

**Sehheld\*in-Sein**

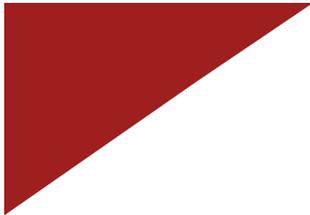
**10 Tipps für  
deinen  
SEHHELDIN-  
WEG**

**- natürlich erprobt -**

**Stark. Selbstbewusst.  
Optimistisch. Lebensfroh.**



**Dein Leben. Deine Entscheidung**



## **Von Herzen willkommen! Schön, dass du hier bist, mutige\*r Seheld\*in**

### **Seheld\*in-Sein heißt:**

Ich will zuversichtlich und mutig mein Leben gestalten – auch wenn ich gerade vielleicht keine Idee habe, wie das gehen soll.

Vielleicht denkst du: Die hat gut reden, das ist doch pure Theorie. Wenn du meinem SEHHELDIN-Blog schon länger folgst, weißt du: Ich lebe, was ich hier sage. Nichts ist Theorie, es ist alles selbst erprobt, täglich.

Ich sage nirgendwo, dass es einfach ist. Ich sage nicht: Es gelingt täglich gleich gut.

Ich sage: Ich gehe diesen Weg. Ich habe mich dadurch so sehr verändert, dass alle es merken, die mich schon länger kennen. „Du bist jetzt so viel glücklicher, stärker und optimistischer, trotz allem, was gerade passiert und wirklich schwer ist.“

Ich habe mich jahrzehntelang unsichtbar gefühlt als hochgradig Kurzsichtige. Ich habe immer gekämpft. Ich war kreativer als ich es selbst jemals gemerkt habe. Ich war mutig, ohne es selbst zu verstehen. Ich war Meisterin im Gefühle wegdrücken oder gar nicht erst zu fühlen.

1

---

Nach außen hin strahlend, eine selbstbewusste Frau.

Erst heute weiß ich: Ich habe gekämpft, aber habe mein Leben doch nicht in die Hand genommen, weil ich nicht wusste, dass dies möglich ist. Weil ich nicht wusste, was ich tun kann, für mich.

Erst als meine Augen noch schlechter wurden, ging ich auf die Suche: Was hilft in so einer Situation wirklich? Was hilft, anzunehmen, was mir da widerfährt? Was hilft, dass ich nicht verzweifle an der Situation oder im Selbstmitleid versinke? Ich wusste nur eines: Ich will stark sein, mutig und zuversichtlich in meine sehr ungewisse Zukunft schauen.

Das ist ein Weg. Ich nennen ihn SEHHELDIN-Weg. Hier verrate ich dir einige grundlegende Überzeugungen, die ich für mich gewonnen habe.

Ich will dir auch sagen: Du bist nicht allein. Es ist ok, es gerade alles nicht zu wissen.

Ich will noch viel lauter sagen: Es lohnt sich! Es lohnt sich auf die Suche zu gehen nach deinem ganz persönlichen Seheldin-Weg. Herzlich willkommen.

✓ **Damit du noch heute den ersten Schritt für dich setzen kannst für dein starkes, zuversichtliches Leben. Bist du dabei?**

Am meisten hast du von meinen Ideen, wenn du die 10 Punkte auf den folgenden Seiten als deine **Standortbestimmung** nimmst:



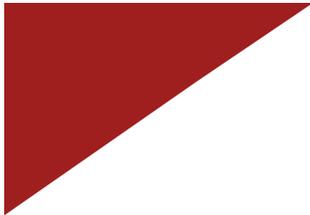
Was lebe ich schon? Was will ich verändern? Was möchte ich ausprobieren?

Wo möchte ich Gestalter\*in meines Lebens sein?

- ✓ Ich gebe dir Ideen, von denen ich überzeugt bin, dass sie dir sehr viel bringen können.
- ✓ Du entscheidest, was jetzt für dich passt.
- ✓ Am meisten hast du davon, wenn du mit der Liste arbeitest. Überlege dir bei jedem Punkt: Lebe ich das schon? Wenn ja: Feiere dich.
- ✓ Wenn nein: Will ich damit anfangen oder mehr davon machen?

