

~ BAND 1 ~

Vielleicht ist genau jetzt das Leben?

Vielleicht warten wir viel zu oft auf den richtigen Moment:
auf mehr Zeit, mehr Mut, mehr Geld oder darauf, dass endlich alles passt.

Dieses Buch lädt dich ein, innezuhalten und dein Leben mit anderen Augen zu betrachten – mit überraschenden Gedanken, kleinen Lebenskniffen und Fragen, die vielleicht mehr verändern, als du erwartest.

Vielleicht musst du gar nicht erst irgendwo ankommen?

*Vielleicht
ist genau jetzt
das Leben?*

Gestalte dein Leben so,
dass es sich nach dir anfühlt

SYBILLE DISSE

Impressum

© 2026 Sybille Disse

ISBN: 978-94-0393324-5

1. Auflage, 2026

Verlag: Mijnbestseller Nederland B.V. | Delftestraat 33 | 3013AE Rotterdam

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über die Website der Deutschen Nationalbibliothek abrufbar.

Urheberrecht

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk und alle seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe – ganz oder teilweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig, soweit sie nicht ausdrücklich durch das Urheberrechtsgesetz gestattet ist.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Speicherung, Verarbeitung oder Verbreitung in gedruckter oder elektronischer Form sowie für die Nutzung von Texten oder Teilen dieses Werkes in anderen Medien.

Auch auszugsweise dürfen Inhalte dieses Buches ohne Zustimmung der Autorin nicht vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht, übersetzt oder in anderer Weise genutzt werden, soweit eine solche Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist.

Verstöße gegen das Urheberrecht können zivilrechtliche und gegebenenfalls strafrechtliche Folgen haben.

Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Gedanken, Anregungen und Impulse dienen der persönlichen Reflexion und ersetzen keine individuelle fachliche, medizinische, psychologische, rechtliche oder finanzielle Beratung.

Dieses Buch möchte dir nicht erklären, wie du leben sollst.

Zum Glück.

Das darfst du nämlich selbst entscheiden.

Es möchte dich nur daran erinnern:

Dein Leben gehört

DIR.



Inhaltsverzeichnis

AUFWACHEN.....	13
Ständig unterwegs.....	13
Kennst du dieses Gefühl?.....	15
Wenn Zeit übrig bleibt.....	16
Fassaden.....	19
LOSLASSEN.....	37
ENTSCHEIDEN.....	53
Perspektivwechsel.....	58
Kleine Schritte.....	60
Pufferzeit.....	62
Alternativen.....	65
LEBEN.....	71
WERKZEUGE.....	93
Die Woche auf einen Blick.....	94

Freiraum-Board.....	94
Ein Ordner. Ein Zuhause.....	102
10-Minuten-Date.....	104
Dein Plan - Dein Leben.....	106
Single	106
Paar	106
Familie.....	107
Alleinerziehend.....	107
Patchwork.....	108
Beruf + Privat.....	108
Die «TaDa»-Liste.....	109
Was wäre, wenn ...?	111
Die 24-Stunden-Lücke.....	112
Der Realitäts-Check.....	113
Deine eigene Version.....	114
Und jetzt?.....	115
BEWAHREN	117
Wünsche.....	119
DANKE.....	131
Zwei Minuten.....	135
Wenn ich schon hier bin... ..	140

80 %.....	145
Nur noch einmal.....	158
Der Zukunftsbrief.....	167
Das kleine Luxusprinzip.....	175
Mein kleiner Luxus.....	184
Genug.....	186
Nimm dein Leben in die Hand.....	197
BILANZ.....	211
BEVOR DU ZUKLAPPST.....	212
Was möchte ich mehr?.....	213
Was möchte ich weniger?.....	214
Was möchte ich nicht länger auf später verschieben? ...	214
Mache heute eine Sache.....	216
Diese eine Sache.....	222
EPILOG.....	225
Über die Autorin.....	239

Ein paar persönliche Worte

Ich bin dankbar für die Menschen, die mir in meinem Leben begegnet sind – für die, die geblieben sind, für die, die mich ein Stück begleitet haben, und auch für jene, deren Weg sich irgendwann von meinem getrennt hat. Jede Begegnung hat etwas hinterlassen. Manche Erinnerungen tragen wir leicht, andere etwas länger mit uns.

