

Dieses Arbeitsbuch gehört

---



**OVERCOMING**  
HALT FINDEN  
**IN UNSICHEREN**  
**ZEITEN**  
DAS INSPIRIERENDE  
ARBEITSBUCH

---

**MICHELLE  
OBAMA**

**GOLDMANN**

# Die **KRAFT** des Kleinen



WENN DU DIESES Arbeitsbuch in Händen hältst, sind wir uns wahrscheinlich ähnlich. Wie ich bist du ehrgeizig und willst immer das Beste für dich und andere, jeden Tag. Vielleicht nimmst du jedes Problem sehr ernst. Vielleicht hast du Großes in deinem Leben vor, hast mutige Pläne und willst keine einzige Sekunde deiner Zeit verschwenden. Aber vielleicht bist du, wie ich, auch sehr streng mit dir selbst. Vielleicht überfordert und erschöpft dich das ständige Arbeiten manchmal. Ich verstehe dich gut.

Wenn du etwas bewirken und die Welt verändern willst, wird sich deine psychische Gesundheit manchmal querstellen. Und das soll sie ja auch. Gesundheit beruht auf einem inneren Gleichgewicht. Und das innere Gleichgewicht beruht auf Gesundheit. Es ist wichtig, dass wir uns sorgfältig und manchmal wachsam um unsere psychische Gesundheit kümmern. Dein Geist arbeitet unermüdlich daran, dich aufrechtzuerhalten, während du deine Leidenschaften, Ziele und großen Träume, sowie deine Verletzlichkeiten, Grenzen und Ängste erforschst. Manchmal wird sie auf die Bremse drücken und versuchen, die Geschwindigkeit ein wenig zu drosseln. Manchmal, wenn es kritisch wird, wird sie dir Stresssignale senden: Wenn etwa alles zu schnell geht, du deine Energien erschöpfst oder wenn deine Gedanken in Unordnung geraten und du schlechte Gewohnheiten entwickelst. Achte darauf, wie du dich fühlst. Achte auf die Signale deines Körpers und deines Geistes. Und scheue dich bei Problemen nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Viele von uns suchen bei psychischen Problemen professionelle Unterstützung auf. Sie sprechen mit Therapeutinnen oder Schulberatern, rufen bei Hilfetelefonen an oder wenden sich an ihre Ärztin. Denk daran: Du bist nicht allein. Es ist völlig in Ordnung, seine Kräfte einzuteilen, sich auszuruhen und über die eigenen Schwierigkeiten zu reden. Es ist völlig in Ordnung, das eigene Wohlbefinden wichtig zu nehmen und sich regelmäßige Ruhephasen zur Gewohnheit zu machen.

Wenn es darum geht, etwas in der Welt zu bewirken, hilft es

mir häufig, meine riesigen, Alles-oder-nichts-Ziele in kleinere Einheiten aufzuteilen. Dadurch fühle ich mich weniger schnell überfordert oder erschöpft und habe nicht so schnell das Gefühl, alles sei vergeblich. Das bedeutet nicht, aufzugeben. Aufgeben ist, wenn Großartig zum Feind von Gut wird; wenn wir nur das ganz Große vor uns sehen, noch bevor wir überhaupt begonnen haben; wenn die Probleme uns so groß erscheinen, dass wir die kleinen Schritte – also das, was in unserer Kontrolle liegt – gar nicht erst gehen. Denk daran, immer

Daher empfehle ich dir, immer, wenn du dich von deiner Umwelt überwältigt fühlst, die Richtung zu wechseln und dich dem Kleinen zuzuwenden. Finde etwas, das es dir erlaubt, deine Gedanken neu zu sortieren, eine Insel der Zufriedenheit, auf der du es dir für eine Weile gemütlich machen kannst.

die Dinge zu priorisieren, die du wirklich tun kannst, selbst wenn es nur darum geht, deine Energie aufzuladen und deine Möglichkeiten zu erweitern.

