DIE VERLORENE VERANTWORTUNG



Hol dir das Steuer deines Lebens zurück

Erfolgsebook

Die verlorene Verantwortung

Hol dir das Steuer deines Lebens zurück

Erfolgsebook

Andreas Schulze Verlag

https://erfolgsebook.com

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel 1: Der Tag, an dem ich aufhörte, mich zu fragen, warum

Kapitel 2: Die unsichtbaren Verträge

Kapitel 3: Das Steuer und die Strömung

Kapitel 4: Die Erlaubnis, die niemand geben kann

Kapitel 5: Die Angst als Ratgeber

Kapitel 6: Die Geschichte, die du dir selbst erzählst

Kapitel 7: Die bequeme Ausrede

Kapitel 8: Die anderen

Kapitel 9: Der leise Verlust

Kapitel 10: Die Erwartungen, die du nicht bestellt hast

Kapitel 11: Der Mut, unsichtbar zu sein

Kapitel 12: Das erste Mal

Kapitel 13: Die Lüge von der richtigen Zeit

Kapitel 14: Die Geschichte von den zwei Wegen

Kapitel 15: Das Geschenk der Krise

Kapitel 16: Der Preis der Sicherheit

Kapitel 17: Die Kunst des Nein

Kapitel 18: Der Andere in dir

Kapitel 19: Die Macht der kleinen Entscheidungen

Kapitel 20: Die Kunst, loszulassen

Kapitel 21: Das, was bleibt

Kapitel 22: Die Angst vor dem Urteil

Kapitel 23: Die vergessene Neugier

Kapitel 24: Die Last der Vergangenheit

Kapitel 25: Der leise Aufstand

Kapitel 26: Die Angst vor der Freiheit

Kapitel 27: Das Gespräch mit dem Spiegel

Kapitel 28: Die ungelebten Leben

Kapitel 29: Der Mut, unvollkommen zu sein

Kapitel 30: Die Entscheidung, die alles verändert

Kapitel 31: Das erste Jahr

Kapitel 32: Die Menschen, die bleiben

Kapitel 33: Das Geschenk der Einsamkeit

Kapitel 34: Die Wut, die dich trägt

Kapitel 35: Der Tag, an dem du aufwachst

Kapitel 36: Die Reise ohne Ziel

Kapitel 37: Die Kunst, nicht zu wissen

Kapitel 38: Die Zeit, die bleibt

Kapitel 39: Der Mut, allein zu stehen

Kapitel 40: Die Mitte des Lebens

Kapitel 41: Das, was du nicht kontrollieren kannst

Kapitel 42: Die Kunst, zu vergeben

Kapitel 43: Die Stimme, die zählt

Kapitel 44: Die Angst vor dem Erfolg

Kapitel 45: Das Geschenk der Niederlage

Kapitel 46: Die Liebe, die du verdienst

Kapitel 47: Die Freundschaft mit dir selbst

Kapitel 48: Die Kraft der Verletzlichkeit

Kapitel 49: Die Umarmung des Unbekannten

Kapitel 50: Die halbe Zeit

Kapitel 51: Das, was du nicht loslassen kannst

Kapitel 52: Die leise Revolution

Kapitel 53: Die Angst vor der eigenen Größe

Kapitel 54: Das Geschenk der Stille

Kapitel 55: Die Entscheidung, glücklich zu sein

Kapitel 56: Die Reise nach innen

Kapitel 57: Das, was du wirklich willst

Kapitel 58: Die Rettung, die von innen kommt

Kapitel 59: Die Freundlichkeit, die du dir selbst schuldest

Kapitel 60: Die Mitte, die alles hält

Kapitel 61: Die Wiederentdeckung des Staunens

Kapitel 62: Die Macht der Dankbarkeit

Kapitel 63: Die Entscheidung, zu bleiben

Kapitel 64: Der Blick zurück ohne Reue

Kapitel 65: Die Verantwortung für dein Glück

Kapitel 66: Die Reise, die nie endet

Kapitel 67: Die Kraft der Entscheidung

Kapitel 68: Die Schönheit des Unfertigen

Kapitel 69: Die Ruhe nach dem Sturm

Kapitel 70: Die Weisheit des Herzens

Kapitel 71: Die Freundschaft mit der Zeit

Kapitel 72: Die Kunst des Loslassens

Kapitel 73: Die Stimme der Intuition

Kapitel 74: Das Geschenk der Fehler

Kapitel 75: Die Reise des Herzens

Kapitel 76: Die Befreiung von der Schuld

Kapitel 77: Die Kraft der Vergebung

Kapitel 78: Die Weisheit des Alters

Kapitel 79: Die Heimat in dir

Kapitel 80: Die Freiheit, du selbst zu sein

Kapitel 81: Die Kraft der Stille

Kapitel 82: Das Geschenk der Gegenwart

