

NOT

SORRY

VERGEUDEN SIE IHR
LEBEN NICHT MIT
LEUTEN UND DINGEN,
AUF DIE SIE
KEINE LUST HABEN

SARAH KNIGHT



ullstein

Das Buch

Sarah Knight war lange Jahre eine Perfektionistin, die in ihrem Bürojob Überstunden schob, aber nicht recht zufrieden war. Als sie mit 31 Jahren ihre erste Panikattacke hatte, beschloss sie, ihr Leben zu ändern. Es begann mit kleinen Dingen, von denen Sarah Knight sich löste, dann kündigte sie ihren Job und streifte das Joch der fremdbestimmten Lohnarbeit ab. Seither hat sie nicht nur gelernt, wie man sich von Belastendem befreien kann, sondern auch, was im Leben tatsächlich zählt.

Ob Familiendramen, Winterspeck oder die Beförderung in einen (noch) öderen Job: Lernen Sie, was wichtig für Sie ist – und ignorieren Sie den Rest. Die Not-sorry-Methode von Sarah Knight hilft Ihnen dabei, Ihr Leben zu entrümpeln und auf Unwichtiges zu sch***en. Machen Sie sich frei – und gewinnen Sie mehr Zeit, Energie und Geld für alles, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Die Autorin

Sarah Knight ist schon nicht mehr ganz Mitte 30 und schmiss im Juni 2015 ihren kompetitiven Konzernjob als Lektorin bei Simon & Schuster hin. Seit sie weiß, auf welche Dinge sie keinen feuchten Dreck mehr geben muss, lebt sie frei von Zwängen und sehr viel glücklicher. Mit ihrem Mann verbringt sie abwechselnd ein halbes Jahr in der Dominikanischen Republik und in New York.

EIN SCHEISSVERDAMMTER DISCLAIMER



In diesem Buch geht es darum, wie man lernt, nicht immer zu allem ja zu sagen. Um meine Methoden adäquat zu quantifizieren, werde ich im Folgenden offenlegen, zu welchen Dingen, Ideen, Ereignissen, Aktivitäten und Menschen ich persönlich nein gesagt habe. Vielleicht sind Sie nicht mit all meinen Entscheidungen einverstanden. Damit kann ich leben. Womöglich haben Sie an gewissen Stellen der Lektüre auch das Gefühl, sich wiederzuerkennen – vor allem, wenn Sie Mutter oder Vater eines kleinen Kindes, Karaoke-Enthusiast, Freund, Familienmitglied oder ehemaliger Kollege von mir sind. Falls Sie irgendwo auf den folgenden Seiten also der Verdacht beschleicht, es sei von Ihnen die Rede, dann nur aus einem von zwei Gründen: entweder weil es tatsächlich so ist oder weil Sie verblendet sind.

In jedem Fall gilt: Wenn Sie sich durch irgendetwas, das ich geschrieben habe, angegriffen fühlen, brauchen Sie dieses Buch *ganz besonders dringend*. Dann blättern Sie bitte umgehend vor zu Seite 37: »Sie müssen aufhören, sich darum zu scheren, was andere Leute denken«.

Des Weiteren bitte ich Folgendes zu beachten: Diese Parodie wurde in keiner Form von Marie Kondo oder ihrem Verlag in Auftrag gegeben, genehmigt, unterstützt oder autorisiert.

Inhalt



Einleitung	13
Entrümpeln Sie Ihre Ja-Schublade	14
Die Kunst des mentalen Entrümpelns	18
Die Magie des Neinsagens	23
I. Über das Ja- und das Neinsagen	25
Warum sollte ich zu etwas ja sagen?	28
Neinsagen: die Grundlagen	30
Wer sind diese uns allenfalls aus Legenden bekannten Menschen, die selten ja sagen und umso häufiger auf Dinge pfeifen?	32
<i>Kinder</i>	32
<i>Arschlöcher</i>	33
<i>Erleuchtete</i>	34
Wie kann ich zum Kreis dieser Menschen gehören?	35
Sie müssen aufhören, sich darum zu scheren, was andere Leute denken	37
Gefühle vs. Meinungen	41

