Vom Festhalten ins Fließen



Raus aus der Kontrolle – Rein in die Freiheit

Adi-Magalie Scholz

Vom Festhalten ins Fließen

Raus aus der Kontrolle
– Rein in die Freiheit

Leseprobe

Adi-Magalie Scholz

Widmung

Für dich,
mein geliebter Mann
der mein Chaos mit Sanftmut hält und mein Herz
erinnert, dass ich nichts allein tragen muss.

Für dich,
mein treuer Hund Seele auf vier Pfoten,
der mich täglich zurückholt
ins Jetzt, ins Atmen, ins Sein.

Für dich,
mein Kontroll-Freak du wolltest nur schützen,
was einst zerbrach.
Heute tanzen wir nicht mehr aus Angst,
sondern aus Liebe.

Für dich,
liebes Leben
das mich gebrochen hat,
um mich weicher zu machen.

Und für dich,
unsichtbarer Begleiter du hast mich gespiegelt,
und mein Herz hat geantwortet.
Ihr seid mein Zuhause,
mein Spiegel, mein Tanz.

Dieses Buch trägt eure Spuren.
Danke, dass ihr mich erinnert, wer ich bin:
jemand, der nicht festhalten muss,
um ganz zu werden.

An meinen liebsten Kontroll-Freak

Ein Liebesgedicht mit Augenzwinkern

Du tapferer Wächter mit Krawatte im Herzen,
der alles verwaltet, sogar meinen Schmerz.

Du planst meine Schritte mit strenger Vision,
und selbst mein Träumen hat bei dir eine Mission.

Du zählst meine Atemzüge mit Pflichtgefühl,
vergisst dabei manchmal das Sonnenlicht.

Du liebst Struktur wie ein Architekt,
doch dein Bauplan ist manchmal zu perfekt.
Du meinst es gut, das spüre ich genau.
Doch du machst aus dem Leben manchmal ein
Excel-Blau.
Du willst mich beschützen mit Listen und Macht,
doch sag: Hast du schon einmal mit mir gelacht?

Weißt du noch, wie wir tanzen wollten, ohne Netz, mit
offenen Händen, mit wilden, goldenen Falten?
Du hast gezögert, gezupft an der Uhr gemurmelt:
„Spontanität? Nur mit Struktur."

Doch ich sehe dich hinter deiner Rüstung aus Pflicht:
dein weiches Herz, das fast zerbricht.
Dein Wunsch nach Ordnung ist pure Liebe,
die sich nur oft in Sorgen verschiebe.

Komm, setz dich zu mir, du wilder Plan.
Wir trinken Tee ganz ohne Plan.

Ich lass dich sein, du lässt mich frei.

Adi-Magalie Scholz *office@diamantkorn.de* *www.diamantkorn.de*

Und vielleicht sind wir dann beide dabei …
… wenn das Leben uns ruft:
nicht perfekt, doch echt.
Nicht sicher, doch schön.
Nicht ordentlich, aber wahr.

Denn du bist nicht mein Gegner, mein lieber Teil.
Du bist mein Schutzengel im akkuraten Style.

Also tanz mit mir, geliebte Struktur.
Ich verspreche dir Leichtigkeit in sicherer Spur.
Ich bin bereit, dich neu zu sehen
nicht als Kontrolle, sondern als Verstehen.

In Liebe,

deine Seele
(mit einem Augenzwinkern und einem offenen Herzen)

Vorwort

An den inneren Kontroll-Freak und all jene, die ihn kennen

Freiheit beginnt nicht dort, wo Kontrolle endet, sondern dort, wo du aufhörst, sie allein tragen zu müssen.

Dieses Buch möchte Frieden schließen mit dem Teil in dir, der glaubt, alles im Griff haben zu müssen und dich zurückführen zu einer Freiheit, die aus Vertrauen entsteht, nicht aus Anstrengung.

Es gibt einen Anteil in uns, der immer wach ist.
Der Listen schreibt, Pläne macht, vorsorgt.
Ein innerer Manager, ein wachsamer Hüter,
ein Überlebenskünstler, geliebt und gefürchtet zugleich.

Unser Kontroll-Freak.

Manchmal wirkt er wie ein überforderter Dirigent, der glaubt, ohne ihn würde alles auseinanderfallen. Er hält den Taktstock fest, nicht aus Macht, sondern aus Angst, dass niemand sonst ihn halten kann.

Vielleicht kennst du ihn.
Vielleicht hat er dich durch schwere Zeiten getragen.
Vielleicht hat er dich erschöpft, dir den Schlaf geraubt, dein Herz eng gemacht.

Dieses Buch ist eine Einladung.
Keine Anleitung zur Disziplinierung, kein Handbuch für Gelassenheit, sondern ein leiser Ruf nach innen.