Und ich möchte mich entschuldigen bei den Menschen, denen ich mit meinen Worten, Entscheidungen oder meinem Verhalten vielleicht wehgetan habe. Nicht, weil ich damals bewusst das Falsche tun wollte. Ich habe vieles so entschieden, wie es mir zu diesem Zeitpunkt richtig erschien – mit dem Wissen, den Erfahrungen und den Möglichkeiten, die ich damals hatte.

Heute sehe ich manches anders.

Und ich verzeihe. Anderen Menschen. Den Umständen. Und auch mir selbst.

Denn je älter wir werden, desto mehr verstehen wir, dass Menschen nicht nur aus ihren Entscheidungen bestehen. Jeder trägt seine eigene Geschichte mit sich, seine Ängste, seine Verletzungen, seine Hoffnungen und das, was ihm das Leben mitgegeben hat.

Vielleicht müssen wir nicht alles verstehen, um Frieden damit zu schließen. Und vielleicht müssen wir auch nicht vergessen, um loszulassen.

Es gibt Dinge, die würde ich heute anders machen. Dinge, die ich gerne früher verstanden hätte. Und Dinge, die ich nicht ändern kann.

Aber ich möchte nicht länger mit allem davon kämpfen.

Ich möchte dankbar sein für das, was war, Frieden finden mit dem, was nicht mehr zu ändern ist, und den Blick auf das richten, was noch vor mir liegt.

Vielleicht ist auch das ein Teil des Erwachsenwerdens:

zu erkennen, dass wir unsere Vergangenheit nicht verändern können – aber sehr wohl entscheiden dürfen, wie wir mit ihr weiterleben.

Und vielleicht beginnt genau dort etwas Neues.

Herzlichst, deine Sybille

SYBILLE DISSE

Vielleicht ist genau jetzt das Leben?

Gestalte dein Leben so,
dass es sich nach dir anfühlt.

TRÄUMEN

PLANEN

GENIEßEN

LEBEN

MUTIGER SEIN

NEUE WEGE

GLÜCKLICHER LEBEN

Kleine
Dinge.
Große
Wirkung.

Was ich mir wünsche:

- ☐ mutiger sein
- ☐ Dinge ausprobieren
- ☐ mehr lachen
- ☐ den Moment genießen
- ☐ meine Bedürfnisse erkennen

AUFWACHEN

DU bist schon mittendrin - in deinem Leben.

Vielleicht ist es an der Zeit, einmal kurz stehen zu bleiben. Nicht weil

du versagt hast.

du dein Leben ändern musst.

Und schon gar nicht, weil du bisher alles falsch gemacht hast.

Sondern einfach deshalb, weil es erstaunlich leicht ist, mitten im eigenen Leben zu stehen und es trotzdem kaum zu bemerken.

Ständig unterwegs

Wir alle wollen im Leben irgendwo ankommen.

Bei einem bestimmten Kontostand.

In einem bestimmten Alter.

In einer bestimmten Beziehung.

In einem bestimmten Haus.

In einem bestimmten Job.

Bei einem bestimmten Gewicht.

Bei einer bestimmten Version von uns selbst.

Wir sagen uns: Wenn

ich das geschafft habe, wird es ruhiger.

ich erst mehr Geld verdiene, wird es leichter.

die Kinder größer sind...

das Projekt abgeschlossen ist...

ich endlich Urlaub habe...

ich den richtigen Menschen gefunden habe...

ich mich wieder besser fühle...

ich endlich weiß, was ich eigentlich will...

Dann...

Irgendwann?

Später!

