Innere Klarheit



Wie du den eigenen Kompass im Alltag wiederfindest

Erfolgsebook

Innere Klarheit

Wie du den eigenen Kompass im Alltag wiederfindest

Erfolgsebook

Andreas Schulze Verlag

https://erfolgsebook.com

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 – Der Moment, in dem du aufwachst und nicht mehr weißt, wo du bist
Kapitel 2 – Warum wir so lange weitermachen, obwohl wir es besser wissen
Kapitel 3 – Die Landkarte, die du nie gezeichnet hast
Kapitel 4 – Das Geräusch, das leiser wird, wenn du ihm folgst
Kapitel 5 – Der Mut, nicht zu wissen, wohin
Kapitel 6 – Die Menschen, die uns den Kompass halten
Kapitel 7 – Die Angst vor der eigenen Veränderung
Kapitel 8 – Was bleibt, wenn man alles wegnimmt
Kapitel 9 – Der erste Schritt ist immer kleiner, als du denkst
Kapitel 10 – Die Begegnung mit dem eigenen Widerstand
Kapitel 11 – Das Gespräch, das alles verändert
Kapitel 12 – Die Nacht, in der du nicht schlafen kannst
Kapitel 13 – Was du loslassen musst, um dich zu finden
Kapitel 14 – Die Kunst, allein zu sein, ohne einsam zu sein
Kapitel 15 – Der Tag, an dem du dich selbst wiedererkennst
Kapitel 16 – Die Erwartungen, die du nie ausgesprochen hast
Kapitel 17 – Was du tust, wenn niemand zuschaut
Kapitel 18 – Die Rolle, die du spielst, ohne es zu merken
Kapitel 19 – Die Sehnsucht, die du nicht benennen kannst
Kapitel 20 – Der Mut, dich selbst zu wählen
Kapitel 21 – Das Leben, das du nicht geplant hast
Kapitel 22 – Die Stimme, die immer da war
Kapitel 23 – Was du tust, wenn du nicht weiterweißt
Kapitel 24 – Die Menschen, die bleiben
Kapitel 25 – Der Schmerz, der dich nach Hause führt
Kapitel 26 – Die Ruhe, die du nicht gesucht hast
Kapitel 27 – Was du weitergibst, ohne es zu wissen
Kapitel 28 – Die Entscheidung, die niemand für dich treffen kann
Kapitel 29 – Der Ort, an dem du ankommst
Kapitel 30 – Was du nicht vergessen darfst
Kapitel 31 – Die Angst, die dich klein hält
Kapitel 32 – Die Freiheit, die du dir nimmst
Kapitel 33 – Das Gespräch mit deinem jüngeren Ich
Kapitel 34 – Der Tag, an dem du aufhörst, dich zu entschuldigen
Kapitel 35 – Die Freundlichkeit, die du dir selbst schuldig bist