Wenn du dich auf die Dinge konzentrierst, die innerhalb deiner Kontrolle stehen – häufig scheinbar unbedeutende, alltägliche Handlungen und Aktivitäten, oder deine privaten Gedanken –, wirst du das wiedererlangen, was ich als

»die Kraft des Kleinen« bezeichne. Ich persönlich ziehe die klarste Kraft des Kleinen aus dem Stricken. An Tagen, an denen mein Gehirn überall Katastrophen und Verderben sieht und an denen mich das Gefühl, *nicht genug zu tun*, paralysiert, nehme ich die Stricknadeln und überlasse es meinen Händen, mich Masche für Masche wieder aus diesem Loch herauszuholen.

Der erste Schritt bei einem neuen Strickprojekt ist immer das *Anschlagen*. Und der letzte das *Abketten*. Ich empfinde diese beiden Arbeitsschritte als unglaublich befriedigend – die Eckpfeiler einer kontrollierbaren und endlichen Handlung. Sie geben mir ein Gefühl des Abschlusses in einer Welt, die immer chaotisch und unvoll-

ständig bleiben wird. Daher empfehle ich dir, immer, wenn du dich von deiner Umwelt überwältigt fühlst, die Richtung zu wechseln und dich dem Kleinen zuzuwenden. Finde etwas, das es dir erlaubt, deine Gedanken neu zu sortieren, eine Insel der Zufriedenheit, auf der du es dir für eine Weile gemütlich machen kannst. Und es muss nicht unbedingt das Stricken sein; alle möglichen Hobbys, Aufgaben und Handlungen können Teil deines Werkzeugkastens sein und dir dabei helfen, deine Kraft des Kleinen zu pflegen und zu stärken – sie müssen nur zu dir passen. Vielleicht spielst du gerne Tennis, machst lange Spaziergänge, baust Vogelhäuschen oder sprichst allmorgendlich eine Affirmation.

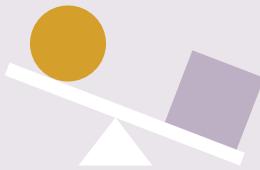
Ich will damit nicht sagen, dass das Stricken (oder irgendein anderes Hobby) die Lösung aller Probleme ist. Nichts davon wird den Rassismus beenden, den Klimawandel verlangsamen oder irgendeine der großen Krisen unserer Zeit lösen. Dafür sind diese Handlungen zu klein. So klein, dass sie fast schon bedeutungslos erscheinen. Und genau darum geht es mir. Ich habe mit der Zeit gelernt, dass die großen Dinge manchmal leichter zu bewältigen sind, wenn man ihnen etwas Kleines zur Seite stellt. Wenn sich alles groß und dadurch auch angsteflößend und unüberwindbar anfühlt, wenn ich von meinen Gefühlen und Gedanken überwältigt werde, wende ich mich ganz bewusst dem Kleinen zu.

Der nächste Abschnitt dieses Arbeitsbuches soll dir dabei helfen, herauszufinden, worin bei dir die Kraft des Kleinen liegt, welche Werkzeuge dir zur Verfügung stehen. Ich möchte zeigen, dass es okay ist, im Kleinen produktiv zu sein und sich den kleinen Aufgaben und Bestrebungen zu widmen, die ihren Platz neben deinen großen Zielen und Träumen haben. Ja, es ist sogar mehr als okay: Deine Kraft des Kleinen ist ein wichtiges Werkzeug, um schwierige Zeiten zu überstehen und fester auf beiden Beinen stehen zu bleiben.

Was hat dir in letzter Zeit Angst gemacht? Was hat dich gestresst oder verunsichert? Erinnerst du dich, wo du warst, was du getan hast oder mit wem du zusammen warst?

Wann hast du dich in letzter Zeit ruhig, geerdet oder zuversichtlich gefühlt?  
Was hast du getan, als du dich so fühltest?





