DAS NEIN, DAS DICH BEFREIT



Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen – und sich aus emotionaler Manipulation befreien

Erfolgsebook

DAS NEIN, DAS DICH BEFREIT

Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen – und sich aus emotionaler Manipulation befreien

Erfolgsebook

Andreas Schulze Verlag

https://erfolgsebook.com

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel 1: Das Nein, das nie gesprochen wurde

Kapitel 2: Die stille Architektur der Schuld

Kapitel 3: Der Moment, in dem du aufhörst, dich zu entschuldigen

Kapitel 4: Die Angst vor der Leere

Kapitel 5: Die Wut, die niemand sehen wollte

Kapitel 6: Die Kunst, nicht mehr alles zu erklären

Kapitel 7: Die Menschen, die dein Nein nicht aushalten

Kapitel 8: Die stille Macht der Konsequenz

Kapitel 9: Die Erlaubnis, die du dir selbst geben musst

Kapitel 10: Der Schmerz, der vor der Befreiung kommt

Kapitel 11: Die Menschen, die bleiben

Kapitel 12: Die Angst, allein zu sein

Kapitel 13: Die Lüge von der starken Frau

Kapitel 14: Die Wut der anderen

Kapitel 15: Die Freiheit, nicht gemocht zu werden

Kapitel 16: Die leise Revolution im Alltag

Kapitel 17: Die Erinnerung an das, was du wolltest

Kapitel 18: Der Mut, unvollkommen zu sein

Kapitel 19: Die Worte, die du nie gesagt hast

Kapitel 20: Die Kunst, loszulassen, was nicht zu dir gehört

Kapitel 21: Die Freundlichkeit, die bei dir selbst beginnt

Kapitel 22: Die Angst, zu viel zu brauchen

Kapitel 23: Die Kunst. Nein zu sagen. ohne zu erklären

Kapitel 24: Die Menschen, die dich klein halten wollen

Kapitel 25: Die Wut, die heilt

Kapitel 26: Die Erlaubnis, glücklich zu sein

Kapitel 27: Die Angst vor dem eigenen Licht

Kapitel 28: Die Kunst, sich selbst zu halten

Kapitel 29: Die Menschen, die dich gehen lassen

Kapitel 30: Die Heimkehr zu dir selbst

Kapitel 31: Die Stille nach dem Sturm

Kapitel 32: Die Menschen, die dich sehen

Kapitel 33: Die Angst, zu viel zu sein

Kapitel 34: Die Kraft der leisen Entscheidungen

Kapitel 35: Die Menschen, die dich wachsen lassen

Kapitel 36: Die Kunst, im Jetzt zu bleiben

Kapitel 37: Die Grenzen, die du nicht mehr brauchst

Kapitel 38: Die Angst vor der eigenen Größe

Kapitel 39: Die Menschen, die dich spiegeln

Kapitel 40: Die Kunst, dich selbst zu wählen

Kapitel 41: Die Wut, die bleiben darf

Kapitel 42: Die Menschen, die dich loslassen

Kapitel 43: Die Angst, die dich trägt

Kapitel 44: Die Menschen, die dich herausfordern

Kapitel 45: Die Kunst, dich selbst zu vergeben

Kapitel 46: Die Freundschaft mit dir selbst

Kapitel 47: Die Menschen, die dich wählen

Kapitel 48: Die Kunst, dich selbst zu feiern

Kapitel 49: Die Menschen, die dich lehren

Kapitel 50: Die Mitte des Weges

Kapitel 51: Die Kraft der Verletzlichkeit

Kapitel 52: Die Menschen, die dich halten

Kapitel 53: Die Kunst, dich selbst zu trösten

Kapitel 54: Die Menschen, die dich stärken

Kapitel 55: Die Angst, die dich klein hält

Kapitel 56: Die Menschen, die dich formen

Kapitel 57: Die Kunst, dich selbst zu kennen

Kapitel 58: Die Menschen, die dich prägen

Kapitel 59: Die Angst, die dich wach hält

Kapitel 60: Die Mitte des Lebens

Kapitel 61: Die Menschen, die dich begleiten

Kapitel 62: Die Kunst, dich selbst zu akzeptieren

Kapitel 63: Die Menschen, die dich loslassen

Kapitel 64: Die Angst, die dich frei macht

