

MAYLA WEDEKIND

DAS MEER, DIE WELLE UND ICH



Was ich vom Surfen
über Mut, Vertrauen
und Loslassen lernte

GU

Die richtigen Dinge sind nur richtig,
wenn sie auch zur richtigen Zeit
ins Leben kommen.

INHALT

Vorwort	6
FREUDE	9
Das Wasser und ich	10
Im Chaos die Balance behalten	13
Auf der Suche nach der perfekten Welle oder nach dir selbst?	18
Kleine Schritte, große Sprünge	20
Nutze die Strömung	22
Fokus darauf, wo du hinwillst	25
Lass dich nicht vom Äußeren täuschen	27
In der Ruhe liegt die Kraft	30
Dein Glück liegt nicht im Äußeren	32
Wie Grenzen Raum für Neues schaffen	37
VERTRAUEN	43
Auf ein Abenteuer gehen, ein Paradies entdecken	44
Wenn das Leben deine Fähigkeiten infrage stellt	49

Selbstvertrauen wächst mit Vertrauen	52
Hör auf dein Herz	58
Raus aus der Komfortzone	61
Vertrau deinen Fähigkeiten	64
Ankommen	69

FRUSTRATION 77

Wenn sich der Untergrund bewegt	78
Große Freude – große Enttäuschung	82
Was dich zurückkommen lässt	85
Wellen – selten und kostbar	89
Aufgeben oder weitermachen	92
Frust als Motor	97

MUT 105

Mut zu wachsen	106
Die Kunst des Denkens	109
Ego-Detox	112
Mut, Kritik anzunehmen	114
Mut als Prozess	117
Authentisch sein	120
Sich unvoreingenommen auf etwas einlassen	123

LOSLASSEN 129

Von Tattoos und Geckos	130
Das Leben kommt in Wellen	133
Gesundheit ist das höchste Gut	139
Auch ohne Wellen in Bewegung	142
Runterschalten bedeutet nicht, etwas zu verlieren	146
Akzeptanz	151
Platz für Neues schaffen	153

FLOW 161

Meine Flow-Formel	162
In neuen Situationen in den Flow finden	164
Den Flow im Alltag aufrechterhalten	169
Flow bei der Arbeit	174
Den Flow mit anderen teilen	178
Wellenreiten: Mehr Flow geht nicht	182
Die Farben meines Lebens	187

Verzeichnis der Übungen 190

Impressum 192

A woman with long brown hair, wearing a black long-sleeved wetsuit, is walking barefoot on a sandy beach. She is carrying a dark-colored surfboard with white graphics and the word "Expanse" written on it. She is smiling and looking towards the camera. The background features a bright sunset with a large sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. There are palm trees and other tropical vegetation in the background, and a building is visible on the left side. The word "FREUDE" is written in large, white, bold letters on the right side of the image.

FREUDE

zog das aufgeweckte Mädchen in mir schon immer an, sodass ich die Sommermonate meistens im, auf und am Wasser verbrachte. Wo ich sonst mit dem Kopf in den Wolken war und meine Energie endlos schien, hatten die Seen etwas Beruhigendes, das mich ins Hier und Jetzt brachte. In den ersten warmen Tagen des Jahres in den noch kalten See zu springen fühlte sich wie ein Abwaschen der Wintermonate an. Schon damals war der Sprung ein Muss, denn beim langsamen Hineinwaten wurde meine Liebe zum Wasser dann doch getestet.

Ob Winter oder Sommer, eines blieb gleich:
Im Wasser fühlte ich mich schwerelos,
als würden all meine Sorgen gelöst und von
der Strömung fortgetragen werden.

Ich liebte die Seen, noch mehr aber liebte ich das Meer. Von klein auf spielte ich stundenlang Meerjungfrau in der Ostsee und schien dabei ihre Kälte nicht wahrzunehmen. Während andere Kinder nach Muscheln und Schätzen tauchten, war ich fasziniert von den Mustern des Meeresgrunds, wo sich endlose Wellen in den Sand zeichneten. Ein gleichmäßig geformtes Auf und Ab, wie eine Hügellandschaft auf dem Grund des Meeres. Die anfangs besorgten Blicke meiner Eltern, wenn ich zu lange unter der Oberfläche blieb, ließen bald nach. Sie wussten, dass ihre »kleine Wasserratte« in ihrem Element war, als ich ihnen mit glitzernden Augen von den Fischen und dem unberührten Meeresboden erzählte.

