

edition  
riedenburg

GLÜCK

ASHISH MEHTA

SELIG



STERBEN

**„Es gibt eine Möglichkeit, dass du der Meister deines Seins werden kannst, wenn du das Spiel von Leben und Tod verstehst. Aber um diese Meisterschaft zu erreichen, musst du den Prozess der Bewusstwerdung von heute an beginnen.“**

Ashish Mehta gibt in seinem Werk über das Sterben und das mögliche Leben nach dem Tod einen mutigen Blick auf die Vergänglichkeit und die Reise der Seele. Er plädiert dafür, dass wir uns bereits zu Lebzeiten sorgsam auf den letzten Übergang vorbereiten, und verleiht uns das nötige Rüstzeug dafür. Gleichzeitig lehrt er uns das furchtlose Erforschen des Todes.

**„Wenn alle Sinne ausgeblendet sind und der physische Körper offiziell für tot erklärt wird, beginnt die Rolle des feineren, subtileren Geistkörpers oder Lichtkörpers, der langsam mit der Existenz verschmilzt. Dieses Verschmelzen ist der Beginn der nächsten himmlischen Reise.“**

Ein hoffnungsvolles Plädoyer für alle Menschen, die einmal sterben werden und geboren wurden, um zu leben.

---

### **Mit im Buch:**

- Reflexionsseiten im Anschluss an jedes Kapitel: thematisch geführte Fragen und Anregungen mit Raum für eigene Notizen
- Atmung & Purna Shava Shanti Asana: Eine Übung, um die Angst aus der Körperebene zu entfernen
- Todesmeditation: genaue Beschreibung für die tägliche Yoga-Routine in Vorbereitung auf die einst endlose Dunkelheit und Stille

 edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at



9 783990 821756

ISBN 978-3-99082-175-6

*Dieses Buch ist für jeden, der geboren  
wurde und eines Tages sterben wird.*

*(Panth Bhaven)*

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.

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Im Interesse der Lesbarkeit wird im vorliegenden Buch meist auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind immer alle Personen gemeint.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage März 2025  
© 2025 edition riedenburg e.U. Dr. Caroline Oblasser  
Verlagsanschrift Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich  
Internet [www.editionriedenburg.at](http://www.editionriedenburg.at)  
E-Mail [verlag@editionriedenburg.at](mailto:verlag@editionriedenburg.at)  
Übersetzung Aus dem Englischen übersetzt von Patricia Hinke  
Lektorat Dr. Caroline Oblasser  
Bildnachweis Coverfoto Ashish Mehta © Inga Sommer PHOTOGRAPHIE  
Tarot Bilder gemalt und gestaltet von Ashish Mehta  
Autorenfoto auf S. 151 © Ashish Mehta

Satz und Layout edition riedenburg  
Herstellung Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg  
Deutschland

ISBN 978-3-99082-175-6

ASHISH MEHTA

# GLÜCK SELIG STERBEN

 edition  
riedenburg

### **Besonderer Hinweis vor der Lektüre dieses Buches**

Trigger-Warnung: In diesem Buch wird das Sterben thematisiert. Sollten Sie oder eine Person aus Ihrem Umfeld **Suizid-Gedanken** haben, wenden Sie sich in akuten Fällen bitte an die Telefonseelsorge Ihres Landes oder eine geeignete Beratungsstelle.

Dieses Buch versteht sich nicht als spontaner Ratgeber in besonders verzweifelten Lebenssituationen. Falls Sie medizinische oder psychologische Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an speziell geschultes Fachpersonal, Ärzte, Apotheker, Psychologen und Psychotherapeuten.

Weiters werden in diesem Buch **Psychedelika** thematisiert. Dies bedeutet nicht, dass der Autor zum Gebrauch derselben auffodert oder diese empfiehlt.

