

BRENÉ BROWN
Die Gaben der Unvollkommenheit



Brené Brown

Die Gaben der Unvollkommenheit



Lass los, was du glaubst,
sein zu müssen und umarme,
was du bist

Leben aus vollem Herzen

arkana

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2025

Copyright © 2010 der Originalausgabe: Brené Brown
Copyright © 2012 der deutschen Erstausgabe: jkamphausen
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

www.arkana-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Originalverlag: Hazelden, Center City, Minnesota, USA

Titel der Originalausgabe: The Gifts of Imperfection

Lektorat: Monika Gehle

Layout: Kerstin Fiebig, ad department

Titel-Illustration: Nicholas Wilton, nicholaswilton.com

Satz: Sabine Schiche, ad department

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34561-8



Für Steve, Ellen und Charlie.
Ich liebe euch von ganzem Herzen.

Mein tiefster Dank gilt:
Patricia Broat, Karen Casey, Karen Chernyaev,
Kate Croteau, April Dahl, Ronda Dearing, Sid Farrar,
Margarita Flores, Karen Holmes, Charles Kiley, Polly Koch,
Shawn Ostrowski, Cole Schweikhardt, Joanie Shoemaker,
Dave Spohn, Diana Storms, Ashley Thill, Sue Thill,
Alison Vandenberg, Yolanda Villarreal, Jo-Lynne Worley,
meinen Move-a-Body-Freundinnen, meiner Familie
und den Lovebombers.

Inhaltsangabe

Vorwort	Seite	9
Einleitung		
Aus vollem Herzen leben	Seite	19
Mut, Mitgefühl und Verbundenheit		
Die Gaben der Unvollkommenheit	Seite	29
Die Kraft der Liebe, der Zugehörigkeit und des Genug-Seins erforschen		
Seite	53	
Die Dinge, die uns im Weg stehen	Seite	65
Wegweiser Nr. 1		
Kultiviere Authentizität		
Befreie dich davon, was andere über dich denken könnten	Seite	91
Wegweiser Nr. 2		
Kultiviere Selbst-Mitgefühl		
Befreie dich von Perfektionismus	Seite	99
Wegweiser Nr. 3		
Kultiviere seelische Widerstandskraft		
Befreie dich von emotionaler Erstarrung und Ohnmacht	Seite	111
Wegweiser Nr. 4		
Kultiviere Dankbarkeit und Freude		
Befreie dich von Mangel und der Angst vor der Dunkelheit	Seite	131
Wegweiser Nr. 5		
Kultiviere Intuition und Vertrauen		
Befreie dich von dem Bedürfnis nach Sicherheit	Seite	145



Wegweiser Nr. 6

Kultiviere Deine Kreativität

Befreie dich von Vergleichen Seite 153

Wegweiser Nr. 7

Kultiviere Spiel und Entspannung

Befreie dich von Erschöpfung als Statussymbol
und Leistung als Ausdruck von Selbstwert Seite 161

Wegweiser Nr. 8

Kultiviere Ruhe und Stille

Befreie dich von Angst und Sorge als Lebenshaltung Seite 169

Wegweiser Nr. 9

Kultiviere sinnvolle Arbeit

Befreie dich von Selbstzweifeln und Vorgaben Seite 177

Wegweiser Nr. 10

Kultiviere Lachen, Singen und Tanzen

Befreie dich von Cool-Sein und Kontrolle Seite 185

Abschließende Gedanken Seite 197

Über den Forschungsprozess

Für Nervenkitzel-Sucher und Methodik-Junkies Seite 201

Über die Autorin Seite 206

Wie genau wir uns selbst kennen und verstehen,
ist von entscheidender Wichtigkeit.

Wenn wir aber den Wunsch haben,
ein Leben aus tiefstem Herzen zu führen,
dann gibt es etwas, das noch bedeutsamer ist:
nämlich uns selbst zu lieben.



Vorwort

DEINE GESCHICHTE ANZUERKENNEN UND DICH DAFÜR ZU LIEBEN,
IST DAS MUTIGSTE, WAS DU JE TUN WIRST.

