

MARIO OBERSTRASS

**DU
BIST
GUT
GENUG**

Warum du dich nicht länger mit weniger zufriedengeben
darfst – und endlich das Leben lebst, das du verdienst

© 2025 Mario Oberstrass

Cover, Layout und Satz:

Anna-Theresa Taferner, Buchschmiede

Bild S. 338: istock.com

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8, 2203 Groöbebersdorf, Österreieh

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99181-498-6 (Paperback)

978-3-99181-496-2 (Hardcover)

978-3-99181-497-9 (E-Book)

Hinweis: Bei der Erstellung dieses Werkes wurde künstliche Intelligenz als unterstützendes Werkzeug verwendet.

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.

Zehn Sekunden im eiskalten Wasser haben mir mehr über Selbstführung gelehrt als zehn Jahre Motivationstraining.

Stell dir vor, du sitzt gemeinsam mit mir in einem eisbedeckten Gewässer, der Atem springt, dein Körper schreit nach Wärme – und genau in diesem Augenblick spürst du: Hier endet die Komfortzone, hier beginnt dein echtes Leben. Noch Minuten vorher hättest du jede Ausrede gefunden, nicht einzutauchen. Und doch tauchst du ein. Du entdeckst, dass Widerstand nicht ein Feind, sondern ein Wegweiser ist.

In diesem Buch geht es nicht um theoretische Floskeln, sondern um mutige Alltagsentscheidungen, die dein Leben nachhaltig verändern. In fünf klaren Phasen – dem WERTT-Modell – zeige ich dir, wie du innere Blockaden überwindest und nachhaltige Veränderung möglich machst. Gestützt auf meine persönliche Erfahrung als Fast-Burnout-Betroffener, Unternehmer, High-Performance-Trainer, Kälte- und Ausdauersportler sowie auf bewährte Coaching-Methoden erhältst du einen kraftvollen, praxisnahen Fahrplan für deinen Weg zu mehr Klarheit, Stärke und innerem Gleichgewicht.

Dieses Buch ist keine leere Motivationspostkarte, sondern deine persönliche Anleitung, dich selbst an die erste Stelle zu setzen – online wie offline. Bist du bereit, in dein eigenes Eisbad zu steigen? Dann lass uns gemeinsam eintauchen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Einleitung – Was dir wirklich zusteht	10
Wie ich selbst zu mir zurückfand	12
Du bist dir selbst der wichtigste Mensch	15
Kapitelübersicht	18

WAHRNEHMEN

Kapitel 1 – Werde dir bewusst, was du verdienst	27
Keine Schuld, sondern Verantwortung	29
Was du wirklich verdienst	33
Wunsch oder Würde? Du entscheidest	39
Von der Selbstkritik zur Selbstführung	46
Selbstführung in stürmischen Zeiten	52
Praxis-Transfer: Vom Wissen ins Handeln	58
Kernaussagen	63
Kapitel 2 – Schluss mit dem Kleinmachen!	68
Warum die Welt deine Größe braucht	69
Falsche Demut: Warum du dich nicht kleiner machen darfst	76
Die Angst, sichtbar zu werden	82
Dein persönlicher Resonanzraum	89
Praxis-Transfer: Vom Wissen ins Handeln	97
Kernaussagen	102

ERLAUBEN _____ 104

Kapitel 3 – Sag JA zu dir selbst _____ 105

Die drei Saboteure des Ja und wie du sie überwindest	107
Das JA	112
Du bist erste Wahl	118
Praxis-Transfer: Vom Wissen ins Handeln	125
Kernaussagen	131

Kapitel 4 – Löse dich von dem, was dir nicht guttut _____ 132

Warum Loslassen nicht Flucht, sondern Reife ist	133
Löse dich von dem, das dir nicht guttut	136
Wenn Loyalität dich lähmt	140
Loslassen ist kein Verlust – sondern Aufbruch	145
Praxis-Transfer: Vom Wissen ins Handeln	154
Kernaussagen	160

RESPEKTIEREN _____ 162

Kapitel 5 – Stehe mutig für dich ein _____ 163

Grenzen setzen – Ein Akt der Liebe	172
Innere Standfestigkeit entwickeln	179
Vom Reagieren zum Positionieren	185
Klar sprechen – ohne zu verletzen	190
Der Mut zur unangenehmen Wahrheit	194
Selbstführung im Sturm	204
Praxis-Transfer: Vom Wissen ins Handeln	211
Kernaussagen	215

TRAINIEREN _____ 216

Kapitel 6 – Verwirkliche deine Bedürfnisse _____ 217

Heimkehr zu dir selbst –	
Wie du deine Bedürfnisse wieder spürst	220
Grenzen bauen Brücken – Selbstfürsorge im Alltag	225
Bedürfnisse als Quelle nachhaltiger Selbstfürsorge	233
Praxis-Transfer: Vom Wissen ins Handeln	242
Kernaussagen	246

Kapitel 7: Du warst nie zu wenig.