Zu dir.

Zu dem Teil in dir, der denkt, er müsse alles kontrollieren, um sicher zu sein, um gut zu sein, um zu überleben.

Ich möchte dich mitnehmen zu dem Moment, an dem ich ihm wirklich begegnet bin, erst im Kampf, dann im Verstehen, und schließlich in einer Umarmung, die alles verändert hat.

Denn hinter der Kontrolle liegt oft eine Sehnsucht:
nach Sicherheit, nach Verbindung, nach einem Leben, das trägt, auch ohne Zügel in der Hand.

Wenn du bereit bist, deinem Kontroll-Freak mit Neugier, Mitgefühl und vielleicht sogar mit einem liebevollen Lächeln zu begegnen, dann nimm meine Hand.

Lass uns gemeinsam in den inneren Konzertsaal gehen dorthin, wo all deine Anteile spielen und wo Freiheit beginnt, wenn Kontrolle nicht mehr alles ist.

In Liebe,
Adi-Magalie

Einleitung

Warum dieses Buch und wer hier spricht

Manchmal beginnt Freiheit nicht damit, etwas loszulassen, sondern damit, etwas endlich zu sehen.

Es gibt Bücher, die man schreibt, weil man etwas weiß. Und es gibt Bücher, die schreiben sich, weil etwas im Innersten ruft:

„Erzähl mich. Zeig mich. Lass mich frei."

Dieses Buch gehört zur zweiten Sorte.
Es ist geboren aus einer langen, intensiven Beziehung mit einem Anteil, den ich früher nur mit Zähneknirschen benennen konnte: dem Kontroll-Freak.

Ich habe versucht, ihn zu überlisten, ihn zu beruhigen, weg zu meditieren, ihn zu beschämen, zu ignorieren, zu bekämpfen. Doch er blieb. Hartnäckig. Klug. Unermüdlich. Ein Wächter, ein Beschützer, ein stiller Rufer in meiner inneren Landschaft.

Warum dieses Buch?

Weil ich gelernt habe, dass dieser Anteil nicht „weg" muss.
Er will nicht diszipliniert, sondern verstanden werden.
Nicht abtrainiert, sondern integriert.

Und dass in seiner Strenge eine tiefe Weisheit liegt
eine Liebe, die gelernt hat, nur auf Nummer sicher zu gehen.

Ich schreibe dieses Buch, weil wir alle solche Anteile tragen. Weil Kontrolle oft ein Mantel ist, unter dem sich ein zartes Herz verbirgt.
Und weil ich zeigen möchte, dass wir mit uns selbst in Beziehung treten können liebevoll, humorvoll, menschlich.
Sogar mit dem Kontroll-Freak.

Wer hier spricht?
Eine Reisende, die irgendwann verstanden hat, dass innere Freiheit nicht durch Kontrolle entsteht, sondern durch Verbindung.
Eine Suchende, die gefallen ist, gestolpert, und immer wieder aufgestanden nicht trotz, sondern mit dem Kontroll-Freak an ihrer Seite.

Und heute?
Heute begegnen wir uns anders.
Nicht im Kampf, sondern im Gespräch.
Nicht im Widerstand, sondern in Beziehung.
Nicht perfekt, aber echt.

Dieses Buch ist keine Anleitung. Es ist eine Einladung.
Ein Weg zurück in den inneren Konzertsaal, in dem all deine Anteile spielen und in dem Freiheit beginnt, wenn Kontrolle nicht mehr alles ist.

Für dich.
Für deinen inneren Kontroll-Freak.
Für eure gemeinsame Reise nach Hause.

Willkommen im Konzertsaal deiner inneren Welt

Mach's dir gemütlich. Es wird menschlich und wahr.

Die innere Welt ist kein Chaos, sondern ein Konzertsaal,
der darauf wartet, dass du zuhörst.

Bevor du weiterliest, atme einmal tief durch.
Nein, wirklich.
Ein. Aus.

Denn das hier ist keine Lektüre zum Durchpowern,
sondern eine Einladung zum Eintauchen.

Du betrittst nun den inneren Raum deiner Psyche, einen Ort, an dem deine Persönlichkeitsanteile
nicht nur wohnen, sondern leben:

Sie sprechen, lachen, schützen, zweifeln, streiten, weinen, und bringen dich manchmal völlig durcheinander.

Aber keine Sorge:
Du bist nicht verrückt. Du bist vielschichtig.
Du bist menschlich.

Herzlichen Glückwunsch: du trägst ein ganzes Orchester in dir. Und dieses Buch hilft dir, dich in diesem Konzertsaal zurechtzufinden: nicht indem du die Stimmen zum Schweigen bringst, sondern indem du lernst, sie zu hören.

