

Du bist  
dein größtes  
Glück

7 Wege zu mehr  
Zufriedenheit,  
Selbstliebe und  
Lebensfreude



*Du bist dein größtes Glück – 7  
Wege zu mehr Zufriedenheit,  
Selbstliebe und Lebensfreude*

EINE ERGREIFENDE GESCHICHTE, DIE DEIN LEBEN  
VERÄNDERT

MARINA GERBER



1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,

November 2024, © Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-45-2

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

*Der Impuls für deine  
Seele*

VERPASSE KEINE NEUIGKEITEN!

Du möchtest keine neuen Veröffentlichungen mehr verpassen und exklusive Rabatte auf unsere Bücher erhalten? Melde dich in unserem Newsletter an:



Viel Spaß!





## *Die Glücksoase des Lebens*

Vielen Dank, dass du dich für den Kauf unseres Buches „Die Glücksoase des Lebens“ entschieden hast! Mit diesem Schritt gehst du einen bedeutenden Schritt in Richtung mehr Freude und inneren Frieden in deinem Leben.

Ein erfülltes Leben besteht nicht einfach aus Momenten des Glücks, sondern aus der Fähigkeit, auch in herausfordernden Zeiten zu dir selbst zu finden. Deshalb möchten wir dir ein weiteres wertvolles Buch ans Herz legen, das tiefer in Themen wie inneres Wachstum, Selbstliebe und stressfreies Leben eintaucht. Mit diesem Begleiter erhältst du praktische Übungen und inspirierende Reflexionen, die dir helfen, alte Muster zu durchbrechen und dich auf ein Leben voller Zufriedenheit und Gelassenheit einzulassen.



Scanne einfach den QR-Code, um direkt zur Verkaufsseite zu gelangen. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, dass du nicht nur den Weg zur Gelassenheit, sondern auch zur Selbstliebe findest – für ein Leben, das von wahrer Freude und innerem Frieden erfüllt ist.



**Für dich,**  
die du nach Glück suchst,  
die den Mut hat, neue Wege zu gehen,  
und die nicht aufgibt, an das Licht in dir zu glauben.  
Möge dieses Buch dich daran erinnern,  
dass Lebensglück kein ferner Traum ist,  
sondern in jedem deiner Schritte liegt –  
hier und jetzt,  
in dir selbst.



*Wahre Erfüllung findest du nicht,  
wenn du das Leben anderer lebst,  
sondern wenn du den Mut hast,  
deinem eigenen Herzen zu folgen.*

*– Unbekannt*







## *Prolog – Ein Schritt ins Ungewisse*

**L**autes Klatschen hallt durch den Konferenzraum, als ich zur letzten Power-Point-Folie klicke. An der Wand zu sehen ist ein Wolkenkratzer, der zwischen üppigen Reisfeldern und einem geschäftigen Straßenmarkt emporragt. „Hanoi – Brücken bauen, gemeinsam wachsen“ steht darüber.

Versteckt hinter meinem Rednerpult glätte ich eine Falte meines Bleistiftrocks. Die Berührung hinterlässt einen dunklen Schweißfleck auf dem silbergrauen Stoff. Drei Tage habe ich an dem Slogan gearbeitet. Diese Präsentation ist wichtig, genauer gesagt: Sie ist entscheidend für meine berufliche Zukunft.

Zugegeben – meine berufliche Zukunft ist für

mich gleichbedeutend mit meiner Zukunft im Allgemeinen. Ich bin jetzt fünfunddreißig Jahre alt und mein Job als leitende Marketingstrategin bedeutet mir alles. Mein gesamtes Leben kreist um meine Arbeit und meine Nerven liegen blank.

Ich atme leise aus, als ich in die interessierten Gesichter meiner Kollegen sehe. Anscheinend habe ich mich für den richtigen Slogan entschieden.

„Gibt es noch Fragen?“ Ich lasse meinen Blick durch die Runde schweifen. Ein Dutzend Hände schnellen nach oben. Eine davon gehört Martha von Beck, meiner hochgewachsenen und gnadenlosen Chefin. Während meines Vortrags habe ich so wenig wie möglich in ihre Richtung geschaut, um meiner Nervosität nicht noch mehr Zündstoff zu bieten.

Martha taxiert mich mit ihren eisblauen Augen. „Könnten Sie uns erläutern, wie Sie die kulturellen Unterschiede überbrücken und unser Unternehmen in Vietnam etablieren möchten?“ Ihre Stimme durchbricht die Stille wie ein Skalpell.

