

„Früher war das Leben einfacher“, meinen viele. Stimmt das? War wirklich das Leben einfacher oder machen wir uns es nur selbst mit zunehmendem Alter schwerer?

In der Jugend sahen wir das Leben durch einfache, hoffnungsvolle Augen. Wir wussten, was wir wollten, hatten keine Vorurteile oder verborgenen Absichten. Wir mochten die, die lächelten und machten einen Bogen um jene, die die Stirn runzelten. Wir tranken, wenn wir durstig waren und schliefen, wenn wir müde waren.

Mit zunehmenden Alter wurden wir durch negative äußere Einflüsse immer desillusionierter, begannen zu zögern und unsere Instinkte zu hinterfragen. Wenn sich ein Hindernis auftat oder etwas uns Schmerzen bereitete, ließen wir uns davon abhalten, und anstatt die Ursache des Problems zu finden und zu lösen, ließen wir die Sache lieber von vornherein bleiben.

In der Folge aßen wir aus Frust zu viel und/oder betäubten unseren Kummer mit Alkohol. Wir nahmen immer häufiger Zuflucht zu gesellschaftlichen Lügen – und verloren auf diese Weise immer mehr den Kontakt zu jenem Menschen, der wir einmal waren sowie zu den Dingen, die wir wirklich brauchen!

Wenn Du jetzt heimlich nickst, findest Du im Folgenden ein paar Dinge, mit denen Du Dir Dein Leben vielleicht künstlich erschwerst – sowie einige Ideen, um es wieder zu vereinfachen.

18 Wege, wie Du Dir Dein Leben unnötig erschwerst

von Michael Kent

1. Du willst, dass alle möglichen Leute Dir Antworten auf Fragen geben, die Du nur selbst beantworten kannst.

Die meiste Zeit unseres Lebens – besonders in den jungen Jahren – wird uns von anderen gesagt, was wir tun und lassen sollen, was wir glauben sollen oder nicht, wie wir über etwas denken sollen, was gut aussieht, was nicht, was Erfolg bedeutet, was richtig ist und was falsch usw. Das ist so häufig geschehen, dass die meisten es unbewusst weiterführen. Ganz automatisch laden sie ihr Umfeld dazu ein, ihnen Antworten auf Fragen zu geben, die sie sich nur selber geben können.

Du musst das nicht tun. Es gibt keinen wirklichen Grund dafür. Danke selbst! Triff Deine eigenen Entscheidungen! Steige aus dieser Schablone aus, anderen Fragen zu stellen, die Du Dir

in Wahrheit nur selbst beantworten kannst. Höre auf Deine Intuition und Du wirst genau das finden, wonach Du suchst.

Natürlich, ein offenes Gespräch mit einem guten Freund kann manchmal hilfreich sein. Ein gutes Gespräch ist ein solches, das Dir hilft, *Deine eigene Antwort* zu finden bzw. zu ihr zu stehen. Ein schlechtes Gespräch ist eines, bei dem Dein Gesprächspartner Dir *seine* Antwort auf *Deine* Fragen gibt.

2. Du lässt Dir von anderen Schuldgefühle einreden, weil Du Dein eigenes Leben lebst.

Lebe *Dein* Leben auf *Deine* Weise! (Diese allgemeine Regel gilt natürlich nur so lange, wie Du andere durch Deine Lebensart nicht schädigst.) Manchmal verlieren wir uns im Leben selbst, beispielsweise dann, wenn wir versuchen, es anderen recht zu

»Das Leben ist nicht komplex. Wir sind komplex. Das Leben ist einfach, und das Einfache ist das Richtige.«

Oscar Wilde, irischer Schriftsteller (1854-1900)

machen, für einen anderen zu leben und seine Erwartungen zu erfüllen. Das träfe z.B. auf einen Sohn zu, der nur deshalb Anwalt wird, weil dies der Traum seiner *Eltern* ist. Manchmal tun wir Dinge einfach nur, um andere damit zu beeindrucken. Das träfe z.B. auf einen Jugendlichen zu, der nur deshalb bei einer gefährlichen oder kriminellen Mutprobe mitmacht, um von seinen vermeintlichen Freunden „akzeptiert“ zu werden.

Bevor Du etwas tust, nimm Dir also einen Augenblick und denke darüber nach: Tust Du die Sache, weil Du wirklich daran glaubst? Weil es Deine Wahrheit ist? Weil es Deinen Überzeugungen entspricht?

Wenn wir zu uns selbst stehen, versuchen andere manchmal, uns deswegen Schuldgefühle einzureden. Auch das wurde seit frühesten Kindstagen in uns verankert: „Da ist die Oma aber traurig, wenn Du ihr keinen Kuss gibst!“ Jetzt bist Du also schuld daran, dass Oma traurig ist, bloß weil Du Deiner eigenen Wahrheit gefolgt bist. Manche Menschen versuchen, Dich

„Hast Du schon gehört?“ – kaum etwas wirkt sich zerstörerischer auf die Welt aus als schädlicher Klatsch und Tratsch. Dabei ist es einfach, aus dem Tratsch-Club auszusteigen. Man geht weg, entfernt sich und/oder sagt: „Nein!“ Kaum jemand kann sich anfangs vorstellen, um wie viel sich sein Leben verbessert, wenn er bloß diesen einen Schritt tut.

»Wenn du erfolgreich sein willst, musst du eine Regel beachten: Belüge dich niemals selbst.«

Paulo Coelho, brasilianischer Bestsellerautor

mit diesem Trick in jene Richtung zu dirigieren, in der sie Dich haben wollen.

