DIE NARBE, DIE ZUR STÄRKE WIRD



Aus schwierigen Erfahrungen lernen – und neue Perspektiven entwickeln

Erfolgsebook

DIE NARBE, DIE ZUR STÄRKE WIRD

Aus schwierigen Erfahrungen lernen – und neue Perspektiven entwickeln

Erfolgsebook

Andreas Schulze Verlag

https://erfolgsebook.com

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Vorwort
Ein Wort an dich
Kapitel 1: Die unsichtbaren Narben
Kapitel 2: Was Stärke wirklich bedeutet
Kapitel 3: Die Geschichte, die wir uns erzählen
Kapitel 4: Der erste Schritt
Kapitel 5: Wenn der Zweifel zurückkommt
Kapitel 6: Die Narbe annehmen
Kapitel 7: Woher die Muster kommen
Kapitel 8: Der Blick von außen
Kapitel 9: Die Kraft der kleinen Schritte
Kapitel 10: Selbstfürsorge ist kein Luxus
Kapitel 11: Die vererbten Lasten
Kapitel 12: Der innere Kritiker
Kapitel 13: Der Vergleich mit anderen
Kapitel 14: Die Angst vor dem Scheitern
Kapitel 15: Scham und Schuld
Kapitel 16: Der Umgang mit schwierigen Gefühlen
Kapitel 17: Vergebung – sich selbst und anderen
Kapitel 18: Der Körper erinnert sich
Kapitel 19: Die Macht der Gewohnheit
Kapitel 20: Der Wendepunkt
Kapitel 21: Stärke neu definieren
Kapitel 22: Die eigene Entscheidung
Kapitel 23: Die Autorin des eigenen Lebens
Kapitel 24: Hindernisse auf dem Weg
Kapitel 25: Die Menschen um uns
Kapitel 26: Loslassen, was nicht mehr passt
Kapitel 27: Vertrauen – in mich und ins Leben
Kapitel 28: Dankbarkeit – den Blick für das Gute schärfen
Kapitel 29: Selbstmitgefühl – sich selbst ein guter Freund sein
Kapitel 30: Akzeptanz – annehmen, was ist
Kapitel 31: Was wirklich zählt
Kapitel 32: Die neue Ordnung
Kapitel 33: Die Entscheidung, sich zu zeigen
Kapitel 34: Die Angst vor Ablehnung
Kapitel 35: Die Kunst der Abgrenzung

Kapitel 36: Nähe wagen
Kapitel 37: Die Kunst des Streitens
Kapitel 38: Beziehungen bewusst gestalten
Kapitel 39: Allein sein, ohne einsam zu sein
Kapitel 40: Der Wendepunkt
Kapitel 41: Der innere Ratgeber
Kapitel 42: Gefühle regulieren
Kapitel 43: Die Gedanken ordnen
Kapitel 44: Die Zeit gestalten
Kapitel 45: Die eigenen Energiereserven schützen
Kapitel 46: Sich von Energievampiren lösen
Kapitel 47: Schwiere Beziehungen gestalten
Kapitel 48: Sich selbst verzeihen
Kapitel 49: Die Kunst des Nein-Sagens
Kapitel 50: Der eigene Weg
Kapitel 51: Wenn der Boden wackelt
Kapitel 52: Wenn andere anderer Meinung sind
Kapitel 53: Wenn andere neidisch sind
Kapitel 54: Enttäuschung – wenn Erwartungen zerbrechen
Kapitel 55: Heilung – wenn Wunden nicht sofort schließen
Kapitel 56: Die Kraft der Verbundenheit
Kapitel 57: Die Stille genießen
Kapitel 58: Die eigene Stimme finden
Kapitel 59: Fehler als Teil des Weges
Kapitel 60: Erfolg annehmen
Kapitel 61: Verantwortung – für sich und andere
Kapitel 62: Wenn Beziehungen sich verändern
Kapitel 63: Abschied nehmen
Kapitel 64: Neue Menschen willkommen heißen
Kapitel 65: Die Tiefe der Freundschaft
Kapitel 66: Die Einsamkeit neu sehen
Kapitel 67: Selbstmitgefühl vertiefen
Kapitel 68: Die eigene Geschichte annehmen
Kapitel 69: Die Sehnsucht nach Anerkennung loslassen
Kapitel 70: Die Freiheit, man selbst zu sein
Kapitel 71: Nicht jeden mögen müssen
Kapitel 72: Unsicherheit annehmen
Kapitel 73: Entscheidungen treffen, auch ohne alle Antworten
Kapitel 74: Weitermachen, auch wenn es schwerfällt
Kapitel 75: Erfolg feiern
Kapitel 76: Dankbarkeit üben
Kapitel 77: Perfektionismus loslassen
Kapitel 78: Fehler als Teil des Weges
Kapitel 79: Den eigenen Erfolg annehmen
Kapitel 80: Verantwortung tragen – ohne sich zu verlieren
Kapitel 81: Helfen, ohne sich zu verlieren
Kapitel 82: Die eigene Stimme erheben
Kapitel 83: Ein neues Gleichgewicht
Kapitel 84: Dem eigenen Rhythmus vertrauen
Kapitel 85: Die Kunst der Selbstführung
Kapitel 86: Unsicherheit als Weggefährtin

