

MELANIE PIGNITTER

Wiedersehen mit mir selbst

zwischen
Pizza und
Aperol



Ein Roadtrip zu
Selbstliebe und
Heilung

G|U



Inhalt

Vorwort	4
Wiener Trübsal und ein geerbter Bus	7
Zwischen Berggipfeln und Erinnerungen	13
Vielleicht ist das Gras in Tirol doch nicht grüner	22
Pizza, Wein und tiefe Gespräche	32
On the Road Again	37
Solo in Lucca	45
Unkonventionelle Fragen	57
Tanzend über Zweifel hinweg	67
Die Rolle meines Lebens	74
Der Schatten der Nebenrolle	83
Im Scheinwerferlicht	89
Wichtige Learnings und gute Vorsätze	97
Montefalco: Zwischen Pappardelle und Scopa	103
Lichtblicke und Schuldgefühle	115
Leichtigkeit des Sommers	124
Ein desaströses Familienfest	129
Freude, Fahrtwind, Freiheit	137
Eine unerwartete Begegnung	142
Gefrorenes Wasser und offene Herzen	150
Die Killerspinne von Positano	157
Auf dem Weg zum geheimen Strand	166
Weiterreise mit schwerem Herzen	174
Geheimnisvolle Erinnerungen in Tropea	177
Wiedersehen mit mir selbst	186



Vorwort

Ich bin gerade wirklich aufgeregt! Anja, die mich seit Jahren beim GU-Verlag betreut, hat mir heute einen Floh ins Ohr gesetzt: »Wie wäre es denn, wenn dein nächstes Buch ein Roman wird?« Wie ich das so gerne mache, seit ich Grenzen setzen kann, habe ich erst mal ganz laut »Nein, auf keinen Fall!« gerufen. Insgeheim auch deshalb, weil da so ein stiller Selbstzweifel war, der meinte: »Kann ich das überhaupt?« Vier Stunden später sitze ich nun hier und schreibe drauflos, denn in den letzten Stunden hat sich eine wunderschöne, lustige und herzerwärmende Geschichte in meinem Kopf zusammengebraut, die unbedingt aus mir herauswill. Eine Geschichte, die dich und mich auf unserem Weg der persönlichen Entwicklung, beim Neinsagen, beim Uns-selbst-Neu- und Wiederentdecken, beim inneren Wachsen, beim Umdenken und beim Über-uns-Lachen inspirieren kann. In dieser Geschichte wirst du Eva kennenlernen. Und obwohl Eva ein Produkt meiner Fantasie ist, ist sie auch ein Stück von mir; hier und da erzählt sie also meine eigene Geschichte. Aber nicht nur. Sie erzählt vor allem die Geschichten von so vielen wundervollen Frauen, mit denen ich in den letzten Jahren als Selbstliebe-Trainerin und Coach zusammenarbeiten durfte. Und deshalb wirst du an manchen Stellen wahrscheinlich auch dich erkennen.

Auf ihrer Reise wird Eva nicht nur von Erfahrungen und Herausforderungen, sondern auch von Affirmationen unterstützt. Diese kleinen, ermutigenden Botschaften tauchen jeweils am Kapitelende auf und bieten dir, liebe Leserin, eine Möglichkeit zum Innehalten. Sie sind ein sanfter Impuls, der dir zeigt, dass persönliche Entwicklung oft kleine, aber kraftvolle Erinnerungen braucht.

Um mich richtig gut in Eva und ihre chaotische Reise hineinzufühlen, schreibe ich die Geschichte in Ich-Form. Und mehr verrate ich auch noch nicht. Hol dir eine Tasse Tee, einen Kaffee oder von mir aus auch gern einen Aperol Spritz, lehn dich gemütlich zurück und dann lass uns die Reise starten.

Wiener Trübsal und ein geerbter Bus



»» **H**allo, Fräulein Amato. Die Berta ist jetzt fertig«, meldet sich der Mann am anderen Ende der Leitung, als wäre es das Normalste der Welt, einen VW-Bus mit Vornamen zu bezeichnen. Denn genau das ist sie, die Berta: ein über 30 Jahre alter Bulli, den ich seit Kurzem mein Eigen nennen darf, ob ich will oder nicht. Der Anruf kommt aus der Werkstatt. Berta braucht nämlich ein neues Pickerl, damit sie überhaupt die Garage verlassen darf. Und verrückterweise habe ich angefangen, das Auto tatsächlich mit seinem Namen anzusprechen. Wahrscheinlich, weil sogar der Notar bei der Testamentsverlesung »Berta« statt »verrosteter VW-Bus« sagte. Mit einem leisen Stich in der Brust erinnere ich mich daran, wie meine Geschwister und ich in der Kanzlei saßen, als uns mitgeteilt wurde, was jeder von uns aus Onkel Alfredos Nachlass erhalten würde. Wie so oft war ich der Pechvogel des Tages. Mein Bruder und meine Schwester erbt jeweils ein Sparbuch. Okay, kein Vermögen, aber mir wären 3000 Euro definitiv lieber gewesen als diese 30 Jahre alte Rostschüssel, für die ich nun auch noch eine Garagenmiete bezahlen muss. Immerhin waren keine größeren Reparaturen notwendig, um Berta wieder flottzumachen. Aber was Onkel Alfredo, den Bruder meiner Mutter, der immer etwas schrullig gewesen war, dazu gebracht hatte,

mir seinen Bus zu vererben, ist mir ein Rätsel. Ich trage es jedenfalls mit Fassung. Ich übe mich nämlich gerade darin, positiver zu denken – eine Eigenschaft, die ich dringend nötig habe, weil mein Leben nicht gerade viel Anlass zu Freude bietet. Mit meinen 38 Jahren habe ich gefühlt nichts vorzuweisen und bin ständig von Panik ergriffen, weil ich das Gefühl habe, den letzten Zug verpasst zu haben.

