

DR. BENJAMIN HARDY
Die Selbstfindungs-Falle



GOLDMANN

Buch

»Finde dich selbst und werde glücklich!«, so lautet das Gebot der Stunde. Wenn wir nur herausfänden, wer wir *wirklich* sind, dann sei der Erfolg – im Beruflichen wie im Privaten – zum Greifen nah. Der bekannte Psychologe und Motivationstrainer Benjamin Hardy hat selbst erlebt, wie ihn die Suche nach seinem »wahren Ich« blockiert und in der Vergangenheit festgehalten hat. Gestützt auf psychologische Forschungserkenntnisse dekonstruiert er das starre Konzept einer angeblich unveränderlichen Persönlichkeit und liefert leicht umsetzbare Strategien für den persönlichen Wandel. So können wir zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens neue Akzente setzen und uns aus negativen Glaubensspiralen befreien – um letztlich zu der Person zu werden, die wir tatsächlich sein wollen.

Autor

Dr. Benjamin Hardy ist Psychologe und Motivationstrainer. Sein Blog und seine Beiträge bei *medium.com* werden weltweit millionenfach gelesen. Hardy ist selbst das beste Beispiel seiner Arbeit: Er hat sich aus widrigen Verhältnissen herausgekämpft, Psychologie studiert, seinen Doktor gemacht und seine Traumata bewältigt. Heute lebt er mit seiner Frau und sechs Kindern in Orlando.

Dr. Benjamin Hardy

DIE SELBSTFINDUNGS- FALLE

Warum die Suche nach dem »wahren Ich«
deine persönliche Entwicklung verhindert
und wie du dein Potenzial freisetzt

*Aus dem Amerikanischen
von Annika Tschöpe*

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel »Personality Isn't Permanent« bei Portfolio, einem Imprint der Penguin Random House LLC.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

I. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2022

Copyright © 2020 der Originalausgabe: Benjamin Hardy

Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Antonia Zauner

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

EB · IH

ISBN 978-3-442-17941-1

Für Lauren.

*Danke, dass du entgegen jeder Vernunft auf mich
gesetzt hast und weiterhin auf mich setzt.*

Besonders vernünftig ist das immer noch nicht.

Ich liebe dich auf ewig.

*Auf dass unsere Zukunft stets heller strahlt
als unsere Vergangenheit.*

Inhalt

EINFÜHRUNG	13
Wie ein Persönlichkeitstest mir beinahe das Leben ruinierte	13
Die Vergangenheit ist kein Prolog	22
Warum auf Dr. Benjamin Hardy hören?	27
KAPITEL 1	
Die Mythen über die Persönlichkeit	33
Mythos Nr. 1: Die Persönlichkeit lässt sich in »Typen« einordnen	43
Mythos Nr. 2: Die Persönlichkeit ist angeboren und starr	54
Mythos Nr. 3: Die Persönlichkeit beruht auf deiner Vergangenheit	60
Mythos Nr. 4: Die Persönlichkeit muss entdeckt werden	74
Mythos Nr. 5: Die Persönlichkeit ist dein wahres und »echtes« Ich	85
Fazit	89
KAPITEL 2	
Die Wahrheit über die Persönlichkeit	91
Deine Ziele formen deine Identität	101
Die drei Quellen sämtlicher Ziele	106

Identität sollte sich am künftigen Ich orientieren und gezielt gestaltet werden	118
Ein Hauptziel wählen und anstreben: Dein Zukunfts-Filter.	122
Engagiere dich für dein eines großes Ziel: Deshalb sind Ergebnisse wichtig	125
Eine Stunde früher ins Bett: Schädlichen Konsum abstellen	130
Eine Stunde früher aufstehen: Mit täglichen Power-Moves zum zukünftigen Ich	133
Tägliche Veränderung durch Tagebucheinträge	137
Erfolg erwarten: Ein Gespräch mit deinem zukünftigen Ich	142
Fazit	144

