

Der kleine  
**Coach**  
für den  
**Nachttisch**

INKL.  
MEDITATIONEN,  
ZAHLREICHE  
TIPPS & GRATIS-  
SESSION

22 FÜLLHÖRNER VERRATEN  
IHRE GEHEIMNISSE

# DER KLEINE COACH FÜR DEN NACHTTISCH

22 Füllhörner verraten ihre Geheimnisse

---

SASKIA SAVITA SCHULTE (HRSG.)

© 2021 Saskia Schulte (Hrsg.). Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Sprudelkopf Design

Lektorat & Redaktion: Sara-Duana Meyer & Lektorat Kelly & Saskia von Buchflüstern.de

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN 978-3-347-32345-2 (Paperback)

ISBN 978-3-347-32346-9 (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.

### **Hinweise der Herausgeberin:**

**Haftung:** Dieses Buch informiert über Selbsthilfemethoden und wurde von den Autor\*innen nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Wer sie anwendet, tut dies auf eigene Verantwortung. Eine Haftung wird ausgeschlossen. Autor\*innen und die Herausgeberin beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapie-Empfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahrensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen zu sehen. Dieses Buch enthält außerdem Links zu externen Websites Dritter. Für diese fremden Inhalte übernehmen Autor\*innen und Herausgeberin keine Gewähr.

**Abgrenzung zur Psychotherapie:** Coaching ist keine Therapie und ersetzt diese auch nicht. Coaching basiert auf einer Coach-Klienten-Beziehung, die durch ein partnerschaftliches Miteinander gekennzeichnet ist und dabei die Rolle des Coaches klar von Therapeuten und Ärzten abgrenzt. Das Ergebnis eines Coachings stellt nicht die Linderung psychischer Beschwerden dar, sondern die individuelle Weiterentwicklung des Klienten, womit eine Steigerung seiner allgemeinen Lebensqualität einhergeht.



# Inhalt

## Vorwort der Herausgeberin

### ERKUNDUNGEN

Was dich hinter der Angst erwartet

von Berenice Tölle

Kleine Mutmacher für Zeiten der Veränderung

von Gabi Milanese

Du bist einfach toll!

Von Christine Schorer

Von ganzem Härzel

von Rosemarie Simmendinger-Katai

### HANDLUNGEN

Eine Perlenkette voller Glücksmomente

von Marlis Anna Krieger

Der Tanz mit dem Leben

von Doris Reifler

Was, wenn deine Träume wahr würden?

von Astrid Best-Botthof

Was „Thailändischer SchweineOhrenSalat“ mit Erfolg, Freude,  
Freiheit und deinen Möglichkeiten im Leben zu tun hat?

von Jutta Hübel

Wenn du wüsstest ...

von Doris Wio

### VERWANDLUNGEN

Lisas Metamorphose

von Beatrice Hofmann

Von der Hausfrau zur Kurtisane, von der Kurtisane zur Muse

von Mirjam Kronenberg

Freude, Begeisterung oder Trübsalblasen

von Stefan Kohlhofer

Reise mit leichtem Gepäck  
von Silvia Heimburger

### VERKÖRPERUNGEN

Wenn Emotionen zur Belastung werden  
von Heidi Rast

Der Erdenanzug  
Von Liane Nova

Der Lack ist ab - über Altern und Würde  
von Kerstin Stolpe

Drunter und Drüber - deinen Körper liebevoll kleiden  
von Marie Hollaus

### VERWIRKLICHUNGEN

Deine Gaben sind deine Aufgaben. Wirklich?  
von Angelika Schumann

Mache deine Welt bunt  
von Csilla Wolkerstorfer

Kaffee mit Folgen!  
von Christine Meyne

Mystik & Magie des Kartenlegens - wie du mehr Klarheit im Leben  
bekommst  
von Michaela Wetzel

Coloured Mind - Farbenergien für mehr Leichtigkeit in deinem  
Leben  
von Carina Griesebner

## Vorwort der Herausgeberin

---

Manchmal, am Abend, überkommt mich die Lust, einen Text zu lesen. Nicht zu kurz sollte er sein, denn sonst lese ich gleich mehrere Abschnitte und schalte anschließend mit angefülltem Kopf das Licht aus. Nicht zu lang sollte er sein, damit ich mit dem gelassenen Gefühl schlafen gehe, etwas vollendet zu haben.

Einen Text wünsche ich mir, der mich inspiriert und meine Gedanken vom Alltag und seinen Sorgen weglockt. Der mich mitnimmt zu neuen Ideen, Möglichkeiten und Lösungen, an die ich vorher nicht einmal gedacht hatte. Ich möchte, nachdem ich den Text zu Ende gelesen habe, das Buch zuklappen und mit einem Lächeln einschlafen.

