
Einatmen.
Schreiben.
Weiter.
Der stille Reflexionsguide für Menschen,
die sich selbst wieder begegnen wollen
Marcus Dziersan

ZUERST EIN GEDANKE

Dieses Buch will dich nicht verändern.

Es gibt Bücher, die schon auf der ersten Seite wissen, wer du am Ende sein sollst. Dieses hier weiß es nicht. Und das ist Absicht.

Auf marcus-dziersan.de sind Geschichten entstanden, die zunächst wenig miteinander zu tun haben: Ein Einkaufswagen, ein Kind im Regen, ein leerer Akku, ein höflicher Satz mit versteckter Erwartung. Andere Texte handeln von Nähe, Erschöpfung, Vertrauen oder davon, wie wir in digitalen Räumen miteinander umgehen.

Was sie verbindet, ist keine Formel. Es ist ein Blick: genauer hinschauen, nachfragen, die eigene erste Erklärung nicht für die einzige halten. Genau das möchte dieses Workbook ermöglichen.

Du findest hier 32 eigenständige Reflexionen zu ausgewählten Bloggeschichten. Es sind keine wörtlichen Nachdrucke. Sie greifen die Gedanken der Originaltexte auf und stellen ihnen Fragen, Gegenperspektiven und Schreibraum zur Seite. Hinten wartet ein Register der verfügbaren Blogtitel. Die Geschichten selbst kannst du kostenlos auf der Website lesen.

DAS DARFST DU

Eine Seite lesen. Eine Frage beantworten. Eine Randnotiz machen. Widersprechen. Den Stift weglegen. Wiederkommen.

Eine Frage für den Anfang

Wann hat dich zuletzt etwas scheinbar Kleines länger beschäftigt, als du erwartet hattest?

LESEANLEITUNG

Drei Wege. Keine vorgeschriebene Reihenfolge.

Fünf Minuten

Öffne eine beliebige Geschichte, lies den neuen Impuls und bleib bei einer Frage hängen. Das reicht.

Ein guter Abend

Lies den Impuls, nimm die Gegenperspektive ernst und beantworte zwei der Fragen. Ohne Punkte, ohne Auswertung.

Ein längerer Weg

Arbeite mehrere Themenräume durch, lies die verlinkten Originaltexte und notiere am Ende, wo sich dein Blick verändert hat – falls er es getan hat.

AUFBAU JEDER DOPPELSEITE

Links: eine neue, eigenständige Reflexion und die zweite Lesart. Rechts: drei Fragen, ein freier Satz und Platz für deine Handschrift.

Die Seiten sind bewusst in A4 angelegt, damit du sie ausdrucken und mit einem gewöhnlichen Stift ausfüllen kannst. Für das digitale Lesen sorgen klare Kapitelmarkierungen, echte Links auf die geprüften Originaltexte und Seitenzahlen.

Eine wichtige Grenze

Dieses Buch ist weder Therapie noch Diagnostik, Krisenhilfe oder professionelle Beratung. Vor allem die Kapitel über Nähe, Erschöpfung und Selbstbild können persönliche Erinnerungen berühren. Überspringe alles, was sich gerade nicht gut anfühlt. Wenn dich etwas akut belastet, suche Unterstützung bei einer vertrauten Person oder einer geeigneten Fachstelle. In akuter Gefahr gilt in Deutschland 112.

Du musst nichts zeigen oder teilen. Was du hier schreibst, gehört dir.

INHALT

Acht Wege durch dieselbe Welt

01 DIE KLEINEN DINGE

Alltag, Rücksicht und unscheinbare Entscheidungen

02 MENSCHEN UND URTEILE

Absichten, Schubladen und die zweite Lesart

03 WORTE UND VERBINDUNGEN

Wie wir reden, missverstehen und einander erreichen

04 NÄHE UND DISTANZ

Kennenlernen, Vertrauen, Wünsche und Grenzen

05 FAMILIE UND VERANTWORTUNG

Begleiten, aushalten und eigene Maßstäbe prüfen

06 WER BIN ICH DAZWISCHEN?

Rollen, Selbstbild und der Mut zu eigenen Fragen

07 TECHNIK UND GESELLSCHAFT

Zwischen hilfreichem Werkzeug und fremder Logik

08 PAUSEN, LASTEN UND WEITERGEHEN

Selbstfürsorge ohne Leistungsliste

DANACH

Was bleibt, wenn der Moment vorbei ist? · Offene Seiten · Geschichtenregister · Quellen und Hinweise

DIE VERBINDUNG ZUM BLOG

Die 32 ausgewählten Texte sind nur ein Einstieg. Das Register am Ende würdigt auch die vielen anderen vorhandenen Geschichten und lädt ausdrücklich zum Weiterlesen ein.

THEMENRAUM 01 / 08

DIE KLEINEN DINGE

Alltag, Rücksicht und unscheinbare Entscheidungen

Ein Einkaufswagen. Eine Kaffeetasse. Eine Busfahrt. Nichts davon kündigt eine große Erkenntnis an. Und trotzdem verraten uns solche Szenen manchmal mehr über unser Miteinander als eine lange Diskussion. Dieses Kapitel beginnt dort, wo wir gewöhnlich nicht nach einer Geschichte suchen: zwischen Kasse, Haltestelle und dem nächsten Handgriff.

EIN GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Nicht jede Kleinigkeit ist eine große Sache. Aber wir dürfen selbst entscheiden, welche uns etwas zeigt.

Geschichten in diesem Kapitel

- Der Euro im Einkaufswagen.
- Der Kaffee schmeckt bei dir immer so gut
- Zwischen zwei Haltestellen
- Leben am Limit - wenn man mit 20% Akku das Haus verlässt

GESCHICHTE 01 / 32 • LESEN

Der Euro im Einkaufswagen.

Warum der Einkaufschip weniger über Geld als über Rücksicht erzählt.

Der Gedanke dahinter

Der Einkaufswagen steht wieder an seinem Platz. Niemand bekommt dafür einen Orden. Vielleicht ist das sogar gut so: Rücksicht ist meistens unspektakulär. Man bemerkt sie erst, wenn sie fehlt. Wenn jeder nur auf seine eigene Abkürzung schaut, wird der nächste Mensch zum Aufräumdienst. Gerade die kleinen Pflichten zeigen, ob wir andere mitdenken – auch dann, wenn sie gar nicht vor uns stehen.

DIE ZWEITE LESART

Manchmal ist das Chip-System schlicht praktische Organisation. Nicht jede vergessene Kleinigkeit ist ein Charakterurteil.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 01 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Der Euro im Einkaufswagen.

Schreib eine alltägliche Situation auf, in der jemand an den Nächsten gedacht hat.

Welche Abkürzung nimmst du selbst, obwohl sie anderen Arbeit machen könnte?

Was würde sich ändern, wenn du in dieser Situation einmal langsamer wärst?

Dein unvollständiger Satz

Eine kleine Rücksicht, die ich in dieser Woche bewusst zeigen möchte:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 02 / 32 • LESEN

Der Kaffee schmeckt bei dir immer so gut

Wenn Lob freundlich klingt und zugleich eine Bitte vorbereitet.

Der Gedanke dahinter

Es gibt Komplimente, die einfach stehen bleiben dürfen. Und es gibt diese anderen: Kaum ausgesprochen, hängt schon eine Aufgabe daran. Du machst das doch so gut. Könntest du nicht schnell? Man kann ehrlich gelobt werden und trotzdem das Gefühl bekommen, dass die eigene Hilfsbereitschaft gerade eingeplant wurde. Die Frage ist nicht, ob man helfen darf. Sondern ob das Ja noch frei ist, wenn der freundliche Satz schon Druck gemacht hat.

DIE ZWEITE LESART

Ein Kompliment muss keine Strategie sein. Vielleicht wollte jemand wirklich nur nett sein.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 02 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Der Kaffee schmeckt bei dir immer so gut

Wann hat sich ein Lob für dich wie eine versteckte Erwartung angefühlt?

Wie erkennst du den Unterschied zwischen Bitte und stillschweigender Pflicht?

Welche freundliche Antwort wäre ehrlich, ohne unnötig hart zu sein?

Dein unvollständiger Satz

Einen Satz, mit dem ich künftig freundlich ablehnen kann:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 03 / 32 • LESEN

Zwischen zwei Haltestellen

Sprache, Geräusche und das Bedürfnis nach einem ruhigen Moment.

Der Gedanke dahinter

Ein Bus fährt durch die Stadt, Menschen reden, Telefone klingeln und jemand versucht, seine Gedanken zu ordnen. Was für die einen bloß Unterhaltung ist, wird für andere zum Lärm. Die Beobachtung im Blog führt zu einer größeren Frage: Hören wir noch, wie wir miteinander sprechen? Worte füllen manchmal nur eine Pause. Sie können aber auch Halt geben, erklären, verletzen oder verbinden. Es kommt nicht nur auf Lautstärke an, sondern darauf, ob wir einander überhaupt erreichen wollen.