2

Du kannst dich natürlich auch einfach nur inspirieren lassen. Bei der SEHHELDIN gibt's kein Muss: Du entscheidest!



## **10 Tipps für deinen SEHHELDIN-Weg. Stark. Selbstbewusst. Optimistisch. Lebensfroh**

Der erste Tipp ist die Basis. Der erste Schritt, der dir die Richtung weißt:

### **1. Ich habe die Entscheidung getroffen: Ich übernehme Verantwortung für mein Leben**

Große Worte, ich weiß.

- Ich sage mir ganz bewusst und immer wieder: Ich habe die Verantwortung dafür, wie ich mein Leben lebe. Ich und niemand anders.
- Ich beschließe, dass ich harten Wahrheiten nicht (mehr) ausweiche und so ehrlich wie möglich mit mir selbst bin.

So, jetzt erstmal durchatmen. Ich schreibe das, weil ich überzeugt bin: Nur, wenn wir da so schonungslos ehrlich mit uns sind, geht es weiter, nur dann sind leben wir nicht als Opfer unseres Körpers. Nur dann bist du DU, mit allem, was zu dir gehört.

### **2. Ich bin stolz auf meine (Lebens-)Leistung.**

- Ich weiß, dass ich Vieles geschafft habe bisher, was nicht selbstverständlich ist. Darauf bin ich **stolz**.
- Ich übe, nicht mehr zu denken oder zu sagen: „Es ist nicht so schlimm“, „Anderen geht es schlechter.“ - weil ich damit hauptsächlich sage: Ich bin unwichtig. Ich spiele keine Rolle.

3

---

Fühlst du es? Das macht stark. Du fühlst deine Stärke. (Dafür gibt es auch wunderbare Übungen, die ich mit Kund\*innen mache)

### **3. Ich gehe liebevoll mit mir um.**

- Ich weiß: Schlechtes Sehen kostet sehr viel Kraft. Ich gebe mir genügend Zeit und Raum, um aufzutanken. Ohne schlechtes Gewissen, denn dafür gibt es keinen Grund. (Im Gegenteil!)
- Ich weiß: Es ist hart, schlechter zu sehen und vielleicht nicht zu wissen, wie es weitergeht. Da habe ich dunkle Tage. An diesen Tagen erwarte ich nichts von mir, sondern nehme mich selbst in den Arm.

Denn wenn du nicht liebevoll mit dir bist, kannst du es auch nicht von anderen erwarten, oder?

#### 4. Ich suche mir andere Seheld\*innen.

- Ich achte bewusst darauf, dass ich mir Seheld\*innen suche, das heißt Menschen, die wissen: Nur ich habe es in der Hand, etwas für mich zu verändern.
- Ich halte mich fern von Menschen, die klagen oder sich fragen: „Warum ich?“, weil ich weiß, dass mir dies nicht gut tut.

Meine Erfahrung: Menschen, die Schicksalsschläge durchlebt durchlebt haben und die ausstrahlen: Ich bin hier noch. Ich liebe das Leben. Trotzdem oder gerade deswegen geben Kraft und verstehen. Sie unterstützen dich in deinem Weg.

#### 5. Ich habe den **Mut, meine Gefühle zu sehen** und sie ernst zu nehmen.

- Ich achte auf meinen Körper: Signalisiert er mir zum Beispiel durch Verkrampfungen und Magenschmerzen, dass ich gerade etwas wegdrücke, was gesehen werden muss?
- Ich suche mir professionelle Unterstützung und Wegbegleitung, weil ich weiß: Es gelingt leichter, mich ernst- und wahrzunehmen, wenn mich jemand wirklich sieht. Es hilft, wenn ich einen sicheren Raum habe für mich und meine Gefühle.

4

Vermeintlich negative Gefühle sind ein Tabu. Wir sollen immer stark sein und das wird verwechselt mit funktionieren. „Nicht weinerlich sein“ oder „Guck doch nach Vorne.“ Deshalb schlucken wir alles so weit runter, wie es geht oder merken oft selbst nicht, dass wir trauern.

Schlechte Atmung oder merkwürdige Kopfschmerzen zum Beispiel können ein Signal sein, dass du dich noch nicht traust, dich selbst zu sehen.

