

**ANCHU**

**KÖGL**

**SCHREIB**

**DRAUF!**

---

**Ein ungewöhnlicher  
Ratgeber für ein  
besseres Leben**

[anchukoegl.com](http://anchukoegl.com)

# **Urheberrecht Anchu Kögl. Alle Rechte vorbehalten**

Dieses Werk unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Autors, Anchu Kögl.

Bei Fragen zur Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung oder Benutzung dieses Buchs wenden Sie sich bitte an: [anchu@anchukoegl.com](mailto:anchu@anchukoegl.com)

Der Leser übernimmt die volle Verantwortung für die Nutzung und den Gebrauch dieses Buches und die dort empfohlenen Ratschläge. Der Autor übernimmt keine Verantwortung für die Handlungen des Lesers und die daraus entstehenden Folgen.

<b>1. Gott, Instagram und falsche Erwartungen an das Leben</b>	<b>4</b>
Die Sucht nach guten Gefühlen	15
Die Kraft des Negativen	19
<b>2. Finde etwas, wofür es sich lohnt zu leiden</b>	<b>28</b>
Ein bedeutungsvolles Leben	34
Warum du öfter Scheitern solltest	41
Konzentriere dich auf deine Stärken	48
<b>3. Du bist nicht Batman</b>	<b>52</b>
Gefühle sind nur Gefühle	60
Lass dich nicht verrückt machen	68
Das wohl Wichtigste in deinem Leben	74
Ja, es ist so simpel	82
<b>4. Scheiß auf Selbstopтимierung</b>	<b>87</b>
Akzeptanz ist immer der Anfang	93
Du musst gar nichts	97
Wie dir negatives visualisieren hilft	103
<b>5. Sorry, aber diese Ohrfeige brauchst du</b>	<b>112</b>
Die „Halt deine Schnauze und mach etwas“-Regel	119
Nein, deine Eltern sind nicht an allem Schuld	127
Was du tun kannst, wenn du in einer Lebenskrise steckst	131
<b>6. Versuche nicht, dich selbst zu lieben</b>	<b>137</b>
Warum du öfter an dir selbst zweifeln solltest	143
Aber ... Alle anderen sind besser als ich!	155
<b>7. Du bist nicht unsterblich</b>	<b>160</b>
Was kommt nach dem Tod?	164
Tanze, lache und liebe	168
<b>Über den Autor</b>	<b>172</b>
<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>173</b>

# 1. Gott, Instagram und falsche Erwartungen an das Leben

*„Wenn wir nicht ständig hinter dem Glück herjagen würden, könnten wir das schönste Leben haben.“*

Edith Wharton

In der westlichen Welt spielt Gott im Leben der meisten Menschen keine große Rolle mehr. Klar, einige erwähnen ihn ab und an beim Sex, aber das hat mit Glauben wenig zu tun. Doch das war lange Zeit anders.

Jahrtausende lang hat die Menschheit an etwas Größeres als sich selbst geglaubt. Menschen auf der ganzen Welt haben irgendeinen Gott angebetet. Gott – egal, welcher und egal, wie viele – war für einen Großteil der Menschen das Zentrum des Universums und der Glaube hat das Leben vieler Menschen maßgeblich bestimmt. Es ging weniger darum, das Leben zu genießen, als das Richtige zu tun, um nicht in irgendeiner Hölle zu landen oder als Kakerlake wieder geboren zu werden. Es ging im Leben also vor allem darum, ein guter Mensch zu sein – was auch immer das heißen mag.

Diese Zeiten sind für die meisten von uns vorbei. Nicht mehr irgendein Gott ist das Zentrum des Universums, sondern der Mensch selbst. Gott wurde durch den Menschen ersetzt. Während Jahrtausende lang Gott über allem stand, ist es nun der Mensch und seine Bedürfnisse. Das hat zu einer Konsumgesellschaft geführt, die versucht, immer und überall unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Reife Bananen im Winter? Tägliche Flüge an jeden beliebigen Ort der Welt? Bei Amazon etwas bestellen und am nächsten Tag erhalten? Ein Fahrstuhl, damit du nicht die zwei Stockwerke ins Fitnessstudio laufen musst?

All das und vieles mehr ist für uns selbstverständlich. Zum ersten Mal in der Geschichte sterben mehr Menschen, weil sie zu viel anstatt zu wenig essen, mehr Menschen sterben an ihrem hohen Alter als an Krankheiten und mehr Menschen sterben durch Selbstmord als durch den Einfluss von Soldaten, Kriegen und Kriminellen zusammen.<sup>1</sup> Du wirst vermutlich eher an den Folgen zu vieler *Iced Caramel Macchiatos* von Starbucks sterben als durch irgendeine reale Gefahr.

Die meisten Menschen in Deutschland und den angrenzenden Ländern haben ein Dach über dem Kopf, genug zu essen und leben in einem Staat, der Bildung, Medizinische Versorgung und soziale Hilfen auf hohem Niveau bietet. Wir leben in einer Region der Erde, in der wir nicht

befürchten müssen, dass unser Nachbarland demnächst ein Krieg anfängt. Wir können unseren Beruf frei wählen, heiraten wen wir wollen und innerhalb von kürzester Zeit wird uns ein 32-teiliges Sushi Spezial Menü bis vor unsere Haustür geliefert.

Die moderne Konsumgesellschaft legt alles daran, immer und überall unsere Wünsche zu erfüllen. Wir entwickeln neueste High-Tech Matratzen, um noch bequemer zu schlafen. Kein neues Haus wird mehr ohne Fahrstuhl gebaut. Unsere Autositze massieren uns. Und ständig werden neue Apps und Smartphone-Spiele entwickelt, damit wir uns nicht langweilen, wenn wir 10 Minuten auf den Bus warten müssen. Ich habe mich vor kurzem selbst dabei erwischt, wie ich mich darüber aufgeregt habe, dass es im Supermarkt keine entsteinten schwarzen Oliven gab. Es gab grüne entsteinte Oliven und schwarze Oliven mit Stein, aber keine schwarzen entsteinten Oliven!

*„Was soll der Scheiß? Wie zum Teufel soll ich glücklich sein, wenn ihr keine verfickten schwarzen entsteinten Oliven habt? Leben wir noch im Mittelalter und fangen demnächst wieder mit der Hexenverbrennung an oder was? Ich will schwarze entsteinte Oliven, und zwar jetzt!“*

Wahrscheinlich fragen wir uns in drei Jahren, warum wir uns noch selbst den Arsch abwischen müssen und ob es dafür nicht eine App gibt. Durch die gesellschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahre verfallen wir immer mehr dem Glauben, dass wir das Zentrum des Universums sind. Wir erwarten, dass alle unsere Bedürfnisse zu jeder Zeit erfüllt werden und dass das Leben einfach sein sollte. Wenn es dir zu anstrengend ist, selbst einzukaufen, lässt du dir deinen Einkauf nach Hause liefern. Wenn es dir zu stressig ist, potenzielle Partner im echten Leben kennenzulernen, suchst du nach deinem Traumpartner eben online, während du im Schlafanzug auf deiner Couch sitzt. Und wenn du abnehmen willst, versuchst du es lieber mit einer Wunderdiät oder lässt dir Fett absaugen, anstatt Sport zu machen und dich besser zu ernähren.

Wir verfallen immer mehr dem Glauben, dass es vollkommen normal ist, zu jeder Zeit das zu bekommen, was wir wollen. Wir denken, dass es unser

Recht ist, dass es uns immer gut geht. Schließlich sind wir ja das gottverdammte Zentrum des Universums. Während die Menschheit vor nicht allzu langer Zeit noch an etwas Größeres als sich selbst geglaubt hat, sind wir nur noch auf uns selbst fixiert. Alles dreht sich um unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Vor einigen Jahren freuten wir uns an einem Donnerstag noch darüber, dass am Sonntagabend ein guter Film im Fernsehen läuft. Jetzt schießen wir gelangweilt auf unser Smartphone, während wir versuchen, auf Netflix zwischen 2324 Filmen auszuwählen.

Doch genau so, wie ein allzu verwöhntes Kind unzufrieden, undankbar und unglücklich ist, ergeht es uns auch. Je einfacher und bequemer unser Leben wird, desto unglücklicher werden wir.

Wir lächeln zwar häufig über Erste-Welt-Probleme und machen uns darüber lustig, aber die Lage ist verdammt ernst. Immer mehr Menschen leiden unter Angstzuständen, stressbedingten Krankheiten und Depressionen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass Depression die momentan viert-weitverbreitetste Krankheit der Welt ist und im Jahr 2020 die zweit-weitverbreitetste sein wird. Alleine in Deutschland leiden 4,1 Millionen Menschen unter Depressionen und 4,6 Millionen unter Angststörungen. Kein Wunder, dass der Markt für Glücksratgeber und Ähnliches boomt.

Je bequemer unser Leben wird, desto unglücklicher scheinen wir zu werden. Das liegt vor allem daran, dass immer mehr Menschen glauben, dass sie sich immer gut fühlen müssen. Bedingt durch unsere Konsumgesellschaft und die Ach-wie-geil-ist-mein-Leben-Social-Media-Welt glauben wir, dass uns ständig die Sonne aus dem Arsch scheinen sollte und das Leben eine einzige große Party ist. Ich meine, wenn du dich bei Facebook oder Instagram einloggst, sind doch alle glücklich! Während du acht Stunden am Tag einem langweiligen Job nachgehst und schon wieder an einer Diät gescheitert bist, haben andere gerade geheiratet, machen ein Yoga-Retreat auf Bali, haben sich gerade einen AMG gekauft, präsentieren ihren durchtrainierten Körper an einem exotischen Strand am

anderen Ende der Welt oder sind von zu Hause aus Bitcoin-Millionär geworden, während sie nebenher Pornos angeschaut haben.

Immer mehr Menschen glauben, dass negative Erfahrungen – Angst, Scham, Zweifel, Misserfolge, Unsicherheit – nicht OK sind und dass es vollkommen normal ist, sich immer gut zu fühlen. Und das führt dazu, dass sie sich für ihre negativen Gefühle verurteilen. Sie fühlen sich also schlecht dafür, dass sie sich schlecht fühlen. Sie verspüren so viel Angst, dass sie plötzlich Angst vor der Angst bekommen. Sie machen sich so viele Sorgen, dass sie sich plötzlich Sorgen darüber machen, wie viele Sorgen sie sich machen. Sie sind unglücklich darüber, dass sie gerade unglücklich sind. Der amerikanische Bestseller-Autor Mark Manson (dem ich vor Jahren mal in einem Nachtclub in Brasilien über den Weg gelaufen bin) hält es für eine regelrechte Epidemie, dass wir uns für die eigenen Gedanken und Gefühle verurteilen, die dazu führt, dass wir übermäßig gestresst, neurotisch und selbsthassend sind. Und er hat Recht.

Menschen stehen morgens auf und machen sich erst mal dafür fertig, dass sie noch müde sind. Kaum trinken sie ihren ersten Kaffee und kommen auf die Beine, regen sie sich darüber auf, dass sie zu viel grübeln und zu viele negative Gedanken haben. Sind sie bei der Arbeit angekommen, verurteilen sie sich dafür, dass sie nicht für ein hippestes Startup arbeiten, welches gerade versucht, die Welt zu retten. Gehen sie nach der Arbeit noch ins Fitnessstudio, machen sie dafür fertig, dass sie nicht so aussehen wie einer dieser Fitnessstars auf Instagram mit 1,5 Millionen Followern. Sind sie dann abends zu Hause, fragen sie sich, warum ihre Wohnung nicht stillvoller eingerichtet ist und regen sich nebenher noch darüber auf, dass sie sich heute schon wieder nicht getraut haben, ihrem Arbeitskollegen endlich die Meinung zu sagen.

In unserer Gesellschaft verfällt man schnell dem Glauben, dass etwas mit einem nicht stimmt, wenn man nicht ständig glücklich ist. Und das ist ein riesen Problem.

*„Oh, nein! Ich bin heute Morgen aufgewacht und ich habe mich nicht vollkommen glücklich gefühlt! Scheiße, mit mir stimmt irgendwas nicht. Ich*



*muss sofort ein paar Glückszitate auf Facebook lesen und positiver Denken! Und wenn das nicht wirkt, soll mir mein Arzt ein paar stimmungsaufhellende Pillen verschreiben ...“*

Es ist der ständige Anspruch, immer glücklich zu sein und sich ständig gut zu fühlen, der uns ins Elend treibt. Auch dein Urgroßvater Ferdinand fühlte sich Mitte der 1950er Jahre nicht jeden Tag gut. Als ihn seine Frau Gertrude beim Frühstück jedoch gefragt hat, wie es ihm geht, sagte er nur:

*„Nicht gut. Aber scheiß drauf, die Kühe im Stall warten und die Kartoffeln werden sich auch nicht von alleine ernten. Was gibt's eigentlich zum Abendessen?“*

Dein Urgroßvater Ferdinand gab einen Scheiß auf seine schlechte Laune und ging trotzdem auf den Acker. Nach ein paar Stunden oder spätestens nach ein paar Tagen ging es ihm besser. Das Leben hatte eben seine Höhen und Tiefen. Und mal geht es einem besser und mal schlechter. Doch in unserer modernen Gesellschaft ist eine Tragödie, wenn man sich mal nicht gut fühlt. Wir fragen uns sofort, was mit uns nicht stimmt, was alles in unserem Leben falsch läuft und welches neue Aloe-Vera-Shampoo wir brauchen, damit wir uns wieder besser fühlen.

Fragt man Menschen heutzutage nach dem Sinn des Lebens, lautet die Antwort häufig „glücklich sein“. Als ich Anfang zwanzig war und noch ein paar mehr Haare auf dem Kopf hatte, dachte ich auch, dass es im Leben vor allem darum geht, glücklich zu sein. Doch genau das ist unser Problem. So paradox es klingen mag, es ist der Versuch, immer glücklich zu sein, der uns unglücklich macht.<sup>2</sup> Ist dir schon mal aufgefallen, dass du umso unglücklicher bist, je mehr du versuchst, glücklich zu sein? Oder dass du dich umso schlechter fühlst, je mehr du dich fragst, ob es dir gut geht?

Das liegt daran, dass Glück kein Endziel ist. Glück ist kein dauerhafter Zustand, der Eintritt, wenn du keine Probleme mehr hast oder all deine Ziele erreicht wurden. Glück ist vielmehr ein Nebenprodukt, das entsteht, wenn du ein sinnvolles, engagiertes und bedeutungsvolles Leben führst.

Sitzt du nachts um halb drei am Küchentisch und fragst dich, ob du glücklich bist, bist du es höchstwahrscheinlich nicht.

Oft verfallen wir dem Glauben, dass wir glücklich sein werden, wenn wir erst einen Partner finden, abnehmen, befördert werden, selbstsicherer sind oder ein anderes Lebensziel erreichen. Wir rennen dem Glück hinterher, holen es jedoch nie ein. Das Glück scheint immer hinter der nächsten Ecke zu sein. Egal, wie groß das Ziel ist, das wir erreicht haben, es macht uns nicht lange glücklich. Glück ist somit wie der Nebel im Morgengrauen. Er sieht bezaubernd aus, doch du kannst ihn nicht einfangen.

Die Sache ist die: Je mehr du dich darauf fokussierst, glücklich zu sein, desto mehr fällt dir auf, dass du es nicht bist. Das ist wie bei einem kleinen Kind, das sich eine Wunde zugezogen hat. Es weint oft erst dann, wenn es die Wunde sieht. Davor ist sie ihm gar nicht aufgefallen und es ist ihm wichtiger, zu probieren, wie seine Sandburg schmeckt. Und so ähnlich geht es uns. Je mehr du versuchst, glücklich zu sein, desto mehr machst du dir bewusst, dass du es nicht bist. Das ist auch der Grund, warum Menschen, deren Ziel es ist, glücklich zu sein, in der Regel unglücklicher sind.<sup>3</sup> Ein Zitat, das vermutlich von Henry David Thoreau stammt, bringt es auf den Punkt:

*“Glück ist wie ein Schmetterling. Je mehr Sie es jagen, desto mehr wird es sich entziehen, aber wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenken, wird es kommen und sich sanft auf Ihre Schulter setzen.”*

Während dein Urgroßvater Ferdinand also seine schlechte Laune kaum bemerkt hat, weil er Kartoffeln ernten musste und die Kühe auf ihn gewartet haben, bist du dir darüber sehr im Klaren. Und das macht das Problem erst so unangenehm. Der Nobelpreisträger und Autor Daniel Kahneman bringt es auf den Punkt:

*„Nichts im Leben ist so wichtig, wie man denkt, es sei denn, man denkt darüber nach.“*

Ein Freund von mir hat seine Oma vor einiger Zeit gefragt, ob früher auch schon so viele Menschen Depressionen hatten. Sie antwortete ihm nur kurz und knapp, dass die Menschen damals für so einen Blödsinn keine Zeit hatten. Diese Antwort ist natürlich ein wenig naiv, doch im Kern ist sie richtig. Der renommierte Psychologe und Autor *Martin Seligman* erklärt, dass Menschen zu Depressionen neigen, weil sie zu viel darüber nachdenken, wie es ihnen geht. Depressive Menschen sind somit häufig zu sehr auf ihr Inneres fokussiert.

Konzentrieren wir uns zu sehr auf äußere Errungenschaften wie Geld, Anerkennung oder Macht, kann es passieren, dass wir uns innerlich leer fühlen. Doch wenn wir uns zu sehr auf das Innere fokussieren und uns ständig fragen, wie es uns geht, fehlt uns oft die nötige Distanz zu unseren eigenen Gedanken und Gefühlen. Und das kann problematisch werden.

Es klingt paradox, doch Dinge wie Ängste, Unsicherheiten, mangelnde Selbstliebe und Depressionen entstehen oft dadurch, dass wir zu sehr auf unser Wohlbefinden fokussiert sind. Beeinflusst durch unsere Konsumgesellschaft und soziale Medien glauben wir, dass es uns ständig gut gehen muss. Und fühlen wir uns mal nicht gut, glauben wir, mit uns stimme etwas nicht.

Vor kurzem sah ich folgenden Spruch auf Instagram: „*Du bist auf der Erde, um glücklich zu sein.*“ Es sind genau solche und ähnliche Aussagen, die das eben erklärte Problem verschlimmern. Immer mehr Menschen glauben, dass es im Leben wirklich darum geht, immer glücklich zu sein. Und dann denken sie, mit ihnen sei etwas falsch, falls sie es nicht sind. Dabei ist mit ihnen gar nichts falsch. Denn wir sind nicht auf der Erde, um ständig glücklich zu sein. Schon aus dem einfachen Grund, dass die Evolution wenig Interesse daran, dass du (immer) glücklich bist.

Betrachte es mal so: Vor Zehntausenden von Jahren war das Leben noch ein wenig gefährlicher als heute. Während es heute eine Tragödie ist, wenn die Farbe deines Smartphones nicht zu der Farbe deiner Handtasche passt oder deine Fußballmannschaft das wichtigste Spiel der Saison verliert, waren die Zeiten damals härter. Hungersnot, Kälte, feindliche Stämme und

Raubtiere waren ständige Gefahren. Unser Gehirn hat sich damals deshalb vor allem auf eine Sache spezialisiert: Gefahren zu vermeiden und zu überleben. Je besser wir Gefahren vermieden, desto länger lebten wir und desto mehr Kinder haben wir in die Welt gesetzt. Mit jeder Generation ist unser Gehirn also noch besser darin geworden, Gefahren zu erkennen und uns davor zu warnen.<sup>4</sup>

Heutzutage wollen wir ständig positiv denken und glauben, unsere Sorgen und Ängste sein etwas Störendes. Doch diese Dinge haben uns vor Tausenden von Jahren den Arsch gerettet. Hätten wir damals zu wenig Ängste gehabt, hätten wir nicht lange überlebt. Es war also besser, zu vorsichtig zu sein und sich ein paar zu viele Sorgen zu machen als zu wenige. Auch soziale Vergleiche waren früher enorm wichtig. Wurdest du von deinem Klan ausgeschlossen, weil du dich daneben verhalten hast, hat das den sicheren Tod bedeutet. Also haben sich die Menschen ständig verglichen, um zu verstehen, welches Verhalten in ihrer Gruppe erwünscht ist und welches nicht. Zwar sind soziale Vergleiche heutzutage oft Ursache für Minderwertigkeitskomplexe, doch sie sind noch immer wichtig. Fängst du zum Beispiel einen neuen Job an, vergleichst du dich unbewusst mit deinen neuen Kollegen und orientierst dich an ihnen. Sind sie eher businessmäßig angezogen oder casual? Sprechen sie den Abteilungsleiter mit „Sie“ an oder duzen sich alle? Du vergleichst dich, um dich anzupassen. Und das ist nicht immer etwas Negatives.

Doch zurück zu unseren Vorfahren. Jahrtausende lang hat es sich für den Menschen ausgezahlt, pessimistisch zu sein, sich zu vergleichen, vom Schlimmsten auszugehen und sich zu viele anstatt zu wenig Sorgen zu machen. Wären wir damals ständig glücklich und gut gelaunt gewesen, hätten wir reale Gefahren unterschätzt und nicht genug vorgesorgt. Wir hätten in unseren Höhlen zwar eine glückliche Orgie nach der anderen gefeiert, aber wir wären auch ziemlich schnell ausgestorben. Das bedeutet, dass unser Gehirn nicht dafür gemacht ist, dass wir uns immer gut fühlen und immer glücklich sind. Deshalb ist es auch relativ egal, wie oft du morgens vor dem Spiegel Glücksaffirmationen wiederholst, wie viele

emotionale Blockaden du auflöst oder wie viele deiner großen Lebensziele du erreichst, du wirst nicht immer glücklich sein.

Zu all dem kommt hinzu, dass wir häufig gar nicht genau wissen, was uns glücklich macht. Eine der wichtigsten Erkenntnisse der modernen Glücksforschung ist, dass wir verdammt schlecht darin sind, vorherzusagen, was uns glücklich macht. Oft glauben wir, dass wir sooooo viel glücklicher sein werden, wenn wir erst dieses oder jenes Ziel erreichen.

Wir glauben, dass unser Glückslevel unendlich steigen wird, wenn wir mehr Geld besitzen, befördert werden, mehr Erfolg beim anderen Geschlecht haben, ein neues Auto kaufen, eine eigene Wohnung besitzen oder endlich 10kg abnehmen. Doch in den meisten Fällen machen uns das Erreichen unsere Ziele nicht langfristig glücklicher.

Das Glück, das durch das Erreichen eines Zieles entsteht, hält in vielen Fällen nicht länger an als die Erektion eines Rentners. Nicht selten passiert es sogar, dass wir nach dem Erreichen unseres Ziels merken, dass wir eigentlich doch was völlig anderes wollen.

- Du hast fünf Jahre staubtrockenes BWL studiert, nur um dann zu merken, dass du doch lieber Surflehrer werden möchtest.
- Du hast einen Kredit für ein Haus auf dem Land aufgenommen und dann ist dir bewusst geworden, dass dich das idyllische Landleben ankotzt und du Smog, schlecht gelaunte Menschen und überfüllte U-Bahnen vermisst.
- Du hast monatelang versucht, diesen einen Menschen zu erobern und als du es endlich geschafft hast, ist dir aufgefallen, dass du lieber den Rest deines Lebens mit Durchfall und Kopfschmerzen leben würdest als einen Tag länger mit dieser Person zusammen zu sein.

Erkennst du dich wieder? Falls ja, entspanne dich. All das ist 100% menschlich. Harvard-Psychologe Dan Gilbert erklärt, dass wir Menschen schlichtweg verdammt schlecht einschätzen können, was uns glücklich

macht.<sup>5</sup> Seine Forschungsarbeiten haben das immer und immer wieder bestätigt.

Falls du es schaffst, ein Ziel zu erreichen, wirst du wahrscheinlich überrascht darüber sein, dass es dich nicht dauerhaft glücklicher macht.

Das wir schlecht einschätzen, was uns glücklich macht, liegt daran, dass wir immer wieder einen systematischen Denkfehler begehen, wenn wir uns ausmalen, was uns in Zukunft glücklich machen wird oder was uns in der Vergangenheit glücklich gemacht hat.

Das liegt daran, dass die Kapazitäten unseres Verstandes begrenzt sind. Wir können uns nicht an jeden einzelnen Moment der Vergangenheit erinnern und genauso wenig können wir uns die Zukunft exakt vorstellen. Unser Verstand macht sich nur ein grobes Bild und füllt dann automatisch die Lücken.

Wenn du dich zum Beispiel an deine Studien- oder Ausbildungszeit zurück erinnerst, kann es sein, dass durchweg positive Erinnerungen hast. Du hast viel gefeiert, hattest viel Freizeit und hast Freundschaften fürs Leben geschlossen. Den Lernstress, die Prüfungen und der andauernde Geldmangel tauchen in deiner Erinnerung kaum auf. Der Verstand kann sich nicht an alle Details erinnern und füllt somit die Lücken automatisch auf. In deiner Erinnerung ist deine ganze Studien- oder Ausbildungszeit durchweg toll gewesen, obwohl es sicherlich auch unangenehme Momente gab.

Unser Erinnerungsvermögen ist also fehlerhaft. Deshalb ist es auch keine gute Idee, unser jetziges Glück mit dem Glück aus damaliger Zeit zu vergleichen. Ähnlich fehlerhaft wie unser Erinnerungsvermögen ist auch unsere Vorstellung von der Zukunft. Vor einigen Jahren habe ich mir ausgemalt, wie glücklich ich sein werde, wenn ich erst selbständig bin und um die Welt reise. Seit einigen Jahren bin ich selbstständig und reise um die Welt. Ja, ich bin zwar generell glücklicher als damals, doch es ist nicht alles nur Zuckerschlecken. Ich sehe meine Freunde und meine Familie nur

selten, kulturelle Barrieren kosten Kraft, ich bin viel alleine, mein Job bietet wenig Sicherheit und ich verbringe unzählige Stunden vor dem PC.

Als ich mir damals die Zukunft als Weltreisender ausmahlte, sah ich nur Palmen, Strand und exotische Cocktails, die von exotischen Frauen serviert werden. Mein Verstand konnte sich nur gewisse Details vorstellen und füllte die Lücken automatisch. Ich war unfähig, mir auch die Schwierigkeiten vorzustellen, die so ein Nomadenleben mit sich bringt.

Kaum ein Mensch ist immer glücklich. Zum einen, weil unser Verstand nicht dafür gemacht ist. Zum anderen wissen wir oft gar nicht so genau, was uns glücklich macht. Hinzu kommt, dass wir langfristiges Glück oft mit positiven Gefühlen verwechseln.

## **Die Sucht nach guten Gefühlen**

Durch unsere Konsumgesellschaft und Social-Media haben immer mehr Menschen ein verzerrtes Bild davon, was es bedeutet, glücklich zu sein. So verwechseln viele Menschen Genuss, Spaß oder gute Laune mit langfristigem Glück. Wir leben in einer Gesellschaft, die uns glauben lässt, dass wir nur genug angenehme Erlebnisse brauchen, um glücklich zu sein. Doch sich gut zu fühlen und langfristig glücklich zu sein sind zwei völlig verschiedene Dinge.

Egal, wie viel Spaß man auf einer Party hat, wie lecker ein Becher *Häagen-Dazs Chocolate-Caramel* Eiscreme schmeckt, wie angenehm ein Netflix-Abend ist oder wie geil sich Sex anfühlt, diese Dinge machen uns langfristig nicht glücklich. Natürlich sind Dinge wie Spaß, angenehme Erlebnisse und gute Laune wichtig. Doch sie sind eben nicht ausreichend, um uns glücklich zu machen.

Stelle dir vor, du verbringst ein Wochenende mit deinem Partner in einem fünf Sterne Wellness-Hotel. Ihr esst köstliches Essen, genießt guten Wein, lasst euch mehrmals am Tag massieren und habt geilere Sex als sich Christian Grey jemals vorstellen kann. Du schaltest vollkommen ab und

lässt es dir mal so richtig gut gehen. Und ja, diese angenehmen Erlebnisse machen dich in dem Moment glücklich. Aber der Trick funktioniert nicht endlos. Denn nach spätestens ein oder zwei Wochen hättest du dich an das ganze gewöhnt.

Würden dich angenehme Erlebnisse dauerhaft glücklich machen, bräuchtest du nur jeden Tag ein paar Lines Koks zu ziehen. Doch ich bezweifle, dass irgendein Junkie behaupten wird, dass er wirklich glücklich ist. In der Tat ist es oftmals das Streben nach ständigem Genuss, das viel zu unserem Unglück beiträgt: Wir sind übergewichtig, leiden unter Prokrastination, treiben zu wenig Sport, sind sexsüchtig oder verlieren uns in der Drogen- und Partywelt. Je mehr wir uns nach guten Gefühlen sehnen, desto schlechter geht es uns oft.

Nichts anderes behauptet übrigens der Buddhismus. Eine der Hauptaussagen des Buddhismus ist, dass Leid dadurch entsteht, dass wir uns zu sehr nach guten Gefühlen und angenehmen Empfindungen sehnen. Deshalb solltest du laut dem Buddhismus angenehmen Erlebnissen nicht hinterherrennen, denn ansonsten kontrollieren diese dein Leben. Mir persönlich erscheint das sehr schlüssig, ich frage mich manchmal nur, warum Buddha dann übergewichtig war (oder zumindest so dargestellt wird).

Die Sucht nach guten Gefühlen ist auch der Grund, warum wir in der westlichen Welt trotz all dem Wohlstand und dem Reichtum unglücklich sind. Wir rennen einem angenehmen Erlebnis nach dem anderen hinterher, fühlen uns innerlich jedoch immer leerer. Ganz ungewollt ist dies jedoch nicht. Denn schließlich ist das Ganze auch ein lukratives Geschäft. Unternehmen investieren Milliarden in Marketing, um dich glauben zu lassen, dass das, was dich glücklich macht, ihr neues Produkt ist. Und obwohl wir glauben, dass wir das Spiel durchschauen, funktioniert der Trick verdammt gut.

Nur allzu oft glauben wir, dass uns ein neues Smartphone, neue Schuhe oder ein großer Flachbildfernseher glücklich machen werden. Und wenn es nicht das ist, dann ein Haus am See oder ein Sportwagen. Doch tatsächlich



haben all diese Dinge keinen Einfluss auf unser langfristiges Glück.<sup>6</sup> Auch bei mir hat die Konsumfalle jahrelang funktioniert. Ich glaubte, dass zu dem Mann werde, der ich schon immer sein wollte, wenn ich erst diesen einen bestimmten Look, diese eine Uhr und den Sportwagen aus den Magazinen habe.

Nur weil du viele angenehme Erlebnisse in deinem Leben hast, bedeutet das also nicht automatisch, dass du dauerhaft glücklich bist. Ganz im Gegenteil. Die Menschen, denen es am besten geht und die sich alles leisten können, sind nicht selten die, die am unglücklichsten sind. Vielleicht hast du ja auch schon mal beobachtet, wie ein Teenager reicher Eltern in Tränen ausbricht, weil sie ihm das neue iPhone in der falschen Farbe geschenkt haben.

Oft verfallen wir dem Glauben, dass wir glücklicher werden, wenn wir alles Negative vermeiden. Doch paradoxerweise ist genau das Gegenteil der Fall. Es mag merkwürdig klingen, doch alles Bedeutungsvolle im Leben ist mit irgendeiner Form von negativer Erfahrung verbunden.

- Du bist deinen ersten Marathon gelaufen?
- Du hast zwei Kinder großgezogen?
- Du bist seit Jahren in einer glücklichen Beziehung?
- Du hast dich erfolgreich selbstständig gemacht?
- Du hast 10 kg abgenommen und siehst nun zum Anbeißen aus?
- Du hast nach 5 Jahren Studium deinen Abschluss in der Tasche?

Alle diese und viele weitere Errungenschaften, die deinem Leben eine Bedeutung geben, auf die du stolz bist und die langfristig zu deinem Glück beitragen, sind mit negativen Erfahrungen verbunden. Du hast dich deinen Ängsten gestellt, auf Vieles verzichtet, Kompromisse gemacht, bist unangenehmen Situationen begegnet, gescheitert und über dich hinaus gewachsen. All das hat sich in dem Moment wahrscheinlich nicht gut

angefühlt, doch langfristig dafür umso mehr. Und das ist der springende Punkt.

In einem schicken Restaurant zu essen oder lustige Katzenvideos auf Youtube anzuschauen sind angenehme Erlebnisse. Sie machen dich nur nicht langfristig glücklich. Einen Marathon zu laufen, ein Kind großzuziehen oder dich selbständig zu machen ist hingegen alles andere als angenehm, doch es trägt zu deinem langfristigen Glück bei. Diese Dinge machen dich stolz, geben deinem Leben Sinn und motivieren dich weiterzumachen, selbst wenn es mal düster aussieht. Es sind somit oft genug die Dinge, die uns schwer fallen, für die wir leiden und die uns an unsere Grenzen bringen, die unserem Leben eine Bedeutung geben.

Verstehe mich nicht falsch! Um generell glücklich zu sein ist es verdammt wichtig, Spaß zu haben, das Leben zu genießen und gute Gefühle zu verspüren. Ohne diese Dinge wäre das Leben trist und das beste, was wir tun könnten, wäre von der nächste Brücke zu springen. Doch Spaß und gute Gefühle alleine reichen für ein gutes Leben nicht aus. Du brauchst auch das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun und du brauchst Errungenschaften, die dich stolz machen. Und diese Dinge sind in meisten Fällen mit negativen Erlebnissen verbunden.

Es mag merkwürdig klingen, aber wir Menschen brauchen negative Erlebnisse, um dauerhaft glücklich zu sein. Erst wenn wir uns anstrengen, verzichten und vielleicht sogar für etwas leiden, ist es für uns von Bedeutung und wir genießen es dauerhaft. Du wirst die Aussicht auf einem Berg mehr genießen, wenn du selbst hochgelaufen bist, als wenn du mit der Gondel hochfährst. Dein Abendessen schmeckt dir doppelt so gut, wenn du vorher eine Stunde joggen warst oder im Fitnessstudio trainiert hast. Schmerz gibt den Dingen Bedeutung. Es würde keinen Sinn ergeben, einen Marathon zu laufen, wenn es sich so angenehm anfühlen würde wie ein Frühlingsspaziergang.

Mir geht es zum Beispiel mit dem Schreiben so. Schreiben erfüllt mich und erscheint mir sinnvoll, doch es ist alles andere als einfach. An vielen Tagen komme ich nicht weiter und liege nachts wach im Bett, weil ich versuche,

ein neues Konzept zu verstehen. Oder ich arbeite tagelang an einem neuen Artikel, nur um dann zu merken, dass er völliger Schwachsinn ist. Alleine für das Schreiben des ersten Kapitels aus diesem Buch habe ich sechs Wochen gebraucht und es hat mich bis aufs Äußerste gefordert. Schon mehr als einmal habe ich mit dem Gedanken gespielt, mit dem Schreiben ganz aufzuhören. Doch wenn ich dann einen Artikel fertig geschrieben habe oder sogar ein neues Buch veröffentliche, bin ich verdammt stolz auf mich.

Nicht jede positive Erfahrung ist also gut für dich und nicht jede negative Erfahrung ist schlecht. Ins Fitnessstudio zu gehen ist mit Schmerzen verbunden. Doch der Schmerz führt dazu, dass du deinen Körper stärkst. Ein per se unangenehmes Erlebnis stellt sich also als gut für dich heraus. Eine ganze Tafel Schokolade zu essen fühlt sich erst mal gut an. Doch danach ist dir wahrscheinlich übel. Ein per se angenehmes Erlebnis führt also dazu, dass du dich schlecht fühlst.

Willst du dich immer gut fühlen und alles Negative vermeiden, dann wirst du nicht glücklicher werden, sondern unglücklicher. Du wirst versuchen, jegliche Herausforderungen, Anstrengungen und Probleme zu vermeiden und stattdessen einem angenehmen Erlebnis nach dem anderen hinterherjagen. Und so sitzt du auf deiner Designer-Ledercouch, lässt dir deinen Einkauf nach Hause liefern und wunderst dich darüber, warum du unglücklich bist.

## **Die Kraft des Negativen**

Negative Erfahrungen fühlen sich selten gut an. Doch sie geben deinem Leben einen Sinn und führen dazu, dass du dich weiterentwickelst. Viele der erfolgreichsten, glücklichsten und bemerkenswertesten Menschen auf dieser Welt hatten mit großen Problemen, Herausforderungen und negativen Erlebnissen zu kämpfen.

Erfolgreiche Unternehmer sind nicht erfolgreich, weil sie nie gescheitert sind, sondern weil sie öfters gescheitert sind. Selbstsichere Menschen sind

nicht selbstsicher, weil sie nie Ängste und Unsicherheiten gekannt haben, sondern weil sie sich immer wieder ihren Ängsten und Unsicherheiten gestellt haben. Glückliche Menschen sind nicht glücklich, weil sie nie Probleme hatten, sondern weil sie gelernt haben, mit ihren Problemen umzugehen.

Viele negative Erfahrungen sind gut für dich. Dich immer wieder deinen Ängsten und Unsicherheiten zu stellen führt dazu, dass du selbstsicherer wirst. Der Schmerz im Fitnessstudio macht dich stärker. Von anderen Menschen häufig abgelehnt zu werden, führt dazu, dass du den Meinungen anderer weniger Bedeutung beimisst. Die unangenehmen Themen in einer Beziehung anzusprechen führt zu mehr Vertrauen zu deinem Partner. Dass dich Menschen immer wieder ausnutzen, führt dazu, dass du lernst, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen.

In meinem Buch „*Die Kunst des ehrlichen Datings*“ geht es in einem Kapitel darum, dass du dich nur auf Menschen einlassen solltest, die Ja zu dir sagen. Anstatt also zu versuchen, Menschen zu erobern, die nicht wirklich Interesse an dir haben, dir nicht gut tun oder nicht das Gleiche wollen wie du, solltest du dich auf die Menschen konzentrieren, die genauso an dir interessiert sind, wie du an ihnen. Für dieses Kapitel haben mir sehr viele Leser gedankt. Sie haben mir erklärt, dass es ihre Sicht auf Dating und Anziehung vollkommen verändert hat und dass es ihr Datingleben um ein Vielfaches einfacher und schöner gemacht hat. Woher glaubst du aber, hatte ich das Wissen und die Inspiration, dieses Kapitel zu schreiben? Weil ich jahrelang den falschen Frauen hinterhergerannt bin. Ich wurde abgewiesen, habe herbe Enttäuschungen erlebt und mich immer wieder auf Frauen eingelassen, die mir nicht gut getan haben. Und daraus habe ich gelernt.

Natürlich können traumatische Erfahrungen unserem Selbstbild enorm schaden. Es gibt Erlebnisse, die sind so schmerzhaft, dass Menschen daran zerbrechen. Ist der Schmerz (emotional oder körperlich) zu groß oder hält zu lange an, hindert er dich daran, glücklich zu sein. Doch in den meisten Fällen sind negative Erfahrungen nicht schlecht für dich, sondern

verdammt gut. Da negative Erfahrungen jedoch unangenehm sind und es sich besser anfühlt, mit einem Caipirinha in der Hand in der Strandliege den Sonnenuntergang zu genießen, während man überlegt, welchen Porno man sich heute Abend anschaut, versuchen viele Menschen, Negatives in ihrem Leben zu vermeiden.

Sie wollen keine Abweisungen erleben, keine Fehler machen, sich nicht ihren Ängsten stellen und auch nicht scheitern. Doch damit schießen sie sich selbst ins Bein. Die Sache ist die: Alles Negative auszublenden, schwierige Situationen und Probleme zu vermeiden und dir kontinuierlich auszumalen, was für ein tolles Leben du eines Tages führen wirst, kann dich kurzfristig glücklich machen. Doch langfristig ist das keine gute Lebensstrategie. Je mehr du vor deinen Ängsten davonläufst, desto stärker werden sie. Je weniger Fehler du machst, desto katastrophaler ist es, wenn du mal einen begehst. Je mehr du allen Problemen aus dem Weg gehst, desto größer werden sie.

Nehmen wir zum Beispiel an, dass du Angst davor hast, was andere über dich denken. Du versuchst also, immer sehr angepasst und nett zu sein. Du meldest dich in großen Gruppen nicht zu Wort, widersprichst nie und sagst auch nicht deine Meinung. Natürlich fühlt es sich in diesen Momenten besser an, dich nicht deiner Angst zu stellen und stattdessen still zu sein und dich zu verstecken. Der Hacken? Deine Angst wird mit der Zeit immer stärker werden. Du wirst dich immer mehr darum kümmern, was andere von dir denken. Du wirst dich immer mehr verstecken. Unter Umständen wird deine Angst so heftig werden, dass du dich gar nicht mehr traust, unter Leute zu gehen.

Oder nehmen wir an, du hast seit Längerem Beziehungsprobleme. Dein Partner möchte immer wieder mit dir darüber sprechen, doch genauer hinzuschauen, die Beziehung zu analysieren und mit deinem Partner über Probleme zu sprechen ist unangenehm. Also redest du dir ein, dass alles OK ist. Eines Tages sagt dir dein Partner jedoch, dass es aus ist. Du verstehst die Welt nicht mehr! In deinen Augen war gestern noch alles OK und plötzlich wirst du verlassen. Was für ein dreckiges und hinterhältiges

Schwein dein Partner doch ist! Die Wahrheit ist jedoch, dass in der Beziehung schon seit Langem nicht mehr alles gut lief und dein Partner versucht hat, mit dir darüber zu sprechen. Doch du wolltest dich dem Problem nicht stellen.

Ein gutes Leben besteht nicht darin, alles Negative zu vermeiden, sondern zu lernen, damit umzugehen. Stell dich deinen Problemen und Ängsten, akzeptiere unangenehme Gefühle und betrachte negative Erfahrungen und Misserfolge als Teil des Lebens. Und genau darin besteht der „negative Weg“ zum Glück. Fange an, das Negative als einen Teil des Ganzen zu sehen, und lerne, damit umzugehen. Akzeptiere, dass Schmerz, Rückschläge und Herausforderungen zum Leben dazugehören.

In dem du lernst, Negatives zu akzeptieren und als einen Teil des Lebens zu betrachten, wirst du merken, dass deine Lage nicht so schlimm ist, wie du dachtest. Du wirst herausfinden, dass deine Fähigkeit, mit kleinen wie auch großen Herausforderungen umzugehen, viel stärker ist, als du erwartet hattest. Und du wirst aufhören, das Unkontrollierbare kontrollieren zu wollen und stattdessen auf der Welle des Lebens zu surfen, während die glutrote Sonne den Ozean küsst.

Das Leben ist nicht immer schön, einfach oder fair. Doch je mehr du das akzeptierst, anstatt dagegen anzukämpfen, desto entspannter und zufriedener wirst du trotz aller Probleme und Schwierigkeiten sein. All das soll nicht heißen, dass Negatives angenehm ist. Es kann uns bis ans Äußerste herausfordern. Und manchmal haben wir sogar das Gefühl, dass wir es nicht schaffen. Auch mir ging es schon so.

Vor einigen Jahren flog ich von der Stadt Chiang Mai im Norden vom Thailand auf die Insel Phuket im Süden. Die ganzen letzten Wochen vor dem Flug ging es mir nicht gut. Ich machte mir zu viele Sorgen wegen meinem Online-Business, hatte eine Trennung hinter mir, machte mir zu viele Vorwürfe und achtete zu wenig auf meine Gesundheit. Kurz nach dem Start der Maschine geriet ich in einen Strudel negativer Gedanken.

Ich machte mit heftige Vorwürfe, kritisierte mich stark, hatte plötzlich vor allem Angst. Es wurde immer heftiger und mir wurde schwindelig. Plötzlich war ich in großer Panik. Mein Kopf schien nicht mehr zu funktionieren und fabrizierte wirre Bilder. Ich konnte keinen klaren Gedanken mehr fassen. Ich fühlte mich in meinem Körper gefangen und wollte einfach nur schreien. Ich saß jedoch mitten in einem Flugzeug und hatte kaum Platz, um mich zu bewegen. Ich fing an zu schwitzen. Es war eiskalter Angstschweiß. Am liebsten hätte ich das Fenster aufgemacht und wäre hinausgesprungen. Nach einer gefühlten Ewigkeit landeten wir auf der Insel Phuket.

Ich wusste nicht, was mit mir los war, doch ich hatte das Gefühl, meinem Kopf und meinem Körper nicht mehr vertrauen zu können. Völlig verzweifelt und komplett neben der Spur holte ich meinen Koffer ab. Und irgendwie schaffte ich es, in ein Taxi zu steigen und zu meinem Hotel zu fahren.

Ich verbrachte die kompletten nächsten drei Tage in meinem Hotelzimmer im Bett. Ich verließ das Zimmer nur ein paar Mal, um mir etwas zu essen zu holen. Ich hatte mich zwar wieder ein wenig beruhigt, doch immer noch spielte mein Kopf verrückt. Ich hatte das Gefühl, ich könne nicht mehr klar denken, als wären in meinem Gehirn ein paar wichtige Synapsen durchgebrannt. Nichts mehr ergab einen Sinn, nichts mehr, woran ich glaube, schien von Bedeutung zu sein. Ich machte mir Sorgen und dachte, ich müsste zum Psychiater. Vermutlich würde ich für verrückt erklärt, müsste in eine Anstalt und könnte nie wieder einen sinnvollen Satz schreiben, geschweige denn irgendeinem anderen Beruf nachgehen.

Es war die reine Hölle. Nach ein paar Tagen beruhigte ich mich wieder ein bisschen und sprach mit guten Freunden. Wie sich herausstellte, hatte ich eine Panikattacke gehabt. Eine sehr heftige. Hinzu kam, dass ich alleine am anderen Ende der Welt war. Zum Glück kam mich ein paar Tage später ein guter Freund besuchen, der gerade in Bangkok war. Die nächsten Wochen und Monate waren verdammt hart. Ich hatte mehrere Rückfälle. Immer

wieder kam eine panische Angst in mir hoch, die mich lähmte und die totale Kontrolle über meine Gedanken und meinen Körper übernahm.

Mit der Zeit lernte ich jedoch mehr und mehr, damit umzugehen. Vor allem aber verstand ich immer besser, warum diese Anfälle kamen und was der Ursprung der ganzen Geschichte war. Letztendlich war ich all die letzten Jahre zu hart zu mir selbst gewesen. Ich hatte enorme Anforderungen an mich selbst, gönnte mir zu wenig Ruhe und verlangte mir zu viel ab. Mein Körper hatte mir vor der Panikattacke immer wieder Warnsignale gegeben, doch ich wollte sie nicht hören. Letztendlich zog mein Körper die Notbremse. Er schickte mir ein Signal, das unmissverständlich war und dem ich zuhören musste. Also tat ich es.

Aus dieser Krise lernte ich, sanfter zu mir selbst zu sein. Mir mehr zu verzeihen, weniger Ansprüche an mich zu stellen und das Leben nicht als ein Rennen zu sehen, in dem es darum geht, möglichst viel zu erreichen. Ich lernte, mehr auf meinem Körper zu hören und meine emotionalen Bedürfnisse zu respektieren. Auch entwickelte ich durch die Krise mehr Empathie für andere Menschen. Ich verstand besser, wenn mir jemand sagte, dass er nicht mehr kann oder dass es ihm zu viel ist. Ich verstand es, weil ich an dem exakt gleichen Punkt gewesen war.