In meiner Jugend gab es für mich nichts Schöneres, als einen Tag am Meer zu verbringen. Meerjungfrau spielen trat dabei immer mehr in den Hintergrund, und die Frage, welcher Bikini am besten die Bräune zeigte, wurde langsam wichtiger. Auch in meiner Teenagerzeit wusste ich jedoch immer, dass das Meer

DAS WASSER UND ICH

Mein Herz schlägt mir bis zum Hals, während der Atem durch meinen angespannten Körper rasselt. Ich spüre den Schmerz von Muskeln, deren Existenz mir vor einer Stunde nicht einmal bewusst zu sein schien. Mein Surfboard hatte mich in voller Fahrt am Hinterkopf getroffen, eine Lehre für mich, das Board immer im Blick zu behalten und die Konzentration nicht zu verlieren. Die Krämpfe in den Waden und die Beule am Kopf pulsieren noch lange, nachdem ich das Wasser verlassen habe. Doch da ist mehr. Unter dem rasenden Puls und dem Brennen des Salzwassers in meinen Schrammen fühle ich mich in diesem Moment so lebendig wie niemals zuvor. Freude strömt durch meine Poren und weckt jede Zelle meines Körpers auf. Ich habe nur einen Gedanken im Kopf: Dieses Gefühl möchte ich nie wieder missen.

Ich wuchs in Plön auf, einer kleinen, verschlafenen Stadt im nördlichen Schleswig-Holstein. Zur Ostsee brauchte man mit dem Auto nur eine halbe Stunde, und zu den vielen ringsum liegenden Seen war es nur ein Katzensprung. Beide prägten meine Kindheit und Jugend stark. Die tiefe Ruhe der Seen

mir mehr geben konnte als nur eine gute Bräune. Als die Trennung meiner Eltern meiner jugendlichen Sorglosigkeit ein jähes Ende bereitete, schienen die Strandtage mit meinen Freunden die einzige wirkliche Auszeit zu sein, die ich so sehr brauchte. Das Wasser war auch in dieser Phase meines Lebens ein Ort des Abschaltens und Loslassens. Damals wusste ich nicht genau, warum es mich immer wieder zu ihm zog. Ob lange Herbstspaziergänge an den Seen oder ausgiebiges Sonnenbaden am Ostseestrand in den ersten Strahlen des Sommers – beides gehörte wie selbstverständlich zu meinem Leben. Das jährliche Anbaden Anfang März wurde ungeachtet des Wetters zur Tradition.

Die Zeit am Meer hilft mir auch heute noch, mich nicht nur zu entspannen, sondern auch zu beleben. Schon immer hat das Meer mir die Dualität des Lebens gezeigt, denn ich kenne nichts, was mir so viel geben und gleichzeitig so viel Energie rauben kann wie ein Strandtag. Die tiefen blauen Töne des Wassers haben eine beruhigende Wirkung auf mich, während die salzige Luft alle Sinne zu vitalisieren scheint. Nach einem langen Tag am Wasser kommen jedoch auch immer die Gefühle der Erschöpfung in mir hoch. Das Meer ist der Grund, warum ich um 19 Uhr ins Bett gehe und um 5 Uhr morgens wieder loslegen will.

Heute lade ich dieses Gefühl von Erschöpfung und Freude am Ende eines langen Surftages mit offenen Armen ein. Dehydriert und todmüde falle ich nur noch ins Bett, um meine blutdurchschossenen Augen zu schließen.

**Der beste Schlaf, den man überhaupt haben kann:
surfed out und das Herz voller Freude.
Beim Einschlafen spürte ich jeden Muskel.
Aber ich wusste: Am Morgen würde ich
wie neugeboren aufwachen.**

Das Salzwasser scheint nicht nur meine Nasennebenhöhlen durchgespült, sondern auch alle Sorgen weggewaschen zu haben. Dieses Gefühl ist der Grund, warum mich die Wellen auch am nächsten Tag wieder magisch anziehen werden.

IM CHAOS DIE BALANCE BEHALTEN

Mit Wellenreiten begann ich relativ spät, denn Deutschland bietet nicht die besten Bedingungen zum Üben. So wäre es sicherlich übertrieben, die verwaschenen Wellen der Ostsee als Surfparadies zu bezeichnen. An der Nordseeküste treten an manchen Tagen auch mal gute Wellen auf, aber sie ist nicht der verlässlichste Surfspot, man muss schon das Glück auf seiner Seite haben.