Kapitel 65: Die Menschen, die dich sehen

Kapitel 66: Die Kunst, dich selbst zu lieben

Kapitel 67: Die Menschen, die dich lehren, loszulassen

Kapitel 68: Die Angst, die dich trägt

Kapitel 69: Die Kunst, dich selbst zu respektieren

Kapitel 70: Die Menschen, die dich halten, wenn du fällst

Kapitel 71: Die Kunst, dich selbst zu vertrauen

Kapitel 72: Die Menschen, die dich gehen lassen

Kapitel 73: Die Stille, die bleibt

Kapitel 74: Die Menschen, die dich wählen

Kapitel 75: Die Kunst, dich selbst zu sehen

Kapitel 76: Die Wut, die dich schützt

Kapitel 77: Die Menschen, die dich spiegeln

Kapitel 78: Die Kunst, dich selbst zu befreien

Kapitel 79: Die Menschen, die dich tragen

Kapitel 80: Die Stille, die heilt

Kapitel 81: Die Menschen, die dich formen

Kapitel 82: Die Angst, die dich lehrt

Kapitel 83: Die Menschen, die dich befreien

Kapitel 84: Die Kunst, dich selbst zu ehren

Kapitel 85: Die Menschen, die dich loslassen

Kapitel 86: Die Stille, die bleibt

Kapitel 87: Die Menschen, die dich wählen

Kapitel 88: Die Kunst, dich selbst zu feiern

Kapitel 89: Die Menschen, die dich tragen

Kapitel 90: Die Kunst, dich selbst zu vergeben

Kapitel 91: Die Menschen, die dich sehen

Kapitel 92: Die Kunst, dich selbst zu lieben

Kapitel 93: Die Menschen, die dich halten, wenn du fällst

Kapitel 94: Die Kunst, dich selbst zu vertrauen

Kapitel 95: Die Menschen, die dich gehen lassen

Kapitel 96: Die Stille, die heilt

Kapitel 97: Die Menschen, die dich lieben

Kapitel 98: Die Kunst, dich selbst zu ehren

Kapitel 99: Die Reise, die nie endet

Kapitel 100: Das Nein, das dich befreit

Abschlusswort

Haftungsausschluss

Vorwort

Es gibt Sätze, die wir unser ganzes Leben lang nicht aussprechen. Nicht, weil wir sie nicht kennen. Sondern weil wir gelernt haben, dass sie gefährlich sind.

Das kleine Wort Nein gehört zu diesen Sätzen. Es sitzt uns im Hals, wenn jemand etwas von uns will, das wir nicht geben können. Es liegt uns auf der Zunge, wenn uns jemand verletzt, und wir lächeln trotzdem. Es verschwindet, wenn wir es am dringendsten brauchen, und hinterlässt ein Gefühl, das wir nicht recht benennen können: eine Mischung aus Wut, Scham und Erschöpfung.

Dabei ist Nein kein Angriff. Nein ist kein Liebesentzug. Nein ist keine Unhöflichkeit.

Nein ist eine Grenze.

Und Grenzen sind keine Mauern, die andere aussperren. Sie sind die Türen, durch die wir selbst erst wirklich anwesend werden.

Vielleicht kennst du das Gefühl, immer wieder Ja zu sagen, obwohl alles in dir Nein schreit. Vielleicht kennst du den Moment, in dem du nachgibst und dich danach leer fühlst, als hättest du ein Stück von dir verschenkt, das dir niemand zurückgibt. Vielleicht hast du gelernt, dass Liebe bedeutet, sich aufzugeben. Dass Rücksichtnahme bedeutet, die eigenen Bedürfnisse zu verschweigen. Dass ein guter Mensch immer verfügbar ist.

Dieses Buch wird dir nicht sagen, dass du egoistisch bist, wenn du Grenzen setzt. Es wird dir nicht einreden, dass ein einziges Nein dein Leben von Grund auf verändert, wenn du nur fest genug daran glaubst. Es wird dir keine Formel verkaufen.

Es wird dich stattdessen durch eine Reise führen. Durch Geschichten von Menschen, die sich in ihrem eigenen Ja verloren haben. Durch Gespräche, in denen das Unausgesprochene endlich laut werden darf. Durch Gedanken, die du vielleicht noch nie so gedacht hast.

