

Schenk

dir  
das

Leben,

von dem  
du träumst

---

KATHARINA  
TEMPEL

---

**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autorin

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.


Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Anna Cavelius

Bildredaktion: Simone Hoffmann, Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36, Editorial Design, München, Daniela Hofner

eBook-Herstellung: Linda Wiederrecht

 ISBN 978-3-8338-8143-5

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Fotos: Adobe Stock; Getty Images; iStockphoto; Plainpicture; Stocksy; Unsplash/Billie/Georgia Mashford

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8143 09\_2021\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

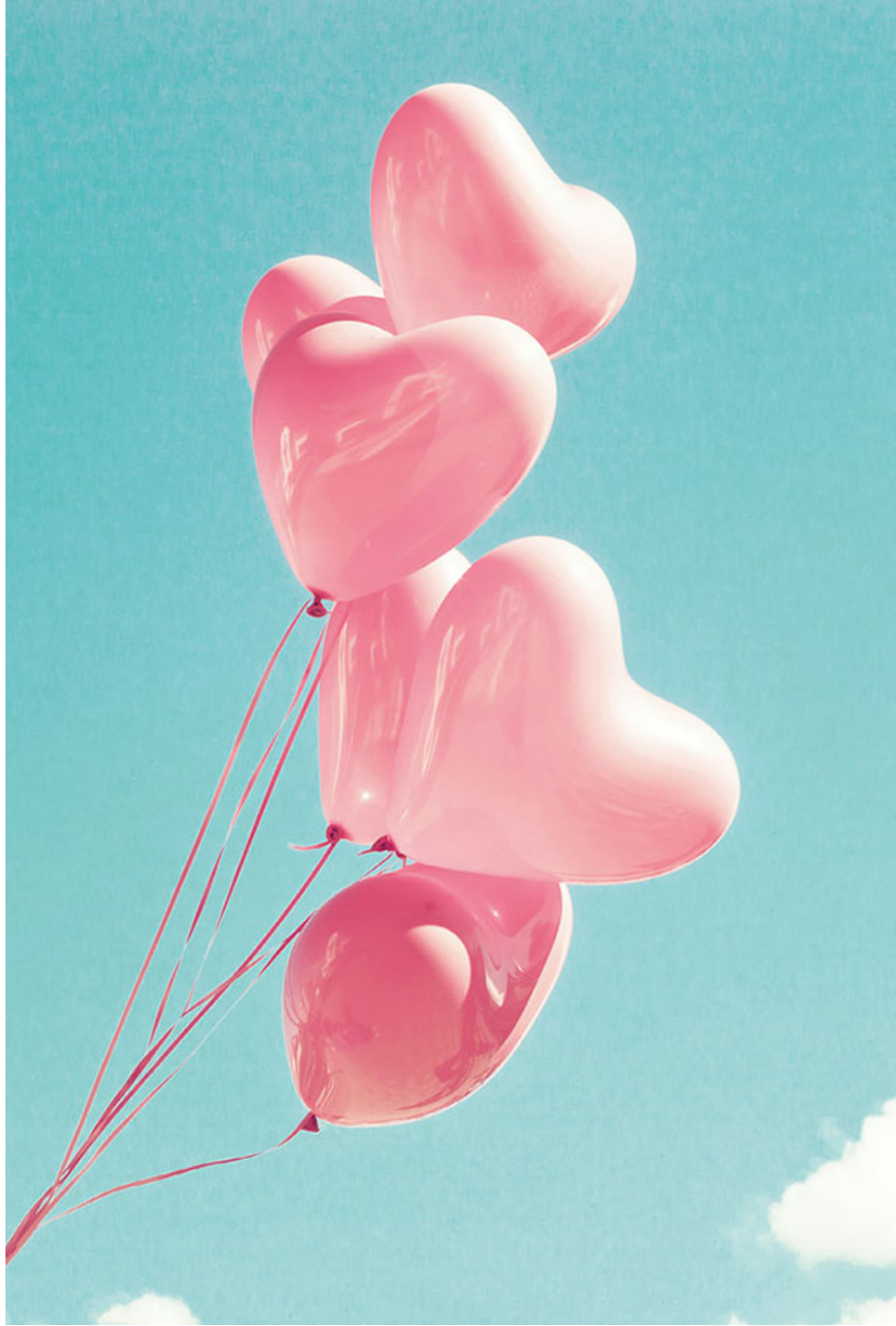
## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)



