

WENN DU AUFHÖRST, ZU FLIEHEN

Von Overthinking zur
inneren Ruhe

Warum dein inneres Chaos kein Fehler ist und
wie Klarheit wieder möglich wird

LUCA HERZFELD

Deutschsprachige Erstausgabe 2025

Herzstark

© 2025 Luca Herzfeld

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Hinweis:

Dieses Buch dient der persönlichen Entwicklung, Orientierung und emotionalen Stärkung. Es ersetzt keine psychologische, psychotherapeutische oder medizinische Beratung oder Behandlung. Bei anhaltendem Leidensdruck oder Krisensituationen sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Transparenz:

Für die Erstellung dieses Buches wurde KI als unterstützendes Werkzeug genutzt. Alle Inhalte wurden sorgfältig von Luca Herzfeld entwickelt, überarbeitet und verantwortet, um höchste Qualität, Authentizität und inhaltliche Integrität sicherzustellen.

ISBN: 9789403868219

VORWORT

Wenn du zu diesem Buch gegriffen hast, spürst du wahrscheinlich, dass sich etwas in dir verändert. Vielleicht fühlst du dich oft hin- und hergerissen, selbstbewusst und sensibel zugleich. Du lachst mit anderen, doch tief im Inneren fragst du dich, wer du wirklich bist. Ein Blick, ein Kommentar oder ein Post können treffen, obwohl nach außen alles gut wirkt. Du willst dazugehören und trotzdem du selbst bleiben. Manchmal gelingt dir das, manchmal fühlt es sich an, als würdest du dich verbiegen, egal was du tust.

Overthinking ist wie ein Sturm im Inneren. Nicht nur in einer bestimmten Lebensphase, sondern immer dann, wenn das Alte zu eng wird und das Neue noch keinen Namen hat. Erwartungen, Rollen, Beziehungen, die Geschwindigkeit der Welt, der stille Wunsch nach Sinn. All das wirkt gleichzeitig. Während sich im Außen vieles bewegt, verändert sich vor allem dein Inneres. Gedanken überschlagen sich, Gefühle springen, Grenzen verschwimmen. Du fragst dich, was da eigentlich los ist. Was richtig ist. Wer du bist.

Auch wenn es sich manchmal anders anfühlt, befindest du dich in einem bedeutsamen Übergang. Etwas in dir beginnt,

wach zu werden. Dieses Dazwischen kann schmerzhaft sein, aber es bringt dich weiter. Es fordert dich heraus, dich selbst zu erkennen, und genau darin liegt die Chance: dich nicht zu verlieren, sondern zu finden.

Dieses Buch begleitet dich auf diesem Weg. Es hilft, deine Gefühle zu verstehen, auch wenn sie widersprüchlich wirken. Es lädt dich ein, Antworten zu entdecken, die längst in dir liegen. Statt fertige Lösungen zu liefern, öffnet es Türen. Es zeigt Wege, doch gehen musst du sie selbst. Denn niemand kennt deine Wahrheit besser als du.

Auf deiner Reise begegnet dir Liora, der es ähnlich geht. Sie steht zwischen innerem Druck und dem Wunsch nach Freiheit, zwischen dem Bedürfnis nach Verbindung und der Sehnsucht, sich selbst treu zu bleiben. Sie zweifelt, stolpert, sucht. Und als sie fast die Hoffnung verliert, stößt sie auf das Antiquariat der leuchtenden Funken. Dort trifft sie Corvin, den Funkenweber, dessen Fragen und Gedanken etwas in ihr berühren, das tiefer reicht als Worte. Gemeinsam finden sie Stück für Stück heraus, was es bedeutet, sich selbst zu entdecken und dem eigenen Licht zu vertrauen.

Am Ende jedes Kapitels findest du Fragen, die dich öffnen, und stärkende Übungen. Sie sollen dir helfen, die Gedanken aus der Geschichte auf dein eigenes Leben zu übertragen. Außerdem warten am Ende wertvolle Bonusinhalte auf dich: zusätzliche Werkzeuge, die dich begleiten, wenn du das Gelesene vertiefen möchtest.