KAPITEL 3

Traumata umdeuten	147
Traumata zerstören Hoffnungen und vernichten Zukunft	150
Persönlichkeit als Folge traumatischer Erlebnisse ..	156
Traumatische Erlebnisse überwinden.	160
Empathische Zeugen: Wie sich Traumata wandeln lassen	163
So wird man empathischer Zeuge für seine Mitmenschen	174
Fazit	177

KAPITEL 4

Deine Geschichte verändern	181
Durch Geschichten einen »Sinn« schaffen	186
Deine Vergangenheit ist Fiktion: Es ist deine Geschichte – gestalte sie kreativ!	197

Lücke und Zuwachs: Das Narrativ umdeuten	199
Deine Zukunft ist Fiktion: Wie wird sie aussehen? . . .	215
Fazit	227

KAPITEL 5

Dein Unterbewusstsein fördern	229
Deine Erinnerungen sind körperlich – dein Körper ist emotional	237
Fasten	244
Teile dein Geld: Spende regelmäßig für wohltätige Zwecke	247
Fazit	250

KAPITEL 6

Dein Umfeld neu gestalten	253
Der Kontext prägt die Rollen: Rollen prägen Identität und Biologie	255
Strategisches Erinnern	263
Strategisches Ignorieren	269
Erzwingungsfunktionen	275
Fazit	280

SCHLUSSFOLGERUNG

DURCH EINEN POSITIVEN BLICK AUF DIE ZUKUNFT DIE VERGANGENHEIT ÄNDERN	283
Jetzt bist du an der Reihe	291
 Danksagung	293
Quellenverzeichnis	298
Register	309



Ein Gemälde ist niemals fertig – es hört lediglich an interessanten Stellen auf.¹

– *Paul Gardner*

EINFÜHRUNG

Wie ein Persönlichkeitstest mir beinahe das Leben ruinierte

Meine Frau Lauren, die ich über alles liebe und mit der ich fünf wunderbare Kinder habe, hätte mich beinahe nicht geheiratet ... *wegen eines Persönlichkeitstests.*

In meiner Studienzeit war das »Color Code«-Modell weit verbreitet, bei dem die Persönlichkeit vier verschiedenen Farben zugeordnet wird. Rot sind die von Ehrgeiz und Eigennutz angetriebenen Macher-Typen, Blaue dagegen hören auf ihr Herz und sind kooperativ. Der weiße Typ neigt zur Innenschau und Passivität, während Gelbe hauptsächlich Spaß wollen und den Mittelpunkt jeder Party bilden.²

Lauren war Typ Rot. Als sich herausstellte, dass ich zu den »Weißen« gehörte, hatte ihre Familie große Bedenken. Laurens erster Ehemann, ein egozentrischer, gewalttätiger Typ, war ebenfalls »rot« gewesen, und ihre Eltern fürchteten deshalb, mit mir würde ihre Tochter nun bewusst das andere Extrem wählen oder Lauren sei vielleicht ängstlich darauf bedacht, um jeden Preis eine traumatische Erfahrung wie in ihrer ersten Ehe zu vermeiden.

Wie so viele andere auch glaubten Laurens Angehörige an die Aussagekraft der Farbcodes. Der Test bestimmte ihre Sicht auf ihre Mitmenschen – alle wurden einem Typ zugeordnet.

»Sie als Rote wird Typ Weiß auf der Nase herumtanzen«, war ihre Sorge. »Lauren braucht einen richtigen Kerl, keinen ›Weißen‹.«

Auch Lauren machte sich ähnliche Gedanken. Konnten Rot und Weiß wirklich miteinander auskommen? Weiße machen nur selten Karriere. Weiße können sich nicht behaupten. Weiße sind Träumer, die keine langfristigen Ziele verfolgen.

