



Der
Weg
zurück
zu
dir
selbst...

Der Weg zurück zu dir selbst

Wie du nach Verlust, Veränderung und schwierigen Zeiten wieder Vertrauen, Glück und innere Stärke findest

Gerardo Frattolillo

Inhalt

Vorwort.....	1
Kapitel 1 Glück.....	8
Die ersten Spuren des Glücks.....	8
Die leisen Momente des Glücks.....	10
Das Glück im eigenen Leben wiederfinden.....	12
Als das Licht zurückkehrte.....	14
Kapitel 2 Vertrauen.....	23
Der Ursprung des Vertrauens – Die leise Stimme in uns.....	23
Vertrauen zu sich selbst – Der Mut, der eigenen Stimme zu folgen.....	27
Vertrauen – Die Grundlage jeder Verbindung.....	32
Meine persönliche Erfahrung mit Vertrauen, Verletzung und Vergebung.....	36
Kapitel 3 Die leise Stimme in uns.....	46
Wahrnehmung – Die Kunst, wieder hinzuhören.....	46
Wenn wir ihrer Führung vertrauen.....	49
Wenn sie leiser wird.....	53
Als ich begann, meiner inneren Stimme zu vertrauen.....	57
Kapitel 4 Der Sinn des Lebens.....	64
Der Sinn.....	64
Wie ich meinen Sinn gefunden habe – Meine Reise des Verstehens.....	67
Meine persönliche und seelische Entwicklung – Was das Leben aus mir gemacht hat.....	69
Kapitel 5 Der Umgang mit unseren Mitmenschen.....	73
Der Umgang mit unseren Mitmenschen – Die Kraft, einen Menschen wirklich zu sehen.....	73
Wie wir miteinander umgehen, prägt uns – Jede Begegnung hinterlässt eine Spur.....	79

Kapitel 6 Wertschätzung und Dankbarkeit.....	85
Woran erkennen wir echte Wertschätzung?.....	85
Wertschätzung – Wenn ein Mensch unsichtbar wird.....	89
Dankbarkeit.....	95
Kapitel 7 Selbstwert.....	101
Den eigenen Wert erkennen – Die Rückkehr zu sich selbst	101
Selbstwert wächst mit unserem Bewusstsein – Die Entdeckung dessen, was immer in uns war.....	105
Meine persönliche Erfahrung mit Selbstwert – Die Rückkehr zu meiner eigenen Stärke.....	110
Kapitel 8 Erwartungen und Manifestieren.....	117
Erwartungen.....	117
Manifestieren – Warum es oft nicht funktioniert, obwohl wir alles richtig machen.....	123
Kapitel 9 Reflexion – Die Momente, die wirklich zählen..	136
Der ehrliche Blick auf sich selbst.....	136
Eine einfache Methode der Selbstreflexion im Alltag.....	140
Meine persönliche Erfahrung – Worte, die ein Herz noch rechtzeitig erreichen.....	144
Kapitel 10 – Tok, tok.....	153
Wenn das Leben erneut an unsere Tür klopft.....	153

Vorwort

„Der Weg zurück zu dir selbst“ ist aus dem Wunsch entstanden, persönliche Erfahrungen, Erkenntnisse und Gedanken mit anderen Menschen zu teilen.

Alles, was du auf den folgenden Seiten findest, entspringt meinem eigenen Lebensweg – mit seinen Höhen und Tiefen, seinen Fragen, Zweifeln, Herausforderungen und den besonderen Momenten, in denen diese leise innere Stimme mir Orientierung gegeben hat.

Dieses Buch erzählt keine perfekte Geschichte und ist auch keine Anleitung für ein erfülltes Leben. Es ist vielmehr eine Sammlung meiner persönlichen Erfahrungen, meiner Erkenntnisse und meiner Sicht auf das Leben.

Das habe ich erlebt.

Das habe ich gelernt.

Vielleicht findest du darin etwas, das dich berührt.

Dieses Buch versteht sich nicht als Richtlinie und erhebt keinen Anspruch auf eine allgemeingültige Wahrheit. Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg und sammelt seine eigenen Erfahrungen. Jeder trägt seine eigene Geschichte, seine eigenen Herausforderungen und seine eigene Sicht auf das Leben in sich.

Was für mich eine wichtige Erkenntnis war, muss nicht automatisch der richtige Weg für einen anderen Menschen sein. Deshalb lade ich dich ein, dieses Buch mit offenem Herzen zu lesen und nur das mitzunehmen, was sich für dich stimmig und wertvoll anfühlt.