Vor sieben Monaten wurde ich mitten in der Babyplanung sitzen gelassen. Mein Freund und ich waren seit gut vier Jahren zusammen und ich versuchte bereits seit mehreren Monaten, schwanger zu werden. Obwohl es nicht auf Anhieb klappen wollte, war ich davon überzeugt, dass wir schon bald wunderbare und glückliche Eltern sein würden. Ich fiel aus allen Wolken, als Markus plötzlich Schluss machte. Und als wäre dieser zerplatze Traum nicht schon schmerzhaft genug, bekam ich vor zwei Wochen auch noch meine Kündigung serviert. Okay, es war nicht mein Traumjob und wahrscheinlich war ich schon viel zu lange in der Marketingabteilung des Kleiderwarenhauses hängen geblieben; oft hatte ich das Gefühl, dass ohnehin niemand meine Fähigkeiten brauchte. Trotzdem war es ein Job, der zumindest meine Miete und die Aperol Spritz, die ich mir viel zu oft gönne, bezahlt hat. Er gab den Tagen einen Rhythmus und mir ein gewisses Gefühl von Sicherheit und Stabilität. Etwas, das ich gerade jetzt mehr denn je brauche, weil die Trennung mein Universum auf den Kopf gestellt hat und sich mein Leben wie eine Wackelpartie anfühlt.

Wehmütig denke ich zurück an meinen Schreibtisch – mein kleines Reich –, eine unspektakuläre, aber wichtige Konstante in meinem Leben: links ein Stapel alter Comichefte, die ich schon seit meinem Studium mit mir herumschleppe, weil ich verrückterweise glaube,

dass ihre Anwesenheit meine Kreativität beflügelt. Und rechts eine Sammlung von Mini-Kakteen, die ich liebevoll »die grünen Wächter« nannte. Jeden Morgen folgte als Erstes der Gang in die Kaffeeküche zum Morgenplausch mit den Kollegen, die mir zumindest hin und wieder das Gefühl gaben, dazuzugehören. Danach kehrte ich in mein kleines Reich zurück und begann meine gewohnte Routine: Schreibtisch aufräumen – mein kleiner Tick in einem ansonsten chaotischen Leben –, Handcreme auftragen und einmassieren, E-Mails checken, schauen, was es beim Italiener ums Eck zum Mittagessen gibt, ein paar Worte mit dem Postboten plaudern ... Mit der Kündigung wurde mir nicht nur meine finanzielle Sicherheit, sondern auch der letzte Rest Kontinuität im Alltag genommen. Außerdem fühle ich mich seitdem noch unerwünschter auf dieser Welt und ich stelle mir immer öfter, wie gerade jetzt wieder, die Frage: »Braucht mich denn überhaupt noch irgendjemand für irgendetwas?«

In diesem Moment klingelt mein Smartphone. Ein Blick auf das Display verrät, es ist meine Mutter. Schon wieder! Soll das vielleicht die Antwort auf meine Frage sein, ob mich jemand braucht? Freudlos lächle ich über meinen Gedanken und überlege, ob ich rangehen soll. Was kann sie denn noch wollen? Schließlich hat sie mich schon dazu überredet, dass ich diesen Sommer volle drei Wochen bei der Familie in Italien verbringen werde. »Du hast ja sonst nichts zu tun. Kein Job. Kein Mann. Kein Kind. Da kannst du deine Zeit doch der Familie widmen. Alle freuen sich auf dich!«, hat sie geträllert. Sie meint es ja nur gut, ich weiß, aber leider schafft sie es immer wieder, Salz in meine eh schon schmerzenden Wunden zu streuen. Und obwohl alles in mir »Nein!« schrie, habe ich natürlich »Ja« gesagt. Denn sie hat ja

recht – mein Leben ist so leer, dass ich keine überzeugende Ausrede dafür habe, warum ich Ferragosto, den Feiertag am 15. August, nicht bei meiner Familie in Italien verbringen sollte.

Meine italienischen Wurzeln sieht man mir übrigens kaum an. Ich habe zwar hellbraunes Haar, aber das Temperament und den südländischen Charme hat meine Schwester abbekommen. Ich sehe eher meinem Vater ähnlich, der ein waschechter Wiener ist. Meine italienische Familie kenne ich nur von Besuchen in den Ferien.

Das Smartphone klingelt noch immer und ich entschlief mich, abzuheben. »Salve, bambina mia«, ertönt die vertraute Stimme in meinem Ohr. Wie üblich spricht meine Mutter mit mir Italienisch. Was mich als Kind oft genervt hat – heute bin ich ihr dafür dankbar. So war ich in der Schule zumindest im Wahlfach Italienisch Klassenbeste. Ohne Atempause redet sie in einem Tempo weiter, das einen beinahe schwindelig werden lässt. Natürlich will sie nur sichergehen, dass ich startklar für die Reise bin. Ich versichere ihr, dass ich in sieben Tagen bei ihr und der Familie im kleinen Dorf Montefalco sein werde. Mit Mühe konnte ich aushandeln, dass ich nicht direkt zu ihr fahre, sondern zuvor noch meine beste Freundin Heike besuche, die vor zwei Jahren nach Tirol gezogen ist. Zumindest ein paar Tage weniger Familienchaos. Obwohl – ich bin mir nicht sicher, ob es wirklich eine gute Idee ist, Heike gerade jetzt zu besuchen ... Aber dazu später mehr.

»Ciao, Mamma«, sage ich, nachdem ich meine Mutter beruhigt habe, und stecke das Handy zurück in die Tasche. Es wird Zeit, dass ich Berta abhole, die mich nach Italien bringen soll – Einsparmaßnahmen. Zusätzlich zum Bus wollte ich mir nicht auch noch ein Auto leisten, weswegen ich meinen Punto kurzerhand verkauft habe. Und

Berta, die ich gerade erst aus dem Nachlass bekommen habe, gleich wieder zu verkaufen, hätte ich mich nicht getraut. Zum einen wäre Mama unglaublich enttäuscht gewesen und zum anderen hätte ich mich gefühlt, als würde ich Onkel Alfredos letzten Wunsch und Willen schmäählich missachten. Also habe ich das gemacht, was ich immer mache, nämlich es allen recht.

Missmutig knalle ich die Wohnungstür hinter mir zu und mache mich auf den Weg zur Autowerkstatt. Ich bin wütend auf mich, weil ich mich so stark nach anderen richte. Aber das passiert ganz automatisch; ich spüre, was meinem Gegenüber lieb wäre, und schwupps, höre ich mich etwas Zustimmendes sagen. Ohne dass ich groß nachdenke. Erst im Nachhinein merke ich dann, dass ich vielleicht etwas ganz anderes gewollt hätte. Zum Beispiel, als ich vor ein paar Jahren um meinen verstorbenen Kanarienvogel getrauert habe, aber meine Freundin Beate mich unbedingt zu einem Karaoke-Abend schleppen wollte. Natürlich gab ich nach – und stand dann kläglich auf der kleinen Bühne und nuschelte »I will survive« ins Mikrofon. Oder als ich an einem freien Wochenende einem Freund spontan beim Umzug geholfen habe, obwohl ich mich auf nichts mehr gefreut hatte als auf ein ruhiges Wochenende mit »Grey's Anatomy« und Sushi. Oder als ich mich breitschlagen ließ, bei einer Nachbarskatze Babysitter zu spielen, obwohl ich eine Katzenallergie habe.