Kapitel 87: Die eigenen Erkenntnisse weitergeben
Kapitel 88: Immer wieder aufstehen
Kapitel 89: Den eigenen Weg ehren
Kapitel 90: Die eigene Mitte finden
Kapitel 91: Im Einklang mit sich selbst
Kapitel 92: Das Leben annehmen
Kapitel 93: Im gegenwärtigen Moment leben
Kapitel 94: Geduld üben
Kapitel 95: Fehler als Teil des Weges
Kapitel 96: Dankbarkeit für den Weg
Kapitel 97: Die eigene Geschichte teilen
Kapitel 98: Nach vorne schauen
Kapitel 99: Bilanz ziehen
Kapitel 100: Der bleibende Gedanke
Nachwort
Wichtiger Hinweis

Ein Wort an dich

Vielleicht liest du dieses Buch, weil du gerade eine schwierige Zeit durchmachst. Vielleicht hast du eine Narbe, die noch frisch ist. Vielleicht eine, die schon verheilt ist, aber manchmal noch schmerzt. Vielleicht liest du es auch, weil du jemanden begleitest, der gerade durch eine schwere Zeit geht.

Was immer dich hierher geführt hat: Du bist willkommen. Dieses Buch will dich nicht belehren. Es will dich begleiten. Es will dir Möglichkeiten zeigen, ohne dir vorzuschreiben, was du tun sollst.

Die Narbe, die zur Stärke wird – das ist kein Zustand, den man erreicht. Es ist ein Prozess. Ein Weg, der manchmal vorangeht und manchmal stehen bleibt. Und vielleicht ist genau das die wichtigste Erkenntnis: Stärke entsteht nicht durch das Vermeiden von Wunden, sondern durch den Umgang mit ihnen.

Lass uns beginnen.

KAPITEL 1 - Die unsichtbaren Narben

Ein Montagmorgen, der alles verändert

Es war ein Montag im November, als Marlene beschloss, nicht zur Arbeit zu gehen. Nicht weil sie krank war. Nicht weil sie einen Termin hatte. Sondern weil sie nicht mehr konnte.

Sie saß auf dem Rand ihres Bettes, die Hände um eine Tasse Kaffee gelegt, die längst kalt geworden war. Durch das Fenster sah sie den grauen Himmel über der Stadt. Ein Lastwagen fuhr vorbei. Irgendwo bellte ein Hund. Das Leben ging weiter, wie es immer weiterging.

Marlene war 47 Jahre alt. Sie arbeitete seit über zwanzig Jahren als Projektleiterin in einem mittelständischen Unternehmen. Sie hatte eine Wohnung, ein Auto, eine Katze. Sie hatte Kollegen, die sie schätzten, und eine Freundin, die sie einmal im Monat traf. Von außen betrachtet war ihr Leben in Ordnung.

Aber da war etwas. Etwas, das sie nicht benennen konnte. Eine Müdigkeit, die tiefer ging als Schlafmangel. Eine Leere, die sich nicht füllen ließ. Und eine Erinnerung, die immer wiederkehrte – an einen Abend vor drei Jahren, an dem sie eine Entscheidung getroffen hatte, die sie bis heute nicht losließ.