„Der kleine Coach für den Nachttisch“ versammelt 22 solcher Texte in einem Band. Es wurde geschrieben für dich - ganz gleich, ob du Ermutigung suchst, Inspirationen liebst oder gerne über neue Seinsweisen nachsinnst. Die 22 Sachtexte und Geschichten enthalten die Lebensweisheiten von 22 Menschen, die ihr Leben bereits zum Besseren wenden konnten. Sie haben Verluste überwunden, sind aus Krisen gestärkt hervorgegangen und haben sich von der angepassten grauen Raupe zum strahlend bunten Schmetterling gewandelt.

Das Beste: Es sind Menschen wie du und ich. Wenn sie das alles können, dann schaffen du und ich das auch.

Doch es kommt noch besser: Jedes Kapitel in diesem Buch ist begleitet von einem Geschenk, das du dir online herunterladen, anhören oder anderweitig einlösen kannst. Es ist ganz einfach: Du folgst dem Link und schon erhältst du dein Geschenk! Damit es für dich noch einfacher ist, findest du alle Geschenklinks gesammelt auf unserer Webseite [der-kleine-coach.com](http://der-kleine-coach.com) - schau doch mal vorbei!

Damit das Buch ein noch größeres Geschenk wird, geht das Autorenhonorar als Spende an das Projekt [Treecelet.de](http://Treecelet.de). Danke, dass du dieses Buch gekauft und das Wiederherstellen von Wäldern auf unserem schönen Planeten Erde unterstützt hast.

Für mich als Herausgeberin war die Zeit der Buchentstehung ebenfalls ein Geschenk. Ich durfte kleine Kostbarkeiten aus Worten heranreifen sehen - und ich bin dankbar, dass ich dabei helfen durfte, sie der Welt zugänglich zu machen.

Ich wünsche dir nun, liebe Leserin und lieber Leser, viele  
schöne Lesestunden,  
*deine Saskia Savita Schulte*  
von [Buchfluestern.de](http://Buchfluestern.de)

# ERKUNDUNGEN

---

VON ANGST, MUT UND LIEBE



## Was dich hinter der Angst erwartet

---

von Berenice Tölle

DIE ANGST - ein Gefühl, das wir alle kennen. Sie überfällt uns manchmal aus heiterem Himmel, manchmal rechnen wir schon vorher mit ihr. Sie kann gemein sein, sie kann uns kleinmachen, sie lässt uns zittern, manchmal sogar weinen. Sie zeigt sich in den unterschiedlichsten Facetten: mit Herzklopfen, Atemnot und schwitzigen Händen - oder nur als beklemmender Gedanke im Kopf. Egal, wie sie sich zeigt, die Angst, sie macht immer eins: Sie hält dich von etwas ab!

Jeder kennt die Angst, und dennoch kennt kaum jemand sie richtig gut. Oder hast du dich schon einmal wirklich mit ihr auseinandergesetzt? Hast du dich schon einmal gefragt, wie sie entsteht? Ob sie real ist? Warum sie überhaupt da ist?

Ich möchte dich hier mitnehmen auf eine Entdeckungstour, ein kleines Abenteuer, wenn du so willst, über Sinn und Unsinn der Angst. Und darüber, was dich erwartet, wenn du deine Angst hinter dir lässt!

Angst ist ein Gefühl, das durch einen oder mehrere Gedanken ausgelöst wird. Und an dieser Stelle wollen wir einmal untersuchen, wie real deine Gedanken wirklich sind. Stell dir bitte mal die Frage: Wie viel von dem, was du

denkst, ist wirklich wahr? Ist ein Fakt? Beginnt nicht mit „hätte“, „würde“, „könnte“, „wäre“?

Nehmen wir ein paar Beispiele, um zu veranschaulichen, was genau ich meine.

Du hast einen sehr wichtigen Vorstellungstermin, und es geht darum, wann du dich am besten auf den Weg machst, um rechtzeitig dort zu sein. Schon geht es los im Kopf: Was, wenn Stau ist? Was, wenn ich keinen Parkplatz finde? Was, wenn ich total abgehetzt dort ankomme? Also fährst du extra eine komplette Stunde früher los, bist viel zu früh dort und wirst beim Warten immer nervöser ...

