



Nadine Haschke

DU BIST DER MUT

*Werte für Menschen,
die voran gehen wollen*

Nadine Haschke

DU BIST DER MUT

*Werte für Menschen,
die voran gehen wollen*

KORDONI

Impressum

Du bist der Mut - Werte für Menschen, die vorangehen. Copyright 2025
© Kordoni Marketing und Multimedia Verlag, Nadine Haschke | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Marketing und Multimedia Verlag | Verlautenheidener
Str. 113 | 52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de | info@kordoni.de |
Argyroula Wilke

Autor. Nadine Haschke

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla |
Soneyaa Uthayakumar | Patrick Jung

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis. Die Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autoren und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autoren bzw. des Herausgebers und seiner Beauftragten für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte oder abweichende Ergebnisse sowie für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen,

Übersetzungen, Überführung in andere Darstellungsformen, anderweitige Nutzungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wir behalten uns die Nutzung der Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne entgegengenommen unter support@kordoni.de.

Printed for you with love 



ISBN Hardcover: 978-3-96945-347-6



ISBN Softcover: 978-3-96945-348-3



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-349-0



ISBN E-Book: 978-3-96945-350-6



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/nadine-haschke1



Für Dich



⋮ Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Lesen kann uns in fremde Welten entführen, uns ferne Länder zeigen oder uns näher zu uns selbst bringen ...

Ich wünsche dir - für die Stunden, in denen du nicht weißt, wie du wieder in deine Mitte zurückfinden kannst - wunderbare Momente mit diesem Buch!

Deine Nadine

Du klebst an mir

wie Pech!

Ich kann es nicht loswerden
und war ich gestern so gut drauf
spüre ich heute -
keine Energie

Stundenlang kannst du nörgeln
und wenn ich sage:
Es reicht!
ist die Diskussion vorprogrammiert.

Ich bin so wütend!

Was soll das denn?
Wie kann es sein
dass ich meine gute Laune
nicht behalten kann?

Du siehst
ich freue mich
und hältst es nicht aus

Aber ich weiß
du bist mein Spiegel
und ich muss selbst schauen

warum ich scheinbar so bin

Hineinschauen
wer mich da anschaut –

mein altes Ich!
Zerkrumpelt!

Das bin ich doch gar nicht mehr!
Wie komme ich denn dann
wieder auf diese alte Platte
wo ich den Plattenspieler längst
auf die Straße gestellt hab?

Und die Wut im Bauch lässt nach
wenn ich versteh
ich brauch die alte Platte
gar nicht mehr anzuhören.

Warum gehen andere so mit mir um?

Weil du nicht auf dich geachtet hast.

Wie kann es sein
dass ich so schlecht mit mir selbst umgehe?
Weil du das Gefühl hast
du bist es nicht wert.

Warum ist das so
und wie kann ich das endlich loswerden?

Indem du dir Zeit nimmst
für dich.

Wie kann ich meine Angst loswerden
andere neiden mir etwas?

Gehe dort hin
wo sie ihren Ursprung hat.

Wie kann ich das Bedürfnis loswerden
anderen etwas schuldig zu sein?

Ist es denn so?

Nein!

Dann lass es einfach los.

So langsam wird es besser.

Die Wut in meinem Bauch
die schäumt und kocht und Platz braucht
wird kleiner und weniger
lässt mich atmen
lasst mich ruhen
lässt mich denken
an Kaffee und Kuchen

Und ich freue mich heute
raus zu gehen
und bleibe mit allem
was ich habe
in mir und in meiner Mitte.