Hast du ein Verhaltensmuster erst einmal erkannt, kannst du nicht mehr so tun, als hättest du es nicht erkannt. Glaube mir, ich hab's probiert. Doch wenn dir immer wieder ein und dieselbe Wahrheit ins Auge springt, kannst du kaum noch behaupten, das sei bloß ein dummer Zufall. Ganz gleich, wie sehr ich mir zum Beispiel einzureden versuche, dass mir sechs Stunden Schlaf vollkommen reichen: Ich werde ungeduldig und angespannt und bekomme Heißhunger auf Kohlenhydrate, wenn ich auch nur eine Minute weniger als acht Stunden schlafe. Das ist ein Verhaltensmuster. Und dann bin ich auch noch eine wahre Meisterin in Verzögerungstaktik: Ich schiebe ständig das Schreiben auf, indem ich mein gesamtes Haus umgestalte und viel zu viel Zeit und Geld darauf verwende, Büromaterial und Ordnungssysteme zu kaufen. Es ist jedes Mal dasselbe.

Es ist der menschliche Verstand, der es uns letztlich unmöglich macht, bestimmte Tendenzen zu verleugnen, denn er ist dafür konstruiert, Verhaltensmuster ausfindig zu machen und sie mit Bedeutung zu versehen. Mein Geist ist tatsächlich äußerst fein darauf abgestimmt, genau das zu tun, ob es mir nun gefällt oder nicht. Ich habe ihn jahrelang darin geschult und verdiene jetzt meinen Lebensunterhalt damit.

Als Forscherin beobachte ich menschliches Verhalten, damit ich die subtilen Verbindungen, Zusammenhänge und Muster bestimmen und benennen kann, die es uns ermöglichen, unseren Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühlen einen Sinn zu geben.

Ich liebe meine Arbeit. Nach Mustern zu suchen ist etwas Wunderbares. Während meiner beruflichen Laufbahn war es immer so gewesen, dass sich meine Anstrengungen, vor unliebsamen Dingen die Augen zu verschließen oder sie zu leugnen, strikt auf mein Privatleben und solche Verletzlichkeiten beschränkten, die ich als demütigend empfand. Das sollte sich im November 2006 plötzlich ändern, als die Erkenntnisse, die die Seiten dieses Buches füllen, mir förmlich den Boden unter den Füßen wegzogen. Zum ersten Mal bemühte ich mich nach Leibeskräften, die Augen vor meinen eigenen Forschungsergebnissen zu verschließen.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich beruflich der Aufgabe verschrieben, schwierige Emotionen wie Scham, Angst und Verwundbarkeit zu ergründen. Ich veröffentlichte akademische Abhandlungen über Scham, entwickelte ein Curriculum für Therapeuten, Psychologen und Suchtexperten etc. über *Scham-Resilienz*¹ und schrieb schließlich auch noch ein persönliches Buch zum Thema mit dem Titel *I Thought It was Just Me*.²

Während ich damit beschäftigt war, überall in den USA Tausende von Geschichten unterschiedlichster Menschen – im Alter von achtzehn bis siebenundachtzig – zu sammeln, entdeckte ich neue Muster, über die ich gern mehr wissen wollte. Ohne Zweifel kennen wir alle die Qualen der Scham und der Angst, nicht gut genug zu sein. Und es ist auch nicht neu, dass viele von uns

¹ Resilienz: Die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen; dieser Ausdruck wird im Folgenden gleichbedeutend mit seelischer Widerstandskraft verwendet. Anm. d. Ü.

² Brené Brown: *I Thought It was Just Me (but isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin /Gotham Books, 2007).

Angst davor haben, der Welt ihr wahres Selbst zu zeigen. Doch in dem riesigen Berg von Daten fanden sich auch immer wieder erstaunliche Geschichten von Männern und Frauen, die ein wirklich inspirierendes Leben führten.

Ich hörte Geschichten von Menschen, die die Kraft fanden, ihre Unvollkommenheit und Verletzlichkeit zu umarmen. Ich lernte von ihnen, wie eng Freude und Dankbarkeit miteinander verknüpft sind, und dass scheinbar selbstverständliche Dinge wie Erholung und Spiel genauso unerlässlich für unsere Gesundheit sind wie Ernährung und Bewegung. Diese Leute vertrauten sich selbst und sprachen über Authentizität, Liebe und Zugehörigkeit auf eine Weise, die vollkommen neu für mich war.