Oder du gehst das erste Mal mit jemandem aus, den du super interessant findest. Und dein Kopf so: Oh, hoffentlich sage ich nichts Falsches. Hoffentlich gefalle ich ihm/ihr auch (würde derjenige sonst mit dir ausgehen?). Hoffentlich falle ich nicht die Treppe runter. Hoffentlich rieche ich nicht aus dem Mund ... und so weiter und so fort.

Oder etwas Alltägliches: Du möchtest etwas kochen, und dir kommt beim Einkauf der Gedanke: „Hoffentlich bekomme ich jetzt auch alle Zutaten!“.

Von all den Gedanken, die du so hast über den Tag verteilt, wie viele sind solcher Art? Wie viele davon ausgedacht? Wie viel Prozent sind wirklich faktisch wahr?

Bist du überrascht? Überrascht, dass es so wenig ist? Wo wir doch alle unsere Gedanken so super wichtig nehmen ... Ist das nicht verrückt?

Wenn ich meinen Patienten und Mentees diese Fragen stelle, kommt meistens eine Zahl von etwa 10 bis 15 Prozent dabei heraus. Im Umkehrschluss heißt das, dass etwa 85 Prozent von dem, was du denkst, NICHT wahr ist. Wow, lass das bitte mal sacken! 85 Prozent von dem, was dir täglich durch den Kopf schwirrt, ist Fantasie mit Schneegestöber!

Was heißt das jetzt für Gefühle wie die Angst, die ja durch einen oder mehrere Gedanken entstehen? Es heißt,

dass auch diese in etwa 85 Prozent der Fälle nicht real sind.

Erinnere dich bitte einmal an das letzte Mal, als du Angst hattest. Weißt du noch, was du davor gedacht hast? War das wahr? Und ist anschließend dein Kopf mit dir durchgaloppiert?

Nun, wenn du nicht gerade auf der Straße gestanden hast und ein Auto auf dich zugerast kam, wenn du nicht gerade von einem wütenden Hund angefallen wurdest, ist davon auszugehen, dass diese Angst eine Erfindung deines hübschen kleinen Köpfchens war!

Warum zum Teufel macht dein Kopf das nur? Weil dein Gehirn gerne im Energiesparmodus ist! Energie sparen bedeutet: bitte keine Veränderung! Alles schön nach dem Motto: Täglich grüßt das Murmeltier!

Wenn du deinem Verstand den Chefposten in deinem Leben gibst, dann erwartet dich ein recht langweiliges Dasein, wobei ein Tag aussieht wie der nächste. Abenteuer hasst dein Verstand. Denn das bedeutet Energieaufwand.

Wenn du sagst, ein Leben, in dem jeder Tag ist wie der vorherige, ist genau das, was du dir wünschst, wunderbar! Dann blättere bitte weiter. Ich bin eher da für die Abenteurer unter uns, für die, die Abwechslung lieben und bei Langeweile sterben ...

EINE KLEINE GESCHICHTE über mich und die Angst: Ich liebe Pferde und reite für mein Leben gern. Immer wenn ich zum Stall fuhr, packte mich allerdings eine solche Angst, dass ich dachte: „Nein, diesmal steigst du nicht aufs Pferd!“ Ich habe es trotzdem meistens getan

(tatsächlich nicht immer ...). Wenn ich dann im Sattel saß, war es einfach wunderschön. Eins sein mit dem Pferd, mit allem.

Also stellte ich mir die Frage: Was ist das mit dieser Angst auf dem Weg zum Stall? Ich machte eine erstaunliche Entdeckung! Ich fand heraus, dass diese Angst in Wirklichkeit Aufregung ist, freudige Aufregung auf das, was mich beim Reiten erwartet!

Wenn ich es zu sehr als Angst definierte, dann hielt ich mich selbst von einer der größten Freuden meines Lebens ab! Puhhh!

Bei meinen Patienten und Mentees erlebe ich jeden Tag Ähnliches. Angst ist ganz oft eine Ablenkung, Angst wird ganz häufig verwechselt, falsch definiert. Warum?

Um das selbst herauszufinden, lade ich dich an dieser Stelle zu einem kleinen Experiment ein:

Bitte lege deine Hände auf deinen Körper, an ein, zwei Stellen, wo es deinem Körper guttut. Atme ein paarmal tief ein und aus und lass alles gehen, was dir in diesem Moment nicht dient.

Nimm nun ganz bewusst deinen linken kleinen Zeh wahr. Sei präsent mit diesem Zeh! Nimm jetzt noch dein rechtes Knie dazu. Sei präsent mit dem Knie. Es ist ganz mühelos, du musst dich nicht anstrengen, es geschieht wie von selbst. Dein Körper weiß!