# INHALT

Vorwort	9	13. Die Interpretation von Gnade	83
1. Leben und Tod vereint	13	14. Der Wechsel der Zustände	89
2. Der Gedanke an den Tod: Feiern statt Trauern	19	15. Die Phantasie anregen	95
3. Das Leben	25	16. Reise jenseits von Zeit und Raum	101
4. Himmel und Hölle	31	17. 5 Fragen	107
5. Dhyan: Meditation	37	18. Starke Fakten	113
6. Transformation	43	19. Diskussion über den Tod	119
7. Die Schöpfung des Schöpfers ist jenseits des Todes	49	20. Karma-Schwingungen	125
8. Werden wir – du und ich – die Einzigen sein, die den Tod erleben?	55	21. Vorbereitung auf den Tod	131
9. Wechsel der Dimensionen von lok(a) zu parlok(a)	61	22. Atmung & Purna Shava Shanti Asana (Übung, um die Angst aus der Körperebene zu entfernen)	137
10. Wahrnehmung	67	23. Todesmeditation	143
11. Identität	73	Anhang	149
12. Verblässen und Verschmelzung	77		

VORWORT

**K**ennst du wirklich den wahren Grund für den Tod? Ich sage ihn dir heute, laut und deutlich: Es ist die Geburt. Was ist nun der Tod? Es ist einfach die Abwesenheit von Atem oder Prana. Unsere Beweggründe als Menschen sollten also darin bestehen, die uns zugewiesene Anzahl von Atemzügen in jedem einzelnen Moment auf gute Weise zu nutzen, denn wer weiß, wann wir unseren Atemzyklus erschöpfen werden.

All dies lernte ich von Großmeister Panth Bhaven im Februar 2003 in Mumbai. Er ist ein Mystiker, der tief mit der Göttlichkeit verbunden ist. Großmeister Panth Bhaven lehrte mich in unseren zahlreichen Dialogen, wie wir sterben können, bevor wir sterben, damit wir leben können, bevor wir sterben.

Dieses Buch ist eine wichtige Erinnerung an die Feier des Todes und meine Erinnerung an meine intensiven Begegnungen mit Großmeister Panth Bhaven, dessen Gesellschaft mich die glückselige Energie hinter dem Prozess des Sterbens erkennen ließ. Ich werde ihm immer dankbar sein, da ich von seinem Bewusstsein über das Leben und den Tod profitiert habe.

Warum sage ich das hier? Weil ich Anfang 2005 das Glück hatte, meinen Vater bis zu seinem Tod zu Hause in Dehra Dun (Indien) zu begleiten.

Ich hoffe, dass dieses Buch dein Herz trösten und den Glauben und die Kraft in dir wecken wird, um zu erfahren, wer du wirklich bist. Und dass es dir dabei hilft, dich zu einem besseren, feineren und verständnisvolleren Menschen zu machen.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, über das Thema Sterben zu schreiben. Dies ist mein Fazit aus meinen Erfahrungen und Überlegungen.

*Herzlichst  
Ashish Mehta*



I. LEBEN UND TOD VEREINT

Leben und Tod sind nicht zwei verschiedene Dinge. Sie sind ein untrennbarer, sich entwickelnder Prozess zur Entfaltung deiner wahren Essenz. Der Prozess des Lebens und des Sterbens findet tatsächlich in jedem Moment deines Lebens statt, wenn du ein- und ausatmest. Es ist alles da. Und um den ganzen Prozess des Sterbens glücklich zu genießen, musst du nur aufmerksamer und bewusster werden.

Lasst uns der Tatsache ins Auge sehen, dass wir alle eines Tages diesen Planeten verlassen werden. Unsere Absicht sollte also sein, unser Leben in vollen Zügen zu leben, bevor wir uns endgültig von allen verabschieden. Da der Tod der unvermeidliche Prozess des Lebens ist, können wir nichts tun, um dieses Gesetz der Existenz zu ändern. Was wir jedoch tun können, ist, unser Leben bewusst in die Hand zu nehmen und weiterzugehen.

