

SILVIA NUSSBAUMER

•

JUST ME!  
*...nicht normal!*





SILVIA NUSSBAUMER



# JUST ME!

*...nicht normal!*



SN COACHING

INS SCHWARZE

## IMPRESSUM

© 2025 Silvia Nussbaumer

Autorin: Silvia Nussbaumer – SN Coaching – [www.sn-coaching.com](http://www.sn-coaching.com)  
Buchgestaltung: Wilhelm Ranseder, Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großbeersdorf, Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN:  
978-3-99192-054-0 Paperback  
978-3-99192-092-2 E-Book

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig.  
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,  
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## WARNHINWEIS!

Zu Fragen und Nebengedanken lies mein Buch  
oder frag deinen Hausverstand  
oder deine Intuition!

# FRAGEN, DIE NIEMAND STELLT!

Bist du eigentlich normal? .....	9
Lebst du Deinen Kindheitstraum?.....	12
Hast du dir schon mal einen Lebenstraum verwirklicht? ....	16
Wie fühlst du Dich? .....	24
Bist du was Besonderes?.....	30
Bist du einzigartig?.....	34
Wie alt wärst du, wenn du nicht wüstest wie alt du bist? ..	38
Für wen machst du das alles?.....	42
Hast du klare Ziele im Leben?.....	45
Erlaubst du dir das Leben im jetzt zu geniessen? .....	51
Lebst du Deine Werte? .....	54
Glaubst du an Wunder? .....	59
Setzt du dir Grenzen? Machst du es allen recht? .....	62
Wovor hast du Angst? .....	66
Hast du alles richtig gemacht?.....	70
Traust du Dir selbst? .....	76
Beneidest du Dein Social Media Leben? .....	80
Wie oft veränderst du dich und dein Leben?.....	83

Wann hast du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? .....	85
Was ist das Gegenteil von gut? .....	89
Lässt Du dir deine Probleme wegnehmen?.....	92
Wie ehrlich bist du? .....	96
Was würdest Du machen, wenn Geld keine Rolle spielen würde? .....	99
Würde E.T. wieder kommen? .....	104
Hältst du dich an alle Regeln? .....	107
Kannst du ohne Smartphone überleben? .....	111
Nichts Neues? .....	113
Zur Autorin.....	116





# BIST DU EIGENTLICH NORMAL?

Ganz klar: NEIN! Und das will ich auch gar nicht sein! Gleich vorweg: dieses Buch ist KEIN Aufruf gegen Gesetze zu verstossen! Falls du das dennoch vor hast, rede lieber vorab mit deinem Anwalt – oder für Profis: mit deinem Bewährungshelfer. Für alle die das nicht vor haben, aber trotzdem nicht alles so machen wollen wie es eben *normal* ist und endlich das Leben leben wollen, dass für sie bestimmt ist und wie sie es wirklich wollen: Lies dieses Buch. Das ist der erste Band meiner geplanten Buchserie: *INS SCHWARZE!* Hier findest du Anregungen von einer, die sicher nicht normal ist und gerne alles hinterfragt: ICH!

Falls du dich gefragt hast, was es mit dem Punkt auf dem Cover auf sich hat: Ich treffe immer *INS SCHWARZE* oder bring es auf den Punkt. Das wird mir immer wieder gesagt. Das ist einer der Gründe für den Namen dieser Buchserie. Was es sonst noch damit auf sich hat, verrat ich später.

Das Buch hat auch keine Kapitel wie du es kennst. Das ist nicht normal? Eben! Kapitel werden überbewertet. Und: es ist nicht nur MEIN LEBEN, sondern auch MEIN BUCH. Also beginnt jedes Kapitel mit einer provokanten Frage. Und ich liebe gute Fragen.

Ja, ja, wir wollen *normal* sein, weil wir nicht auffallen wollen. Wir wollen dazu gehören. Aber was wäre denn, wenn wir einfach nur hören wollen, dass das, was wir machen ABSOLUT OKAY ist – ja, dass WIR okay sind, so wie wir sind und immer waren. Vielleicht brauchen wir auch mal einen Tipp – mag sein. Und nur gleich zur Sicherstellung: bitte keine ungefragten Tipps. Aber bitte bitte hört auf euch einzureden, dass *das doch normal ist!* Dass *man das halt so macht!* Und mein Lieblingsspruch: *Da kann man nichts ändern!* Ganz ehrlich? Ich kanns nicht mehr hören!

