

Michaela Buitenwerf-Weber

# Blüh auf MEIN HERZ

Entdecke, was dich zum Strahlen bringt

Aus dem Niederländischen von Corinna Schrader

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Titel der Originalausgabe:

Michaela Buitenwerf-Weber

„In volle bloei: Ontdek jouw weg naar een nieuwe lente“

©2023 Triple Boeken, NL-Aalten

© 2024 Gerth Medien

in der SCM Verlagsgruppe GmbH,

Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2024

Bestell-Nr. 821039

ISBN 978-3-98695-039-2

Umschlaggestaltung: Hanni Plato

Umschlagfotos: Getty Images; Vladimir Vladimirov (Verlagsausgabe),

Jeff Bergen (Clubausgabe)

Satz: Immanuel Grapentin

Druck und Verarbeitung: FINIDR

Printed in Czech Republic

[www.gerth.de](http://www.gerth.de)

*Dieses Buch widme ich meinen wundervollen Töchtern  
Melissa, Felicia und Olivia.*

*Ihr seid kostbar und ich liebe euch unendlich.*

*Mein größter Wunsch ist es, dass ihr vollkommen aufblüht!*

# Inhalt

## Teil 1 ..... 9

### ENTWICKLUNG & WACHSTUM

#### Vorwort ..... 13

#### Kapitel 1 • Meine Geschichte ..... 17

#### Kapitel 2 • Blüh auf, mein Herz, bald ist Frühling! ..... 25

#### Kapitel 3 • Spieglein, Spieglein an der Wand ... ..... 32

#### Kapitel 4 • Ärger im Paradies ..... 45

#### Kapitel 5 • Ich sehe was, was du nicht siehst ... ..... 57

#### Kapitel 6 • Die große Veränderung ..... 66

## Teil 2 ..... 75

### AKZEPTANZ & VERÄNDERUNG

#### Kapitel 7 • Hilfe, was soll ich anziehen?! ..... 77

#### Kapitel 8 • Beeindruckender Style ..... 88

#### Kapitel 9 • Was hast du im Kleiderschrank? ..... 98

#### Kapitel 10 • Diamonds are a girl's best friend ..... 116

#### Kapitel 11 • Die perfekte Hausfrau ..... 125

**Teil 3** ..... 133

**IDENTITÄT & BESTIMMUNG**

**Kapitel 12 • Kostbare Tochter** ..... 135

**Kapitel 13 • Bräutigam sucht Braut** ..... 147

**Kapitel 14 • Zwischen Tüll und Tränen** ..... 155

**Kapitel 15 • Blüh auf, mein Herz!** ..... 165

**Kapitel 16 • Ein Leben lang Königin** ..... 177

**Kapitel 17 • Lebe im JETZT!** ..... 188

**Kapitel 18 • Schönheit** ..... 197

**Kapitel 19 • Lebe bewusst! Lebe heute!** ..... 209

**Kapitel 20 • Auf geht's, meine Freundin!** ..... 215

**Willkommen in der Familie!** ..... 219

**Zu guter Letzt** ..... 222



# Teil 1

Entwicklung & Wachstum





Hallo, liebe Freundin,

wie schön, dass wir hier aufeinandertreffen. Ich habe mich auf diese Begegnung mit dir sehr gefreut. Für dich wurde dieses Buch geschrieben.

„Blüh auf, mein Herz“ ist meiner Idee nach mehr als ein Buch, es ist eine Bewegung. Es ist die Geschichte eines kleinen Samenkorns, das gesät wird, wächst, zu blühen beginnt und wunderbare Früchte trägt. Dieses Buch ist meine Einladung an dich, Teil dieser Bewegung zu werden.

Alles Liebe,  
Michaela

Kind, ich weiß,  
dass du von  
*Blumen* träumst,  
aber du  
musst erst  
Samen säen.

BEAU TAPLIN

# Vorwort

Es war einmal ein kleines Mädchen in einer Stadt irgendwo in unserem Land. Ihre Eltern hatten ihre Geburt sehnlichst erwartet und sie voller Freude willkommen geheißen. Sie gaben ihr alle Liebe und Fürsorge, die sie brauchte. So wuchs sie in einem behüteten und warmen Nest auf. Sie blickte voller Vertrauen und Erwartung auf ihr Leben. Jeder Tag war ein Fest. Sie liebte es, sich zu verkleiden, zu spielen und tanzen, zu lachen und glücklich zu sein. Es fehlte ihr an nichts. Ihre Eltern unterstützten und förderten sie. Sie sagten ihr jeden Tag, wie schön und besonders sie sei, und gaben ihr auch den Raum, Fehler zu machen.