# Wenn das Herz weint

Es gibt Momente im Leben, da wird einem bewusst, dass es so nicht weitergehen kann. Momente, in denen wir beschließen, dass wir uns nicht länger schlecht fühlen möchten und den Teufelskreis aus Leid und Kummer endlich stoppen wollen. Wenn auch du die Sehnsucht nach einem glücklicheren Leben kennst, begib dich mit mir auf den Weg und lass uns gemeinsam eine Reise antreten, die in Richtung einer besseren Zukunft führt.

# BIS HIERHIN UND NICHT WEITER

*Eigentlich könnte das Leben so schön sein. Eigentlich. Denn viel häufiger ist es anstrengend statt schön. Es ist schwer statt leicht. Frustrierend statt angenehm.*

Es erzeugt Schmerz statt Freude. Langeweile statt Aufregung. Stress statt Genuss. Wir träumen von einem besseren Leben und sind doch gefangen in den ewig gleichen Routinen, aus denen wir irgendwie nicht ausbrechen können. Was wir auch tun, wir werden weiter von denselben Sorgen über die Zukunft heimgesucht, denselben schmerzhaften Erinnerungen, die uns Kummer bereiten und denselben jahrelang antrainierten Glaubenssätzen, die uns einschränken und klein halten. Wir bleiben dieselben Menschen, die dieselben Erfahrungen machen, und fühlen uns weiterhin schlecht.

Wir sehnen uns nach Liebe, aber streiten viel zu häufig. Wir wünschen uns unbeschwert zu sein, aber lassen uns doch vom Alltag belasten. Wir möchten etwas Neues erschaffen, aber bleiben in denselben ungesunden Gewohnheiten verhaftet.

»Das Leben ist ein Geschenk«, sagt man. Warum aber fühlt es sich dann so oft wie eine Bürde an? Wie sollen wir es auch genießen, wenn unser Kopf voller Sorgen und unser Herz schwer von all der Verantwortung ist? Wie sollen wir glücklich sein, wenn wir von unseren täglichen Pflichten schier erschlagen werden? Und wie sollen wir hoffnungsvoll in die Zukunft blicken, wenn alles, was wir in der Vergangenheit gelernt haben, Wut, Kummer und Schmerz ist?

Wir mögen von einem sorglosen Leben träumen, doch sind wir nicht dazu gemacht, dauerhaftes Glück zu empfinden.



Glück können wir immer nur im Kontrast zu Leid und Unzufriedenheit erfahren. Nur wer Schmerzen kennt, weiß seine Gesundheit zu schätzen. Nur wer gescheitert ist, kann seinen Erfolg genießen. Nur wer weiß, wie sich Trauer anfühlt, kann auch Freude empfinden. Im Leben gibt es das eine nicht ohne das andere.

Es ist daher normal, immer wieder schwere Zeiten durchzumachen, unzufrieden oder orientierungslos zu sein. Und wenn es dir gerade so gehen sollte, macht dich das nicht schwach oder falsch, sondern ist Zeichen für deine Menschlichkeit. Sich in der heutigen Welt mit all den Möglichkeiten, aber auch all den Erwartungen und Pflichten zurechtzufinden ist schon eine Herausforderung. Ich kenne niemanden, der nicht ab und an ins Straucheln gerät. Und wenn dann noch das Schicksal in Form der ein oder anderen Krise zuschlägt, zieht es den meisten den Boden unter den Füßen weg.

Manche Menschen sind für die Herausforderungen des Lebens besser gerüstet, weil sie von klein auf wichtige Ressourcen entwickeln konnten. Sie haben von ihren Eltern vielleicht Urvertrauen und ein stabiles Selbstwertgefühl mit auf den Weg bekommen. Das hilft ihnen, Krisen schneller zu überwinden und sich für ihre Träume starkzumachen. Vielleicht gehörst du aber zu den Menschen, die mit schlechteren Voraussetzungen gestartet sind, weil du zum Beispiel frühe Verlusterfahrungen gemacht hast, vernachlässigt oder sogar misshandelt wurdest.