Kapitel 36 – Was du tust, wenn du dich verloren hast
Kapitel 37 – Die Tür, die du selbst öffnen musst
Kapitel 38 – Das Schweigen, das mehr sagt als Worte
Kapitel 39 – Der Mut, dich zu zeigen
Kapitel 40 – Die Erwartung, die du nicht erfüllen musst
Kapitel 41 – Was du findest, wenn du aufhörst zu suchen
Kapitel 42 – Die Vergebung, die du dir selbst schuldig bist
Kapitel 43 – Der Blick zurück, der dich nach vorne bringt
Kapitel 44 – Was du tust, wenn du nicht mehr weiterweißt
Kapitel 45 – Die Menschen, die dich formen, ohne es zu wissen
Kapitel 46 – Die Nacht, in der du dich selbst umarmst
Kapitel 47 – Die Entscheidung, die du nicht bereust
Kapitel 48 – Was bleibt, wenn du gehst
Kapitel 49 – Die Leichtigkeit, die du nicht erwartet hast
Kapitel 50 – Die Mitte, die du gesucht hast
Kapitel 51 – Was du weitergibst, wenn du gehst
Kapitel 52 – Die Frage, die dich nicht loslässt
Kapitel 53 – Der Mut, dich zu wiederholen
Kapitel 54 – Die Stille, die du aushältst
Kapitel 55 – Der Tag, an dem du aufhörst, dich zu erklären
Kapitel 56 – Die Kraft, die du in dir trägst
Kapitel 57 – Was du tust, wenn niemand hinschaut
Kapitel 58 – Die Ruhe nach dem Sturm
Kapitel 59 – Die Menschen, die dich loslassen
Kapitel 60 – Der Mut, allein zu stehen
Kapitel 61 – Die Sehnsucht nach dem, was du nicht kennst
Kapitel 62 – Was du tust, wenn du nicht mehr kämpfen willst
Kapitel 63 – Der Ort, an dem du heimkommst
Kapitel 64 – Die Erinnerung, die dich trägt
Kapitel 65 – Was du loslässt, wenn du gehst
Kapitel 66 – Der Mut, dich zu verändern
Kapitel 67 – Das Geschenk, das du dir selbst machst
Kapitel 68 – Die Begegnung, die alles verändert
Kapitel 69 – Was du findest, wenn du aufhörst zu rennen
Kapitel 70 – Die Angst, die dich nicht mehr beherrscht
Kapitel 71 – Der Mensch, der du geworden bist
Kapitel 72 – Was du tust, wenn du angekommen bist
Kapitel 73 – Die leise Freude, die du übersehen hast
Kapitel 74 – Der Schmerz, der dich lehrt
Kapitel 75 – Was du tust, wenn du dich selbst gefunden hast
Kapitel 76 – Die Dankbarkeit, die du nicht geplant hast
Kapitel 77 – Der Weg, der sich erst beim Gehen zeigt
Kapitel 78 – Was du zurücklässt, ohne es zu wissen
Kapitel 79 – Die Stille, die du nicht mehr fürchtest
Kapitel 80 – Der Mut, dich zu zeigen
Kapitel 81 – Was du tust, wenn du nicht mehr willst
Kapitel 82 – Die Begegnung mit deinem eigenen Mut
Kapitel 83 – Der Tag, an dem du dich nicht mehr versteckst

Kapitel 84 – Was du findest, wenn du dich nicht mehr versteckst
Kapitel 85 – Die Angst vor dem eigenen Erfolg
Kapitel 86 – Der Moment, in dem du loslässt
Kapitel 87 – Was du tust, wenn du wartest
Kapitel 88 – Die Nachricht, die alles verändert
Kapitel 89 – Der Mut, dich zu feiern
Kapitel 90 – Was du tust, wenn du angekommen bist
Kapitel 91 – Die Reise, die nie endet
Kapitel 92 – Der Mensch, der du geworden bist
Kapitel 93 – Was du weitergibst, wenn du gehst
Kapitel 94 – Die Stimme, die bleibt
Kapitel 95 – Der Ort, an dem du lebst
Kapitel 96 – Was du tust, wenn du nicht mehr suchst
Kapitel 97 – Der Blick zurück, ohne Reue
Kapitel 98 – Was du loslässt, wenn du lebst
Kapitel 99 – Der Moment, in dem du weißt, dass du angekommen bist
Kapitel 100 – Der Kompass, der immer in dir war
Abschlusswort
Haftungsausschluss
ENDE

Sonderteil – Fragen, Antworten und Hilfestellungen für deinen Weg
Vorwort zum Sonderteil
Kapitel 1 – Die Frage nach dem wirklichen Wollen
Kapitel 2 – Die Frage nach dem Festhalten
Kapitel 3 – Die Frage nach der Angst
Kapitel 4 – Die Frage nach dem Verlorensein
Kapitel 5 – Die Frage nach dem wahren Wert
Kapitel 6 – Die Frage nach dem Warten
Kapitel 7 – Die Frage nach dem Erleben
Kapitel 8 – Die Frage nach dem wahren Ich
Kapitel 9 – Die Frage nach der Kraft
Kapitel 10 – Die Frage nach dem Loslassen
Kapitel 11 – Die Frage nach dem ersten Schritt
Kapitel 12 – Die Frage nach dem Jetzt
Kapitel 13 – Die Frage nach dem Frieden
Kapitel 14 – Die Frage nach der Liebe
Kapitel 15 – Die Frage nach dem Mut
Kapitel 16 – Die Frage nach dem Vergeben
Kapitel 17 – Die Frage nach dem Dankbarsein
Kapitel 18 – Die Frage nach dem Sein
Kapitel 19 – Die Frage nach dem Leben
Kapitel 20 – Die Frage nach dem Jetzt
Kapitel 21 – Die Frage nach dem Verzeihen
Kapitel 22 – Die Frage nach dem Nein
Kapitel 23 – Die Frage nach dem Ja
Kapitel 24 – Die Frage nach der Grenze
Kapitel 25 – Die Frage nach dem Verstehen

