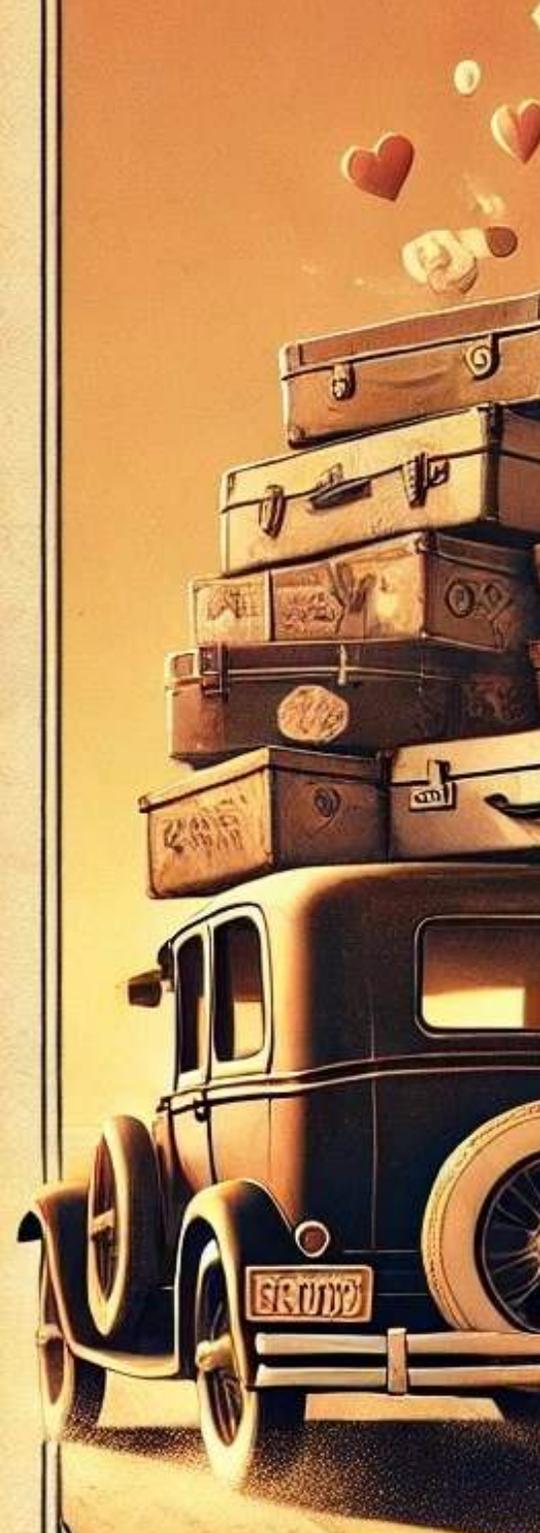


THE ROAD TO HELL OR HEAVEN!?

Ich kann so nicht mehr ...

11 radikal einfache Wege,
dich selbst wiederzufinden,
bevor du dich komplett
verlierst.



"Ich kann so nicht mehr – aber ich fang trotzdem an"

11 radikal einfache Wege, dich selbst wiederzufinden, bevor du dich komplett verlierst.

Prolog: Der Moment, in dem du fast aufgehört hast.....

Es gibt diesen Moment.

Vielleicht war's gestern. Vielleicht vor zehn Jahren. Vielleicht jeden Dienstag um 16:38 Uhr.

Ein Moment, in dem du gemerkt hast:

"Ich erkenne mich nicht mehr. Ich bin müde. Ich funktioniere nur noch."

Und dann? Kam nichts.

Kein Wunder. Kein Engel. Kein Mentor mit weisen Worten.

Nur du. Und die Erkenntnis, dass du dich selbst irgendwo abgestellt hast.

In der dritten Schublade, neben alten Kalendern, Verpflichtungen und Erwartungen, die nie deine waren.

Spoiler: Du bist noch da.

Verstaubt, ja. Zerzaust. Aber da. Und das reicht für den Anfang.

1. Mach Platz. Außen und Innen.

Wir sind nicht überfordert, weil wir so viel leben.

Wir sind überfordert, weil wir so viel *mitschleppen*, das tot ist.

Also: Räume auf.

Nicht um „ordentlich zu sein“, sondern um dich wieder zu spüren.

Der Stuhl mit den 19 Pullovern? Der ist ein Mahnmal deines mentalen Chaos.

Räum ihn frei. Sag ihm: "Du warst ein temporärer Kleidersarg. Jetzt wirst du wieder ein Sitzplatz."

Du und dein kaputtes Innenleben auf Roadtrip

2. Beginne jeden Morgen wie eine Rebellion.

Dein Tag beginnt nicht mit deinem Handy. Dein Tag beginnt mit dir.
Mit einem warmen Glas Wasser. Nicht für Detox – sondern als Symbol:
Ich nähre mich. Ich kümmere mich. Ich lebe.