#### 6. Ich suche pragmatisch nach Lösungen für mich.

- Ich finde aktiv heraus, wie ich mir meinen Alltag möglichst einfach gestalten kann. (Licht, Bildschirm, Arbeitsplatz, Hilfsmittel)
- Ich überlege: Was hilft mir? Wo kann ich Tipps bekommen? Hier denke ich praktisch, aber auch an meine Seele und meinen ganzen Körper.

Als Seheld\*innen wissen wir: Natürlich gehören pragmatische Lösungen auch dazu. Wir sind verantwortlich dafür zu fragen und zu forschen, wie wir unser Leben gestalten können.

Wir warten nicht, bis jemand mit einer Idee kommt. Wir fordern auch mal Lösungen ein und bleiben dran.

## 7. Ich habe den Mut, mir schwere Fragen zu stellen:

- Passt mein Berufsweg so noch zu meinen Augen?
- Wo versuche ich, notwendigen Veränderungen aus dem Weg zu gehen, obwohl ich schon weiß, dass es nicht mehr passt?

Ich musste meinen alten Beruf aufgeben. Auch früher hätte ich viel schneller drüber nachdenken sollen, ob mein Beruf und meine Augen noch zusammen passen. Das ist eine schwere Entscheidung. Als Coach begleite ich dich dabei.

Hierzu passt mein Artikel:  „So schaffst du es, dich von deinem Beruf zu verabschieden, auch wenn es schwerfällt“.

## 8. Ich bin mündige Patientin / mündiger Patient

- Ich weiß genug über meine Augen und meinen Körper, um Ärzt\*innen Fragen stellen zu können, die mir weiterhelfen.
- Wenn ich mich fachlich und menschlich nicht gut betreut fühle, wechsele ich.

Hierzu passt mein Artikel:  Fünf Tipps für deinen Augenarztbesuch, die ich gerne schon viel früher gewusst hätte.

5

## 9. Ich bin informierte Kundin / informierter Kunde

- Ich suche Fachleute, die das für mich nötige Fachwissen haben und mich gut beraten.
- Ich weiß selbst genug über meine Krankheit oder meine Situation, um zu merken, ob sie auch wirklich Ahnung haben.

## 10. Ich bin noch liebevoller mit mir.

Wenn du ein bisschen wie ich bist, hast du die Tendenz, alles besonders gut machen zu wollen. Du musst jetzt nicht die beste SEHHELDIN aller Zeiten werden. **Sei liebevoll mit dir.** Schau auf dich, wie dein bester Freund, deine beste Freundin. Manchmal ist es auch einfach nur blöd und du willst gar nichts von meinen Ideen für dich umsetzen. Genauso wie ich das auch nicht täglich tue. Denn du weißt: Weil du liebevoll mit dir selbst bist, wird es sowieso wieder gut gelingen.

**Das ist keine einfache Checkliste, die du fröhlich abarbeitest. Das ist mir klar. Bist du enttäuscht oder fühlst du: Genau so will ich meinen Weg gehen?**

### **Mein Umsetzungs-Tipp:**

Überlege dir drei ganz konkrete Dinge für deinen Sehheld\*in Weg, die du ab jetzt anders oder mehr machen willst.

- ✓ Setze dir eine Erinnerung in dein Handy oder deinen Kalender.
- ✓ Du entscheidest, wie häufig pro Woche du dich erinnern möchtest. Mein Tipp: Mindestens 3 x.
- ✓ Wenn du erinnert wirst, öffnest du direkt diese Liste und überlegst: **Was will ich heute tun** für mein mutiges, selbstbestimmtes Leben mit meinen schlechten Augen?

Du wirst sehen: Wenn du dies einen Monat durchgehalten hast für dich und dein Leben, wirst du einen Unterschied merken, versprochen.

Ich schaue mir selbst regelmäßig mein SEHHELDIN-Manifest an und frage mich: Was mache ich gut? Wo möchte ich noch etwas verändern für mich?

