





a place to just be you





Michel Malcin & Helene Volkenfeld

Auftanken

Inspirationen aus dem Cafébus



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Wohin geht die Reise?	12
Das Gute schmecken	17
Vielleicht sollte das einfach so sein	22
Keine Ahnung – aber davon ganz viel!.....	30
Die Route wird neu berechnet.....	34
Einsteigen, wenn der Bus kommt	40
Mein Weg – für heute!.....	46
Warum nicht der schönste Weg?.....	51
Ich würd's wieder genau so tun	56
Es gibt nur einen richtigen Weg – DEINEN!.....	60
Wenn es eng wird: Vom Luftablassen und an den Haken nehmen.....	64
Grenzen überwinden	70
Akku leer?.....	76
Gemeinsam statt einsam	82
Dein größter Schatz	84
Farbe an – Kopf aus!.....	89
Nicht ankommen, sondern aufbrechen	94
Wenn ein Traum Wirklichkeit wird	99
Einen Scheiß muss ich	104
Folge deinem Herzen	110



Mehr Inspirationen und die ganze
Geschichte findest du in dem Buch
»Abgefahren – Geschichten aus
dem Cafébus« und auf der Website
www.abgefahren.doppellecker.de.



Vorwort

Der Zauber des Zufalls

Wenn wir mit unserem Doppeldecker unterwegs sind, dürfen wir immer wieder live miterleben, was unser Cafébus mit den Menschen macht. Wir sehen, wie unsere Gäste neu inspiriert und berührt werden, wie sie anfangen, Fragen zu stellen, und wieder lernen, auf das Flüstern ihres Herzens zu hören. Die allermeisten dieser Begegnungen sind reine Zufallsbegegnungen. Wann und wo der Bus auftaucht, lässt sich oft nicht planen. Selbst wir wissen oft nicht, wo wir als Nächstes hinfahren, wie lange wir bleiben und wer uns im Bus besuchen kommt.

Bisher war dieser Zauber immer nur an einem einzigen Ort zu einer bestimmten Zeit möglich – nämlich genau da, wo der Bus gerade stand.

Grenzenlose Magie

Seit unser Buch »Abgefahren – Geschichten aus dem Cafébus« erschienen ist, erleben wir etwas Unglaubliches: Menschen erleben diesen Bus-Moment auch dann, wenn sie noch nie physisch bei uns eingestiegen sind.

Durch das Buch ist dieser Magic-Bus-Moment auf einmal an vielen Orten gleichzeitig möglich. Überall dort, wo Menschen das Buch entdecken, geschenkt bekommen und lesen. Zeitgleich, an unterschiedlichsten Orten, auf unterschiedlichen Kontinenten. Wie krass ist das bitte?



Die Frage nach dem Mut

Die Rückmeldungen, die wir bekommen, sind oft ganz ähnlich. Viele schreiben uns: »Wow, was für ein Mut! Woher hattet ihr den?« Die Wahrheit ist: Mut hat man nicht vorher. Niemand kann einfach warten und sagen: »So, jetzt bin ich mutig genug, jetzt kann ich den Schritt gehen.« Mut entsteht nicht im Warten. Mut bekommt man im Gehen! Er entsteht erst im Vertrauen, im Versuchen, im Loslassen.

Ein Amarettino für die Seele

Und genau dafür ist dieses kleine Büchlein da. Es ist wie der Kaffee am Morgen, der dich in Schwung bringt. Es ist ein kleiner Träume-Wach-Macher. Es soll dir helfen, deine eigenen Gedanken festzuhalten, zu träumen und deine eigene Antwort auf die Frage zu finden: *Was habe ich eigentlich vor mit meinem einzigartigen und wilden Leben?* Denn die Antwort darauf ist bei jedem von uns völlig verschieden. Es gibt nur einen einzigen richtigen Weg, und das ist deiner!

Dieses Büchlein serviert man am besten mit einer heißen Tasse Kaffee oder Tee. Es gehört dazu wie der kleine Amarettino am Rand eines guten Cappuccinos. Es macht die kleinen Pausen, die in unserem Alltag so unfassbar wichtig sind, besonders. Es hilft dabei, dass eine Pause nicht nur ein Ausruhen VON etwas ist, sondern ein Durchatmen und Inspiriert-Werden FÜR etwas Neues.

In diesem Buch erwarten dich atemberaubende Bilder, kleine Gedanken, gute Fragen und vor allem: viel Platz für DICH und das, was in dir und vor dir liegt!



Es liegt in deiner Hand

Du wirst schnell merken: Hier gibt es keine feste Reihenfolge. Nach Seite 5 muss nicht zwingend Seite 6 kommen, es gibt keine starre Linie. Dieses Buch ist wie unser Leben – da ist auch nichts klar strukturiert und endgültig festgelegt. Es kommt, wie es kommt.

Schlag es einfach irgendwo auf. Lass dich darauf ein. Vielleicht passt die Seite gerade perfekt zu dir – und wenn nicht, dann blätterst du einfach weiter. Du hast es in der Hand. Und das ist überhaupt die wichtigste Erkenntnis, die wir dir mitgeben wollen: Es liegt in deiner Hand. Nicht nur das Buch, das du gerade hältst, sondern dein Leben. Nichts ist so stark wie die Erkenntnis: Ich kann entscheiden. Über mein Glück, über meinen Weg. Wie die Umstände auch sein mögen, du entscheidest, wie du darauf reagierst und was du daraus machst. Denn selbst nichts zu tun und die Dinge einfach nur hinzunehmen – auch das ist eine Entscheidung, die DU fällst.

Also: Schlag auf. Atme durch. Nimm einen Schluck Inspiration und fang an zu träumen.



Michel & Helene







Glücklich steht dir gut!

Wohin geht die Reise?

Nach all den Krisen und Brüchen in meinem Leben – Corona, die Scheidung, das gefühlte Chaos – stand ich an einem Punkt, an dem ich einfach nicht mehr wusste, wohin mit mir. Was sollte ich machen? Was konnte ich jetzt tun? Ich zog in meinen Bus, mit dem drängenden Bedürfnis, einfach loszufahren. Aber wohin?