Der unglaubliche Schmerz dieser Krise hat mir geholfen, mich auf das wirklich Wichtige im Leben zu konzentrieren. Er hat mich gelehrt, mehr auf mich selbst zu achten, unwichtigeren Dingen weniger Bedeutung beizumessen und mich nicht verrückt zu machen, wenn die Dinge mal nicht so laufen, wie ich will. Letztendlich hat diese Krise mir geholfen, zu einem stärkeren, entspannteren und letztendlich auch glücklicheren Menschen zu werden. Soll das heißen, dass ich so etwas nochmal erleben will? Nein, auf keinen Fall! Als ich in der Krise steckte, war es die reine Hölle. Ich wünsche keinem Menschen auf der Welt eine ähnliche Erfahrung. Doch im Nachhinein war es ein Geschenk und es war wichtig für meine Entwicklung. Und darauf kommt es an.

Es sind die negativen Erfahrungen und der Schmerz, die dir dabei helfen, dich weiterzuentwickeln und dich auf das zu konzentrieren, was wirklich



wichtig ist. Und das ist auch das Problem mit dem Positiv-Denken-Kult und dem ganzen Sei-immer-glücklich-Scheiß, der Tausende Male auf Social Media geteilt wird. Es geht nicht darum, sich immer gut zu fühlen und alles positiv zu sehen. Du wirst nicht glücklicher, in dem du alles Negative vermeidest. Du wirst glücklicher, in dem du das Negative annimmst. Und darum geht es in diesem Buch.

Anstatt dich und dein Leben andauernd verbessern zu wollen, lerne besser zu scheitern. Anstatt krampfhaft deinen Zielen hinterherzurennen, sei OK damit, dass du sie nicht erreichst. Anstatt jedem gefallen zu wollen, lerne mit Abweisungen umzugehen. Anstatt in jeder Situation vor Selbstvertrauen strotzen zu wollen, akzeptiere deine Unsicherheiten. Anstatt dich ständig gut fühlen zu wollen, finde etwas, wofür es sich lohnt zu leiden. Anstatt dein Leben kontrollieren zu wollen, gewöhne dich an die Ungewissheit und lasse los.

In den nächsten Kapiteln werden wir deshalb sehen, warum Scheitern gut für dich ist, warum du öfter negativ denken solltest, warum Selbstzweifel wichtig sind, warum du nicht versuchen solltest, dich selbst zu lieben und wieso du regelmäßig an den Tod denken solltest. Ja, in diesem Buch empfehle ich so ziemlich das Gegenteil von dem, was in fast jedem anderen Lebensratgeber steht.

*„Aber Anchu! Ich will mich doch besser fühlen ... Ich will mich selbst lieben, selbstbewusst sein und ein glückliches Leben führen!“*

Ich weiß. Das will ich auch! Ist dir aber schon mal aufgefallen, dass, je mehr du dich anstrengst, um etwas zu erreichen, du es umso weniger erreichst? Je mehr du versuchst, jemanden zu gefallen, desto weniger gefälltst du ihm. Je selbstsicherer du sein willst, desto nervöser wirst du. Je mehr du dich nach der Anerkennung anderer sehnst, desto weniger bekommst du sie. Je kreativer du sein willst, desto banaler werden deine Ideen. Je mehr du versuchst, glücklich zu sein, umso unglücklicher bist du.

Und in dem Moment, in dem du einen Scheiß drauf gibst und loslässt, läuft es besser! Akzeptierst du deine Unsicherheit, wirst du selbstsicherer.

Versuchst du nicht, jedem zu gefallen, gefällst du mehr Menschen. Nimmst du deine Angst an, wird sie kleiner. Akzeptierst du deine mangelnde Selbstliebe, liebst du dich ein bisschen mehr. Versuchst du nicht um jeden Preis, glücklich zu sein, bist du glücklicher. In dem Moment, in dem du aufhörst, gegen die Dinge anzukämpfen, lösen sich viele deiner Probleme von alleine. Und die, die sich nicht lösen, werden um ein Vielfaches erträglicher.

Als junger Mann hatte ich einige Zeit lang Erektionsstörungen. Diese waren bei mir psychisch bedingt. Ich machte mir so viel Druck, dass ich unbedingt eine Erektion bekommen musste, dass ich dadurch so nervös war, dass ich keine Erektion bekam. Und je mehr ich versuchte, eine Erektion zu bekommen, desto weniger passierte. Wann haben sich meine Erektionsprobleme gelöst? In dem Moment, in dem ich akzeptierte, dass es vollkommen OK ist, wenn ich mal keine Erektion bekomme. Als es mir scheiß egal war, ob ich eine Erektion bekomme oder nicht, war das Problem verschwunden und tauchte nie wieder auf. Und genauso verhält es sich mit vielen anderen Dingen im Leben. Wenn wir loslassen und uns entspannen, läuft es besser. Und ja, ich benutze meinen Penis gerade als Metapher dafür, dir etwas über das Leben zu erklären. Aber weißt du was? Scheiß drauf!

Scheiß drauf – das sind zwei Wörter, die wir öfter nutzen sollten. Denn in dem Moment, in dem wir aufhören, alles kontrollieren zu wollen, und stattdessen loslassen, läuft alles besser. Ich weiß, das ist eine interessante Erkenntnis und wahrscheinlich fragst du dich gerade, warum ich eigentlich nicht Bundespräsident bin. Das frage ich mich auch ständig. Doch ich bin Weitem nicht der Erste, der diese Erkenntnis hat.

Dr. Russ Harris schrieb im Jahr 2008 das „*Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei*“. Harris erklärt, dass wir allzu oft versuchen, negative Gefühle zu vermeiden, um dadurch glücklicher zu werden. Doch je mehr wir sie vermeiden wollen, desto stärker werden sie. Der britische Journalist Oliver Burkeman schrieb 2012 das Buch „*The Antidote: Happiness For People Who Can't Stand Positive Thinking*“. In seinem Buch erklärt er,

dass wir, je mehr wir uns nach Dingen wie Glück, Sicherheit oder Selbstvertrauen sehnen, sie umso weniger erreichen. Und auch der Amerikaner Mark Manson – den ich schon vorher kurz erwähnt habe – erklärt in seinem Bestseller von 2016 *„The Subtle Art of Not Giving a F\*ck“* Ähnliches. Er schreibt: *„Mehr positive Erfahrungen zu wollen ist eine negative Erfahrung. Eine negative Erfahrung zu akzeptieren ist hingegen eine positive Erfahrung.“*

Doch schon Mitte der 1950er Jahre, während dein Urgroßvater Ferdinand noch einen Scheiß auf seine schlechte Laune gab und auf den Acker ging, um Kartoffeln zu ernten (er musste dafür übrigens kein Selbsthilfe-Buch lesen), sprach der Philosoph Allan Watts von dem Gesetz der Umkehrung. Watts erklärte, dass in vielen Bereichen – von der Politik bis hin zu unserem persönlichen Leben – der Wunsch, alles immer richtig zu machen, das eigentliche Problem ist.

Um das Ganze in den Worten meines Lieblingsautors Charles Bukowski auszudrücken: Versuche es nicht. Versuche nicht, selbstsicher zu sein. Versuche nicht, ständig positiv zu denken. Versuche nicht, immer alles zu wissen. Versuche nicht, dich selbst zu lieben. Versuche nicht, glücklich zu sein. Scheiß drauf. Lass los. Akzeptiere, dass nicht alles im Leben so verläuft wie du es dir wünschst. Und je mehr du loslässt und je weniger du versuchst, dich ständig gut zu fühlen, desto besser wird es dir paradoxerweise gehen.

Falls du jetzt übrigens glaubst, das ist alles zu negativ oder ergibt wenig Sinn, lass dich nicht täuschen. Buddha erlangte die Erleuchtung nicht, weil er nackt vor dem Spiegel Glücksaffirmationen wiederholte, ein Meister des positiven Denkens war oder nie an sich selbst gezweifelt hat. Buddha erlangte die Erleuchtung, weil er sich mit Schmerz, Leid und Vergänglichkeit konfrontierte und aufhörte, vor diesen Erfahrungen davonzulaufen.

## **2. Finde etwas, wofür es sich lohnt zu leiden**

*„Die zwei bedeutendsten Tage in deinem Leben sind der Tag, an dem du geboren wurdest, und der Tag an dem du herausfindest, warum.“*

Mark Twain

Auf Youtube gibt es ein Video, in dem ein amerikanischer Teenager zu ihrem 16. Geburtstag ein Auto geschenkt bekommt (in den USA kann man schon mit 16 den Führerschein machen). Das Mädchen hat die Augen geschlossen und wird von ihrem Bruder und ihrer Mutter vor das Haus geführt. Dann singt die ganze Familie „Happy Birthday“ und fordert das Mädchen dazu auf, ihre Augen zu öffnen. Vor ihr steht ein nagelneues rotes Cabrio. Doch statt sich darüber zu freuen, flippt das Mädchen völlig aus. Sie weint und schreit ihren Vater an, dass das Auto die falsche Farbe hat und sie ihm doch unendlich oft gesagt hat, dass sie ein blaues Auto will und nicht ein rotes und was der ganze Scheiß denn eigentlich soll!

Die Reaktion des Mädchens ist vollkommen lächerlich. Jeder normale Teenager würde sich unendlich darüber freuen, dass er von den Eltern ein Auto geschenkt bekommt. Doch obwohl die Reaktion des Mädchens für uns unverständlich scheint, ist es gut möglich, dass es für sie wirklich ein absolutes Desaster ist. Wieso? Weil es für sie von Bedeutung ist! In ihrem Leben gibt es kein größeres Problem, als ein Cabrio in der falschen Farbe geschenkt zu bekommen. Und weil Papa ihr ein rotes statt ein blaues Cabrio geschenkt hat, ist das der verflückte schlimmste Tag ihres ganzen Lebens und am liebsten würde sie eine Axt nehmen und jedem den Kopf abhacken und damit Bowling spielen.

Selbst wenn dir die Enttäuschung des Mädchens also banal vorkommt, für sie ist der Schmerz echt. Doch weißt du, was daran das wirklich Interessante ist? Genauso wie dieses Mädchen einer völlig banalen Sache viel zu viel Bedeutung beimisst, geben wir anderen unwichtigen Dingen zu viel Bedeutung.

Wie wir im ersten Kapitel gesehen haben, geht es im Leben nicht darum, jeglichen Schmerz zu vermeiden. Das Problem ist allerdings, wegen sinnloser Dinge zu leiden. Dinge, die so unwichtig sind wie die scheiß Marke deiner Unterwäsche. Lass mich das erklären.

Nichts erscheint einem so wichtig, wie die Dinge, auf die man Wert legt. Wenn du zum Beispiel Wert darauf legst, was dein Nachbar von dir denkt, ist dir seine Meinung verdammt wichtig. Also wirst du alles Mögliche tun,

um bei ihm einen guten Eindruck zu hinterlassen. Und hier wird es interessant: Weil wir in unserer Gesellschaft auf verdammt viel unwichtigen Scheiß Wert legen, leiden wir so oft wegen sinnloser Dinge.

Nehmen wir an, dass du deinen Partner verlassen hast. Jetzt hast du herausgefunden, dass dieser wieder mit jemand anderem zusammen ist. Du bist aufgewühlt, kannst abends nichts einschlafen und musst ständig an deinen Ex denken. Doch wieso kümmert es dich überhaupt, was dein verdammter Ex-Partner macht? Weil du dich dazu entschieden hast, dem Ganzen eine Bedeutung zu geben!

Genauso wie es in deinen Augen lächerlich ist, dass ein Teenager sich darüber ärgert, dass er ein Cabrio in der falschen Farbe geschenkt bekommt, gibt es viele Menschen, denen es lächerlich erscheint, dass du dich gerade darüber aufregst, dass dein Ex-Partner mit jemand anderem vögelt. Wenn du nächsten Monat nicht wüsstest, wie du die Miete zahlen kannst, deine Mutter Krebs hat, du dir gerade 12 Stunden am Tag den Arsch abarbeitest, um dich selbstständig zu machen, oder du in einer neuen Beziehung bist und gerade dein erstes Kind erwartest, würde es dir am Arsch vorbeigehen, dass dein Ex-Partner jemand neues vögelt. Und genau so verhält es sich mit Trillionen anderer Dinge im Leben.

Du regst dich tagelang darüber auf, dass dein Arbeitskollege unfreundlich zu dir war. Du hasst die ganze Menschheit inklusive dir selbst, weil du mit einem Typen ins Bett gegangen bist und er sich jetzt mehr bei dir meldet. Du meidest die Sauna, weil du Übergewicht hast und dich davor fürchtest, was andere wohl von dir denken. Dein Tag ist im Arsch, weil dir morgens irgendein Vollidiot die Vorfahrt nimmt. Du bist unzufrieden, weil deine Freundin nicht aussieht wie eine Pornodarstellerin. Du bringst in einer größeren Gruppe von Menschen kein Wort heraus, weil du Angst davor hast, etwas Falsches zu sagen. Du bist seit Jahren unzufrieden mit deinem Job, traust dich aber nicht, zu kündigen. Du ärgerst dich darüber, dass Anchu Kögl in seinem Buch Schimpförter benutzt und über sich selbst in der dritten Person schreibt.

Doch sind diese Dinge wirklich von Bedeutung? Sind sie es wert, deswegen zu leiden? Ist es auf deinem Sterbebett von Bedeutung, dass dir dein Vater zu deinem sechzehnten Geburtstag ein Cabrio in der falschen Farbe geschenkt hat? Du kannst in deinem Leben nicht jeglichen Schmerz vermeiden. Doch du kannst bis zu einem gewissen Punkt beeinflussen, wofür du leiden möchtest. Du kannst nämlich entscheiden, worauf du Wert legst und welche Dinge dir am Arsch vorbeigehen. Die simple Wahrheit ist, dass die meisten Menschen wegen sinnloser Dinge leiden, weil es in ihrem Leben nichts Wichtigeres gibt.

Ich meine das verdammt ernst. Wir sollten uns mal ernsthaft fragen, was eigentlich unser scheiß Problem ist. Die meisten unserer Probleme sind nämlich nicht existenzieller, sondern spiritueller Natur. Oder anders gesagt: ein Großteil unserer Probleme ist hausgemacht. Es sind Hirnficks, die dadurch entstehen, dass wir belanglosem Scheiß zu viel Wert beimessen. Natürlich haben wir hin und wieder ernste Probleme: Wir erleben Sinnkrisen, werden krank, verlieren unseren Job, werden verlassen oder ein geliebter Mensch stirbt. Doch das sind Ausnahmen. Allzu oft hängen wir uns an absolut belanglosen Dingen auf. Es sind die unwichtigen Kleinigkeiten, die uns zermürben und uns die Lebensfreude rauben.

Frage dich doch mal selbst: *Woran hängst du dich immer wieder auf? Was ist gerade dein Problem? Weshalb leidest du?*

Mit großer Wahrscheinlichkeit ist es kein „echtes“ Problem. Wenn du die nächsten Monate nicht wüsstest, wie du deine Miete zahlen kannst, würdest du nicht dieses Buch lesen, sondern wärest gerade damit beschäftigt, genug Geld für deine scheiß Miete zusammen zu kratzen. Nein, in den allermeisten Fällen haben wir keine echten Probleme, sondern nur Hirnficks.

Das soll nicht heißen, dass wir wegen unserer Hirnficks nicht leiden. Denn obwohl die meisten unserer Probleme nicht real sind, ist der Schmerz, der durch sie entsteht, verdammt real. Genau deshalb ist es so wichtig, dass du entscheidest, worauf du Wert legst. Oder anders gesagt: Finde ein paar wenige Dinge, die wirklich wichtig sind und für die es sich lohnt zu leiden.

Mit 25 Jahren entschied ich mich dazu, mein Studium abzubrechen und mit dem Schreiben anzufangen. Meine Versagensängste und Sorgen haben mich damals fast aufgefressen. Ich habe mir ausgemalt, was passieren würde, wenn ich es nicht schaffe, mit dieser Schnapsidee irgendwie Geld zu verdienen. Ich würde vor meinen Freunden, Bekannten und meiner Familie als Versager dastehen. Ich wäre der Idiot, der seine aussichtsreiche Karriere als Wirtschaftsingenieur im Klo herunterspült, als wäre es die Gemüsesuppe von letzter Woche. Doch ich sagte mir: *Scheiß drauf! Ich mach es trotzdem.*

Ich entschloss mich damals, dass mir mein Traum vom Schreiben wichtiger war als die aussichtsreiche Karriere, meine Ängste, die Hindernisse und die Meinungen anderer. Seit dieser Entscheidung habe ich Abertausende von Stunden vor meinem PC gesessen. Ich habe viele Artikel geschrieben. Videos gedreht. Meine Seite neu designt. Unzählige Bücher gelesen. Auf Konferenzen gesprochen. Bei großen Blogs und Medien solange wegen Gastartikeln angefragt, bis sie entweder aufgehört haben, mir zu antworten, oder zugesagt haben.

In all den Jahren habe ich mich großen Ängsten gestellt, herbe Enttäuschungen erlebt, Fehler gemacht und auf Vieles verzichtet. Ich habe es getan, weil es mir wichtig war. Und nur weil ich mich dazu entschieden habe, dass mein Traum vom Schreiben wichtiger ist als der Schmerz, die Ablehnung, die Enttäuschungen und die Unsicherheit, habe ich weitergemacht. Hätte ich mich damals anders entschieden, würde es dieses Buch nicht geben (meine Kritiker werden jetzt behaupten, dass das etwas sehr Gutes wäre).

Ob bewusst oder unbewusst, wir alle entscheiden, was uns wichtig ist. Und damit entscheiden wir gewissermaßen auch, wofür wir leiden. Statt dich ständig gut fühlen zu wollen und dem Glück hinterherzurennen, als wäre es der letzte Bus an einem regnerischen Abend, finde etwas, wofür es sich zu leiden lohnt. Etwas, was dir sinnvoll erscheint, was dich stolz macht und wo dir denkst: „*Scheiße Ja! Es ist nicht immer einfach, doch es lohnt sich!*“. Genau aus diesem Grund mag ich auch das deutsche Wort



*Leidenschaft.* Es bringt das ganze nämlich auf den Punkt. Finde etwas, was dir wirklich von Bedeutung ist.

*„Etwas, zu finden, für das es sich lohnt zu leiden ... Was für ein Schwachsinn, Anchu. Wo bleiben eigentlich die geilen Tipps, die all meine Probleme lösen?“*

Keine Sorge, die geilen Tipps kommen noch – auch wenn sie nicht all deine Probleme lösen werden. Bevor du jetzt das Buch zur Seite legst und dein letztes Mittagessen auf Instagram postest, bleib bei mir. Denn das, was ich dir gerade erkläre, ist tiefgreifender, als dir jetzt vielleicht bewusst ist. Durch all die neuen Freiheiten und Möglichkeiten, die wir haben, gibt es nämlich auch Tausend neue Wege, nicht mitzuhalten. Das Internet und vor allem die sozialen Medien lassen uns sehen, was alles möglich ist – und uns mit dem Rest der Welt vergleichen.

Jederzeit kannst du durch ein paar Mausklicks Tausend Beispiele dafür finden, warum dein Leben scheiße ist und du nicht mithältst. Du bist Mitte Zwanzig und noch nie in Thailand gewesen? Du arbeitest nicht für ein hippes Start-up, das gerade versuchst, die Welt zu retten? Du hast noch nie ein Yoga-Retreat gemacht? Dein Partner sieht nicht aus wie Unterwäsche-Model? Du hast kein sexy Sixpack? Du bist kein Bitcoin-Millionär? Oh man, du lebst echt am Leben vorbei ...

Durch all die neuen Möglichkeiten, die wir haben, ist auch der Druck entstanden, das Maximale aus uns selbst wie auch aus unserem Leben zu machen. Dabei können wir allerdings nur verlieren. Es gibt schlichtweg zu viele Möglichkeiten, zu viele Freiheiten und zu viele Dinge, die wir tun können. Wir sollten nicht vergessen, dass es im Leben nicht darum geht, besonders viel zu erreichen oder zu erleben. Das Leben ist weder ein Sprint noch ein Marathon. Es gibt am Ende keine Ziellinie, keine Siegerehrung und keinen Pokal.

Weil es heutzutage so viele Optionen und Möglichkeiten gibt, solltest du ganz bewusst entscheiden, was dir wirklich wichtig ist und was dir am Arsch vorbeigeht. Du kannst weder alles haben, noch kannst du alles

erreichen. Und einen Scheiß auf all das zu geben, was nicht wirklich von Bedeutung für dich ist, ist die einzige Möglichkeit, in dieser immer verrückteren Welt nicht den Kopf zu verlieren und sich nicht durch unnötige Sorgen, falsche Erwartungen und unendliche Vergleichsmöglichkeiten vollkommen irre zu machen.

*„Ich liebe mich nicht immer selbst, ich wiege 5 kg zu viel, ich bin kein Bitcoin-Millionär und ich hab auf Instagram nur 170 Follower. Aber weißt du was? Scheiß drauf! Es gibt Wichtigeres.“*

Durch unsere Konsumgesellschaft und die „Du kannst alles schaffen“-Mentalität verfallen wir immer mehr dem Glauben, dass wir alles erreichen und alles haben können. Immer mehr Menschen leiden unter der Angst, etwas im Leben zu verpassen (auch bekannt als FOMO – „Fear Of Missing Out“). Sie glauben, sie müssten alles mal gesehen haben und alles mal gemacht haben. Doch damit machen sie sich selbst unglücklich.

Letztendlich ist alles im Leben ein Tauschgeschäft. Wenn du zu einer Option Ja sagst, sagst du auch automatisch Nein zu vielen anderen. Und deshalb besteht der Schlüssel zu einem guten Leben auch darin, ein paar wenige Dinge zu finden, die dir wirklich wichtig sind – und einen Scheiß auf den ganzen Rest zu geben.

## **Ein bedeutungsvolles Leben**

Ein glückliches Leben besteht aus verschiedenen Komponenten. Glücksmomente, Spaß und gute Gefühle sind ein Teil davon. Und dazu kommen wir später noch. Doch wie wir bereits gesehen haben, reichen positive Gefühle und Spaß nicht aus, um dauerhaft glücklich zu sein. Ansonsten würden uns Abendessen in schicken Restaurants, amüsante Partys und endlose Shopping-Exzesse dauerhaft glücklich machen. Doch das tun sie nicht.

Glücksmomente, gute Gefühle und Spaß sind wichtige Bestandteile eines glücklichen Lebens. Sie sind aber bei Weitem nicht genug. Laut der

modernen Glücksforschung brauchen wir vor allem einen Sinn. Einen Sinn im Leben zu haben ist einer der wichtigsten Faktoren für ein erfülltes Leben.

Zwar gibt es verschiedene Gründe dafür, dass Menschen Selbstmord begehen, doch einer der Hauptgründe ist, dass diese in ihrem Leben keinen Sinn mehr sehen. Damit wir generell glücklich und zufrieden sind, geht es weniger darum, dass wir uns immer gut fühlen, als darum, dass wir das Gefühl haben, ein bedeutungsvolles und sinnvolles Leben zu führen. Und das heißt vor allem, dass wir ein Leben leben, das unseren Werten entspricht. Wenn du ein Leben lebst, welches auf deinen Werten basiert, erscheint dir dieses sinnvoll, erfüllend und schön, selbst wenn dir Negatives widerfährt oder es nicht immer einfach ist. Und genau damit hat unsere moderne Gesellschaft ein riesen Problem.

Jahrtausende lang lebten Menschen nach den Werten und Idealen ihres jeweiligen Stammes oder ihrer Religion. Und nach diesen Werten und Idealen zu leben gab den Menschen einen Sinn. Sie glaubten an etwas Größeres als sie selbst. Doch heutzutage haben die meisten Menschen keine starken Werte mehr. Werte und Ideale wurden ersetzt durch Statussymbole, Konsum, Anerkennung und dem Wunsch, sich immer gut zu fühlen.

Wenn Menschen nicht das Gefühl haben, ein bedeutungsvolles Leben zu führen, liegt das oft daran, dass sie keine starken Werte haben. Ihr Leben besteht darin, den neuesten Modetrends hinterherzulaufen, nach Mallorca in den Urlaub zu fliegen und Selfies auf Instagram und Facebook zu posten.

Versteh mich nicht falsch. Es geht nicht darum, dass du die Delfine vor dem Aussterben rettetest oder dein bisheriges Leben aufgibst, um dich für Menschen in Not einzusetzen. Du solltest dir aber bewusst überlegen, welcher Mensch du sein willst und worum es in deinem Leben gehen soll. In einer Gesellschaft, die mehr Freiheiten und Möglichkeiten bietet als jemals zuvor, ist es die Aufgabe eines jeden Einzelnen, zu entscheiden, welche Werte für ihn wichtig sind und woran er glauben möchte. Denn es

sind unsere Werte und Überzeugungen, die unserem Leben mehr Sinn geben und die uns auch dann weitermachen lassen, wenn es schwierig wird. Schon Friedrich Nietzsche schrieb: „*Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.*“ Und auf kaum jemanden trifft dieser Spruch besser zu als auf Viktor E. Frankl.

Frankl war ein jüdischer Psychologe, der von 1942 bis zum Kriegsende 1945 im Konzentrationslager saß. Die Lebensbedingungen waren unmenschlich. Jeder Gefangene bekam zwei Stücke Brot – pro Woche. Eintausendfünfhundert Menschen waren in einer Baracke untergebracht, die für Zweihundert gedacht waren. Dazu kam die brutale Kälte im Winter und Arbeit bis zur totalen Erschöpfung. Frankl berichtete, wie ein kleiner Junge eines Tages zum Arzt gebracht wurde, weil seine Füße erfroren waren. Es gab keine Schuhe in seiner Größe, also musste er bei Schnee den ganzen Tag lang barfuß arbeiten. Der Arzt zog mit einer Pinzette den kompletten großen Zeh von seinem Fuß ab, bis nur der Knochen übrig blieb. Das Fleisch war komplett abgestorben. Viele der Gefangenen konnten die täglichen Qualen nicht ertragen und begingen Selbstmord, in dem sie in die mit Starkstrom geladenen Stacheldraht-Zäune liefen.

In seinem Bestseller „... *trotzdem Ja zum Leben sagen*“ schildert er die unmenschlichen Bedingungen im Konzentrationslager und gibt einen tiefen Einblick in die Psyche der Gefangenen. Er erklärte, dass es weder die physische noch die psychische Stärke war, die darüber entschied, ob die Gefangenen am Leben blieben. Der alles entscheidende Faktor – abgesehen vom Zufall – war, ob die Gefangenen den Zugang zu etwas fanden, was ihnen sinnvoll erschien.

Die Gefangenen, die überlebten, waren die, die an etwas Größerem festhielten als sie selbst: Die Verantwortung gegenüber einem geliebten Menschen, der vielleicht auf sie wartete, oder unvollständige Arbeit, die sie noch unbedingt erledigen wollten. Es waren die Gefangenen, die sich mit ihren tiefsten Werten und etwas wirklich Wichtigem verbinden konnten, die überlebten.

Trotz all der Unmenschlichkeit und all des Grauens entschied sich auch Frankl immer wieder dazu, an etwas Bedeutungsvollem festzuhalten. So half er im KZ anderen Gefangen. Auch der Gedanke, seine geliebte Frau irgendwann wieder in den Armen zu halten, trieb ihn an. Frankl lebte unter unmenschliche Bedingungen, erlebte extreme Ungerechtigkeit und blickte tagtäglich dem Tod ins Auge. Doch in all dieser Unmenschlichkeit, in all diesen Qualen und in all dem Schmerz fand er trotzdem einen Sinn. Und dieser gab ihm die Kraft, den Mut und die Ausdauer, die er zum Überleben brauchte.

Frankl verlor im Konzentrationslager zuerst seinen Vater, dann seine Mutter und zuletzt auch seine Ehefrau. Doch er selbst überlebte die Qualen. 1947 heiratete er zum zweiten Mal. Die Ehe hielt bis zu seinem Tod im Jahr 1997. Frankl wurde 92 Jahre alt, schrieb 32 Bücher und erhielt 29 Ehrendokortitel.

Die meisten von uns werden zum Glück nie solche traumatischen Erfahrungen machen. Doch unsere Werte spielen trotzdem eine enorm wichtige Rolle in unserem Leben.

Wenn ich beim Schreiben zum Beispiel nur daran denke, mehr Geld zu verdienen, fällt es mir verdammt schwer. Das Schreiben erscheint mir dann eintönig, sinnlos und mir fehlt die Motivation. Wenn ich mir beim Schreiben jedoch bewusst mache, dass ich durch meine Worte andere Menschen inspiriere und ihnen vielleicht sogar helfen kann, erfüllt es mich. Zwar macht es das Schreiben nicht leichter und ich „leide“ dann immer noch, weil ich mir den Kopf zerbreche und vielleicht nicht weiterkomme, doch meine Anstrengung erscheint mir sinnvoll. Es erscheint mir sinnvoll, weil ich mich mit meinen Werten verbinde und dadurch das Gefühl habe, etwas Bedeutungsvolles zu tun.

Auch war ich schon unzählige Male bei Regen Joggen oder habe in einer fremden Stadt 20 Euro Eintritt für einen einmaligen Besuch im Fitnessstudio gezahlt, damit ich eine Stunde trainieren kann. Wieso? Weil es mir wichtig ist. Wenn Fitness und Gesundheit zum Beispiel ein wichtiger Wert von dir ist, dann wirst du auch Sport machen, selbst wenn

dir nicht danach ist. Das ist die Kraft, die Werte haben. Sie geben unserem Leben einen Sinn und treiben uns auch in schwierigen Situationen an. Und deshalb sollten wir uns auch viel mehr auf Werte als auf Ziele fokussieren.

Unsere Gesellschaft ist zielbesessen. Und wahrscheinlich hast du eine Menge Ziele. Du möchtest in Form kommen, einen Bestseller schreiben, einen Partner finden, eine Familie gründen, ein Business starten, einen Halb-Marathon laufen, selbstsicherer werden, auf Weltreise gehen oder bei einer Orgie mitmachen. Auch so gut wie jeder Motivationsguru und Erfolgstrainer erklärt dir, dass du dir Ziele setzen solltest. Große Ziele, kleine Ziele, Zwischenziele, messbare Ziele, intelligente Ziele. Du weißt, was ich meine.

Ja, Ziele können unserem Leben eine Richtung geben und uns motivieren. Doch das Setzen von Ziele hat auch Nachteile. Der wohl größte Nachteil ist, dass dir, wenn du dir ein Ziel setzt, bewusst wird, dass du noch nicht da bist, wo du gerne wärst. Das kann dazu führen, dass du glaubst, du müsstest erst dein Ziel erreichen, bevor du glücklich sein kannst. Wahrscheinlich geht es dir schon jetzt so. Was glaubst du, noch erreichen zu müssen, bevor du glücklich sein wirst? Finanzielle Sicherheit? Einen Partner? Ein Sixpack? Größere Brüste? Mehr Selbstvertrauen? Ein eigenes Haus am See? Einen Sportwagen? Je mehr Ziele du dir setzt, desto mehr wird dir bewusst, was du alles noch nicht hast und was dir noch alles fehlt.

Das nächste Problem ist, dass ein Ziel zu erreichen noch lange nicht heißt, dass wir auch glücklicher werden. Wie wir bereits im ersten Kapitel gesehen haben, sind wir ziemlich schlecht darin, vorherzusagen, was uns glücklich macht. Es ist also gut möglich, dass du monate- oder sogar jahrelang einem Ziel hinterherrennst, nur um dann zu merken, dass es gar nicht das ist, was du willst.

Du kannst dir von mir aus gerne eine Menge Ziele setzen und sie verfolgen. Doch indem du dich mehr auf deine Werte fokussierst, umgehst du viele der Schwierigkeiten, die mit der Zielsetzung einhergehen.

Wenn du dich stärker auf deine Werte fokussierst, hast du weniger das Gefühl, dass das Glück in der Zukunft liegt. Denn du kannst schon jetzt sofort ein Leben führen, das auf deinen Werten basiert. Wenn zum Beispiel Freiheit oder Liebenswürdigkeit wichtige Werte für dich sind, kannst du überlegen, was du jetzt tun kannst, damit du mehr Freiheit in deinem Leben hast oder dich liebenswürdiger verhältst. Nach deinen Werten zu leben hängt nicht davon ab, dass du etwas Bestimmtes erreichst.

Darüber hinaus täuschen dich deine Werte weniger als deine Wünsche, bestimmte Ziele zu erreichen. Vielleicht sparst du jahrelang für einen Sportwagen, nur um dann zu merken, dass er dich nicht glücklich macht. Es wird jedoch kaum passieren, dass du eines Morgens aufwachst und dir denkst: *„Ein ehrlicher und liebevoller Menschen zu sein macht mich nicht glücklich. Ab jetzt möchte ich ein selbstverliebtes und egoistisches Arschloch sein.“* Werte sind stabiler und tiefgreifender als Ziele. Unsere Werte sind Ausdruck davon, was uns wichtig ist, was uns bewegt und was uns antreibt.

*„Ok, Anchu! Ich sehe deinen Punkt. Werte sind verdammt wichtig. Sie lassen mein Leben bedeutungsvoller werden und geben mir die Kraft, auch in schwierigen Situationen weiterzumachen. Doch wie zum Teufel finde ich heraus, was meine Werte sind und was mir wirklich wichtig ist?“*

Schön, dass du fragst! Ein erster Ansatz ist, dich zu fragen, was der Wunsch hinter deinen Zielen ist. Wenn du dir zum Beispiel einen Partner wünschst, sind die Werte dahinter wahrscheinlich so was wie Nähe, Vertrauen, Liebe und Zuneigung. Oder wenn du das Ziel hast, ein eigenes Haus zu besitzen, damit deine Familie ein schönes Zuhause hat, sind die Werte dahinter vermutlich Sicherheit und Fürsorge. Oder wenn du um die Welt reisen willst, sind deine Werte Abenteuer, Neugier und Freiheit. Nicht hinter jedem deiner Ziele liegt ein wichtiger Wert verborgen, doch bei gewissen Zielen schon. Frage dich also, was die eigentlichen Werte hinter deinen Zielen sind. Und dann versuche, so gut wie möglich danach zu leben.

Vielleicht hast du nicht die Freiheit, um die Welt zu reisen. Doch vielleicht kannst du ja einige kleine Wochenendabenteuer erleben und somit schon jetzt mehr nach deinen Werten leben. Oder vielleicht kannst du es dir momentan noch nicht leisten, deiner Familie ein eigenes Haus zu bieten. Es gibt aber sicherlich schon einige Dinge, die du tun kannst, um für sie da zu sein und ihnen das Gefühl von Sicherheit zu bieten.

Ein weiterer Weg, um herauszufinden, was deine Werte sind, ist, dir Gedanken über den Tod machen. Wir werden uns im letzten Kapitel noch genauer mit dem Tod beschäftigen. Kaum jemand redet gerne über den Tod oder macht sich darüber Gedanken. Dabei ist er für uns alle unausweichlich. Und er kann uns daran erinnern, wer wir sein möchten und um was es in unserem Leben gehen soll. Stell dir zum Beispiel deine eigene Beerdigung vor. Was sollten die Trauergäste von dir behaupten? Wie sollen sie dich in Erinnerung haben? Welche Menschen sollten überhaupt um dich trauern? Was sollte auf deinem Grabstein stehen? All das sind Fragen, die dir bewusst machen können, was dir wirklich wichtig ist, was deine Werte sind und wer du sein möchtest.

Im ersten Kapitel habe ich erwähnt, dass meine Panikattacken zwar absolut schrecklich waren, doch im Nachhinein auch verdammt gut. Und ich bin da kein Einzelfall. Viele Menschen, die eine Sinnkrise oder eine schwere Krankheit durchgemacht haben, behaupten danach, dass es das Beste war, was ihnen passieren konnte. Warum? Weil uns Krisen, Krankheiten und großer Schmerz daran erinnern, dass wir sterblich sind. Sie bringen uns dem Tod ein Stück weit näher und dadurch helfen sie uns, herauszufinden, was uns wichtig ist.

Nicht selten werden wir erst durch großen Schmerz wachgerüttelt und realisieren, was wirklich von Bedeutung ist und was unsere wichtigsten Werte sind. Schmerz ist dann die harte Ohrfeige, durch die wir realisieren, welchem sinnlosen Scheiß wir bisher hinterhergerannt sind. So lassen Nahtoderfahrungen Menschen über ihr eigenes Leben reflektieren und führen häufig dazu, dass sie sich bedeutungsvollere Ziele setzen.<sup>7</sup>



Es ist traurig, doch Menschen ändern häufig erst etwas in ihrem Leben, wenn der Schmerz so groß und unerträglich ist, dass es keine Alternative mehr gibt. Viele Menschen verlassen ihren Partner erst dann, wenn das Zusammenleben unerträglich wird. Übergewichtige Menschen nehmen erst dann dauerhaft ab, nachdem sie unter großen gesundheitlichen Problemen leiden oder immer wieder vom anderen Geschlecht abgelehnt werden. Und die meisten Workaholics ändern ihr Leben erst, nachdem sie einen Burnout hatten.

Wir leben so sehr auf Autopilot und haben uns so wenige Gedanken über die eigenen Werte gemacht, dass wir großen Schmerz brauchen, um uns daran zu erinnern, was wirklich von Bedeutung ist. Und genau deshalb ist Schmerz auch oft etwas sehr Positives. Schmerz ist der große Arschtritt, der uns hilft, etwas in unserem Leben zu ändern.

## **Warum du öfter Scheitern solltest**

Wahrscheinlich hast du dich schon mal gefragt, was du willst. Und worum es im Leben geht. Und was der ganze Scheiß eigentlich soll. Tja, Kumpel, das sind die großen Fragen des Lebens. Fragen, die sich jeder Mensch hin und wieder stellt. Und die die meisten nicht genau beantworten können. Letztendlich tun wir gerne so, als wüssten wir genau, was wir wollen und was wir tun. Doch wenn du dich mal umschaust und die Menschen genauer betrachtest, wird dir auffallen, dass wir alle ein wenig verwirrt und planlos sind.

Wir versuchen es gerne zu überspielen, doch letztendlich sind wir alle wie ein paar Hühner, denen man gerade den Kopf abgehackt hat, und die jetzt völlig verrückt in der Gegend herumrennen, ohne zu wissen, was sie wollen, was sie tun oder wohin sie rennen. Willkommen in der Welt der Erwachsenen! So gut wieder jeder Mensch hat immer wieder Phasen, in der er keinen  *fucking*  Plan davon hat, was er gerade mit seinem Leben anstellt.

Das liegt – wie wir gerade gesehen haben – auch daran, dass wir ziemlich schlecht darin sind, vorherzusagen, was uns glücklich macht. Genau deshalb solltest du mehr ausprobieren, mehr Fehler machen und öfter scheitern. Wieso? Weil es in vielen Fällen der einzige Weg ist, um herauszufinden, was du willst und was dich glücklich macht.

In unserer Gesellschaft wird der gerade Weg gepredigt. Zielstrebigkeit, Klarheit und Geradlinigkeit sind hochangesehene Eigenschaften. Früh werden wir in ein Bildungs- und Arbeitssystem gedrängt, das persönliche Freiheit und individuelle Entfaltungsmöglichkeiten unterdrückt. Schule, Abitur, Studium und dann Karriere ist der Weg, dem es zu folgen gilt. Raum für Schlenker und Selbstfindung ist kaum vorhanden. Wir sollen nicht ausprobieren, experimentieren und entdecken, sondern funktionieren und konsumieren.

Doch all das hält uns davon ab, eigene Werte zu definieren und uns Gedanken darüber zu machen, was uns eigentlich wichtig ist. Überlege mal kurz, wie groß der äußerliche Druck ist. Meist schon in der vierten Klasse wird entschieden, ob wir gut genug fürs Gymnasium sind – was unser späteres Leben stark beeinflussen kann. Scheiße, als ich in der vierten Klasse war, zockte ich mit meinen Kumpels Mariokart auf dem Supernintendo, zog den Mädchen, die mir gefielen, an den Haaren, schluckte Kaugummis herunter und machte keine Hausaufgaben, weil sie entweder der Hund gefressen hatte oder Chuck Norris den Hund gefressen hatte, der meine Hausaufgaben gefressen hatte. In der vierten Klasse war ich, wie alle anderen, einfach nur ein Kind. Und es hat mich nicht die Bohne interessiert, was für Noten ich habe und was ich machen möchte, wenn ich mal erwachsen bin, denn damals, da dachte ich, dass ich ja sowieso nie erwachsen sein würde.

Weil wir immer mehr Möglichkeiten haben und uns schon sehr früh entscheiden sollen, sind wir auch immer verwirrter. Hast du dich schon mal gefragt, was zum Teufel du mit deinem Leben eigentlich anstellst? Gut. Ich nämlich auch. Aber weißt du was? Das ist OK. Du musst nicht immer wissen, was du willst oder wohin es geht. Denn diese Fragen klären sich

oft erst, wenn du dich ins Ungewisse stürzt, etwas ausprobierst, scheiterst und Fehler machst. Ich weiß, das klingt alles nicht sexy. Aber genau das ist der Weg vorwärts. Viele der großen Fragen im Leben lassen sich nicht durch reines Nachdenken klären, sondern durch Ausprobieren. Und je mehr du ausprobierst und je mehr du scheiterst, desto mehr findest du heraus, wer du bist, was du willst und was dir wichtig ist. Nichts anderes habe ich letztendlich auch gemacht.

Seit meinem 15. Lebensjahr wollte ich Mountainbike-Profi werden. Schon mit 16 Jahren hatte ich meinen ersten Mountainbike-Sponsoren-Vertrag in der Tasche. Ich bekam damals ein Mountainbike, ein Rennrad und die volle Ausrüstung (Radhosen und Trikots, Helm, Schuhe, etc.) pro Saison gestellt. Die ganze Ausrüstung hat einen Wert von fast 10.000 Euro. Ich hatte damals noch zwei Jahre bis zum Abitur, aber ich wusste, dass ich Mountainbike-Profi werden wollte. Ich überlegte sogar, mein Abitur abbrechen um mich voll auf das Radfahren zu konzentrieren.

Zum Glück fiel mir die Schule damals nicht schwer und ich entschied mich gegen den Abbruch. Nachdem ich mit 18 Jahren dann mein Abitur hauchdünn bestanden hatte (ich hatte erst drei Tage vorher angefangen zu lernen, da mir das Training wichtiger war), suchte ich mir einen Job. Zwar bekam ich damals von meinem Sponsor die volle Ausrüstung und sogar die Reisekosten zu den Rennen bezahlt, aber ich bekam kein monatliches Gehalt.

Die nächsten drei Jahre ging ich deshalb verschiedenen Jobs nach. Vom Hausmeister einer Sportanlage über Kellnern bis hin zum „Mädchen für alles“ in einem Luxuslandhotel. Was ich tat, war mir ziemlich egal, solange es nicht allzu anstrengend war und ich genug Zeit fürs Training hatte. In all den Jahren bin ich viele Profirennen in Deutschland und Spanien gefahren. Ich bin sogar 2006 bei einem Weltmeisterschaftslauf (World-Cup) mitgefahren.

Ich konnte in all den Jahren zwar einige kleinere Erfolge feiern, aber ich entwickelte mich nicht so, wie erwartet. Hinzu kam, dass es eine knüppelharte Zeit war. Ich arbeitete in der Regel 8 Stunden pro Tag,

trainierte dann noch mal 2-4 Stunden und an vielen Wochenenden ging es zu den Rennen. Jeden Abend fiel ich hundemüde ins Bett.

Einige Monate vor meinem 21. Geburtstag platzte mein Traum, Mountainbike-Profi zu werden. Ich musste mir eingestehen, dass ich nicht genug war, um jemals an der Weltspitze mitzufahren. Hinzu kam, dass ich so nicht mehr weiterleben wollte. Ich war fast 21 und es gab in meinem Leben nichts außer Arbeiten und Radfahren. Schweren Herzens hängte ich meinen Traum an den Nagel. Ich fühlte mich wie ein Versager. Ich hatte aufgegeben.

Die Zeit danach war ich erst mal ratlos. Seit ich 15 Jahre alt war, war für mich klar, dass ich eines Tages Radprofi werden sollte. Ich hatte nie überlegt, was die Alternative sein könnte. Genauso wenig hatte ich daran gedacht, dass es nicht klappen würde. Doch dann entdeckte ich langsam die positiven Seiten meiner Entscheidung. Ich hatte so viel Freiheit wie nie zuvor. Ich konnte spät ins Bett, Freunde treffen, mich betrinken und hatte plötzlich Zeit und Energie, mit Mädels zu flirten. Eines halbes Jahr genoss ich meine neue Freiheit und holte meine verlorene Jugend nach. Es war eine Zeit mit vielen wilden Partys, verbotenen Substanzen und vielen miesen Katern.

Nach einigen Monaten beschloss ich dann, nach Berlin zu ziehen und Wirtschaftsingenieurwesen zu studieren. Wieso Wirtschaftsingenieurwesen? Ich hatte meinen Vater um Rat gefragt und er hatte herausgefunden, dass Wirtschaftsingenieure mit die bestbezahlten Akademiker sind. Außerdem war ich in Mathe und Physik schon immer ganz gut gewesen. Ich zog nach Berlin und studierte vier Semester lang an der TU-Berlin, ohne groß zu hinterfragen, was ich da eigentlich tat. In den vier Semestern hatte mir keines der Module Spaß gemacht oder mich auch nur ansatzweise interessiert. Ich lernte einfach unheimlich viel für die Klausuren und bestand sie irgendwie.

Gegen Ende meines Studiums ergab sich die Möglichkeit, ein sechsmonatiges Praktikum bei einer internationalen Firma in Koblenz zu machen. Das Interessante daran: Es war ein großer Fahrradhersteller. Das

Aufgabengebiet interessierte mich also und da ich überhaupt keine Lust auf mein Studium hatte, sagte ich zu. Würde ich ein gutes Praktikum machen, hätte ich sogar die Option, eine bezahlte Bachelorarbeit im Unternehmen zu machen (dass Unternehmen einen Studenten dafür bezahlen, eine Bachelorarbeit zu schreiben, ist eher selten).

Ich packte also meinen Koffer und zog Anfang November in eine kleine WG im überschaubaren Koblenz. Schon nach ein paar Wochen langweilte mich die Arbeit. Letztendlich hatte ich mit Fahrrädern wenig zu tun und verbrachte den ganzen Tag vor dem PC und beantwortete E-Mails von Kunden. Montag bis Freitag, von 9 bis 18 Uhr. Eine Stunde Mittagspause. Ich fühlte mich wie ein wildes Tier, das im Käfig gefangen war. Hinzu kam, dass ich mir in Koblenz schwer tat, soziale Kontakte zu knüpfen. Zwar lernte ich durch meinen Mitbewohner ein paar Menschen kennen und in meiner Abteilung gab es auch einen anderen Praktikanten, aber wirklich auf einer Wellenlänge war ich mit diesen Menschen nicht.