Zu meinem großen Glück gab Lauren mir trotzdem eine Chance. Wir lernten uns näher kennen, und nachdem wir eine Weile eine tolle Beziehung geführt hatten, gab sie mir trotz ihrer Vorurteile gegenüber Typ Weiß und trotz der anfänglichen Bedenken ihrer Eltern das Ja-Wort.

Mittlerweile können wir darüber lachen – Lauren und ich sind glücklich verheiratet, haben fünf Kinder und können zusammen vierzehn Jahre psychologische Ausbildung vorweisen. All das ändert jedoch nichts an folgender Tatsache: *Ein Persönlichkeitstest hätte um ein Haar unser gemeinsames Leben verhindert.*

Ich bin längst nicht der Einzige, bei dem ein Persönlichkeitstest zu einer falschen Einschätzung oder ungerechten Benachteiligung geführt hat. Höchstwahrscheinlich waren auch Sie schon Opfer dieser Epidemie. Der »Color Code« ist nur ein Beispiel für die unzähligen Persönlichkeits-Schemata, die in der modernen Kultur allgegenwärtig sind. Unter den üblichen Verdächtigen findet man den Myers-Briggs-Typenindikator, das DISC-Modell, den Winslow-Persönlichkeitstest, NEO, HEXACO, den Birkman-Test, das Enneagramm und den Rorschach-Test.

Die Liste ließe sich ewig fortsetzen und wird auch in Zukunft noch wachsen. Fast hat man den Eindruck, dass tagtäglich Hunderte neue Tests erdacht werden.

Die »Persönlichkeit« ist zu einer regelrechten Manie geworden, sodass Facebook im Jahr 2019 Persönlichkeitstests und andere Apps mit »minimalem Nutzen« verbieten musste³, weil über 87 Millionen Menschen persönliche Daten im Austausch für die Auswertung eines Persönlichkeitstests preisgegeben hatten.

Natürlich können solche Tests durchaus interessant, unterhaltsam und amüsant sein. Allerdings haben sie auch eine dunkle Seite, und schon allein die Vorstellung, dass es verschiedene »Persönlichkeiten« gibt, kann Menschen in ihrer Entfaltung einschränken oder schlimmstenfalls sogar ihr Leben ruinieren.

Nach gängiger Auffassung ist die Persönlichkeit unser wahres und authentisches Ich, das »angeboren« und weitgehend *unveränderlich* ist. Daraus folgt, dass wir fleißig Informationen und Erfahrungen sammeln – also den richtigen Persönlichkeitstest finden müssen, um unsere »verborgene« Persönlichkeit zu »entdecken«.

Wenn wir dann diese hochwichtige Entdeckung gemacht haben, können wir unser gesamtes Leben auf diese Persönlichkeit abstimmen. Dieses Leben ist uns von Geburt an vorbestimmt, auch wenn wir es uns selbst nicht in dieser Form ausgesucht hätten. Davon abzuweichen wäre Irrsinn und würde katastrophale Folgen nach sich ziehen.

All das gründet sich auf die Überzeugung, dass *jeder Mensch mit einer »vorprogrammierten« Persönlichkeit geboren wird, die sich nicht ändern lässt.*

In Wirklichkeit jedoch möchten die allermeisten ihre Persönlichkeit ändern, wie eine aktuelle Studie der Universität von Illinois beweist. Über neunzig Prozent der Befragten sind nach eigenen Angaben mit mindestens einem Aspekt ihrer Persönlichkeit unzufrieden und würden diesen gerne verbessern.⁴

Obwohl diese Menschen den Wunsch nach Veränderung haben, wurde ihnen eingeredet, das sei nicht möglich. Viele bekannte psychologischen Schulen vertreten die Auffassung, die Persönlichkeit sei angeboren, unveränderlich und vorbestimmt.