Niemand kann dir den Sinn deines Lebens vorgeben. Es ist dein Leben und deshalb muss der Sinn auch deiner sein. Dies kann nur erreicht werden, wenn du verstehst, dass niemand außer dir den Sinn deines Lebens finden kann. Suche ihn nicht irgendwo außerhalb von dir. Wenn du jeden Tag damit beginnst, ruhig und mutig die Lebenskraft in dir anzuzapfen, dann wirst du wissen, dass der Tod ein integraler Bestandteil des Lebens ist. Der Tod ist kein Feind und der Tod ist nicht gegen das Leben, also gibt es keinen Grund, Traurigkeit oder Angst in unseren Herzen zu haben. Die allermeisten Menschen sind vermutlich nicht in der Lage zu wissen, was das Leben ist.

Leben und Tod sind zwei Polaritäten desselben kosmischen Energiedramas, das auch Maya (Illusion) genannt wird. Tod und Leben sind keine Gegensätze, sondern sie sind komplementär. Dieses Konzept ist kein Spiritualismus, sondern die Wahrheit des Seins.

In Wirklichkeit ist der Tod nicht das Ende des Lebens, sondern vielmehr die Vollendung eines Lebens. Daher ist der Tod dem Leben sehr freundlich gesinnt. Das Leben kann ohne ihn nicht existieren. Wenn du weitsichtig denkst, wirst du wissen, dass der Tod in Wirklichkeit ein Prozess der Erneuerung ist.

Der Tod findet jeden Augenblick statt, denn in jedem Augenblick gibt es Erneuerung. Lass es mich auf eine andere Weise erklären: In jedem Moment atmest du ein (das Leben geschieht) und atmest aus (der Tod geschieht). Einatmen und Ausatmen gehen Hand in Hand. Auf diese Weise ist jedes Ausatmen der Tod der Vergangenheit und jedes Einatmen die Geburt in die Zukunft.

Wenn man beides trennt, dann schleicht sich natürlich Angst ein und man denkt, dass das Leben gut und der Tod schlecht ist. Die Norm ist dann, dass das Leben wünschenswert ist und der Tod vermieden werden muss. Anstatt in Angst vor dem Tod zu leben, solltest du diese unvermeidliche Seite des Lebens einfach akzeptieren. Wenn dir das gelingt, wirst du überrascht sein, wie viel Lebendigkeit und Liebe aus deinem Inneren strömen wird. Denn ohne den Tod kann das Leben nicht vollkommen werden.

Wenn du anfängst, in die Perspektive jenseits der physischen Form einzutauchen, dann wirst du auch erkennen, dass – sobald dieser irdische Körper von dir stirbt – deine wahre Essenz oder Energie immer noch als eine geistige Form existieren wird, die keine spezifische Form hat und stattdessen in einem unsichtbaren Raum gedeiht. Genau wie Radiowellen, Telefon- und Fernsehsignale oder drahtloses Internet, was alles mit deinen biologischen Augen nicht gesehen werden kann.

Mein Gedanke dabei ist, dass, wenn du nur ein Leben mit physischen Annehmlichkeiten und Vergnügungen gelebt hast, der Tod für dich sehr unangenehm und unerfreulich sein könnte.

Wenn du hingegen ein etwas höheres, schöpferisches Leben geführt und die Natur geliebt hast, wodurch etwas Nicht-Physisches in dein Bewusstsein getreten ist, dann wird der Tod für dich eines Tages nicht so schmerzhaft und schlimm sein.





## 2. DER GEDANKE AN DEN TOD: FEIERN STATT TRAUERN

**T**rauer tritt in unserem Leben auf, wenn wir nicht auf die Trauer vorbereitet sind. Wenn wir die Trauer analysieren, werden wir feststellen, dass Trauer eine negative Emotion ist. Und wie andere Emotionen auch verlangt sie nach Ausdruck.

Trauer lässt sich nicht unterdrücken, verleugnen, ignorieren, aufschieben oder zerstören. Wenn man die Trauer nicht loslässt, führt sie zu zerrütteten Nerven. Deshalb müssen Gefühle wie Trauer nicht nur ausgedrückt, sondern auch gelebt werden.

Trauer kann zu einem konstruktiven Zweck umgewandelt werden. Wenn man dies versteht, kann man mit dem Gedanken an den Tod auf eine gute Art und Weise umgehen.