DIE ZWEITE LESART

Auch lockere, laute Sprache kann Gemeinschaft bedeuten. Das eigene Unbehagen ist kein Maßstab für alle.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 03 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Zwischen zwei Haltestellen

Welche Gesprächssituation ist dir in Erinnerung geblieben – angenehm oder unangenehm?

Wann sprichst du, um etwas mitzuteilen, und wann nur gegen die Stille?

Wie würdest du dieselbe Szene aus der Perspektive des Gegenübers beschreiben?

Dein unvollständiger Satz

Ein Satz, den ich einmal wirklich bewusst aussprechen möchte:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 04 / 32 • LESEN

Leben am Limit - wenn man mit 20% Akku das Haus verlässt

Ein kleines Akku-Symbol und plötzlich erstaunlich große Gefühle.

Der Gedanke dahinter

Zwanzig Prozent Akku. Früher wäre das einfach ein technischer Zustand gewesen. Heute kann es reichen, um den ganzen Heimweg in kleine Rechnungen zu verwandeln: Reicht das Ticket? Was, wenn ich jemanden erreichen muss? Habe ich ein Kabel dabei? Es ist ein absurder, zugleich nachvollziehbarer Stress. Technik soll Alltag erleichtern. Doch wenn alles an einem Gerät hängt, fühlt sich eine rote Anzeige manchmal wie ein persönlicher Fehler an.

DIE ZWEITE LESART

Ein leerer Akku ist oft banal, für digitale Tickets und Erreichbarkeit aber manchmal tatsächlich ein praktisches Problem.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 04 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Leben am Limit - wenn man mit 20% Akku das Haus verlässt

Von welcher technischen Kleinigkeit fühlst du dich stärker abhängig, als dir lieb ist?

Was davon ist reale Notwendigkeit, was Gewohnheit oder Sorge?

Welche analoge Alternative würde dich entlasten?

Dein unvollständiger Satz

Meine persönliche kleine Redundanz im Alltag:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

THEMENRAUM 02 / 08

MENSCHEN UND URTEILE

Absichten, Schubladen und die zweite Lesart

Wir sehen häufig nur einen Ausschnitt. Einen Satz, einen Blick, ein Verhalten, einen misslungenen Moment. Dann bauen wir daraus ein Urteil. Vielleicht ist es richtig. Vielleicht fehlt aber die Hälfte der Geschichte. Dieses Kapitel handelt nicht davon, jedem alles durchgehen zu lassen. Es fragt, ob wir noch neugierig genug sind, um unsere erste Deutung zu überprüfen.

EIN GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Ein anderes Urteil ist nicht immer das bessere. Aber manchmal ist es das, das wir uns bislang nicht erlaubt haben.

Geschichten in diesem Kapitel

- Es ging doch nur um ein bisschen Honig
- Die mit dem Händedruck, der zu lange dauert
- Alter ist nur ein Etikett
- Kommentarspalten

GESCHICHTE 05 / 32 • LESEN

Es ging doch nur um ein bisschen Honig

Wenn kleine Wünsche große Folgen bei anderen auslösen.

Der Gedanke dahinter

Ein bisschen Honig klingt nach einer harmlosen Bitte. Doch in der Geschichte werden durch die Beschaffung Dinge beschädigt, andere müssen suchen, helfen und reparieren. Das Interessante ist nicht nur die Absicht. Es ist die Rechnung, die später bei Menschen landet, die am Wunsch selbst gar nicht beteiligt waren. So etwas passiert im Alltag ständig. Jemand entscheidet bequem, und jemand anders fängt die Folgen auf. Ob in der Familie, am Arbeitsplatz oder in einer Beziehung: Gute Absichten machen eine Wirkung nicht automatisch gut.

DIE ZWEITE LESART

Wer nachher hilft, sollte nicht automatisch auf seine Helferrolle reduziert werden. Und manches Missgeschick bleibt eben ein Missgeschick.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 05 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Es ging doch nur um ein bisschen Honig

Wann musstest du einmal Folgen ausbaden, die du nicht verursacht hast?

Gab es einen Moment, in dem andere deine eigene Entscheidung auffangen mussten?

Was wäre echte Verantwortung nach einem Fehler, jenseits einer Entschuldigung?

Dein unvollständiger Satz

Ein Satz, den ich mir vor einer bequemen Entscheidung stellen kann:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 06 / 32 • LESEN

Die mit dem Händedruck, der zu lange dauert

Missgunst ist manchmal höflich verpackt.

Der Gedanke dahinter

Nicht jede Spitze wird laut ausgesprochen. Manchmal kommt sie als kleiner Scherz, als halbherziges Lob oder als Sorge daher. Vielleicht ist es Neid. Vielleicht nur ein ungeschickter Satz. Sicher ist: Manchmal merkt man, wie ein Erfolg plötzlich kleiner wird, obwohl sich an ihm nichts geändert hat. Das Workbook lädt nicht zum Gedankenlesen ein. Es fragt, was bei uns ankommt, wie wir Grenzen setzen und wie schnell wir selbst hinter einer Bemerkung böse Absichten vermuten.

DIE ZWEITE LESART

Wir können Motive anderer Menschen selten sicher kennen. Nicht jeder ungeschickte Satz ist Missgunst.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 06 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Die mit dem Händedruck, der zu lange dauert

Wann hat jemand deinen Stolz mit einem Nebensatz relativiert?

Welche andere Erklärung könnte es für denselben Satz geben?

Was hilft dir, ruhig und klar zu reagieren, ohne anzugreifen?

Dein unvollständiger Satz

Eine Grenze, die keine Gegenverletzung braucht:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 07 / 32 • LESEN

Alter ist nur ein Etikett

Was eine Zahl beschreibt – und was sie nicht entscheiden darf.

Der Gedanke dahinter

Eine Zahl kann helfen, Zeit einzuordnen. Sie verrät aber weder Mut noch Neugier, noch die Fähigkeit, einen neuen Weg zu beginnen. Trotzdem geben Menschen ihrem Alter manchmal einen ungeschriebenen Stundenplan: Dafür bin ich zu alt. Dafür ist es zu spät. Dazu müsste ich längst weiter sein. Ein Etikett wird zur Grenze, wenn wir es oft genug wiederholen. Dabei ändern sich die Möglichkeiten im Leben nicht nur durch Geburtstage, sondern auch durch Erfahrungen, Beziehungen und Entscheidungen.

DIE ZWEITE LESART

Alter kann körperliche und soziale Wirklichkeiten verändern. Es ist kein Fehler, diese ernst zu nehmen.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 07 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Alter ist nur ein Etikett

Welche Vorstellung darüber, was du in deinem Alter solltest, begleitet dich?

Wer hat diese Regel aufgestellt? Ist sie überhaupt deine?

Was wäre dir wichtig, wenn niemand dein Alter wüsste?

Dein unvollständiger Satz

Einen alten Satz über mich möchte ich neu formulieren:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 08 / 32 • LESEN

Kommentarspalten

Der Moment vor dem Absenden kann der wichtigste sein.

Der Gedanke dahinter

Man liest einen Kommentar, ärgert sich und weiß sofort, was man darauf antworten könnte. Ein treffender Satz, vielleicht sogar sehr gut formuliert. Doch manchmal will dieser Satz nicht klären, sondern treffen. Im Blog wird gerade der Augenblick interessant, in dem die Antwort schon getippt ist und noch nicht abgesendet wurde. Zwischen Reaktion und Entscheidung liegt eine winzige Pause. Sie kann den Unterschied machen zwischen einer weiteren Eskalation und dem Recht, einfach nicht mitzumachen.

DIE ZWEITE LESART

Schweigen ist nicht immer die richtige Wahl. Manchmal braucht Widerspruch eine klare Stimme.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 08 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Kommentarspalten

Wann hast du zuletzt auf etwas unbedingt antworten wollen?

Wolltest du etwas verstehen, erklären oder gewinnen?

Welche Formulierung würde deiner Haltung gerecht, ohne absichtlich zu verletzen?

Dein unvollständiger Satz

Meine persönliche Frage vor dem nächsten Absenden:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

THEMENRAUM 03 / 08

WORTE UND VERBINDUNGEN

Wie wir reden, missverstehen und einander erreichen

Nicht jedes Gespräch findet statt, nur weil Nachrichten ausgetauscht werden. Manchmal bleibt eine Information beim Gegenüber hängen und der Mensch dahinter geht verloren. Wir lesen Tonfälle in einen Punkt hinein, erwarten Antworten in Sekunden und verwechseln Kontakt mit Nähe. Hier geht es um Kommunikation, die wieder etwas mehr Mensch verträgt.

