DAS JAHR, IN DEM ICH MICH NEU ERFAND



Wie du nach einer Krise wieder aufstehst -- und stärker wirst

Erfolgsebook

DAS JAHR, IN DEM ICH MICH NEU ERFAND

Wie du nach einer Krise wieder aufstehst -- und stärker wirst

Erfolgsebook

Andreas Schulze Verlag

https://erfolgsebook.com

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Vorwort
Kapitel 1: Der Tag, an dem die Karte nicht mehr stimmt
Kapitel 2: Die leise Kraft der kleinen Entscheidungen
Kapitel 3: Was bleibt, wenn alles weg ist
Kapitel 4: Die Kunst, nicht sofort eine Antwort zu haben
Kapitel 5: Der Mut, den niemand sieht
Kapitel 6: Warum Krisen keine Fehler sind
Kapitel 7: Die Lüge vom starken Alleingang
Kapitel 8: Wenn der Körper zuerst spricht
Kapitel 9: Die Erinnerung an ein früheres Ich
Kapitel 10: Der Tag, an dem du aufhörst zu erklären
Kapitel 11: Was andere über dich denken -- und warum es nicht zählt
Kapitel 12: Die Angst vor dem ersten Schritt
Kapitel 13: Die zwei Arten von Verlust
Kapitel 14: Warum du nicht zurückgehen kannst
Kapitel 15: Der Wert einer leeren Hand
Kapitel 16: Die Nacht, in der du nicht schlafen kannst
Kapitel 17: Die Kraft der falschen Entscheidung
Kapitel 18: Was dir niemand über den Neuanfang sagt
Kapitel 19: Die stille Wut
Kapitel 20: Der Moment, in dem du aufgibst
Kapitel 21: Warum Routine kein Gefängnis ist
Kapitel 22: Die Freundschaft, die geht
Kapitel 23: Die Freundschaft, die bleibt
Kapitel 24: Was du nicht mehr brauchst
Kapitel 25: Der erste Morgen ohne Angst
Kapitel 26: Die Rolle der Zeit
Kapitel 27: Warum du nicht allein bist
Kapitel 28: Die Erlaubnis, traurig zu sein
Kapitel 29: Der Tag, an dem du wieder lachst
Kapitel 30: Die Kraft der leisen Hoffnung
Kapitel 31: Was du von anderen lernst
Kapitel 32: Was du dir selbst beibringst
Kapitel 33: Die Grenze zwischen Akzeptanz und Resignation
Kapitel 34: Warum du nicht vergessen musst
Kapitel 35: Der Raum zwischen den Dingen
Kapitel 36: Die Entscheidung, die niemand für dich trifft

