

Renate Daimler  
Das Buch der Erlaubnis




Renate Daimler

Das Buch der  
**Erlaubnis**



Kösel

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.







Verlagsgruppe Random House FSC® N001967







Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Umschlagmotiv: © shutterstock/artyway  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-30811-8

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



# Inhalt

Vorwort	7
<b>Im Raum der Veränderung</b>	<b>11</b>
 Die Geschichte vom Camper 1	13
Ich bin das Projekt	16
Aus Liebe zu mir	20
Die Erlaubnis zum guten Leben als Hindernislauf	25
 Die Geschichte vom Camper 2	29
Bin ich authentisch?	32
Was verbiete ich mir?	35
Erlaubnis in kleinen Schritten	39
Über die Schwelle treten	44
Die Bewertungsmaschine in meinem Kopf	51
<b>Was die Hirnforschung sagt</b>	<b>55</b>
 Die Geschichte vom Camper 3	57
Erlaubnis im Kopf	59
 Die Geschichte vom Camper 4	66
Muster im Kopf	70
Gesundheit im Kopf	99

<b>Erlaubnispotenziale und Hindernisse</b>	<b>115</b>
 Die Geschichte vom Camper 5	117
Frau-Sein, Mann-Sein	121
 Die Geschichte vom Camper 6	130
Die Eltern	133
Die Partnerschaft	139
Die Kinder	147
 Die Geschichte vom Camper 7	152
Das Alter	154
 <b>Die Ressourcen</b>	 <b>161</b>
 Die Geschichte vom Camper 8	163
Das magische Dreieck	166
Der Mut und das Scheitern	172
Die Dankbarkeit	177
 Die Geschichte vom Camper 9	180
Die Achtsamkeit	184
Die Stille und die Intuition	189
Die Freude	194
Die Fügung	198
Der Tod als Ratgeber für ein gutes Leben	202
Der Glaube an etwas Größeres	207
 Die Geschichte vom Camper 10	212
 Nachwort	
oder: Die Reise ist nie zu Ende	215
Dank	219
Quellennachweis	221



## Vorwort

Wir erlauben uns viel mehr als alle Generationen vor uns. Wir sind freier, mobiler und selbstbestimmter. Doch sind wir das wirklich? Oder leben wir unbewusst noch immer nach alten Mustern, die uns mitgegeben wurden?

Erlaubt ist für ein Kind, was seine Eltern gutheißen. Und weil wir kein anderes Ziel haben, als geliebt zu werden, bemühen wir uns, ihren Anforderungen zu entsprechen. Wir sind stark und unabhängig, obwohl wir uns nach Versorgung sehnen, wir sind lustig, obwohl wir in unserem Inneren traurig sind, wir sind leise, obwohl wir gern laut und lebendig wären, wir sind besonders fleißig, weil wir durch Leistung Liebe bekommen.

Wer kennt sie nicht, diese Sätze, die uns so hartnäckig begleiten: »Nur die Starken kommen durch!« – »Der frühe Vogel fängt den Wurm!« – »Ohne Fleiß kein Preis!« – »Wer nicht hören will, muss fühlen!« – »Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen!« – »Sei doch vernünftig!« – »Bescheidenheit ist eine Zier...« Was wir als Kinder lernen, nehmen wir als Verhaltensmuster mit, ob wir es wollen oder nicht. Sie wurden uns im wahrsten Sinn des Wortes in unser Gehirn »eingepägt«.

Wie wir mit diesen erlernten Mustern umgehen, ist unterschiedlich. Die einen folgen den traditionellen Spuren ihrer Ursprungsfamilie, die anderen steigen aus und machen es ganz anders, als Mama und Papa es von ihnen erwartet hatten. Doch auch das ist noch keine Freiheit.

Irgendwann merken wir, dass es Zeit wird, unsere automatisierten Handlungen zu hinterfragen – spätestens dann, wenn wir merken, dass wir uns in unserem Korsett der äußeren und inneren Gebote und Verbote nicht mehr wohlfühlen. Spätestens dann, wenn wir merken, dass unsere Lebenslust von Ansprüchen erdrückt wird und wir bei dem Lied »Das kann doch nicht alles gewesen sein« mitsingen.

