DIE KRAFT, DIE IN DIR SCHLUMMERT



Widerstandskraft entwickeln – und nach jedem Fall wieder aufstehen

Erfolgsebook

DIE KRAFT, DIE IN DIR SCHLUMMERT

Widerstandskraft entwickeln – und nach jedem Fall wieder aufstehen

Erfolgsbook

Andreas Schulze Verlag

https://erfolgsebook.com

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel 1: Der Moment, in dem du nicht mehr weiterweißt

Kapitel 2: Die Lüge von der einen Wahrheit

Kapitel 3: Das Gift der Schuld

Kapitel 4: Die Angst vor dem nächsten Schritt

Kapitel 5: Die Erschöpfung, die niemand sieht

Kapitel 6: Die Wut, die du nicht zeigen darfst

Kapitel 7: Die Sehnsucht nach dem, was war

Kapitel 8: Die Einsamkeit, die bleibt

Kapitel 9: Die Kraft der kleinen Dinge

Kapitel 10: Die Kunst, sich selbst zu vergeben

Kapitel 11: Das Geschenk der Niederlage

Kapitel 12: Die Geduld mit dir selbst

Kapitel 13: Die Menschen, die bleiben

Kapitel 14: Die Wunde, die nicht heilen will

Kapitel 15: Die Kraft der Entscheidung

Kapitel 16: Die Last der Erwartungen

Kapitel 17: Die Stille nach dem Sturm

Kapitel 18: Die Kraft des Loslassens

Kapitel 19: Die Angst vor dem Urteil der anderen

Kapitel 20: Die Rückkehr zu dir selbst

Kapitel 21: Die Dankbarkeit, die nicht kitschig ist

Kapitel 22: Die Rolle des Körpers

Kapitel 23: Die Angst vor dem Alleinsein

Kapitel 24: Die Kraft der Routine

Kapitel 25: Die Wut auf das Leben

Kapitel 26: Die Sehnsucht nach Sinn

Kapitel 27: Die Kunst des Nein-Sagens

Kapitel 28: Die Nacht, die kein Ende nimmt

Kapitel 29: Die Menschen, die dich klein halten

Kapitel 30: Die Kraft der Verletzlichkeit

Kapitel 31: Die Kraft der Selbstmitte

Kapitel 32: Die Angst vor der eigenen Größe

Kapitel 33: Die Rückkehr zur Freude

Kapitel 34: Die Macht der Erinnerung

Kapitel 35: Die Stärke der Sanftheit

Kapitel 36: Die Kunst, Hilfe anzunehmen

Kapitel 37: Die Wut auf die, die es gut meinen

Kapitel 38: Die Angst vor dem Glück

Kapitel 39: Die Kraft der Grenzen

Kapitel 40: Die Rückkehr des Vertrauens

Kapitel 41: Die Weisheit des Zweifels

Kapitel 42: Die Kraft der Wiederholung

Kapitel 43: Die Begegnung mit dem eigenen Schatten

Kapitel 44: Die Kunst, loszulassen, was nicht deins ist

Kapitel 45: Die Rückkehr zur Einfachheit

Kapitel 46: Die Angst vor dem Scheitern

Kapitel 47: Die Kraft der Stille

Kapitel 48: Die Kunst, zu vergeben, ohne zu vergessen

Kapitel 49: Die Kraft der Selbstachtung

Kapitel 50: Die Mitte des Weges

Kapitel 51: Die Rückkehr zur Geduld

Kapitel 52: Die Angst vor der Veränderung

Kapitel 53: Die Kunst, sich selbst zu halten

Kapitel 54: Die Kraft der Hoffnung

Kapitel 55: Die Wut, die heilt

Kapitel 56: Die Rückkehr zum Körper

Kapitel 57: Die Kunst, sich selbst zu ermutigen

Kapitel 58: Die Last der Vergangenheit

Kapitel 59: Die Angst vor der eigenen Wahrheit

Kapitel 60: Die Mitte des Sturms

Kapitel 61: Die Kraft der Selbstliebe

Kapitel 62: Die Angst vor dem Alleinsein

Kapitel 63: Die Kunst, aufzugeben, was nicht mehr passt

Kapitel 64: Die Kraft der Dankbarkeit im Schmerz

Kapitel 65: Die Rückkehr zur eigenen Stimme

Kapitel 66: Die Kunst, sich selbst zu verzeihen

Kapitel 67: Die Angst vor der eigenen Tiefe

Kapitel 68: Die Kraft der Weichheit

Kapitel 69: Die Rückkehr zur Freude

Kapitel 70: Die Kraft der Selbstfürsorge

Kapitel 71: Die Angst vor dem Urteil der anderen

Kapitel 72: Die Rückkehr zur eigenen Mitte

Kapitel 73: Die Kraft der Vergebung

Kapitel 74: Die Kunst, sich selbst zu lieben

Kapitel 75: Die Kraft der Geduld

Kapitel 76: Die Angst vor der eigenen Größe

Kapitel 77: Die Kraft der Stille