Das liegt in erster Linie daran, dass sich die Psychologie vornehmlich auf die Vergangenheit konzentriert. Viele Persönlichkeitstheorien gehen von der Grundannahme aus, *das Verhalten in der Vergangenheit sei der beste Prädiktor für zukünftiges Verhalten*. Diese Ansicht gründet sich auf den weit verbreiteten »kausalen Determinismus«, also die Vorstellung, dass alles, was geschieht oder existiert, seine Ursache in früheren Umständen oder Ereignissen hat.⁵ Aus dieser Perspektive wird der Mensch durch frühere Ereignisse *verursacht* und muss sich seinem Schicksal fügen wie ein Domino, sobald der erste Stein in der Reihe gefallen ist.

Das Wort »verursacht« klingt hierbei ein wenig drastisch: nicht »beeinflusst« oder »gesteuert«, sondern ausdrücklich »verursacht«. Wenn wir von der Vergangenheit »verursacht« werden, können wir weder entscheiden noch beeinflussen, wer wir sind oder was wir tun. Vielmehr sind wir gezwungen, die uns zugewiesene Persönlichkeit zu akzeptieren. Unser aktuelles Ich ist ein Dominostein, der durch vergangene Erfahrungen umgestoßen wird. Wir können die Vergangenheit nicht ändern, wir können nur *herausfinden* und besser verstehen, wer wir *wirklich* sind.

Deshalb versuchen so viele Menschen, sich selbst zu entdecken oder zu »finden«. Sie wollen ihr »Ich« ermitteln. Die Vorstellung, man könne sich selbst und seine Persönlichkeit nach seinen eigenen Vorstellungen gestalten, erscheint den meisten geradezu absurd, wie ein Wunschtraum.

Aber stimmt das wirklich? Ist die Persönlichkeit tatsächlich starr und unveränderlich?

Nein, das ist sie nicht. Und dafür gibt es zahlreiche Beweise, insbesondere viele neue Erkenntnisse.⁶

Wenn du bereits den Versuch gestartet hast, dein Leben entscheidend zu verändern, damit aber nicht recht weiterkommst oder den Mut verloren hast, ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Es liefert den Beweis, dass die »Persönlichkeit« *keine Rolle spielt*. Mehr noch, sie ist *nicht* der wesentliche Aspekt deines Seins, sondern vielmehr *oberflächlich* und kurzlebig, die Begleiterscheinung von etwas, das weit über die Persönlichkeit hinausgeht.

Der wesentliche Aspekt des Menschseins ist die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und zu diesen Entscheidungen zu stehen. Für Viktor Frankl war dies die letzte der menschlichen Freiheiten: »Den eigenen Weg zu wählen.«⁷ Das bedeutet mindestens zweierlei: Dass man entscheidet, welches Geschehen man sich wünscht, und dass man entscheidet, wie man auf das tatsächliche Geschehen reagiert. Die Wahl des eigenen Weges macht den Menschen aus – und je stärker du deine Entscheidungen beeinflusst, desto besser kannst du steuern, wie dein Leben verläuft.

Es ist nicht immer leicht, Entscheidungen zu treffen und »den eigenen Weg zu wählen«. Deine Entscheidungsfreiheit wird

durch verschiedene Zwänge eingeschränkt und stark beeinflusst. Die wichtigste Rolle spielen dabei das soziale und kulturelle Umfeld sowie deine persönliche emotionale Entwicklung. Je höher deine emotionale Entwicklungsstufe, desto weniger wirst du durch deine Vergangenheit definiert und durch deine Lebensumstände eingeschränkt.⁸

Dann bist du nicht mehr starr, sondern *flexibel*. Du kannst Gefühle annehmen, statt sie zu vermeiden oder zu unterdrücken, und dich so verändern.

Du kannst mutig das Leben führen, das du *wirklich* willst – so »unmöglich« oder schwierig es dir oder deinen Mitmenschen derzeit erscheinen mag. Du kannst dich mit allen Gefühlen, Erfahrungen und Mühsalen auseinandersetzen, die dir begegnen. Indem du lernst und Erfahrungen sammelst, wirst du dich als Person verändern. Deine Lebensumstände werden sich wandeln.