Was Narben sind

Wir alle tragen Narben. Manche sind sichtbar: eine Narbe am Knie, die an einen Sturz aus der Kindheit erinnert. Eine Operationsnarbe, die von einer schweren Krankheit erzählt. Narben, die Geschichten tragen, die andere sehen können.

Aber die meisten Narben sind unsichtbar. Sie liegen tiefer. Sie entstehen durch Worte, die verletzt haben. Durch Vertrauen, das gebrochen wurde. Durch Entscheidungen, die wir bereuen. Durch Verluste, die wir nicht verarbeitet haben. Durch Momente, in denen wir nicht gesehen wurden – oder uns selbst nicht sehen wollten.

Diese unsichtbaren Narben schmerzen manchmal mehr als die sichtbaren. Weil wir sie verstecken können. Weil wir so tun können, als wären sie nicht da. Weil niemand fragt: „Wie geht es deiner unsichtbaren Narbe heute?“

Marlenes Narbe war unsichtbar. Sie war entstanden an einem Abend im Oktober, vor drei Jahren. Damals hatte sie eine Beförderung abgelehnt. Nicht weil sie nicht wollte. Sondern weil sie Angst hatte. Angst zu versagen. Angst, nicht gut genug zu sein. Angst, dass alle sehen würden, dass sie nur so tat, als wüsste sie, was sie tat.

Seitdem hatte sie das Gefühl, auf der Stelle zu treten. Sie funktionierte. Sie erledigte ihre Aufgaben. Aber etwas in ihr war stehen geblieben.

Warum wir Narben verstecken

Es gibt viele Gründe, warum wir unsere Narben verbergen. Wir wollen nicht schwach erscheinen. Wir wollen nicht bemitleidet werden. Wir wollen nicht, dass andere unsere Verletzlichkeit sehen. Wir haben gelernt, dass Stärke bedeutet, keine Schwäche zu zeigen.

Aber dieses Verstecken hat einen Preis. Es kostet Energie. Es kostet Nähe. Es kostet die Möglichkeit, verstanden zu werden.

Marlene hatte niemandem erzählt, warum sie die Beförderung abgelehnt hatte. Nicht ihrer Freundin. Nicht ihrem Bruder. Nicht einmal ihrer Katze, die geduldig auf ihrem Schoß saß und nichts von den Kämpfen wusste, die in ihrem Inneren tobten.

Stattdessen hatte sie eine Geschichte erfunden. Eine Geschichte, die sie sich selbst und anderen erzählte: „Ich wollte einfach nicht mehr Verantwortung. Ich bin zufrieden mit dem, was ich habe.“

Es war eine bequeme Geschichte. Eine, die niemanden beunruhigte. Eine, die keine Fragen aufwarf. Aber es war nicht die Wahrheit.

Die erste Erkenntnis

An diesem Montagmorgen, als Marlene auf ihrem Bett saß und den kalten Kaffee betrachtete, geschah etwas. Nicht laut. Nicht dramatisch. Einfach nur ein Gedanke, der sich leise bemerkbar machte:

Vielleicht ist es Zeit, ehrlich zu sein.

Ehrlich zu sich selbst. Ehrlich über das, was sie fühlte. Ehrlich über die Angst, die sie seit drei Jahren mit sich trug. Ehrlich über den Wunsch, den sie tief in sich vergraben hatte – den Wunsch, mehr zu sein als die Person, die immer funktionierte.

Marlene wusste nicht, wohin dieser Gedanke führen würde. Sie wusste nur, dass sie nicht mehr weitermachen konnte wie bisher. Dass die unsichtbare Narbe Aufmerksamkeit brauchte. Dass Heilung nicht durch Verdrängen geschieht, sondern durch Hinsehen.

Eine Einladung

Vielleicht kennst du eine Marlene. Vielleicht bist du selbst eine Marlene. Vielleicht hast du auch eine unsichtbare Narbe, die du seit Jahren mit dir trägst. Eine Erinnerung, die du vermeidest. Ein Gefühl, das du unterdrückst. Einen Wunsch, den du nicht zulässt.

Dieses Kapitel lädt dich ein, innezuhalten. Nicht, um alles sofort zu verändern. Nicht, um dich zu verurteilen für das, was war. Sondern um anzuerkennen, dass da etwas ist. Eine Narbe. Eine Geschichte. Ein Teil von dir, der Aufmerksamkeit braucht.