EIN GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Man darf viel schreiben und wenig sagen. Man darf auch wenig schreiben und genau das Richtige treffen.

Geschichten in diesem Kapitel

- Ich wünsche mir Briefe zurück – Sehnsucht nach langsamer Kommunikation
- Als ich dachte, meine Worte wären nur sieben Prozent
- Wie schieße ich mich mit drei Nachrichten selbst aus dem sozialen Miteinander?
- Zwischen Nachrichtenblasen und echten Begegnungen

GESCHICHTE 09 / 32 • LESEN

Ich wünsche mir Briefe zurück – Sehnsucht nach langsamer Kommunikation

Die Sehnsucht nach Antworten, die nicht sofort kommen müssen.

Der Gedanke dahinter

Ein Brief zwingt niemanden zu einer Sofortreaktion. Er lässt Platz zwischen zwei Sätzen und zwischen zwei Menschen. Das ist nicht automatisch romantischer oder besser als eine Nachricht auf dem Handy. Aber vielleicht liegt eine Qualität darin, dass die Wartezeit nicht als Fehler gilt. Wer nicht dauernd erreichbar sein muss, darf Gedanken zu Ende denken. Manchmal entsteht Nähe nicht durch Geschwindigkeit, sondern dadurch, dass eine Antwort erkennbar Zeit bekommen hat.

DIE ZWEITE LESART

Langsamkeit kann schön sein, aber auch Distanz erzeugen. Manche Dinge müssen schnell geklärt werden.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 09 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Ich wünsche mir Briefe zurück – Sehnsucht nach langsamer Kommunikation

Welches Gespräch hätte weniger Tempo vertragen?

Wann liest du Stille als Ablehnung, obwohl du nichts Sicheres weißt?

Wem würdest du gern einen Brief schreiben, ohne ihn abschicken zu müssen?

Dein unvollständiger Satz

Beginne deinen Brief mit: „Was ich dir schon lange sagen wollte …“

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 10 / 32 • LESEN

Als ich dachte, meine Worte wären nur sieben Prozent

Wie aus einem Punkt am Satzende ein vermeintlicher Tonfall wird.

Der Gedanke dahinter

Eine kurze Nachricht erscheint auf dem Bildschirm. Sachlich, knapp, vielleicht mit einem Punkt. Im eigenen Kopf taucht dazu sofort ein Gesichtsausdruck auf, den es nie gegeben hat. Wir ergänzen Nachrichten unbewusst um Vermutungen und nennen das manchmal Intuition. Der Text über die angeblichen sieben Prozent der Kommunikation zeigt, wie schnell aus einer unbewiesenen Faustregel ein persönliches Problem werden kann. Fragen hilft oft mehr als hineinlesen.

DIE ZWEITE LESART

Nicht jedes Missverständnis lässt sich auflösen; Menschen können tatsächlich ausweichend oder kühl schreiben.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 10 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Als ich dachte, meine Worte wären nur sieben Prozent

Welche Nachricht hast du einmal stärker interpretiert, als der Text hergab?

Welche drei verschiedenen Tonfälle wären für denselben Satz möglich?

Welche Nachfrage hätte dir Gewissheit statt Grübeln geben können?

Dein unvollständiger Satz

Eine sachliche Nachricht, die ich nicht mehr deuten muss:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 11 / 32 • LESEN

Wie schieße ich mich mit drei Nachrichten selbst aus dem sozialen Miteinander?

Respekt beginnt dort, wo jemand nicht mitspielen möchte.

Der Gedanke dahinter

Kontaktaufnahme kann leicht und schön sein. Ein offenes Wort, ein frecher Scherz, ein ehrliches Interesse. Doch sobald aus einem Nein eine Verhandlung wird, ist etwas gekippt. Freundlichkeit ist keine Einladung, und eine Antwort ist kein Versprechen. Die Geschichte beschreibt, wie manche Menschen aus fehlender Zustimmung eine Kränkung machen. Dabei wäre die erwachsene Variante erstaunlich kurz: zuhören, verstehen, Grenze akzeptieren.

DIE ZWEITE LESART

Auch eigene Unsicherheit verdient einen freundlichen Umgang. Sie gibt aber niemandem das Recht, andere zu bedrängen.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 11 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Wie schieße ich mich mit drei Nachrichten selbst aus dem sozialen Miteinander?

Wo hast du erlebt, dass ein Nein nicht respektiert wurde?

Wie erkennst du in einem Gespräch Gegenseitigkeit statt bloßer Hoffnung?

Wie könnte eine höfliche, eindeutige Absage klingen?

Dein unvollständiger Satz

Eine respektvolle Antwort auf ein Nein:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 12 / 32 • LESEN

Zwischen Nachrichtenblasen und echten Begegnungen

Online verbunden – und trotzdem manchmal weit voneinander entfernt.

Der Gedanke dahinter

Das Handy zeigt Bilder, Nachrichten und vertraute Namen. Alles wirkt nah, sogar Menschen, die weit weg sind. Trotzdem kann die Begegnung im echten Leben fehlen: das Dazwischen, das Aushalten einer Pause, das spontane Lachen. Digitale Kommunikation ist wertvoll und für viele Menschen die wichtigste Brücke. Aber sie ersetzt nicht jede Art von Nähe. Vielleicht sollten wir weniger danach fragen, wie viele Kontakte wir haben, und mehr danach, welche Begegnungen uns wirklich tragen.

DIE ZWEITE LESART

Online-Freundschaften können tief und verlässlich sein. Nähe ist nicht an denselben Raum gebunden.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 12 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Zwischen Nachrichtenblasen und echten Begegnungen

Welche Verbindung tut dir digital gut und warum?

Welche Art von Begegnung fehlt dir manchmal trotz vieler Nachrichten?

Wie könnte ein kleiner echter Kontakt aussehen, ohne dich unter Druck zu setzen?

Dein unvollständiger Satz

Eine Verbindung, der ich wieder bewusste Aufmerksamkeit schenken möchte:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

THEMENRAUM 04 / 08

NÄHE UND DISTANZ

Kennenlernen, Vertrauen, Wünsche und Grenzen

Menschen können nebeneinander sitzen und sich weit weg fühlen. Sie können sich einmal begegnen und einander trotzdem im Gedächtnis bleiben. Zwischen Nähe und Abstand gibt es keine allgemeingültige Zahl. Dieses Kapitel nimmt Wünsche ernst, ohne aus ihnen Ansprüche zu machen. Es betrachtet Vertrauen nicht als Vertrag und Liebe nicht als einfache Rechnung.

EIN GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Nähe lässt sich wünschen und einladen. Sie lässt sich nicht erzwingen.

Geschichten in diesem Kapitel

- Wenn Nähe fehlt – warum Berührung mehr heilt, als Worte es können
- Bildhübsche Menschen und die Filter
- Beziehungen scheitern nicht an einem Moment
- Wie viel Vertrauen darf ein Mensch kosten?

GESCHICHTE 13 / 32 • LESEN

Wenn Nähe fehlt – warum Berührung mehr heilt, als Worte es können

Der Unterschied zwischen Kontakt, Körperlichkeit und Geborgenheit.

Der Gedanke dahinter

Man kann viel miteinander organisieren und doch kaum noch etwas miteinander teilen. Der Text spricht über Berührung, über eine Hand, die bleibt, und über das Gefühl, wahrgenommen zu werden. Nähe ist dabei nicht automatisch Sexualität. Sie kann in einem kurzen, einvernehmlichen Körperkontakt liegen oder in verlässlicher Zuwendung. Wichtig ist, auch die andere Seite zu sehen: Manche Menschen brauchen mehr Abstand, andere mehr Nähe. Ein Bedürfnis ist echt, aber daraus entsteht kein Anspruch auf einen anderen Körper.

DIE ZWEITE LESART

Nähe ist nicht für jeden gleich. Ein Nein zur Berührung muss immer respektiert werden.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 13 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Wenn Nähe fehlt – warum Berührung mehr heilt, als Worte es können

Welche Formen von Nähe tun dir gut, unabhängig von Sexualität?

Wie zeigst du Zuneigung, wenn Berührung gerade nicht möglich oder nicht gewünscht ist?

Welche Bitte könntest du aussprechen, ohne Druck aufzubauen?

Dein unvollständiger Satz

Ein Satz über Nähe, der sowohl mein Bedürfnis als auch Grenzen achtet:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 14 / 32 • LESEN

Bildhübsche Menschen und die Filter

Was wir an uns verändern, obwohl andere es vielleicht mögen.