Richte dich von nun an nicht mehr nach albernen Persönlichkeitstests oder »Typen«, sondern entscheide frei, wer du sein und werden willst.

Wer du wirst, ist eine Entscheidung, die *nur du selbst* treffen kannst. Das wusste auch Albus Dumbledore, der weise Zauberer aus den Harry-Potter-Büchern von J. K. Rowling. Als Harry Potter Rat suchte, weil er nicht verstand, warum der Sprechende Hut ihm Haus Slytherin vorgeschlagen hatte, erklärte Dumbledore: »Viel mehr als unsere Fähigkeiten sind es unsere Entscheidungen, Harry, die zeigen, was wir wirklich sind.«⁹

Harry Potter wurde nicht als Gryffindor »geboren«. Er hatte nicht von Natur aus diese Persönlichkeit. Er hat sich dafür entschieden, ein Gryffindor zu sein. Diese Entscheidung und die folgenden Erfahrungen haben seine Persönlichkeit geprägt.

Obwohl Dumbledore nur erfunden ist, macht seine Erklärung sehr deutlich, was es mit der Persönlichkeit auf sich hat. Wir entscheiden selbst, wer wir sind und wer wir werden. Diese Entscheidung treffen wir allerdings nur selten *vollkommen frei*. Man hat uns eingetrichtert, eine solche Entscheidung sei nicht möglich. Tatsächlich kann die Vorstellung, dass man für seinen Weg selbst verantwortlich ist, durchaus furchteinflößend sein.

Damit sind Ängste und Risiken verbunden, sodass viele Menschen ihr Schicksal lieber in die Hand des Sprechenden Hutes legen. Sie lassen sich Entscheidungen, Möglichkeiten und Identität von außen diktieren, denn in emotionaler Hinsicht ist es viel einfacher, sich auf eine bestimmte Schublade zu beschränken – »Ich fühle mich unwohl damit, also ist es wohl nicht das Richtige für mich« –, selbst wenn diese Schublade Freiheit, Vorstellungskraft und Kreativität einschränkt.

Kreativität ist eine riskante Angelegenheit. Sie erfordert Verletzlichkeit und Mut – und erhöht die Wahrscheinlichkeit von Fehlern und Misserfolgen. Bei kreativen und mutigen Handlungen steht das Ergebnis nicht von vornherein fest. Außerdem ist Kreativität oft unberechenbar und kann auf unerwartete Wege führen. Daher ist es kein Wunder, dass die Kreativität mit zunehmendem Alter meist nachlässt – wir wünschen uns Zuverlässigkeit und Vorhersehbarkeit. Wir lassen uns gerne sagen, was wir können (und was *nicht*), und vermeiden damit die Risiken, die wir eingehen, wenn wir *unser Ich* und unsere Erfahrungen aktiv *gestalten*.

Wenn du selbst entscheidest, wer du sein und wie du leben möchtest, steht dir alles offen. Du kannst von der Norm abweichen. Du kannst Erfahrungen machen, die nicht nur andere

Menschen, sondern auch dich selbst verblüffen werden. Du wirst immer wieder staunen: »Passiert das gerade wirklich?«

Ja, es passiert wirklich. Fantastisch, oder?

Du entwickelst dich weiter und handelst mutig und gezielt. Du lässt dich durch die Vergangenheit nicht einschränken. Du gewinnst immer mehr Vertrauen in deine Fähigkeit, dir etwas vorzustellen und dann zu erleben, wie es Wirklichkeit wird. Du suchst Kontakt zu anderen Menschen, die ihr Leben ebenfalls selbst gestalten und entwerfen, statt passiv Vorgaben zu erfüllen.

Du musst dich nicht auf das beschränken, was andere dir zugestehen oder zutrauen. Wenn du selbstbewusster und kreativer oder extrovertierter und organisierter sein willst, kannst du das schaffen. Wenn du nicht mehr schüchtern, sondern eine kraftvolle, mutige und inspirierende Führungspersönlichkeit sein willst, bist du dazu in der Lage.