Ziel dieses Buches ist es, dir Klarheit zu schenken, Verständnis für dich selbst zu wecken und deine innere Kraft

zu entfachen. Es erinnert dich daran, dass Veränderung nichts Bedrohliches ist, sondern ein Zeichen von Wachstum. Dass Zweifel nicht dein Feind sind, sondern Wegweiser. Dass du mehr bist, als du manchmal glaubst. Es zeigt dir, dass du genau richtig bist, mit all deinen Widersprüchen. Dass du leuchtest, auch wenn du dich gerade verloren fühlst. Dass du wächst, auch wenn es sich nicht so anfühlt.

Möge es dich begleiten wie ein stiller Freund. Möge es dir Trost schenken, aber auch Mut. Und möge es dich daran erinnern, dass etwas in dir weiß, wohin du gehst, lange bevor du es denken kannst.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und viele wertvolle Erkenntnisse auf dieser Reise.

Dein Luca Herzfeld

INHALT

Wenn alles zu viel wird –		und du im Chaos beginnst, dich selbst zu finden	7
KAPITEL 1	Wenn das Alte bröckelt –		
	Der Moment, in dem du dich nicht mehr verstecken kannst		14
KAPITEL 2	Gefühlsgewitter –		
	Wie du lernst, in deinem Sturm zu atmen		30
KAPITEL 3	Der innere Spiegel –		
	Wenn du dich ständig vergleichst und vergisst, wer du bist		46
KAPITEL 4	Zerrissen zwischen Welten –		
	Wer du wirst, wenn du aufhörst, dich anzupassen		55
KAPITEL 5	Allein unter allen –		
	Wie Echtheit dich mit dem Richtigen verbindet		64
KAPITEL 6	Zwischen Sternenstaub und Verantwortung –		
	Das Kind in dir will mitwachsen		74
KAPITEL 7	Das leise Nein –		
	Wenn Selbstachtung wichtiger wird als Harmonie		82
KAPITEL 8	Mut als Entscheidung –		
	Kleine Schritte, ungeahnte Wirkung		91
KAPITEL 9	Wenn das Alte nochmal anklopft –		
	Und du trotzdem bei dir bleibst		100
KAPITEL 10	Ganz werden –	Das Licht, das du in dir findest	109
SCHLUSSWORT Du bist nicht verloren –		Du bist auf dem Weg zu dir	116
BONUSINHALTE Werkzeuge, wenn alles zu viel wird			119

WENN ALLES ZU VIEL WIRD – und du im Chaos beginnst, dich selbst zu finden

Manchmal kommt dieser Moment ganz still. Du liegst im Bett, das Licht vom Handy flackert über deine Decke, irgendwo läuft Musik, die du gar nicht richtig hörst. Du scrollst, lachst kurz über irgendwas, das dich ablenkt, und plötzlich ist da dieses Gefühl. Kein Schmerz, eher ein leichter Druck. Ein dumpfes Ziehen in der Magengegend. Es ist dir nicht unbekannt, bisher hast du das Gefühl jedoch ignoriert. Nun ist es so stark, dass du hinhören musst. Insgeheim bist du über seine Botschaft gar nicht überrascht. Du hast es vielmehr kommen sehen. Dieses leise Flüstern... so geht es nicht mehr weiter.

Vielleicht hattest du solche Tage in letzter Zeit öfter. Tage, an denen du aufwachst und sofort das Gefühl hast, hinterherzuhinken. Deinen eigenen Gedanken, Erwartungen, Verpflichtungen, den Anforderungen der Welt. Du funktionierst, aber du fühlst dich dabei seltsam

unsichtbar. Du bist da, redest, lachst, machst mit. Doch irgendwo zwischen Nachrichten, dem Blick in den Spiegel und dem Chaos in deinem Kopf verlierst du manchmal den Kontakt zu dir selbst.

Wenn alles zu viel wird, beginnt etwas in dir, Fragen zu stellen. Warum fühle ich so viel. Warum bin ich so schnell überfordert. Warum wirkt alles so wichtig, obwohl ich innerlich müde bin. Diese Fragen sind unbequem. Aber sie sind wichtig. Und sie sind der Anfang von etwas Besonderem.

Denn was nach Chaos aussieht, ist oft der Moment, in dem dein Inneres versucht, sich Gehör zu verschaffen. Die Welt da draußen schreit laut, wer du sein sollst, wie du wirken sollst, was du leisten musst. Aber da gibt es eine andere Stimme. Sie ist leiser, sanfter, manchmal kaum zu fassen. Und trotzdem spürst du sie. Sie will dich zurückholen. Zu dir.