Erinnere Dich daher Deiner selbst, Deiner eigenen Wahrheit und Deiner eigenen Ziele. Lebe, handle und liebe so, dass *Du* damit glücklich bist.

Denn Beziehungen zu Mitmenschen können innerhalb eines Augenblicks zu Ende sein, doch Du wirst mit Dir, Deinen Handlungen und Deinen Entscheidungen für den Rest Deiner Ewigkeit leben müssen! Das ist eine lange Zeit :-). Wenn es sich also nicht richtig anfühlt, dann tue es nicht! Lebe *Dein* Leben. Wenn andere dann versuchen, Dir ein schlechtes Gewissen einzureden, dann weißt Du nun, dass dies der letzte Grund für Dich sein sollte, um Deine Meinung zu ändern :-).

Es gibt keinen Grund auf der Welt, Dir ein schlechtes Gewissen einreden zu lassen, nur weil Du *Du* bist.

Das bedeutet nicht, dass Du zwanghaft auf Deiner Meinung beharren musst. Wenn es vernünftige Argumente gibt, lass' Dich ruhig überzeugen und ändere auch mal Deine Meinung – so lange *Du* überzeugt bist und es dann *Deine* Meinung ist!

3. Du hast Leute in Deinem Leben, die Gift für Dich sind.

Du musst Dich keinesfalls schuldig fühlen, wenn Du Menschen, die nicht gut (oder Gift) für Dich sind, nicht in Deinem Leben haben willst. Es spielt keine Rolle, ob es sich dabei um Verwandte, längst Verfllossene, Kollegen, Kindheitsfreunde oder Leute handelt, die Du eben erst kennen gelernt hast.

Menschen, die Dir Schmerzen bereiten oder bei denen Du Dich klein fühlst, musst Du keinen Platz in Deinem Leben einräumen. Es ist eine Sache, wenn jemand sein Fehlverhalten einsieht und sichtbare Versuche unternimmt, sich zu ändern. Wenn aber jemand Deine Gefühle nicht beachtet oder respektiert, Deine Grenzen ignoriert und Dir weiterhin Schaden zufügt, muss er gehen!

Wenn es Dir immer schlechter geht, nachdem Du mit jemandem zusammen warst, wenn Du krank wirst oder Dich in der Gegenwart des Betreffenden wertlos fühlst, wenn Du spürst, dass er Dich tief in seinem Inneren hasst, wenn Du Dich emotional ausgelaugt, immer traurig oder depressiv fühlst, nachdem Du mit ihm zusammen warst, wenn das, was Du sagst,



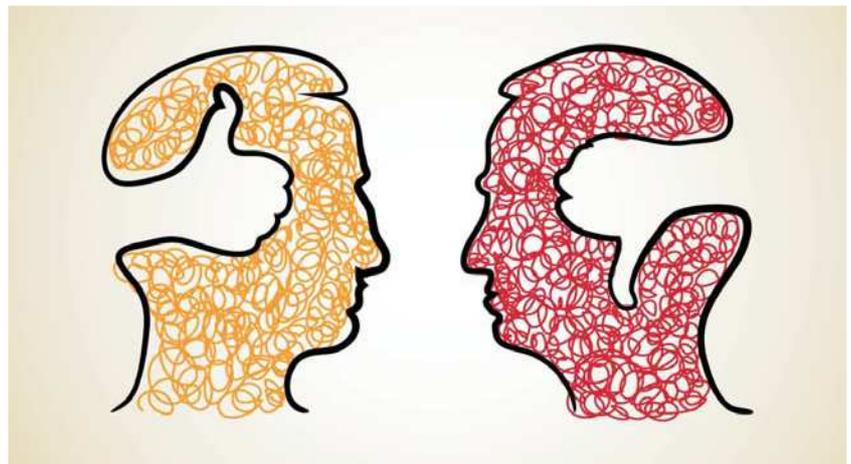
immer ins Negative verdreht wird, wenn Du nur schlechte Nachrichten von demjenigen hörst, wenn alles, was Du der Person antust „nicht wiedergutmachen“, was sie Dir antut, aber nur „eine Lappalie“ ist ... und sie diese Verhaltenweisen nie wirklich ändert, dann ist diese Person Gift für Dich und Du solltest schauen, wie Du Dein Leben ohne sie führen kannst.

4. Du bist ein Mitglied des „Klatsch- und Drama-Clubs“.

Wie würde sich Dein Leben wohl verändern, wenn Du Dich einfach konsequent von Drama, Negativität, Klatsch und Tratsch fernhalten würdest?

Meide diese Dinge und mache den heutigen Tag zum Tag, an dem Du nur Gutes über Deine Mitmenschen zu sagen hast – und wo Du Deine Mitmenschen dazu ermutigst, dasselbe zu tun. Schenke denjenigen einfach keine Beachtung, die nicht mitmachen wollen.

Unglaubliche Dinge werden geschehen, wenn Du Dich selbst von der Negativität distanzierst



— Worauf Du Dich konzentrierst, das wirst Du im Gegenüber sehen —

– und von denjenigen, die sie erzeugen (dazu gehören auch das Fernsehen, Zeitungen, gewisse Internetseiten usw.). Lass Dich nicht vom Drama vereinnahmen. Geh einfach dran vorbei! Eine prima Methode, um damit umzugehen, schildert auch Depesche 28 aus dem Jahr 2012.

