

**HEYNE** <

## *Das Buch*

Wir alle kennen sie – diese Tage, an denen uns das Gefühl beschleicht, dass einfach alles gegen uns ist. In solchen Zeiten ist Selbstfürsorge unverzichtbar – sie spendet Erste Hilfe und freundliche Worte und zeigt uns, wie wir uns selbst mit Trost und Freundlichkeit begeben.

In diesem Mutmachbuch bietet Jayne Hardy leicht anwendbaren Rat und beruhigende Botschaften, um Helligkeit und Zuversicht selbst in die dunkelsten Tage zu bringen.

## *Die Autorin*

Jayne Hardy litt schwer unter Depressionen und machte dabei die Erfahrung, wie unglaublich wichtig es für die körperliche und seelische Gesundheit ist, sich endlich mal um sich selbst zu kümmern. Die Autorin gründete daraufhin *The Blurt Foundation*, ein Unternehmen, das sich der Hilfe für Menschen mit Depressionen widmet. Über ihre eigenen Erfahrungen mit dieser Krankheit und mit dem Thema Selbstfürsorge hat sie auf BBC und bei TEDxBrum gesprochen. Sie schreibt u. a. für die *Huffington Post*, *Grazia* und *The Guardian*. Jayne Hardy lebt mit Tochter und Ehemann in Cornwall.

JAYNE HARDY

# Fühl dich umarmt

Mut und Hilfe für Tage, an denen  
das Leben nicht nett zu dir ist

Das Selbstfürsorge-Projekt

Aus dem Englischen übersetzt  
von Martin Bauer

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die englische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel  
*Kind Words for Unkind Days* bei Orion Spring,  
einem Verlag der Orion Publishing Group Ltd., London.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen  
sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch  
übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für  
Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem  
Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben.  
Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden  
immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche  
oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe 11/2021

Copyright © 2020 by Jayne Hardy

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2021

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81637 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung eines Motivs von © Colorlife/Shutterstock

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70420-6

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# *Inhaltsverzeichnis*

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung .....                                                      | 11 |
| 1 Worte für Tage,<br>die sich bedrohlich anfühlen .....               | 17 |
| Wir alle schlagen uns nur durch .....                                 | 18 |
| Glaube den ängstlichen Gedanken nicht .....                           | 20 |
| Die Angst unterschätzt dich .....                                     | 22 |
| Du verdienst eine Tapferkeitsmedaille .....                           | 23 |
| Du bist mutiger, als du denkst .....                                  | 26 |
| 2 Worte für Tage,<br>die dich zu überwältigen drohen .....            | 27 |
| Irgendwann kommst du schon dazu .....                                 | 28 |
| Niemand bekommt alles<br>perfekt auf die Reihe .....                  | 30 |
| Du musst nicht triumphieren;<br>eine Nummer kleiner tut es auch ..... | 33 |
| Das Schwierige am Erwachsen-»Sein« .....                              | 35 |
| Es gibt keine Zeitmaschine .....                                      | 38 |
| Du bist dein Boss .....                                               | 40 |
| Blende das Geplapper aus .....                                        | 42 |

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| 3 Worte für Tage, an denen<br>du das Gefühl hast, du zähltest nicht ..... | 45 |
| Du <i>bist</i> wichtig .....                                              | 46 |
| Du darfst Raum einnehmen .....                                            | 49 |
| In dir steckt Macht .....                                                 | 53 |
| Du bist keine Last .....                                                  | 56 |
| Energiespritze .....                                                      | 59 |
| 4 Worte für Tage, an denen<br>du negative Gedanken wälzt .....            | 63 |
| Es ist nicht immer einfach,<br>»positiv zu denken« .....                  | 64 |
| Lass dich nicht irremachen .....                                          | 66 |
| Worin badest du? .....                                                    | 68 |
| Rebelliere .....                                                          | 71 |
| Nur nicht die Ameisen füttern! .....                                      | 74 |
| Werde neugierig .....                                                     | 77 |
| Unkraut und Samen .....                                                   | 80 |
| Auch du verdienst Mitgefühl .....                                         | 84 |
| 5 Worte für Tage, an denen<br>du ein, zwei Fehler gemacht hast .....      | 87 |
| Lass dir von der Vergangenheit<br>kein Bein stellen .....                 | 88 |
| Stolpern und Zusammenbrüche .....                                         | 91 |
| Endlose Selbstvorwürfe<br>sind auch keine Lösung .....                    | 93 |
| Strenge ist meistens keine Lösung .....                                   | 96 |
| Würdest du so mit einem Freund reden? .....                               | 99 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Du gibst dein Bestes .....                | 101 |
| Überschütte dich mit Freundlichkeit ..... | 104 |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6 Worte für Tage, an denen du<br>das Gefühl hast, dich verirrt zu haben ..... | 107 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Die Lügen, die wir uns erzählen ..... | 108 |
| Dein inneres Navigationssystem .....  | 110 |
| Dreh deine Lautstärke hoch .....      | 114 |
| Du brauchst keine Erlaubnis .....     | 116 |
| Wir sind alle Anführer .....          | 118 |

