

# KARIN KUSCHIK



## KLEINE STORYS ÜBER GROßE THEMEN

222 Botschaften für mehr  
Leichtigkeit im Alltag





KARIN KUSCHIK

Kleine  
Storys  
über große  
Themen

222 Botschaften für mehr  
Leichtigkeit im Alltag

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:

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

**Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit**



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger  
Waldwirtschaft und anderen  
kontrollierten Quellen
- [ullstein.de/nachhaltigkeit](http://ullstein.de/nachhaltigkeit)



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Juli 2023

© Karin Kuschik, 2022

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2023

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © Karin Kuschik

Fotos: Manfred Johan, MJ-Photo

Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss

Gesetzt aus der Montserrat

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06917-3

Für Mama

Meine tapfere Eiffelturm-Erklammerin.

Du mutige Social-Media-Touristin.

Danke, dass es dich gibt!



# Inhaltsverzeichnis

Uups? Hier ist ja alles durcheinander! Stimmt, das ist extra so. Die Kapitel sind nach Rubriken sortiert.

Vorwort . . . . .	13
Vorgeschichte . . . . .	15

## Selbstführung

<b>1</b> Spring einfach . . . . .	25
<b>2</b> Triff dich selbst . . . . .	27
<b>3</b> Selbstführung jetzt! . . . . .	29
<b>7</b> Worte und Taten . . . . .	37
<b>8</b> Gestörte Selbstwahrnehmung . . . . .	39
<b>13</b> Das ewige Zögern . . . . .	49
<b>14</b> Manipulationen . . . . .	51
<b>17</b> Aufschieberitis . . . . .	57
<b>18</b> Das ewige Müssen . . . . .	59
<b>22</b> Überwindung . . . . .	67
<b>26</b> Rechtfertigungen . . . . .	75
<b>27</b> Gelassenheit . . . . .	77
<b>30</b> Durchhaltevermögen . . . . .	83
<b>36</b> Machtübernahme . . . . .	95
<b>42</b> Ohnmacht . . . . .	107
<b>45</b> Unentschlossenheit . . . . .	113
<b>49</b> Liebeskummer . . . . .	121
<b>50</b> Das ist aber schwer! . . . . .	123

<b>54</b>	Unser Leben zu dritt . . . . .	131
<b>61</b>	Ungeduld . . . . .	145
<b>62</b>	Notlügen . . . . .	147
<b>63</b>	Erwartungen. . . . .	149
<b>69</b>	Die Sache mit der Angst . . . . .	161
<b>82</b>	Sorgen sind wichtig? . . . . .	187
<b>84</b>	Entspannt absagen . . . . .	191
<b>92</b>	Akkus aufladen . . . . .	207
<b>93</b>	Herz und Hirn . . . . .	209
<b>98</b>	Schlagfertigkeit . . . . .	219

### **Wertschätzung**

<b>19</b>	Die lästige Ungeduld . . . . .	61
<b>24</b>	Projektionen . . . . .	71
<b>31</b>	Ich passe nirgendwo rein . . . . .	85
<b>38</b>	Eigenlob . . . . .	99
<b>39</b>	Wenn nichts mehr sicher ist . . . . .	101
<b>47</b>	An Vorstellungen festhalten . . . . .	117
<b>52</b>	Zeitreise . . . . .	127
<b>56</b>	Ungefragte Hilfe . . . . .	135
<b>59</b>	Sich selbst blöd finden . . . . .	141
<b>60</b>	Mr & Mrs Right . . . . .	143
<b>64</b>	Souverän das Thema wechseln . . . . .	151
<b>68</b>	Ehrlichkeit . . . . .	159
<b>73</b>	Werte . . . . .	169
<b>74</b>	Wer bist du? . . . . .	171
<b>75</b>	Mehr me time . . . . .	173
<b>83</b>	Was bist du wert? . . . . .	189
<b>89</b>	Wie du andere Menschen ändern kannst . . . . .	201
<b>96</b>	Phänomen Zeit . . . . .	215

99	Was ist schon, wie es scheint? . . . . .	221
100	Liebe heißt loslassen . . . . .	223
102	Wenn uns andere runtermachen . . . . .	227
106	Freunde gehen lassen . . . . .	235
107	Gefühle zu Ende fühlen . . . . .	237

