



Gabriele Vincke

Motivation für Dich

Vom einfachen Leben zur Katastrophe,
zum Himmel über die Hölle und zum
Glück



tredition®



Gabriele Vincke, 2019

**Dieses Buch widme ich den Menschen, die ich am meisten liebe.
Ich widme es denen, die mir geholfen haben das Erlebte zu
überleben, die mir den Mut machten, dieses Buch zu schreiben:**

Meinem Mann Rainer und meinem Sohn Jascha.

Ich liebe Euch.

**Ich widme es aber auch meinen Coaches, die mir mein Leben
zurückgaben:**

Jürgen Höller und Mike Dierssen

**Danke für Eure Hilfe die Ihr mir in Euren Seminaren und auch in
Einzelgesprächen gegeben habt. Ohne Euch gäbe es mich
wahrscheinlich nicht mehr.**

Gabriele Vincke

Motivation für Dich

oder

**Vom einfachen Leben zur Katastrophe, zum
Himmel über die Hölle und zum Glück**

© 2020 Gabriele Vincke

Neuaufgabe 2020

Als Erstauflage 2016 in der Westfälischen Reihe, Münster erschienen.

Autor: Gabriele Vincke

Umschlaggestaltung, Illustration: Gabriele Vincke

Bildquellen: © Gabriele Vincke

Bilder Seite 8, 19 und 163 - Eigene Bilder

alle weiteren Bilder - pixabay.com

Verlag & Druck:

tribution GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN: 978-3-347-20474-4 (Paperback)

978-3-347-20475-1 (Hardcover)

978-3-347-20476-8 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Tränen

Vorwort

Kapitel 1 - Ziel des Buches

Kapitel 2 - Gib niemals auf!

Kapitel 3 - Wer bin ich?

Kapitel 4 - Mein erstes Ziel

Kapitel 5 - Die Schule und ich

Kapitel 6 - Die große Niederlage

Kapitel 7 - Zerstörte Träume

Kapitel 8 - Alternativen

Kapitel 9 - Neue Ziele

Kapitel 10 - Die Abschlussprüfung

Kapitel 11 - Mein Glaube

Kapitel 12 - Wo führte der Weg mich hin?

Kapitel 13 - Der Teufel schleicht sich ein

Kapitel 14 - Der Himmel klärt sich auf

Kapitel 15 - Neue dunkle Wolken ziehen auf

Kapitel 16 - Mein großer Traum

Kapitel 17 - Ein Traum zerplatzt

Kapitel 18 - Die Hölle

Kapitel 19 - Und wieder neue Ziele

Kapitel 20 - Affirmationen

Kapitel 21 – Mit Mut zum Glück

Tränen

ES ist Weihnachtszeit. Ich gehe durch die Fußgängerzone einer kleinen Stadt. Alles ist schön und weihnachtlich geschmückt. Die verschneiten Straßen glänzen vom Lichtermeer. In den Schaufenstern der kleinen Geschäfte flimmern hineingestellte, elektrischen Kerzen heimelig. An den aufgestellten Weihnachtsbäumen glitzert und funkelt es in allen Farben des daran hängenden Lamettas. Es duftet herrlich nach Lebkuchen und Glühwein in den Straßen.

Ich will ein paar Kleinigkeiten besorgen, viel Geld habe ich nicht. Geschenke für meine Familie. Geschenke für meine Freunde.

Doch langsam zieht Nässe durch meinen Mantel und mir wird kalt. Eisig kalt. Nun fängt es auch noch an zu schneien. Meine Gedanken schweiften plötzlich in eine Richtung ab, die ich eigentlich nicht mehr einschlagen wollte. Von der Vorfreude auf den Einkauf der Geschenke, gehen meine Gedanken in Richtung meiner immer öfter aufkommenden Traurigkeit und Angst. Angst vor der Zukunft. Traurigkeit über das, was geschehen war. Doch ich reiße mich zusammen. Tränen kommen nicht in Frage! Ich bin stark! Tränen auf offener Straße dürfen nicht sein!



G. Vinea
2012

Das ist peinlich! Was sollen denn die Menschen um mich herum über mich denken! Reiß dich zusammen!

Ich gehe weiter, und weiter. Die schön geschmückten Schaufenster sehe ich nicht mehr. Auch die Lichterketten haben keinen Glanz mehr für mich. Ich werde jetzt langsamer und langsamer. Mein Kopf ist gebeugt.

Meine Schritte fallen mir schwer. Jeder könnte mir ansehen, dass ich nicht mehr fröhlich bin. Jeder könnte mir meine Traurigkeit ansehen, wenn ich den Kopf heben würde. Daher beuge ich mich beim Gehen noch weiter nach vorne. Ich schaue nur noch auf meine Fußspitzen und laufe weiter und weiter. Ich werde schneller und schneller, wirke fast schon wie gehetzt. Ich will davonlaufen. Davonlaufen vor meinen Gedanken. Das Schneetreiben wird dichter und ich kann kaum noch etwas erkennen. Ich muss verschnaufen und bleibe kurz stehen.

Eine dicke Schneeflocke landet auf meiner Handfläche und ich schaue zu, wie sie langsam schmilzt und zu zwei kleinen Tröpfchen wird. Plötzlich fällt sie mir wieder ein, die kleine Geschichte. Die kleine Geschichte, die ich gehört hatte, als ich noch ein Kind war. Die kleine Geschichte, die mir immer wieder Mut machte, die mich getröstet hatte, wenn ich traurig war. Die Geschichte, die ich zwar nicht mehr ganz genau Wort für Wort wiedergeben kann, aber die mir immer wieder geholfen hatte, mich aus meiner Traurigkeit heraus zu holen:

Tränen

Es waren einmal zwei kleine Tröpfchen. Das eine schlängelte sich fröhlich über die Wange eines kleinen Jungen, bis es schließlich auf der Straße landete. Das andere Tröpfchen kämpfte sich durch die immer wieder von einem Taschentuch wegwischtenden Bewegungen über das Gesicht eines kleinen Mädchens.

