

Und wann *du?*

Ein Buch für alle, die
für alle funktionieren

LARS ZIÖRJEN

Wir sterben alle einmal.

Dazwischen leben wir. Jeden Tag.

Doch, wie oft stehst du dabei für dich im Mittelpunkt?

Dieses Buch ist für alle, die jeden Tag ihr Bestes versuchen, Licht und Liebe in die Welt hinaussenden, sich die Gedanken und Sprache nicht verbieten lassen und die Hoffnung nie verlieren.

Und sich ab und an zu fest in den Hintergrund rücken.

Wir leben in Echtzeit und haben jeden Tag die Möglichkeit, den einen, bestimmten Schmetterlingsflügelschlag sein zu können!

Lasst euch nie verbiegen und verliert euch nie selbst, meine lieben Söhne!

PS: Persönliche Ansprachen oder auf Mensch bezogene Beschreibungen inkludieren immer sämtliche Geschlechtsbezeichnungen;

Mensch ist Mensch!

Inhalt

TEIL 1: DAS ERWACHEN 11

1 — Das Erwachen 12

2 — Die Sehnsucht nach mehr 19

3 — Die Angst vor dem Unbekannten 27

4 — Das Hamsterrad und der Mut zum Wandel 37

5 — First step: Sehnsucht als Kompass 43

TEIL 2: DER WEG 53

6 — Die Macht der Gewohnheit 54

7 — Integrale Schatten 63

8 — Die Ent-Deckung 73

9 —Bewusst Sein 83

10 — Das Loslassen 93

11 — Alte Glaubenssätze überwinden 102

12 — Der Körper als Anker 109

13 — Die Stimme der Intuition 119

14 — Energie folgt der Aufmerksamkeit 128

TEIL 3: DIE PRAXIS.....139

15 — Was glaubst du über dich? 140

16 — Die Neuausrichtung.....150

17 — Ich habe Angst.....157

18 — Die Beziehung zu dir selbst.....169

19 — Mein Leben leben, oder: Die Kunst des Fragens.....174

20 — Die Disziplin.....180

21 — Die Rituale 185

TEIL 4: DAS LEBEN 193

22 — Der Umgang mit Rückschlägen 194

23 — Die Selbstfürsorge 205

24 — Von Routinen und Visionen.....212

25 — Der Beitrag.....220

26 — Mein Weg – deine Inspiration? 228

27 — Das Weitergeben 238

28 — Soundtrack meines Lebens.....245

Hidden Track – 12 Impulse für deinen Weg.....247

Herzlichen Dank 251

Geben ist seliger... 253

Über den Autor 255

Anhang 257

Quellenhinweise.....258

TEIL 1: DAS ERWACHEN

1 — Das Erwachen

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht. Sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer."
Seneca

Es gibt diesen Moment in vielen Menschenleben. Leise, unspektakulär, manchmal mitten in einer ganz normalen Nacht verschiebt sich etwas. Du liegst da, hörst deinen eigenen Atem, und etwas in dir fragt leise, aber unüberhörbar: Ist das wirklich mein Leben? Habe ich das so gewählt? Und wenn ja, warum fühlt es sich so an, als würde ich darin wohnen wie in einer Wohnung, die jemand anderem gehört?

Wenn du dieses Buch in Händen hältst, dann hast du diese Frage sehr wahrscheinlich schon gespürt. Vielleicht stellst du sie dir täglich. Vielleicht hast du sie lange verdrängt, durch Arbeit, durch Planung, durch Netflix, durch den nächsten vernünftigen Schritt. Vielleicht bist du gerade

in einer Phase, in der nichts äusserlich falsch ist, und doch fühlt sich alles ein bisschen zu eng an, zu vorhersehbar, zu wenig du.

Ich kenne das. Und ich weiss auch, dass die Standardantwort auf solche Gefühle oft enttäuscht: Ein Ratgeber mit zehn Schritten zum Glück, eine neue Morgenroutine, ein Vision Board. Das alles ist nicht schlecht. Aber es kratzt an der Oberfläche einer Frage, die tiefer reicht als jede To-do-Liste.

Dieses Buch will dir nicht sagen, wie dein Leben aussehen soll. Ich möchte mit dir hinschauen: weshalb es sich so anfühlt, wie es sich anfühlt, welche Muster dahinterliegen und was du konkret verändern kannst. Schicht für Schicht. Von innen heraus.

Ich werde dir nicht erzählen, dass du alles schaffen kannst und alles möglich ist, solange du nur fest genug daran glaubst. Dafür ist das Leben zu komplex. Ich bin selbst durch viele der Prozesse gegangen, über die ich hier schreibe. Ich habe gesucht, ausprobiert, verworfen, gelernt und weitergesucht. Davon handelt dieses Buch.

Wir werden uns mit deinem Unterbewusstsein beschäftigen und mit der Frage, weshalb alte Muster manchmal

erstaunlich hartnäckig sind. Weshalb wissen wir längst, dass uns etwas nicht guttut, und tun es trotzdem immer wieder? Was braucht es, damit tatsächlich etwas Neues entstehen kann?

