Chiara Maiorino

mit Illustrationen von
Angela Gundolf

DENK MAL LAUT

Stärkende Poesie zum
Mitfühlen und Reflektieren

MALIA

„Dieses Buch ist so ehrlich, dass es mir Angst macht, aber ich weiß, dass es bei dir in guten Händen ist.“

Chiara Maiorino

2021

Hey Chiara, aus welchem Buch liest du da vor? Wo bekommt man das?

... fragten mich einige Follower*-innen. Es war mein Notizbuch, in das ich in einer nicht ganz einfachen Phase meines Lebens meine Gedanken notierte.

2023

Wie schön, dass es den Weg zu Dir gefunden hat.

Wir spulen zurück:

Mai 2020, eine Trennung, die Black Lives Matter-Proteste und ein durch mich verursachter Shitstorm auf dem Social Media Account, den ich zu dem Zeitpunkt beruflich betreute, warfen mich komplett aus der Bahn und stellten mein Leben, wie ich es bis zu dem Zeitpunkt gelebt hatte, auf den Kopf.

Ich war viele Jahre Mode-Bloggerin, promotete Fast Fashion-Konzerne und unrealistische Schönheitsideale. Wie ich aussah und was ich besaß, war bis zu dem Zeitpunkt das Allerwichtigste für mich. Und ganz plötzlich war es das nicht mehr. „Ich will keine Mode-Bloggerin mehr sein", dachte ich. Es gibt so viel mehr, über das wir reden müssen. Während dieser Zeit wurde mir bewusst, wie viele Privilegien ich genoss, die ich für selbstverständlich hielt und auch, dass ich sie nutzen wollte, um andere zu empowern. Und so gründete ich die Social Media Plattform @denkmallaut. Ein Platz für Gedanken – deine und meine. Ein Ort, um sich zu verbinden. Und genau das tut auch dieses Buch: Es verbindet dich mit deinen Gedanken und Gefühlen – über dein Inneres, das innere Außen und das Außen, genau wie es mir in dieser Zeit geschah.

Ich wünsche mir, dass DENK MAL LAUT dich zum Nachdenken und Reflektieren anregt. Dich motiviert, Dinge zu tun, vor denen du eine Scheißangst hast. Die Texte sollen ermutigen, für dich und deine Bedürfnisse einzustehen und Nein zu sagen. Weniger kritisch mit dir zu sein und kritischer mit den Ideen, die andere für dein Leben haben.

„Weil ich weiß, dass in dir so viel Potential ist, das nicht gesehen wird" (*„Potential"* S. 32).

Deine Chiara

Schreib mir, wie dir das Buch gefällt und rede online mit: **@denkmallaut**

Einige Texte behandeln die Themen Essstörung, Körperbildstörung, Depression, Angststörung und sexualisierte Gewalt. Wenn diese Themen auf dich triggernd wirken, überspring sie oder lies sie nicht alleine. Der Sticker weist auf sie hin.

Dieses Buch ...

... soll ein Safe Space für dich und deine Gedanken sein, in dem du blätterst, wenn du keine Worte für deine Gedanken hast und sie in einem der Texte findest. Auf Reflexionsseiten bist du dazu eingeladen, selbst laut zu denken und das, was in deinem Kopf vorgeht, auf Papier zu bringen. Diese Seiten erkennst du an leeren Zeilen, die befüllt werden können. DENK MAL LAUT ist eine beste Freundin, die dir auch mal unschöne Wahrheiten vor Augen hält und ohne Wertung immer ein offenes Ohr für dich hat.

Gliederung

Das Buch führt in **drei Abschnitten** durch den Prozess des Sich-Selbst-Findens und die Veränderung von einem negativen Mindset hin zu mehr Selbstliebe und Akzeptanz. Die **acht Kapitel** behandeln:

1. **Das Innere:** Unsere inneren Werte und Gefühle wie Selbstliebe, Empowerment und mentale Gesundheit

2. **Das Innere Außen:** Das was wir durch Liebe, Dating und Freundschaft nach außen tragen

3. **Das Außen:** Das uns täglich beeinflusst wie Gesellschaft, die sozialen Netzwerke und Zeit.

* Nicht jede Person findet sich in der binären Geschlechterordnung wieder. Egal ob biologisches Geschlecht oder was dir Kopf, Herz und Bauch sagen: Ich möchte, dass du dich gehört und gesehen fühlst und arbeite deswegen mit dem Gender-Sternchen.

Inhalt

1. DAS INNERE

Stark für uns **8**
- Empowerment 10
- Feminismus 24
- Körperbild 34

Chaos im Kopf **44**

Lieblingsmensch: Ich **58**
- Persönlichkeitsentwicklung/ Selbstfindung 60
- Selbstliebe 76

2. DAS INNERE AUSSEN

Aua, ist das schön **90**
- Liebe/Dating 92
- Herzschmerz 110

Ihr seid mein Kontinuum **132**

3. DAS AUSSEN

War ja schon immer so **148**

Gib mal bisschen Dopamin **162**

Viel zu schnell **172**

Kurzbiografien **190**

Impressum **192**

Stark für uns

Lass uns heute einfach mal glauben, dass wir genug sind – über Empowerment, Feminismus und Körperbild

Machen

Lass uns mal
all die Dinge
machen,
die wir nicht
machen.

