DAS LEBEN, DAS DU VERDIENST



Warum du ein erfülltes Leben verdienst – und wie du es lebst

Erfolgsebook

DAS LEBEN, DAS DU VERDIENST

Warum du ein erfülltes Leben verdienst – und wie du es lebst

Erfolgsebook

Andreas Schulze Verlag

https://erfolgseebook.com

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Die leise Unzufriedenheit
Kapitel 2: Was du wirklich willst – und was du glaubst, wollen zu sollen
Kapitel 3: Die Angst vor dem eigenen Leben
Kapitel 4: Das Leben, das andere für dich geplant haben
Kapitel 5: Die Kunst, Nein zu sagen
Kapitel 6: Was Erfolg für dich bedeutet – und was nicht
Kapitel 7: Die Sehnsucht nach einem anderen Tempo
Kapitel 8: Menschen, die dich kleiner machen
Kapitel 9: Was du loslassen darfst
Kapitel 10: Die Erlaubnis, du selbst zu sein
Kapitel 11: Die stille Kraft der kleinen Schritte
Kapitel 12: Wenn der Alltag dich auffrisst
Kapitel 13: Die Erwartungen der anderen
Kapitel 14: Die Angst, nicht genug zu sein
Kapitel 15: Was du wirklich brauchst
Kapitel 16: Der Mut, unperfekt zu leben
Kapitel 17: Nähe ohne Selbstverlust
Kapitel 18: Wenn du dich selbst verloren hast
Kapitel 19: Die Kunst, im Jetzt zu leben
Kapitel 20: Wenn du aufhörst, dich zu verstecken
Kapitel 21: Die leise Revolution der Selbstliebe
Kapitel 22: Die Freiheit, anders zu sein
Kapitel 23: Was du in der Stille hörst
Kapitel 24: Der Mut, um Vergebung zu bitten
Kapitel 25: Die Kraft der Dankbarkeit
Kapitel 26: Wenn du lernst, dir selbst zu vergeben
Kapitel 27: Die Weisheit des Nichtwissens
Kapitel 28: Die Beziehung zu deinem Körper
Kapitel 29: Was du weitergibst
Kapitel 30: Die leise Freude am Einfachen
Kapitel 31: Die Last der Vergangenheit
Kapitel 32: Wenn du aufhörst, dich zu vergleichen
Kapitel 33: Was du wirklich bereust
Kapitel 34: Die Freundlichkeit dir selbst gegenüber
Kapitel 35: Der Mut, Hilfe anzunehmen
Kapitel 36: Was du in dir trägst
Kapitel 37: Die Sehnsucht nach Zugehörigkeit

Kapitel 38: Die Stärke der Verletzlichkeit
Kapitel 39: Wenn du lernst, zuzuhören
Kapitel 40: Die Angst vor Ablehnung
Kapitel 41: Was bleibt, wenn alles wegfällt
Kapitel 42: Der Mut, wieder anzufangen
Kapitel 43: Die Weisheit des Loslassens
Kapitel 44: Wenn du aufhörst, dich zu rechtfertigen
Kapitel 45: Die Schönheit des Unvollendeten
Kapitel 46: Die Rolle der Zweifel
Kapitel 47: Was du nicht kontrollieren kannst
Kapitel 48: Die Freiheit der Wahl
Kapitel 49: Die Bedeutung von Grenzen
Kapitel 50: Die Mitte des Lebens
Kapitel 51: Was du wirklich brauchst, um glücklich zu sein
Kapitel 52: Die Kraft der Gewohnheiten
Kapitel 53: Die Notwendigkeit von Pausen
Kapitel 54: Die Rolle der Dankbarkeit im Alltag
Kapitel 55: Wenn du lernst, dir selbst zu vertrauen
Kapitel 56: Die Bedeutung von Vergebung
Kapitel 57: Was du wirklich willst, wenn niemand zusieht
Kapitel 58: Die Stille nach dem Sturm
Kapitel 59: Der Mut, anders zu leben
Kapitel 60: Was am Ende zählt
Kapitel 61: Die Kunst, allein zu sein
Kapitel 62: Die Weisheit des Herzens
Kapitel 63: Wenn du aufhörst, dich zu erklären
Kapitel 64: Die Kraft der Entscheidung
Kapitel 65: Die Schönheit der Langsamkeit
Kapitel 66: Was du in dir selbst findest
Kapitel 67: Die Kunst, loszulassen, was du nicht ändern kannst
Kapitel 68: Die Bedeutung von Zeit
Kapitel 69: Wenn du anfängst, dein Leben zu leben
Kapitel 70: Die Rolle der Träume
Kapitel 71: Die Bedeutung von Freundschaft
Kapitel 72: Wenn du aufhörst, dich zu vergleichen
Kapitel 73: Die Kraft der Vergebung sich selbst gegenüber
Kapitel 74: Die Weisheit des Nichtwissens
Kapitel 75: Die Bedeutung von Selbstfürsorge
Kapitel 76: Die Angst vor dem Scheitern
Kapitel 77: Die Rolle der Intuition
Kapitel 78: Was du in der Dunkelheit lernst
Kapitel 79: Die Kunst, im Fluss zu bleiben
Kapitel 80: Die Bedeutung von Abschied
Kapitel 81: Was du wirklich brauchst, um glücklich zu sein
Kapitel 82: Die stille Kraft der Geduld
Kapitel 83: Die Bedeutung von Aufmerksamkeit
Kapitel 84: Wenn du lernst, dich selbst zu halten
Kapitel 85: Die Weisheit der Einfachheit
Kapitel 86: Die Rolle der Dankbarkeit im Alltag
Kapitel 87: Wenn du aufhörst, dich zu verstecken
Kapitel 88: Die Freiheit, Nein zu sagen

