

SANFTER AUFWIND

Mini-Inspirationen
für schwere Tage



EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

manchmal reicht ein einziger Gedanke, damit ein Tag leichter wird. Ein Atemzug mehr. Ein bisschen Licht. Eine zarte Erinnerung daran, dass es okay ist, genau hier zu sein, wo du gerade bist.

Dieses kleine Buch ist für die Momente, in denen alles zu viel erscheint und gleichzeitig zu wenig – zu wenig Energie, zu wenig Hoffnung, zu wenig Raum zum Atmen. Es ist für die Tage, an denen du einen sanften Impuls brauchst, der dich nicht überfordert, sondern einfach nur da ist.

Du darfst es ruhig angehen. Du darfst klein anfangen. Und du darfst fühlen, was gerade ist – ohne es zu bewerten.

Alles Liebe
Julia



WARUM ICH DIR DIESES MINI-BUCH SCHENKE

Ich lebe seit Jahren mit chronischen Erkrankungen und vor allem ME/CFS, und ich kenne diese Momente: Wenn selbst die kleinste Aufgabe wie ein Berg erscheint. Wenn gut gemeinte Ratschläge wie "Denk einfach positiv!" mehr schaden als helfen. Wenn du Inspiration brauchst, aber keine weitere To-Do-Liste. Genau dafür ist dieses kleine Buch da.

Ich glaube an Worte, die halten – ohne zu fordern. An kleine Impulse, die nicht laut sein müssen, um Wirkung zu haben. Und daran, dass Kreativität und Hoffnung leise beginnen dürfen. Oft genau dann, wenn wir sie nicht erzwingen, sondern einfach nur zulassen.

Dieses Mini-Buch ist keine Anleitung und kein weiteres Selbsthilfe-Tool, das dir sagt, was du alles tun solltest. Es ist eine Einladung: zu weichen Gedanken, kleinen Pausen und Momenten, in denen du wieder bei dir ankommst. Ohne Druck. Ohne Erwartungen. Einfach nur sein.

Du kannst die Seiten der Reihe nach lesen oder zufällig eine aufschlagen. Du kannst einen Impuls mehrmals lesen oder ihn überspringen, wenn er gerade nicht passt. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur deinen ganz eigenen Weg.



SO NUTZT DU DIESES MINI-BUCH

Dieses kleine Buch ist kein Arbeitsbuch. Es ist auch kein Programm, das du "durcharbeiten" musst.

Es ist ein sanfter Begleiter für Momente, in denen du einen brauchst.

Du kannst:

- Jeden Tag eine Seite lesen, als kleines Morgen- oder Abendritual
- Zufällig eine Seite aufschlagen, wenn du einen Impuls brauchst
- Deine Lieblingsseite markieren und immer wieder lesen
- Das Buch weglegen und später zurückkommen
- Die Impulse in dein Journal übertragen
- Dir Sätze abschreiben, die dir besonders wichtig sind

Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Es gibt nur dich und das, was dir gerade guttut.



MINI-INSPIRATIONEN

Der atmende Satz

Es gibt Momente, in denen wir uns selbst die härtesten Kritiker sind. In denen wir denken: "Ich sollte heute produktiver sein. Ich sollte mehr schaffen. Ich sollte..."

Stopp. Nur für diesen einen Moment.

Schließe für einen Augenblick die Augen oder richte deinen Blick auf einen ruhigen Punkt. Leg eine Hand auf dein Herz, wenn sich das gut anfühlt. Und sag dir innerlich einen einzigen Satz, der dir guttut. Ganz leise. Ganz sanft. Ohne dass du ihn glauben musst – einfach nur hören.

Vielleicht ist es einer dieser Sätze:

- "Ich muss gerade nichts beweisen."
- "Ich darf genau hier sein, wo ich bin."
- "Langsam ist auch ein Tempo."
- "Mein Bestes sieht heute so aus – und das ist okay."
-

Atme mit diesem Satz. Ein- und ausatmen. Nichts weiter. Manchmal ist das schon genug.



DER FUNKENMOMENT

Kreativität muss nicht groß sein. Sie muss kein fertiges Projekt werden, kein perfektes Ergebnis liefern, keine Bewunderung ernten.

Manchmal ist Kreativität nur ein winziger Funke in einem grauen Tag. Ein Gedanke, der dich zum Lächeln bringt. Ein Wort, das du auf einen Zettel kritzelst. Eine Farbe, die dir auffällt.

Stell dir für einen Moment die kleinste kreative Handlung vor, die heute möglich wäre – ohne Anspruch, ohne Ziel. Nicht ein ganzes Projekt.