## Abgrenzung

4	Du hast immer die Macht! . . . . .	31
5	Wieso irgendwas persönlich nehmen? . . . . .	33
6	Schlechtes Gewissen . . . . .	35
9	Ärger ist freiwillig . . . . .	41
15	Verlust . . . . .	53
29	Die Kurve kriegen . . . . .	81
33	Angriffe . . . . .	89
37	Energieräuber . . . . .	97
43	Fassungslosigkeit . . . . .	109
46	Nervige Menschen . . . . .	115
48	Narzissten . . . . .	119
51	Grenzen setzen . . . . .	125
58	Prüfungen . . . . .	139
67	Übergriffige Menschen . . . . .	157
71	Besserwisser . . . . .	165
77	Das kannst du nicht bringen! . . . . .	177
78	Das Leben ist ein Spiel . . . . .	179
80	Sag ich was oder nicht? . . . . .	183
81	Mal 'ne Ansage machen . . . . .	185
88	Gerüchte . . . . .	199
91	Irrsinnige Alltagstests . . . . .	205
105	Andere ändern wollen . . . . .	233
106	Freunde gehen lassen . . . . .	235

## Leichtigkeit

10	Erfinde dich neu . . . . .	43
11	Affirmationen . . . . .	45
12	Sich selbst verzeihen . . . . .	47
16	Realität ist verhandelbar . . . . .	55
20	Verzweiflung . . . . .	63
21	Die fehlende Entschuldigung . . . . .	65
23	Falsche Entscheidungen . . . . .	69
25	Sinnlose Sorgen . . . . .	73
28	Entscheidungsschwäche . . . . .	79
32	Annehmen, was ist . . . . .	87
34	Wie soll ich starten? . . . . .	91
35	Hilflosigkeit . . . . .	93
40	Es gut sein lassen können . . . . .	103
41	Das kann ich mir nicht leisten . . . . .	105
44	Sich verloren fühlen . . . . .	111
53	Small Talk ist lästig . . . . .	129
55	Same, same, but different . . . . .	133
57	Nein ist Verhandlungssache . . . . .	137
65	Zu schön, um wahr zu sein . . . . .	153
66	Glück konservieren . . . . .	155
70	Vertrauensfrage . . . . .	163
72	Einfach machen . . . . .	167
76	Detox & Co . . . . .	175
79	Sinnlose Prognosen . . . . .	181
85	Fear of missing out . . . . .	193
86	Beherzt Dazwischen-Grätschen . . . . .	195
87	Die Sinnlosigkeit des Lebens . . . . .	197
90	Die Welt und du . . . . .	203
94	Nimm es lieber leicht . . . . .	211

<b>95</b> Brauchen wir Ziele? . . . . .	213
<b>97</b> Ängste loslassen . . . . .	217
<b>101</b> Zwickmühle . . . . .	225
<b>103</b> Dranbleiben . . . . .	229
<b>104</b> Vorhersagen . . . . .	231
<b>108</b> Worauf wartest du? . . . . .	239
<b>109</b> Neugierig bleiben . . . . .	241
<b>110</b> Unabhängig oder frei? . . . . .	243
<b>111</b> Wunder . . . . .	245
Auch das noch! . . . . .	247
Wege zu Karins Welt . . . . .	251



# Vorwort

Ich sitze in der Talkshow *Kölner Treff*, und mein Herz schlägt so laut, dass mein Kopf zu pulsieren scheint. Ich höre kaum, was die Moderatorin mich fragt, und wünsche mir in diesem Moment, Karin Kuschiks Kopf ausleihen zu können. Sie hat einfach immer die richtigen Sätze parat. Glücklicherweise hat sie mich auf diese Talk Show vorbereitet, sodass ich es nach ein paar Schrecksekunden schaffe, tatsächlich *die* Sarah zu sein, die ich eigentlich bin. Vor laufender Kamera ist das gerade für eine Schauspielerin nicht unbedingt selbstverständlich.

Was ich durch die Arbeit mit Karin immer wieder erlebt habe: In herausfordernden Momenten kennt sie sicher einen Weg, oft sogar eine Abkürzung. Für mich ist sie die »Short Cut Queen« fürs Leben.

Alle, die sich auch gerne mal den Kopf einer schlagfertigen, schlaun Frau borgen möchten, werden sich über dieses schöne Buch bestimmt sehr freuen: »Kleine Stories über große Themen« ist voll-