Vielleicht findest du dich in manchen Gedanken wieder. Vielleicht schenken dir einzelne Zeilen Trost, Hoffnung oder eine neue Perspektive. Und vielleicht erinnern sie dich daran, wieder bewusster auf deine eigene innere Stimme zu hören – jene Stimme, die manchmal etwas in uns

erkennt, bevor unser Verstand es vollständig versteht.

Meine Hoffnung ist, dass meine Erfahrungen dir Mut machen, dich auf deinen eigenen Weg einzulassen. Dass du erkennst, dass auch schwierige Zeiten Teil unserer Entwicklung sein können.

Ich persönlich glaube, dass unser Leben uns Erfahrungen schenkt, an denen wir wachsen können. Nicht unser Wissen allein lässt uns reifen, sondern das, was wir fühlen, erleben und durchstehen. Freude und Schmerz, Vertrauen und Enttäuschung, Liebe und Verlust – all diese Erfahrungen können aus meiner Sicht Teil unserer persönlichen Entwicklung sein.

Nicht als Strafe, sondern als Möglichkeit, uns selbst besser kennenzulernen und bewusster zu werden.

Deshalb müssen Verluste, Enttäuschungen und Herausforderungen nicht das Ende unserer Geschichte bedeuten. Manchmal sind sie der Beginn einer tieferen

Verbindung zu uns selbst. Oft erkennen wir die Bedeutung einer Erfahrung erst Jahre später, wenn wir zurückblicken und verstehen, wie sehr sie uns geprägt hat.

Wenn dieses Buch auch nur einem Menschen hilft, sich selbst besser zu verstehen, sich weniger allein zu fühlen oder einen kleinen Funken Hoffnung und Vertrauen wiederzufinden, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Ich möchte dich nicht davon überzeugen, meinen Weg zu gehen.

Ich möchte dich vielmehr dazu einladen, deinen eigenen Weg zu entdecken.

Denn jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus. Jeder trägt seine eigenen Antworten in sich. Und manchmal braucht es nur einen stillen Moment, damit wir wieder hören, was schon lange in uns vorhanden ist.

Die leise Stimme.

Die Stimme, die uns erinnert, wer wir wirklich sind.

Ich danke dir von Herzen, dass du mich ein Stück auf meinem Weg begleitest.

Ich wünsche mir, dass dich diese Seiten dazu inspirieren, deiner eigenen Wahrnehmung wieder mehr zu vertrauen, deinem Herzen zuzuhören und den Mut zu finden, deinen ganz persönlichen Weg zu gehen.

Vielleicht schließt du dieses Buch nicht mit allen Antworten.

Vielleicht aber mit einer neuen Frage:

Was möchte meine innere Stimme mir schon so lange sagen?

Von Herzen

Gerardo

Kapitel 1 Glück

Die ersten Spuren des Glücks

Als ich heute zurückblicke und mich frage, wo meine Reise zum Glück begonnen hat, lande ich immer am selben Ort: in meiner Kindheit.

Damals war Glück nichts, wonach man suchte. Es war einfach da. In einer Hand, die meine hielt. In einer Umarmung. In dem Satz: „Ich bin da.“

Als Kind braucht Glück keine Erklärung. Es versteckt sich in den kleinen Momenten – und ehrlich gesagt: Kinder haben ein erstaunliches Talent, aus einem Stock ein Schwert, aus einer Pfütze einen Ozean und aus einem Karton ein Schloss zu machen. Erwachsene nennen die Fantasie. Kinder nennen es einfach einen Dienstag.

Meine ersten Spuren des Glücks tragen zwei Gesichter: das meiner Mutter und das meiner Großmutter.

Meine Mutter schenkte mir etwas, das ich damals für selbstverständlich hielt: Geborgenheit. Bei ihr musste ich nichts beweisen. Ich durfte einfach ich sein. Ihre Liebe war leise, aber stark. Sie zeigte sich in ihrer Geduld, ihrem Blick und ihren Händen, die mich auffingen, wenn ich Angst hatte.

Erst viel später verstand ich, wie wertvoll dieses Geschenk war. Kinder denken nicht darüber nach, warum sie sich geliebt fühlen. Sie nehmen Liebe einfach in ihr Herz auf.

Und dann war da meine Großmutter.

