

MONIKA SCHMIDERER

Finde *Klarheit*

7 Regeln

für ein selbstbestimmtes
& authentisches Leben

KNAUR 

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Juni 2021

Knaur Taschenbuch

© 2021 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Carolin Schreiber

Covergestaltung: Bureau Rabensteiner

Coverabbildung: Bureau Rabensteiner

Satz: Daniela Schulz

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-79112-7

2 4 5 3 1

Für Patrick.

*Und für alle, die ihren Weg der Klarheit gehen,
in die eigene Tiefe finden – und neue, befreite
Perspektiven einnehmen wollen.*

*Wir alle sind Findende. Und weil diese Reise zur Klarheit
eine so persönliche und berührende ist, habe ich die ebenso
persönliche Anrede im modernen »du« gewählt. In jedes
»du« lege ich meinen ganzen Respekt und meine höchste
Wertschätzung für dich, deine Geschichte, deine Zukunft
und deine wachsende Kraft im Hier und Jetzt.*

Inhaltsverzeichnis

I.	Klarheit sucht nur, wer der Illusionen satt ist	9
II.	Bevor wir unser Leben in Klarheit formen können, formt die Klarheit uns	11
III.	Eine neue Ehrlichkeit braucht die Welt	21
IV.	<i>7 Regeln für ein selbstbestimmtes & authentisches Leben</i>	27
	<i>Regel #1: Du musst nicht mehr müssen</i>	29
	Das Denken im Müssen-Modus	35
	Gefügige Empathie vs. selbstwirksames Mitgefühl	44
	Selbstwirksames Mitgefühl vs. verlorene Eigenempathie	49
	Die 5 Grundprinzipien des gesunden Selbstwerts	52
	<i>Regel #2: Bestelle deinen Acker</i>	61
	Der Lebensacker	64
	Die 5 Verantwortungsfluchten	68
	Die 3 Schattenebenen	74
	Unauthentische Erfahrungen, falsche Verpflichtungen, tote Rituale	75
	<i>Regel #3: Finde dein Ganz-genau-Genug</i>	93
	Der Geiz-Gier-Kreislauf	98
	Der Ganz-genau-genug-Punkt	106
	Die 5 Stufen der inneren Sicherheit	106

<i>Regel #4: Wage es, heil zu werden</i>	121
Die Macht des Leidens	123
Die 3 Stufen der Manifestation	138
5 aufsteigende und absteigende Gefühlsfelder	141
Das emotionale Gleichgewicht finden	145
<i>Regel #5: Sei der Bogen und der Pfeil</i>	157
Die Fehlkraft der Nebenabsicht	163
Die 3 inneren Stimmen	174
Der Berufungs-Raum	177
<i>Regel #6: Passiere dein Nadelöhr</i>	193
Deine Klarheits-Praxis	197
Die höchsten Emotionen	208
Der überschattete vs. der fruchtbare Lebensacker	217
<i>Regel #7: Gehe den höheren Weg</i>	223
Die 7 Stufen der Klarheit	224
Komfortzone, Lernzone und Traumazone	234
Die 5 We-are-Creators-Prinzipien für das Leben in der modernen Zeit	247
Dank	253
Abbildungsverzeichnis	254
Quellen	255
Anmerkungen	256

I.

Klarheit sucht nur, *wer der Illusionen satt ist*

Dieses Buch habe ich für *dich* geschrieben. Für dich als einen Menschen, der in dieser bewegten Welt nach Klarheit sucht – und seine eigene innere Sicherheit und authentische Kraft finden möchte.

Und weil dich diese Suche sicherlich schon oft enttäuscht hat, weißt du: Wahre Erkenntnis wurzelt nicht an der Oberfläche, und Klarheit erschaffen wir nicht mit einem Poliertuch.

Klarheit – rein wie die eines Diamanten – entsteht nur dort, wo sich die inneren Kräfte sammeln. Wo sich die Energie so sehr konzentriert und bündelt, dass sich ein Kristall bilden kann. Solider und schöner als alles andere, was auf dieser Erde zu finden ist.