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7 Worte für Tage, an denen du das<br>frustrierende Gefühl hast festzustecken .... | 121 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Goldnuggets der Rückschau .....                         | 122 |
| Ändere das Narrativ .....                               | 124 |
| Vielleicht braucht es einen<br>neuen Zusammenhang ..... | 127 |
| Die rosafarbene Brille .....                            | 130 |
| »Könnte« statt »sollte« .....                           | 133 |
| Was bist du bereit, <i>nicht</i> zu tun? .....          | 136 |
| Glaube an dich .....                                    | 138 |

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| 8 Worte für Tage, an denen<br>es in Beziehungen schlecht läuft ..... | 143 |
|----------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Das Leben ist nicht schwarz-weiß .....               | 144 |
| In Beziehungen geht es<br>nicht ums Aufrechnen ..... | 147 |
| Was lässt du auf dir sitzen? .....                   | 149 |
| Beziehungen sind keine Einbahnstraßen .....          | 152 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Suche die Bestätigung in dir selbst ..... | 155 |
| Es muss ein Geben und Nehmen geben .....  | 158 |
| Auch du brauchst ein offenes Ohr .....    | 160 |
| Standortanforderungen .....               | 163 |
| Empathie als Raketentreibstoff .....      | 165 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| 9 Worte für Tage, an denen du<br>garstig zu dir selbst bist ..... | 169 |
|-------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Es ist okay .....                                   | 170 |
| Stufe dich hoch .....                               | 173 |
| Sei, wer du sein willst .....                       | 176 |
| Bitte entscheide dich für dein Glück .....          | 178 |
| Zwei gegensätzliche<br>Dinge können wahr sein ..... | 181 |
| Selbstvertrauen lässt sich wieder aufbauen ....     | 184 |
| Entschuldige dich nicht für dich selbst .....       | 188 |
| Stellst du dein Licht unter den Scheffel? .....     | 190 |
| Du bist ein Champ .....                             | 193 |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| 10 Worte für Tage, an denen<br>das Leben dich aufreißt ..... | 195 |
|--------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Nimm dir all die Zeit, die du brauchst .....                   | 196 |
| Schluss mit dem zwanghaften Helfen! .....                      | 198 |
| Du bist nicht bedürftig,<br>nur weil du Bedürfnisse hast ..... | 202 |
| Setze ein paar Selbstfürsorge-Anker .....                      | 205 |
| Kümmere dich um den<br>sprichwörtlichen »Stein im Schuh« ..... | 208 |
| Abnutzung .....                                                | 210 |
| Wird deine Liebe erwidert? .....                               | 214 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Sei ruhig so kindisch, wie du magst .....       | 216 |
| Was steht auf deiner Liste magischer Dinge .... | 218 |
| Den Filter wechseln .....                       | 222 |
| Du verdienst es, selbst wenn ... ..             | 225 |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 11 Worte für Tage, an denen<br>tief im trüben Morast steckst ..... | 227 |
|--------------------------------------------------------------------|-----|

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Zwischen Baum und Borke .....               | 228 |
| Nimm dich vollständig an, wie du bist ..... | 231 |
| Du bist keine Enttäuschung .....            | 233 |
| Es ist ok zu weinen .....                   | 235 |
| Nutze den Schmerz .....                     | 238 |
| Nimm Hilfe an .....                         | 240 |
| Unter Druck .....                           | 243 |
| Selbstfürsorge muss nicht teuer sein .....  | 245 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| 12 Worte für Tage, an denen<br>alles hoffnungslos erscheint ..... | 249 |
|-------------------------------------------------------------------|-----|

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Im Auge des Sturms .....                  | 250 |
| Der Zinseszinsseffekt .....               | 254 |
| Probleme bilden keine Schlange .....      | 257 |
| Schaffe einen Horizont .....              | 259 |
| Unsere Gedanken lügen .....               | 261 |
| Gib nicht auf, bevor es besser wird ..... | 264 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| Danksagung ..... | 267 |
|------------------|-----|

*Für Peggy,  
den lebenswürdigsten Menschen,  
den ich kenne*

## *Einleitung*

Wir alle werden unfreundliche Tage erleben, so viel steht fest. Die freundlichen Worte an diesen unfreundlichen Tagen? Nicht selbstverständlich. Aus vielen (nicht immer sinnvollen) Gründen neigen wir dazu, uns allein durch die unfreundlichen Tage zu kämpfen: Wir wursteln uns durch und versuchen, andere nicht mit unseren Problemen zu belasten. Wir schotten uns ab und verstopfen so die Kanäle, durch die Freundlichkeit fließen könnte. Und ständig läuft in unserem Geist die gleiche Platte mit unfreundlichen und keineswegs hilfreichen Gedanken.