Kapitel 89: Die Bedeutung von Stille
Kapitel 90: Was du wirklich willst
Kapitel 91: Die Kunst, im Heute zu leben
Kapitel 92: Die Weisheit des Loslassens
Kapitel 93: Die Kraft der Vergebung
Kapitel 94: Die Bedeutung von Vertrauen
Kapitel 95: Die Kunst, im Jetzt zu sein
Kapitel 96: Was du wirklich brauchst
Kapitel 97: Die stille Revolution des Alltags
Kapitel 98: Was bleibt, wenn du gehst
Kapitel 99: Der letzte Schritt vor dem Anfang
Kapitel 100: Das Leben, das du verdienst
Sondertteil: Fragen, Hilfestellungen und Antworten

Vorwort

Es gibt einen Moment, in dem du innehältst.

Nicht weil etwas Dramatisches geschehen wäre. Kein Unglück, kein Verlust, keine große Erschütterung. Eher so, als würdest du morgens aufwachen und zum ersten Mal seit langer Zeit wirklich hören, wie der Verkehr vor dem Fenster rauscht. Als würdest du in der Schlange an der Kasse stehen und dich fragen, warum all diese Menschen so angestrengt wirken. Als würdest du abends auf dem Sofa sitzen, das Handy in der Hand, und spüren, dass irgendetwas fehlt, ohne benennen zu können, was.

Solche Momente sind leise. Sie schreien nicht. Sie flüstern nur. Und doch tragen sie eine Frage in sich, die größer ist als der Augenblick, in dem sie auftaucht.

Die Frage lautet nicht: Hast du genug erreicht?

Sie lautet auch nicht: Bist du erfolgreich genug?

Sie lautet: Lebst du das Leben, das du eigentlich leben möchtest?

Das ist eine unbequeme Frage. Denn die ehrliche Antwort lautet oft: Nein. Nicht ganz. Nicht wirklich. Vielleicht irgendwann einmal. Aber nicht jetzt.

Dieses Buch ist für diese Ehrlichkeit geschrieben.

Es ist kein Buch, das dir sagt, wie du in dreißig Tagen ein anderer Mensch wirst. Es verspricht keine Abkürzung, keine Formel, kein Geheimnis, das andere längst kennen und du nicht. Solche Versprechen klingen verlockend, aber sie halten selten, was sie behaupten. Denn das Leben, das du verdienst, entsteht nicht durch einen Trick. Es entsteht durch Aufmerksamkeit. Durch kleine, ehrliche Entscheidungen. Durch den Mut, genauer hinzuschauen, wo du bisher weggesehen hast.

Vielleicht hast du das Gefühl, dass du funktionierst, aber nicht lebst. Dass die Tage sich ähneln. Dass du morgens aufstehst, deine Aufgaben erledigst, abends ins Bett fällst – und irgendwo dazwischen die Frage verlierst, wofür das alles eigentlich gut sein soll. Vielleicht hast du dir früher einmal etwas anderes vorgestellt. Mehr Leichtigkeit. Mehr Sinn. Mehr von dir selbst.

Du bist damit nicht allein.

Und du bist auch nicht falsch.