Das richtige Wellenreiten kannte ich nur aus Filmszenen über den Lifestyle in Kalifornien oder Abenteuer auf Hawaii. Diese Bilder faszinierten mich schon früh, jedoch erschienen sie mir wie aus einer anderen Welt, weit weg von meinem einfachen nordeutschen Dasein. Als ich gerade Abi machte, kam der Film *Soul Surfer* heraus, in dem die Geschichte einer hawaiianischen Surferin erzählt wird, die ihren Arm bei einem Haiangriff verliert. Über den lockeren Surf-Lifestyle, besonders aber auch das Abenteuer, mit Haien zu schwimmen und sich in ungewisse Strömungen zu stürzen, wollte ich mehr wissen. Wellenreiten hatte also schon immer einen Platz in meinen Gedanken. Es war mit ein Grund, warum es mich nach dem Abitur für ein Jahr Work & Travel an die Ostküste Australiens zog, wo es einen ganz anderen Stellenwert im Alltag einnahm. Fast jeder Aussie an der Küste stand wohl zumindest schon einmal im Leben auf einem Brett, ähnlich wie in Deutschland vermutlich jeder Mensch schon mal einen Ball gekickt hat. Das Surf-

board zählt hier zu einem natürlichen Bestandteil fast jeden Haushalts. Für mich als etwa Zwanzigjährige war es allerdings schwer, surfen zu lernen, und ich war neidisch auf die australischen Kinder, die sich den Sport einfach spielerisch nebenbei aneigneten.

Am Strand zu stehen und zu sehen, wie eine »richtige« Welle nach der anderen brach, gab mir einen Vorgeschmack auf die Gewalt, die das Meer am anderen Ende der Welt zu haben schien. Als ich beobachtete, wie sich die Wellen ihren Weg zum Strand bahnten mit einer Kraft und Schönheit, die ich so noch nicht erlebt hatte, war es um mich geschehen. Für mich waren Wind und Wellen sonst immer verbunden gewesen, ich wusste nicht, dass sie auch unabhängig voneinander auftreten können, wie hier in Australien. Andere Sportarten, die ich ausprobiert hatte, wurden unwichtig, und schon bald war es allein das Wellenreiten, das meinen Alltag bestimmte. Meine »Alles oder Nichts«-Haltung, die bei anderen Sportarten in Deutschland dazu geführt hatte, dass ich schnell mein persönliches Leistungsziel erreichte, kam mir auch beim Surfen zugute. Nachdem ich einmal Feuer dafür gefangen hatte, wollte ich so gut werden, wie ich konnte, und komplett eintauchen in dieses neue Universum.

Am Wellenreiten faszinierte mich besonders, dass es die Aspekte der Balance und der Unkontrollierbarkeit in sich vereint. Es ist ein Zusammenspiel zwischen den unzählbaren Wogen des Meeres und einem statischen, menschengemachten Board. Ich wollte spüren und erleben, wie es sich anfühlt, die Kontrolle über das Brett zu haben, während die Wellen ihren eigenen Willen zu haben schienen. Jede Welle ist einzigartig und bringt eine neue Überraschung mit sich. Diese Ungewissheit, welches Gesicht das Meer mir heute zeigen wird, war mir allzu bekannt: spiegelglatt mit kleinen weißen Schaumkronen

am Ufer oder stürmisch und bedrohlich, sodass der beißende Geruch der Algen und der salzige Wind einem die Tränen in die Augen treibt. Trotz ständiger Bewegung, Unregelmäßigkeiten und fordernder Bedingungen war mir auch hier in Australien das Meer seltsam vertraut. Als Wasserliebhaberin wollte ich jedes seiner Gesichter kennenlernen und wertschätzen, es jedoch in keinem Punkt versuchen zu verstehen oder zu beeinflussen. Stundenlang schaute ich mir die Wellen an, studierte Strömungen und probierte im Line-up – der Bereich im Wasser, wo sich die Surfer ansammeln, um von hier aus in die Wellen zu paddeln –, ein Muster im Wellengang zu erkennen. Das Studium des Meeres ist eines der schwersten, denn nur eins ist gewiss: Es bleibt in Bewegung.

In dieser Zeit wurde ich oft daran erinnert, wo meine physikalischen Grenzen waren und überschritt diese regelmäßig. Wenn der feste Boden unter den Füßen verschwindet und man sich dem Meer hingibt, gibt man gleichzeitig auch einen Teil der eigenen Kontrolle auf. Da im Wasser alle Sinne gebraucht werden, kann dieser Kontrollverlust den Körper schnell aus der Balance bringen.

