

Titel: „Weil du mehr bist“

LESEPROBE

Impressum

Titel: „**Weil du mehr bist**“

Autor: Alexander Schwarz

Erstveröffentlichung: 2025

Urheberrecht: © 2025 Alexander Schwarz

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gestaltung/Illustrationen: KI generiert und bearbeitet

Imprint: Independently published Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen.

Inhaltsverzeichnis

1. Aufwachen – Der Beginn deiner Reise

→ Innehalten, spüren, neu beginnen

2. Mut zur Veränderung – Warum du mehr kannst, als du glaubst

→ Kleine Schritte, große Wirkung

3. Routinen mit Herz – Kleine Schritte, große Wirkung

→ Alltag neu gestalten mit Liebe zu dir selbst

4. Kraftquellen entdecken – Was dich wirklich nährt

→ Energiequellen finden & integrieren

5. Scheitern & Neustart – Motivation trotz Rückschlägen

→ Vom Fall zum Wachstum

6. Visionen leben – Wie du deinen inneren Kompass findest

→ Deine Richtung, deine Sprache, dein Warum

7. Dankbarkeit & Selbstliebe – Dein tägliches Power-Tool

→ Wie du dich selbst wieder spürst und stärkst

8. Bleib dran – Motivation als Lebensstil

→ Langfristig wachsen mit Klarheit und Geduld

Kapitel 1: „Aufwachen – Der Beginn deiner Reise“

Wach auf!



Ein stiller Moment

Es beginnt nicht mit einem Wecker.

Es beginnt mit dir.

Nicht mit einem Plan, nicht mit einem Ziel.
Sondern mit einem einzigen, kostbaren Gedanken:

„Ich will mehr fühlen. Mehr leben. Mehr ich sein.“

Vielleicht bist du müde. Vielleicht fragst du dich, wie du da
hingekommen bist, wo du gerade stehst.

Aber weißt du was?

Dass du überhaupt innehältst – ist der Anfang.

Denn der Moment, in dem du zu dir selbst sagst:

„Es darf anders werden“

ist der Moment, in dem du aufwachst.

Nicht äußerlich. Sondern innerlich.

Still. Klar. Echt.

Wach auf, aber mit Herz

Du musst dein Leben nicht umkrepeln.

Aber du darfst ihm wieder zuhören.

Was, wenn Aufwachen nicht bedeutet, mehr zu leisten –
sondern mehr zu *spüren*?

Vielleicht heißt Aufwachen auch:

- Den Kaffee nicht nebenbei zu trinken, sondern mit Genuss
- Beim Zähneputzen nicht zu scrollen, sondern dich selbst im Spiegel anzulächeln
- Beim Verlassen des Hauses kurz den Himmel anzuschauen – egal ob Sonne oder Regen

Kleine Frage an dich:

Wann hast du dich das letzte Mal richtig lebendig gefühlt?

Schreib es auf. Ohne zu bewerten. Nur ehrlich.

Und wenn du willst: Hol dir dieses Gefühl zurück. Heute. Jetzt.

Der innere Morgenruf

Manche Menschen brauchen Kaffee, um wach zu werden.

Andere brauchen einen Gedanken.

Einen, der wärmt. Der trägt. Der öffnet.

Was wäre, wenn du jeden Tag mit einem Satz beginnen würdest,

der dich nicht antreibt – sondern einlädt?

Zum Beispiel:

- „Heute darf leicht sein.“
- „Ich gebe mir selbst eine Chance.“
- „Ich bin wach für das Schöne.“

Dein Morgen-Mantra

Erfinde deinen eigenen Satz.

Einen, den nur du brauchst.

Einen, der dich erinnert:
Du bist hier. Und das zählt.

Mein Satz für heute:

Häng ihn dir an den Spiegel.
Sprich ihn aus. Und schau, was passiert.

Kleine Rituale zum Aufwachen

Nicht alles muss sich sofort verändern.
Aber du kannst **kleine Inseln im Alltag** schaffen – Momente,
die dich daran erinnern, dass du lebst.

Hier ein paar Ideen für dein ganz persönliches Aufwach-Ritual:

- **3 Minuten Barfuß am Balkon stehen** – egal bei welchem Wetter
 - **Ein Lied hören**, das dich stärkt (Laut. Ohne Grund.)
- **Ein Glas Wasser trinken** – mit einem tiefen Atemzug davor
- **Ein Wort aufschreiben**, das du heute leben möchtest: *Mut, Leichtigkeit, Wärme, Klarheit ...*

Deine tägliche Mikro-Revolution:

Was möchtest du ab morgen anders machen – für dich?

Ich starte meinen Tag mit:

Klein beginnen. Groß fühlen.