***Die Erfahrungen, die wir im Leben machen, prägen uns. Sie formen unsere Gedanken, unsere Gewohnheiten und unsere Identität.***

Wer wiederholt verletzt wurde, verliert das Vertrauen in seine Mitmenschen und irgendwann auch in sich selbst.

»Wieso habe ich nicht früher erkannt, was da auf mich zukommt?«, »Wieso konnte ich nicht verhindern, dass mir das passiert?«. Mit jeder Verletzung werden wir vorsichtiger. Wir verlieren unseren Mut und unsere Zuversicht. Was bleibt ist Verunsicherung, Misstrauen und eine Schutzmauer, die höher und höher wird. Mit jeder negativen Erfahrung ziehen wir uns weiter zurück, bis wir irgendwann den Glauben daran verlieren, dass es jemals besser wird.

Ich weiß nicht, was du erfahren hast, aber ich bin sicher, dass du Schmerz, Kummer und Enttäuschung kennst. Vielleicht geht es dir gerade sehr schlecht, während du diese Zeilen liest. Vielleicht bist du am Ende deiner Kräfte, verzweifelt und weißt nicht, wie du weitermachen sollst. Und vielleicht ist dieses Buch der letzte Strohalm, nach dem du greifst, um dich endlich aus der Dunkelheit zu befreien, die schon so lange dein Zuhause ist.



Möglicherweise ist in deinem Leben aber auch alles in Ordnung. Es ist nur nicht das Leben, das du führen willst. Die Dinge gehen so ihren Gang und von außen betrachtet, würde man denken, dass es dir gut geht und du glücklich bist. Nur innerlich, da stimmt etwas nicht, weil du tief in deinem Herzen spürst, dass du etwas anderes willst.

Du musst kein schlechtes Gewissen haben, weil du dich nach etwas anderem sehnst. Es ist die natürlichste Motivation des Menschen, nach einem glücklichen Leben zu streben. Fast alles, was wir tun, machen wir, weil wir uns

davon Glück versprechen. Und so bin ich sicher, dass auch du schon einiges getan hast, um dir ein besseres Leben zu erschaffen.

Nur, so richtig gefruchtet hat es vermutlich noch nicht. Früher oder später hast du dich doch in denselben Situationen wiedergefunden. Denselben Situationen, denen du eigentlich endgültig entkommen wolltest. »Wir kommen nicht aus unserer Haut«, sagt man dann. Und irgendwie kommen wir auch nicht aus unserem Leben.

Egal, was wir auch versuchen, wir bleiben die gleichen Menschen, mit den gleichen Problemen, den gleichen Erfahrungen und führen das gleiche Leben. Kein Wunder, dass früher oder später die Überzeugung entsteht, wir Menschen könnten uns einfach nicht ändern.

## KEIN AUSWEG IN SICHT?

»Mein ganzes Leben ist nur von Perspektivlosigkeit bestimmt. Glaub mir, ich hab viele Dinge ausprobiert. Aber alles, was ich neu versuche, wird nur zu einem weiteren Scheitern meines Selbst. Am liebsten würde ich einfach einschlafen und nicht wieder aufwachen.«

Im Laufe meiner Coachingtätigkeit habe ich viele Nachrichten wie diese erhalten: Menschen, die so frustriert von den Erfahrungen sind, die sie wieder und wieder machen, dass ihnen der Tod wie die Erlösung erscheint. Menschen, die nicht mehr an Veränderung glauben. Die sich nicht vorstellen können, dass ihr Leben wieder schöner und sie wieder glücklich werden könnten. Dabei ist das Einzige, was das Leben niemandem von uns bieten kann, der Stillstand. Leben heißt Veränderung. Das ist so etwas wie das Grundprinzip allen Seins. Manchmal wird uns diese Veränderung von außen aufgezwungen, zum Beispiel weil wir einen geliebten Menschen verlieren oder uns nach einer

neuen Arbeit umsehen müssen. Doch können wir diese Veränderung auch selbst anstoßen.