Von Tag zu Tag wurde ich unglücklicher. Letztendlich hasste ich das Praktikum. Ich sah darin keinerlei Sinn mehr und es machte mir noch nicht mal ansatzweise Spaß. Daraufhin überkam mich immer mehr der Gedanke, dass mich meine bis dato beruflichen Ziele – Karriere in einer großen Firma machen und viel Geld verdienen – wahrscheinlich auch nicht erfüllen würden. Eines Tages fragte ich mich, ob es einen Unterschied machen würde, wenn ich statt den 400 Euro Praktikumsvergütung 4.000 Euro netto für den Job bekommen würde. Als Wirtschaftsingenieur ist das ein Betrag, den ich durchaus hätte verdienen können.

Ich brauchte einige Zeit, um mir diese Frage zu beantworten, denn ich wollte die Antwort zuerst nicht wahrhaben. Als ich letzten Endes ehrlich zu mir selbst war – was häufig das Schwierigste ist – war meine Antwort ein klares Nein. Die Höhe des Gehalts würde überhaupt keinen Unterschied machen. Selbst wenn ich 4.000 Euro netto im Monat verdienen würde (oder noch mehr), wäre ich immer noch unglücklich – nur eben in einer größeren Wohnung, mit einem Auto vor der Tür und vielleicht einem schicken Anzug. Um meine Seele vor dem Untergang zu bewahren würde

ich ein oder zwei Mal im Jahr einen Luxusurlaub machen und mir einreden, wie gut es mir doch geht.

Ich erinnere mich noch sehr gut daran, als ich dann im Januar ein langes Gespräch mit meiner Mutter führte. Ich erzählte ihr, wie unglücklich ich in Koblenz war und dass das Praktikum aber noch bis April gehen würde (und dann eventuell nochmal drei Monate für die Bachelorarbeit). Dann fragte sie, ob es ein Problem wäre, wenn ich abbreche. Ich meinte, dass es zwar nicht toll wäre, aber letztendlich wenig negative Konsequenzen haben dürfte. Das Problem wäre viel mehr, dass ich jemand sei, der nicht aufgibt. Ich mache keine halben Sachen, sagte ich damals meiner Mutter. Daraufhin sagte sie mir etwas, das mir bis heute sehr präsent geblieben ist.

*„Wahre Stärke bedeutet manchmal auch, sich einzugestehen, dass man auf dem falschen Weg ist. Aufgeben ist also nicht immer ein Zeichen von Schwäche, sondern manchmal eine sehr weise Entscheidung.“*

Meine Mutter bestätigt mich letztendlich in dem, was ich tief in mir sowieso schon wusste. Das Praktikum war nicht das Richtige für mich. Und das Studium auch nicht. Den Rest der Geschichte kennst du: Nach einer längeren Sinnkrise und vielen Versagensängsten fing ich mit dem Schreiben an. Und ich habe bis heute nicht damit aufgehört.

Mach dir bewusst, dass kaum ein Mensch immer genau weiß, was er will oder was er gerade tut. Wir alle haben immer mal wieder Phasen, in denen wir zweifeln, verwirrt sind und uns verloren fühlen. Und der beste Weg aus dieser Orientierungslosigkeit heraus heißt ausprobieren, Fehler machen und scheitern. Je mehr du scheiterst, desto eher findest du heraus, was du willst, was dir wichtig ist und was deine Stärken sind. Viele der erfolgreichsten Menschen sind nicht erfolgreich, weil sie niemals aufgegeben haben, sondern weil sie *immer wieder* aufgegeben haben. Sie sind so oft gescheitert, dass sie mehr und mehr verstanden haben, was funktioniert, worin sie gut sind und was sie wollen.

Viele Menschen finden nie heraus, was ihre Stärken sind, wofür sie brennen und was ihre wahren Träume sind, weil sie zu wenig ausprobieren

und zu wenig scheitern. Klar, es gibt Menschen, die seit ihrer Kindheit genau wissen, was sie wollen und was sie glücklich macht. Doch das sind eher Ausnahmen. Für alle anderen gilt, es herauszufinden. Und genau aus diesem Grund solltest du bereit sein, häufiger zu scheitern, mehr Fehler zu machen und aufzugeben, wenn etwas für dich nicht funktioniert. Gerade Letzteres kann enorm wichtig sein.

Oft sind Menschen unglücklich, weil sie den falschen Zielen hinterherrennen oder auf das falsche Pferd gesetzt haben, jedoch nicht bereit sind, loszulassen, eine Niederlage zu akzeptieren und sich neu zu orientieren. Ihr falscher Stolz hält sie davon ab, aus ihren Fehlern zu lernen und daran zu wachsen. Wenn du niemals aufgibst, rennst du vielleicht jahrelang einem Menschen hinterher, der nicht an dir interessiert ist – ohne ihn jemals zu erobern. Oder du investierst Jahre deiner Energie und deiner Zeit in ein Projekt oder ein Ziel, das von Anfang an dem Untergang geweiht war und nie erfolgreich sein wird. Oder du gehst ewig lang einem Job nach, der dich weder glücklich macht noch deinen Stärken entspricht.

Mach dir also bewusst, dass Aufgeben nicht automatisch Schwäche bedeutet. Ja, Hartnäckigkeit und Ausdauer bringt dich in vielen Situationen im Leben weiter. Doch manchmal ist Aufgeben die bessere Entscheidung. Ich würde heute nicht vom Schreiben leben, wenn ich nicht hartnäckig gewesen wäre. Wahrscheinlich würde ich allerdings auch nicht vom Schreiben leben, wenn ich meinen Traum vom Mountainbiken nicht aufgegeben und auch mein Studium nicht an den Nagel gehängt hätte. Du solltest nicht nach der ersten Hürde, den ersten Zweifeln oder dem ersten Motivationstief die Flinte ins Korn werfen. Doch paradoxerweise musst du manchmal scheitern, Fehler machen und aufgeben, um im Leben wirklich weiterzukommen.

## Konzentriere dich auf deine Stärken

Viele Erfolgsgurus behaupten, dass wir alles erreichen können und alle unsere Träume in Erfüllung gehen werden, wenn wir nur positiv genug denken.

- Streiche das „Un-“ aus das Wort „Unmöglich“.
- Gebe niemals auf und du kannst alles erreichen!
- Zweifel niemals an dir selbst.

Solche Aussagen führen dazu, dass du dich kurzfristig gut und motiviert fühlst. Du bekommst das Gefühl von Unbesiegbarkeit und glaubst, dass alles möglich ist. Das ist auch der Grund, warum „Du kannst alles erreichen“-Bücher und -Seminare gut ankommen. Du liest das Buch oder besuchst das Seminar und fühlst dich danach motiviert, positiv und voller Tatendrang. Doch langfristig ändert sich durch solche Bücher oder Seminare meistens gar nichts.

Das Problem ist, dass eine überoptimistische Einstellung dazu führt, dass du dir unrealistische Ziele setzt. Ja, wahrscheinlich steckt mehr in dir, als du gerade glaubst. Und durch harte Arbeit und Disziplin kannst du in deinem Leben auch verdammt viel erreichen. Doch zu glauben, du kannst alles schaffen, ist hinderlich, weil du dir falsche Ziele setzt. Ziele, die völlig unrealistisch sind oder nicht deinen Stärken entsprechen. Erreichst du dein Ziel dann nicht, fühlst du dich wie ein Versager und bist danach noch unmotivierter.

Natürlich solltest du dein Glück, dein Selbstvertrauen und dein Selbstbild nicht von Erfolgen von Außen abhängig machen. Doch jeder Mensch braucht hin und wieder kleine Erfolge. Diese motivieren uns, zeigen uns, dass wir aus eigener Kraft etwas erreichen können, und geben uns neues Selbstvertrauen. Viele Menschen fühlen sich minderwertig, unsicher und sind sogar unglücklich, weil sie sich unrealistische Ziele setzen und keine Erfolge feiern.



Als mein kleiner Bruder im zweiten Anlauf sein Abitur geschafft hat, hat er sich dazu entschieden, Informatik zu studieren. Der Rest meiner Familie hat ihm davon abgeraten, weil wir wussten, dass es nicht seinen Stärken entsprach und er maßlos unterschätze, wie schwer es sein würde. Nach weniger als zwei Semestern brach er ab und fühlte sich völlig demotiviert. Er glaubte, er sei nicht intelligent genug und habe einfach nicht das, was man braucht, um zu studieren. Doch das stimmt nicht. Er hat schlichtweg etwas ausgewählt, das nicht seinen Stärken entsprach.

Letztendlich war auch mein Traum, Mountainbike-Profi zu werden, unrealistisch. Seit ich ein Kind bin, leide ich unter Asthma. Zum Glück ist mein Asthma nicht allzu stark und hindert mich in keiner Weise, ein normales Leben zu führen und Sport zu machen. Doch bei einem Leistungstest wurde festgestellt, dass mein Lungenvolumen circa 20% kleiner ist als bei anderen Hochleistungssportlern. Durch hartes Training, Disziplin und gute Technik konnte ich in jungen Jahren viel ausgleichen – deshalb habe ich meiner Jugend auch nationale Rennen gewonnen. Doch im Profibereich, bei dem jede Sekunde zählt und alle Fahrer hoch diszipliniert sind, professionell trainieren und extrem auf ihre Ernährung achten, hatte ich einen Nachteil, den ich nicht wettmachen konnte.

All das wusste ich letztendlich seit meinem 18. Lebensjahr, doch ich wollte es nicht wahrhaben. Das Mantra „ich kann alles schaffen“ trieb mich weiter an. Mit Anfang zwanzig gestand ich mir die Aussichtslosigkeit meiner Lage dann ein. Ich war zwar gut – sehr gut sogar, verglichen mit vielen anderen Fahrern – aber durch meine Krankheit hatte ich einen Nachteil, den ich auch mit noch so viel Training und Disziplin nicht ausgleichen konnte.

Im Nachhinein betrachtet haben mir die Jahre als Radsportler trotzdem gut getan. Ich habe dabei viel über meinen Körper, über Disziplin und Motivation lernen können. Ich möchte dich deshalb keinesfalls davon abhalten, neue Erfahrungen zu machen und deine Träume zu verfolgen. Oft wirst du deine Stärken auch erst dann entdecken, wenn du etwas ausprobierst. Traue dich also, etwas zu riskieren und neue Erfahrungen zu

machen. Wenn du aber nach einer gewissen Zeit merkst, dass dein Ziel zu unrealistisch ist oder es schlichtweg nicht deinen Stärken entspricht, solltest du auch den Mut haben, aufzugeben. Meine Erfahrung als Spitzensportler war gut und lehrreich. Doch nur, weil ich rechtzeitig erkannt habe, dass mein Traum zu unrealistisch ist. Ansonsten würde ich vielleicht noch jetzt für einen Hungerlohn Mountainbike-Rennen fahren und wüsste nicht, was ich danach mit meinem Leben machen soll.

Jeder Mensch hat gewisse Stärken. Meistens entsprechen deine Stärken auch den Dingen, die dir leicht fallen und einen gewissen Spaß machen. Je mehr du dich auf diese Stärken konzentrierst, desto eher wirst du erfolgreich sein. Wir können zwar Vieles lernen und mit genug Übung können wir darin sogar einigermaßen gut werden, doch es wird immer Dinge geben, die uns mehr Spaß machen und uns leichter fallen als andere.

Das Schreiben ist mir zum Beispiel von Anfang an leicht gefallen und es hat mir Spaß gemacht. Genauso ist es mit dem Fotografieren, was ein Hobby von mir ist. Deshalb tue ich diese Dinge gerne und werde darin besser und besser. Vor einigen Jahren habe ich jedoch mal für sechs Monate einen Salsa-Kurs besucht. Es hat mir von Anfang an keinen Spaß gemacht und ich habe auch in einem halben Jahr kaum Fortschritte gemacht. Tanzen zählt nun mal nicht zu meinen Stärken. Und das ist vollkommen OK.

Anstatt dich ein Leben lang auf deine Schwächen zu konzentrieren und zu versuchen, diese einigermaßen auszugleichen, konzentriere dich auf deine Stärken. Du wirst dadurch mehr Erfolge feiern, selbstbewusster werden und weiter im Leben kommen. Dich auf deine Stärken zu konzentrieren und dir bewusst zu machen, was du gut kannst, hilft dir auch dabei, Selbstzweifel zu überwinden.<sup>8</sup> Deshalb solltest du genau überlegen, in welche Aktivitäten du deine Zeit und Energie investierst.

Jeder Mensch, der in einen bestimmten Bereich überdurchschnittlich viel Erfolg hat, musste sich dafür gewaltig den Arsch aufreißen. Ob Schriftsteller, Sänger, Sportler, große Denker oder Geschäftsleute, sie

alle mussten auf viel verzichten, um das zu erreichen, was sie erreicht haben. Und sehr wahrscheinlich entsprach die Aufgabe ihren Stärken.

Ich behaupte nicht, dass jeder Mensch, der etwas Großartiges und Beeindruckendes geleistet hat, sich ausschließlich auf seine Stärken konzentriert hat. Doch bei vielen hat es sicherlich eine große Rolle gespielt. Du wirst kaum ein weltberühmter Sänger werden, wenn du dich jeden Tag zum Singen überwinden musst, daran keinen Spaß hast und du völlig untalentiert bist. Wenn du dich hingegen auf deine Stärken konzentrierst, wird es dir leichter fallen, in etwas wirklich gut zu werden.

Darin sehe ich auch das größte Problem unseres Bildungssystems. Es ist eindimensional und begrenzt. Ist ein Kind unbegabt in Mathematik und Logik, ist es gut möglich, dass es nur einen Hauptschulabschluss erhält – und das Gefühl hat, es sei unfähiger als die anderen Schüler. Doch wäre das Bildungssystem nicht so starr und würde stattdessen die wahren Stärken des Kindes fördern, würde aus ihm vielleicht ein neuer Picasso, Tolstoi oder Zuckerberg werden.

Du bist wahrscheinlich zu viel mehr fähig, als du jetzt gerade glaubst. Und je mehr du dich auf deine wahren Stärken konzentrierst, desto mehr wirst du erreichen können und desto selbstsicherer und motivierter wirst du sein. Höre also auf, zu glauben, dass du absolut alles erreichen kannst. Akzeptiere stattdessen deine Limitierungen und konzentriere dich auf deine Stärken.

# 3. Du bist nicht Batman

*„Sei du selbst. Außer du kannst Batman sein. Dann sei Batman“.*

(Unbekannt. Vermutlich stammt das Zitat aber von Batman.)

Ein Großteil unserer Probleme entsteht nicht, weil wir zu wenig denken, sondern weil wir zu viel denken. Wir machen uns für die Vergangenheit herunter, obwohl wir sie nicht mehr ändern können. Wir regen uns darüber auf, dass ein fremder Mensch unfreundlich zu uns war. Wir reden uns ein, dass wir unwichtig sind, nichts können oder nicht liebenswürdig sind. Wir machen uns so viele Sorgen über die Zukunft, dass wir Angst vor ihr bekommen. Oder wir regen uns darüber auf, dass wir uns gerade aufregen. Viele unserer Probleme sind nichts anderes als Hirnficks.

Aus diesem Grund gibt es auch unzählige Selbsthilfe-Ratgeber, die dir dazu raten, positiver zu denken, dir weniger Sorgen zu machen und nicht an dir zu zweifeln. In manchen esoterischen Büchern wird dir sogar dazu geraten, jegliche negative Gedanken zu vermeiden, damit du nur noch Positives in dein Leben ziehst. All das mag in der Theorie toll klingen, doch in der Praxis funktioniert das kaum. Es funktioniert nicht, weil kein Mensch die volle Kontrolle über seine Gedanken hat.

Wahrscheinlich ist dir auch schon mal aufgefallen, dass es nicht klappt, *nicht* an etwas zu denken. *Denke nicht an einen pinken Dildo!* Zack, schon denkst du an einen pinken Dildo (und im nächsten Gedankengang wahrscheinlich daran, was du damit alles anstellen kannst – du Ferkel). Je mehr du jetzt versuchst, nicht an einen pinken Dildo zu denken, desto stärker wirst du daran denken. Das liegt daran, dass Gedanken eher wiederkehren, wenn du diese unterdrückst.<sup>9</sup>

Letztendlich haben wir viel weniger Einfluss auf unsere Gedanken als wir häufig glauben. Wir können unsere Gedanken zwar beeinflussen, doch dieser Einfluss ist relativ gering. Forscher schätzen, dass wir im Durchschnitt zwischen 25.000 und 50.000 Gedanken pro Tag haben. Doch weder ich, noch du, noch sonst jemand kann alle diese Gedanken kontrollieren.

Gerne wird einem zum Beispiel dazu geraten, positiver zu denken. Doch was passiert, wenn du dir vornimmst, positiver zu denken? Du wirst wahrscheinlich versuchen, negative Gedanken zu unterdrücken, weil du ja positiv denken willst. Das Unterdrücken der negativen Gedanken führt

jedoch dazu, dass diese noch stärker werden und vermehrt auftauchen. Der Versuch, positiver zu denken führt also paradoxerweise dazu, dass du noch mehr negative Gedanken hast. Und jetzt kommt das zweite Problem. Da du ja unbedingt positiv denken willst, es aber nicht schaffst, verurteilst dich für deine negativen Gedanken.

*„Ich verlange wirklich nicht viel von mir! Aber dass ich es noch nicht mal schaffe, ein wenig positiver zu denken, ist ja wohl der Gipfel! Ich bin so ein Versager und Nichtsnutz. Ich habe es echt nicht verdient, glücklich und erfolgreich zu sein ...“*

Dich für deine negativen Gedanken zu verurteilen, führt wiederum dazu, dass du noch mehr negative Gedanken hast und dich noch beschissener fühlst. Und bevor du überhaupt realisiert hast, was für ein Gedankendurcheinander da gerade passiert, sitzt du niedergeschlagen und depressiv auf deiner Couch und suchst nach der nächsten Whiskey-Flasche ... Willkommen in der Positiv-Denken-Falle!

Als ich auf das Thema Persönlichkeitsentwicklung und Selbsthilfe gestoßen bin, tappte ich anfangs immer wieder selbst in diese Falle. Ich versuchte, positiver zu denken, da ich mich besser fühlen wollte. Da ich früher oder später jedoch negative Gedanken hatte, machte ich mich dafür fertig. Dadurch geriet ich in Spiralen aus negativen Gedanken, die wiederum zu noch mehr negativen Gefühlen führten. Das Ganze hielt oft Stunden, manchmal sogar tagelang an.

Ja, das Leben wäre um ein Vielfaches einfacher, wenn jeder von uns seine Gedanken zu 100% steuern könnte. Doch das können wir nicht. Letztendlich haben wir viel weniger Einfluss auf unsere Gedanken (und unsere Gefühle) als wir glauben. Was ist also die Lösung? Dass du dich weniger mit deinen Gedanken identifizierst. Wir halten unsere Gedanken ja gerne für die Wahrheit. Dabei vergessen wir, dass unsere Gedanken nur Annahmen, Bilder und Geschichten in unserem Kopf sind – und diese müssen keinesfalls der Wahrheit entsprechen. Ein Gedanke ist nur ein Gedanke. Manchmal entspricht er der Wahrheit, oft genug jedoch nicht. Und genau so, wie du Aussagen eines Gebrauchtwagenhändlers nicht

immer glauben solltest, solltest du auch deine eigenen Gedanken nicht immer glauben.

Stell dir vor, du schaust in den Spiegel und sagst gedanklich voller Ernst: *Ich bin Batman*. Egal, wie oft du den Gedanken wiederholst, du wirst ihm nicht glauben (hoffe ich zumindest). Selbst wenn du dir eine Batman-Maske und ein schwarzes Cape anziehst, wirst du den Gedanken *Ich bin Batman* nicht völlig ernst nehmen. Das liegt daran, dass dir in dem Moment bewusst ist, dass es nur ein Gedanke ist. Und das ist der springende Punkt. Gedanken sind nur Gedanken. Also nichts anderes als mentale Stimmen, Bilder und Geschichten, die keineswegs der Realität entsprechen müssen. Und du kannst dich dazu entscheiden, deinen Gedanken zu glauben oder einen Scheiß drauf zu geben (was meistens die bessere Wahl ist).

Ein besserer Umgang mit den eigenen Gedanken bedeutet also keinesfalls, jegliche negative Gedanken zu vermeiden oder diese zu unterdrücken – denn das funktioniert nicht. Es geht viel mehr darum, deinen Gedanken weniger Beachtung zu schenken. Lass mich das erklären.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass du dich selbst beobachten kannst? Du kannst dir also ein lustiges Katzenvideo auf Youtube anschauen und dich dann darüber amüsieren, dass du dich gerade amüsierst. Wir Menschen haben die Fähigkeit, unser eigenes Denken zu beobachten. Und darin liegt der Schlüssel zum Umgang mit negativen Gedanken. Du wirst ständig irgendwelche Gedanken, Bilder und Geschichten in deinem Kopf haben. Manchmal sind diese positiv, aufbauend und hilfreich. Manchmal sind sie neutral. Und manchmal sind sie negativ, kritisierend und hinderlich.

Ein Großteil dieser Gedanken geschieht unbewusst. Sie sprudeln empor, wie Wasser aus einem Springbrunnen. Diese unbewussten Gedanken kannst du kaum kontrollieren. Was du allerdings sehr wohl kontrollieren kannst, ist dein bewusstes Denken. Wann immer du willst, kannst du deine eigenen Gedanken beobachten. Diese Fähigkeit wird in der Psychologie wie auch im Buddhismus das *Bewusste Selbst* genannt.

In dem Moment, in dem du deine Gedanken beobachtest, verlieren sie einen Großteil ihrer Macht. Du kreierst eine gewisse Distanz zwischen dir und deinen Gedanken und hörst auf, dich mit ihnen zu identifizieren. Du siehst sie als das, was sie sind: Gedanken. Nicht mehr und nicht weniger. Was denkst du jetzt zum Beispiel gerade? Vielleicht fragst du dich, ob dir dieses Buch wirklich weiterhelfen wird. Vielleicht denkst du dir, dass ich wirklich geilen Scheiß schreibe (Danke!). Vielleicht überlegst du aber auch gerade, welche Serie du dir heute Abend anschauen wirst.

Ganz egal, was du gerade denkst, du kannst dich beim Denken beobachten. Das ist dein bewusstes Denken. Wann immer du willst, kannst du die Position des bewussten Selbst annehmen und deine Gedanken beobachten.

Wenn du deine eigenen Gedanken beobachtest, bewerte sie nicht. Statt also zu denken: „*Diese Gedanken sind negativ*“, „*Solche Gedanken will ich nicht*“ oder „*Warum denke ich schon wieder so einen Scheiß*“, beobachte sie einfach nur. Wie Vieles im Leben braucht auch das ein bisschen Übung. Je öfter du deine Gedanken neutral beobachtest, desto besser gelingt es dir. Stell dir dein bewusstes Denken wie eine Videokamera vor. Eine Kamera filmt zwar alles und bekommt alles mit, aber sie wertet nicht. Sie filmt nur. Wann immer du also negative Gedanken oder unangenehme Bilder in deinem Kopf hast, werde zu einer Kamera. In der Regel wird es dir nicht lange gelingen, deine Gedanken zu beobachten. Du wirst also schnell wieder „unbewusst“ und verlierst dich in deinen Gedanken. Das ist vollkommen OK. Verurteile dich nicht dafür und kehre einfach wieder zurück in die Kamera-Position.

Um nichts anderes geht es letztendlich auch beim Meditieren. Beim Meditieren versuchst du, deine Gedanken neutral zu beobachten. Früher oder später (meistens früher) verlierst du dich in deinen Gedanken. Ertappst du dich dann dabei, kehrst du wieder in die Position des neutralen Beobachters zurück. Bis das Spiel wieder von vorne anfängt. Meditieren ist demnach nicht viel mehr, als immer wieder sanft und ohne dich zu verurteilen in die Position des neutralen Beobachters zu gehen.



Was auch sehr hilfreich sein kann, um dich weniger mit deinen Gedanken zu identifizieren, ist, deine Gedanken umzuformen. Nehmen wir zum Beispiel den Gedanken „*Ich bin wertlos*“. Forme den Gedanken „*Ich bin wertlos*“ zu dem Gedanken „*Ich habe gerade den Gedanken, dass ich wertlos bin*“ um. Das wird dir dabei helfen, mehr Distanz zu deinen Gedanken zu gewinnen und dir bewusst zu machen, dass es einfach nur ein Gedanke ist.

Das funktioniert natürlich nicht nur mit „Ich bin“- Gedanken, sondern mit sämtlichen negativen Gedanken, wie zum Beispiel „*Das schaffe ich nicht.*“, „*Damit vergeude ich nur meine Zeit*“ oder „*Es wird sich sowieso nichts ändern*“. Schiebe vor deine negativen Gedanken ein „*Ich habe gerade den Gedanken, dass*“. Dadurch gewinnst du mehr und mehr Distanz zu deinen Gedanken und identifizierst dich weniger mit ihnen.

Eine weitere Technik, um dich weniger mit deinen Gedanken zu identifizieren, ist, deinem Verstand zu danken. Viele unsere negativen Gedanken wiederholen sich. Jeder von uns hat also mentale Geschichten, die wir uns immer wieder erzählen. Zum Beispiel die „Ich bin nicht gut genug“-Geschichte, die „Das schaffe ich nicht“-Geschichte oder die „Ich werde meinen Job verlieren, mein Partner wird mich verlassen und ich werde an einer schrecklichen Krankheit sterben“-Geschichte. Tauchen diese Geschichten auf, kannst du deinem Verstand dafür danken.

Nehmen wir zum Beispiel an, du möchtest regelmäßig ins Fitnessstudio gehen um abzunehmen. Jetzt redet dir dein Verstand Folgendes ein: „*Das schaffst du sowieso nicht. Du hast es schon so oft versucht und bist immer gescheitert. Du verschwendest du deine Zeit.*“ Das Beste, was du jetzt tun kannst, ist deinem Verstand zu danken: „*Danke Verstand. Danke für die Ich-schaffe-das-nicht-Geschichte.*“ In dem du deinem Verstand dankst, wird dir bewusst, dass es nur eine mentale Geschichte ist und du verlierst dich nicht darin.

Was generell wichtig ist: Beim Beobachten deiner Gedanken geht es nicht darum, deine Gedanken zu verändern oder sie zu unterdrücken. Wenn du gegen deine Gedanken ankämpfst, werden sie nur noch stärker. Dein

Verstand ist nämlich wie ein freches Kind. Je mehr du ihm sagst, was es unterlassen soll, desto mehr Spaß macht es ihm, genau das zu tun. Und je mehr Beachtung du dem Kind schenkst und je mehr du dich darüber aufregst, desto mehr Spaß hat es. Beachtest du das Kind jedoch nicht weiter, wird es sich schnell langweilen. Es versucht zwar, dich zu provozieren und zu ärgern, weil du aber nicht reagierst, wird es damit bald wieder aufhören.

Ob du nun unangenehme Bilder in deinem Kopf hast, dir selbst nicht verzeihen kannst, dir Vorwürfe oder Sorgen machst, dich selbst kritisierst oder dir einredest, dass du wertlos, unwichtig oder ein schlechter Mensch bist: Akzeptiere diese Gedanken erst mal. Keine Sorge: Sie zu akzeptieren heißt noch lange nicht, dass du sie für wahr hältst und ihnen glaubst. Du hörst nur auf, gegen sie anzukämpfen. Mach dir also immer wieder bewusst, dass Gedanken nur Gedanken sind und keineswegs der Realität entsprechen müssen.

Was ist aber, wenn dir das Beobachten deiner Gedanken nicht so richtig gelingt? Oder wenn du dadurch nur noch verkopfter wirst und es sich anfühlt, als würden 27 Menschen gleichzeitig in verschiedenen Sprachen in deinem Kopf sprechen? Auch ich selbst schaffe es nicht immer, meine Gedanken neutral zu beobachten und mich nicht mit ihnen zu identifizieren.

Das Beste, was du in solchen Momenten machen kannst, ist dich abzulenken. Wenn dich dein Kopf das nächste Mal wieder so richtig schön fickt und dich mit negativen Gedanken und Bildern bombardiert, dann mach etwas anderes. Jeder Feierabendjogger wird dir ein Liedchen davon singen können, wie gut ihm der Sport tut. Wenn wir uns ablenken und uns einer anderen Sache widmen, kommen wir auf andere Gedanken und der Knoten in unserem Kopf löst sich von selbst.

Aktivitäten, die dich von negativen Gedanken und Gefühlen ablenken, werden in der Psychologie auch *Kontrollstrategien* genannt.

Wahrscheinlich hast auch du schon unbewusst einige Kontrollstrategien entwickelt. Wenn es dir schlecht geht, schaust du dir vielleicht einen Film

an oder surfst im Internet. Oder du isst Süßigkeiten, vertiefst dich in deine Arbeit oder machst Sport. Generell sind Kontrollstrategien eine gute Möglichkeit, dich von negativen Gedanken und Gefühlen abzulenken. Schwierigkeiten entstehen allerdings, wenn Kontrollstrategien ungesund sind. Strategien wie Alkohol, Drogen, übermäßige Arbeit oder unkontrolliertes Essen können dir kurzfristig helfen, langfristig gehen sie garantiert nach hinten los.

Versuche also, Aktivitäten zu finden, mit denen du dich ablenken kannst und die gut für dich sind – oder, falls sie ungesund sind, diese sehr in Maßen zu halten. Wenn du in schwierigen Momenten zum Beispiel dazu neigst, Süßigkeiten zu essen, ist das OK. So lange es im Rahmen bleibt. Ab und an einen Schokoriegel zu essen ist nicht schlimm. Drei pro Tag können bereits zu einem Problem werden. Und unter uns: Auch hin und wieder ein oder zwei Gläser Wein zu trinken ist nicht weiter schlimm. Anders sieht es aber aus, wenn du jeden Abend eine halbe oder sogar ganze Flasche trinkst.

Mir hilft Sport zum Beispiel enorm, wenn ich negative Gedanken habe oder mich schlecht fühle. Nach einer Stunde im Fitnessstudio, einer Runde joggen oder einer Mountainbike-Tour geht es mir stets besser. Nach dem Sport fühle ich mich, als hätte ich in meinem Kopf die „Reset“-Taste gedrückt. Meine Stimmung ist besser und Sachen, über die ich mir vorher den Kopf zerbrochen habe, sehe ich plötzlich in einem ganz anderen Licht. Das funktioniert nicht nur bei mir, sondern bei den meisten Menschen. Joggen oder Fitnesstraining hilft nachgewiesen dabei, besser mit negativen Gefühlen umzugehen.<sup>10</sup>

Eine andere Strategie, mit der ich mich sehr gut ablenken kann: Mit Menschen zu reden. Bei einer interessanten Unterhaltung bin ich voll im Moment, genieße das Gespräch und komme sprichwörtlich auf andere Gedanken. Wenn ich mit einem guten Freund gesprochen habe, fühle ich mich grundsätzlich besser.

Auch Achtsamkeit hilft sehr gut, um aus dem eigenen Kopf herauszukommen: Dich also zu 100% auf etwas zu fokussieren. Allein schon fünf tiefe und bewusste Atemzüge zu nehmen holt dich wieder mehr

in das Hier und Jetzt. Oder ganz bewusst wahrzunehmen, wie sich etwas anfühlt: Deine Füße auf dem Boden, frische Luft auf der Haut oder die Oberfläche, auf der du gerade sitzt. Diese Dinge klingen zwar sehr simpel, doch sie funktionieren hervorragend.

Und falls all diese Tipps nicht weiterhelfen, kannst du dich immer noch vor den Spiegel stellen und dir einreden, dass du Batman bist.

## **Gefühle sind nur Gefühle**

Wir tun viele Dinge, weil sie sich gut anfühlen. Wir gehen ins Kino, weil es unterhaltsam ist. Wir essen Schokolade, weil sie lecker schmeckt. Wir trinken Alkohol, weil wir dadurch loslassen. Wir haben Sex, weil es geil ist. Wir posten Selfies auf Instagram, weil wir dadurch Bestätigung bekommen. Wir kaufen uns ein neues Smartphone, um noch bessere Selfies für Instagram zu machen und dadurch noch mehr Bestätigung zu bekommen. Wir tun tagtäglich eine Menge Dinge, weil sie sich gut anfühlen.

Das Problem? Dass sich etwas gut anfühlt, heißt noch lange nicht, dass es auch gut für dich ist.

Eine Line Koks zu ziehen, fühlt sich verdammt gut an, ist aber nicht unbedingt eine clevere Wahl. Auch eine große Currywurst mit extra Pommes zu essen schmeckt lecker, ist jedoch nicht gerade gesund. Und lustige Katzenvideos auf Youtube anzuschauen statt deine Steuererklärung zu machen oder für deine bevorstehende Prüfung zu lernen macht zwar Spaß, wird dich jedoch in die Scheiße reiten.

Es gibt einen Unterschied zwischen dem, was sich gut anfühlt und dem, was richtig ist. Manchmal ist das, was sich gut anfühlt, auch richtig. Dann ist das Leben schön, es regnet Konfetti und wir können eine fette Party feiern. Doch oft genug ist das, was sich gut anfühlt, nicht das Gleiche wie das, was richtig ist. Sex mit deinem Ex zu haben wird sich gut anfühlen. Doch wahrscheinlich führt es auch dazu, dass wieder neue Gefühle

entstehen, sich einer von euch beiden falsche Hoffnungen macht oder ihr sogar einen Neustart versucht, obwohl euch beiden bewusst ist, dass ihr nicht zusammen passt. Oder stell dir vor, dein Chef hat dich darum gebeten, nächste Woche eine Präsentation vor dem ganzen Team zu halten, doch du hast panische Angst davor. Du versuchst dich also irgendwie rauszureden und dich der Herausforderung nicht zu stellen. Das klappt zwar diesmal, führt aber dazu, dass deine Angst vor Präsentationen noch größer wird und dein Chef glaubt, er könnte sich nicht auf dich verlassen.

Es ist gut möglich, dass viele deiner momentanen Probleme dadurch entstehen, dass du zu viel auf deine Gefühle hörst. Denn wenn es nach deinen Gefühlen geht, würdest du einen Großteil des Tages auf deiner Couch verbringen, Schokolade in dich hineinstopfen und hin und wieder Sex haben. Unsere Gefühle wissen nicht immer, was das Beste für uns ist. Leider ist es einfacher, auf Gefühle zu reagieren als das objektiv Richtige zu tun.

Etwas macht dir Angst? Tue es nicht und du fühlst dich sofort entspannter. Du solltest für eine Prüfung lernen oder etwas für deinen Chef vorbereiten, kommst aber gerade nicht weiter? Eine Folge *House of Cards* angucken wird schon nicht schaden. Du hast Heißhunger auf Schokolade, obwohl du eigentlich abnehmen willst? Ein *Snickers* ist ja wohl erlaubt! Reagierst du auf deine Gefühle, wirst du dich in den meisten Fällen sofort besser fühlen. Du bekommst sofortige Belohnung.

Die Dinge zu tun, die richtig sind, ist oftmals schwieriger. Du agierst nicht mehr basierend auf deinen Gefühlen sondern entsprechend deiner Werte, Ideale und Ziele. Um sechs Uhr aufstehen, weil du vor Arbeitsbeginn noch eine Stunde joggen willst, um dich auf deinen ersten Halb-Marathon vorzubereiten? Deinen Partner darauf ansprechen, dass es im Bett nicht so läuft? Deiner Mutter erklären, dass sie aufhören soll, sich in dein Leben einzumischen? Einen fremden Menschen ansprechen, obwohl du Angst davor hast? Aufhören, endlos auf Facebook oder Instagram abzuhängen und noch ein bisschen Spanisch lernen? Deinem Chef auf die wohlverdiente Gehaltserhöhung ansprechen?

All diese Dinge fühlen sich nicht gut an und wahrscheinlich spürst du einen inneren Widerstand gegen sie. So verhält es sich mit vielen Dingen, die dich stolz machen, die bedeutungsvoll sind, die dich deinen Zielen näher bringen und die dich auf lange Sicht glücklicher machen. Sie fühlen sich in dem Moment, in dem wir sie tun, nicht gut an. Doch langfristig dafür umso mehr.

Zu einem ähnlichen Schluss kommt auch der Psychiater und Harvard-Professor *George E. Vaillant*. Vaillant ist seit 1967 Leiter der berühmten Grant-Studie. Dabei handelt es sich um die weltweit am längsten andauernde Studie zum Thema Glück (die Studie läuft seit mittlerweile fast 80 Jahren). Unter den Teilnehmern befand sich unter anderem auch *John F. Kennedy*. In einem Interview in der Süddeutschen Zeitung wurde Vaillant gefragt, ob er Glück prägnant in einem Satz formulieren kann. Seine Antwort:

*„Glück ist, nicht immer alles gleich und sofort zu wollen, sondern sogar weniger zu wollen. Das heißt, seine Impulse zu kontrollieren und seinen Trieben nicht gleich nachzugeben“.*<sup>11</sup>

Das ist auch einer der Gründe, warum Menschen mit starker Selbstdisziplin generell glücklicher und zufriedener mit ihrem Leben sind.<sup>12</sup> Sie haben die Disziplin, das zu tun, was richtig ist, auch wenn es sich in dem Moment nicht gut anfühlt oder es eine Menge Überwindung kostet. Bevor du jetzt den Kopf in den Sand steckst, weil du über weniger Selbstdisziplin als ein Sack Kartoffeln verfügst: Selbstdisziplin ist nichts, was angeboren ist. Es ist eine Art Muskel, der sich trainieren lässt. Je mehr und je öfter du dich also überwindest, desto stärker wird deine Disziplin.

Aber mal abgesehen davon, dass uns unsere Gefühle davon abhalten können, das zu tun, was richtig ist, kommt noch hinzu, dass uns unsere Gefühle auch täuschen.

Vielleicht kennst du das: Ein guter Freund hat etwas getan, was dich unheimlich enttäuscht. Du regst dich tierisch auf und zweifelst an eurer Freundschaft. Doch dann stellt sich heraus, dass du etwas falsch verstanden

hast und alles nur ein großes Missverständnis war. Oder du datest seit kurzem jemanden. Dann siehst du ein Foto von diesem Menschen mit einer attraktiven Person auf Facebook. Deine Eifersucht frisst dich fast auf und du bist unheimlich enttäuscht, weil du dachtest, das zwischen euch wäre was Ernstes. Als du ihn das nächste Mal siehst, willst du ihn schon zum Teufel jagen, doch dann stellt sich heraus, dass diese attraktive Person auf dem Foto nur die Schwester oder der Bruder ist! Oder stell dir vor, du liegst abends im Bett und hörst ein Geräusch in der Küche. Du bekommst panische Angst und glaubst, jemand ist bei dir eingebrochen. Nach 10 Minuten und mit rasendem Herz traust du dich, trotzdem nachzuschauen. Und siehe da: Du hattest das Fenster offengelassen und ein Windstoß hat einen Blumentopf umgeworfen.

Worauf ich letztendlich hinaus will: Gefühle sind nur Gefühle. Weder entsprechen sie immer der Wahrheit noch ist es immer sinnvoll, auf sie zu hören. Die Sache ist nämlich die: Was ein Gefühl bedeutet, entscheidest am Ende nur du. Morgen früh bist du vielleicht unglücklich. Und weil du unglücklich bist, glaubst du, dass dein Beruf schrecklich ist, dass du wertlos bist und dass das Leben generell scheiße ist. Vielleicht denkst du aber auch, dass deine Traurigkeit nicht weiter wichtig ist und dass du nur einen dieser schlechten Tage hast. Daraufhin hast du einen guten Arbeitstag und abends noch ein tolles Gespräch mit einem guten Freund. Und vor dem Schlafengehen fühlst du dich total glücklich und bist dankbar dafür, dass du so ein tolles Leben hast.

Wenn du dich also mal nicht gut fühlst, muss das noch lange nicht heißen, dass du mit deinem Leben unzufrieden bist, unbedingt etwas ändern solltest oder mit dir etwas falsch ist. Es ist einfach nur ein Gefühl. Und für diese Gefühle kann es 47 verschiedene Gründe geben.

In der Regel haben wir keine Probleme damit, unsere eigenen Gefühle zu lesen. Wir wissen also, dass wir gerade ängstlich, traurig, wütend oder unglücklich sind. Doch obwohl wir gut daran sind, unsere Gefühle zu erkennen, sind wir ziemlich schlecht darin, zu verstehen, warum wir uns so fühlen. Bin ich heute traurig, weil ich Streit mit meinem Partner hatte?

Weil ich zu wenig geschlafen habe? Weil es regnet? Weil der Arbeitsmarkt gerade kompliziert ist und viele Menschen ihren Job verlieren? Weil ich seit zwei Wochen keinen Sex mehr hatte? Weil der Tatort am Sonntagabend langweilig war? In den meisten Fällen gibt es verschiedene Ursachen für unsere Gefühle und es schwer zu wissen, was genau für ein Gefühl verantwortlich ist.<sup>13</sup>

Mit wachsender Selbsterkenntnis lernen wir zwar, die Ursache für unsere Gefühle besser zu verstehen, doch selten können wir alle Ursachen und Einflüsse berücksichtigen. Und deshalb macht es oft wenig Sinn, sich zu fragen, was uns ein Gefühl gerade sagen will.

Soll all das heißen, dass Gefühle nie eine tiefere Bedeutung haben? Nein. Dauerhafte Unzufriedenheit ist zum Beispiel oft ein Zeichen dafür, dass wir etwas in unserem Leben ändern sollten. Auch bevor ich meine Panikattacken hatte, hat mir mein Körper immer wieder gewisse Signale gesendet, die ich nicht wahrhaben wollte. Ein Gefühl immer wieder zu ignorieren kann schlimme Konsequenzen haben. Wenn ein Gefühl also immer wieder auftaucht, immer durch die gleiche Situation getriggert wird oder du bei bestimmten Situationen maßlos überreagierst, solltest du genauer hinschauen und dich fragen, wo das Gefühl herkommt und was es dir sagen will.

In den meisten anderen Fällen aber ist ein Gefühl nur ein Gefühl. Ein unaufhörlicher Strom an Empfindungen, Bedürfnissen und Dringlichkeiten. Manchmal fühlst du dich traurig, unglücklich oder wütend, genau so wie du dich manchmal selbstsicher, dankbar oder glücklich fühlst. Was ein Gefühl bedeutet, das entscheidest in den meisten Fällen du. Um es in den Worten des deutschen Politikers *Egon Bahr* zu sagen: „*Verstand ohne Gefühl ist unmenschlich, Gefühl ohne Verstand ist Dummheit.*“

Problematisch sind meist auch nicht die negativen Gefühle selbst. Sondern, dass du dich für sie verurteilst. Wenn du also glaubst, es ist nicht OK, wütend, traurig, ängstlich, verunsichert oder unglücklich zu sein. Wenn du dich für ein gewisses Gefühl verurteilst, führt das nämlich zu noch mehr



negativen Gefühlen. Du bist dann zum Beispiel wütend auf dich, weil du unsicher bist. Und diese Wut über deine Unsicherheit führt dazu, dass du noch unsicherer wirst. Oder du bist traurig, weil du unglücklich bist. Und diese Traurigkeit führt dazu, dass du noch unglücklicher bist. Die Gefühle über deine eigenen Gefühle nennt man in der Fachsprache auch Meta-Gefühle. Und es sind letztere, die Schwierigkeiten machen. So fühlen sich Menschen, die ihre unangenehmen Gefühle akzeptieren, statt sich für sie zu verurteilen, generell besser und haben weniger Stress.<sup>14</sup>

Wenn du ein unangenehmes Gefühl nicht ablehnst und einfach nur annimmst, zieht es meist bald weiter. Wenn du jedoch dagegen ankämpfst, das Gefühl negativ bewertest und dich dafür runtermachst, entstehen noch mehr negative Gefühle. Nehmen wir als Beispiel das Gefühl Angst. Wenn du Angst verspürst und dagegen ankämpfst, wirst du dich für deine Angst verurteilen. Dann hast du zum Beispiel Angst vor der Angst. Oder bist wütend auf dich, weil du Angst hast. Oder du fühlst dich schuldig, weil du Angst hast.

Verurteilst du dein Gefühl, dann gerätst du in eine Spirale aus negativen Gefühlen und Gedanken. Und durch Selbstvorwürfe verschlimmert sich Problem noch. Deshalb ist es so wichtig, dass du öfter mal „scheiß drauf“ sagst. Denn wenn du nicht erwartest, dass es dir ständig gut geht und stattdessen verstehst, dass negative Gefühle, Fehler und Misserfolge zum Leben dazugehören, dann hörst du auf, dich dafür zu verurteilen.

All das soll nicht heißen, dass du deine Gefühle ignorieren oder unterdrücken sollst. Schließlich bist du nicht Batman. Es ist wichtig, dass du deine Gefühle wahrnimmst und nicht vor ihnen davonläufst, als wären sie Zombies aus einem billig produzierten Horrorfilm. Mach deinen Gefühlen also Platz und nimm sie an. Gefühle wollen in erster Linie gefühlt werden. Egal, was du spürst und wie schlecht es sich anfühlt, akzeptiere es erst einmal. Alles andere macht es nur noch schlimmer. Je mehr du ein Gefühl nämlich unterdrückst, desto stärker wird es.<sup>15</sup> Das ist auch der Grund, warum du Gefühle, die du nicht magst, stärker spürst.

Deine Gefühle zu akzeptieren und existieren zu lassen heißt nicht, dass du dich mit ihnen identifizierst.

Gibst du deinen Gefühlen zu viel Bedeutung, verlierst du dich in ihnen. Angst und Scham werden dann lähmend. Trauer und Schmerz werden überwältigend. Liebe wird herzreißend. Hochsensible Menschen fokussieren sich dabei besonders stark auf negative Gefühle.<sup>16</sup> Sie achten mehr als normalsensible Menschen auf ihre Gefühle und fühlen sich deshalb von ihnen überwältigt.

Ich kenne einige Menschen, die sich zu sehr mit ihren Gefühlen identifizieren und sich in ihnen verlieren. Immer wenn ich sie sehe und sie frage, wie es ihnen geht, lautet die Antwort: „*Boah! Es passiert gerade ganz viel!*“ Die meisten dieser Menschen drehen sich seit Jahren im Kreis. Sie kommen im Leben nicht vorwärts, weil sie zu sehr mit ihren Gefühlen beschäftigt sind. Einige von ihnen wollen sich zum Beispiel seit Längerem selbstständig machen, haben jedoch Angst davor. Weil sie sich so stark mit ihren Gefühlen identifizieren, glauben sie, sie müssten die Angst erst auflösen, bevor sie handeln können. Doch das ist nichts anderes als Gefühlsmasturbation. Wenn du dich zu sehr mit deinen Gefühlen identifizierst, wirst du zum Sklaven deiner Empfindungen. Es wird immer Dinge geben, die dir Angst machen. Ebenso wirst du dich an manchen Tagen einfach unglücklich, traurig, klein oder wütend fühlen.

Dass du dich nicht mit deinen Gefühlen identifizierst heißt natürlich nicht, dass du gefühllos bist. Ganz im Gegenteil. Wenn du nämlich den nötigen Abstand zu deinen Gefühlen hast und dich nicht mit ihnen identifizierst, kannst du sie voll annehmen und wirklich zulassen. Die Sache ist die: Du kannst keine überschwängliche Freude oder großes Glück empfinden, wenn du nicht auch in der Lage bist, tiefen Schmerz zu empfinden. Wenn du also versuchst, deine negativen Gefühle zu betäuben, betäubst du auch die positiven.<sup>17</sup>

Du kannst Gefühle nicht selektiv wahrnehmen. Du musst die volle Palette an Gefühlen wahrnehmen – die angenehmen wie die unangenehmen.

