

10 inspirierende
Kurzgeschichten zum Thema

Loslassen

Das Hörbuch

herausgegeben
von Michael Draksal

«Wenn Dein Pferd tot ist, steig ab.»

– Indianisches Sprichwort –

Was sammelst Du?

Briefmarken, Erfahrungen, Fahrpläne der Deutschen Bahn ... Egal wie schräg Deine Leidenschaft auch sein mag, alles ist gut, solange es nicht zu Zwangshandlungen führt. Wer nicht mehr loslassen kann, bekommt schnell Probleme. Der Messie ist unfähig, sich zu trennen, selbst von Abfall. Oder nehmen wir Beziehungen, die längst beendet sind und die wir dennoch nicht loslassen können oder wollen. Welches Leid würde uns erspart bleiben, wenn wir nur loslassen würden. Die gute Nachricht ist: Jeder kann lernen loszulassen! Als ultimative Methode hierfür sehe ich das „Leben im Hier und Jetzt“, also achtsam und bewusst in der Gegenwart anzukommen und eben nicht zwanghaft in der Vergangenheit zu verweilen.

Wie geht das?

Meditiere, führe ein Dankbarkeitsjournal, sei nicht so streng zu Dir und zu anderen – „Lächle sie weg, die Arschlöcher, lächle sie weg“ und komm in den Flow!

Als ich durch einen Umzug gezwungen war, auszumisten, stand ich vor einem Problem: Die neue Wohnung hat keinen Keller, deshalb mussten rund 15 Umzugskartons entsorgt werden. Sie waren voll mit Erinnerungen aus den letzten 25 Jahren: mein erster Handy-Vertrag, Hörspiel-Kassetten (ja, wirklich), alte Tagebücher (die waren am schwersten zu entsorgen).

Wie habe ich es geschafft, loszulassen?

Ich habe mir alle Gegenstände nacheinander angeschaut und jeweils entschieden, ob ich sie a) auf eBay verkaufen oder b) wegwerfen kann. Wenn etwas in die Kategorie b) fiel, war die Anschlussfrage, ob a) direkt in den Müll oder b) erst abfotografieren und dann in den Müll.

Die Fotos dienen als Erinnerungshilfe und machen es leicht, sich tatsächlich zu trennen. Hat für mich prima funktioniert. Man fühlt sich so befreit, das ist unbeschreiblich! Und falls ich doch mal in Erinnerungen schwelgen möchte, habe ich ja die Bilder, eigentlich ganze Alben, die ein paar emotionale Stunden geben, aber alles sehr versöhnlich und „gesund“, als bewusste Entscheidung: Schätze die Erfahrungen Deines Lebens wert, sie haben Dich zu dem Menschen gemacht, der Du heute bist. Übrigens kamen bei dem eBay-Verkauf unglaubliche 1400 Euro zusammen. Damit waren die Umzugskosten komplett finanziert. Wahnsinn, wie viel Geld in Kartons versteckt ist!

Herzlich willkommen zu diesem zweiten Sammelband aus der Edition Schreibrausch, diesmal zum Thema „Loslassen“! Wie schon im letzten Jahr haben wir wieder einen Kurzgeschichten-Wettbewerb ausgelobt und die besten Kurzgeschichten hier veröffentlicht. Folge den wunderbaren Autorinnen und Autoren auf ihren Instagram-Kanälen, einige haben bereits Bücher geschrieben, andere sind mitten drin im Schreibprozess:

Viel Spaß beim Hören wünscht Dir



Michael Draksal

Herausgeber der Edition Schreibrausch

www.Edition-Schreibrausch.de



Céline Zimmer



Céline Zimmer ist seit ihrer Kindheit eine begeisterte Leserin. Schon als kleines Mädchen hat sie ihre ersten Geschichten und Theaterstücke geschrieben. Zurzeit arbeitet sie als Architektur-Doktorandin an der Universität in Luxemburg. Bei der ganzen trockenen, theoretischen Fachliteratur lässt das Schreiben in eigener Sache sie zwischendurch mal aufatmen und verschafft ihr den benötigten Ausgleich. Der schmale Grat zwischen Realität und Fiktion sowie die grenzenlose Freiheit beim Schreiben treiben sie immer wieder an, sich mit einer Tasse Kaffee eine Auszeit vom trivialen, meist eher langweiligen Alltag zu verschaffen und ihn sich schönzuschreiben.



