

**ALLES,
WAS DU
TODAS SAUER
SUCHST,
IST
ANLEITUNG ZUR SELBSTFINDUNG
SCHON
OHNE WELTREISE
HIER.**

HERDER

ruach.jetzt

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung und -motiv: Tiffany Maaßen, Neuss
Abbildungen im Innenteil: Tiffany Maaßen, Neuss

Satz: Daniel Förster, Belgern
Herstellung: PBTisk a. s., Příbram
Printed in the Czech Republic

ISBN Print 978-3-451-03743-6
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-84324-2

Für Eva

INHALT

Schritt 1:	
Es beginnt	11
Wie geht Entdecken?	17
Schritt 2: Wie geht Entdecken?	18
Schritt 3: Espresso vor der Tür	21
Schritt 4: Der 5-Sinne-Test	25
Schritt 5: Umami auf der Zunge	29
Schritt 6: Der Popcorn-Bär	33
Schritt 7: Schlechtes Navi	37
Schritt 8: Ohrenradar	41
Schritt 9: Stummfilm-Panorama	45
Schritt 10: Farben folgen	49
Schritt 11: Fremden-Orakel	53

Wie geht Entspannung? 57

Schritt 12: Wie geht Entspannung?	58
Schritt 13: Meditationsnerd werden	61
Schritt 14: Nichts tun	65
Schritt 15: Mein & Dein Problem	69
Schritt 16: Entspannungslandebahn	73
Schritt 17: Ausmisten	76
Schritt 18: Grundlos nicht erreichbar	79
Schritt 19: Hilfe holen	83
Schritt 20: Nur für mich	87

Wie geht Genießen? 91

Schritt 21: Wie geht Genießen?	92
Schritt 22: Unproduktiv schön	95
Schritt 23: Album durchhören	98
Schritt 24: Langsamer werden	102
Schritt 25: Sanfter werden	106
Schritt 26: Lieblingstag	110
Schritt 27: Genuss ist auch ein Termin	114
Schritt 28: Wie Momo zuhören	118
Schritt 29: Urlaub in derselben Stadt	122
Schritt 30: Sternegastronomie	126

Wie geht Staunen? 129

Schritt 31: Wie geht Staunen?	130
Schritt 32: Alltagswunder	133
Schritt 33: Den Weg beschreiben	136
Schritt 34: Helden enthaupten	140
Schritt 35: Hedonistische Tretmühle	144
Schritt 36: Weinen dürfen	148
Schritt 37: Im Spiel bleiben	152
Schritt 38: Natur sehen	156
Schritt 39: Ergriffensein	160
Schritt 40: Unverfügbarkeit	164

Wie geht Ankommen? 167

Schritt 41: Wie geht Ankommen?	168
Schritt 42: Sammeln & Sortieren	171
Schritt 43: Postkarten schreiben	175
Schritt 44: Eine Frage der Attitüde	178
Schritt 45: Zuhause wie ein 5-Sterne-Hotel	181
Schritt 46: Sich einlassen üben	185
Schritt 47: Auf kulinarischer Safari bleiben .	189
Schritt 48: Kater auskurieren	193
Schritt 49: Die Kunst, nicht abzureisen	197
Schritt 50: Einen Reisebericht verfassen ...	200
Schritt 51: Alles, was du suchst, ist schon hier	202
Schritt 52: Was es noch zu sagen gibt	205

Über den Autor	208
----------------------	-----

Über die Grafikerin	208
---------------------------	-----

Schritt 1

ES BEGINNT

Es beginnt

An dieser Stelle würde ich gerne so etwas schreiben wie: Ich sitze auf gepackten Koffern, halte das Ticket in der einen Hand und das Handy mit geöffneter Taxi-App in der anderen. Nur darauf wartend, dass es endlich losgeht. Ein Jahr Rio!

Ich habe mich endlich getraut, allen Bedenken zum Trotz mein ganz persönliches »eat-pray-love«-Jahr zu starten! Ach, wie gerne würde ich das schreiben. Denn ich liebe Bücher und Filme, in denen Menschen von ihrem ganz besonderen Jahr erzählen. Ein Jahr als Forscherin in einer Forschungsstation in der Arktis. Eine Million Minuten mit der Familie verbringen und um die Welt reisen. Eine Weltreise nach dem Gewinn einer Million Euro starten. Ja, da liegt Abenteuer in der Luft. Spannung. Selbstverwirklichung und ein Hauch von Unbekanntem.

