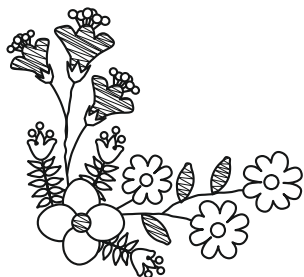




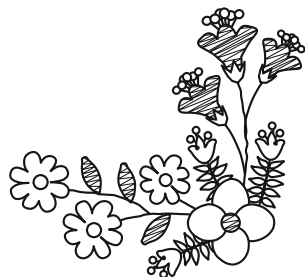
MEIN
Gedanken
Buch



DAS KLEINE
BUCH VOM
Glück



MICHELLE
SCHRENK



© 2020 Michelle Schrenk

ISBN:

9798620474370

Independently published

Kontakt:

www.michelleschrenk.de | michelleschrenk@gmail.com

*Alle Rechte einschließlich aller Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte vorbehalten.*

Idee und Text:

Michelle Schrenk | www.michelleschrenk.de

Lektorat:

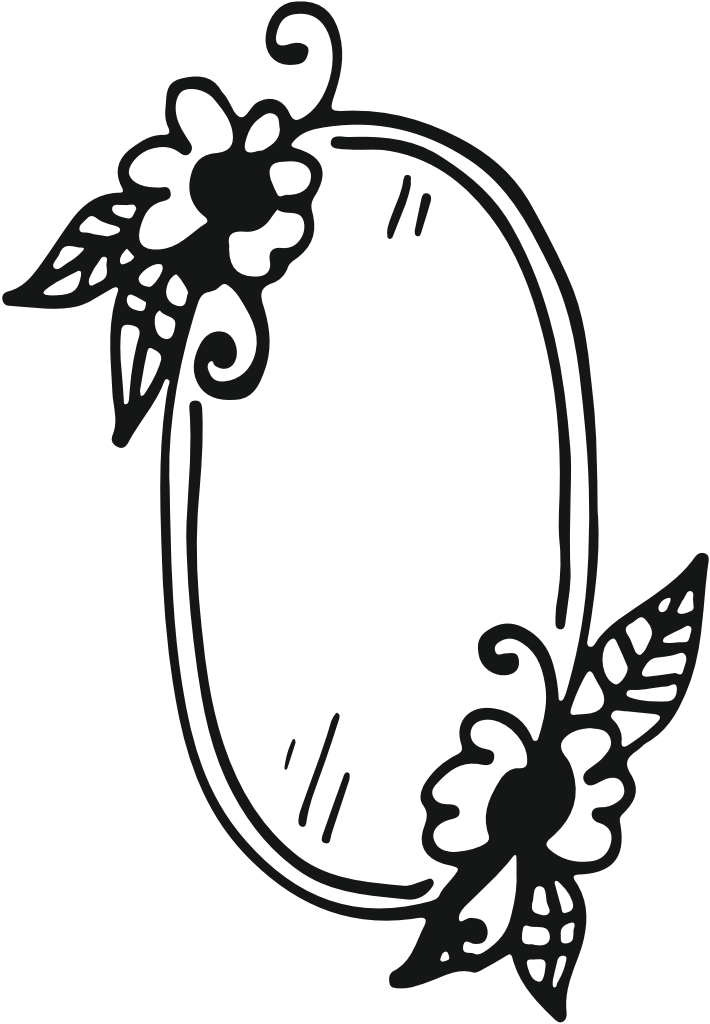
Susanne Jauss | www.jauss-lektorat.de

Cover-/Umschlaggestaltung und Buchsatz:

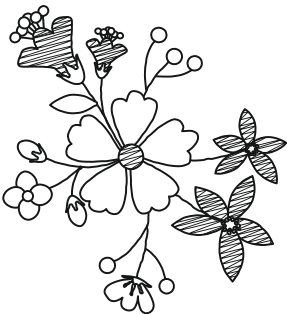
Buchgewand Coverdesign | [Torsten Sohrmann | www.buch-gewand.de](http://www.buch-gewand.de)

Unter Verwendung folgender Grafiken:

depositphotos.com: © PinkPueblo, © Viktory_S, © borsvelka, © redcollegiya, © ajjgul, © macrovector, © Marina_Mandarina, © shumoka, © Qilli, © schiva, © artnis, © ronedale, © Ladzha



DIESES 
Gedankenbuch
GEHÖRT:



.....



Denke immer daran, wie
viele Möglichkeiten du hast.
Kein Gedanke ist umsonst,
Gedanken schicken
dich auf Reisen.

MICHELLE SCHRENK



Meine liebe Leserin, mein lieber Leser,

ab und zu wäre eine Prise Glück doch schön. Ein bisschen Glück, das man immer dabei haben kann. Einfach so. Glück in der Handtasche sozusagen. Ein schöner Gedanke, oder?

Damit du deine Gedanken festhalten kannst, habe ich dieses kleine Buch vom Glück für dich verfasst. Es enthält nicht nur beliebte Zitate aus meinen Büchern und Sprüche, die dir ein Lächeln auf die Lippen zaubern sollen, sondern auch kleine Aufgaben über das Glück, die zum Nachdenken und Träumen anregen sollen, sowie Notizfelder für deine eigenen Gedanken. Ich hoffe, sie schenken dir dieses Lächeln, wenn du es ganz dringend brauchst.

Viel Freude mit diesem kleinen Gedankenbuch. Es soll deinen Himmel erhellen und dein Herz ein wenig höher schlagen lassen. Möge es Sonne in dein Leben bringen, wenn hinter den Wolken gerade alles etwas düster wirkt.

Mit ganz lieben Wünschen

deine Michelle





Manchmal ist das Glück
ganz nah, es braucht nur
einen Griff in unsere Tasche.

Manchmal leuchtet die
Sonne heller, als wir glauben.

Manchmal befindet sich
die richtige Tür genau
vor uns.

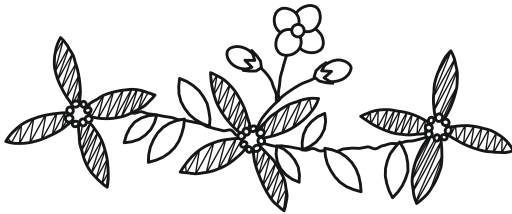
MICHELLE SCHRENK



Das Gefühl

Kennst du das Gefühl, wenn einem alles zu viel wird? Dann fangen wir an, die Dinge zu hinterfragen, und suchen nach etwas, das uns Halt gibt und glücklich macht.

Ich mache mir selbst auch oft Gedanken über das Leben und darüber, was ich mir davon erhoffe oder erträume. Es gibt so viele Möglichkeiten und Wege, die wir einschlagen können.



Mit diesem kleinen Buch möchte ich dir ein paar Wegbegleiter schenken: Sprüche und Zitate, die dir in der Situation, in der du dich gerade befindest, Freude und Hoffnung bringen. Sie sollen dir auch helfen, weiter an deiner Geschichte zu schreiben und deine Gedanken festzuhalten. Denn manchmal braucht es nur ein bisschen Mut, um wieder positiv nach vorn zu sehen. Und wenn du dabei die eine oder andere Träne vergießt, ist das gar nicht so schlimm – im Gegenteil, nachher fühlst du dich umso leichter.

