

Annika Zimmermann

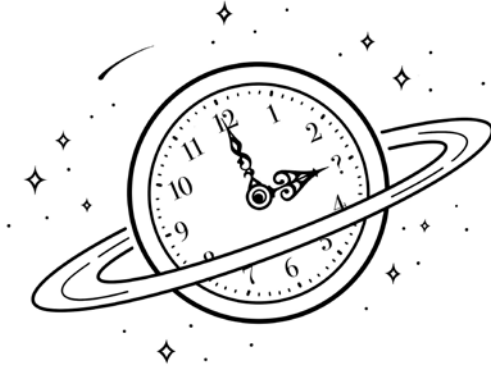


**3 AM**  
**QUESTIONS**  
Fragen für 3 Uhr nachts

333 existenzielle Fragen für anregende Gespräche,  
persönliches Wachstum und Selbstreflexion

**YES**

Annika Zimmermann



**3 AM**  
**QUESTIONS**  
Fragen für 3 Uhr nachts

333 existenzielle Fragen für anregende Gespräche,  
persönliches Wachstum und Selbstreflexion

**YES**

# Wichtiger Hinweis

Dieses Buch enthält Fragen zu sensiblen Themen. Für bestimmte Personen kann dies ein Auslöser für negative Emotionen oder Gedanken sein.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR  
Türkenstraße 89, 80799 München  
info@yes-publishing.de  
Alle Rechte vorbehalten.

Übersetzung: Max Limper  
Umschlagabbildung: Kaye Jorga  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-96905-148-1  
E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96905-150-4  
E-Book (PDF) 978-3-96905-149-8

*Für Emily*



# Inhalt

Vorwort .....	7
1. Identität .....	9
2. Beziehungen .....	81
3. Kummer .....	161
4. Leben .....	223
5. Erfolg .....	289
Danksagung .....	350



# Vorwort

Menschen stellen sich täglich Fragen. Wenige davon werden beantwortet, manche nie. Fragen sind manchmal so schwierig oder komplex, dass sie keine Antwort zu haben scheinen. Sie werden wieder und wieder gestellt, aber niemand weiß je eine Antwort. Wie auch?

Es gibt außerdem Fragen, die man einfach nicht beantworten will. Solche Fragen können Unbehagen hervorrufen oder an Situationen oder Gefühle erinnern, die man lieber vergessen würde. Also geht man der Frage und der Antwort aus dem Weg. Aber vor allem bleiben die meisten unserer Fragen unbeantwortet, weil wir sie nie aussprechen.

Auch mir kommen jeden Tag mehr und mehr Fragen in den Sinn. Einige dieser Fragen sind meine ständigen Begleiter, und zwar schon seit Jahren. Ab und zu meine ich endlich eine Antwort gefunden zu haben, bis diese sich doch verflüchtigt und ihre Erscheinung verändert, so wie auch ich mich mit den Jahren verändert habe. Die Antworten auf diese Fragen ändern sich im Laufe des Lebens im Einklang mit meinen Werten, meiner Einstellung und meiner Haltung. Was bleibt, ist, dass ich keine definitive Antwort auf alle Fragen habe und auch nie haben werde – was irgendwie einschüchternd ist. Ich werde mich wohl damit abfinden müssen.



Trotzdem finde ich es wichtig, sich Fragen zu stellen. Egal, ob man sie mit einem Vertrauten bespricht oder um 3 Uhr nachts wachliegt und darüber nachdenkt – eigentlich geht es darum, sich mit diesen Fragen zu befassen und nicht den Mut zu verlieren, wenn man nicht sofort die Antwort findet. Deshalb habe ich beschlossen, sie aufzuschreiben.

In diesem Buch teile ich einige der großen Fragen, die ich mir im Laufe des Lebens gestellt habe, mit dir. 333 Fragen, um genau zu sein. Sie entspringen den Gedanken, die mich innerlich beschäftigen. Einige davon habe ich mir selbst gestellt, einige habe ich anderen gestellt und viele sind eigentlich an Dritte gerichtet, aber ich bin noch nicht dazu gekommen, sie laut auszusprechen. Manche waren für mich sehr bedeutsam, manche sind es immer noch, und manche haben die Menschen um mich herum verändert. Alle bleiben jedoch präsent. Und jetzt sind sie hier versammelt, damit auch du sie dir stellen kannst. Du wirst Einblick in meine ureigenen Gedanken bekommen. Vielleicht kannst du einige davon nachempfinden. Vielleicht inspirieren sie dich. Vielleicht sind sie der Anstoß für lange Gespräche. Vielleicht helfen sie dir oder vielleicht fühlst du dich in bestimmten Lebenslagen nicht mehr so allein.

So oder so hoffe ich, dass du aus diesem Buch irgendetwas mitnimmst, was dir im Leben oder auch nur in diesem Augenblick weiterhilft – was auch immer es sein mag.

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping letter 'A' followed by a horizontal line that extends to the right and then curves back up.

# **1. Identität**

### 3 AM QUESTIONS

Was macht dich aus?

Was passiert,  
wenn dein Herz etwas von dir verlangt,  
dein Kopf aber etwas anderes will?

### 3 AM QUESTIONS

Kontrollierst du deine Gedanken  
oder kontrollieren deine Gedanken dich?

Warum sind die Versprechen, die du dir selbst gibst,  
immer am schwersten zu halten?

### 3 AM QUESTIONS

Musstest du jemals eine Entscheidung treffen,  
die dir das Herz brach,  
aber deine Seele heilte?

Bist du wirklich glücklich  
oder tust du nur so?



### 3 AM QUESTIONS

Wann solltest du aufhören,  
andere an die erste Stelle zu stellen?

Weiß denn irgendjemand wirklich,  
was er tut?

### 3 AM QUESTIONS

Welche Erinnerung macht dich sehr traurig,  
aber gleichzeitig auch sehr glücklich?

Wäre dein jüngeres Ich stolz auf das,  
was aus dir geworden bist?

### 3 AM QUESTIONS

Wann fühlst du dich am wohlsten  
in deiner Haut?

Was ist das Wichtigste,  
was du bisher im Leben gelernt hast?

### 3 AM QUESTIONS

Wer bin ich eigentlich?

Wie oft hast zu etwas *Ja* gesagt,  
obwohl du lieber *Nein* gesagt hättest?



### 3 AM QUESTIONS

Geheimnisse bewahren zu können –  
ist das etwas Gutes oder Schlechtes?

Worin verlierst du dich?

### 3 AM QUESTIONS

Wünschst du dir manchmal,  
du könntest dich noch ein einziges Mal so fühlen  
wie an einem bestimmten Punkt in deiner Vergangenheit?

Wie soll ich mit allem klarkommen,  
wenn ich nicht einmal mit mir selbst klarkomme?

### 3 AM QUESTIONS

Halte ich an etwas fest,  
was ich eigentlich loslassen müsste?

Gibt es etwas, was *nur du* tun kannst?