



*Lass dich  
nicht unterkriegen*

*Inspiration für jeden einzelnen Tag im Jahr*

*Demi Lovato*

**mvg**verlag 

© des Titels »Lass dich nicht unterkriegen« von Demi Lovato (ISBN 978-3-86882-385-1)  
2014 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Eine Einleitung von

KATIE COURIC

Ich traf Demi zum ersten Mal im Sommer 2012 zum Frühstück in ihrem Londoner Hotel. Ihre Karriere verlief äußerst erfolgreich. Sie hatte mit »Skyscraper« einen großen Hit gelandet, und »Give Your Heart a Break« kletterte gerade in den Charts nach oben (der Song erreichte später Platz eins). Nur wenige Monate später wurde sie neben Simon Cowell und Britney Spears in die Jury von *The X Factor* berufen.

Demi wirkte sehr reif für eine junge Frau, die gerade 20 Jahre alt geworden war und sich als Teeniestar des Disney Channel einen Namen gemacht hatte. Doch ihr Weg zum Erfolg war mit einigen Hindernissen gepflastert gewesen. Demi erzählte mir von ihren persönlichen Kämpfen, auch von ihrem Ringen mit Magersucht und Bulimie, mit Mobbing, mit autoaggressivem Verhalten und bipolarer Störung – und davon, wie ihre Karriere angesichts dieser Herausforderungen beinahe gescheitert wäre.

Als Mutter von zwei Töchtern war ich überaus dankbar dafür, dass Demi ihre schmerzlichen Erlebnisse zum Anlass nahm, offen mit Mädchen zu sprechen und ihnen deutlich zu machen, dass Ruhm nicht notwendigerweise vor Unsicherheit und Selbstzweifeln schützt. Ich bin mir sicher, dass Demi zahllosen

jungen Frauen, die sich mit denselben Problemen konfrontiert sahen, das Gefühl gab, weniger einsam zu sein, indem sie den glitzernden Vorhang der Berühmtheit beiseiteschob und ihre allzu menschliche Seite präsentierte.

Kurz nach unserer ersten Begegnung war Demi in meiner Talkshow zu Gast. Wie zu erwarten, war sie charismatisch und lebenswürdig. Ihre Bereitschaft, in der Öffentlichkeit so freimütig zu sprechen, ermutigte mich, von meinen Erfahrungen mit einer Essstörung, unter der ich im Alter zwischen 20 und 30 Jahren gelitten hatte, zu erzählen. Darüber hatte ich noch nie gesprochen. Demis Aufrichtigkeit verlieh mir die Sicherheit, ehrlich mit meiner Vergangenheit umzugehen.

Demis Verhältnis zu ihren Fans ist einzigartig. Ihre Fans lieben sie, und sie erwidert diese Liebe. Demi hat uns allen beigebracht, dass wir unseren Herzen in schlechten Zeiten eine Pause gönnen und uns in glücklichen Momenten die Zeit nehmen müssen, die Aussicht vom Wolkenkratzer zu genießen.

Sie werden – ob sie nun 16 oder, wie in meinem Fall, 56 Jahre alt sind – aus Demis Lebensweg und von ihren Ratschlägen etwas lernen und ihr am Ende noch größere Zuneigung entgegenbringen.

## *Liebe Leser,*

ich habe in meinem Leben die verschiedensten Erfahrungen gemacht und mich während meines beständigen Strebens nach Selbstfindung und Glück Problemen ausgesetzt gesehen, die von Sucht bis Depression reichten. Es wird immer Höhen und Tiefen geben, Kummer und Siege, und alles, was dazwischen liegt. Deshalb können manchmal wenige Worte viel verändern. Sie können Trost spenden und Inspiration geben.

Ich meditiere und bete jeden Tag, indem ich mich mit der höheren Macht in mir verbinde. Unabhängig von deinem Alter, deiner Herkunft, deiner Konfession und deiner ethnischen Zugehörigkeit ist es unerlässlich, eine höhere Macht zu haben – etwas, das größer ist als du selbst und bei dem du Trost suchen kannst. Für mich ist es Gott, doch für dich kann es alles sein, woran du glaubst – das Universum, Karma etc. Auch wenn manche Tage durchkämpft werden müssen, ist es wichtig, etwas zu besitzen, das motiviert und inspiriert und uns dabei hilft, weiterhin positiv zu denken und vorwärtszugehen.

Dieses Buch ist eine Sammlung meiner eigenen Worte – Zitate, die mich inspirieren, ebenso wie Lektionen, Meditationen, Reflexionen und tägliche Ziele. Diese Texte waren mir eine außerordentlich große Hilfe. Sie sind ein besonderes und persönliches Geschenk, das ich mit euch teilen möchte.

Egal, in welcher Lebensphase ihr euch befindet, bitte lest diese Worte und seid euch gewiss, dass ich immer für euch da bin. Seid stark, seid mutig, liebt aufrichtig und aus ganzem Herzen, und ihr werdet nichts zu verlieren haben.

Alles Liebe

*Demi*

# Januar



## 1. Januar

Du bist wunderschön und wunderbar gemacht.