Und nun nimm deine Nasenspitze dazu. Sei präsent mit dem Zeh, dem Knie, deiner Nasenspitze.

Schwupps, jetzt bist du präsent in deinem Körper. Bleib da bitte!

Bau nun die energetischen Mauern ab, die du um dich herum zum Schutz errichtet hast.

Jeder von uns hat diese Mauern und hält sie mehr oder weniger aufrecht in seinem Leben. Wir alle haben gelernt, dass sie uns Schutz bieten. Das tun sie auch auf gewisse Art und Weise, aber sie lassen auch oft nicht durch, was du dir eigentlich wünschst und was im Grunde ein Geschenk für dich wäre. Hinzu kommt, dass das Aufrechterhalten dieser energetischen Mauern eine riesige Menge Energie

verbraucht, die wir gut und gerne in anderes investieren könnten.

Bitte also nun deinen Körper, diese Mauern herunterzufahren. Du musst nicht wissen, wie, weil dein Körper es weiß. Vertrau ihm!

Bring nun Raum zwischen die Moleküle deines Seins (erinnere dich: Du bist Energie!). Mach dich weit. Und wieder gilt: Dein Körper weiß.

Nun bedanke dich bei deinem Körper (wenn du das noch nie gemacht hast, ist es sicher etwas komisch, aber was kann schon passieren, wenn du es ausprobierst?).

Sag deinem Körper danke für alles, was er seit Beginn deines Lebens für dich getan hat. Lass deinen Körper deine Dankbarkeit für ihn genießen. Gib ihm einen Augenblick Zeit. Atme ein paarmal tief ein und aus. Und dann nimm die Dankbarkeit deines Körpers für dich wahr (denk daran, die energetischen Mauern unten zu halten!).

Genieße auch das einen Moment lang.

Bitte deinen Körper nun, dir die Energie von freudiger Aufregung zu zeigen. Nimm wahr, was dein Körper dir zeigt. Bleib präsent, ausgedehnt und halte die Mauern unten. Dein Körper weiß, wie es geht. Nimm einfach ein paar Atemzüge lang wahr. Wie fühlt es sich an?

Jetzt kannst du diese Energie mit der Energie von Angst vergleichen. Was fällt dir auf?

An dieser Stelle gibt es kein Richtig und kein Falsch. Es ist ja schließlich deine ganz persönliche Erfahrung. Wenn du nichts gespürt hast, gar nicht schlimm. Dann wiederhole die Übung ein paarmal. Sie stärkt auf wundersame Art dein Körperbewusstsein und verändert so dein Leben!

Wenn du bemerkst, dass Angst und freudige Aufregung bei dir zwei total unterschiedliche Energien sind, okay, kein Problem. Dann läufst du nicht Gefahr, die beiden Sachen zu verwechseln.

Wenn du allerdings, so wie ich und viele Menschen, mit denen ich arbeite oder gearbeitet habe, wahrgenommen

hast, dass diese beiden Energien fast identisch sind, dann sei das nächste Mal sehr aufmerksam, bevor du ein Gefühl als Angst definierst!

Diese Übung, dieses Experiment, eignet sich auch prima, um wahrnehmen zu können, dass dein wundervoller Körper ganz eigene Wahrnehmungen hat und tatsächlich so etwas wie Freude empfindet, wenn du deine Dankbarkeit ihm gegenüber ausdrückst. So verbessert sich ganz leicht deine Beziehung zu deinem Körper. Je besser eure Beziehung, desto leichter fällt es dir, weniger ängstlich zu sein.

JETZT HABEN wir gemeinsam ein paar Seiten lang deinen Verstand, dein Gehirn, deine Gedanken vom Chefsessel deines Lebens geworfen. Nun finde ich es wichtig, ihnen die Rolle zuzuweisen, die ihnen meiner Meinung nach ursprünglich zusteht. Für mich ist der Verstand zum „Verstehen“ da. Lass uns also die Angst noch ein bisschen mehr verstehen.

„Angst“, so las ich kürzlich, „ist erlernt. Liebe ist ein natürlicher Zustand.“ Eine spannende Sichtweise, wenn man sich mit Angst beschäftigt, oder?

Wo und wann lernen wir Angst? Und warum?

Für mich ist die Antwort so simpel wie klar.

Wir lernen sie als Kinder, auf viele unterschiedliche Arten. Jedes „Pass auf, dass du nicht ...!“, jedes „Vorsicht, du tust dir weh!“ bringt uns bei, dass wir Angst haben müssen. Egal, wie gut es auch gemeint ist.

