

**ANDREA JESSEN KELLER**

# IN 11 SCHRITTEN ZUM SEELENLUXUS

"Gemeinsam sind wir stark"



---

**ERFOLGREICHE UNTERNEHMERIN UND  
MENTORIN**

Haldenstrasse 26  
CH - 8703 Erlenbach (ZH)  
+41 799282113; andreajessen.com

---

# 1. SCHRITT: HIGH ENERGY - HIGH POTENTIAL

Alles ist Energie. Als ich diesen Satz das erste Mal gehört habe, konnte ich damit nicht wirklich etwas anfangen (Anscheinend stammt er ursprünglich von Albert Einstein).

Inzwischen glaube ich, dass ich verstanden habe, was damit gemeint ist (was jedoch nicht heisst, dass ich rundherum und immer happy grinsend durch die Gegend renne).

Immer wieder stelle ich die Frage: Was kriert mir mehr? Und was kriert Dir mehr? Eins, zwei, drei, Simsalabim....wie entsteht Zauberpower?

So dass ich mich dann für die volle Fülle entscheiden kann (Hihi – Ein Doppel-Moppel).

Welche Dinge, die ich selbst mal gelernt habe, sind für mich total leicht und selbstverständlich? Und welche Dinge tue ich selbst mit grosser Routine und mehr oder weniger täglich?

Und welche Probleme haben mich vor einem, drei, sieben und zwölf Jahren nachts nicht schlafen lassen? Und was hat mir geholfen?

---

## 2. SCHRITT: ANERKENNEN, WAS SCHON DA IST.

Was war die eine aussergewöhnliche Sache, die entscheidend war, um das wiederkehrende „Problemchen“, welches sich immer wieder in neuem Kleid zeigte, dauerhaft zu lösen.

Das war die Erkenntnis: ANERKENNEN WAS SCHON DA IST.

Und was dieses Anerkennen mit Energie zu tun hat. Und dadurch wieder lernen die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Dankbarkeitstagebuch, Spiegelarbeit, Meditationen, Higher Self Healing,

Selbstanalyse, Fremdanalyse „Ja, Sie brauchen jemanden, der Sie liebt.“ – Ach herrje, in was für einem tiefen Loch steckte ich vor 15 Jahren, als man mir diese Worte sagte. Das wusste ich zu dem Zeitpunkt selber, dass ich kreuzunglücklich war und keine Nacht schlafen konnte, weil ich mich mit meinem Kind unter der Brücke enden sah.

Doch was mir viel zu lange niemand sagte, ist dass ich aufhören soll mich falsch zu machen. Dass ich nie zu laut, zu viel, zu schön, zu bunt und zu toll war.

---

### 3. SCHRITT: DEINE AUFGABE IST ES DICH GLÜCKLICH ZU MACHEN

Dass es mir nie gelingen würde, es allen und jedem Recht zu machen und dass das auch nicht meine Aufgabe ist. Meine Aufgabe ist es, mich glücklich zu machen. Und das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit SELBSTLIEBE.

Deine Aufgabe ist es, Dich glücklich zu machen. Und das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit SELBSTLIEBE.

Was mir beigebracht wurde, war gut mit Zahlen und Geld umzugehen. Aber was ein Selbstliebekonto ist habe ich erst viel, viel später erfahren. Und wie oft bin ich davor an dem Spruch vorbeigegangen: „Das einzige was sich vermehrt, wenn es verschenkt wird, ist LIEBE.“ – Doch irgendwie kam es bei mir nicht an oder ich habe es nicht verstanden. Oder es hat keiner so zu mir gesagt, dass ich es verstanden hätte als: „Wenn Du es in Dir vermehrst und Dir angedeihen lässt, in Dir, Deine Liebe zu Dir selbst.“ - Denn dann sprudelt es quasi aus Dir heraus. Und dann ergießt es sich aus dem Vollen über Dein Umfeld und in Dein Leben. Doch wie das geht war ein langer Weg.

---

## 4. SCHRITT: DAS ECKIGE PASST NICHT IN DAS RUNDE

Es war mein Weg. Und heute weiss ich, dass einer der Schlüssel war, der mir dazu gefehlt hat es leichter und früher in mein Herz zu lassen, dass ich eben viel zu lange versucht habe, mich passend zu machen für das Aussen. Passend für meine Familie, passend für meinen Partner, passend für meine Arbeitgeber. Ich habe mich zerrissen und war zerrissen. Im Bestreben endlich so leben zu können, wie ich es mir immer vorgestellt habe. Heute weiss ich, dass ich schon lange so lebe, wie ich es mir immer vorgestellt habe. Dass ich alles in meinem Leben selbst geschaffen und kreiert habe. Dass ich mit dieser magischen Zauberpower geboren wurde zu manifestieren, mich mit dem Universum zu verbinden und alles in mein Leben ziehen kann, was ich mir wünsche.