5. Du dachtest den Handlungen anderer negative Absichten an.

Ein Verkehrsteilnehmer schneidet Dich beim Überholen. Dein Freund schreibt auf Deine SMS nicht zurück. Ein Kollege ist ohne Dich in die Mittagspause gegangen. Es lassen sich täglich Gründe finden, um beleidigt zu sein. Doch was ließ Dich in Wahrheit beleidigt werden? Nur das, was Du selbst in ähnlicher Weise schon einmal getan oder unterlassen hast: Du hast jemanden beim Überholen einst *absichtlich* geschnitten und deswegen denkst Du nun, der andere schneide Dich ebenfalls *absichtlich*. Du hast Anrufe nicht beantwortet und nun trifft es Dich, wenn ein anderer nicht antwortet. Wir nennen dies das Spiegel-Gesetz: Wir sind nur von solchen Dingen beleidigt, die wir selbst schon einmal getan haben. Sobald Du Dir darüber bewusst geworden bist, wird es Dir viel eher gelingen,

den unbedarften Handlungen anderer keine negativen Hintergedanken oder Absichten beizuordnen.

Du bist es, der den unschuldigen Handlungen anderer Bedeutung zuweist. Du wertest es z.B. als persönlichen Angriff, als Schlag ins Gesicht... Doch Du musst das nicht tun. Nichts zwingt Dich. Schiebe den anderen keine Absicht unter. Im Zweifelsfall rede darüber.

Oder versuche, wenn solche Gedanken aufkommen, sie einfach nicht zuzulassen. Am einfachsten gelingt dies, wenn Du Deine Grundeinstellung gegenüber anderen änderst und Dich darin übst, das Gute in anderen zu sehen, so wie wir es in der Serie „Das Glücksprinzip“ erwähnt hatten: Finde jeden Tag drei Dinge, die Du am anderen aufrichtig bewundern kannst. Man kann das üben. Man kann sich Selbstdisziplin auferlegen. Nicht den anderen zuliebe. Dir zuliebe! Du schadest keinem mehr als Dir, wenn Du den Handlungen anderer negative Absichten unterstellst. Also mache den heutigen Tag zum Tag, an dem Du das Gute in den anderen aufspürst.

Fortsetzung folgt!

In Teil 1 dieses Artikels (Depe-
sche 21) beschrieben wir die
ersten 5 jener 18 Wege, wie
Menschen dazu neigen, sich
ihr eigenes Leben schwerer
als nötig zu machen. Hier fol-
gen nun die Punkte 6 bis 9.

6. Du machst Dir viel zu viele Sorgen darüber, dass irgend- welche Leute Dir etwas weg- nehmen könnten.

Lass Dir das Folgende sagen:
Dein Wissen zu verschenken,
wird Dir immer größeren Nut-
zen einbringen, als es im Safe
wegzuschließen. Das gilt sogar
dann, wenn Du von der kreati-
ven Sorte bist, also Künstler,
Schriftsteller, Unternehmer ...
Sorge Dich nicht um Leute, die
Deine Arbeit eventuell stehlen
könnten. Mache Dir viel eher
dann Sorgen, wenn die Leute es
einmal nicht tun!

Als ich in den Zeiten des
schlimmsten Wohnungsman-
gels (1991-1994, wo manche
Leute *jahrelang* suchten), da-
von lebte, Wohnungssucher zu
beraten, wie sie schnell und be-
quem eine preiswerte und pas-
sende Mietwohnung finden
(Durchschnittssuchdauer 21 Ta-
ge) schrieb ich trotzdem mein
ganzes Wissen über das Finden
günstiger Mietwohnungen nie-
der und gab es als Buch heraus
(heute Themenhefter „Woh-
nungssuche ohne Makler“).

Auch heute darf jeder Depe-
schenbezieher Depeschen wei-
tergeben, Artikel nach Herzens-
lust kopieren, S-Depeschen, die
wir zum Selbstkostenpreis abge-



ben, bei Montagsdemos im Hun-
dert verschenken. Ich habe das
immer so gehalten und bin bis
heute nicht gestorben :-)

Die Firma *Tesla-Motors* schrieb
kürzlich Schlagzeilen, weil sie
alle ihre Patente für Elektro-
autos freigab und sie jedem zur
Verfügung stellt, der ebenfalls
nachhaltige Autos bauen will.
Auch das wird der Firma nicht
schaden, sondern viele Freunde
und treue Kunden einbringen.

Sei bei Deiner Arbeit ehrlich,
hilfreich und so gut, wie Du nur
sein kannst. Nutze alles, was
Dir hilft, Kunden zu gewinnen,
ausgeklügelte Marketingstrate-
gien, soziale Medien, gute Slo-
gans ... wann immer die Leute
haben wollen, was Du zu bieten
hast, bist Du richtig. Um den
Rest mach' Dir keine Sorgen.

7. Du versuchst laufend, mit al- len anderen zu konkurrieren, zu wetteifern und besser als an- dere zu sein.

Wenn Du Dich immer mit allen
anderen misst und sie als Kon-
kurrenten siehst, mit denen Du
im Wettstreit stehst, wirst Du
bald verbittert werden.