Wir werden uns auch Bereichen nähern, die sich nicht so einfach messen und erklären lassen. Alberto Villoldo beschreibt ein Leuchtendes Energiefeld, in dem prägende Erfahrungen, Glaubenssätze und ungelöste Emotionen als sogenannte Imprints gespeichert sein sollen. Ich werde dir zeigen, wie ich mit solchen Ansätzen arbeite und was sie für meinen eigenen Weg bedeutet haben.

Und wir schauen integral auf dein Leben. Das Integrale Coaching, basierend auf Ken Wilbers AQAL-Modell und im deutschsprachigen Raum unter anderem durch Livingsense und Soulsense weiterentwickelt, betrachtet unterschiedliche Dimensionen menschlicher Existenz: dein Innenleben, dein Verhalten, deine Beziehungen sowie deine Einbettung in Gesellschaft und Kultur. Für mich liegt genau darin eine grosse Stärke: Der Mensch wird nicht auf einen einzelnen Aspekt reduziert.

Das klingt viel?

Das ist es auch.

Und gleichzeitig glaube ich, dass es genau diesen weiten Blick braucht, wenn Veränderung mehr sein soll als Kosmetik.

Dieses Buch nimmt dich mit auf eine innere Reise. Vielleicht wirst du dabei etwas zurücklassen. Vielleicht etwas wiederfinden. Und hoffentlich bleibt es nicht bei der Inspiration: Du wirst einiges ausprobieren können.

Wie du dieses Buch liest:

Jedes Kapitel dieses Buches verbindet drei Ebenen miteinander: die persönliche Geschichte (meine, vielleicht auch ein bisschen deine), die theoretische Fundierung aus Neurowissenschaft, schamanischer Weisheit und integraler Psychologie, und die praktische Umsetzung, die du sofort beginnen kannst. Am Ende jedes Kapitels findest du Reflexionsfragen und kleine Übungen. Ich empfehle dir, sie ernst zu nehmen und dich wirklich auf sie einzulassen.

Das Wachstum findet nicht beim Lesen statt. Es findet im Tun statt, im Spüren, im Schreiben.

Und noch etwas: Ich werde immer wieder von mir erzählen. Nicht weil mein Leben besonders speziell wäre, sondern weil Theorie ohne gelebte Erfahrung für mich hohl bleibt. Vielleicht erkennst du dich irgendwo darin wieder. Dort lohnt es sich, einen Moment länger hinzuschauen.

Das ist der Moment, in dem dieses Buch anfängt, wirklich für dich zu arbeiten.

Die Antwort auf die Frage «Und wann du?» lautet somit:

«JETZT!»

Stell dir vorab für den mutigen ersten Schritt die folgende Frage:

◇ Was ist die Frage, die du dir selbst schon zu lange nicht stellst?

◇ *Was hat dieses Kapitel in dir ausgelöst?*

◇ *Welcher Gedanke möchte weitergedacht werden?*

2 — Die Sehnsucht nach mehr

„Wer bin ich, einem anderen Menschen Rat-Schläge zu erteilen? Ich gebe keine. Ich teile."
Lars Ziörjen

Warum du dieses Buch nicht lesen solltest? Wenn du hier eine Anleitung zum Glücklichsein erwartest, dann ist es vermutlich das falsche Buch für dich. Ich sage dir nicht, wie du dein Leben leben sollst. Ich liefere dir keine To-do-Liste, kein Fünf-Schritte-Programm, keine Garantie auf Erleuchtung. Nein. Solche Bücher gibt es reichlich. Viele davon sind Müll. Wenn sie dich bis hierher nicht dorthin gebracht haben, wo du sein möchtest, dann liegt das nicht zwingend an dir.

Es liegt daran, dass ein anderer Mensch dir nicht sagen kann, wie dein Leben aussehen soll. Denn er kennt dein Leben nicht. Er kennt deine Geschichte nicht, deine Wunden nicht, deine Sehnsucht nicht, die leise Stimme in dir, die manchmal mitten in der Nacht flüstert, dass da noch mehr sein könnte.

Hier endet die Leseprobe.

Und wann du?

Ein Buch für alle, die für alle funktionieren

Das ganze Buch hat 260 Seiten und 28 Kapitel, aufgeteilt in vier Teile. Jedes Kapitel verbindet eine persönliche Geschichte mit Neurowissenschaft, integralem Denken und schamanischer Praxis, und schliesst mit einer Übung und Reflexionsfragen.

Lars Ziörjen
Umbral Verlag, Berufungsfinder GmbH, Herrenschwanden
ISBN 978-3-9526736-0-7
Paperback, 14.8 × 21 cm, 260 Seiten
Erscheint am 11. November 2026

Bestellen

Direkt beim Autor auf larszioerjen.ch/buch, CHF 30.00 inklusive Versand innerhalb der Schweiz, auf Wunsch signiert. Oder in jeder Buchhandlung unter der ISBN.

Du hast lange genug für alles und alle anderen funktioniert. Alle waren an der Reihe.

Und wann du?