Titel: Sturz in die Tiefe

Autor: Gela Allmann

Zusammenfassung:

Ein erster Blick auf ,,Sturz in die Tiefe" - Buchinhalt kompakt

,,Sturz in die Tiefe" ist die atemberaubende und zutiefst bewegende wahre Geschichte von Gela Allmann, einer erfolgreichen Extremsportlerin und einem Sport-Model, die 2014 bei einem Fotoshooting in Island 800 Meter in die Tiefe stürzte. Das Buch dokumentiert nicht nur den Unfall und den physischen Schmerz, sondern vor allem den unbändigen mentalen Kampf, den sie gegen unvorstellbare Widerstände führte, um sich ein neues Leben aufzubauen. Es ist ein packendes Zeugnis von Willenskraft, Verzweiflung, Hoffnung und der Kraft des Neuanfangs.

Worum geht es im Buch ,,Sturz in die Tiefe"? (Inhalt & Handlung)

Am 3. April 2014 begleitet Gela Allmann ein Filmteam für ein Fotoshooting auf einen Gletscher in Island. Eigentlich sind die Aufnahmen bereits beendet, doch für ein letztes Foto macht sie einen Schritt zurück, rutscht auf dem vereisten Untergrund aus und stürzt einen Hang hinunter. 800 Höhenmeter fällt sie, prallt gegen Felsen, überschlägt

sich und schlittert über das Eis. Sie überlebt wie durch ein Wunder, doch ihr Körper ist ein Trümmerfeld: zerschmetterte Knie, ein gebrochener Lendenwirbel, zerrissene Bänder und Sehnen und vor allem eine durchtrennte Hauptschlagader im rechten Bein.

Das Buch beschreibt diesen Sturz und die folgende Odyssee auf eine intensive und intime Weise. Gela Allmann nimmt den Leser mit auf die Reise von der wochenlangen, bewegungslosen Zeit im Krankenhausbett, über die quälend langsamen Fortschritte in der Rehabilitation, den schwierigen Umgang mit Freunden und Partnern, bis hin zu ihrem ersten, alles bedeutenden Schritt zurück auf einen Berggipfel . Sie verarbeitet ihre Erlebnisse auch in Form von Briefen und Tagebuchaufzeichnungen, die den Leser tief in ihre Gefühlswelt eintauchen lassen.

Kernaussagen & Lehren aus ,,Sturz in die Tiefe"

Akzeptanz ist der erste Schritt zur Heilung: Gela Allmann betont, wie wichtig es war, die Verantwortung für ihren Unfall zu übernehmen, anstatt in eine Opferrolle zu verfallen. Nur so konnte sie nach vorne blicken.

Der Wille ist stärker als der Körper: Das Buch ist ein Beweis dafür, dass mentale Stärke und ein unbeirrbarer Wille Berge versetzen können, selbst wenn der Körper versagt.

Neue Ziele geben Halt: Nach dem Unfall musste Gela lernen, sich kleine, realistische Ziele zu setzen - der erste Schritt, das erste Kribbeln im Zeh, die erste Tour auf Tourenskiern - und jeden noch so kleinen Erfolg zu feiern.

Demut vor dem Leben und Wert der Familie: Die Erfahrung an der Grenze zwischen Leben und Tod veränderte ihre Perspektive radikal. Sie lehrte sie, jeden Tag zu schätzen und die Momente mit der Familie als das höchste Glück zu betrachten.

Loslassen und neu erfinden: Manchmal muss man alte Träume loslassen, um Platz für Neues zu schaffen. Gela fand eine neue Berufung als erfolgreiche Autorin, Coach und Motivationsrednerin.

,,Sturz in die Tiefe" Buch Zitate zum Nachdenken

[buch_zitate_carousel autoplay="1" interval="4000" max="12"]

,,Sturz in die Tiefe" Charaktere im Überblick

Gela Allmann: Die Protagonistin und Autorin in einem. Wir erleben sie als ehrgeizige, erfolgreiche Sportlerin, dann als schwer verletzte, verzweifelte Patientin und schließlich als starke, reflektierte Frau, die sich neu erfindet.