Kapitel 26 – Die Frage nach dem Vertrauen
Kapitel 27 – Die Frage nach der Wahrheit
Kapitel 28 – Die Frage nach dem Zweifel
Kapitel 29 – Die Frage nach der Hoffnung
Kapitel 30 – Die Frage nach der Stille
Kapitel 31 – Die Frage nach der Veränderung
Kapitel 32 – Die Frage nach dem Bleiben
Kapitel 33 – Die Frage nach dem Gehen
Kapitel 34 – Die Frage nach dem Ankommen
Kapitel 35 – Die Frage nach dem Loslassen
Kapitel 36 – Die Frage nach dem Vergeben
Kapitel 37 – Die Frage nach dem Dankbarsein
Kapitel 38 – Die Frage nach dem Jetzt
Kapitel 39 – Die Frage nach der Ruhe
Kapitel 40 – Die Frage nach der Kraft
Kapitel 41 – Die Frage nach der Liebe
Kapitel 42 – Die Frage nach dem Verzeihen
Kapitel 43 – Die Frage nach dem Mut
Kapitel 44 – Die Frage nach dem Frieden
Kapitel 45 – Die Frage nach dem Sein
Kapitel 46 – Die Frage nach dem Vertrauen
Kapitel 47 – Die Frage nach der Wahrheit
Kapitel 48 – Die Frage nach dem Sinn
Kapitel 49 – Die Frage nach dem Abschied
Kapitel 50 – Die Frage nach dem Anfang
Kapitel 51 – Die Frage nach dem Wesentlichen
Kapitel 52 – Die Frage nach der Hingabe
Kapitel 53 – Die Frage nach dem Loslassen
Kapitel 54 – Die Frage nach dem Verstehen
Kapitel 55 – Die Frage nach der Stille
Kapitel 56 – Die Frage nach dem Licht
Kapitel 57 – Die Frage nach dem Wissen
Kapitel 58 – Die Frage nach dem Nichtwissen
Kapitel 59 – Die Frage nach dem Geschenk
Kapitel 60 – Die Frage nach dem Frieden mit dir selbst
Kapitel 61 – Die Frage nach dem Loslassen
Kapitel 62 – Die Frage nach dem Jetzt
Nachwort
Haftungsausschluss
ENDE

Vorwort

Es gibt Tage, an denen steht man morgens auf und weiß nicht mehr, wohin. Nicht im geografischen Sinn. Sondern in jenem tieferen Sinn, der nichts mit Karten oder Navigationsgeräten zu tun hat. Man weiß, dass man funktioniert. Man weiß, dass der Kalender voll ist, dass die Aufgaben warten, dass irgendwer etwas von einem will. Aber man weiß nicht mehr, ob das alles noch die eigene Richtung ist.

So beginnt oft die leise Entfremdung. Nicht mit einem Knall. Nicht mit einer großen Krise. Sondern mit einem Schulterzucken, das man selbst nicht mehr bemerkt. Mit einem Ja, das man sagt, obwohl innerlich ein Nein längst bereitstand. Mit einem Abend, an dem man erschöpft ins Bett fällt und sich nicht mehr erinnern kann, was einen an diesem Tag eigentlich wirklich berührt hat.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl. Vielleicht kennst du es sogar sehr gut. Dann ist dieses Buch für dich geschrieben.

