



kailash

VEIT LINDAU

FUCKED UP

WIE DU AUS SCH... KOMPOST MACHST!



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe

© 2017 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Judith Mark

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design,

Daniela Hofner München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63155-5

www.kailash-verlag.de

*»fucked up«
amerikanische Umgangssprache,
steht für ...*

*... Scheiße gebaut,
... am Arsch,
... kaputt.*

Für alle, denen es gerade scheiße geht.

*Gewidmet der Dunkelheit,
die unser Licht gebiert.*

»Das neue Buch von Veit Lindau wirkt zu Beginn wie eine kalte Dusche. Es macht wach. Nüchtert aus. Lässt dich radikal und ehrlich in der Realität ankommen, die Dinge beim Namen nennen. Je weiter du liest, desto wärmer prickelt es unter der Haut. Denn alleine die Anerkennung der Wahrheit setzt ungeahnte Kräfte frei. Veit Lindau macht dir klar, dass du in den Tälern deiner Niederlagen nicht alleine bist, sondern sie mit vielen Menschen teilst. Wachrüttelnd, ermutigend, praktisch.«

Ursula Karven

»Fucked Up – genau wie es der Titel verspricht, bringt Veit die Dinge ungeniert auf den Punkt. Mit praktischen Tipps zum Umgang mit persönlichen Niederlagen. Im Sport musste ich lernen, mit Tiefschlägen umzugehen, also den Wert des Scheiterns zu erkennen. Das motiviert mich, immer wieder an mir zu arbeiten und die Siege mehr wertzuschätzen. Durch die Niederlage in der Finalserie 2006 fühlte sich die NBA-Meisterschaft fünf Jahre später noch viel überwältigender an.«

Dirk Nowitzki

INHALT

Prolog	9
Mein ganz persönlicher Misthaufen. Oder: Warum ich dieses Buch geschrieben habe	15
Die einfachste Formel für Glück	31
Willkommen in der »Fucked up«-Zone . . .	35
Das Licht: verstehen, was geschieht	37
Die acht Widersacher	37
Die sieben falschen Regeln	42
<i>Die falsche Regel der Perfektion</i>	43
<i>Die falsche Regel des Wachstums.</i>	45
<i>Die falsche Regel der Kontrolle.</i>	46
<i>Die falsche Regel des Bescheidwissens</i>	48
<i>Die falsche Regel des Fehlers</i>	49
<i>Die falsche Regel der Schuld</i>	51
<i>Die falsche Regel der Positivität</i>	53
Chaos – die geheime Ordnung	54
Die Phasen des Wandels im Überblick	60

Die Kraft: Welchen Sinn hat der ganze Mist?	65
Beten macht Sinn	66
Der Weg: Die Krise verwandeln	71
Phase 1: Abkotzen	85
Phase 2: Ohnmacht	88
Phase 3: Inventur	89
Phase 4: Inkubation	92
<i>Gute Fragen bringen die Verwandlung in Gang</i>	92
<i>Dein Berater-Team</i>	94
<i>Deine Tafelrunde</i>	97
<i>Ruhephasen sind wichtig</i>	101
<i>Umwälzung</i>	104
Phase 5: Korrektur	113
Phase 6: Neubeginn	116
Das Kompost-Manifest	122
Epilog	127

PROLOG

Ein Rat: Lies dieses Buch nicht, wenn es dir gerade ausgezeichnet geht, die Sonne scheint und dein Leben in die perfekte Richtung läuft. Surf die Welle und genieße es. Bade in dem wunderbaren Gefühl, vom Leben geliebt zu werden, alles verstanden zu haben und am richtigen Platz zu stehen. Wenn du nicht gerade ein professioneller Drama-Junkie bist, macht es keinen Sinn, grundlos in der Sch... zu wühlen.

Das Buch ist in jedem Fall eine gute Investition.

Stell es ins Regal. Vertraue darauf: Es wird dich finden, wenn du es brauchst. Ich habe es für den Moment geschrieben, ...

- ... in dem du festhängst,
- ... in dem du wieder einmal erschöpft vor einer deiner inneren und äußeren Mauern stehst,
- ... in dem du auf die Fresse fliegst,
- ... in dem sich der Boden öffnet,
- ... in dem du nicht weiterweißt und dich dafür hasst.

Man hat uns beigebracht, unseren Wert daran zu messen,

... dass wir die Kontrolle haben,

... tapfer funktionieren,

... Erfolge liefern,

... Rekorde brechen,

... Bescheid wissen,

... schön und schlank aussehen

und immer gut drauf sind.

Man hat uns erzählt, dass die Guten immer belohnt werden. Mit Erfolg, Geld, Gesundheit und natürlich einer romantischen Liebesbeziehung.

Das ist leider Bullshit.