Ein letztes Aufbäumen

Ein letztes „Ich muss, auch wenn ich nicht kann“

Ein letztes „Du hast“

Ein letztes „Ich kann nicht, egal, ich mache es trotzdem“

Ein letztes Mal
in die Opferrolle schlüpfen
und ablegen den Gräuel der Eigenverantwortung

Ein letztes Mal
sich benehmen, als sei morgen alles vergessen

Ein letztes Mal
sagen: „Ja, nein, vielleicht, na gut, nein, ja“

Ein letztes Mal
gegen dein inneres Gefühl handeln
und dich hinterher wundern, dass es nicht klappt

Ein letztes Mal
jemand anderes fragen, statt dich selbst

Ein letztes Mal
dich von falschen Freunden zu falschen Therapeuten

mitnehmen lassen

Ein letztes Mal
falsche Nahrung zu dir nehmen

Ein letztes Mal ins alte Muster

Ein letztes Mal sitzen bleiben
obwohl du allen Grund hast
aufzustehen und zu sagen:
„Bist du jetzt fertig?“

Ein letztes Mal
alte Gewohnheiten, in denen du dich unwohl fühlst

Ein letztes Mal
in die Hosen, die dir nicht mehr passen
bis du sie ablegst

und endlich du selbst wirst

Dir geht es nicht gut

ich spüre es doch
du brennst dich aus.

Aus nicht genug
und nicht wertvoll zu sein
fährst du auf dieser Schiene
weiter ins Bodenlose
bis du nur
irgendwann
zurücksetzen kannst
haltend am Straßenrand
die Hände vors Gesicht schlagend
das Leben so plötzlich verstehend -

Jeder Wink
mit einem Mal
macht er Sinn
war alles richtig

Du sollst hier sein
und du packst alles ein
und nimmst deinen Koffer mit den
goldenen Schnallen
schnürst deine Stiefel
und machst dich auf den Weg

Die Wut

oh la la
wie sie schäumt und kocht
brodelt und tobt
schreit und wütet
ärgert und grimmt

Oh, die Wut

wenn sie mal angestachelt
kommst du nicht los

Machtlosigkeit
Ohnmacht
Gefühle von klein sein
keine Kontrolle
und ungerecht behandelt

Du könntest platzen
vor Zorn!
Und fühlst dann mal rein
was dahinter steht:

Ich bin es nicht wert
in Ruhe zu wohnen

Man gönnt es mir nicht

mein Potential voll zu leben

Meine Freunde
sind nicht für mich (da)
ich bin allein

Allein geht's am besten
ich muss immer stark sein
durchhalten
darf nicht klagen
Augen zu und durch
dieser und jener hat doch gesagt...

NEIN!
SCHLUSS!
FERTIG!
ES IST GENUG!
Keiner hat dir irgendwas zu sagen!
Keiner kann über dich bestimmen!
Keiner hat über dich zu urteilen!
Du weißt, wer du bist!
Du weißt, was du brauchst!

Du brauchst keine Anleitung für dein Leben!
Du hast deine eigenen Erfahrungen. Du weißt, was
du tust. Du machst es nicht mehr jedem recht. Du
bist für dich da. Du sorgst für dich. Du weißt genau,

was geht und was nicht. Du spürst erst rein, bevor du handelst. Du lässt dich nicht drängen.
Du gehst bewusst und achtsam mit deinen Ressourcen um. Wenn dich jemand stört, sprichst du es an.
Du gehst nur da in Diskussionen, wo du spürst, es bringt dich auch weiter. Du darfst Nein sagen.
Du lässt die Themen der anderen bei ihnen.
Du reinigst deinen Körper und dein Haus von schlechten Energien. Du bist wertvoll.
Du bist es wert, gut behandelt zu werden.
Du bist liebenswert. Du bist groß.
Du bist besonders. Du hast alles in dir, um genau das zu erschaffen, womit du dein ganzes Potential leben kannst.
Du weißt, was du willst. Du gönnst dir Ruhepausen.
Du achtest deine Bedürfnisse und deinen Körper.
Du lässt dich nicht von anderen als emotionalen Mülleimer verwenden. Du freust dich über dich.
Du feierst deine Erfolge. Du genießt es, für dich zu sein und etwas mit dir selbst zu unternehmen.
Du kannst es aushalten, zu schweigen und dein Handy aus zu haben.
Du freust dich über dein Leben. Du bist dankbar.
Du bist jenen dankbar, die dir eine Hilfe und Stütze waren und dich gefragt haben, ob du dieses oder jenes möchtest. Du freust dich jeden Tag darüber,

am Leben zu sein. Du genießt es, atmen zu dürfen.
Du teilst dein Glück mit anderen, ohne Sorge,
dass jemand es dir neiden könnte. Du lässt alles los,
das nicht zu deinem Besten ist, denn du weißt, für
jedes Losgelassene bekommst du etwas viel Besseres.
Du vertraust dem Leben.