Und während wir auf dieses

DANN

warten, passiert etwas Merkwürdiges:

Das Leben findet trotzdem statt!

Es wartet nicht...

Kennst du dieses Gefühl?

Du wachst morgens auf und weißt eigentlich schon, dass der Tag (wieder) voll sein wird.

Noch bevor du richtig wach bist, hast du im Kopf eine Liste parat:

Mails.

Arbeit.

Einkaufen.

Arzttermin.

Überweisung.

Wäsche.

Anruf.

Geburtstag.

Steuer.

Reparatur.

Irgendjemand braucht etwas...

Irgendetwas muss erledigt werden...

Und irgendwo dazwischen bist auch noch

DU.

Wenn Zeit übrig bleibt

Wir sind erstaunlich gut darin geworden, unser Leben zu organisieren. Und gleichzeitig erstaunlich schlecht darin, es zu erleben.

Der Urlaub wird monatelang im Voraus geplant – und die Wochen davor damit verbracht, ihn überhaupt erst möglich zu machen.

Auf das Wochenende freuen wir uns schon unter der Woche, nur um am Sonntagabend erschöpft von dem Gedanken an Montag zu sein.

Nach Ruhe sehnen wir uns und füllen unsere freie Zeit trotzdem mit nicht unbedingt wichtigen Dingen.

Mehr Zeit wünschen wir uns – und verbringen sie anschließend damit, durch die Leben anderer Menschen zu scrollen.

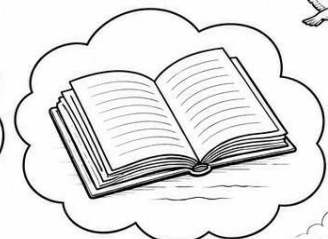
Bücher über ein besseres Leben stehen im Regal, während anschließend keine zehn Minuten bleiben, um eines davon zu lesen.

Gesünder leben möchten wir, sind aber zu müde, um uns etwas zu kochen.

Zeit mit den Menschen, die uns wichtig sind, wünschen wir uns ebenfalls. Und trotzdem wird der Anruf auf nächste Woche verschoben.

Raus in die Natur wollen wir auch noch, doch am Ende sitzen wir drinnen vor einem Bildschirm. Und manchmal merken wir all das sogar. Vielleicht ist genau das der Punkt, an dem wir uns fragen sollten, wofür wir unsere Zeit eigentlich aufsparen.

Meine Wünsche



Wir merken, dass etwas nicht stimmt.

Nur wissen wir oft nicht genau, was.

Vielleicht ist das einer der Gründe, warum wir uns so gerne selbst optimieren wollen. Wir

besuchen Seminare.

hören Podcasts.

lesen Ratgeber.

Und dann abonnieren wir Menschen, die scheinbar wissen, wie das Leben funktioniert.

Menschen, die morgens um fünf Uhr aufstehen, meditieren, kalt duschen, Sport treiben, grüne Smoothies trinken, ein Unternehmen gründen, nebenbei drei Bücher schreiben – und dabei erstaunlich entspannt aussehen.

Wir schauen ihnen dabei zu, vergleichen uns vielleicht insgeheim mit ihnen und bewundern diejenigen, die mutiger sind als wir.

Diejenigen, die einfach losgehen, während wir noch überlegen, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist. Sie wirken auf uns

disziplinerter.

erfolgreicher.

sportlicher.

gelassener.

Vielleicht versuchen wir sogar, ein bisschen so zu werden wie sie.

Und bisweilen hilft das.

Doch dann gibt es diese Momente, in denen sich die Frage stellt:

Will ich wirklich so leben oder
gefällt mir nur das Bild davon?

Denn vielleicht besteht ein gutes Leben gar nicht darin, die beste Version irgendeines anderen Menschen zu werden.

Möglicherweise geht es eher darum, herauszufinden, welche Version von uns selbst sich überhaupt richtig anfühlt.

