

## **Leseprobe „Inspiration des Lebens“ von Friederike von Corratio**

„Da sitze ich nun im Zug, früh morgens um 4 und fahre der Sonne entgegen in meine Zukunft, in meinen Neuanfang. Ich bin Friederike von CORRATIO, 52 Jahre alt und habe 4 Kinder, nein, ich habe viele Kinder. Und ich muss mich dringend ausruhen, denn ich gehöre einer Generation an, der sogenannten Sandwich-Generation, die heute zwischen 40 und 60 Jahren ist, die sich von ihren Eltern sagen lassen musste, wie es geht und sich nun von ihren Kindern sagen lassen muss, wie es geht. Ich bin müde davon. Das betrifft nicht nur Mütter, sondern auch Väter. Wir wollen alles richtig machen. Und die Dinge gut machen wollen. Das ist anstrengend und kostet Kraft. Hast Du Dich schon mal gefragt, was für ein Typ Du bist? Willst Du die richtigen Dinge tun oder die Dinge richtig tun? Wenn ich das meine Kund:innen frage, erhalte ich oft dieselbe Antwort: „na, beides natürlich!“. Ein Balanceakt. Und manchmal kommt es auf die Reihenfolge an. Ich möchte natürlich idealerweise auch beides, aber wenn ich mich entscheiden müsste, wäre es mir wichtiger, die richtigen Dinge zu tun, als die Dinge richtig zu tun. Wie stehst Du dazu?

Lieber Leser,

für 2026 ist die Veröffentlichung des Buches „Inspiration des Lebens“ geplant und es ist eine Einladung, mir durch die Höhen und Tiefen des Lebens zu folgen und zu entdecken, wie Selbstregulation, Mut, Klarheit und ein unbeirrbares Herz uns auch durch die dunkelsten Kapitel tragen. Dieses Buch verbindet Biografie und Wissenschaft, Neuropsychologie und Lebensweisheit, Krisen und Wachstum.

### **Die Blume**

Delikat!

Schlank und voll zu gleich

zart und stark

Schau mich an!

Ich bin perfekt unperfekt

Ich leuchte, ich strahle

so gelb, so lebensfroh

und unbeugsam

unendlich schön

mit allen Sinnen

ich dufte, ich bin rau

und verletzlich zugleich

nimm mich, wie ich bin

dann dürfen wir beide sein!

Dann sind wir beide willkommen!