---

## 5. SCHRITT: MANIFESTIEREN TUN WIR IMMER

Anders als heute geschah das Manifestieren jedoch viele Jahre aus dem Mangel heraus. Mit Glaubenssätzen, von denen ich lange geglaubt habe sie seien Werte und erstrebenswert.

Doch was ist daran erstrebenswert nicht nach grösser, weiter, bunter, lauter, höher und nach den unendlichen Möglichkeiten zu fragen und mehrdimensionaler zu denken?

Und dass ich Geld und Wohlbefinden getrennt habe. "Wenn ich so erfolgreich bin wie, dann...." "wenn ich das und das erreicht habe, dann...."

Was, wenn ich nie die Liebe eines anderen erringe, die ich mir wünsche. Was, wenn ich nie das Familienmitglied bin, dass den anderen angenehm ist.

Vor einiger Zeit hat musste ich eine Entscheidung treffen.

Was macht es tatsächlich mit mir? Ein Stechen in der Brust. Ich fühle hin, wie es sich anfühlt.

Es fühlt sich nicht schön an. Warum fühlt es sich nicht schön an? Weil ich mich nicht gerne trenne. Weil ich lieber Frieden als Unruhe habe.

---

## 6. SCHRITT: KLARHEIT

Mein Frage- und Antwortspiel geht noch etwas weiter und tiefer und am Ende kann ich ehrlich zu mir sein und sagen: „Ich mag dieses Gefühl nicht, nicht dazu zu gehören.“ Weil ich damit wieder an den Ursprungsschmerz komme, nicht gut genug zu sein. Doch in dem Moment, wo ich es zulassen konnte, hat sich der spitze Schmerz in meiner Brust aufgelöst.

Eins, zwei, drei, Simsalabim....so entsteht  
Zauberpower!

In dem ich mich wieder auf die Kraft- und Energiebringer fokussiere. Auf die vielen wertschätzenden, fordernden und fördernden Menschen, die ich inzwischen in meinem Leben habe. Herzensfamilie.

Was, wenn wir anerkennen, dass wir alle irgendwie miteinander verbunden sind und nicht dauernd anwesend oder präsent sein müssen.

Je mehr wir uns auf etwas fokussieren umso mehr Kraft erhält es. Und das gilt sowohl für die Energie gebenden als auch die Energie ziehenden Gefühle. Energie gebend sind z. B. Freude, Dankbarkeit, Stolz, Hingabe, Neugier, Lust, Humor, Träumen.

---

## 7. SCHRITT: WIE WILL ICH ES HABEN

Denn egal wie es im Aussen zugeht, ich suche und finde immer meine Kraftinseln.

Während ich hier sitze und diesen Beitrag schreibe sind „unsere“ Vögel auf unserer Terrasse unterwegs. In der Nachbarschaft I-A-t der Esel und auf dem See ziehen einige Boote ihre Gischtspur durch das Wasser.

Soviel Fülle, im Kleinen und im Grossen. Das Leben ist immer für uns. Manchmal nicht leicht erkennbar. „Einfach kann jeder – Du wolltest es doch herausfordernd“.

„Einfach kann jeder“ – auch so ein blöder Spruch. Einfach kann eben nicht jeder. Denn einfach bedeutet, auch die kleinen Wunder zu sehen. Das Wunder, dass Dein Körper Deiner Seele ein Zuhause gegeben hat. Das Wunder, dass Dein Körper weiss, dass er ein- und ausatmen muss.

Und ja, ich habe lange geglaubt, nur wer sich anstrengt und abmüht kommt ins sprichwörtliche Paradies. Bullshit!!!

Und immer wieder nach mehr zu fragen.  
Wie will ich es haben?

---

## 8. SCHRITT: KOMPLIMENTE ANNEHMEN

Hast Du schon mal erlebt, dass jemand "komisch" wird, weil man ihn gelobt hat? Dass er nicht weiss, wie mit diesen Wortgeschenken eines „Boa bist Du toll“ umgehen?

Ich habe erlebt, dass Menschen die Anerkennung und den Dank abtun „nicht dafür“, „dafür muss man doch nicht danke sagen, das ist doch selbstverständlich“.