Kapitel 83: Die Kunst, zuzuhören

Kapitel 84: Die Weisheit der Einfachheit

Kapitel 85: Die Kraft der Langsamkeit

Kapitel 86: Das Geschenk der Dankbarkeit

Kapitel 87: Die Kraft der Hoffnung

Kapitel 88: Die Schönheit der Einfachheit

Kapitel 89: Die Kraft der Geduld

Kapitel 90: Das Geschenk der Liebe

Kapitel 91: Die Kraft der Wahrheit

Kapitel 92: Die Schönheit der Verletzlichkeit

Kapitel 93: Die Kraft der Akzeptanz

Kapitel 94: Das Geschenk der Freundschaft

Kapitel 95: Die Kraft der Hingabe

Kapitel 96: Die Schönheit des Wandels

Kapitel 97: Die Kraft der Vollendung

Kapitel 98: Das Geschenk des Augenblicks

Kapitel 99: Die Reise, die dich zu dir führt

Kapitel 100: Das Steuer in deiner Hand

Abschlusswort

Haftungsausschluss

Vorwort

Es gibt einen Moment, in dem du merkst, dass etwas nicht stimmt.

Nicht laut. Nicht dramatisch. Kein Zusammenbruch, kein Donner, kein grelles Licht. Es ist eher ein leises Stocken, ein kurzes Innehalten, ein Gefühl, das sich nicht sofort benennen lässt. Du stehst morgens auf, funktionierst, erledigst, was zu erledigen ist, und irgendwann, vielleicht beim Warten an einer roten Ampel oder beim Blick in einen erloschenen Bildschirm, fragst du dich: War das alles? War das meine Entscheidung? Oder lebe ich ein Leben, das jemand anderes für mich entworfen hat?

Dieses Buch handelt von einer stillen Enteignung.

Es handelt von der Art und Weise, wie wir Menschen nach und nach die Verantwortung für unser eigenes Leben abgeben – an Umstände, an Erwartungen, an andere Menschen, an die Zeit, an die Angst. Es handelt von dem Moment, in dem wir aufhören, die Hauptrolle in unserem eigenen Dasein zu spielen, und stattdessen zu Statisten werden. Zu Mitläufern. Zu jemandem, der wartet.

Warten auf den richtigen Zeitpunkt. Auf die richtige Gelegenheit. Auf ein Zeichen. Auf die Erlaubnis

Dieses Buch wird dir nichts versprechen, was es nicht halten kann. Es wird dir nicht sagen, dass alles einfach wird. Es wird dir nicht vorgaukeln, dass ein einziger Gedanke dein Leben verändert. Aber es wird dir etwas zeigen, das viele Menschen tief in sich tragen, ohne es zu wissen: die stille Sehnsucht nach einem Leben, das sich wieder nach dem eigenen anfühlt.

Vielleicht hast du dieses Gefühl schon gespürt. Vielleicht hast du es weggeschoben, weil der Alltag keine Zeit für solche Fragen lässt. Vielleicht hast du dich damit abgefunden, dass es eben so ist. Dass man funktioniert. Dass man weitermacht.

Aber irgendwo unter all dem liegt eine Frage, die nicht verschwinden will.

Sie lautet nicht: Wie werde ich erfolgreicher? Sie lautet nicht: Wie optimiere ich mein Leben? Sie lautet: Wem gehört eigentlich mein Leben?

Dieses Buch ist keine Anklage. Es ist keine Therapie. Es ist kein Ratgeber im üblichen Sinne. Es ist eine Einladung, genauer hinzuschauen. Auf die kleinen Momente, in denen du dich selbst verloren hast. Auf die großen Entscheidungen, die du nicht getroffen hast. Auf die Verantwortung, die du abgegeben hast – manchmal bewusst, oft unbemerkt.

Und es ist die Geschichte einer Rückeroberung.

Denn das Steuer deines Lebens liegt nicht irgendwo da draußen. Es liegt nicht in den Händen deiner Eltern, deines Partners, deines Chefs oder deiner Vergangenheit. Es liegt nicht in den Umständen, die du nicht ändern kannst. Es liegt bei dir. Es lag immer bei dir. Du hast es nur aus der Hand gegeben.

Es ist Zeit, es zurückzuholen.

Kapitel 1 - Der Tag, an dem ich aufhörte, mich zu fragen, warum

Es war ein Dienstag, und nichts an diesem Tag deutete darauf hin, dass er sich einprägen würde.