Du warst zu oft nicht du _____ 248

Dein Ende – und dein Anfang	259
Vom Fragment zur Ganzheit	265
Du warst nie das Problem	268
Du bist nicht deine Vergangenheit –	
du bist, was du daraus machst	278
Praxis-Transfer: Vom Wissen ins Handeln	283
Kernaussagen	288

TRANSFORMIEREN _____ 290

Kapitel 8: Die Kraft deiner Vision –

deine Zukunft gestalten _____ 291

Der lange Atem schlägt den Flash –	
Beständigkeit vor Begeisterung	298
Warum Visionen wirken	303
Praxis-Transfer: Vom Wissen ins Handeln	309
Kernaussagen	314

Kapitel 9: Life loves you	316
Werde wie die Kinder	316
Life Loves You – Einladung in den Fluss des Lebens	322
Praxis-Transfer: Vom Wissen ins Handeln	326
Kernaussagen	331
Schlusswort	332
Ich bin dran	338
Ein Brief	339
Danke fürs Lesen	340

Vorwort

Ein leiser Moment, der alles verändert hat

Ich weiß noch genau, wie es war. Es war kein großer Knall. Keine Krise. Kein Zusammenbruch. Nur dieser eine stille Moment, irgendwo zwischen zwei Terminen. Ich saß da, müde, innerlich leer – und dachte plötzlich:

„Ist das alles? So viel in meinem Leben ist kaputt – ich kann nicht mehr.“

Ich hatte alles gut gemacht. Verantwortung übernommen. Sicherheit aufgebaut. Erfolge erzielt. Niederlagen überwunden. Wieder aufgestanden. Gegeben, getragen, gehalten. Und dabei – ganz leise – aufgehört, mich selbst zu spüren.

Vielleicht kennst du das: Du erfüllst Erwartungen, bist da für andere, machst weiter. Tag für Tag. Du funktionierst, obwohl du innerlich längst ausgebrannt bist. Du gibst Kraft, obwohl du selbst kaum noch welche hast. Aber tief in dir wächst ein Gedanke – erst kaum hörbar, dann immer klarer:

„Und was ist mit mir?“

Dieses Buch ist genau dafür geschrieben. Für dich, wenn du dich oft zuletzt nimmst. Für dich, wenn du dich selbst zu oft verlierst. Für dich, wenn du spürst: Da muss es noch mehr geben. Für

dich, wenn du nicht mehr warten willst – auf später, auf Erlaubnis, auf den perfekten Moment.

Es ist kein Ratgeber. Keine Selbstoptimierungsanleitung. Und kein Konzept für „mehr Erfolg“.

Es ist eine Einladung. Zur Rückkehr. Zu deiner Selbstachtung. Zu deinem inneren JA. Zu dem Menschen, der du längst bist – unter all dem, was dich zugedeckt hat.

Denn du schuldest dir nicht, perfekt zu sein. Du schuldest dir nur, **echt** zu sein.

Ich bin diesen Weg gegangen – und ich gehe ihn noch. Nicht immer gerade. Nicht immer stark. Aber ehrlich. Und genau das wünsche ich dir auch. Dieses Buch ist mein Beitrag dazu. Und deine Entscheidung beginnt jetzt.

Willkommen.