Dann hauen wir uns nicht nur selbst in die Pfanne, sondern reisen auch gern in der Zeit zurück, zu Augenblicken, in denen uns jemand etwas Unfreundliches sagte. Als jemand uns in deutlichen Worten klarmachte, wie wenig er von unseren Entscheidungen und Taten hielt. Solche Aussagen hinterlassen Spuren. Unser Verstand sagt uns, dass sie mehr darüber verraten, was der Sprecher gerade durchmacht, als über uns, aber schmerzen tun sie trotzdem.

In einer Welt, die auf Selbstgewissheit abfährt, auf Unbeirrbarkeit, Durchsetzungsvermögen und Tüchtigkeit, wird der Freundliche leicht übersehen. Dabei hat Freundlichkeit die Macht zu trösten, zu beruhigen,

zu erden, ins Gleichgewicht zu bringen und wieder aufzurichten. Der Balsam der Freundlichkeit kann auch die schlimmsten Zeiten leichter machen. Wir lechzen nach Freundlichkeit, wenn sie knapp ist. Freundlichkeit verändert, ermutigt und verbindet die Menschheit. All das schwingt in geflüsterten Worten der Aufmunterung mit. Ein, zwei freundliche Worte fördern den aufrechten Gang und ein strahlendes Lächeln, sie impfen uns wieder einen Hauch von Glauben an uns selbst ein. Außerdem ist Freundlichkeit ansteckend. Sie pflanzt sich über all unsere Begegnungen fort, sie motiviert und inspiriert über Generationen hinweg. Denn Freundlichkeit verändert nicht nur, sie verzaubert.

In Freundlichkeit liegt nicht nur Sanftheit, sondern auch Wildheit, die ein ganzes Leben anhalten kann. Wir alle erinnern uns an Gelegenheiten, in denen jemand freundliche Worte für uns fand oder etwas Freundliches für uns tat. Sie brennen sich uns ein, sie wärmen und trösten uns noch Jahre später. Dieses anerkennende Nicken bestätigt uns, schweißt uns zusammen und bietet uns Schutz vor oft quälenden inneren Monologen. Je mehr wir uns im Flow befinden, je selbstverständlicher wir freundlich zu anderen sind und deren Freundlichkeit auch annehmen, desto offener fühlen sich unsere Herzen für das an, was die Welt zu bieten hat.

Dieses Buch steckt voller freundlicher Worte für unfreundliche Tage. Ich habe sie hier zu thematischen Blöcken zusammengefasst, sodass du sofort etwas für deine aktuelle Situation findest, egal auf welche Weise ein Tag unfreundlich zu dir ist (oder du dich

selbst runterziehst). Lies das Buch von vorn bis hinten, picke dir einzelne Kapitel heraus oder springe wild herum: Mach es, wie es dir am ehesten entgegenkommt. Du darfst auch gerne Fotos meiner Sätze schießen und als Hintergrund für dein Handy hernehmen oder ausdrucken und an die Wand hängen. Es ist dein Buch.

Folgende Worte sollen ausdrücken, was ich mir von diesem Buch für dich erhoffe:

### **Ich sitze im Dunkeln bei dir**

*Ich sitze im Dunkeln bei dir.*

*Ich hoffe und bleibe,*

*denn auch wenn du es vielleicht noch nicht weißt,  
bietet das Leben dir mehr als das hier.*

*Jenseits dessen hier*

*gibt es ein Leben, das du nicht verpassen willst.*

*Ich sitze im Dunkeln bei dir,*

*bis du einen Schimmer dessen siehst, was ich in  
dir sehe.*

*Ich streichle dir über den Kopf und finde  
freundliche Worte für dich.*

*Ich flüstere dir zu, wie magisch du bist  
und welche Zukunft in deinen Händen liegt.*

*Ich sitze im Dunkeln bei dir,*

*wenn die nebligen Wolken sich lichten.*

*Ich halte deine Hand und lächle.*

*Es dauerte vielleicht ein wenig, aber ich zweifelte  
nie,*

*dass wir gemeinsam die Dunkelheit durchstehen  
würden.*

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie traurig es in den finstersten Ecken des Geistes aussehen, wie sehr der Kummer einen quälen kann. Dieses Buch steckt voller freundlicher Worte, die ich selbst gehört habe oder mir gewünscht hätte.

Ich schicke euch meine ganze Liebe

Jayne