Ich wollte mir diese Geschichten später noch einmal im Zusammenhang ansehen, also schnappte ich mir eine Akte und einen Filzstift und schrieb das erste Wort, das mir einfiel, auf den Reiter: Aus vollem Herzen. Ich konnte noch nicht sagen, was es zu bedeuten hatte, doch mir war klar, dass es in diesen Geschichten um Menschen ging, die aus vollem und tiefstem Herzen lebten und liebten.

Ich hatte viele Fragen zu diesem Thema: Was war diesen Menschen wichtig? Wie hatten sie es geschafft, in ihrem Leben eine so starke seelische Widerstandskraft zu entwickeln? Worin bestanden ihre größten Sorgen, und wie waren sie mit ihnen umgegangen bzw. sie losgeworden? War es möglich, sich für ein Leben aus tiefstem Herzen immer weiter zu öffnen? Was benötigen wir, um die damit verbundenen Qualitäten zu kultivieren? Was steht dem im Wege?

Als ich begann, die Geschichten zu analysieren und nach wiederkehrenden Mustern zu suchen, wurde mir bewusst, dass diese sich im Wesentlichen in zwei Kategorien unterteilen ließen, die ich der Einfachheit halber mit „Was man tun sollte“ und „Was

man unterlassen sollte“ umschrieb. Die erste Spalte pulsierte förmlich vor Begriffen wie Selbstwert, Erholung, Spiel, Vertrauen, Glaube, Intuition, Hoffnung, Authentizität, Liebe, Zugehörigkeit, Freude, Dankbarkeit und Kreativität. Die Negativspalte hingegen vermittelte mir ein unangenehmes Gefühl von Stagnation mit Worten wie Perfektion, Erstarrung, Sicherheit, Erschöpfung, Selbstständigkeit, cool sein, ins Bild passen, Beurteilung und Mangel.

Als ich einen Schritt zurücktrat, um die beschrifteten Papierbögen auf mich wirken zu lassen, schnappte ich nach Luft, als mir allmählich die Bedeutung des Ganzen aufging. Ich stand unter Schock und konnte nur noch vor mich hinstammeln: „Nein, nein, nein. Wie kann das sein?“

Obwohl ich die Listen selbst geschrieben hatte, war ich bis ins Mark getroffen. Wenn ich Daten kodiere, begebe ich mich tief in den Forscherinnenmodus hinein, um so genau wie möglich zu erfassen, was ich in den Geschichten gehört habe. Ich denke nicht darüber nach, wie ich etwas sagen würde, sondern nur daran, wie die Studienteilnehmer/innen es gesagt haben. Ich befasse mich auch nicht damit, was eine Erfahrung für mich bedeuten würde, sondern versuche herauszufinden, was sie dem Menschen bedeutet hat, der mir davon erzählte.

Ich saß also am Frühstückstisch auf meinem roten Stuhl und starrte die beiden Listen lange und intensiv an. Meine Augen wanderten auf und ab und von rechts nach links und wieder zurück. Ich erinnere mich noch, dass mir irgendwann die Tränen in die Augen schossen und ich mir die Hand vor den Mund hielt, so als hätte ich gerade eine Hiobsbotschaft erhalten.

Und eine Hiobsbotschaft war es tatsächlich. Ich hatte mir eingebildet, ich würde herausfinden, dass Menschen, die aus vollem und tiefstem Herzen lebten, genauso waren wie ich und all

die Dinge taten, die ich selbst tat: hart arbeiten, sich an die Regeln halten, etwas so lange probieren, bis man es richtig hinbekam, ständig versuchen, sich selbst besser kennenzulernen, die Kinder strikt nach Vorschrift erziehen ...

Nachdem ich mehr als 10 Jahre schwierige Themen wie Scham untersucht hatte, glaubte ich wirklich, es verdient zu haben, die Bestätigung dafür zu bekommen, dass ich richtig lebte.

Doch dies ist der harte Brocken, den ich an jenem Tag (und jedem darauf folgenden) schlucken musste:

Wie genau wir uns selbst kennen und verstehen, ist von entscheidender Wichtigkeit. Wenn wir aber den Wunsch haben, ein Leben aus tiefstem Herzen zu führen, dann gibt es etwas, das noch ungleich bedeutsamer ist: nämlich uns selbst zu lieben.