Es kommt allerdings noch ein ganz wesentlicher Aspekt hinzu: Wir lernen sehr früh, eine andere Art von Angst aufzubauen. Die Angst davor, wir selbst zu sein, mit allen Facetten.

Jedes Kind kennt sie, Aussagen wie: „Du bist zu laut, du bist zu schnell, du bist zu vorlaut!“ Irgendein „Du bist zu



viel!“, egal auf welche Weise. Und im Gegenzug ein „Du bist zu wenig!“. Also zu schüchtern, zu wenig dankbar, zu wenig hilfsbereit, zu wenig angepasst ...

Wir lernen früh, dass wir so, wie wir sind, nicht gut genug sind. Wir lernen früh, dass es nicht sicher ist, wir selbst zu sein. Und wir reagieren darauf, indem wir das Ungeliebte, das, was andere nicht mögen an uns, von uns abtrennen. Wir verdrängen diese Anteile von uns ins „Schattendasein“. Damit sie dort bleiben, weiterhin ungesehen und ungeliebt, müssen wir jedoch eine Menge Energie in diese Bereiche geben. Ähnlich wie bei den Schutzmauern geht uns hier eine Menge Energie verloren, weil Vermeidung viel aufwendiger und anstrengender ist als Hingabe, als Annehmen.

Die Kombination dieser beiden Punkte lehrt uns im Grunde, dass das Leben als „wir“ nicht sicher ist. Dass es gute Gründe gibt, Angst zu haben.

Ich möchte dich an dieser Stelle noch einmal an etwas erinnern, was ich am Anfang dieses Textes geschrieben habe: Egal, wie sie sich zeigt, die Angst, sie macht immer eins. Sie hält dich von etwas ab!

Lass uns darauf jetzt näher eingehen: Die Angst hält dich davon ab, Dinge zu tun, die dir Spaß machen würden, wie reiten, wie allein ins ferne Ausland reisen, wie tauchen, wie ... (ergänze hier gerne dein ganz persönliches Ding!).

Und die Angst hält dich davon ab, zu zeigen, wer und wie und was du in Wahrheit bist. Angst bringt dich dazu, dich anzupassen, dich kleinzuhalten, dich nicht aus dem Gewohnten, aus der Komfortzone hinauszubegeben.

Wenn die Angst nun so groß wird, dass sie mehr oder minder dein Leben bestimmt, dann ist sie außerdem noch eines: ein deutlicher Warnhinweis deiner Seele, dass es an der Zeit ist, etwas zu verändern!

Dieses Verändern, neue Wege einschlagen, das ist eine Wahl. Eine Wahl, die du jederzeit treffen kannst. Wenn du nichts veränderst in deinem Leben, wenn alles abläuft wie

immer, dann kann sich logischerweise auch dein Leben nicht verändern.

Was wäre, wenn Veränderung Spaß machen könnte? Was wäre, wenn Veränderung gar nichts Schlimmes wäre? Was wäre, wenn das Universum dir immer den Rücken stärkt und alles, was geschieht, deinem höchsten Wohl dient?

Manchmal reicht es tatsächlich, Kleinigkeiten zu verändern, um ein großes Ergebnis zu erzielen. Auch, was das Thema Angst anbelangt, aber nicht nur bei diesem Thema.

Egal, ob du die Angst hinter dir lässt, ob du über sie hinauswächst, ob du weiter mit ihr lebst, es ist deine Wahl!

Was passiert nun aber, wenn du die Angst hinter dir lässt? Was, wenn du sagst: „Okay, mir ist zwar mulmig zumute dabei“ – oder meinetwegen auch deutlich mehr als mulmig –, „ich mache es aber gerade deswegen! Jeden Tag eine Sache, die mich aus der Komfortzone bringt. Die mir schwitzige Hände macht, die mich vor Aufregung zittern lässt oder bei der ich all meinen Mut zusammenkratzen muss.“ Was passiert, wenn du so lebst?

Ich möchte es dich gerne selbst erfahren lassen, wieder mit einem Experiment!

Fahr nochmal die energetischen Mauern runter, mach dich nochmal ganz weit. Atme ein paarmal tief ein und aus und komm an bei dir. Und nun frage dich: „Wie wird mein Leben in einem Jahr, in fünf Jahren, in zehn Jahren sein, wenn ich über die Angst hinausgehe? Wenn ich mich nicht mehr von ihr ablenken lasse? Bitte, Körper, zeig mir die Energie davon.“

Und dann nimm einfach wahr, wie sich die Energie anfühlt, die sich dir jetzt zeigt.

Genieße sie einen Moment lang.