Genau deshalb wird dieses Buch dich nicht an der Oberfläche spazieren führen, besänftigen und dir sagen, dass du »einfach nur glücklich sein musst«. Sondern es wird deine neue Ehrlichkeit fordern, dich in genau die Tiefen der Gedanken, Gefühle und inneren Gefilde führen, in denen tatsächlich *das* entstehen kann, was du suchst:

deine ureigene Klarheit.

Für ein selbstbestimmtes, wirksames Leben in deiner ganz individuellen, authentischen Stärke, das auch dann sicher und stabil sein kann, wenn im Außen die Stürme wüten.

Darum lade ich dich ein: Grabe immer tiefer. Folge der Spur der Inspiration, der neuen Gedanken, der Übungen und Anleitungen in diesem Buch immer weiter: bis zu dem Punkt, an dem du an

deinem wahren Kern angekommen bist – und damit an dem Ort, an dem du neue, starke Wurzeln schlagen und befreiter, stärker und schöpferischer wachsen kannst als je zuvor.

Genieße diesen Weg. Freue dich über jeden neuen Schritt. Und finde Klarheit.

Es ist mir eine Ehre, dich begleiten zu dürfen.

Herzlich

deine Monika Schmiderer

II.

Bevor wir unser Leben in Klarheit formen können, *formt die Klarheit uns*

Wir beide, du und ich, sind belogen worden. Immer und immer wieder. Mit ganzer Absicht und mit den verschiedensten Absichten. Uns wurde erklärt, wie gefährlich das Fallen ist, noch bevor wir überhaupt richtig laufen lernten. Wir wurden darauf trainiert, besser als die anderen sein zu wollen, noch bevor wir uns je in einer Gemeinschaft wirklich sicher gefühlt haben. Wir wurden geformt wie Maschinen, die funktionieren müssen, damit die große Maschine funktionieren kann. Und je älter und je kritischer wir wurden, umso mehr Anweisungen, Kurse und Bücher hat man uns in die Hände gedrückt, die uns zeigen sollten, wie wir diese Maschine antreiben und immer weiter optimieren können. Uns wurde gelehrt, dass Effizienz uns erfolgreich und Erfolg uns glücklich macht. Und: dass wir erst dann so richtig funktionieren, wenn wir *jederzeit* und *rundum* glücklich sind.

Ich war ein Kind der 1980er-Jahre und habe geglaubt, was die Welt mir beigebracht hat. Und so wurde ich in drei Jahrzehnten vom fleißigen Mädchen zur Spitzenschülerin, von der Spitzenschülerin zur schnellen Studentin, von der schnellen Studentin zur engagierten Jungunternehmerin, von der engagierten Jungunternehmerin zur gefragten Kreativkraft – und mit 26 Jahren bin ich dem Tod von der Schippe gesprungen.

Ich war so krank, dass ich über viele Monate hinweg jeden Tag ums Überleben kämpfen musste. Jedoch nicht so, wie du dir das jetzt vielleicht vorstellst. Ich lag nicht in einem weißen Krankbett. Keine Visite kam. Kein Besuch, der Blumen vorbeibrachte.

Es gab keinen langen Flur und keine kleine Teeküche mit Fruchtetee in großen, silbernen Kannen. Keine Parkspaziergänge unter großen Weidebäumen, um wieder auf die Beine zu kommen. Ich rang monatelang jeden Tag mit dem Sterben, ohne dass es jemand bemerkte.