Es ist kein Buch, das dir sagt, wie du zu leben hast. Es ist kein Buch, das dir einen fertigen Kompass in die Hand drückt und behauptet, er zeige immer nach Norden. Denn so funktioniert kein Mensch. Und so funktioniert kein Leben.

Innere Klarheit ist nichts, was man einmal erwirbt und dann für immer besitzt. Sie ist eher wie ein Weg, den man immer wieder neu findet. Manchmal liegt er frei vor einem. Manchmal ist er zugewachsen. Manchmal führt er durch ein Tal, das man nicht gewählt hätte. Und manchmal muss man umkehren, weil man sich verirrt hat.

Dieses Buch begleitet dich auf diesem Weg. Es wird keine zehn Schritte vorgeben, die garantiert zum Ziel führen. Es wird keine Erfolgsformel versprechen, die für alle Menschen gleich wirkt. Stattdessen wird es Geschichten erzählen. Beobachtungen teilen. Fragen stellen. Und hin und wieder einen Gedanken so drehen, dass du ihn von einer Seite siehst, die du bisher nicht gesehen hast.

Es geht um Menschen, die sich verloren haben und wiederfinden. Es geht um die leisen Signale, die wir überhören. Es geht um die lauten, die wir nicht mehr ignorieren können. Es geht um Entscheidungen, die wehtun. Um Momente, in denen man plötzlich weiß, was man nicht mehr will. Und um jene seltenen Augenblicke, in denen man ganz klar sieht, was man wirklich will.

Vielleicht wirst du beim Lesen innehalten. Vielleicht wirst du an jemanden denken. Vielleicht wirst du an dich denken. Das ist gut. Denn darum geht es.

Kapitel 1 - Der Moment, in dem du aufwachst und nicht mehr weißt, wo du bist

Es war ein Dienstag im November, als Marlene beschloss, nicht zur Arbeit zu gehen.

Nicht, weil sie krank war. Nicht, weil sie Urlaub hatte. Sondern weil sie es nicht mehr schaffte, sich vorzustellen, wie sie den Tag überstehen sollte. Sie lag im Bett, die Decke bis zum Kinn gezogen, und startre an die Decke. Der Wecker war längst verstummt. Ihr Handy leuchtete. Nachrichten. Termine. Erinnerungen. Sie drehte es um.

Sie hatte sich diesen Moment nicht ausgesucht. Er war einfach da. Wie ein Riss in einer Wand, den man plötzlich sieht, obwohl er schon lange da war. Sie dachte an die letzten Jahre. An den Job, der irgendwann einmal eine Berufung gewesen war. An die Beziehung, die irgendwann einmal ein Zuhause gewesen war. An die Freundschaften, die irgendwann einmal Nähe gewesen waren. Alles war noch da. Aber es fühlte sich anders an.

Sie versuchte, den Gedanken zu fassen. Was war passiert? Nichts Dramatisches. Kein Unglück. Keine Katastrophe. Nur ein langsames Auseinanderdriften von dem, was sie einmal gewollt hatte, und dem, was sie jeden Tag tat.

Marlene stand auf. Sie ging in die Küche. Sie setzte Kaffee auf. Sie schaute aus dem Fenster. Draußen fuhr ein Nachbar mit dem Fahrrad vorbei. Ein Kind lief zur Schule. Die Welt funktionierte. Nur sie nicht.

Oder vielleicht doch? Vielleicht funktionierte sie nur nicht mehr nach den Regeln, die sie sich selbst einmal gegeben hatte. Vielleicht war das der eigentliche Skandal. Nicht, dass sie nicht mehr funktionierte. Sondern dass sie es tat, ohne zu wissen, wofür.

Sie setzte sich an den Küchentisch. Der Kaffee wurde kalt. Sie hörte das Ticken der Uhr. Und dann, ganz leise, hörte sie etwas anderes. Eine Stimme. Nicht laut. Nicht dramatisch. Eher wie ein Flüstern unter vielen anderen Geräuschen. Sie sagte: Du lebst nicht mehr dein Leben. Du verwaltest es nur.