Auch dieses Tröpfchen schaffte es schließlich und landete ganz dicht neben dem fröhlichen Tröpfchen auf der Straße. Das fröhliche Tröpfchen

fragte: „Wer bist denn du?“ Das andere Tröpfchen antwortete: „Ich bin eine Träne. Ich komme von der Traurigkeit eines kleinen Mädchens. Es hat vor Kummer so sehr geweint, dass ich entstehen und fließen konnte. Und wer bist Du?“ „Ich bin auch eine Träne. Ich komme vom Glück eines kleinen Jungen. Er hat vor Freude so geweint, dass auch ich entstehen und fließen konnte.“

Beide Tröpfchen waren sehr erstaunt darüber, dass das eine Tröpfchen aus Glück entstanden war und das andere Tröpfchen aus Unglück.

Noch während sie darüber nachdachten, wie das denn wohl sein könne, sowohl aus Glück als auch aus Unglück zu entstehen, begann die Sonne zu scheinen. Bevor die beiden Tröpfchen mit ihren Überlegungen fertig waren, hatte die Sonne sie schon zu sich in den Himmel geholt, und ein kleines Wölkchen daraus gemacht. So können die Tröpfchen dann wieder zur Erde herunter, wenn sie gebraucht werden. Zum Beispiel als Regen um Blumen mit Wasser zu versorgen. Als Schnee um einen Schneemann bauen zu können. Oder als Morgentau, den die Blüten lieben.



...Du siehst also, dass in jedem Unglück auch Glück enthalten ist. Alles, was passiert hat einen, hat seinen Sinn! Und wenn du heute traurig bist, dann glaube mir, morgen bist du wieder glücklich.

Sind die beiden Tröpfchen auf meiner Hand entstanden aus der Träne des Glücks und der Träne des Unglücks? Ich weiß es nicht. Es ist auch nicht wichtig. Wichtig ist, dass ich nun nicht mehr so traurig bin und mich wieder an dem Lichtermeer der Vorweihnachtszeit erfreuen kann. Wichtig ist die Erkenntnis für mich, dass aus allem was geschieht immer auch etwas Positives entsteht.

Wichtig sind die Freude, der Mut und die Hoffnung, die ich schenken kann und schenken werde!

Vorwort

Ein Buch zu schreiben war früher für mich etwas, was weit von dem entfernt lag, was ich mir zugetraut hätte. Ich konnte zwar immer schon Geschichten erzählen, doch getraut hätte ich mich nicht, daraus ein Buch zu machen. Dazu bedurfte es erst mehrerer tiefer Schicksalsschläge und Wunden, um dann wirklich mit diesem Buch zu beginnen.

Erlebe mit mir was es heißt, schon als Kind erleben zu müssen, wenn Träume platzen, dann irgendwann aus dem Nichts aufzutauchen, etwas aufzubauen, und es wieder zu verlieren. Sich selbst zu verlieren. Dann doch wieder zurückzukehren. Zurückzukehren, stärker und sicherer denn je. Erlebe meinen Weg. Einen Weg, den jeder gehen kann. Jeder, der seinen Mut, seinen Lebensmut nicht verliert.

Viel habe ich in den letzten Jahren gelernt. Eines, was mir sehr wichtig ist: Unser Unterbewusstsein nimmt Dinge schneller an, wir können auch schneller lernen, wenn wir persönlich angesprochen werden. Daher werde ich ab sofort damit beginnen, dich in den folgenden Zeilen zu duzen. Damit weißt du nicht nur, du bist angesprochen, ganz persönlich DU, sondern damit werden auch die wichtigen Informationen, die du dir vielleicht gerne merken möchtest, einfacher für dich zu merken sein.

Ich möchte dir meine Geschichte erzählen und möchte, dass du mit eintauchst in das von mir Erlebte und versuchst, es mitzuerleben.

Lass dich treiben von deinen Gefühlen, wenn du meine Zeilen liest.

Ich wünsche mir, dass du auf jeden Fall mit mir erlebst, wie es gelingen kann, dass jeder aus Krisen gestärkter als man je zuvor war, herauskommt. Ich wünsche mir, dass du Mut bekommst, solltest du gerade nicht viel Mut haben. Ich wünsche mir, dass du anderen vielleicht dieses Buch an die Hand gibst, wenn du jemanden kennst, der gerade mutlos ist.

Ich wünsche mir, dass du nach dem Lesen dieses Buches wieder oder mehr Freude am Leben haben wirst als zuvor. Ich wünsche mir, dass sich

Mutlosigkeit in Hoffnung und Kraftlosigkeit in Stärke wandelt.

Kapitel 1 - Ziel des Buches

Ziel dieses Buches ist es, möglichst viele Menschen zu erreichen. Ich möchte möglichst vielen Lesern wieder Hoffnung und Mut machen.

Ich werde dich wieder motivieren, falls du

- **in einer scheinbar hoffnungslosen Lage**
 - o **bist**
 - o **es glaubst zu sein**
 - o **warst**
 - o **gerade hineinschlitterst**
 - o **dich gerade herausquälst**
- **noch mutlos bist**
- **noch traurig bist**
- **noch, immer noch, oder wieder wütend bist**
- **dich wieder finden willst**

Mit dem, was ich schreibe, richte ich mich an:

- **Junge Menschen**
- **Junggebliebene Menschen**
- **Ältere Menschen**
- **Älter werdende Menschen**
- **Arbeitende Menschen**
- **Nicht arbeitende Menschen**
- **Frauen**