Kapitel 37: Der Blick von außen
Kapitel 38: Die Wahrheit über Rückschritte
Kapitel 39: Warum es keine Abkürzung gibt
Kapitel 40: Die Mitte der Krise
Kapitel 41: Der Widerstand der anderen
Kapitel 42: Die eigene Stimme finden
Kapitel 43: Was Erfolg wirklich bedeutet
Kapitel 44: Der Tag, an dem du Nein sagst
Kapitel 45: Die Angst vor der eigenen Größe
Kapitel 46: Warum du nicht perfekt sein musst
Kapitel 47: Die Kraft der Verletzlichkeit
Kapitel 48: Der Umgang mit Enttäuschung
Kapitel 49: Die Kunst, loszulassen
Kapitel 50: Der Wendepunkt
Kapitel 51: Was du in der Krise lernst
Kapitel 52: Die neue Karte
Kapitel 53: Der erste Schritt in eine neue Richtung
Kapitel 54: Die Menschen, die dich begleiten
Kapitel 55: Warum du nicht zurückblickst
Kapitel 56: Die Kraft der Disziplin
Kapitel 57: Der Umgang mit Unsicherheit
Kapitel 58: Die kleinen Siege
Kapitel 59: Warum du stolz sein darfst
Kapitel 60: Die Mitte des Weges
Kapitel 61: Der Umgang mit Rückschlägen
Kapitel 62: Die Kunst, neu anzufangen
Kapitel 63: Was du nicht mehr willst
Kapitel 64: Der Mut, anders zu sein
Kapitel 65: Die Befreiung von Erwartungen
Kapitel 66: Der Tag, an dem du Ja sagst
Kapitel 67: Die neue Routine
Kapitel 68: Der Umgang mit Zweifeln
Kapitel 69: Die Kraft der Geduld
Kapitel 70: Warum du nicht alles verstehen musst
Kapitel 71: Die Rolle der Dankbarkeit
Kapitel 72: Der Umgang mit Neid
Kapitel 73: Die Kunst, zu vergeben
Kapitel 74: Was du dir selbst schuldig bist
Kapitel 75: Der Tag, an dem du dich verzeihst
Kapitel 76: Die neue Identität
Kapitel 77: Der Umgang mit Erwartungen anderer
Kapitel 78: Die Kunst, Grenzen zu setzen
Kapitel 79: Was du wirklich willst
Kapitel 80: Der Mut, es zu sagen
Kapitel 81: Die Umsetzung
Kapitel 82: Der Umgang mit Widerstand
Kapitel 83: Die Kraft der Beharrlichkeit
Kapitel 84: Warum du nicht aufgeben darfst
Kapitel 85: Der Umgang mit Erfolg
Kapitel 86: Die Kunst, bescheiden zu bleiben
Kapitel 87: Was du weitergibst

Kapitel 88: Der Tag, an dem du zurückblickst
Kapitel 89: Die Vollendung
Kapitel 90: Der neue Anfang
Kapitel 91: Was du gelernt hast
Kapitel 92: Die neue Stärke
Kapitel 93: Der Umgang mit der Vergangenheit
Kapitel 94: Die Kunst, im Jetzt zu leben
Kapitel 95: Was du dir wünschst
Kapitel 96: Der Mut, zu träumen
Kapitel 97: Die Verantwortung für dein Leben
Kapitel 98: Der Tag, an dem du dich neu erfindest
Kapitel 99: Was bleibt
Kapitel 100: Das Jahr, in dem ich mich neu erfand
Abschlusswort
Haftungsausschluss

Vorwort

Es gibt Jahre, die vergehen, und es gibt Jahre, die einen verändern. Manche schleichen sich davon, leise, ohne Spuren. Andere graben sich ein. Sie hinterlassen eine Narbe, die man nicht sieht, aber spürt, wenn das Wetter umschlägt.

Dieses Buch handelt von solchen Jahren. Von dem Moment, in dem der Boden nachgibt. Von dem Tag, an dem du merkst, dass die alte Karte nicht mehr stimmt. Die Wege, die du kennst, führen nirgendwohin. Die Menschen, die du kennst, sprechen eine Sprache, die du nicht mehr verstehst. Und du selbst -- du erkennst dich kaum wieder.

Vielleicht kennst du diesen Moment. Vielleicht lebst du gerade darin. Vielleicht hast du ihn hinter dir gelassen und trägst ihn doch mit dir.

Es gibt unzählige Bücher über Erfolg. Über Aufstieg, über Wachstum, über das nächste große Ziel. Aber es gibt viel zu wenige über den Moment danach. Über das, was kommt, wenn etwas zerbricht. Über die stille, mühsame Arbeit des Wiederaufbaus.

Dieses Buch ist kein Versprechen. Es ist keine Formel. Es ist eine Begleitung.

Es wird nicht behaupten, dass alles einfach wird. Es wird nicht so tun, als gäbe es einen schnellen Weg. Aber es wird dich fragen. Es wird dich herausfordern. Und es wird dir zeigen, dass der Moment, in dem du dich verlierst, nicht das Ende ist. Sondern der Anfang von etwas, das du noch nicht kennst.

Ich schreibe diese Zeilen nicht als jemand, der immer oben steht. Ich schreibe sie als jemand, der weiß, wie es sich anfühlt, unten zu sein. Nicht ganz unten -- aber tief genug, um die Decke nicht mehr zu sehen.