Jeder Tag ist ein neuer Anfang, um an deiner Geschichte zu schreiben. Also nutze die Chance, die sich dir bietet.



Mach dein
Leben zu deinem
Lieblingsbuch!



MICHELLE SCHRENK
(AUS »ALS OB DU MICH LIEBST«)



Dein Leben, dein Lieblingsbuch!

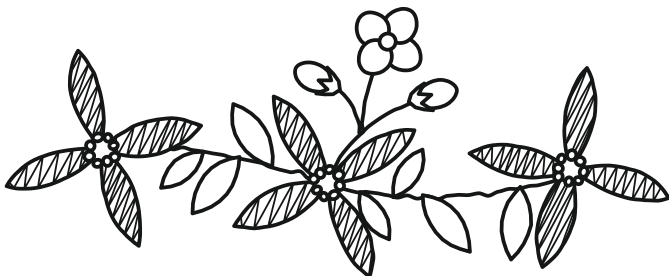
Auszug aus »Als ob du mich liebst«

Ich deute zu meinem Bücherregal. »Du hast mich vorhin gefragt, was mein liebstes Buch ist.«

»Ja, und?«

»Ich habe geantwortet, dass es viele sind. Denn in jedem dieser Bücher verbergen sich wunderbare Liebesgeschichten oder aufregende Abenteuer, und ich habe jedes einzelne von ihnen genossen. Aber«, ich atme tief durch, »selbst habe ich noch keines erlebt. Alles ... alles, was man sich von der Liebe oder dem Leben ersehnt und erhofft, kenne ich nur aus diesen Geschichten. Ich möchte das alles jetzt auch selbst erfahren, weil ...« Ich zögere kurz. »Na ja, du wolltest wissen, was mein Lieblingsbuch ist. Aber eigentlich soll mein Leben mein liebstes Buch sein, verstehst du?«

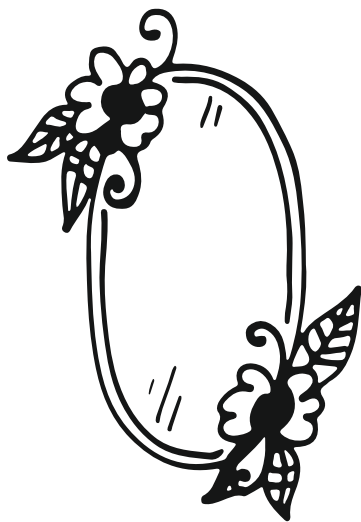
Das beste Buch in deinem Leben ist dein eigenes.

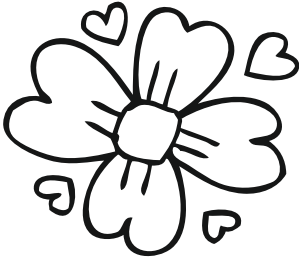


Es gibt so viele Geschichten, aber die schönste Geschichte soll deine eigene sein. Du hast es jeden Tag in der Hand. Mit deinen Ideen, Gedanken, Wünschen und Träumen. Mit jedem Schritt, den du gehst, schreibst du am Buch deines Lebens. Jeder Weg, den du einschlägst, jede Entscheidung prägt ein neues Kapitel.

Schwächen, Höhen und Tiefen, all das gehört dazu. Denn die besten Geschichten sind die von den Helden, die wieder aufstehen. Du bist der Held deiner Geschichte, vergiss das nicht.

Dein Leben ist deine Geschichte, also mache es zu deinem Lieblingsbuch.





Wenn es dein
Herz glücklich macht,
dann musst du es tun.

MICHELLE SCHRENK
(AUS »ALS OB DU MICH LIEBST«)



Du wirst geliebt

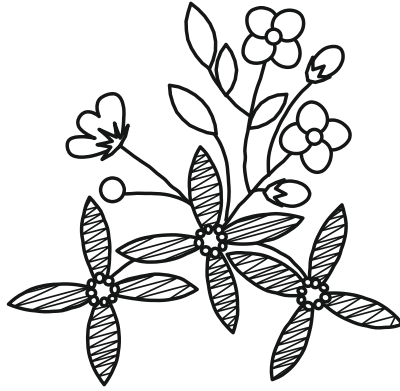


Deine Geschichte beginnt mit dir. Jeden Tag. Damit, wie du dich siehst, wie du mit dir selbst umgehst. Damit, was du dir wünschst und wonach du dich sehnst. Nicht immer wirst du dich gut fühlen. Aber sage dir immer eines: Du wirst geliebt. Es ist so wichtig, eine innere Zufriedenheit zu erreichen, sich selbst zu lieben und so zu akzeptieren, wie man sich selbst sieht.

Denn genau das ist entscheidend für dein ganzes Leben. Denke immer daran: Du bist perfekt, so wie du bist. Natürlich kann man immer etwas an sich finden, das einen stört. Aber schöner ist es doch, Dinge zu entdecken, die wunderbar sind.

Achte dich und deinen Körper und sei nicht zu kritisch mit dir. Niemand ist perfekt, und das ist gut so. Für die Menschen, die dich lieben, bist du perfekt. Du wirst geliebt.





Du musst nicht perfekt sein,
um perfekt zu sein. Niemand
ist wie du, und das ist gut so.

MICHELLE SCHRENK



Gedankenspiel

Auszug aus »Als ob du mich siehst«

»Elisa, ein für alle Mal, sieh mich an.« Sein Blick ist ernst.

»Du bist wunderbar, und wenn du das mal selbst sehen könntest, dann ...«

»Dann?« frage ich leise.

»Dann würdest du nicht ständig zweifeln, dich rechtfertigen und selbst so verurteilen. Und du wüsstest auch, wie wunderbar ich dich finde.«

Seine Worte treffen mich. Ich schüttele den Kopf. »Als ob du mich siehst, Dominik. Niemand sieht mich, am wenigsten ich mich selbst. Ich wünschte, es wäre so, aber ich ... ich kann es nun mal nicht.« Ich bekomme die Worte beinahe nicht heraus, weil ich damit so überfordert bin. Aber es ist die Wahrheit, genau das, was mich bedrückt, schon so lange. Viel zu lange und immer wieder.

»Das ist doch Unsinn, Elisa, ich ...«

Doch ich will nicht hören, was er zu sagen hat, also hebe ich rasch die Hand. »Bitte sag nichts, Dominik. Egal, was du sagen willst, hörst du?«

»Kannst du nicht mal etwas einfach so annehmen, ohne dir darüber Gedanken zu machen? Du bist gut, wie du bist. Und du wirst geliebt. Du musst es nur selbst sehen. Punkt.«



Verliebe dich in den
Menschen im Spiegel.
Gib ihm all deine Liebe,
gib ihm dein Herz.
Denn dieser Mensch ist die
Hauptperson im Buch deines
Lebens.