Und? Lohnt es sich? Lohnt es sich, deine Angst hinter dir zu lassen? Wird dein Leben leichter? Prickelnder? Freudiger? Lass es mich gerne wissen. Ich freue mich

riesig über ein Feedback darüber, was du hier erlebst mit diesem Text!

Aus jahrelanger therapeutischer Erfahrung mit Angstpatienten kann ich dir sagen: Hinter deiner Angst liegt alles, was du dir wirklich wünschst. Hinter deiner Angst bist du frei und sicher als du selbst. Deine Lebensfreude, das Abenteuer Leben wartet dort auf dich! Hinter deiner Angst ist das Glück!

Möchtest du das auch? Dann lade ich dich ein, deine Angst besser kennenzulernen – oder auch dich selbst! Und wer weiß, vielleicht findest du ja so dein inneres Paradies?

---

*BERENICE TÖLLE ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und WoMentorin und unterstützt Menschen dabei, ihr Leben wieder voll und ganz genießen zu können. Früher litt sie selbst unter Depressionen. Heute ist sie rundum glücklich, verheiratet, zweifache Mama und leidenschaftliche Business-Frau. Ihre Mission ist die paradise-revolution.com, mit der sie das Paradies auf Erden für möglichst viele Menschen real machen möchte.*

*IHR GESCHENK an dich ist eine Audio-Meditation zum Thema „Angst vor Bewertung“: <https://paradise-revolution.com/dein-geschenk/>*

## Kleine Mutmacher für Zeiten der Veränderung

---

von Gabi Milanese

ICH LIEBE ZITATE. Und Karten mit Sprüchen. Kaum ein Kartenständer vor Kiosken, an dem ich vorbeigehen kann, ohne zumindest einen Blick darauf zu werfen - und häufig landet dann auch eine Karte in meiner Handtasche, oft sind es mehrere. Sie berühren mich, rufen Erinnerungen wach. Eigene Erfahrungen, die von anderen oder auch Geschichten, die daraus entstehen. Alle handeln von Veränderung.

Das Leben ist Veränderung. Das war es und wird es auch immer sein.

Veränderung ist der Wechsel von einem (alten) zu einem anderen (neuen) Zustand. Klingt einfach. Aber wir wissen: Veränderung kann unheimlich schwer sein, sogar wehtun. Jeder sammelt im Laufe des Lebens Erfahrungen im Umgang mit Veränderungen.

Diese kleinen „Geschichten der Veränderung“ sollen Mut machen. Vielleicht erkennst du dich in der einen oder anderen ja wieder und findest eine neue Perspektive. Vielleicht bringen sie dich auch einfach zum Schmunzeln. Viel Spaß!

„Alles lief nach Plan. Nur der Plan war halt irgendwie scheiße.“

Christal stand am Fenster und schaute hinaus ins Sonnenlicht. Es war ein schöner Tag. Der Wäschekorb stand vor ihr. Sie weinte - unfähig, die Tränen aufzufangen. Ihr Mann fragte sie, was los sei. „Ich weiß es nicht“, antwortete sie. „Ich will die Wäsche zusammenlegen - aber ich kann nicht. Es ist zu schwierig.“ Christal war auf dem Höhepunkt ihrer Karriere. Hatte am Tag zuvor ein Vorstellungsgespräch für eine neue Managementaufgabe geführt und wollte diese Stelle in Kürze antreten. Und jetzt das! Diagnose: Erschöpfungsdepression - genannt „Burnout“. Sie brauchte zwölf Monate, bis sie wieder das Büro betreten konnte. Dazwischen lagen viele Momente von Zweifeln, Mutschöpfen, Lachen, Weinen, Reden, Schweigen. Heute steht Christal wieder voll im Berufsleben, hat keine Rückfälle. Ich frage: „Christal, wenn du an diese Zeit zurückdenkst, was war das Schwierigste, was hast du daraus gelernt, und wofür bist du dankbar?“ Christal: „Dieser Zusammenbruch war kein schönes Erlebnis, aber er war wichtig. Er hat mir gezeigt dass der Wille Grenzen hat. Ich hatte nur meine Karriere im Blick, ignorierte die Zeichen, die mir mein Körper gab, wie Schlafstörungen, Magenprobleme, Kopfschmerzen. Ich versuchte mich damit zu beruhigen, dass ich mir zusätzlich zu meinem überbordenden Terminkalender auch noch fast tägliche Sportstunden - als ‚Ausgleich‘ - verordnete. Die Idee war gut, aber es war Zwang. Und das hat letztendlich die Situation noch verschlimmert. Als ich vor dem Wäschekorb stand, hat mein Körper die Regie übernommen, mein bewusster Wille hatte keinen Einfluss mehr. Mein Körper zitterte, weinte, schwieg - und ich wusste nicht, warum. Dieses Gefühl ‚Ich habe keine Kontrolle mehr, mein Wille ist machtlos‘ war schlimm. Erst in der Klinik konnte ich etwas entspannen. Es fühlte sich an