**Auf meinem Surfbord zu sitzen,
während die Strömung kraftvoll in eine andere
Richtung zieht und der eben noch flache
Ozean meterhohe Wellen produziert, erfordert
Konzentration. Den Atem kontrollieren.
Die Schultern entspannen.
Loslassen und die Kontrolle abgeben.**

Die eigene körperliche Reaktion hängt dabei von der subjektiven Bewertung ab. Schätze ich eine Situation als bedrohlich ein, dann verfallende ich sehr wahrscheinlich in Panik, inklusive



FOKUS DARAUF, WO DU HINWILLST

Eine neue Sportart zu lernen nimmt alle möglichen Ressourcen in Anspruch, denn verschiedene Körperbereiche müssen kontrolliert und koordiniert werden. Anfangs erschien es mir, dass meine Beine, die Arme und mein Rumpf gar nicht mehr miteinander verbunden waren, denn die gleichzeitige Kontrolle aller Körperteile war nicht mehr möglich, sobald ich auf dem Brett stand. Wellenreiten war für mich eine Koordination auf höchstem Niveau, und zu der rein körperlichen Herausforderung kam noch die mentale Komponente hinzu. Ist die Welle zu groß, bricht sie gut oder soll ich lieber auf die nächste warten? Entscheidungen, die immer wieder neu getroffen werden mussten und bei denen es gefühlt keine Möglichkeit gab zu pauschalisieren. Jeder Tag im Wasser war anders, und mit ihm kamen auch neue Wellen, an denen ich üben konnte, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Doch eine wichtige Regel, die ich egal an welchem Tag und an welcher Welle anwenden konnte, war die »Macht meiner Blickrichtung«: Die Richtung, in die ich schaute, bestimmte maßgeblich, wie ich die Welle surfte. Sah ich nach unten, dann fiel ich direkt schon beim Aufstehen, dem sogenannten »Take-off«, hin. Der Blick nach unten war fatal, denn ich sah entweder das Riff und bekam es mit der Angst zu tun, oder mir fehlten die Orientierung und das Gleichgewicht, was mich nach vorn fallen ließ. Im Gegensatz dazu stand ich viel sicherer auf meinem Surfboard, sobald ich schon beim Take-off nach rechts oder links schaute und direkt in die jeweilige Richtung surfte. Generell fällt es mir einfacher, nach rechts zu surfen, denn mein linkes Bein steht auf dem Surfboard vorn, sodass mein Blick beim Aufstehen automatisch schon nach rechts gerichtet

Ich bestand die Eingangsprüfung und musste mich fortan mit Statistik und seitenlangen Studien auseinandersetzen. Zusammen mit dem Studium verschwanden auch meine Zukunftsängste und gesundheitlichen Probleme. Es war anfangs nicht einfach, den Tag mit Lernen, Seminaren und Surfen zu strukturieren und sich an die Vorgaben zu halten. Ich musste dafür sehr viel Disziplin und Fokus aufbringen. Dafür freute ich mich umso mehr auf jede Surfsession und empfand es wieder als etwas Besonderes, aufs Wasser zu kommen. Auch nutzte ich die Zeit beim Surfen nun viel effektiver, denn ich musste ja an Land meinen Verpflichtungen nachkommen.

Das Studium nahm mich zeitlich in Anspruch und war harte Arbeit für meinen Kopf, das Surfen im Gegensatz dazu meine mentale Auszeit. Es war die perfekte Mischung aus körperlicher und geistiger Anstrengung. Ich hatte fürs Erste eine gute Balance für mein Leben auf Bali gefunden und schaffte es nicht nur, weiter zu surfen, sondern auch das Studium zu beenden. In keinem Moment bereute ich diese Entscheidung, sondern hängte Jahre später sogar noch einen Master in Psychologie an. Lange Zeit war ich auf der Suche nach einer passenden Ausbildung oder einem Studium gewesen, doch dann öffnete sich die Tür genau im richtigen Moment meines Lebens von allein. Hätte ich das Studium ein Jahr früher begonnen, hätte ich es womöglich abgebrochen oder zumindest keine Motivation zum Lernen gehabt.

Die richtigen Dinge sind nur richtig,
wenn sie auch zur richtigen Zeit
ins Leben kommen.