Nur ein Funke:

- Ein einziges Wort aufschreiben, das dir durch den Kopf geht
- Eine Farbe benennen, die du gerade magst
- Einen Gedanken zu Ende denken, statt ihn wegzuschieben
- Drei Zeilen kritzeln, einfach nur so

Das ist Kreativität. Leise, klein, unperfekt – und absolut wertvoll. Mein Tipp: Ich habe immer einen Stift und einen kleinen Notizblock griffbereit. An manchen Tagen entsteht daraus nichts. An anderen ist es der Anfang von etwas Schöнем.

Aber der Druck, dass etwas entstehen muss, ist weg.



EIN BLICK ZUR SEITE

Kennst du das Gefühl, wenn du in einer Situation feststeckst und einfach nicht weiterkommst? Wenn alles aussichtslos erscheint und du keinen Ausweg siehst?

Manchmal braucht es keinen komplett neuen Weg – nur eine minimal andere Perspektive.

Probiere das jetzt aus: Dreh deinen Kopf ganz langsam ein kleines Stück zur Seite. Links oder rechts, ganz egal. Atme dabei tief ein.

Und frag dich:

- Was wirkt aus diesem neuen Winkel ein bisschen freundlicher?
- Ein bisschen heller?
- Ein kleines bisschen anders?

Vielleicht fällt dir ein Detail auf, das du vorher nicht gesehen hast. Vielleicht fühlt sich der Raum plötzlich etwas weiter an. Oder du bemerkst etwas, das dich zum Schmunzeln bringt. Diese kleine Bewegung – buchstäblich und im übertragenen Sinne – kann Wunder wirken. Sie erinnert uns daran: Wir sind nicht festgefroren in unserer Perspektive. Wir dürfen neu schauen. Immer wieder.

Frage für dich: Welche Situation in deinem Leben könnte vielleicht aus einem anderen Blickwinkel weniger bedrohlich aussehen?



DER 2-MINUTEN-LICHTBLICK

An schwierigen Tagen fühlt es sich manchmal an, als würde die Dunkelheit alles verschlucken. Als gäbe es keine Hoffnung mehr, keinen Ausweg, keine Besserung.

Aber Hoffnung braucht oft gar nicht viel. Keine große Geste. Keine Lösung. Keinen Plan. Manchmal reichen zwei Minuten. Probiere das jetzt aus:

Setz dich bequem hin, so wie du gerade bist. Lege eine Hand auf dein Herz. Spüre deinen Herzschlag, wenn du magst. Stelle dir einen Timer auf zwei Minuten – nicht länger, das ist wichtig. Das hier ist kein Marathon.

Und dann spüre einfach nur: Ich bin hier. Genau jetzt. In diesem Moment. Mein Herz schlägt. Ich atme. Ich bin.

Nicht mehr, nicht weniger. Keine Aufgabe. Keine Erwartung. Nur Dasein.

Nach zwei Minuten bist du fertig. Und vielleicht – nur vielleicht – merkst du, dass da ein kleiner Lichtblick war. Ein winziger Moment von "Ich schaffe das. Nicht alles. Aber diesen Moment."

Aus meiner Erfahrung: An Tagen mit starker Erschöpfung helfen mir diese Mini-Momente mehr als alle großen Selbsthilfe-Strategien. Weil sie mir das Gefühl geben, dass ich etwas kann – und sei es nur, zwei Minuten bei mir zu sein.



DER KLEINE KREATIVE ANSTOß

Manchmal haben wir Ideen. Viele Ideen sogar. Aber sie bleiben Nebel, weil wir denken: "Das ist noch nicht ausgereift" oder "Dafür habe ich keine Zeit" oder "Das wird sowieso nichts".

Lass uns das heute anders machen.

Wenn heute etwas entstehen dürfte – ganz ohne Anspruch, ohne Ziel, ohne dass es perfekt sein muss – welche drei Worte würden den Anfang bilden?

Nur drei Worte. Mehr nicht. Mehr ist Bonus, kein Muss.

Vielleicht sind es:

- "Leise Hoffnung beginnt"
- "Heute ist anders"
- "Kleine Schritte zählen"
- "Ich probiere mal"

Schreib sie auf. Auf einen Zettel, in dein Handy, auf deine Hand, völlig egal. Hauptsache, du gibst diesem kleinen Funken einen Platz.

Und dann? Dann darfst du sie einfach stehen lassen. Es muss nichts daraus werden. Aber es darf. In deinem Tempo. Zu deiner Zeit.

Inspiration: Aus drei Worten sind bei mir schon ganze Newsletter entstanden. Aber auch das ist okay, wenn sie einfach nur drei Worte bleiben, die mir an diesem Tag wichtig waren.



DER SANFTE ANFANG

Unsere Welt liebt das Große: große Erfolge, große Veränderungen, große Durchbrüche. Alles muss schnell gehen, effizient sein, beeindruckend wirken.

Aber was ist mit den sanften Anfängen? Den leisen ersten Schritten? Dem zaghaften "Ich versuch's mal"?