Dieses Buch ist in hundert Schritte gegliedert. Jeder Schritt ist ein eigener Gedanke, eine eigene Bewegung. Am Ende wirst du nicht derselbe sein wie am Anfang. Das ist keine Magie. Das ist die Wirkung von hundert kleinen Entscheidungen.

Fangen wir an. Nicht mit einem großen Sprung. Sondern mit dem ersten Schritt.

Kapitel 1- Der Tag, an dem die Karte nicht mehr stimmt

Es gibt einen Moment, den viele Menschen erst im Rückblick erkennen. Es ist der Moment, in dem die alte Karte nicht mehr stimmt. Nicht der Moment der Krise selbst. Sondern der Moment, in dem du zum ersten Mal bemerkst, dass du dich verlaufen hast.

Nicht dramatisch. Kein Zusammenbruch. Kein Donner.

Nur eine stille Erkenntnis: Hier stimmt etwas nicht.

Vielleicht sitzt du in einem Büro, das dir einmal wichtig war, und fragst dich, warum du noch hier bist. Vielleicht stehst du in deiner Küche, morgens, und weißt nicht, was du mit dem Tag anfangen sollst. Vielleicht gehst du durch eine Straße, die du kennst, und fühlst dich wie ein Fremder.

Die Karte in deinem Kopf zeigt einen Weg, der nicht mehr existiert.

Das ist kein Versagen. Das ist Orientierung.

Das Problem ist nur: Die meisten Menschen erkennen diesen Moment nicht. Sie ignorieren ihn. Sie beschleunigen. Sie tun mehr von dem, was sie immer getan haben, in der Hoffnung, dass die Karte irgendwann wieder stimmt.

Sie stimmt nicht mehr.

Je früher du das akzeptierst, desto früher kannst du anfangen, eine neue zu zeichnen.

Es gibt eine Übung, die ich in dieser Zeit entwickelt habe. Ich nenne sie die Bestandsaufnahme der Wege. Du nimmst ein leeres Blatt und schreibst auf, welche Wege du kennst. Nicht welche Wege du gehen solltest. Sondern welche du tatsächlich gehst. Der Weg zur Arbeit. Der Weg zu den Menschen. Der Weg, den du in Gedanken gehst, wenn du nicht schlafen kannst.

Dann stellst du eine einzige Frage: Welcher dieser Wege führt noch dorthin, wo ich hinwill?

Die meisten werden keine Antwort geben. Das ist der Punkt.

Nicht um dich zu entmutigen. Sondern um dir zu zeigen, dass du nicht verrückt bist. Dass die Verwirrung keine Schwäche ist. Sondern eine ehrliche Reaktion auf eine Welt, die sich verändert hat.

Die Krise, von der ich spreche, ist nicht immer ein Ereignis. Manchmal ist sie ein Zustand. Ein langsames Abrutschen. Ein Jahr, in dem du funktionierst, aber nicht lebst. In dem du Pläne machst, aber nicht glaubst. In dem du lachst, aber nicht fühlst.

Und dann kommt der Tag, an dem du morgens aufwachst und merkst: Ich bin nicht mehr ich.

Das ist der Tag, an dem die Karte nicht mehr stimmt.

Es ist ein guter Tag. Auch wenn er sich nicht so anfühlt.

Denn an diesem Tag beginnt die eigentliche Arbeit.

Die drei Fragen

Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst, stelle dir drei Fragen.

Die erste: Was habe ich verloren? Nicht was mir genommen wurde. Sondern was ich selbst aufgegeben habe. Die zweite: Was habe ich behalten? Nicht was mir geblieben ist. Sondern was ich bewusst festgehalten habe. Die dritte: Was will ich zurück? Nicht was ich zurückbekommen kann. Sondern was ich zurückholen will.

Diese drei Fragen sind wie ein Kompass. Sie zeigen nicht die Richtung. Aber sie zeigen, wo Norden ist.