Ich stand frühmorgens auf. Duschte. Legte Make-up auf. Brachte Frühstück auf den Tisch. Stieg in meinen kleinen, hellblauen Polo. Stand im Morgenstau. Sperrte als Erste die Bürotür auf – und als Letzte zu. Ich betreute KundInnen und holte neue, immer größere Aufträge ein. Versuchte, in jedem Projekt ein bisschen besser zu sein als im vorherigen. Wollte nicht nur performen, sondern begeistern. Ich strebte beruflich nach hohen Zielen und lebte privat nach hohen Idealen: Ich sorgte mich um die Welt, die Politik und den Wandel der Dinge. Las, hörte und sah, was auf dem Planeten geschah, doch fühlte mich machtlos – und gleichzeitig umgeben von Menschen, die ständig immer so weitermachten wie bisher. Und so tat ich es auch. Ich lief täglich in meinem ganz persönlichen Hamsterrad, und in jeder freien Minute hatte ich ein offenes Ohr für meine vielen FreundInnen. Fühlte mit. Sagte nie Nein. War immer für jeden erreichbar, und im Notfall auch spätnachts noch da. Doch immer öfter ging ich leer aus diesen Gesprächen. Immer öfter fühlte ich mich in Gesellschaft allein. Immer öfter bekam ich Angst vor der Zukunft und der Richtung, in die sie zu schlittern schien. Es wurde schwer, abends zur Ruhe zu finden, und noch schwerer, morgens aus dem Bett zu kommen. Unter der Dusche war mir zum Weinen zumute. Beim Frühstück verlor ich zuerst den Appetit, dann auch die Lust zu sprechen, und auf dem Weg zur Arbeit packte mich stumme Panik: Wie soll das alles weitergehen?

Doch die Menschen fragten nicht, ob ich mich sicher fühlte. Die verrückte Welt fragte nicht, ob ich mich noch orientieren konnte. Und die virtuelle Flut fragte nicht, ob ich noch Kraft hatte, zu rudern, sondern sie riss mich Tag für Tag in den digitalen Dauerlauf. Spülte mich von E-Mails zu Anfragen, zu Telefonaten und

Meetings, von neuen Nachrichten zu Kommentaren, von Projekt zu Projekt. Und wenn ich abends die Bürotür hinter mir schloss, nahm ich alles mit: meinen Posteingang, meinen Newsfeed, meine Telefonnummer, den Druck, das Zittern und die Angst, in einem viel zu kleinen Boot auf einen gigantischen Wasserfall zuzusteuern.

Und ich googelte: »Hilfe«. Wortwörtlich. Immer wieder. Ich holte mir unzählige Bücher und Tipps, besuchte Anti-Stress-Seminare, fand Coaches und TherapeutInnen verschiedenster Art, doch mein Boot trieb mit jedem Morgen immer weiter und immer schneller auf den Abgrund zu, denn ich *konnte* nicht abspringen. Ich *musste* weitermachen. Ja, ich musste so unendlich viel:

Ich musste schnell sein, aber durfte keine Fehler machen. Ich musste mich behaupten, aber durfte niemanden vor den Kopf stoßen. Ich musste alles geben, aber sollte wenig dafür nehmen. Ich musste informiert und mündig sein, doch einfach akzeptieren, dass ich kaum etwas in dieser Welt ändern konnte. Ich musste mitfühlend sein und nahbar, aber selbst damit klarkommen, wenn mir etwas zu naheging.

Wie in dem Moment, als einer meiner Freunde mir sagte: »Monika, du bist irgendwie komisch geworden.« Ja, das war ich in der Tat. Ich *war* komisch geworden. Und das, wo ich doch alles hatte: eine erfolgreiche eigene Agentur, begeisterte KundInnen, klare Ziele im Leben. Eine intakte Familie. Einen großen Freundeskreis. Ja sogar einen neuen Partner an meiner Seite.

Ganz offensichtlich funktionierte ich nicht richtig, wenn ich so nicht glücklich war. Es war wohl meine eigene Schuld, dass ich mich fühlte, wie ich mich fühlte. Redete ich mir ein, und wurde härter zu mir selbst: »Reiß dich zusammen! Du musst dich im Griff haben!« Doch mit diesem Griff würgte ich mich fast zu Tode. Mein Gewicht schoss rauf und runter. Meine Haare wurden dünn. Meine Schilddrüse drosselte ihre Funktion. Mein Magen war chronisch entzündet. Meine Nieren ebenso. Mein Körper

schmerzte – und es wurde dunkel in mir. Und in dieser Dunkelheit hallten zwei Stimmen wider.