**HABE ICH VERSTANDEN**, woher die Unausgeglichenheit und die Beeinträchtigung des inneren Gleichgewichts in mir kommen, suche ich nach einem geeigneten Hilfsmittel, um mich wieder auf Kurs zu bringen. Meist sind diese Hilfsmittel klein. Manchmal brauche ich einfach einen Spaziergang an der frischen Luft, Sport, oder ich muss einmal ausschlafen. Oder ich nehme mir etwas ganz Simples vor und mache nur mein Bett. Auch eine lange Dusche oder etwas Schönes anzuziehen kann helfen. Ein intensives Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin oder Zeit für mich allein, in der ich meine Gedanken aufschreibe, kann unglaublich heilend wirken. Manchmal merke ich dann, dass ich aufhören sollte, etwas Bestimmtes, das ich vor mir hergeschoben habe, zu vermeiden – ein Projekt oder eine Begegnung beispielsweise. Auch anderen zu helfen, hilft mir – selbst wenn es sich nur um eine Kleinigkeit handelt, die jemandem eine Freude macht. Häufig muss ich nur einmal herzlich lachen, um mich wie neu zu fühlen.

Solche kleinen Änderungen helfen dabei, die großen Knoten zu lösen. Es sind die Dinge, die wir »um ihrer selbst willen« tun, die uns bereichern. Kleine Erfolgserlebnisse, das habe ich gelernt, sammeln sich an. Ein Schritt vorwärts führt meist zum nächsten, eine Handlung, die uns wieder ins Lot bringt, führt uns zur nächsten. Wenn wir etwas Neues wagen oder eine scheinbar unwichtige Aufgabe erledigen, nähern wir uns Schritt für Schritt den größeren Handlungen und Wirkungen.

Blättere zurück und wirf noch einen Blick auf Seite 9. Hast du in den Momenten, in denen du dich ruhig, geerdet oder zuversichtlich fühltest, deine Kraft des Kleinen umgesetzt? Und hast du es absichtlich oder unabsichtlich getan? Verändert sich dein Blick auf diese Liste, wenn du sie nicht als zufällig wahrnimmst, sondern an die Werkzeuge denkst, die du in diesen Momenten genutzt hast?

Wie kannst du weitermachen, um deine Kraft des Kleinen umzusetzen und mehr positive Momente wie diese zu schaffen?

MANCHE »KLEINEN«  
HANDLUNGEN oder  
Projekte nehmen  
dich ganz ein und  
haben dadurch einen  
beruhigenden Effekt.  
Andere führen zu Stress  
und Frustration. Und  
dieselben Handlungen  
können sich für  
unterschiedliche  
Menschen ganz  
unterschiedlich  
anfühlen. Ich liebe es  
zu stricken. Aber wenn  
ich meinem Mann  
vorschlagen würde, zu  
stricken, anstatt ein  
Buch zu lesen oder Golf  
zu spielen, käme er ins  
Schwitzen.

Trage hier deine Momente der Unausgeglichenheit und daneben deine aus der »Kraft des Kleinen« heraus verfügbaren Hilfsmittel ein – verbinde dann diese Werkzeuge mit den Momenten der Unausgeglichenheit, in denen sie am hilfreichsten sind.