Wenn du die Art und Weise ändern kannst, wie du auf den Gedanken der Trauer über den Tod reagierst, dann kannst du auch die zukünftigen Auswirkungen ändern. Das Geheimnis besteht darin, die Gedanken zu ändern, wenn es um den Tod geht. Eigentlich ist unser ganzes Leben ein schöner Prozess, in dem wir lernen, wie wir angemessen sterben können. Wenn du dich selbst trainieren und deine Denkweise über das Sterben und die zeitgerechte Rückkehr in unser wahres Zuhause ändern kannst, während du lebst und atmest, dann wirst du dich über den Kummer des Todes erheben. Dann können die traurigen Gedanken und die düstere Vorstellung vom Schmerz der Trauer in eine konstruktive Ebene des Feierns verwandelt werden.

Der Tod ist kein einzigartiges Phänomen, denn er geschieht bei jedem, der geboren wurde. Aber wenn du als menschliches Lebewesen deine Bewusstseinsstufe in Bezug auf den Tod anheben kannst, dann wirst du vielleicht anfangen zu sehen, wie natürlich dieser Prozess ist. Und er ist genau wie der Prozess der Geburt.

Wenn wir Menschen also das Feiern mit der Geburt in Verbindung gebracht haben, dann können dieselben Feiern auch mit dem Tod in Verbindung gebracht werden. Der Grund dafür ist, dass wir, wenn wir das Feiern mit dem Tod verbinden, positive, freudige Emotionen einbringen, im Gegensatz zu der leidvollen, traurigen, negativen Energie des Kummers.

Nun stellt sich die Frage, warum man sich dieser universellen Angelegenheit namens Tod nicht direkt stellt. Frage dich, worüber genau du trauerst, wenn es darum geht, sich der Wahrheit des Todes zu stellen.

Es gibt nichts, worüber man lange genug trauern müsste, denn wenn man stirbt, verschwindet man und verschmilzt mit der Göttlichkeit.

Der Tod ist nicht schrecklich, da die Seele nur von einer Bewusstseins-ebene zur anderen wechselt.

Ich kann mich lebhaft daran erinnern, was mir Großmeister Panth Bhaven sagte: Er sagte, dass die Angst vor dem Tod und der Trauer daher rührt, dass die Menschen befürchten, dass ihre Ansammlungen zurückgelassen werden. Aber was die Menschen nicht verstehen, ist, dass unsere Seelen und Geister keine objektiven Dinge besitzen. Der Tod ist niemals ein Verlust von etwas, sondern eine Bewegung hin zu einer neuen Erfahrung.

Versuche nun, es so zu verstehen: Wann immer du auf die nächste Stufe aufsteigen oder befördert wirst, feiere und freue dich. Wenn du das gleiche Gefühl mit dem Gedanken an den Tod verbinden kannst, dann ist der Tag nicht mehr fern, an dem du mit dem Trainingsprozess des Feierns der nächsten Phase nach der Sterblichkeit beginnen wirst. Es ist gut, Gedanken der Freude und des Glücks zu wählen, anstatt unsere leidenden Gedanken am Höhepunkt unseres Lebens zu betrauern.

Echte Spiritualität besteht darin, das Leben intensiv und glücklich zu leben, so dass man auch den Tod glücklich und intensiv leben kann.





### 3. DAS LEBEN

An den Grenzen deines Verstandes lebt die Realität des Lebens. Ich frage dich: Welche Art von bewusster Zustimmung zum Leben gibst du und wie schaust du durch deinen Verstand, der eine Menge alter gesammelter und angesammelter Überzeugungen hat? Wenn du dein individuelles Bewusstsein transformieren kannst und anfängst, auf die positiven Seiten deines Lebens zu schauen, dann wirst du anfangen, verzerrte, verfallende Vorstellungen vom Tod loszulassen.

Wenn du die Wahrnehmung deines Verstandes ändern kannst, um das Leben auf eine neue Art und Weise zu betrachten, dann wirst du vielleicht erkennen, dass das Licht des Bewusstseins die dunkle Kammer unserer vorgefassten Ideen und Vorstellungen über das Leiden durchdringen kann, wenn es um das Sterben geht. Wenn du tief kontemplierst, wirst du erkennen, dass das Leben und die Seele ewig sind und nur der Körper und der Geist sterben.