Dieses Buch ist aber sehr wohl ein Aufruf nicht allem und jedem zu Glauben und teilweise nicht mal Dir selbst – zumindest nicht Deinem inneren Kritiker. Und schon gar nicht den von der Gesellschaft ernannten *Autoritäten*: Medien, Kirche, Staat, Politik – und ja: Gesetze, Normen und Regeln!

Dieses Buch ist auch keine Anleitung zu einem besseren Leben. Anleitungen gehen nämlich davon aus, dass etwas repariert werden muss, das kaputt ist. Und das bist du nicht! Wertvoller ist zu erkennen, wie wir selbst in unserem Inneren funktionieren und wie unsere Gedanken und unser Körper funktioniert.

Dieses Buch ist ein Aufruf Dinge zu hinterfragen, die richtigen Fragen zu stellen und endlich ehrlich zu sich selbst zu sein! Ich stelle Fragen bewusst anders. Sie sollen provozieren und vor allem anregen, darüber nachzudenken. Ich habe schon lange genug von Floskeln wie: *Wie geht's Dir?* Oder: *Na, alles gut?* Hier wird einem ja die Antwort schon vorgegeben. Denn sei mal ehrlich, wer will denn wirklich die Wahrheit hören, wenn sie nicht *gut* ist?

Und dieses Buch soll dir aufzeigen, warum wir teilweise ticken wie wir ticken. Wie du durch nur wenige Veränderungen in deinem Tun, deinem Denken und deinen Worten, vieles in deinem Leben zum Positiven verändern kannst.

Weiche von der *Norm* ab, mach alles komplett anders. Aber bitte nicht aus Trotz oder um zu provozieren, sondern vor allem so, wie du es wirklich machen willst. Nur so kannst du DEIN Leben wirklich so leben, dass es DEIN Leben ist. Du bist absolut okay, so wie du bist, was du machst und wie du denkst.

Du bist grossartig und du bist einzigartig. Sei was Besonderes auf dieser Welt – ohne irgendjemandem etwas beweisen zu müssen. Und wenn du dir gerade gedacht hast: *Hey, was Besonderes? Ich?* Dann ist dieses Buch genau richtig für Dich. Dann wird es nämlich Zeit genau das zu erkennen.

Geht das denn alles? JA! Wie? Das verrat ich Dir auf den nächsten Seiten – oder auch gerne persönlich! Denn provokante Fragen stellen, gehört zu meinen Lieblingsbeschäftigungen und meinem Herzensjob – und dabei treff ich immer INS SCHWARZE.

Der einzige Haken: Tun musst du's selbst!

Das ist nicht normal? Stimmt! Aber es ist auf jeden Fall:

JUST ME!

Deine Silvia

# LEBST DU DEINEN KINDHEITSTRAUM?

Also ich, ganz klar: nein! Dann wäre ich heute nämlich eine Mischung aus der kleinen Hexe, Wonderwoman, Superwoman und einer fliegenden Natur-Fee. Oder so ähnlich. Zumindest kann ich mich nicht erinnern, dass ich als Kind einen *normalen* Berufswunsch hatte. Und schon gar nicht einen, wie: *Ich will mal 5 Tage die Woche jeden Tag im Büro verbringen und mich um Kunden kümmern.* Dann hätte ich nämlich mit Sicherheit gefragt, ob und wann ich da spielen darf oder raus in die Natur darf und welche Abenteuer da auf mich warten. Ja gut, meine IT und mein Drucker sind tatsächlich immer wieder ein Abenteuer für mich, aber das habe ich damals – und heute – sicher nicht damit gemeint.

Und dabei darf man nicht vergessen, dass ich im Irrglauben aufwuchs, dass man einen Beruf lernen soll, den man dann das ganze Leben lang ausüben muss – bis man in Rente geht. Na ja, und dazwischen findest du hoffentlich einen guten Mann, den du dann heiratest und mit dem du Kinder hast. Tja, auch das gehörte nicht wirklich zu meinem Kindheitstraum dazu. Ähm, übrigens auch später nicht. Allerdings habe ich auch darüber früher nicht nachgedacht, weil

es einfach normal war – so ist das Leben. Der Mann geht arbeiten. Die Frau bleibt zu Hause und kümmert sich um den Haushalt und die Kinder. *Das macht man halt so.*

Sorry, ich übertreibe gerne in meinen Ausführungen – dann ist es klarer.

