

Inna Turchyn

# Herzlich willkommen daheim

Der Weg zu mir selbst

Der Text in russischer Sprache wurde  
an die deutschsprachige Ausgabe angepasst

---

Инна Турчин

# Добро пожаловать домой

Путь к себе

Текст на русском языке адаптирован  
к немецкоязычному изданию

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:*

*Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

© 2013 Inna Turchyn

*Fotos: Stanislav Turchyn*

*Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand,  
Norderstedt*

*ISBN: 978-3-7322-4402-7*

# **Inhalt**

## **Содержание**

Einführung .....	10
Введение.....	11
Danksagung .....	12
Благодарности .....	13
Suchen oder finden?.....	16
Искать или найти?... ..	17
Gesundes Maß an Gleichgültigkeit.....	20
Здоровый пофигизм.....	21
Wenn Wünsche wahr werden.....	24
Мечты сбываются.....	25
Geht es auch für alle?... – Sicher doch! .....	28
А можно, что бы всем?... – Можно! .....	29
Teile dein Lächeln .....	32
Поделись улыбкою своей.....	33

Sag niemals nie!.....	36
Никогда не говори никогда! .....	37
Gottes Wege sind unergründlich.....	40
Пути господни неисповедимы .....	41
Ich weiß nicht, was ich will – was ich weiß, will ich nicht.....	46
Чего хочу не знаю, что знаю – не хочу.....	47
Macht es dir Angst?... Versuch es! .....	52
Страшно? Попробуй! .....	53
Verschlimmbesserung.....	56
Хотела как лучше, получилось как всегда .....	57
Wenn man allen gerecht werden will.....	60
Когда хочется всем угодить... .....	61
Was ist gut und was ist schlecht?.....	64
Что такое хорошо и что такое плохо? .....	65
Nutzen Sie die Möglichkeiten!.....	68
На то они и возможности! .....	69

Achtung Bauchgefühl! .....	72
Доверяй своей интуиции! .....	73
Es ist besser zu sterben und seine Ruhe zu haben.....	76
Лучше умереть и быть спокойным.....	77
Dem Tapferen lächelt Fortuna!.....	80
Смелым сопутствует удача! .....	81
Und wo findet man sie, die goldene Mitte?.....	84
И где же она, эта золотая середина?... ..	85
Positiv ohne Ende! .....	88
Позитив так и прет!.....	89
Zufälle sind niemals zufällig.....	92
Случайности не случайны.....	93
Die Liebe kann Berge versetzen!.....	98
Любовь – великая сила!.....	99
Und dann kam die Freude.....	102
И тут пришла радость .....	103

Nimm es selbst in die Hand!.....	106
Фишка дальше не идет!.....	107
Immer und immer wieder.....	108
Снова и снова.....	109
Lassen Sie sich begeistern!.....	112
Восхищайтесь господа!.....	113
Der Finger, der auf den Mond zeigt.....	114
Палец, указывающий на луну .....	115
Bumerang .....	118
Бумеранг.....	119
Meine Entscheidung – meine Verantwortung!....	122
Мое решение – моя ответственность! .....	123
Mehrheit.....	126
Большинство .....	127
„Warum?“ – ist das eine Frage oder ein Wunsch?.....	130
«Почему?» – это вопрос или желание? .....	131

Gesundheit!.....	132
Что б ты был здоров! .....	133
Gespräch mit dem Schatten .....	136
Разговор с тенью.....	137
Sind Sie im Einklang mit sich selbst?... ..	140
А Ваша душа спокойна?.....	141
Ruhe und Gemütlichkeit!.....	144
Спокойствие, только спокойствие!.....	145
Schlusswort .....	148
Заключение.....	149

## Einführung

**W**enn Sie darüber nachdenken wollen, wie Sie leben oder wie Sie Ihr Leben meistern können, dann ist dieses Buch für Sie.

In diesem Buch handelt es sich um meine Erfahrungen darüber, was ich mir gewünscht habe, wie die Wege zu meinen Zielen verlaufen sind, was ich am Ende bekommen habe, ob ich schließlich glücklich mit dem Ergebnis war und warum.