MICHELLE SCHRENK



Wir alle haben Fehler

Auszug aus »Irgendwann, vielleicht für immer«

»Ich bin eben nicht perfekt, ganz und gar nicht.«

»Ach, meine Liebe«, meint Sandra mit sanfter Stimme.
»Wir sind doch alle nicht perfekt, ganz und gar nicht. Ich denke, das ist die größte Illusion, die wir haben. Und es ist auch das größte Problem, weil wir glauben, dass auch die anderen keine Fehler haben oder machen. Aber wir sind Menschen. Wir alle haben Fehler. Die Frage ist, wie wir damit umgehen, wie wir die Dinge handhaben und sie lösen.«





Deinem inneren Schlüssel
zu vertrauen, ist die beste
Chance, um glücklich
zu sein.

MICHELLE SCHRENK



Du willst glücklich sein? Irgendwann und vielleicht für immer?



Aber wie finde ich das Glück?
Kann ich überhaupt glücklich sein?
Wie und wann fange ich damit an?
Und was sind meine Träume?



In der Geschichte deines Lebens spielen Träume eine große Rolle. Sie können sich auch erfüllen, wenn wir daran glauben. Davon bin ich überzeugt. Wir haben es selbst in der Hand.

Manchmal verwerfen wir jedoch unsere Träume, weil wir denken, dass sie albern sind oder sowieso nicht wahr werden. Aber wie sollen sich Träume erfüllen, wenn wir nicht endlich damit anfangen, sie zu verfolgen? Wie soll etwas Fortschritte machen, wenn wir uns selbst immer wieder ein Bein stellen?

Es ist ganz wichtig, dass du deine Träume benennst, sie festhältst und dir Ziele setzt. Am besten beginnst du heute damit, nicht irgendwann.

Du wirst jetzt vielleicht fragen: »Warum gerade heute?«
Na ja, warum denn nicht gerade heute?

Schieben wir nicht gern Dinge vor uns her?
»Morgen erledige ich das schon noch« oder »irgend-

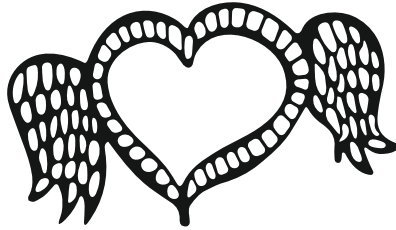
wann vielleicht« – das sind Phrasen, die wir oft gebrauchen. Manchmal erscheint uns der Zeitpunkt nicht richtig, um endlich eine Sache anzupacken. Oder wir trauen uns nicht, eine Tür zu öffnen und hindurchzugehen.

Aber was ist schon der richtige Zeitpunkt im Leben, um ein neues Kapitel zu schreiben und glücklich zu sein? Und woher weiß ich überhaupt, welche Tür die richtige ist, ob ich sie öffnen oder lieber verschlossen halten sollte?

Das Wichtigste ist, einfach anzufangen. Höre auf dein Bauchgefühl und sei mutig, dann wirst du die richtige Tür finden. Also warte nicht auf irgendwann, sondern geh los und mache dich auf die Suche.

Auch wenn du vielleicht hin und wieder an deinen Träumen zweifelst und Dinge für dich unerreichbar scheinen, du hast nur dieses eine Leben. Und deswegen nutze es, um mal etwas total Verrücktes zu machen. Ansonsten wirst du irgendwann bereuen, es nicht getan zu haben.





*Solange wir träumen,
fliegen wir.*

MICHELLE SCHRENK



Denke immer daran: Du kannst alles erreichen, wenn du deinem Weg folgst und an dich glaubst.

Folge deinen Träumen, deinem Weg zwischen den Sternen. Schreibe dein eigenes Märchen, denn das Leben ist viel zu kurz, um es nicht zu tun.

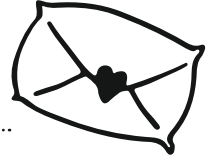
Hab keine Angst davor, du selbst zu sein. Ob groß oder klein, dick oder dünn, jung oder alt – wir sind alle einzigartig, so wie die Sterne oben am Himmel, die es ja auch in allen Formen und Größen gibt.

Wäre der Himmel sonst nicht megalangweilig?



Was sind deine Träume und Wünsche?

Schreibe sie hier auf – egal, wie verrückt
sie auch klingen mögen.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



Die Suche nach dem Schlüssel

Unsere Ziele und Träume zu verfolgen, wäre so einfach – gäbe es nicht immer wieder diese Zweifel und Ängste, die sich uns in den Weg stellen.

Natürlich wirst du mitunter auch zweifeln. Aber Zweifel sind in Ordnung, denn sie lassen dich weiterdenken. Solange sie nicht die Überhand gewinnen, kannst du sie für dich nutzen.

In meinem Roman »Irgendwann, vielleicht für immer« hat die Hauptfigur Alträume. Zweifel und Ängste plagen sie. Sie ist auf der Suche nach dem, was sie erfüllt, und fragt sich, was der Schlüssel zum Glück ist.

Vielleicht geht es dir auch ganz oft so. Alles um uns herum passiert und verändert sich so schnell, dass wir schlichtweg vergessen, was wir wirklich wollen.



Auszug aus »Irgendwann, vielleicht für immer«

Alles in unserem Leben wird von der Zeit bestimmt, und das hat mir schon immer Angst gemacht. Wir haben ständig zu wenig Zeit. Es wird so viel von uns erwartet, gefordert, gefragt. Wann? Wo? Wie? Warum?

Vielleicht höre ich deswegen schon wieder dieses unerträglich laute Ticken, das dumpf gegen meine Schläfen pocht, das mich um den Schlaf bringt, mir den Atem zu nehmen versucht.

Mit klopfendem Herzen öffne ich die Augen und weiß schon wieder nicht, wo ich bin. Es ist kalt, und ich höre nichts als das Ticken der Uhr. Es sitzt mir im Nacken wie die Dunkelheit. Ich spüre, wie es näherkommt, und fange an zu rennen. Ich renne davon, flüchte, so schnell ich kann und meine Beine mich tragen. Und doch beben die dumpfen Schläge noch immer durch meinen Körper.

Woher es kommt, weiß ich nicht. Wo sich diese Uhr befindet und warum sie mich immer wieder einzuholen versucht, ebenfalls nicht. Aber eines weiß ich: Ich will nicht, dass sie mich schon wieder erreicht.

In der Ferne sehe ich Lichter. Kleine, funkelnde Lichter, die aus einer alten Hütte zu mir herausscheinen und ein klein wenig Hoffnung geben. Wenn ich sie erreiche, dann bin ich sicher – zumindest rede ich mir das ein, während ich weiterlaufe. Meine Lungen brennen fürchterlich, aber ich gebe jetzt nicht auf. Es sind höchstens noch ein paar Sekunden, dann bin ich da.

Schließlich schaffe ich es, stolpere in den kargen Raum, suche die Lichter und erkenne jetzt, woher sie kommen. Sie funkeln durch die Schlüssellöcher der beiden Türen direkt vor mir.

Ich spüre die Hilflosigkeit in mir, und mein Puls beschleunigt sich noch mehr. »Nein, nicht schon wieder diese Türen«, flüstere ich in die Stille.

Die Türen sind aus dunklem Holz, mit aufwendigen Blumenverzierungen umrankt und mit einer goldenen Klinke. Langsam gehe ich darauf zu. Die linke oder die rechte – welches ist die richtige Tür?