Und durch die leise, hartnäckige Frage, die unter allem liegt: Wer wärst du, wenn du dich nicht ständig verbiegen müsstest?

Dieses Buch wird dich nicht zwingen, jemand anderes zu werden. Es wird dich einladen, zu dir zurückzukommen. In deinem eigenen Tempo. Mit deinen eigenen Worten. Und mit einem Nein, das irgendwann nicht mehr wehtut, sondern befreit.

Kapitel 1- Das Nein, das nie gesprochen wurde

Es war ein Dienstag im November, als Mara begriff, dass sie ihr Leben lang Ja gesagt hatte.

Sie saß in der Küche, vor sich eine Tasse Tee, die längst kalt geworden war. Ihr Mann hatte sie gefragt, ob sie am Wochenende zu seinen Eltern fahren könne. Nur sie. Er müsse arbeiten. Sie hatte genickt. Natürlich. Kein Problem. So wie immer.

Doch als sie allein in der Küche saß, spürte sie etwas, das sie nicht einordnen konnte. Keinen Zorn, nicht wirklich. Keine Trauer, nicht genau. Eher ein Ziehen. Ein leises, tiefes Ziehen irgendwo hinter dem Brustbein, als würde etwas in ihr feststecken, das nicht herauskonnte.

Sie dachte an all die Male, in denen sie genickt hatte. An den Freund, der sie immer wieder versetzt hatte, und dem sie nie Vorwürfe machte. An die Kollegin, die ihre Arbeit auf Maras Schreibtisch legte, als wäre es selbstverständlich. An ihre Mutter, die jeden Sonntag anrief und erwartete, dass Mara zuhörte, manchmal stundenlang, ohne je zu fragen, wie es Mara ging.

Immer hatte sie Ja gesagt.

Nicht, weil sie wollte. Sondern weil sie nicht wusste, wie man Nein sagt, ohne dass etwas zerbricht.

Mara war nicht schwach. Sie war nicht naiv. Sie war nicht einmal besonders ängstlich. Sie war einfach müde. Müde von einem Leben, in dem ihr eigenes Wollen immer an zweiter Stelle stand. Müde von der ständigen Angst, jemanden zu enttäuschen. Müde von dem Gefühl, unsichtbar zu sein, obwohl sie immer da war.

An diesem Dienstag im November geschah nichts Dramatisches. Kein Streit. Kein Zusammenbruch. Keine große Szene.

Nur ein Gedanke, der sich leise in ihr ausbreitete, wie Wasser in ein Tuch: Ich habe nie Nein gesagt.

Nicht zu ihm. Nicht zu ihr. Nicht zu sich selbst.

Und in diesem Gedanken lag etwas, das Mara erschreckte. Denn wenn sie nie Nein gesagt hatte, hatte sie dann überhaupt gelebt? Oder nur reagiert?

Es gibt Menschen, die ihr ganzes Leben lang auf eine Frage warten, die niemals gestellt wird. Die Frage lautet: Was willst du?

Nicht: Was kannst du geben? Nicht: Was erwartet man von dir? Nicht: Was ist vernünftig?

Sondern einfach: Was willst du?

Mara hatte diese Frage nie gehört. Nicht von anderen. Und irgendwann hatte sie aufgehört, sie sich selbst zu stellen.

Doch an diesem Dienstag, mit der kalten Tasse Tee in den Händen, begann etwas in ihr zu sprechen. Leise. Unsicher. Aber unüberhörbar.

Das Nein, das sie nie gesprochen hatte, meldete sich.

Nicht als Wut. Nicht als Vorwurf.

Als Erinnerung.

Es erinnerte sie daran, dass sie einmal ein Kind gewesen war, das sehr wohl wusste, was es wollte. Das laut gelacht hatte, wenn ihm etwas gefiel. Das sich gewehrt hatte, wenn ihm etwas wehtat. Das Nein gesagt hatte, ganz selbstverständlich, ohne nachzudenken.

Wo war dieses Kind geblieben?

Es war nicht verschwunden. Es war nur verschüttet worden. Unter Schichten von Anpassung. Unter Lob, das nur kam, wenn sie brav war. Unter Liebe, die an Bedingungen geknüpft war. Unter der stillen, ständigen Botschaft: Dein Nein ist nicht willkommen.