wie ein geschützter Raum, ohne Verpflichtungen. Und ich konnte dort akzeptieren, was ich lange verleugnet hatte: Ich war tatsächlich krank. Und ich brauchte Hilfe. Ich bin dankbar für die Menschen, die mir geholfen haben - ohne meine Ärztin und Psychotherapeutin, meine Familie und Freunde hätte ich das nicht geschafft. Vor allem die professionelle Hilfe war nötig. Der Kampf zurück ins ‚normale‘ Leben war trotzdem hart. Herausfinden, was geht und was nicht. Immer wiederkehrende Tiefschläge von Erschöpfungszuständen, Selbstzweifeln, Trauer und Wut. Ich musste lernen, weniger verbissen und dafür nachsichtiger mit mir zu sein. Und dass man Ziele, die man sich einmal gesetzt hat, durchaus ändern darf. Ich erinnere mich auch heute noch oft an einen Satz, den meine Therapeutin mir mitgab: ‚Sie haben verdient, sich wohlfühlen.‘

Ich hatte bis dato genaue Pläne ob meiner Zukunft und Karriere und musste mir eingestehen, dass die meisten davon nicht zu mir passten.

Ich habe aus dieser Zeit gelernt, dass ich nicht nur auf die Zukunft, sondern auch auf die Gegenwart schauen muss.

‚Ich muss dafür sorgen, dass es mir heute gut geht, um mich auf morgen freuen zu können. Und nur weil es ein nebliger Tag ist, heißt es nicht, dass die Sonne nicht scheint.‘“

„Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um die Balance zu halten, musst du dich vorwärtsbewegen.“

Ich dachte, mein Leben ist zu Ende. Ich saß auf der Krankenliege im Krankenhausflur der Notaufnahme. Der Arzt stand vor mir und teilte mir mit, dass ich einen epileptischen Schock gehabt hätte und ab jetzt kein Auto mehr fahren dürfe. Erst mal für 1,5 Jahre, dann sehe man



weiter. Ich brauchte mein Auto! Ich war mit dem Auto in die Stadt gekommen! Wie sollte ich morgen früh zur Arbeit fahren? Ich hielt es für einen schlechten Scherz. Aber der Arzt lachte nicht. Er reichte mir einen Umschlag: „Geben Sie den Ihrem Neurologen! Er wird mit Ihnen die weiteren Maßnahmen besprechen“, sagte er und war verschwunden.

Ich konnte mir ein Leben ohne Auto nicht vorstellen – unmöglich! Aber es war bestimmt nur vorübergehend. Ich ließ die Diagnose abklären und erhielt knapp eine Woche nach der Hiobsbotschaft in der Klinik leider die Bestätigung: 1,5 Jahre Fahrverbot. Meine Welt brach zusammen! Ich musste mein ganzes Leben neu überdenken. Nicht nur beruflich. Auch privat. Ich war der Fahrer unserer Clique!

Der Weg aus der Autoabhängigkeit war kein leichter. Erschwert wurde er durch meinen schlechten gesundheitlichen Zustand durch die Tablettenherapie, die ich über mich ergehen lassen musste. Ich kämpfte mit Trauer, Wut, Hoffnungslosigkeit, Trotz, Verzweiflung. Da war das Gefühl des Ausgeliefertseins gegenüber den öffentlichen Verkehrsmitteln. Nicht mehr einfach so ins Auto zu steigen und loszufahren, sondern Fahrpläne zu konsultieren, Anschlussverbindungen rauszusuchen und so weiter. Nach meinem ersten Arbeitstag ohne Auto war ich ziemlich verzweifelt. Dreimal umsteigen, immer wieder warten, die Anschlussverbindung finden, den restlichen Weg zu Fuß zurücklegen und bereits nassgeschwitzt morgens im Büro ankommen. Schrecklich! Ich hatte meine Unabhängigkeit verloren. Und so wie jetzt konnte es nicht bleiben. Die Wege waren einfach zu weit. Also musste ich mir eine Bleibe in der Nähe meines Arbeitsorts mit entsprechender Anbindung suchen. Der Kontakt zu meinen Freunden litt: Ich war nur noch am Wochenende zu Hause, und am Wochenende mussten wir jedes Mal eine andere Fahrgelegenheit organisieren – was spontane Aktionen erheblich erschwerte. Meine Gefühlswelt war immer noch

dominiert von negativen Gefühlen. Ich konnte meine Situation nicht akzeptieren. Ich fühlte mich wie ein Versager. Ich fühlte mich abhängig, und es fiel mir schwer, um Mitfahrgelegenheiten zu bitten oder sogar sagen zu müssen, dass ich nicht kommen kann. Die Freiheit meines Autos fehlte mir!