*»Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird.  
Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.«*

GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG  
(BEGRÜNDER DER APHORISTIK)

***All das Schlechte, dass wir im Leben kennenlernen,  
darf uns nicht davon abhalten, die Möglichkeiten  
auszukosten und unser Potenzial zur Entfaltung zu  
bringen.***

Ich kann dir kein sorgloses Leben garantieren und kein Trick der Welt kann verhindern, dass du Krisen und Unglück erfährst. Wer lebt, riskiert auch, verletzt zu werden. Aber ist das am Ende nicht immer noch besser als nie (wahrhaft) gelebt zu haben? Selbst, wenn unsere Startbedingungen denkbar schlecht waren oder wir viel ertragen mussten, haben wir dennoch immer die Möglichkeit das Blatt zu wenden.

Am Ende wollen wir auf ein Leben zurückblicken, das sich gelohnt hat, in dem wir zwar nicht von Krisen verschont wurden, aber in dem die guten Momente umso schöner waren.

# AUCH KLEINE SCHRITTE FÜHREN ZUM ZIEL

*Wer von Veränderung träumt, denkt oft an große Taten. Doch einfacher, alltagsnäher und zielführender ist eine Veränderung in vielen kleinen Schritten.*

Wir haben jederzeit die Möglichkeit, unser Leben zu verändern. Wir können unser Umfeld neu gestalten und auch uns selbst neu erfinden. Die Dinge müssen nicht bleiben, wie sie sind. Wir sind nicht dazu verdammt, die Erfahrungen der Vergangenheit zu wiederholen. Wir müssen uns nicht für den Rest unseres Lebens schwach, unglücklich oder sonst wie schlecht fühlen. Wenn wir uns der Muster bewusstwerden, die uns leiten, können wir ändern, was uns stört und uns eine neue Realität erschaffen. Natürlich wird das Leben weiterhin mit uns Achterbahn fahren und egal, was wir auch tun, wir werden nie alles kontrollieren können. Aber selbst wenn alles verloren scheint, gibt es immer etwas, was wir tun können, um uns wenigstens ein kleines bisschen besser zu fühlen.

Genau dieses Vorgehen der kleinen Schritte möchte ich dir hier näherbringen. Denn, wenn wir ehrlich sind: Für die großen Veränderungen fehlt uns sowieso viel zu oft die Energie und auch der Mut. Das ist okay. Du brauchst keine drastischen Schritte, um glücklicher zu werden und dir ein schöneres Leben zu erschaffen. Zumal sich das, was wirklich ersetzt werden muss, sowieso nicht durch *eine* Aktion verändern lässt. Statt weiter davon zu träumen, eines Tages deinen Job zu kündigen und um die Welt zu segeln, nur um dann nach dem Aufwachen wieder frustriert und enttäuscht in dein altes Leben zurückzukehren, Sorge lieber dafür, dass es dir im Hier und Jetzt Schritt für Schritt besser geht.



Denn jede noch so kleine Veränderung zählt. Selbst ein einzelner neuer Gedanke kann neue Handlungsmöglichkeiten schaffen und ein zaghaftes Lächeln neue Zuversicht bringen. Kleine Veränderungen mögen unbedeutend erscheinen, doch können sie in der Summe eine große Wirkung entfalten.

## **RAUS AUS DER KRISE - REIN INS GLÜCK**

»Ich habe alles, was ich immer wollte«, schreibt Anonym, »Job, Mann, Haus, zwei Kinder. Und bei jeder Autofahrt, wenn ich allein fahre, überlege ich, ob ich überhaupt nach



Hause zurückkehre. Fluchtgedanken, jeden Tag. Ohne ersichtlichen Grund. Ich undankbare Frau.  
Geht ja eh nicht. Baby braucht mich, Kind tickt aus, wenn ich nicht da bin. Niemals würde ich einfach wegbleiben.  
Böse Gedanken, sowas machen Mütter nicht. Warum hast du dir denn dann überhaupt Kinder angeschafft? (...)  
Pausen, Urlaub, Feierabend. Gibt's nicht. Keine Sekunde zum Atmen.  
Schaff dir Inseln, sagen sie.  
Fickt euch mit euren Inseln, sage ich. Fickt euch mit euren Duftkerzen, euren Badewannen, eurem albernen Yoga. Ihr heult doch nachts auch alle ins Kissen, gebt's einfach zu.«

*Anonyme Einsendung auf dem Instagram-Profil:  
Mami.hat.recht*

Die Gründe mögen verschieden sein, aber die allermeisten von uns kennen das Gefühl, völlig ausgebrannt, erschöpft und verzweifelt zu sein. Nicht mehr ein und aus zu wissen und nachts den Schmerz in Tränenströmen rauszulassen. Manchmal ist das Letzte, was man in so einer Situation hören möchte, ein Ratschlag, wie es einem besser gehen kann.