So wuchs sie heran und entwickelte sich bestens. Sie zweifelte nicht daran, dass sie besonders war, sodass sie den Mut und die Kraft hatte, ihre Träume zu realisieren und ein Leben zu führen, in dem sie vollkommen aufblühte. Sie entwickelte sich zu einer wunderschönen Frau, die sich ihrer Qualitäten und Talente bewusst war. Sie war besonders, schön, wertvoll und wurde geliebt. Sie lebte ihr Leben in dem Wissen, wer sie war, und gab diese Selbstsicherheit an andere weiter, sodass auch sie aufblühen konnten ...

Das hört sich an wie ein Märchen, oder? Zu schön, um wahr zu sein? Etwas, was du auch gerne hättest? Ein Leben in Geborgenheit, erfüllt mit Liebe, Wertschätzung und Akzeptanz. Ein Leben, in dem du dich entfalten, aufblühen und glücklich sein kannst.

Leider sieht die Realität oft ganz anders aus. Wir leben in einer Welt, in der Ablehnung eins der größten Probleme ist, in der wertvolle Freund-

schaften keineswegs selbstverständlich sind, in der Ehen und Beziehungen zerbrechen, in der unzählige Kinder dadurch und aus vielen anderen Gründen verunsichert sind und im Chaos aufwachsen. Eine Welt, in der Eltern ihr Bestes geben und doch oft versagen, weil sie eigene Bedürfnisse und innere Leere aus ihrer eigenen Vergangenheit in sich tragen. Wir leben in einer Welt, in der gemobbt, im Stich gelassen und enttäuscht wird. So tragen wir alle auf die eine oder andere Weise Narben davon.

Wie auch immer deine Lebensumstände waren oder aktuell sind, eins ist sicher: Du bist kostbar! Voller Talent, Qualitäten und Potenzial. Auch, wenn du das selbst vielleicht nicht so siehst oder nicht daran glaubst, oder wenn deine Lebensumstände dich davon abhalten, es zu entdecken.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. So ist „*Blüh auf, mein Herz!*“ entstanden – mit dem Wunsch, dir zu helfen, dich auf den Weg zu deiner persönlichen Blüte zu machen. Dich zu ermutigen, aus deiner Komfortzone zu treten, denn dann beginnt in deinem Leben Entwicklung und Wachstum. Es ist ein Prozess. Aufblühen geschieht nicht über Nacht, es braucht Zeit und Wachstum.

Mein Wunsch ist es, Frauen wie dich zu inspirieren, zu motivieren und zu aktivieren, sodass sie ihren Weg zu einem neuen Frühling entdecken und mit mehr Selbstvertrauen durchs Leben gehen können.

WO AUCH  
IMMER DICH  
GOTT *gepflanzt*  
HAT: BLÜHE!



## KAPITEL 1

# Meine Geschichte

Geboren wurde ich eines Tages im März in Süddeutschland. Ungewöhnlicherweise zu Hause und nicht im Krankenhaus. Ich hatte es nämlich so eilig, dass keine Zeit mehr blieb, ins Krankenhaus zu fahren. Ich wollte meine Augen wohl zum ersten Mal zu Hause öffnen. Ein wohliges Nest, wo meine Eltern und meine vier Jahre ältere Schwester mich voller Vorfreude erwartet hatten. Ich wuchs in einer liebevollen Familie als mittlere von drei Töchtern auf. Erst elf Jahre nach meiner Geburt bekamen wir noch einen kleinen Bruder dazu.

Schon früh in meinem Leben entdeckte ich meine Liebe zu schönen Dingen. Meine Mutter erzählte mir, dass ich als kleines Mädchen regelmäßig ihre Kleidung kommentierte: „Mama, die Schuhe passen nicht so gut zu deinem Kleid. Zieh doch lieber diese an.“ Kleidung und Farben waren mir schon immer wichtig, weil ich sehr auf alles achte, was ich sehe und fühle. Ich bin ein visueller Mensch.

Als ich ungefähr sieben Jahre alt war, bekam ich schwarze Lackschuhe mit Riemchen und feinem roten Rand. Ich war so stolz auf sie. Sie glänzten so schön. Das fand ich wunderbar. Mit ihnen fühlte ich mich besonders. Viele Jahre später, als ich meinen ersten Job hatte und eigenes Geld verdiente, war Shoppen mein größtes Hobby. Oft stach ich mit meiner ausgefallenen Farbauswahl heraus. Vor allem Rosa hatte es mir angetan. Ich hatte rosa Pullover, Blusen, Hosen, Taschen und sogar Stiefel aus rosa Wildleder. Selbst mein Zimmer war in den verschie-

densten Rosatönen gestrichen. Ich trug meine Kleidung mit Stolz und Selbstvertrauen.

Mein Zimmer lag auf dem Dachboden unseres Reihenhauses. Zuerst gehörte es mir zusammen mit meinen beiden Schwestern, später als sie ausgezogen waren, hatte ich es für mich allein. Seitdem stand auf jeder Treppenstufe zu meinem Zimmer ein Paar meiner Schuhe. Eine „Wette“ mit meiner Mutter, die behauptete, ich hätte mindestens 50 Paar Schuhe, gewann ich. Es waren nämlich „nur“ 48 Paare. Das war 1985, als ich 23 Jahre alt war.