Die unsichtbaren Narben sind nicht dein Versagen. Sie sind Spuren deines Lebens. Und vielleicht – nur vielleicht – können sie zu dem werden, was dich stärker macht.

Aus Kapitel 21

Stärke neu definieren

Ein Satz, der nachhallt

Es war ein Samstagmorgen im April, als Marlene einen Satz nicht mehr losließ. Sie saß in ihrem Lieblingscafé, ein Buch vor sich, doch sie las nicht. Sie dachte nach.

Der Satz stammte aus einem Gespräch mit Clara. Clara hatte gesagt: „Stärke bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Stärke bedeutet, mit der Angst zu leben und trotzdem weiterzugehen."

Marlene hatte diesen Satz damals gehört, genickt, ihn für wahr befunden. Aber erst jetzt, Monate später, begann sie zu verstehen, was er wirklich bedeutete. Nicht intellektuell. Sondern mit dem ganzen Körper.

Das alte Bild von Stärke

Marlene dachte an ihr altes Bild von Stärke. Es war ein Bild, das sie von klein auf gelernt hatte. Stärke bedeutete, keine Schwäche zu zeigen. Stärke bedeutete, immer weiterzumachen. Stärke bedeutete, allein klarzukommen.

Dieses Bild hatte sie geprägt. Es hatte sie angetrieben. Aber es hatte sie auch erschöpft. Denn dieses Bild ließ keinen Raum für Zweifel. Keinen Raum für Pausen. Keinen Raum für Menschlichkeit.

Marlene verstand, dass sie jahrelang versucht hatte, diesem Bild zu entsprechen. Und dass sie daran gescheitert war. Nicht weil sie schwach war. Sondern weil das Bild falsch war.

Was Stärke wirklich ist

Marlene begann, ein neues Bild von Stärke zu entwickeln. Es war kein fertiges Bild. Es war ein Bild im Werden. Aber es hatte bereits Konturen.

Stärke bedeutet, sich selbst zu kennen. Die eigenen Grenzen zu wissen. Die eigenen Bedürfnisse zu spüren.

Stärke bedeutet, ehrlich zu sein. Sich selbst einzugestehen, wenn man Angst hat. Wenn man unsicher ist. Wenn man nicht weiterweiß.

Stärke bedeutet, Hilfe anzunehmen. Zu erkennen, dass man nicht allein sein muss. Dass es Menschen gibt, die tragen können, wenn man selbst nicht mehr kann.

Stärke bedeutet, weiterzugehen. Nicht weil man keine Angst hat. Sondern weil man trotz der Angst einen Schritt macht. Und dann noch einen.

Die Widersprüche zulassen

Marlene verstand, dass Stärke Widersprüche zulässt. Man kann stark sein und trotzdem weinen. Man kann stark sein und trotzdem zweifeln. Man kann stark sein und trotzdem Pausen brauchen.

Diese Widersprüche waren für Marlene lange unvereinbar gewesen. Sie hatte gedacht: Entweder man ist stark oder man ist schwach. Entweder man funktioniert oder man versagt.

Jetzt verstand sie, dass beides gleichzeitig existieren konnte. Dass sie stark sein konnte – und trotzdem Angst haben durfte. Dass sie weitergehen konnte – und trotzdem manchmal stehen bleiben musste.

Eine Übung

Wenn du magst, nimm dir einen Moment. Frage dich:

• Was bedeutet Stärke für dich?

• Woher kommt dieses Bild?

• Entspricht es dir – oder entspricht es den Erwartungen anderer?

• Was wäre ein neues Bild von Stärke, das zu dir passt?

Es geht nicht darum, das alte Bild sofort zu ersetzen. Es geht darum, es zu hinterfragen. Zu prüfen. Und vielleicht zu erweitern.

Der Übergang

Marlene hatte begonnen, Stärke neu zu definieren. Aber sie wusste, dass dies nicht das Ende war. Es gab noch andere Themen, die sie bewegt hatten. Andere Fragen, die sie sich stellte. Im nächsten Kapitel werden wir sehen, wie Marlene begann, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen – und was passierte, als sie erkannte, dass Entscheidungen nicht immer richtig sein müssen.

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