

ThereSia W. Nestlang

# Lebensanz statt Lebenskampf

TANZansage für ein lebendiges FrauSEIN



### **ThereSia W. Nestlang**

bezeichnet sich selbst als MenschenFREUNDIN, LebensTÄNZERIN, Freudens- & Friedens- AKTIVISTIN – TROTZ und WEGEN ihrer Geschichte. Sie hat unzählige Bücher gelesen und Ausbildungen durchlaufen, um besser zu verstehen, war-

um und wie das Miteinander von Menschen gelingen kann. Seit 2003 ist sie als Trainerin im Einsatz, um den gesunden Selbsta Ausdruck zu fördern. Ob in ihren Workshops, Seminaren, Retreats oder in der Einzelarbeit – in ihrer Begleitung geht sie von einem integralen Menschenbild aus. Sie liebt das Spiel mit Sprache, fördert und fordert authentische, selbsttreue KommUNIKATION und nutzt unter anderem die Möglichkeit, über Körpersprache und TANZEN die eigene EinzigARTigkeit zu erSPÜRen. Ihr integraler Beratungsansatz hat das Wechselspiel von Spüren, Fühlen und Denken im Fokus, bezieht Körper, Herz und Hirn mit ein. Sie verfolgt dabei die Absicht, den Menschen in seiner EinzigARTigkeit zu unterstützen, was aus ihrer Sicht DER Friedens- und Freude-Beitrag für die Welt ist.

*Für Deine gesunde Weiblichkeit,  
für Deine gesunde Männlichkeit,  
für Deine GANZheit!*

# *Impressum*

ISBN Druck: 978-3-949790-89-8

ISBN E-Book: 978-3-949790-79-9

1. Auflage – Veröffentlicht zum 3. November 2022

© ThereSia W. Nestlang, 2022

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch in Auszügen, darf nur mit ausdrücklicher und schriftlicher Genehmigung durch ThereSia W. Nestlang erfolgen. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Einwilligung der Autorin in irgendeiner Form reproduziert werden oder durch elektronische Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung Buchcover & grafische Umsetzung durch

Katrin Ochs – [www.my-souldesign.com](http://www.my-souldesign.com)

Coverbild, Autorinnenportraitbild von Danila Amodeo – [www.danilamodeo.com](http://www.danilamodeo.com)

Lektorat durch Nadja Bobik – Lektorat mit Herz

Korrektur durch Laura Fiala & Isabella Handsteiner

Verlegt durch

CoLibri FairLag, [www.colibri-books.de](http://www.colibri-books.de)

Colibri Media UG, Meilinger Weg 16, 82234 Weßling

Druck und Bindung durch

FINIDR, s.r.o., Lípová 1965, 737 01 Český Těšín Tschechische Republik

Die Autorin geht davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Die Autorin übernimmt nicht, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Die Autorin ist für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar.

Wenden Sie sich diesbezüglich an [home@abunDANCER.at](mailto:home@abunDANCER.at).

*Möge Dein LebensTANZ mit diesem  
Buch NOCH schöner werden!*

# Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i> .....	11
<i>VorSPÜRUNG</i> .....	12
<i>TANZansage für ein lebendiges Leben</i> .....	15
<i>Weil es NICHT zu spät ist!</i> .....	25
Von Vorsprüngen und Abkürzungen.....	33
Leidfaktor Zeitverschwendung?.....	37
Zeit für DEIN Leben.....	45
Bewusstheit für Energie- und Zeitfresser.....	51
Dein WENDEpunkt bekommt Raum im JETZT.....	59
<i>Lerne Dich SELBST kennen &amp; finde DEIN Lebensmodell</i> .....	67
Zwischen Vergangenheit und Zukunft.....	75
Deine weiblichen Vorbilder.....	81
Beziehungskonzepte NEU.....	85
Selbstliebe.....	91
Von der Einsamkeit ins ALL-ein.....	99
<i>Ungesunde Anpassungsdynamiken auflösen</i> .....	107
Von der Selbstoptimierung zum Selbstverständnis.....	111
Ablehnungserfahrungen hinter Dir lassen.....	119
Nährende Weiblichkeit beleben.....	125
Erlaube Dir Deine Fehlbarkeit.....	131
Superpower Verletzlichkeit.....	135

<i>Vertraue Dich anderen an</i> .....	141
DEINE Begleitung finden.....	145
Sei Dir SELBST verpflichtet.....	149
Lernen vom Modellimperativ.....	153
Der Tanz von Prägung und Potenzial.....	157
Gruppen- UND Einzeltraining.....	161
Gesunde Grenzen & Verantwortlichkeiten wahren.....	165
<i>Verankere Dich in Deinem Körper</i> .....	173
Dein mobiler Mentalanker.....	177
Entschleunigung bringt Turbo.....	183
ErSPÜRnisse sammeln.....	189
ReichHALTigkeit IN Dir.....	193
FREUDvolle BeWEGung.....	199
<i>Dein LebensTANZ darf NOCH schöner werden</i> .....	205
Deine VERSION leben.....	209
Tanz auf Dich.....	213
Alles ist da.....	219
<i>NachSPÜRung</i> .....	224
<i>Danksagungen</i> .....	225
<i>Ressourcen FÜR Dich</i> .....	226