52 Umarmungen für mich selbst

Woche für Woche näher bei mir

Alma Heller

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Teil 1 · Ankommen – Ich nehme mich wahr 12

Teil 2 · Verstehen – Ich schaue genauer hin 34

Teil 3 · Grenzen – Ich nehme mich ernst 56

Teil 4 · Loslassen – Ich muss nicht alles mitnehmen 78

Teil 5 · Vertrauen – Ich gehe meinen Weg 100

Teil 6 · Bleiben – Ich bin bei mir 122

Zur Autorin 129

Vorwort

Vielleicht hältst du dieses Buch gerade in den Händen, weil du dir selbst ein wenig näherkommen möchtest.

Vielleicht bist du müde davon, immer stark sein zu müssen. Vielleicht hast du lange funktioniert, dich gekümmert, Erwartungen erfüllt und dabei manchmal vergessen, wie es eigentlich dir geht.

Oder vielleicht gibt es gar keinen besonderen Grund.

Vielleicht möchtest du einfach ein paar Minuten am Tag, in denen es nur um dich geht.

Dieses Buch möchte dir genau diese Zeit schenken.

52 Umarmungen für mich selbst ist keine Anleitung dafür, wie du ein besserer Mensch werden kannst. Es ist auch kein Versprechen, dass nach 52 Wochen alles anders sein wird.

Es ist eine Einladung.

Eine Einladung, innezuhalten.

Eine Einladung, dich selbst wieder wahrzunehmen.

Eine Einladung, freundlicher mit dir zu werden.

Die 52 Umarmungen begleiten dich durch ein Jahr. Jede widmet sich einem Gedanken, einem Gefühl oder einem Teil des Lebens, der manchmal zu wenig Raum bekommt.

Manche werden dich sofort berühren. Andere vielleicht erst später. Und vielleicht begegnet dir eine Umarmung irgendwann ein zweites Mal – und fühlt sich plötzlich ganz anders an.

So darf dieses Buch seinen eigenen Weg mit dir gehen.

Vielleicht entdeckst du dabei Seiten an dir, die lange im Hintergrund waren.

Vielleicht findest du Worte für etwas, das bisher schwer zu greifen war. Vielleicht entsteht Raum für einen Wunsch, den du lange beiseitegeschoben hast.

Du musst kein anderer Mensch werden, um gut zu dir zu sein.

Vielleicht beginnt es viel kleiner:

Damit, dir selbst zuzuhören.

Dich ernst zu nehmen.

Dir mit derselben Wärme zu begegnen, die du anderen so selbstverständlich schenkst.

Komm.

Für einen Moment müssen wir nirgendwohin.

Wir können einfach hier sein.

TEIL 1

Ankommen

Im Alltag gibt es vieles, um das ich mich kümmere. Termine, Arbeit, Familie, Freunde, Verpflichtungen. Ich denke an vieles gleichzeitig und versuche, allem gerecht zu werden.

Und ich selbst?

Manchmal komme ich dabei ziemlich weit nach hinten.

Die ersten zehn Umarmungen gehören deshalb mir. Sie laden mich dazu ein, einmal genauer hinzuschauen: Wie geht es mir eigentlich? Was brauche ich? Was tut mir gut? Und wo habe ich mich selbst vielleicht ein wenig aus dem Blick verloren?

Ankommen bei mir.

Ich darf hier sein

Manchmal bin ich schon mit den Gedanken bei allem, was noch vor mir liegt, bevor der Tag überhaupt richtig begonnen hat.

Was muss ich erledigen? Woran muss ich denken? Was wird heute von mir erwartet?

Ich bin schnell dabei, meinen Wert daran zu messen, was ich schaffe. Dabei bin ich doch schon da.

Ich muss heute nichts Besonderes leisten, um meinen Platz zu verdienen. Ich muss niemandem beweisen, dass ich etwas kann. Ich muss nicht besonders gut gelaunt sein, besonders stark oder besonders produktiv.

Ich darf einfach ich sein.

Vielleicht auch einmal müde. Vielleicht unsicher. Vielleicht voller Gedanken. Vielleicht ganz ohne Plan.

Es gibt Tage, an denen nicht viel gelingt. Tage, an denen ich mich selbst nicht besonders mag. Tage, an denen ich lieber anders wäre.

Auch dann darf ich hier sein.

Nicht erst morgen, wenn ich ausgeschlafen bin. Nicht erst, wenn ich meine Aufgaben erledigt habe. Nicht erst, wenn wieder alles in Ordnung ist.

Jetzt. So, wie ich gerade bin.