Meine Freundin Stacy Salmon hat mir anvertraut, dass ihr diese Wahrheit mit dreizehn Jahren in der Sonntagsschule vermittelt wurde. Stacy war damals ein schüchternes, ängstliches und unbeholfenes Kind. An jenem Tag erklärte die Lehrerin der Klasse, sie alle könnten werden, wer sie sein wollten, und die Eigenschaften entwickeln, die sie bei anderen bewunderten.

Stacy war von dieser Vorstellung schwer beeindruckt und trat ab sofort *nicht mehr schüchtern* auf. Sie versteckte sich in der Öffentlichkeit nicht mehr hinter ihren Eltern und täuschte kein Gähnen mehr vor, wenn jemand sie ansprechen wollte. Seit jenem Tag, der mittlerweile über zwanzig Jahre zurückliegt, arbeitet sie unermüdlich daran, sich weiterzuentwickeln, von anderen zu lernen und als Mensch zu wachsen. Auch jetzt, mit Mitte dreißig, ist es Stacy nach wie vor wichtig, zu wachsen, zu lernen

und die Fähigkeiten zu entwickeln, die sie sich wünscht oder an anderen bewundert. Sie ist kein schüchternes Mädchen mehr, sondern selbstbewusst und zielstrebig.

Das ist die Wahrheit über die Persönlichkeit. Sie ist nicht angeboren, sondern antrainiert. Sie kann und wird sich verändern. Sie kann und sollte selbst gewählt und gestaltet werden. Die Wahl des eigenen Wegs ist ein Hauptzweck unseres Lebens, doch Entscheidungen und Konsequenzen machen oft Angst. Deshalb schrecken viele Menschen davor zurück, verzichten darauf, ihren eigenen Weg zu wählen, und nehmen sich damit die Möglichkeit, zu wachsen, zu lernen und sich zu verändern.

Alle, die im Leben Großes erreicht haben, mussten sich von den Menschen, die sie waren, zu den Menschen entwickeln, die sie geworden sind. Mussten innerlich ein neues Bild entwerfen und sich selbst davon überzeugen, dass sie es schaffen konnten. Mussten mutig anders handeln, als es die aktuelle Persönlichkeit und die Lebensumstände vorgaben, um ihr Vorhaben umzusetzen und die zu werden, die sie geworden sind.

Für Außenstehende mag es so wirken, als wären äußerst erfolgreiche oder einflussreiche Leute irgendwie »anders« oder »besonders«. ¹⁰ Dabei sehen sich diejenigen, die wirklich etwas geleistet haben, als ganz normale Menschen und führen den Verlauf, den ihr Leben genommen hat, auf ihre Entscheidungen zurück.

Um ein neuer Mensch zu werden, musst du ein neues Ziel haben – ein Ziel, auf das es sich hinzuarbeiten lohnt. Dein Ziel ist der Grund, warum du neue Eigenschaften und Fähigkeiten entwickelst und prägende Erfahrungen gestaltest. Ohne ein sinnvolles Ziel hat der Versuch, sich zu verändern, keinen Sinn, erfordert ein untragbares Maß an Willenskraft und ist zum Scheitern verurteilt.

Die Vergangenheit ist kein Prolog

An Menschen, die sich verändern und ihr Leben umgestalten, ist nur eine Sache »besonders«, nämlich wie sie die Zukunft sehen. Sie lassen sich nicht von der Vergangenheit definieren. Wenn sie etwas Neues finden, das ihnen erstrebenswert erscheint, dann halten sie an ihrer Vision fest. Sie lassen sich auch von Rückschlägen und Mühen nicht daran hindern, mutig ihr Ziel zu verfolgen. Mit jedem Schritt wächst ihre Zuversicht, während ihre Identität immer mehr an Flexibilität gewinnt. Sie lassen sich immer weniger einschränken und befreien sich letztendlich von dem, was früher war.