Damit muss jetzt Schluss sein! Nur wie stelle ich das am besten an? Egal, mit Details kann ich mich im Moment nicht aufhalten, aber eine Sache ist klar: Ich muss etwas ändern!

Affirmation: *Ich bin bereit für Veränderung!*

Zwischen Berggipfeln und Erinnerungen



Es ist 4:30 Uhr. Der Wecker klingelt. Habe ich schon erwähnt, dass ich es hasse, früh aufzustehen? Wie eine alte Frau quäle ich mich aus dem Bett, während mir langsam wieder klar wird, warum der Wecker mich gerade aus dem Schlaf gerissen hat. Heute beginnt meine Sommerreise. Eigentlich sollte mir dieser Gedanke ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Aber ehrlich gesagt, spüre ich keine Vorfreude. Vier Wochen werde ich unterwegs sein, aber nur eine davon habe ich mir selbst ausgesucht. Die restlichen drei bin ich dazu verdammt, bei meiner chaotischen Familie in Montefalco zu verbringen. Und obwohl ich meine Mutter, meine Großmutter, die ich einfach Nonna nenne, und die restliche Bande wirklich liebe, fühle ich mich in ihrem Kreis immer eingeengt und fehl am Platz. Dass ich wieder Single bin, macht die Sache nicht besser. Denn meine italienische Familie hat klare Vorstellungen vom Leben, die ich zu meinem Leidwesen einfach nicht erfüllen kann. »Bella mia, du wirst langsam grau – und noch immer kein Babybauch!«, entsetzte sich Tante Valentina bei meinem Besuch im letzten Jahr. Damals hatte ich zumindest einen Partner. Es kann also nur noch schlimmer werden. Während ich mir kaltes Wasser ins Gesicht spritze, versuche ich das umzusetzen, was ich neulich in einem Buch über Positive Psychologie

gelesen habe. Als bekennender Ratgeber-Junkie besitze ich eine ganze Sammlung von Büchern dieser Art. Die meisten blättere ich zwar nur durch, doch ihr Anblick vermittelt mir zumindest für ein paar Minuten das Gefühl, mein Leben im Griff zu haben. Dieses Buch – eines der wenigen, das ich tatsächlich von Anfang bis Ende gelesen habe – hat mich aber zum Nachdenken angeregt. Jetzt setze ich bewusst um, was es mich gelehrt hat, und versuche, mich auf das zu konzentrieren, worauf ich mich freuen könnte. Oder anders gesagt, auf das, worauf ich mich freuen sollte, denn so ganz gelingt es mir noch nicht.

Bevor es nach Montefalco geht, wo meine Familie ihre Wurzeln hat, liegen ein paar Tage Reisefreiheit vor mir. Drei davon werde ich bei meiner Freundin Heike in Tirol verbringen. Die restlichen vier wage ich es dann, zum ersten Mal alleine auf Reisen zu gehen. Auf dem Weg von Tirol nach Montefalco werde ich mir mit Berta einen schönen Ort suchen und das Beste aus dieser Zeit für mich machen. Zumindest ist das der Plan, an dem ich gerade wieder zu zweifeln beginne. Ja, ich wollte endlich etwas Neues ausprobieren. Schließlich soll einem das, so las ich im besagten Ratgeber, neue Türen öffnen und Glücksgefühle erwecken. Aber wenn ich ganz ehrlich bin, fühle ich mich dabei nicht wirklich wohl. Wer macht denn schon alleine Urlaub? Sind das nicht nur Menschen, die einsam und verzweifelt sind?

Schon die Vorstellung, allein in einem Café zu sitzen, während um mich herum verliebte Paare, Familien oder Freundesgruppen ihren Zusammenhalt zelebrieren, jagt mir einen kalten Schauer über den Rücken. Aber gut, jetzt ist es zu spät für einen Rückzieher. Heike hat nur drei Tage Zeit für mich und die Option, früher bei meiner Familie in Montefalco anzukommen, ist noch mieser als das kleine Aben-

teuer, von dem ich nicht weiß, ob es mir vielleicht doch ein bisschen gefällt. »Du schaffst das«, sag ich zu meinem Spiegelbild und zwingen mich zu einem Lächeln, so wie es im klugen Buch steht.

Nachdem ich mich angezogen und zwei Tassen Kaffee intus habe, schnappe ich meine Koffer und verstaue sie in der Berta. Zumindest einen Vorteil hat der alte VW-Bus: Ich habe für mein Gepäck mehr als genug Platz. Wobei ich hauptsächlich Sommerkleider eingepackt habe. Schöne, weite Hängekleider. Einer der wenigen Trends, die ich mitmache, weil sie meine Figur kaschieren, die unter dem Frust der letzten Monate ziemlich gelitten hat. Die Jeans, die mich daran erinnern, dass ich einmal halbwegs sportlich war und in Größe 36 gepasst habe, lasse ich für die nächsten vier Wochen hinter mir. In Italien ist es im August dafür eh viel zu heiß.

Nachdem ich die letzte Tasche verstaue, lasse ich mich auf den Fahrersitz fallen und werfe einen Blick aufs Smartphone, um die Route zu Heike noch mal zu checken. Dabei sehe ich, dass meine Mutter mir eine Nachricht geschickt hat. »Fahr vorsichtig und vergiss nichts! Reisepass, Verbandskasten, Warnweste ...! Bis bald, mein Schatz«, schreibt sie. Sie kennt mich nur allzu gut und weiß, dass ich solche Dinge gerne vergesse. Vage erinnere ich mich daran, im Kofferraum einen Verbandskasten gesichtet zu haben, aber war da auch eine Warnweste? Gehört so etwas nicht ins Handschuhfach? Ich öffne das Fach und entdecke einen Stapel Papier, den mir Onkel Alfredo gleich mitvermacht hat. In der Hoffnung, eine Warnweste zu finden, durchforste ich den chaotischen Haufen.

