

verhindern, dass aus kleinen Problemen große werden. In diesem Kapitel erfährst du, was Stress mit dir macht und wie du ganz einfach für Erholung sorgen kannst, um achtsamer und resilienter zu leben. Denn: Stress ist eine Entscheidung, Erholung aber auch.

[Nachwort Freundschaftsanfrage vom Leben](#)

[Kontaktadressen für Krisenzeiten](#)

[Danksagung](#)

[Endnoten](#)

[Feedback an den Verlag](#)

[Empfehlungen](#)

*»Im Leben geht es nicht darum,
gute Karten zu haben,
sondern auch mit einem schlechten
Blatt
gut zu spielen.«*

ROBERT LOUIS STEVENSON (1850–1894),
SCHOTTISCHER SCHRIFTSTELLER

*Dieses Buch ist
für alle Menschen,
die ihr Leben
wirklich leben wollen.
Go for it!*

Vorwort:

Schön, dass du hier bist!

Wie geht es dir?

Diese Frage bekommen wir zwar oft gestellt, aber nur selten will der Fragende die Antwort wirklich hören, und noch seltener beantworten wir die Frage ernsthaft.

Ein schnelles »Gut gehts« kommt uns dann über die Lippen, gefolgt von einem »Und dir?«

Meine Frage hier ist durchaus ernst

gemeint. Mit diesem Buch möchte ich dich einladen, achtsam mit dir selbst umzugehen, deine Gefühle zu erspüren, bewusst auf dich und dein Leben zu schauen und dir über deine Wünsche, Ziele, Visionen und Hoffnungen klar zu werden. Mir ist wichtig, dass du erkennst, was in dir steckt, dass du an dich glaubst und dass du schließlich ins Handeln kommst. Ich möchte dich mit diesem Buch dazu ermuntern, dir dein Leben zu schnappen und daraus etwas zu machen, egal wie deine Vergangenheit war, was dir passiert ist oder an welchem Punkt du gerade stehst.

In China sagt man: »Bete nicht um leichtere Lasten, sondern um einen stärkeren Rücken.« Die Widerstandskraft unserer Psyche lässt sich ähnlich wie ein starker Rücken trainieren. Schließlich gibt es im Leben nicht nur