Sie hatte die besondere Gabe, aus gewöhnlichen Tagen kleine Abenteuer zu machen. Ein Spaziergang wurde zur

Schatzsuche, Regentropfen zu kleinen Wundern und jede Geschichte klang, als hätte sie nur auf uns gewartet. Bei ihr lernte ich, dass Glück selten laut ist. Es trägt keine Medaille und keinen Pokal. Manchmal kommt es mit einem Lächeln, einem Lied oder einem Menschen, der sich wirklich Zeit nimmt.

Heute glaube ich, dass wir als Kinder zum ersten Mal erfahren, was Glück wirklich bedeutet: Liebe. Nähe. Vertrauen.

Vielleicht verbringen wir als Erwachsene einen großen Teil unseres Lebens damit, genau dieses Gefühl wiederzufinden. Wir nennen es Karriere, Erfolg oder Selbstverwirklichung – dabei suchen wir oft nur den Ort, an dem wir wieder hören dürfen: „Du bist genau richtig.“

Meine Mutter und meine Großmutter haben mir weit mehr hinterlassen als Erinnerungen. Sie haben Spuren in meiner Seele hinterlassen. Und das Erstaunliche ist: Erinnerungen können verblassen, Gefühle nicht. Sie begleiten uns – selbst dann, wenn die Stimmen längst leiser geworden sind.

Vielleicht beginnt Glück genau dort: in dem Moment, in dem uns ein Mensch das Gefühl gibt, gesehen, angenommen und geliebt zu sein.

Wenn ich heute an meine Mutter und meine Großmutter denke, spüre ich dieses warme Licht noch immer. Es begleitet mich bis heute.

Und irgendwann verändert sich etwas. Das Glück ist nicht mehr selbstverständlich. Wir beginnen, es zu suchen, obwohl es uns früher ganz von selbst gefunden hat. Warum passiert das eigentlich? Genau dort beginnt das nächste Kapitel.

Die leisen Momente des Glücks

Je älter wir werden, desto leiser wird das Glück.

Nicht, weil es verschwindet. Sondern weil wir seine Sprache immer seltener hören.

Als Kinder lebten wir im Augenblick. Glück musste nicht geplant werden. Es war einfach da – in einer Pfütze, einem Schmetterling oder einer Hand, die unsere hielt.

Doch irgendwann änderte sich unser Blick.

Plötzlich sagten wir:

Ich bin glücklich, wenn ...

... ich erfolgreich bin.

... ich genug Geld habe.

... endlich alles passt.

So verschoben wir das Glück immer weiter in die Zukunft. Als würde es geduldig am Ende unserer To-do-Liste auf uns warten. Kleiner Spoiler: Das tut es meistens nicht.

Dabei sind Ziele wichtig. Auch Sicherheit ist etwas Wertvolles. Sie schenkt Ruhe und Orientierung. Doch beides allein macht kein erfülltes Leben.

Denn das Leben bleibt nicht stehen.

Menschen verändern sich.

Kinder werden groß.

Eltern werden älter.

Pläne gelingen – oder nehmen eine ganz andere Richtung.

Und genau dort beginnt unsere größte Herausforderung.

Wir versuchen oft, das Leben zu kontrollieren. Doch Glück entsteht selten dort, wo alles perfekt läuft. Es entsteht dort, wo wir lernen, das Unvollkommene anzunehmen.

Vielleicht verlieren wir unser Gespür für das Glück deshalb, weil wir ständig beschäftigt sind.

Mit dem nächsten Termin.

Dem nächsten Ziel.

Dem nächsten Problem.

Wir funktionieren.

Aber wir erleben immer weniger bewusst.

Und so überhören wir die leisen Momente, die unser Leben eigentlich reich machen.

Nicht weil sie verschwunden sind.

Sondern weil unsere Aufmerksamkeit woanders ist.

Vielleicht beginnt die Suche nach dem Glück deshalb nicht damit, etwas Neues zu finden.

Sondern damit, wieder wahrzunehmen, was längst da ist.

Denn manchmal verändert sich nicht unser Leben.

Sondern nur unser Blick darauf.

Das Glück im eigenen Leben wiederfinden

Vielleicht beginnt der Weg zurück zum Glück mit einer überraschend einfachen Entscheidung:

Wieder bewusster zu leben.

Nicht irgendwann.

Sondern heute.

Denn das Leben besteht nicht nur aus den großen Meilensteinen.

Es besteht aus unzähligen kleinen Augenblicken, die oft unbemerkt vorbeiziehen.

Vielleicht können wir damit beginnen, uns jeden Tag einen Moment Zeit zu nehmen.

Für einen tiefen Atemzug.

Für einen Sonnenaufgang.

Für das Lachen eines Kindes.

Für den Duft von Kaffee am Morgen.