Einleitung – Was dir wirklich zusteht

Stell dir vor, jemand schaut dir tief in die Augen – nicht bewertend, nicht vorwurfsvoll, sondern mit echter Klarheit. Die Stimme ruhig, warm, aber fest. Und dann sagt diese Person: **„Du schuldest dir selbst ein besseres Leben.“**

Im ersten Moment folgt vielleicht ein Zucken in deinem Inneren. Ein Abwehrreflex. Ein Lächeln, das Unsicherheit kaschiert. Oder ein leiser Trotz: *„Ich tue doch eh schon alles, was ich kann.“* Und ja – das tust du. Zumindest nach außen hin. Du funktionierst. Du schaffst. Du bist für andere da, trägst Verantwortung, bleibst dran. Und doch: Was, wenn genau in dieser Aussage etwas steckt, das dich trifft, weil es etwas in dir berührt, das du längst verdrängt hast? Was, wenn du – tief in dir – spürst, dass es stimmt? Dass du selbst der Mensch bist, der sich am längsten übergangen hat? Dass du die laute Welt hast für dich entscheiden lassen, wie „richtig“ aussieht – und dabei dein eigenes Gefühl leiser gestellt hast. Dass du dich angepasst hast, für andere gebogen, für äußere Bilder gelebt hast, die nie deine eigenen waren. Und dass du dabei vergessen hast, dich selbst zu fragen: *Was will ich wirklich?*

Wahrscheinlich hast du schon viel probiert. Bist auf Seminare gegangen und hast Bücher zum Thema gelesen. Vielleicht hast du gelernt, stark zu sein. Doch Stärke ist nicht das Gleiche

wie Ehrlichkeit mit dir selbst. Vielleicht hast du dir abgewöhnt, Bedürfnisse zu benennen – aus Rücksicht, aus Angst, aus Gewohnheit. Aber irgendwann, ganz leise, beginnt etwas in dir zu flüstern. Und dieser Flüsterton ist nicht zu unterschätzen. Denn er bringt Fragen mit. Keine dramatischen, keine, die laut aufrütteln – sondern solche, die sich wie ein feiner Nebel in dein Denken legen:

- „Wofür mache ich das eigentlich alles?“
- „Was ist übrig geblieben von mir?“
- „Bin ich erfüllt oder bloß beschäftigt?“
- „Darf ich mehr wollen oder bin ich dann undankbar?“
- „Warum kriegen andere alles – und ich nichts?“

Wenn du diese Gedanken kennst, dann hast du bereits gespürt: Es geht nicht darum, dass du nicht genug leistest. Es geht darum, dass du dich dabei verlierst.

Selbstverrat beginnt nie mit einem großen Knall. Er beginnt still. Es ist das Ja, das du sagst, obwohl dein Inneres schreit: „Nein.“ Es ist das Lächeln, das du trägst, obwohl dein Herz schwer ist. Es ist das „Später vielleicht“, das du dir immer wieder selbst ins Ohr flüsterst – und das irgendwann zu einem „Nie“ wird.

Du glaubst, du brauchst erst mehr Mut, mehr Geld, mehr Zeit. Doch oft brauchst du nur eines: **die Erlaubnis**. Deine eigene Erlaubnis, dich selbst ernst zu nehmen.

Der Selbstverrat beginnt in Momenten wie diesen: Wenn du dich verstellst, damit es „nicht auffällt“. Wenn du dich zurückhältst, obwohl du etwas sagen möchtest. Wenn du dich aufopferst, obwohl du längst innerlich aufgebraucht bist. Und das Fatale: Du gewöhnst dich daran. Du nennst es Anpassung. Stärke. Pflichtgefühl. Dabei ist es Entfremdung.

Aber was wäre, wenn du jetzt anhältst? Wenn du dir erlaubst, kurz innezuhalten, hinzuspüren – und neu zu wählen? Was wäre, wenn du beginnst, deine Bedürfnisse nicht als egoistisch zu sehen – sondern als Ausdruck deines Wertes? Was wäre, wenn du aufhörst, darauf zu warten, dass jemand dich „rettet“, anerkennt, bestätigt? Was wäre, wenn du erkennst: Niemand außer dir ist verantwortlich für dein inneres Ja zum Leben?

Dieses Buch ist kein Rezept. Es ist eine Einladung. Ein Erinnern. Ein Rückruf an dich selbst – an das, was du im Innersten schon weißt, aber inzwischen vergessen hast.

Wie ich selbst zu mir zurückfand

Schon als Kind hatte ich das Bild eines unerschütterlichen Marios vor Augen: erfolgreich, leistungsstark, unaufhaltsam. So habe ich auch gelebt: Ich habe hart gearbeitet, ich habe meinen Groll hinuntergeschluckt, ich habe darauf vertraut, dass da etwas kommt, wenn ich genug Zeit, Schmerz, Geld und Geduld

hineinstecke. Doch in Wahrheit war mein Leben eine rasende Achterbahn, in der ich zwanghaft versuchte, jedes Tal zu überspringen und jeden Gipfel höher zu erklimmen. Außen funkelte mein Alltag im Scheinwerferlicht – Karrieresiege, strahlende Urlaubsfotos, freundliche Gratulationen. Doch in mir toste ein Sturm aus Zweifeln und Erschöpfung, den ich lange überspielte.

