



Udo Schroeter

Bin bei mir

Eine Erzählung über ein Leben im Hier und Jetzt

Mit Illustrationen von Claudia Lieb



Erscheinungstermin: 28. August 2024

Bitte keine Berichterstattung vorab –
vielen Dank!

»Wo bin ich nur mit meinen Gedanken? Und findet dort gerade mein Leben statt?«

- Lebensweisheit erzählerisch verpackt
- Eine inspirierende und stärkende Erzählung des Bestseller-Autors Udo Schroeter
- den Zauber des Lebens im Hier und Jetzt entdecken, mit einem einfachen und beindruckendem Bild
- Eine Einladung zur Visualisierung des eigenen Lebens – auch im Kontext von Partnerschaft und Gesellschaft

Alltagsprobleme, Zukunftsängste, alte Wunden aus der Vergangenheit – oft sind wir mit unseren Gedanken überall, nur nicht da, wo unser Leben wirklich stattfindet: im Hier und Jetzt. Udo Schroeter erzählt eine Geschichte und zeigt damit, wie wir wieder in unserer Mitte ankommen und damit im Hier und Jetzt leben können. Denn erst wenn wir ganz bei uns sind, können wir uns den Herausforderungen in Familie, Beruf und Gesellschaft erfolgreich stellen.

Hardcover mit Schutzumschlag, ca. 128 Seiten | Durchgehend vierfarbig, mit zahlreichen Illustrationen
ca. € 16,00 [D] inkl. MwSt. | ca. € 16,50 [A] | ca. CHF 22,50 * (* empf. VK-Preis) | ISBN: 978-3-466-34825-1
Fotografien © Mats Schroeter





Tom und sein alter Freund Paul verbringen einige Tage am Meer. Schnell merkt Paul, dass Tom mit seinen Gedanken ganz woanders ist: Mal ist Tom bei der Arbeit, mal bei seiner nicht ganz einfachen Beziehung und ständig ist er abgelenkt von Belanglosigkeiten. Den gegenwärtigen Moment kann er nicht genießen. Getrieben von innerer Unruhe hat er das Gefühl, niemals im eigentlichen Leben zu sein. Etwas läuft falsch.

Doch dann erzählt ihm Paul die Geschichte von zwei Fischern auf der Suche nach dem idealen Fang und langsam beginnt Tom zu verstehen, wie sehr die fortwährende Überforderung im Alltag ihn daran hindert, im Hier und Jetzt anzukommen. Wie allerdings lässt sich das Gedankenkarussell aus alten Verletzungen, der Sorge und Angst vor dem, was kommen mag, bloß stoppen? Anschaulich zeigt ihm Paul anhand eines Modells, wie er wieder zur eigenen Mitte finden kann. Dabei kommen ein Kreis, zwei Flaschen und drei Steine zum Einsatz, die sinnbildlich zeigen, was nötig ist, damit ein erfülltes Leben gelingt. Vor allem aber, wie Tom es auch dann führen kann, wenn die Auszeit am Meer vorbei ist.

Udo Schroeter ist Naturcoach, Autor, Veranstalter von Outdoor-Seminaren, Workshop-Leiter und Fotograf. 2006 ist er mit seiner Familie nach Bornholm ausgewandert. Seitdem ist er unzähligen Menschen zum Wegbegleiter geworden. Er ist gefragter Referent und Speaker. Seine tiefe Verbundenheit zur Natur spiegelt sich in seinen Büchern, Seminaren und Coachings wider. Neben seinem Bestseller »Bin am Meer« hat er zahlreiche Bücher veröffentlicht.



Interview mit Udo Schroeter

Lieber Herr Schroeter, wo sind Sie gerade mit Ihren Gedanken?

Ganz bei der Beantwortung dieser Interviewfragen.

Sie machen sich keine Sorgen? Allein der persönliche Alltag stellt uns alle ja immer wieder vor Herausforderungen, die einem Angst machen können. Und da haben wir noch gar nicht auf die aktuelle Weltlage geschaut.

Es ist ja so: der Alltag ist der Alltag. Aber wie ich diesen Alltag erlebe und wie ich ihn bewerte, hängt zu einem Großteil von meinen Gedanken ab. Wenn ich mir also ständig Sorgen mache, erschaffe ich mir einen dauerhaften inneren Alarmmodus. Und das hat Konsequenzen für Leib und Seele. Sorgen sind immer auf die Zukunft gerichtet und ich versuche sehr bewusst da zu sein, wo sich mein Leben gerade abspielt: im Hier und Jetzt.

Ihr neues Buch »Bin bei mir« erzählt vom Urlaub zweier Freunde. Einer ist dabei gedanklich permanent abwesend, der andere holt ihn mit der Geschichte von zwei Fischern wieder zurück ins Hier und Jetzt. Kennen Sie diese Situation aus ihrem Coaching?

Ja, es ist ein Thema, das heutzutage viele Menschen umtreibt: Mit den Gedanken nicht dort zu sein, wo sich das eigene Leben gerade abspielt, ist ein innerer Zustand, den viele Frauen und Männer tagtäglich kennen. Sie sind zunehmend gestresst von ihrem Gedankenkinofilm und ihnen kommt mehr und mehr die Lebensfreude abhanden. Alles scheint so komplex und ist voll von Erwartungsdruck, dass man funktioniert, aber nicht mehr lebt! Es gibt eine riesige Sehnsucht nach Entschleunigung und Ankommen.