Die eine befahl »Steh auf, mach weiter!« und die andere forderte »Gib auf. Es hat keinen Sinn mehr. Mach Schluss mit diesem Leben.« Jeden Tag quälten mich diese zwei Stimmen – und der Gedanke ans Sterben-Wollen wurde immer reizvoller und wuchs zu einem Wunsch heran, der immer stärker und stärker in mir brannte. Bis ich an nichts anderes mehr denken konnte und nichts anderes mehr fühlte als die Sehnsucht zu sterben.

Und das nicht für eine schreckliche Stunde, wie in einem romantischen Film. Nicht für einen schicksalhaften Tag, wie in einer dramatischen Erzählung. Sondern über Monate und Monate hinweg, wie in der schlichten, menschlichen Realität. Und in dieser Realität kamen der Tag und die Stunde, als alles zu fallen begann: an einem sonnigen Frühlingmorgen im April.

Meine Agentur hatte ich bereits vor einigen Wochen auf unbestimmte Zeit geschlossen. Hatte im Büro alles weggeräumt und die Jalousien zugezogen. Doch verließ ich jeden Tag nach einem weiteren stummen Frühstück die Wohnung, um am Innufer spazieren zu gehen. In meiner Tasche trug ich meinen Block und einen Stift, um etwas zu schreiben, wenn ich denn konnte. Falls nicht, wie so oft, würde ich (wieder) einfach nur aufs Wasser schauen und dabei das lodernde Brennen in mir ertragen, das unaufhörlich verlangte: »Spring hinein.«

Die Parkbank, auf der ich saß, war dunkelbraun, der Weg kiesgrau, das Wasser eiskalt-türkis von der Schneeschmelze, das Brückengeländer grün, der Himmel blau. »Spring!« schrie es in mir. Ich zitterte ganz bis ins Mark, dort, wo man es außen nicht mehr sieht. »Spring.« Meine Tränen schafften es nicht einmal mehr bis über meine Lider und Wangen, aber sie trübten meinen Blick. »Spring.« Fast blind vor Schmerz stand ich auf, stolperte los, hörte den Kies unter meinen Füßen knirschen. »Spring.« Die Welt schien unwirklich weit weg. »Spring.« Mein Herz schlug bis in meine Ohren. »Spring.« Alles rauschte. »Spring.« Die Brücke war

lang, ich ging, ohne zu denken – bis ans andere Ende. Überquerte die Straße und stand vor einer großen Glastür: Universitätsklinik, las ich mit verweinten Augen.

Wie von fremder Hand geführt, trat ich ein. Fand mich an einem Empfang. Dann in einem langen Gang und schließlich in einem Warteraum in dumpfen Farben. Mein Name wurde aufgerufen. Man führte mich in irgendein kleines Behandlungszimmer. Ich wurde Dinge gefragt. Ich antwortete andere Dinge. Ich wurde zu einer Liege gebracht. Mein rechter Ärmel wurde nach oben geschoben. Mein Blut wurde abgeklemmt. Eine Spritze wurde in meine Venen gedrückt. Und in dem Moment schloss ich die Augen, spürte, wie eine Träne sich löste, und wusste:

Ich würde nie mehr die sein, die ich war.

Wenn du wie der Phönix aus der Asche steigen willst, musst du bereit sein, den Staub zu fressen.

Um es gleich vorwegzunehmen und alle Illusionen auszuräumen: Ich stieg nicht binnen zwei Wochen wie ein Phönix aus der Asche. Mein Weg war kein »In zehn Tagen aus dem Burn-out« oder »In drei Wochen zum immerwährenden Glück«.