Eines Nachmittags gab mein Körper endgültig auf. Mein Herz raste, ich bekam keine Luft, Schweiß lief mir über die Stirn – und dann wurde alles schwarz. Kolleginnen riefen den Notarzt, im Rettungswagen legte man mir Sauerstoffmaske und Infusion an, während Sirenen durch die Straßen heulten. Im Krankenhaus überwachten Ärzte stundenlang meine Vitalwerte, führten EKG und Bluttests durch. Hinter der weißen Bettdecke dämmerte mir: Ich hatte mich selbst bis an die Grenze getrieben.

Der wahre Wendepunkt folgte nicht im Krankbett, sondern in der Stille danach. Ich erlaubte mir endlich, auf das leise Flüstern meines Inneren zu hören und fragte: „Was tust du dir da an? Was würdest du viel lieber tun?“ Zunächst kam nur Schweigen – doch dann erinnerten mich erste Morgenspaziergänge, Sonnenuntergänge zu zweit und ein bewusst genossener Frühstückskaffee daran, wie es sich anfühlt, lebendig zu sein.

Da habe ich verstanden: So kann und will Jeden Tag nicht mehr weitermachen. Ich wollte nicht mehr der brave Soldat, der nette Freund, der erfolgreiche Businessman sein. Ab da reservierte ich jeden Tag zumindest zehn Minuten nur für mich: Atemübungen, Tagebuch, einen Schluck Tee in Ruhe. Mit jedem dieser kleinen

Rituale kehrte ein Teil von mir zurück: der Neugierige, der Verletzliche, der Staunende. Ich stellte mich meinen Ängsten – vor Stille, vor Schwäche – und lernte, Traurigkeit, Wut und Unsicherheit als Wegweiser zu sehen. Langsam entstand ein neues Gleichgewicht: Ich setzte klare Grenzen im Job, genoss ehrliche Begegnungen ohne Titel und erlaubte mir, unvollkommen zu sein.

Heute fühle ich mich innen stark und präsent, und das strahle ich nach außen aus. Authentizität ist mein Kompass geworden: Sie führt mich zu Menschen, die mich wirklich sehen, und zu Entscheidungen, die mich tragen. Vielleicht helfen meine Erfahrungen nun auch dir, deine stillen Bedürfnisse an erste Stelle zu setzen und deinen Ängsten mutig zu begegnen – so findest du deinen ganz eigenen Weg zurück zu dir.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch ist für dich – wenn du gerade mitten in einer Umbruchphase steckst, dich neu orientieren willst oder spürst, dass dein Leben sich verändern möchte. Es begleitet Menschen, die sich nach mehr Klarheit sehnen, nach innerer Ruhe, nach einem stärkeren Ich. Vielleicht hast du das Gefühl, dich selbst auf dem Weg des Gebens und Funktionierens verloren zu haben – dann bist du hier genau richtig.

Mit liebevollen Impulsen, ehrlichen Fragen und kraftvollen Übungen lädt dich dieses Buch ein, wieder bei dir selbst anzukommen. Es unterstützt dich dabei, alte Muster loszulassen, neue Wege zu entdecken und deine innere Stärke neu zu entfachen. Schritt für Schritt darfst du lernen, dich selbst wieder in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen – mit Mut, Vertrauen und einem klar ausgerichteten inneren Kompass.

Du bist dir selbst der wichtigste Mensch

Nicht weil du besser bist als andere. Sondern weil du nur dann für andere wirklich da sein kannst, wenn du nicht mehr gegen dich selbst kämpfst. Weil du in deiner Kraft, deiner Klarheit, deinem Frieden der Mensch wirst, der inspiriert – einfach, weil er echt ist.

Du schuldest dir selbst:

- Klarheit, über das, was dir wirklich wichtig ist
- Mut, deine Wahrheit zu leben – auch wenn andere sie nicht verstehen
- Vergebung für alle Umwege, Irrwege, Entscheidungen aus Angst
- Raum für Leichtigkeit, für Heilung, für neue Wege
- Liebe, die nicht nur von außen kommt, sondern aus dir selbst fließt

Du schuldest dir selbst, ehrlich zu sein. Nicht perfekt. Nicht allwissend. Nicht unverwundbar. Aber echt. Spürbar. Lebendig. Dieses Buch ist kein Tschakka-Buch. Keine grellen Parolen, keine Instant-Lösungen.

