

## **Buchempfehlung:**

### **5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen: Einsichten, die Ihr Leben verändern werden**

In ihrem bewegenden Buch "5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen" beschreibt die Autorin Bronnie Ware die Erkenntnisse von Menschen am Lebensende. Durch ihre Arbeit als Palliativpflegerin hat sie tiefe Einblicke in die Gedanken und Gefühle Sterbender erhalten und so fünf häufige Bereiche der Reue identifiziert, welche Bedauern und Wünsche diese Menschen in ihren letzten Lebensmomenten am meisten beschäftigen.

1. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben"
2. "Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet"
3. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken"
4. "Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten"
5. "Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein"

Das Buch lädt dazu ein, über unsere eigenen Prioritäten und Lebensentscheidungen nachzudenken. Es erinnert uns daran, dass das Streben nach materiellem Reichtum oder gesellschaftlichem Erfolg oft nicht die Dinge sind, die am Ende des Lebens von Bedeutung sind. Vielmehr geht es um zwischenmenschliche Beziehungen, die Verfolgung unserer Träume und die Wertschätzung der gegenwärtigen Augenblicke.

Bronnie Ware teilt in ihrem Buch auch praktische Ratschläge und Anregungen, wie wir schon heute damit beginnen können, ein sinnerfülltes und authentisches Leben zu führen. Indem wir uns bewusst mit unseren Träumen, Wünschen und Ängsten auseinandersetzen, können wir den Weg zu einem Leben finden, das im Einklang mit unseren innersten Werten steht.

"5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen" ist mehr als ein Buch über das Sterben. Für mich ist es eine Liebeserklärung an das Leben und eine Einladung, jeden Moment voller Dankbarkeit und Achtsamkeit zu leben und die Dinge zu schätzen, die wirklich zählen. Es ist für mich auch eine Botschaft, die ich für mein Leben mitnehmen möchte, dass es nie zu spät ist, den eigenen Lebensweg bewusst zu gestalten und das Beste aus der Lebenszeit, die wir haben, zu machen.

Hannah Wittmann