Immer wieder stelle ich mir diese Frage, befinde mich in der gleichen Situation, und das bereits seit Monaten. Doch ich kenne die Antwort nicht. Ich weiß sie einfach nicht. Schon wieder nicht.

Verzweiflung macht sich in mir breit. Denn ich weiß genau, was passiert, wenn es mir nicht gelingt, eine der beiden Türen endlich zu öffnen.

Ein Poltern in der Ferne lässt mich zusammenfahren, und ich schluchze, spüre die Tränen, die mir in die Augen steigen. Eilig strecke ich die Hand nach einer der Türklinken aus und drücke sie voller Hoffnung hinunter, doch es passiert nichts. Sie bleibt wie immer verschlossen, und in meinem Bauch wird es ganz flau. Ich probiere es erneut, drücke heftiger, rüttle daran, aber die Tür bleibt zu.

Am ganzen Körper zitternd wende ich mich der anderen Tür zu, doch auch hier habe ich kein Glück.

Ich brauche einen Schlüssel – wieder ist da dieser Gedanke. Ich brauche unbedingt einen Schlüssel. Jedes Mal, wenn ich vor den Türen stehe, denke ich daran, und jedes Mal habe ich keine Ahnung, wo ich ihn finden soll. Ich sehe mich um, so wie ich es immer tue, aber der Raum ist leer. Da ist kein Schlüssel.

»Wo soll ich denn suchen? Hallo?«, rufe ich in die Dunkelheit, doch es kommt keine Antwort.

Es poltert erneut, heftig und dumpf, und ich weiß, dass ich hier gleich nicht mehr allein bin. Ich spüre den Druck in meinem Kopf und versuche dennoch krampfhaft, noch einmal nachzudenken.

Wo kann der Schlüssel nur sein?

Aber da ist nichts als Leere in mir.

»Bitte geh auf«, flehe ich, rüttle noch einmal an den beiden Türen, trete voller Panik gegen das harte Holz, doch es hat keinen Zweck.

Auf einmal kracht es, meine Atmung beschleunigt sich, und ich spüre nur noch Kälte. Eine lähmende Kälte, die mich einnimmt und umhüllt.



Ja, was ist der Schlüssel zum Glück?

Es ist das, was uns glücklich macht und uns Ruhe gibt.

Nimm dir nun ein wenig Zeit und überlege:

Was macht dich glücklich?

Was gibt dir in deinem Leben Ruhe und Zufriedenheit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

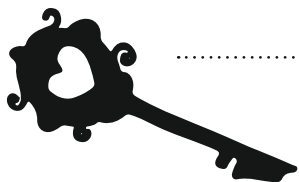
.....

.....

.....

.....

.....





Damit sich etwas verändert,
muss man manchmal auf
Reisen gehen. 

MICHELLE SCHRENK



Das Leben ist eine ständige Reise

Das Leben ist eine ständige Reise.

Wir verändern uns immer wieder. Daran ist nichts verkehrt. Wir wachsen, treffen neue Entscheidungen, durchleben Trennungen, fangen neu an und entfalten uns. Das Leben ist eine ständige Reise.

Wenn du Träume hast, dann fange an, sie zu leben.

Denke immer daran: Du kannst alles erreichen, wenn du deinem Weg folgst und an dich glaubst.

Folge deinen Träumen, deinem Weg zwischen den Sternen. Packe die Koffer und lege los.

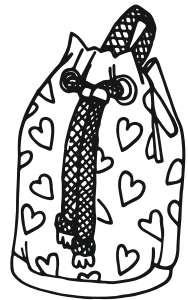
Schreib dein eigenes Märchen, denn das Leben ist viel zu kurz, um es nicht zu tun.

Hab keine Angst davor, du selbst zu sein. Ob groß oder klein, dick oder dünn, jung oder alt – wir sind alle einzigartig, so wie die Sterne oben am Himmel, die es ja auch in allen Formen und Größen gibt.

Wäre der Himmel sonst nicht megalangweilig?

Die Reise beginnt lange vor dem Aufbruch.

*Es ist niemals zu spät,
um noch einmal auf
Reisen zu gehen.*



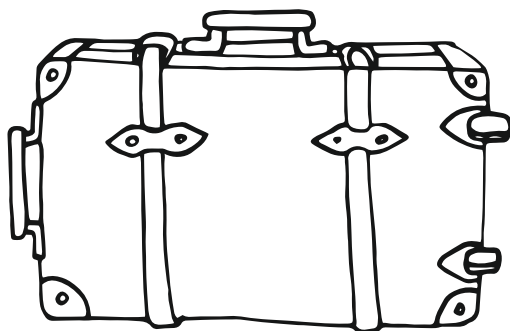
Auszug aus »Irgendwann, vielleicht für immer«

»Wir tragen mit den Jahren viel Gepäck mit uns herum«, fährt Jannis fort, und unsere Blicke treffen sich. »Was ist das, wonach du suchst, Elena? Das musst du herausfinden. Was ist dein Gepäck?«

Zu vieles, würde ich am liebsten erwidern, aber ich tue es nicht. Stattdessen antworte ich: »Wie gesagt, ich weiß es nicht so recht. Ich spüre nur, dass in mir alles schreit. Niemand versteht das. Ich habe alles, zumindest sieht es für die anderen so aus. Ich habe ein gutes Leben. Aber ich frage mich, ob das, was man tut, dieser Trott wirklich das Richtige ist. Und was kommt dann? Was kommt, wenn man sich den Traum erfüllt hat? Wie geht es weiter?«

Jannis sieht mich noch immer eindringlich an. »Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Dann macht es Freude. Das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.«

»Momo?«, flüstere ich und kann nicht glauben, dass er gerade aus dem Buch zitiert hat.



Veränderungen sind nichts Schlimmes – im Gegenteil, sie sind manchmal sogar notwendig. Alles ist in einem ständigen Fluss, jeden Tag, unaufhörlich. Auch in der Natur gibt es Veränderungen, zum Beispiel bei den Jahreszeiten. Nur wenn sich die Dinge verändern, kann überhaupt etwas Neues entstehen.

Denke immer auch daran, was du in deinem Leben verändern kannst, denn das hilft dir weiter. Das Loslassen gehört ebenso dazu.

**Was solltest oder möchtest du in deinem Leben verändern?
Was solltest du loslassen?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

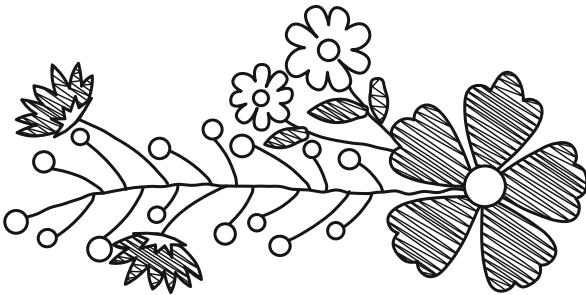
.....

.....

.....



A series of ten horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.





Glaub an dich und deinen
Weg zwischen den Sternen.
Das Leben ist eine Reise.
Habe keine Angst
davor zu scheitern.