Dieses Buch ist für genau diesen Moment. Für die Zeit, in der du spürst, dass das Alte bröckelt, aber das Neue noch keinen Namen hat. Für die Phase, in der du dich selbst manchmal nicht verstehst, obwohl du dich verzweifelt danach sehnst, endlich klarzukommen. Es ist kein Ratgeber, der dir sagt, wie du zu sein hast. Betrachte es vielmehr als ein Licht, das den Weg erhellt, wenn du mitten im Dunkeln stehst. Ein sanftes Leuchten, das dich daran erinnert, dass du nicht allein bist.

Ich weiß, wie sich dieses Zuviel anfühlen kann. Es drückt auf die Brust, als hättest du zu wenig Platz in dir. Angespannte Schultern, flacher Atem, kreisende Gedanken. Du willst stark und gelassen sein, spürst aber, dass Stärke

nicht das Gleiche ist wie Verdrängung. Es gibt Momente, in denen du dich fragst, ob du zu sensibel, zu emotional, zu widersprüchlich bist und warum du nicht einfach so sein kannst, wie andere es scheinbar erwarten. Doch hast du dir schon einmal die Frage gestellt, was wäre, wenn genau dieses Gefühl dein Anfang ist.

Was, wenn Überforderung kein Zeichen von Schwäche ist, sondern ein Ruf nach Veränderung. Wenn deine Stimmungsschwankungen zeigen, dass du fühlst, was echt ist. Was anderen verborgen bleibt. Wenn deine Unsicherheit der Beweis ist, dass du anfängst, dich selbst und den Status quo zu hinterfragen. Möglicherweise ist genau dieses Chaos notwendig, damit du aufhörst, dich hinter Fassaden zu verstecken und beginnst zu sein, wer du wirklich bist.

In jeder Phase, in der alles zusammenzubrechen scheint, entsteht gleichzeitig etwas Neues. Da du diese Zeilen liest, ist da in dir vermutlich schon etwas, das bereit ist. Vielleicht nur ein kleiner Funke. Doch Funken reichen, um ein Feuer zu entfachen.

Dieses Buch wird dich begleiten, während du herausfindest, wer du bist und wer du nicht mehr sein willst. Du wirst Liora begegnen, die genau wie du an einem Wendepunkt steht. Sie fühlt viel, denkt viel und weiß oft nicht, was sie mit all dem anfangen soll, das ihr meist nur wie unnötiger Ballast vorkommt. Vielleicht erkennst du dich in ihr wieder. Vielleicht siehst du in ihr das, was du dir selbst kaum zuzugestehen traust. Verletzlichkeit, Sehnsucht, Widerspruch, Mut. Durch ihre Geschichte darfst

du deiner eigenen begegnen. Einer Geschichte geprägt von Rückfällen, Zweifeln und kleinen Momenten der Klarheit. Selbstfindung bedeutet nicht, sich neu zu erfinden, sondern wiederzuerkennen, wer man eigentlich schon immer war.

Du sollst beim Lesen atmen können. Sollst dich gesehen fühlen. Sollst langsam beginnen, zu vertrauen. All dem, was in dir lebt. Deinen Gefühlen. Deiner Sensibilität. Deiner Kraft.

Vielleicht fragst du dich, warum all das ausgerechnet jetzt so intensiv ist. Warum du früher einfach weitergemacht hast, während dich heute schon Kleinigkeiten aus der Bahn werfen. Warum du manchmal weinst, obwohl es keinen offensichtlichen Grund gibt. Warum du dich leer fühlst, obwohl alles da zu sein scheint.

Es liegt nicht daran, dass du schwächer geworden bist. Es liegt daran, dass du bewusster wirst. Etwas in dir will nicht mehr nur funktionieren. Es will verstehen. Es will fühlen, wofür du lebst und nicht bloß, was du glaubst, leisten zu müssen. Dein Körper, dein Herz, dein Denken, alles richtet sich gerade neu aus. Das kann sich anfühlen, als würdest du auseinanderfallen, obwohl du in Wahrheit beginnst, zusammenzuwachsen.