Kurz gesagt geht es in diesem Buch sowohl um Erfolgsgeschichten als auch um Misserfolge, sowie darum, was ich dabei gelernt habe.

Die Idee, das Buch zu schreiben, kam mir während meiner Hepatitis-C-Therapie. Damals konnte ich nicht unterrichten, aber für das Nachdenken hatte ich mehr als genug Zeit.

Kurz vor meiner Krankheit habe ich mir Gedanken darüber gemacht, was ich von meiner Zukunft will. Auf diese Frage konnte ich damals keine Antwort finden, die mir vollkommen gepasst hätte.

Alle beschriebenen Situationen sind in der Reihenfolge, in der sie mir durch den Kopf gingen. Als ich die letzte Geschichte geschrieben habe, ist mir nicht nur klar geworden, was ich mir wünsche, sondern auch wie ich in der Zukunft dabei vorgehen werde.

Zusätzlich habe ich den Weg zu mir selbst und zu innerer Ruhe gefunden.



## Введение

**Е**сли Вы хотите задуматься о том, как Вы живете или как Вы можете изменить Вашу жизнь к лучшему, тогда эта книга для Вас.

В этой книге говорится о моем жизненном опыте: чего мне хотелось, какими были пути к целям, что я получила в итоге, осталась ли я довольной результатом и почему.

Вкратце в книге идет речь как о положительном, так и об отрицательном опыте, а так же о том, что полезного я вынесла для себя самой из каждой ситуации.

Идея написать книгу посетила меня во время моего лечения от гепатита С. Тогда я не была в состоянии проводить занятия, зато у меня было достаточно времени для размышлений.

Незадолго до заболевания я задумалась о том, чего же я хочу от моего будущего. На этот вопрос я никак не могла найти такой ответ, который бы меня полностью устроил.

Все истории написаны в том порядке, в котором они приходили мне в голову. После написания последней истории, мне стало понятно не только то, чего я хочу, но и как к этому лучше подходить в будущем.

Мало того, я нашла путь к самой себе и к внутреннему спокойствию.

## Danksagung

**V**or allem bedanke ich mich ganz herzlich bei der göttlichen Kraft, die in jedem von uns und auch in mir innewohnt, für die Idee dieses Buches und für die Unterstützung bei ihrer Realisierung.

Dank meinem Mann Stanislav, meinem Sohn Alexander, und noch einer verwandten Seele, Igor Tsarenko, habe ich nicht nur eine Analyse meines Lebens durchgeführt, sondern auch als Ergebnis dieses Buch geschrieben und das Verständnis dafür bekommen, wie ich meine innere Ruhe finden kann. Ich bedanke mich von ganzem Herzen bei Euch für Euer Verständnis, Eure Offenheit und auch für Eure herzliche Unterstützung, die mich bei meiner Arbeit an diesem Buch sowohl motiviert als auch nach vorne gebracht hat, und für Eure aktive Mitarbeit an den Formulierungen und Korrekturen in der russischen Sprache. Meinem Mann und meinem Sohn bin ich sehr dankbar auch für ihre Hilfe bei der Übersetzung des Buches in die deutsche Sprache, und meiner Mama, Maria Fondis, und meinem Stiefpapa, Nikolaj Fondis, für ihre Unterstützung. Ein riesiges Dankeschön Alisa Andryushchenko für ihre Unterstützung und die Korrektur in der russischen Sprache. Vielen herzlichen Dank! Ich liebe Euch so sehr, wie es nur möglich ist!

Besonders bedanke ich mich bei meinen Kolleginnen: Monika Leitze-Fink für ihr Einfühlungsvermögen, ihr Verständnis, ihre besondere Gabe, sowohl mit viel Liebe die unterstützenden Wörter zu finden,

## Благодарности

**П**режде всего я сердечно благодарна той божественной силе, которая есть как в каждом человеке, так и во мне, за идею написания этой книги и за поддержку в ее реализации.