Großmeister Panth Bhaven sagte mir, das Leben selbst hat weder Anfang noch Ende. Es komme darauf an, wie man sich auf den Tod vorbereitet, während man lebt und atmet. Wie wir leben, so werden wir sterben, und wie wir sterben, so werden wir leben.

Das bedeutet, dass wir unsere Bewusstseins Ebene immer mit uns tragen, wohin wir auch gehen. Lass es uns noch einmal metaphysisch analysieren, was ich hier geschrieben habe. Jeden Tag atmen wir ein und aus. Wenn du also deinen Atemzyklus beobachtest, wirst du feststellen, dass jedes Einatmen Leben einatmet und jedes Ausatmen den Tod ausatmet. Wenn du dies richtig verstehst, wirst du beginnen, das Leben in jedem Augenblick zu leben. Und du wirst auch in der Lage sein, den Tod in jedem Augenblick zu leben. Halte diesen Gedanken einen Moment lang fest, während du herausfindest, wie du langsam dein altes Paradigma in Bezug auf Leben und Sterben ändern kannst.

Bedenke, wenn du von heute an mit ein wenig Achtsamkeit und Wachsamkeit lebst, dann könnte es möglich sein, dass du das Maß an Angst vor dem Tod überwindest. Erinnerung dich daran, dass das ganze Drama um den Tod und die Angst davor in deinem Geist und deinen Gedanken stattfindet und wie du über dieses Thema denkst. Beginne deine Reise von heute an als ein individueller Denker, der den Prozess des Sterbens von einer höheren Ebene innerhalb der Sphären des Geistes aus beobachten kann.

Du siehst, was ich in diesem Kapitel beabsichtige. Ich gebe dir Hinweise, wie du über dein wahres, ewiges Selbst nachdenken kannst. Wenn du das

begreifst, wirst du den Unsicherheitsfaktor der Trennung und des Verlustes verlieren. In diesem Multiversum haben wir alle einen physisch natürlichen und einen spirituellen Seelenkörper. Dieser physische natürliche Körper ist sichtbar, temporär, vergänglich und transient, während der spirituelle Seelenkörper unsichtbar, unvergänglich und ewig ist. Der erste ist begrenzt und der zweite ist unbegrenzt und unendlich. Laut Großmeister Panth Bhaven ist der physisch natürliche Körper nur ein Vehikel, das vom unsichtbaren, ewigen, wahren, spirituellen Seelenkörper benutzt wird, um sich nach außen hin auszudrücken und diese vergängliche materielle Welt zu erleben.

Ein weiterer philosophischer Gedanke, der mir gerade in den Sinn kommt, ist, dass die Angst vor dem Tod in Wirklichkeit die Angst vor der Zukunft ist. Aber tatsächlich ist die wirkliche Zeit jetzt und das Jetzt ist ewig, ohne Anfang und ohne Ende. Wenn du also verstehst, dass das Leben in der Gegenwart, im wirklichen Jetzt gelebt werden muss, dann kannst du den Gedanken an die Angst vor dem Tod langsam aufgeben. Jeden Tag, wenn du anfängst, mit der Existenz in dieser schönen lebendigen Gegenwart zu leben, wirst du erkennen, dass der Tod nur eine Illusion ist.

Da ich von zwei Körpern spreche, möchte ich das ein wenig ausweiten, damit du meinen Standpunkt verstehen kannst. Der Wissenschaft zufolge haben ich und du bereits viele Körper erlebt. Schau in dein Familienalbum, um zu wissen, dass es wahr ist. Der Körper deiner Kindheit ist nicht der Körper deiner Jugend, noch ist der Körper deiner Jugend der Körper deiner Männlichkeit und Weiblichkeit. Auch der Körper deines älteren Ichs wird anders sein.

