

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