Es war ein langer, intensiver und unglaublich heilvoller Prozess, der mich geformt, geprägt und für immer unwiederbringlich verändert hat. Denn seit diesem Aprilmorgen, an dem ich dachte, ganz unten angekommen zu sein, führte mein Pfad in neue, mir bis dahin unbekanntere Räume:

Ich unterzeichnete die freiwillige Entlassung aus der Klinik und gab das Versprechen, nun jeden Morgen unversehrt in der psychiatrischen Ambulanz der Universitätsklinik zur Kontrolle zu erscheinen. Betäubt und benommen verließ ich das große Gebäude, ging zurück in die Zweizimmerwohnung, in der ich mit meinem Freund lebte, setzte mich mit ihm auf die Couch, erzählte ihm, was geschehen war, und legte drei verschiedene Medikamentenschachteln auf den Tisch.

Sediert, gebrochen und an dem seidenen Faden dieser Psychopharmaka hängend, ging ich die ersten Schritte hinein in ein neues Leben. Nein, ich ging nicht, ich fiel: Jeden Abend stürzte ich hinab in einen komatösen, schwarzen Schlaf, den mir meine abendliche Dosis verabreichte. Morgens fand ich nur schwer zurück aus diesem namenlosen Ort. Meine Augen wollten sich kaum öffnen. Eine Taubheit lag auf mir wie eine fremde, unlieb-same Hand. Mühevoll stand ich auf, ging zum Spiegelschrank und schluckte zwei weitere Tabletten, um aus diesem Ort herausgeholt zu werden – und in dieser Welt wieder aufzutauchen. Meine Pupillen schnellten weit auf. Ein fremdes Vibrieren flutete meinen Körper, feuerte mein Hirn an – und ich konnte wieder marschieren. Weniger als eine halbe Stunde – und die Maschine Monika lief wieder. Ja, und das *musste* sie auch! Jetzt musste es ja wohl wirklich »aufwärtsgehen mit mir«! Doch von *mir* war nicht viel da. Ich, mein Herz und meine Sinne waren weit weg. Eingepackt in unsichtbare Watte und von Panzerglas umgeben, das die wahre Intensität aus allem nahm: aus den Tränen unter der Dusche, aus dem flauen Magen beim Frühstück, aus dem Druck, aus dem Schmerz, aus der Angst. Aber auch aus der Wärme der Frühlingssonne und aus der Schönheit des glitzernden Lichts auf dem Fluss, entlang dessen Ufer ich nun jeden Tag frühmorgens zur Kontrolle ins Krankenhaus ging. Mit frisch gemachten Haaren, streng verkleidet in meinen besten Sachen und mit schweißnassen Händen wurde ich – wie verordnet – bei den PsychiaterInnen vorstellig, um nicht bloß zu sagen, sondern auch zu *zeigen*, dass ich sehr wohl fähig war, die noch verbliebene Verantwortung zu übernehmen. Wieder heimgehen zu dürfen. Und die Hoffnung zu bewahren, dass es einen wahren Weg für mich gab.

Und damit hatte ein neuer Kampf begonnen: Es war nicht mehr der Kampf gegen die tägliche Flut an To-dos, Anforderungen, Sorgen und Ängste. Es war der Kampf um ein normales Leben, ein Leben außerhalb der Klinik – und der Kampf um den Glauben

daran, dass ich irgendwann wieder ohne diese fremde Panzerung, ohne diese fremde Hand, die mich führte, leben könnte.

Ich kämpfte um meine Selbstbestimmung, die ich durch all meine viel zu hohen Ansprüche, das ständige Angepasst- und Immerverständnisvoll-Sein fast verloren hätte. Ich kämpfte darum, mich meinen Ängsten stellen zu können – und den Mut und die Freude wiederzufinden, die ich einst hatte. Ich wollte wissen, was meiner Seele fehlte – was sie hatte ausbrennen lassen, wollte die Asche zusammentragen und ihr neues Feuer geben. Ich wollte meine Wunden heilen und wollte daran wachsen. Um wirksam zu sein. Als ein Mensch, der ein Leben lebt, das ihn erfüllt, das einen Sinn hat und das Sinn gibt in dieser Welt, die dem wachen Geist und dem weichen Herzen so sehr zusetzt.