Versteht mich bitte nicht falsch. Es spricht absolut nichts dagegen sein Leben lang dasselbe zu tun und eine Familie zu gründen. Wenn du dabei glücklich bist und es sich für dich gut anfühlt, dann spricht ja nichts dagegen.

Aber zurück zu meinem Kindheitstraum: Ab der 3. Klasse Volksschule – nachdem man mir eingeredet hat, dass ich weder Superheld noch etwas anderes in die Richtung werden konnte – wollte ich unbedingt Tierarzt werden. Ich habe Tiere geliebt und ich wollte sie retten. Alle. Spannend waren damals die Reaktionen meines Umfeldes. Da kamen dann Sprüche wie *da musst du aber viel lernen*, oder *weisst du überhaupt, wie lange du da in die Schule gehen musst* oder *auch da musst du dann aber auch Tiere töten*. Die ersten beiden Reaktionen habe ich damals nicht verstanden. Ich habe die Schule geliebt und ich habe es geliebt zu Lernen, so wie es eigentlich alle Kinder tun. Und ich habe mir geschworen nie ein Tier zu töten.

Ich habe die Volksschule mit lauter Einsen abgeschlossen – so wie auch alle 4 Jahre zuvor. Der Weg ins Gymnasium war für mich also frei. Meine Güte war ich aufgeregt an meinem ersten Schultag. Endlich gehörte ich zu den Grossen.

Meine Euphorie hat nur leider nicht ganz so lange gehalten. Bereits am ersten Schultag wurde uns nämlich auf

eine nicht ganz so sanfte Art verkündet, dass die Hälfte von uns das erste Halbjahr sowieso nicht schaffen würde, weil die guten Noten aus der Volksschule sowieso alle geschenkt waren. Päng!

Für mich ist damals eine kleine Welt zusammengebrochen. Wie konnte jemand so etwas gemeines behaupten. Aber er war ja schliesslich Lehrer, eine Autoritätsperson, er musste das ja wissen. Motivation vom Feinsten. Und wenn man gegen einen Lehrer spricht, abgesehen davon, dass ich mich das nie getraut hätte, wird das als vorlaut und frech abgetan. Man spricht nicht gegen Lehrer. Und Unterstützung hatte ich keine. Dass das damals meine erste Lektion in Sachen Autoritäten war, und was die bewirken können, wenn man ihnen vermeintlich Glauben schenkt, ist mir natürlich leider erst sehr sehr viele Jahre später klar geworden.

*„Kindern, denen man die Freude am Lernen nimmt, nimmt man die Freude am lebendig sein!“*

Kinder sind von Natur aus neugierig und wissbegierig. Sie hinterfragen alles und wollen alles wissen – und das ist auch gut so. Erst als mir das klar wurde, ist mir das Erlebnis am ersten Tag im Gymnasium wieder eingefallen. Das war damals mein Schlüsselerlebnis zur Demotivation am Lernen. Weil unbewusst habe ich danach verankert, dass meine Lernerfolge sowieso nie verdient waren. Zum mindest nicht von mir. Waren ja alles geschenkte Noten.

Das Gymnasium habe ich immerhin sechs Jahre durchgehalten. Nein, ich denke nicht gerne an meine Schulzeit zurück. Für mich war es in vielerlei Hinsicht eine Tortur, die ich über mich ergehen liess. Mobbing lässt grüssen.

Ich habe mich dann für eine Lehre entschieden. Da bin ich dann endlich so richtig aufgeblüht. Endlich etwas sinnvolles zu machen, wo man auch noch Geld verdient. Die drei Jahre Ausbildung habe ich – wen wunderts – mit lauter Einsen im Zeugnis abgeschlossen. Ich habe das damals damit abgehakt, dass ich mir halt leichter tue, wenn ich Dinge lerne, die ich auch verstehe, brauche und umsetzen kann. Auch so ein Glaubenssatz, den ich sehr lange mit mir rumgeschleppt habe. Und eigentlich ertappe ich mich immer wieder dabei, dass ich, zum Beispiel, Komplimente über mein rasches Auffassungsvermögen selbst abwerte.

Was habe ich damals also gelernt? Mich anzupassen, einzurordnen und frühzeitig den Spass am Leben und Lernen zu verlieren. Also alles andere als *just me!*

Aber keine Sorge, vieles hat sich zum Glück geändert. Aus- und Weiterbildungen zu allen möglichen – und für viele *unmöglichen Themen*, gehören für mich zu meinen Hobbys. Mich interessiert nunmal so unglaublich vieles. Also wundere dich bitte nicht, wenn ich unglaublich viele Themen ansprechen kann und werde.