Благодаря моему супругу, Станиславу, моему сыну, Александру и еще одной родственной душе, Игорю Царенко я не только провела анализ своей жизни, но и в итоге написала эту книгу и поняла, как обрести душевный покой. Я от всей души признательна вам за понимание, открытость, духовную и моральную поддержку, которая вдохновляла и продвигала меня при написании книги, и за активную помощь как в формулировке, так и в редактировании текста на русском языке. Моему мужу и сыну я так же чрезвычайно благодарна за помощь в переводе моей книги на немецкий язык, а моей маме, Марии Фондис и моему отчиму, Николаю Фондис за их моральную поддержку. Также огромная благодарность Алисе Андриющенко за поддержку и редактирование моей книги на русском языке. Спасибо вам огромное! Я вас очень люблю!

Хочу особо поблагодарить моих коллег: Монике Ляйтце-Финк (Monika Leitze-Fink) за ее чуткость, понимание и особый дар с любовью как находить слова поддержки,

als auch die voranbringenden Fragen zu stellen, und auch für ihre Unterstützung bei den Formulierungen in der deutschen Sprache; Svetlana Rudakova-Safir für ihre freundliche Unterstützung, ihre Meinung über meine Denkanstöße, die mich motiviert hat, weiter zu schreiben, für ihre Hilfe, den Begriff „Ziel“ besser zu verstehen und zu formulieren; Adriana für ihre kreative Ideen und ihre Unterstützung bei der Korrektur in der deutschen Sprache.

Ganz herzlichen Dank an Martin Kachel für seine Unterstützung bei den Formulierungen und der Korrektur in der deutschen Sprache und an alle, die mich während meiner Arbeit an diesem Buch mit Ideen und Meinungen unterstützt haben: Eka Müller und das ganze Team von «Lern-Planet», Larisa Bogdan, Elena Feiman, Irina Kamaletdinova, Alexander Kreidermann, Gennadiy Krokmal, Marina Krupitskaya, Daria Levchuk, Vadim Livshitz, Stella Malko, Tatjana Masljanko, Natalya Naumova, Lubov Strokova, Nika Tishkova und Iryna Yulegina, Andrey Zubashenko.

Noch einmal ein sehr großes Dankeschön für Eure Unterstützung! Ich bin glücklich darüber, dass es Euch in meinem Leben gibt!

так и задавать продвигающие вперед вопросы, а так же за ее помощь в формулировании текста на немецком языке; Светлану Рудакову-Сафир за дружескую поддержку, отзывы на мои истории, стимулирующие меня двигаться дальше, за помощь как в понимании термина «цель», так и в подходе к ее формулированию; и Адриану (Adriana) за ее творческие идеи и редактирование моей книги на немецком языке.

Также я от всей души благодарю Мартина Кachel (Martin Kachel) за его помощь в редактировании и формулировании текста на немецком языке, а так же всех, кто во время написания этой книги как поддерживал меня морально, так и поделился своими идеями: Эку Мюллер (Eka Müller) и всю команду «Lern-Planet», Ларису Богдан, Андрея Зубашенко, Ирину Камалетдинову, Александра Крейдерман, Генадия Крохмалю, Марину Крупицкую, Дарью Ливчук, Вадима Лившиц, Стеллу Малько, Татьяну Маслянку, Наталью Наумову, Любовь Строкову, Нику Тишкову, Елену Фейман и Ирину Юлегину.

Еще раз огромное спасибо за Вашу поддержку! Какое счастье, что вы есть в моей жизни!

## Suchen oder finden?...

**W**ährend einer Studienergänzung, an der ich teilgenommen habe, war eine Studentin aus unserer Gruppe von Beruf Psychologin. Sie hat uns ein hoch interessantes Angebot gemacht. Wir sollten Karrierepläne erstellen und ihr zur Analyse geben. Speziell dafür hat sie Formulare ausgeteilt, die wir ausgefüllt haben.

Nun, was habe ich bei der Einzelberatung erfahren? Ich wurde darauf aufmerksam gemacht, dass ich in der Zeile „Ziel“ „Arbeitssuche“ eingegeben habe. Ich habe nicht sofort verstanden, wo der Haken ist. Ich habe studiert und gleichzeitig eine Arbeitsstelle gesucht. Das ist doch der beste Weg eine zu finden. Das ist logisch, oder?