Es stellt sich also die Frage: Wo sind all diese Körper geblieben? Wenn man alle sieben Jahre einen neuen Körper bekommt, wo sind dann die alten Körper geblieben? Keine Sorge, es spielt keine Rolle, ob du es weißt oder nicht, wo all diese oben erwähnten Körper geblieben sind. Das Einzige, was zählt, ist, dass dein individuelles Bewusstsein seit dem allerersten Körper, den du jemals hattest, immer bei dir ist. Jedes Teilchen deines Körpers hat sich viele Male verändert, ist gestorben und hat sich viele Male erneuert, seit du ihn in diesem Leben betreten hast. Dein Körper ist nicht du, aber er ist dein, um diese vergängliche Phase des menschlichen Seins zu erleben. So wie sich das Wasser im Fluss ständig verändert, der Fluss aber derselbe bleibt, so ist auch dein spiritueller Seelenkörper wie der universelle Fluss, und dein physisch natürlicher Körper oder deine Körper sind wie sich veränderndes Wasser.



ANHANG

---

### Widmung

Dieses Buch ist meinem Großmeister Panth Bhaven und einem meiner Coaches, Dr. Wayne Dyer, gewidmet. Außerdem meiner deutschen Großmutter Irene Hinke und meinem 5 Jahre alten Neffen aus den USA (die beide im Jahr 2023, als ich dieses fünfte Buch schrieb, für eine weitere himmlische Reise diesen Planeten verließen).

---

### Danksagung

Ich möchte mich von Herzen bei meiner Verlegerin Caroline Oblasser bedanken, dass sie offen und mutig genug war, dieses wunderbare Buch herauszubringen.

Dann möchte ich der Fotografin Inga Sommer aus Hamburg für das Buchcover-Foto danken.

Auch möchte ich Patricia Hinke aus Hamburg danken, die die deutsche Übersetzung dieses Buches aus dem Englischen gemacht hat.

---

### Filmtipps

Astral City – Unser Heim

Raymond Moody Filme

Soul (Disney Kinderfilm)

Final Destination (Teil 1)



Ich wurde 1974 in Dehra Dun (nahe dem Himalaya) in Indien geboren. Glücklicherweise wuchs ich in einer spirituellen Familie auf. Mein Yoga-Unterricht begann, als ich 11 Jahre alt war – mein Vater, ein ‚Hatha Yogi‘, wurde mein erster Yogalehrer.

Meine Gabe, Menschen zu helfen und zu heilen, katapultierte mich bereits in ganz frühen Jahren auf den Pfad ‚Life-Balance‘. Mein innerer Durst, die verschiedenen Techniken der Heilung zu erlernen sowie meine eigenen Ideen hierzu weiterzuentwickeln, führte mich zu vielen bekannten, sehr spirituellen und mystischen Orten auf der ganzen Welt.

Im Jahr 1996 ging ich nach Mumbai und war sehr glücklich, dort verschiedene Arten der Heilkunst und Methoden gelehrt zu bekommen. Ich wurde fachgerecht durch zertifizierte Lehrer in ‚Body-Mind‘ Trainingsprogramme, Hypnose, Feng Shui, Ayurveda, Astrologie, Advanced Pranic Healing Techniken und ‚Magnified Healing‘ ausgebildet.

Später im Jahr 2005 brachte mich mein selbst kreiertes Schicksal nach Deutschland. Seitdem gebe ich Coachings, Ausbildungskurse und Workshops zu verschiedenen Themen rund um Wellness für die Balance unseres Körpers und Geistes durch Yoga und Meditationstechniken, u.a. in Unternehmen, auf Conventions und auf Messen.

Mein Ziel ist es, die moderne Medizin zu ergänzen und dazu beizutragen, die versteckten Leiden (psychische sowie körperliche Beschwerden) meiner Patienten und Klienten durch Nutzung verschiedener Heilungstechniken schnell zu lindern.

Interviews gab ich u.a. für VOX, stern TV, NDR Nordmagazin, 3sat, TIDE TV, Doordarshan (Indian TV), Yoga Journal, Bild der Frau, MEDIVITALIS, KGS Magazin, AOK Magazin, Sunday Times of India und andere.