Marlene erschrak. Nicht über den Satz. Sondern darüber, dass sie ihn so klar hörte. Und dass er sich nicht falsch anfühlte.

Sie wusste in diesem Moment nicht, was sie ändern sollte. Sie wusste nur, dass sie nicht mehr so weitermachen wollte. Und manchmal ist genau das der Anfang. Nicht der Plan. Nicht die Lösung. Nur die ehrliche Feststellung: So nicht.

Der Tag verging. Sie rief krank. Sie sagte niemandem, warum. Sie saß lange am Fenster. Und als der Abend kam, fühlte sie sich nicht besser. Aber klarer. Ein wenig.

Aus Kapitel 4 - Das Geräusch, das leiser wird, wenn du ihm folgst

Es gibt ein Geräusch, das viele Menschen kennen, aber nur wenige benennen können. Es ist kein Ton im eigentlichen Sinn. Eher ein Zug im Bauch. Ein leichtes Ziehen, wenn man an etwas denkt, das man eigentlich tun müsste. Ein Flackern, wenn man eine Entscheidung vor sich herschiebt. Ein Druck, wenn man morgens aufwacht und schon weiß, dass der Tag nicht der eigene sein wird.

Marlene nannte es irgendwann das leise Nein.

Sie hatte es jahrelang überhört. In Besprechungen, wenn alle nickten und sie mitnickte. In Gesprächen, wenn jemand etwas von ihr wollte und sie nicht ablehnen konnte. In Momenten, in denen sie eigentlich hätte gehen sollen und blieb.

Das leise Nein war nie laut. Es war nie dramatisch. Es war eher wie ein Radio, das in einem anderen Zimmer läuft. Man hört es, aber man hört nicht hin. Bis zu dem Tag, an dem man sich fragt, warum es plötzlich so still ist.

An diesem Dienstag, als Marlene am Küchentisch saß und auf die Wörter Ruhe, Zeit, Menschen, etwas tun, das bleibt schaute, wurde das leise Nein lauter. Nicht viel. Aber genug.

Sie dachte an ihren Job. An die vielen Jahre, in denen sie Dinge getan hatte, die sie nicht mehr wollte. An die Projekte, die sie mit Energie begonnen und mit Erschöpfung beendet hatte. An die Kollegen, die sie mochte, aber nicht mehr wirklich kannte.

Sie dachte an ihre Beziehung. An die vielen Abende, an denen sie nebeneinander gesessen und geschwiegen hatten. Nicht aus Streit. Sondern aus Gewohnheit. Aus Erschöpfung. Aus dem Gefühl, dass es einfacher war, nichts zu sagen, als etwas zu sagen, das alles verändern könnte.

Sie dachte an ihre Freundschaften. An die Menschen, die sie liebte, aber selten sah. An die Telefonate, die sie aufschob. An die Einladungen, die sie ablehnte, weil sie zu müde war. Zu müde wofür eigentlich?

Das leise Nein wurde zu einem Satz. Du lebst nicht mehr dein Leben.

Sie hatte diesen Satz schon einmal gehört. Am Morgen. Aber jetzt klang er anders. Nicht wie ein Vorwurf. Eher wie eine Einladung.

Sie stand auf. Sie ging zum Fenster. Sie schaute hinaus. Der Nachbar mit dem Fahrrad war längst weg. Das Kind war in der Schule. Die Welt machte weiter. Aber Marlene beschloss, dass sie nicht mehr einfach mitmachen würde. Nicht heute.

Sie nahm ihr Handy. Sie schrieb eine Nachricht an ihren Chef. Ich brauche eine Auszeit. Ich melde mich, wenn ich weiß, wie lange.

Sie schrieb eine Nachricht an ihren Partner. Ich muss mit dir reden. Nicht heute. Aber bald.

Sie schrieb eine Nachricht an ihre beste Freundin. Hast du am Wochenende Zeit? Ich muss dir etwas erzählen.

Dann legte sie das Handy weg. Und zum ersten Mal seit Monaten fühlte sie sich nicht schuldig. Nur müde. Und ein wenig erleichtert.

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