Ihre Frage, ob ich ewig nach einer Stelle suchen möchte oder mir doch wünsche, einen Arbeitsplatz zu finden, hat mich endgültig verwirrt. „Wozu suche ich dann? Natürlich um eine zu finden!“ – habe ich gesagt und dann ist es mir klar geworden, dass ich wirklich ein merkwürdiges Ziel hatte. Ich habe überlegt, wie meine Arbeitssuche mit so einem Ziel verlaufen ist?

Und dann ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen. Ich habe immer viele interessante Stellenangebote gefunden und mich beworben. Ich bin auch oft zu Vorstellungsgesprächen eingeladen worden, aber es hat zu nichts geführt. Dies hat sich immer und immer und immer wieder wiederholt. Das waren die besten Voraussetzungen für eine ewige Arbeitssuche, nicht wahr?

## Искать или найти?...

**В**о время одного из курсов повышения квалификации, одна из студенток, психолог по образованию, сделала нашей группе очень интересное предложение. Мы должны были написать карьерные планы и отдать ей для анализа. Специально для этого она раздала нам формуляры, которые мы и заполнили.

Ну и что же я выяснила для себя во время консультации? Мое внимание обратили на то, что я в строке «Цель» написала «искать работу». Я как-то и не сразу поняла, что же тут, собственно, не так?... Я же училась и параллельно искала работу. Это же лучший путь, что бы ее найти. Все же логично?

Ее вопрос, хочу ли я вечно искать работу или все-таки у меня есть желание ее найти, сбил меня окончательно с толку. «А для чего же я ее ищу? Конечно, что бы найти!» – заметила я, и тут до меня дошло, что, и действительно, у меня была какая-то странная цель. Мне захотелось вспомнить, а как же проходил у меня процесс поиска работы с такой-то моей целью?

И тут я прозрела. Я находила много объявлений, на которые я реагировала. Меня приглашали на собеседования, но дальше дело не шло. И так повторялось из раза в раз, так что все условия, что бы искать работу вечно, у меня были в наличии! Не так ли?

„Wahrscheinlich ist es tatsächlich wichtig, dass man das Ziel nicht als Prozess sieht, sondern als einen festdefinierten Endzustand betrachtet?“, habe ich gedacht und „Arbeitssuche“ durch „Arbeit finden“ ersetzt, und das nicht nur auf dem Papier sondern auch in meinem Kopf.

Und was glauben Sie? Die Lage hat sich abrupt geändert. Geradema! war ein Monat seit dem Studienabschluss vergangen und schon habe ich eigene Seminare durchgeführt.

### **Gedanken/Kommentare/Schlussfolgerungen**

Wenn ich etwas suchen will, dann werde ich es solange nicht finden, bis ich einen anderen Wunsch habe. Also bevor man sich etwas wünscht, sollte man sich vor Augen führen, was soll denn das gewünschte Ziel sein: ein Prozess oder der Endzustand?... Will ich suchen oder finden, etwas tun oder fertigstellen, lernen oder können, warten oder treffen/bekommen... Dies alles ist meine eigene Entscheidung!



«Может на самом деле это важно, что бы цель была конечным результатом, а не процессом?», – подумала я и изменила «искать работу» на «найти работу», причем не только на бумаге, но и в голове.

И что Вы думаете? Дело буквально сразу сдвинулось с мертвой точки, и я, уже через месяц после окончания обучения, начала проводить семинары.

### **Размышления/Комментарии/Выводы**

Если мне захочется находиться в поиске, то я в нем застряну до тех пор, пока мое желание не изменится. Так что прежде, чем себе что-либо желать, стоит задуматься, что является, собственно, моей целью: процесс или конечный результат?... Хочу я искать или найти, делать или сделать, учить или выучить, ждать или встретить / получить... – решать только мне!

## Gesundes Maß an Gleichgültigkeit

**W**ährend der Studienergänzung haben zwei Kommilitoninnen und ich die Möglichkeit bekommen, ein Stipendium für eine Weiterbildung zu erhalten.