Dieses Buch ist ein Aufruf zur Revolte. Raus aus den verkrusteten Bahnen und hinein in ein selbstbestimmtes Sein, in dem das zählt, was uns wirklich zufrieden macht.

Das klingt einfach und ist es doch nicht. Unsere Gehirnbahnen, in denen wir wie auf einer Computerfestplatte alle Gewohnheiten seit unserer Kindheit gespeichert haben, lassen sich nicht so leicht von ihren vertrauten Wegen abbringen. Und selbst wenn wir es doch schaffen, was werden dann die anderen sagen? Denn natürlich wollen wir geliebt werden. Nicht nur von uns selbst – und das ist schon schwer genug –, sondern auch von denen, die uns wichtig sind.

Die besorgten Fragen: »Und was wird mein Mann, was wird meine Frau, sagen?«, »Wie werden meine Eltern reagieren?«, »Was werden meine Kinder darüber denken?«, »Was werden die Nachbarn sagen?«, stellen sich meistens, wenn wir zu neuen Ufern aufbrechen wollen. Es wird immer jemanden geben, von dem wir vermuten, dass er oder sie uns ein Stoppschild vor die Nase hält.


Und hier fordert uns das Leben ein Kunststück ab. Denn wenn wir weiter auf der bequemen, breiten Straße der eigenen Beschränkung spazieren gehen, weil es einfacher ist, dann wird das mit der Zeit ein Verrat an uns selbst. Wenn wir uns weiter von unseren erlernten Kindheitsmustern und anderen Menschen bestimmen lassen, dann führen wir ein Leben, das uns verordnet wurde, und nicht unser eigenes.



Das Forschungsprojekt, zu dem ich Sie einladen möchte, führt uns in die Tiefe und die Hintergründe unserer Erlaubnismuster. Die Geschichten, die ich Ihnen dazu erzähle, habe ich so erlebt oder von anderen Menschen erfahren. Sie handeln alle vom Hineinwachsen und Ringen um ein authentisches Sein. An diesem Ringen führt kein Weg vorbei, wenn Sie es ernst mit sich meinen, denn das Leben ist keine Generalprobe.

Dieses Buch trägt den Untertitel: »Aus Liebe zu mir«, weil Erlaubnis immer mit Selbstliebe zu tun hat.





Im Raum  
der Veränderung





## Die Geschichte vom Camper 1

Der Zirkuswagen war rot mit goldenen Fensterläden, und auf dem Dach saß eine blauweiß gepunktete Katze. Das kleine Mädchen, das in dem Wagen mit seiner Mutter, einer Seiltänzerin, lebte, stand davor und jonglierte mit Bällen. Lolla war meine Zwillingsschwester. Das wusste ich genau, obwohl ich es niemandem sagen konnte, weil sie mir nicht geglaubt hätten. »Sie«, das war meine sesshafte Familie in Bregenz am Bodensee. Meine Eltern waren ehrbare Kaufleute, und der Zirkuswagen stand neben einem großen, rotweiß gestreiften Zelt auf Seite eins in meinem Lieblingsbilderbuch.

Ich war fünf Jahre alt und hatte nur einen glühenden Wunsch: Ich wollte mit Lolla in diesem Zirkuswagen leben und von einem Ort zum anderen ziehen. Der Grund dafür war nicht nur mein Nomadinnenherz, das noch immer in mir schlägt, es war auch die strenge Ordensschwester im Kindergarten, die mir immer auf die Finger schlug, weil ich mit der »bösen« linken Hand malen wollte.

Ich wusste genau, wie ich es anstellen konnte, damit Lollas Mutter mich mitnehmen würde. Ich würde einen Hund mit roten Ohren haben. Er war aus seinem Wurf ausgestoßen worden, weil er anders war als seine Geschwister. Aber hier könnte er mit mir in der Manege auftreten, und die Menschen würden ihm zujubeln, weil er etwas ganz Besonderes war.

Ich schlich um jeden Zirkus herum, der nach Bregenz kam, aber Lolla war nie dabei.

Mit siebzehn flüchtete ich aus meiner beschaulichen Kleinstadt nach Paris, mit achtzehn zog ich nach London weiter, und mit zwanzig landete ich dann in Wien.