Und, ich hinterfrage alles und jeden. Aber das wirst du eh erfahren, wenn du weiterliest.

# HAST DU DIR SCHON MAL EINEN LEBENSTRAUM VERWIRKLICHT?

Ich rede jetzt nicht nur von materiellen Dingen, die du dir gekauft hast. Als Kinder haben wir alle die wildesten Träume und Vorstellungen, was wir irgendwann einmal machen oder werden wollen. Wir haben uns unsere Zukunft in den wildesten Farben und Formen ausgedacht und uns die spannendsten Szenarien dazu vorgestellt. Du kennst sicher die Aussage: *Irgendwann werde ich...* Leider bleibt es meist bei *irgendwann*. Irgendwann kommt nur leider nie (oder selten).

Und dann liegen wir auf dem Sterbebett und lassen andere Bücher darüberschreiben, was wir am meisten bereut haben, nicht getan oder verwirklicht haben. Und die bedanken sich nicht mal bei uns. Tja. Ja, ich übertreib mal wieder, aber solche Bücher gibt es wirklich. Das Bekannteste ist von Bronnie Ware: *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen*. Kann ich echt empfehlen.

In meiner tiefsten Burn-Out-Phase, als ich definitiv nicht mehr gewusst habe, was ich machen soll, hat mich ein Coach gefragt, was ich denn als Kind gerne getan habe und welche Träume ich hatte. Ganz ehrlich? Ich fand die

Frage damals super ätzend. Meine Antwort war auch dementsprechend abwertend. In so einer Lebensphase hast du nämlich keine Ahnung was du als Kind gerne gemacht hast. Geträumt hast du schon gar nicht, und überhaupt warst du nie wirklich Kind. Ja, ich übertreib. Betroffene geben mir aber recht. Die sinnloseste Frage zu diesem Zeitpunkt.

Nein, meine Meinung zu dieser Frage hat sich *eigentlich* nicht geändert. Die Frage war ätzend und absolut deplatziert. Wie gesagt, vor allem in dieser Lebensphase, die alles andere als lebenswert ist. Ich habe erst später gecheckt, dass die Frage durchaus Berechtigung hat. Aber nur, wenn man sie zum richtigen Zeitpunkt stellt oder gestellt kriegt.

Das ist auch der Grund, warum ich nicht allzu viel von Selbstcoaching-Bücher und Tools halte. Da werden meist 0815-Fragen, die zwar nett klingen, aber meist zum absolut falschen Zeitpunkt gestellt. Oder eben nur an der Oberfläche kratzen. Sorry, musste auch mal gesagt werden.

Und dennoch habe ich immer wieder mal über die Frage nachgedacht und mich irgendwann selbst gefragt, warum wir eigentlich nicht mehr träumen. Und warum wir nicht irgendwann angefangen haben, alles daran zu setzen, diese Träume auch zu verwirklichen. Ja, es gibt solche Menschen. Vereinzelt. Aber das trifft nun mal nicht auf den Grossteil der Menschen zu. Und wenn du dir jetzt gedacht hast, dass *man das halt nicht machen kann*, dann setz bitte ab sofort alles daran, diesen limitierenden Glaubenssatz aus deinem Kopf zu eliminieren. Und fang wieder an zu Träumen.

Dass wir von unserem Umfeld und unserer Gesellschaft seit unserer Kindheit in eine Norm gepresst werden, habe ich ja bereits erwähnt. Mir war nur nicht klar, wo denn die ganzen schönen Träume verschwunden sind. Und warum wir nicht ab dem Zeitpunkt unserer Unabhängigkeit diese wieder hervorgeholt haben oder Neue zurecht geträumt haben. Mit Unabhängigkeit mein ich die Zeit, in der ich selbst für mich entscheiden darf und verantwortlich für mich bin.

Wenn du dir jetzt denkst, dass die meisten Träume aus der Kindheit ja sowieso unrealistisch waren, geb ich dir nur bedingt recht. Ja ich habe als Kind auch davon geträumt fliegen zu können und eine Superheldin zu sein. Und eigentlich wollte ich auch die Welt retten. Es kam aber leider immer etwas dazwischen. Oder nicht? Dazu später noch mehr.

Lustigerweise flieg ich in gewisser Weise ständig. Sogar angenehmer als geplant. Ich lasse fliegen. Und zwar im Flugzeug. Wer sagt denn, dass du Träume nicht anpassen oder verändern darfst? Also ich darf. Genauso, wie ich auch meine Meinung zu Themen ändern darf.