Der Gedanke dahinter

Ein Foto im Status. Ein Filter. Ein Gesicht, das noch glatter und ein wenig fremder aussieht. Warum machen Menschen das? Vielleicht aus Spaß, vielleicht aus Gewohnheit, vielleicht aus Unsicherheit. Wir wissen es nicht. Gerade deshalb ist die Beobachtung spannend. Manchmal sehen andere an uns Dinge, die wir selbst am liebsten verstecken würden – und finden genau sie menschlich. Zwischen Selbstgestaltung und Selbstschutz verläuft keine eindeutige Grenze.

DIE ZWEITE LESART

Ein Filter ist kein Beweis von Unsicherheit. Ästhetik darf einfach Freude machen.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 14 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Bildhübsche Menschen und die Filter

Wann möchtest du dich lieber von deiner besten Seite zeigen?

Welche vermeintliche Macke an dir sieht ein anderer vielleicht liebevoll?

Wie lässt sich Neugier zeigen, ohne jemanden über sein Aussehen zu beurteilen?

Dein unvollständiger Satz

Ein Satz, der meine Ecken und Kanten nicht verstecken muss:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 15 / 32 • LESEN

Beziehungen scheitern nicht an einem Moment

Was sich langsam verändert, obwohl niemand einen großen Knall hört.

Der Gedanke dahinter

Nicht jede Distanz beginnt mit einem Streit. Manchmal verschiebt sich etwas in kleinen Portionen: ein verschobenes Gespräch, ein nicht eingelöstes Versprechen, eine Zärtlichkeit weniger, ein unausgesprochener Ärger mehr. Dann fragt man sich irgendwann, wann es eigentlich angefangen hat. Vielleicht gibt es keinen einzigen Zeitpunkt. Beziehungen bestehen auch aus Wiederholungen – aus denen, die verbinden, und denen, die immer wieder etwas wegnehmen.

DIE ZWEITE LESART

Manche Beziehungen enden trotz ernsthafter Bemühungen. Nicht alles kann oder sollte erhalten bleiben.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 15 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Beziehungen scheitern nicht an einem Moment

Welche kleinen Gesten halten eine Beziehung oder Freundschaft für dich lebendig?

Was müsste benannt werden, bevor es sich zu einem großen Vorwurf sammelt?

Woran würdest du erkennen, dass Veränderung wirklich stattfindet?

Dein unvollständiger Satz

Eine konkrete, nicht anklagende Bitte:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 16 / 32 • LESEN

Wie viel Vertrauen darf ein Mensch kosten?

Vertrauen ist wertvoll, aber Selbstaufgabe kein Beweis dafür.

Der Gedanke dahinter

Vertrauen bedeutet, dass nicht alles kontrolliert werden kann. Wir zeigen uns, glauben an Zusagen, lassen Raum. Doch Vertrauen ist keine Eintrittskarte für endloses Nachsehen. Wenn Versprechen immer wieder gebrochen werden, kann aus Offenheit ein Erschöpfungszustand werden. Vielleicht ist die bessere Frage nicht, wie viel jemand uns schuldet, sondern ob Verantwortung und Verlässlichkeit auf beiden Seiten sichtbar sind. Man darf einem Menschen vertrauen – und trotzdem an einer Grenze festhalten.

DIE ZWEITE LESART

Ein Fehler macht einen Menschen nicht automatisch unzuverlässig. Entscheidend sind Muster und Umgang damit.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 16 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Wie viel Vertrauen darf ein Mensch kosten?

Welche Handlung lässt Vertrauen bei dir wachsen?

Wann verwechselst du Hoffnung mit einer bereits eingetretenen Veränderung?

Welche Grenze schützt dich, ohne alles kontrollieren zu wollen?

Dein unvollständiger Satz

Ein Satz, mit dem ich Vertrauen und Grenze zugleich ausdrücken kann:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

THEMENRAUM 05 / 08

FAMILIE UND VERANTWORTUNG

Begleiten, aushalten und eigene Maßstäbe prüfen

Wer Verantwortung trägt, wird selten nur gelobt. Häufig steht das nächste Lehrbuch schon bereit, mit Uhrzeiten, Tabellen und vernünftigen Empfehlungen. Doch der konkrete Mensch passt nicht immer in die Zeile. Dieses Kapitel erzählt von Grenzen, Begleitung und davon, warum Fürsorge manchmal eindeutig ist und manchmal aushält, dass nicht alles perfekt läuft.

EIN GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Ein Kind braucht Orientierung und Zuwendung. Eltern brauchen manchmal beides ebenfalls.

Geschichten in diesem Kapitel

- Konsequenzen sind nicht lieblos
- Sam und der Regen, der bleiben durfte
- Die Tabelle, die wusste, wann Sam müde zu sein hat
- Manchmal wäre weniger Recht einfach mehr Familie

GESCHICHTE 17 / 32 • LESEN

Konsequenzen sind nicht lieblos

Eine Grenze ist nicht automatisch eine Zurückweisung.

Der Gedanke dahinter

Zwei Spielzeug-LKW, mehrmalige Warnungen und schließlich eine klare Konsequenz. Der Moment aus dem Familienalltag zeigt: Ein Nein kann gelten, ohne dass die Beziehung darüber endet. Kinder dürfen enttäuscht sein; Erwachsene dürfen erklären und bleiben. Entscheidend ist, ob eine Grenze nachvollziehbar, altersgerecht und ohne Beschämung gesetzt wird. Ein Machtkampf muss nicht gewinnen oder verlieren. Manchmal genügt, dass das gemeinsame Spiel später weitergehen kann.

DIE ZWEITE LESART

Auch Konsequenzen brauchen Augenmaß. Nicht jede Situation verlangt dieselbe Reaktion.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 17 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Konsequenzen sind nicht lieblos

Welche Grenze aus deiner Kindheit war hilfreich – welche eher ungerecht?

Wie würdest du einem Kind den Sinn einer Regel erklären, ohne es kleinzumachen?

Wann wäre ein Kompromiss klüger als stures Festhalten?

Dein unvollständiger Satz

Eine Grenze, bei der ich Beziehung und Klarheit gemeinsam denken möchte:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 18 / 32 • LESEN

Sam und der Regen, der bleiben durfte

Begleiten heißt nicht, jede Unannehmlichkeit zu verhindern.

Der Gedanke dahinter

Karneval, Regen, nasse Kleidung und ein Kind, das irgendwann einfach müde ist. Trotzdem bleibt von diesem Tag mehr als schlechtes Wetter: Menschen helfen, ein Kind zeigt, was es braucht, und der Vater bleibt an seiner Seite. Eine anstrengende Erinnerung kann später von Stolz begleitet sein. Aber das ist kein Aufruf, Grenzen zu übergehen. Es geht um die Kunst, wahrzunehmen, wann Unterstützung trägt und wann wirklich Schluss sein muss.

DIE ZWEITE LESART

Durchhalten ist nicht automatisch besser. Fürsorge heißt auch, Müdigkeit und Überforderung ernst zu nehmen.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 18 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Sam und der Regen, der bleiben durfte

Wann hat dich jemand begleitet, statt für dich zu entscheiden?

Welche Anstrengung war für dich sinnvoll, welche hätte nicht sein müssen?

Woran erkennst du bei anderen, dass sie Unterstützung statt Druck brauchen?

Dein unvollständiger Satz

Meine persönliche Definition von „Ich bin da“:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 19 / 32 • LESEN

Die Tabelle, die wusste, wann Sam müde zu sein hat

Wenn ein Durchschnittswert plötzlich wie eine Vorschrift klingt.

Der Gedanke dahinter

Eine Tabelle verspricht Ordnung. Sie zeigt Schlafzeiten, Alter und ideale Abläufe. Solche Orientierung kann entlasten, besonders wenn Eltern erschöpft sind. Das Problem beginnt dort, wo eine Empfehlung zur Bewertung des eigenen Kindes wird. Menschen brauchen Schlaf, aber sie sind keine exakten Maschinen. Der tatsächliche Abend besteht aus Müdigkeit, Bedürfnissen und manchmal schlicht einem langen Tag. Gute Informationen helfen, die Wirklichkeit besser zu verstehen. Sie ersetzen nicht den Blick auf das Kind vor uns.

DIE ZWEITE LESART

Fachliche Empfehlungen können wichtig sein. Es geht nicht darum, sie grundsätzlich abzuwerten.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 19 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Die Tabelle, die wusste, wann Sam müde zu sein hat

Welche Tabelle oder Regel hast du schon einmal für zu absolut gehalten?

Was kannst du von einer Empfehlung lernen, ohne dich ihr auszuliefern?

Wo vertraust du Erfahrung, wo wäre fachlicher Rat sinnvoll?