Take-off in die Freude

Eine wichtige Erkenntnis, die ich auf meiner Suche nach mir selbst erlangt habe, ist, dass das Leben nicht immer rosig ist und ich nicht durchgängig Freude erleben werde. Und das ist okay. Es geht vielmehr darum zu lernen, was tiefe Freude in dir auslöst und was sie erlöschen lässt. Denn wenn du weißt, was dich glücklich macht, dann ist es nur eine Frage von Vertrauen und Mut, die dazugehörigen Aktionen in die Tat umzusetzen. Mit der Zeit können sich die Umstände auch verändern, sodass es nun gilt, dem Prozess zu vertrauen und nicht zu versuchen, krampfhaft an alten Freuden und Gewohnheiten festzuhalten.

Mit dieser kleinen Übung möchte ich dich dazu einladen, der Freude in deinem Leben mehr Raum zu geben. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um die folgenden Fragen ehrlich zu beantworten und dich selbst ein bisschen besser kennenzulernen. Vertrau darauf, dass die Antworten schon in dir stecken.

1. Was sind drei Dinge, die meine kindliche Freude wecken?
2. Wie oft verbringe ich Zeit mit Tätigkeiten, die mich diese Freude empfinden lassen?
3. Denk an eine Angewohnheit, die dir mehr Kraft raubt, als Freude zu machen. Durch welche unkomplizierte Aktion könntest du diese Tätigkeit morgen ersetzen?

schiedenen Perspektiven ansehen, doch die Situation wirklich zu verstehen schafft man erst, wenn man das Rauspaddeln wagt und zwischen den Wellen sitzt.

Eine Freundin nannte mich mal konfliktscheu, da ich Streit aus dem Weg ging und versuchte, die Wogen zu glätten, bevor es überhaupt zu einer Eskalation kam. Später erkannte ich, dass sie in gewisser Weise recht hatte, und wie viel Wachstum mir dadurch entgangen war, denn oft öffnen sich erst durch Reibung und Konfrontation neue Türen. Dabei hatte ich beide Facetten eigentlich schon in mir. Wo ich mich sonst so mutig in die Wellen stürzte, war ich im Konflikt mit anderen Personen eher zurückhaltend. Ich konnte mit Leichtigkeit vergessen, was die Konsequenzen, etwa eines gewagten Wellenritts, für mich selbst bedeuteten, doch wenn es andere Leute betraf, kam schnell Verlustangst hoch. Jedoch versuchte ich, für mich selbst eine Balance zu finden zwischen den mutigen Situationen und jenen, in denen ich mich zurückhielt.

Je älter ich wurde, desto mehr wurde mir bewusst, dass es auch nicht der richtige Weg war, sich ohne Überlegung in jede Welle zu stürzen und unerschrocken in jede neue Situation zu gehen. Ein gesundes Mittelmaß ist hier wohl wie bei so vielen anderen Dingen angebracht. Doch wo ist die Grenze zwischen Mut und Leichtsinn? Mutig zu sein ist für jeden Menschen etwas anderes: Für manche ist beispielsweise Auswandern ein leichtsinniges Unterfangen, während ich es als eine äußerst mutige Entscheidung einschätzte. Mut war für mich keine Ressource, aus der ich ständig etwas nehmen konnte, sondern eher nur in Momenten aufrufbar, wenn ich merkte, dass es nötig war, meine eigenen Grenzen zu testen. Denn er ist oft gefragt, wenn wir uns aus unserem kleinen Zirkel hinauswagen und wachsen wollen. In der gewohnten Umgebung ist alles sicher und vorhersehbar, es ist das Unbekannte, das uns herausfordert.

DIE KUNST DES DENKENS

In dem Moment, in dem ich mich für eine Welle entscheide, sage ich mir selbst: »Jetzt gibt es kein Zurück mehr.« Ich lasse nicht einmal den Gedanken zu, dass es auch eine andere Option geben könnte, sondern richte meinen Fokus ganz auf den Entschluss: diese Welle nehmen und mit den Konsequenzen später umgehen. Sobald ich meinen Gedanken auch nur die Möglichkeit gebe, nach Alternativen zu suchen, verliere ich den Fokus, den ich brauche, um es heil aus der Welle herauszuschaffen.

