regenbogen und Sternschnuppen
zu leben!

Ich habe Spaß, und alle meine Träume
werden wahr.

Ich liebe es, Fragen zu stellen.

Die Antworten auf meine Fragen
fallen mir zu.

Ich liebe es, neue Dinge
über mich selbst herauszufinden.

Tea Time Nr. 4

Bist du dir selbst treu?

Nimmst du dir Zeit, deine Seele so zu nähren, wie es sich für dich am besten anfühlt?

Das Leben fordert, dass du absolut authentisch bist. Du bist aus einem Grund hier. Und die Welt braucht dich, *so, wie du bist*. Wenn du dein Potenzial bislang nicht ganz ausgeschöpft hast, dann ist jetzt die Zeit gekommen, damit zu beginnen. Verpflichte dich heute, dich der Welt als dein bestmögliches Selbst zu präsentieren. Mit all deinen einzigartigen, schrulligen und wunderbaren Eigenschaften.

Was bedeutet es für dich, wirklich du selbst zu sein? Kannst du gleich jetzt mit irgendetwas Neuem beginnen? Gibt es etwas, was das wahre Du nicht mehr tun würde?

Denke darüber nach, plane es und verpflichte dich dazu.

Ich bin für große Dinge bestimmt.

Ich bin aus einem Grund hier.

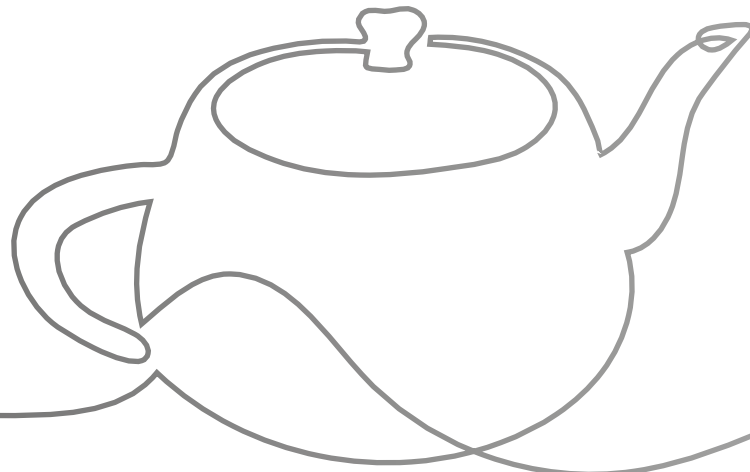
Ich schätze mich. Ich schätze das Leben.

Die Welt schätzt mich. Ich schätze die Welt.

Ich schöpfe mein ganzes Potenzial aus.

Ich bin all meiner Verpflichtungen würdig.

Ich bin mir selbst treu. Ich ehre mich selbst.



Tea Time Nr. 5

Der Glaube spielt eine große Rolle, wenn es darum geht, dass Gewohnheiten erfolgreich Wurzeln schlagen. Wenn du an etwas glaubst, befeuert dies deine Bemühungen.

Wenn du an dich glaubst, hast du das Gefühl, deinem Traumleben entgegenzufliegen anstatt durch Treibsand zu stapfen.

Überlege, welche neue Gewohnheit du dir gern aneignen möchtest. Es könnte sich um Sport, Meditation oder ein Dankbarkeitsritual handeln. Frage dich, weshalb du es dir angewöhnen willst. Und dann glaube daran, dass es eine wünschenswerte Gewohnheit ist. Das klingt offensichtlich, aber viele Menschen denken, dass sie sich etwas Neues angewöhnen wollen, doch sie haben nicht wirklich darüber nachgedacht, wie diese neue Gewohnheit ihr Leben verbessern würde, und halten deshalb nicht daran fest.

Du musst dich mit deiner Gewohnheit gut fühlen. Nicht etwa, weil andere Leute sagen, dass sie gut ist, sondern weil du selbst daran glaubst. Verleihe deiner neuen Gewohnheit eine positive Bedeutung und sei dir über ihre Vorteile im Klaren, dann wird dein Wille mit deinem Ziel übereinstimmen.

Welche neue Gewohnheit willst du annehmen?

Ich liebe es dazuzulernen.

Ich nehme gute Gewohnheiten an.

Ich bin es wert,
großartige Gewohnheiten zu haben.

Ich habe ein Ziel.

Ich lasse es geschehen.

Ich präsentiere mich meinem Leben
und tue, was nötig ist.

Meine guten Gewohnheiten
schlagen Wurzeln, weil ich an sie glaube.

Ich glaube an mich.