## MOMENTE DER UNAUSGEGLICHENHEIT



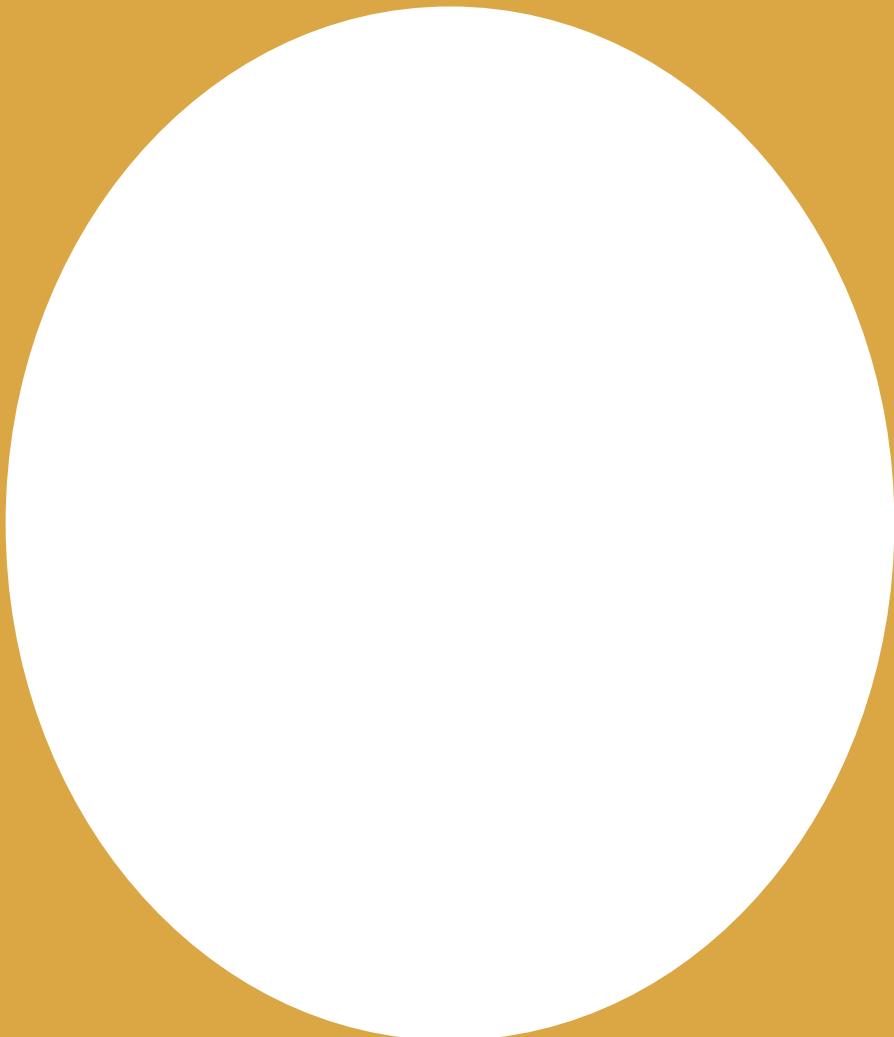
# AUS DER »KRAFT DES KLEINEN« HERAUS VERFÜGBARE HILFSMITTEL

»Es ist völlig  
in Ordnung,  
seine Kräfte  
einzuteilen, sich  
auszuruhen und  
über die eigenen  
Schwierigkeiten  
zu reden.

Es ist völlig  
in Ordnung,  
das eigene  
Wohlbefinden  
wichtig zu  
nehmen und  
sich regelmäßige  
Ruhephasen zur  
Gewohnheit zu  
machen.«

Wie zeigen sich die Momente, in denen du aus dem Gleichgewicht gerätst, in deinem Leben?

Denk an das letzte Handwerks- oder Handarbeitsprojekt,  
das du fertiggestellt hast. Was war es? Kannst du es hier zeichnen?



»Beim Stricken ist es genau wie bei vielen anderen Dingen im Leben: Man erhält eine Antwort, indem man eine Masche an die nächste reiht. Wir verschlingen wieder und wieder den Faden mit sich selbst, bis wir die erste Reihe gestrickt haben. Darüber setzen wir die zweite Reihe, dann die dritte und vierte. Irgendwann, mit etwas Anstrengung und Geduld, erkennen wir die Umrisse eines Musters.

Wir erhalten eine Art Antwort – das, worauf wir gehofft haben – und sehen, wie eine neue Ordnung in unseren Händen Gestalt annimmt.«