Erstellen Sie ein Ja-Budget	48
Was ist mit den Menschen, die einfach nicht auf- hören, sich in Ihre Entscheidungen einzumischen?	50
Zusammenfassung	51
Eine Visualisierungsübung	54
II. Finden Sie heraus, wozu Sie nicht länger ja sagen wollen	57
Ihr Kopf ist eine Scheune	60
Ordnen Sie Ihr Gerümpel in Kategorien	63
Dinge	65
<i>Ein kurzer Blick in meine Scheune</i>	66
<i>Zehn Dinge, auf die ich persönlich zu pfeifen gelernt habe</i>	67
<i>Und noch was ...</i>	70
Arbeit	74
<i>Meetings</i>	76
<i>Telefonkonferenzen</i>	78
<i>Kleidervorschriften</i>	81
<i>Unnützer Papierkram</i>	83
<i>Eisbären und Halbmarathons</i>	84
<i>Aha, sie hat einen Ruf</i>	86
<i>Dies ist kein unnützer Papierkram</i>	88
<i>Eine Bemerkung zum Thema Schwierigkeitsgrad</i>	89
Freunde, Bekannte und Fremde	91
<i>Grenzen setzen</i>	91
<i>Werbung, Spenden und Darlehen, oje!</i>	94
<i>Prinzipien</i>	100

<i>Dinge, die Sie vielleicht aus Prinzip ablehnen</i>	102
<i>Nein heißt nein</i>	103
<i>Klein, aber oh</i>	105
<i>Dinge, die selbst Eltern scheißegal sind</i>	108
<i>Manchmal ist es erlaubt, die Gefühle anderer zu verletzen</i>	112
<i>Und – habe ich überhaupt noch Freunde?</i>	116
Familie	116
<i>Wenn eine Zigarre nicht einfach nur eine Zigarre und eine Teetasse nicht einfach nur eine Teetasse ist</i>	119
<i>Umfragen belegen ...</i>	120
<i>Bin ich meines Bruders Hüter?</i>	125
<i>Stimmen Sie mit »Nein«</i>	127
<i>Schämen Sie sich! Nicht.</i>	129
<i>Feiertage: unsere Prinzipien</i>	130
<i>Schwiegerfamilien</i>	131
Fast am Ziel	133
Konsolidieren Sie Ihre Listen	135
Unterschätzen Sie nicht die negativen Effekte sporadischen Jasagens	137
Ja sagen	138
III. Sagen Sie nein!	139
<i>Die Heilige Dreifaltigkeit des Neinsagens: Zeit, Energie, Geld</i>	142
<i>Ein Schritt nach dem anderen</i>	146
<i>Gefahrenstufe Gelb: Das lässt sich leicht abtun</i>	147

Gefahrenstufe Orange: Das lässt sich schon etwas schwieriger abtun	148
Gefahrenstufe Rot: Das lässt sich am schwersten abtun	149
Ein paar aufmunternde Worte	151
Ehrlichkeit: ein fließender Übergang	153
Unterschiedliche Fälle, gleiches Prinzip	155
Sie haben sich schon gefragt, wann das Thema Hochzeiten zur Sprache kommt, oder?	169
Alter Mist, neuer Mist, geborgter Mist, blauer Mist	171
Kriegen Sie kalte Füße? Besinnen Sie sich auf das Prinzipien-Argument	182
Leistungszulagen!	184
FAQ – Häufig gestellte Fragen	185
Ob ja oder nein – So holen Sie mehr heraus	188

IV. Die Magie des Neinsagens wird Ihr Leben dramatisch verändern	189
Wer nein sagt, gewinnt	192
Ihre Jas haben Einfluss auf Körper, Geist und Seele	196
Nicht darum scheren: eine Variation	200
Geteilte Freude ist doppelte Freude	201
Wissen, was Sie nicht brauchen	202
Dinge, auf die Sie vielleicht doch nicht pfeifen sollten	203
Machen Sie Ihr Ding	207

Die Hater ignorieren	209
Über den Pfad der Erleuchtung	209
Nachwort	213
Danksagung	219