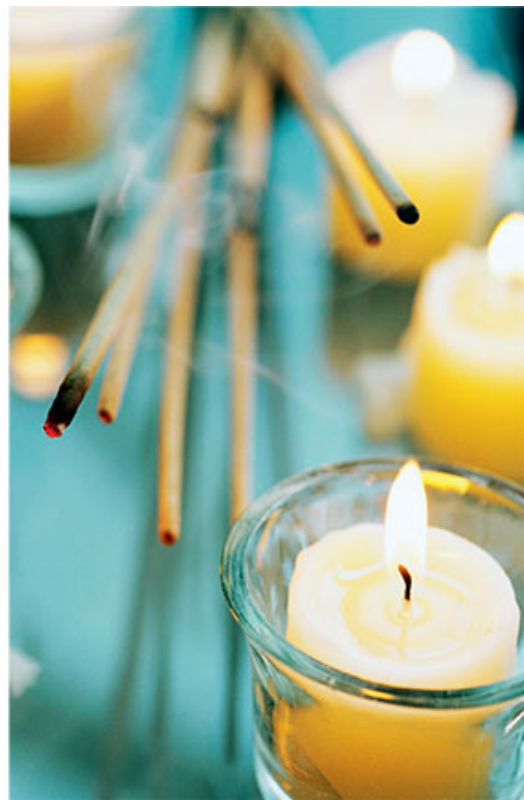
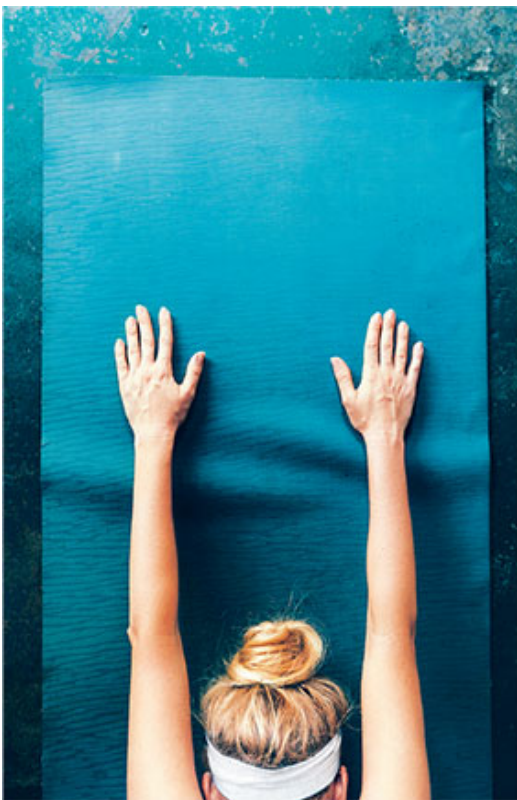
Natürlich darfst du dich schlecht fühlen und oft ist auch mehr als verständlich, warum es dir gerade so geht. Wenn Coaches und Ratgeberautoren mit zahlreichen gut gemeinten Tipps aufwarten, entsteht schnell der Druck, dass man sich ständig und immer gut fühlen müsse. Doch das muss niemand. Es gehört zum Menschsein, schwere Phasen zu durchleben, Schmerz und Leid zu empfinden und unglücklich zu sein. Es ist dein gutes Recht, sämtliche Ratschläge zu ignorieren und dich in deinem Kummer einzurichten.