Sie beschreiben in dem Buch ein Modell, mit dem man sich seinen gegenwärtigen Standpunkt sehr anschaulich vorstellen kann. Gelingt es Ihnen selbst, immer ganz in Ihrer Mitte, immer ganz im Hier und Jetzt zu sein?

Ja, da bin ich mittlerweile sehr bewusst unterwegs. Und wenn ich merke ich beginne mit meinen Gedanken abzuschweifen, frage ich mich »Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken?« »Und findet dort, wo ich mich mit meinen Gedanken rumtreibe gerade mein Leben statt?«

Warum ist es für alle Lebensbereiche – sei es Beziehung, Familie, Beruf oder Gesellschaft – so wichtig, in seiner eigenen Mitte zu stehen?

Das Hier und Jetzt ist, auch im Wortsinn, der einzige LEBENSRAUM in dem ich mein Leben überhaupt gestalten und erleben kann. Der einzige Raum, in dem ich Liebe erfahren und verschenken kann. Der einzige Raum, in dem mein Leben gerade stattfindet, immer stattgefunden hat und immer stattfinden wird. Je bewusster ich mein Leben im Hier und Jetzt wahrnehme, desto bewusster eröffne ich mir auch den Raum für tiefgreifende Erfahrungen und Erinnerungen. Am Ende unserer Lebensreise werden wir uns sehr intensiv an die Erlebnisse erinnern, in denen wir ganz präsent waren.

Wem möchten Sie »Bin bei mir« ans Herz legen?

Ich möchte das Buch Menschen an das Herz legen, die Freude daran haben, für sich oder mit dem Partner oder der Partnerin, der besten Freundin oder einem anderen Lieblingsmenschen auf eine berührende Reise in das Hier und Jetzt zu gehen. Das anschauliche Bild der Geschichte ist so einfach gehalten, dass man es an jedem Ort der Welt – egal ob im Lieblingscafé, am Strand, oder in einer Wohlfühlecke nachstellen und sofort miteinander in einen tiefen Austausch eintauchen kann.



Und ich möchte das Buch allen Menschen an das Herz legen, die das Gefühl haben sie sind gehetzt, gestresst und die in sich eine tiefe Sehnsucht spüren endlich wieder mehr Ruhe und Frieden im eigenen Leben zu finden. Menschen, die endlich wieder bei sich ankommen wollen – ohne Angst und ohne Stress.

Zu guter Letzt: Was wären die wichtigsten drei Tipps für jemanden, der einfach immer wieder zu seinen Wunden oder negativen Erlebnissen aus der Vergangenheit zurückkehrt, oder vor lauter Sorgen um seine Zukunft, sein Leben gerade verlässt?

Es ist schon elementar, erst einmal anzuerkennen, dass es Themen aus der Vergangenheit gibt, mit denen ich mich immer noch nicht versöhnt habe. Oder, dass ich, statt mein Leben zu genießen, eine Getriebene, oder ein Getriebener meiner Ängste bin. Hinter jedem Stress steckt eine Angst! Es geht also zunächst einmal darum, ehrlich mit sich selbst zu sein. Das ist der spirituelle Bodensatz für wirkliche Veränderung.

Wenn ich die Themen erkannt und benannt habe, braucht es vielleicht eine weitere Entscheidung. Bin ich so sehr in meiner Kraft, dass ich die Themen und negativen Einflüsse allein auflöse, oder ist es weise, sich eine Wegbegleiterin, oder einen Wegbegleiter zu suchen, um diesen Weg nicht allein gehen zu müssen und mich dabei zu überfordern.

Und ein dritter Tipp ist, seine Lebenszeit wieder vielmehr in der natürlichen Welt zu verbringen. Die Digitalisierung und mit ihr die sozialen Medien haben die Prozesse von Angst und negativen Gefühlen sehr verstärkt. Das Handy auszuschalten und hinaus in die Natur zu gehen ist eine ganz wunderbare Medizin, um wieder bei sich selbst anzukommen.



[Buchtrailer »Bin bei mir«](#)

www.udoschroeter.com
[@udo.schroeter](https://www.instagram.com/udo.schroeter)



UDO SCHROETER
BIN BEI MIR

LESE - UND WORKSHOP TOUR HERBST 2024

27.09.2024	Fehrmarn	Lesung*
29.09.2024	Quickborn	Lesung*
30.09.2024	Braunschweig	Lesung*
02.10.2024	Wedemark	Lesung*
04.10.2024	Münster	Lesung
05.10.2024	Spenge	Lesung
06.10.2024	Warendorf	Tages-Workshop
07.10.2024	Warendorf	Lesung
09.10.2024	Köln	Lesung*
10.10.2024	Nassau	Lesung*
13.10.2024	Mühlheim/Main	Tages-Workshop
15.10.2024	Mühlheim/Main	Lesung
18.10.2024	Östringen	Lesung
20.10.2024	Bürstadt	Tages-Workshop
23.10.2024	Altenburg	Lesung
25.10.2024	Lüneburg	Lesung*
21.11.2024	Preetz	Lesung*
22.11.2024	Lübeck	Lesung*



LEBEN IST JETZT!



*musikalische Begleitung:
Lars Hofmann

MEHR INFORMATIONEN WWW.UDOSCHROETER.COM