Dann: Lachen. Musik. Lesen.
Fünf Minuten atmen wie jemand, der weiß, dass Luft mehr ist als „Sauerstoff“.
Und dann raus. In die Welt. Zeig ihr dein müdes, aber kämpfendes Gesicht.

3. Sing. Laut. Schräg. Egal.

Die Dusche ist deine Therapie ohne Wartezeit.
Schrei dein Beyoncé raus.
Stell dir vor, du bist auf Tour. In der Olympiahalle.
Und keiner weiß, dass du gestern fast aufgegeben hättest.

4. Schreib dir die Dunkelheit von der Seele.

Drei Seiten. Jeden Tag. Ohne Rücksicht auf Satzzeichen oder Peinlichkeit.
Dein Kopf braucht einen Auslass, bevor er überläuft.
Schreib wie jemand, der nicht mehr schweigen will.
Und lies es erst nach 21 Tagen – als wär's ein Brief von jemandem, der dich liebt. (Spoiler: du.)

5. Lächle.

Ja, auch wenn's sich fake anfühlt.
Ja, auch wenn du innerlich nur eine Staubwolke bist.
Lächle eine fremde Person an.
Nicht um nett zu sein, sondern um zu sagen:
„Ich bin noch hier.“

Du und dein kaputtes Innenleben auf Roadtrip

6. Beobachte die Welt. Ohne Urteil.

Setz dich irgendwohin. Und guck.
Menschen, Gesichter, kleine Dramen auf dem Gehsteig.
Erinnere dich daran:
Jede*r ist im Chaos. Nicht nur du.
Und trotzdem atmen sie. Essen Eis. Lachen manchmal.
Wie verdammt heldenhaft.

7. Verkleide dich als neue Version von dir.

Zieh was anderes an. Irgendwas Absurdes. Elegantes. Unerwartetes.
Verwirr deine Nachbarn. Verwirr dich selbst.
Du bist kein statisches Profilbild. Du darfst dich verändern. Auch wenn's nur für einen Nachmittag ist.

8. Tu was für jemand anderen.

Wenn du denkst, du hast nichts zu geben – gib trotzdem.
Halt jemandem die Tür auf. Trag einen Einkauf.
Manchmal heilt man, während man heilt.

9. Lern was Neues.

Nicht, weil du musst. Sondern weil dein Hirn nach Farbe schreit.
Mach einen Kurs. Mal was. Schreib was. Lern Klavierspielen, obwohl du keine Geduld hast.
Werde Anfänger.
Das Leben liebt Anfänger.

Du und dein kaputtes Innenleben auf Roadtrip

10. Schneide aus, was du willst.

Collagen sind kein Kinderkram.

Sie sind Manifestationen. Magie mit Klebestift.

Sammel Bilder, Wörter, Farben, Träume.

Schneide sie aus der Welt und kleb sie auf dein Jetzt.

Sag der Realität: „**So hätte ich's gern.**“

11. Dreh durch. Charmant. Kontrolliert. Ein kleines bisschen.

Geh einen anderen Weg.

Buch irgendwas, irgendwohin.

Geh am Sonntag um 6 Uhr morgens raus, einfach so.

Hol dir Croissants im Abendkleid.

Das Leben braucht Momente, in denen es denkt:

„**Was macht sie/er/es denn jetzt?!**“

Schlusswort: Du bist nicht kaputt. Du bist nur müde vom Kämpfen.

Niemand hat dich vorbereitet auf das Leben, das du jetzt führst.

Aber du führst es trotzdem. Und du liest diesen Text.

Das heißt: In dir ist noch Bewegung. Noch Trotz. Noch Neugier.

Mach weiter.

Langsam.

Dramatisch.

Wunderbar.

PS: Wenn du das hier bis zum Ende gelesen hast – Glückwunsch. Du hast gerade Zeit mit dir selbst verbracht, ohne dich komplett zu verurteilen. Das ist mehr als viele schaffen. Mach weiter. Nicht perfekt, nicht geplant – aber mit einem Funken Trotz, einem Schuss Mut und vielleicht einem Croissant. Ich glaub an dich!

Du und dein kaputtes Innenleben auf Roadtrip

Vielleicht lachst du ein bisschen öfter. Oder gehst ein Stück mutiger los, auch wenn du den Weg nicht kennst. Und wenn nicht? Dann liest du's einfach nochmal. Ich bin hier. Zwischen den Zeilen. Zwischen „Ich kann nicht“ und „Ich probier's trotzdem“. Und hey – das reicht für heute.

Ich grüße Dich ganz herzlich

Burga Neckermann

[Klicke auf diesen Link für mehr Infos über mich:](#)