Aber erstmal zurück zur Frage warum wir unsere Träume nicht verwirklichen oder noch schlimmer: warum wir gar nicht erst träumen. Und wieder mal spielt unser Umfeld und die Erziehung eine Rolle. Als ich älter wurde war mir irgendwann klar, dass mein Traum vom Fliegen (also vom selbst fliegen können) gar nicht ganz so einfach ist. Wahrscheinlich war ich im früheren Leben mal ein Vogel. Gut, den Vogel habe ich immer noch – das wissen vor allem diejenigen, die mich kennen. Nur das mit dem Fliegen krieg

ich nicht mehr ganz so gut hin. Aber das habe ich eigentlich auch – wahrscheinlich zum Glück – nie wirklich ausprobiert und habe ich auch nicht vor.

Und nachdem ich ständig wegen meiner Träume ausgelacht wurde und man mir klargemacht hat, dass das nicht geht, habe ich zwei Dinge getan: Erstens habe ich nicht mehr über meine Träume gesprochen und zweitens habe ich für mich entschieden, dass Träume nicht möglich und unrealistisch sind. Vom Fliegen Träumen tu ich übrigens immer noch. Aber erzählt das bitte nicht weiter. Peter Pan hat mir immer schon gefallen. Und: ich liebe die Peter-Pan-Pose. Falls du das nicht kennst: fester Stand und Hände in die Taille. Kannst du aber auch googeln. Dazu kommen wir aber auch später noch. Also zur Pose, nicht zu Google.

Und alle anderen Träume waren entweder zu viel Arbeit, zu viel Aufwand, haben zu viel gekostet, waren zu weit weg, waren sinnlos, waren zu klein, waren zu gross, waren es nicht wert, waren nicht machbar, konnte ich nicht schaffen oder was auch immer. Ja auch beim *Ausreden-Finden* übertreib ich gerne. Und irgendwann hast du als Kind das Gefühl, dass du nicht nur nichts darfst, sondern auch nichts kannst und auch nichts weisst und das meiste davon viel Geld kostet und dein Taschengeld dafür nicht reicht. Das können nur die Anderen.

Allerdings hat man mir als Kind nicht beigebracht, dass Glück nicht vom Materiellen ausgeht. Zumindest wurde es mir nicht erklärt oder ich habe es einfach nicht verstanden. Aber auch kein Wunder: im Fernsehen, in Zeitschriften und auf jeder Werbetafel, sehen wir überall nur den Luxus

in materieller Form und da wird uns suggeriert, dass du nur glücklich sein kannst, wenn du diesen Luxus besitzt.

Wenn du bei meiner Anfangsfrage deines Lebenstraums mit etwas geantwortet hast, dass du dir gekauft hast, ist das natürlich absolut o.k. Solche Träume haben wir alle. Schön, wenn du dir solche Träume erfüllen konntest. Und vor allem: schön, wenn es dich glücklich macht. Dauerhaft! Das ist doch die Hauptsache. Nicht?

Ich zum Beispiel habe von einem dicken fetten Auto geträumt. Darunter stellt sich jetzt natürlich jeder was anderes vor. Bei mir war es eine schöne schwarze Limousine. Einzig das blau-weiße Logo hat mir nicht gefallen. Aber das war mir dann egal. Diesen Traum habe ich mir dann im Alter von 21 erfüllt. Auf Raten natürlich. Und ich habe meinen Carlos – ja, mein Auto hatte einen Namen, *Klischee Frau* erfüllt – geliebt, und ich hatte jeden Tag richtig Freude am Fahren. Und hab es immer noch. Auch wenn ich mittlerweile auf ein grösseres Modell umgestiegen bin. Der Marke bin ich treu geblieben und ich fahre immer noch mit viel Freude damit. Auch wenn es ein Gebrauchsgegenstand ist.

Wenn du dir als Lebenstraum eher ein Eigenheim vorstellst. Also zum Beispiel Haus mit Garten und Pool ist auch das absolut o.k. und aufgrund unserer Gesellschaft absolut verständlich. Ich erlebe allerdings viel zu oft, dass die Sorge um die monatlichen Raten, viele in den Ruin treiben. Nicht nur finanziell, sondern vor allem psychisch. Wenn du dir jetzt denkst, dass doch jeder von so einem Haus träumt, kann ich dir versichern, dass auch das nie zu meinen Träumen gehört hat. Ich wollte lieber flexibel und