Dein unvollständiger Satz

Ein Satz, der Orientierung und Wirklichkeit verbindet:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 20 / 32 • LESEN

Manchmal wäre weniger Recht einfach mehr Familie

Wenn Rechthaben Nähe verhindert.

Der Gedanke dahinter

Ein Geburtstag, ein Feiertag, ein Abschied. Eigentlich gäbe es genug Anlass, sich für einige Stunden aufeinander zuzubewegen. Doch Familien bringen Geschichten mit, die sich nicht einfach am Garderobenhaken ablegen lassen. Wer hat damals was gesagt? Wer hat angefangen? Wer müsste sich entschuldigen? Manchmal entsteht ein Abend, an dem alle ihre Sicht behalten und trotzdem etwas Gemeinsames verloren geht. Es ist keine Pflicht, Konflikte zu verschweigen. Aber vielleicht muss auch nicht jeder Moment zur Gerichtsverhandlung werden.

DIE ZWEITE LESART

Nicht jeder Konflikt darf für Harmonie übergangen werden. Sicherheit und Respekt gehen vor.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 20 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Manchmal wäre weniger Recht einfach mehr Familie

Welche Familienbegegnung hätte von weniger Rechthaben profitiert?

Was müsste geklärt werden, bevor Nähe wieder möglich wäre?

Welche gemeinsame Minute wäre dir wichtiger als das letzte Wort?

Dein unvollständiger Satz

Ein Satz, der Frieden anbietet, ohne mich selbst zu verleugnen:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

THEMENRAUM 06 / 08

WER BIN ICH DAZWISCHEN?

Rollen, Selbstbild und der Mut zu eigenen Fragen

Man kann viele Rollen haben und sich trotzdem manchmal unbeschrieben fühlen. Vater, Freundin, Entwickler, Helferin, Kollege: All das kann stimmen, ohne die ganze Person zu erklären. Vielleicht führen die verschiedenen Geschichten des Blogs gerade deshalb zusammen, weil ein Mensch sie alle beobachtet. Hier muss niemand ein endgültiges Selbstbild finden. Die Frage darf offen bleiben.

EIN GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Du bist nicht nur die Funktion, die andere gerade von dir brauchen.

Geschichten in diesem Kapitel

- Wenn der rote Faden plötzlich ich selbst bin.
- Wenn ich nur existiere, wenn ich nützlich bin
- Wenn Entscheidungen keine Sieger haben
- Wenn andere deine Ziele schon beerdigt haben

GESCHICHTE 21 / 32 • LESEN

Wenn der rote Faden plötzlich ich selbst bin.

Vielleicht verbindet nicht das Thema, sondern die Art hinzusehen.

Der Gedanke dahinter

Man kann Geschichten sortieren wie Dateien: Familie hier, Technik dort, Beziehungen im nächsten Ordner. Praktisch ist das. Aber irgendwann fällt auf, dass sich viele Fragen wiederholen. Warum akzeptieren wir Regeln? Wie gehen wir miteinander um? Wieso nehmen wir etwas hin, nur weil es vertraut ist? Der rote Faden liegt dann weniger in den Schubladen als im Blick desjenigen, der sie geöffnet hat. Das darf auch für die eigene Biografie gelten: Verschiedene Seiten müssen keine Widersprüche sein.

DIE ZWEITE LESART

Es ist ebenso in Ordnung, wenn sich das eigene Leben gerade nicht wie eine zusammenhängende Geschichte anfühlt.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 21 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Wenn der rote Faden plötzlich ich selbst bin.

Welche drei Themen kommen in deinen Gedanken immer wieder vor?

Welche Gemeinsamkeit könnte hinter diesen scheinbar getrennten Themen liegen?

Welche Rolle erklärt dich gut – und welche lässt zu viel weg?

Dein unvollständiger Satz

Mein roter Faden in einem vorläufigen Satz:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 22 / 32 • LESEN

Wenn ich nur existiere, wenn ich nützlich bin

Wenn die Nachricht erst mit einer Bitte beginnt.

Der Gedanke dahinter

Du bekommst eine Nachricht und ahnst schon nach wenigen Wörtern, was gleich kommt: Kannst du mal eben? Menschen dürfen einander brauchen. Hilfsbereitschaft gehört zum Zusammenleben. Doch wenn Interesse ausschließlich dann sichtbar wird, wenn es etwas zu erledigen gibt, kann die eigene Person hinter der Funktion verschwinden. Vielleicht sollte man ab und zu Kontakt aufnehmen, ohne etwas zu wollen. Und vielleicht darf man auch selbst prüfen, ob das eigene Ja aus Verbundenheit oder aus Angst vor Bedeutungslosigkeit entsteht.

DIE ZWEITE LESART

Auch wer wenig fragt, kann Zuneigung empfinden. Beziehungen lassen sich nicht nur an Nachrichtenhäufigkeit messen.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 22 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Wenn ich nur existiere, wenn ich nützlich bin

Bei wem fühlst du dich unabhängig von deiner Nützlichkeit gesehen?

Wann sagst du Ja, obwohl du eigentlich keine Kapazität hast?

Wie könntest du Kontakt anbieten, ohne Leistung im Gegenzug zu erwarten?

Dein unvollständiger Satz

Ein Satz über meinen Wert, der ohne „weil ich kann“ auskommt:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 23 / 32 • LESEN

Wenn Entscheidungen keine Sieger haben

Manche Entscheidungen sind nicht richtig gegen falsch.

Der Gedanke dahinter

Zwei Möglichkeiten liegen auf dem Tisch. Beide haben einen Preis, beide lassen etwas zurück. Man kann lange rechnen, Meinungen sammeln und Vor- und Nachteile sortieren. Doch am Ende bleibt manchmal eine Wahl, die niemanden vollständig glücklich macht. Das bedeutet nicht, dass sie schlecht getroffen wurde. Erwachsen sein heißt gelegentlich, ohne perfekten Abschluss weiterzugehen und Verantwortung für die gewählte Richtung zu übernehmen.

DIE ZWEITE LESART

Es gibt Entscheidungen, bei denen zusätzliche Zeit, Informationen oder Unterstützung wirklich nötig sind.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 23 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Wenn Entscheidungen keine Sieger haben

Welche Entscheidung belastet dich, weil es keine perfekte Lösung gibt?

Welchen Wert schützt jede der Möglichkeiten?

Was würde eine faire Entscheidung ausmachen, selbst wenn Enttäuschung bleibt?

Dein unvollständiger Satz

Eine Erlaubnis, die ich mir beim Entscheiden geben möchte:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 24 / 32 • LESEN

Wenn andere deine Ziele schon beerdigt haben

Ein fremdes Urteil ist kein endgültiger Lebenslauf.

Der Gedanke dahinter

Manchmal kennen Menschen einen Fehler von dir und meinen, damit sei deine gesamte Zukunft ausreichend beschrieben. Eine Prüfung, die nicht bestanden wurde. Ein Projekt, das länger braucht. Ein Lebensweg, der nicht auf Anhieb verstanden wird. Solche Beobachtungen sind real, aber sie sind nicht die ganze Geschichte. Zwischen Können, Nachweis und Anerkennung bestehen Unterschiede. Niemand muss so tun, als wäre Scheitern schön. Es darf trotzdem ein Zwischenstand bleiben.

DIE ZWEITE LESART

Kritik kann berechtigt sein. Sie darf uns helfen, ohne unser ganzes Selbstbild zu besetzen.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 24 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Wenn andere deine Ziele schon beerdigt haben

Welches fremde Urteil über dich trägst du immer noch mit?

Welche konkrete Fähigkeit oder Erfahrung steht neben diesem Urteil?

Was wäre ein nächster Schritt, der nur von dir abhängt?

Dein unvollständiger Satz

Ein nüchterner Satz über mich, ohne Abwertung und ohne Schönreden:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

THEMENRAUM 07 / 08

TECHNIK UND GESELLSCHAFT

Zwischen hilfreichem Werkzeug und fremder Logik

Es ist leicht, Technik entweder zu feiern oder für alles verantwortlich zu machen. Interessanter ist oft, an welcher Stelle sie auf menschliche Gewohnheiten trifft. Eine App kann uns verbinden und zugleich unruhiger machen. Eine Plattform kann kostenfrei wirken und trotzdem mit unserer Aufmerksamkeit rechnen. Dieses Kapitel fragt: Was dient uns wirklich, und woran haben wir uns nur gewöhnt?

EIN GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Technik ist nie der ganze Mensch. Aber sie verändert oft, wie wir uns gegenseitig begegnen.

Geschichten in diesem Kapitel

- Kein Algorithmus der Welt versteht Stille
- Wenn kostenlos nur der Eingang ist
- Datenschutz: notwendig – oder nur laut geworden?
- Willkommen in der Digitalwelt, oder Wenn ein leerer Akku plötzlich zum persönlichen Versagen wird.

