

DER WEG ZURÜCK ZU DIR



Die vier Wege
des Sich-Verlierens
und die sieben Schritte
der Rückkehr

Adi-Magalie Scholz

Der Weg zurück zu dir

Die vier Wege des Sich-Verlierens
und
die sieben Schritte der Rückkehr

Leseprobe

Von Adi-Magalie Scholz

Einleitung

Die leise Bewegung zurück

Es gibt Tage, an denen du spürst, dass etwas in dir weiter weg ist als sonst. Nicht verschwunden. Nur leiser. Wie ein Raum, den du kennst, aber dessen Tür du im Dunkeln nicht sofort findest.

Vielleicht hast du dich in Rollen verheddert.

Vielleicht bist du schneller geworden als dein Atem.

Vielleicht hast du dich selbst überhört, übergangen, angepasst, bis du nicht mehr wusstest, wo du eigentlich stehst.

Das passiert. Uns allen. Immer wieder.

Dieses Buch ist kein Programm, das dich reparieren soll.

Es ist kein Weg, der dich optimieren will.

Es ist eine Einladung, dich selbst wieder zu berühren, dort, wo du dich verloren glaubst.

Nicht als Aufgabe. Nicht als Leistung.

Sondern als tägliche, kleine Bewegung zurück zu dir.

Du wirst in den nächsten Seiten vier Wege entdecken, auf denen wir uns entfernen.

Und du wirst sieben Schritte kennenlernen, die dich zurückführen können, sanft, klar, zuverlässig.

Mehr musst du jetzt noch nicht wissen.

Nur dies:

Etwas in dir ist geblieben.

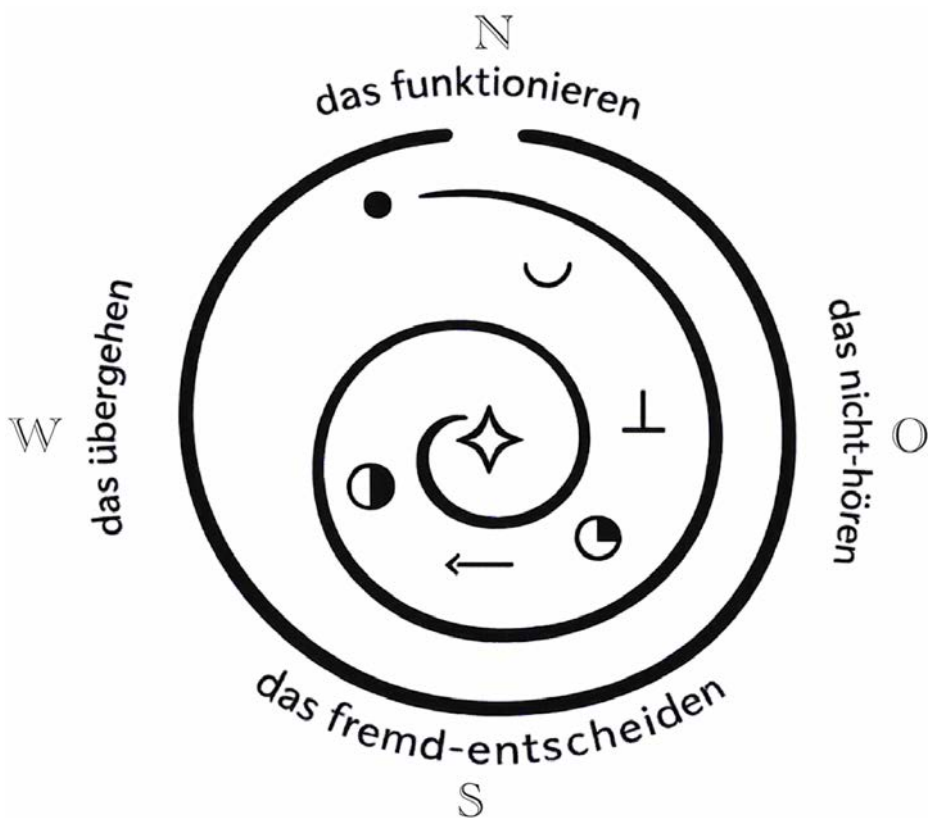
Die ganze Zeit.

Vielleicht erinnerst du dich daran.

Vielleicht zum ersten Mal.

Vielleicht wieder.

Dieses Buch ist der Anfang dieser Erinnerung.



Das Rad des Sich-Verlierens und der Rückkehr

Prolog

Die Erinnerung, die bleibt

Es gibt in jedem Menschen etwas,
das sich nicht abschütteln lässt.

Etwas, das still bleibt,
auch wenn alles in Bewegung ist.
Etwas, das nicht verschwindet,
selbst wenn wir uns weit von uns entfernen.

Wir verlieren uns nicht wirklich.
Wir verlieren nur den Kontakt.

Vielleicht hast du diesen Kontakt schon oft gesucht.
Vielleicht hast du ihn manchmal gespürt.
Und wieder verloren.

Vielleicht glaubst du, er sei zerbrechlich.
Vielleicht glaubst du, er sei weit weg.
Aber etwas in dir bleibt.