MICHELLE SCHRENK

(AUS »DER WEG ZWISCHEN DEN STERNEN«)



Auszug aus »Irgendwann, vielleicht für immer«



»Es ist zwar eine Floskel, aber ich verspreche dir eines: Jeder redet immer vom Zauber des Anfangs, aber auch das Ende hat diesen Zauber. Denn jedes Ende hat einen neuen Anfang, und so wie ich dich kennengelernt habe, bist du eine starke Frau, die weiß, was sie sich wünscht, die Motorrad fahren will und die all das auch verdient hat. Du kannst alles schaffen. Verliere nicht den Glauben an dich, nur weil du denkst, dass es gerade schwer ist oder dass du gerade nicht weitersehen kannst. Der Nebel lichtet sich irgendwann.«

Meistens laufen wir wie auf Autopilot. Wir lassen uns führen und setzen uns eigentlich kaum mit dem auseinander, was wir wirklich wollen. Wir suchen nach etwas oder jemandem und vergessen, dass wir nur in uns selbst ruhen können. Wir kontrollieren unsere Bedürfnisse, aber dadurch nehmen wir uns die Chance, etwas Tolles wachsen zu lassen. Alle Uhren auf Anfang, keine Angst mehr vor der Zeit haben. Denn egal, wie wir sie nutzen, es ist immer unsere Entscheidung.

Zeit ist Leben. Wenn wir das zulassen, wenn wir die Zukunft annehmen, finden wir auch das, was uns irgendwann glücklich macht – und dann ist es vielleicht für immer. Dazu gibt es viele Schlüssel, die uns neue Wege zeigen, die uns neue Wege zeigen und uns die Türen





Wir verändern uns.
So wie die
Jahreszeiten.



»Weißt du, es hört nie auf, auch wenn wir manchmal dieses Gefühl haben. Das Leben geht immer weiter.« Er deutet auf die Bäume. »Schau dir die Blätter an. Sie fallen von den Bäumen, der Herbst kommt. Alles ist stets im Wandel, um sich wieder neu zu erfinden. Auch wenn uns das manchmal schwerfällt, aber so sind wir auch, wir sind ja ebenfalls ein Teil der Natur und des Ganzen. Alles verändert sich ständig.«

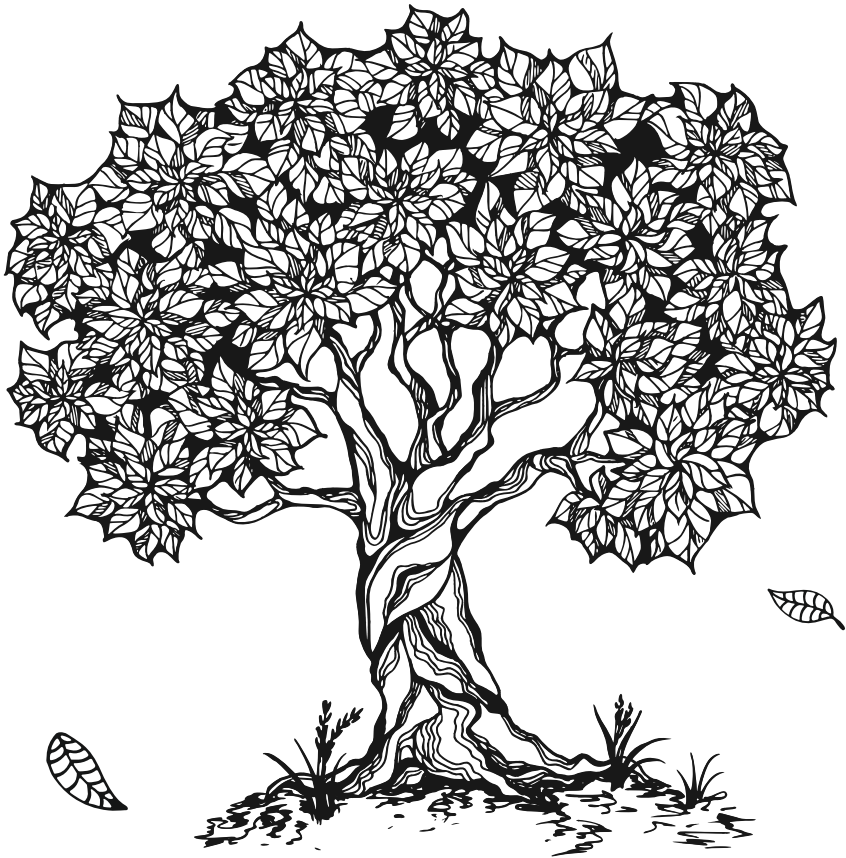
»Schon, aber manchmal ist das auch gar nicht so leicht. Weiterzugehen, sich zu verändern, sich so frei, wie man sich fühlen will, auch zu verhalten«, gebe ich zu bedenken.

Er zuckt mit den Schultern. »Für die Natur nicht, doch für uns Menschen ist das schwer. Weil wir uns an vieles klammern und Angst haben vor dem, was kommt. Meistens zumindest. Weil wir bequem sind und das Risiko scheuen. Wir sind eben auch Gewohnheitstiere. Dabei leben auch wir mit diesen inneren Jahreszeiten. Verstehst, du was ich damit meine, mit dieser inneren Wandlung?«

Ich schüttele den Kopf.

»Nun, so wie sich alles um uns herum verändert, so verändern wir uns eben auch«, erklärt er mir. »Wir sind manchmal ruhig, so wie der Winter, wenn alles schläft und sich auf den Frühling vorbereitet. Da tanken wir Kraft. Wir wachsen neu wie die frischen Blumen, strahlen wie die Sommersonne, sind offen im Herzen. Und dann wieder sind wir total zerrissen und aufgewühlt wie ein Blätterhaufen, der vom Herbstwind davongetragen wird. Auf der Suche nach Neuem, nach irgendwas, bevor wir uns sammeln und weiterziehen. Wir sind nicht anders als die Jahreszeiten. Deswegen mag ich sie alle. Sie können uns immer etwas geben. Das Problem ist, dass wir Angst haben. Wir haben einerseits immer Angst davor, stehen zu bleiben, dann aber auch wieder vor dem Los-

gehen. Weil wir glauben, dass es falsch ist, sich zu verändern. Dabei ist es genau das, was wir im Leben immer wieder brauchen. Denn daraus erwächst etwas Neues. So ist es in der Natur und auch im Leben von uns Menschen.«



*Damit sich etwas verändert,
musst du etwas loslassen.*

Auszug aus »Über rosaroten Wolken«

Ich weiß erst nicht so recht, was ich damit anfangen soll. »Ein Luftballon?«

»Ja, aber es ist noch viel mehr als das«, erklärt Imke. »Unser Motto ist: Lass los, was dich traurig macht, und male deine Träume in den Himmel. Immer am Ende unserer Reise wiederholen wir das. Wir nehmen einen Ballon und schicken ihn in den Himmel. Du solltest das auch tun. Blase ihn irgendwann auf und lass ihn los. Dann weißt du immer, wenn du in den Himmel schaust, dass deine Träume und Wünsche nicht weit sind.«

Dieser Gedanke ist wunderschön, und ich merke, wie mir eine Träne über die Wange läuft.

Martina streicht sie mir sanft weg. »Nicht weinen.«

Und Imke zwinkert mir zu. »Ein letzter weiser Rat: Wenn dir alles zu viel wird, geh irgendwohin, wo du Ruhe hast, und dann sag ganz laut das Wort Himbeerbonbon. Glaub, mir es hilft.«

Jetzt muss ich lachen.