Kordoni

Die Magie

der Feder
Tinte auf Papier

Lass es schreiben
es kommt von ganz allein
raus aus dir

Aus deinen Fingern
fließt die Sprache
fast ohne Worte
zwischen den Zeilen
auch zu verstehen

Aufatmen
Zähne knirschen
Luft anhalten
griesgrämig schauen
einatmen
ausstoßen
entspannen
ruhig werden
seufzen

Wie
Gut

Autorin

⋮ **Nimm Kontakt mit Nadine auf!**

E-Mail:

nadinesoulbooks@gmail.com



VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



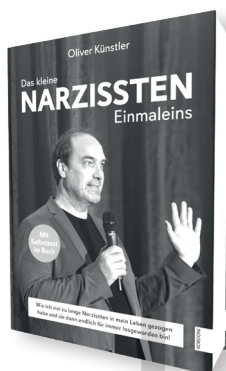
ISBN 978-3-96945-239-4



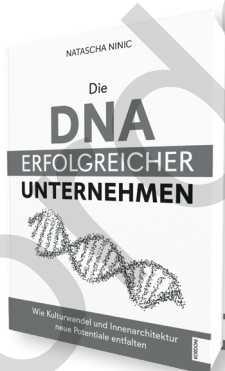
ISBN 978-3-96945-281-3



ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9



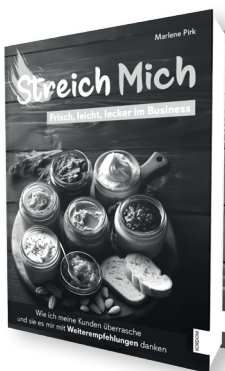
ISBN 978-3-96945-251-6



ISBN 978-3-96945-266-0



ISBN 978-3-96945-287-5



ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



ISBN 978-3-96945-230-1



ISBN 978-3-96945-233-2



ISBN 978-3-96945-138-0



ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-275-2



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



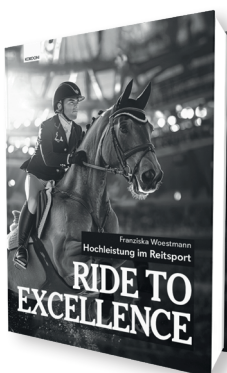
Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



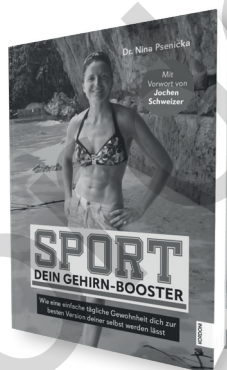
ISBN 978-3-96945-290-5



ISBN 978-3-96945-141-0



ISBN 978-3-96945-296-7



ISBN 978-3-96945-236-3



ISBN 978-3-96945-299-8



ISBN 978-3-96945-303-2



ISBN 978-3-96945-325-4



ISBN 978-3-96945-321-6

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-347-6



ISBN 978-3-96945-343-8



ISBN 978-3-96945-150-2



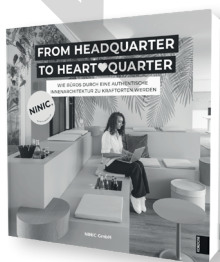
ISBN 978-3-96945-339-1



ISBN 978-3-96945-154-0



ISBN 978-3-96945-145-8



ISBN 978-3-96945-302-5



ISBN 978-3-96945-149-6



Mehr ...

Schreib dein Expertenbuch

- ✓ **Dein Wissen**
- ✓ **Dein Buch**
- ✓ **Dein Erfolg!**

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest: Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss. Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut und ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem kostenlosen Zoom-Call über die eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 347-6



DU BIST DER MUT

Werte für Menschen, die voran gehen wollen

Kordoni

KORDONI

ISBN 123-4-5678-910-1

€ 29,90 (D)
€ 30,80 (A)

www.kordoni.de/autor-name1