Kapitel 78: Die Kunst, Hilfe anzunehmen

Kapitel 79: Die Kraft der Selbstachtung

Kapitel 80: Die Rückkehr zum Wesentlichen

Kapitel 81: Die Angst vor dem Loslassen

Kapitel 82: Die Kraft der Hoffnung

Kapitel 83: Die Kunst, sich selbst zu halten

Kapitel 84: Die Rückkehr zur Freude

Kapitel 85: Die Kraft der Selbstermutigung

Kapitel 86: Die Kunst, im Jetzt zu leben

Kapitel 87: Die Kraft der Dankbarkeit

Kapitel 88: Die Angst vor der eigenen Wahrheit

Kapitel 89: Die Kraft der Selbstfürsorge

Kapitel 90: Die Rückkehr zur eigenen Mitte

Kapitel 91: Die Kraft der Vergebung

Kapitel 92: Die Kunst, sich selbst zu lieben

Kapitel 93: Die Kraft der Hoffnung

Kapitel 94: Die Kraft der Selbstachtung

Kapitel 95: Die Rückkehr zum Wesentlichen

Kapitel 96: Die Angst vor dem Loslassen

Kapitel 97: Die Kraft der Selbstermutigung

Kapitel 98: Die Kunst, im Jetzt zu leben

Kapitel 99: Die Kraft der Dankbarkeit

Kapitel 100: Die Kraft, die in dir schlummert

Abschlusswort

Haftungsausschluss

Vorwort

Es gibt Momente, in denen alles zusammenbricht.

Nicht langsam, nicht vorhersehbar. Einfach so. Ein Anruf. Ein Satz. Ein Blick, der alles verändert. Und plötzlich steht man in einem Leben, das man nicht wiedererkennt.

Vielleicht kennst du das. Vielleicht gerade jetzt.

Dieses Buch ist kein Versprechen, dass alles gut wird. Es ist kein Ratgeber, der dir sagt, du müsstest nur positiv denken. Es ist kein Text, der so tut, als wäre das Leben eine gerade Linie nach oben.

Dieses Buch handelt von der Kraft, die in dir schlummert. Von der Fähigkeit, weiterzugehen, wenn deine Füße nicht mehr wollen. Von dem Moment, in dem du auf dem Boden liegst und nicht weißt, ob du aufstehen kannst – und es trotzdem tust.

Widerstandskraft ist kein angeborenes Talent. Sie ist keine Eigenschaft, die man hat oder nicht hat. Sie ist etwas, das wächst. In dir. Durch das, was du durchstehst. Durch das, was du verlierst. Durch das, was du trotzdem versuchst.

Die folgenden Kapitel erzählen keine Heldengeschichten. Sie erzählen von Menschen wie dir und mir. Von Zweifeln, die nicht verschwinden. Von Nächten, die kein Ende nehmen. Von dem kleinen, hartnäckigen Licht, das manchmal nur ein Funke ist – und trotzdem reicht.

Ich werde dich nicht drängen. Ich werde dir nichts versprechen, was ich nicht halten kann.

Ich lade dich ein.

Lies langsam. Lies ehrlich. Und wenn du an einer Stelle hängen bleibst, weil sie zu genau passt – dann bleib dort. Sie ist für dich geschrieben.

Kapitel 1- Der Moment, in dem du nicht mehr weiterweißt

Es gibt diesen einen Moment.

Du sitzt irgendwo. Vielleicht in deiner Küche. Vielleicht im Auto. Vielleicht auf einer Parkbank, obwohl du längst zu Hause sein solltest. Und du weißt nicht weiter.

Nicht im übertragenen Sinn. Nicht so, wie man sagt: Ich weiß nicht, was ich kochen soll. Sondern echt. Du weißt nicht, wie es weitergehen soll. Mit dir. Mit deinem Leben. Mit dem, was gerade zerbrochen ist.

Dieser Moment hat eine merkwürdige Stille. Die Welt um dich herum macht weiter. Autos fahren. Menschen reden. Irgendwo lacht jemand. Aber in dir ist alles angehalten.

Es fühlt sich an wie ein Stillstand. Wie das Ende von etwas, das du nicht kontrollieren konntest.

Vielleicht hast du gerade einen Menschen verloren. Nicht durch Tod, sondern durch Entscheidung. Durch einen Satz, der nicht mehr rückgängig zu machen ist. Vielleicht hast du deine Arbeit verloren. Nicht wegen Fehlern, sondern wegen Umständen, die größer waren als du. Vielleicht hast du etwas losgelassen, von dem du dachtest, du würdest es nie loslassen.