**Denn deine Augen machen was sie wollen. Du entscheidest, wie du damit umgehst. DAS macht stark. Versprochen.**

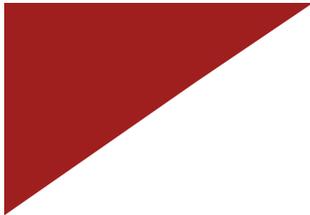
6

### **Übrigens:**

Schneller und einfacher geht es, wenn du dich von mir begleiten lässt. Schreibe mir eine Email an: [hallo@sehheldin.eu](mailto:hallo@sehheldin.eu). Herzlich willkommen.

### **Anne Niesen | Die SEHHELDIN**





**I**ch war lange keine Sehheldin. Ich „hatte Augen“. Ziemlich schlechte sogar. Eine blöde dicke Brille oder scheuernde Kontaktlinsen. Immer bei mir, oft beklagt und immer ignoriert. Augen zu und durch. Geht schon. Gibt Schlimmeres. Ich lebe mein Leben.

Wie klein habe ich mich dadurch unbewusst gemacht. Wie sehr war ich Opfer, ohne dies zu merken. Als meine Augen noch schlechter wurden, ich meinen alten Beruf nicht mehr ausüben konnte, wurde ich wach: Da geht mehr.

Es wurde mir deutlich: Wenn du deine Augen „irgendwie ok“ findest oder gar hasst, dann findest du auch dich nur „irgendwie ok“. Nicht genug, oder?

Wenn du **nur** über deine Augen nachdenkst, lebst du nicht dein bestes Leben. Wenn du **nicht** über deine Augen nachdenkst, auch nicht.

Deine Augen sehen heißt: Ihnen einen Platz geben. Genau den, den sie verdienen. Liebevoll. Und dann: **LEBE!**

Willst du leben? Willkommen bei der SEHHELDIN.

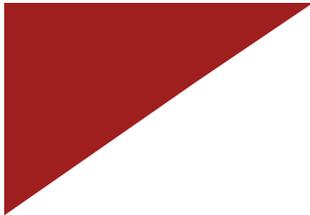
7

---

### **SEHHELDIN Ressourcen für dich:**

1. Meine Facebookseite SEHHELDIN für dich:  
<https://www.facebook.com/sehheldin>
2. Die einzige deutsche Facebookgruppe für hochgradig Kurzsichtige: „Heimat für Hochmyope“ (ab – 6 dpt):  
<https://www.facebook.com/groups/heimatfuerhochmyope>
3. Mein Profil auf LinkedIn mit Ideen als Sehheld\*in im Berufsleben:  
<https://www.linkedin.com/in/aniesen/>
4. Eine 1:1 Kraftsession mit mir: <https://sehheldin.eu/kraftsession/>

In meinem Newsletter veröffentliche ich regelmäßig, wenn es ein neues Angebot gibt. Herzlich willkommen.



## Von Herzen willkommen! Schön, dass du hier bist, mutige\*r Seheld\*in

### Seheld\*in-Sein heißt:

Ich will zuversichtlich und mutig mein Leben gestalten – auch wenn ich gerade vielleicht keine Idee habe, wie das gehen soll.

Vielleicht denkst du: Die hat gut reden, das ist doch pure Theorie. Wenn du meinem SEHHELDIN-Blog schon länger folgst, weißt du: Ich lebe, was ich hier sage. Nichts ist Theorie, es ist alles selbst erprobt, täglich.

Ich sage nicht, dass es einfach ist. Ich sage nicht: Es gelingt täglich gleich gut.

Ich sage: Ich gehe diesen Weg. Ich habe mich dadurch so sehr verändert, dass alle es merken, die mich schon länger kennen. „Du bist jetzt so viel glücklicher, stärker und optimistischer, trotz allem, was gerade passiert und wirklich schwer ist.“

Ich habe mich jahrzehntelang unsichtbar gefühlt als hochgradig Kurzsichtige. Ich habe immer gekämpft. Ich war kreativer als ich es selbst jemals gemerkt habe. Ich war mutig, ohne es selbst zu verstehen. Ich war Meisterin im Gefühle wegdrücken oder gar nicht erst zu fühlen. Nach außen hin strahlend, eine selbstbewusste Frau.

Erst heute weiß ich: Ich habe gekämpft, aber habe mein Leben doch nicht in die Hand genommen, weil ich nicht wusste, dass dies möglich ist. Weil ich nicht wusste, was ich tun kann für mich.