30 Jahre alte Anleitungen für Radio und Co, ein paar vergilbte Zeitungen und eine italienische Straßenkarte finde ich. Ich bleibe bei der

Karte hängen, vielleicht entdecke ich darauf ja einen schönen Ort, den ich zwischen dem Besuch bei Heike und meiner Familie anvisieren kann. Das habe ich bis jetzt nämlich offengelassen. Ich bin nicht sehr begabt darin, Dinge im Voraus zu planen. Und wenn doch, geht mein Plan meistens in die Hose und ich bin bitter enttäuscht. Zum Beispiel damals, als ich für Heike die beste Überraschungsparty ever organisieren wollte, aber die anderen Gäste viel zu spät kamen, bloß weil ich mich bei einer WhatsApp vertippt hatte. »Überraschung!«, habe ich alleine mit verkniffenem Lächeln gerufen und bin mir vorgekommen wie der letzte Depp.

Ich schüttle den Kopf und blicke wieder auf die Karte. Darauf ist mit einem roten Stift eine Reiseroute mit vier Stopps eingezeichnet. Vermutlich eine Tour, die Alfredo hat. Auch er wurde von der Familie nicht verschont und musste wohl regelmäßig bei ihr antanzen – die zweite Station ist nämlich das Weindorf Montefalco.

»Onkel Alfredo ...«, denke ich für einen kurzen Moment wehmütig. Als Kind hätte ich nicht damit gerechnet, dass ausgerechnet ich die Außenseiterrolle, die er in der Familie hatte, weil er lieber im Hintergrund blieb, leise lachte und keine eigene Familie gründete, übernehmen würde. Vielleicht hat er mir deshalb seine geliebte Berta vererbt. Während die Erwachsenen sich abends immer dem italienischen Skopa-Kartenspiel widmeten, suchte ich die Nähe von Alfredo. »Magst du eine Geschichte hören?«, fragte er dann immer und ich nickte eifrig. Und so saß ich oft bei ihm und lauschte gebannt seinen Erzählungen. Meine Mutter ermahnte ihn dabei so manches Mal, denn sie meinte, dass seine Märchen nichts für Kinder wären. Der Grund: Sie waren oft voller Dramatik und ihnen fehlte das klassi-

sche Happy End. Mich störte das weniger, ich liebte es, ihm zuzuhören. Und ich glaube, er genoss es auch. Denn im Trubel der Familie ging sein ruhiges Wesen meistens unter. Durch den Einfluss meiner Familie übernahm ich irgendwann die Meinung, dass Onkel Alfredo schrullig sei, einfach weil er anders war als die anderen. Aber jetzt, während ich auf die Karte schaue, merke ich, dass mein Onkel vielleicht einfach nur seinen eigenen Weg ging und dieser begann bzw. endete nicht bei der Familie in Montefalco.

Die erste Station auf der Karte, die tatsächlich ganz gut auf meiner Route liegt, heißt Lucca. Ich habe schon mal gehört, dass es ein idyllisches kleines Städtchen sein soll. Außerdem mag ich den Namen. Und da es ohnehin zu spät für große Recherchen ist, lächle ich zufrieden. Ja, ich werde nach meinem Aufenthalt bei Heike einfach nach Lucca düsen, beschließe ich spontan. Eine Stadt ist auf jeden Fall besser als ein biederes Dorf, dort fällt mein Alleinsein vielleicht gar nicht so auf. Ich werfe noch einen Blick auf die Karte – die beiden anderen Stationen heißen Positano und Tropea, zwei Küstenorte, deren Namen ich bisher noch nie gehört habe. Bestimmt sind es Geheimtipps. Wer weiß, vielleicht schlägt es mich ja eines Tages auch dorthin? Doch nun muss ich los, um rechtzeitig zum Mittagessen bei Heike zu sein.

Mit einer Mischung aus Aufregung und einem schweren Herzen fahre ich über die Autobahn, während die Landschaft draußen in einem schnellen Rhythmus vorbeizieht. Die Fahrt nach Tirol ist lang, weswegen ich doch wieder von meinem Vorsatz, positiv zu denken, abkomme und die Ereignisse der letzten Zeit wieder und wieder in meinem Kopf Revue passieren lasse. Vor gerade einmal zwei Wochen

habe ich ohne jegliche Vorwarnung meine Kündigung erhalten. Aber das Schlimmste daran ist nicht der Verlust meines Jobs, nein, es ist das Gefühl der Ablehnung. Das Gefühl, nicht gebraucht zu werden. Das Gefühl, nicht einmal mehr dafür gut genug zu sein.

Ein Gefühl, das ich nur allzu gut kenne. Und da sind sie wieder, die wehmütigen Gedanken an Markus, meinen Ex-Freund. Auch er hat mich abgelehnt! Auch ihm war ich nicht gut genug. Natürlich hat er behauptet, es läge an ihm, aber das war doch bloß eine Floskel, die es mir leichter machen sollte. Tat es aber nicht. Markus war für mich die letzte Chance für den Traum, eine Familie zu gründen, für jemanden die Nummer eins zu sein und im Leben anzukommen. Tatsächlich dachte ich nach vier Jahren Beziehung, wir hätten es geschafft. Aber ich täuschte mich. Wie schon so oft im Leben. In all meinen Beziehungen habe ich mich bemüht, alles richtig zu machen. Jede Beziehung habe ich mit ganzem Herzen geführt, und doch hat es nie gereicht.