Selbstaktualisierung ist wie ein stiller Umbau im Inneren. Etwas, das dich wachsen lässt, manchmal zu eng wird, bevor es sich weitet. Sie bedeutet, dass sich in dir eine neue Wahrheit offenbart. Eine, die nicht mehr von außen kommt. Sie zeigt sich in deiner Wut, in deiner Traurigkeit, in deinem Trotz, in dem Gefühl, dass dich niemand wirklich versteht. All dies sind Zeichen für deine persönliche Entwicklung,

denn ohne Reibung gibt es kein Wachstum.

Genau deshalb ist dieses Buch jetzt wichtig. Du lebst in einer Zeit, in der es so leicht ist, sich selbst zu verlieren. Alles wirkt sichtbar, alles scheint bewertet zu werden. Zwischen Erwartungen, Vergleichen und Selbstzweifeln bleibt kaum Platz, einfach zu atmen. Doch du brauchst diesen Platz, um zu spüren, wer du wirklich bist. Dieses Buch will ihn dir zurückgeben.

Es soll dich daran erinnern, dass du kein fertiges Produkt bist, das einfach funktioniert, sondern ein Mensch im Werden. Daran, dass Gefühle nichts sind, das du unterdrücken musst, sondern wertvolle Signale, die dich leiten. Und daran, dass dein Wert niemals davon abhängt, was andere in dir sehen, sondern davon, was du selbst in dir siehst.

Ich kenne deine Unsicherheit. Ich weiß, wie es ist, nachts wachzuliegen, weil die Gedanken nicht leiser werden. Ich habe erlebt, wie der Schmerz wächst, wenn man ihn wegsperrt, und wie plötzlich Ruhe einkehrt, wenn man ihn zulässt. Das Gefühl, zu viel zu sein und gleichzeitig nie genug. Das Lächeln, das man zur Schau trägt, obwohl innen alles wackelt. Der Druck, stark zu wirken, obwohl man eigentlich nur verstanden werden möchte. Diese Mischung aus Sehnsucht und Überforderung gehört zu vielen Lebensphasen. Aber sie ist nicht das Ende. Sie ist der Anfang.

Du bist mit all dem nicht allein.

Beim Lesen wirst du spüren, dass sich zwei Ebenen verweben. Die Geschichte von Liora und deine eigene. Liora geht durch Situationen, die dir vertraut vorkommen werden.

Innere Konflikte, Erwartungen, Selbstzweifel, Momente der Einsamkeit. Doch was sie lernt, ist kein Zaubertrick. Es ist etwas, das auch in dir schon angelegt ist. Das Vertrauen, dass Veränderung nicht etwas ist, das man erzwingt, sondern etwas, das geschieht, wenn man sich erlaubt, echt zu sein.

Manchmal wirst du beim Lesen denken: Das bin ich. Manchmal: Das wünsche ich mir. Und manchmal einfach: Endlich verstehe ich, was ich fühle. Diese Momente sind wichtig. Sie sind der Grund, warum dieses Buch existiert.

Vielleicht findest du beim Lesen Sätze, die sich anfühlen, als wären sie für dich geschrieben. Möglicherweise willst du manche Stellen markieren, andere überblättern. Das ist okay. Es geht hier nicht darum, etwas richtig zu machen. Es geht darum, ehrlich mit dir selbst zu werden.

Atme. Lies langsam. Lass die Worte sacken. Nimm sie nicht als Wahrheit, sondern als Einladung.

Jede Seite führt dich ein Stück tiefer zu dir selbst.

Am Ende jedes Kapitels findest du Fragen zur Reflexion und Übungen, die dir deinen Weg erleichtern. Sie sind jedoch kein Muss. Du kannst sie anwenden, wenn du spürst, dass sie dich ansprechen. Du darfst sie aber auch liegen lassen, wenn du einfach nur die Geschichte wirken lassen möchtest. Dieses Buch verlangt nichts von dir. Es möchte dich auf deinem Weg begleiten, genauso wie du es brauchst.

Ganz am Ende des Buches warten vertiefende Bonusinhalte zum Download auf dich. Sanfte Werkzeuge für den Alltag. Sie helfen dir, zur Ruhe zu kommen, einfühlsamer mit dir zu sprechen und Worte zu finden, die

dich stärken. Du kannst sie benutzen, wann immer du das Gefühl hast, dass dir alles zu viel wird.

Vertraue darauf, dass du in dir alles findest, was du brauchst. Dieses Buch ist nur eine Erinnerung daran.