Versuche nicht, einen besseren
Job zu bekommen als A, bei der
Beförderung den Kollegen B aus-

zustechen, im Sport C zu über-
trumpfen oder bei der Leistung
Deines Autos D. Wetteifere statt
dessen lieber mit Dir selbst. Ver-
suche zu einer besseren Version
Deiner selbst zu werden. So
wirst Du Dich verbessern –
nicht, indem Du andere über-
trumpfst, sondern Dich selbst.
Es ist nicht komplizierter :-)

8. Das Verhältnis von Geben und Nehmen ist bei Dir aus dem Gleichgewicht geraten.

Eine mögliche Art und Weise,
um mit Stress oder Verlust fer-
tig zu werden, besteht darin,
sich „volle Kanne“ dem Spiel
hinzugeben, anderen Gutes zu
tun. Melde Dich freiwillig. Hilf
mit. Tauche ein ins Leben. Das
heißt nun nicht, dass Du Dich
ausnutzen lassen sollst, denn
auch da würdest Du Dich bald
schlecht fühlen. Aber es heißt,
dass ein Mensch immer das Ge-
fühl haben muss, ein bisschen
mehr zu anderen beizutragen
als andere zu ihm beitragen,
d.h. ein bisschen mehr zu ge-
ben als zu nehmen, um gesund
und glücklich zu sein.

Konzentriere Dich aufs Geben,
und es wird Dir augenblicklich
besser gehen! Dabei muss es kei-
nesfalls um große Dinge gehen.
Manchmal reicht es schon aus,
ein nettes Wort zu verschenken,

um eine Sonne zum Strahlen zu bringen. Spende jemandem Mut, der Dir nahe steht. Besuche jemanden, der alleine ist.

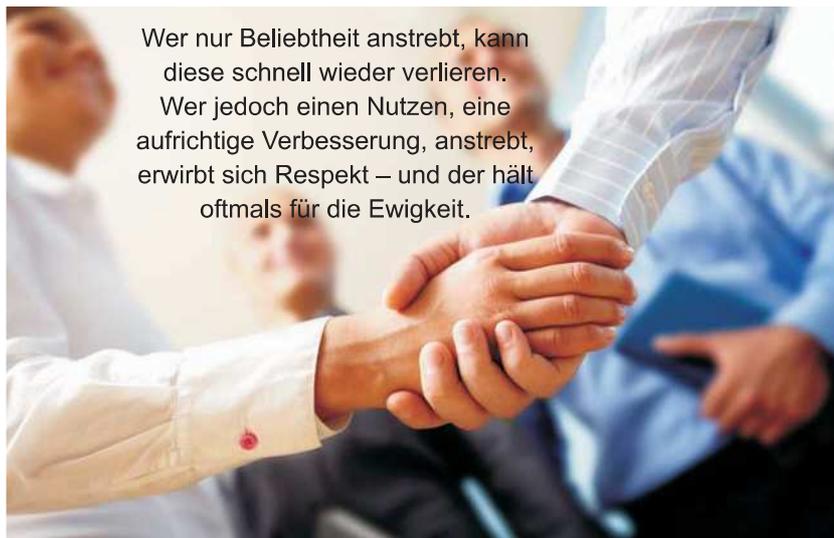
Stecke eine Weile lang die Beschäftigung mit Dir selbst zurück und beschäftige Dich mit anderen. Statt Fernsehen Nachbarn besuchen. Statt Shopping in der Suppenküche helfen.

Wenn wir einmal ganz nüchtern hinsehen, stellen wir fest, dass es unter den Menschen Geber und Nehmer gibt: Jene, die dazu neigen, ihrer Mitwelt etwas zu geben und jene, die dazu tendieren, zu nehmen. Die Nehmer sind auf ihren kurzfristigen Vorteil bedacht und fragen sich bei allem, was für sie dabei herauspringen wird. Doch schau sie Dir an, findest Du auch nur einen unter ihnen, der glücklich ist? Nicht, weil sie unglücklich sind, wurden sie Nehmer, sondern weil sie Nehmer sind, wurden sie unglücklich. Geber sind tendenziell glücklich, Nehmer tendenziell unglücklich. Es ist manchmal nicht komplizierter.

9. Du konzentrierst Dich auf Beliebtheit anstatt darauf, Dinge aus einem guten Grund zu tun.

Strebe danach, *Respekt* zu bekommen, nicht Aufmerksamkeit.

Einfach mal DANKE zu sagen, kann alles verändern. Falls Du meinst, zu unglücklich zu sein, achte einmal einen ganzen Tag lang von morgens bis abends bewusst darauf, wer alles etwas für Dich tut und gib denjenigen dann ein aufrichtiges DANKE zurück. Manchmal geschehen dabei Wunder!



Wer nur Beliebtheit anstrebt, kann diese schnell wieder verlieren.
Wer jedoch einen Nutzen, eine aufrichtige Verbesserung, anstrebt, erwirbt sich Respekt – und der hält oftmals für die Ewigkeit.

keit. Viele Menschen wollen nur die Aufmerksamkeit ihrer Mitmenschen und sind dafür sogar bereit, die bizarrsten und sinnlosesten Dinge zu tun (das RTL-Programm liefert für diese Aussage Anschauungsmaterial). Wer aber die *Zweckmäßigkeit* vor Augen hat, den sinnvollen Nutzen, der wird Aufmerksamkeit als „Nebenprodukt“ geschenkt bekommen.

So könnte ich mich bei der Auswahl meiner Depeschenthemen beispielsweise von der Frage leiten lassen, was mir/uns wohl die meiste Aufmerksamkeit bringen wird. Dann würde ich über möglichst spektakuläre Ereignisse berichten, die allerneuesten Verschwörungstheorien, schreckliche Geheimnisse aufdecken usw. Viele tun

dies heutzutage und manche werden damit populär. Doch Popularität ist vergänglich.