Meinen Umzug in Österreichs Metropole verdankte ich der Tatsache, dass ich aus beruflichen Gründen täglich eine Zeitung aus meiner Heimat las, um mich als Mitarbeiterin des »Austrian National Tourist Office« auf dem Laufenden zu halten. »Stewardessen gesucht« stand in großen Lettern im Anzeigenteil, und plötzlich wurde mir bewusst, dass ich keine Lust mehr hatte, andere Menschen auf Urlaub zu schicken, ich wollte unbedingt wieder selber reisen.

In meinem Job als Flugbegleiterin blieb ich zwölf Jahre und kündigte rechtzeitig, bevor Fliegen zum Massentourismus wurde und die Idee der »Gastgeberin an Bord« nur noch für die erste Klasse galt.

Der Nomadin in mir war das recht. Sie liebt es, wenn Dinge sich ändern, und fand es richtig gut, dass ich im weiteren Verlauf meines Lebens Journalistin, Autorin, Radiomoderatorin, Systemische Beraterin, Kabarettistin auf meinen Lesungen, zertifizierter Outdoorguide und geprüfte Wanderführerin wurde. Auch dass ich in diesen vielen Jahren zwölf Mal in Wien umgezogen bin, fand meine Nomadin erfrischend. Fünf Mal davon mit zwei Kindern und einem Hund.

Heute bin ich sesshaft. Ich lebe gemeinsam mit meinem zweiten Mann, der kein Nomade ist, seit einigen Jahren in einem kleinen Haus an einem See in der Nähe von Wien. Meiner Nomadin gefällt das. Sie schwimmt, spricht mit den Pflanzen, streunt durch die Wälder, findet Wege, die nur Tiere kennen, und war bis vor Kurzem noch ganz zufrieden damit.

Doch dann kam plötzlich die alte Sehnsucht wieder, und mit ihr die Erinnerung an das kleine Mädchen, das schon mit fünf Jahren in einem Zirkuswagen leben und durch die Lande ziehen wollte.

Meine Nomadin will einen Camper. Ich weiß es schon länger, aber ich wollte ihr nicht zuhören.

Es gibt Dinge, die in einer Beziehung unpopulär sind. Meinen sesshaften Mann musste ich gar nicht fragen, was er von einem Wohnzimmer auf Rädern hält. Er liebt gute Hotels mit einem feinen Frühstückbuffet und würde nicht einsehen, warum er freiwillig in einem Blechauto schlafen soll und sich aus einem kleinen Kühlschrank, der vorher gefüllt werden muss, irgendwo in der Pampa selbst ein Frühstück machen soll.

Was sollte ich tun? Ich wusste es noch nicht. Aber meiner Sehnsucht nach einem Camper verdanke ich unter anderem, dass ich dieses Buch schreibe. Ich musste erforschen, ob es um die Erlaubnis geht, mir meinen Kindertraum, der mich schon so lange begleitet, zu erfüllen. Oder ob es darum geht, eine neue Form für diesen Traum zu finden.



Fortsetzung auf Seite 29



## Ich bin das Projekt

Ich war noch nie mein eigenes Projekt. So wichtig fand ich mich nun auch wieder nicht, dass ich mich in den Mittelpunkt meines Lebens gestellt hätte. Das war schon immer so, denn wichtig und einmalig zu sein, lernt man üblicherweise in der Kindheit, und das kam damals bei mir zu kurz.

Meine Schwester war erst elf Monate alt, als ich als »Unfall« geboren wurde, weil der Frauenarzt meiner Mutter gesagt hatte, dass sie nicht schwanger werden könne, solange sie stillt. Niemand hat auf mich gewartet.

Als ich zwei Jahre alt war, kam mein Bruder zur Welt. Endlich ein Sohn, der den Schmerz linderte, dass das erste Kind, »der Stammhalter«, kurz nach der Geburt gestorben war. Ich fühlte mich noch mehr am Rand. Als meine jüngere Schwester geboren wurde, war ich drei. Wir waren verantwortlich für sie und mussten sie, sobald sie laufen konnte, zum Spielen mitnehmen. Ich war acht Jahre alt, als mein jüngster Bruder zur Welt kam. Und weil meine Eltern beide in unserem Geschäft arbeiteten und niemand Zeit für ihn hatte, gehörte er ganz mir. Das war der Tag, an dem ich eine kleine Erwachsene wurde. Ich liebte ihn über alles und stellte mir jeden Abend vor dem Einschlafen vor, dass wir ganz alleine in einem kleinen Haus im Wald lebten. Das war mein neuer Traum, nachdem sich meine Hoffnung nicht erfüllt hatte, mit Lolla, der Heldin in meinem Lieblingskinderbuch, in einem Zirkuswagen durch die Lande zu ziehen.