www.instagram.com/_dazwischen

Michael Thode



Michael Thode, geboren 1974 in Heide/Schleswig-Holstein, ist Jurist und Fachjournalist. Er arbeitete unter anderem als freier Mitarbeiter einer Zeitungsredaktion, als Niederlassungsleiter in einer Spedition, als Abteilungsleiter in der Lebensmittelindustrie sowie als Personalstabsoffizier im Kosovo und in Afghanistan. Michael Thode lebt in der Lüneburger Heide und schreibt Thriller und Kurzkrimis, für die er mehrfach ausgezeichnet wurde. Sein erster Thriller ist 2014 bei Bastei Lübbe erschienen, der zweite Band kommt im Frühjahr 2021 wiederum bei Bastei Lübbe heraus.
www.michael-thode.de



www.instagram.com/michael_thode_autor

Elifcan Ünal



„Für mich sind Träume keine Produkte der Fantasie, sondern der wahre Grund für unser Dasein auf dieser Welt. So glaube ich, dass all die Träume, die unserem Herzen entstammen, auch den Weg zur Erfüllung in sich tragen. ‚Träume werden wahr‘ ist mein Lebensmotto – und mein größter Traum ist es, inspirierende Bücher zu schreiben, die meine LeserInnen auf ihrem Weg zu ihrem wahren Selbst begleiten. Mögen meine Worte wirken und direkt aus meinem Herzen in den Herzen meiner Mitmenschen ankommen.“



www.instagram.com/elifcan.uenal



Jennifer Böhm

Hundefreak mit Hang zum Kreativen und Emotionalen – so wird Jennifer Böhm beschrieben. Aber sieht sie sich auch selbst so? Definitiv!

Egal ob beim Ideensammeln für Kurzgeschichten oder beim Schreiben ihres ersten Liebesromans, Wanderungen mit ihren Vierbeinern sind für die 1998 geborene Burgenländerin die größte Inspiration.

Verfolgt ihren Weg zur Buchveröffentlichung auf Instagram:



www.instagram.com/jenniferboehm.author

Kimberly Heinke



Wer hat nicht seine eigene, kleine Seelenheimat?

Kimberly Heinke, geboren 1996, fand ihre während ihres Studiums in der Philosophie, Psychologie und Religionswissenschaft.

Mit der Liebe zum Schreiben in ihrem Herzen, nimmt Dich die Bochumerin gerne mit in ihre Welten voller Humor, Liebe und die einen oder anderen, kleinen Abgründe.



www.instagram.com/kimiii_h

Marina Kryuchkova



Abenteuerlustig
Blau

Club der toten Dichter
Du bist wichtig :-)
Echt.
Freikirche
Gänseblümchen
Hanson, Erin
Indien
Jahrgang 98

Kinderschutzbund
Lesehungrig

Maikind
Neugierig
Obst
Philosophieren
Querdenker
Reisen

Save the Children
Thalassophil

Ukrainische Wurzeln
Verträumt
Warum nicht?
x-Mal Tee getrunken
Yahoo Mail!
Zusammenhalt



www.instagram.com/mkryuchkova

Sandra Wiedemann



„Ich liebe es, mit Worten zu kreieren und zu berühren.
Nach zwei autobiografischen Romanen, in denen ich einen schweren
Schicksalsschlag verarbeitet habe, bin ich meiner Leidenschaft wieder treu:
Spannende Geschichten mit Gänsehautfaktor.

Durch einen Schreibwettbewerb, bei dem ich für die ‚Schwarze Witwe‘
ausgezeichnet wurde, habe ich meine Vorliebe für Kurzgeschichten entdeckt.