Die meisten Menschen leben nicht das Leben, das sie sich einmal erträumt haben. Nicht, weil sie zu schwach wären. Nicht, weil sie zu wenig kämpfen würden. Sondern weil das Leben leise ist und die Gewohnheit laut. Weil der Alltag uns formt, bevor wir es merken. Weil wir irgendwann aufhören, uns zu fragen, ob der Weg, auf dem wir gehen, überhaupt unserer ist.

Dieses Buch möchte dich einladen, wieder zu fragen. Nicht einmal, sondern immer wieder. Nicht mit Druck, sondern mit Neugier. Nicht mit dem Finger erhoben, sondern mit offener Hand.

Es geht nicht darum, dein Leben von heute auf morgen umzukrempeln. Es geht darum, es wieder zu spüren. Zu merken, was dir guttut und was dich leer macht. Zu erkennen, welche Menschen dir Kraft geben und welche dich auslaugen. Zu unterscheiden zwischen dem, was du wirklich willst, und dem, was du glaubst, wollen zu sollen.

Du verdienst ein Leben, das sich nicht wie eine Pflicht anfühlt.

Du verdienst ein Leben, in dem du morgens aufwachst und nicht sofort das Gefühl hast, etwas aushalten zu müssen. In dem du Nein sagen darfst, ohne dich zu rechtfertigen. In dem du Ja sagen kannst, ohne dich zu verbiegen. In dem Erfolg nicht bedeutet, mehr zu haben, sondern mehr du selbst zu sein.

Das klingt vielleicht zu groß. Zu weit weg. Zu sehr nach einem Versprechen, das nur für andere gilt

Aber fang klein an. Fang mit einem Gedanken an. Mit einer Frage. Mit einem Kapitel.

Auf den folgenden Seiten wirst du Menschen begegnen, die ähnliche Wege gegangen sind wie du. Du wirst Geschichten lesen, die dich an deine eigenen erinnern. Du wirst Gedanken finden, die du selbst schon hattest, aber nie auszusprechen wagst. Und vielleicht wirst du an der einen oder anderen Stelle innehalten und denken: Ja. Genau so ist es.

Denn darum geht es.

Nicht um Perfektion. Nicht um ein Leben ohne Fehler. Sondern um ein Leben, das sich echt anfühlt. Das zu dir passt. Das du nicht nur aushältst, sondern gestaltest.

Noch ist nichts entschieden. Noch ist nichts zu spät.

Das Leben, das du verdienst, wartet nicht am Ende eines perfekten Plans. Es beginnt dort, wo du ehrlich zu dir selbst wirst.

Vielleicht beginnt es jetzt.

Kapitel 1- Die leise Unzufriedenheit

Es gibt Menschen, die haben alles, was sie brauchen. Ein Dach über dem Kopf. Arbeit. Menschen, die sie lieben. Und doch tragen sie etwas mit sich herum, das sie nicht benennen

können. Ein Gefühl, das morgens schon da ist, bevor der erste Kaffee durchgelaufen ist. Ein Ziehen, ein Ahnen, ein leises Nein.

Sie sagen sich: Eigentlich müsste ich zufrieden sein.

Und das stimmt sogar. Äußerlich betrachtet fehlt nichts. Kein Grund zur Klage. Kein Drama. Kein sichtbarer Riss im Bild. Und gerade das macht es so verwirrend. Denn wenn alles in Ordnung ist, warum fühlt es sich dann nicht so an?

Diese leise Unzufriedenheit ist eines der am meisten unterschätzten Gefühle unserer Zeit. Sie wird nicht ernst genommen, weil sie nicht laut ist. Sie wird weggeschoben, weil sie sich nicht gehört. Sie wird betäubt mit Arbeit, mit Ablenkung, mit dem nächsten Ziel, das erreicht werden muss. Und doch bleibt sie da.

Sie ist kein Zeichen von Undankbarkeit.

Sie ist ein Zeichen von Lebendigkeit.

Denn Unzufriedenheit bedeutet nicht, dass du nicht schätzt, was du hast. Sie bedeutet, dass ein Teil von dir weiß, dass da noch mehr ist. Nicht mehr im Sinne von mehr Besitz, mehr Status, mehr Leistung. Sondern mehr im Sinne von mehr Wahrheit. Mehr Nähe zu dir selbst. Mehr Übereinstimmung zwischen dem, was du lebst, und dem, was du bist.

Viele Menschen verwechseln diese leise Unzufriedenheit mit einem Mangel. Sie denken, ihnen fehle etwas Konkretes: der richtige Partner, der bessere Job, die größere Wohnung, das nächste Ziel. Also jagen sie. Sie arbeiten mehr, kaufen mehr, planen mehr. Und für einen Moment fühlt es sich besser an. Für einen Moment ist da dieses Gefühl: Jetzt habe ich es geschafft. Jetzt bin ich angekommen.