Was du hier findest, ist etwas anderes:

Fragen, die wehtun dürfen, weil sie heilen können. Impulse, die dich anstoßen, nicht anschreien. Texte, die dich sehen – auch in dem, was du selbst kaum noch anschaust. Und vor allem: eine stille, aber klare Begleitung, die dich nicht drängt, aber auch nicht schweigt.

Ich werde dir keine Schablone überstülpen. Ich werde dir keine Anleitung geben, wie du „besser funktionierst“. Aber ich werde dir zeigen, dass du aufhören darfst zu warten. Dass du aufhören darfst, dich zu erklären. Und dass du anfangen darfst, dein eigenes Leben zurückzufordern. Nicht, wenn alles passt. Nicht, wenn andere zustimmen. Sondern jetzt.

Zum Schluss nur eine Frage – eine letzte, bevor du weiterliest:

Was ist das Eine, das du dir selbst schon so lange verweigerst – obwohl du genau weißt, dass es dir guttun würde?

Schreib es auf. Halte es fest. Schau es an. Denn genau dort beginnt dein Weg. Nicht irgendwo da draußen – sondern bei dir.

[illegible]

Kapitelübersicht

Damit du nicht nur spürst, was dir zusteht, sondern Schritt für Schritt weißt, wie du es umsetzt, habe ich das WERTT-Modell entwickelt:

MODELL-SCHRITT	KAPITEL	KURZBESCHREIBUNG
Wahrnehmen	1 + 2	Innere Signale & Muster bewusst erkennen
Erlauben	3 + 4	Dir selbst ein Ja geben & von Altlasten lösen
Respektieren	5	Klare Grenzen setzen & Selbstschutz praktizieren
Trainieren	6 + 7	Rituale & Routinen etablieren
Transformieren	8 + 9	Vision formen & Leben als Verbündeten annehmen

Das WERTT-Modell verdichtet die Essenz dieses Buches zu fünf aufeinanderfolgenden Phasen. Jede Phase bündelt Inhalte aus ein bis zwei Kapiteln und liefert dir einen klaren Fahrplan – von der ersten Selbsterkenntnis bis zur inneren Transformation. So behältst du jederzeit den Überblick und kannst das Gelernte Schritt für Schritt anwenden.

Wahrnehmen: Innere Signale & Muster bewusst erkennen

Kapitel 1 – Werde dir bewusst, was du verdienst

Zuerst richten wir den Scheinwerfer auf dich selbst: Anhaltende Müdigkeit, ein Ziehen in der Brust oder das Gefühl, dich unter Wert zu verkaufen, sind keine Zufälle, sondern deine Wegweiser. Du deckst Glaubenssätze wie „Ich muss funktionieren, um geliebt zu werden“ auf und erkennst, wie sie dich in einem ständigen Funktionieren gefangen halten.

Kapitel 2 – Hör auf, dich klein zu machen

Im Anschluss geht es um die Bremse der Bescheidenheit: Du erfährst, weshalb Zurückhaltung oft als Tugend gilt, dich in Wahrheit aber klein und unsichtbar macht. An konkreten Beispielen aus Beruf und Privatleben lernst du, die Angst vor Sichtbarkeit zu entlarven und gezielt in Frage zu stellen – die Grundlage für mehr Selbstbewusstsein und Klarheit.

Erlauben: Dir selbst ein Ja geben & von Altlasten lösen

Kapitel 3 – Sag „Ja“ zu dir selbst

Du entwickelst dein inneres „Ja“, einen fürsorglichen Begleiter im Kopf, der deine Entscheidungen unterstützt, statt dich zu kritisieren. Dein innerer Kritiker verstummt nicht komplett, doch du lernst, seine Stimme in Balance zu halten und deine Bedürfnisse als legitime, wertvolle Impulse wahrzunehmen.

Kapitel 4 – Löse dich von dem, was dir nicht guttut

Alte Loyalitäten, Rollenklischees und ungesunde Automatismen binden deine Energie. Schritt für Schritt löst du dich von diesen Altlasten – nicht aus Verzicht, sondern als bewusster Aufbruch, um Raum für Leichtigkeit, Kreativität und echte innere Freiheit zu schaffen.