Norden ist der Punkt, von dem aus du dich orientierst. Wenn du ihn kennst, kannst du jeden Weg neu bestimmen. Du musst nicht wissen, wohin du gehst. Du musst nur wissen, wo du stehst.

Viele Menschen scheitern nicht an der Krise. Sie scheitern daran, dass sie in der Krise ihren Norden verlieren. Sie wissen nicht mehr, was ihnen wichtig ist. Sie wissen nicht mehr, wer sie sind.

Aber du kannst ihn wiederfinden. Nicht mit einem großen Plan. Sondern mit einer kleinen Entscheidung.

Der erste Schritt ist nicht der Schritt nach vorn. Der erste Schritt ist der Blick nach innen.

Und dieser Blick beginnt hier.

Mit dem Tag, an dem du gemerkt hast, dass die Karte nicht mehr stimmt.

„Der erste Schritt ist nicht der Schritt nach vorn. Es ist der Schritt zurück zu dir selbst."

Aus Kapitel 28 - Die Erlaubnis, traurig zu sein

Es gibt eine Erwartung, die viele Menschen in sich tragen. Die Erwartung, dass sie stark sein müssen. Dass sie funktionieren müssen. Dass sie nicht traurig sein dürfen.

Diese Erwartung ist grausam.

Die verweigerte Trauer

Viele Menschen erlauben sich nicht, traurig zu sein. Sie sagen: Ich habe keinen Grund. Andere haben es schlimmer. Ich muss weitermachen.

Diese Sätze klingen vernünftig. Aber sie sind Gefängnisse. Sie halten die Trauer gefangen. Sie lassen sie nicht raus. Sie lassen sie nicht heilen.

Warum Trauer wichtig ist

Trauer ist kein Zeichen von Schwäche. Sie ist ein Zeichen von Liebe. Du trauerst um etwas, das dir wichtig war. Um einen Menschen. Um eine Zeit. Um ein Bild von dir selbst.

Trauer ist auch ein Zeichen von Ehrlichkeit. Du gibst zu, dass etwas fehlt. Dass etwas weh tut. Dass etwas nicht in Ordnung ist.

Trauer ist der erste Schritt zur Heilung. Wer nicht trauert, kann nicht heilen. Wer nicht fühlt, kann nicht loslassen.

Die Erlaubnis, die du dir geben musst

Niemand kann dir die Erlaubnis geben, traurig zu sein. Nur du selbst.

Es ist eine Entscheidung. Eine Entscheidung, dass du fühlen darfst. Dass du weinen darfst. Dass du schwach sein darfst.

Diese Entscheidung ist nicht einfach. Aber sie ist notwendig. Sie ist der Anfang.

Die Geschichte von der Frau, die nicht weinen durfte

Ich kannte eine Frau, die nicht weinen durfte. Als Kind wurde ihr beigebracht, dass Weinen schwach ist. Dass Weinen bestraft wird. Dass Weinen nichts ändert.

Also lernte sie, nicht zu weinen. Sie lernte, ihre Tränen zu unterdrücken. Sie lernte, stark zu sein.

Jahre später, in einer Krise, spürte sie eine Traurigkeit, die sie nicht ausdrücken konnte. Sie wollte weinen. Aber sie konnte nicht.

Eines Tages saß sie in einem Park. Sie sah ein Kind, das weinte. Die Mutter nahm das Kind in den Arm und sagte: Es ist okay. Du darfst traurig sein.

Die Frau begann zu weinen. Zum ersten Mal seit Jahren. Sie weinte um das Kind. Um sich selbst. Um all die Tränen, die sie nicht geweint hatte.

Es war befreind. Es war schmerzhaft. Es war heilend.

„Trauer ist keine Schwäche. Sie ist die Sprache der Seele, die gehört werden will.“

Die Leseprobe endet hier. Das vollständige E-Book findest du auf der Seite des Titels.

https://erfolgsebook.com

Mehr vom Andreas Schulze Verlag: https://erfolgsebook.com