Nicht weil sie es gewohnt sind mit Lob überschüttet zu werden und kein Lob brauchen, sondern weil sie unsicher sind und es ihnen unangenehm ist, dass man sie ins Licht stellt.

Ich konnte auch lange kein Lob geben und auch nicht gut annehmen. Hatte ich mir abtrainiert. Mittlerweile habe ich es wieder antrainiert.

Und ich sage bewusst „antrainiert“. Denn wie das Meiste im Leben braucht es dafür Übung.

Wie schon erwähnt, kann man das mit einer Vielzahl von verschiedenen Tools angehen. Ich habe mittlerweile eine grosse Werkzeugkiste.

---

## 9. SCHRITT: KOMFORTZONE STRETCHEN

Ich liebe es, wenn die Leute um mich herum gut drauf sind. Also kriegen sie meine gute Energie und mein fröhliches, lautes "Hallo" und ein Lächeln. Ich liebe es zu sagen, wie ich es haben möchte. Ich liebe diese Zauberpower, wenn wie von Geisterhand das Gegenüber aufblickt und fröhlich antwortet.

Wie kann es noch besser werden?

Indem ich mich weiter stretche. Sowohl körperlich als auch geistig. Beim Sport frage ich mittlerweile meinen sweet magic Body, was er heute für Bewegung möchte. Und das entspannt total. Weil, so muss ich nichts mehr. Beim Essen lasse ich mich darauf ein zu essen, wann und auf was ich Lust habe. Keine sinnlosen Regeln mehr „Es wird gegessen was auf den Tisch kommt.“ Und ich weiss mittlerweile, dass ich ein kluges Körperchen habe, das sehr gut weiss, was es braucht. Und ein kluges Köpfchen, für das ich auch gut sorgen muss. In dem ich ganz viel Wasser trinke. Denn das Köpfchen besteht zu 80 % aus Wasser.

Und für mein magisches Leben stretche ich immer wieder, mal in kleinen, mal in grösseren Schritten.

---

# 10. IDEENMUSKEL TRAINIEREN

Für das Komfortzonenstretching hilft auch den Ideenmuskel zu trainieren: 15 Dinge aufschreiben und wie man diese auf 15 Arten tun, zubereiten, kochen, zusammenstellen usw. kann.

Meine 15te Challenge hat mir am besten gefallen: 15 Orte, wo ich gerne Champagner trinken möchte!!

Du bist noch für so viel Spannendes, schönes, prickelndes bestimmt.

Kannst Du fühlen, was ich meine?

Es fühlt sich fantastisch an. Jeden Tag, jeder Schritt. Geniesse es dieses Leben zu leben.

Mit fünfzig fand ich, dass es ein guter Zeitpunkt wäre die Erde zu verlassen. Ich habe mir damals zudem einiges an Shittishit kreiert, was mich mehrere Jahre beschäftigt hat.

Heute bin ich gesund und denke, dass ich noch so viel vor habe und erleben möchte. Und bereit bin noch ganz viele wunderbare Gelegenheiten zu kreieren. Zu geniessen, dass ich die Wahl habe gutes, klares Wasser zu trinken und auch mal Brizzelblubber.

---

## 11. SCHRITT: INS TUN KOMMEN

Und zuletzt als kleine Anregung für Dich:  
15 Orte an denen Du Champagner trinken  
kannst:

1. Am Strand
2. In der Küche
3. In der Champagne
4. In der Hängematte
5. Am Fuss des Kilimandscharo
6. Im Sandkasten mit den Kids
7. Auf der Picknick-Decke
8. Im Whirlpool
9. Auf dem Golfplatz
10. Auf einer Schaukelbank
11. Vor dem Kamin
12. Über den Dächern von New York
13. Auf dem Sterbebett
14. In Mexico
15. Im Dschungel von Indien

Was würde Dir Wohlfühlen, Erholung, Luxus  
und High Energy kreieren?

Wodurch erhältst Du sinnliche Impulse für  
Deine Seele?

Lust auf mehr? Dann melde Dich für ein  
Klarheitsgespräch. Ich freue mich!  
[andrea@andreaessen.com](mailto:andrea@andreaessen.com)

---

# FREE CALL

**HOPE TO SEE YOU THERE!**

---

Complete Contact Details:

Andrea Jessen

Haldenstrasse 26

CH- 8703 Erlenbach (ZH)

Tel. +41 799282113

Email: [andrea@andreajessen.com](mailto:andrea@andreajessen.com)

Company Website: [andreajessen.com](http://andreajessen.com)

---