Ich glaub,
das könnte uns
ziemlich glücklich machen.

Glaub heute mal an dich

Glaub heute mal daran,
dass alle deine Träume und
Wünsche richtig und wichtig sind.

Glaub heute mal daran,
dass du sie erreichen kannst.

Dass du alles das schaffen kannst,
was du erreichen willst.

Und dass die einzige Person,
die dich zu den Dingen bringen
und die dich von ihnen abhalten kann,
du selbst bist.

Glaub heute mal an dich.

Potential

Weißt du, was ich glaube?

Ich glaube, dass da draußen
so viel Potential ist,
das nicht gesehen wird.

Weil wir nicht tun, was wir tun wollen.
Weil wir nicht tun, wonach wir uns fühlen,
sondern das tun, was wir glauben, tun zu müssen.

Und dabei vergessen wir einfach,
was wir wollen,
was wir fühlen,
was wir denken,
was richtig ist.

Was du willst

Du weißt,
was du willst.
Du musst dich nur entscheiden,
dass du willst.

Es laut aussprechen und dir eingestehen,
dass du vielleicht scheitern wirst.

Und das ist manchmal gar nicht so einfach.

Was willst du und wovor hast du Angst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dauerschleife

Manchmal, da musst du
Dingen eine Chance
geben.

Wie bei einem Song,
den du am Anfang
nicht leiden kannst
und dann in
Dauerschleife hörst.

Hör mal auf

Hör mal auf, dich runterzumachen.
Hör mal auf, dir zu sagen,
dass du nichts wert bist.
Hör mal auf, anderen zu erlauben,
dich wie Mist zu behandeln.

Hör mal auf,
dir selbst Dinge zu verbieten.
Dir zu sagen, dass du etwas nicht kannst,
etwas nicht darfst –
wegen deines Geschlechts,
deines Aussehens, deines Intellekts.

Und fang mal an,
dich so zu behandeln, wie du deine
beste Freund*in behandeln würdest.
Wie du jemanden behandeln würdest,
dem du alles Glück dieser Welt wünschst.
Wie eine Person, die nur das Beste verdient hat.

Vergleich

Eine Sache,
die dich garantiert
unglücklich machen wird,
ist der Vergleich mit anderen,
denn dann wirst du immer finden,
dass du von irgendwas zu viel
oder zu wenig hast:
Zu wenig Geld,
zu viel Bauchspeck,
zu wenig Haare auf dem Kopf
und zu viele Selbstzweifel.

Keine Person ist wie du.
Wenn du dich also vergleichen musst,
dann nur mit dir selbst.

Schaffen

An viel zu vielen Tagen denke ich:
„Du hast heute noch nicht“,
„Du musst heute noch“,
„Wenn du das nicht tust,
hast du heute nichts erreicht.“

Und dann guckt mein
Ist-schon-ok-Ich über die Schulter
und sagt mit weicher Stimme:
Du musst nicht jeden Tag
etwas Großartiges schaffen.
Manchmal schaffst du am meisten,
wenn du nichts schaffst.

Voll ok

Es ist voll ok, dich manchmal
verloren zu fühlen.

Es ist voll ok, nicht zu wissen,
was du willst, wohin du willst und
warum du wohin willst.

Es ist ok, deine Meinung zu ändern.
Sich unsicher zu sein.

Das mag unbequem sein,
aber du bist dabei,
deinen Weg zu finden
und das ist eben nicht
immer einfach.

Aber ich glaube,
das ist es wert.

Erfolg

Weißt du, was
ziemlich cool ist?
Erfolg ist nicht
begrenzt.
Davon gibt es
genug für uns alle.
Also gönn den
Menschen um
dich herum,
was sie haben.
Denn das bedeutet doch nur,
dass alles möglich ist.

Lass uns mal öfter

Lass uns mal öfter
tanzen vor purer Freude
und uns weniger Gedanken
darüber machen, wie wir dabei aussehen.

Lass uns mal öfter sagen:
„Ich freu mich so für dich“
statt „das will ich auch.“

Lass uns mal öfter sagen:
„Ich mag dich, du bist mir wichtig
und wenn ich dich verlieren würde,
wäre das richtig beschissen.“

Lass uns mal öfter sagen:
„Blöd gelaufen, aber beim nächsten Mal
wird’s besser.“

Lass uns mal weniger
streng mit uns sein
und uns Fehler erlauben.

Lass uns Lachen –
so laut und lange wie es nur geht.

Lass uns ganz viel Konfetti werfen,
bis spät in die Nacht quatschen,
lass uns mal mehr genießen:
die kleinen Dinge,
die großen Dinge und alles dazwischen.