Das Leben hält sich nicht an unsere kindlichen Vorstellungen von »fair« und »richtig«. Es verfügt über unendliche Kraft, aber auch Gewalt jenseits unserer moralischen Urteile. Es lässt uns Schicksalsschläge erfahren, die uns den Boden unter den Füßen wegziehen. Es zerschmettert ohne Vorwarnung unsere Träume. Es erinnert uns durch Schmerz und Krankheit an die Vergänglichkeit unseres Körpers.

Auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen, wenn wir gerade auf unserem ganz persönlichen Siegereppchen stehen:

Wir sind verletzbar.

Wir wissen verdammt wenig.

Es geht nicht immer bergauf.

Und die besten Lektionen kommen nie, wie wir sie uns wünschen.

Das Leben pflanzt seinen wertvollsten Samen gern in den schmutzigsten Dreck.

Diamanten entstehen unter hohem Druck.

Die Verzweiflung der Raupe ist die Vorfreude des Schmetterlings.

Mitten im Geburtskanal ist es dunkel, eng, schleimig und blutig.

Doch keine Angst. Dies ist kein Buch des Verzagens. Es ist ein Manifest der Hoffnung. Denn auch auf die dunkelste Nacht folgt irgendwann die nächste Morgendämmerung.

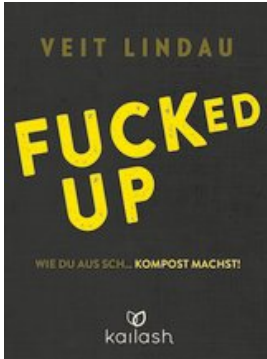
Das Chaos von heute ist eine höhere Ordnung, die wir nur noch nicht verstehen.

Dies ist ein Buch für die Langsam-Lerner, die Dicken, die Dummen, die Verlassenen, die Gestrauchelten, die Versager, die Verrannten. Für alle, die sich gerade vom Leben gefickt fühlen. Für die stillen Helden, die zwar nicht so attraktiv wie Superman strahlen, sich aber genauso mutig und zäh mit den Widersachern in ihrem Leben auseinandersetzen. Ihre Feinde sind keine Schurken mit illustren Namen. Sie heißen Verlust, Konkurs, Scheidung, Burn-out, Speck, Krankheit, Sinnkrise oder schlicht Dussligkeit.

Vielleicht fragst du dich, für welche Schweregrade von Katastrophe dieses Buch gedacht ist. Ich halte nicht viel davon, Leid zu vergleichen. Was der eine von uns easy wegsteckt, bedeutet für die andere einen K.-o.-Schlag. Leid ist Leid. Ein kleiner Misthaufen, an der richtigen Stelle platziert, stinkt genauso wie ein großer.

Der perfekte Moment für dieses Buch ist gekommen, wenn du Scheiße gebaut hast und/oder so richtig am Arsch bist.

Vertrau deinem Instinkt. Wenn sich dieses Buch gut in deiner Hand anfühlt, ist es deins.



Veit Lindau

Fucked up

Wie du aus Sch... Kompost machst!

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 11,5 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-424-63155-5

Kailash

Erscheinungstermin: November 2017

Über die Kunst, heilsam und kreativ zu scheitern.

Das Buch enthält Zusatzmaterial zum Download: Ein Online-Workshop zur Krisenbewältigung und 6 geführte Meditationen.

Unsere Leistungsgesellschaft konditioniert uns darauf, zu leisten, immer Bescheid zu wissen, gut drauf zu sein... Wir vermeiden krampfhaft Niederlagen und die damit verbundene Erfahrung der Ohnmacht. Dieses Buch ist ein liebevoller und kerniger Mutmacher für alle, die gerade down sind. Es handelt von der Kunst zu scheitern. Die Schätze unseres Lebens erwarten uns nicht nur auf dem Gipfel, sondern häufig auch im Tal. Im Scheitern liegt eine kostbare Chance, uns selbst auf einer wesentlich tieferen Ebene kennenzulernen, zu heilen und nach Hause zu bringen. Die besten Lektionen kommen nie, wie wir sie uns wünschen. Das Leben pflanzt seinen wertvollsten Samen gern in den schmutzigsten Dreck. Diamanten entstehen unter hohem Druck. Die Verzweigung der Raupe ist die Vorfreude des Schmetterlings. Keine Dunkelheit ohne Licht. Und der größte Sch... haufen taugt immer als fruchtbaren Kompost für deinen Neuanfang.

Auch Erfolgsprofis wie Veit Lindau erwischt es. Das Leben nahm ihn in die Mangel. Es lief schief, was nur schief laufen konnte. In diesem Buch teilt er ehrlich und menschlich seine persönlichen Erfahrungen und lädt dich dazu ein, deine Krise auch als Chance und Weckruf zu begreifen. Er beschreibt handfest und herzlich einen Weg, würdevoll in deinem Mist anzukommen und ihn in wertvollen Dünger zu verwandeln. Um so am Ende nicht als Sieger, aber immer als Gewinner auf einer tieferen Ebene hervorzugehen.

 [Der Titel im Katalog](#)