Ich hoffe, dass Dir auch ‚Auf ewig mein‘ gefällt.
Herzlichst, Deine Sandra Wiedemann ☺“



www.instagram.com/wiedemann.sandra.autorin

Christina Leoni



Die aus Österreich stammende Visionärin war bis vor der Geburt ihrer Kinder
Angestellte im Bereich Werbung/Marketing. Im Herzen Weltenbummlerin
folgt sie nun ihrem Wunsch nach Selbstverwirklichung und
nimmt ihre Mitmenschen gerne mit auf die Reise in ungewohntes Terrain.

Ihre erste Kurzgeschichte wurde im Sammelband Spontanität
veröffentlicht und durfte mit 9 weiteren Geschichten
inspirierende Impulse setzen.



www.instagram.com/cl_colourfullife

Dominique Walker



„Ich animiere gerne Menschen, das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu sehen“, sagt die fröhliche frischgebackene Mama aus den Schweizer Bergen.

Mit ihrem herzlichen und offenen Schreibstil ist sie auf dem Weg zu ihrem ersten Fantasyroman. „Ein lang ersehnter Traum“, schwärmt sie und ihre Augen strahlen dabei.

Folgt ihrem Weg auf Instagram:



www.instagram.com/dolli.walker.schreibt

Jenny Mohr



Jenny Mohr wurde 1991 in Wuppertal geboren, lebt aber seit ihrer Jugend in Heilbronn. Neben ihrem Beruf im Vertrieb studierte sie BWL und Wirtschaftspsychologie. Sie ist oft in der Natur unterwegs, um abzuschalten und neue Ideen zu entwickeln. Zudem setzt sich die Weltenbumlerin gerne mit anderen Menschen, Kulturen und deren Geschichte auseinander und scheut sich nicht davor, dadurch auch ihre eigene Denkweise zu hinterfragen. Dies spiegelt sich in ihren Geschichten wider und bringt die Leser dazu, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Aktuell schreibt sie an ihrem ersten Liebesroman, in dem sich vermutlich viele Menschen wiedererkennen werden.



www.instagram.com/jennymohr_autor

Tracklist

01 Vorwort	4:04
02 Keller und eine Zimmerpflanze • Céline Zimmer	30:36
03 Ich hätte es wissen müssen • Michael Thode	23:29
04 Ich, Dein Körper • Elifcan Ünal	20:38
05 Wie ein Vogel im Wind • Jennifer Böhm	27:52
06 Der Mensch, der keiner war • Kimberly Heinke	27:57
07 Liebes Ich • Marina Kryuchkova	32:03
08 Auf ewig mein • Sandra Wiedemann	30:41
09 Wach auf! Bevor es zu spät ist! • Christina Leoni	17:20
10 Lass dich treiben • Dominique Walker	19:03
11 Schildkrötentränen • Jenny Mohr	18:13

Laufzeit: 252 Minuten



Michael Draksal (Herausgeber)

LOSLASSEN

10 INSPIRIERENDE KURZGESCHICHTEN

148 S., Taschenbuch

ISBN 978-3-86243-253-0

Draksal Fachverlag • 14,90 €

Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-86243-254-7 (E-Pub-Version) • 9,99 €

ISBN 978-3-86243-255-4 (PDF-Version) • 9,99 €





Michael Draksal

SCHREIBEN IM FLOW
SO LEGST DU DEN SCHALTER UM

160 S., Hardcover
ISBN 978-3-86243-229-5, Draksal Fachverlag • 14,90 €

Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-86243-230-1 (E-Pub-Version) • 9,99 €
ISBN 978-3-86243-231-8 (PDF-Version) • 9,99 €



Auch als Hörbuch erhältlich

ISBN 978-3-86243-241-7 (MP3-Version) • 8,99 €



Michael Draksal

EMPATHIE KANN MAN TRAINIEREN
WIRKSAME ÜBUNGEN FÜR MEHR VERSTÄNDNIS & MITGEFÜHL

156 S., Taschenbuch
ISBN 978-3-86243-226-4, Draksal Fachverlag • 14,90 €

Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-86243-224-0 (E-Pub-Version) • 9,99 €
ISBN 978-3-86243-225-7 (PDF-Version) • 9,99 €



