

Leseprobe aus „Living in Flow – Dein Weg zu mehr Balance im Leben“ von Tobias Kremp

„Es gab eine Zeit, da habe ich funktioniert. Ich war gut darin. Leistungsfähig, diszipliniert, belastbar. Ich konnte viel aushalten – und habe das auch getan. Von außen war alles stimmig: ein verlässlicher Alltag, beruflicher Erfolg, Sicherheit. Nur innen hat etwas nicht mehr mitgezogen.

Es begann schleichend. Eine Unruhe, die sich nicht wegtrainieren ließ. Eine Müdigkeit, die trotz Schlaf blieb. Und die Frage: War's das? Ich habe lange versucht, diese Signale zu ignorieren. Habe noch mehr gemacht, noch mehr organisiert, mich noch mehr angestrengt. Habe funktioniert, obwohl es in mir längst nicht mehr stimmte. Doch irgendwann kam der Punkt, an dem es nicht mehr ging. Kein großer Knall – eher ein inneres Aufgeben. Der Moment, in dem du merkst, dass du zwar noch durch den Tag kommst, aber längst nicht mehr fühlst, wofür eigentlich.

In dieser Leere begann etwas Neues. Erst unfreiwillig, dann bewusst. Ich nahm mir Zeit. Zog mich zurück. Ging raus. Ins Gelände. Aufs Rad. Und fuhr los – nicht weil ich ein Ziel hatte, sondern weil ich wieder in Bewegung kommen musste. Nicht äußerlich. Innerlich. Was ich auf diesen Wegen erlebt habe, hat mich verändert. Nicht schlagartig, nicht heroisch – aber grundlegend. Ich habe gelernt, mich wieder zu spüren. Ehrlich hinzusehen. Und Verantwortung für mein Leben zu übernehmen, wie es wirklich ist – nicht wie es auf dem Papier aussehen soll.

Dieses Buch ist aus diesem Prozess entstanden. Kein Ratgeber. Kein Dogma. Sondern eine Einladung: an dich, dich auf deine eigene Reise zu machen. Nicht meine Schritte zu gehen – sondern deine Spur zu finden.“

[Stand: 05/2025]