Sag dir jetzt, in diesem Moment: "Ich darf langsam anfangen." Nicht stürmisch. Nicht perfekt. Nicht beeindruckend. Einfach nur langsam. Vorsichtig. In meinem eigenen Rhythmus.

Alles Große beginnt leise – die ersten Sonnenstrahlen am Morgen, ein Samenkorn in der Erde, der erste Atemzug eines Neugeborenen. Auch du darfst leise beginnen.

Du musst nicht rennen, wenn Gehen schon mutig ist. Du musst nicht die ganze Treppe auf einmal nehmen, wenn eine Stufe heute schon ein Erfolg ist.

Erlaube dir:

- Den ersten Satz zu schreiben, auch wenn du das Kapitel nicht fertig bekommst
- Die ersten fünf Minuten zu meditieren, auch wenn alle von 30 Minuten reden
- Den ersten kleinen Schritt zu gehen, auch wenn das Ziel noch weit weg ist

Sanft ist nicht schwach. Sanft ist weise.



DER VIELLEICHT-MOMENT

Nicht jeder Tag kann gut sein. Nicht jeder Moment fühlt sich leicht an. Und das ist okay – das darf sein.

Aber hier ist eine kleine, zarte Frage: Wenn heute ein winziger Moment besser werden könnte – nur einer, nur ein kleines bisschen – welcher wäre das?

Nicht der ganze Tag. Nicht deine ganze Situation. Nicht dein ganzes Leben.

Nur ein Moment. Und nur ein kleines Vielleicht.

Vielleicht könnte:

- Das Mittagessen heute ein bisschen achtsamer sein
- Der Blick aus dem Fenster heute ein bisschen länger dauern
- Die nächste Tasse Tee heute ein bisschen bewusster genossen werden
- Die nächste Stunde heute mit ein bisschen mehr Sanftheit dir selbst gegenüber verbracht werden

Ein Vielleicht ist keine Garantie. Es ist auch kein Druck. Es ist nur eine sanfte Einladung an das Leben: "Darf's heute vielleicht ein kleines bisschen leichter sein?"

Manchmal sagt das Leben Ja. Manchmal Nein. Aber gefragt zu haben – das allein ist schon ein kleiner Lichtblick.

Probiere es aus: Stell dir diese Frage am Vormittag. Nicht um Druck aufzubauen, sondern um dir selbst eine kleine Tür zu öffnen.



DER ABENDGEDANKE

Der Tag geht zu Ende. Vielleicht war er gut. Vielleicht war er schwer. Vielleicht war er ein bisschen von beidem.

Bevor du einschläfst, bevor die Gedanken beginnen zu kreisen, bevor die Zweifel kommen ("Hätte ich mehr schaffen müssen? War das genug?"), flüstere dir einmal – nur einmal – ganz leise zu:

"Ich habe heute genug getan. Und ich war genug."

Das ist kein Trost. Das ist keine Entschuldigung. Das ist Wahrheit.

Du warst heute hier. Du hast geatmet. Du hast das getan, was möglich war – mit der Energie, die du hattest, unter den Umständen, in denen du warst. Nicht mit der Energie, die du gerne hättest. Nicht unter idealen Umständen. Sondern hier, jetzt, real.

Und das ist genug.

Es ist okay, wenn nicht alles geschafft wurde. Es ist okay, wenn du nicht strahlend durchs Leben gegangen bist. Es ist okay, wenn heute ein Überlebenstag war und kein Glückstag.

Du warst da. Du bist immer noch da. Und morgen ist ein neuer Tag – mit neuen Möglichkeiten, aber ohne die Last von heute.

Ritual für heute Abend: Leg deine Hand auf dein Herz, schließe die Augen und sag dir diesen Satz. Dreimal, ganz langsam. Spüre, wie er sich anfühlt. Du musst ihn nicht glauben – aber lass ihn da sein.



WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Wenn dir diese kleinen Inspirationen gutgetan haben, würde ich mich freuen, dich in meinem Newsletter "chronisch optimistisch" weiter zu begleiten.

Alle 4 Wochen bekommst du:

- Ruhige Gedanken statt laute Ratschläge
- Kreative Impulse, die auch an schwierigen Tagen umsetzbar sind
- Worte, die im Alltag halten – ohne Druck, ohne toxische Positivität
- Praktische Tipps aus meinem Leben mit chronischen Erkrankungen
- Eine kleine Auszeit, die du dir verdient hast

Ich schreibe für Menschen, die wissen, dass nicht immer alles gut ist – die aber trotzdem nach den kleinen Lichtblicken suchen. Für alle, die chronisch krank sind oder einfach einen sanfteren Weg durchs Leben suchen.

Du bist willkommen. Ganz ohne Druck. Ganz in deinem Tempo. Melde dich hier an: <https://www.julia-stueber.de/newsletter/>

Oder schau auf meinem Blog vorbei: www.julia-stueber.de

Bis bald – und sei gut zu dir.

Julia