Wir umarmen uns ein letztes Mal, und dann geht jeder seines Weges.

Ich denke an die Worte, die ich unter dem Bild im Hotelfoyer gelesen habe: Wenn du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her.

Die beiden Lichter, die ich getroffen habe, heißen Martina und Imke. Nie werde ich sie vergessen, und schon gar nicht unseren gemeinsamen Abend. Ich werde ihn in meinem Herzen tragen als die Nacht des Himbeerbonbons.



Vertrau auf das Glück
und die kleinen Wunder.
Sie passieren.

MICHELLE SCHRENK

(AUS »LIEBE UND ANDERE
UNWAHRSCHEINLICHKEITEN«)



**Was hält dich auf?
Die Angst vor dem Neuen, dem Unerwarteten?
Die Angst zu scheitern?**

Lass die Gedanken fliegen!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



Ohne Verzicht kannst du nichts gewinnen, ohne Schmerz gibt es keine großen Gefühle und ohne Entscheidungen keine neuen Lösungen.

Klar kannst du die Dinge schwer nehmen und zweifeln. Oder aber du legst einfach los. Alles, was du mit Liebe und Herzblut angehst, wird ein gutes Ende finden. Denn wenn du Leidenschaft für etwas aufbringst und für deine Ziele kämpfst, kannst du auch etwas Wunderbares schaffen. In welchem Lebensbereich auch immer, Liebe und Leidenschaft sind der größte Schlüssel, um erfolgreich und glücklich zu sein.

MICHELLE SCHRENK

(AUS »IRGENDWANN, VIELLEICHT FÜR IMMER«)



Jeder hat Talente und Sehnsüchte.

Was sind

- **deine Talente?**
- **deine Sehnsüchte?**
- **deine Schlüssel?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

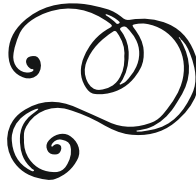
.....

.....



Manchmal braucht man
ein wenig Mut, ein bisschen
Glück und etwas, das uns
fröhlich macht.

MICHELLE SCHRENK



Fang an, sei mutig!

**Das wünsche ich mir.
Das wollte ich schon immer tun.
Schreib es auf!**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Höre auf dein Herz!

Um noch einmal auf die Zweifel zurückzukommen: Vielleicht zweifelst du bisweilen auch an dir selbst, weil du dich nicht gut genug, kreativ genug oder stark genug fühlst. Aber du bist es. Ganz sicher.



Glaube an dich selbst und führe dir regelmäßig vor Augen, wie viel du schon geleistet hast.

Dann wirst du deinen wahren Wert erkennen.

Wer sind die Menschen, die mit dir dein Leid und dein Glück teilen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn du weißt, wonach dein Herz sich sehnt, ist das bereits ein ganz großer Schritt.

Höre also auf dein Herz. Es zeigt dir den Weg und sagt dir, was richtig ist.

Nun wirst du fragen: Aber wie höre ich auf mein Herz? Und wenn ich auf mein Herz höre, kann ich dann nicht auch anecken?

Manchmal hast du eine Idee, bist begeistert und hast ein tolles Gefühl. Doch dann teilst du dich anderen mit – und stößt auf Kritik. Es kommen Aussagen wie: »Das gibt es doch schon, das kommt mir irgendwie bekannt vor.«

Natürlich wird das Rad nicht immer neu erfunden, aber wenn du etwas in deinem eigenen Stil umsetzt, ist es doch etwas anderes. Wenn dich etwas packt und du merkst, dass es richtig ist und du genau das umsetzen musst, dann tue es einfach. Denk nicht daran, warum es eventuell nicht klappt, sondern lieber daran, weshalb es funktionieren kann. Und wenn es nur dazu dient, dir Freude zu machen.

Kritik gibt es immer, und sachliche Kritik ist durchaus wichtig. Aber lass dich dadurch nicht verunsichern. Eine Idee ist immer etwas Positives, denn daraus kann sich ganz viel entwickeln. Es wird immer wieder passieren, dass du Kritik bekommst. Niemand lebt das Leben, das du lebst, oder steckt in deinen Schuhen.

In meinem Buch »Die Suche nach dem verlorenen Stern« geht es zum Beispiel um den kleinen Träumer, der alles, was er sich wünscht, in sein Buch schreibt. Aber er wird von sei-



nen Mitmenschen nur belächelt und für anders gehalten.

Anders zu sein, ist jedoch nicht schlecht. Es gibt keine Norm, jeder ist bunt und verrückt. Und das ist gut so, ansonsten würden keine tollen Ideen entstehen.



Also glaube
an dich, an deine
Ideen und deine
bunten Ziele.





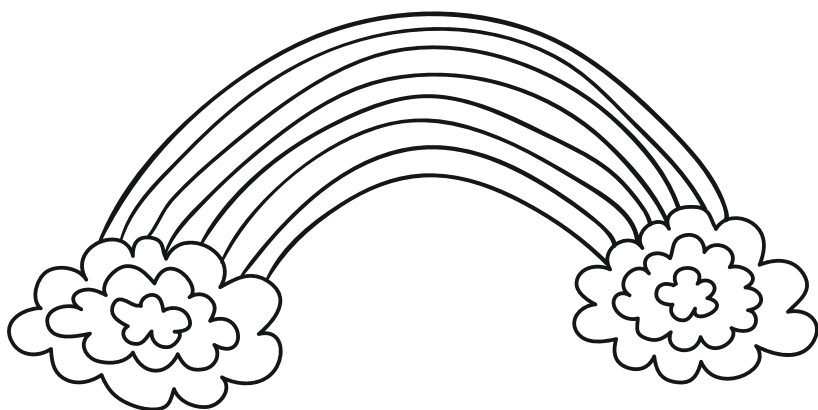
Die Grenzen werden einem
vorgegeben, oder man
steckt sie sich selbst.

Aber es gibt keine
Vorschriften, in denen
steht, was normal ist und
was nicht. Niemand hat
für dich zu bestimmen, was
richtig und falsch ist.



MICHELLE SCHRENK

(AUS »DIE SUCHE NACH DEM VERLORENEN STERN«)



Du und dein buntes Leben

Manche Menschen sind bunter als andere. Und das ist wichtig, denn sie bringen Farbe ins Leben.

Wenn du also mal wieder an dir zweifelst, solltest du dir eines vor Augen halten:

Du bist bunt. Und du bist gut so, wie du bist.

Jeder Mensch ist einzigartig, alle sind verschieden. Genau das macht das Leben so schön vielfältig.

Was dich an dir selbst stört, wird von anderen Menschen geliebt. Was du an dir nicht magst, wünscht sich vielleicht gerade ein anderer.

Wer auf die bunte Vielfaltigkeit des Lebens vertraut, wird immer wieder neu erstrahlen.

Jeder von uns ist umgeben von seiner Geschichte, seiner Lieblingsfarbe, von all den Dramen, den Augenblicken voller Glück oder Schmerz, von dem, was das Herz erfüllt. Viele Farben, eine große bunte Mischung.