Das ist auch der Punkt, der mich so oft an esoterischen und gewissen spirituellen Leeren nervt, in denen erklärt wird, dass du alle negativen Gefühle auflösen solltest. Solange du positive Gefühle wie Liebe, Freude, Zuneigung oder Dankbarkeit fühlst, wirst du auch negative Gefühle wie Hass, Eifersucht, Wut, Trauer oder Angst verspüren. Selbst Mönche, die jahrzehntelang meditieren und sich im inneren Frieden üben, können negative Gefühle nicht vermeiden. Was tun sie also? Sie üben sich darin, sie anzunehmen, sie zu beobachten und sich nicht mit ihnen zu identifizieren.

Mach dir bewusst, dass Gefühle nur Gefühle sind. Und egal, wie stark oder überwältigend ein Gefühl ist, du kannst immer entscheiden, wie du darauf reagierst. Nur weil dein Chef ein Vollidiot ist und du ihm gerne ins Gesicht boxen willst, musst du es nicht tun. Nur weil du müde bist und keine Lust auf Sport hast, heißt das nicht, dass du nicht eine Runde Joggen gehen kannst. Nur weil du jemanden liebst, musst du nicht mit ihm zusammen sein, wenn dir dieser Mensch nicht gut tut. Und deine Angst davor, die attraktive Person neben dir im Café anzusprechen oder eine Präsentation zu halten, muss dich nicht davon abhalten, diese Dinge zu tun.

Weder musst du auf deine Gefühle reagieren noch halten sie dich davon ab, das zu tun, was du für richtig und wichtig hältst. Selbst als ich meine erste Panikattacke im Flugzeug hatte und vollkommen durch den Wind war, war ich noch fähig, nach der Landung meinen Koffer abzuholen und mir ein Taxi zu besorgen. Deine Gefühle beeinflussen dich zwar, aber sie kontrollieren dich nicht. Und weil das, was sich gut anfühlt, nicht immer das ist, was richtig ist, solltest du dich mehr auf deine Werte als auf dein Befinden fokussieren.

Wenn dir zum Beispiel Ehrlichkeit wichtig ist, wirst du zu deinem Partner und zu deinen Freunden ehrlich sein, selbst wenn es dir schwer fällt und es sich in dem Moment nicht gut anfühlt. Oder wenn es dir wichtig ist, einen gesunden und sportlichen Körper zu haben, wirst du Sport machen, selbst wenn du müde bist und keine Lust hast. Oder wenn es dir wichtig ist, eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein, wirst du dich abends noch

hinsetzen und deinem Kind bei den Hausaufgaben helfen, obwohl du vor lauter Müdigkeit kaum die Augen offen halten kannst. Die Liste an Beispielen geht endlos weiter.

Natürlich können wir nicht immer das tun, was richtig ist. Wir sind alle nur Menschen und keine Maschinen. Doch wenn du dich auf deine Werte und Überzeugungen stützt, wirst du öfter das Richtige tun. Wenn du dich hingegen größtenteils auf deine Gefühle verlässt, dann bist du vollkommen von ihnen abhängig. Manchmal musst du deshalb einen Scheiß auf deine Gefühle geben. Es sind oft genau die Dinge, die sich nicht gut anfühlen, die dich im Leben weiterbringen und die viel zu deiner langfristigen Zufriedenheit und zu deinem Wohlbefinden beitragen.

## **Lass dich nicht verrückt machen**

Was wir tagtäglich denken und fühlen wird stark von unserem Umfeld beeinflusst. Die Medien, die Gesellschaft und die Menschen, die uns umgeben, haben alle einen Einfluss darauf, was in unserem Kopf so abgeht. Ich möchte dir keinesfalls vorschreiben, wie du zu leben hast. Doch ich möchte in diesem Abschnitt auf ein paar Dinge eingehen, die sich auf deine Gedanken und Gefühle massiv auswirken.

Etwas, was unsere Gesellschaft enorm beeinflusst und was ich in diesem Buch schon ein paar Mal erwähnt habe, sind die sozialen Medien. Für die meisten Menschen sind Plattformen wie Facebook, Instagram, Youtube und Co selbstverständlich. Doch den meisten Leuten ist nicht bewusst, dass soziale Medien auch einen riesigen Einfluss auf ihre Gedanken, ihre Gefühle und ihre Selbstwahrnehmung haben (mal ganz davon abgesehen, dass sie ein enormer Zeitfresser sind). Das große Problem an Social Media ist, dass wir uns mit anderen vergleichen – und diesen Vergleich fast immer verlieren.

Social Media ist Selbstdarstellung per excellence. Jeder zeigt nur das Beste vom Besten aus seinem Leben. Während uns unser Leben verdammt

langweilig erscheint, genießen unsere Facebook-Freunde und Instagram-Follower offenbar ein Leben voller Partys, Urlaub, Spaß und Abenteuer. Der Trugschluss: Die Fotos und Videos, die wir in den sozialen Medien von anderen sehen, sind immer nur ein kleiner Auszug aus ihrem Leben. Sie sind eine Ansammlung der besten Momente.

Du lädst ja auch kein Foto davon hoch, wie du dich morgens müde und schlecht gelaunt in eine überfüllte U-Bahn zwängst und zur Arbeit fährst. Oder ein Foto davon, wie du dich gerade mit deinem Partner streitest, weil du euren Jahrestag schon wieder vergessen hast. Auf Social Media posten Menschen die Highlights ihres Lebens. Und nicht selten wird auch getrickst.

Meine jüngere Schwester war vor einiger Zeit in Thailand. Eines Tages fuhr sie mit einem Boot auf eine kleine Insel. Auf dem Boot waren auch zwei junge Frauen aus Deutschland, die jeweils um die 30.000 Follower auf Instagram haben. Sie konnten von ihren Instagram-Profilen zwar noch nicht ganz leben, verdienten damit aber schon ein wenig Geld.

Auf dem Boot gab es Taucherbrillen und Schnorchel. Die beiden jungen Frauen verbrachten gute zwei Stunden damit, Fotos von sich mit Taucherbrillen und Schnorcheln zu machen. Dann posteten beide ihre Bilder auf Instagram und schrieben, wie toll das Schnorcheln doch wäre, wie viele bunte Fische sie gesehen hätten und wie viel Spaß sie dabei hatten. Das Traurige: Die beiden Frauen waren nicht schnorcheln. Sie waren noch nicht mal im Wasser. Sie hatten nur Bilder davon gemacht.

Als sie auf der kleinen Insel angekommen waren, aßen sie all in einem kleinen Restaurant. Die beiden Instagram-Frauen bestellten sich Burger und Pommes. Sie fotografierten jedoch den Salat ihres Tischnachbarn – und posteten das natürlich als ihr leckeres und gesundes Mittagessen.

Das ist übrigens noch eine der harmloseren Geschichten. Social Media ist immer mehr eine Ansammlung retuschierter Bilder und erfundener Geschichten, wodurch wir ein völlig verkorkstes Bild der Realität bekommen. Nach einem kurzen Besuch auf Instagram erwischte ich mich

dabei, wie ich dachte, dass mein Leben doch langweilig sei und ich noch nichts von der Welt gesehen hätte. Und das, obwohl ich die letzten 5 Jahre nonstop auf Weltreise war und über 40 Länder bereist habe. Willkommen im Social-Media-Wahnsinn.

Mich verwundert es kein bisschen, dass immer mehr Studien eindrucksvoll belegen, wie unglücklich die Nutzung von Social Media macht. So zeigt eine amerikanische Studie, dass wir uns umso unglücklicher fühlen, je öfter wir auf Facebook eingeloggt sind, und umso unzufriedener mit unserem Leben sind.<sup>18</sup> Aber nicht nur die Häufigkeit, mit der wir uns auf Facebook einloggen, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden, sondern auch die Dauer unserer Besuche. Je länger wir nämlich auf Facebook eingeloggt bleiben, desto mieser ist unsere Laune danach.<sup>19</sup>

Soll all das heißen, dass du soziale Medien nicht mehr nutzen solltest? Nicht unbedingt. Schließlich haben sie auch gute Seiten. Ich persönlich nutze sie auch so gut wie täglich. Ich möchte dir aber ans Herz legen, soziale Medien bewusster zu nutzen. Zum einen also die Zeit zu reduzieren, die du mit Social-Media-Apps verbringst. Zum anderen dir immer wieder bewusst zu machen, dass vieles von dem, was du dort siehst, nicht der Realität entspricht.

Ich persönlich lege zum Beispiel öfter einen Smartphone-freien Tag ein. Ich gebe vorher den Menschen Bescheid, mit denen ich am meisten in Kontakt stehe, dass ich an diesem Tag nicht erreichbar bin. Und dann lass ich das scheiß Ding den ganzen Tag auf Flugmodus. Der Smartphone-freie Tag ist so entspannt und ich habe plötzlich so viel mehr Zeit. Noch interessanter: Wenn ich mich am nächsten Tag wieder einlogge, merke ich, dass ich rein gar nichts verpasst habe.

Auch achte ich darauf, dass ich morgens nach dem Aufstehen nicht sofort mein Smartphone anmache, sondern erst mal ohne digitalen Einfluss in den Tag starte. Oft lasse ich mein Smartphone sogar bis zum Mittagessen auf Flugmodus, damit ich vormittags ungestört schreiben kann. Auch abends schalte ich mein Smartphone schon eine Stunde vor dem Schlafengehen auf Flugmodus. Und wenn ich Sport mache, mal schnell einkaufen gehe

oder ein Spaziergang machen, lasse ich das Ding zu Hause. Für das Smartphone gilt letztendlich das gleiche wie für Social Media: Es hat viele Vorteile, doch es ist wichtig, dass du bewusst damit umgehst, dich nicht davon kontrollieren lässt und ab und an mal einen Scheiß drauf gibst. Du solltest dein Smartphone kontrollieren und nicht dein Smartphone dich.

Was einen weiteren, sehr großen Einfluss auf deine Gedanken, Gefühle und deine Weltsicht hat, sind Nachrichten. Ob Nachrichten im Fernsehen, im Radio oder im Internet, sie alle beeinflussen stark deine Wahrnehmung der Welt. Allerdings vermitteln dir Nachrichten eine verzerrte Sicht der Welt. Ein Großteil der Nachrichten ist negativ, weil negative Schlagzeilen nun mal die besten Schlagzeilen sind.

Glaubst du den Nachrichten, ist die Welt ein verdammt gefährlicher Ort. Wenn es nicht gerade irgendwo einen Terroranschlag gibt oder sich die Menschen wegen ihres Glaubens, ihrer Hautfarbe oder Ölvorkommen die Köpfe einschlagen, stehen wir kurz vor dem finanziellen Kollaps, eine große Naturkatastrophe wartet um die Ecke oder mutierte Laborratten planen, die Weltherrschaft an sich zu reißen und die Menschheit für wissenschaftliche Experimente zu missbrauchen.

Jeden einzelnen Tag gibt es Horrornachrichten. Das liegt jedoch nicht daran, dass die Welt ein gefährlicherer Ort geworden ist, sondern daran, dass schlechte Nachrichten ein gutes Geschäft sind.

Die letzten 70 Jahre waren im Vergleich zu der restlichen menschlichen Geschichte so gewaltlos und friedvoll wie nie zuvor.<sup>20</sup> Im Mittelalter waren Krieg und Gewalt in Europa nicht außergewöhnlich, sondern so alltäglich wie ein Seitensprung bei Hollywood-Pärchen. Obwohl unser Planet überbevölkert ist und die Ressourcen sehr ungerecht verteilt sind, kommen die meisten Menschen mehr oder weniger friedvoll miteinander aus. In vielen Großstädten leben Millionen von Menschen unterschiedlicher Religion, Kultur und Hautfarbe auf kleinster Fläche, ohne sich ständig an die Gurgel gehen zu wollen.

Auch haben die meisten Länder ein gutes Verhältnis untereinander. Die größten Konflikte zwischen Deutschland und Spanien spielen sich auf dem Fußballplatz ab. Oder morgens um acht, wenn Dieter in Socken und Sandalen mit seinem Hotelhandtuch die Liege am Pool in Mallorca für sich beanspruchen will.

Vielleicht hast du Angst vor Terroranschlägen, Flugzeugabstürzen oder Viruskrankheiten, wie sie in den letzten Jahren in den Medien immer wieder vorgekommen sind. Doch es ist um ein Vielfaches wahrscheinlicher, dass du durch einen Verkehrsunfall stirbst, als durch einen Flugzeugabsturz, einem Terroranschlag oder durch die Infektion mit einer tödlichen Krankheit. Warum haben wir dann vor Letzteren so viel mehr Angst?

Hier spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Größtenteils liegt es daran, dass wir Menschen dazu neigen, die Bedeutung von etwas danach zu beurteilen, wie leicht sie sich aus dem Gedächtnis abrufen lässt.<sup>21</sup> Wenn wir also die Häufigkeit eines Ereignisses abschätzen, versuchen wir uns an ähnliche Ereignisse zu erinnern. Je schneller und leichter uns diese einfallen, desto höhere Wahrscheinlichkeit räumen wir dem Ereignis ein – und begehen damit einen systematischen Denkfehler. Das Phänomen ist auch bekannt als Verfügbarkeitsfehler. Forscher haben herausgefunden, dass wenn Menschen sich ein Ereignis leicht vorstellen können, sie die Wahrscheinlichkeit überschätzen, dass das Ereignis auch tatsächlich eintritt.<sup>22</sup>

Und hier kommen die Medien ins Spiel. Je öfter ein Ereignis in den Medien auftaucht, desto besser können wir uns daran erinnern und desto leichter können wir uns ein ähnliches Szenario vorstellen. Und das führt dazu, dass wir die Wahrscheinlichkeit, mit der ein seltenes Ereignis eintritt, um ein Vielfaches überschätzen.

Medien sind Unternehmen, die Gewinne einfahren müssen. Und Tragödien sind nun mal die besten Nachrichten. Flugzeugabstürze, seltene Krankheiten und Terroranschläge sind außergewöhnliche Ereignisse und bekommen viel Aufmerksamkeit. Wenn es vor kurzem einen



Flugzeugabsturz gab und du danach in ein Flugzeug steigst, wirst du dich sehr wahrscheinlich an den Absturz erinnern. Doch es ist eher unwahrscheinlich, dass du an einen Unfall denkst, wenn du in ein Auto steigst. Verkehrsunfälle haben nur wenig mediale Präsenz, ein Flugzeugabsturz oder ein Terroranschlag nehmen hingegen tage- oder wochenlang die Medien ein. Doch im Schnitt sterben pro Tag mehr als neun Menschen auf deutschen Straßen! Falls du oder ein Bekannter von dir jedoch nicht gerade einen Autounfall hatte, wirst du das Autofahren wahrscheinlich nicht mit einem Unfall in Verbindung bringen. Anders ist es mit dem Fliegen, einem Terroranschlag oder einer seltenen Krankheit. Das führt dazu, dass wir den Ereignissen falsche Wahrscheinlichkeiten zuschreiben.

Worauf ich hinaus will: Die Welt ist ein weitaus sichererer Ort, als die Medien uns weismachen wollen. Und genau deshalb sollten dir die allermeisten Nachrichten am Arsch vorbeigehen. Nicht, weil es unwichtig ist, was in der Welt passiert. Sondern weil dir Nachrichten ein verzerrtes Bild der Welt geben. Und bevor du glaubst, das wäre ignorant: Dass du weniger oder keine Nachrichten konsumierst, heißt nicht, dass du nicht weißt, was in der Welt passiert. Du kannst dich nämlich über ausgewählte Sendungen oder Artikel informieren – und zwar am besten über solche, die möglichst objektiv, detailreich und gut recherchiert sind.

Ich persönlich schaue seit Jahren gar keine Nachrichten mehr, bin über viele Themen jedoch besser informiert als mein Umfeld. Statt mir nämlich reißerische Nachrichten anzuschauen, die häufig nur eine Seite der Medaille zeigen, informiere ich mich im Detail. Ich lese also nur gut recherchierte Artikel von Journalisten, die mir kompetent und vertrauenswürdig erscheinen.

Falls du glaubst, keine Nachrichten zu schauen bedeute, dass du das Elend auf der Welt ignorierst: Dir anzuschauen, dass Kinder an Hungernot leiden oder Menschen im Krieg sterben, hilft diesen Menschen auch nicht weiter. Wenn du wirklich helfen willst, dann unternimm was.

Damit du ein besseres Verständnis dafür bekommst, wie stark dich Social-Media, die Medien und dein Smartphone beeinflussen, habe ich eine kleine Übung für dich. Ich möchte, dass du mindestens einen ganzen Tag (am besten sogar zwei) weder dein Smartphone nutzt, noch im Internet surfst und auch kein Fernsehen schaust. Falls du das nächste Wochenende nicht arbeitest, bietet es sich für diesen „digitalen Detox“ an.

Gib den Menschen Bescheid, mit denen du am meisten Kontakt hast, und sag ihnen, dass du die nächsten 24 oder 48 Stunden nicht erreichbar bist. Falls du die Möglichkeit hast, verbringe einen Großteil dieser Zeit in der Natur. Ich verspreche dir, du wirst verdammt überrascht sein, wie gut du dich fühlen wirst.

## **Das wohl Wichtigste in deinem Leben**

Batman ist ein cooler Typ. Und er ist ein Einzelgänger. Letztendlich ist er ein ziemlich einsamer Mensch. Ihn scheint es nicht sonderlich zu stören. Doch da wir schon am Anfang des Kapitels festgestellt haben, dass du nicht Batman bist (wichtige Erkenntnis, ich weiß), ist das bei dir wahrscheinlich anders.

Wir haben bis jetzt gesehen, dass es im Leben nicht immer darum geht, glücklich zu sein, dass Sinn und Werte verdammt wichtig sind, dass du deinen Gedanken nicht immer glauben musst und dass du manchmal einen Scheiß auf deine Gefühle geben solltest. All das wird dir dabei helfen, ein besseres Leben zu führen. Doch weißt du, was den allergrößten Einfluss auf deine psychische Stärke, dein Glück und deine Lebensqualität im Allgemeinen hat? Deine Mitmenschen.

Ja, es ist wichtig, alleine sein zu können. Letztendlich sind wir aber soziale Wesen. Ob Freundschaften, Familie oder Partnerschaft, die Qualität unserer sozialen Beziehungen beeinflusst maßgeblich die Qualität unseres Lebens. Enge soziale Verbindungen verringern das Sterblichkeitsrisiko effektiver als Alkoholabstinenz, Sport oder Idealgewicht.<sup>23</sup> Nein, das soll jetzt nicht heißen, dass du ein Freiticket hast, um zu einem

übergewichtigen und sportverweigernden Alkoholiker zu werden. Und nicht nur die Qualität unserer Beziehungen beeinflusst unser Leben, sondern auch die Zufriedenheit der Menschen, mit denen wir Beziehungen eingehen. Wie glücklich ein Mensch ist, hängt auch davon ab, wie glücklich die Menschen in seinem sozialen Umfeld sind.<sup>24</sup>

Die guten sozialen Beziehungen sind meines Erachtens auch einer der Hauptgründe, warum viele Menschen in südlichen Ländern glücklicher und entspannter wirken (ob sie es wirklich sind, ist schwer zu sagen). Ich habe zum Beispiel sehr lange in Spanien, Italien und Brasilien gelebt. In diesen Ländern verbringen die Menschen viel Zeit mit ihren Freunden und ihrer Familie. Selbst das Konzept von Familie ist ein anderes.

In Deutschland bezieht sich Familie oft nur auf Eltern und Kinder. In vielen anderen Ländern impliziert Familie aber auch Großeltern, Tanten und Onkel, Cousins und Cousins. In vielen südlichen Ländern trifft sich die ganze Familie noch häufig am Wochenende, um zusammen zu essen und den ganzen Tag zu verbringen. Und diese soziale Eingebundenheit tut den Menschen gut und gibt ihnen Halt.

In Deutschland und anderen mitteleuropäischen Ländern fehlt diese Eingebundenheit immer häufiger. Wir werden immer mehr zu Eigenbrötlern und verbringen (zu) viel Zeit alleine. Und das tut uns selten gut. Natürlich ist jeder Mensch verschieden und nicht jeder möchte andauernd von anderen Menschen umgeben sein. Extrovertierte Menschen bekommen durch Kontakt zu anderen Kraft, introvertierte Menschen raubt der Kontakt mit anderen eher Energie. Doch ob du nun eher extrovertiert oder introvertiert bist, wir alle sind soziale Wesen. Und je besser wir sozial eingebunden sind, desto besser geht es uns.

Die Phasen in meinem Leben, in denen ich am unglücklichsten war und am meisten mit negativen Gedanken und Gefühlen zu kämpfen hatte, waren die Phasen, in denen ich viel Zeit alleine verbracht habe. Im zweiten Kapitel haben wir gesehen, dass du genau überlegen solltest, worauf du Wert legst und was dir alles am Arsch vorbei geht. Was dir letztendlich

wichtig ist, musst du für dich entscheiden. Doch eine Sache sollte auf deiner Liste ganz oben stehen: Deine Beziehungen.

Erinnerst du dich an die Grant-Studie, die ich am Anfang dieses Kapitels kurz erwähnt habe? In den fast 80 Jahren, die diese Studie zum Thema Glück bereits durchgeführt wird, wurden über 10.000 Seiten an Daten und Informationen gesammelt. Und weißt du, was das Ergebnis ist? Gute Beziehungen machen Menschen glücklicher und gesünder. Menschen, die gute Beziehungen zu Freunden, Verwandten, zur Gemeinschaft und zu ihrem Partner haben, leben länger, sind gesünder und glücklicher. Und Menschen, die einsamer sind, als sie sein wollen, sind weniger glücklich, ihre Gesundheit verschlechtert sich schneller, ihre Gehirnfunktion lässt eher nach und sie sterben früher als Menschen, die nicht einsam sind.<sup>25</sup>

Die simple Wahrheit ist: je besser deine sozialen Beziehungen sind, desto besser geht es dir. Ein gutes soziales Umfeld führt dazu, dass du dich gut aufgehoben und akzeptiert fühlst, es stärkt deinen Selbstwert und deine Selbstachtung.

Weil die Qualität unserer Beziehungen so enorm wichtig sind, möchte ich dir eine Eigenschaft erklären, die all deine Beziehungen – ob romantisch, freundschaftlich oder familiär – verbessern wird. Diese Eigenschaft ist Verletzlichkeit. Die Wissenschaftlerin und Autorin Brené Brown hat jahrzehntelang über das Thema Verletzlichkeit geforscht und mehrere Bücher darüber geschrieben. Sie hält Verletzlichkeit für das Grundgerüst und das Herzstück menschlicher Beziehungen – und ich kann ihr nur zustimmen. Falls du mein Buch *„Die Kunst des ehrlichen Datings“* gelesen hast, wirst du wissen, wie wichtig ich Verletzlichkeit für unsere Beziehungen einschätze.

Doch was bedeutet Verletzlichkeit überhaupt? Verletzlichkeit bedeutet, sich selbst und anderen gegenüber die eigene Unvollkommenheit einzugestehen. Wir sind nicht immer stark, wir machen Fehler, wir haben Ängste, wir sind nicht immer ehrlich und manchmal fühlen wir uns so einsam, wütend, traurig oder verletzt, dass wir am liebsten große und

salzige Tränen weinen wollen, es aber nicht tun, weil wir uns dafür zu sehr schämen. Uns diese eigene Unvollkommenheit einzugestehen, sie zu akzeptieren und mit anderen zu teilen, ist Verletzlichkeit.

Doch es geht noch weiter. Sich verletzlich zu zeigen bedeutet auch, sich in Situationen zu begeben, in denen man von anderen verurteilt, verletzt oder abgewiesen werden könnte. Es bedeutet, den Mut zu haben, sich emotional zu öffnen und sich anderen in seiner ganzen Unvollkommenheit zu präsentieren. Einem Menschen zu sagen, dass man ihn attraktiv findet, einen guten Freund mit etwas Wichtigem zu konfrontieren, Nein zu sagen, persönliche Grenzen zu ziehen oder jemanden einzugestehen, dass man einen großen Fehler gemacht hat, impliziert Verletzlichkeit.

Du denkst gerade, dass du dich schon verletzlich zeigst? Mit Verletzlichkeit beziehe ich mich nicht auf das Eingestehen von oberflächlichen Ängsten und Zweifeln, die du ohne mit der Wimper zu zucken anderen erzählst:

*„Ich muss schon zugeben, nach der Trennung von meinem letzten Partner ging es mir eine Zeit lang ganz schön schlecht.“*

Darauf scheiße ich. Das ist keine Verletzlichkeit. Verletzlichkeit ist, wenn du die Schattenseiten preisgibst, die du dir selbst kaum eingestehen kannst. Klingt einschüchternd? Ja, das ist es auch. Doch es ist auch befreiend und der Schlüssel zur Selbstannahme und zu tiefen und bedeutungsvollen Beziehungen, egal welcher Art.

Das Problem an Verletzlichkeit ist, dass wir die ungeschminkte Wahrheit und Offenheit anderer mögen, gleichzeitig fürchten wir uns aber davor, unsere eigene Wahrheit ans Licht zu bringen. Wir glauben nur allzu oft, dass unsere Ängste und Sorgen einzigartig sind. In Wahrheit teilen wir aber alle ähnliche Ängste, Zweifel und Sorgen, egal, ob wir Mann oder Frau, jung oder alt, reich oder arm, attraktiv oder unattraktiv sind. Das vergessen wir häufig und fürchten uns davor, dass unser Gegenüber Reißaus nehmen wird, wenn es erst mal unsere dunklen Seiten und Schwächen kennt.

In den meisten Fällen passiert dann aber genau das Gegenteil. Machen wir uns verletzlich und öffnen uns, wird es unser Gegenüber auch tun. Dadurch entstehen Vertrauen, Nähe und emotionale Verbundenheit. Es ist die Unvollkommenheit eines Menschen, mit der wir uns identifizieren können, weniger seine Stärken, sein Lebenslauf oder die Marke seiner schieß Unterwäsche.

Verletzlichkeit bedeutet schlussendlich, einen anderen Menschen in unserer Inneres schauen zu lassen. Das ist zuerst einmal sehr erschreckend, aber gleichzeitig auch sehr befreiend. Vor allem aber führt es zu tiefem Vertrauen. Erst vor einiger Zeit hatte ich ein sehr langes Telefonat mit meiner Mutter. Schon seit Langem wollte ich ihr sagen, dass ich unheimlich stolz auf sie bin und dass ich sie bewundere. Sie hat mich und meine zwei jüngeren Geschwister größtenteils alleine großgezogen und herbe Rückschläge im Leben einstecken müssen. Auch ihre momentane Situation ist alles andere als einfach.

Trotzdem ist sie voller Zuversicht und schafft es irgendwie, nach vorne zu schauen. All das finde ich sehr bewundernswert und wollte es ihr schon lange sagen. Also habe ich es ihr bei unserem längeren Telefonat gesagt. Ich hatte ein Kloß im Hals und eine kleine Stimme in meinem Kopf fand lauter Ausreden, es nicht zu tun. Doch ich tat es trotzdem. Und es war genau das Richtige. Meine Mutter dankte mir sehr und fand meine Worte berührend und ermutigend.

Je mehr du dich verletzlich zeigst – mit deinen Freunden, deiner Familie oder mit deinem Partner – desto mehr Vertrauen entsteht zwischen euch. Je mehr ihr euch vertraut, desto tiefer und erfüllender wird eure Beziehung. Und wenn du dich verletzlich zeigst und tatsächlich jemand wegen deiner Schattenseiten den Kontakt zu dir abbricht, dann passt dieser Mensch nicht zu dir.

Sich verletzlich zu zeigen ist nicht einfach. Ich möchte dich trotzdem dazu ermutigen, es zu tun. Es wird deine Beziehungen um ein Vielfaches tiefer, vertrauter und erfüllender machen.

Wie du vielleicht zwischen den Zeilen liest, bedeuten Beziehungen auch Arbeit. Wir müssen Zeit und Energie investieren und auch immer wieder die unangenehmen Themen ansprechen. Du kannst nicht erwarten, dass deine Freundschaften, der Kontakt zu deiner Familie oder die Beziehung zu deinem Partner Selbstläufer sind. Beziehungen brauchen Pflege. Und das fängt mit kleinen Dingen an, wie anderen zum Geburtstag zu gratulieren oder nachzufragen, wie seine letzte Prüfung, sein Urlaub oder sein Bewerbungsgespräch verlaufen ist.

Das mag banal klingen, aber alleine schon durch diese Kleinigkeiten zeigen wir anderen, dass sie uns wichtig sind. Ich bin ein Meister darin, solche Dinge zu vergessen. Nicht weil mir ein Mensch nicht wichtig ist, sondern weil ich schlichtweg nicht daran denke. Deshalb mache ich mir für so was Notizen auf meinem Smartphone (manchmal sind die Dinger doch ganz nützlich).

Vor einiger Zeit hat mir eine Freundin erzählt, dass sie in ein paar Monaten ihr Medizin-Abschluss machen wird. Also hab ich mir dazu eine Notiz gemacht und sie am Tag ihres Abschlusses angerufen. Sie hat sich riesig darüber gefreut und war total erstaunt, dass ich mich daran erinnert habe. Es sind solche Kleinigkeiten, durch denen wir anderen Menschen zeigen, dass wir an sie denken und sie uns wichtig sind.

*„Anchu, das klingt ja alles sehr schön und herzerwärmend. Aber was soll ich tun, wenn ich völlig einsam bin und ich niemanden in meinem Leben habe? Soll ich mich gegenüber meinem Hund verletzlicher zeigen und ihm eine Geburtstagstorte backen?“*

Gut, dass du fragst. Falls du gerade wirklich alleine und einsam bist, hast du zwei Möglichkeiten. Zum einen kannst du versuchen, alte Kontakte wieder aufleben zu lassen. Melde dich bei alten Bekannten und Freunden wieder, frage, wie es ihnen geht, und verabrede dich mit ihnen.

Entschuldige dich dafür, wenn du in der Vergangenheit Scheiße gebaut oder dich jahrelang nicht gemeldet hast. Sei dir nicht zu schade dafür, Fehler einzugestehen oder den ersten Schritt zu machen, falls ihr euch im

Streit getrennt habt. Ich bin mir sicher, dass es ein paar Menschen in deinem Leben gibt, zu denen du wieder Kontakt aufnehmen kannst.

Die andere Möglichkeit ist, neue Menschen kennenzulernen. Das Wichtigste dabei: Erwarte nicht, dass Menschen auf dich zukommen. Wie du weißt, bin ich jahrelang um die Welt gereist. Dabei war ich auch oft alleine unterwegs. Wenn ich also allein in ein neues Land gekommen bin, habe ich nie erwartet, dass andere Menschen auf mich zukommen. Ich bin immer aktiv geworden und habe versucht, neue Menschen kennenzulernen.

Ich bin es leid zu hören, wenn mir Menschen sagen, dass sie keine Freunde haben oder keinen Partner finden, aber nichts dafür tun, um neue Menschen kennenzulernen. Die Sache ist ganz simpel. Wenn du neue Menschen kennenlernen willst, musst du auf neue Menschen zugehen. Und das führt uns zur nächsten Frage: Wie kannst du am besten neue Menschen kennenlernen?

Die allermeisten sozialen Kontakte entstehen aus einem gemeinsamen Interesse heraus. Tiefe Freundschaften brauchen natürlich mehr als nur ein geteiltes Interesse für etwas, doch gemeinsame Interessen bilden meistens den ersten Grundstein für eine Bekanntschaft. Ich habe zum Beispiel vor einiger Zeit wieder mit dem Mountainbiken angefangen. Durch das Mountainbiken habe ich einige neue Bekanntschaften gemacht – und aus diesen Bekanntschaften ist auch eine gute Freundschaft entstanden. Die meisten Freundschaften entstehen, weil zwei Menschen ein gemeinsames Interesse haben und sich sympathisch sind. Nicht mehr und nicht weniger.

Der erste Schritt, um neue Bekannte zu finden, ist somit, an Orte zu gehen, an denen sich Menschen aufhalten, die ähnliche Interessen wie du haben. Das Schöne ist: Egal, was deine Interessen sind, heutzutage gibt es für fast alles eine Veranstaltung, einen Stammtisch, einen Verein oder eine Facebookgruppe (ja, auch Facebook ist manchmal ganz nützlich). Informiere dich also und dann bewege deinen Arsch zu einer dieser Veranstaltungen, zu einem Stammtisch oder Verein. Und wenn du dann dort bist, mache den ersten Schritt. Warte also nicht darauf, dass jemand



auf dich aufmerksam wird und dich anspricht. Übernimm die Initiative und gehe selbst auf Menschen zu.

Was du immer bedenken solltest, ist dich auf die Menschen zu konzentrieren, die Ja zu dir sagen. Statt zu versuchen, Menschen von dir zu überzeugen, die nicht wirklich an dir interessiert sind, fokussiere dich auf die Menschen, für die du eine Priorität bist. Ganz egal, ob auf romantischer, freundschaftlicher oder beruflicher Ebene. Denn solange du versuchst, den falschen Menschen zu gefallen, wirst du immer das Gefühl haben, mit dir stimmt etwas nicht.

- Dieser eine Freund, der sich nur meldet, wenn er was braucht?
- Dieser eine Mensch, mit dem du seit Langem hin und her schreibst, der aber immer, wenn du ein Date ausmachen willst, absagt?
- Dieser eine Geschäftspartner, der nicht zu 100% vertrauenswürdig ist?

Diese Menschen haben in deinem Leben nichts zu suchen. Scheiß auf sie! Dein Selbstbild – und dein Leben im Allgemeinen – wird sich enorm verbessern, wenn du dich ab jetzt mit den richtigen Menschen umgibst. Und das sind Menschen, die Ja zu dir sagen, für die du eine Priorität bist. Menschen, die von dir denken: *„Scheiße Ja, ich mag dich! Und zwar genau so, wie du bist. Mit all deinen bescheuerten Macken und Fehlern.“*

Wenn du immer wieder Menschen hinterherrennst, die nicht Ja zu dir sagen, ist es doch völlig normal, wenn du glaubst, dass mit dir etwas nicht stimmt. Also, konzentriere deine Zeit, deine Energie und deine Gefühle ab jetzt auf die Menschen, die mit vollem Herzen Ja zu dir sagen.

Ich hoffe, diese Tipps helfen dir dabei, deine bestehenden Beziehungen zu verbessern und vielleicht auch ein paar neue Menschen kennenzulernen. Ich kann das Thema nicht in aller Tiefe behandeln, weil es den Rahmen dieses Buches sprengen würde. Falls es dich jedoch interessiert, kann ich dir mein Buch [\*Die Kunst des ehrlichen Datings\*](#) ans Herz legen. Zwar geht es in dem Buch um Dating, doch die meisten Prinzipien und Tipps aus dem

Buch lassen sich auch auf nicht-romantische Beziehungen und das Kennenlernen neuer Freunde übertragen.

## **Ja, es ist so simpel**

Wir haben bereits gesehen, dass negative Erfahrungen ein wichtiger Teil des Lebens sind und dass ein gutes Leben nicht bedeutet, immer glücklich zu sein. Doch das soll natürlich nicht heißen, dass das Leben ein ständiger Kampf sein soll. Ganz im Gegenteil! Ohne schöne Momente und ohne Spaß wäre das Leben ziemlich trist und das Beste, was du tun kannst, wäre, dich von der nächsten Brücke zu stürzen.

Es gibt viele Dinge, die dein Leben schöner machen können. Doch es sind exakt zwei Dinge, die den größten Einfluss haben:

1. Zeit mit Menschen zu verbringen, die dir wichtig sind.
2. Dinge zu tun, die dir Spaß machen.

Ich weiß, ich weiß, das klingt so simpel. Doch es sind letztendlich genau diese beiden Dinge, die eine große Quelle für positive Gefühle sind und unser Leben schöner machen. Überleg mal kurz: In welchen Momenten vergisst du alle Sorgen und Probleme und bist glücklich?

Höchstwahrscheinlich sind es die Momente, in denen du Zeit mit Menschen verbracht hast, die dir wichtig sind, und die Momente, in denen du etwas getan hast, was dir Spaß macht. Oder Momente, in denen du beides verbunden hast (sag mir bitte nicht, dass jetzt schon wieder an Sex denkst).

Falls du dich also besser fühlen willst und mehr positive Gefühle haben möchtest, dann tue diese beiden Dinge regelmäßig – am besten täglich. Kaum etwas wird für mehr Lebensfreude sorgen als dich täglich mit Menschen zu treffen, die dir wichtig sind und etwas zu tun, was dir Spaß macht. Ich wiederhole das Ganze, weil es so simpel ist, dass du es wahrscheinlich überliest: Wenn du dich besser fühlen willst, triff dich

regelmäßig (am besten täglich) mit Menschen, die dir wichtig sind und mache mindestens für eine halbe Stunde etwas, was dir Spaß macht.

Bezogen auf Letzteres: es ist es wichtig, dass es etwas ist, das du wirklich nur tust, weil du Lust darauf hast. Wenn du ins Fitnessstudio gehst, nur um abzunehmen oder besser in Form zu kommen, zählt das nicht. Genauso verhält es sich auch mit dem Lesen. Wenn du liest, nur weil du dir vorgenommen hast, täglich eine halbe Stunde zu lesen und dich weiterzubilden, zählt auch das nicht. Es ist wichtig, dass du etwas findest, das du wirklich nur tust, weil es dir Spaß macht – ohne Zwang und Druck dahinter.

Im besten Fall ist es auch etwas, das du aktiv tust und nicht nur passiv konsumierst. Dir einen Film oder eine Serie anzuschauen ist toll, wenn du aber etwas findest, was dir Spaß macht und was du aktiv tust, ist das noch besser. Bei mir ist das zum Beispiel das Mountainbiken. Wenn ich auf einem meinem Mountainbike sitze, dann vergesse ich alle Sorgen, tobe mich aus und habe eine Menge Spaß. Zum einen, weil dahinter überhaupt kein Zwang ist, sondern ich es nur tue, weil ich darauf Lust habe. Zum anderen, weil es etwas ist, das ich aktiv tue und nicht nur passiv konsumiere.

Es ist gut möglich, dass du gerade diese Zeilen liest und dir denkst:

*„Ja, ja, ja. Ich sehe ja ein, dass ich mehr Zeit mit Menschen verbringen sollte, die mir wichtig sind und öfters mal etwas tun sollte, das mir wirklich Spaß macht ... ABER, ICH HABE DAFÜR KEINE ZEIT!“*

Dann lass mich dir etwas sagen. Du bist nicht Batman und musst nicht die Welt retten. Keine Zeit ist also keine Ausrede. Wenn du behauptest, „ich habe keine Zeit“ meinst du letztendlich nur „es ist mir nicht wichtig genug“. Und hier sind wir wieder beim Thema aus dem zweiten Kapitel. Entscheide, was dir wirklich wichtig und was dir am Arsch vorbeigehen sollte.

Das Problem, keine Zeit zu haben, kenne ich von früher. Ich bin morgens aufgewacht und das erste, was ich spürte, war Zeitmangel. Ich war einer von denen, die dachten, ihr Tag bräuchte 48 Stunden. Irgendwann ist mir bewusst geworden, dass es nicht darum geht, mehr Zeit zu haben, sondern schlichtweg weniger zu machen. Seitdem sage ich öfter Nein. Nein zu Aktivitäten, die mich nicht genug interessieren. Nein zu Menschen, die mir nicht wirklich wichtig sind. Nein zu Dingen, die mir meine Zeit rauben. Auf der anderen Seite nehme ich mir mehr Zeit für die Menschen und Dinge, die mir wirklich wichtig sind.

Zeit ist – abgesehen von Gesundheit – der größte Luxus, den wir haben. Doch das vergessen wir in der westlichen Welt immer mehr. Ich habe über die Hälfte meines Lebens in fremden Ländern gelebt. Lange Zeit war ich in Spanien, Italien und Brasilien zuhause. Über ein halbes Jahr habe ich in Südostasien verbracht. Durch all diese Reisen ist mir bewusst geworden, wie krank unser westlicher Lebensstil ist. Und mit krank meine ich wie bescheuert-sind-wir-eigentlich-alle-krank.

Für viele Menschen in der westlichen Welt sind Zeitmangel, Dauerstress und Leistungsdruck so alltäglich wie Scheidungen in Hollywood. Ab dem Moment, an dem (zu) früh morgens der Wecker klingelt, bis zum Schlafengehen ist das Leben vieler Menschen ein Kampf. Ein Kampf gegen Zeit, Terminkalender, To-Do-Listen, Erfolgsdruck und zu hohe Erwartungen. Zeit für das wirklich Wichtige im Leben bleibt dabei selten übrig.

- Einen guten Freund spontan für ein paar Stunden auf einen Kaffee treffen?
- Endlich dieses Buch lesen, das du vor Monaten gekauft hast?
- Einfach mal entspannen und ein paar Stunden nichts tun?
- In der Natur spazieren gehen und neue Kraft und Inspiration tanken?
- Im Bett frühstücken bis es Zeit fürs Abendessen ist?

Sorry, keine Zeit! Es gibt schließlich Wichtigeres. Es wundert mich nicht, dass wir Menschen in der westlichen Welt immer häufiger unter Angstzuständen, Übergewicht, Burnout und Depressionen leiden. Nicht weil wir immer schwächer werden, sondern weil unser Lebensstil immer ungesunder wird. Wenn ich in Deutschland bin und Freunde treffen möchte, höre ich häufig Folgendes:

*„Anchu! Schön, dass du mal wieder da bist. Wir haben uns ja ewig nicht gesehen. Leider bin ich gerade voll im Stress. Die ganze nächste Woche hab ich deshalb gar keine Zeit ... Die Woche darauf vielleicht am Mittwoch zwischen 19.30 und 21 Uhr. Aber ist noch nicht sicher, ich melde mich nochmal ...“*

Immer mehr Leute sind im Dauerstress und haben nie Zeit. Das wirklich Traurige daran ist, dass es ihnen nicht auffällt, weil es den meisten in ihrem Umfeld genauso geht. Doch nur, weil alle etwas machen, heißt das noch lange nicht, dass es gut ist. Durch meine langen Reisen ist mir dieser „westliche Wahnsinn“ schon öfter aufgefallen.

Zum einen, nachdem ich 15 Monate in Südamerika gelebt habe. Zum anderen, nachdem ich fünf Monate in Südostasien war. Sicherlich haben diese Länder ihre ganz eigenen Probleme, das steht außer Frage. Jedoch durfte ich in diesen Ländern täglich Menschen beobachten, die einfach nur rumsaßen. Sie unterhielten sich, schauten verträumt durch die Gegend oder hielten mitten am Tag ein Nickerchen. Diese Menschen haben Zeit. Und damit macht jeder von ihnen, was er will. In unseren Augen verplempern diese Menschen ihr Leben. Bei uns geht es nicht darum, seine Zeit zu genießen, sondern produktiv zu sein und etwas zu erreichen. Die magischen Worte sind Zeitmanagement, Effizienz, Produktivität, Leistung und Lebensoptimierung. Die Frage, die ich mir dabei stelle, ist: Sprechen wir hier von Menschen oder von Maschinen?

Versteh mich nicht falsch. Ich bin jemand, der gerne arbeitet und produktiv ist. Ich bin jemand, der regelmäßig Sport macht. Und ich bin auch jemand, der am Wochenende gerne etwas erlebt. Doch mein Leben besteht nicht

aus To-Do-Listen und ich versuche nicht, alles zu optimieren, als wäre mein Leben eine Fließbandproduktion billiger Küchenutensilien.

Außerdem: Die besten Ideen, die bahnbrechendsten Erkenntnisse und die interessantesten Einfälle haben wir oft dann, wenn wir gerade nicht beschäftigt sind. Am kreativsten sind wir meist dann, wenn wir entspannt sind, loslassen und unsere Gedanken wandern können. Wenn du immer nur beschäftigt bist, bist du vielleicht sehr produktiv. Aber wenn du nicht zwischendurch innehältst und reflektierst, rennst du unter Umständen in die falsche Richtung.

Ich möchte dir hier keinesfalls vorschreiben, wie du dein Leben zu leben hast. Das musst schon du für dich alleine herausfinden. Doch ich garantiere dir, dass dein Leben besser wird, wenn du dir ein bisschen mehr Zeit für die Menschen nimmst, die dir wichtig sind, und wenn du öfter mal etwas tust, einfach nur, weil es dir Spaß macht. Also, tanze, lache, liebe, betrink dich (nicht zu oft), geh feiern, schlaf aus, entspann dich, tu nichts, hab Sex, iss dein Lieblingsessen, schau dir den Sternenhimmel an, geh nackt Baden, schau aus dem Fenster, spiel mit Kindern, kraule einen Hund – genieße dein verdammtes Leben, denn du hast nur eins.

# 4. Scheiß auf Selbstoptimierung

*"In einer Welt, in der alle versuchen, dich zu jemand anderem zu machen, besteht die größte Herausforderung darin, du selbst zu sein."*

Edward Estlin Cummings

In der Regel stoßen Menschen auf Persönlichkeitsentwicklung und Selbsthilfe, wenn sie mit einer Sache in ihrem Leben unzufrieden sind. Sie sind unsicher und schüchtern. Ihnen fehlt es an Motivation. Sie sind emotional instabil. Es fällt ihnen schwer, sich selbst so anzunehmen, wie sie sind. Ihr Partner hat sie verlassen. Sie befinden sich in einer Sinn- oder Lebenskrise. In solchen und ähnlichen Situationen kann Persönlichkeitsentwicklung hilfreich sein.

Durch Persönlichkeitsentwicklung machst du dir Gedanken über deine Werte, Glaubenssätze und Stärken. Du lernst, dass du kein Sklave deiner Gedanken und Gefühle sein musst. Du wirst dir bewusst drüber, dass du zwar die Umstände in deinem Leben nicht kontrollieren kannst, doch dass du sehr wohl entscheiden kannst, wie du darauf reagierst. Und du realisierst, dass die klugen Sprüche, die an deinem Kühlschrank heften, zwar schick aussehen, dich jedoch nicht dauerhaft motivieren.

Gezielte Persönlichkeitsentwicklung kann dir dabei helfen, bewusster, selbstsicherer, attraktiver, emotional stabiler und letztendlich auch glücklicher zu werden. Doch immer wieder geht der Schuss nach hinten los. Denn viele Menschen machen Persönlichkeitsentwicklung zu ihrer neuen Religion und verlieren sich in der Selbstoptimierung.

Diese Menschen setzen sich dann Ein-, Fünf- und Zehnjahresziele, verlassen regelmäßig ihre Komfortzone, schreiben ein Erfolgstagebuch, ernähren sich gesund, machen regelmäßig Sport, arbeiten an ihren Glaubenssätzen, meditieren, machen Yoga, üben sich in Dankbarkeit, wiederholen nackt vor dem Spiegel positive Affirmationen und praktizieren nur noch Slow-Sex in Vollmondnächten.

Doch meistens sind diese Menschen genauso unzufrieden wie vor ihrer Persönlichkeitsentwicklungsphase. Und manchmal sogar noch unzufriedener. Das liegt daran, dass sie das Konzept Selbsthilfe und Persönlichkeitsentwicklung falsch verstehen und viel zu hohe Anforderungen an sich selbst stellen.