„Natürlich.“ Ich schlucke, meine Kehle fühlt sich staubtrocken an, aber darauf kann ich jetzt keine Rücksicht nehmen. „Die Planung meines Teams berücksichtigt selbstverständlich die landesüblichen Werte und Geschäftspraktiken. Wir planen, lokale Partnerschaften zu etablieren, die auf gegenseitigem Respekt und Verständnis basieren, um eine solide Basis für unsere Expansion zu schaffen.“ Meine

Stimme gewinnt mit jedem Wort mehr an Festigkeit. Ich weiß, dass ich gut bin und wenn ich diesen Deal einfädele, ist mir die Beförderung sicher.

Ich spüre meinen rasenden Pulsschlag bis in die Fingerspitzen, während ich weiterspreche und dabei dem Blick meiner Chefin standhalte.

Ein kurzes Nicken von Martha signalisiert Zustimmung, doch ihre Miene bleibt undurchdringlich. „Ich kann Sie mir durchaus in der Position der Marketingleitung bei unserer internationalen Expansion vorstellen.“ Sie hält inne und kräuselt die Nase. Vielleicht wittert sie doch meinen Angstschweiß. „Wir haben große Pläne mit Ihnen. Vergeigen Sie es nicht.“

Die Marketingleitung der internationalen Expansion ist das Ziel, das ich seit Jahren verfolge und das all meine Abende im Büro und die unzähligen Stunden der Vorbereitungen rechtfertigt. Endlich wird sich all die harte Arbeit auszahlen, und mein Traum ist zum Greifen nah.

Entschlossen recke ich das Kinn vor. „Ich werde Sie nicht enttäuschen.“

„Ihr Erfolg ist unser Erfolg. Und Ihr Scheitern, nun ja ...“ Meine Vorgesetzte spitzt die rot geschminkten Lippen. „Ich muss Ihnen ja wohl nicht erklären, welche finanziellen Einbußen ein Misserfolg mit sich bringen würde. Der Vorstand wäre äußerst unzufrieden und würde entsprechende

Konsequenzen ziehen. Es ist nicht nur Ihre Karriere, die hier auf dem Spiel steht, sondern die Zukunft des gesamten Unternehmens in diesem Markt.“

Meine Nackenhaare stellen sich auf. Der Gedanke, so nah am Ziel zu scheitern, ist unerträglich. Ich muss diesen Deal abschließen ... muss, muss, muss!



Die Sitzung endet nach weiteren Fragen und Diskussionen, aber meine Gedanken kreisen bereits um die bevorstehende Reise nach Hanoi und alles, was bis dahin zu tun ist. Als sich meine Kollegen endlich von ihren Plätzen erheben und in den wohlverdienten Feierabend verabschieden, ist es nach zwanzig Uhr. Ich sammle meine letzten Unterlagen ein.

„Großartige Präsentation, Kira. Wie immer beeindruckend“, sagt Thomas, ein Kollege in meinem Alter. Er steht noch an seinem Platz und lächelt mich an.

„Danke“, murmle ich, ziehe den Reißverschluss meiner Aktentasche zu und klemme sie unter meinen Arm.

Thomas kratzt sich am Kopf. „Vielleicht sollten wir nach deiner Vietnamreise mal zusammen zum

Mittagessen gehen und darüber sprechen, wie wir unsere Strategien weiter synchronisieren können?“

Ich werfe ihm einen skeptischen Blick zu, ehe ich mit großen Schritten an ihm vorbeilastete.

„Mal sehen.“ Zielstrebig steuere ich den Aufzug an.

„Ist das ein Ja oder ein Nein?“, ruft Thomas und kommt zwei Atemzüge später neben mir zum Stehen. Energisch drücke ich die Aufzugtaste.

„Kira“, Thomas legt seine Hand auf meine Schulter, „ich meine es ernst mit dem Mittagessen. Es wäre eine gute Gelegenheit, um über alles zu reden. Und außerdem ... ich ... ich mag dich.“

Ich schüttele seine Hand ab, als sich gerade die Aufzugtüren öffnen. Eilig gehe ich hinein.

„Ich habe jede Menge Arbeit, wenn ich aus Vietnam zurückkomme.“ Unsere Blicke treffen sich. „Mein Terminkalender ist jetzt schon proppenvoll.“ Das Lächeln, das eben noch auf Thomas' Gesicht war, wird schwächer. „Du bist ein netter Kerl, aber ich bin nicht die Richtige für dich.“

„Das kannst du doch gar nicht wissen! Geh mit mir aus! Nur ein einziges Mal!“

Ich drücke die Taste zum Erdgeschoss. „Gute Nacht, Thomas.“

Leise atme ich auf, als die Aufzugtüren sich schließen und ich endlich allein bin. Ich lehne mich

mit dem Rücken gegen die Wand und schließe kurz die Augen.

