

KOSTENLOSE LESEPROBE

Sandra Diemer

Lies dich glücklich

Ein Reiseführer zu mehr
Selbstvertrauen und Glückseligkeit

Impressum

1. Auflage, August 2022

© Sandra Diemer, Brunnewartsweg 2, 82031 Grünwald

Kontakt:

Website: sandradiemer.de

Instagram: *sandra_diemer_autorin*

TikTok: *sandra_diemer_autorin*

Facebook: *sandra diemer autorin*

Alle Rechte einschließlich aller Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung:

Laura Newman, lauranewman.de

Lektorat und Redaktion:

Susanne Jauss, jauss-lektorat.de

Die Handlungen und Figuren in diesem Buch sind frei erfunden. Ähnlichkeiten oder Namensgleichheiten mit lebenden oder bereits verstorbenen Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Hinweis zur verwendeten Terminologie:

Die in meinen Werken gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wird in der Regel zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Die Autorin



Sandra Diemer wurde am 17. Februar 1983 in der Nähe von Heidelberg geboren. Schon als Kind liebte sie es, zu schreiben und zu malen. Ihre große Leidenschaft ist es zu rei-

sen, auch alleine. Dabei erlebt sie immer wieder unzählige Abenteuer, die ihr als wahre Grundlage für ihre Geschichten dienen. Leicht abergläubisch und ganz getreu dem Motto »Folge dem, was dich glücklich macht, und alles Weitere wird sich fügen« hat sie sich nun endlich ihren Traum vom Schreiben erfüllt und mit dem Veröffentlichen von Büchern begonnen. Sandra lebt gemeinsam mit ihren Kindern und ihrem Partner in Grünwald bei München.

Mehr private Eindrücke von Sandra sowie alles rund um ihre Veröffentlichungen gibt's im Internet auf sandradiemer.de sowie hier:

Instagram: *sandra_diemer_autorin*

TikTok: *sandra_diemer_autorin*

Facebook: *sandra diemer autorin*

Für meinen Bruder,
meine Mama und meinen Papa.
Ich liebe euch! <3

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Unterwegs

Sei ganz du selbst – trau dich!

Pläne sind dynamisch – lass sie leben!

Schenke dir Selbstvertrauen!

Schlage Wellen – schöne, sanfte Wellen!

Kommuniziere und sei dankbar!

Sei!

Schau dir deinen Schatten an!

Tu, was dir Freude bringt!

Lass die Angst los!

Bleib in deiner Mitte!

Vergleiche dich nicht!

Die Freiheit beginnt in dir!

Angekommen

Schlusswort

Vorwort

Hallo liebe Leserin und lieber Leser,

meine Reise begann vor einigen Jahren. Ich führte von außen betrachtet ein perfektes Leben, bei dem es mir an nichts fehlte. Von außen betrachtet, denn ich selbst fühlte bereits seit Jahren eine immer größer werdende Leere in mir, die ich mir zunächst nicht erklären konnte und die ich zu unterdrücken versuchte. Ich redete mir ein, dass ich verwöhnt sei und nie gelernt hätte, einfach zufrieden und glücklich zu sein. Die mentale Last wurde jedoch immer stärker und meine Empfindungen immer tauber, sodass ich mich nicht mehr wie ich selbst fühlte. Ich war Mutter und Ehefrau – ja, aber wer war denn *ich*?

Und so sah ich mich zu einer lebensverändernden Entscheidung gezwungen: Ich musste aus diesem Leben ausbrechen, um

Antworten auf meine Fragen zu bekommen. Es folgten die Scheidung meiner Ehe, der Auszug aus der gemeinsamen Villa, die Aufteilung des Sorgerechts unserer Wunschkinder und jede Menge Selbstvorwürfe, aber auch eine heilsame, abenteuerliche und sehr erfüllende Reise zu mir selbst.