Aber, guess what, das kann ich leider nicht schreiben. Denn gerade sitze ich in meinem Büro. Es ist der 2. März 2025, 10:27 Uhr, und um 11 Uhr treffe ich mich mit meiner Lektorin, um ein neues Buchprojekt zu besprechen. Dieses hier! Man könnte behaupten, dass ich spät dran bin. Auch sonst habe ich nicht viel vorzuweisen, was ein schönes Ein-Jahr-irgendwas-Buch hergäbe. Ich habe keine Million Euro gewonnen, darf keine Korrespondent:innen-Stelle in einem exotischen Land anfangen und Forscher bin ich auch nicht.

Mein Name ist Tobias, ich bin 36 Jahre alt, geboren im wunderschönen Bonn und gestrandet im beschaulichen Trier. Jede Person, die Trier kennt, weiß: So richtig eignet sich diese Stadt nicht als Ausgangspunkt für eine Weltreise. Ich habe eine Familie mit zwei Kindern und bin selbstständig als Gründer einer kleinen Firma, ruach.jetzt, die sich mit der Frage von Spiritualität und Glaube in der heutigen Zeit be-

Es beginnt

schäftigt. Alles irgendwie nicht die besten Ausgangsbedingungen für einen lebensverändernden Reiseaufbruch.

Dachte ich. Bis mich die Idee für dieses Buch nicht mehr losgelassen hat. In meiner Arbeit beschäftige ich mich viel mit der Frage nach Spiritualität – also unserem Blick auf die Welt – und mit dem Glauben – also den Dingen, an die wir uns festmachen und die die Art, wie wir handeln, beeinflussen. Und als Gründer habe ich schon viele Produktivitäts-, Organisations- und Selbstoptimierungsbücher gelesen. Eine Sache fällt dabei auf: Am Ende geht es nicht um den großen Wurf, sondern um die vielen kleinen Schritte, die dafür sorgen, dass man ganz schön weit kommt. Es geht um: *progress over perfection*.

Also starte ich heute doch ein lebensveränderndes Jahr. Es wird kein Trip nach Italien, denn auch hier kann ich mich damit auseinandersetzen, was Genuss und Lebensfreude bedeuten. Es wird kein Trip nach Indien, denn die Fähigkeit zur inneren Einkehr ist nicht ortsgebunden. Auch nach Bali wird es nicht gehen, fest davon überzeugt, dass Beziehungen sich auch hier aufbauen lassen.

Ich glaube, dass Veränderungen und das Sich-selbst-ernst-Nehmen nicht am fehlenden Geld oder der Zeit für eine Weltreise scheitern, sondern an der Schwierigkeit, kontinuierlich in Bewegung zu bleiben. Auch bei mir! Deswegen nehme ich dich mit auf meinen Weg.

DAS HABE ICH VOR:

- Ich möchte mehr rausgehen und meinen Ort kennenlernen. Alleine – nur mit mir und dem, was sich dann so bietet.
- Ich möchte meine Sinne besser kennenlernen. Mich dem Schmecken, Riechen, Tasten, Hören, Sehen ganz bewusst stellen.
- Ich möchte mehr schreiben. Dem Chaos in meinem Kopf einen Raum geben. Meine Gedanken sichtbar machen, damit ich sie betrachten kann.
- Ich möchte Freundschaften pflegen.
- Und ich möchte reisen. Nicht nur an einem Ort bleiben, sondern im Rahmen der Möglichkeiten neue und alte Orte ganz bewusst entdecken.

Es beginnt

Bei all den Dingen werde ich mit dem kleinstmöglichen Schritt anfangen. Und ich nehme dich mit. Über das Jahr hinweg notiere ich mir die unterschiedlichen Etappen, die ich gegangen bin, und schreibe sie so auf, dass du sie auch gehen kannst. Schritt für Schritt können wir so gemeinsam eine ganz schöne Strecke zurücklegen.

Meine Reise habe ich in fünf Etappen eingeteilt: Entdecken, Entspannen, Genießen, Staunen und Ankommen. Insgesamt sind es 52 Schritte, die ich gegangen bin. Du kannst das Buch am Stück lesen. Du kannst es aber auch Woche für Woche lesen – dann wird es auch für dich ein Jahr.

Jeder Schritt hat eine Checkliste. Die soll dir dabei helfen, diesen Schritt nicht nur zu lesen, sondern auch selbst zu gehen. Hier ist meine Reise aufgeschrieben. Ich bin gespannt auf deine.