Regelmäßig Sport zu machen, sich in Dankbarkeit üben, zu meditieren und sich Gedanken über die eigenen Werte und Glaubenssätze zu machen, ist toll. Auch Slow-Sex ist super, auch wenn ich zugeben muss, dass ich es noch nicht bei Vollmond ausprobiert habe. All diese Dinge werden zu einem Problem, wenn sie zu einen neuen „Muss“ werden. Und genau das passiert vielen Menschen, die sich intensiv mit Selbsthilfe und Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen.

Wenn du dich nur noch gut fühlst, wenn du täglich liest, an deinen Zielen arbeitest, deine Morgenroutine machst, dankbar bist, gesund isst, die Delfine vor dem Aussterben rettest und in jedem Moment dein bestes Selbst bist – was auch immer das bedeuten mag – wirst du zum Sklaven der eigenen Selbstoptimierung.

Vor einiger Zeit kam ein junger Mann auf einem Seminar zu mir und meinte, dass er sich jetzt seit zwei Jahren mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt. Er liest täglich, er ernährt sich gesund, er macht fünf Mal die Woche Sport, er verlässt regelmäßig seine Komfortzone und er meditiert. Täglich all diese Dinge zu tun führt bei ihm zu viel Stress und irgendwie ist er auch nicht glücklicher als vorher. Er fragte mich, was er noch machen könnte, damit er sich besser fühlt. Ich meinte zu ihm, dass er den ganzen Scheiß mal lassen soll und sich selbst die Erlaubnis geben sollte, sich einfach so gut zu fühlen und das Leben zu genießen, ohne etwas optimieren oder erreichen zu wollen. Er schaute mich mit großen Augen an und wusste nicht, was er antworten sollte.

Ähnlich erging es meinem Assistenten. Er war mich vor Kurzem besuchen und wohnte 10 Tage bei mir, da wir arbeitstechnisch einiges zu besprechen hatten. Er ist ein sehr intelligenter und äußerst sympathischer Kerl. Doch auch er hat sich in der Persönlichkeitsentwicklung verloren. Er kennt jeden Trainer, Coach und Guru inklusive ihrer Ansätze, Aussagen und Konzepte. Er konsumiert täglich Selbsthilfe-Bücher und -Videos. Das Problem? Er hat so viele theoretische Konzepte über Selbsthilfe im Kopf, dass er den Bezug zur Realität verloren hat. Er glaubt mehr und mehr, dass es im Leben darum geht, möglichst viel zu erreichen und sich selbst endlos zu

optimieren. Aus diesem Grund habe ich ihm eine 90-tägige Selbsthilfe-Pause vorgeschlagen. Er fand die Idee sehr gut, weil er selbst schon gemerkt hat, wie viel „Muss“ sich durch Persönlichkeitsentwicklung bei ihm eingeschlichen hat und wie sehr ihm dies das Leben schwer macht.

Mein Assistent und der junge Mann, der auf dem Seminar auf mich zukam, sind keine Ausnahmen. Allzu häufig verlieren sich Menschen in der Persönlichkeitsentwicklung und glauben, dass sie sich endlich gut fühlen werden, wenn sie sich nur genug selbst optimieren. Sie wenden das kapitalistische Mantra „höher, schneller, weiter“ auf die eigene Person an. Mehr Motivation. Mehr Produktivität. Mehr Ziele. Mehr innere Ruhe. Mehr Entspannung. Mehr Tiefe. Mehr Dankbarkeit. Mehr Glück. Mehr Erleuchtung.

Statt äußeren Errungenschaften wie Geld, Anerkennung oder einem attraktiven Partner hinterherzurrennen, rennen sie inneren Errungenschaften hinterher: Mehr Selbstvertrauen, ein tieferer Lebenssinn, mehr Glück, emotionale Stabilität, innere Mitte oder große Lebensziele. Doch die nagende Dauerunzufriedenheit bleibt erhalten. Selbsthilfe und Persönlichkeitsentwicklung lösen das Problem der Unzufriedenheit in der Regel nicht, sondern verlegen es nur von außen nach innen.

Mir ging es vor einigen Jahren selbst so. Ich versuchte, jeden Tag eine Stunde zu lesen, Sport zu machen, zu meditieren und gesund zu essen. Ich setzte mir Ein-, Zwei- und Fünfjahresziele in allen großen Lebensbereichen. Ich versuchte, jeden Tag meine Komfortzone zu verlassen. Ich schrieb ein Erfolgstagebuch. Von all diesem Zeugs erhoffte ich mir mehr Glück und Zufriedenheit. Doch das Gegenteil passierte. Ich wurde immer unzufriedener, weil ich immer mehr und mehr Lebensbereiche fand, die ich optimieren könnte.

Persönlichkeitsentwicklung bedeutet nicht, sich endlos selbst zu optimieren. Das führt in vielen Fällen nämlich zu noch mehr Unzufriedenheit. Wahre Persönlichkeitsentwicklung besteht vielmehr darin, dass du dich so annimmst, wie du bist, und akzeptierst, dass das Leben nicht immer so verläuft, wie du dir das wünschst.

Du wirst nicht all deine Ziele erreichen, du bist nicht immer selbstsicher und du fühlst dich nicht immer gut. Und das ist OK. Das Problem ist nicht, dass du nicht alle deine Ziele erreichst, dass du nicht immer selbstsicher bist oder dass du dich nicht immer gut fühlst. Das Problem ist, dass du glaubst, du kannst erst dann glücklich sein, wenn du all deine Ziele erreichst, wenn du selbstsicher bist und wenn du dich immer gut fühlst.

Genau so, wie uns die moderne Werbeindustrie ein verzerrtes Schönheitsideal vorgibt und uns Pornos ein falsches Bild davon verleihen, was Sex wirklich ist, schafft die Selbsthilfe-Industrie ein verzerrtes Bild von Erfolg und Glück. Es gibt eine Menge Lebensratgeber, die dir versichern, dass du immer zu 100% glücklich sein kannst, dass du nur die richtigen Gedanken an das Universum schicken musst und es dir dann all deine Wünsche erfüllt oder dass du alles erreichen kannst, wenn du nie an dir zweifelst.

Das sind gefährliche Märchen, die zu einer völlig falschen Erwartungshaltung führen. Diese unrealistischen Erwartungen führen dazu, dass sich Menschen noch schlechter fühlen, da sie trotz konsequenter Zielsetzung, neuer Glaubenssätze, täglicher Meditation, konsequent visualisierter Wünsche, regelmäßigem Erfolgstagebuch-Schreiben und endloser Motivations- und Erfolgseminare weder Millionär geworden sind, noch ein Unterwäsche-Model geheiratet haben, nicht immer zu 100% glücklich sind und ihnen das Universum morgens immer noch nicht ihr schein Frühstück ans Bett bringt. Dabei ist weder mit ihnen noch mit ihrem Leben etwas verkehrt. Sie haben nur Ansprüche an sich selbst, die so überdreht sind, wie ein Zwanzigjähriger nach seiner ersten Line Koks.

Der Markt ist voll von Selbsthilfe-Ratgebern, die dir das Blaue vom Himmel versprechen. In ihnen erfährst du angeblich, wie du für immer glücklich wirst, emotionale Blockaden in drei Schritten einfach auflöst, deine Glaubenssätze durch ein paar simple Übungen dauerhaft veränderst, jegliche Angst verlierst oder Reichtum, Gesundheit und Liebe magisch anziehst, wenn du nur die richtigen Gedanken an das Universum schickst. Vermutlich ist dir auch schon aufgefallen, dass viele Lebensratgeber

langfristig nicht funktionieren. Sie sind wie ein Dorfbürgermeister: Sie versprechen viel, halten aber wenig.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Selbsthilfe-Tipps in vielen Fällen keine gute Hilfe sind.<sup>26</sup> Viele Tipps der Selbsthilfe-Industrie sind einfach aus der Luft gegriffen. So ist die weit verbreitete Aussage, dass wir 30 Tage brauchen, um eine neue Gewohnheit zu etablieren, schlichtweg falsch.<sup>27</sup> Auch wurde mittlerweile herausgefunden, dass positive Affirmationen bei vielen Menschen nicht funktionieren.<sup>28</sup> Und positiv zu Visualisieren führt oft dazu, dass Menschen weniger motiviert sind, ihre Zielen auch wirklich zu verfolgen.<sup>29</sup> Mal ganz davon zu schweigen, dass es absolut keinen Sinn ergibt, dass du Reichtum, Liebe, deinen Traumkörper oder was auch immer dadurch anziehst, dass du die richtigen Gedanken an das Universums schickst. Im Gegenteil. Zu erwarten, dass das Universum dir all deine Wünsche erfüllt, kann dich davon abhalten, auch wirklich etwas für deine Ziele zu tun.

Viele Aussagen der Selbsthilfe-Industrie haben keinerlei wissenschaftliche Grundlage. Sie wurden irgendwann mal von irgendjemandem behauptet und seitdem nie mehr hinterfragt. Und wiederholt man etwas oft genug, wird es schnell zu einem Fakt, ganz egal, ob es stimmt oder nicht. Nicht umsonst spricht man in der Selbsthilfe-Industrie auch von der 18-Monate-Regel. Diese Regel besagt, dass eine Person, die ein Selbsthilfe-Buch kauft, sehr wahrscheinlich schon vor 18 Monaten ein Selbsthilfe-Buch gekauft hat – was offensichtlich auch nicht alle Probleme lösen konnte.<sup>30</sup>

All das soll übrigens nicht bedeuten, dass es keine guten Selbsthilfe-Ratgeber gibt, die Menschen wirklich weiterhelfen – denn die gibt es. Doch viele der Ratgeber helfen dauerhaft nicht weiter und sind unter Umständen sogar schädlich.

Deshalb gebe ich dir in diesem Buch auch nicht die typischen Selbsthilfe-Tipps im Sinne von „denke positiver, zweifle nicht an dir selbst und setz dir viele Ziele“. Denn es sind genau diese Tipps, die dazu führen, dass Menschen überdrehte Ansprüche an das Leben haben und sich dann schlecht fühlen, weil sie ihnen nicht gerecht werden.

Die beste Form von Persönlichkeitsentwicklung ist nicht, alles zu optimieren, sondern OK damit zu sein, dass die Dinge nicht immer so verlaufen, wie du es dir wünschst. Anstatt dich und dein Leben andauernd verbessern zu wollen, lerne besser zu scheitern. Anstatt krampfhaft deinen Zielen hinterherzurennen, sei OK damit, dass du sie nicht erreichst. Anstatt jedem gefallen zu wollen, lerne, mit Abweisungen umzugehen. Anstatt dein Leben kontrollieren zu wollen, gewöhne dich an die Ungewissheit und lass los. Anstatt in jeder Situation vor Selbstvertrauen strotzen zu wollen, akzeptiere deine Unsicherheiten. Anstatt dich ständig nach innerer Ruhe zu sehnen, schätze deine Unausgeglichenheit.

Hör auf, alles optimieren zu wollen und fragwürdigen Zielen hinterherzurennen. Übe dich stattdessen darin, die Umstände und dich selbst zu akzeptieren, anstatt immer alles optimieren zu wollen. Paradoxerweise wirst du dich dadurch besser fühlen und das Leben wird dir ein wenig mehr zulächeln.

Die entspanntesten und glücklichsten Menschen, die ich kenne, haben keinen Plan davon, was Persönlichkeitsentwicklung und Selbsthilfe überhaupt ist. Sie sind zufriedene und gelassene Menschen, die das Leben so nehmen, wie es ist: Ein Haufen interessanter, prägender, schöner und manchmal auch beschissener Erfahrungen.

## **Akzeptanz ist immer der Anfang**

Im Leben laufen manche Dinge nicht so wie wir sie uns vorstellen. Sorry, das ist totaler Schwachsinn ... Ich korrigiere: Im Leben laufen die meisten Dinge nicht so wie wir sie uns vorstellen. Du wirst von deinem Partner verlassen. Statt Filmstar zu sein, gehst du einem unterbezahlten und langweiligen Job nach. Statt der gewünschten Größe S, trägst du L. Und deine Lieblingsendung wird wegen zu geringer Einschaltquoten abgeschafft.

Nur allzu gerne glauben wir, dass wir das Leben kontrollieren können. Doch das ist eine Illusion. Ja, wir haben einen gewissen Einfluss auf unser

Leben. Wir entscheiden, welchem Job wir nachgehen, mit wem wir eine Beziehung eingehen und ob wir unseren Urlaub auf Mallorca oder in Paris verbringen. Doch das heißt noch lange nicht, dass wir unser Leben kontrollieren können – denn das können wir nicht. Je mehr du das akzeptierst, desto weniger wirst du dich an Dingen aufreiben, die du nicht beeinflussen kannst. Wenn du erst mal akzeptierst, dass du das Universum nicht kontrollieren kannst und die Dinge nicht immer so verlaufen, wie du es dir wünschst, wirst du um ein Vielfaches entspannter sein.

Egal, wo du gerade im Leben stehst, was dein Problem ist und was nicht so läuft, wie du es gerne hättest: Akzeptiere es erst mal. Solange du etwas nicht akzeptierst und nicht wahrhaben willst, kannst du daran nämlich auch nichts ändern. Das Einzige, was du dann tust, ist dagegen anzukämpfen, dich daran aufzureiben und zu leiden. Egal, was also gerade deine Situation ist: Akzeptiere sie! Und falls du dir denkst, dass du das nicht kannst, weil deine Situationen zu unangenehm ist, dann lass mich dir etwas sagen: Dir bleibt am Ende gar nichts anderes übrig, als das Ganze zu akzeptieren. So banal es klingen mag – die Dinge sind, wie sie sind!

- Wenn du unter Angstzuständen leidest, leidest du unter Angstzuständen.
- Wenn dir heute Morgen dein Smartphone heruntergefallen ist und das Display kaputtgegangen ist, ist jetzt dein Display kaputt.
- Wenn dich dein Partner verlassen hat, hat dich dein Partner verlassen.
- Wenn du eine schwierige Entscheidungen treffen musst, musst du eine schwierige Entscheidung treffen.
- Wenn du in sozialen Situationen sehr unsicher bist, bist du in sozialen Situationen sehr unsicher.

Du kannst dir vor Frustration die Haare ausreißen, deine Wohnung blitzblank putzen, dein Horoskop um Hilfe bitten oder einen 500g Becher *Häagen-Dazs Cookies & Cream* in Rekordzeit auslöffeln: An den Dingen wird sich trotzdem nichts ändern. Das Einzige, was dir also übrig bleibt, ist

die Situation zu 100% zu akzeptieren. Und je schneller du das tust, desto besser.

Hör auf, dir Vorwürfe zu machen, dich selbst zu bemitleiden oder dir einzureden, dass so ein Scheiß immer nur dir passiert und die Götter sich gegen dich verschworen haben. All das ist mentale Masturbation und bringt dich kein bisschen weiter.

Mit 16 Jahren habe ich mir mein erstes kleines Tattoo stechen lassen. Über die Jahre hinweg sind es immer mehr geworden und mittlerweile habe ich beide Arme komplett tätowiert. Der linke Arm war der Erste. Als ich mir damals in mehreren Sitzungen den Arm habe tätowieren lassen, habe ich gelitten wie ein Hund. Ich habe gegen den Schmerz angekämpft, meinen Körper wie verrückt angespannt und wollte den Schmerz um jeden Preis vermeiden. All das führte natürlich dazu, dass der Schmerz noch stärker wurde.

Jahre später habe ich mir dann den rechten Arm tätowieren lassen. Diesmal habe ich den Schmerz jedoch annehmen können. Mein Körper war entspannt und ich habe dem Schmerz erlaubt, da zu sein. Ich habe mich nicht hineingesteigert und mich im Schmerz verloren, ich habe ihn in dem Moment akzeptiert. Ich würde lügen, wenn ich behaupten würde, dass das Tätowieren des rechten Arms angenehm gewesen ist. Doch es war deutlich weniger schlimm als das Tätowieren des linken Arms, als ich noch versuchte, gegen den Schmerz anzukämpfen.

Dass du etwas akzeptierst – ein Erlebnis, die jetzige Situation, ein Gefühl – heißt noch lange nicht, dass du aufgibst oder damit zufrieden bist. Es heißt nur, dass du es erst mal annimmst und nicht dagegen ankämpfst. Du schaffst dir also eine neutrale Ausgangslage, um dann zu schauen, wie es weitergeht. Um dir das besser zu verdeutlichen, eine kleine Analogie.

Stell dir vor, du kannst deine Schwiegermutter nicht leiden – und sie dich auch nicht. Da dein Partner aber ein gutes Verhältnis zu seiner Mutter hat und sie sich gerne sehen, kannst du ihr nicht aus dem Weg gehen. Du hast also drei Möglichkeiten:

1. Ihr bekriegt euch.
2. Ihr macht gute Miene zum bösen Spiel.
3. Ihr versöhnt euch.

Das erste Szenario ist das Schlimmste. Wann immer ihr euch begegnet, streitet ihr, schreit euch an und macht dem anderen Vorwürfe. Darunter leidet natürlich auch die Beziehung zu deinem Partner. Beim zweiten Szenario seid ihr zwar freundlich zueinander wenn ihr euch begegnet, aber es liegt eine Grundspannung in der Luft. Und hinter dem Rücken des anderen redet ihr schlecht übereinander und hintergeht euch. Deinem Partner erklärst du, dass seine Mutter eine zickige Kröte ist und dass sie alles versaut. Die Mutter hingegen wird dich bei deinem Partner anschwärzen und erklären, dass du der letzte Dreck bist. Im dritten Szenario schließt ihr hingegen Frieden. Ihr mögt euch zwar nicht, aber ihr akzeptiert eure Differenzen und versucht, so gut wie möglich miteinander auszukommen. Die dritte Lösung ist die beste für alle.

Genau so wie mit deiner Schwiegermutter ist es mit dem Thema Akzeptanz. Ob es nun um negative Erlebnisse oder unangenehme Gedanken und Gefühle geht, am besten du schließt Frieden mit ihnen. Das heißt nicht, dass du alles toll findest. Aber du akzeptierst es, hörst auf, dagegen anzukämpfen, und versuchst, so gut wie möglich mit der Situation auszukommen. Und das ist deine beste Option.

Dass Akzeptanz wichtig ist, hörst du vermutlich nicht zum ersten Mal. Doch ich möchte dir an dieser Stelle eine neue Perspektive auf das Thema Akzeptanz geben. Denn das moderne Verständnis von Akzeptanz ist weichgespült. Menschen üben sich in Akzeptanz, weil sie dadurch erwarten, dass es ihnen besser geht – doch das klappt nicht.

*„Anchu, ich übe mich mehr und mehr darin, meine Angst zu akzeptieren. Aber weiß du, wenn ich eine Präsentation halten soll, einen fremden Menschen ansprechen will oder mal Nein sagen möchte, verspüre ich immer noch Angst. Was mache ich falsch?“*



Du machst nichts falsch! Du erwartest nur das Falsche! Solange du nämlich erwartest, dass etwas Negatives besser wird, wenn du es akzeptierst, akzeptierst du es nicht wirklich! Ich werde dir kurz Zeit geben, das Ganze zu verstehen und wiederhole es noch mal: So lange du erwartest, dass etwas Negatives – eine Situation, ein bestimmter Umstand, ein Gefühl oder ein Gedanke – besser wird oder sich sogar auflöst, wenn du es akzeptierst, akzeptierst du es nicht wirklich!

Wahre Akzeptanz heißt, dass du OK damit bist, wie es jetzt ist. Solange du aber erwartest, dass sich etwas ändert, bist du nicht OK damit. Hier liegt das Problem vom modernen Verständnis von Akzeptanz. Wenn du dich in Akzeptanz übst, erwarte nicht, dass es dir besser geht. Denn solange du das tust, kämpfst du weiterhin dagegen an und akzeptierst es nicht wirklich. Wie schon mehrfach gesagt: Wenn du dich ständig gut fühlen willst und immer glücklich sein möchtest, akzeptierst du nicht wirklich das Negative, sondern rennst weiterhin davor davon.

Was ist also die Lösung? Dass du dich an das Unangenehme gewöhnst. Solange du einen durchtrainierten Körper haben möchtest, wirst du dafür im Fitnessstudio leiden. Egal, wie sehr du dich in Akzeptanz übst, der Schmerz des Trainings wird immer da sein. Doch du kannst lernen, den Schmerz als einen Teil des Weges zu sehen und mit ihm Frieden schließen. Und genau so wie mit dem Schmerz aus dem Fitnessstudio verhält es sich mit anderen Dingen im Leben.

So lange du lebst, wirst du Ängste erleben, scheitern, abgewiesen werden, trauern und Enttäuschungen erleben. Diese Dinge zu akzeptieren heißt nicht, dass du sie nicht mehr erleben wirst oder sie dir nichts mehr ausmachen. Es heißt nur, dass du nicht mehr dagegen ankämpfst und sie als einen Teil des Weges betrachtest.

## **Du musst gar nichts**

Es war ein Montagmorgen, gegen halb acht. Ich saß in der Berliner S-Bahn und war auf dem Weg zu irgendeiner langweiligen Vorlesung meines

Ingenieurstudiums an der TU-Berlin. Vollkommen übermüdet und bedrückt sah ich aus dem Fenster.

*„Noch 1-2 Jahre, dann habe ich meinen Abschluss endlich in der Tasche und dieses scheiß langweilige Studium endlich hinter mir,“* dachte ich. Dann würde ich Karriere in einer großen Firma machen.

*„Was ist aber, wenn ich das nicht will? Du musst aber, Anchu!,“* widersprach ich mir. *„Du hast schon jetzt fast zwei Jahre studiert und hast durch dein Studium eine gute Chance auf einen gut bezahlten Job als Ingenieur ...“*

Dann erschien eine neue Stimme in meinem Kopf: *„Wer sagt eigentlich, dass ich Wirtschaftsingenieur werden muss, nur weil ich das studiere? Was ist, wenn ich glücklicher bin, wenn ich an einer Strandbar in Thailand Drinks serviere“?*

Die vernünftige Stimme in meinem Kopf widersprach: *„Nein, Anchu, das geht doch nicht! Du bist doch am Studieren und musst doch ...“*

Plötzlich hatte ich eine Art Eingebung: *„Moment mal! Eigentlich muss ich ja gar nichts!“* Der Gedanke hallte in meinem Kopf. Er gefiel mir. Plötzlich fühlte ich mich leichter.

Ich würde übertreiben, wenn ich behauptete, dass dieser Moment mein Leben verändert hat. Nichtsdestotrotz war es eine interessante Erkenntnis, an die ich mich gerne erinnere. Denn tatsächlich müssen wir gar nichts. Vielleicht widersprichst du mir gedanklich. *„Ich muss aber arbeiten! Ich muss meine Miete zahlen! Ich muss erfolgreich sein! Ich muss nett zu anderen sein. Ich muss dieses und jenes ...“* Auch ich dachte früher so. Doch denke noch mal kurz darüber nach. Tatsächlich musst du gar nichts.

Keiner kann dich zu etwas zwingen. Klar, wenn du nicht zur Arbeit gehst, verlierst du deinen Job. Und wenn du deine Miete nicht zahlst, wirst du rausgeschmissen. Aber deshalb heißt das noch lange nicht, dass du diese Sachen tun musst. Keiner zwingt dich dazu. Ich empfehle dir keinesfalls, nicht mehr zu Arbeit zu gehen, deine Miete nicht zu zahlen oder nicht mehr

für deine Kinder da zu sein. Ich möchte dich nur darauf aufmerksam machen, dass du in Wahrheit nichts musst und dass du immer eine Wahl hast. Selbst wenn dir jemand eine Pistole an den Kopf hält und dich zu etwas zwingen will, hast du noch immer eine Wahl.

Mach dir ab jetzt eine Sache bewusst: Du hast immer die Wahl. Vielleicht kannst du mit den Konsequenzen deiner Wahl nicht leben. Doch eine Wahl hast du trotzdem. Zugegeben, diese Einstellung ist extrem. Ich erkläre dir das, weil wir oft unzufrieden, genervt, ängstlich, traurig oder sogar depressiv sind, weil wir eine Menge „Muss“ in unserem Kopf haben. Wir reden uns also ein, eine Menge Dinge tun zu müssen:

- Ich muss erfolgreich sein.
- Ich muss ein guter Mensch sein.
- Ich muss einen guten Job haben.
- Ich muss selbstsicher sein.
- Ich muss einen Partner finden.
- Ich muss außergewöhnlich sein.
- Ich muss abnehmen.
- Ich muss mich selbst lieben.
- Ich muss glücklich sein.
- Ich muss nett zu anderen sein.

All das und viel weitere „Muss“ machen uns das Leben schwer. Denn je mehr „Muss“ du hast, desto weniger können die Dinge sein und desto mehr kämpfst du gegen das Leben an. Es sind unsere völlig bescheuerten Erwartungen an das Leben, an uns selbst und an andere Menschen, die uns in den Elend treiben. Ich nenne das Ganze *mentale Masturbation*.

Diese mentale Masturbation war auch eine der Hauptursachen für meine Panikattacken. Ich hatte so viel „Muss“ in meinem Kopf, dass ich mir viel zu viel Druck gemacht habe – bis mein Körper die Notbremse gezogen hat. Auch Persönlichkeitsentwicklung und übertriebenes Erfolgsdenken führen oft dazu, dass Menschen zu viel „Muss“ in ihrem Leben haben. *Ich muss positiv denken. Ich muss an mir arbeiten. Ich muss produktiv sein. Ich muss meine Ziele verfolgen. Ich muss, ich muss, ich muss...*

Frage dich selbst, was für „Muss“ bei dir im Hintergrund ablaufen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass du oft gestresst, enttäuscht oder unzufrieden bist wegen einem der drei folgenden „Muss“:

- Muss bezogen auf die eigenen Person („Ich muss glücklich sein,“ „Ich muss abnehmen,“ „Ich muss erfolgreich sein,“ etc.)
- Muss bezüglich anderer Menschen („Wenn ich nett zu anderen bin, dann müssen sie auch nett zu mir sein.“)
- Muss bezogen auf das Leben („Wenn ich ein guter Mensch bin, muss das Leben auch gut zu mir sein und auf gar keinen Fall darf mir etwas Negatives passieren.“)

Unsere „Muss“ sind falsche Anforderungen an uns selbst, andere Menschen oder an das Leben. Sie sind falsch, weil es kein Gesetz gibt, das besagt, dass etwas sein „muss“. Es gibt zum Beispiel kein Gesetz, das besagt, dass du glücklich und erfolgreich sein musst. Genauso wenig gibt es ein Gesetz, das besagt, dass andere dich lieben oder gut behandeln müssen, nur weil du es tust. Und vor allem gibt es kein Gesetz, das besagt, dass das Leben immer fair, schön oder einfach sein muss. So lange deine Wünsche, Ziele und Erwartungen also ein „Muss“ für dich sind, bleiben Dinge wie Angst, Enttäuschung, Frust, Leid und andere negative Gefühle vorprogrammiert.

Nehmen wir als Beispiel dieses Buch. Ich habe lange gebraucht, um dieses Buch zu schreiben. Ich habe persönliche Beispiele mit eingebracht und versucht, es so klar, informativ und unterhaltsam zu schreiben wie nur

möglich. Ich schreibe nun schon seit Jahren Artikel und habe viele Ratgeber über Psychologie und Glück gelesen, langweilige Studien durchgearbeitet und eine Menge recherchiert. Auch hat mich das Buch einige Male an den Rand des Wahnsinns getrieben, weil ich nicht wusste, wie es weitergeht oder wie gewisse Konzepte zusammenpassen. Alles in allem steckt also verdammt viel Arbeit, Herzblut und Schweiß in diesem Buch. Aber heißt all das, dass es deshalb gut sein muss? Oder dass es dir gefallen muss? Nein! Und das ist der springende Punkt.

Der Psychologe, Autor und Pionier der kognitiven Verhaltenstherapie Dr. Albert Ellis hat über dieses „Muss“ ein ganzes Buch geschrieben. Es heißt *„How To Stubbornly Refuse To Make Yourself Miserable About Anything - Yes, Anything“*. Ellis erklärt in seinem Buch, dass ein Großteil unserer emotionalen Probleme dadurch entstehen, dass wir an unlogischem „Muss“ festhalten. Die Lösung? Rationales Denken.

Beim rationalen Denken geht es zum einen darum, deine „Muss“ durch „möchte“ zu ersetzen. Zum anderen geht es darum, durch rationales Denken zu verstehen, dass unsere „Muss“ an uns selbst, an andere oder an das Leben keinen Sinn ergeben (wie gerade erklärt, gibt es zum Beispiel kein Gesetz, das besagt, dass andere dich gut behandeln müssen, weil du sie gut behandelst.) Wenn du dich das nächste Mal dabei erwischst, wie du dir einredest, dass du etwas „musst“ oder das etwas sein „muss“, ersetze das Wort „muss“ durch „möchte“.

Statt dir zum Beispiel zu sagen, dass du unbedingt einen Partner finden musst, weil du ansonsten nie glücklich sein kannst, sage dir Folgendes:

*„Ich möchte gerne einen Partner finden. Ich würde es also sehr stark bevorzugen, wenn ich jemand kennenlerne, mit dem ich mein Leben teilen kann. Wenn ich jedoch keinen Partner finde, dann wäre das zwar sehr schade, aber es würde nicht das Ende der Welt bedeuten. Es würde immer noch eine Menge Dinge in meinem Leben geben, die mir Spaß und Freude bereiten.“*

Oder nehmen wir an, du glaubst, dass andere Menschen dich gut behandeln müssen, weil du sie gut behandelst. Dann kannst du dir Folgendes sagen:

*„Ich würde es sehr stark bevorzugen, wenn mich meine Mitmenschen gut behandeln. Doch ich habe keine Kontrolle darüber, wie meine Mitmenschen auf mich reagieren. Auch gibt es kein Gesetz auf dieser Welt, das besagt, dass andere mich gut behandeln müssen, nur weil ich es tue. Und nur weil gewisse Menschen nicht freundlich zu mir sind, heißt das nicht, dass ich ein schlechter Mensch bin oder nicht trotzdem glücklich sein kann.“*

Oder nehmen wir an, dass du glaubst, dass du beruflich erfolgreich sein und viel Geld verdienen musst. Dann kannst du dir Folgendes sagen:

*„Ich würde es stark bevorzugen, wenn ich beruflich erfolgreich bin und viel Geld verdiene. Ich werde auch mein Bestes geben, um dieses Ziel zu erreichen. Nichtsdestotrotz kann ich weder die Wirtschaft noch das Leben kontrollieren. Und es gibt kein Naturgesetz, das besagt, dass ich auch wirklich viel verdienen werde, wenn ich viel arbeite und diszipliniert bin. Wenn ich also nicht beruflich erfolgreich werde und nicht viel Geld verdiene, geht die Welt auch nicht unter. Ich bevorzuge es zwar, wenn es aber nicht so kommt, kann ich trotzdem Wege finden, mit mir selbst im Reinen zu sein und ein glückliches Leben zu führen.“*

Ellis, der 2007 im Alter von 93 Jahren gestorben ist, behauptete:

*„Egal, um welches Ereignis es geht, das Schlimmste daran ist in der Regel unsere übertriebene Überzeugung darüber, wie schlecht die Lage ist.“*

Ellis erklärte auch, dass nichts absolut schrecklich sein kann. Denn egal, was passiert, es könnte immer noch schlimmer sein. Selbst wenn du langsam zu Tode gequält würdest, wäre das nicht das Schlimmste. Denn man könnte dich schließlich noch langsamer quälen.<sup>31</sup> Diese Ansicht mag erst mal verstörend wirken. Doch wenn man seine These ein wenig genauer betrachtet, ist sie gar nicht so abwegig. Denn unsere negative Gefühle entstehen oftmals dadurch, dass wir davon ausgehen, dass ein

gewisses Ereignis absolut katastrophal wäre. Doch in den meisten Fällen ist es das nicht.

Albert Ellis wurde übrigens zu einem der bedeutendsten Psychotherapeuten der menschlichen Geschichte gewählt.<sup>32</sup> Eine der führenden Zeitschriften rund um das Thema Psychologie – Psychology Today – schrieb über ihn:

*„Kein Individuum – noch nicht mal Freud – hatte einen größeren Einfluss auf die moderne Psychotherapie.“*

Was kannst du daraus lernen? Dass du dir immer wieder klarmachst, dass du zwar gewisse Umstände in deinem Leben bevorzugst („Ich wäre gerne erfolgreich,“ „Ich würde gerne einen Partner finden,“ „Ich wäre gerne gesund,“ etc.), doch dass selbst wenn diese nicht eintreten, du noch glückliche Momente erleben kannst.

Vielleicht bist du weniger glücklich, wenn du nicht erfolgreich bist, keinen Partner findest oder nicht vollkommen gesund bist, doch du wärst auch nicht zu 100% unglücklich. Es gäbe immer noch Dinge in deinem Leben, die dich erfreuen würden. Die allermeisten Umstände sind in unserer Vorstellung viel Schlimmer als in der Realität. Und genau aus diesem Grund solltest du auch öfter negativ visualisieren.

## **Wie dir negatives visualisieren hilft**

Häufig wird behauptet, dass positives Denken der Schlüssel für mehr Glück, Zufriedenheit und Erfolg im Leben ist. Ob du nun eine Prüfung hast, ein Bewerbungsgespräch, dich selbstständig machen willst, auf ein Date gehst oder dir einfach ein paar Gedanken über das Leben machst, du solltest dir alles möglichst positiv vorstellen. Verfechter des positiven Denkens behaupten, dass es unheimlich wichtig ist, dass du dir deine Zukunft möglichst rosig vorstellst und dich ausschließlich auf das Positive konzentrierst.

Mittlerweile ist ein ganzer Kult rund um das positive Denken entstanden. Esoterik-Ratgeber empfehlen, jegliche Art von negativen Gedanken zu vermeiden, um somit nur Positives anzuziehen. Erfolgstrainer fordern auf, sich ausschließlich auf das zu konzentrieren, was man will, und die Möglichkeit des Scheiterns erst gar nicht zu erwägen. Und deine Tante Claudia, die gerade ihren ersten Lebensratgeber gelesen hat, lächelt dich selbstbewusst an und empfiehlt dir, das Glas doch mal halb voll zu sehen. Die Botschaft ist denkbar simpel: Denke positiv und du wirst glücklich und erfolgreich! Dieser Ansatz ist allerdings nicht so gut, wie er zu erst erscheinen mag.

So hat positives Visualisieren oft einen negativen Einfluss auf unsere Motivation. Positiv zu Visualisieren – dir zum Beispiel vorzustellen, wie du einen neuen Job bekommst oder eine Prüfung bestehst – führt in vielen Fällen dazu, dass du schlechtere Ergebnisse erzielst.<sup>33</sup> Psychologen glauben, es liegt daran, dass wir durch positives Visualisieren fauler sind und uns schlechter vorbereiten, weil unser Gehirn glaubt, dass wir unser Ziel schon erreicht hätten.

Wenn du dir also ausmalst, wie sexy du erst aussehen wirst, wenn du erst 10kg abgenommen hast, glaubt dein Gehirn, du hast die 10kg schon abgenommen – und dadurch bist du weniger motiviert, auch wirklich etwas für dein Ziel zu tun. Ich weiß nicht, wie es dir geht, doch ich habe dieses Phänomen schon oft bei mir selbst beobachtet. Je mehr ich mir vorstelle, dass ich etwas schon erreicht habe, desto schwerer fällt es mir, mich dafür zu motivieren. Als ich mit dem Schreiben dieses Buches angefangen habe, ging es mir auch so. Ich malte mir aus, wie genial dieses Buch sein wird und wie stolz ich darauf sein werde – und gleichzeitig hatte ich immer weniger Motivation, mich hinzusetzen, zu recherchieren und das Buch zu schreiben.

Ein weiterer Nachteil des positiven Denkens ist, dass es dazu führen kann, dass du leichtsinnige Entscheidungen triffst. Um jeden Preis positiv zu Denken führt oft zu falschem Optimismus:

- Du gehst nicht zum Doktor, obwohl du einen Knoten in der Brust hast.



- Du investierst dein letztes Geld in hochriskante Aktien.
- Du fährst betrunken Auto.
- Du ignorierst Anzeichen einer Krise in deiner Beziehung.
- Du bereitest dich nicht gut genug auf ein Vorstellungsgespräch vor.
- Du hast ungeschützten Geschlechtsverkehr.

Die Rechtfertigung für solche und ähnliche Entscheidungen: „Es wird schon gut gehen.“ Ein Freund von mir reist seit Jahren ohne Versicherung um die Welt, weil er „weiß“, dass ihm nichts Schlimmes passieren wird. Vor einiger Zeit wurde er nach einem Saunagang in Mexico ohnmächtig. Durch den harten Aufprall auf dem Boden zog er sich eine schwere Gehirnerschütterung zu, die ihn fünf Wochen lang ans Bett fesselte. Er hatte Glück im Unglück und wurde von einer mexikanischen Familie aufgenommen und gesund gepflegt.

Wie bei meinem Freund kann positives Denken dazu führen, dass du ernsthafte Risiken unterschätzt, dass du dir Probleme schön redest und dass du versuchst, alles Negative zu vermeiden. Dir alles schön zu reden und alles Negative auszublenden mag kurzfristig dazu führen, dass du dich gut fühlst, doch langfristig geht diese Strategie nicht auf. Blendest du alle Probleme oder alle Risiken in deinem Leben aus, kann es dazu führen, dass du riskante Entscheidungen triffst, Konflikte in deinen Beziehungen oder im Job ignorierst, trotz Beschwerden nicht zum Arzt gehst oder persönliche Schwierigkeiten unter den Tisch kehrst. Es ist also wenig sinnvoll, alles immer positiv zu sehen.

Ein weiterer großer Nachteil des übertrieben positiven Denkens ist, dass du nicht vorbereitet bist, falls die Dinge wirklich mal schief gehen. Ich bin zwar ungern der Spielverderber, doch früher oder später wird in deinem Leben etwas nicht so laufen, wie du es dir wünschst. Wenn du dir nie darüber Gedanken gemacht hast, dass etwas falsch laufen kann, wird es dich viel härter treffen als wenn du damit gerechnet hättest.

Vor einiger Zeit hat mir einer meiner besten Freunde erzählt, dass seine Freundin schwanger ist und dass er überlegt, einen großen Kredit aufzunehmen, um ein Haus zu bauen. Zwar ist mir seine Freundin überaus sympathisch und ich habe das Gefühl, die beiden passen sehr gut zusammen, doch sie sind erst seit etwas über zwei Jahren zusammen. Es fiel mir zwar nicht einfach, doch da Ehrlichkeit ein wichtiger Wert für mich ist, habe ich meinem Freund meine Bedenken erklärt.

Ich überlegte kurz, wie ich meine Bedenken am besten formulieren sollte. Dann meinte ich zu ihm, dass ich ihm nur das Beste wünsche, doch dass es durchaus passieren könnte, dass die Beziehung nicht funktioniert – und was wäre dann mit dem Haus und dem Kredit? Einem werdenden Vater zu erklären, dass seine Beziehung vielleicht in die Brüche gehen könnte und ob er daran schon gedacht hatte, ist nicht angenehm. Doch mir erschien es wichtig – vor allem, weil es sich um einen meiner besten Freunde handelt. Umso erfreuter war ich über seine Reaktion. Er schaute mich nämlich kurz an, lächelte und sagte:

*„Man Anchu, wir kennen uns jetzt doch schon fast 10 Jahre. Du weißt doch, wie ich bin. Darüber habe ich natürlich auch nachgedacht und mich erkundigt. Würden wir uns trennen, wäre das zwar blöd, aber es würde auch für diesen Fall Lösungen geben.“*

Daran zu denken, dass etwas schief gehen könnte, ist nicht pessimistisch, sondern in den meisten Fällen sehr weise. Und nein, du ziehst auch nicht automatisch das Unheil in dein Leben, nur weil du ein paar negative Gedanken hast. Auch große Unternehmen bereiten sich so gut es geht auf Unvorhergesehenes vor. Statt immer nur „positiv zu denken“ und vom Besten auszugehen, bilden sie Rücklagen. Sie sichern sich also ab, falls es mal nicht gut läuft oder etwas passiert, mit dem sie nicht gerechnet haben.

Soll all das heißen, dass du ab jetzt immer den Teufel an die Wand malen solltest? Natürlich nicht. Optimismus und positives Denken haben ihre Daseinsberechtigung. Wenn du alles immer nur negativ siehst, fehlen dir jegliche Lebensfreude, Motivation und Selbstvertrauen. Im schlimmsten Fall droht sogar eine Depression. Doch ein gesunder Optimismus bedeutet

noch lange nicht, dass du immer alles zu 100% positiv siehst. Und es bedeutet auch nicht, dass du dir nie vorstellst, dass etwas schief gehen könnte.

Statt immer alles positiv zu sehen, möchte ich dir deshalb vorschlagen, öfter mal negativ zu visualisieren – dir also wirklich mal vorzustellen, dass die Dinge schief laufen. Zum einen umgehst du dadurch die eben erklärten Knackpunkte: Sinkende Motivation, hochriskante Entscheidungen, das Unterdrücken von Problemen und fehlende Vorbereitung, falls wirklich mal etwas schief geht. Zum anderen kann dir negatives Visualisieren verdammt viel Angst nehmen.

Betrachte es mal so: Je mehr du versuchst, positiv zu denken und dich immer nur darauf zu fokussieren, dass alles gut laufen wird, desto mehr erscheint ein Scheitern katastrophal. Wenn du zum Beispiel auf ein Date gehst oder ein wichtiges Bewerbungsgespräch hast und dir einredest, dass du deinem Date unbedingt gefallen musst oder bei dem Bewerbungsgespräch auf gar keinen Fall versagen darfst, wirst du verdammt nervös und angespannt sein. Siehst du jedoch ein, dass du sehr wohl scheitern kannst und dass du wenig Kontrolle über den Ausgang der Situation hast, wirst du deutlich entspannter sein.

Wenn du also auf das Date oder zu dem Bewerbungsgespräch gehst und dir dabei denkst, dass es kein großes Ding ist, wenn es nicht optimal verläuft, bist du viel entspannter. Du lässt automatisch ein bisschen mehr los und dadurch wird es wahrscheinlich auch wieder besser laufen. Und genau so verhält es sich mit vielen anderen Situationen im Leben.

Unsicherheit, Nervosität und Angst entstehen häufig dadurch, dass wir glauben, ein Scheitern sei absolut katastrophal und das gewünschte Ergebnis müsse um jeden Preis eintreten. Fokussierst du dich jedoch tatsächlich mal auf das Negative und malst dir das schlimmste Szenario aus, wird dir meistens auch bewusst, dass ein Scheitern zwar unangenehm ist, aber keinesfalls katastrophal – und das kann dir viel Angst nehmen.

Als ich während meines Studiums überlegte abzubrechen, um mich mit dem Schreiben selbstständig zu machen, hat mich meine Angst vor dem Scheitern fast aufgefressen. Ich sah schon die Schlagzeilen:

*„Anchu Kögl, gescheiterter Selbsthilfe-Autor, wurde gestern morgen vor dem Eingang des Lidl Supermarkts gesichtet. Er bettelte um ein wenig Kleingeld. Er wirkte nicht besonders lebensfroh und alles andere als zuversichtlich.“*

Eines Tages habe ich mir dann wirklich mal ausgemalt, was das Schlimmste war, was hätte passieren können. Ich habe also gezielt negativ visualisiert. Und erst dadurch ist mir bewusst geworden, dass selbst, wenn alles schief geht, es gar nicht so schlimm wäre. Ich hätte ein zwar ein Studium abgebrochen und einige Jahre an Arbeit in meine Selbstständigkeit reingesteckt, aber das war's. Weder würde ich mittellos auf der Straße landen und um Kleingeld betteln müssen, noch würden mir meine Freunde oder meine Familie den Rücken zukehren. Erst durch diese Erkenntnis hatte ich das nötige Selbstvertrauen und den Mut, mein Studium abzubrechen und den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen.

Die Sache ist die: In 99% der Fälle ist ein negatives Ereignis nicht so schlimm, wie wir zuerst denken. Der Verlust eines Jobs impliziert nicht, dass wir auf der Straße landen werden. Vom Partner verlassen zu werden heißt nicht, dass wir den Rest unseres Leben einsam und alleine sein müssen. Ein bestimmtes Ziel nicht zu erreichen heißt nicht, dass wir den Rest unseres Lebens unglücklich sind. Wenn du dir wirklich mal bewusst und detailliert vorstellst, dass etwas schief geht, wird dir fast immer bewusst, dass es gar nicht so schlimm wäre, wie du zuerst dachtest.

Ich weiß nicht, wie es dir geht, doch ich habe mir schon öfter vorgestellt, dass mir wirklich schlimme Dinge widerfahren. Zum Beispiel, dass ich blind werde, ein Bein verliere, eines meiner Geschwister stirbt oder ich an Krebs erkrankte. Wenn wir uns solche oder ähnliche negative Erlebnisse vorstellen, haben wir meistens eine riesen Angst davor. Wenn wir uns das Ganze dann mal ganz bewusst und detailliert vorstellen, schwindet die Angst davor. Denn selbst wenn etwas wirklich Schlimmes passiert,

würdest du noch immer glückliche Momente erleben. Selbst wenn du krank wirst, deinen Job verlierst oder wenn ein geliebter Mensch stirbt, gäbe es noch Momente der Freude in deinem Leben. Vielleicht wärst du im Allgemeinen nicht ganz so glücklich wie vorher, doch du wärst auch nicht vollkommen unglücklich – und diese Erkenntnis kann verdammt befreiend sein.

Wir Menschen gewöhnen uns sehr schnell an neue Lebensbedingungen – positive wie negative. Das liegt an dem Phänomen der „hedonistischen Tretmühle“. Die hedonistische Tretmühle beschreibt die menschliche Tendenz, zu einem stabilen und konstanten Glückslevel zu tendieren.<sup>34</sup> Widerfährt dir etwas besonders Positives oder etwas besonders Negatives, wird dieses Ereignis kurzfristig dein Glückslevel beeinflussen. Doch nach einer gewissen Adaptionszeit wird dein Glückslevel sehr wahrscheinlich wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Ob du dir jetzt einen Sportwagen kaufst, von deinem Ehepartner verlassen wirst, befördert wirst oder einen schweren Unfall hast, nach einer gewissen Adaptionszeit an die neuen Gegebenheiten wirst du dich mit großer Wahrscheinlichkeit in etwa gleich glücklich fühlen wie vor dem Ereignis. So sind Lottogewinner nach einem Jahr ungefähr gleich glücklich wie Menschen, die durch einen Unfall gelähmt wurden.<sup>35</sup> Du liest richtig. Im Lotto zu gewinnen und durch einen Unfall gelähmt zu werden haben nach einem Jahr in etwa die gleiche Auswirkung auf dein Glück. Auch wurde herausgefunden, dass wir nach dem Tod eines geliebten Menschen – des Partners oder eines Elternteils zum Beispiel – zwar eine Trauerphase haben, doch langfristig erstaunlich gut mit dem Verlust umgehen können.<sup>36</sup>

Selbst die Botschaft, unter einer tödlichen Krankheit zu leiden, beeinflusst unser Glücksempfinden nicht dauerhaft. Chorea Huntington ist eine erbliche und nicht heilbare Krankheit, die das Gehirn und die Muskelsteuerung angreift. Wenn ein Elternteil unter der Krankheit leidet, besteht eine 50%-Chance, dass auch die Kinder davon betroffen sind. Betroffene Kinder sterben an den Folgen der Krankheit in der Regel im mittleren Alter. Mittlerweile gibt es einen genetischen Test, durch den

geprüft werden kann, ob Kinder die Krankheit von ihren Eltern geerbt haben. Untersuchungen haben gezeigt, dass Betroffene, die positiv getestet wurden (also die tödliche Krankheit geerbt haben) erst mal am Boden zerstört sind. Doch obwohl sie die Gewissheit haben, in relativ jungen Jahren zu sterben, sind diese Menschen nach einem Jahr nicht unglücklicher als vor dem Test.