Die Erinnerungen an die endlosen Nächte voller Tränen und Selbstzweifel drängen sich mir auf. Jetzt bloß nicht heulen, sonst sehe ich die Straße nicht mehr. Entschlossen wische ich mir mit dem Ärmel eine Träne weg und versuche, mich auf die Straße zu konzentrieren, als es wie aus dem Nichts wieder vor meinem inneren Auge erscheint: das Gesicht des Unternehmensberaters, der das Kleiderwarenhaus betreibt, für das ich tätig war. Ein emotionsloser Typ, der mir vom ersten Moment an unsympathisch war. »Ich bin Max und ich weiß, ihr alle habt keine große Freude daran, dass ich hier bin. Aber hey, macht euch keine Sorgen um mich, ich habe gelernt, damit umzugehen«, meinte er bei der Vorstellung und war der Einzige, der über seinen Witz lachte. Auch über meine Kakteen hat er sich prächtig amüsiert:

»Frau Amato, Sie haben einen gemeingefährlichen Arbeitsplatz. Sie sollten einen Risikozuschlag verlangen.« Eine der wenigen Situationen, in denen ich eine schlagfertige Antwort herausgebracht habe:
»Na, dann sollten Sie sich besser fernhalten, bevor einer meiner Kakteen Sie ganz oben auf die Liste seiner Opfer setzt.«

Obwohl mir gesagt wurde, dass der schleimige Unternehmensberater nicht für meine Kündigung verantwortlich war, bin ich mir sicher, dass er den Anstoß zu den plötzlichen Einsparmaßnahmen gab, die mich schlussendlich meinen Job kosteten. Max! Allein der Gedanke an seinen Namen macht mich schon wütend. Aber zumindest heule ich jetzt nicht mehr. Trotzdem frage ich mich: Warum muss ich das alles durchmachen? Warum hatte es dieser Idiot gerade auf mich abgesehen? Warum erlebe ich denselben Mist wieder und wieder?

Tief atmen, sagt eine wohlwollende innere Stimme in diesem Moment. Es bringt ja nichts, wenn ich mir weiter den Kopf zermartere. Ich sollte wirklich damit aufhören und an etwas Schönes denken. Wenn das bloß nicht so schwer wäre ...!

Noch 40 Kilometer bis Schwaz, lese ich auf dem nächsten Autobahnschild. Na, das ist ja absehbar. Bestimmt kann mich Heike ein wenig von meinen trüben Gedanken ablenken. Zumindest hat sie das früher immer geschafft. Heike und ich kennen uns seit dem Studium. Wir haben uns immer schon super ergänzt. Sie ist die Organisierte, ich die Chaotische. Wobei Heike behauptet, dass ich nur so chaotisch bin, weil mein Kopf voll kreativer Ideen ist. Jedenfalls waren wir beide viele Jahre unzertrennlich. Wir waren einander Seelenröster, wenn es in der Liebe wieder einmal nicht klappte, haben unzählige WG-Partys, Städtetrips, Prüfungen an der Uni und andere Abenteuer mitei-

inander erlebt. Ich weiß noch, wie wir einmal beschlossen hatten, uns die Haare selbst zu färben, und das Ergebnis nicht goldblond, sondern dottergelb war. Oder die schlimme Zeit, nachdem Heikes Bruder bei einem Autounfall sein Leben verloren hatte. Ich bin monatelang nicht von ihrer Seite gewichen und habe ihr ständig versichert, dass sie mich niemals verlieren würde.

Während ich daran denke, spüre ich einen kleinen Stich in meinem Herzen. Manchmal fühlt es sich nämlich so an, als hätte ich sie verloren. Seit sie vor zwei Jahren mit ihrem Mann und ihrem kleinen Sohn nach Tirol gezogen ist, lebt sie nicht mehr in meiner Welt. Sie ist jetzt eine Mutter mit Verantwortung, einem eigenen Haus und einem Ehemann, dem ich zugegebenermaßen nicht böse sein kann, weil er einfach ein toller Kerl ist. Auch beruflich hat Heike gut Fuß gefasst und ist im letzten Sommer sogar befördert worden. Und obwohl ich Heike all das gönne, macht es mich auch ein wenig traurig, dass sie den Jackpot gezogen hat, während ich der ewige Loser bin. Kurz haben mich diese Überlegungen zweifeln lassen, ob es gerade wirklich der richtige Zeitpunkt ist, meine Herzensfreundin zu besuchen. Schließlich hält sie mir – natürlich nicht mit Absicht – all das vor Augen, was ich in meinem Leben schmerzlich vermissen. Aber wenn es danach ginge, dürfte ich ja gar keine Freunde mehr treffen, denn sie alle haben mehr geschafft als ich. Deshalb versuche ich tapfer drüberzustehen und freue mich zumindest ein klein wenig, meine Freundin in wenigen Minuten wieder in die Arme schließen zu können.

Affirmation: *Meistens kommt es besser als gedacht.*

Vielleicht
ist das Gras
in Tirol
doch nicht
grüner



»**E**va, da bist du ja endlich!«, Heikes Augen leuchten voll Freude, als sie mich in den Arm nimmt. Wie sehr habe ich diese vertraute Umarmung vermisst. In diesem Moment fühle ich mich geborgen und bestätigt – es gibt also noch jemanden, dem ich etwas bedeute. »Gut siehst du aus, mein Aperol-Evchen«, sagt Heike und drückt mir einen dicken Schmatz auf die Wange. Den Spitznamen verdanke ich meiner Angewohnheit, einen kleinen Flachmann mit Aperol in der Handtasche mit mir zu führen. Der einzige Grund dafür ist, dass es in Österreich schwer ist, in der Gastronomie einen guten Aperol serviert zu bekommen. Die Österreicher haben aus dem italienischen Gourmet-Getränk nämlich einfach eine Weißweinschorle mit einem Schuss Aperol gemacht. Mein Flachmann bessert den Mixfehler dann regelmäßig aus. Wenn ich mir schon einen Drink gönne, dann soll der auch schmecken.

»Ich hab gebackene Champignons gemacht«, verkündet Heike, nimmt mir meine Tasche ab und zieht mich in ihr hübsches Haus, das ich heute zum ersten Mal sehe. Nachdem auch Bernd, Heikes Mann, und ihr kleiner Sohn Timon mich begrüßt haben, bekomme ich eine Hausführung. Heikes Handschrift erkenne ich überall sofort wieder. Wenn jemand Stil hat, dann sie. Ich fühle mich gleich wohl in ihren

vier Wänden. Wobei ich nicht sicher bin, ob es an der stilvollen Einrichtung oder einfach an Heikes Herzlichkeit liegt, die mir das Gefühl gibt, bei ihnen wirklich willkommen zu sein.

Für den Nachmittag hat Heike, wie ich es von ihr gewohnt bin, schon ein Programm zusammengestellt. Zuerst besuchen wir die Burg Freundsberg, dann geht es ab in die entzückende Innenstadt des kleinen Städtchens, wo wir Kuchen und Kaffee genießen und abschließend machen wir noch einen Abstecher zum Kinderspielplatz, damit der kleine Timon auch auf seine Kosten kommt.