Mein 1. Buch ‚Der Glücksvertrag‘ ist 2012, mein 2. Buch ‚Du bist Heilung‘ 2017, mein 3. Buch ‚Liebesspiel und Tantra‘ 2020 und mein 4. Buch ‚Väter und ihre Kinder‘ 2023 erschienen.

Im Laufe meiner Lebensreise habe ich erkannt, dass Menschen eine angemessene Disziplin mit Fokus und gleichzeitig Leichtigkeit im Herzen brauchen, um die gewünschten Ziele zu erreichen.



**Weitertragen – Wege nach pränataler Diagnose. Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonal**

Autorinnen: Kathrin Fezer Schadt, Carolin Erhardt-Seidl

Vorgeburtliche Untersuchungen in der Schwangerschaft können werdende Eltern mit unerwarteten Fragen konfrontieren: Wird unser Kind behindert zur Welt kommen? Was, wenn es nach der Geburt nicht lebensfähig ist oder noch im Mutterleib stirbt?

„Weitertragen“ begleitet Eltern und Fachpersonal von der PND bis zur getroffenen Entscheidung und darüber hinaus.



**Alleingeburt – Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie**

Basiswissen | Illustrationen und Fotos | Erfahrungsberichte

Autorin: Sarah Schmid

In „Alleingeburt“ vermittelt Sarah Schmid gesundes medizinisches Basiswissen und räumt gleichzeitig mit beängstigenden Geburtsmythen auf. Ihr Buch ist daher auch für all jene eine wertvolle Lektüre, die Schwangerschaft und Geburt im klassisch betreuten Umfeld planen oder selbst als GeburtshelferIn tätig sind.

Mit zahlreichen Illustrationen zur besseren Verständlichkeit.



**Mein Sternkind**

Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborentod

Autorin: Heike Wolter

Nach dem Verlust eines Kindes braucht es Zeit, um wieder zurückzukommen in ein Leben, in dem man sich selbst aufgehoben und versöhnt fühlt mit dem unfassbaren Schicksalsschlag.

Zentral sind die Erfahrungen anderer Menschen, die Ähnliches durchlebt, durchlitten und in ihr Leben integriert haben.



**Nicht mehr klein und noch nicht groß**

Der liebevolle Ratgeber für die Wackelzahnpubertät. Mit Tipps von der Kinderzahnärztin und Erfahrungsberichten vieler Eltern

Autorin: Andrea Zschocher

Kündigen sich bei deinem Kind die Wackelzähne an? Ist es auf einmal wie ausgewechselt? Sind starke Gefühle an der Tagesordnung und erinnert dich das Ganze an die anstrengenden Trotzphasen der Kleinkindzeit? Weil wir alle im selben Boot sitzen, gibt es diesen Ratgeber. Mit bewährten, alltagstauglichen Tipps wirst du die sensible Zeit des Zahnwechsels liebevoll begleiten.



**Zauberbuch Familienfrieden**

Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens

Autorin: Hanna Grubhofer

Raus aus dem Alltagsstress, rein ins volle Familienleben!

Im „Zauberbuch Familienfrieden“ verrät die erfahrene Psychologin und 7-fache Mutter Hanna Grubhofer die zahlreichen Geheimnisse ihres glücklichen Familienlebens. Basis hierfür sind Gewaltfreie Kommunikation, Verantwortung und Vertrauen – in sich selbst und in die Kinder.



**Geniale Resilienz**

Freunde, Freizeit, Freiheit: Die Besten verraten ihr Erfolgsgeheimnis

Autorin: Sonja Katrina Brauner

In „Geniale Resilienz“ spricht Psychotherapeutin Sonja Katrina Brauner mit über 40 brillanten Persönlichkeiten. Vom preisgekrönten Schüler mit Marsrover-Prototyp über die Boxweltmeisterin bis hin zum international erfolgreichen Schriftsteller gewähren die Interviews Einblicke in die Welt der Hochbegabung, Sensibilität, Willenskraft und Out of the box-Denkweise.