Interessanterweise sind sie sogar glücklicher als die Kinder von Eltern mit Chorea Huntington, die sich nicht testen lassen. Die Gewissheit, die Krankheit zu haben, ist langfristig beruhigender, als unter der Ungewissheit zu leiden. Wieso? Weil es den Betroffenen die Möglichkeit gibt, in ihrer Krankheit einen Sinn zu sehen. Wenn wir verstehen, was etwas Negatives bedeutet und warum es passiert, können wir damit besser umgehen.<sup>37</sup> Die Gewissheit, die Krankheit geerbt zu haben, gibt den Betroffenen die Möglichkeit, darin einen Sinn zu suchen.

Der renommierte Glücksforscher Dan Gilbert behauptet, dass wir oft schlichtweg überschätzen, wie viel Einfluss ein negatives (wie auch ein positives) Erlebnis auf unser Leben hat. Das liegt vor allem daran, dass unsere Vorstellungskraft sehr beschränkt ist. Wenn wir uns also vorstellen, dass uns der Partner verlässt, ein geliebter Mensch stirbt oder wir sonst eine Tragödie erleben, konzentrieren wir uns ausschließlich auf das Negative. Wir glauben somit, dass wir vollkommen unglücklich wären. Dabei vergessen wir, dass es trotz der Tragödie immer noch positive und schöne Aspekte in unserem Leben geben würde.<sup>38</sup>

Selbst, wenn zum Beispiel ein geliebter Mensch sterben würde, gäbe es noch weitere Menschen in deinem Leben, die für dich da wären und dir wichtig sind. Weil wir uns negative Ereignisse immer nur sehr begrenzt vorstellen, kann es sehr befreiend sein, wenn du dir wirklich mal detailliert vorstellst, dass etwas schief geht – vor allem das, was du am meisten fürchtest.

Ich habe zum Beispiel Angst davor, dass ich durch meine Arbeit irgendwann nicht mehr genug Geld verdienen kann. Das ist eine Angst, die viele Selbstständige haben. Und genau deshalb stelle ich mir manchmal

detailliert vor, dass genau das eintreten würde. Und was passiert? Es entspannt mich. Es entspannt mich, weil mir bewusst wird, dass es zwar scheiße wäre, jedoch nicht katastrophal. Ich hätte immer noch gute Freunde. Meine Familie würde immer noch hinter mir stehen. Und durch all die Jahre als Selbstständiger habe ich viel Erfahrung gesammelt und auch viele Kontakte geknüpft – ich würde mit Sicherheit einen neuen Job finden. Die Erkenntnis, dass ein negatives Ereignis oft gar nicht so schlimm wäre, haben wir meistens dann, wenn wir wirklich mal bewusst negativ visualisieren. Und deshalb ist negatives Visualisieren auch einer der effektivsten Ansätze gegen Angst.

# **5. Sorry, aber diese Ohrfeige brauchst du**

*„Du bist nicht für das Universum verantwortlich: du bist verantwortlich  
für dich selbst.“*

Enoch Arnold Bennett



Ist dir schon mal aufgefallen, dass dein Verhalten einen großen Einfluss auf deine Gedanken und deine Gefühle hat? Vielleicht kommt dir folgende Situation bekannt vor: Du bist schlecht gelaunt. Du hast einen dieser Tage, an denen einfach alles scheiße ist. Doch um 18 Uhr bist du mit einem Freund verabredet. Ihr trefft euch in einem gemütlichen Café. Dein Freund ist heute total gut gelaunt und ihr fangt eine tolle Unterhaltung an. Ihr lacht viel, erzählt lustige Geschichten und die Zeit verfliegt. Als ihr euch verabschiedet, ist deine schlechte Laune wie aufgelöst und du fühlst dich einfach nur glücklich.

Oder vielleicht kennst du auch folgende Situation: Du bist nach der Arbeit völlig fix und fertig. Du liegst auf der Couch rum und könntest auf der Stelle für mindestens drei Tage durchschlafen. Doch leider hast du einem Freund hoch und heilig versprochen, mit ihm joggen zu gehen. Weil du ihn nicht enttäuschen willst (und schon letzte Woche abgesagt hast) raffst du dich irgendwie auf. Wie durch ein Wunder stehst du von der Couch auf und ziehst deine Sportklamotten an. Schon fühlst du dich ein bisschen weniger müde. Als du dich dann mit deinem Freund triffst und anfängst zu laufen, bist du ziemlich munter. Und nach dem Training ist deine Müdigkeit verflogen und du bist völlig energiegeladen.

Warum ist das so? Es liegt daran, dass deine Gedanken, deine Gefühle und dein Verhalten sich gegenseitig beeinflussen.<sup>39</sup> Es passiert also nur selten, dass du gerade nur denkst, nur fühlst oder nur handelst. In den meisten Situationen denkst, fühlst und handelst du – und alles beeinflusst sich gegenseitig. Vor allem unser Verhalten hat einen viel größeren Einfluss auf unsere Gedanken und Gefühle als wir glauben.

Ein ganz simples Beispiel dafür ist lächeln. Wenn Menschen lächeln, sind sie automatisch fröhlicher, selbst wenn das Lächeln nicht echt ist.<sup>40</sup> Deine Mundwinkel hochziehen führt also automatisch dazu, dass du dich besser fühlst. Ein anderes Beispiel betrifft Botox. Wenn Menschen Botox in die Stirn gespritzt wird, haben sie eine bessere Stimmung. Das liegt daran, dass Botox die Mimik lähmt und die Menschen dadurch weniger Sorgenfalten machen können.<sup>41</sup> Das soll nicht heißen, dass ich dir

empfehle, dir Botox in die Stirn spritzen zu lassen (oder sonst irgendwo hin), aber das sind interessante Erkenntnisse. Mittlerweile gibt es unzählige wissenschaftliche Tests, die zeigen, wie Körper und Verhalten unsere Gefühle und Gedanken beeinflussen.

Dass dein Verhalten deine Gedanken und Gefühle beeinflusst, ist ein sehr wichtiger Punkt. Es ist so wichtig, weil du letztendlich wenig Kontrolle über deine Gedanken und Gefühle hast. Wie wir bereits im dritten Kapitel gesehen haben, kannst du deine Gedanken und Gefühle zwar beeinflussen, aber keinesfalls steuern, geschweige denn kontrollieren. Allerdings hast du einen sehr großen Einfluss auf den Verhalten. Egal, was du denkst oder wie du dich fühlst, du kannst (fast) immer handeln.

Obwohl du Angst davor hast, kannst du auf einen fremden Menschen zugehen. Obwohl du wütend auf jemanden bist, musst du ihm nicht ins Gesicht boxen. Obwohl du denkst, du schaffst oder kannst etwas nicht, kannst du es trotzdem versuchen. Obwohl du morgens hundemüde bist, kannst du dich überwinden und zur Arbeit gehen (was du vermutlich auch öfter tust). Als ich zum Beispiel mit dem Schreiben angefangen habe, war ich nicht der Überzeugung, dass ich jemals davon leben könnte. Ganz im Gegenteil. Trotzdem habe ich es getan. Auch als ich vor einiger Zeit einen Vortrag auf einer Konferenz halten sollte, schlotterten mir vor Angst die Knie. Trotzdem ging ich auf die Bühne und hielt meinen Vortrag.

Deine Gedanken und Gefühle beeinflussen dich, aber sie kontrollieren dich nicht. Und das ist eine sehr wichtige Erkenntnis. Die meisten Menschen versuchen krampfhaft, ihre Gedanken und Gefühle zu steuern oder zu verändern – und scheitern. Dabei ist es in den meisten Fällen viel einfacher, dein Verhalten zu ändern. Und das solltest du dir hinter die Ohren schreiben. Du hast auf deine Gedanken und Gefühle viel weniger Einfluss als auf dein Verhalten. Aus diesem Grund solltest du dich vor allem auf dein Handeln konzentrieren.

Vieles von dem, was du dir wünschst – Selbstvertrauen, Mut, Anerkennung, Klarheit, Erfahrung, Selbstakzeptanz, Motivation, Gelassenheit – ist zu einem großen Teil das Ergebnis deines Handelns. Und

genau das verstehen viele Menschen nicht. Sie glauben, sie müssten erst selbstsicher, mutig, stark, ausgeglichen, motiviert, erfahren oder was auch immer sein, bevor sie etwas tun. Doch oftmals verhält es sich genau andersherum.

Nicht weil du mutig bist, begegnest du deiner Angst, sondern weil du deiner Angst immer wieder begegnest, wirst du mutiger. Nicht weil du selbstsicher bist, stellst du dich Herausforderungen, sondern weil du dich immer wieder Herausforderungen stellst, wirst du selbstsicherer. Nicht weil du motiviert bist, gehst du zum Sport, sondern weil du immer wieder zum Sport gehst, wirst du motivierter. Nicht weil du glaubst, etwas zu schaffen, tust du es, sondern weil du dich immer wieder traust und es probierst, hast du irgendwann die Gewissheit, etwas schaffen zu können.

Ich bin in sozialen Situationen mittlerweile sehr selbstbewusst. Doch als junger Mann war das anders. Bis ich Anfang zwanzig war, war ich sehr schüchtern. Das merkte ich vor allem im Umgang mit Frauen. Selbst wenn mir eine Frau vorgestellt wurde, war ich so nervös, dass ich nicht wusste, was ich zu ihr sagen sollte. Eine fremde Frau anzusprechen war für mich damals undenkbar. Irgendwann hatte ich jedoch genug von meiner Schüchternheit. Ich wollte nicht, dass meine Ängste mein Leben kontrollieren. Daraufhin fing ich an, mich meiner Angst zu stellen und fremde Frauen anzusprechen.

Ich wurde jahrelang immer wieder abgelehnt und habe viele peinliche Situationen erlebt. Aber genau das hat meine sozialen Fähigkeiten enorm verbessert. Zum einen habe ich durch all die Ablehnungen und peinlichen Momente gelernt, einen Scheiß darauf zu geben, was andere von mir denken (zumindest größtenteils). Zum anderen habe ich gelernt, interessante Gespräche zu führen, und ein gutes Gefühl für soziale Situationen entwickelt. Nicht weil ich also gute soziale Fähigkeiten hatte, habe ich all die Frauen angesprochen. Sondern weil ich immer wieder fremde Frauen angesprochen habe, habe ich gute soziale Fähigkeiten entwickelt.

Viele Menschen wünschen sich zum Beispiel mehr Selbstbewusstsein. Allerdings glauben sie auch, dass sie erst selbstbewusst sein müssten, bevor sie etwas tun, das ihnen Angst macht oder sie herausfordert:

- *Eines Tage werde ich selbstbewusst sein und dann werde ich alleine verreisen.*
- *Wenn ich erst selbstbewusster bin, dann werde ich meinen Job wechseln.*
- *Ich kann nicht auf fremde Menschen zugehen, weil ich nicht selbstbewusst genug bin.*
- *Sobald ich selbstbewusster bin, werde ich Grenzen setzen und auch mal Nein sagen können.*

Es verhält sich allerdings genau andersherum. Wenn du Dinge tust, die dir Angst machen und dich herausfordern, wirst du selbstbewusster werden. Selbstbewusst zu sein heißt nicht, dass du keine Angst mehr hast, nicht mehr an dir zweifelst oder nie scheiterst. Selbstbewusst zu sein heißt nur, dass du mit diesen Dingen OK bist und trotzdem handelst. Sieh es mal so: Egal, wie selbstbewusst du bist, es wird immer Dinge geben, die dir Angst machen und dich herausfordern.

Wenn es dir ähnlich geht wie mir, dann hast du wahrscheinlich Angst davor, vor einer großen Menschenmenge zu sprechen. Doch weißt du was? So geht es fast jedem Menschen! Selbst Personen, die seit Jahren vor großen Menschenmengen sprechen, sind in der Regel noch sehr angespannt und nervös im Vorfeld. Einige Sänger behaupten zum Beispiel, dass sie selbst nach 20 Jahren noch vor jedem Konzert angespannt sind. Angst ist eines der unangenehmsten Gefühle, die es gibt. Doch obwohl uns Angst beeinflusst, kontrolliert sie uns nicht. Deine Angst muss dich also nicht davon abhalten, das zu tun, was du willst. Obwohl ich zum Beispiel Angst davor habe, vor großem Publikum zu sprechen, tue ich es. *Scheiß drauf!*

Du wirst nicht selbstbewusster werden, solange du vor deinen Ängsten und Herausforderungen davon läufst. Du wirst selbstbewusster werden, wenn

du dich ihnen stellst. Wenn du „scheiß drauf“ sagst und es trotzdem tust. Die meisten Menschen warten ihr Leben lang darauf, dass sie eines Tages selbstbewusst genug sind, um endlich das zu tun, was sie wollen. Als würde eines Nachts eine gute Fee vorbeikommen und ihnen magischen Feenstaub ins Gesicht pusten und dadurch würde sich ihr Selbstbewusstsein um 3256% anheben. Doch das wird nicht passieren.

Die meisten Menschen wollen erst ihre Einstellung und ihre Glaubenssätze ändern, bevor sie etwas tun. Doch das funktioniert kaum. Du kannst deine Glaubenssätze durch reines Denken in den meisten Fällen nicht verändern. Ja, die eigenen Glaubenssätze zu reflektieren und über sie nachzudenken ist verdammt wichtig. Denn erst wenn du dir über etwas bewusst bist, kannst du es ändern. Deine Glaubenssätze zu erkennen und sie zu hinterfragen, ist somit der erste Schritt. Doch was viele nicht verstehen ist, dass das Erkennen und Hinterfragen eines Glaubenssatzes normalerweise nicht ausreicht, um ihn zu ändern.

Du kannst durch das Hinterfragen an deinen Glaubenssätzen rütteln und sie ein bisschen entkräften, aber nur selten verändern. Glaubenssätze durch reines Nachdenken ändern zu wollen, ist so, als würdest du mit einer Nagelfeile versuchen, einen Baum zu fällen. Ein Glaubenssatz hat sich oft über Jahre hinweg aufgebaut und wurde durch Erfahrungen immer wieder gefestigt. Das lässt sich durch reines Denken in den meistens Fällen nicht ändern. Oder um es in den Worten des Psychologen und Autors Steve Ayan zu sagen:

*„Wer die Macht des Nachdenkens überschätzt, tritt bei dem Versuch, sich zu ändern, oft auf der Stelle.“*

Der beste Weg, um deine Glaubenssätze zu ändern, ist deshalb zu Handeln. In dem du neue Erfahrungen machst und anders als bisher handelst, kannst du deine Glaubenssätze viel mehr beeinflussen, als wenn du bloß darüber nachdenkst und sie hinterfragst. In manchen Fällen reicht schon eine einzige neue Erfahrung aus, um einen ganzen Glaubenssatz aufzulösen oder zu verändern. Immer mehr Studien bestätigen das. Was du regelmäßig tust, bestimmt maßgeblich, wie du dich selbst und die Welt siehst.<sup>42</sup>

Das liegt daran, dass wir Menschen unser eigenes Verhalten beobachten und darauf basierend uns selbst beurteilen. Wenn Menschen zum Beispiel Freiwilligenarbeit leisten, ändert sich dadurch auch ihre Selbstwahrnehmung. Sie sehen sich mehr und mehr als hilfsbereite Menschen, die Gutes für andere tun. Wenn du dich also immer wieder Herausforderungen stellst, nimmst du dich selbst mehr und mehr als einen selbstsicheren, starken und mutigen Menschen wahr. Oder wenn du lernst, Grenzen zu setzen, Nein zu sagen, deine Meinung zu äußern und deine Bedürfnisse zu respektieren, wirst du dich mehr und mehr selbst wertschätzen.

Doch zu Handeln ist nicht nur der beste Weg, um deine Glaubenssätze zu verändern. Du erhältst auch Antworten. Mir fällt immer wieder auf, dass sich Menschen tage-, wochen- oder sogar monatelang den Kopf über etwas zerbrechen, das sie letztlich nur herausfinden können, in dem sie es ausprobieren. Doch statt etwas auszuprobieren, wägen sie Vor- und Nachteile ab, malen sich aus, was die Risiken und Konsequenzen sein könnten, und spekulieren über mögliche Ergebnisse. All das zu tun ist bis zu einem gewissen Grad natürlich OK.

Doch irgendwann kommst du an den Punkt, wo dir Nachdenken nichts mehr bringt. Ganz im Gegenteil – du verzettelst dich nur noch mehr und machst dich vollkommen verrückt. Etwas zu tun und es auszuprobieren gibt dir mehr Klarheit, als ewig über etwas nachzudenken, Vorteile und Nachteile abzuwägen, dir über alle möglichen Konsequenzen den Kopf zu zerbrechen oder zu versuchen, komplexe Probleme rein gedanklich zu lösen. Und, wie auch schon im dritten Kapitel erwähnt, ist etwas zu tun auch der beste Weg, um dich von negativen Gedanken und Gefühlen abzulenken. Vor allem dann, wenn du etwas Sinnvolles tust – also etwas, das in Einklang mit deinen Werten ist.

Worauf ich hinaus will: Die Lösung zu vielen deiner Probleme, Hirnficks und Fragen im Leben ist, dass du etwas tust. Und genau aus diesem Grund möchte ich dir eine verdammt wichtige Regel vorstellen.

## Die „Halt deine Schnauze und mach etwas“- Regel

Ich weiß nicht, in welcher Situation du gerade bist. Doch ich kenne Menschen, die seit Jahren nicht über ihren Ex-Partner hinwegkommen, die Panikattacken haben, die sich nicht selbst akzeptieren können, die keinen Partner finden oder die unter finanziellen Problemen leiden – doch sie alle unternehmen nichts, um etwas an ihrer Situation zu ändern. Sie beklagen sich nur, sehen sich als Opfer und versinken in Selbstmitleid.

Auch kenne ich Menschen, die mir seit Jahren erklären, dass sie ein Online-Business starten wollen. Sie erzählen, wie ihre Webseite aussehen wird, was für Produkte sie verkaufen werden und wie sie bald um die Welt reisen – genau wie dieser verdammte Anchu Kögl, der ja anscheinend nichts Besseres zu tun hat. Doch in all den Jahren haben sie nichts unternommen. Kein Online-Business, keine Produkte, keine Reisen um die Welt. Sie erzählen nur und träumen vor sich hin. Bei all diesen Menschen tut sich weniger als in der Hose eines Achtzigjährigen. Und Viagra hilft in dieser Situation auch nicht.

Anstatt Verantwortung zu übernehmen, an ihrer Situation zu arbeiten und etwas zu verändern, erzählen sie nur Geschichten, beschweren sich über die Ungerechtigkeit des Lebens oder erklären, dass sie ja etwas in ihrem Leben ändern würden, doch ihre Ängste, ihre negativen Gedanken, die Politik, ihre finanziellen Probleme, ihr mangelndes Selbstvertrauen, der Pizzabäcker um die Ecke, ihre Umfeld, ihr Horoskop oder ihr scheiß Teddybär sie daran hindern. Nein, Besserwisser Anchu Kögl behauptet nicht, dass das Leben immer einfach oder gar gerecht ist. Doch Anchu Kögl behauptet, dass du immer etwas tun kannst, um etwas an deiner Situation zu ändern. Und genau das solltest du verstehen.

Vielleicht fühlst du dich gerade verloren und siehst keinen Sinn mehr in deinem Leben. Vielleicht bist du unheimlich unsicher und schüchtern. Vielleicht hast du so große Ängste, dass du dich kaum traust, aus dem

Haus zu gehen. Vielleicht möchtest du dich endlich selbstständig machen. Vielleicht traust dich immer noch nicht, einen fremden Menschen anzusprechen, obwohl du zu dem Thema jedes scheiß Buch gelesen hast, das es gibt. Vielleicht willst du einfach nur Geld sparen, um dir die Brüste vergrößern zu lassen oder dir einen Sportwagen zu kaufen. Ich weiß es nicht. Doch egal, was dein Problem ist oder welches Ziel du erreichen willst: Hör auf darüber zu reden, davon zu träumen, dich zu beklagen oder in Selbstmitleid zu versinken und mach etwas. In den allermeisten Situationen ist nämlich genau das die Lösung.

Aus diesem Grund möchte ich dir die „Halt deine Schnauze und mach etwas“-Regel vorstellen. Die „Halt deine Schnauze und mach etwas“-Regel ist sehr simpel, aber äußerst effektiv. Die Regel sieht vor, dass du weniger von deinen Zielen und Problemen sprichst und dafür mehr machst. Anstatt von deinem Ziel zu träumen oder über dein Problem zu jammern, überlegst du dir, was du tun kannst, um deine Situation zu verändern. Und dann tust du es. Die „Halt deine Schnauze und mach etwas“-Regel mag dir vielleicht ein wenig rudimentär vorkommen. Doch sie funktioniert verdammt gut. Und zwar aus zwei Gründen.

## **1. Erst wenn du etwas unternimmst, wird sich etwas ändern**

Du liest dieses Buch sehr wahrscheinlich deshalb, weil du mit irgendetwas in deinem Leben nicht zufrieden bist. Vielleicht hast du in deinen Augen zu wenig Selbstvertrauen. Vielleicht quälen dich negative Gedanken. Vielleicht vergleichst du dich zu viel mit anderen oder du gibst der Meinung anderer zu viel Wert. Vielleicht bist du nicht mutig genug und lässt dein Leben von deinen Ängsten kontrollieren. Vielleicht kannst du dich selbst nicht so annehmen wie du bist. Vielleicht versuchst du seit Langem, etwas in deinem Leben zu verändern, schaffst es aber nicht. Vielleicht bist du auch einfach nur generell unzufrieden mit deinem Leben, ohne genau zu wissen, wieso. Und weil dir Meditation, Veganismus, Slow-Sex, Fasten, Drogen, positive Affirmationen, Buddha, das Gesetz der Anziehung, Bachblüten, Yoga, Alkohol, Bodybuilding, Netflix, Tarot,



Gummibärchen, Orgien, Homöopathie, Backpacking, Ikea, Selbsthilfe-Seminare und die Politik nicht weiterhelfen konnten, suchst du in diesem Buch nach Antworten. Dann lass mich dir etwas sagen.

Egal, was für ein Problem du hast oder was du in deinem Leben ändern willst, es fängt immer damit, dass du die volle Verantwortung für dein Leben übernimmst. Ich weiß nicht, wer du bist und in welcher Situation du dich gerade befindest. Doch die allermeisten Menschen, die Selbsthilfe-Bücher lesen, sind nicht wirklich auf der Suche nach einer Lösung. Das würde ja bedeuten, dass sie etwas verändern müssten. Es würde implizieren, dass sie aufhören, ihren eigenen Bullshit zu glauben, dass sie ihre Fehler akzeptieren und anfangen, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Und das ist furchterregend. Deshalb finden sie lieber Ausreden und schieben anderen die Schuld in die Schuhe.

*„Ich bin nicht schuld an meinem geringen Selbstwertgefühl, an meiner Angst und meinen Panikattacken, an meinem Pech in der Liebe, an meinem Übergewicht, an meiner Unzufriedenheit im Beruf, an meiner Schüchternheit, an meinen finanziellen Problemen, an meiner Arschgeweih-Tätowierung. Schuld daran ist meiner Kindheit, mein persönliches Umfeld, die Politik, mein Ex-Partner, mein Boss, das Wetter, die Sterne, meine Eltern, das Internet und die Kühlschranks-Industrie!“*

Erkennst du dich wieder? Ich habe mich früher auch als Opfer gesehen. Alles Mögliche war an meinen Problemen Schuld, nur ich selbst nicht. Doch wie du dir sicherlich denken kannst, hat mir das kein bisschen weitergeholfen. Mischa Miltenberger ist ein deutscher Blogger und Autor. Ich bin seit einigen Jahren mit ihm befreundet. Bevor wir uns kennengelernt haben litt er fast 20 Jahre lang unter heftigen Panikattacken und Depressionen. Außer seiner Frau wusste kaum jemand etwas von seiner Krankheit. Alkohol half ihm, in sozialen Situationen seine Angst zu überwinden und der glückliche Strahlemann zu sein. Irgendwann hatte er dann sogar regelmäßig Panikattacken in Arbeitsmeetings und wurde immer ratloser. Bis er eines Morgens keine Kraft mehr hatte, weiter zu kämpfen und sich zu verstellen, und sagte: STOP! Er machte sich bewusst, dass es

so nicht mehr weitergehen könnte. Und das war der Moment, in dem er Verantwortung für seine Krankheit und sein Leben übernahm. Er machte sich bewusst, dass er dafür verantwortlich ist, in diesem Loch gelandet zu sein – und dass er deshalb auch verantwortlich dafür ist, da wieder raus zu klettern. Es folgte ein Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik, verschiedene Coachings und viel Reflexion über sich selbst. Seitdem hatte er nie wieder eine Panikattacke oder einen depressiven Rückfall. Er konnte seine Krankheit jedoch nur überwinden, weil er dafür Verantwortung übernommen hatte.

Wie sieht es bei dir aus? Wem schiebst du die Schuld für deine Probleme in die Schuhe? Wen machst du dafür verantwortlich, dass du nicht glücklich und zufrieden bist? Eine Krankheit, deinen Eltern, deiner Schüchternheit, dein Umfeld, dein niedriges Selbstwertgefühl, die moderne Gesellschaft oder vielleicht Anchu Kögl und sein verdammtes Buch?

Egal, was du für Ausreden parat hast, mach dir klar, dass ich deine Scheiße nicht fressen werde. Die Lösung zu vielen Problemen ist Selbstakzeptanz, Verständnis und Mitgefühl. Doch in manchen Fällen hilft nur eine ordentliche Ohrfeige. Das hier ist deine. Es ist mir scheißegal, was gerade dein Problem ist, in was für einer Situation du gerade bist oder was du an deinem Leben ändern willst. Hör auf, den anderen die Schuld in die Schuhe zu schieben, deinen eigenen Bullshit zu glauben, Ausreden zu finden, zu jammern und in Selbstmitleid zu versinken. Übernimm stattdessen die volle Verantwortung und fang an, etwas zu tun.

Falls du nämlich glaubst, dass sich die Dinge von alleine ändern, glaubst du wahrscheinlich auch, dass BDSM ein Mobilfunkanbieter ist. Die Sache ist sehr simpel: Wenn du etwas in deinem Leben verändern willst, musst du dafür etwas tun. Und es ist sehr wahrscheinlich, dass je mehr du verändern willst, du umso mehr dafür tun musst. Einige der Menschen, die ich kenne, haben verdammt viel erreicht. Ich kenne Menschen, die eine schwere Krankheit überwunden haben. Ich kenne Online-Unternehmer, die Millionen verdienen. Ich kenne Spitzensportler. Und ich kenne Menschen, die früher extrem schüchtern waren und nun ein bombenfestes

Selbstvertrauen haben. Sie alle haben eines gemeinsam. Sie sind Macher. Sie lassen Taten lauter sprechen als Worte. Sie haben für ihre Ziele gekämpft und sind ihre Probleme angegangen, anstatt vor ihnen davon zu laufen. Sie haben die volle Verantwortung für ihr Leben übernommen.

- Du willst abnehmen? Dann halt deine Schnauze und mach etwas.
- Du willst dich selbständig machen? Dann halt deine Schnauze und mach etwas.
- Du möchtest einen Partner finden? Dann halt deine Schnauze und mach etwas.
- Du bist pleite? Dann halt deine Schnauze und mach etwas.
- Du hast wenig Selbstvertrauen? Dann halt deine Schnauze und mach etwas.

Falls du dich wunderst: All das widerspricht nicht dem, was ich dir im ersten Kapitel erklärt habe, dass vieles besser läuft, wenn du es nicht so hart versuchst. Es ergänzt es. Ja, häufig läuft es im Leben besser, wenn du lockerlässt. Wenn du also nicht versuchst, um jeden Preis selbstsicher, erfolgreich oder glücklich zu sein. Doch das heißt noch lange nicht, dass du auf deiner Couch rumsitzen und erwarten sollst, dass das Universum dir all deine Wünsche erfüllt. Es bedeutet nur, dass du OK damit bist, dass du nicht selbstsicher, nicht erfolgreich oder nicht glücklich bist.

*„Ok, Anchu. Ich verstehe deinen Punkt. Wenn ich etwas erreichen will, soll ich meine Schnauze halten und dafür etwas machen. Das leuchtet mir ein. Aber was ist, wenn ich ein großes Problem habe oder es mir richtig dreckig geht? Wenn ich zum Beispiel einen geliebten Menschen verloren habe, mich nicht selbst annehmen kann oder ich eine schwere Krankheit habe?“*

In diesen Fällen mag die Situation komplexer sein, doch letztendlich gilt die gleiche Regel: *„Halt deine Schnauze und mach etwas“*. Was bedeutet das? Dass du statt in Selbstmitleid zu versinken und zu jammern auch hier die volle Verantwortung übernimmst. Akzeptiere also die Situation zu

100%, wie sie ist. Und dann finde heraus, was du tun kannst, um deine Situation zu verbessern. Sicherlich gibt es Probleme und Lebensphasen, die richtig beschissen sind (mehr dazu am Ende dieses Kapitels).

Doch es gibt fast immer etwas, das du tun kannst, damit es dir zumindest 0,1% besser geht. Und wenn es tatsächlich mal vorkommt, dass du rein gar nichts an deiner Situation verbessern kannst, kannst du immer noch einen Sinn darin suchen. Einen Sinn in deiner Krise oder in deinem Problem zu sehen, wird dir dabei helfen, die Situation besser anzunehmen. Und wenn Viktor E. Frankl einen Sinn im Tod und den Qualen des Konzentrationslagers finden konnte, kannst du es sicherlich auch in deiner Situation.

## **2. Wenn du etwas unternimmst, wird es dir besser gehen**

Viele deiner negativen Gedanken und Gefühle entstehen dadurch, dass du dich auf die äußeren Umstände fokussierst. Du fokussierst dich zum Beispiel auf deine Krankheit, auf deine finanziell missliche Lage, auf dein mangelndes Selbstbewusstsein, auf dein langjähriges und ungewolltes Singledasein oder darauf, dass andere anscheinend alles besser können als du. Du glaubst also, dass du keine Kontrolle über deine Situation hast. Und dadurch wirst du zum Spielball deiner negativen Gedanken, deiner Ängste und deiner Unsicherheiten. Du wirst von ihnen herumgeschubst und heruntergemacht wie der Feigling der Klasse von seinen stärkeren Klassenkameraden.

Was ist also die Lösung? Du kennst die Antwort: *Halt deine Schnauze und mach etwas!* In dem Moment, wo du aktiv etwas tust und nach einer Lösung suchst, übernimmst du automatisch auch Verantwortung. Du gewinnst Klarheit und dein Fokus verlagert sich von dem, was du nicht kontrollieren kannst (die Umstände), auf das, was du kontrollieren kannst (deine Taten). Und dadurch wirst du dich automatisch besser fühlen.

Wie wir schon gesehen haben, kannst du das Leben nicht kontrollieren. Doch indem du dich auf das konzentrierst, was du verändern kannst, und

aktiv etwas tust, um deine Situation zu ändern, bekommst du das Gefühl von Kontrolle. Und das ist verdammt wichtig. Denn Kontrolle – ob real oder gefühlt – ist eine Quelle für psychische Gesundheit.<sup>43</sup> Menschen, die die Kontrolle über ihr Leben verlieren, sind häufig unglücklich, hilflos, hoffnungslos und werden depressiv.<sup>44</sup>

Ich weiß nicht, wie es dir geht. Die schlimmsten Momente und Krisen in meinem Leben hatte ich immer dann, wenn ich das Gefühl hatte, keinen Einfluss auf mein Leben zu haben. Das war der Fall, als ich Erektionsstörungen hatte. Das war der Fall, als ich so großen Liebeskummer hatte, dass ich dachte, ich könnte nie wieder glücklich sein. Und das war der Fall, als ich Panikattacken hatte und glaubte, ich könnte nie wieder ein normales Leben führen. In all diesen Situationen fühlte ich mich machtlos. Ich fragte mich nicht, was ich tun könnte, um meine Situation zu verbessern, sondern versank in Selbstmitleid. Und das machte alles nur noch schlimmer.

Falls du dir jetzt denkst, dass du ja etwas tun würdest, wenn du nur wüsstest, was die Lösung zu deinem Problem wäre, mach dir Folgendes bewusst: Schon die aktive Suche nach einer Lösung wird dazu führen, dass du dich besser fühlst. Selbst wenn du die Lösung also noch nicht kennst, konzentriere dich auf dein Handeln, anstatt dich selbst zu bemitleiden.

Das ist auch der Grund, warum ich das ganze verflixte Kapitel lang darauf herumreite, dass du die volle Verantwortung für dein Leben übernehmen und dich auf deine Handlungen fokussieren sollst. Denn erst wenn du das tust, hast du das Gefühl von Kontrolle und bist nicht ein Spielball der Umstände und deiner negativen Gedanken und Gefühle.

Das, was ich dir hier erkläre, ist übrigens wahrer Optimismus.

Forschungen haben gezeigt, dass es die *optimistische Art zu handeln* ist, die Menschen glücklicher macht.<sup>45</sup> Wahrer Optimismus bedeutet also nicht, immer alles positiv zu sehen, sondern optimistisch zu handeln: Dich deinen Problemen zu stellen, dich auf negative Ereignisse vorzubereiten (negativ visualisieren) und dich vor allem auf das zu fokussieren, was du beeinflussen kannst. Wahrer Optimismus bedeutet, deine Situation zu

verstehen und nach Lösungen zu suchen. Und genau darum geht es bei der „Halt deine Schnauze und mach etwas“-Regel.

Nehmen wir zum Beispiel an, dass du große soziale Ängste hast. Smalltalk mit den Arbeitskollegen ist für dich die Hölle, im Freundeskreis bist du derjenige, der immer nur zuhört und schüchtern mitlacht, und alleine die Vorstellung, auf einen fremden Menschen zuzugehen und mit ihm ein Gespräch anzufangen, treibt dir Schweißperlen auf die Stirn. Jetzt kannst du dich dafür fertig machen, dass du so schüchtern bist, deine Eltern dafür verfluchen, dass sie dich falsch erzogen haben oder dem nächsten gut gelaunten und kommunikativen Menschen ins Gesicht boxen, weil ihm das Kommunizieren mit anderen Menschen leicht fällt und sogar noch Spaß macht. Davon würde ich dir persönlich jedoch abraten.

Wenden wir nun die „Halt deine Schnauze und mach etwas“-Regel an. Du hörst auf zu jammern und akzeptierst die Situation zu 100%. Dann überlegst du dir, was du tun kannst, um deine Situation zu ändern. Du informierst dich zum Thema und machst dich schlau. Dann wird dir bewusst, dass soziale Fähigkeiten etwas sind, das du lernen kannst. Du hast es also selbst in der Hand.

Das ist zwar zuerst erschreckend, gibt dir aber auch neue Motivation. Dann entscheidest du dich zum Beispiel dazu, einmal die Woche einen Rhetorik-Kurs zu belegen, um deine kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern. Du machst dir außerdem bewusst, dass du nur dann kommunikativer sein wirst, wenn du dich deinen Ängsten Schritt für Schritt stellst, anstatt vor ihnen davonzulaufen. Aus diesem Grund überlegst du dir konkrete Übungen, um deine sozialen Fähigkeiten herauszufordern. Jeden Tag versuchst du also, dich deiner Angst zu stellen und ein klein wenig offener und kommunikativer zu werden.

Ergebnis: Nach ein paar Monaten bist du zwar noch kein geborener Entertainer, aber du hast sichtbare Fortschritte gemacht und neues Selbstbewusstsein gewonnen. Und das motiviert dich dazu, weiter am Ball zu bleiben. Zugegeben, das war jetzt ein sehr vereinfachtes Beispiel. Und vielleicht kannst du über dieses Beispiel auch nur Lachen, weil deine

Situation viel komplizierter ist. Doch all das ändert nichts an dem Prinzip, dass du immer etwas an deiner Situation ändern kannst – und wenn es nur deine Einstellung dazu ist. Egal, was du also erreichen willst, und egal, was dein Problem ist: Finde heraus, was du tun kannst, um etwas zu ändern. Und dann halt deine Schnauze und mache etwas.

## **Nein, deine Eltern sind nicht an allem Schuld**

Egal, ob Menschen zum Psychologen gehen, Selbsthilfe-Seminare besuchen oder Lebensratgeber verschlingen als wären es Micky-Maus-Comics, früher oder später kommen die meisten von ihnen auf die gleiche Erkenntnis: Die Ursache für meine heutigen Probleme liegen in meiner Kindheit. Und im gleichen Atemzug werden dann die Eltern als Sündenböcke identifiziert:

- *Meine Mutter hat mich nicht genug geliebt.*
- *Mein Vater war zu abwesend. Meine Eltern haben meinen Bruder mehr geliebt als mich.*
- *Einmal haben sich meine Eltern heftig gestritten und ich musste zusehen.*
- *Als ich acht Jahre alt war, hat mein Vater beim Duschen die Tür nicht verschlossen und ich habe seinen Penis gesehen ...*

Seit einigen Jahren scheint es sozial akzeptiert und vollkommen OK zu sein, den Eltern die Schuld für die eigenen Probleme zu geben. Egal, was für Probleme Menschen haben, die Eltern werden als Ursache dafür herangezogen. Meine eigene Mutter entschuldigte sich vor Kurzem unter Tränen bei mir dafür, dass sie nicht immer eine Vorzeigemutter war. Dann erklärte sie mir, dass sie selbst in ihrer Kindheit nur wenig Liebe erfahren hatte und es nicht leicht für sie war. Erst jetzt spüre sie, wie viele Kindheitstraumata noch in ihr stecken und dass sie diese jetzt aufarbeiten müsse, um somit ihr inneres Kind zu heilen.

Doch die große Frage ist: Haben unsere Eltern wirklich einen so großen Einfluss auf unsere Persönlichkeit, unsere Werte und unser Selbstbild? Und haben sie einen so großen Einfluss auf unsere jetzigen Probleme und Schwierigkeiten?

Die Antwort lautet Ja und Nein. Lass mich das erklären. Eine Mehrzahl an Studien hat herausgefunden, dass der Einfluss unserer Eltern auf unsere Persönlichkeit vor allem genetisch bedingt ist. Gerade Studien an eineiigen Zwillingen haben das wiederholt gezeigt.<sup>46</sup> Die meisten Persönlichkeitsmerkmale zwischen Eltern und Kindern sind somit nicht erziehungsbedingt, sondern genetisch. Das heißt, dass du nicht schüchtern bist, weil deine Mutter dich „schüchtern erzogen“ hat, sondern weil deine Mutter selbst schüchtern ist. Und es bedeutet auch, dass deine Angstprobleme nicht daher stammen, dass dein Vater dich „ängstlich erzogen“ hat, sondern, dass er wahrscheinlich selbst mit Angstproblemen zu kämpfen hat.

Soll das heißen, dass die Erziehung unserer Eltern überhaupt keinen Einfluss auf uns hat? Natürlich nicht. Der Einfluss ist nur deutlich kleiner, als gemeinhin angenommen wird. So suggerieren Forschungsergebnisse, dass das soziale Umfeld eines Kindes einen größeren Einfluss auf sein späteres Verhalten hat, als die Eltern. Das heißt, dass die Erfahrungen in der Schule und vor allem auch die Freunde eines Kindes mehr Einfluss auf seine spätere Selbstbild, Selbstwertgefühl und auch seinen Werdegang haben, als die Erziehung durch die Eltern.<sup>47</sup>

Das mag überraschend klingen, doch wenn man ein wenig genauer darüber nachdenkt, ergibt es sehr viel Sinn. Ab einem gewissen Alter verbringen Kinder viel mehr Zeit in der Schule oder mit Freunden als mit den eigenen Eltern – vor allem dann, wenn diese arbeiten. Warum sollten diese das Kind dann nicht auch mehr beeinflussen als Mama und Papa? Das ist auch einer der Gründe, warum Geschwister sich trotz gleicher Erziehung manchmal anders entwickeln. Es ist nicht selten, dass eines der Geschwister zum Beispiel ein gutes Selbstwertgefühl und hohe soziale Kompetenzen



hat, das andere jedoch nicht. Auch mein Bruder und ich sind zwei völlig verschiedene Menschen.

Wie sieht es dann mit Eltern aus, die ihre Kinder emotional oder sogar körperlich misshandeln? Natürlich schaden solche Eltern ihrem Kind enorm. Doch ein Kind leidet nicht nur, wenn die Eltern es misshandeln. Auch anderweitig traumatische Erfahrungen werden ein Kind negativ beeinflussen. Ob für das Kindheitstrauma nun die Eltern, ein Lehrer, der Onkel, mobbende Klassenkameraden, Donald Trump oder ein böartiger Schlumpf verantwortlich ist, ist letztendlich egal. Ein Trauma bleibt ein Trauma.

Nehmen wir zum Beispiel an, dass du sehr liebevolle Eltern hattest, doch in der Schule von deinen Mitschülern jahrelang stark gehänselt wurdest – weil du zu klein oder zu groß für dein Alter warst, weil du zu kleine oder zu große Brüste hattest oder weil du zu dünn oder zu dick warst. Dadurch ist es gut möglich, dass du trotz gutem Elternhaus einige Komplexe oder Unsicherheiten hast.

Auf der anderen Seite kannst du miese Eltern gehabt haben, jedoch in einem sehr positiven Umfeld aufgewachsen sein. Deine Großeltern waren unheimlich liebevoll zu dir, deine Lehrer aufbauend und motivierend und du hattest tolle Freunde, die mit dir durch dick und dünn gegangen sind. Trotz eines schlechten Elternhauses hast also du ein gut ausgeprägtes Selbstbild und gesundes Selbstvertrauen.

Das ist auch die These der amerikanischen Psychologin Judith Rich Harris. Sie erklärt, dass das soziale Umfeld eines Kindes einen weit größeren Einfluss auf seine Zukunft hat als die Eltern. Deshalb gibt es Kinder aus gutem Elternhaus, die unter Drogen- und Alkoholproblemen leiden, kriminell werden oder starke psychische Probleme haben. Und es gibt Kinder, die aus einem abgefückten Elternhaus stammen und trotzdem sehr erfolgreich werden und ihr Leben auf die Reihe kriegen.

Abgesehen davon sollten wir auch nicht vergessen, dass auch eine zu „positive“ Erziehung einem Kind schaden kann. Wenn Eltern ihren

Kindern jeden Wunsch von dem Lippen ablesen, versuchen, sie vor jeder negativen Erfahrung zu bewahren oder ihnen immer einreden, wie schön, klug und wichtig sie doch sind, dann kann das negative Auswirkungen haben. Wenn ein Kind zum Beispiel davon überzeugt ist, dass es sehr wichtig ist oder immer alles bekommen sollte, was es will, führt das zu einer sehr niedrigen Frustrationsgrenze und zu herben Enttäuschungen im Erwachsenenalter. Oder wenn ein Kind in einer perfekten Welt aufgewachsen ist wird es danach Schwierigkeiten haben, mit Herausforderungen des Lebens klarzukommen.

Du solltest dir bewusst machen, dass deine Eltern dir höchstwahrscheinlich nicht absichtlich das Leben schwer machen wollten. Vermutlich haben sie so gehandelt, wie sie gehandelt haben, weil es sie es selbst nicht besser wussten. Eltern sind auch nur Menschen. Sie haben Probleme, wissen manchmal nicht weiter und begehen Fehler.

Als ich sechs Jahre alt war, saß ich einmal über eine Stunde auf dem Fensterbrett und schaute zum Fenster raus, weil mein Vater gesagt hatte, dass er mich an diesem Sonntag besuchen kommen würde (meine Eltern hatten sich kurz vorher getrennt). Doch mein Vater kam an diesem Tag nicht. Und auch nicht am nächsten. Ich bin mir sicher, dass diese Erfahrung nicht gerade das Beste für das Selbstbild eines Sechsjährigen ist. Heute ist mir bewusst, dass mein Vater mir nicht absichtlich schaden wollte. Er brauchte damals einfach den Abstand von meiner Mutter.

Ich weiß, dass das, was ich gerade erkläre, für dich vielleicht schwer zu verdauen ist. Vor allem wenn du eine schwierige Kindheit hattest und diese bis jetzt als Ausrede benutzt hast. Oder wenn du eigene Kinder hast und versuchst, diese vor allem Übel zu beschützen und sie zu möglichst guten Menschen zu erziehen. Doch mittlerweile zeigen viele verschiedene Studien eindrucksvoll, dass die Eltern gar nicht so viel Einfluss auf die Persönlichkeit und die späteren Probleme eines Kindes haben. Das ist gleichermaßen erschreckend wie erleichternd.

Ich kann nachvollziehen, falls du diese bittere Pille nicht schlucken willst und die Schuld für deine Probleme lieber bei deinen Eltern suchst. Lass

uns deshalb etwas ausprobieren. Lass uns davon ausgehen, dass die Wissenschaft, die Soziologen und all die Studien unrecht haben. Lass uns annehmen, dass deine Eltern wirklich zu 100% für deine jetzigen Probleme verantwortlich sind. Und jetzt? Bringt dich diese Erkenntnis irgendwie weiter? Löst es irgendein Problem? Wird deine Situation dadurch besser? Nein. Kein bisschen. *Whoooooaaa! Eine interessante Erkenntnis, oder?*

Deine Eltern für alle deine jetzigen Probleme verantwortlich zu machen, führt nur dazu, dass du weiterhin in der Opferrolle bleibst und keine Verantwortung für dein Leben übernimmst. Denn selbst wenn du Rabeneltern hattest und deine Kindheit grauenvoll war bringt es dich nicht weiter, deine Eltern für alles verantwortlich zu machen. Abgesehen davon gibt es letztendlich wohl kein Kind, das eine perfekte Kindheit hatte.

Eltern sind keine perfekten Fabelwesen, die immer eine Antwort parat haben oder immer das Richtige tun. Sicherlich erziehen manche Eltern ihre Kinder besser als andere. Doch alle Eltern begehen in ihrer Erziehung Fehler. Aus dem simplen Grund, weil sie auch nur Menschen sind. An einem gewissen Punkt in deinem Erwachsenenleben solltest du also aufwachen und verstehen, dass deine Eltern nicht für alles verantwortlich sind. Denn so lange du das nicht tust, verhältst du dich wie ein Kind. Du glaubst, dass andere dazu da sind, deine Probleme für dich zu lösen. Und das ist keine gute Lebenseinstellung.