Ja, in diesem April begann nichts weniger als mein Kampf um mein wahres Ich. Und er führte mich zu allen Schatten meiner Geschichte, zu allen Fehlern und Wunden meines Wesens. Vorbei an ExpertInnen, die mir helfen wollten, aber selbst noch keine Sicherheit gefunden hatten. Vorbei an Freunden und Freundinnen, die plötzlich keine mehr sein mochten. Vorbei an zahllosen Therapiestunden und unzähligen Rückschlägen. Mitten durch einen Ozean voller Enttäuschung, voller Trauer und voller Scham. Und schließlich hin zu den ExpertInnen, die mich aus ihrer eigenen, inneren Stärke heraus begleiten konnten. Hin zu aufrechten Freundschaften. Hin zu neuen Erkenntnissen, zu neuen Gewohnheiten, neuen Sicherheiten, neuem Mut – und hin zu einem neuen April, in dem der medikamentöse Faden erstmals gelockert werden konnte. In dem mein Schlaf wieder heller und das Licht auf dem Fluss wieder etwas funkelnder wurde. In dem ich Tag für Tag wieder wacher und präsenter wurde, wieder etwas mehr zurückfand zu dem, was ich einst »ich selbst« genannt hatte. Wo langsam wieder ein Ufer sichtbar wurde am Rande dieses tiefschwarzen Ozeans. Und ich erkannte, dass mein Partner immer noch da war. Dass er nicht nur an diesem Ufer auf mich gewartet, sondern dass er sogar viele Meilen mit mir zusammen geschwommen war. Und

ich gewann neue Stärke, neue Perspektiven und eine noch nie gekannte Dankbarkeit. Ich nutzte jede noch so kleine gute Strömung, um dieses Ufer, das ich vor mir sah, auch zu erreichen – und dort ein Leben aufzubauen, das *mein* Leben sein sollte –, und wurde: selbstbestimmt und selbstwirksam.

Ich bin dem Weg gefolgt und habe gelernt, nach außen hin gesunde Grenzen zu setzen und zugleich innere Grenzen und Blockaden zu überwinden. Ich habe die Freiheit gefunden, meine FreundInnen, GesprächspartnerInnen und KundInnen so zu wählen, dass sie mich stärken, nicht schwächen. Habe gelernt, meine Gedanken und Gefühle zu beobachten, und sie dorthin zu lenken, wo ich auch tatsächlich sein will. Ich entlarvte mein rastloses Tun als Ausdruck von Angst und lernte, die Ruhe zuzulassen und das Alleinsein zu genießen. Lernte, bewusst Nein zu sagen und mehr anzunehmen. Lernte, die Balance zwischen sozialem Leben und der Zeit für mich, zwischen liebevoller Partnerschaft und meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung, zwischen Arbeit und Auftanken, zwischen Konsum und gelebter Kreativität, zwischen Stadt und Natur, zwischen Außen und Innen zu finden – und stabil zu halten. Ich gab meinem Tag einen neuen Rhythmus, meiner Firma eine neue Struktur und meiner Arbeit ganz neue Spielregeln, um mitten in der digitalen Dauerkommunikation produktiv und kreativ zu bleiben. Ich entdeckte den unschätzbaren Wert der Stille und der Meditation und schöpfte plötzlich aus völlig neuen Inspirationsquellen. Gewann mehr und mehr Kraft, mehr und mehr Sicherheit und mehr und mehr Gewissheit über mich selbst, meinen Standpunkt im Leben, meine Werte, meine Überzeugungen und meine Ziele, die nicht mehr viel mit den üblichen Fünf- bis Zehn-Jahresplänen zu tun hatten. Ich wuchs hinein in eine Lebensweise und innere Ausrichtung, die so viel menschlicher, so viel organischer und so viel erstrebenswerter waren.