Der Wecker klingelte um sechs Uhr dreißig. Nicht zu früh, nicht zu spät. Ein Wecker, der seit Jahren dieselbe Zeit anzeigte, als hätte jemand vergessen, ihn weiterzustellen. Ich drückte ihn aus, bevor er richtig loslegte, weil ich das Geräusch nicht mochte. Nicht das Klingeln selbst, sondern die Tatsache, dass es jeden Morgen kam, als würde es mir sagen: Steh auf, es geht weiter.

Ich stand auf.

Ich duschte. Ich zog mich an. Ich trank Kaffee, ohne ihn zu schmecken. Ich fuhr zur Arbeit, in einem Auto, das ich mir vor fünf Jahren gekauft hatte, weil es vernünftig war. Ich begrüßte Kollegen, deren Namen ich kannte, deren Geschichten aber nie wirklich zu mir durchgedrungen waren. Ich saß an einem Schreibtisch, erledigte Aufgaben, die sich wiederholten, und gegen Mittag aß ich ein Sandwich, das ich am Vorabend vorbereitet hatte, weil ich mir gesagt hatte, dass ich dadurch Geld sparen würde.

Am Nachmittag hatte ich ein Gespräch mit meinem Vorgesetzten.

Es ging um eine Beförderung. Nicht um meine. Es ging um die Beförderung eines Kollegen, der zwei Jahre jünger war als ich, weniger Erfahrung hatte, aber besser darin, sich zu verkaufen. Ich saß in diesem Büro, hörte zu, nickte, sagte etwas wie: Das freut mich für ihn.

Und während ich das sagte, spürte ich etwas, das ich nicht sofort einordnen konnte. Es war kein Zorn. Es war keine Enttäuschung. Es war etwas Kälteres. Etwas Stillers.

Es war das Gefühl, nicht mehr zu kämpfen.

Ich verließ das Büro, setzte mich wieder an meinen Schreibtisch und tat so, als wäre nichts geschehen. Aber etwas war geschehen. Nicht in diesem Gespräch, nicht an diesem Nachmittag. Es war etwas, das schon lange geschehen war, ohne dass ich es bemerkt hatte. Ich hatte aufgehört, mich zu fragen, warum.

Warum ich tat, was ich tat. Warum ich lebte, wie ich lebte. Warum ich morgens aufstand, zur Arbeit fuhr, nach Hause kam, aß, schlief und das Ganze wiederholte. Ich hatte nicht aufgehört, weil ich eine Antwort gefunden hätte. Ich hatte aufgehört, weil ich keine mehr erwartete.

Das ist der Moment, in dem die Verantwortung zu verschwinden beginnt.

Nicht mit einem Knall. Nicht mit einer Entscheidung. Sondern mit einer Gewohnheit. Der Gewohnheit, nicht mehr hinzuschauen. Der Gewohnheit, Dinge hinzunehmen, als wären sie Naturgesetze. Der Gewohnheit, sich selbst zu sagen: So ist es eben. So sind die Umstände. So bin ich.

An diesem Abend saß ich auf meinem Balkon.

Die Stadt war still. Nicht wirklich, aber für mich. Ich hörte Autos, Stimmen, das Klirren von Geschirr aus einer offenen Küche irgendwo. Ich hörte das Leben, aber es klang, als käme es von weit her. Als wäre ich nicht mehr Teil davon.

Ich dachte an meinen Vater. Er hatte sein ganzes Leben lang gearbeitet. In einer Fabrik, in der er nie befördert wurde, weil er nicht der Typ dafür war. Er hatte sich nie beschwert. Er hatte nie etwas anderes gewollt, zumindest hatte er das nie gesagt. Er war zufrieden, so schien es. Oder er hatte gelernt, es zu sein. Ich hatte ihn nie gefragt, ob er glücklich war. Ich hatte ihn nie gefragt, ob er jemals etwas anderes gewollt hatte. Vielleicht, weil ich Angst vor der Antwort hatte. Vielleicht, weil ich wusste, dass ich eines Tages an seiner Stelle sitzen würde, wenn ich nicht aufpasste. Und an diesem Abend wusste ich: Ich saß bereits dort.

Ich saß auf meinem Balkon, dreiundvierzig Jahre alt, mit einem Job, der mich nicht erfüllte, einer Wohnung, die ich mir eingerichtet hatte, weil sie praktisch war, und einem Leben, das ich nicht gewählt hatte. Ich hatte es zugelassen. Ich hatte es mir eingerichtet. Ich hatte die Verantwortung abgegeben, Stück für Stück, an die Vernunft, an die Sicherheit, an die Erwartungen, die ich nie hinterfragt hatte.