Michael Draksal

TINTENKLECK'S-TRÄUME FINDE IN 10 MINUTEN DIE IDEE,
DIE DEIN LEBEN VERÄNDERT

128 S., Großformat Taschenbuch
ISBN 978-3-86243-180-9, Draksal Fachverlag • 14,90 €

Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-86243-176-2 (E-Pub-Version) • 9,99 €
ISBN 978-3-86243-177-9 (PDF-Version) • 9,99 €



Auch als Hörbuch erhältlich

ISBN 9783862431816 (Audio-CD) • 9,90 €
ISBN 978-3-86243-182-3 (MP3-Version) • 4,90 €



Michael Draksal

100 VERDAMMT GUTE FRAGEN – LIFE
KLARHEIT GEWINNEN MIT DEN RICHTIGEN FRAGEN

80 Seiten, 17 cm x 24 cm, Hardcover
ISBN 978-3-86243-209-7, Draksal Fachverlag GmbH • 12,90 €

Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-86243-207-3 (E-Pub-Version) • 9,99 €
ISBN 978-3-86243-208-0 (PDF-Version) • 9,99 €



Auch als Hörbuch erhältlich

ISBN 978-3-86243-236-3 (MP3-Version) • 9,90 €



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Draksal, Michael (Hrsg.) (2021):

Loslassen. 10 inspirierende Kurzgeschichten. Das Hörbuch
ISBN 978-3-86243-292-9
Leipzig: Draksal Fachverlag.

Auch als Buch erhältlich:

ISBN 978-3-86243-253-0

Auch als E-Book erhältlich:

ISBN 978-3-86243-254-7 (E-Pub)
ISBN 978-3-86243-255-4 (PDF)

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag GmbH
Postfach 10 04 51
04004 Leipzig, Deutschland
www.Edition-Schreibrausch.de

Produktion: Yanus Music, Sebastian Starke

Gelesen von: Peter Badstübner

Sounddesign: Michael Draksal

Satz & Grafik: Katja Krüger

Bildnachweis

Cover-Grafik: istockphoto.com, 966898626 © smartboy10,
Michael Draksal: Tintenklecks-Bilder, Céline Zimmer: Autorenfoto,
Dominique Walker: Autorenfoto, Jenny Mohr: Autorenfoto, Elifcan Ünal: Autorenfoto, Sandra Wiedemann: Autorenfoto, Christina Leoni: Autorenfoto, Marina Kryuchkova: Autorenfoto, Jennifer Böhm: Autorenfoto, Michael Thode: Autorenfoto, Kimberly Heinke: Autorenfoto

Das facebook-Logo und das Instagram-Logo sind eingetragene Warenzeichen der Firma Facebook Inc., Menlo Park, CA, USA. Der Herausgeber dieser Veröffentlichung steht in keiner Verbindung zur Firma Facebook Inc., noch ist er von der Firma Facebook Inc. beauftragt worden, Werbung für die Firma Facebook Inc. zu betreiben.

© 2021 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen der Autoren. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasser bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Möchtest Du auch ein Buch schreiben?

Dann hol Dir einen Mentor,
der Dich bei Deinem Vorhaben unterstützt:

edition 
Schreibrausch

www.Edition-Schreibrausch.de

Fällt es Dir schwer loszulassen?

Wie oft liest man in Motivationsratgebern, dass man durchhalten soll: „Gib niemals auf!“ Dabei liegt manchmal gerade im Loslassen die wahre Stärke.

Endlich losgelassen, eröffnen sich plötzlich völlig neue Perspektiven! Wie lange dürfen wir in einer belastenden Situation bleiben? Wie lange dürfen wir trauern? Wie lange dürfen wir uns im Kreis drehen und auf Besserung hoffen?

Dieser Sammelband stellt 10 inspirierende Kurzgeschichten vor, die einladen, über das Loslassen nachzudenken und den einen oder anderen Impuls für sich selbst mitzunehmen.

Alle Preisträger des Kurzgeschichten-Wettbewerbs 2020 der Edition Schreibrausch in diesem Hörbuch!

www.Edition-Schreibrausch.de