Ärzte und Therapeuten: Sie sind die stillen Begleiter auf ihrem Weg, die mit ihrem Können und ihrer Geduld die Grundlage für Gelas Genesung legen.

Familie & Freunde: Sie spielen eine zentrale Rolle als emotionale Stütze. Das Buch zeigt, wie wichtig dieses Netzwerk in Krisenzeiten ist, aber auch, wie sehr sich Beziehungen durch eine solche Erfahrung verändern können.

Die "alte" Gela: Eine Art Nebenfigur ist die erfolgreiche Extremsportlerin, die Gela vor dem Unfall war - eine Messlatte, an der sie sich anfangs misst und die sie loslassen muss.

Triggerwarnung - Warum das Buch ,,Sturz in die Tiefe" nicht für jeden ist

Das Buch schildert detailliert und schonungslos den Unfallhergang und die damit verbundenen schweren physischen und psychischen Verletzungen. Es enthält:

Detaillierte Beschreibungen von schweren Verletzungen (Knochenbrüche, innere Verletzungen).

Die Verarbeitung von existentiellen Ängsten und Todesangst.

Momente tiefer Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit.

Die langen, schmerzhaften und oft frustrierenden Prozesse der Rehabilitation.

Für Leser, die selbst traumatische Erlebnisse hatten oder mit schweren Schicksalsschlägen zu kämpfen haben, könnte die Lektüre sehr belastend sein.

Sprachstil & Atmosphäre

Gela Allmanns Stil ist direkt, ehrlich und schnörkellos. Sie schreibt nicht wie eine gelernte Schriftstellerin, sondern wie eine Freundin, die ihr Herz ausschüttet. Dies verleiht dem Buch eine besondere Authentizität und Intimität. Die Atmosphäre wechselt zwischen der atemlosen Spannung des Unfallberichts, der erdrückenden Schwere der Krankenhausaufenthalte und der aufkeimenden Hoffnung während der Rehabilitation.

Der Leser leidet mit, hofft mit und jubelt mit, wenn sie einen kleinen Schritt nach vorne macht.

Für wen ist das Buch ,,Sturz in die Tiefe" geeignet?

Uneingeschränkt für alle, die inspirierende und wahre Geschichten über menschliche Schicksalsschläge und den Triumph des Willens lieben.

Für Menschen in schwierigen Lebensphasen, die Trost und Motivation suchen.

Für Sportler und Bergsportler, die die Liebe zu den Bergen und den unbändigen Willen nachvollziehen können.

Für Leser von Biografien und autobiografischen Erzählungen, die Wert auf Authentizität legen.

Weniger geeignet ist es für Leser, die rein fiktive Unterhaltung oder einen leichten, unbeschwerten Stoff suchen.

Persönliche Rezension zu ,,Sturz in die Tiefe"

Gelas Geschichte ist eine, die unter die Haut geht und nicht mehr loslässt. Was dieses Buch so besonders macht, ist die kompromisslose Ehrlichkeit, mit der die Autorin ihre eigene Verletzlichkeit und Stärke gleichermaßen zeigt. Sie idealisiert sich nicht, sondern gibt schonungslos Einblick in ihre Ängste, Zweifel und Momente der Verzweiflung. Genau das macht ihren Kampf und ihren Erfolg so greifbar und inspirierend. Es ist kein Ratgeber, der einfache Patentrezepte liefert, sondern eine lebendige Beweisführung dafür, dass der Mensch zu unglaublichen Leistungen fähig ist, wenn er den Willen dazu hat. Ein Buch, das Mut macht, Kraft schenkt und noch lange nachhallt.

Hörbuch & Video-Zusammenfassung

https://youtu.be/XQZT7w7coV8

Wenn dich diese Zusammenfassung neugierig gemacht hat, kannst du das Buch "Sturz in die Tiefe" von Gela Allmann bequem über unseren Partner-Link bestellen

? Jetzt Buch kaufen

Von https://buchplaudereien.de/ heruntergeladen