Bevor du mich nun durch meine Geschichte begleitest, möchte ich dir noch viel Spaß mit auf den Weg geben. Das Schönste, was mir dabei passieren kann, ist es, dass wir uns unterwegs treffen und ich dich dazu inspirieren kann, auf deine ganz eigene Reise zu gehen, egal, an welchem Punkt in deinem Leben du gerade stehst. Ich wünsche dir den Mut, dein persönliches Glück in die Hand zu nehmen und loszuziehen, denn glücklich zu sein, ist einfach unbezahlbar!

Viel Freude mit meinem Buch und eine wundervolle Reise!

Deine Sandra

Unterwegs

Lange war ich nun schon unterwegs und spürte allmählich eine leichte Erschöpfung in mir aufsteigen. Ich hatte mich früh am Morgen aufgemacht, um den Sonnenaufgang am Horizont zu sehen, war dann unendliche Felstreppen hinunter Richtung Bucht gegangen, über den langen hölzernen Steg und anschließend auch ein Stück weit barfuß im Sand am Strand entlang.

Ich liebte die Stille des Morgens, wenn alles noch so ruhig war und dennoch die Wellen ihrer Bewegung nachkamen. Unermüdlich, unendlich beständig, so beschäftigt und doch so beruhigend.

Der Strandabschnitt, den ich entlangging, lag etwas versteckt, und trotzdem füllte er sich allmählich mit den ersten Besuchern. Ein paar von ihnen machten Yoga, andere sprangen in die frühen Fluten, wiederum andere genossen einfach nur den Ausblick aufs Meer. Im Großen

und Ganzen herrschte eine wunderschöne getragene Stille. Für eine Weile genoss auch ich den Anblick und ließ dann diesen etwas versteckten Abschnitt hinter mir. Ich entschloss mich, an der großen Holzbrücke, die wie ein langer Steg ins Wasser ragte, den Strand zu verlassen und meinen Weg etwas weiter im Inneren der Insel fortzuführen.

Vor mir präsentierte sich ein kleiner Platz mit weißen Steinbänken und einer Reihe kleiner Cafés und Bistros, die landestypische Köstlichkeiten und frische Säfte anboten. Es herrschte eine idyllische Lebhaftigkeit, die mich zugleich überraschte und faszinierte. Niemand wirkte gehetzt, unzufrieden oder in Eile. Einige Kinder spielten vor den Cafés im Sand, hier und da saßen Männer und Frauen vereinzelt oder in Gruppen beisammen, unterhielten sich oder lasen in einem Buch, andere kuschelten mit ihren Kindern und verzehrten dabei ihre Speisen. Ich war froh, hierhergekommen zu sein, denn es schien mir ein sehr glücklicher, ein sehr vollendeter Platz zu sein. Ein Ort der Zufriedenheit und Ruhe, des friedlichen, harmonischen Miteinanders.

Ich wollte diesen Eindruck und dieses Lebensgefühl, das sich mir mit so viel Leichtigkeit darstellte, unbedingt in mich aufsaugen und bewahren.

Was war dieser Ort?

Wo war ich angekommen auf meiner Reise alleine mit mir selbst?

Wie konnte es sein, dass dieser Ort, der in keinem Reiseführer erwähnt wurde, mich mit einer solch intensiven Wucht der Stille und Sorglosigkeit überraschte und so plötzlich und stark auf mich einwirkte?

Fasziniert blieb ich stehen, um die Details dieser Szenerie in mich aufzunehmen: die weiße Veranda des in Sandfarben gehaltenen Cafés. Die bunte Stuhlvielfalt auf der Terrasse einer Bar, über deren Eingang ein aus Treibholz geschreinertes Schild mit der Aufschrift *Peace Shack* hing. Die Lichterketten, die sich wie Efeu von Palme zu Palme hangelten. Und dazwischen die Windspiele aus weißen Muscheln, deren leises Klimpern der Wind zu mir herübertrug.