Vor einiger Zeit wurde mir bewusst, dass ich ein eigenes Mantra benötigte. Etwas Persönliches und Bedeutungsvolles, das ich zu mir selbst sagen konnte, um einerseits Trost und Liebe zu finden und mich andererseits fest im gegenwärtigen Moment zu verankern. In der Bibel heißt es: »Du bist erstaunenswert und wunderbar gemacht.« Daraus habe ich abgeleitet: »Du bist wunderschön und wunderbar gemacht.« Ich sage mir das immer wieder. Es hilft mir wirklich dabei, Frieden zu finden, wenn ich weiß, dass ich, so wie ich bin, perfekt bin und nichts benötige, was außerhalb meiner selbst liegt.

*Ziel:* Finde in diesem neuen Jahr ein Mantra, das genau zu dir passt. Blicke jeden Tag in den Spiegel und sage es dir vor.

## 2. Januar

Ein Ziel ist nie ein Ort, sondern eine neue Art,  
die Dinge zu betrachten.

*Henry Miller*

Ich schätze mich sehr glücklich, dass ich in den letzten Jahren so viel reisen konnte. Zu den nachhaltigsten Eindrücken auf meinen Reisen zählt die Erkenntnis, wie viel wir als selbstverständlich erachten. Ich habe Slums gesehen, in denen Menschen ohne Schuhe und Jacke durch eisige Kälte laufen. Ich habe Orte besucht, an denen Menschen harter, körperlich äußerst belastender Arbeit nachgehen und dabei kaum Geld verdienen. Diese Erlebnisse haben mich gelehrt, jede einzelne Person auf diesem Planeten wertzuschätzen und meinen Beruf nicht als Selbstverständlichkeit anzusehen.

*Ziel:* Bleibe für alles offen und nimm dir einen Tag (oder eine Woche) Zeit, um eine für dich neue Ecke der Welt anzusehen. Wenn es dir beruflich nicht möglich ist, frei zu nehmen, wähle ein dir bisher unbekanntes Viertel deiner Stadt. Sei dankbar für alles, was du hast.

### 3. Januar

Meine Entscheidung, offen über meine persönlichen Konflikte zu sprechen, lag darin begründet, dass die Themen, mit denen ich mich beschäftigte, immer noch mit einem Tabu belegt sind. Selbstverletzendes Verhalten, Essstörungen, Suchterkrankungen und affektive Störungen sind Erscheinungen, denen Menschen nicht immer aufgeschlossen gegenüberstehen. Dabei ist es so wichtig, dass jemand über diese Themen zu sprechen beginnt und jenen, die damit zu kämpfen haben, zeigt, dass es Hilfe gibt. Es ist meine Aufgabe, für das kleine Mädchen, das keine Zuversicht hat, ein Zeichen der Hoffnung zu sein.

*Ziel:* Setze dich für jene ein, denen das selbst noch nicht möglich ist. Unterstütze sie und gib ihnen Kraft.

## 4. Januar

Das Leben kann zuweilen sehr schwierig sein, doch es lohnt sich auf jeden Fall, sich durch den Schmerz zu kämpfen. Es ist besser, sämtliche Gefühle wahrzunehmen, als gar nichts zu empfinden.

Auf der Beerdigung meines Vaters dachte ich an dieses Zitat, und ich stand das Ereignis aufgrund dieser Worte durch. Ich erlebte eine wahre Achterbahnfahrt der Gefühle. In der Vergangenheit hatte ich getrunken, mich abgeschottet und jeden erdenklichen Weg gefunden, den tiefen Schmerz, den ich empfand, zu umgehen. Menschen entscheiden sich oft, ihren Kummer mit Suchtmitteln zu betäuben, doch es ist mutiger, mit offenen Augen durchs Feuer zu gehen. Anstatt meinen Schmerz durch Drogenkonsum zu unterdrücken, setzte ich mich nun all den Gefühlen aus, die sich bei mir einstellten. Es war eine schwere Zeit, doch die Tatsache, dass ich mir zugestand, traurig und verzweifelt zu sein, half mir dabei, dem feierlichen Andenken des Lebens meines Vaters Raum zu geben. Das gestattete mir, in einen gesunden und authentischen Heilungsprozess einzutreten.

*Ziel:* Gestehe dir zu, das Gefühl, das du beiseite gedrängt hast, zu empfinden. Rufe einen Freund an, sei verwundbar und erzähle ihm davon.

## 5. Januar

Es gibt so viele wunderbare, talentierte Menschen auf dieser Welt. Lasse der Entfaltung deines Potentials nichts im Weg stehen.

Ich bin in meinem Leben sehr vielen Menschen begegnet, die mir sagten, dass ich ein bestimmtes Ziel zu erreichen nicht imstande wäre. Menschen wie diese stellen uns nur auf die Probe, und wir dürfen uns von ihnen nicht entmutigen lassen. Wahre Freunde richten uns auf und glauben an uns. Gestehe es niemandem zu, dir zu suggerieren, dass du deinen Traum nicht leben kannst, denn wenn du nicht an dich selbst glaubst, wird es auch kein anderer tun.