Und jetzt sitzt du da. Und weißt nicht, wie es weitergeht.

Was in diesem Moment wirklich passiert

Du glaubst, du denkst nach. Aber das stimmt nicht. In diesem Moment denkst du nicht. Du drehst dich im Kreis.

Dein Kopf produziert Sätze wie:

Ich schaffe das nicht.

Ich bin zu schwach.

Andere schaffen das. Ich nicht.

Ich habe versagt.

Es wird nie wieder gut.

Diese Sätze fühlen sich wie Wahrheiten an. Sie kommen mit einer Überzeugung, die keinen Widerspruch duldet.

Aber sie sind keine Wahrheiten. Sie sind Reaktionen. Reaktionen auf Schmerz, auf Angst, auf Erschöpfung.

Dein Gehirn versucht, dich zu schützen. Es will, dass du stehen bleibst. Dass du dich nicht bewegst. Dass du nichts riskierst. Also erzählt es dir Geschichten, die dich klein halten.

Das ist kein Fehler. Das ist ein Mechanismus. Ein alter, tief verwurzelter Mechanismus, der einmal sinnvoll war. In einer Zeit, in der Bewegung Gefahr bedeutete. In der das Unbekannte tödlich sein konnte.

Heute rettet er dich nicht. Heute hält er dich fest.

Die Illusion vom starken Menschen

Wir haben ein seltsames Bild von Stärke.

Wir stellen uns starke Menschen vor, die niemals zweifeln. Die immer weitergehen. Die nie fallen.

Das ist Unsinn.

Die stärksten Menschen, die ich kenne, sind die, die gefallen sind. Nicht einmal. Nicht zweimal. Immer wieder. Und die trotzdem aufgestanden sind.

Nicht, weil sie keine Angst hatten. Sondern weil sie gelernt haben, mit der Angst zu leben. Sie haben nicht aufgehört, Angst zu haben. Sie haben aufgehört, sich von der Angst aufhalten zu lassen.

Das ist kein Trick. Das ist keine Technik. Das ist eine Entscheidung. Eine Entscheidung, die man jeden Tag neu treffen muss.

Manchmal gelingt es. Manchmal nicht.

Aber der Unterschied zwischen denen, die wieder aufstehen, und denen, die liegen bleiben, ist nicht die Abwesenheit von Schmerz. Es ist die Bereitschaft, trotz des Schmerzes einen Fuß vor den anderen zu setzen.

Warum gerade jetzt

Es gibt keinen guten Zeitpunkt für einen Zusammenbruch.

Aber es gibt einen Grund, warum er gerade jetzt passiert. Nicht im Sinne von Schicksal. Sondern im Sinne von: Dein Leben hat sich verändert. Etwas, das dir Halt gegeben hat, ist weggefallen. Und jetzt musst du einen neuen Halt finden.

Das ist unbequem. Es ist anstrengend. Es ist beängstigend.

Aber es ist auch eine Chance. Keine schöne Chance. Keine, die man sich aussucht. Aber eine, die da ist.

Denn in dem Moment, in dem alles zusammenbricht, wird sichtbar, was wirklich trägt. Und was nicht.

Vielleicht hast du jahrelang geglaubt, deine Arbeit sei dein Halt. Jetzt ist sie weg. Und du merkst: Du bist noch da.

Vielleicht hast du geglaubt, ein Mensch sei dein Halt. Jetzt ist er gegangen. Und du merkst: Du atmest noch.

Das ist keine Lösung. Aber es ist ein Anfang.

Der erste Schritt

Der erste Schritt ist nicht, einen Plan zu machen.

Der erste Schritt ist nicht, positiv zu denken.

Der erste Schritt ist nicht, sich zusammenzureißen.

Der erste Schritt ist, anzuerkennen, wo du gerade bist.

Nicht, wo du sein solltest. Nicht, wo du sein willst. Sondern wo du bist.

Du bist am Boden. Du weißt nicht weiter. Du hast Angst. Du bist müde.

Das ist die Wahrheit. Und die Wahrheit ist der einzige Ort, von dem aus du gehen kannst.

Solange du versuchst, nicht am Boden zu sein, verschwendest du Energie. Solange du dir einredest, es sei nicht so schlimm, lügst du dich an. Solange du so tust, als hättest du alles im Griff, kämpfst du gegen dich selbst.

Aber wenn du sagst: Ich bin am Boden. Und das ist gerade meine Realität. Dann hast du etwas, das du nicht hattest, als du noch gekämpft hast.

Du hast Klarheit.

Klarheit ist kein Trost. Aber sie ist ein Anfang.

Die Kraft, die schlummert

In dir ist eine Kraft, die du gerade nicht spürst.