Wann hat mir zuletzt ein Mann so offen gesagt, dass er mich mag?

Ich kann mich nicht erinnern. Thomas ist wirklich nett, aber ich muss mich auf das Wesentliche konzentrieren. Ein Partner wäre eine Ablenkung, die ich mir im Moment nicht leisten kann. Mein beruflicher Erfolg kommt für mich an erster Stelle und mit Thomas auszugehen wäre verschwendete Zeit. Ich nicke, wie zur Bestätigung meines inneren Monologes, den ich so ähnlich schon oft gehalten habe.



Mit einem kaum hörbaren Klicken fällt die Tür hinter mir ins Schloss. Die letzten Strahlen der Abendsonne tauchen die kühle Eleganz meiner teuer eingerichteten Wohnung in ein warmes Orange-rot. Die Ruhe meines Zuhauses umfängt mich, doch ein wohliges Geborgenheitsgefühl bleibt aus. Meine Schritte hallen auf dem makellos polierten Parkettboden, als ich durch den langen Flur zu meinem Wohnzimmer laufe. Erschöpft vom Arbeitstag, sinke ich auf mein Sofa und versuche, den Stress des Tages abzuschütteln. Meine Lider sind schwer, mein Schultern verspannt.

Wie wird mein Leben aussehen, wenn ich erst einmal die Beförderung erhalten habe? Werde ich umziehen, vielleicht in eine größere Wohnung? Das machen Leute doch so, wenn ihr Einkommen im oberen zweistelligen Tausenderbereich liegt. Wahrscheinlich muss ich eine Party geben und all meine Kollegen einladen. Und meine Eltern ... meinen Eltern muss ich unbedingt ein neues Auto kaufen.

Ein wachsendes Gefühl der Unruhe überkommt mich, etwas in mir fühlt sich falsch an. Nervös blicke ich mich in meinem schicken Wohnzimmer um. Die Stille um mich herum wird auf einmal unerträglich.

Was ist nur los mit mir?

Ruckartig ziehe ich die Designerpumps von meinen Füßen und gehe zu meinem Festnetztelefon.

Erleichtert bemerke ich das blinkende rote Licht neben den schwarzen Tasten. Die Nummer meiner Eltern leuchtet auf dem Bildschirm. Ich greife zum Hörer.

Nach dem zweiten Klingeln meldet sich mein Vater am anderen Ende der Leitung. „Hast du wieder so lange gearbeitet?“

„Es ist auch schön, dich zu hören, Papa.“

„Kira, Schatz, deine Mutter und ich machen uns bloß Sorgen. Das weißt du doch.“

Ich unterdrücke ein Stöhnen. „Und ich habe euch schon mehrfach versichert, dass es mir gut

geht. In meiner Branche ist es normal, dass man Überstunden macht. Das gehört dazu.“

„Dass etwas als normal angesehen wird, heißt noch lange nicht, dass es gesund ist.“

Ich schlucke und bereue es bereits, nicht bis nach meiner Vietnamreise mit dem Rückruf gewartet zu haben. „Gibt es einen Grund für euren Anruf?“, frage ich in möglichst neutralem Ton.

Mein Vater räuspert sich. „Wir hatten gehofft, dass du dieses Wochenende Zeit für uns findest. Deine Mutter und ich vermissen dich.“

Etwas in meiner Brust zieht sich zusammen. „Ich fliege morgen nach Vietnam.“

„Um Himmels willen, das ist ja eine halbe Weltreise! Und morgen willst du da schon hin? So kurzfristig?“

„Was ist eine halbe Weltreise?“, höre ich meine Mutter im Hintergrund rufen.

„Sie fliegt nach Vietnam!“, erklärt mein Vater.

Gedämpfte Schritte. „Nach Vietnam?“, fragt meine Mutter mit einem Hauch Ängstlichkeit in der Stimme.

Kaum hörbar atme ich tief durch. „Ich werde nur zwei Tage dort sein. Ich bringe euch was Schönes mit. Was wollt ihr?“

Mein Vater seufzt. „Was wir wollen“, sagt er langsam, „ist, dass sich unsere Tochter einmal für etwas anderes als ihre Karriere interessiert. Fang endlich