Ich durfte meine Klarheit finden – und bin davon überzeugt, dass das jedem Menschen gelingen kann.

Darum möchte ich in diesem Buch all das mit dir teilen, was ich auf diesem Weg verstehen und lernen konnte, und möchte die Essenz dessen, was ich erkennen durfte, in den »7 **Regeln für ein selbstbestimmtes & authentisches Leben**« für dich zusammenfassen und dir mitgeben: als eine kleine Leitschnur, ein Inspirationsfaden, der dich zu deiner Klarheit begleitet.

Und nicht nur das: Seit ich weiß, dass jedes Jahr 800 000 Menschen Selbstmord begehen,ⁱ und damit mehr Tote durch Verzweiflung, Angst und ein Gefühl der Ausweglosigkeit zu verschmerzen sind als durch Verkehrsunfälle, Drogen und HIV zusammen,ⁱⁱ schweige ich nicht länger über meine eigenen Erfahrungen. Weil mir bewusst ist, dass in dieser Sekunde Millionen Menschen in diesem dunklen Ozean der Depression und Angst – meist stumm und ungesehen – um ihr Leben schwimmen, erzähle ich, wie ich wieder zum Ufer fand. Und schreibe dieses Buch auch für all jene Menschen, die sich in ihrem Alltag und in den Wirrnissen der Welt orientierungslos fühlen. Die nicht wissen, was sie glauben und welche Entscheidungen sie treffen sollen. Ich schreibe es für all jene, die auf diesen Seiten Mut finden möchten, um weiterzugehen, auch wenn es gerade hart für sie ist.

Und ich schreibe dieses Buch für *dich ganz persönlich*. Für deine Entwicklung hin zu einem authentischen und selbstwirksamen Leben, das Sinn *hat* und Sinn *gibt*. Ein Leben, das du in größtmöglicher Freiheit und innerer Fülle leben kannst – und das dich auf deinen höheren Weg führt, der schon jetzt auf dich wartet.

Meine Erzählungen, Anregungen, Techniken, Übungen und Tipps sollen dich nicht nur freier werden lassen, sondern dich auch erden und tief verwurzeln, damit du stark bist in stürmischen Zeiten und immer wieder einen neuen Anstoß findest, noch tiefer einzutauchen in deine innere Welt. Denn genau dort – und nur dort – liegt deine Klarheit.

Wage es, deiner Wahrheit zu begegnen, und schau bitte dort, wo meine Worte dich besonders berühren, immer etwas genauer hin. Denn wo starke Gefühle sind, wo vielleicht Widerstand ist, wo die Gedanken sich wehren, dort führt oft der wahre Weg weiter. Darum ist meine Einladung an dich: Gehe weiter, bleibe dran, selbst wenn es unbequem wird. Denn **die Klarheit liegt sehr oft außerhalb unserer Komfortzone.**

Nutze dieses Buch als ein Buch zum Loslassen und Wachsen. Und loslassen, wachsen und wohlfühlen können wir nur dann, wenn wir bereit sind, uns von der Jagd nach dem vermeintlich leichten Good-Vibes-only-Leben, nach dem einfachen Erfolg und der schnellen Glückseligkeit zu verabschieden. Wenn wir unsere ausgetretenen Pfade verlassen, auf denen wir nur im Kreis laufen, und bereit sind, uns nicht länger nur von Illusion zu Illusion zu hangeln, sondern all das aus dem Weg zu räumen, was uns von unserer Wahrheit trennt – und ihr zu folgen.

Die grandiose Nachricht ist: Die Gelegenheit dafür, diese alten Trampelpfade zu verlassen und wach und klar zu werden, war selten so gut wie heute. Denn selten erlebten wir so viel Umbruch, Aufbruch und Zusammenbruch wie jetzt. Selten erkannten und spürten wir die Verwundbarkeit der Welt deutlicher. Selten riefen unser Herz und unsere Zeit so laut nach neuen Gedanken, neuen Gefühlen und einer neuen Ehrlichkeit.