Doch der Moment vergeht.

Und die Leise kehrt zurück.

Nicht, weil du versagt hättest. Sondern weil du an der falschen Stelle gesucht hast.

Die leise Unzufriedenheit ist keine Aufforderung, mehr zu tun. Sie ist eine Einladung, genauer hinzusehen. Sie will nicht betäubt, sondern verstanden werden. Sie fragt nicht: Was fehlt dir? Sie fragt: Was hast du vergessen?

Vielleicht hast du vergessen, was dir wirklich wichtig ist. Vielleicht hast du vergessen, wie sich Leichtigkeit anfühlt. Vielleicht hast du vergessen, dass du einmal Träume hattest, die nichts mit Effizienz zu tun hatten.

Es gibt eine Geschichte von einer Frau, die jeden Morgen denselben Weg zur Arbeit nahm. Zwanzig Jahre lang. Sie kannte jede Ampel, jede Bäckerei, jeden Baum am Straßenrand. Und eines Tages, mitten im Berufsverkehr, blieb sie stehen. Einfach so. Sie stand da, während um sie herum die Menschen eilten, und fragte sich: Wohin gehe ich eigentlich?

Sie ging weiter. Zur Arbeit. Wie jeden Tag. Aber etwas hatte sich verändert. Die Frage war nicht mehr wegzudrücken. Und mit der Frage kam die Unruhe. Und mit der Unruhe kam der Wunsch, etwas zu ändern.

Nicht sofort. Nicht radikal. Aber ehrlich.

Die leise Unzufriedenheit ist wie ein Kompass, der nicht nach Norden zeigt, sondern nach innen. Sie ist kein Fehler im System. Sie ist das System, das dich daran erinnert, dass du mehr bist als deine Routinen. Dass du ein Mensch bist, der fühlt, der träumt, der sich sehnt.

Wenn du sie zulässt, wird sie dich führen.

Wenn du sie bekämpfst, wird sie leiser werden. Eine Zeit lang. Aber sie wird nicht verschwinden. Sie wird warten. Bis du wieder hinhörst.

Vielleicht hörst du gerade jetzt hin.

Manchmal ist Unzufriedenheit nicht das Gegenteil von Glück, sondern der Anfang davon.

Aus Kapitel 21- Die leise Revolution der Selbstliebe

Selbstliebe klingt nach etwas Großem. Nach einem Gefühl, das man erreichen muss. Nach einem Zustand, den man sich verdienen muss. Nach einer Leistung. Aber Selbstliebe ist nichts davon.

Sie ist leise. Sie ist unspektakulär. Sie ist eine Praxis, keine Eigenschaft. Sie ist das, was du tust, wenn niemand zusieht. Sie ist die Art, wie du mit dir sprichst. Sie ist die Art, wie du dich behandelst, wenn du versagst. Sie ist die Art, wie du dich ansiehst, wenn du in den Spiegel blickt.

Es gibt eine Frau, die sich selbst nicht mochte. Sie fand sich zu laut, zu unsicher, zu bedürftig. Sie versuchte, sich zu ändern. Sie las Bücher. Sie machte Kurse. Sie arbeitete an sich. Aber sie wurde nicht glücklicher. Sie wurde nur beschäftigter.

Eines Tages fragte ihre Therapeutin: Was würden Sie einer Freundin sagen, die so mit sich umgeht wie Sie mit sich?

Sie antwortete: Ich würde sagen, sie soll aufhören, sich so zu quälen.

Die Therapeutin sagte: Warum sagen Sie das nicht zu sich selbst?

Selbstliebe bedeutet nicht, sich selbst zu bewundern. Sie bedeutet nicht, sich über andere zu stellen. Sie bedeutet nicht, keine Fehler zu haben. Sie bedeutet, freundlich zu sich zu sein. Nachsichtig. Geduldig. So, wie du zu einem Menschen wärst, den du liebst.

Es ist eine Revolution, weil es gegen alles geht, was du gelernt hast. Gegen die Härte. Gegen die Kritik. Gegen die ständige Verbesserung. Gegen die Idee, dass du erst dann liebenswert bist, wenn du perfekt bist.

Du bist liebenswert. Jetzt. Mit allem.

Selbstliebe ist kein Ziel. Sie ist ein Umgang.

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

https://erfolgseebook.com

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