Sie ist da. Sie war immer da. Aber sie ist verschüttet. Unter Schmerz. Unter Angst. Unter Erschöpfung.

Diese Kraft ist nicht laut. Sie schreit nicht. Sie drängt sich nicht auf.

Sie ist leise. Sie ist geduldig. Sie wartet.

Sie wartet darauf, dass du aufhörst, gegen dich selbst zu kämpfen. Sie wartet darauf, dass du aufhörst, dich zu verurteilen. Sie wartet darauf, dass du den ersten kleinen Schritt machst.

Nicht den großen. Nicht den perfekten. Den kleinen.

Ein Glas Wasser trinken. Die Fenster öffnen. Eine Minute länger atmen, als du es sonst tust.

Das klingt banal. Ist es auch.

Aber genau dort beginnt Widerstandskraft. Nicht im großen Ganzen. Im Kleinen. Im Konkreten. Im Jetzt.

Was du nicht tun musst

Du musst nicht stark sein.

Du musst nicht funktionieren.

Du musst nicht so tun, als wäre alles in Ordnung.

Du musst nicht wissen, wie es weitergeht.

Du musst nicht allein sein.

Du musst nicht alles verstehen.

Du musst nicht heute eine Lösung finden.

Du musst nicht aufhören zu weinen.

Du musst nicht weitermachen, als wäre nichts passiert.

All das darf sein. All das ist erlaubt.

Was du tun kannst, ist: einen einzigen Atemzug nehmen. Und dann noch einen. Und dann entscheiden, was der nächste kleine Schritt ist.

Nicht der große. Nicht der endgültige. Der nächste.

Der Satz, der bleibt

Irgendwann, vielleicht nicht heute, vielleicht nicht morgen, wirst du auf diesen Moment zurückblicken.

Und du wirst sehen, dass er nicht das Ende war. Sondern der Anfang von etwas, das du dir jetzt nicht vorstellen kannst.

Nicht, weil alles gut wird. Sondern weil du weitergangen bist.

Und das ist genug.

Kein Fall ist das Ende. Er ist der Anfang von etwas, das du erst später verstehen wirst.

Aus Kapitel 9 - Die Kraft der kleinen Dinge

Es gibt eine Kraft, die unterschätzt wird.

Sie ist nicht laut. Sie ist nicht spektakulär. Sie ist nicht das, worüber man Bücher schreibt.

Aber sie ist da. Und sie wirkt.

Es ist die Kraft der kleinen Dinge.

Was kleine Dinge sind

Ein Glas Wasser am Morgen. Ein Spaziergang um den Block. Ein Anruf bei einem Freund. Ein Buch, das du seit Jahren lesen wolltest.

Kleine Dinge sind das, was du tust, wenn du nicht weißt, was du tun sollst.

Sie sind keine Lösung. Sie sind ein Anfang.

Warum kleine Dinge wirken

Große Veränderungen sind überfordernd.

Wenn du am Boden liegst und jemand sagt: Du musst dein Leben ändern. Dann weißt du nicht, wo du anfangen sollst. Also fängst du gar nicht an.

Kleine Dinge sind anders. Sie sind machbar. Sie sind konkret. Sie sind jetzt.

Ein Glas Wasser trinken. Das kannst du. Jetzt. Sofort.

Und wenn du das getan hast, hast du etwas geschafft. Nicht viel. Aber etwas.

Und dieses Etwas ist der Anfang.

Die Wirkung auf dein Gehirn

Dein Gehirn lernt durch Wiederholung.

Wenn du immer wieder kleine Dinge tust, die dir guttun, dann verändert sich etwas. Nicht sofort. Nicht spektakulär. Aber langsam.

Dein Gehirn lernt: Ich kann etwas tun. Ich habe Einfluss. Ich bin nicht hilflos.

Diese Erfahrung ist mächtig. Sie ist die Grundlage für alles Weitere.

Warum wir große Dinge wollen

Wir wollen große Dinge, weil wir glauben, dass nur große Dinge zählen.

Ein neuer Job. Eine neue Beziehung. Ein neues Leben.

Aber große Dinge entstehen aus kleinen. Immer.

Ein neuer Job beginnt mit einer Bewerbung. Eine neue Beziehung beginnt mit einem Gespräch. Ein neues Leben beginnt mit einem Glas Wasser.

Der erste Schritt

Frag dich: Was ist das kleinste Ding, das ich jetzt tun kann?

Nicht das größte. Nicht das wichtigste. Das kleinste.

Und dann tu es.

Der Satz, der bleibt

Du musst nicht das ganze Leben ändern.

Du musst nur den nächsten kleinen Schritt machen.

Große Veränderungen beginnen nicht mit großen Taten. Sie beginnen mit kleinen.

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