## **Was du tun kannst, wenn du in einer Lebenskrise steckst**

Lebenskrisen sind schrecklich. Wir fühlen uns verloren und hilflos. Wir wissen nicht mehr weiter. Und wir zweifeln an allem. Doch leider können wir Krisen nicht vermeiden. So gut wie jeder Mensch hat irgendwann in seinem Leben mal eine größere Krise. Ursachen dafür gibt es viele, doch häufig haben Lebenskrisen damit zu tun, dass unsere Identität einen Knacks bekommt.

Unsere ihre Identität basiert in der Regel auf gewissen Errungenschaften oder Rollen: Unserer Beziehung, unserem Job, unserem Aussehen, unserer Rolle als Mutter oder Vater, etc. Verändert sich dann etwas in unserem Leben – zum Beispiel durch eine Trennung oder durch den Verlust eines Jobs – geht auch ein Teil unserer Identität verloren. Dass unsere Identität wackelt, hat jedoch nicht immer mit einer Veränderung im Außen zu tun. Beispiele hierfür ist die Midlife-Crisis oder die sich immer weiter verbreitende Quarterlife-Crisis. Diese Krisen haben weniger mit Veränderungen im Außen zu tun. Auch bei diesen Krisen geht es um die eigene Identität: Wir zweifeln daran, wer wir sind, was wir wollen und was uns wichtig ist. Andere Gründe für Lebenskrisen können Krankheiten, der Verlust eines geliebten Menschen oder anderweitige traumatische Erfahrungen sein.

Manche Menschen zerbrechen leider an ihren Lebenskrisen. Sie versinken in Selbstmitleid, werden depressiv oder verlieren sich im Sumpf von Drogen, Alkohol oder Glücksspiel. Und in manch traurigen Fällen nehmen sie sich das Leben. Der größte Teil der Menschen meistert jedoch diese Lebenskrisen und kommt gestärkt aus ihnen heraus. Oft geben die Menschen ihrem Leben dann eine neue Richtung, überdenken ihre Werte und Ziele und gewinnen neues Selbstvertrauen. So war es auch letztendlich bei mir und meinen Krisen.

Meine bisherigen Lebenskrisen haben mir alles abverlangt. Sie haben mir aber auch sehr viel beigebracht und mich – egal, wie klischeehaft es klingen mag – zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Ohne meine Quarterlife-Crisis hätte ich wohl kaum mit dem Schreiben angefangen und würde heute vermutlich als Ingenieur arbeiten. Ohne meine Panikattacken hätte ich nicht gelernt, das Leben ein bisschen gelassener anzugehen und weniger hart mit mir selbst ins Gericht zu gehen. Und ohne meine ganzen Liebes-Enttäuschungen hätte ich wohl kaum ein Buch über Dating schreiben können, das jetzt Tausenden von Menschen weiterhilft.

Dass Lebenskrisen im Nachhinein oft das Beste sind, was uns hätte passieren können, ändert nichts an der Tatsache, die sie uns alles

abverlangen. Deshalb möchte ich dir im Folgenden drei Ansätze mit auf den Weg geben, die dir alle dabei helfen können, besser mit deiner Lebenskrise umzugehen und dich hoffentlich davon abhalten, dich vor den nächsten Zug zu werfen.

## **1. Was will dir deine Lebenskrise sagen?**

Einer der wichtigsten Schritte, um eine Lebenskrise zu überwinden, ist, einen Sinn in ihr zu sehen. Erkennst du einen gewissen Sinn in deiner Lebenskrise – zum Beispiel, dass du durch sie etwas Wichtiges lernst – fällt es dir wesentlich leichter, sie zu überwinden. Nach meiner ersten Panikattacke hatte ich das Gefühl, den Verstand zu verlieren und nicht mehr normal zu funktionieren. In dieser Zeit fragte ich mich immer wieder, was mir diese Krise sagen möchte. Dann realisierte ich, dass die Krise dadurch entstanden war, dass ich mir zu viel Druck gemacht habe, zu hart zu mir selbst war und zu wenig entspannt habe.

Die Krise wollte mir also mitteilen, dass ich besser auf mich achten sollte. Mein Körper hat mir schon vor den Panikattacken deutliche Signale geschickt, doch ich Dickkopf hatte nicht auf sie gehört. Also zog er die Notbremse in Form von Panikattacken. Es war eine Art Weckruf meines Körpers.

Egal, wie deine Lebenskrise aussieht, frage dich, was dir diese Lebenskrise sagen möchte. In manchen Fällen ist das sicher nicht einfach. Was für einen Sinn soll es zum Beispiel haben, dass ein geliebter Mensch stirbt? Oder dass du unter einer schweren Krankheit leidest? Oder dass dich dein Partner nach 30 Jahren vermeintlich glücklicher Ehe verlässt?

Deine Krise hat auf den ersten Blick vielleicht keinen Sinn. Vielleicht auch nicht auf den zweiten. Doch ich bin mir sicher, dass du deiner Lebenskrise einen Sinn geben kannst. Vielleicht ist der Sinn deiner Krise, dass du lernst loszulassen, dass du deine bisherigen Entscheidungen und Werte hinterfragst oder dass du dein Leben radikal änderst. Einen Sinn in deinem Schmerz zu finden hilft nachweislich, besser damit umzugehen.

Das liegt daran, dass dein Gehirn den Schmerz anders verarbeitet, wenn du ihm einen Sinn gibst.<sup>48</sup>

Im vorigen Kapitel habe ich kurz die Krankheit Chorea Huntington erwähnt. Zur Erinnerung: Diese Krankheit ist erblich. Wenn ein Elternteil sie hat, besteht zu 50% die Wahrscheinlichkeit, dass auch du sie hast. Die Krankheit ist nicht heilbar und Betroffene sterben relativ früh. Mittlerweile gibt es einen Test, um zu prüfen, ob Menschen die Krankheit haben oder nicht. Die Menschen, die positiv getestet werden (die also die Krankheit haben) sind erst mal geschockt. Doch nach einem Jahr sind sie nicht unglücklicher als vorher. Vor allem aber sind sie glücklicher, als die Kinder von betroffenen Eltern, die sich nicht testen lassen. Die Gewissheit zu haben, unter der Krankheit zu leiden, ermöglicht den Betroffenen, darin einen Sinn zu sehen, während die, die sich nicht testen lassen, unter ständiger Ungewissheit leiden.

## **2. Was kannst du jetzt tun?**

Wie wir in diesem Kapitel schon gesehen haben, ist es problematisch, wenn du das Gefühl hast, keine Kontrolle über dein Leben zu haben. Das ist oft der Fall bei einer Lebenskrise. Von einer Krise wird man überrumpelt und plötzlich weiß man nicht mehr, wie einem geschieht. Deshalb ist es in einer Krise besonders wichtig, dass du dich fragst, was du beeinflussen kannst und was du tun kannst, um deine Situation zu verbessern.

Anstatt dich auf die äußeren Umstände zu fokussieren – der Verlust deines Jobs, deine Krankheit, deine Trennung, etc. – solltest du dich auf das fokussieren, was du beeinflussen kannst. Denn die äußeren Umstände kannst du in den meisten Fällen nicht ändern. Und so lange du dich auf die äußeren Umstände fokussierst, wirst du dich hilflos und machtlos fühlen.

Frag dich deshalb, was du jetzt tun kannst, um deine Situation zu verbessern. Wer kann dir bei deiner Lebenskrise konkret helfen? Kannst du ein paar Tage Auszeit nehmen, um in Ruhe nach einem neuen Sinn in

deinem Leben zu suchen? Gibt es Bücher, Seminare oder Gruppen, die dir weiterhelfen können? Kannst du mit anderen Menschen sprechen, die in einer ähnlichen Lage waren wie du? In dem Moment, in dem du aktiv nach einer Lösung suchst, wird es dir automatisch besser gehen.

Was du in deiner Krise auf keinen Fall tun solltest: Zu stolz sein, um nach Hilfe zu suchen. Es ist keine Schande, in schwierigen Momenten nach Hilfe zu fragen – im Gegenteil. Es zeugt von Stärke und Weisheit, dir einzugestehen, dass du alleine nicht weiterkommst. Suche dir für deine Krise also Hilfe:

- Mach eine Therapie oder ein professionelles Coaching.
- Sprich mit anderen Betroffenen.
- Gehe in eine Selbsthilfegruppe.

Nach meiner Panikattacke habe ich am nächsten Tag sofort mit Freunden darüber gesprochen – über Skype, da ich mich ja in Thailand befand. Und einige Zeit später habe ich eine Entspannungs-Coaching gemacht. Beides hat mir damals enorm geholfen und ohne diese Hilfe von außen wäre es mir viel schwerer gefallen, die Krise zu überstehen.

### **3. Mach dir bewusst, dass nichts für immer ist**

Die einzige Konstante im Leben ist der Wandel. Zugegeben, das ist ein ziemlich ausgelutschter Satz, doch er beinhaltet eine wichtige Wahrheit. Nichts ist für immer. Egal, wie scheiße es dir gerade geht und wie aussichtslos deine Situation gerade scheint, auch sie wird vorübergehen. Weder die schönen noch die unangenehmen Momente im Leben sind für immer. Das Leben besteht aus Höhen und Tiefen. Und nach jedem Tief geht es auch irgendwann wieder bergauf. Egal, in welcher schlimmer Krise du gerade bist, mach dir bewusst, dass auch sie irgendwann vorbei sein wird.

Es kann dir außerdem helfen, dich an alte Stärke zu erinnern. Während einer Lebenskrise sehen wir die Realität meist sehr verzerrt. Wir sehen Vieles sehr negativ und oft machen wir die Situation schlimmer als sie ist. Das führt dann dazu, dass wir uns nicht zutrauen, mit der Krise umzugehen und aus eigener Kraft etwas zu ändern. In diesen Phasen ist es sehr hilfreich, wenn du dich an deine alte Stärke erinnerst oder auch an glückliche Momente aus der Vergangenheit.

Erinnere dich an die Herausforderungen, die du schon gemeistert hast, an alte Erfolge und an all die Momente, die schön waren und dir ein Lächeln aufs Gesicht gezaubert haben. Es ist unwichtig, dass diese Momente nichts mit der aktuellen Lebenskrise zu tun haben.

Es geht nur darum, dir klarzumachen, dass du mit schwierigen Situationen umgehen kannst, dass du die Fähigkeit hast, dich gut zu fühlen und dass du auch bis jetzt immer eine Lösung gefunden hast. All das kann dir neue Kraft und neues Selbstvertrauen geben.



# 6. Versuche nicht, dich selbst zu lieben

*„Erst wenn wir nicht mehr weiter wissen, lernen wir uns selbst richtig kennen.“*

Henry David Thoreau

Beeinflusst durch unsere Konsumgesellschaft und die wachsende Selbstdarstellung im Internet glauben wir Menschen immer mehr, dass wir das Zentrum des Universums sind. Je mehr sich die Welt um uns selbst dreht, desto wichtiger glauben wir zu sein. Dadurch ist in den letzten Jahren immer mehr der Anspruch entstanden, sich selbst lieben zu müssen. Doch das ist nicht unproblematisch. So kann der Anspruch an Selbstliebe dazu führen, dass wir zu selbstbezogen und womöglich sogar narzisstisch werden.

Immer mehr Menschen nehmen sich selbst zu wichtig. Sie glauben, dass sich die ganze Welt um sie dreht und anderen Menschen dazu da sind, ihre Bedürfnisse zu erfüllen und nach ihrer Pfeife zu tanzen. Sie sind davon überzeugt, dass sie das Zentrum des Universums sind. Das führt dann zum Beispiel dazu, dass diesen Menschen jegliche Selbstreflexion fehlt, sie sehr schlecht mit Kritik umgehen können und ständige Bestätigung von anderen brauchen. Im schlimmsten Fall führt diese übertriebene Selbstbezogenheit zu Narzissmus. Natürlich hat eine gesunde Form von Selbstliebe nicht viel mit Narzissmus zu tun. Doch das Streben nach mehr Selbstliebe kann dazu führen, dass Menschen falsch abbiegen und sich selbst zu wichtig nehmen – was negative Auswirkungen auf ihr Leben hat.

Ein anderes, weitaus größeres Problem von Selbstliebe ist, dass diese immer mehr als eine notwendige Eigenschaft für ein glückliches Leben dargestellt wird. Tagtäglich postet irgendjemand auf Social Media, wie wichtig Selbstliebe doch sei. Auch beim Blick in ein beliebiges Lifestyle-Magazin wirst du an dem Thema kaum vorbeikommen. Und viele Menschen behaupten, dass du dich erst selbst lieben musst, bevor dich jemand anderes lieben kann. Doch wie wahr ist das?

Natürlich ist die Beziehung zu dir selbst wichtig. Und je besser diese Beziehung ist, desto glücklicher und zufriedener wirst du wahrscheinlich sein. Doch das heißt noch lange nicht, dass du dich über alles selbst lieben musst, bevor du ein erfülltes Leben führen kannst. Selbstliebe als notwendige Eigenschaft für ein gutes Leben vorauszusetzen führt nur dazu, dass wir unser Glück und unsere Zufriedenheit an eine weitere Bedingung

knüpfen. Auch die Aussage, dass du dich erst selbst lieben musst, bevor dich andere lieben können, sehe ich sehr kritisch. Oft genug ist es ja gerade die Liebe eines anderen Menschen, die uns hilft, alte Wunden zu heilen und uns selbst in einem besseren Licht zu sehen.

Der wachsende Anspruch, sich selbst zu lieben, kann zu viel Druck führen. Falls du nämlich nicht schon ein relativ gesundes Selbstwertgefühl hast, ist das Streben nach mehr Selbstliebe schnell überfordernd.

*„Oh Mann! Wie soll ich mich denn selbst lieben? Ich bin doch ein Versager, kann nichts und bin unwichtig. Alle scheinen das mit der Selbstliebe hinzukriegen, nur ich nicht ...“*

Zack, schon fühlst du dich noch ein bisschen beschissener als vorher. Der Anspruch, dich um jeden Preis selbst zu lieben, kann schnell dazu führen, dass du noch schlechter fühlst, weil Selbstliebe ein unerreichbares Ziel zu sein scheint. Vor allem dann, wenn du unzufrieden mit dir bist, wenig von dir hältst und glaubst, deine Meinung sei nicht wichtig. Dich dann aufzufordern, dich selbst zu lieben, ist wie wenn du mit Fäustlingen versuchst, Klavier zu spielen.

Die meisten Menschen, die sich mehr selbst lieben wollen, versuchen es früher oder später mit positiven Affirmationen. Sie reden sich also immer wieder ein, dass sie sich selbst lieben und dass sie wichtig sind. Forschungen haben jedoch gezeigt, dass positive Affirmationen nur bei denjenigen Menschen funktionieren, die schon ein gutes Selbstwertgefühl haben – also bei Menschen, die diese Affirmationen nicht wirklich brauchen. Bei unsicheren Menschen mit einem eher niedrigen Selbstwertgefühl funktionieren positive Affirmationen nicht. Oft erreichen sie sogar das Gegenteil und führen dazu, dass sich diese Menschen noch schlechter fühlen.

In einer renommierten Studie stellte sich heraus, dass positive Affirmationen („Ich bin eine liebenswürdige Person“) bei Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl durch die Bank dazu führte, dass sich diese schlechter fühlten als vorher.<sup>49</sup>

Wenn du also weit davon entfernt bist, dich gut zu finden und dir dann einredest, dass du dich selbst liebst, wirst du dich wahrscheinlich eher schlechter als besser fühlen.

Doch warum funktionieren positive Affirmationen bei vielen Menschen nicht oder führen sogar dazu, dass sie sich schlechter fühlen? Aus dem simplen Grund, dass wir einen inneren Konflikt verspüren, wenn wir uns etwas einreden, das nicht mit unseren Erfahrungen und unserem Selbstbild übereinstimmt. Suggestierst du dir etwas, das du nicht glaubst, hast du das Gefühl, dich selbst zu belügen. Und dieser innere Konflikt führt dann zu noch mehr negativen Gedanken, wodurch du dich letztendlich noch schlechter fühlst als vorher.

Nehmen wir an, du bist unzufrieden mit dir selbst und siehst dich nicht als einen lebenswürdigen Menschen. Redest du dir jetzt ein, dass du dich selbst liebst, wird sich wahrscheinlich eine kleine Stimme in deinem Kopf melden und dir widersprechen. Dein Stimme wird sagen: *Nein! Das stimmt doch gar nicht. Du liebst dich nicht selbst. Erzähle keinen Blödsinn, du Lügner!* Diese Stimme ist dein innerer Lügendetektor. Und dieser springt an, wenn du dir etwas einreden willst, das nicht mit deinem aktuellen Selbstbild und deinen Erfahrungen übereinstimmt.

Mit Anfang zwanzig war ich im Umgang mit Frauen unsicher und nervös. Damals stellte ich mich öfter mal vor den Spiegel, schaute mir tief in die Augen und sagte: Ich bin ein attraktiver, interessanter und charmanter Mann, den Frauen wollen. Diese Aussage fühlte sich jedoch falsch an. Jedes Mal sprang mein innerer Lügendetektor an und widersprach mir. Das lag daran, dass die positive Affirmation nicht meinem Selbstbild entsprach.

Jeder Mensch hat ein gewisses Selbstbild, das sich über Jahre hinweg entwickelt hat. Dieses Selbstbild basiert unter anderem auf unseren Erfahrungen, unseren Glaubenssätzen, unseren Werten und unserem Umfeld. Dein Selbstbild ist zwar nicht in Stein gemeißelt, doch es lässt sich nicht von heute auf morgen ändern. Vor allem nicht dadurch, dass du dir etwas immer wieder einredest. Wie wir in Kapitel 5 gesehen haben,

ändern sich unser Selbstbild und unsere Glaubenssätze vor allem durch unser Handeln.

Wenn eine positive Affirmation – wie zum Beispiel „Ich liebe mich“ – noch nicht mal ansatzweise deinem Selbstbild entspricht, wirst du sie nicht glauben können. Dann kannst du dich genauso gut vor den Spiegel stellen und dir vollen Ernstes einreden, dass du Batman bist. Das funktioniert natürlich nicht. Erstens, weil du nicht Batman bist. Und zweitens, weil du nicht Batman bist. Ob du dir nun suggerierst, dass du erfolgreich bist, dass du dich selbst liebst oder dass du unheimlich selbstbewusst bist – wenn es nicht deinen Erfahrungen und deinem Selbstbild entspricht, wirst du es nicht glauben können und dich dadurch wahrscheinlich noch schlechter fühlen.

Was ist also die Lösung? Anstatt zu versuchen, dich selbst zu lieben, übe dich in Selbstakzeptanz. Anstatt dir andauernd einzureden, wie toll du bist und wie sehr du dich selbst liebst, vergib dir für deine Fehler, akzeptiere deine Schwächen und nimm deine Schattenseiten an. Dich selbst zu lieben kann in manchen Momenten unmöglich erscheinen. Sich in Akzeptanz zu üben und zu lernen, die eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten anzunehmen, ist realistischer. Selbst wenn du ein sehr negatives Bild von dir hast, kannst du anfangen, deine Schattenseiten, Schwächen, Misserfolge und Fehler langsam zu akzeptieren. Statt dich also immer lieben zu wollen, übe dich in Akzeptanz und Mitgefühl. Durch Selbstakzeptanz wirst du es auch vermeiden, eine zu selbstbezogene oder sogar narzisstische Einstellung zu entwickeln.

Es scheint sogar so, dass Menschen, die sich selbst akzeptieren und verzeihen können, besser mit negativen Erfahrungen umgehen können als Menschen mit hohem Selbstwertgefühl.<sup>50</sup> Psychologen vermuten, dass das daran liegt, dass Selbstakzeptanz dir eher erlaubt, dir selbst gegenüber ehrlich zu sein und Fehler einzugestehen, während Menschen mit hohem Selbstwertgefühl unter Umständen dazu neigen, sich selbst zu belügen und das Negative zu ignorieren, um ihr Selbstbild aufrecht zu erhalten.

Bitte verstehe diese Ergebnisse und meine Aussagen nicht falsch. Ein hohes Selbstwertgefühl und eine gesunde Form von Selbstliebe sind per se fantastische Eigenschaften. Doch der Weg dazu führt vor allem darüber, dass du deine Schattenseiten akzeptierst, dir selbst verzeihst und nicht den Anspruch hast, perfekt zu sein. Wenn du dich ausschließlich auf deine positiven Seiten fokussierst und dir selbst alles schönredest, entwickelst du unter Umständen ein instabiles und ungesundes Selbstwertgefühl.

Was dir helfen wird, ein besseres Selbstbild zu entwickeln, ist zu unterscheiden zwischen dir und dem, was du tust. Viele Menschen mit einem schlechten Selbstbild schließen von ihren Handlungen auf sich selbst als Mensch. Sie begehen einen Fehler oder scheitern und denken, sie seien deshalb schlechte Menschen. Personen mit einem gesunden Selbstbild unterscheiden eher zwischen sich und dem, was sie tun.

Mach dir bewusst, dass es per se keine guten oder schlechten Menschen gibt. Es gibt nur Menschen – und diese tun gute wie auch schlechte Dinge. Auch ein Mensch, der viel Schlechtes getan hat, wird gute Seiten haben. Und auch ein Mensch, der viel Gutes tut, tut hin und wieder Schlechtes. Nur weil du einen Fehler machst, bist du also kein schlechter Mensch. Nur weil du etwas tust, das komisch ist, bist du noch kein komischer Typ. Nur weil du scheiterst, bist du noch kein Versager. Was du tust und wer du bist, sind zwei völlig verschiedene Dinge.

Das Problem ist, wenn du von deinen Taten auf dich als Mensch schließt und dich dann dafür verurteilst:

*„Oh Mann! Ich habe es heute schon wieder nicht geschafft, meinem Chef mal die Meinung zu sagen. Ich bin so ein Versager und Nichtsnutz. Ich schaffe gar nichts und werde es nie zu etwas bringen.“*

Zack, schon liegst du auf der Couch und frisst vor Frust Schokolade bis dir schlecht wird und versinkst in Selbsthass. Mach dir bewusst, dass du OK bist, so wie du bist. Es ist meistens erst der Anspruch an Selbstliebe, der uns überhaupt auf die Idee bringt, uns zu bewerten. Doch du kannst gar nicht nur schlecht oder gut sein. Wir sind alle nur Menschen, die Dinge

tun. Und diese Dinge sind manchmal gut und manchmal weniger gut. Aber das alleine macht uns noch nicht zu guten oder schlechten Menschen. Nur, weil du mal etwas Komisches sagst, deine Angst nicht überwindest, versagst, einen Fehler begehst oder scheiterst, bist du noch lange nicht weniger Wert oder ein schlechterer Mensch.

## **Warum du öfter an dir selbst zweifeln solltest**

Keiner mag Selbstzweifel. Sie stehen für Unsicherheit, mangelndes Selbstbewusstsein und Angst vor dem Versagen. Sie können dir jeglichen Mut rauben und dazu führen, dass du dich klein und wertlos fühlst. Selbstzweifel sind die Spielverderber auf einer guten Party. Alles läuft super, bis die Selbstzweifel auftauchen. Aber weißt du was? Selbstzweifel sind wichtig. Verdammt wichtig sogar. Ich weiß, ich weiß, das klingt verrückt. Doch Selbstzweifel können tatsächlich dein Leben verbessern. Selbstzweifel helfen dir nämlich, dich besser zu reflektieren, dir Fehler einzugestehen und Risiken besser abzuschätzen.

Mein Business ist zwei Jahre lang stagniert, weil ich nicht an mir selbst gezweifelt habe. Ich dachte, ich wäre besser als die anderen Blogger und analysierte meine Arbeit zu wenig. Erst als ich anfing, an mir und meiner Arbeit zu zweifeln, erkannte ich, dass ich immer wieder die gleichen Fehler gemacht hatte und mich deshalb im Kreis drehte. Es gibt genug Beispiele von Konzernmanagern, die ganze Firmen in den Ruin getrieben haben, weil sie zu wenig an sich selbst zweifelten. Sie waren unfähig, ihre eigenen Überzeugungen zu hinterfragen und sich einzugestehen, dass sie falsch lagen. Mal ganz zu schweigen von Anführern, die ganze Länder in den Krieg getrieben haben. Die Welt wäre ein weitaus besserer Ort, wenn machtvolle Menschen ein wenig öfter an ihren Ansichten und Entscheidungen zweifeln würden.

Auch ist es schlichtweg nicht wahr, dass erfolgreiche Menschen keine Selbstzweifel haben. Ganz im Gegenteil. Viele erfolgreiche Leute haben sehr viele Selbstzweifel. Und weil sie immer wieder an sich selbst zweifeln

und dem, was sie tun, werden sie besser und besser. Je mehr ich schreibe, desto mehr Zweifel habe ich daran. Ich hinterfrage immer wieder, ob meine Texte hilfreich, klar und unterhaltsam sind. Doch nicht nur das. Ich hinterfrage auch meine eigenen Ansichten. Und diese Zweifel führen dazu, dass ich immer besser schreibe und immer mehr Menschen erreiche.

Mittlerweile wurde herausgefunden, dass auch gewisse Tiere die Fähigkeit haben, an sich zu zweifeln. Affen zum Beispiel haben Selbstzweifel.<sup>51</sup> Manche Tiere sind sich bewusst darüber, dass sie etwas gerade nicht wissen. Sie verspüren somit Unsicherheit bezogen auf ihre eigenen Fähigkeiten. Das zeigt, dass wir nicht die Einzigen sind, die an sich selbst zweifeln und das Selbstzweifel wahrscheinlich evolutionäre Ursachen haben.

Einer der großen Vorteile von Selbstzweifeln ist, dass du dich besser vorbereitest. Stell dir vor, du hast ein Bewerbungsgespräch. Da du jedoch von dir und deinen Fähigkeiten absolut überzeugt bist, bereitest du dich nicht gut genug darauf vor. Weder recherchierst du ausreichende Informationen über den Arbeitgeber, noch überlegst du dir, welche Fragen sie dir im Bewerbungsgespräch stellen könnten. Wieso auch? Du bist doch schließlich der coolste Motherfucker, den dieser Planet jemals gesehen hat. Als du aber im Bewerbungsgespräch bist, wirst du so richtig auseinandergenommen – und bekommst den Job nicht. Oder stell dir vor, du willst deinen ersten Marathon laufen. Wenn du nicht an dir selbst zweifelst, wirst du wahrscheinlich nicht genug trainieren, dumme Anfängerfehler machen und unter Umständen scheitern, weil du das ganze Vorhaben unterschätzt hast.

Vor kurzem saß ich beim Abendessen mit einem guten Freund. Er erzählte mir, dass er in seinem Leben immer wieder an sich selbst gezweifelt hat. Zuerst hat er daran gezweifelt, ob er das Abitur besteht. Dann, ob er fürs Medizin-Studium angenommen wird. Dann, ob er das Medizin-Studium abschließen kann. Und danach hat er daran gezweifelt, ob er sich nach dem Studium selbstständig machen kann. Er fragte mich, warum er immer an sich gezweifelt habe, obwohl er dann doch immer alles geschafft hat. Ich



erklärte ihm, dass er all diese Dinge vielleicht ja nur deshalb schaffte, weil er an sich selbst gezweifelt hatte. Vermutlich haben die Selbstzweifel ihm dabei geholfen, sich gut vorzubereiten und genug zu lernen.

So unangenehm Selbstzweifel auch sind, sie helfen dir dabei, dich besser vorzubereiten. Wenn du glaubst, du kannst etwas schon, oder überzeugt davon bist, dass du alles schaffst, gibst du dir weniger Mühe. Wenn du jedoch nicht sicher bist und vielleicht sogar Angst davor hast, es nicht zu schaffen, dann gibst du alles. Selbstzweifel und Angst können verdammt gute Motivatoren sein. Deshalb können dir Selbstzweifel auch dabei helfen, bessere Leistungen zu erbringen.<sup>52</sup>

Selbstzweifel führen jedoch nicht nur dazu, dass du dich besser vorbereitest. Sie erlauben dir auch, dich selbst und deine Fähigkeiten besser einzuschätzen und eventuelle Risiken zu erkennen. Stell dir vor, du hast eine absolut geniale Geschäftsidee. Also zumindest glaubst du, dass die Idee absolut genial ist. Und weil deine Idee so absolut genial ist und zu 100% funktionieren wird, malst du dir gedanklich schon aus, wie du bald Millionen machst und *Dom Pérignon* trinkst, als wäre es Apfelsaft.

Motiviert durch deine Vision spazierst du ins Büro deines Chefs, sagst ihm mit einem breiten Grinsen, dass er dich mal am Arsch lecken kann, und kündigst deinen Job. Leider merkst du ein paar Monate später, dass deine geniale Geschäftsidee ein absoluter Reinfluss ist und du damit keinen Cent verdienen wirst. Ein paar mehr Selbstzweifel hätten dir in diesem Fall verdammt gut getan. Denn du hättest du ganze ein wenig kritischer betrachtet.

- Was sind die größten Risiken bei meinem Vorhaben?
- Hat meine Geschäftsidee überhaupt eine Chance?
- Besitze ich die nötigen Fähigkeiten, um mich meiner Idee selbstständig zu machen?
- Wie lange wird es brauchen, bis ich profitabel bin?

- Was kann ich machen, falls ich scheitere?

Ganz egal, ob du abnehmen möchtest, eine neue Beziehung eingehst, eine Weltreise planst oder deinen Job wechseln willst, Selbstzweifel helfen dir dabei, bessere Entscheidungen zu treffen. Du wirst dich besser vorbereiten, dich auf deine Stärken konzentrieren und Risiken realistischer einschätzen.

Die Vorteile von Selbstzweifel hören hier noch nicht auf. Selbstzweifel helfen dir nämlich auch dabei, besser über dich selbst zu reflektieren. Stell dir vor, deine Beziehung kriselt. Ihr streitet wegen Belanglosigkeiten, spricht aneinander vorbei und wie sich Sex anfühlt, kannst du mittlerweile nur noch erraten. Wenn du jetzt nicht fähig bist, an dir selbst zu zweifeln, wirst du dir nicht eingestehen können, dass das Ganze auch mit dir zu tun hat. Du wirst stattdessen überzeugt davon sein, dass das Problem einzig und allein dein Partner ist. Falls du einen Partner, einen Freund oder einen Verwandten hast, der unfähig ist, sich selbst zu reflektieren, weißt du, wie schwer es ist, mit so einem Menschen umzugehen.

Als ich vor einigen Jahren in Brasilien lebte, datete ich eine junge Brasilianerin. Sie war eine wunderschöne und liebevolle Frau. Allerdings fehlte ihr jegliche Selbstreflexion. Sie war einer der ganz wenigen Menschen, die mich mit ihrer Unreflektiertheit regelmäßig zur Weißglut brachten. Es war schlichtweg nicht möglich, mit ihr ein erwachsenes Gespräch zu führen. Egal, worum wir gerade diskutierten oder was das Problem war, laut ihr war es immer zu 100% meine Schuld. So sehr ich sie mochte, ich musste sie irgendwann verlassen.

Wenn du von deinen Ansichten zu überzeugt bist, bist du unfähig, deine Meinung zu hinterfragen, dir Fehler einzugestehen und neue Ideen anzunehmen. Zu viel Selbstsicherheit führt zu Verweigerung und Stagnation. Wenn du zu sehr von deinen Ansichten überzeugt bist, kannst du nicht offen sein für neue Informationen oder neue Ideen. Du bist dann unfähig zu wachsen, dich zu verbessern, aus Fehlern zu lernen oder auf unkonventionelle Ideen zu kommen. Und das kann dir ganz schnell zum Verhängnis werden: Wir Menschen sind nämlich verdammt gut darin, uns selbst zu täuschen. Wir alle – ja, auch du Pflaume – neigen dazu, beim

Wahrnehmen, Erinnern, Denken und Urteilen systematische Denkfehler zu begehen. Psychologen bezeichnen das als kognitive Verzerrung. Wir sehen die Welt also nicht so, wie sie ist, sondern so, wie wir sie sehen wollen. Viele dieser Denkfehler, die wir regelmäßig begehen, beeinflussen unser Leben stark.

Wir haben bereits gesehen haben, schätzen wir zum Beispiel oft falsch ein, was uns glücklich macht. Wir rennen gewissen Zielen hinterher – ein eigenes Haus, ein neues Auto, eine Beförderung – und falls wir sie erreichen, merken wir plötzlich, dass sie uns langfristig nicht glücklicher machen. Auf der anderen Seite überschätzen wir oft, wie unglücklich uns ein negatives Ereignis machen wird. Wir glauben, dass wir für immer todunglücklich wären, wenn wir krank werden würden, unseren Job verlieren oder unser Partner uns verlässt. Nach einer gewissen Adaptationszeit sind wir aber meistens genauso glücklich wie vor dem Ereignis.

Dass wir so schlecht einschätzen, was uns glücklich oder unglücklich macht, liegt am sogenannten *Impact Bias*.<sup>53</sup> Durch diesen Denkfehler schätzen wir nämlich falsch ein, wie ein Ereignis in der Zukunft unsere Gefühle beeinflusst. Zum einen überschätzen wir, wie viel glücklicher uns ein positives Ereignis macht, und zum anderen überschätzen wir den Einfluss eines negatives Ereignisses.

Eine weiterer systematischer Denkfehler, der dir das Leben schwer machen kann, ist die *kognitive Dissonanz*. Dieser Begriff erklärt den negativen Gefühlszustand, der entsteht, wenn wir unvereinbare Gedanken, Meinungen, Einstellungen, Wünsche oder Absichten haben. Da diese Gefühlsverwirrung sehr unangenehm ist, versuchen wir, diesen Zustand schnellstmöglich aufzulösen.<sup>54</sup> Das führt jedoch oft dazu, dass wir unsere Meinung, unsere Einstellung oder sogar unsere Überzeugung so lange anpassen, bis sich der innere Konflikt aufgelöst hat.

Stell dir zum Beispiel vor, du kaufst dir ein neues Smartphone. Du gibst dafür ein Haufen Geld aus, doch es hat dir einfach so gut gefallen und du glaubst, damit ein paar Arbeitskollegen beeindrucken zu können. Ein paar

Wochen nach dem Kauf erscheint jedoch ein Testbericht, der erklärt, dass dein Smartphone im Vergleich zur Konkurrenz sehr schlecht abschneidet. Die Kamera macht schlechtere Bilder, der Akku hält nur halb so lang und das scheiß Ding ist auch noch deutlich teurer als die Konkurrenz. Jetzt verspürst du wahrscheinlich einen inneren Konflikt. Und weil sich dieser Konflikt unangenehm anfühlt, wirst du dir deine Entscheidung schönreden. Du wirst dir einreden, dass dir die Fotoqualität nicht so wichtig ist, dass du mit der kürzeren Akkulaufzeit wunderbar zu recht kommst und dass dein Modell sicherlich teurer ist, weil es in anderen Bereichen – die nicht im Test erwähnt wurden – besser ist als die Konkurrenz.

Oder stell dir vor, du fängst einen neuen Job ab. Dein Gehalt ist doppelt so hoch wie in deinem vorherigen Job, du verstehst dich mit deinen Arbeitskollegen super und dein Vorgesetzter ist sehr verständnisvoll und aufbauend. Du bist überglücklich. Doch nach einiger Zeit findest du heraus, dass deine Firma ihre Produkte in Bangladesch produzieren lässt und die Fabrikarbeiter unter unmenschlichen Arbeitsbedingungen leiden. Was tust du nun? Entweder sind deine Werte so stark, dass du den Job kündigst, oder du wirst dir das Ganze irgendwie erklären müssen. Du wirst dir also einreden, dass das ja alle großen Firmen so machen, dass du daran sowieso nichts ändern kannst oder dass die Arbeiter ja nicht gezwungen werden, sondern auch kündigen könnten.

Das Phänomen der kognitiven Dissonanz führt häufig dazu, dass wir uns die Dinge so lange zurecht biegen, bis wir damit leben können. Dass das zu Problemen in deinem Leben führen kann, muss ich dir wohl kaum erklären.

Der Denkfehler mit dem wahrscheinlich größten Einfluss auf dein Leben ist allerdings der Bestätigungsfehler. Der Bestätigungsfehler ist seit Jahrzehnten bekannt und wurde mittlerweile sehr gut erforscht.<sup>55</sup> Er beschreibt die menschliche Tendenz, vor allem das wahrzunehmen, was unsere bereits vorhandenen Ansichten bestätigt. Unbewusst suchen wir also Beweise, die das bestätigen, was wir schon glauben. Das führt dazu, dass wir Behauptungen, die nicht unserer Meinung entsprechen, für

unglaublich halten, Dinge so sehen, wie wir sie sehen wollen, und uns besser an die Dinge erinnern, die unseren Ansichten entsprechen.

Einige Menschen haben zum Beispiel das Vorurteil, dass Frauen nicht gut Autofahren können. Wird ihnen an einer Kreuzung die Vorfahrt genommen und der Fahrer ist zufälligerweise eine Frau, bestätigt das ihre Ansicht: *Ich wusste es, Frau am Steuer!* Die Situationen, in denen Männer am Steuer Mist gebaut haben oder in denen Frauen gut gefahren sind, nehmen sie nicht zur Kenntnis.

Oder nehmen wir zum Beispiel an, du findest dich selbst ein bisschen zu klein. Und deshalb glaubst du, dass andere Menschen dich nicht ernst nehmen. Wann immer du jetzt das Gefühl hast, dass ein Mensch dich übergeht – zum Beispiel bei der Arbeit – wirst du denken, dass es an deiner Größe liegt. Die Menschen, die deine Meinung ernst nehmen, wirst du wahrscheinlich gar nicht bemerken. Ebenso wenig wird dir auffallen, dass auch die Meinung größerer Menschen manchmal übergangen wird. Du wirst immer nur auf die Situationen achten, die deine Meinung bestätigen.

Der Bestätigungsfehler führt also dazu, dass wir immer wieder Bestätigung für das finden, was wir ohnehin schon glauben. Und wenn wir uns erst mal eine Meinung gebildet haben, hinterfragen wir diese nur noch sehr selten.<sup>56</sup> Das ist auch einer der Gründe, warum es so schwer ist, die eigenen Glaubenssätze zu ändern. Wir suchen unbewusst nämlich immer wieder nach Bestätigung für das, was wir sowieso schon glauben.

Ich habe dir hier einige der bekanntesten Denkfehler erklärt, die wir Menschen tagtäglich begehen. Es gibt jedoch noch viele weitere, die unser Handeln und Denken beeinflussen. Ja, unser Verstand leistet Unglaubliches. Doch er täuscht uns auch immer wieder. Und genau deshalb ist es wichtig, dass du immer wieder an dir selbst und deinen Ansichten zweifelst. Erst wenn du zweifelst, bist du auch fähig, deine Glaubenssätze, dein Verhalten und deine bisherigen Entscheidungen zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern.

Ich weiß, was du jetzt denkst:

*„Anchu, all diese interessanten Erkenntnisse machen mich ganz wuschig, aber was ist mit diesen verdammten Selbstzweifeln, die mich innerlich auffressen und mich lähmen?“*

Schön, dass du fragst. Paradoxerweise können dir auch hier Selbstzweifel weiterhelfen. Sie können dir nämlich dabei helfen, deine eigenen Selbstzweifel zu überwinden. Ja, du liest richtig. Damit du kurz Zeit hast, um den Knoten in deinem Kopf zu lösen, wiederhole ich das Ganze nochmal: Du kannst deine Selbstzweifel dadurch überwinden, dass du mehr an dir selbst zweifelst. Lass mich das erklären.

Es gibt gute und schlechte Selbstzweifel. Die guten Selbstzweifel führen dazu, dass du dich hinterfragst, dir Fehler eingestehen kannst und dich besser vorbereitest. Die schlechten Selbstzweifel sind die, die dich lähmen. Das sind zum Beispiel diese:

- Das schaffe ich doch nie.
- Ich bin nicht liebenswürdig.
- Keiner mag mich.
- Es wird sich doch sowieso nichts ändern.
- Etc.

Um genau zu sein, sind dies eigentlich keine Selbstzweifel. Es sind viel mehr negative Überzeugungen, die du von dir selbst hast. Während selbstverliebte Menschen davon überzeugt sind, die intelligentesten, attraktivsten und coolsten Typen auf diesem Planeten zu sein, bist du davon überzeugt, dumm, hässlich und schlecht zu sein. Und jetzt rate Mal, was der erste Schritt ist, um diese Selbstzweifel zu ändern. Genau. An ihnen zu zweifeln.

Zweifle an deinen eigenen negativen Überzeugungen. Wahrscheinlich gehst du momentan davon aus, dass diese Überzeugungen der Realität entsprechen. Aber letztendlich ist es nur eine Meinung, die du über dich

selbst hast. Wir bereits gesehen haben, nehmen wir unsere Gedanken oft als Fakten an. Das sind sie aber natürlich nicht. Deine Ansichten über dich und das Leben (ob positiv oder negativ) sind keine Fakten, sondern nur eine mögliche Sichtweise. Es kann sein, dass deine Ansichten sehr hartnäckig sind, weil du sie dir jahrelang immer wieder eingeredet hast. Doch das heißt noch lange nicht, dass sie der Realität entsprechen. Und deshalb solltest du erst recht an ihnen zweifeln. Ein paar Beispiele:

- Selbstzweifel: „Ich kann das nicht.“  
Warum glaube ich, dass ich das nicht kann? Habe ich es überhaupt probiert? Habe ich mir erlaubt, Fehler zu machen und daraus zu lernen? Habe ich mich informiert, wie ich es schaffen könnte?
- Selbstzweifel: „Ich bin nicht gut genug.“  
Was heißt es überhaupt, gut genug zu sein? Warum muss ich überhaupt etwas tun, um gut genug zu sein? An welchen Werten messe ich mich gerade? Was ist, wenn ich schon gut genug bin, einfach weil ich existiere?
- Selbstzweifel: „Ich kann sowieso nichts verändern.“  
Warum glaube ich, dass ich nichts verändern kann? Habe ich es überhaupt probiert? Wenn andere Menschen etwas verändern können, warum sollte ich es dann nicht auch können? Veränderung brauchen häufig Zeit – habe ich mir überhaupt die Zeit gegeben, um wirklich etwas verändern zu können?

Abgesehen davon, dass du an deinen negativen Überzeugungen zweifelst, kannst du gezielt nach Gegenbeispielen suchen. Nehmen wir als Beispiel die Überzeugung „Ich bin wertlos.“ Du kannst dich zu erst einmal fragen, was „wertlos“ überhaupt bedeutet:

- Bist du keinem Menschen auf dieser Welt wichtig?
- Kannst du dich selbst nicht leiden?
- Behandeln dich andere nicht so, wie du es dir wünschst?

Schon das Hinterfragen nimmt der Überzeugung ein wenig Kraft, weil du dich durch das logische Hinterfragen weniger mit ihr identifizierst. Der nächste Schritt ist, Gegenbeispiele zu finden:

- Ich kann nicht vollkommen wertlos sein, weil es Menschen gibt, denen ich wichtig bin (Partner, Familie, Freunde, etc.).
- Es stimmt auch nicht, dass ich immer alles an mir schrecklich finde. Es gab Momenten in meinem Leben, da war ich stolz auf mich und mit mir zufrieden.
- Es stimmt zwar, dass mich Menschen manchmal nicht fair behandeln. Aber das geht auch anderen Menschen so. Und wenn ich überlege, gibt es auch viele Menschen, die mich sehr gut behandeln und sehr freundlich zu mir sind.

Wenn du deine negativen Glaubenssätze und Selbstzweifel hinterfragst, wirst du fast immer logische und reale Gründe finden, die dagegen sprechen. Und weil diese real und logisch sind, erscheinen sie dir wahrscheinlich auch glaubhaft. Das kann dir dabei helfen, diesen Glaubenssätze ein wenig ihrer Macht über dich zu entnehmen. Und falls dir das logische Hinterfragen deiner negativen Gedanken nicht weiterhilft, kannst du dich immer noch dazu entscheiden, deinen Gedanken nicht zu glauben. Genau so, wie du den überschwänglich strahlenden Mitarbeiter von UNICEF in der Fußgängerzone ignorierst, kannst du auch deine Gedanken ignorieren. Deine Gedanken sind keine Fakten. Du kannst also selbst entscheiden, ob du einem Gedanken glauben willst oder nicht. Und gewisse Gedanken sollten dir schlichtweg am Arsch vorbeigehen.

Sehr selbstsichere Menschen zweifeln selten an ihren Fähigkeiten und trauen sich (fast) alles zu. Sehr unsichere Menschen mit einem schlechten Selbstbild zweifeln nur selten an ihrer negativen Sicht über sich selbst. Falls du also unter großen Selbstzweifeln leidest, hinterfrage diese. Zweifle an deinen Selbstzweifeln. Das ist der erste Schritt zur Veränderung. Der zweite Schritt ist dann, die „Halt deine Schnauze und mach etwas“-Regel anzuwenden: Also auch etwas zu tun. Dich selbst durch deine Handlungen



davon überzeugen, dass deine Selbstzweifel unberechtigt sind, ist der effektivste Weg, um diese zu überwinden.

Ich würde dir jedoch nicht nur dazu raten, mehr an dir selbst zu zweifeln, sondern auch an den Informationen, die du erhältst. Das ist heute wichtiger als je zuvor. Wir werden tagtäglich mit Millionen von Informationen überflutet. Internet, Fernsehen, Radio, Werbung. Während Menschen früher unter Informationsmangel litten, leiden wir heute unter Informationsüberfluss. Vor allem das Internet hat Vieles verändert. Abgesehen davon, dass du dir jegliche Art von Pornographie anschauen kannst, findest du mit ein paar Klicks auch Bestätigung für genau das, was du glaubst.

Männer sind aus biologischen Gründen intelligenter als Frauen? Russland plant in Deutschland einzumarschieren? Jede auf dem Markt erhältliche Zahnpasta beinhaltet Inhaltsstoffe, die deine Willenskraft schwächen und dich dumm machen, damit du mehr konsumierst? Besitzer von Chihuahuas haben einen niedrigeren IQ? Ein paar Klicks und du findest sehr wahrscheinlich eine Menge Artikel, Foren und ganze Webseiten, die deine Thesen bestätigen – ganz egal, wie absurd sie sein mögen. Dass das nicht unproblematisch ist, liegt auf der Hand.

Halte dir immer vor Augen, dass Informationen Macht bedeuten. Aus diesem Grund sind Informationen selten objektiv und auch nicht immer wahr. Wie ich schon im dritten Kapitel erklärt habe, präsentieren dir die Medien ein verzerrtes Bild der Welt, weil negative Nachrichten schlichtweg das bessere Geschäft sind. Und dass Werbung kein anderes Ziel hat, als dich zum Konsumieren zu bewegen, musst ich dir wohl kaum erklären. Deshalb liegt es in der Verantwortung jedes Einzelnen, Informationen zu hinterfragen und nicht alles zu glauben. Hierzu ein kleines Beispiel aus der Selbsthilfe-Industrie.

In vielen Büchern, in denen es um Motivation und Zielsetzung geht, wird die Yale-Studie zitiert. In dieser legendären Studie wurde Studenten der Yale Universität des Jahres 1953 über ihre Ziele befragt. Nur 3% der befragten Studenten gaben an, konkrete Lebensziele formuliert und

aufgeschrieben zu haben. Zwei Jahrzehnte später spürten Forscher die Studenten dieser Studie wieder auf. Und das Ergebnis war bahnbrechend: Die 3% der Studenten, die klare Ziele für sich definiert und aufgeschrieben hatten, waren reicher als die restlichen 97% der Befragten zusammen.