Plötzlich blieb meine Aufmerksamkeit an einem kleinen Mädchen haften. Es hatte

lange hellbraune Haare, die leicht im Wind wehten, trug ein zartrosafarbenes Sommerkleidchen und weiße Sandalen. Das Mädchen erblickte mich und schaute mir direkt in die Augen. Es ließ von seinem Sandhaufen ab, stand auf und kam entschlossen auf mich zu.

»Da bist du ja endlich!«, sagte es, streckte die Hand nach mir aus und zog mich mit sich.

Die Hand des Mädchens war warm, sein Händedruck fest und bestimmend. Es schien gerade so, als hätte es nur auf diesen Moment gewartet. Das Mädchen zog mich fest hinter sich her, und ich folgte ihm. Wir liefen durch eine kleine Gasse, die sich versteckt zwischen dem Café und der *Peace Shack* hindurchschlängelte, bis wir an einem kleinen Strandhäuschen ankamen, wie es hier für die Gegend typisch war. Seine Fassade war komplett mit weißen Holzpaneelen verkleidet, die mintgrünen Fensterläden bildeten dazu einen reizvollen Kontrast. Das Haus umgab eine Veranda, die über vier breite Stufen zu erreichen war. Ihr Boden war in einem hellen, sandigen Farbton gehalten, und von ih-

rem Vordach hingen runde Kübel aus Holz, aus denen ein wahres Meer an bunten Blumen wuchs. Ein Sofa aus Korbgeflecht, um dessen Füße bunte Fäden hingen, ein Tisch aus demselben Material sowie große pastellfarbene Kissen luden zum Entspannen ein. Seitlich von mir, auf der gegenüberliegenden Seite der Couch, baumelte eine aus Tau geflochtene Hängematte, in der die gleichen Kissen lagen wie auf der Couch.

Ich versuchte noch immer, zu verstehen, warum ich hierhergelangt war. Weshalb war dieses Mädchen so direkt auf mich zugekommen, und warum fühlte sich hier alles so friedlich und ruhig an? Gleichzeitig wollte ich einfach nur den Moment festhalten und diese Stille und Schönheit um mich herum bewundern. Von der Veranda aus fiel mein Blick direkt auf das Meer, das sich sanft und in einem hellen Türkis in seinem Rhythmus bewegte. Ich schloss die Augen, in der Erwartung, gleich aus meinen Träumen gerissen zu werden, und atmete ein paarmal tief ein und aus.

»Da staunst du, nicht wahr?«, rief das kleine Mädchen begeistert und mit einem

Leuchten in den Augen. Es war immer noch da.

»Ja! Ja!«, brach es aus mir heraus. »Ich kann nicht begreifen, wohin mich mein langer Weg zu mir selbst geführt hat. Dieser Ort ist einfach atemraubend schön! Warum bin ich plötzlich hier, und wo genau sind wir?« So unendlich viele Schritte hatte ich hinter mir gelassen, so unendlich viele Gedanken und Tagträume hatten mich dabei getragen, so viele Wunden hatte ich auf meinem langen Fußweg zu heilen versucht. Und nun stand ich hier und verstand beinahe nicht, wie wunderschön und friedlich sich dieser Ort anfühlte!

»Warte nur ab«, sagte das Mädchen und lächelte geheimnisvoll. »Das ist nur der Anfang deiner Reise. Ich habe hier etwas für dich.« Es reichte mir einen weißen Umschlag, der deutliche Gebrauchsspuren aufwies, und seine Augen füllten sich mit Tränen der Erleichterung. »Diesen Umschlag trage ich schon so viele Jahre mit mir. Immer wieder habe ich ihn geöffnet und eine neue Seite hineinsteckt. Ich habe dir geschrieben, ganz oft, und nun bist du endlich da und hörst

mich, siehst mich an und schenkst mir deine volle Aufmerksamkeit! Ich habe dich genau hierhergebracht, an diesen wunderschönen Ort deiner Träume. Hier sollst du meine Briefe an dich lesen. Mach es dir auf dem Sofa oder in der Hängematte gemütlich und lies alles in Ruhe durch. Du wirst mich anschließend wiederfinden!«

ENDE DER LESEPROBE