GESCHICHTE 25 / 32 • LESEN

Kein Algorithmus der Welt versteht Stille

Was sich nicht zählen lässt, ist deshalb nicht bedeutungslos.

Der Gedanke dahinter

Ein Algorithmus kann Reaktionen vergleichen. Er kann erkennen, was angeklickt wird, welche Themen Aufmerksamkeit binden und was wahrscheinlich als Nächstes interessiert. Aber eine stille Entscheidung muss sich nicht als Klick zeigen. Jemand liest etwas, legt das Handy weg und verändert später seine Sicht auf einen anderen Menschen. In keiner Statistik wird daraus unbedingt ein Erfolg. Vielleicht lohnt es sich, das Unsichtbare nicht sofort für wertlos zu erklären.

DIE ZWEITE LESART

Digitale Systeme können helfen, Bedeutendes zu finden. Die Frage ist, welche Bedeutung sie messen.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 25 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Kein Algorithmus der Welt versteht Stille

Welche Erfahrung war wichtig, obwohl niemand sie gesehen oder bewertet hat?

Wo ertappst du dich dabei, einen Wert an Zahlen festzumachen?

Welche Tätigkeit darf für dich ohne Publikum stattfinden?

Dein unvollständiger Satz

Ein stiller Erfolg, den ich nicht messen muss:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 26 / 32 • LESEN

Wenn kostenlos nur der Eingang ist

Nicht jeder Preis steht auf der Downloadseite.

Der Gedanke dahinter

Ein Angebot verspricht null Euro. Das kann ein ehrliches Geschenk sein. Es kann aber auch der Beginn einer langen Folge aus E-Mails, Erinnerungen und immer dringlicheren Angeboten werden. Nicht Verkaufen ist das Problem. Sondern wenn der eigentliche Zweck einer freundlichen Geste verborgen bleibt. Wer etwas kostenlos anbietet, darf transparent sagen, was danach passiert. Und wer etwas annimmt, sollte nicht das Gefühl bekommen müssen, nun eine Gegenleistung schuldig zu sein.

DIE ZWEITE LESART

Auch kostenlose Angebote dürfen wirtschaftlich sinnvoll sein. Entscheidend ist Transparenz und freie Entscheidung.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 26 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Wenn kostenlos nur der Eingang ist

Wann hast du ein kostenloses Angebot als ehrlich empfunden?

Welche Gegenleistung wurde einmal erst später sichtbar?

Welche Information wäre für dich vor einer Anmeldung wichtig?

Dein unvollständiger Satz

Meine Mindestanforderung an ein transparentes Angebot:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 27 / 32 • LESEN

Datenschutz: notwendig – oder nur laut geworden?

Wenn wichtige Regeln im Alltag in lauten Ritualen verschwinden.

Der Gedanke dahinter

Datenschutz soll Menschen schützen. Das ist mehr als ein Banner auf einer Website. Trotzdem entsteht manchmal der Eindruck, dass sich alles auf Klicks, Kästchen und lange Texte reduziert. Man bestätigt etwas, ohne es wirklich lesen zu können, und nennt es Kontrolle. Vielleicht geht es nicht darum, Regeln abzuschaffen, sondern sie verständlicher und wirksamer zu gestalten. Schutz braucht gute Technik, klare Verantwortlichkeiten und Respekt vor den Daten anderer.

DIE ZWEITE LESART

Nicht jede Anforderung ist bloß Formalität. Gerade kleine Schutzmaßnahmen können viel bewirken.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 27 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Datenschutz: notwendig – oder nur laut geworden?

Welche Datenschutzentscheidung triffst du oft, ohne ihre Folgen zu verstehen?

Was sollte eine Website dir wirklich transparent erklären?

Wo würdest du selbst sorgsamer mit fremden Informationen umgehen?

Dein unvollständiger Satz

Ein digitaler Grundsatz, den ich tatsächlich anwenden will:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 28 / 32 • LESEN

Willkommen in der Digitalwelt, oder Wenn ein leerer Akku plötzlich zum persönlichen Versagen wird.

Wenn Bequemlichkeit in Abhängigkeit umschlägt.

Der Gedanke dahinter

Ein Ticket, ein Termin, ein Zugang: immer häufiger steckt der Alltag in einem Gerät. Das kann großartig praktisch sein. Doch plötzlich hängt Teilhabe an Akkustand, Empfang oder einer App, die gerade ein Update möchte. Wer dann scheitert, hat nicht unbedingt etwas falsch gemacht. Eine gute digitale Lösung sollte auch Menschen mit schwachem Empfang, leerem Akku oder geringer Erfahrung nicht einfach stehen lassen. Fortschritt ist besonders gut, wenn es noch einen Plan B gibt.

DIE ZWEITE LESART

Auch analoge Wege sind nicht automatisch barrierefrei. Gute Gestaltung muss unterschiedliche Bedürfnisse mitdenken.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 28 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Willkommen in der Digitalwelt, oder Wenn ein leerer Akku plötzlich zum persönlichen Versagen wird.

Welche digitale Lösung macht dein Leben nachweislich leichter?

Wo fehlt eine verlässliche Alternative?

Wie würdest du diese Dienstleistung entwerfen, wenn wirklich alle mitkommen sollen?

Dein unvollständiger Satz

Ein Verbesserungsvorschlag, den ich gern an eine Organisation richten würde:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

THEMENRAUM 08 / 08

PAUSEN, LASTEN UND WEITERGEHEN

Selbstfürsorge ohne Leistungsliste

Manchmal funktioniert man, ohne sich gut zu fühlen. Manchmal hilft eine kleine Routine, manchmal ein Gespräch, manchmal schlicht das Eingeständnis, dass heute nicht mehr viel geht. Dieser Teil ist bewusst kein 30-Tage-Programm. Niemand muss eine Krise in eine Produktivitätsgeschichte verwandeln. Es geht um Beobachtungen, die entlasten dürfen – und um die Erlaubnis, Hilfe zu brauchen.

EIN GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Du musst einem schweren Tag keinen Sinn geben, damit er irgendwann enden darf.

Geschichten in diesem Kapitel

- Eine kleine Routine, die mir an schweren Tagen hilft
- Checkpoint: Du machst das gut
- Die Nacht, in der ich nicht schlafen konnte – und trotzdem ausruhte
- Kannst du das Problem lösen?

GESCHICHTE 29 / 32 • LESEN

Eine kleine Routine, die mir an schweren Tagen hilft

Wenn ein überschaubares Projekt wenigstens eine Sache ordnet.

Der Gedanke dahinter

Es gibt Tage, an denen Menschen schwer zu verstehen sind und Technik erstaunlich freundlich wirkt: Ein Sensor reagiert. Eine Schraube passt. Ein Programm zeigt einen Fehler, der sich finden lässt. Die Geschichte beschreibt, wie eine kleine technische Routine Halt geben kann, wenn Gefühle unsortiert bleiben. Das ist kein Allheilmittel. Aber manchmal hilft es, etwas Überschaubares zu tun, ohne dass alles andere sofort besser werden muss.

DIE ZWEITE LESART

Beschäftigung kann entlasten, aber auch zur Flucht werden. Beides darf man ehrlich wahrnehmen.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 29 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Eine kleine Routine, die mir an schweren Tagen hilft

Welche kleine Tätigkeit gibt dir Ruhe, ohne viel von dir zu verlangen?

Wann hilft Ablenkung – und wann hält sie dich von etwas Wichtigem fern?

Was könntest du an einem schwierigen Tag realistisch von dir erwarten?

Dein unvollständiger Satz

Meine kleine, freundliche Routine ohne Erfolgsdruck:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 30 / 32 • LESEN

Checkpoint: Du machst das gut

Nicht jede Strecke braucht eine Zwischenprüfung.

Der Gedanke dahinter

Wir zählen Aufgaben, Fehler und unerledigte Dinge oft genauer als die Mühe, die wir bereits aufgebracht haben. Dabei ist ein Tag kein Jahresbericht. Manchmal reicht es, rechtzeitig gegessen, einem Menschen geantwortet oder eine Pause genommen zu haben. Eine freundliche Bestandsaufnahme muss nichts beschönigen. Sie kann anerkennen, dass etwas schwierig war – und dass du trotzdem nicht aus allen Momenten eine Prüfung machen musst.

DIE ZWEITE LESART

Gut zureden ersetzt keine Veränderung, wenn etwas dringend anders werden muss.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 30 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Checkpoint: Du machst das gut

Was war heute schwerer, als andere vermutlich sehen?

Was hast du getan, das keine Anerkennung von außen bekommen hat?

Was darf heute bewusst unerledigt bleiben?