Für ein Gespräch, bei dem wir wirklich zuhören.

Es sind keine großen Veränderungen, die unser Leben verwandeln.

Es sind kleine Gewohnheiten, die unseren Blick verändern.

Dankbarkeit gehört dazu.

Nicht als Pflichtübung.

Sondern als Einladung, das wahrzunehmen, was bereits gut ist.

Auch Freundlichkeit verändert mehr, als wir ahnen.

Ein ehrliches Lächeln.

Ein aufmunterndes Wort.

Eine Umarmung.

Oder die einfache Frage:

„Wie fühlst du dich?“

Oft schenken wir damit nicht nur einem anderen Menschen Hoffnung.

Wir erinnern auch uns selbst daran, was wirklich zählt.

Natürlich wird das Leben nie nur aus Sonnentagen bestehen.

Es wird Abschiede geben.

Enttäuschungen.

Verluste.

Momente, in denen wir unser Glück aus den Augen verlieren.

Doch vielleicht bedeutet Glück gar nicht, immer fröhlich zu sein.

Vielleicht bedeutet es, selbst in schweren Zeiten das Vertrauen nicht vollständig zu verlieren.

Zu wissen, dass nach jeder Nacht wieder ein Morgen kommt.

Vielleicht ist Glück deshalb kein Ziel, das wir erreichen müssen.

Sondern eine Haltung, die wir immer wieder neu wählen dürfen.

Jeden einzelnen Tag.

Denn eines Tages werden wir zurückblicken.

Und wir werden uns nicht an die Hektik erinnern.

Sondern an die Menschen, die uns begleitet haben.

An Liebe.

An gemeinsame Augenblicke.

Und an all die kleinen Wunder, denen wir wieder Aufmerksamkeit geschenkt haben.

Als das Licht zurückkehrte

Wenn ich heute über Glück schreibe, dann nicht, weil mein Leben immer leicht war.

Ich schreibe darüber, weil ich erfahren habe, wie es sich anfühlt, alles zu verlieren, woran man sich festgehalten hat.

Und weil ich erleben durfte, dass selbst nach der dunkelsten Nacht wieder ein Morgen kommt.

Es gab eine Zeit, in der mein Leben innerhalb weniger Monate aus den Fugen geriet.

Der Tod meiner Mutter riss eine Wunde in mein Herz, für die es keine Worte gab.

Mit ihr verlor ich nicht nur einen geliebten Menschen.

Ich verlor einen Teil meines Zuhauses.

Fast gleichzeitig zerbrach eine langjährige Beziehung.

Plötzlich war nichts mehr so, wie ich es gekannt hatte.

Am schwersten jedoch war der Gedanke, meine Kinder nicht mehr jeden Tag, um mich zu haben.

Keine gemeinsamen Mahlzeiten.

Kein Lachen, das durch das Haus hallte.

Keine kleinen Hände mehr, die sich selbstverständlich in meine legten.

Wer selbst Kinder hat, weiß, dass es Schmerzen gibt, die man nicht sehen kann.

Sie hinterlassen keine Narben auf der Haut.

Aber sie verändern das Herz für immer.

Als wäre das nicht genug, kamen Mobbing am Arbeitsplatz und belastende Konflikte innerhalb der Familie hinzu.

Dort, wo ich eigentlich Halt erwartet hatte, entstanden neue Verletzungen.

Es fühlte sich an, als würde eine Welle nach der anderen über mir zusammenbrechen.

Irgendwann fehlte mir die Kraft, noch gegen sie anzuschwimmen.

Ich funktionierte.

Doch innerlich hatte ich mich selbst fast verloren.

Es gab Tage, an denen ich morgens aufwachte und mich fragte, warum ich überhaupt aufstehen sollte.

Tage, an denen die Welt um mich herum ihre Farben verloren hatte.

Tage, an denen selbst Hoffnung wie ein fremdes Wort klang.

Vielleicht kennst du solche Momente.

Diese Stille, in der das eigene Herz schwer wird.

In der man lächelt, obwohl innen längst alles zerbrochen ist.

Um nicht völlig in dieser Dunkelheit zu versinken, begann ich zu fahren.

Fast jeden Tag setzte ich mich auf mein Motorrad.

Ich fuhr durch die Schweiz.

Vorbei an tiefblauen Seen.

Über kurvenreiche Pässe.

Durch stille Täler.

Hinauf in die Berge, wo der Himmel ein wenig näher schien.

Damals glaubte ich, ich würde vor meinem Schmerz davonfahren.