In meiner Kindheit hatte ich so gut gelernt, für andere zu sorgen und mich selbst dabei zu vergessen, dass ich auch später immer Projekte fand, die wichtiger waren als ich. Von Frauenrecht bis Umweltschutz, von Karriere bis Privatleben, mein Leben war bunt und aufregend, und ich fühlte mich wohl dabei. Von außen hätte niemand bemerkt, dass ich mich nicht gut um mich selbst kümmerte, nicht einmal ich selbst.

Und als eines Tages eine Lücke von fast einem halben Jahr in meinem Kalender entstand, weil ich weder Lust hatte, ein neues Buch zu schreiben, noch meine seit einem Jahrzehnt bewährte Fortbildung in Systemischer Strukturaufstellung anzubieten, war ich neugierig, womit sie sich füllen würde. Doch mit einem neuen Buch? Mit einem großen Auftrag? Mit einer neuen Ausbildung? Denn so war es immer. Die Dinge kamen zu mir, als ob sie auf mich gewartet hätten.

Der Tag, an dem ich erfuhr, dass ich selbst das Projekt war, das auf mich wartete, war ein Schock.

»Sie haben auf beiden Augen ein Glaukom, und wenn der Sehnerv weiter zerstört wird, sind Sie in Gefahr, blind zu werden«, sagte der Augenarzt, und ich wusste auch ohne Wikipedia, dass er den gefährlichen Grünen Star meinte.

Der Auftrag war klar und unmissverständlich. Meine beiden Sehnerven waren nicht gut genug durchblutet und damit unterversorgt. So wie ich auch. Mein Körper, dieser weise Ratgeber, hat mir ein Ultimatum gestellt, und ich wusste, dass ich es ernst nehmen muss.

»Ich schau auf mich«, versprach ich mir nicht nur für das nächste halbe Jahr mit den vielen Untersuchungen, sondern für immer.

Denn fast alles, was mir im Leben wichtig ist, hat mit Sehen zu tun: Ich liebe das Gesicht meines Mannes, wenn er mit seiner Mimik mehr sagt als mit Worten, ich forsche in den Ge-

sichern meiner Kinder und lese darin jenseits aller Worte. Ich schreibe, ich wandere, ich schwimme, ich beobachte, wie die Pflanzen in unserem Garten wachsen ...

Aus dieser Erschütterung ist das Geschenk eines neuen Lebens geworden. Ich wurde zu meinem eigenen Projekt – und bin es noch heute, denn ganz so einfach, wie ich dachte, ist die Selbstfürsorge nicht.

Ich arbeite weniger und achte noch mehr darauf, dass alles, was ich tue, mir Freude macht. Ich versuche längere Erholungszeiten einzubauen und meide Menschen, die mir nicht guttun. Ich freue mich darüber, wenn es mir glückt, mir Phasen der Stille zu gönnen, in denen ich nur mir und meiner weisen Seele zuhöre.

Ich sage immer häufiger Nein zu Anforderungen von außen und öfter Ja zu mir selbst.

Und ich scheitere auch immer wieder, weil meine breiten Autobahnen im Gehirn mich dazu verleiten, in alte Muster zu verfallen.

Gleichzeitig spüre ich, dass sich mein Engagement für mich selbst lohnt. Ich bin freudvoller, dankbarer und glücklicher als je zuvor in meinem Leben.

Bin ich nun egoistisch, weil ich mein eigenes Projekt bin? »Egoistisch« ist ein Schimpfwort, das schnell ausgepackt wird, ohne zu hinterfragen, ob es sich nicht einfach um die Erlaubnis zur Selbstfürsorge handelt.

PS: Meine Augen, die mich daran erinnern haben, dass es jetzt endlich um mich geht, sind stabil geblieben. Ich sehe nach wie vor gut und bin zutiefst dankbar dafür.

