

**LESEPROBE**  
**Sorry, aber du bist das Problem**  
**Eine Reise von Selbstzweifeln zu innerer Freiheit**

Ich dachte, ich hätte mich schon genug geliebt.

Ich war überzeugt, dass ich wusste, wie Selbstliebe funktioniert. Schließlich hatte ich schon so viele Bücher gelesen, so viele Kurse besucht, so viel an mir „gearbeitet“. Und doch gab es diese Abende, an denen ich allein auf dem Sofa saß und spürte: Irgendetwas fehlt. Irgendetwas in mir schreit danach, endlich gesehen zu werden – von mir selbst.

So begann meine eigentliche Reise.

Ich erinnere mich an einen Tag im Supermarkt. Mein Blick immer wieder aufs Handy gerichtet, in der Hoffnung auf eine Nachricht. Nichts. Niemand schrieb mir, niemand interessierte sich für mich – so fühlte es sich an. Also legte ich noch eine Packung Kekse in den Einkaufskorb. Ein Ersatz für das, was ich mir selbst nicht geben konnte: Geduld. Präsenz. Liebe.

Damals suchte ich im Außen, was ich im Innen nicht finden konnte. Anerkennung. Trost. Halt. Heute weiß ich: All das beginnt bei mir. Aber bis ich das verstanden habe, durfte ich viele Male hinfallen, zweifeln und wieder aufstehen.

Ein Schlüssel auf diesem Weg war die Begegnung mit meinem inneren Kind. Ich musste mich trauen, die alten Geschichten in mir anzusehen – die, die mir einredeten, nicht genug zu sein. Erst als ich mich diesem verletzten Teil von mir zuwandte, veränderte sich etwas. Ich spürte: Heilung beginnt nicht mit Stärke, sondern mit Ehrlichkeit. Und mit dem Mut, mir selbst die Hand zu reichen.

Heute weiß ich: Heilung ist kein Wettbewerb. Sie ist kein Ziel, das wir irgendwann abhaken. Sie ist ein Weg – manchmal leise, manchmal stürmisch, aber immer ehrlich. Und vielleicht beginnt echte Freiheit genau dort, wo wir aufhören, gegen uns selbst zu kämpfen.

Dort, wo wir erkennen: Wir sind nicht zu viel. Wir sind nicht zu wenig. Wir sind genug.

Dies ist eine Einladung an dich: Dich in meinen Geschichten wiederzufinden – und vielleicht auch in deinen.

Denn nichts an dir ist zu viel. Du bist genau richtig, so wie du bist.