Fassaden

Ich habe im Laufe meines Lebens viele Menschen kennengelernt.

Freunde.

Bekannte.

Kollegen.

Menschen, mit denen ich nur ein kurzes Stück des Weges gegangen bin.

Menschen, die mir sehr nahestanden, und Menschen, deren Geschichte ich nur am Rand mitbekommen habe.

Und natürlich hat jeder Mensch sein eigenes Leben. Seine eigenen

Sorgen.

Entscheidungen.

Kämpfe (von denen andere oft gar nichts wissen).

Aber eines ist mir dabei immer wieder aufgefallen:

Von außen sieht ein Leben oft
ganz anders aus als von innen.

Da ist der Kollege, der immer zuverlässig funktioniert.

Die Freundin, die scheinbar alles im Griff hat.

Das Paar, das nach außen glücklich wirkt.

Der Mensch, der beruflich erfolgreich ist.

Die Person, die immer lacht.

Und doch ist irgendwann etwas.

Krankheit. Trennung. Verlust.

Angst. Überforderung.

Einsamkeit, die niemand gesehen hat.

Entscheidungen, die schon lange überfällig sind.

Oder manchmal einfach dieser eine Satz:

«Ich weiß gar nicht, wann das alles so an mir vorbeigegangen ist.»

Solche Begegnungen verändern den Blick auf das Leben.

Nicht unbedingt sofort.

Manchmal erst Jahre später.

Aber sie bleiben.

Und irgendwann beginnen wir zu verstehen, dass wir alle sehr viel weniger Kontrolle über unser Leben haben, als wir gerne glauben.

Wir können planen.

Vorsorgen können wir ebenfalls.

Uns anstrengen und fleißig sein.

Vernünftige Entscheidungen treffen.

Gesund leben, sparen, lernen, arbeiten, lieben – und versuchen, alles richtig zu machen.

Und trotzdem kann das Leben innerhalb eines einzigen Tages eine Richtung nehmen, die wir nicht vorgesehen haben.

Das ist keine düstere Botschaft.

Im Gegenteil.

Vielleicht ist es eine der befreiendsten Wahrheiten überhaupt.

Wir haben nicht unendlich viel Zeit.

Und gerade deshalb müssen wir nicht auf den perfekten Zeitpunkt warten.

Wir sind ständig auf der Suche. Nach

dem richtigen Weg.

der besten Entscheidung.

dem passenden Menschen.

dem optimalen Beruf.

mehr Sicherheit.

mehr Freiheit.

Anerkennung.

Erfolg.

Liebe.

Aufregung.

RUHE.

Das Verrückte daran ist:

Wir wollen oft alles gleichzeitig. Schön wären:

Stabilität und Abenteuer.

Sicherheit und Freiheit.

Erfolg und Freizeit.

Nähe und Unabhängigkeit.

Routine und Abwechslung.

Ein gemütliches Zuhause und die Welt sehen.

Geld verdienen und möglichst wenig arbeiten.

Gesund sein und Kuchen essen.

Alt werden und uns jung fühlen.

Wir sind widersprüchliche Wesen.

Und vielleicht müssen wir das gar nicht reparieren.

Vielleicht dürfen wir einfach

MENSCHEN^{sein.}

Trotzdem gibt es Momente, in denen wir merken, dass wir uns selbst aus den Augen verlieren. Wir werden

werden gereizter.

Ungeduldiger.

Vielleicht «nöckelig», wie man so schön sagt.

ärgern uns über Kleinigkeiten.

haben keine Lust mehr.

fühlen uns müde, obwohl wir geschlafen haben.

erledigen nur noch das Nötigste.

funktionieren.

Und irgendwann reagieren wir nur noch, auf:

Nachrichten.

Termine.

Anforderungen.

andere Menschen.

das nächste Problem.

die nächste Aufgabe.

Montag.

Freitag.

den nächsten Urlaub.

Weihnachten.

den nächsten Urlaub nach Weihnachten.