Die Studie zeigte eindrucksvoll, wie wichtig es ist, konkret formulierte Ziele im Leben zu haben. Das einzige Problem an der Studie: Sie fand niemals statt. Vor einigen Jahren wollte ein Journalist des Magazins *Fast Company* die Studie genauer analysieren. Doch obwohl die Studie oft erwähnt wurde, ist sie nie in einer Fachzeitschrift oder Ähnlichem erschienen. Also fragte der Journalist bei den bekanntesten Persönlichkeiten der Selbsthilfe-Industrie nach, die diese Studie gerne zitieren.

Zu erst erkundigte er sich bei Tony Robbins nach der Quelle der Studie. Tony Robbins konnte jedoch nicht weiterhelfen und antwortete, dass der Journalist doch mal Brian Tracy fragen solle. Dieser wusste es auch nicht und verwies auf Zig Ziglar, der wiederum auf Tony Robbins verwies. Der Autor Oliver Burkeman, von dem ich diese Anekdote habe, rief letztendlich persönlich bei der Yale Universität an, um sich nach der Studie zu erkunden. Dort wurden alle Archive gründlich geprüft und damalige Mitarbeiter befragt. Letztendlich kam man zu dem Schluss, dass die Studie nie stattgefunden habe.

Ich möchte nicht, dass du dich in absurde Verschwörungstheorien reinsteigerst und niemandem mehr traust. Doch du solltest die Informationen, die du erhältst, mit einer gesunden Portion Skepsis aufnehmen. Glaube nicht alles, was du liest oder hörst. Und nur, weil viele etwas behaupten, heißt das noch lange nicht, dass es auch wahr ist. Hinterfrage das, was andere dir sagen. Hinterfrage die Informationen, die du aufnimmst. Und falls du dich gerade wunderst: Ja, hinterfrage auch dieses Buch.

Du sollst nicht allem, was ich schreibe, blind vertrauen. Denke für dich selbst nach und überlege, was dir weiterhilft und was nicht. Wenn es dir hilft, immer alles positiv zu sehen oder daran zu glauben, dass das liebe

Universum dir alle Wünsche erfüllen wird, dann tue es. Ich möchte dir mit diesem Buch dabei helfen, ein besseres Leben zu führen. Wenn dir das gelingt, in dem du das exakte Gegenteil von dem tust, was ich dir erkläre, ist das für mich in Ordnung. Ich habe für dieses Buch unheimlich viel recherchiert, lange reflektiert und es basiert auf wissenschaftlichen Studien und psychologischen Erkenntnissen. Doch das bedeutet noch lange nicht, dass es deshalb auch dir weiterhelfen muss. Letztendlich musst du selbst herausfinden, was für dich funktioniert.

Es gibt keine absolute Wahrheit. Das ist die bittere Pille, die die wenigsten Menschen schlucken wollen. Menschen wünschen sich simple und absolute Antworten. Schwarz oder Weiß. Ja oder nein. Gut oder böse. Doch das Leben ist komplex. Und meistens sind die Dinge nicht schwarz oder weiß. Sondern grau. Also, zweifle öfters. An dir selbst. An deinen Entscheidungen. An deinen Ansichten. Und an den Informationen, die auf aufnimmst.

## **Aber ... Alle anderen sind besser als ich!**

Stell dir vor, dein Chef ruft dich in sein Büro. Er ist unheimlich gut gelaunt und lobt dich für deine tolle Arbeit. Weil er mit dir so zufrieden ist, gibt er dir eine Gehaltserhöhung von 500 Euro. Du bist völlig perplex und kannst das Ganze kaum fassen. Du bist überglücklich und glaubst, dass dein Chef der wohl beste Mensch der Welt ist. Dann überlegst du dir, was du mit dem extra Geld machen wirst. Du kannst öfter mal in den Urlaub fahren, dir ein paar neue Möbel kaufen oder jeden Monat etwas Geld anlegen. Gutgelaunt und hochmotiviert kommst du am nächsten Tag zur Arbeit. Doch dann erfährst du, dass all deine Kollegen ebenfalls eine Gehaltserhöhung bekommen haben. Allerdings erhalten sie nicht 500 Euro mehr pro Monat, sondern sogar 700 Euro! Deine Freude weicht Ärger, Enttäuschung und Frustration.

*„Was fällt diesem verdammten Arschloch bloß ein?! Wie kann er es wagen, jedem in der Abteilung 700 Euro mehr zu geben und mir nur 500? Ich hasse dieses Schwein.“*

An deiner absoluten Position hat sich nichts geändert. Doch im Vergleich zu anderen stehst du nun schlecht da. Und das ist ein verdammt wichtiger Punkt. Wie es uns geht, hängt nämlich auch stark davon ab, wie wir im Vergleich mit anderen dastehen. Wenn du dich mit anderen Menschen vergleichst und dabei gut wegkommst, wirst du dich gut fühlen. Wenn du beim Vergleich jedoch schlecht wegkommst, wirst du dich schlecht fühlen. Soziale Vergleiche beeinflussen stark, wie wir uns fühlen.

Die meisten Menschen würden zum Beispiel lieber in einer Welt leben, in der sie 50.000 Dollar verdienen und andere 25.000 Dollar bekämen, als in einer Welt, in der sie 100.000 Dollar zur Verfügung hätten und andere 200.000 Dollar.<sup>57</sup> Wie es dir geht, hängt stark davon ab, wie es anderen geht. Das ist auch der Grund, warum in glücklichen Ländern die Selbstmordrate höher ist. Der Glücksforscher Meik Wiking nennt es das Glücks-Selbstmord-Paradox. Er erklärt, dass es besonders belastend ist, unglücklich zu sein, wenn alle anderen um dich herum glücklich erscheinen. In den Ländern, in denen Menschen also generell am glücklichsten sind, ist es besonders belastend, wenn es dir nicht gut geht. Und deshalb ist in diesen Ländern auch die Selbstmordrate in der Regel höher.

Wahrscheinlich hast du auch schon mal gehört, dass du nicht mit anderen vergleichen sollst. Das ist zwar ein gut gemeinter Tipp, er ist jedoch kaum umsetzbar. Uns mit anderen zu vergleichen ist nämlich ein menschliches Bedürfnis.<sup>58</sup> Jeder Mensch vergleicht sich bewusst und unbewusst mit anderen Menschen. Wir wollen schließlich sehen, wo wir im Leben stehen. Soziale Vergleiche führen auch nicht automatisch dazu, dass du dich schlecht fühlst. Es hängt nur davon ab, ob du dich nach oben oder nach unten vergleichst. Wenn du dich ständig mit Menschen vergleichst, die mehr Geld verdienen als du, attraktiver sind oder mehr erreicht haben, wirst du dich schlechter fühlen. Vergleichst du dich aber mit Menschen, die

weniger als du verdienen, unattraktiver sind als du oder in deinen Augen weniger erreicht haben, wirst du dich besser fühlen.

Nehmen wir zum Beispiel an, du hast einen Freund, der deutlich mehr als du verdient. Er hat ein schönes Haus, fährt ein tolles Auto und macht regelmäßig Urlaub. Er hat all das erreicht, was du dir wünschst – und das, obwohl er sogar noch jünger ist als du! Wenn du dich nun ständig mit ihm vergleichst, wirst du dich schlecht fühlen. Du wirst dir dumm und klein vorkommen. Wenn du dich jedoch auch mit deinen anderen Bekannten vergleichst, die vielleicht weniger als du verdienen und schlechter dastehen, wird es dir besser gehen. Das Problem ist also nicht, dass du dich mit anderen vergleichst. Das Problem ist, dass du dich immer nur mit denen vergleichst, die besser dastehen als du. Und das ist heutzutage einfacher als je zuvor.

Vor einigen Jahren konntest du dich lediglich mit den Menschen aus deinem direkten Umfeld vergleichen. Freunde, Verwandte, Arbeitskollegen. Durch das Internet kannst du dich dagegen heute mit den attraktivsten, intelligentesten und erfolgreichsten Menschen der Welt messen. Hinzu kommt, dass wir täglich mit Extremen konfrontiert werden. Du musst dich nur schnell auf Instagram einloggen und schon siehst du einen Zwanzigjährigen, der eine clevere App erfunden hat und jetzt Multimillionär ist, eine dreifache Mutter, die den Körper eines Fitnessmodels hat oder ein Pärchen, das seine Bürojobs gekündigt hat und seit zwei Jahren glücklich um die Welt reist. Im Zeitalter von Facebook, Instagram und Youtube werden wir ständig mit Extremen konfrontiert und glauben, sie entsprächen der Normalität. Da fällt es schwer, nicht das Gefühl zu bekommen, man wäre verdammt dumm und verpasse etwas.

Soziale Vergleiche werden also erst dann zu einem Problem, wenn du dich immer nur nach oben vergleichst. Wenn du nur siehst, dass andere mehr haben, dass sie etwas besser können oder dass sie attraktiver sind. So lange du dich auch nach unten vergleichst und siehst, dass es dir auch besser als vielen anderen geht, sind soziale Vergleiche vollkommen OK. Auch wenn

du dich ab und an nach oben vergleichst, ist das in Ordnung, weil es dich motivieren kann.

Es geht also nicht darum, dass du aufhörst, dich mit anderen Menschen zu vergleichen. Das wäre so, wie einem Hund das Bellen zu untersagen. Es liegt nun mal in unserer Natur, dass wir uns mit anderen vergleichen. Es ist jedoch wichtig, dass du dich besser vergleichst.

Ein wichtiger Schritt ist, dich zu fragen, ob dein Vergleich fair ist. Wenn ich mich zum Beispiel mit einem Autor vergleiche, der seit zwanzig Jahren schreibt, ist das kein fairer Vergleich. Er hat viermal so viel Schreiberfahrung wie ich und es ist vollkommen normal, dass seine Texte inhaltlich wie stilistisch besser sind als meine.

Wenn du also zum Beispiel eine dreifache Mutter bist, ist es unfair, wenn du dich mit einem zwanzigjährigen Fitnessmodel vergleichst, deren Job es ist, nackt gut auszusehen. Genauso unfair ist es, wenn du dein Gehalt mit dem deines Arbeitskollegen vergleichst, der schon fünf Jahre länger in der Firma ist als du. Es völlig normal, dass er mehr verdient. Wenn du dich also mit anderen vergleichst, achte darauf, dass du nicht Äpfel mit Birnen vergleichst.

Abgesehen davon solltest du dich auch immer fragen, welchen Preis Menschen für ihre Erfolge gezahlt haben. Es gibt sicherlich irgendeine Dreifach-Mutter auf dieser Welt, die aussieht wie ein Bikinimodel. Es ist auch gut möglich, dass dein Arbeitskollege mehr verdient, obwohl du schon länger in der Firma bist als er. Selbst wenn du dich fair vergleichst, wird es immer wieder Menschen geben, die reicher, attraktiver, charmanter oder cleverer sind als du. Deshalb solltest du dir bewusst machen, welchen Preis sie für ihren Erfolg zahlen. Wenn wir uns vergleichen, sehen wir oft nur das Ergebnis und vergessen, was Menschen dafür geleistet haben.

Sjard Roscher ist McFit-Fitnessmodel. Und ein Freund von mir. Dieser Kerl hat einen absoluten Traumkörper. Beneide ich ihn? Nein, kein bisschen. Weil ich weiß, welchen Preis er dafür zahlt und ich nicht bereit wäre, diesen zu zahlen. Auf meinem 30. Geburtstag trank er nur Wasser,

obwohl ich mit einem Bier mit ihm anstoßen wollte. Auch hatte er eine Tupperdose mit seinem Essen dabei. Das Essen hatte er sich vorgekocht und die Portion war abgewogen. An dem Abend erzählte er mir, dass er seit über 3 Jahren nicht eine einzige Trainingseinheit verpasst hat. Egal, ob er müde war oder keine Lust hatte, er ging trainieren.

Wenn du das nächste Mal jemanden beneidest, mach dir bewusst, welchen Preis dieser Mensch für seine Leistung und seine Erfolge gezahlt hat. Und dann überlege dir, ob du bereit wärst, diesen Preis zu zahlen.

# 7. Du bist nicht unsterblich

*„Wir werden alle sterben, jeder von uns, was für ein Zirkus! Das alleine sollte uns dazu bringen, uns zu lieben, aber das tut es nicht. Wir werden terrorisiert von Kleinigkeiten, zerfressen von gar nichts.“*

Charles Bukowski



Während meines Ingenieursstudiums machte ich ein Austauschjahr in Italien. Um genau zu sein in der schönen Stadt Turin. Es war mein fünftes und sechstes Semester. Ziemlich am Anfang meiner Zeit in Italien lernte ich meine damalige Freundin kennen. An einem Sonntag-Nachmittag gingen wir spazieren und alberten herum. Es war der Frühling des Jahres 2011. Für 2012 hatte einige ja den Weltuntergang vorausgesagt. Plötzlich fragte sie mich, was ich denn machen würde, wenn im Jahr 2012 wirklich die Welt untergehen würde. Ohne groß zu überlegen, sagte ich:

*„Ich würde bis dahin um die Welt reisen, viele Partys feiern und ein Buch schreiben.“*

*„Du würdest ein Buch schreiben, Anchu?“*

Ich wusste selbst nicht, warum ich damals diese Antwort gab. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt mit dem Schreiben noch nichts am Hut. Die Wochen nach diesem Gespräch machte ich mir immer wieder darüber Gedanken.

*„Warum würde ich mein Leben vollkommen anders Leben, wenn ich die Gewissheit hätte, dass es bald vorbei ist? Sollte ich nicht jetzt schon ein Leben nach meinen eigenen Vorstellungen und Werten führen?“*

Diese Frage ließ mich nicht mehr los und beschäftigte mich in den nächsten Monaten immer wieder. Wie du mittlerweile weißt, habe ich dann damals mein Studium abgebrochen und mit dem Schreiben angefangen. Dieser Sonntag war das erste Mal in meinem Leben, dass ich mich intensiver mit meiner eigenen Sterblichkeit auseinandergesetzt hatte. Und es hat mein Leben verändert.

Würdest du mich heute fragen, was ich tun würde, wenn ich nur noch ein oder zwei Jahre zu leben hätten, wäre meine Antwort nicht mehr dieselbe wie damals. Ich bin fünf Jahre um die Welt gereist, habe genug Partys gefeiert und mehrere Bücher geschrieben. All das, was mir damals wichtig erschien, habe ich getan. Würde jetzt mein Ende nahen, würde ich so viel Zeit wie möglich mit den Menschen verbringen, die mir wirklich am Herzen liegen.

Doch seit diesem Spaziergang im Jahr 2011 mache ich mir regelmäßig Gedanken über den Tod. Oft stelle ich mir vor, wie es wäre, wenn ich morgen sterben würde. Und seit einiger Zeit ist meine Antwort darauf immer dieselbe. Es wäre zwar verdammt schade, doch es wäre in Ordnung. Klar, es gibt noch eine Menge Dinge, die ich in meinem Leben machen will. Vor allem würde ich noch gerne Kinder kriegen und sie aufwachsen sehen. Doch wenn ich tatsächlich morgen sterben müsste, wäre das OK. Ich habe die letzten Jahre ein Leben basierend auf meinen eigenen Werte und Idealen geführt. Ein Leben, das trotz Rückschlägen und schwierigen Momenten in meinen Augen sinnvoll, schön und erfüllend war. Ich habe mir viele meiner Träume erfüllt und das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen ausgekostet. Und genau darum geht es.

Wie sieht das bei dir aus? Wenn du morgen sterben müsstest, würdest du mit Stolz und leuchtenden Augen auf dein Leben zurückschauen? Falls nicht, warum? Und vor allem: Was solltest du ändern, damit es so ist?

Der Tod ist das ultimative Mittel, um dich daran zu erinnern, was wirklich im Leben zählt. Was würdest noch tun wollen, wenn du nur noch ein Jahr zu Leben hättest? Was würdest du noch erleben wollen? Mit welchen Menschen würdest du deine Zeit verbringen? Bei wem würdest du dich entschuldigen? Zu wem sagen, dass du ihn liebst?

Steve Jobs sagte bei einer Rede:

*„Dich daran zu erinnern, dass du sterben wirst, ist meines Erachtens der beste Weg, um dir klarzumachen, dass du nichts zu verlieren hast. Du bist schon nackt.“*

Kaum jemand beschäftigt sich intensiv mit dem Tod. Dabei kann es so befreiend sein. Allzu oft hängen wir uns an unwichtigen Dingen auf. Wir beschweren uns über den unfreundlichen Arbeitskollegen. Wir fühlen uns minderwertig, weil der Nachbar mehr verdient als wir. Wir sind aufgewühlt, weil unser Smartphone-Display kaputtgegangen ist. Doch diese Kleinigkeiten verlieren im Angesicht des Todes an Bedeutung.

Dich an deine Sterblichkeit zu erinnern, erlaubt es dir, die Vogelperspektive einzunehmen. Du betrachtetest dein Leben nicht aus der momentanen Lage, sondern siehst das große Ganze. Und dadurch wird dir bewusst, dass ein Großteil deiner momentanen Ängste und Sorgen unbedeutend sind.

Wir verbinden mit dem Tod vor allem Trauer und Schmerz. Doch letztendlich ist es der Tod, der unser Leben erst wertvoll macht. Stell dir vor, du wärst unsterblich. Dein Leben würde an Intensität verlieren. Vermutlich wäre dir irgendwann langweilig. Die schönen Dinge sind schön, weil sie endlich sind. Warum genießt du Sex, ein leckeres Abendessen oder einen interessanten Film? Weil du weißt, dass sie nur ein bestimmte Dauer haben. Es ist das absehbare Ende, das die Dinge interessanter und intensiver macht. Wären wir unsterblich, hätten wir keinen Ansporn, überhaupt etwas zu tun. Es gäbe keine Konsequenzen, etwas jetzt zu tun oder es nicht zu tun. Vermutlich würden wir die Dinge immer auf morgen verschieben, in der Gewissheit, dass wir ja ewig Zeit haben.

So paradox es klingen mag, erst der Tod gibt unserem Leben einen Sinn. Der Tod ist die ultimative Deadline, die uns daran erinnert, worum es in unserem Leben gehen soll. So hat sich herausgestellt, dass Menschen ihr Leben als sinnvoller betrachten, wenn sie sich mehr Gedanken über den Tod machen.<sup>59</sup> Und genau deshalb es ist so machtvoll, wenn du dir immer wieder bewusst machst, dass du früher oder später sterben wirst.

Stell dir vor, schon bei deiner Geburt wüsstest du, wann du sterben wirst. Du hättest also einen fixen Todeszeitpunkt, so wie ein Vanillejoghurt ein Verfallsdatum hat. Dein Leben wäre sinnvoller. Du würdest dir genauer überlegen, was du tun möchtest, was du von der Welt sehen willst und wie dich Menschen in Erinnerung behalten sollen.

Doch keiner von uns weiß, wann sein Ende kommen wird. Und das führt dazu, dass wir leben, als wären wir unsterblich. Wir reiben uns an Kleinigkeiten auf, verschieben unsere Träume in die Zukunft und schaffen es nicht, das Schöne im Alltäglichen zu sehen. Stattdessen regen wir uns

darüber auf, dass wir im Stau stehen, kein teures Auto besitzen und es schon wieder an der Zeit ist, uns die Schamhaare zu entfernen.

Stell dir nur mal vor, wie intensiv du alles wahrnehmen würdest, wenn du wüsstest, du stirbst nächste Woche. Du würdest dich nicht mehr darüber aufregen, dass du im Stau stehst oder dass die Bahn 10 Minuten Verspätung hat. Du würdest es nicht als alltäglich hinnehmen, dass es Menschen gibt, die dich lieben. Du würdest jede einzelne Sekunde voll auskosten und das Leben in allen Facetten genießen.

Und das ist die Macht, die der Tod hat. Er holt uns zurück ins Hier und Jetzt. Er erinnert uns daran, was im Leben wirklich wichtig ist und was uns getrost am Arsch vorbeigehen kann.

## **Was kommt nach dem Tod?**

Die wenigsten Menschen beschäftigen sich mit dem Tod, weil es ihnen erst mal Angst macht. Denn was passiert, wenn wir sterben? Gibt es einen Himmel? Sehen wir alle Menschen wieder, die uns einmal wichtig waren? Werden wir in dem Moment, in dem wir sterben, als schreiendes rotes Baby wiedergeboren und alles fängt von vorne an? Passiert nichts von all dem und es ist dann einfach vorbei?

Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2017 glaubt über ein Drittel der Deutschen daran, dass die Seele eines Menschen in irgendeiner Form weiterlebt. Knapp 34% glauben, dass nach dem Tod nichts kommt. Und 10% der Befragten glauben, dass alles Lebendige wiedergeboren wird.<sup>60</sup> Wie siehst du das? Was glaubst du, kommt nach dem Tod? Um weniger Angst vor dem eigenen Tod zu haben, halte ich es für wichtig, sich mit dieser Frage zu beschäftigen.

Letztendlich brauchen wir keine Angst vor dem Tod zu haben, weil er sowieso unausweichlich ist. Egal, wie wir uns verhalten, irgendwann ist es vorbei. Ja, selbst die größten Optimisten unter uns werden das Leben nicht überleben. Vielleicht ist es deshalb so, dass Menschen im Angesicht des

Todes spirituell werden. Es ist ein Versuch, das Unausweichliche zu erklären.

Im Jahr 2013 habe ich den Kontakt zu meinem Vater abgebrochen. Er war im Alkohol versunken, depressiv und ohne Perspektive. Ich habe einige Jahre lange versucht, ihm zu helfen, doch er wollte sich leider nicht helfen lassen. Letztendlich musste ich den Kontakt zu ihm abbrechen, um mich selbst zu schützen. Daraufhin war ich 15 Monate in Südamerika und hatte keinen Kontakt zu ihm. Während dieser Zeit habe ich damit gerechnet, dass ich eines Tages den Anruf bekomme würde, mein Vater sei gestorben. Denn vor meiner Abreise war er in einem wirklich schlechten Zustand und trank viel zu viel. Zu meiner Verwunderung kam der Anruf nie.

Als ich nach 15 Monaten Südamerika-Reise zurück nach Deutschland kam, meldete ich mich bei ihm. Er freute sich und ich fuhr ihn in Berlin besuchen. Mir war Angst und Bange, weil ich erwartete, dass es ihm noch schlechter gehen würde als vor meiner Abreise. Zu meiner Verwunderung ging es ihm erstaunlich gut. Er war guter Dinge, hatte trotz seines Alters von über 70 Jahren wieder Pläne für die Zukunft gemacht und trank kaum noch. Es war schön ihn zu sehen, denn obwohl er mittlerweile sehr alt geworden war, erinnerte er mich an den Vater, den ich in jungen Jahren bewundert hatte: Intelligent, humorvoll und immer wieder für eine Überraschung gut.

Wir trafen uns drei Mal und ich erzählte ihm, dass ich gerade mein erstes Buch schrieb und mein Studium abgebrochen hatte. Er war zwar nicht begeistert aber er akzeptierte meine Entscheidung. Schließlich hatte auch er einige Schlenker in seinem Leben gemacht. Dann reiste ich nach Süddeutschland, um meine Mutter, meine Schwester und meinen Bruder zu besuchen.

Als ich einige Tage bei meiner Mutter war, kam den Anruf, dass mein Vater im Krankenhaus sei. Es ging ihm wohl ziemlich schlecht. Nach einer Woche fuhr mein kleiner Bruder nach Berlin, um meinen Vater im Krankenhaus zu besuchen. Als er zurückkam, meinte er, dass es unserem Vater nicht gut gehe. Er liege im Wachkoma. Nach ein paar Tagen reiste

auch meine Mutter nach Berlin. Als sie nach einigen Tagen zurückkam, fragte ich sie, wie es um ihn stehe. Ziemlich schlecht, meinte sie. Ich fragte, ob er wohl noch ein paar Wochen durchhalten würde, weil ich dann sowieso nach Berlin müsste. Sie meinte, das wohl eher nicht. Am selben Abend gegen 20 Uhr fuhr ich mit meiner kleiner Schwester nach Berlin. Da die Strecke nach Berlin fast 700 Kilometer weit ist, kamen wir erst um vier Uhr morgens an. Am nächsten Vormittag fuhren wir direkt ins Krankenhaus zu meinem Vater.

Wir kamen in die Klinik und ich fragte eine Krankenschwester, in welchem Zimmer Herr Abeln liegen würde. (Abeln ist der Nachname meines Vaters, Kögl der meiner Mutter. Da die beiden nie verheiratet waren, habe ich den Nachnamen meiner Mutter.) Sie sagte mir die Zimmernummer. Als ich mit meiner Schwester das Zimmer betrat, lag dort nur ein alter Mann. Wir gingen auf ihn zu und betrachteten ihn aus nächster Nähe. Dieser Mann war auf gar keinen Fall mein Vater. Auch meine Schwester war sich sicher, dass das nicht unser Papa war. Wir gingen aus dem Zimmer und fragten eine andere Krankenschwester, auf welchem Zimmer Herr Abeln liegen würde. Wieder nannte sie mir die gleiche Zimmernummer. Ich fragte sie, ob sie sich sicher sei.

*„Ja, 100% sicher. Herr Abeln – der wurde vor knapp zwei Wochen eingeliefert. Er liegt da hinten im Einzelzimmer.“*

Erneut betraten meine Schwester und ich das Zimmer. Wir näherten uns dem alten Mann auf dem Bett. Ich schaute mir den Mann ganz genau an. Nach einiger Zeit erkannte ich, dass dieser Mann mein Papa war. Er war nur noch eine Hülle seiner selbst. Er bewegte sich zwar, doch er war nicht bei Bewusstsein. Ich bin mir jedoch sicher, dass er merkte, dass meine Schwester und ich bei ihm waren. Wir blieben eine knappe halbe Stunde und redeten noch ein bisschen mit ihm. Bevor wir gingen, küsste ich ihn unter Tränen auf den Kopf und sagte, dass er jetzt gehen könne. Seine Zeit war gekommen. Und er hatte uns alle nochmal gesehen – meine Halbgeschwister, meine Mutter, meinen Bruder und jetzt auch mich und meine Schwester.

Am nächsten Vormittag wollten wir ihn noch mal besuchen. Auf dem Weg zum Krankenhaus bekam ich den Anruf, dass mein Vater soeben gestorben sei. Ein paar Tage später erfuhr ich, dass mein Vater schon in den Tagen vor unserem Besuch zwei Mal gestorben sei und im letzten Moment noch mal wiederbelebt wurde. Er hatte nur noch auf uns gewartet und wollte sich verabschieden.

Der Tod eines geliebten Menschen ist etwas Merkwürdiges. Es ist das Einzige, was sich wirklich endgültig anfühlt. Plötzlich ist jemand weg. Aber nicht weg, wie wenn wir von einem Partner verlassen werden oder wenn jemand abreist. Sondern endgültig verschwunden. Der Tod gibt dem Wort endgültig eine neue Bedeutung.

Glaube ich, dass mein Vater jetzt an einem besseren Ort ist und über uns wacht? Nein. Doch ich glaube, dass er trotz seines turbulenten Lebens und seiner letzten schwierigen Jahren am Ende Frieden geschlossen hat. Als ich mit meiner Schwester an seinem Sterbebett saß, war er zwar nicht bei Bewusstsein, doch ich weiß, dass er uns gespürt hat. Er hatte immer gesagt, wie stolz er auf alle seine Kinder war. Und vor seinem Tod hatte er sie alle nochmal gesehen. Er hat gespürt, dass ein Teil von ihm in uns weiterlebt.

Während ich diese Zeilen schreibe, geht es meiner Oma mütterlicherseits nicht gut. Sie ist nun 87 Jahre alt und war schon einige Male im Krankenhaus. Vor Kurzem erzählte mir meine Mutter, dass meine Oma das Ganze sehr gelassen sieht. Neulich habe sie einem Arzt gesagt, dass es wohl bald soweit sei. Schließlich sei sie auch schon alt genug. Es scheint, als würde sie sich nicht mehr an das Leben klammern, sondern sei bereit zu gehen.

Angeblich haben auch die alten Indianer gespürt, wann es Zeit war, Abschied zu nehmen. Daraufhin haben sie sich von allen Stammesmitgliedern verabschiedet und sind dann alleine in die Natur gegangen, um friedvoll zu sterben. Sie haben akzeptiert, dass das Leben ein Kreislauf ist und dass der Tod dazugehört.

Sich mit dem eigenen Tod zu befassen und zu überlegen, was danach passiert, kann dir den Schrecken vor dem Tod nehmen. Ich denke, dass es keinen schöneren Abschied geben kann, als nach einem erfüllten Leben als alter Mensch eines Abends einzuschlafen und nicht mehr aufzuwachen. Das ist auch mein größter Wunsch. Leider haben nicht alle Menschen das Glück, einen so friedvollen Tod zu finden. Falls wir nicht den Freitod wählen, können wir nicht entscheiden, wann oder wie wir sterben. Doch wir können entscheiden, wie wir leben.

## **Tanze, lache und liebe**

Die umstrittene Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross behauptete, dass wer wisse, dass er wirklich sinnvoll gelebt hat, auch keine Angst vor dem Tod habe. Dem kann ich nur zustimmen. Ich wünsche mir ein langes, erfülltes und selbstbestimmtes Leben. Doch wenn mein Leben schon demnächst enden sollte, kann ich zufrieden darauf zurückblicken. Und genau das Gleiche wünsche ich dir auch.

Egal, wie du dein Leben lebst, letztendlich geht es darum, dass du mit einem Lächeln darauf zurückblicken kannst:

*„Wow! Es war nicht immer einfach, aber es war ein richtig geiles Abenteuer voller Überraschungen, neuer Erfahrungen und unvergesslicher Augenblicke.“*

Viele Menschen leben, als wären sie unsterblich. Sie tun so, als hätten sie noch ewig Zeit. Doch im besten Fall haben wir noch ein paar Jahrzehnte. Im schlimmsten Fall ist es morgen vorbei. Ich halte nicht viel von der Aussage, dass du jeden Tag leben solltest, als wäre es dein letzter. Es gibt schließlich eine Menge Dinge, die wir heute tun, damit unser Leben morgen besser ist. Wir sparen, achten auf unsere Gesundheit und gehen nicht jeder Versuchung nach. Doch obwohl ich es für sehr sinnvoll halte, voranzuplanen, sollten wir uns immer wieder bewusst machen, dass das Leben schlagartig zu Ende sein kann.



Für die Zukunft nicht vorzusorgen ist verantwortungslos. Doch sämtliche Träume für einen späteren Zeitpunkt aufzuheben ist dumm. Geh davon aus, dass du alt wirst, aber behalte im Hinterkopf, dass es auch schon morgen vorbei sein kann. Spare dir also nicht alle deine Träume für später auf. Denn vielleicht gibt es kein Später.

Bronnie Ware arbeite lange Zeit in einer Bank, als sie mit Ende zwanzig ihren Job kündigte. Sie zog eine Zeit lang um die Welt und wurde dann Pflegerin für todkranke Menschen. Sie betreute acht Jahre lang Menschen auf dem Weg in den Tod. In den letzten Wochen und Tagen erzählten ihr die Sterbenden oft von ihrem Bedauern. Überraschenderweise waren viele dieser Gedanken dieselben. Deshalb schrieb Bronnie Ware ein Buch darüber. Es heißt *„5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“*.

Weißt du, was die Sterbenden am meisten bedauert haben? Dass sie nicht ihr eigenes Leben gelebt haben. Die meisten Sterbenden, die Bronnie Ware in den acht Jahren begleitet hat, bedauerten, nicht den Mut gehabt zu haben, selbstbestimmt zu leben. Sie haben jahrelang immer nur das getan, was von ihnen erwartet wurde.

Sie waren fürsorgliche Mütter, gute Ehemänner, treue Angestellte. Doch dabei vergaßen sie ihre eigenen Wünsche. Was ein sinnvolles und erfülltes Leben für dich bedeutet, musst du selbst herausfinden. Doch ich möchte dich dazu ermutigen, es mutig und selbstbestimmt zu leben. Das Letzte, was du willst, ist auf dem Sterbebett zu liegen und dein Leben zu bedauern.

Verschiebe nicht all deine Träume auf später und lass dich auch nicht von deinen Ängsten aufhalten. Probiere aus, riskiere, scheitere, mache Fehler. Menschen bereuen eher die Dinge, die sie unterlassen haben, als die, die sie getan haben.<sup>61</sup> Wir bereuen, dass wir nicht mit dem Menschen zusammen waren, den wir wirklich lieben, dass wir nie um die Welt gereist sind oder dass wir nicht versucht haben, unserer Leidenschaft zu folgen. Und danach fragen wir uns: was wäre passiert, hätte ich es einfach mal probiert?

Hab also keine Angst davor, Fehler zu machen und zu scheitern. Du wirst diese weniger bereuen, als etwas nicht versucht zu haben. Das Leben ist dazu da, um deinen Träumen nachzugehen. Manche werden sich erfüllen, andere nicht. Und das ist OK. Traurig ist es nur, wenn du es nie probierst und irgendwann merkst, dass es zu spät ist.

Weißt du, was die Sterbenden am zweithäufigsten bereuen? Dass sie zu viel gearbeitet haben. Viele Sterbende, die Bronnie Ware in ihren letzten Tagen begleitete, schauten auf ihr Leben zurück und ihnen wurde bewusst, dass sie zu viel Zeit mit Arbeiten verbracht hatten.

Auch die Schweizer Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross bedauerte kurz vor ihrem Tod Ähnliches. Sie sagte:

*“In der Schweiz wurde ich nach dem Grundsatz erzogen: Arbeiten, arbeiten, arbeiten. Du bist nur ein wertvoller Mensch, wenn Du arbeitest. Dies ist grundfalsch. Halb arbeiten, halb tanzen. Das ist die richtige Mischung! Ich selbst habe zu wenig getanzt und zu wenig gespielt.”*

Zu viele Menschen verstehen erst, wie kostbar ihr Leben ist, wenn es zu Ende geht. Darum solltest du dir immer wieder bewusst machen, wie kurz das Leben ist. Das wird dir helfen, Prioritäten zu setzen, dich weniger an Kleinigkeiten aufzuhängen und deine Zeit voll auszukosten.

Du könntest morgen bei einem Autounfall sterben. Oder mit einer tödlichen Krankheit diagnostiziert werden. Oder von einem Blumentopf erschlagen werden. Das Leben kann jederzeit enden. Heute. Morgen. Nächste Woche. Und das solltest du niemals vergessen.

Auch in der Lebensphilosophie der Stoiker aus dem alten Griechenland war der Tod eine wichtige Komponente. Viele Stoiker predigten, sich regelmäßig an die eigene Sterblichkeit zu erinnern, um dadurch mehr Klarheit und Bewusstsein zu erlangen. Der römische Kaiser Marcus Aurelius sagte:

*„Lebe so, als müsstest du sofort Abschied vom Leben nehmen, als sei die Zeit, die dir geblieben ist, ein unerwartetes Geschenk.“*

Auch im Buddhismus hat der Tod eine zentrale Bedeutung. Laut der buddhistischen Lehre erinnert uns die eigene Sterblichkeit daran, wie kostbar und kurz das Leben ist.

Erinnere dich immer wieder an deine eigene Sterblichkeit. Das ist nicht pessimistisch oder gar deprimierend, sondern wohltuend. Im Angesicht des Todes verlieren deine Probleme an Bedeutung und dir wird bewusst, worauf es wirklich ankommt.

Das Leben ist nicht immer schön oder einfach. Doch so abgedroschen es klingen mag, es ist letztendlich das einzige, was wir haben. Genieße es also mit all seinen Höhen und Tiefen. Tanze, lache und liebe. Und wenn du dein Leben voll auskostest, wirst du mit deinen letzten Atemzügen lächelnd darauf zurückblicken, bevor du endgültig Abschied nimmst.

## Über den Autor

Anchu Kögl ist Autor, Querdenker und Weltreisender. Er wurde 1987 in Berlin geboren.

Nachdem er im Jahr 2012 sein Ingenieursstudium abgebrochen hatte, fing er mit dem Schreiben an. Einige Zeit später machte er sich mit seiner Webseite selbstständig.

Anchu war mittlerweile in über 50 Ländern und spricht fünf Sprachen fließend.



Seine Artikel und Bücher wurden mittlerweile von Tausenden von Menschen gelesen und charakterisieren sich durch eine direkte, offene und persönliche Art und einen ironischen und oftmals politisch nicht korrekten Humor.

Anchu veröffentlicht regelmäßig neue Artikel, Videos und Podcasts auf seinem Blog: [www.anchukoegl.com](http://www.anchukoegl.com)

Abgesehen davon interagiert er regelmäßig mit seinen Lesern auf seiner Autorensseite auf Facebook: [www.facebook.com/anchukoegl](http://www.facebook.com/anchukoegl)

# Quellenverzeichnis

- <sup>1</sup> Yuval Noah Harari (2017) Homo Deus: A Brief History of Tomorrow
- <sup>2</sup> Gruber J, Mauss IB, Tamir M. (2011). A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good. *Perspect Psychol Sci.* 2011 May;6(3):222-33. doi: 10.1177/1745691611406927.
- <sup>3</sup> Schooler, Jonathan & Ariely, Dan. (2018). The pursuit and assessment of happiness may be self-defeating.
- <sup>4</sup> Russ Harris (2008). *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living: A Guide to ACT*
- <sup>5</sup> Gilbert D,T, Ebert J, E. (2002) Decisions and revisions: the affective forecasting of changeable outcomes. *J Pers Soc Psychol.* 2002 Apr;82(4):503-14.
- <sup>6</sup> Nickerson C, Schwarz N, Diener E, Kahneman D. (2003). Zeroing in on the dark side of the American Dream: a closer look at the negative consequences of the goal for financial success. *Psychol Sci.* 2003 Nov;14(6):531-6.
- <sup>7</sup> Martin, L L; & Kleiber, D A (2005) Letting Go of the Negative: Psychological Growth From a Close Brush with Death. *Traumatology Vol 11, Issue 4, pp. 221 - 232*
- <sup>8</sup> J. Carroll, Patrick & M. Arkin, Robert & K. Shade, Courtney. (2011). Possible Selves and Self-Doubt A Poverty of Desired Possibility. *Social Psychological and Personality Science.* 2. 190-198. 10.1177/1948550610386246.
- <sup>9</sup> Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 59–91.
- <sup>10</sup> Doyne EJ, Ossip-Klein DJ, Bowman ED, Osborn KM, McDougall-Wilson IB, Neimeyer RA. (1987) Running versus weight lifting in the treatment of depression. *J Consult Clin Psychol.* 1987 Oct;55(5):748-54.
- <sup>11</sup> Interview aus der Süddeutschen Zeitung. Heft 13/2013
- <sup>12</sup> Hofmann, W.; Luhmann, M.; Fisher, R. R.; Vohs, K. D. & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality* 2014 Aug;82(4):265-77
- <sup>13</sup> Pronin E, Gilovich T, Ross L.(2004). Objectivity in the eye of the beholder: divergent perceptions of bias in self versus others. *Psychol Rev.* 2004 Jul;111(3): 781-99.
- <sup>14</sup> Ford BQ, Lam P, John OP, Mauss IB (2017). The Psychological Health Benefits of Accepting Negative Emotions and Thoughts: Laboratory, Diary, and Longitudinal Evidence. *J Pers Soc Psychol.* 2017 Jul 13. doi: 10.1037/pspp0000157.

- <sup>15</sup> Wegner, D. M.; Erber, R. & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *J Pers Soc Psychol.* 1993 Dec;65(6): 1093-104.
- <sup>16</sup> Brindle K, Moulding R, Bakker K, Nedeljkovic M (2015) Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology* 67(4)
- <sup>17</sup> Geoffrey R. O. Durso, Andrew Luttrell, and Baldwin M. Way (2015). Over-the-Counter Relief From Pains and Pleasures Alike: Acetaminophen Blunts Evaluation Sensitivity to Both Negative and Positive Stimuli *Psychol Sci.* 2015 Jun; 26(6): 750–758.  
Published online 2015 Apr 10. doi: 10.1177/0956797615570366
- <sup>18</sup> Kross, E.; Verduyn, P.; Demiralp, E.; Park, J.; Lee, D. S.; Lin, N.; Shablack, H.; Jonides, J. & Ybarra, O. (2013) Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One.* 2013 Aug 14;8(8)
- <sup>19</sup> Sagioglou, C. & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers In Human Behavior*, 35, 359-363.
- <sup>20</sup> Pinker, S. (2011) *Gewalt: Eine neue Geschichte der Menschheit.* S. FISCHER; Auflage: 1
- <sup>21</sup> Kahneman, D. (2012). *Thinking, fast and slow*
- <sup>22</sup> A. Tversky & Kahneman, D. (1973). Availability: A Heuristic for Judgement Frequency and Probability. *Cognitive Psychology* 5, S. 207-232.
- <sup>23</sup> Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med.* 2010 Jul 27;7(7):e1000316. doi: 10.1371/journal.pmed.1000316.
- <sup>24</sup> Fowler, J. H. & Christakis, N. A. Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study (2008). *BMJ* 2008;337:a233
- <sup>25</sup> Rober J. Waldinger (2015). Ted Talk: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness
- <sup>26</sup> Haefel GJ (2010). When self-help is no help: traditional cognitive skills training does not prevent depressive symptoms in people who ruminate. *Behav Res Ther.* 2010 Feb;48(2):152-7. doi: 10.1016/j.brat.2009.09.016. Epub 2009 Oct 7.
- <sup>27</sup> Lally, P.; van Jaarsveld, C. H. M.; Potts, H. W. W. & Wardle, J. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, Vol 40 Issue 6

- <sup>28</sup> Senay, I., Albarracín, D., & Noguchi, K. (2010). Motivating Goal-Directed Behavior Through Introspective Self-Talk: The Role of the Interrogative Form of Simple Future Tense. *Psychological Science* 21(4), 499-504.
- <sup>29</sup> Positive fantasies about idealized futures sap energy (2011). Kappes, H. B. & Oettingen, G. *Journal of Experimental Social Psychology* 47 (2011) 719–729
- <sup>30</sup> Sham: How the Self-Help Movement Made America Helpless (2005). Steve Salerno.
- <sup>31</sup> Oliver Burkeman (2010). „The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking“
- <sup>32</sup> Smith D (1982). Trends in counseling and psychotherapy. *Am Psychol.* 1982 Jul; 37(7):802-9.
- <sup>33</sup> Fredrico L. Narvacan, Niño & Evangeline, Atienza-Bulaquiña & D. Evangelista, Lucille. (2014). Effects of Visualization on Academic Performance of College Students. *International Journal of Information and Education Technology.* 4. 156-160. 10.7763/IJET.2014.V4.389.
- <sup>34</sup> Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- <sup>35</sup> Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), S. 917.
- <sup>36</sup> Bonanno GA, Wortman CB, Lehman DR, Tweed RG, Haring M, Sonnega J, Carr D, Nesse RM. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. *J Pers Soc Psychol.* 2002 Nov;83(5):1150-64.
- <sup>37</sup> Wiggins S, Whyte P, Huggins M, Adam S, Theilmann J, Bloch M, Sheps SB, Schechter MT, Hayden MR. (1992). The psychological consequences of predictive testing for Huntington's disease. *Canadian Collaborative Study of Predictive Testing. N Engl J Med.* 1992 Nov 12;327(20):1401-5.
- <sup>38</sup> Ins Glück stolpern (2008). Dan Gilbert
- <sup>39</sup> Albert Ellis (2016). How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything--Yes, Anything!
- <sup>40</sup> Strack F, Martin LL, Stepper S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *J Pers Soc Psychol.* 1988 May;54(5):768-77.

- <sup>41</sup> Magid M, Reichenberg JS, Poth PE, Robertson HT, LaViolette AK, Kruger TH, Wollmer MA. (2014). Treatment of major depressive disorder using botulinum toxin A: a 24-week randomized, double-blind, placebo-controlled study. *J Clin Psychiatry*. 2014 Aug;75(8):837-44. doi: 10.4088/JCP.13m08845.
- <sup>42</sup> Wilson, T. D. (2015). *Redirect: Changing the Stories We Live By*
- <sup>43</sup> Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988) Illusion and Well-Being: A Social-Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin* 103, S. 193-210.
- <sup>44</sup> Seligman, M. E . P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*.
- <sup>45</sup> Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. (2001) Optimism, pessimism, and psychological well-being. In: Chang EC, editor. *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, DC: American Psychological Association; 2001.
- <sup>46</sup> Bouchard, T. J., Lykken, D. T., McGue, M., Segal, N. L., & Tellegen, A. (1990). Sources of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart. *Science*, 250(4978), 223–228.
- <sup>47</sup> Judith Rich Harris (2002). *„Ist Erziehung sinnlos?: Warum Kinder so werden, wie sie sind“*
- <sup>48</sup> Benedetti F, Thoen W, Blanchard C, Vighetti S, Arduino C. (2013). Pain as a reward: changing the meaning of pain from negative to positive co-activates opioid and cannabinoid systems. *Pain*. 2013 Mar; 154(3):361-7. Epub 2012 Nov 21. PMID: 23265686
- <sup>49</sup> Positive self-statements: power for some, peril for others (2009). Wood, J. V.; Perunovic, W. Q. & Lee, J. W. *Psychol Sci*. 2009 Jul;20(7):860-6. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02370.x. Epub 2009 May 21.
- <sup>50</sup> Leary MR, Tate EB, Adams CE, Allen AB, Hancock J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *J Pers Soc Psychol*. 2007 May;92(5):887-904.
- <sup>51</sup> Green CS, Li R, Bavelier D. (2010) Perceptual learning during action video game playing. *Top Cogn Sci*. 2010 Apr;2(2):202-16. doi: 10.1111/j.1756-8765.2009.01054.x.
- <sup>52</sup> Woodman, Tim & Akehurst, Sally & Hardy, Lew & Beattie, Stuart. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*. 11. 467-470. 10.1016/j.psychsport.2010.05.009.
- <sup>53</sup> Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2003). Affective forecasting. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 35, pp. 345-411).
- <sup>54</sup> Baumeister, RF & Bushman, B. (2008) *Social Psychology and Human Nature*.



- <sup>55</sup> Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology*, 2(2), 175
- <sup>56</sup> Ross, L., Lepper, M. R. and Hubbard, M. (1975) Perseverance in self-perception and social perception: Biased attributional processes in the debriefing paradigm, *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 880-892
- <sup>57</sup> Solnicka, S J; Hemenwayb, D (1998). Is more always better?: A survey on positional concerns. *Journal of Economic Behavior & Organization* Volume 37, Issue 3, 30 November 1998, Pages 373-383
- <sup>58</sup> Gilbert, D. T. et al (1995). When comparison arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 227-236.
- <sup>59</sup> King LA, Hicks JA, Abdelkhalik J. (2009). Death, life, scarcity, and value: an alternative perspective on the meaning of death. *Psychol Sci*. 2009 Dec;20(12):1459-62. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02466.x. Epub 2009 Oct 30.
- <sup>60</sup> Umfrage statista.de 2017
- <sup>61</sup> Ben-Ze'ev, A. Die Logik der Gefühle. Kritik der emotionalen Intelligenz (2009).