Ich muss ergänzen, dass ich danach einige Jahre modischer Fehlgriffe und farblicher Verirrungen durchlebte. Ich war verheiratet, hatte zwei Töchter und einen Mann, der viel auf Reisen war. Meine Energie steckte ich vor allem in das tägliche Leben. Einige Jahre später, als meine zweite Tochter in den Kindergarten ging, war meine Liebe zu Mode und Farben der Grund, dass ich eine Ausbildung zur Farbberaterin begann. Darauf folgten eine Ausbildung in Modestyling und verschiedene Make-up-Kurse. Ein paar Jahre arbeitete ich als Beauty-Beraterin.

Irgendwann zu dieser Zeit begann in mir eine großartige Entdeckungsreise zu innerer Heilung und Wiederherstellung. Eine Coaching-Ausbildung half mir zu entdecken, dass ich nicht weniger wert bin als andere Menschen. Ich erkannte, welche Talente ich habe und dass meine Gaben und die der Menschen um mich herum sich ergänzen. Das hat mir die Augen geöffnet. Es half mir, mehr Ruhe und innere Balance zu finden.





Mittlerweile nutze ich in meinen Beratungen auch Image-Coaching. Diese Methode geht tiefer als Styling, Farb- und Make-up-Beratung. Die Einzigartigkeit jeder einzelnen Frau steht im Fokus der Beratung, und die Persönlichkeit und innere Kraft darf noch mehr zur Geltung kommen, als es bisher der Fall war.

Außerdem halte ich regelmäßig Vorträge auf Frauenveranstaltungen und Konferenzen in den Niederlanden und in Deutschland. Aktuell bilde ich mich in den Bereichen Interieur und Design weiter. Inneneinrichtung ist eine meiner großen Leidenschaften. Auch dabei beschäftige ich mich wieder mit Farben und Stil, was mir sehr gefällt. Es erstaunt mich immer wieder, wie viel Einfluss die richtigen Farben und ein Hauch Make-up auf Frauen haben können. Ein Motto meiner Arbeit ist: „Fühle dich schön!“ Denn wenn wir uns schön fühlen, strahlen wir das aus. Ich weiß aus eigener Erfahrung, welchen Effekt das hat. So versuche ich, Frauen zu zeigen, dass sie mit mehr Selbstvertrauen durchs Leben gehen können. Denn nicht jede hat ein angeborenes Gefühl für Farben und passende Kleidung. (Mir jedenfalls war dieses Gefühl auch einige Zeit abhandengekommen ...)

Über die Jahre erlebte ich, wie eine gute Farbberatung nicht nur das Äußere beeinflusst. Manchmal werden auf diese Weise tiefere Ebenen erreicht. Ich sah Frauen voller Rührung ihr Spiegelbild bestaunen, weil sie vorher noch nie gesehen hatten, wie schön sie sein können. Frauen, die durch ihre Lebensgeschichte entmutigt, erschöpft und verletzt waren. Frauen, die keine Energie, Zeit oder kein Geld hatten, um gut für sich selbst zu sorgen. Oder Frauen, die mit einem falschen Selbstbild lebten, weil sie in ihrer Jugend keine oder nur wenig Liebe und Bestätigung erlebt hatten.

Ich erinnere mich gut, wie einmal eine ältere Dame mit ihrer Tochter zu mir zur Farbberatung kam. Als die Mutter in meinem Studio vor dem

Spiegel saß, machte ich sie auf ihre wundervoll sanfte Ausstrahlung, die ich sehen und spüren konnte, aufmerksam.

Sie fing sofort an zu weinen und sagte: „Ich dachte immer, ich sei ein Biest.“ Ihre Tochter verneinte das sofort vehement. Ist es nicht seltsam, wie man mit Überzeugungen, die man irgendwann mal aufgeschnappt hat, jahrzehntelang leben kann? Du trägst sie in deinem sprichwörtlichen Rucksack mit dir mit, der dadurch immer schwerer wird.

Viele Momente wie dieser mit der netten Dame und ihrer Tochter haben mich tief berührt und machen deutlich, dass auch Tipps, die das äußere Erscheinungsbild betreffen, wie Balsam auf der verwundeten Frauenseele wirken können. Dadurch ist in mir eine tiefe Sehnsucht gewachsen, Frauen zu helfen, aufzublühen.



## Blütezeit Tipp:

Wir sehen Farbe als etwas Selbstverständliches an.

Schau dich mal in der Natur um.

Siehst du, wie viele Grüntöne es gibt?

Suche für deine Einrichtung und Kleidung Farben aus,  
die dir Freude bereiten.

Frage deine Freundinnen, was dir gut steht.

Trägst du auch solche negativen Überzeugungen und  
Glaubenssätze mit dir herum?

Hast du bereits verstanden, dass sie nicht wahr sind?

Wenn ja, wodurch?