*Ziel:* Denke an ein Projekt, das du bisher zurückgestellt hast, und beginne heute damit, es in die Tat umzusetzen. Sei furchtlos.

## 6. Januar

Setze dich deiner größten Angst aus. Danach hat diese Angst keine Macht mehr über dich.

*Jim Morrison*

Als Kind war meine größte Angst, mich übergeben zu müssen. Dann erkrankte ich an Bulimie. Unterbewusst lebte ich meine größte Angst aus. Ich hasste das Erbrechen so sehr, dass ich es mir selbst aufbürdete.

*Ziel:* Achte darauf, deine Ängste nicht auszuleben, sondern sie loszulassen. Versuche, daran zu denken, dass jede Mühsal und jede Chance im Leben ihren Sinn haben.

## 7. Januar

Ändere deine Gedanken,  
und dein Leben ändert sich.

*Laotse*

Ich erinnere mich daran, diesen Satz gehört zu haben, während ich mit Depressionen kämpfte. Zunächst verstand ich ihn nicht. Nachdem ich mich jedoch entschieden hatte, ihn in mein Leben zu integrieren, eröffnete sich mir eine völlig neue Welt. Verwandle deine negativen, selbstverachtenden Gedanken in positive Ansichten, die dich bestätigen. Mit einer positiven Einstellung dir selbst und deinem gesamten Umfeld gegenüber beginnst du, die Welt in einem anderen Licht zu sehen. Dein Leben jetzt und hier ist das, was *du* daraus machst.

*Ziel:* Achte auf den Ton deiner Gedanken.

## 8. Januar

Liebe ist alles, was du brauchst.

*The Beatles, »All You Need Is Love«*

In dieser schlichten Textzeile steckt so viel Wahrheit. Die Liebe sorgt mehr als alles andere dafür, dass die Welt in Ordnung ist. Ich bin in meinem Leben oft verzweifelt und verzagt gewesen, doch wenn ich mich auf die Liebe besinne, die ich für meine Freunde und meine Familie empfinde, fühle ich inneren Frieden.

*Ziel:* Zeige allen, die du liebst, deine Zuneigung. Setze deutliche Signale: Backe ihnen einen Kuchen, schreibe ihnen einen Brief oder male ihnen ein Bild. Lasse es nicht zu, dass sie deine Liebe als selbstverständlich erachten, wenn du so viel zu geben hast.

## 9. Januar

Gehe dorthin, wo du erwünscht bist,  
und halte dich von Orten fern,  
an denen dies nicht der Fall ist.  
Umgib dich mit positiven Menschen.

Verschwende keine Zeit mit Menschen, die dich nicht für alles, was du zu bieten hast, anerkennen und schätzen. Ich kenne viele Mädchen, die Jungen hinterherlaufen, weil sie denken, sie könnten diese ändern, und die Freunde haben, die nicht das Beste für sie wollen. Doch dieser Weg ist falsch. Gegenseitiger Respekt ist eine Grundvoraussetzung für dauerhafte Freundschaften und Beziehungen.

*Ziel:* Vergeude deine Zeit nicht damit, jemandem nachzulaufen, der dir vermittelt hat, dass er auf deine Gegenwart keinen Wert legt. Unterziehe deine Bekanntschaften einer Bewertung und löse die negativen auf.

10. Januar

Negiere deine Gefühle nicht.  
Erkenne sie an.

Früher lief ich vor meinen Gefühlen davon und versteckte mich vor ihnen, vor allem, wenn das, was ich empfand, bestürzend, schmerzhaft oder unangenehm war. Mit der Zeit habe ich gelernt, jedes meiner Gefühle zu akzeptieren. Mir ist bewusst, dass ich alle Emotionen zunächst anerkennen und annehmen muss, um sie anschließend verarbeiten zu können. Sie sind ein Teil von mir. Deshalb sind sie bedeutsam und berechtigt.

*Ziel:* Wähle ein Gefühl aus, vor dem du Angst hast oder dessen du dich schämst. Angst, Zorn oder Trauer zu empfinden ist in Ordnung, solange du dich nicht über dieses Gefühl definierst. Make dir deine Emotionen zu eigen und erinnere dich daran, wie wertvoll sie sind.

11. Januar

Du hast ein Gehirn in deinem Kopf.  
Du hast Füße in deinen Schuhen.  
Du kannst dich selbst in jede Richtung lenken,  
die du wählst.

*Dr. Seuss*

Es ist dein Leben – du trägst alles in dir, um das Leben zu leben, von dem du immer geträumt hast. Nimm alles, was du gelernt und erlebt hast, zusammen und schaffe deine eigene Realität. Das Wundervolle am Leben ist, dass es dir, wenn dir dein gegenwärtiger Standpunkt nicht gefällt, immer einen neuen Moment und einen neuen Tag bietet, an dem du neu anfangen kannst.

*Ziel:* Fasse kluge, wohl begründete Entschlüsse. Sprich dir selbst Mut zu, um heute die Entscheidungen für die Zukunft zu treffen, die du morgen haben willst.