Mit Resilienz stärkenden Übungen aus der Praxis.



### Was brauchst du? Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) hilft dabei, Konflikte zu lösen.



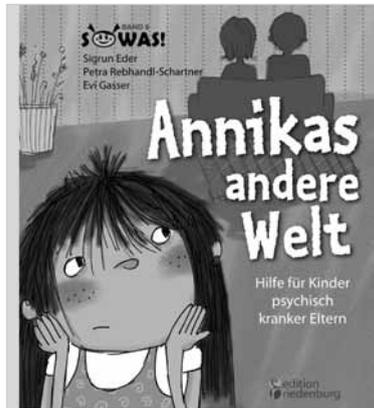
### Abschied von Mama – Das Bilder-Erzählbuch zum Trösten und Erinnern für Kinder, die ihre Mama verlieren

Als Jules Mama stirbt, ist es nicht einfach, ohne sie zu leben. Jule vermisst sie so furchtbar, dass ihr Bauch immer wieder wehtut. Wie gut, dass Papa für Jule da ist und weiß, wie er sie trösten kann.



### Papa in den Wolken-Bergen – Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die ihren Papa verloren haben

Dieses Buch begleitet Kinder in ihrer Trauer und hilft, über das Unfassbare zu sprechen. Die Mitmach-Seiten ermöglichen, die verstorbene Person in lebendiger Erinnerung zu behalten und ihr so einen neuen Platz zu geben.



### Annikas andere Welt – Das Bilder-Erzählbuch für Kinder psychisch kranker Eltern

Annika ist traurig. Sie fragt sich: „Hat Mama mich vergessen?“ und „Bin ich schuld daran?“ Denn Mama ist nicht mehr so, wie sie früher einmal war.

Ein Buch für Kinder psychisch erkrankter Eltern. Es unterstützt Kinder und ihre Vertrauenspersonen dabei, sich in einem schwierigen Familienumfeld zurecht zu finden. Mitmach-Seiten laden außerdem dazu ein, die eigene Situation aufzuschreiben bzw. aufzumalen.



### Vom Mädchen zur Frau – Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken

Irgendwann passiert es: Dein Mädchenkörper verändert sich, und vieles ist nun anders als zuvor. Spätestens wenn deine Periode einsetzt, ist klar: Du bist eine echte Frau. Dieses Buch nimmt dich mit auf eine märchenhafte Reise durch deinen Körper und erzählt dir in 24 Bildern, was dich in der sogenannten Pubertät verwandelt und verzaubert.



### Vom Jungen zum Mann – Ein abenteuerliches Bilderbuch für alle Jungen, die ihren Körper neu entdecken

Bald ist es so weit: In der Pubertät verändert sich dein Körper. Du wirst größer und stärker und bist auf dem Weg zum Mann. Dieses Buch reist mit dir durch deinen Körper und erzählt dir in 24 Bildern, was alles mit dir passiert. Es eignet sich zum gemeinsamen, aber auch zum Alleine-Lesen, denn es geht um dich ganz persönlich. Für Jungs ab 10 Jahren.



### Gestern war ich noch schwanger – Ein Bilderbuch für Frauen, die ihr Kind in der Schwangerschaft verloren haben

„Sie sagen, mit der Zeit wird es leichter.“

Nicole Schäufler hat in ihrem Buch Bilder und Worte für das Leben nach einer Fehlgeburt oder Totgeburt gefunden. Sie ist Journalistin, Künstlerin und Mutter. Eines ihrer Kinder reiste zu den Sternen.



### Schwanger im Advent – Ein Adventskalender für alle werdenden Mütter

Dieser Kalender begleitet dich durch den Advent. Ab dem ersten Dezember kannst du jeden Tag eine Seite umschlagen, als würdest du ein Türchen öffnen. Dich erwarten Bilder, Lieder, Gedichte, Rezepte und viele interessante Geschichten rund um verschiedene Schwangerschaftssymbole in der Weihnachtszeit. Du wirst staunen, wie viele existieren, und am Ende feststellen: Ohne schwangere Frauen gäbe es Weihnachten gar nicht.