Daher frage ich mich bei der Auswahl der Depeschenthemen nur: „Ist das Thema *nützlich*? Bringt es ‘was? Besitzt es das Potential für eine Verbesserung?“ Das führt dazu, dass ich zwar nicht populär bin – in manchen Kreisen bin ich sogar recht unpopulär :-), doch es sorgt dafür, dass die Depesche wirksam ist und Veränderungen herbeiführt. Während einige heute sicher populärer sind, könnten sie in ein paar Jahren aber vergessen sein. Depeschen jedoch, die nützliche Antworten liefern, werden auch noch in Jahrzehnten durchs Internet kursieren oder von Hand zu Hand weitergereicht werden.

Was ich damit sagen will: Orientiere Dich am Nutzen, an der Sinnhaftigkeit, versuche, Dinge zu verbessern und Du wirst Dir Respekt verdienen – der hat ein deutlich längeres Haltbarkeitsdatum als Beliebtheit. Beliebtheit heißt, dass man Dich eine Weile mag. Wenn Du aber Nützlich schaffst, erreichst Du eine spürbare Veränderung – manchmal sogar für die Ewigkeit.

10. Du versuchst, Abkürzungen zu finden und immer den einfachsten Weg zu gehen.

Der vielleicht beste Tipp hierzu lautet: „Tue, was das *Richtige* ist und nicht, was das Leichteste/Bequemste ist.“ Und: „Tue das Richtige, auch wenn kein anderer Mensch zusieht oder jemals etwas davon erfahren wird.“ Warum? Weil es schon ausreicht, wenn *Du* (!) es weißt. Und schließlich: „Tue das Richtige, auch wenn alle anderen sagen, dass es das Falsche sei!“ Denn *nur Du* weißt, was für Dich richtig bzw. falsch ist.

Generell gilt: Wer kurzfristig den einfachsten Weg geht, geht langfristig den schwersten, denn was man anfangs einzusparen glaubt, zahlt man später, oftmals ein Leben lang, drauf. Alle dramatischen Probleme, an denen die Menschheit leidet, lassen sich letzten Endes darauf zurückführen, dass Menschen den bequemeren Weg gegangen sind. Es gibt keine Abkürzung zu einem glücklichen Leben. Der Weg zu einem guten Leben, ist, das zu tun, von dem Du weißt, dass Du es tun musst.

11. Dein Fokus liegt auf jedem anderen Zeitpunkt, bloß nicht auf dem Augenblick *jetzt*.

Das Gestern kannst Du nicht mehr verändern, doch Du kannst Dir das Heute ruinieren, indem Du im Gestern festhängst oder Dir über das Morgen zu viele Sorgen machst. Sei also in der Gegenwart! Es ist nichts damit verkehrt, Zukunftsvisionen zu haben oder Träume, Ziele und Hoffnungen für die Zukunft zu hegen – das ist ein Zeichen von Vernunft und Kreativität. Sich jedoch andauernd Sorgen zu machen, hängt oftmals weniger mit be-



gründeten Ängsten, sondern mehr mit Verfehlungen der Vergangenheit zusammen. Wer (nach seinen eigenen Maßstäben gemessen) Schlechtes getan oder anderen gewünscht hat, befürchtet nun – unterbewusst und vage – Schlechtes von anderen zu erfahren – und eben *das* sind die Sorgen.

Stelle Dich diesen Schatten, rede mit den Betroffenen, bereinige die Dinge (das geht oft viel leichter als Du glaubst) – und Deine Zukunft wird quasi augenblicklich rosiger aussehen.

Allgemeine Zukunftsängste, etwa vor einem Krieg, dem Verlust der Ersparnisse, dem Zerfall der Werte, dem Anwachsen der Kriminalität usw. – hängen damit zusammen, dass derjenige ein Gefühl der Ohnmacht verspürt, überwältigt ist von all dem Negativen, das er sieht oder mit dem er laufend konfrontiert wird (Massenmedien, Internet). In diesem Fall hilft Zweierlei: (1) 14 Tage konsequenter Medienverzicht. (2) Etwas zu finden, das man tun *kann*. Werde Mitglied in einem Aktionsbündnis, Pate eines afrikanischen Kindes, eröffne eine Informations-Webseite – was auch immer – tue *eine* Sache, die etwas verbessert auf der Welt. Baue diese aus und stelle

sie in den Mittelpunkt Deiner verbessernden Aktivitäten. Probiere es aus, es funktioniert.

Wenn die Aufmerksamkeit sehr in der Vergangenheit feststeckt, hilft Aktivität; Sport ist die beste davon. Aber auch Motorrad fahren, Spazieren gehen, wandern, sich interessante Dinge anschauen (z.B. Ausstellungen, Messen, Museum), unter Leute gehen, Freunde besuchen, sich unterhalten. All das hilft, die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zu bringen.

12. Du klebst an Deinen (alten) Fehlern fest.

Es ist wichtig, dass wir uns *auch selbst* vergeben. Wir lernen aus unseren Irrtümern und bewegen uns von da an vorwärts. Schließe heute einen Pakt mit Dir, dass Du Dich nicht über Deine Vergangenheit definierst. Manchmal ist das Wichtigste Ergebnis all Deiner harten Arbeit nicht die finanzielle Entlohnung, sondern das, was Du daraus gelernt hast. Ein erfolgreiches, glückliches Leben ist schließlich nicht eines ohne Probleme, sondern eines, bei dem es Dir gelingt, Dich über Deine Probleme zu erheben.