Und dann tat ich etwas, das ich seit Jahren nicht getan hatte. Ich stellte mir eine Frage. Nicht: Was will ich? Nicht: Was ist mein Ziel? Nicht: Wie werde ich erfolgreich? Sondern: Wann habe ich aufgehört, mein Leben zu wollen?

Es war keine schöne Frage. Es war keine Frage, die Trost spendete. Aber es war eine ehrliche Frage. Und Ehrlichkeit war etwas, das ich seit Langem nicht mehr zugelassen hatte.

Ich saß dort, bis es kalt wurde. Bis die Stadt leiser wurde. Bis ich müde genug war, um schlafen zu gehen. Und als ich ins Bett lag, wusste ich, dass etwas sich verändert hatte. Nicht mein Leben. Noch nicht. Aber etwas in mir. Eine Tür, die ich zugemacht hatte, war einen Spalt weit offen. Ich wusste nicht, was dahinter lag. Aber ich wusste, dass ich nicht länger so tun konnte, als gäbe es sie nicht.

Am nächsten Morgen klingelte der Wecker um sechs Uhr dreißig. Ich drückte ihn aus. Ich stand auf. Ich duschte. Ich zog mich an. Ich trank Kaffee. Aber ich fragte mich, warum. Und das war der Anfang.

Verantwortung beginnt nicht mit einer Antwort. Sie beginnt mit einer Frage, die du nicht mehr wegdrücken kannst.

Aus Kapitel 30 - Die Entscheidung, die alles verändert

Es gibt eine Entscheidung, die alles verändert.

Nicht die Entscheidung, die man trifft. Nicht die Entscheidung, die man wählt. Nicht die Entscheidung, die man plant. Sondern die Entscheidung, die man ist. Die Entscheidung, die man lebt. Die Entscheidung, die man verkörpert.

Es ist die Entscheidung, die Verantwortung zu übernehmen.

Nicht die Entscheidung, etwas zu tun. Nicht die Entscheidung, etwas zu lassen. Nicht die Entscheidung, etwas zu wählen. Sondern die Entscheidung, dass man die Verantwortung für sein Leben trägt. Dass man das Steuer in der Hand hält. Dass man der Kapitän ist.

Diese Entscheidung ist keine einmalige Sache.

Sie ist kein Ereignis. Sie ist kein Moment. Sie ist kein Datum. Sie ist ein Prozess. Sie ist eine Praxis. Sie ist eine Haltung. Sie ist etwas, das man jeden Tag neu trifft. Jeden Moment. Jede Stunde.

Ich habe diese Entscheidung lange nicht getroffen.

Ich habe Entscheidungen getroffen. Ich habe gewählt. Ich habe geplant. Ich habe gehandelt. Aber ich habe nicht die Entscheidung getroffen, die Verantwortung zu übernehmen. Ich habe die Verantwortung abgegeben. An die Umstände. An die anderen. An die Vergangenheit. An die Angst.

Irgendwann habe ich die Entscheidung getroffen.

Nicht an einem besonderen Tag. Nicht in einem besonderen Moment. Nicht mit einem besonderen Gefühl. Es war ein Dienstag, oder ein Mittwoch, ich weiß es nicht mehr. Ich saß in meiner Wohnung und dachte an all die Dinge, die ich nicht tat, weil ich auf etwas wartete. Und dann sagte ich mir einen Satz, der so einfach war, dass er fast lächerlich wirkte.

Ich sagte: Ich übernehme die Verantwortung.

Nicht laut. Nicht dramatisch. Nur innerlich. Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben. Für das, was ich tue. Für das, was ich lasse. Für das, was ich bin. Für das, was ich werde.

Es war kein magischer Satz.

Er hat nichts verändert. Aber er hat etwas in Gang gesetzt. Er hat mir gezeigt, dass die Verantwortung nicht bei den anderen liegt. Dass sie nicht bei den Umständen liegt. Dass sie bei mir liegt. Dass ich sie übernehmen kann.

Seitdem trage ich die Verantwortung.

Nicht immer. Nicht perfekt. Nicht ohne Rückfälle. Aber öfter. Und mit jedem Mal wird es leichter. Mit jedem Mal wird die Stimme, die sagt: Du bist nicht verantwortlich, leiser. Mit jedem Mal wird die Stimme, die sagt: Du bist verantwortlich, lauter.

Es ist ein Prozess. Es ist keine einmalige Entscheidung. Es ist eine Praxis.

Aber es ist eine Praxis, die alles verändert.

Die Entscheidung, die alles verändert, ist nicht die Entscheidung, etwas zu tun. Es ist die Entscheidung, die Verantwortung zu übernehmen. Für alles. Für immer. Für dich.

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