



Carmen Uth, Emotionstrainerin

## Nutze die Macht der Gefühle

**D**ie Unternehmensberaterin Carmen Uth hat aus einer Krise gelernt, mit Gefühlen richtig umzugehen, sie zuzulassen und zu nutzen. Ihre Erkenntnis, von ihr selbst erzählt: „Hilflosigkeit gibt es in vielen Situationen: Stress im Job, Beziehungsprobleme, Geld. Heftig wird's, wenn durch eine Krankheit alles zusammenkommt. Spätestens dann hilft es, die Fremdsprache Emotion zu verstehen. Denn meistens unterdrückt man Emotionen, weil man nicht gelernt hat, welche Macht in ihnen steckt – und wie man diese Macht für Gutes einsetzt. Bei mir war es eine Hirntumor-OP, die mich an den Rand meiner Belastbarkeit brachte. Ich fühlte mich wert- und hilflos. Im Nachhinein gesehen war diese Situation der allerbeste Motivationschub und der Ursprung meines beruflichen Neubeginns. Denn als mich dann nachts wieder meine Ängste überrollten, erkannte ich, dass diese unbewussten, verdrängten Emotionen Macht über mich haben. Ich entschied mich für die Macht und gegen Verdrängung und Hilflosigkeit. Damit schaffte ich es nicht nur, aus meiner Emotionsblockade herauszukommen. Es entstand eine Methode, Emotionen zu steuern und diese als Emotionsenergie für Ziele einzusetzen. Mein wichtigstes Ziel damals war, wieder gesund zu werden. Die Rolle der Emotionen bei Zielen ist den meisten immer noch fremd. Woran das liegt? Wir lernten, dass man Emotionen nicht zeigt und nicht darüber redet, dass sie „den Blick vernebeln“. Ich habe gelernt: Indem ich unerwünschte Emotionen verdränge, verdränge ich auch Liebe, Glück und Freiheit. Zu meinen Emotionen zu stehen bedeutet, zu mir selbst zu stehen und die Macht meiner Emotionen zu nutzen. Das hat mir enormen Respekt und Anerkennung gebracht. Gerade in der Führung und damit Selbstführung sind Emotionen wertvoll und unverzichtbar, um andere Menschen von Ideen zu begeistern, Bindung zu schaffen und sie somit zu sich ins Boot zu holen. Gerade jetzt, in unserer digitalen Welt. Guter Umgang mit Emotionen hat mir Gesundheit gebracht. Ich habe gelernt, mein Leben anzunehmen, mich als wertvollen Menschen lieben zu können – gerade in Zeiten, in denen ich nicht arbeiten konnte. ☘

**Carmen Uth**

ist Emotionsmanagerin, Mediatorin und diplomierte Ökonomin. Ihr Unternehmen Chancemotion hat sich darauf spezialisiert, die Macht der Emotionen erfolgreich einzusetzen und zu nutzen. Sie begleitet dabei Unternehmer und Führungskräfte.

Foto: chancemotion.de

mehr Licht und Freude in deinem Leben!

ENGELmagazin  
ENGELmagazin

# ENGEL magazin

www.engelmagazin.de

Osterreich € 5,75 - Schweiz sfr 10,00  
Frankreich € 6,75 - Benelux € 5,90 - Italien € 6,75  
Spanien € 6,75 - Portugal (cont.) € 6,75



Ausgabe November / Dezember 2017 · DEUTSCHLAND € 5,00

Renate Daimler

Dein wahres Leben

## Lebst du es?

Diana Cooper

Deine Tiere,  
sie lieben  
dich ewig



Peter Wohlleben



Spüre  
das

Wunder  
der  
Bäume

Barbara Pachtl-Eberhart

Fang  
endlich  
an zu  
schreiben!



Robert Betz



Liebe den  
Teufel  
in dir!

Jana Haas

Was die  
Engel  
dir jetzt  
schenken



# MEHR LICHT UND MEHR FREUDE IN DEINEM LEBEN

## 18 Schreiben befreit die Seele

Schreiben kann wie eine Therapie sein, die alte Wunden heilt und wieder Klarheit in unser Leben bringt. Bestsellerautorin Barbara Pacht-Eberhart macht den Menschen Mut zum Schreiben, die sich dieses Talent nicht zutrauen. Wie sie selbst, bis eine Tragödie sie zwang, ihren Schmerz in Worte zu fassen.

## 24 Lebe deine Träume

Nie mehr angepasst. Nur tun, was man fühlt. Sechs Menschen haben es verwirklicht, sie leben ihre Träume. Ihre beeindruckenden Lebenswege. Vom Maurer, der sich seine eigene Sternwarte baute. Zur Unternehmerin, die Menschen eine Chance gibt, die keiner will, niemand mehr einstellt.