Mara wusste in diesem Moment nicht, wie ihre Reise weitergehen würde. Sie wusste nur, dass sie begonnen hatte.

Und dass das Nein, das sie nie gesprochen hatte, nicht länger schweigen wollte.

Es wollte gehört werden. Zuerst von ihr selbst.

Es gibt ein Nein in jedem von uns, das darauf wartet, endlich ausgesprochen zu werden. Nicht um andere zu verletzen. Sondern um uns selbst nicht länger zu verlieren.

Jedes unausgesprochene Nein ist ein Stück von dir, das darauf wartet, zurückgeholt zu werden.

Aus Kapitel 15 - Die Freiheit, nicht gemocht zu werden

Es gibt eine Freiheit, die tiefer geht als die Freiheit, Nein zu sagen. Tiefer als die Freiheit, Grenzen zu setzen. Es ist die Freiheit, nicht gemocht zu werden.

Mara hatte ihr ganzes Leben lang versucht, gemocht zu werden. Von ihrer Mutter. Von ihrem Vater. Von ihrem Mann. Von ihren Freunden. Von ihren Kollegen. Von Menschen, die sie kaum kannte.

Sie hatte sich verbogen. Sie hatte geschwiegen. Sie hatte gelächelt. Sie hatte Ja gesagt. Alles, um gemocht zu werden.

Doch eines Tages, es war ein Sommerabend, saß sie auf einer Feier. Sie war eingeladen worden von einer Bekannten. Die Menschen dort waren fremd. Sie sprachen über Dinge, die Mara nicht interessierten. Sie lachten über Witze, die Mara nicht lustig fand.

Früher hätte Mara sich angepasst. Sie hätte gelacht. Sie hätte mitgesprochen. Sie hätte sich verbogen, um dazuzugehören.

Doch an diesem Abend tat sie es nicht. Sie saß da, ruhig, und war einfach sie selbst. Sie sagte nichts, wenn sie nichts zu sagen hatte. Sie lachte nicht, wenn sie nicht lachen wollte. Sie blieb nicht, als sie gehen wollte.

Sie stand auf, verabschiedete sich höflich, und ging.

Draußen, in der warmen Sommerluft, spürte sie etwas, das sie nicht kannte. Keine Schuld. Keine Angst. Keine Leere.

Freiheit.

Die Freiheit, nicht gemocht zu werden.

Es war ein Gefühl, das so neu war, dass sie es kaum benennen konnte. Es war, als hätte sie eine Last abgelegt, die sie ihr ganzes Leben getragen hatte. Die Last, gemocht werden zu müssen.

Mara verstand, dass sie ihr ganzes Leben lang nicht nach Liebe gesucht hatte. Sie hatte nach Bestätigung gesucht. Nach Anerkennung. Nach dem Gefühl, richtig zu sein.

Doch dieses Gefühl konnte nur von innen kommen. Nicht von außen. Nicht von anderen. Nicht von Menschen, die sie nicht einmal kannte.

Die Freiheit, nicht gemocht zu werden, ist keine Gleichgültigkeit. Es ist keine Kälte. Es ist die Erlaubnis, du selbst zu sein. Auch wenn es anderen nicht gefällt.

Mara begann, diese Freiheit zu leben. Nicht immer. Nicht perfekt. Aber immer öfter. Sie sagte ihre Meinung, auch wenn sie unbequem war. Sie zog sich zurück, auch wenn andere sie brauchten. Sie ging, auch wenn andere sie halten wollten.

Und etwas Seltsames geschah. Die Menschen, die sie wirklich mochten, blieben. Die Menschen, die sie nur mochten, weil sie sich verbog, gingen. Und Mara merkte, dass sie die ersten nicht verloren hatte. Sie hatte nur die zweiten verloren.

Es war ein Verlust. Aber es war auch ein Gewinn. Ein Gewinn an Ehrlichkeit. Ein Gewinn an Freiheit. Ein Gewinn an sich selbst.

Du bist nicht hier, um gemocht zu werden. Du bist hier, um du selbst zu sein. Und die, die dich wirklich mögen, werden bleiben.

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