Dein unvollständiger Satz

Ein Satz, der weder antreibt noch kleinredet:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 31 / 32 • LESEN

Die Nacht, in der ich nicht schlafen konnte – und trotzdem ausruhte

Wenn Ruhe nicht erst mit einem perfekten Ergebnis beginnt.

Der Gedanke dahinter

Es gibt Nächte, in denen der Schlaf nicht kommen will. Dann kann aus Müdigkeit schnell ein zweiter Kampf werden: Jetzt muss ich aber schlafen. Noch eine Stunde weniger. Morgen werde ich nicht funktionieren. Dieser Druck macht die Nacht selten leichter. Der Text erinnert daran, dass auch ruhiges Liegen, Atemholen und ein freundlicher Umgang mit der eigenen Wachheit wertvoll sein können, selbst wenn sie Schlaf nicht ersetzen.

DIE ZWEITE LESART

Langanhaltende Schlafprobleme gehören gegebenenfalls medizinisch abgeklärt.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 31 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Die Nacht, in der ich nicht schlafen konnte – und trotzdem ausruhte

Welche Erwartung macht dir eine ohnehin schwierige Situation noch schwerer?

Was hilft dir, eine Pause als Pause zu akzeptieren?

Wie könntest du mit dir sprechen, ohne eine Leistung daraus zu machen?

Dein unvollständiger Satz

Ein ruhiger Satz für eine unruhige Stunde:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

GESCHICHTE 32 / 32 • LESEN

Kannst du das Problem lösen?

Zwischen Handeln, Aushalten und Hilfe suchen.

Der Gedanke dahinter

Ein Problem liegt vor dir, und der Kopf baut immer neue Schleifen darum. Manchmal lässt sich wirklich etwas tun. Dann kann ein winziger Schritt mehr helfen als die zehnte Analyse. Manchmal liegt die Ursache aber außerhalb deiner Kontrolle. Dann braucht es andere Antworten: Akzeptanz, Grenzen, Unterstützung oder Geduld. Die einfache Frage „Kannst du das lösen?“ kann deshalb ein Anfang sein, aber nicht immer eine vollständige Antwort.

DIE ZWEITE LESART

Nicht alles, was du nicht allein lösen kannst, ist „nicht dein Problem“. Hilfe zu suchen kann ein sinnvoller Schritt sein.

Der Originaltext

Die Bloggeschichte ist die Ausgangsbasis. Dieser Impuls ist eine eigenständige, neue Bearbeitung und ersetzt nicht den vollständigen Originalbeitrag.

Geschichte auf marcus-dziersan.de lesen ↗️

GESCHICHTE 32 / 32 • SCHREIBEN

Und was denkst du?

Zu: Kannst du das Problem lösen?

Welches Problem kannst du selbst beeinflussen – und welchen Teil nicht?

Wer könnte dir bei einem schwierigen Teil helfen?

Was wäre ein kleiner nächster Schritt, ohne dich zu überfordern?

Dein unvollständiger Satz

Ein Satz, der Handeln und Loslassen auseinanderhält:

Es gibt hier keine richtige Antwort. Auch „Ich weiß es nicht“ darf ein Anfang sein.

ZWISCHEN DEN SEITEN

Was bleibt, wenn der Moment vorbei ist?

Ein kurzer Satz aus einem Video kann länger wirken als ein ganzer Film. Während etwas geschieht, fühlen wir uns gut – und danach manchmal nicht mehr. Ein anderes Mal müssen wir uns überwinden und sind später erleichtert. Das klingt nach einer einfachen Regel. Aber das Leben ist widersprüchlicher.

Ein schönes Gespräch darf auch dann schön gewesen sein, wenn man hinterher wieder allein ist. Eine Trennung kann richtig und dennoch traurig sein. Eine schwierige Aufgabe kann sinnvoll sein, ohne dass man sie jeden Tag wiederholen sollte. Gefühle sind Hinweise, keine unfehlbaren Urteile.

Vielleicht lohnt es sich, nicht nur den Augenblick zu bewerten. Sondern einmal länger hinzusehen: Was wiederholt sich? Was stärkt mich? Was nimmt mir dauerhaft Kraft? Und wann verwechselte ich das Ende eines schönen Moments mit dem Beweis, dass er falsch war?

EIN NEUER IMPULS

Dieser Text greift einen Gedanken auf, der im Gespräch über das Workbook entstanden ist. Er wird hier ausdrücklich nicht als bereits veröffentlichte Bloggeschichte ausgegeben.

SCHREIBRAUM / FREI

Nicht jeder schöne Moment ist ein guter Weg.

Und nicht jeder schwere Weg führt in die falsche Richtung. Was bedeutet das für dich?

NACHKLANG

Vielleicht bleibt eine Frage.

Du bist bis hierher gekommen. Vielleicht hast du viel geschrieben. Vielleicht gar nichts. Vielleicht hast du einzelne Geschichten übersprungen oder an einer Formulierung Anstoß genommen. Das ist in Ordnung.

Ein Workbook muss nicht behaupten, Antworten zu kennen. Manchmal ist es genug, wenn ein Satz aus einem Text wieder auftaucht, während du später im Supermarkt stehst oder im Bus aus dem Fenster schaust. Dann ist die Geschichte nicht einfach zu Ende. Sie hat nur ihren Ort gewechselt.

Eine Ansicht, bei der ich unsicherer geworden bin – auf eine gute Art:

Eine kleine Beobachtung, die ich häufiger wahrnehmen möchte:

Ein Gedanke, den ich nicht mehr ständig wiederholen will:

Eine Frage, die ich bewusst offenlasse:

EIN PAAR LEERE SEITEN SIND KEIN VERSEHEN

Hier darf etwas Eigenes entstehen.

Vielleicht passt deine Geschichte in keines dieser Kapitel. Vielleicht ist sie noch nicht fertig. Du kannst ihr hier einen Anfang geben.

REGISTER / ZUM WEITERLESEN

Die Geschichten hinter diesem Buch

Dieses Register führt die Titel aus dem dokumentierten Blog-Bestandsabgleich vom 25. September 2026 zusammen und ergänzt die bis zum 11. Oktober 2026 auf der Website nachweisbaren neueren Geschichten. Es ist ein Themen- und Leseregister, kein Abdruck aller vollständigen Blogtexte. Die acht Kapitel nutzen 32 ausgewählte Artikel als Ausgangspunkt.

Alle Geschichten im Roten Faden finden ↗️

Einige Beiträge stehen mehrfach thematisch im Zusammenhang. Hier wird jeder Titel nur einmal seinem Hauptthema zugeordnet. Statische Rechtsseiten sind nicht als Geschichten aufgelistet.

Alltag · 7 Titel

Der Euro im Einkaufswagen.

Der Kaffee schmeckt bei dir immer so gut

Der Kugelschreiber

Ich habe sie nur angeschaut

Leben am Limit - wenn man mit 20% Akku das Haus verlässt

Wenn Geduld auf Realität trifft

Zwischen zwei Haltestellen

Beziehungen · 18 Titel

Beziehungen scheitern nicht an einem Moment

Der Abend, an dem man „Hier ist kein Hotel“ hätte sagen sollen

Der, der fremdgegangen ist

Die kleinen Gesten, die bleiben

Die leise Sprache des Abstands

Pimpern kann jeder. Bleiben nur wenige.

Untreue beginnt im Schweigen

Vertrauen – die Tasse, die nur einmal wirklich hält

Was bleibt, wenn der Plan nicht aufgeht

Wenn Helfen krank macht – und Loslassen die ehrlichste Form von Liebe ist

Wenn Liebe zu viel will

Wenn Menschen nur kommen, wenn sie etwas wollen

Wenn Nähe fehlt – warum Berührung mehr heilt, als Worte es können

Wenn Schweigen lauter wird – und du merkst, dass du jemanden verletzt hast

Wenn Streit den Lack abkratzt

Wie man heute liebt – und warum es trotzdem weh tut

Wie viel Vertrauen darf ein Mensch kosten?

Zwischen Nähe und Freiheit – ein Gespräch, das bleibt

Datenschutz • 1 Titel

Datenschutz: notwendig – oder nur laut geworden?

Familie • 2 Titel

Die leise Weihnacht

Manchmal wäre weniger Recht einfach mehr Familie

Freundschaft • 1 Titel

Wenn Freundschaft bleibt, während alles andere sich ändert

Gesellschaft • 19 Titel

Alter ist nur ein Etikett

Die Fragen, die angeblich unangenehm sind

Die mit dem Händedruck, der zu lange dauert

Die Schere, die niemand halten will

Die unsichtbare Warteschlange

Großer Abstand

Kommentarspalten

Mir reicht Mensch

Shoppen für die innere Leere

Streiks auf Schultern anderer

Süßer Rauch – bittere Wahrheit

Warum Kategorien nicht reichen

Warum urteilen Menschen schneller, als sie lesen?