Ein kleiner Moment für mich

Lehn dich einen Moment zurück. Atme einen Moment bewusst ein und aus. Spüre, wie es sich anfühlt, einfach nur da zu sein. Und lass diesen Gedanken für einen Moment wirken.

Meine Umarmung für diese Woche

Ich darf hier sein.
Genau so, wie ich gerade bin.

Ich höre mir zu

Manchmal habe ich dieses ungute Gefühl im Bauch.

Nicht unbedingt etwas Großes. Eher so ein leises Gefühl, dass etwas nicht ganz passt.

Vielleicht bei einem Gespräch. Bei einer Entscheidung. Bei einem Menschen. Oder einfach bei einem „Ja“, das sich eigentlich nicht nach einem Ja anfühlt.

Und trotzdem sage ich mir:

„Wird schon nichts sein.“

Ich schiebe das Gefühl zur Seite und mache weiter. Vielleicht, weil gerade keine Zeit ist. Vielleicht, weil ich niemanden enttäuschen möchte. Vielleicht, weil ich mir selbst nicht sicher genug bin.

Dabei muss ich nicht immer sofort wissen, warum sich etwas in mir so anfühlt.

Ich darf erst einmal wahrnehmen, dass es da ist.

Manchmal spricht mein Inneres nicht in klaren Sätzen. Es ist eher ein Gefühl, ein Unbehagen, eine leise Ahnung. Etwas, das mich kurz innehalten lässt.

Ich muss daraus nicht sofort eine Entscheidung machen.

Aber ich darf mir zuhören. Vielleicht bedeutet das heute einfach, einen Moment länger bei diesem Gefühl zu bleiben, statt es sofort wegzuschieben.

Was will mir dieses Gefühl sagen?

Ich weiß es vielleicht noch nicht.

Und das ist in Ordnung.

Ein kleiner Moment für mich

Wenn ich heute merke, dass sich etwas in mir nicht ganz stimmig anfühlt, gehe ich nicht sofort darüber hinweg.

Ich halte einen Moment inne und nehme wahr, was da ist.

Ohne es gleich erklären zu müssen. Ohne eine Antwort finden zu müssen.

Ich höre mir zu.

Meine Umarmung für diese Woche

Ich darf wahrnehmen, was in mir ist.

Ich muss nicht perfekt sein

Manchmal kenne ich diesen Gedanken gut:

Das hätte ich besser machen können.

Ich sehe den kleinen Fehler, die vergessene Kleinigkeit, den Satz, den ich im Nachhinein lieber anders gesagt hätte. Und plötzlich wird aus etwas, das eigentlich ganz in Ordnung war, etwas, das sich nicht mehr gut genug anfühlt.

Ich bin oft strenger mit mir, als ich es mit anderen wäre.

Von mir erwarte ich, dass ich alles im Griff habe. Dass ich zuverlässig bin. Dass ich gute Entscheidungen treffe. Dass ich mich richtig verhalte. Und wenn mir etwas nicht gelingt, nehme ich es mir schnell übel.

Dabei darf etwas auch einfach einmal nicht perfekt sein.

Ich darf einen Fehler machen. Ich darf etwas nicht können. Ich darf mich umentscheiden. Ich darf einen schlechten Tag haben.

Nichts davon macht mich weniger wertvoll. Ich muss nicht jedes Mal nachbessern, erklären oder mich dafür rechtfertigen, dass etwas nicht so geworden ist, wie ich es mir vorgestellt habe.

Manches darf einfach so bleiben.

Nicht perfekt. Aber gut genug. Und vielleicht ist genau das eine Form von Freundlichkeit mir selbst gegenüber: nicht immer noch mehr von mir zu verlangen.

Ein kleiner Moment für mich

Heute fällt mir ein Moment auf, in dem ich nicht so zufrieden mit mir bin.

Muss ich das wirklich besser machen? Vielleicht darf es auch einfach so sein.

Ich lasse den Gedanken einen Moment stehen, ohne gleich etwas an mir verändern zu müssen.

Meine Umarmung für diese Woche

Ich muss nicht perfekt sein, um gut zu mir zu sein.

Das war die Leseprobe.

Wenn dich eine der Umarmungen berührt hat,
gibt es noch 49 weitere – eine für jede Woche des Jahres.

52 Umarmungen für mich selbst
Woche für Woche näher bei mir
Alma Heller · edition Alma Heller
Taschenbuch · ISBN 978-3-200-11631-3

almaheller.com

Diese Leseprobe darf frei weitergegeben werden. © 2026 edition Alma Heller