**Was macht dein Leben bunt?
Schreib deine Gedanken auf!**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die Sache mit dem Happy End

Nicht immer müssen es diese Feuerwerkerlebnisse sein, nach denen wir uns scheinbar sehnen und auf die wir hinarbeiten. Die kleinen Schritte sind mindestens genauso wichtig.

Denn die ganz normalen Dinge, die man theoretisch jeden Tag tun kann, machen unser Leben farbig. Aber wir vergessen viel zu oft, wie wertvoll diese Kleinigkeiten im Leben sind.

Wenn du dir das bewusst machst, dann leuchtet jeder Tag viel heller.



Was sind deine kleinen Happy Ends im Leben?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Auszug aus »Irgendwo hinter den Wolken«

Ich sitze da und denke über den Film nach. Darüber, dass es in Disneyfilmen eigentlich immer ein Happy End gibt.

Ein paar Minuten später steht Erik schon wieder vor mir. »Also, wo waren wir stehen geblieben? Bei den Disneyfilmen und der Tatsache, dass darin immer getanzt wird?«

»Ja. Und außerdem haben sie immer ein Happy End«, ergänze ich.

Erik antwortet nichts, und ich erkenne Traurigkeit in seinen Augen.

»Tut mir leid, ich ...«

Er winkt ab. »Alles in Ordnung. Und wir waren dabei, dass du noch nie richtig getanzt hast. Das kann ich gar nicht glauben.«

»Es ist aber so. Du kannst bestimmt besser tanzen, oder?«

»Ein wenig. Ich bin nicht der beste Tänzer, aber ein paar Grundschritte beherrsche ich. Wir haben damals für unseren Hochzeitstanz geübt. Tja, Sandra konnte genauso hartnäckig sein wie Emily.«

»Sie war sehr hübsch«, stelle ich fest. »Auf den Fotos draußen im Flur sieht Emily ihr sehr ähnlich.«

Er schluckt. »Ja, das stimmt.«

Wir sehen uns eine ganze Weile nur an.

»Unfair, oder?«, frage ich schließlich.


»Was denn?«

»Na ja, in den Disneyfilmen wird nicht nur immer getanzt«, erkläre ich, »es wird uns auch vorgegaukelt, dass alles im Leben ein gutes Ende findet. Dabei ist das nicht immer so einfach mit dem Happy End.«

Unsere Blicke liegen aufeinander.

»Du hast recht«, sagt Erik.

»Vielleicht sollten wir ja in unserem Leben diese kleinen, wunderbaren Happy Ends viel mehr feiern, statt immer auf das großartige Ende zu warten. Und wir sollten begreifen, dass das Leben nicht aus diesem einen großen Happy End besteht, sondern aus vielen kleinen.«

Irgendwann ist der 
Winter vorbei, und die
Sonne kommt hinter
den Wolken hervor.
Erst ganz leicht, dann
immer stärker. Und
schließlich lässt sie alles
wieder neu wachsen.



MICHELLE SCHRENK

(AUS »IRGENDWO HINTER DEN WOLKEN«)

Was ist der Klebstoff für deine Seele?

Wie dunkel es auch ist, irgendwo hinter den Wolken ist immer ein Licht.

Manchmal gibt es jedoch Tage, die so sehr mit Wolken verhangen sind, dass nicht einmal die Kleinigkeiten helfen. Dann ist uns alles zu viel, und irgendwie haben wir nicht wirklich den Durchblick.

Genau in diesen Momenten solltest du innehalten und durchatmen. Nicht jeder Tag ist strahlend hell und voller Sonnenschein, das ist ganz normal. Aber egal, wie düster es gerade um dich herum ist, wie verwirrend die Dinge auch scheinen, hinter den Wolken versteckt sich immer ein Licht, und alles hat schon seinen Sinn. Fange an zu lächeln, denn nichts heilt Wunden besser.

Irgendwann ist dann der Winter vorbei, und die Sonne kommt hinter den Wolken hervor. Erst ganz leicht, dann immer stärker. Und schließlich lässt sie alles wieder neu wachsen.

Auch Verluste gehören zum Leben. Du erlebst sie, damit du stärker wirst und daran wächst. Mit jeder Niederlage, jedem Verlust erhältst du die Möglichkeit, dich weiterzuentwickeln, auch wenn es auf den ersten Blick unmöglich erscheint.

Auszug aus »Irgendwo hinter den Wolken«

»Es sind doch nur ein paar Scherben. Das kann man alles ersetzen, nichts ist je verloren«, flüstert sie. Wie sie mir über den Rücken streicht, beruhigt mich ungemein. Es vertreibt die Dunkelheit, die mich gerade fortziehen wollte.

Und ihre Worte fühlen sich richtig an. Nichts ist je verloren. Ist das tatsächlich so? Kann man doch heilen?

Schließlich lösen wir uns voneinander, und Helen streicht mir die Haare aus dem Gesicht. »Es ist ganz normal, dass du das, was du mitmachen musstest, noch nicht verarbeitet hast. Vieles in dir ist zerbrochen. Aber hier bist du sicher. Und mach dir keine Gedanken wegen des Blumentopfes. Die Scherben kehren wir weg, dann kaufen wir einfach einen neuen.«

Nachdenklich betrachte ich die Überreste des Topfes auf dem Boden. Einfach einen neuen kaufen? Ist das so leicht?

In gewisser Weise fühle ich mich gerade wie dieser Topf. Irgendwie bin ich da, aber zerbrochen. Doch kann man mich so einfach erneuern, wie es mit diesem Topf möglich ist? Ein neues Leben, ein neuer Mensch – und alle Narben sind fort? Scheinbar ist das doch nicht so leicht.

Und dann ist da dieser Gedanke.

»Ich habe eine viel bessere Idee«, sage ich mit fester Stimme. »Ich glaube, ich weiß, was ich tun will.« Als Helen mich fragend ansieht, füge ich hinzu: »Ich werde den Topf reparieren.«



**Was ist der Klebstoff für deine Seele?
Schreibe es auf!**

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

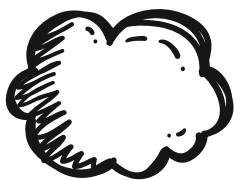
.....

.....

.....

.....

.....



Vielleicht ist es ja
wirklich so, dass man
alles reparieren kann,
man braucht nur den
richtigen Klebstoff.



MICHELLE SCHRENK

(AUS »IRGENDWO HINTER DEN WOLKEN«)



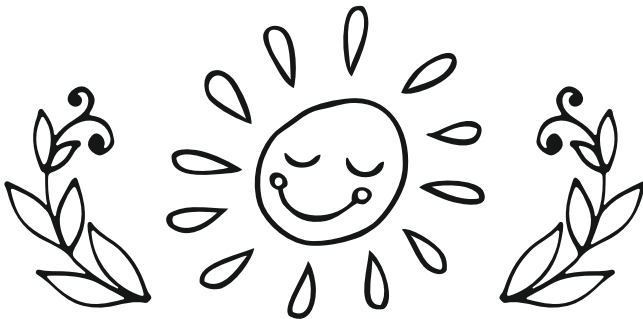
Schau immer in Richtung Sonne

Wir haben so viel Glück, bemerken es aber nicht mehr.