Und obwohl sich Heike bei unserer Tour so viel Mühe gibt, bemerke ich, wie das dunkle Gefühl, auch hier fehl am Platz zu sein, langsam zurückkommt. Da sitze ich nun auf einer Parkbank mit Bernd und Heike und beobachte den kleinen Timon beim Spielen. Heike und Bernd lächeln sich ab und zu wissend an und begrüßen andere Eltern, die scheinbar dasselbe Glück wie sie haben. Nur wenigen werde ich vorgestellt, was mir aber gar nicht unrecht ist. Ich bin schließlich nur zu Besuch und gehöre nicht dazu.

»So, nun müssen wir aber langsam aufbrechen, denn Eva und ich wollen uns noch hübsch machen«, verkündet Heike und fordert damit Timon und Bernd auf, den Nachmittag zu beschließen.

»Wo gehen wir denn hin?«, frage ich neugierig.

»Na ja, wir sind hier nicht in Wien. Viel Auswahl gibt es sowieso nicht. Ich bin für den Mexikaner im Einkaufszentrum; das Essen ist wirklich lecker und die Drinks sind auch nicht zu verachten. Allerdings schläft in Schwaz ab 21 Uhr fast alles, daher müssen wir schon zeitig los.«
Früh starten, um früher ins Bett zu kommen, klingt heute ausnahmsweise einmal gut für mich. Normalerweise bin ich eher eine Nacht-

eule. Aber nachdem der Wecker heute schon um 4:30 Uhr geklingelt hat, habe ich nichts gegen eine verfrühte Nachtruhe.

Wie in alten Zeiten stehen Heike und ich Seite an Seite vor dem Badezimmerspiegel und schminken uns. Während sie die Naturschönheit ist, beginne ich erst mit Make-up so richtig zu leuchten. Und tatsächlich ist das eines der wenigen Dinge, die ich gut kann. Es macht mir Freude, in meinem und auch in anderen Gesichtern zu malen. Ich finde es eine tolle Sache, die Schönheit, die da ist, durch Farbe zu unterstreichen. Natürlich bin auch ich nicht immer mit meinem Gesicht und all den Fältchen, die in den letzten Jahren hinzugekommen sind, zufrieden – aber im Gegensatz zu meinem Körper habe ich mit meinem Gesicht schon vor einigen Jahren wirklich Frieden geschlossen.

»Machst du mir den Lidschatten – wenn ich schon mal den Profi im Haus hab?«, fragt mich Heike, und ich mache mich sogleich ans Werk.

»Das kitzelt«, jammert sie, und wir brechen beide gleichzeitig in ein fröhliches Kicherkonzert aus.

»Es ist schön, dich lachen zu sehen. Heute Nachmittag hast du irgendwie traurig gewirkt«, sagt Heike plötzlich.

Ich fühle mich ertappt und nicke. Aber das genügt Heike natürlich nicht. Ihr Gesichtsausdruck verrät, dass sie tiefer blicken möchte, hinter die Fassade, die ich nach außen trage. Sie will meine ungeschminkte Wahrheit hören. Zögernd lasse ich ein paar Momente verstreichen, dann erzähle ich ihr, welche Gedanken mich heute Nachmittag beschäftigt haben:

»Ach, Heike – schau dich doch mal an. Du hast alles, und ich ... ich habe nichts. Du hast den perfekten Mann, der noch dazu einfach ein

feiner Kerl ist. Du hast ein tolles Kind. Du hast einen Führungspos-
ten. Glaub mir, ich finde das großartig und ich freue mich für dich,
aber es macht mir halt auch bewusst, was ich alles nicht habe. Ich
fühle mich einfach vom Leben benachteiligt. Und vielleicht zu Recht.
Vielleicht bin ich einfach nicht gut und liebenswert genug für so ein
tolles Leben, wie du es führst.«

»Alles klar bei euch beiden?«, fragt Bernd, der in diesem Moment
seinen Kopf durch die Tür steckt.

Ich verstumme und lächle gezwungen. »Aber klar. Total cool, dass du
heute Abend den kleinen Timon übernimmst, damit wir Mädels aus-
gehen können«, füge ich hinzu.

Eine halbe Stunde später sitzen Heike und ich mit einem Aperol beim
Mexikaner und ordern einen großen Taco-Mix.

»Falls ich dich vorhin gekränkt habe, tut es mir leid«, sage ich, weil
mich mittlerweile das schlechte Gewissen gepackt hat. Ich möchte
nicht, dass Heike denkt, ich sei eifersüchtig auf sie. Schließlich gibt es
kaum einen Menschen, dem ich mehr Glück gönne als ihr.

»Ach was, du hast mich nicht gekränkt, du hast mir nur deine Wahr-
heit geschildert. Hey, wir sind Freundinnen, ich will keine beschönig-
ten Geschichten hören, sondern die echte Eva spüren. Nur eine Sache
hast du dabei nicht bedacht.«

»Was denn?«, frage ich erstaunt.

»Dass es sich dabei nur um deine Perspektive handelt. Du vergleichst
dein Behind-the-scenes-Ich mit meinem Highlight-Ich, das du von
außen wahrnimmst. Aber das entspricht leider nicht den Tatsachen.
Du siehst nur das, was ich habe und was dir fehlt. Du siehst aber nicht,
was du hast.«

Irgendwie verstehe ich gerade nur Bahnhof. Ich überlege, was genau Heike eigentlich nicht hat, aber mir fällt nichts ein. Denn sogar, wenn ich über ihre Familie und ihren Beruf hinausblicke, sehe ich eine fröhliche Frau, die im Vergleich zu mir ihre jugendliche Figur gehalten hat und jede Menge neue Freunde in Tirol gefunden hat. Ich ertappe mich dabei, sie in diesem Moment für undankbar zu halten, aber dann spricht Heike weiter:

»Ich habe vor zwei Jahren Wien verlassen und hier komplett neu angefangen. Ich habe mit einem Schlag all meine langjährigen Freunde verloren. Und ja, ich habe neue Bekanntschaften gemacht. Einige davon nenne ich Freunde, aber mit niemandem konnte ich bisher so eine Tiefe aufbauen wie mit unseren Freunden in Wien. Sie fehlen mir, genauso wie du mir fehlst. Ich fühle mich hier manchmal fehl am Platz. Sie nennen mich die ›Zuagraste‹. Was so viel bedeutet wie, dass ich noch nicht richtig dazugehöre. Und dann ist da noch mein Job. Ich weiß, es klingt alles traumhaft, schließlich bin ich befördert worden, aber eigentlich fühle ich mich komplett überfordert. Ich habe Aufgaben übernommen, die ich in meinen 30 Stunden pro Woche niemals schaffen kann. Ich muss mich ständig rechtfertigen, weil ich im Verzug bin, und ernte böse Blicke, wenn ich um 16 Uhr gehe, um dann gehetzt als letzte Mutter mein Kind vom Kindergarten abzuholen. Dann rase ich in den Supermarkt, kaufe für das Abendessen ein, mach den Haushalt, steck das Kind ins Bett und falle eine Stunde später selbst ins Bett. Jede Minute meines Alltags ist vollgepackt. Mir bleiben kaum zehn Minuten für mich ...«

Heikes Augen sind während ihrer Erzählung ganz müde und traurig geworden. Ich fühle mich mies. Wie konnte ich nur so oberflächlich

sein? Warum habe ich meine gute alte Freundin nicht schon viel früher gefragt, wie es ihr wirklich geht?