Auf Grund einer solch tollen Überraschung bin ich in große Aufregung geraten. Ich habe alle notwendigen Papiere vorbereitet und habe sie an die Institution gesendet, die die Stipendiaten ausgewählt hat. Ich habe aber eine trockene Absage bekommen, in der gestanden hat, dass meine Qualifikation ihren Voraussetzungen nicht entsprochen hat.

Das hat mich natürlich traurig gestimmt. Was konnte ich aber in diesem Fall machen? „Wenn nicht, dann nicht. Und Basta“ – habe ich mir gesagt, eine E-Mail an die Uni über die Absage geschrieben und zu meiner Ruhe wiedergefunden.

Woher sollte ich denn wissen, dass mein Betreuer die Absage so ohne weiteres nicht akzeptieren wollte? Er hat angefangen, mit der zuständigen Institution darüber zu verhandeln. Ich sollte noch zusätzliche Dokumente zuschicken, was ich dann auch getan habe.

Mein innerer Zustand aber war schon ein anderer. Ich war absolut gelassen und bereit, sowohl eine „Zu-“ als auch eine „Absage“ zu bekommen. Ich konnte es kaum glauben, als ich als Ausnahme die Zusage für das Stipendium bekommen habe.

## Здоровый пофигизм

**В**о время курса повышения квалификации, меня и еще двух моих сокурсниц выдвинули кандидатами на получение стипендии для дальнейшего обучения.

Всерьез разволновавшись от столь приятной неожиданности, я собрала все необходимые бумаги и отправила их в организацию, которая, собственно, и выделяла стипендии. Но получила сухой отказ, в котором было указано, что мое образование не соответствовало их требованиям.

Сначала я расстроилась. Но что ж тут поделаешь? «Нет, так нет», – решила я, написала в университет электронное письмо об отказе и на этом успокоилась.

Откуда мне было знать, что мой куратор по данному вопросу успокаиваться не собирался? Он развернул бурную деятельность в переговорах с организацией, выдающей стипендии. Потребовалось так же выслать дополнительные бумаги, что я, собственно, и сделала.

Мое внутреннее состояние, правда, уже изменилось. Я была абсолютно спокойна и готова как к положительному, так и к отрицательному ответу. А когда я, в качестве исключения из правил, получила эту стипендию, я просто не могла в это поверить.

## **Gedanken/Kommentare/ Schlussfolgerungen**

Wenn ich etwas so sehr will, dass es schon weh tut, dann läuft es von mir weg. Wenn ich mit allem, was ich habe, zufrieden bin, es aber an sich schön wäre, dass ein bestimmter Wunsch in Erfüllung geht, dann entstehen die Möglichkeiten, um das zu verwirklichen. Ob ich die Gelegenheiten ergreife oder nicht, ist eine andere Sache. Aber von dem, was ich fühle (Schmerz oder bin ich in dem Zustand: „Wenn ich das bekomme ist es super, wenn nicht, dann ist es auch gut“), hängt es ab, ob ich diese Möglichkeiten bekomme oder nicht.

Also, „Gesundes Maß an Gleichgültigkeit,“ ist eine gute Sache, nur in diesem Zustand zu bleiben, gelingt nicht immer... Obwohl, wenn man versteht, was man fühlt und in welche Richtung man geht, dann ist das schon sehr hilfreich.

## Размышления/Комментарии/Выводы

Когда мне чего-то очень сильно хочется, так сильно, прям до боли, то это что-то ускользает от меня. А когда меня все и так вполне устраивает, но было бы здорово иметь еще и то, чего мне хочется, тогда и возникают в моей жизни возможности для этого. Воспользуюсь ли я ими или нет – это уже другой вопрос. Но от того, что у меня в душе (боль или состояние, когда получится – здорово, не получится – и так хорошо) зависит, появятся ли эти возможности вообще в моей жизни или нет.

Так что «здоровый пофигизм» – дело хорошее, вот только не всегда удастся в этом состоянии находиться... Хотя, даже понимание того, что у меня в душе, и в каком направлении я двигаюсь – уже огромная помощь.

Mein Blog im Internet:  
Мой блог в интернете:

[innaturchyn.blogspot.de](http://innaturchyn.blogspot.de)