Mini-Geschichte: Der Moment am Fenster

Jana stand jeden Morgen am selben Platz in ihrer Küche.
Müde, wie ferngesteuert, bereit für den nächsten Tag, der sich
anfühlte wie der letzte.

Eines Morgens machte sie etwas anders:
Sie stellte ihre Kaffeetasse ab, ging zum Fenster – und blieb
stehen.

Der Himmel war zartrosa. Die Welt noch still.
Und plötzlich spürte sie etwas. Kein großes Glück.
Aber... **Leben.**

Ein leiser Gedanke kam ihr:
*„Vielleicht beginne ich genau hier. Mit genau diesem
Moment.“*

Seitdem stand sie jeden Morgen ein paar Minuten am Fenster.
Nicht weil sie musste.
Sondern weil sie **wollte.**

**Manchmal beginnt alles mit einem Blick nach draußen – und
einem neuen Blick nach innen.**

Reflexion: Wo stehe ich gerade?

Bevor du aufbrichst, schau, wo du bist.

Nicht um dich zu bewerten – sondern um ehrlich zu sein.

Nimm dir einen Moment und beantworte die folgenden Fragen
so intuitiv wie möglich. Du kannst sie auch laut aussprechen –
als Gespräch mit dir selbst.

**1. Wie fühle ich mich gerade wirklich – auf einer Skala von 1
bis 10?**

(1 = ausgelaugt, 10 = voller Energie)

Mein Wert: _____

2. Was raubt mir aktuell Kraft?

3. Was gibt mir Kraft, selbst wenn es nur klein ist?

4. Welche Gewohnheit tut mir NICHT gut – und ich würde sie gern verändern?

5. Was wünsche ich mir mehr in meinem Alltag?

Du musst nichts sofort lösen. Aber du darfst alles sehen.

Das ist der Anfang.

Die Kraft der Entscheidung

Aufwachen ist kein Moment – es ist eine Haltung.
Es ist die Entscheidung, nicht im Autopilot zu bleiben.

Die Entscheidung, heute bewusst zu leben.

Nicht perfekt. Nicht komplett anders.

Aber **ein bisschen echter**.

Du entscheidest:

- ob du heute einmal mehr *Ja* zu dir sagst
- ob du deinen Tag begrüßt oder nur überstehst
 - ob du wartest – oder anfängst

Entscheidungen mit Herz

Fülle die folgenden Sätze spontan aus:

Heute entscheide ich mich ...

... für: _____

... **gegen:** _____

... **mit:** _____

... **trotz:** _____

Und das reicht. Du musst nicht mehr. Nur du selbst sein.

Aufwachen mit allen Sinnen

Dein Körper weiß, wie Aufwachen geht.

Nicht nur morgens – sondern im Leben.

Er hört, sieht, riecht, fühlt. Du musst ihm nur zuhören.

Ein bewusster Start in den Tag aktiviert nicht nur deinen
Verstand,
sondern auch deine Sinne.

Spürübung: Wach in 5 Sinnen

Mache diese Übung direkt nach dem Aufstehen – oder
jederzeit, wenn du dich verloren fühlst:

1. **Sehen:** Nenne 3 Dinge, die dir auffallen – Farben, Licht,
Bewegung
2. **Hören:** Höre 3 Geräusche bewusst – egal ob laut oder leise
3. **Fühlen:** Spüre 3 Berührungen – z. B. Kleidung, Haut, Luft
4. **Riechen:** Atme durch die Nase – was nimmst du wahr?
5. **Schmecken:** Trinke einen Schluck Wasser oder Tee –
langsam, aufmerksam

Diese Minuten gehören dir.

Sie bringen dich zurück in den Moment – und zu dir.

Deine Aufwachliste

Manchmal vergessen wir, was uns guttut.
Deshalb schreib dir heute deine ganz persönliche Liste –
eine Sammlung kleiner Dinge, die dich lebendig machen.

Nicht „für später“. Sondern **für jetzt**.
Denn du darfst dir erlauben, **aufzuwachen in dein eigenes
Leben**.

Was mich lebendig macht:

Häng die Liste an deinen Kühlschrank.

Oder leg sie auf dein Kopfkissen.

Damit du jeden Tag daran erinnert wirst:

Das Leben ist da. Du musst nur wieder hinschauen.

Dein Aufwach-Moment

Du hast gelesen, geschrieben, gespürt.

Jetzt geht es nicht darum, etwas perfekt umzusetzen.

Es geht darum, **dir selbst Raum zu geben**.

Raum für neue Gedanken.

Raum für bewusste Entscheidungen.

Raum für dich.

Eine kleine Einladung:

Wähle einen Tag in den nächsten 7 Tagen.