Es sind diese Kleinigkeiten, die wir oft übersehen, die jedoch heller sind, als wir vermuten.

Achte auf die Kleinigkeiten im Leben, sie bringen das Strahlen in dein Herz. Tue dir selbst jeden Tag etwas Gutes und achte darauf, was um dich herum Wunderbares passiert. Schreibe es auf und schaue es dir immer wieder an.

Ob es eine Blume ist, die zwischen den Steinen ihren Weg findet, ob es Vögel sind, die miteinander spielen – beobachte deine Umgebung stets mit Bedacht. Du wirst sehen, alles ist viel schöner, als du glaubst.



**Was hat dich heute beeindruckt?
Was waren deine Sonnenmomente?**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



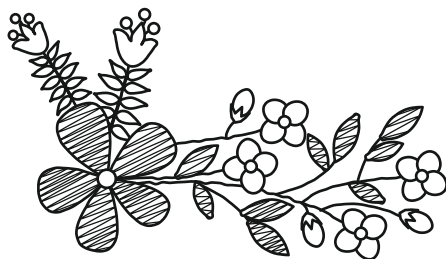
Schätze jeden Moment

Schau nicht zurück, sondern immer nur nach vorn, so lautet ein geflügeltes Wort. Aber ich finde es auch nicht verkehrt, mal zurückzublicken. Nicht etwa, um zu bereuen, was man vielleicht versäumt oder falsch gemacht hat, sondern um zu verstehen, was für ein Mensch man ist, warum man in bestimmten Situationen so denkt, wie man denkt. Man betrachtet sich wie in einem Spiegel und ist aufgefordert, sich selbst zu reflektieren.

Wenn wir zurückblicken, fragen wir uns oft auch: War das wirklich der richtige Weg, den ich gegangen bin? Hätte ich im einen oder anderen Moment doch anders reagieren sollen?

Natürlich können wir niemals alles richtig machen, doch irgendwie hat alles seinen Sinn. Jeder Moment hat uns dort hingebacht, wo wir jetzt sind. Deswegen sollten wir jeden Moment schätzen.

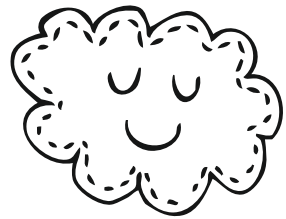
Frage also nicht immer nur, was du hättest besser machen können, sondern versuche, möglichst viel aus deinen Erinnerungen mitzunehmen.



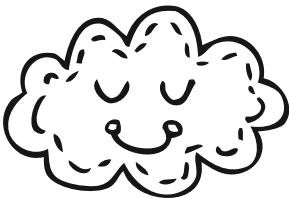


Wie alle Menschen kommst auch du aus der Vergangenheit und stehst vor deiner Zukunft – mit all deinen Fehlern, Hoffnungen und kleinen Macken. Nimm diese an, ohne Wenn und Aber!

Denn um deine Zukunft gestalten zu können, musst du dich mit der Vergangenheit auseinandersetzen. Sie ist die Leinwand, auf der du deine Spuren hinterlassen hast – auch wenn das Leben vorwärtsschreitet.



Schätze jeden Moment,
er ist ein Stern an deinem
Himmel.



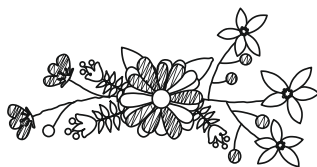
Auszüge aus »Kein Himmel ohne Sterne«

Mutig sein. Ob es an der Zeit dazu ist?

Ich schließe die Augen. Wo sehe ich mich in fünf Jahren? Aber so sehr ich mich auch anstrengte, ich sehe nichts. Doch da ist etwas anderes, ein Gefühl, das mich treibt und mir sagt, dass ich es nur auf eine ganz bestimmte Art und Weise herausfinden kann.

»Heimwärts«, flüstere ich, dann stehe ich auf, stecke das Buch in meine Tasche und verlasse den Raum, ohne mich noch einmal umzusehen.

So wie er es mir gesagt hat.



Und dann tue ich es einfach. Ich schließe die Augen, atme tief ein und zeichne vor meinem inneren Auge eine Vision meiner Zukunft. Ich traue mich, lasse los, es gibt keine Regeln, es geht nur um mich.

Was will ich?

Ja, was?

Ganz plötzlich ist sie da, eine Zukunft, ein Weg, und ich sehe die Bilder ganz deutlich vor mir, begleitet von tiefen, starken Gefühlen, die meinen ganzen Körper gefangen nehmen.

Nun gibt es keinen Zweifel mehr. Und als ich die Augen wieder öffne, weiß ich, was ich schon die ganze Zeit wusste: Es gibt nur einen Ort, an den ich gehöre – und der ist bei ihm.

Es sind die Erinnerungen, die für immer
in unseren Herzen leuchten. Jedes
einzelne Licht unter ihnen ist wichtig.

Was sind deine wundervollsten Erinnerungen?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....



Sternmomente

Oft blicken wir sehnsüchtig in den Himmel zu den Sternen, die so vieles sein können. Ich sehe sie als kleine, helle Lichter, die uns den Weg leuchten.

Was sind deine wundervollsten Erinnerungen?

..... 

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

..... 

.....



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

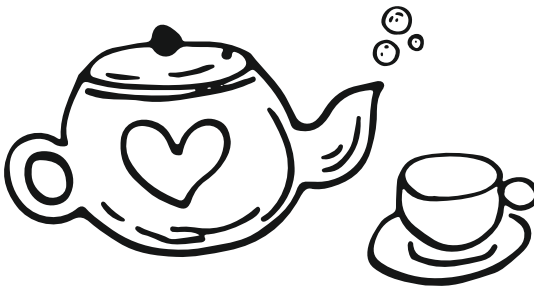
Liebe ist der Antrieb



Liebe und Leidenschaft sind der Antrieb für alles.

Was auch immer du anpackst, tue es stets mit Liebe, Leidenschaft und Feuer im Herzen.

Wenn du für etwas brennst, egal wofür, dann kann es nur gut gehen.





Du allein hast es in der Hand, wie du dein Leben gestalten willst. Du allein bist für dein Glück verantwortlich, niemand sonst!

MICHELLE SCHRENK



Danke!

Danke, dass du dieses kleine Gedankenbuch gelesen hast. Ich hoffe, dass du es mit deinen Gedanken, Ideen und Träumen füllst.

Ich wünsche dir, dass du dein Leben so lebst, wie du es willst.

Dann wirst du Glück im Herzen spüren. Dabei darfst du ruhig auch mal traurig oder wütend sein.

Und noch etwas ist wichtig: Du musst nicht perfekt sein. Denn was ist schon perfekt? Das Leben? Bücher? Nichts davon.

Schreibe deine Geschichte, mit allem, was dazugehört. Denn das Leben schreibt die schönsten Geschichten. Würde es keine Fehler geben, dann gäbe es auch keine Bücher und Geschichten.

Ich wünsche dir, dass du glücklich bist und deine Geschichte schreibst.

Deine Michelle





Ich freue mich auf dich!

www.michelleschrenk.de

www.instagram.com/michelle_schrenk_autorin

www.facebook.com/MichelleSchrenkAutorin