Warum wir nicht alle in dieselbe Schublade passen

Was Empathie in einer lauten Welt wirklich bedeutet

Wenn Armut zum „Vibe“ wird

Wenn Nettigkeit laut ist – und Respekt leise bleibt

Willkommen in der Digitalwelt, oder Wenn ein leerer Akku plötzlich zum persönlichen Versagen wird.

Wo wir Raum schaffen, damit die Straße atmen kann

Hilfe • 5 Titel

Ein BH ist kein Tabu. Ein Herzstillstand schon.

Erste Hilfe für die Seele

Wann Hilfe annehmen kein Zeichen von Schwäche ist

Wenn es zu laut wird – wo du Hilfe findest

Wenn Hilfe misstrauisch macht

Kinder • 2 Titel

Wenn Schweigen lauter wird – was wir übersehen, wenn Kinder verschwinden

Wir sagen ihnen „Sei still“ – und wundern uns später, warum sie leise bleiben

Kommunikation · 8 Titel

Die Frage, die keiner stellt

Als ich dachte, meine Worte wären nur sieben Prozent

Der Ton macht die Musik – und das Schweigen die Pausen

Entschuldigung

Ich wünsche mir Briefe zurück – Sehnsucht nach langsamer Kommunikation

Wenn Worte Macht haben – und Stille stärker ist

Wie schieße ich mich mit drei Nachrichten selbst aus dem sozialen Miteinander?

Zwischen Zeilen

Medien · 8 Titel

Kein Algorithmus der Welt versteht Stille

Muss ich wirklich überall mitmachen?

Schöne Lügen – und was Social Media wirklich verkauft

Weniger Bühne, weniger Hass

Wenn kostenlos nur der Eingang ist

Wenn Wahrheit Content wird – und Empathie zur Währung

Zwischen Nachrichtenblasen und echten Begegnungen

Zwischen Selbstvermarktung und Selbstverlust – warum Aufmerksamkeit süchtig macht

Psyche · 18 Titel

Als mein Kopf lauter war als der Bus

Angst vor dem Fall

Der Jahreswechsel kommt diesmal nicht mit Glitzer. Er kommt mit Magenschmerzen.

Die andere Seite der Wand

Die Dämonen, die keinen Namen tragen

Die Sache mit der Dunkelheit

Feigheit ist keine Antwort:

Jahresabschluss 2025: Als mein Akku nicht mehr „nur leer“ war

Nicht jede Krise zeigt sich im Fallen. Manche zeigt sich darin, dass nichts passiert – über Jahre.

Wenn Ablenkung kippt

Wenn Angst nicht mehr flüstert – und du trotzdem weitergehst

Wenn Aufgeben leiser klingt, als es ist

Wenn der Knall nicht mehr nur Knall ist

Wenn die Leere einen wieder einholt

Wenn ein Mann sagt, er fühlt nichts – woran liegt’s wirklich?

Wenn Heilung weh tut – und trotzdem beginnt

Wenn Licht zu hell ist – und Dunkelheit keine Farbe mehr hat

Wenn Rot alles übermalt

Selbstfürsorge · 8 Titel

Achte auf dich...

Als ich die To-do-Liste halbierte – und das Wichtigste übrig blieb

Checkpoint: Du machst das gut

Der Tag, an dem ich „Nein“ sagte – und niemand starb

Die Nacht, in der ich nicht schlafen konnte – und trotzdem ausruhte

Eine kleine Routine, die mir an schweren Tagen hilft

Es ist kein Flex, gestresst zu sein

Nicht jedes Feuer braucht dich als Feuerwehr

Selbstreflexion · 26 Titel

Der Gedanke ohne Stimme

Die Adresse, die kein Zuhause ist

Die alte Scham

Die Kunst, nicht jeden Kampf zu kämpfen

Durch das Feuer, ohne zu fallen

Ein weiterer Strich im Kalender

Es beginnt mit einem Kalender.

Fehler sind Helfer – nur anders buchstabiert

Funktionieren oder Fühlen

Glas halb voll oder halb leer?

Innerer Dialog

Kannst du das Problem lösen?

Kinder der Dunkelheit

Mit wem stehe ich täglich auf?

Unsichtbar bei Tageslicht

Warum Loslassen kein Verlieren ist – sondern Platz schaffen

Wenn andere deine Ziele schon beerdigt haben

Wenn der rote Faden plötzlich ich selbst bin.

Wenn der Sonntag voll ist – und trotzdem eine Lücke lässt

Wenn du dich verloren fühlst – geh los (auch ohne Karte)

Wenn Entscheidungen keine Sieger haben

Wenn Gefühle sprechen – und wir sie ständig unterbrechen

Wenn ich nur existiere, wenn ich nützlich bin

Wenn wir uns die Welt machen – und manchmal müssen

Wer bist du, wenn niemand zusieht?

Wie wir verlernen, uns zu wundern – und warum Neugier Heilung ist

Technik · 2 Titel

Gegen den Baukasten im Kopf

Warum Wetter-Apps manchmal wie Horoskope wirken

Trauer · 1 Titel

Meine Stiefoma – zwischen Familie und Fremdsein

Vatersein · 13 Titel

Der Mann, der blieb

Der Tag, an dem Väter verschwinden (mit Nachtrag)

Die Tabelle, die wusste, wann Sam müde zu sein hat

Die Toffifee-Geschichte

Fünfe gerade sein lassen – warum Regeln manchmal warten dürfen

Konsequenzen sind nicht lieblos

Mein Kind kann. Manchmal will es einfach nicht.

Sam und der Regen, der bleiben durfte

So hätten es gerne die Pädagogen

Wenn das Stofftier der Tropfen ist – kleine Systeme für einen weniger chaotischen Familienalltag

Wenn ein Lehrbuch wichtiger ist als der Mensch an sich.

Wenn Freundlichkeit verdächtig wirkt – und Väter einfach nur da sind

Wieso, Weshalb, Warum?

Selbstbild · 1 Titel

Bildhübsche Menschen und die Filter

Verantwortung · 1 Titel

Es ging doch nur um ein bisschen Honig

Über diese Seite · 7 Titel

Der rote Faden – ein Weg durch meine Geschichten

Diese Seite

Ein kleiner Nachruf auf einen Stilbruch – und eine leise Rückkehr.

Ich bin Marcus – kein Autor, kein Held, nur jemand, der hinsieht

Neuanfang 21.01.2026

Warum hier gerade so viel halb wächst

Willkommen

Register: 148 gelistete redaktionelle Titel und Über-diese-Seite-Beiträge (ohne statische Rechtsseiten). Archivangaben können durch spätere Veröffentlichungen abweichen.

QUELLEN UND AUSGABE

Zum Original, zum Weiterlesen.

Alle bearbeiteten Impulse in Workbook 5 basieren auf namentlich gekennzeichneten Geschichten von Marcus Dziersan. Sie sind als neue, eigenständige Zusammenfassungen und Reflexionsanstöße formuliert. Wer den vollständigen Gedanken lesen möchte, findet auf jeder Leseseite einen Link zum Originalbeitrag.

Das Geschichtenregister basiert auf dem dokumentierten Blog-Bestandsabgleich „RED-FADEN-ABGLEICH.txt“ vom 25.09.2026 sowie dem öffentlich erreichbaren „Roten Faden“ und ausgewählten neuen Website-Texten, geprüft am 11.10.2026. Es beansprucht nicht, nachfolgende Veröffentlichungen automatisch zu erfassen.

Urheberrecht und Verwendung

© 2026 Marcus Dziersan. Alle Rechte vorbehalten. Kostenlose private Nutzung, Lesen, Speichern und Ausdrucken sind für dieses Workbook vorgesehen. Eine eigenständige Weitervermarktung oder Bearbeitung unter fremdem Namen ist nicht freigegeben. Einzelheiten zur Veröffentlichung und Nutzung können vom Urheber gesondert geregelt werden.

Eine klare Einordnung

Dieses Angebot ist kostenlos und dient der persönlichen Reflexion. Es gibt keine Kurse, keine Ergebnisgarantie, kein Coaching und keine therapeutische Leistung. Wenn dich Themen akut belasten, ist es sinnvoll, Unterstützung außerhalb dieses Buchs zu suchen. Bei akuter Gefahr in Deutschland: 112.

Kontakt zur Website

https://marcus-dziersan.de

Ausgabe 5.0 · Redaktioneller Stand: 11. Oktober 2026 · Buchumfang: 32 ausgewählte Geschichten in acht Themenräumen · Register: 148 Titel

LETZTER SATZ

Die Welt ist nicht immer erklärbar. Aber oft einen zweiten Blick wert.