Auch Erkenntnis ist wichtig, allerdings nur dann, wenn wir freundlich und sanft mit uns selbst umgehen, während wir herauszufinden versuchen, wer wir sind. Ein Leben aus ganzem Herzen zu führen hat genau so viel damit zu tun, unsere Zartheit und Verletzlichkeit zu umarmen wie Wissen zu erlangen und Stärke für sich in Anspruch zu nehmen.

Die vielleicht schmerhafteste Lektion jenes Tages traf mich so sehr, dass ich kaum noch Luft bekam: Die Daten besagten unmissverständlich, dass wir unseren Kindern nichts vermitteln können, was wir nicht selbst besitzen. Ob wir selbst aus tiefstem Herzen leben und lieben oder auf der Reise dorthin sind, sagt sehr viel mehr darüber aus, ob wir gute Eltern sind, als alles, was wir aus Erziehungsratgebern lernen können.

Diese Reise besteht zu gleichen Teilen aus Kopf- und Herzarbeit. An jenem trostlosen Novembertag wurde mir klar, dass

ich die Arbeit an meinem eigenen Herzen bisher vernachlässigt hatte.

So stand ich schließlich auf, zog einen langen Strich unter die Negativliste und schrieb „Ich“ darunter. Diese Liste schien alles perfekt widerzuspiegeln, womit ich mich herumquälte. Ich verschränkte meine Arme vor der Brust, sank tief in meinen Stuhl hinein und dachte: „Na, das ist ja wirklich toll. Ich lebe von A bis Z, was man unterlassen sollte.“ Dann wanderte ich ziellos etwa zwanzig Minuten lang durchs Haus und versuchte, all meine Erkenntnisse zu verdrängen, doch die Worte wollten einfach nicht verschwinden. Und weil es keinen Weg zurück gab, tat ich das Nächstbeste: Ich faltete die Papierbögen zu ordentlichen Päckchen zusammen und verstaute sie in einem großen Plastikbehälter unter meinem Bett, ganz in der Nähe des Geschenkpapiers für Weihnachten. Ich sollte diesen Behälter erst im März 2008 wieder öffnen.

Als Nächstes fand ich mit Diana eine richtig gute Psychotherapeutin, mit der ich ein Jahr lang ernsthaft arbeitete. Dies sollte mein Leben für immer verändern. Wir lachen heute noch über meinen ersten Besuch. Diana, die schon viele Therapeuten therapiert hatte, begann unsere Sitzung mit den Worten: „Nun, was ist los?“ Ich zog meine Liste mit den Dingen, die man tun sollte, heraus und sagte nüchtern: „Ich brauche mehr von dem hier auf dieser Liste. Einige spezifische Tipps und Werkzeuge wären nützlich. Nichts Tiefgreifendes. Kein Kindheitsmist oder so was in der Art.“ 2007 wurde ein langes Jahr. In meinem Blog nenne ich es liebevoll das Jahr meines Zusammenbruchs/spirituellen Erwachens. Für mich fühlte es sich an wie ein klassischer Zusammenbruch, doch Diana bezeichnete es als spirituelles Erwachen. Ich glaube, wir hatten beide recht. Manchmal frage ich mich sogar, ob man überhaupt das eine ohne das andere haben kann.

Natürlich war es kein Zufall, dass sich all dies gerade im November 2006 ereignete. Alles deutete auf einen Zusammenbruch hin: Ich war ziemlich dünnhäutig, weil ich seit Kurzem kaum noch Zucker und Mehl aß, mein Geburtstag – für mich immer eine Zeit der Besinnung – stand unmittelbar bevor, ich hatte bis zur Erschöpfung gearbeitet und befand mich unmittelbar an der Schwelle zur zweiten Lebenshälfte. Andere mögen das, was da in der Lebensmitte geschieht, als Krise bezeichnen, doch das entspricht nicht den Tatsachen. Es ist vielmehr eine Phase der Reinigung – eine Zeit, in der du den verzweifelten Sog fühlst, das Leben, das du führen solltest, aufzulösen zugunsten eines Lebens, das du führen möchtest. Es ist eine Zeit, in der dich das Universum herausfordert, das Bild loszulassen, das du von dir hast, und zu dem Menschen zu werden, der du bist.