Falls Du zu sehr in Deinen Fehlern verhaftet bist und andau-

ernd neue machst (zu viele), sind drei Dinge hilfreich:

(1) Untersuche Deine Umgebung mit *Argusaugen*: Ist da jemand, der Dich laufend herunterputzt und darauf *wartet*, dass Du Fehler begehst, damit er Dich drauf hinweisen kann. Jemand, der immer in Verallgemeinerungen spricht, schlechte Nachrichten weitergibt, die Dinge dramatisiert, dem Du nichts recht machen kannst, der Klatschgeschichten über andere erzählt usw. usw. Dann wäre es wichtig, diese Person zur Rede zu stellen, ihr das Verhalten aufzuzeigen – oder sie aus Deinem Leben auszuschließen!

(2) Gibt es Dinge in dem Bereich, in dem Dir die Fehler passieren, die Du nicht verstehst? Dann finde diese Dinge (oder auch Wörter) und kläre sie auf. Du wirst sehen, das hilft.

(3) Finde jeden Tag drei Dinge, die an Dir gut und richtig sind. Nimm diese wichtige *Übung* nicht auf die leichte Schulter und führe sie täglich zu einer festgelegten Zeit aus (z.B. immer vor beim Zubettgehen o.ä.) Du wirst sehen, dass Du Dich bald schon besser fühlst.

13. Du besitzt die „alles-oder-nichts“-Mentalität!

Eine rundum perfekte, totale, vollständige, endgültige Sache gibt es nicht. Absolute Dinge existieren nicht. Weder gibt es einen absoluten Erfolg noch eine totale Niederlage. „Erfolg“, „Niederlage“ – das ist Schwarzweiß-Denken, Schubladendenken! Den Dingen ein Etikett zu verpassen und sie einzuteilen in „alles“ oder „nichts“, in null oder Unendlichkeit, in gut und böse, in Erfolg und Misserfolg, ist nutzlos.

Was hingegen tatsächlich existiert, ist eine Abfolge von lauter nicht-perfekten Momenten, die in sich ein Fülle unendlicher Möglichkeiten und Gelegenheiten bergen. Lerne das Grau zwischen den Extremen zu schätzen, die *Reise*, den Weg an sich, die Erfahrung. Erfolg steigt den Menschen zu Kopf und Misserfolg beschwert ihre Herzen – nicht aber, wenn Du diese Sichtweise überwindest. Was Du von der *Reise mitgebracht* hast, was Du auf dem Weg *gelernt* hast, woran Du Dich später *erinnern* können wirst – das sind die Dinge, die zählen. Nicht schwarz-weiße Etiketten.

14. Du erwartest, dass das Leben immer fröhlich ist.

Die Welt kann ein komplizierter Ort sein. Es kann sein, dass Du Schmerzen erleiden musst, dass Dein Herz gebrochen wird und Du Verluste erleidest.

Solche Umstände können ihren Tribut in Form verminderten Glücks fordern. Das ist jedoch kein Grund, die Hoffnung zu verlieren. Führe Dir das Prinzip von Yin und Yang aus der chinesischen Philosophie vor Augen, das uns lehrt, dass eine Beziehung besteht zwischen entgegengesetzten Kräften.

So kann Leiden uns zu großer Stärke führen, Herzschmerz uns unverwüstlich machen und ein Verlust lehrt uns, das Leben zu schätzen. Das Leben ist immer Yin und Yang. Gegenteiliges hängt voneinander ab und beeinflusst sich gegenseitig. Du kannst Dich daher nicht selbst von Unglück abschirmen, ohne Dich gleichzeitig auch vom Glück abzuschirmen – denn beides zusammen ist das Leben, Yin und Yang zusammen bilden den Kreis. Daher lebe Dein Leben und liebe die Erfahrungen, die es bietet!

Das Bild von Yin und Yang aus der chinesischen Philosophie vermittelt die Vorstellung von sich ergänzenden Gegensätzen, die sich etwa im Weiblichen (Yin) und Männlichen (Yang) widerspiegeln (zwei Gegensätze, die sich zu einem Gesamten ergänzen). Wie auch Ruhe und Aktivität. Hitze und Kälte...

Doch das Bild von Yin und Yang zeigt auch, dass in allem Hellen etwas Dunkles ist und in allem Dunklen etwas Helles. Versinnbildlicht bedeutet dies, dass nicht nur in jedem glücklichen Lebensmoment auch ein Wermutstropfen liegt, sondern auch jeder Schicksalsschlag den Keim zu einer Lehre, einer Moral, einem Nutzen birgt.



15. Du denkst zu oft an „Worst-case-Szenarien“, also an den schlimmsten anzunehmenden Ausgang.

Manchmal hältst Du Deinen Verstand mit Dingen beschäftigt, deren Wahrscheinlichkeit noch nicht einmal im Bereich des Realistischen liegt. Ein rauher Hals wird da zur lebensbedrohlichen Krankheit und Deine verloren gegangenen Papiere fielen bestimmt in die Hände eines üblen Halunken, der Deine Identität stehlen will. Negativität wie diese wird nur weitere Negativität heranzüchten. Das verhält sich wie ein Ausguss fürs Glücklichein.