Markiere ihn. Und schenke dir an diesem Tag einen Aufwach-
Moment –

nur für dich. Ohne Handy, ohne To-do. Nur du.

Vielleicht bei Sonnenaufgang.

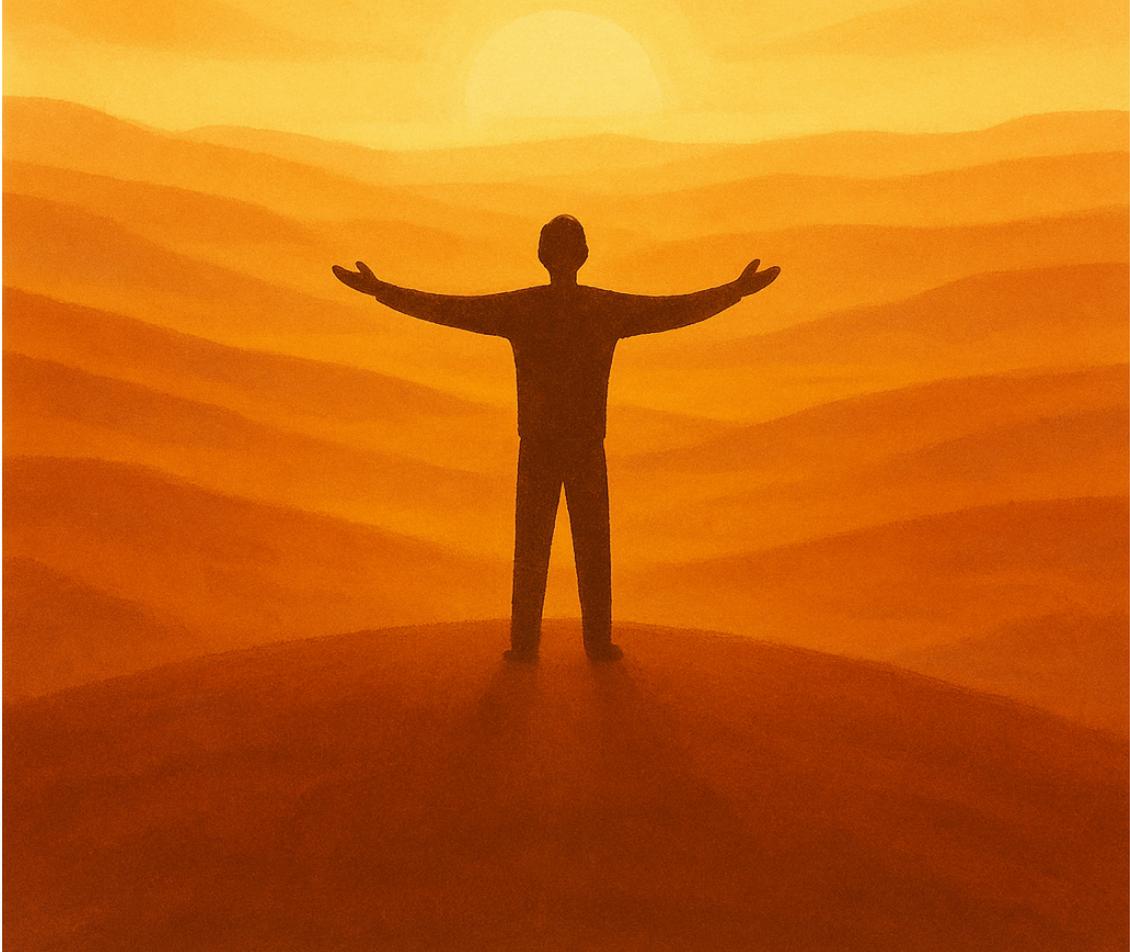
Vielleicht mit Musik. Vielleicht in Stille.

Und wenn du magst, beantworte danach:

Wie war es, ganz bei dir zu sein?

**Willkommen im ersten Schritt deiner Reise.
Du bist aufgewacht. Und das ist schon alles.**

*Du bist auf deinem Weg-
und du darfst stolz
auf dich sein.*



Herzlichen Dank für den Kauf meines Buches!

Bitte helfen Sie mir – bewerten Sie mein Buch!

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Ihnen mein

Buch gefallen hat, würde ich mich sehr über Ihre Unterstützung freuen. Eine kurze Bewertung auf Amazon hilft nicht nur mir als Autor, sondern auch anderen Leserinnen, meine Werke zu entdecken.

Ihre Meinung ist mir wichtig – ehrlich, direkt und gern auch konstruktiv. Jede einzelne Rezension bedeutet mir sehr viel und trägt dazu bei, dass meine Geschichten wachsen können.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Alexander Schwarz

www.seitenvollerabenteuer.com