Die Lebensmitte ist definitiv eine der wichtigsten Phasen der Neuorientierung, es gibt aber auch noch andere im Laufe unseres Lebens:

- Heirat
- Scheidung
- Elternschaft
- Genesung von einer Krankheit oder Sucht
- Umzug
- Auszug der Kinder aus dem Elternhaus
- Erfahrungen von Verlust oder Traumata
- Eine Arbeit, die einem die Seele raubt

Im Universum mangelt es nicht an Weckrufen. Wir drücken aber meist sehr schnell auf die Schlummertaste.

Wie sich zeigte, war die Arbeit, die ich zu tun hatte, ebenso schwierig wie tiefgründig. Ich kämpfte mich hindurch, bis mir

eines Tages, als ich vollkommen erschöpft war und der noch feuchte Matsch an meinen Reiseschuhen klebte, bewusst wurde: „O Gott! Ich fühle mich anders. Ich bin fröhlich und habe das Gefühl, authentisch zu sein. Meine Angst ist zwar immer noch da, doch gleichzeitig fühle ich mich richtig mutig. Etwas hat sich verändert – das spüre ich ganz tief drinnen.“

Ich war gesünder und empfand mehr Freude und Dankbarkeit, als ich sie jemals zuvor in meinem Leben empfunden hatte. Ich war ruhiger und besser geerdet und bedeutend zuversichtlicher. Ich hatte mein kreatives Leben wieder angekurbelt, mich auf eine neue Weise mit meiner Familie und meinen Freunden verbunden, und – was das Allerwichtigste war – ich fühlte mich zum ersten Mal im Leben so richtig wohl in meiner Haut.

Ich lernte, mich mehr darum zu sorgen, wie ich mich fühlte, als darum, was die Leute denken könnten. Ich begann, neue Grenzen zu setzen und mein Bedürfnis loszulassen zu gefallen, eine Rolle zu spielen und perfekt zu sein. Ich fing an, „Nein“ statt „Klar doch“ zu sagen (Letzteres hatte nur dazu geführt, dass ich mich anschließend ärgerte und stinksauer wurde). Ich rief „Ja, zum Teufel!“ statt „Das klingt, als würde es Spaß machen, aber ich habe zu viel zu tun! oder „Ich werde das in Angriff nehmen, wenn ich dünner/weniger beschäftigt/besser vorbereitet bin.“

Während ich mit Diana auf dem Weg zu meinem Herzen war, las ich fast vierzig Bücher, darunter alle Biografien von spirituell erwachten Menschen, die mir in die Hände fielen. Das waren zwar unglaublich nützliche Orientierungshilfen, doch ich sehnte mich immer noch nach einem Ratgeber, der inspirierend und ressourcenorientiert zugleich war und der auf der Seelenreise als grundlegender Führer dienen konnte.

Als ich eines Tages auf den riesigen Bücherstapel starrte, der sich bedrohlich auf meinem Nachttisch türmte, durchfuhr es mich wie ein Blitz: „Ich möchte eine Art Autobiografie schreiben.“ Ich wollte erzählen, wie eine zynische, neunmalkluge Akademikerin, die ganz und gar dem Klischee entsprach, das sie ihr ganzes Erwachsenenleben lang verspottet hatte, zu einer genesenden, gesundheitsbewussten, kreativen und gefühlsbetonten spirituellen Sucherin mittleren Alters wurde; einer Sucherin, die ganze Tage damit zubringt, Betrachtungen über Gnade, Liebe, Dankbarkeit, Kreativität oder Authentizität anzustellen und die dabei glücklicher ist, als sie es je für möglich gehalten hätte. Ich würde es Leben aus vollem Herzen nennen.