Jetzt ist es 10:58 Uhr. Ich muss mir noch einen Kaffee holen und dann geht schon der Call mit meiner Lektorin los. Wenn du diese Zeilen liest, weißt du: Es hat geklappt. Willkommen in deinem Selbstwirksamkeitsjahr!



**WIE GEHT
ENTDECKEN?**

SCHRITT 2

WIE GEHT ENTDECKEN?

Meine Google-Timeline zeigt mir an, dass ich in den letzten Jahren so einige Städte besucht habe. Aber leider vor allem physisch. Ich kenne vor allem den Weg vom Bahnhof zum Tagungshaus und zurück. Ob ich schon viele Tagungshäuser gesehen habe? Ja, definitiv. Aber die Städte selbst? Eher nicht.

Welche Besonderheiten eine Stadt hat, das kann ich meistens nicht sagen. Hättest du gewusst, dass St. Gallen vor allem für seine Textilspitzen bekannt ist? Oder dass Frankfurt am Main eine eigentlich ganz nette (neu aufgebaute) Altstadt hat und nicht nur das Messegelände?

Natürlich könnte ich das auf die Arbeit schieben. Ich war ja nicht als Tourist in diesen Städten, sondern beruflich. Stimmt sicherlich. Trotzdem bleibt das Gefühl, dass selbst in meiner Heimatstadt noch so viel unentdeckt ist, weil ich immer dieselben Wege gehe. Oder dass ich bei der Frage, wo ich mich mit Freunden treffe, immer wieder bei den gleichen Restaurants und Orten lande.

Wie geht eigentlich entdecken? Mit Faszination habe ich früher Indiana-Jones-Filme geschaut und Spiele gespielt. Aber braucht es einen coolen Hut, eine Schatzkarte und ein Archäologiestudium, um etwas zu entdecken? Meine Trauzeugin hat Archäologie studiert und

Schritt 2: Wie geht Entdecken?

mir versichert, dass auch dieses Studium nicht per se dazu befähigt, mehr zu entdecken. Im Archäologiestudium geht es wohl nicht darum, mit einer Schatzkarte in der Hand nach alten Truhen zu graben. Und schon gar nicht sind diese Orte mit einem roten X markiert.

Für sie bedeutet Entdecken, das *Ent-decken* von dem, was vorher die Erde bedeckt hat. Also gewissermaßen das Wieder- oder erstmalige Entdecken von etwas, was schon war.

Das passt gut zu dem, was mir mein Bruder, Mathematiker, über Entdeckungen erklärte. »Mathematik macht niemand im luftleeren Raum«, sagte er mir am Telefon. »Viel eher ist es so, dass jeder mit Voraussetzungen, Axiomen, arbeitet. Diese beweisen dann Sätze, Muster, die man entdeckt hat. Und genau diese Muster versucht man dann, auf andere Bereiche anzuwenden, etwas, das für Zahlen gilt, zum Beispiel auf Brüche. Wenn das nicht funktioniert, stellt man sich die Frage: ›Warum?‹, beginnt Vermutungen aufzustellen und diese zu überprüfen.«

Neue Erkenntnisse fallen auch in der Mathematik nicht vom Himmel, sie sind schon immer da gewesen. Sie liegen nur verborgen unter den Dingen, die wir bereits wissen. Es braucht die richtige Frage, um ein wenig Staub wegzupusten und plötzlich ein neues Muster zu erkennen. Man tastet sich an diesem Muster entlang – in der Mathematik nennt man das »eine Vermutung«. Ob dieser Pfad am Ende wirklich eine Neuentdeckung ist oder in einer Sackgasse endet, entscheidet sich erst dadurch, ob man ihn lückenlos beweisen kann.

Die beiden Beschreibungen von Entdecken haben eines gemeinsam: Das Neue drängt sich nicht auf, sondern ist längst da – nur unentdeckt. Noch bedeckt von all unseren Gewohnheiten, Erklärungen und Annahmen, die wir mit uns tragen. Etwas Neues kann erst dann

Wie geht Entdecken?

freigelegt werden, wenn ich bewusst anfangs hinzuschauen, meine gängigen Interpretationen beiseiteschiebe und ich bereit dafür bin, neue Muster zu finden.

Ich habe Lust, Neues zu entdecken, und ich fange mit dem an, was direkt vor meiner Haustür liegt: dem Ort, an dem ich wohne. Zuerst ohne festen Plan – also abseits meiner gewohnten Wege – den Ort zu erkunden. Ich versuche, achtsam das wahrzunehmen, was da ist. Ich sammle, was ich finde, und blicke anschließend auf das, was ich entdeckt habe.