Du kannst die Geschichte deines Lebens selbst schreiben. Du musst dich nicht durch deine Vergangenheit definieren lassen. Deine frühere Identität und deine bisherigen Leistungen spielen keine Rolle.

»Was vorbei ist, ist Prolog.«¹¹ Das sagt Antonio, eine macht-hungrige, manipulative Figur in William Shakespeares *Der Sturm*, um zu betonen, dass er und Sebastian durch alles, was bisher geschehen ist – die »Vergangenheit« –, zu dem veranlasst wurden, was sie als Nächstes tun werden, nämlich einen Mord begehen. Es scheint, als hätten sie keine andere Wahl. Sie sind Dominosteine, keine Akteure.

Die Vergangenheit dient oft als Ausrede für Gewohnheiten und Ansichten, die uns am Wachsen hindern. Außerdem erklären Menschen wie Sebastian damit ihr früheres oder aktuelles Fehlverhalten. Wer der Vergangenheit die Schuld gibt, ist selbst aus dem Schneider. Er trägt keine Verantwortung für sein Handeln, weil er keine Wahl hatte.

In diesem Buch wirst du jedoch immer wieder feststellen, dass deine Vergangenheit *kein* Prolog ist und nicht definiert, wer du bist. Du wirst nicht durch deine Vergangenheit »verursacht«.

Deine Persönlichkeit ist nicht in Stein gemeißelt.

Die erfolgreichsten Menschen der Welt gründen ihre Identität und ihr persönliches Narrativ auf ihre Zukunft, *nicht auf ihre Vergangenheit*. Elon Musk zum Beispiel erzählt oft, dass er seinen Lebensabend auf dem Mars verbringen möchte.¹² Bislang kann der Mensch noch nicht zum Mars fliegen. Dennoch sagt Musk, er wolle auf dem Mars sterben. Das ist das Ziel, das seine Identität, sein Handeln und seine Entscheidungen prägt.

Man mag von Elon Musk halten, was man will, doch er konzentriert sich darauf, wohin er *gelangen will*, und damit ausschließlich auf die Zukunft, nicht auf die Vergangenheit. Aufmerksamkeit, Energie und Narrativ sind bei ihm auf die Zukunft ausgerichtet, die er sich gestaltet. Er erzählt nicht aus alten »PayPal-Zeiten«. Er lässt sich nicht durch das einschränken, was er früher getan hat oder womit er gescheitert ist. Sofern er nicht ausdrücklich nach der Vergangenheit gefragt wird, erwähnt er sie gar nicht.

Das haben erfolgreiche Menschen gemeinsam: *Sie werden die Person, die sie sein wollen, indem sie ihr Leben auf ihre Ziele ausrichten, statt die Vergangenheit zu wiederholen*, und mutig als ihr zukünftiges Ich handeln, statt wiederzukäuen, was sie früher waren.

Dieses Buch zeigt dir, wie du der Mensch werden kannst, der du sein willst, ganz gleich, wer du bisher warst. Du wirst erfahren, warum man so leicht in ungesunden Mustern stecken bleibt, und wissenschaftlich fundierte, praxistaugliche Strategien kennen-

lernen, die dir helfen zu entscheiden, was du willst, und dein Lebensziel dann umzusetzen.