»Aber hilft dir denn Bernd gar nicht mit der ganzen Arbeit zu Hause und mit Timon?«, frage ich nach.

»Ach, Bernd! Der arbeitet ja selbst Tag und Nacht. Und ja, er versucht zu helfen, aber genau das ist das Problem. Er tut so, als wären Timon und der Haushalt allein meine Verantwortung. Er hilft, aber er übernimmt nicht die Verantwortung. Der ganze Mental Load bleibt bei mir hängen. Und weil er das einfach nicht versteht, streiten wir uns immer öfter. Ich weiß natürlich, dass er mich liebt und ich ihn, aber die schönen Stunden, die wir haben, sind mittlerweile begrenzt oder werden von Arbeit und Alltagsstress überschattet. Weißt du, manchmal wünsche ich mich einfach nur noch weit weg. So gerne würde ich in drei Tagen statt dir in den Bus steigen und ganz alleine in völliger Freiheit ein paar Tage herumdüsen.«

Heikes letzter Satz stimmt mich besonders nachdenklich. Ist das ihr Ernst? Sie würde mit mir tauschen wollen? Mit der Loserin der Nation? Das kann ich in diesem Moment schwer glauben. Liebevoll streichle ich über Heikes Oberarm und rede wohlwollend auf sie ein.

»Danke, dass du mir zugehört hast«, lächelt Heike nach einer Weile.

»Aber nun, nachdem ich einen Kilo Tacos verschlungen habe und wieder weiß, dass du immer für mich da bist, geht es mir schon ein bisschen besser. Ich bin mir bewusst, dass dies nur eine Lebensphase ist und es bestimmt wieder anders und besser wird. Lass uns jetzt über dich sprechen. Während ich dir alles erzählt habe, ist mir eine Sache klar geworden. Ja, ich beneide dich auch um einige Dinge in deinem Leben. Es ist so wie mit den Haaren. Du wolltest immer meine glatten

blonden Haare haben und ich immer deine wilden Locken. Manchmal ist man für die Dinge, die man hat, einfach blind. Und dann braucht man Freundinnen, die einem dabei helfen, das Gute, das man bereits in seinem Leben hat, wieder zu sehen.«

»Aber was hab ich denn schon?«, frage ich verblüfft.

»Na ja, im Gegensatz zu mir lebst du in der Großstadt. Ich habe hier in Schwaz kaum eine Möglichkeit, meinen Job zu wechseln. Du hingegen hast in Wien eine unendliche Auswahl. Aber das ist längst nicht alles. Du hast dieses zauberhaft jugendliche Gesicht und kannst dich so toll schminken. Du hast Freunde, richtig gute und langjährige, nicht nur mich, sondern auch zu Hause. Oh, wie ich dich darum beneide. So gerne würde ich wieder einmal im Freundeskreis ausgehen und dabei alle Sorgen vergessen. Du hast eine tolle Familie, auch wenn sie dich manchmal nervt. Deine Mutter ist herzallerliebste und würde alles für dich tun. Auch das habe ich leider nicht. Meine Mutter ist seit dem Tod meines Bruders einfach nicht mehr dieselbe. Und du hast Geschwister, mit denen du dich gut verstehst. Wie du weißt, ist auch hier bei mir eine Lücke. Und zuletzt hast du Freiheit und einen richtig coolen VW-Bus. Du kannst genau das tun, wonach dir gerade ist. Du bist an niemanden gebunden, musst auf keinen Vierjährigen Rücksicht nehmen, sondern kannst einfach einen Roadtrip machen, wohin du willst!« Heike strahlt mich mit großen Augen an, während ich das Gesagte langsam sacken lassen muss.

Bis auf die Freiheit, die mir meine Familie jeden Sommer raubt, hat sie recht. Und zumindest bin ich in den nächsten Tagen frei, das zu tun, was ich möchte. Ihr Beispiel mit den Haaren, die wir beide immer gerne getauscht hätten, prägt sich in meinem Kopf ein. Es

ist eine gute Metapher dafür, dass wir immer das begehren, was der andere hat, ohne zu sehen, was wir selbst haben. Sicher, dieser Gedanke ist für mich nicht neu, doch die Erinnerung von Heike kommt mir gerade wie gerufen. Habe ich mir nicht vorgenommen, positiver durchs Leben zu gehen? Vielleicht sollte ich mir öfter bewusst machen, was ich trotz des Chaos und des Schmerzes in meinem Leben an schönen Dingen habe?!

»Danke«, sage ich nachdenklich, »das Gras ist wohl auf der anderen Seite nicht immer grüner ...!«

Am nächsten Nachmittag haben Heike und ich noch einmal zwei Stunden für uns alleine und machen ein Picknick. Wir breiten eine Decke aus, holen aus dem liebevoll gepackten Korb Weintrauben, Käse und Bauernbrot hervor und genießen den lauen Sommertag unter einer Linde. Aber wir sind nicht nur zum Chillen hergekommen, sondern haben uns vorgenommen, unsere gestrigen Erkenntnisse auf Papier zu bringen. Ganz nach dem Motto: Ja, wir haben Lücken, Baustellen und Probleme in unserem Leben, aber es gibt trotzdem Dinge, die gut sind. Wir wollen dadurch die Probleme nicht kleinreden; nein, wir wollen nur das Gute in unserem Leben – auch wenn es auf den ersten Blick noch so klein erscheinen mag – auf die Bühne des Bewusstseins holen. Deshalb nehmen wir uns Stift und Papier und beginnen zu schreiben.