Erst als meine Augen noch schlechter wurden, ging ich auf die Suche: Was hilft in so einer Situation wirklich? Was hilft, anzunehmen, was mir da widerfährt? Was hilft, dass ich nicht verzweifle an der Situation oder im Selbstmitleid versinke? Ich wusste nur eines: Ich will stark sein, mutig und zuversichtlich in meine sehr ungewisse Zukunft schauen.

Das ist ein Weg. Ich nenne ihn SEHHELDIN-Weg. Hier verrate ich dir einige grundlegende Überzeugungen, die ich für mich gewonnen habe.

Ich will dir auch sagen: Du bist nicht allein. Es ist ok, es nicht zu wissen.

Ich will noch viel lauter sagen: Es lohnt sich! Es lohnt sich auf die Suche zu gehen nach deinem ganz persönlichen Seheldin-Weg. **Herzlich willkommen.**

✓ **Damit du noch heute den ersten Schritt für dich setzen kannst für dein starkes, zuversichtliches Leben. Bist du dabei?**

Am meisten hast du von meinen Ideen, wenn du die 10 Punkte auf den folgenden Seiten als deine **Standortbestimmung** nimmst:

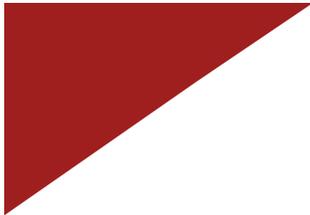


Was lebe ich schon? Was will ich verändern? Was möchte ich ausprobieren?  
Wo möchte ich Gestalter\*in meines Lebens sein?

- ✓ Ich gebe dir Ideen, von denen ich überzeugt bin, dass sie dir sehr viel bringen können.
- ✓ Du entscheidest, was jetzt für dich passt.
- ✓ Am meisten hast du davon, wenn du mit der Liste arbeitest. Überlege dir bei jedem Punkt: Lebe ich das schon? Wenn ja: Feiere dich.
- ✓ Wenn nein: Will ich damit anfangen oder mehr davon machen?

2

Du kannst dich natürlich auch einfach nur inspirieren lassen. Bei der SEHHELDIN gibt's kein Muss: Du entscheidest!



## **10 Tipps für deinen SEHHELDIN-Weg. Stark. Selbstbewusst. Optimistisch. Lebensfroh**

Der erste Tipp ist die Basis. Der erste Schritt, der dir die Richtung weißt:

### **1. Ich habe die Entscheidung getroffen: Ich übernehme Verantwortung für mein Leben**

- Ich sage mir ganz bewusst und immer wieder: Ich habe die Verantwortung dafür, wie ich mein Leben lebe. Ich und niemand anders.
- Ich beschließe, dass ich harten Wahrheiten nicht (mehr) ausweiche und so ehrlich wie möglich mit mir selbst bin.

So, jetzt erstmal durchatmen. Ich schreibe das, weil ich überzeugt bin: Nur, wenn wir da so schonungslos ehrlich mit uns sind, geht es weiter, nur dann leben wir nicht als Opfer unseres Körpers. Nur dann bist du DU, mit allem, was zu dir gehört.

### **2. Ich bin stolz auf meine (Lebens-)Leistung.**

- Ich weiß, dass ich Vieles geschafft habe bisher, was nicht selbstverständlich ist. Darauf bin ich **stolz**.
- Ich übe, nicht mehr zu denken oder zu sagen: „Es ist nicht so schlimm“, „Anderen geht es schlechter.“ - weil ich damit hauptsächlich sage: Ich bin unwichtig. Ich spiele keine Rolle.

3

---

Fühlst du es? Das macht stark. Du fühlst deine Stärke. (Dafür gibt es auch wunderbare Übungen, die ich mit Kund\*innen mache)

### **3. Ich gehe liebevoll mit mir um.**

- Ich weiß: Schlechtes Sehen kostet sehr viel Kraft. Ich gebe mir genügend Zeit und Raum, um aufzutanken. Ohne schlechtes Gewissen, denn dafür gibt es keinen Grund. (Im Gegenteil!)
- Ich weiß: Es ist hart, schlechter zu sehen und vielleicht nicht zu wissen, wie es weitergeht. Da habe ich dunkle Tage. An diesen Tagen erwarte ich nichts von mir, sondern nehme mich selbst in den Arm.