Das Leben ging weiter. Es gab immer mal wieder Situationen, in denen ich mein Auto vermisste. Aber nie eine, in der ich keine Lösung gefunden habe.

Ich stehe an der Ampel und blicke mitleidig auf die Automassen, die im Schneckentempo die Straße entlangschleichen. Ich war zu Fuß einkaufen und freue mich, gleich den Rucksack zu Hause abzustellen. Es liegen nur noch zwei Kreuzungen und drei Minuten Fußweg vor mir. In dieser Zeit folgt mein Blick einigen Autos - auf der Suche nach passenden Parkplätzen. Ich steige die Stufen zur Haustür hinauf und werfe einen Blick auf mein wichtigstes und liebstes Verkehrsmittel: mein Fahrrad!

Alle dachten, ich kann nicht ohne Auto.

Heute genieße ich die Freiheit ohne Auto.

„Alle dachten, das geht nicht! Und dann kam einer und hat's einfach gemacht.“

André hat eine Stoffwechselkrankheit. Seit er fünf Jahre alt ist. Sie wurde in den 80ern diagnostiziert. Zu dieser Zeit waren noch strikte Medikamentenpläne und Zuckerverbot zentrale Pfeiler der Therapie. Er ist mit Verboten aufgewachsen. „Du darfst das nicht essen!“ „Eine Mandarine schmeckt doch auch lecker und ist so viel gesünder als der Schokokuchen deiner Freunde!“ Sprüche, die sich in seinen Kopf eingebrannt hatten. So sehnte er den Tag herbei, an dem seine Eltern ihm die „Kontrolle“ selbst überließen - und er den Verboten entkam. Er genoss die Freiheit in den ersten Wochen in vollen Zügen. Das

wirkte sich natürlich auf die Laborwerte aus. Und auf sein Gewicht und sein Wohlbefinden. Die Spirale drehte sich über drei Jahre - schlechte Werte, mehr Gewicht und Unwohlsein. Aber der Drang, dem Drangsal des „Das ist verboten! Das darfst du nicht!“ zu entkommen, war einfach stärker.

Gegen seinen Willen bestanden seine Eltern auf eine Kur. Er sollte lernen, sich besser zu ernähren und mit seiner Krankheit umzugehen. Die Erfolge waren zunächst mäßig. Er verlor nicht wirklich viel Gewicht, und die Tagespläne motivierten ihn auch kein Stück. Er ließ es über sich ergehen. Die Spirale aus Vorwürfen, mangelndem Selbstvertrauen und ständigen Misserfolgen würde sich eh weiterdrehen - davon war er fest überzeugt.

Und dann kam Tag X. Er hatte eine Begegnung: Im Laufe der Kur hat jeder Patient ein Gespräch beim Chefarzt der Klinik. Als André das Zimmer betrat, fiel ihm ein Prospekt über ein Studium in den USA auf. Der Arzt bemerkte sein Interesse und fragte ihn, ob er in die USA wolle. Klar wollte er. Aber wie? Der Arzt sagte: „Du kannst alles, wenn du es willst.“ André schnappte zurück: „Aber ich bin doch krank!“ „Wenn du mit deiner Krankheit lebst, kannst du alles erreichen, was du willst. Aber wenn du gegen sie lebst, wirst du dich niemals gut in deinem Körper fühlen.“ Diese Aussage hat André verändert. Und die Tatsache, nicht als Täter oder Opfer behandelt zu werden. Bis dato hatte man ihm immer gesagt, dass er das falsch mache, dies nicht hätte tun dürfen und so weiter. Aber dieser Arzt behandelte ihn wie einen für sich selbst verantwortlichen Menschen. Er machte ihm keine Vorwürfe, zeigte Verständnis für den Drang nach Freiheit. André hatte den Raum als bockiger Fast-Teenager betreten, den wieder eine Vorwurfstirade wegen seines Fehlverhaltens erwartete - und er verließ den Raum in dem Bewusstsein, es selbst in der Hand zu haben. In diesem Gespräch gab es kein „Das geht nicht“ - es war ein „Mach