## 36 Raus aus der Schüchternheit

Die Autorin Melina Royer war von Selbstzweifeln gelähmt, total verängstigt. Sie irrte manchmal durch den Supermarkt, weil sie sich nicht traute, eine Verkäuferin anzusprechen. Heute zeigt sie uns einen beeindruckenden Weg aus dem Gefängnis, zu dem die Schüchternheit werden kann.

## 60 Irrwege der Seele

Eine irritierende Vorstellung: Manche Verstorbene hängen an geliebten Menschen auf der Erde fest. Ihre Seelen finden nicht in die geistige Welt – und sie sollen sich immer wieder bei der Therapeutin Bettina Hausmann melden und um Hilfe bitten. Seit Jahren schon. Ihr Bericht.

## 124 Mach dir deine Angst zum Freund

Angst muss Sie nicht lähmen, die Wut nicht beherrschen – wenn Sie die Macht der negativen Gefühle bezwingen. Die Bestsellerautorin Safi Nidiaye zeigt Ihnen, wie Sie übermächtige, manchmal sehr belastende Emotionen zu Ihren Freunden und Beschützern machen.

## 140 Du bist vollkommen

Sie müssen nichts mehr lernen, nicht mehr ständig meditieren, keine klugen Bücher wälzen – ist die provokante These des Schweizer Autors Patric Petrazzoli. Er schreibt, dass wir alle bereits angekommen sind, da wo wir hinwollten. Wir müssen uns nur dem Fluss des Lebens überlassen – frei und vollkommen bei uns selbst, wie damals in der Kindheit.

Weitere interessante  
Geschichten und  
Informationen auf:  
**Neu!** [www.engelmagazin.de](http://www.engelmagazin.de)  
[www.facebook.com/engelmagazin](http://www.facebook.com/engelmagazin)  
[www.instagram.com/engelmagazin](http://www.instagram.com/engelmagazin)  
[www.pinterest.com/engelmagazin](http://www.pinterest.com/engelmagazin)  
Mit Herz und Seele online shoppen:  
[www.mondhaus-shop.de](http://www.mondhaus-shop.de)



Diana Cooper bringt Menschen Trost,  
die um ihr geliebtes Haustier trauern.  
Die hellsichtige Autorin und Heilerin sagt,  
dass Sie Ihr Kätzchen vielleicht schon  
seit vielen Leben begleitet und  
immer wieder zu Ihnen zurückkehrt

# 116

Robert Betz versöhnt  
uns mit den Menschen,  
die uns immer wieder  
zur Weißglut treiben.  
Er führt uns vor Augen,  
dass sie eigentlich ein  
Geschenk sind



# 46



Bestsellerautor Peter Wohlleben führt uns  
in das geheime Netzwerk der Natur,  
in dem alles zusammenhängt, die Bäume  
Regen machen und die  
Ameisen unsere  
besten Gärtner sind

# 88

- 4 **Editorial**
- 8 **Geliebte Menschen!**  
Die Engel im November & Dezember
- 10 **Leserbriefe**
- 12 **Leseraktion**  
Lieber Gott, ich hätte eine Frage ...
- 22 **Hermann Hesse**  
Gedanken im Nebel
- 38 **Novalis.** Steht ein Engel vor  
uns da. Flüstert ...
- 40 **Marie Reibling**  
Träume der Atlantis-Engel
- 44 **Buddha und der kleine Mönch**
- 51 **MONDHAUS**  
Geschenke fürs Herz
- 56 **Daniela Hutter**  
Mann, mach es wie ich!
- 58 **Die Planeten-Engel**  
im November & Dezember
- 64 **Die Engelbotschaften  
für November und Dezember**  
übermittelt von Jana Haas
- 86 **Engelfeiertag**  
Der Tag der Stille und Erkenntnis.  
Der Tag der Heilung
- 94 **Hubert Kölsch**  
Interview mit Gott
- 100 **Engel-Coaching**  
Wenn die Freundin sich von  
dir entfernt
- 104 **Aura Soma**  
Wie finde ich meine innere Ruhe?  
Die Farben der Balance
- 114 **Pascal Voggenhuber**  
Die Aufgaben rennen dir nach
- 120 **Engel-Kunst & Leser-Geschichten**
- 122 **Kinder,** das sind eure Engel
- 128 **Termine**
- 132 **Roland Rauter**  
Meine besten Suppen
- 144 **Glennycy Eckersley**  
Mit den Augen eines Kindes