Heike schreibt elf Dinge, Gegebenheiten oder Menschen auf und ich acht. Heike war schon immer besser im Positivdenken, aber ich bin trotzdem zufrieden. Auch wenn einige Dinge in meinem Leben richtig kacke sind, gibt es auch viel Gutes.

Das mag oder schätze ich an meinem Leben und möchte ich nicht vermissen, schreibe ich:

- 1. Meine Haare, die ich früher gehasst habe, die heute aber überaus praktisch sind. Kein Föhnen, kein Stylen und trotzdem sitzt der Lockenkopf, um den mich viele beneiden.*
- 2. Heike, die, obwohl sie so weit weg wohnt, mir noch immer so nah ist. Eine Freundin, auf die ich in jeder Lebenslage zählen kann.*
- 3. Meine Eltern! Insbesondere meine Mutter, die mich zwar oft nervt, aber mir dadurch auch irgendwie zeigt, dass ich ihr wichtig bin.*
- 4. Mein Lebenslauf. Der ist eigentlich gar nicht so schlecht. Bestimmt bekomme ich wieder einen halbwegs guten Job.*
- 5. Meine Geschwister. Insbesondere mein Bruder, der mir immer hilft, wenn es um Handwerkliches in meiner Wohnung geht. Der mir das Gefühl gibt: Da ist doch noch jemand, der für mich stark sein könnte.*
- 6. Meine Kreativität. Denn auch wenn ich öfter zweifle, glaube ich insgeheim schon, dass ich mit vielen bunten Ideen ausgestattet bin. Und wer weiß, ob daraus nicht irgendwann etwas Tolles entsteht.*
- 7. Meine Freunde und mein Freundeskreis. Auch wenn ich mich nicht immer zugehörig fühle, gibt es an gemeinsamen Abenden durchaus Momente, in denen ich mich richtig geborgen fühle.*
- 8. Meine Wohnung und mein Balkon. Nach dem Beziehungsaus hatte ich das große Glück, eine bezahlbare Wohnung zu finden, sogar mit Balkon! In einer richtig ruhigen Gasse mit Bäumen und Vogelgezwitscher. Ich fühle mich darin sehr wohl.*

Affirmation: *Inmitten der Herausforderungen finde ich Licht und Dankbarkeit für das Gute in meinem Leben.*



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Dr. Antje Korsmeier

Covergestaltung und Layout: ki36 Editorial Design, München

Satz: Uhl + Massopust GmbH, Aalen

Herstellung: Renate Hutt

Reproduktion: Medienprinzen AG, München

Druck & Bindung: DZS Grafik, Slowenien

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2025, ISBN: 978-3-8338-9696-5

Bildnachweis:

Cover: GU / Pia Bubbles und istock/VectorUp

Illustrationen: GU Bildredaktion: S. 2, 7, 57, 67, 74, 83, 89;
Adobe Stock: S. 4, 13, 22, 32, 37, 45, 97, 103, 115, 124, 129,
137, 142, 150, 157, 166, 174, 177, 186;

Autorinnenfoto S. 190: Laura Melone, Wien

Bildredaktion: Natascha Klebl

Syndication: www.imageprofessionals.com

ZUR AUTORIN

Melanie Pignitter, ist Dipl. psych Coach sowie Diplom-Mentaltrainerin. Mit Mental- und Selbstliebe-Training überwand Sie 2015 eine schwere Krankheit und die größte Krise ihres Lebens. Seither inspiriert sie mit ihrem Podcast Honigperlen, sowie ihren Büchern und Social Media Kanälen *Millionen Menschen. Ganz in diesem Sinne: Wenn du die Liebe deines Lebens suchst, schau in den Spiegel!

Besuche Melanie auf Social Media:

Webseite: <https://honigperlen.at/>

Instagram: [honigperlenmelanie](https://www.instagram.com/honigperlenmelanie)

Tiktok: www.tiktok.com/@honigperlen

Pinterest: <https://at.pinterest.com/melaniepignitter/honigperlen-lebensfreude-blog/>



Weitere Bücher der Autorin:

- Als ich lernte, mich selbst zu lieben, war mein Leben eine runde Sache | Goldegg
- Federleicht | Goldegg
- Honigperlen | GU
- Es ist ein Geschenk, dass es dich gibt | GU
- Wenn ein Satz dein Leben verändert | GU
- Wenn das Kind in dir noch immer weint | GU

GU

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllt und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

**FÜR DIE UMWELT**

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt. Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.

**WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!**

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du?
Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



© Jessica Köstner

WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Eine Geschichte, die das Herz berührt und die Augen öffnet für das, was wirklich wichtig ist im Leben: dass wir aufrichtig zu uns selbst sind, unsere eigene Wahrheit und schließlich unser Glück finden.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

Für dein glücklichstes Ich.

Einzigtiger Ansatz „Reparenting“: Durch die extrem empathische Leser*innenansprache und gezielte Übungen kann das innere Kind die Erfahrung elterlicher Liebe direkt beim Lesen nachholen - von der bekannten Bloggerin und Bestsellerautorin.



Hier gehts
zum Buch:



Einfach scannen und
mehr erfahren.

Eine wundervolle Reise zu sich selbst

Eva steht vor den Trümmern ihres Lebens. Ihr Partner hat sie verlassen, ihr Job ist weg und ihr Selbstbewusstsein hat einen historischen Tiefpunkt erreicht. In ihrer Verzweiflung beschließt sie, mit Berta, einem alten VW-Bus, den sie von ihrem schrulligen Onkel Alfredo geerbt hat, zu einem unkonventionellen Roadtrip aufzubrechen. Eine Karte, die sie im Bus findet, führt sie an malerische Orte Italiens ...

Unterwegs stolpert Eva von einem skurrilen Abenteuer ins nächste und begegnet Menschen, die ihr Leben auf den Kopf stellen. Sie erkennt, dass sie gut genug ist – auch ohne Partner. Sie lernt, Grenzen zu setzen, ihre Selbstzweifel hinter sich zu lassen und darauf zu pfeifen, was andere über sie denken. Am Ende entdeckt Eva, dass das größte Glück darin liegt, einfach sie selbst zu sein.

Das mitreißende erzählerische Debüt
der Bestsellerautorin Melanie Pignitter!

WG 481 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-9696-5



9 783833 896965

€ 19,99 [D]

www.gu.de