## Empfehlungen

- Falls der Satz »Ich bin das Projekt« Irritation in Ihnen auslöst, lohnt sich ein persönliches Forschungsprojekt über die Bedingungen in Ihrer Kindheit. Wurde ich erwartet, hatte ich Gelegenheit, wirklich wichtig zu sein? Musste ich frühzeitig für andere sorgen? Alleinerziehende Mütter oder Väter, kranke Geschwister, jüngere Geschwister, beruflich sehr beschäftigte Eltern, der Tod eines Elternteils und vieles mehr können solche Versorgungsmuster verursachen.
- Achten Sie auf die Nachrichten Ihres Körpers! Er ist unser bester Freund und macht uns darauf aufmerksam, wenn unser Leben nicht in Balance ist. Selbst eine kleine Grippe kann ein guter Hinweis darauf sein, dass wir Ruhe brauchen.
- Durchleuchten Sie Ihren Alltag! Wo stellen Sie sich hinten an, wo überlegen Sie nicht, welche Folgen Ihr Handeln für Ihr Wohlbefinden hat?
- Erlauben Sie sich, »Nein« zu sagen und die Spur der Anpassung an die Wünsche anderer zu verlassen.
- Treffen Sie selbst die Unterscheidung zwischen Egoismus und Selbstfürsorge.
- Das Wort »selbstlos« ist verdächtig. Erlauben Sie nicht, dass Sie Ihr eigenes Selbst loswerden.
- Haben Sie Geduld mit sich selbst. Es ist eine große Aufgabe, die breiten Autobahnen in unserem Gehirn zu verlassen. Mehr dazu in den Kapiteln »Erlaubnis im Kopf«, »Muster im Kopf« und »Gesundheit im Kopf«.



## Aus Liebe zu mir

Da steht er, dieser Satz: »Aus Liebe zu mir.« Am Anfang dachte ich, dass es gar nicht so schwer ist, mich wirklich selbst zu lieben. Meinen Körper, meinen Geist und meine Seele. Und nun, da ich mehr in die Tiefe dieses Gefühls steige, merke ich, wie oft ich noch immer lieblos zu mir bin, obwohl ich doch schon weiß, dass ich »das Projekt« bin.

Ich komme aus einer Kindheit, in der die Fürsorge für meine Geschwister mir ein Stückchen Aufmerksamkeit und Liebe gesichert hat, und war nie eine kleine Prinzessin. Anders als meine Freundin und Schwägerin Elisabeth, die als Einzelkind aufgewachsen ist und bei der ich einen Kurs in Selbstfürsorge nehmen könnte. Wenn sie etwas nicht will, dann sagt sie einfach mit Nachdruck »Nein« und damit »Ja« zu sich selbst. Ich hingegen sage noch immer viel zu selten »Nein« und muss später die Rechnung dafür bezahlen.

So wie jetzt gerade wieder, als das alte Jahr endet. Ich hatte schon vor längerer Zeit bemerkt, dass meine Muskeln unzufrieden mit mir waren und ich immer steifer wurde. Nicht weil ich alt bin, sondern weil ich nicht mehr zum Yoga gehe. Im Sommer wandere und schwimme ich, aber dieses Dehnen, das mein Körper braucht, um sich wohlzufühlen, danach sehnt er sich im Winter.

Mir fehlt Yoga nicht, sage ich bockig, denn Yoga macht mir keinen Spaß. Es stimmt, es hat mir immer gutgetan und ich

bin nach wie vor von seiner ganzheitlichen Wirkung überzeugt.

Als mein Körper mir seine Rechnung für meine Nachlässigkeit präsentierte, wusste ich, dass es Zeit war, etwas zu tun. Also besuchte ich meine Schamanin und Therapeutin Gabriele und machte eine Rassel-Session auf der Suche nach einer Erklärung, warum das, was mein Körper so sehr mochte, bei mir auf Widerwillen stieß.

Das Erste, was auftauchte, war Trauer und das Wort »Drill«, und ich verstand, dass die Genauigkeit der Yogaübungen, das viele »Richtig« und »Falsch«, das ich so gut aus meiner Kindheit kannte, Widerstand in mir erzeugte. Aber das war noch nicht alles. Ich fand mich in einem Dialog mit meinem Körper wieder, der sich bitter bei mir beschwerte: »Du kümmerst dich um deinen Geist und um deine Seele, und mich lässt du immer zurück. Jedes Mal, wenn die Zeit knapp wird, komme ich zu kurz. Dann streichst du das gesunde, gute Essen, die Spaziergänge, die ich so dringend brauche, oder die Ruhe, die notwendig ist, damit ich mich regenerieren kann. Und wenn du schon kein Yoga magst, obwohl es mir so guttut, dann erfinde bitte dein eigenes kreatives Übungsprogramm. Diese Disziplin und Fürsorge, die brauche ich von dir, wenn du gesund bleiben willst.«

Ich bin beschämt. Alles, was mein Körper mir vorwirft, stimmt. So habe ich das mein ganzes Leben lang gemacht.