In dir wirkt eine leise Ordnung, eine innere Bewegung, die immer wieder nach Balance sucht.

Worauf du dich freuen darfst

Bevor wir losgehen, atme einmal weich in deinen Brustkorb.
Dieses Buch ist kein Sprint, sondern ein innerer Spaziergang.
Ein Weg, auf dem du dich selbst wieder hörst.
Was dich erwartet, ist kein Lehrplan, sondern eine Bewegung vom Festhalten ins Fließen.

Teil I: Die Landkarte deiner inneren Welt
Hier öffnet sich der Raum zu deinem inneren Konzertsaal.
Du lernst, was „Anteile" wirklich sind: kleine Persönlichkeiten in dir, die dich schützen, antreiben, verwirren, stärken.
Du wirst erkennen, dass sie nicht deine Gegner sind, sondern deine Geschichte in vielen Stimmen.

Teil II: Der Kontroll-Freak tritt ins Licht
Jetzt begegnen wir dem Anteil, der vielleicht am lautesten spielt.
Dem Wächter, der alles im Griff haben will.
Dem General, der nie schläft.
Du wirst verstehen, wovor er dich schützt, warum er so müde ist und welche Liebe unter seiner Strenge liegt.

Teil III: Die Begegnung
Hier beginnt die wirkliche Arbeit, nicht Kampf, nicht Disziplin, sondern Beziehung.
Du lernst Rituale, Fragen, Körperwege und die Daily Free Methode kennen:
Werkzeuge, die dich nicht „besser" machen sollen, sondern freier. Weicher. Wacher.

Teil IV: Meine Geschichte
Ich nehme dich mit auf meinen eigenen Weg.
Nicht als Heldin, sondern als Mensch.
Mit Brüchen, Wendepunkten, Erkenntnissen.
Damit du spürst: Du bist nicht allein.
Und Veränderung ist möglich sanft, ehrlich, echt.

Teil V: Vom Festhalten ins Fließen
Hier öffnet sich der Raum, auf den alles hingeführt hat.
Der Moment, in dem Kontrolle schmilzt und etwas Neues entsteht:
Weichheit.
Vertrauen.
Eine Identität, die nicht mehr kämpft, sondern führt.

Drei Fragen, die dich begleiten
Sie sind wie kleine Laternen auf deinem Weg:
- Wer bist du, wenn du nicht festhältst?
- Was zeigt sich, wenn du weich wirst?
- Welche Bewegung entsteht, wenn du dich erinnerst, dass du ein ganzes Orchester bist?

Das ist die Reise, die vor dir liegt. Nicht perfekt, nicht linear aber wahr.
Und vielleicht wirst du am Ende feststellen, dass du nie lernen musstest, loszulassen.
Sondern nur, dich tragen zu lassen.

Über die Autorin

Adi-Magalie Scholz begleitet Menschen auf ihrem Weg vom Festhalten ins Fließen zurück zu sich selbst.

In ihrer Arbeit verbindet sie Klarheit, Präsenz und poetische Tiefe mit persönlicher Erfahrung, Naturverbundenheit und Spiritualität.

Ihre Daily Free Methode lädt dazu ein, wieder hörbar zu machen, was im Inneren längst da ist.

Weitere Impulse:

Ihre Texte, Meditationen und Impulse teilt sie auf
www.diamantkorn.de
sowie auf YouTube unter @diamantkorn333.

Transparenz:

Auch digitale und KI-gestützte Werkzeuge begleiten Teile ihres kreativen Prozesses. Auswahl, Gestaltung und Verantwortung für das, was daraus entsteht, bleiben bei ihr.

Mehr zur Entstehung ihrer Bücher und Illustrationen:
www.diamantkorn.de/transparenz

„Ich glaube daran, dass selbst im kontrollierenden Anteil ein weiches Herz schlägt - und dass Freiheit dort beginnt, wo wir uns selbst wieder zuhören." — Adi-Magalie Scholz

Adi-Magalie Scholz *office@diamantkorn.de* *www.diamantkorn.de*

**Fühlst du dich oft verantwortlich dafür, dass alles funktioniert
planend, kontrollierend, stark?
Und innerlich doch müde?**

Vielleicht ist dein Kontroll-Freak kein Gegner.
Vielleicht ist er ein alter Schutz, der dich einst getragen hat
und heute Frieden finden darf.

Dieses Buch zeigt dir, wie du Kontrolle verstehen statt bekämpfen kannst.
Wie du wieder in deinem Körper ankommst.
Wie Entscheidungen aus Stimmigkeit entstehen, nicht aus Angst.

Etwas in dir darf weich werden.
Etwas in dir darf loslassen.
Etwas in dir erinnert sich.

Vom Festhalten ins Fließen.
Zurück in deine *innere Heimat*.

