

# Wenn Loslassen wichtiger wird als Neuanfang

Viele Menschen funktionieren zuverlässig im Alltag – zwischen Arbeit, Erwartungen und eigenen Ansprüchen. Doch was passiert, wenn das innere Gleichgewicht dabei verloren geht? Mit ihrem Roman „Hinter dem Fenster mein Leben“ erzählt die regionale Autorin Maria Veit eine leise Geschichte über Erschöpfung, Loslassen und die Suche nach einer bewussteren Richtung im Leben. Viele Leser:innen erkennen sich in Louisas Gedankenwelt und dem Wunsch nach einem anderen Umgang mit sich selbst wieder.



**Darum geht's:** Im Mittelpunkt der Geschichte steht Louisa, die sich in ihrem Alltag zwischen Job, Erwartungen und Funktionieren selbst aus dem Blick verloren hat. Eine spontane Nachtzugfahrt wird zum Wendepunkt: Während draußen die Landschaft vorbeizieht, wird das Zugabteil zum Raum für Reflexion, Begegnungen und stille Erkenntnisse. Ohne Ratgeberton erzählt der Roman von innerer Bewegung, mentalem Druck und der Frage, wie Veränderung beginnen kann, ohne laut zu sein.

**Erscheinungsdatum:** 29.11.2025

**Seitenzahl:** 144

**Format:** Taschenbuch 12,5 x 19 cm, E-Book

**ISBN:** 978-3-565-08678-8

**Verkaufspreis:** 14.99 als Taschenbuch

E-Book: 6.99

„Immer wieder kann ich mich sehr gut mit der Protagonistin identifizieren.“

„Beim Lesen konnte ich viele Denkanstöße für mich mitnehmen.“



**Über die Autorin:** Maria Veit lebt in der Region IN/EI/ND und verbindet in ihrem Schreiben persönliche Beobachtungen mit gesellschaftlichen Themen wie Dauerstress, Leistungsdenken und dem Wunsch nach Entschleunigung. „Hinter dem Fenster – mein Leben“ versteht sich als zeitgenössische Erzählung, die Leserinnen dazu einlädt, innezuhalten, gerade in einer Zeit, in der vieles nach schneller Veränderung ruft.

**E-Mail:** [hallo@mariaveit.de](mailto:hallo@mariaveit.de)

**Instagram:** @mariaveit.autorin