Es ist aber auch dein gutes Recht, nach mehr Freude, Heiterkeit und Glück zu streben. Jetzt mag es dir unvorstellbar vorkommen, doch es gibt immer etwas, was



wir tun können, um uns ein klein wenig besser zu fühlen. Dieses verdammte Yoga mag dir zum Hals heraushängen, aber es ist nun mal ein Fakt, dass Bewegung sowohl kurzfristig als auch langfristig das Wohlbefinden steigern kann.

Und selbst, wenn es dir nur für 15 Minuten besser geht, wäre das nicht die Mühe wert? Insbesondere, weil eine positive Veränderung weitere positive Entwicklungen nach sich ziehen und so in einer Aufwärtsspirale münden kann.



Ich bin der tiefsten Überzeugung, dass wir – selbst in der schlimmsten Krise – immer etwas tun können, um unsere Situation zu verbessern und uns ein klein wenig wohler zu fühlen. Wenn du sagst: »Fick dich mit deinem Yoga, ich will davon nichts wissen«, verstehe ich das. Und dennoch kann ich dich nur ermuntern, selbst den kleinsten Veränderungen eine Chance zu geben. So banal sie auch wirken mögen,

können sie doch der Anfang vom Ende deiner Krise sein und dir den Weg in ein schöneres Leben weisen.

Egal, wie ausweglos die Situation gerade aussieht, wir haben immer die Möglichkeit sie über eine Veränderung unserer Einstellungen oder Gewohnheiten zu verbessern. Auch, wenn wir das in diesen Situationen nicht unbedingt hören wollen. Es ändert nichts daran, dass es wahr ist. Es liegt an dir, ob du bereit bist, dich darauf einzulassen.

## **DER ERSTE TAG DEINES NEUEN LEBENS**

Das Vorgehen der kleinen Schritte weist dir jedoch nicht nur den Weg aus der Krise. Es hilft auch, die Veränderungen in deinem Leben zu erreichen, nach denen du dich schon lange sehnst. Sei es, dass du genug davon hast, dich weiter von deinen Ängsten einschränken zu lassen, immer an die falschen Männer oder Frauen zu geraten, ständig ausgebrannt und erschöpft zu sein oder dich permanent unglücklich zu fühlen. All die Ziele, an denen du in der Vergangenheit gescheitert bist, sind nicht unerreichbar. Auch, wenn deine Erfahrungen bislang das Gegenteil bewiesen haben, du kannst dich jederzeit ändern. Deine Vergangenheit muss nicht deine Zukunft sein. Wenn du es nur möchtest, kann heute der erste Tag deines neuen Lebens sein.

Ein besseres Leben ist möglich. Für dich, für mich ... für jeden von uns. Wir können zu jeder Zeit neue Erfahrungen machen und die Schatten der Vergangenheit abschütteln. Du wirst hier erfahren, wie du zu dem Menschen geworden bist, der du heute bist. Und du wirst den Ansatz der Mikroveränderungen kennenlernen, der es dir ermöglicht, dich neu zu erfinden. Außerdem werde ich dir die verschiedenen Hebel für ein glücklicheres Leben vorstellen,

die meiner Erfahrung nach häufig zu kurz kommen, weil wir unser Glück viel zu oft an falscher Stelle suchen.

Ich hoffe, dass dir dieses Buch dabei hilft, wieder Vertrauen in dich selbst und in deine Zukunft zu gewinnen. Letzten Endes sind wir alle ein Produkt der Erfahrungen, die wir von klein auf gemacht haben. Wer für sich ein anderes Leben möchte, der muss sich andere, neue, bessere Erfahrungen schaffen. Und zwar so oft, bis der Kummer mit Freude und die Enttäuschung mit Zuversicht überschrieben ist.

***Solange du atmen kannst, wirst du nach einem glücklichen Leben streben. Auch, wenn du nach außen jede Hoffnung aufgegeben hast, weil du zu oft daran gescheitert bist, dein Herz wird nie aufhören, sich danach zu sehnen.***

Und das ist auch gut so. Denn solange du lebst, besitzt du die Fähigkeit dich zu verändern. Du kannst aus jeder Situation heraus glücklicher werden und dir ein schöneres Leben erschaffen, auch wenn es dir im Moment noch unmöglich vorkommen mag. Wie dir das mit Hilfe von kleinen realistischen Schritten gelingt, erfährst du auf den kommenden Seiten.