Denn wenn du nicht liebevoll mit dir bist, kannst du es auch nicht von anderen erwarten, oder?

#### 4. Ich suche mir andere Seheld\*innen.

- Ich achte bewusst darauf, dass ich mir Seheld\*innen suche, das heißt Menschen, die wissen: Nur ich habe es in der Hand, etwas für mich zu verändern.
- Ich halte mich fern von Menschen, die klagen oder sich fragen: „Warum ich?“, weil ich weiß, dass mir dies nicht gut tut.

Meine Erfahrung: Menschen, die Schicksalsschläge durchlebt haben und die ausstrahlen: Ich bin hier noch. Ich liebe das Leben. Trotzdem oder gerade deswegen – solche Menschen geben Kraft und verstehen. Sie unterstützen dich in deinem Weg.

#### 5. Ich habe den **Mut, meine Gefühle zu sehen** und sie ernst zu nehmen.

- Ich achte auf meinen Körper: Signalisiert er mir zum Beispiel durch Verkrampfungen und Magenschmerzen, dass ich gerade etwas wegdrücke, was gesehen werden muss?
- Ich suche mir professionelle Unterstützung und Wegbegleitung, weil ich weiß: Es gelingt leichter, mich ernst- und wahrzunehmen, wenn mich jemand wirklich sieht. Es hilft, wenn ich einen sicheren Raum habe für mich und meine Gefühle.

4

Vermeintlich negative Gefühle sind ein Tabu. Wir sollen immer stark sein und das wird verwechselt mit funktionieren. „Nicht weinerlich sein“ oder „Guck doch nach vorne.“ Deshalb schlucken wir alles so weit runter, wie es geht oder merken oft selbst nicht, dass wir trauern.

Schlechte Atmung oder merkwürdige Kopfschmerzen zum Beispiel können ein Signal sein, dass du dich noch nicht traust, dich selbst zu sehen.

#### 6. Ich suche pragmatisch nach Lösungen für mich.

- Ich finde aktiv heraus, wie ich mir meinen Alltag möglichst einfach gestalten kann. (Licht, Bildschirm, Arbeitsplatz, Hilfsmittel)
- Ich überlege: Was hilft mir? Wo kann ich Tipps bekommen? Hier denke ich praktisch, aber auch an meine Seele und meinen ganzen Körper.

Als Seheld\*innen wissen wir: Natürlich gehören pragmatische Lösungen auch dazu. Wir sind verantwortlich dafür zu fragen und zu forschen, wie wir unser Leben gestalten können.

Wir warten nicht, bis jemand mit einer Idee kommt. Wir fordern auch mal Lösungen ein und bleiben dran.

## 7. Ich habe den Mut, mir schwere Fragen zu stellen:

- Passt mein Berufsweg so noch zu meinen Augen?
- Wo versuche ich, notwendigen Veränderungen aus dem Weg zu gehen, obwohl ich schon weiß, dass es nicht mehr passt?

Ich musste meinen alten Beruf aufgeben. Auch früher hätte ich viel früher dadrüber nachdenken sollen, ob mein Beruf und meine Augen noch zusammen passen. Das ist eine schwere Entscheidung. Als Coach begleite ich dich dabei.

Hierzu passt mein Artikel: [☞](#) „So schaffst du es, dich von deinem Beruf zu verabschieden, auch wenn es schwerfällt“.

## 8. Ich bin mündige Patientin / mündiger Patient

- Ich weiß genug über meine Augen und meinen Körper, um Ärzt\*innen Fragen stellen zu können, die mir weiterhelfen.
- Wenn ich mich fachlich und menschlich nicht gut betreut fühle, wechsele ich.

Hierzu passt mein Artikel: [☞](#) Fünf Tipps für deinen Augenarztbesuch, die ich gerne schon viel früher gewusst hätte.

5

## 9. Ich bin informierte Kundin / informierter Kunde

- Ich suche Fachleute, die das für mich nötige Fachwissen haben und mich gut beraten.
- Ich weiß selbst genug über meine Krankheit oder meine Situation, um zu merken, ob sie auch wirklich Ahnung haben.