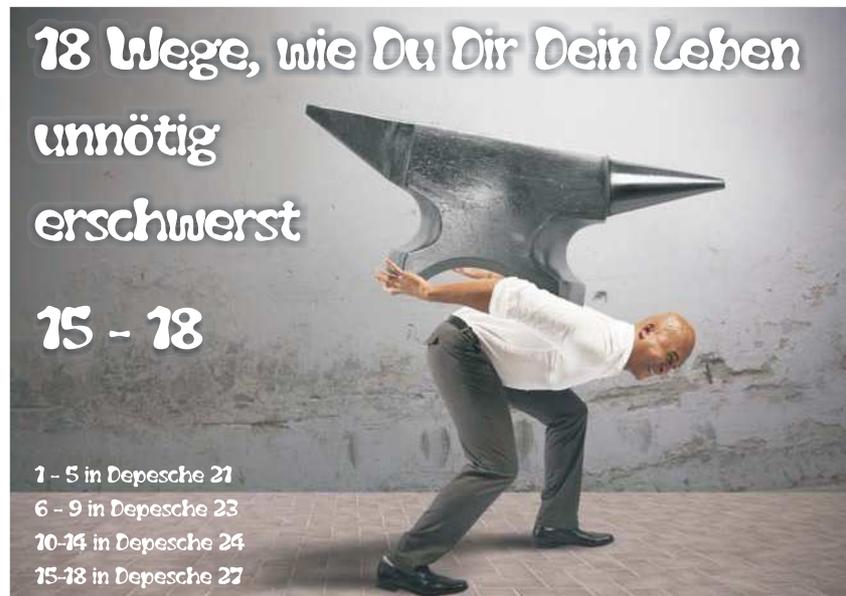
Können wir uns darauf einigen, dass man die Welt entweder durch eine Linse des Zweifels und der Verzweiflung oder aber der Hoffnung und freudigen Erregtheit sehen kann – und dass dies *Deine* Wahl ist?

Wie Du Dich auch entscheidest, Dein Leben wird weitergehen. Die Frage ist nur: Wirst Du dabei die Stirn runzeln oder lächeln?

Ein Mensch erzeugt seine eigenen Gefühle. Worauf Du Dich konzentrierst, das wirst Du erhalten. Ich weiß, es kann manchmal wirklich schwierig sein, das Monokel der Verzweiflung abzulegen – aber man kann es *üben*, wie man sich darin üben kann, das Monokel der Zuversicht anzulegen.

16. Du lässt zu, dass Verluste Dich verschlingen.

Manchmal muss man richtiggehend daran *arbeiten*, um glücklich zu sein. Manche Hürden im Leben sind zu schwierig, um sie einfach nur durch eine posi-



tive Einstellung zu überwinden. Manchmal muss man jemandem vergeben, muss eine alte Beziehung loslassen, muss sich mit dem Tod eines geliebten Mitmenschen abfinden ...

Das Leben kann zeitweise voller Verluste sein. Doch wäre unser Glücksempfinden ohne zeitweilige Verluste womöglich nicht dasselbe. Verluste helfen uns, die guten Zeiten schätzen zu lernen. Sie helfen uns zu wachsen. Sie helfen uns, uns durch Schwierigkeiten hindurch zu kämpfen, um am Ende wieder das Licht zu sehen.

Doch Du bist ja nicht alleine auf der Welt! Finde jemanden, der es verstehen kann und sprich mit demjenigen. Nimm Unterstützung an. Lasse nicht zu, dass ein Verlust Dich auffrisst!

Falls ein Verlust Dir zu gewaltig erscheint und das ganze Leben einfärbt, bitte einen engen, guten Freund darum, eine Übung mit Dir durchzuführen. Er soll Dir im Rahmen der Übung immer wieder die Anweisung geben: Finde etwas, das Dich nicht an ... erinnert!“ Du gibst die Antwort und er wiederholt die Anweisung. So lange, bis Du wieder lächelst. Du wirst se-

hen, das funktioniert und hilft, Deine im Verlust feststeckende Aufmerksamkeit zu befreien.

17. Du vermeidest es, der Wahrheit ins Auge zu sehen.

Doch die Wahrheit hört ja nicht auf zu existieren, nur weil sie ignoriert wird. Du kannst niemals Frieden finden, wenn Du Dinge vermeidest, ignorierst oder ihnen aus dem Wege gehst.

„You have to feel it to heal it“, sagt man im Amerikanischen so treffend. „Du musst es fühlen, um es zu heilen“. Der Weg hinaus, ist der Weg hindurch. Der einmalige kurze Schmerz, sich mit der Wahrheit zu konfrontieren oder sich einer Angst zu stellen, ist weitaus geringer als der Schmerz, der entsteht, indem Du die Wahrheit ignorierst. Jede lohnenswerte Sache, die es im Leben zu erreichen gibt, erfordert die Fähigkeit, eine gewisse Scheu zu überwinden.

