

## Vorwort: Worum es mir geht

Ist dir das auch schon einmal passiert? Du siehst einen Menschen, der so viel mutiger, stärker, konsequenter oder friedlicher ist als du, und denkst: Wieso bin ich nicht so? Warum kann ich nicht auch so klug, so gelassen, so liebevoll, so belesen, erfolgreich oder unabhängig sein wie der oder die andere?

Mir ist es im Leben oft so ergangen. Schon als Kind schwankte ich zwischen dem Gefühl des Stolzes darauf, das zu sein, was ich war - spontan, fröhlich, energiegeladent -, und dem der Unzulänglichkeit, nicht das zu sein, was andere waren. Wieso war ich nicht so gehorsam und fleißig wie meine Schwester? Warum hatte ich nicht die Ausdauer und das Durchhaltevermögen meiner Freundin? Und warum konnte ich nicht so charmant sein wie der Nachbarjunge? Warum musste ich immerzu nach etwas suchen und streben, anstatt mich mit meinen Begabungen und Eigenschaften zufrieden zu geben?

Hast du dir solche Fragen auch schon gestellt? Meine Antwort darauf lautet: Du bist nicht "die anderen". Du bist du. Du hast eine bestimmte Aufgabe in diesem Leben zu erfüllen und gehst dafür deinen ganz persönlichen Weg. Ich weiß, das klingt banal, aber gib mir bitte die Chance, es zu erklären.

Entsprechend deiner Bestimmung hast du spezielle Eigenschaften und Fähigkeiten mitbekommen. Es sind genau die, die du für dieses Leben und die Erfüllung deiner Aufgabe benötigst. Hätte Gott oder das Universum dich anders haben wollen, dann wärest du anders.

Wie fühlst du dich bei diesem Gedanken? Halte kurz inne, höre in dich hinein...

Was kommt jetzt hoch? Regt sich Widerstand? Denkst du, das kann nicht sein? Meinst du, einiges an dir verändern oder verbessern zu müssen? Ja, bisweilen nehmen wir das alle an. Irgendwann kommt jeder einmal an den Punkt zu glauben, er sei unvollkommen, verbesserungsfähig oder gar minderwertig.

Warum eigentlich? Was liegt dem zugrunde? Was ist das Argument, auf dem der Glaube an unsere eigene Unvollkommenheit aufbaut? Woran messen wir uns?

Nun, ich weiß nicht, wie es dir geht - ich habe mich immer an den besten, herausragendsten Eigenschaften der Menschen um mich herum gemessen. "Ja, es stimmt, du bist die zweitbeste Schülerin in deiner Klasse", sagte mein innerer Kritiker mir schon in der Grundschule, "aber eben nur die zweitbeste. Schäm dich!" Strengte ich mich an und wurde Klassenprimus, war der Kritiker schnell wieder zur Stelle: "Ha, guck mal, die Klassensprecherin in der Parallelklasse hat einen wesentlich besseren Notendurchschnitt. Außerdem kann sie auch noch super tanzen. Also, streng dich mehr an, du Faulenzerin!"

Meist ist unsere Lebensphilosophie ursächlich für diese Einstellung. Sie besagt: Wir sind auf der Welt, um zu lernen, uns zu verbessern oder am Ende des Lebens eine Prüfung zu bestehen. Das ist es, was vielen von uns vom Kindesalter an

beigebracht wurde. Nicht immer mit Worten, sondern auf einer subtilen, unbewussten Ebene wurde uns häufig klar gemacht, dass wir uns ständig mühen müssen, um im Leben zu bestehen und unseren Wert zu beweisen.

Wenn du nicht so empfindest, wenn du mit dir, so wie du bist, absolut zufrieden sein kannst, gratuliere ich dir! Du gehörst zu den glücklichen Menschen, die ihren inneren Wert erkannt haben und das Leben genießen.

Dieses Buch ist für diejenigen geschrieben, die - so wie ich - den Zwang kennen, sich ständig beweisen zu müssen. Die daran zweifeln, dass es ihnen zusteht, genau auf die Weise glücklich zu werden, wie sie sich das vorstellen. Mit euch möchte ich ein Konzept teilen, das einen Ausweg aus dieser Form des Lebens weist.

## **Einleitung**

### **Finde deinen Platz im Leben!**

Du darfst so sein, wie du bist. Und du darfst dein Leben so planen, wie du willst. Das ist die Botschaft dieses Buches. Versuche nicht, etwas anderes zu sein als das, was tief in dir nach Erfüllung strebt. Willst du wirklich glücklich sein, dann wage es, deine Träume zu leben. Sag nicht: "Ich würde ja gerne, aber..." Gehe hin und tue genau das, wonach dein Herz sich sehnt. Nur das ist wahres Leben.

Wenn du genau das bist, was du bist, wird dein Dasein leichter, du wirst glücklicher und erreichst deine Ziele schneller. Du musst dich nicht für dies und das schämen, du musst dich nicht verändern, wenn du es nicht willst, und du musst nicht ständig an dir arbeiten. So wie du bist, bist du perfekt. Du darfst zu deinen Wünschen stehen und deine Ziele lieben - egal, was dein Umfeld dazu sagt.

Um dich auf den Weg dorthin zu begeben, finde zunächst heraus, was du wirklich willst und was dein wahres Selbst ist. Das ist gar nicht so einfach, wie es sich anhört, denn wir alle werden von Kindesbeinen an mit Normen gefüttert, die als vermeintlich allgemein gültig angesehen werden. Mit der Zeit wird es immer schwieriger herauszufiltern, was die eigenen Einstellungen zum Leben sind und wo wir gesellschaftliche Werte mehr oder weniger unreflek-