

anerkennen, transformieren

1. Ausrede: Wenn die Umstände besser wären, dann ...

2. Ausrede: Wenn das damals nicht passiert wäre, dann ...

3. Ausrede: Wenn ich mehr Anerkennung erfahren würde, dann ...

4. Ausrede: Wenn ich vorher wüsste, dass es funktioniert, dann ...

5. Ausrede: Wenn ich mehr Talent hätte, dann ...

6. Ausrede: Wenn ich ein Siegertyp wäre, dann ...

7. Ausrede: Wenn ich mehr Geld hätte, dann ...

8. Ausrede: Wenn ich mehr Zeit hätte, dann ...

9. Ausrede: Wenn ich bessere Beziehungen

[hätte, dann ...](#)

[10. Ausrede: Wenn ich wüsste, ob das alles
Sinn hat, dann ...](#)

[Das Leben verstehen](#)

[Danke!](#)

[Feedback an den Verlag](#)

[Empfehlungen](#)

*Nicht, was wir erleben, sondern
wie wir empfinden, was wir
erleben, macht unser Schicksal
aus.*

Marie von Ebner-Eschenbach

MEIN AUFPRALL INS LEBEN

So ist es also, wenn du stirbst.

Ich bin im Wasser und habe nur diesen einen Gedanken: Ja, so muss es sein, wenn du stirbst. Ich versuche zu schwimmen. Aber ich kann nicht. Irgendwas stimmt nicht mit mir. Was ist los? Ich will mich an der Wasseroberfläche halten. Aber ich gehe langsam unter. Ich gebe einen Befehl an meine Beine wie schon Tausende Male zuvor:

schwimmen. Aber sie führen die gewohnten Bewegungen, die mich zurück an die Wasseroberfläche bringen würden, mit denen ich mich einfach treiben lassen könnte, nicht aus. Es funktioniert nicht. Ich sinke weiter. Ich versuche es erneut. Nichts. Etwas ist anders als vorher. Was, begreife ich nicht. Verstehe ich nicht. Mein Gehirn ist total irritiert. Ich sinke weiter. Mein Kopf ist knapp unterhalb der Wasseroberfläche. Ich mache hektische Bewegungen, schlucke Wasser. Wie in einem schlechten Katastrophenfilm, denke ich. Ganz instinktiv fangen meine Arme an, mehr zu machen. Aha, da ist noch was. Aber es ist verdammt anstrengend. Ich habe keinen Auftrieb, weil mir die Körperspannung fehlt. Ich hänge im Wasser wie ein Sack, nehme nichts um mich herum wahr. Ich rufe auch nicht