Die Wahrheit ist das einzige, was Zustände auf Dauer verbessert. Die Wahrheit auszusprechen, kann manchmal verdammt hart sein (bitte an dieser Stelle Wahrheit nicht mit *Beleidigungen* verwechseln!), doch der kleine Schmerz, der Wahr-

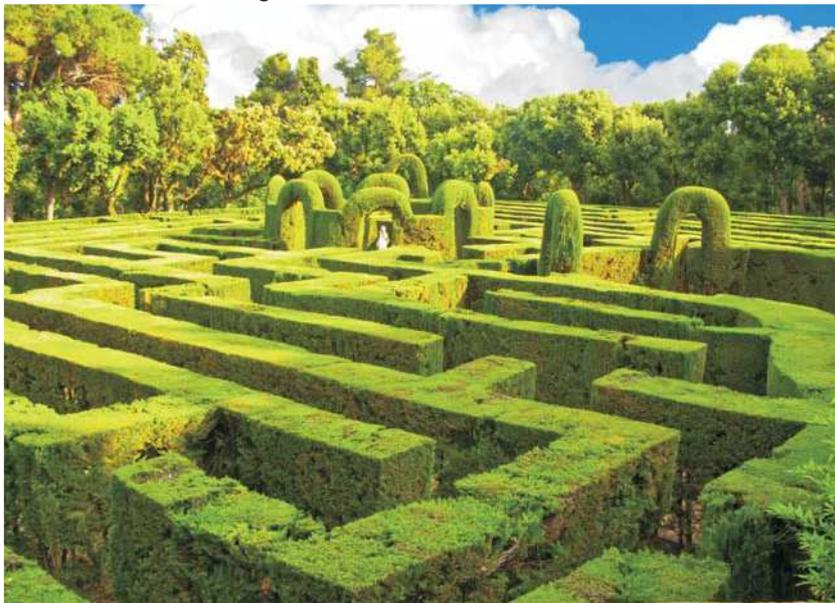
heit ins Gesicht zu sehen, wird gewiss durch den langfristigen Nutzen vielfach aufgewogen.

18. Du schiebst Entscheidungen auf die lange Bank.

Selbst falsche Entscheidungen sind – definitiv! – besser, als keine Entscheidungen. Denn hast Du eine falsche Entscheidung getroffen, *weißt* Du nun, dass sie falsch gewesen ist und bist beim nächsten Mal logischerweise schlauer.

Doch an einer Nichtentscheidung bleibt alles hängen – eine Nichtentscheidung bedingt die nächste Nichtentscheidung und irgendwann endest Du als ein einziges Knäuel von „Vielleichts“, „Irgendwanns“, sprich einer Ansammlung von Nichtentscheidungen und das ist, ehrlich gesprochen, genau der Zustand, in dem sich die meisten Menschen heutzutage befinden. Wer aber keine Entscheidungen trifft, wird erleben, dass sein Leben von anderen entschieden wird, die dann Entscheidungen für ihn treffen.

Wer sich entscheidet, kann richtig liegen oder falsch, kann gewinnen oder verlieren. Wer aber aus der Angst heraus, eine falsche Entscheidung zu treffen, keine Entscheidung trifft, hat schon verloren.



Sich einfach mal einen Tag lang in Ruhe hinzusetzen und alles nicht Entschiene zu entscheiden – egal, ob sich die Entscheidungen nachher als falsch herausstellen, ob man sie hinterher bereut oder nicht – wird Dich garantiert zu einem neuen Menschen machen! Es wird Dich beleben, Dich mindestens 10 Jahre verjüngen und Dir wie reine Magie vorkommen.

Unentschlossenheit sorgt einfach nur für eine Verzögerung, die zu weiterer Verzögerung führt. So verbringen manche Menschen ihr ganzes Leben in der Verzögerung, bis sie am Ende, wenn es zu spät ist, bemerken, dass sie in ihrem Leben nichts von dem getan haben, was sie eigentlich tun wollten.

Wenn Du eine Entscheidung triffst, liegt die Chance im Normalfall 50:50, dass Du falsch liegst. Doch selbst dann, wenn Du daneben liegst, ist dies immer noch ein Gewinn. Denn Du weißt jetzt, dass die Entscheidung falsch war bzw. hast etwas Wichtiges dazugelernt.

Wenn Du Dich inmitten eines riesigen Labyrinths befindest, könntest Du aus Angst vor einer falschen Entscheidung einfach in der Mitte des Labyrinths sitzen bleiben. Da hat es eine hübsche Parkbank, auf der es sich angenehm sitzen lässt. Doch so wirst Du dem Labyrinth natürlich *nie* entkommen und innerhalb weniger Tage verdurstet sein. Wenn Du Dich aber auf den Weg machst, wirst Du dabei natürlich auch etliche Wege einschlagen, die nicht nach draußen führen. Es kann an Deinen Kräften zehren und Du kannst müde werden, doch irgendwann wirst Du jeden falschen Weg irgendwie markiert haben oder kennen, so dass am Ende dann nur noch ein einziger Weg in die Freiheit übrig bleibt.

Wenn Du aber auf der Parkbank sitzen bleibst, wirst Du bald bedauern, bereuen und seufzen: „Ach hätte ich doch nur, ach wäre ich doch nur!“ Du wirst missmutig verdursten und verhungern, eine elende Zeit verbringen, während Du dahinsiechst und Dir dabei wünschen wirst, gleich zu Anfang Deine Chance ergriffen zu haben.

Hast Du Dich jedoch entschieden, Dich aufgemacht, hast Du gesucht, die Hoffnung genährt, geschaut, ausprobiert, das Labyrinth immer weiter erforscht, so bist Du immer in Aktion, erlebst etwas, lernst etwas und wirst Dich später nie wieder vor einem Labyrinth fürchten!

Egal, wie Du es auch immer drehst und wendest, eine Entscheidung zu treffen – eine beliebige Entscheidung – ist immer besser als im selben Fall *keine* Entscheidung zu treffen.