Dann folgte der nächste Gedanke: „Bevor ich mich an mein eigenes Leben wage, muss ich meine Forschungsergebnisse nutzen, um einen Ratgeber zu veröffentlichen, wie ich ihn für mich selbst stets gesucht habe!“ Bis Mitte 2008 hatte ich drei riesige Bottiche mit Notizbüchern, Forschungstagebüchern und Bergen von Daten gefüllt. Außerdem lagen unzählige Stunden mit neuen Studien hinter mir. Alles, was ich brauchte, stand mir zur Verfügung, um den leidenschaftlichen Wunsch, das Buch zu schreiben, das du jetzt in der Hand hältst, in die Tat umzusetzen.

An jenem schicksalhaften Novembertag, als die Liste auftauchte und mich mit der unliebsamen Wahrheit konfrontierte, dass ich nicht aus tiefstem Herzen lebte und liebte, war ich noch nicht vollkommen überzeugt. Zwar hatte ich sie mit eigenen Augen gesehen, aber das hieß noch lange nicht, dass ich wirklich an sie glaubte. Ich musste mich schwer ins Zeug legen und bewusst die Entscheidung treffen, ihren Inhalt als wahr anzuerkennen... für mich selbst und für die Chance, ein anderes Leben zu führen. Nachdem ich immer wieder gezweifelt, zahlreiche Tränen vergossen, aber auch unzählige freudige Momente erlebt hatte, gelange

ich zum Sehen, indem ich auf den Weg und die Geschichten anderer Menschen vertraute.

Ich sehe jetzt, warum das Anerkennen unserer Geschichte und die Selbstliebe, die daraus erwächst, das Mutigste sind, das wir je tun werden.

Ich sehe jetzt, dass das Kultivieren eines Lebens aus tiefstem Herzen nicht mit der Anstrengung vergleichbar ist, ein Reiseziel zu erreichen. Es ist vielmehr so, als bewegten wir uns auf einen Stern am Himmel zu. Wir kommen nie wirklich dort an, doch wir sind ganz sicher, dass die Richtung stimmt.

Ich sehe jetzt, dass Gaben wie Mut, Mitgefühl und Verbundenheit nur dann von Nutzen sind, wenn sie geübt werden. Und zwar jeden Tag.

Ich sehe jetzt, dass der Prozess des Kultivierens und Sich-Befreiens, so wie in den zehn Wegweisern beschrieben, nichts ist, was wir erreichen oder erwerben und dann von unserer Aufgabenliste abhaken können. Es geht vielmehr um eine Arbeit, die uns ein Leben lang beschäftigen wird; eine Arbeit, die wir für unsere Seele tun.

Für mich war Vertrauen nahezu gleichbedeutend mit Sehen. Ich habe meinen Forschungsergebnissen vertraut und war dann in der Lage, immer mehr zu sehen, wie wir uns, unsere Familien und unser weiteres Umfeld wirklich verändern können. Wir müssen lediglich den Mut finden, aus tiefstem Herzen zu leben und zu lieben. Ich fühle mich geehrt, mit dir auf diese Reise zu gehen!





Einleitung

AUS VOLLEM HERZEN LEBEN

Aus vollem und tiefstem Herzen zu leben bedeutet, sich selbst etwas wert zu sein und sich mit dieser Haltung auf das Leben einzulassen. Es bedeutet, Mut, Mitgefühl und Verbundenheit zu pflegen und morgens mit dem Gedanken aufzuwachen: *Egal, was ich heute schaffe und was unerledigt bleibt, ich bin gut genug.* Es bedeutet, abends ins Bett zu gehen mit dem Gefühl: *Ja, ich bin unvollkommen und verletzlich und bisweilen auch ängstlich, doch das ändert rein gar nichts daran, dass ich auch mutig bin und liebenswert und dass ich dazugehöre.*

Der Weg

Aus vollem und tiefstem Herzen zu leben ist keine einmalige Entscheidung, sondern eine, die wir immer wieder aufs Neue treffen müssen – vielleicht sogar bis ans Ende unseres Lebens. Mein Anliegen ist es, Achtsamkeit und Klarheit in die Entscheidungsprozesse zu bringen, die dich zu einem solchen Leben befähigen, und zu teilen, was ich von den vielen Menschen gelernt habe, die ein solches Wagnis bereits eingegangen sind.

Bevor wir uns auf den Weg machen – diesen hier eingeschlossen – ist es wichtig, darüber zu sprechen, was wir mitnehmen sollten: Was ist erforderlich, um von einem Platz des Selbstwertes