

Vorwort

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, weil ich immer stark bin.

Ich habe es geschrieben, weil ich gelernt habe, mir selbst beizustehen, auch dann, wenn es schwer ist.

Ich kenne Nächte, in denen der Schmerz lauter ist als jeder Gedanke. Tage, an denen Aufstehen ein Erfolg ist. Und Momente, in denen es nicht ums Funktionieren geht, sondern darum, innerlich Halt zu finden.

Chronischer Schmerz verändert nicht nur den Körper. Er verändert, wie du dich selbst wahrnimmst, wie sicher du dich fühlst und wie viel Einfluss du dir noch zutraust.

Dieses Buch ist kein Heilversprechen. Aber es ist ein Werkzeug, mit dem du lernst, wieder Einfluss auf dein inneres Erleben zu nehmen.

Ein Raum zum Schreiben, Spüren und Ordnen. Ein Ort, an dem du nichts beweisen musst, sondern beginnst, dich selbst zu führen.

Ich teile mit dir Gedanken, Übungen und Perspektiven, die mir geholfen haben, Schritt für Schritt Orientierung zurückzugewinnen und mich nicht mehr ausschließlich über meinen Schmerz zu definieren.

Nicht, weil alles leicht wird, sondern weil du lernst, dich selbst zu halten, auch wenn es schwer ist.

Danke, dass du hier bist.

Denn du hältst gerade Seelenstoff in den Händen:

Ein Werkzeug für Selbstführung, Klarheit und einen bewussteren Umgang mit dir selbst.

Vorab

Du musst dieses Buch nicht perfekt durcharbeiten.
Du musst nichts leisten, um es benutzen zu dürfen.

Aber dieses Buch ist auch kein Ort, um stehenzubleiben.
Es ist ein Trainingsraum für innere Klarheit, Selbstführung
und bewusste Veränderung.

Erfolg bedeutet hier nicht zu funktionieren.

Erfolg bedeutet:

- dich selbst besser zu verstehen
- innerlich handlungsfähig zu werden
- Einfluss zurückzuholen, auch an schweren Tagen

Es gibt keine richtigen Antworten und keine festen Regeln.
Aber es gibt eine Richtung, zurück zu dir.

Beim Schreiben kann vieles auftauchen:
Müdigkeit, Widerstand, Traurigkeit oder Wut.

Das ist kein Rückschritt. Das ist Bewegung.

Du bist kein Projekt. Du bist ein Mensch und du bist wirksam.

Dieses Buch ist kein Test.

Es ist eine Einladung, Verantwortung für dein inneres Erleben zu
übernehmen, in deinem Tempo, auf deine Weise.

Und genau darin liegt seine Stärke.

Bevor du beginnst

Es wird niemand kommen, um dich zu retten.
Kein Coach, kein Buch, kein Retreat, keine Frequenz.

Nicht, weil du es nicht verdient hättest, sondern weil echte Veränderung dort beginnt, wo du aufhörst, darauf zu warten, dass jemand im Außen dich heilt oder repariert.

Die Verantwortung für dein inneres Erleben liegt heute bei dir.
Auch wenn das ungerecht erscheint. Auch wenn du verletzt wurdest und es nicht deine Schuld war.

Selbstverantwortung bedeutet nicht, dass du alles allein schaffen musst. Sie bedeutet, dass du aufhörst, dich selbst zu verlassen.

Ich schreibe das nicht aus der Distanz.
Ich bin selbst chronische Schmerzpatientin mit Diagnosen, die mich täglich fordern. Es gab Phasen, da war Aufstehen eine Heldentat.

Und genau in diesen Zeiten habe ich gesucht. Nicht nach schnellen Lösungen, sondern nach etwas, das mir Halt gibt.
Nach einem inneren Rahmen, der mir erklärt, was in mir passiert und wie ich mich darin nicht verliere.

Das Mentaltraining, das ich ursprünglich nur für mich gelernt habe, war kein Befreiungsschlag, aber es war ein Wendepunkt.
Weil ich begonnen habe, Einfluss zurückzuholen.
Nicht auf alles. Aber auf mich.

Die Übungen, die du in diesem Buch findest, sind Werkzeuge.
Keine Instant-Lösung, kein Heilversprechen, aber die Möglichkeit dich wieder zu spüren, dir selbst beizustehen und nicht länger nur durchzuhalten, sondern innerlich zu führen.

Dieses Buch nimmt dir nichts ab, aber es lässt dich auch nicht allein.

Und das ist vielleicht der wichtigste Anfang von allen.