Etwas,
das nicht verschwindet.
Nicht heute.
Nicht morgen.
Nicht, wenn du zweifelst.
Nicht, wenn du dich entfernst.

Etwas in dir bleibt.
Die ganze Zeit.

Und vielleicht beginnt genau hier
die Erinnerung.

NORDEN: N Das funktionieren

Wenn du schneller wirst als dein Atem

Es gibt Zeiten, in denen du nicht mehr lebst, sondern läufst.

Nicht, weil du es möchtest.
Sondern weil alles immer weitergeht.
Und du mitgehst.

Der Norden ist der Ort des Funktionierens.

Der Ort, an dem du machst, aushältst, durchziehst.
Der Ort, an dem du dich selbst überholst.

Du wachst auf und bist schon zu spät.
Noch bevor du die Augen öffnest, läuft die Liste.
Du stehst auf, bevor du spürst, wie du aufstehst.

Der Kaffee ist heiß, aber du schmeckst ihn nicht.

Du antwortest, bevor du fühlst.
Du nickst, bevor du prüfst.

Hier wird dein Leben zu einem Rhythmus, der dich antreibt, aber nicht nährt.

Zu einer Geschwindigkeit, die dich von dir wegzieht.

Und irgendwann bemerkst du: Du bist schneller geworden als dein Atem.

Doch während du rennst,
bleibt etwas zurück.

OSTEN: ○ Das Nicht-Hören

Wenn du dich selbst nicht mehr hörst

Es gibt Momente, in denen du anwesend bist, aber nicht bei dir.

Du sitzt im Raum.
Du hörst die Stimmen.
Du siehst die Gesichter.

Doch etwas in dir ist wie hinter Glas.
Nah und fern zugleich.

Der Osten ist der Ort des Nicht-Hörens.
Nicht, weil nichts in dir spricht.
Sondern weil die Verbindung zu dir selbst undeutlich geworden ist.

Du sagst: „Alles gut.“
Aber du weißt nicht, ob es stimmt.
Du wirst gefragt, was du möchtest.
Und bemerkst, dass du es nicht weißt.

Du spürst etwas in dir.
Doch du kannst nicht greifen, was es ist.

Hier verlierst du nicht deine Stimme.
Du verlierst die Klarheit, sie zu hören.

Die Mitte bleibt

Es gibt etwas in dir, das nie verschwindet.
Etwas,
das nicht lauter werden muss, um gehört zu werden.
Etwas,
das nicht stärker werden muss, um zu bestehen.
Etwas,
das nicht repariert werden muss, um ganz zu sein.

Dieses Etwas nenne ich die Mitte.
Vielleicht hast du sie vergessen.
Vielleicht hast du sie überhört.
Vielleicht hast du sie zugedeckt mit Tempo,
Erwartungen, Rollen und Gedanken.
Vielleicht hast du geglaubt, du hättest sie verloren.

Aber das ist nicht wahr.

Wir verlieren uns nicht wirklich.
Wir verlieren nur den Kontakt.

Die Mitte bleibt. Immer.

Sie bleibt, wenn du rennst.
Sie bleibt, wenn du dich nicht hörst.
Sie bleibt, wenn du dich anpasst.
Sie bleibt, wenn du dich zurücklässt.
Sie bleibt, wenn du müde bist.
Sie bleibt, wenn du zweifelst.
Sie bleibt, wenn du dich entfernst.
Sie bleibt, wenn du dich vergisst.

Die Mitte ist kein Ziel.
Kein Zustand, den du erreichen musst.

Die Daily-Free-Methode: Was sie ist und was sie kann

Wenn du erkennst, dass du dich entfernt hast,
beginnt etwas Neues.

Nicht weil du dich verändern musst.
Sondern weil du wieder in Kontakt kommen kannst.

Die Daily-Free-Methode ist aus dieser einfachen
Wahrheit entstanden:

**Wir verlieren uns nicht wirklich.
Wir verlieren nur den Kontakt.**

Und was Kontakt verliert, kann Kontakt wieder
aufnehmen.

Die sieben Schritte sind eine Einladung,
diesen Kontakt Schritt für Schritt wiederzufinden.

Nicht auf einmal.
Nicht perfekt.
Nicht als Leistung.

Sondern in deinem Tempo.
Sie begleiten dich,
wenn das Rad sich dreht.
Wenn du schneller wirst als dein Atem.
Wenn deine Klarheit leiser wird.
Wenn Harmonie wichtiger wird als deine Wahrheit.
Wenn deine Bedürfnisse nach hinten rücken.

Dann erinnern dich die sieben Schritte daran,
dass es einen Weg zurück gibt.

Epilog: Die leise Wahrheit - Auszug

**Wir verlieren uns nicht wirklich.
Wir verlieren nur den Kontakt.
Die Mitte bleibt.
Immer.**

**Wir verlieren uns nicht wirklich.
Wir verlieren nur den Kontakt.
Vier Wege des Sich-Verlierens.
Sieben Schritte der Rückkehr.**

Ein Weg zurück zu dir.

*Inklusive Daily-Free-Journaling
ein Raum für vier Wochen der Rückkehr.*