Bilder tauchen auf. Ich sehe mich als junge Frau im Kampf gegen die Austrian Airlines, die ihre Flugbegleiterinnen mit sechsenddreißig Jahren zum Bodenpersonal versetzen, weil sie angeblich zu alt zum Fliegen sind. Ich sehe mich in der Wiener Innenstadt hastig ein Brötchen in mich hineinstopfen auf dem Weg zum nächsten Termin mit einem Minister, der uns helfen soll, dieses frauenfeindliche Alterslimit abzuschaffen. Ich sehe mich über Monate hinweg wach im Bett liegen, weil ich als Be-

triebsrätin mit meinen Kolleginnen entscheiden muss, ob wir einen Streik wagen sollen, obwohl unsere Gewerkschaft uns nur zögernd unterstützt. Es war ein Kampf bis zu meiner totalen Erschöpfung, den wir gewonnen haben.

Ich sehe mich als Mutter von zwei kleinen Kindern und einem Mann auf der Flucht und später im Gefängnis. In der Nacht liege ich wach und mache mir Sorgen. Am Tag bin ich für meine Kinder und meinen damaligen Ehemann da und tue alles, damit die Situation für sie leichter wird. Als meine Haut sich mit einem Ganzkörperausschlag gegen diese Überlastung wehrt, nehme ich die Situation immer noch nicht ernst und brauche einen Kreislaufzusammenbruch mit Krankenhausaufenthalt, damit sich jemand um mich kümmert. Mein Leben lang gab es Gründe, mich für eine gute Sache selbst zu verraten.

Heute ist der 27. Dezember, und ich verspreche meinem Körper, dass er im nächsten Jahr endlich Vorrang hat.

Wenn ich einem Veränderungsprozess zustimme, dann weiß ich, dass auch die notwendigen Zeichen auftauchen. Ich muss mir nur erlauben, sie zu bemerken. Dennoch war ich überwältigt von der Geschwindigkeit und Heftigkeit, mit der mein Körper meine Aufmerksamkeit einfordert.

Am 30. Dezember hatte ich ein Erlebnis, bei dem durch ein Missverständnis ein alter, emotionaler Schmerz aus meiner Kindheit heftig aktiviert wurde. Ich nahm es als Zeichen, meine Zellen von emotionalem Müll zu befreien, und ging in den Wald. Zuerst stampfte ich wütend vor mich hin und fütterte mein Selbstmitleid. Dann fühlte ich mich allmählich glücklich und frei und wusste, dass es Zeit war, mit meinem Ritual zu beginnen.

Es gibt Plätze in der Natur, die magisch sind. Es gibt sie überall, und sie brauchen kein Schild »Kraftplatz«. Ich zündete auf einer Waldlichtung, in der ich vorher noch nie gewesen war,



Renate Daimler

### **Das Buch der Erlaubnis**

Aus Liebe zu mir

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
3 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-466-30811-8

Kösel

Erscheinungstermin: September 2017

Warum fühlt es sich manchmal so an, als lebten wir nicht unser eigenes, sondern ein fremdbestimmtes Leben? Und was würde uns wirklich glücklich machen? Dieses Buch ist ein Augenöffner für die unbewussten Beschränkungen, die uns früh prägen und oft durchs ganze Leben begleiten: „Ohne Fleiß kein Preis“, „Wer nicht hören will, muss fühlen“, „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“ – regelrechte Stoppschilder, die uns davon abhalten, glücklich zu sein. Renate Daimler zeigt eindringlich und sehr persönlich, wie wir uns selbst die Erlaubnis geben, aus eingefahrenen Bahnen auszusteigen, frei zu werden und unser Leben so zu gestalten, wie es für uns gut ist.

 [Der Titel im Katalog](#)