Je mehr ich vor dem Anpaddeln über die Bedingungen und die perfekte Position nachgedacht habe, desto weniger bin ich am Denken, während ich tatsächlich am Surfen bin. Plötzlich sind alle zielführenden Gedanken aus meinem Kopf gefegt, und auch wenn ich versuche, aktiv meine Gedanken zu leiten, habe ich dazu keine Chance. Der Instinkt hatte besonders in der Anfangszeit meines Surfens überhandgenommen, und ich verlor oft meinen Faden, sobald die Welle mein Board mit auf die unberechenbare Reise nahm. Meine Gedanken schienen einzufrieren, sobald sich meine Hände vom Brett lösten, selbst wenn ich noch so sehr versuchte, mich an die Tipps und Tricks zu erinnern, die das Reiten auf der Welle verbessern sollten. Als ich bereits ein paar Jahre Surferfahrung hatte, wurde ich gefragt: »Kannst du schon darüber nachdenken, was du gerade machst, während du noch auf der Welle bist?« Damals musste ich Nein sagen. Es fühlte sich so an, als ob mein Kopf einen Ein- und Ausschalter haben und während des Surfers zwischen beiden hin- und herwechseln würde. Der Einschalter war in den Momenten des Paddelns und Wartens auf die Wellen umgelegt. Jeder Gedanke wurde mitgenommen, bis sich unendlich viele Ideen überlappten und in einem Gedankenstrudel vermischten. Doch in dem Augenblick, wo ich eine Welle nahm,



wurde der Schalter umgelegt, und alle Gedanken waren schlagartig wie weggeblasen. Ein Wellenritt war jedes Mal wie ein Rausch, Zeit zum Denken blieb da nicht wirklich.

Manchmal konnte ich mich nicht einmal erinnern, was in der Zeit auf der Welle überhaupt passiert war und wie der Ritt endete. Es war fast, als wäre ich ans Ende der Welle katapultiert und jegliche Erinnerungen an die »Reise« gelöscht worden. Mit diesem Phänomen war ich aber nicht allein, denn auch meine Freundinnen konnten sich oft nicht daran erinnern, was auf ihrer Welle passiert war. Dies machte es viel schwerer, aktiv den Surfstil zu verändern oder neue Dinge auszuprobieren.

Viele Dinge laufen beim Surfen gleichzeitig und in Sekundenschnelle ab. Da ich umgeben von unaufhaltsamen Bewegungen war, auf die ich größtenteils keinen Einfluss hatte, war ein zielgerichtetes Denken, mit dem ich meine Körperbewegungen hätte kontrollieren können, fast unmöglich. Es war wie ein gedankenloses Sein im Moment, als würde die Welt stillstehen, obwohl eigentlich das Gegenteil der Fall war. Es dauerte Jahre, bis ich wirklich lernte, auch während des Surfens meine Gedanken zu kontrollieren und zu ordnen.

Diese nicht nur körperliche Kontrolle bringt ein neues Gefühl mit sich: Wenn ein Surfer eine Welle nimmt, genießt er den Augenblick, auch wenn er weiß, dass die Welle enden wird. Er genießt diese eine Woge in vollen Zügen mit der Sicherheit im Hinterkopf, dass der Ozean ihm immer neue geben wird. Es ist das vollkommene Im-Moment-Sein.

Als ich an dem Punkt angelangt war, an dem ich meine Techniken auf der Welle verbessern wollte, brauchte ich eine neue Strategie, um meine Ziele zu erreichen. Jemand hatte mir mal erzählt, dass der Verstand der größte Zauberkünstler sei, der in jeder Situation dabei ist, ob man sich dessen bewusst ist oder nicht. Beim Surfen lernte ich nun meinen Verstand und

DIE PERFEKTE WELLE – DER PERFEKTE FLOW

Als Mayla, Psychologin und Fitness-Expertin, das erste Mal auf dem Surfbrett steht, ist das der Beginn einer besonderen Liebesgeschichte zwischen ihr und dem Meer. Ob Ozean oder Ostsee – Mayla ist talentiert und verbringt jede freie Minute auf dem Board. Doch immer wieder holen sie Selbstzweifel ein: Bin ich gut genug? Was, wenn ich versage? Welle um Welle lernt Mayla, sich freizuschwimmen: von Anspruchsdenken und Ängsten. Von dem Wunsch, alles kontrollieren zu wollen.

Warmherzig und klug erzählt Mayla, was auch wir vom Meer lernen können: zum Beispiel dass jenseits der eigenen Komfortzone oftmals großes Glück wartet und man sich nur diesen einen ersten Schritt hinauswagen muss. Oder dass es keine bessere Motivation als Frust gibt, um wirklich an sein Ziel zu kommen – im Großen wie im Kleinen.

**Surfen ist wie das Leben –
mit dem richtigen Flow kommen wir lässig
und glücklich durch den Alltag.**



WG 481 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-9286-8



€ 17,99 [D]

www.gu.de