Heute weiß ich:

Ich fuhr nicht davon.

Ich fuhr Schritt für Schritt zurück zu mir selbst.

Während der Wind mein Gesicht berührte und die Straßenkilometer unter mir verschwanden, geschah etwas, das ich bis heute kaum in Worte fassen kann.

Ich war nie allein.

Es war keine Stimme.

Keine Erscheinung.

Kein Wunder.

Es war eine stille Gewissheit.

Ein tiefes Gefühl.

Als würde mich etwas tragen, wenn meine eigene Kraft nicht mehr ausreichte.

Immer wieder hatte ich den Eindruck, dass das Leben mich nicht aufgegeben hatte.

Auch dann nicht, als ich selbst kaum noch an mich glaubte.

Doch nicht nur diese stillen Momente führten mich zurück ins Leben.

Es waren vor allem Menschen.

Meine Kinder wurden zu meinem größten Anker.

Jeder gemeinsame Augenblick mit ihnen erinnerte mich daran, wofür es sich lohnt, weiterzugehen.

Ihr Lachen schenkte mir Hoffnung.

Ihre Umarmungen gaben mir Kraft.

Ihre Liebe erreichte die Stellen in meinem Herzen, die längst taub geworden waren.

Auch Freunde standen an meiner Seite.

Nicht jene, die nur bleiben, solange alles leicht ist.

Sondern diejenigen, die schweigend neben einem sitzen können.

Die nichts reparieren wollen.

Die einfach da sind.

Heute weiß ich, wie unbezahlbar solche Menschen sind.

Und dann begegneten mir neue Menschen.

Begegnungen, die ich nie geplant hatte.

Rückblickend hatte ich oft das Gefühl, dass manche Menschen genau dann in mein Leben traten, als ich sie am dringendsten brauchte.

Ob Zufall oder Schicksal – sie haben meinen Weg verändert.

Langsam begann etwas in mir zu heilen.

Nicht über Nacht.

Nicht durch ein einziges Ereignis.

Sondern leise.

Fast unmerklich.

Wie der erste Sonnenstrahl nach einem langen Winter.

Vielleicht erinnerte ich mich unbewusst wieder an das, was ich als Kind längst erfahren hatte:

Glück entsteht nicht dann, wenn alles perfekt ist.

Es entsteht dort, wo Liebe, Hoffnung und Verbundenheit ihren Platz behalten.

Ich fand den Mut für einen beruflichen Neuanfang.

Ich begegnete einer neuen Liebe.

Ich entdeckte meine Freiheit wieder.

Ich begann zu tanzen.

Und eines Tages bemerkte ich etwas, das mich selbst überraschte.

Ich lachte wieder.

Nicht, weil plötzlich alles gut war.

Sondern weil mein Herz wieder Hoffnung gefunden hatte.

Heute weiß ich, dass Glück nicht bedeutet, niemals zu leiden.

Glück bedeutet auch nicht, ein Leben ohne Tränen zu führen.

Glück bedeutet für mich, nach jedem Sturz den Mut zu finden, wieder aufzustehen.

Trotz aller Enttäuschungen erneut zu vertrauen.

Zu lieben.

Zu hoffen.

Und weiterzugehen.

Vor allem aber habe ich verstanden, dass wir unseren Weg nur selten allein gehen.

Manchmal begegnen uns Menschen genau dann, wenn unsere eigene Kraft nicht mehr ausreicht.

Sie reichen uns die Hand.

Sie erinnern uns daran, wer wir wirklich sind.

Und manchmal sehen sie das Licht in uns noch, lange bevor wir selbst es wieder erkennen können.

Wenn ich heute zurückblicke, bin ich nicht dankbar für den Schmerz.

Aber ich bin dankbar für den Menschen, der ich durch ihn geworden bin.

Denn erst als ich glaubte, alles verloren zu haben, begann ich zu entdecken, was mir niemand jemals nehmen konnte.

Meine Hoffnung.

Meine Liebe.

Meinen Glauben.

Und dieses leise Licht in meinem Herzen.

Vielleicht war es nie verschwunden.

Vielleicht hatte es nur darauf gewartet, dass ich wieder lernte, ihm zu vertrauen.

Heute weiß ich:

Glück ist kein Leben ohne Schmerz.

Glück ist das Licht, das trotz des Schmerzes weiterbrennt.

Und manchmal flüstert es uns in den dunkelsten Nächten nur einen einzigen Satz:

„Gib nicht auf. Dein schönstes Kapitel ist noch nicht geschrieben.“