## 10. Ich bin noch liebevoller mit mir.

Wenn du ein bisschen wie ich bist, hast du die Tendenz, alles besonders gut machen zu wollen.

Das ist jetzt fehl am Platz! Du musst nicht die beste SEHHELDIN aller Zeiten werden. **Sei liebevoll mit dir.**

Schau auf dich, wie dein bester Freund, deine beste Freundin. Manchmal ist es auch einfach nur blöd und du willst gerade gar nichts von meinen Ideen für dich umsetzen. Genauso wie ich das auch nicht täglich tue.

Denn du weißt: Weil du liebevoll mit dir selbst bist, wird es sowieso wieder gut gelingen. Du wirst nicht hängenbleiben, sondern weitergehen auf deinem Weg. Wenn es für dich passt und gut ist.



**Das ist keine einfache Checkliste, die du fröhlich abarbeitest. Das ist mir klar. Bist du enttäuscht oder fühlst du: Genau so will ich meinen Weg gehen?**

**Mein Umsetzungs-Tipp:**

Überlege dir drei ganz konkrete Dinge für deinen Sehheld\*in Weg, die du ab jetzt anders oder mehr machen willst.

- ✓ Setze dir eine Erinnerung in dein Handy oder deinen Kalender.
- ✓ Du entscheidest, wie häufig pro Woche du dich erinnern möchtest. Mein Tipp: Mindestens 3 x.
- ✓ Wenn du erinnert wirst, öffnest du direkt diese Liste und überlegst: **Was will ich heute tun** für mein mutiges, selbstbestimmtes Leben mit meinen schlechten Augen?

Du wirst sehen: Wenn du dies einen Monat durchgehalten hast für dich und dein Leben, wirst du einen Unterschied merken, versprochen.

Ich schaue mir selbst regelmäßig mein SEHHELDIN-Manifest an und frage mich: Was mache ich gut? Wo möchte ich noch etwas verändern für mich?

6

---

**Denn deine Augen machen was sie wollen. Du entscheidest, wie du damit umgehst. DAS macht stark. Versprochen.**

**Übrigens:**

**Schneller und einfacher geht es, wenn du dich von mir begleiten lässt.**

Schreibe mir eine Email an: [hallo@sehheldin.eu](mailto:hallo@sehheldin.eu). Herzlich willkommen.

Du willst einfach mal sprechen? Willst, dass dir jemand wirklich zuhört, dich versteht, dir nicht gleich Lösungen anbieten? Herzlich Willkommen.

Du willst nachdenken, wie du jetzt leben möchtest. Herzlich willkommen.

Mein SEHHELDIN-Weg und Ressourcen:



**I**ch war lange keine Sehheldin. Ich „hatte Augen“. Wie klein habe ich mich dadurch unbewusst gemacht. Wie sehr war ich Opfer, ohne dies zu merken. Als meine Augen noch schlechter wurden, ich meinen alten Beruf nicht mehr ausüben konnte, wurde ich endlich wach.

Ich merkte: So möchte ich nicht leben. Ich möchte ein anderes Lebensgefühl. Ich möchte nicht Opfer meiner Augen sein oder eine, die so tut, als wäre nichts. Ich möchte endlich mich als ganzen Menschen sehen und endlich wirklich mein Leben in die Hand nehmen. Ich will mich nicht von meinen Augen leben lassen.

DAS bedeutet es für mich, SEHHELDIN sein.

### **SEHHELDIN Ressourcen für dich:**

1. Meine Facebookseite SEHHELDIN für dich:  
<https://www.facebook.com/sehheldin>
2. Die einzige deutsche Facebookgruppe für hochgradig Kurzsichtige: „Heimat für Hochmyope“ (ab – 6 dpt):  
<https://www.facebook.com/groups/heimatfuerhochmyope>
3. Mein Profil auf LinkedIn mit Ideen als Sehheld\*in im Berufsleben:  
<https://www.linkedin.com/in/aniesen/>
4. Eine 1:1 Kraftsession mit mir: <https://sehheldin.eu/kraftsession/>  
In meinem Newsletter veröffentliche ich regelmäßig, wenn es ein neues Angebot gibt. Herzlich willkommen.