In *Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten* schreibt Robert Pirsig: »Stahl kann jede Form annehmen, die man will, wenn man geschickt genug ist, und jede Form bis auf die, die man will, wenn einem dieses Geschick fehlt.«¹³

In diesem Buch erfährst du, wie die Persönlichkeit geformt wird und wie du sie selbst gestalten kannst und solltest. Du wirst lernen, deine Persönlichkeit so zu konzipieren und zu schmieden, dass genau der Mensch entsteht, der du sein willst. Ganz konkret wird *Die Selbstfindungs-Falle* dir helfen:

- Die Mythen rund um die Persönlichkeit aufzudecken, die das Potenzial der meisten Menschen einschränken,
- dich gezielt für das Leben zu entscheiden, das du führen willst, ganz gleich, wie sehr es sich von deiner Vergangenheit oder Gegenwart unterscheidet,
- emotional flexibel zu werden, damit du dich nicht mehr von deiner Vergangenheit definieren lässt,
- Traumata umzudeuten und zu erkennen, dass dir im Leben nichts widerfährt, sondern alles *für dich* geschieht,
- das Selbstbewusstsein zu entwickeln, das du brauchst, um deinen eigenen Lebenszweck zu definieren,
- ein Netzwerk »empathischer Zeugen« zu schaffen, die dich aktiv ermutigen, deinen Weg weiterzugehen,
- dein Unterbewusstsein zu fördern, damit du Süchte und einschränkende Verhaltensmuster überwindest,
- dein Umfeld so umzugestalten, dass es dich Richtung Zukunft lenkt, statt dich in der Vergangenheit zu halten.

Kurz gesagt, dieses Buch liefert dir wissenschaftliche Hintergründe und strategische Vorgehensweisen, mit denen du erreichst, dass du künftig nie wieder in einer Identität oder einem Verhaltensmuster stecken bleibst. Es zeigt dir den direktesten, einfachsten und effektivsten Weg zu Veränderung und Wachstum. Dabei handelt es sich um einen bewährten wissenschaftlichen Prozess, den du erlernen und praktisch anwenden kannst, damit du dich nicht mehr von deiner Vergangenheit hemmen oder definieren lässt.

Eines musst du dir klarmachen: du kannst dich gezielt für eine bessere Zukunft entscheiden und diese gestalten. Das ist kein Wunschtraum. Du musst dich mit unbequemen Wahrheiten auseinandersetzen, denen du bisher aus dem Weg gegangen bist, und dein Leben in die Hand nehmen.

Im Augenblick kannst du deine Träume nicht verwirklichen, weil versteckte Traumata dich in der Vergangenheit gefangen halten und Selbstvertrauen sowie Vorstellungskraft blockieren. Sicher, ein Trauma kann aus einem erschütternden Erlebnis entstehen, durch das sich das ganze Leben ändert. Viel häufiger jedoch erfolgt die »Traumatisierung« durch kleine Vorfälle und Bemerkungen, die deine Sicht auf dich selbst und deine Möglichkeiten einschränken und für ein starres Selbstbild sorgen.

Das darfst du nicht hinnehmen, sondern musst dagegen angehen.

Darüber hinaus hast du ein soziales Umfeld, das deine aktuelle oder auf der Vergangenheit beruhende Identität und damit einhergehende Verhaltensweisen unterstützt, statt dich zu Weiterentwicklung und Veränderung anzuhalten.

Dieses Buch wird dich dazu motivieren, Verantwortung für dich selbst zu übernehmen. Wer sein Leben nach Persönlichkeitstests oder anderen externen Messgrößen ausrichtet, macht es sich zu einfach. Für Heranwachsende mögen Orientierungshilfen und Wegweiser sinnvoll sein, aber eigene Entscheidungen zu treffen, für sich einen Sinn im Leben zu finden und sich selbst und andere dadurch weiterzubringen sind grundlegende Aspekte der persönlichen Reife.

Wenn du das allgegenwärtige Konzept der Persönlichkeit für bare Münze nimmst, hast du deine Entscheidungsfreiheit bereits verwirkt. Dann gibst du die Verantwortung für deine Vergangenheit sowie deine Zukunft aus der Hand. Statt Veränderungen anzustreben, schränkst du dein Potenzial für Veränderungen ein. Statt dich darauf zu konzentrieren, wie du dein Leben verbessern könntest, willst du lediglich herausfinden oder verstehen, warum du gehemmt oder eingeschränkt bist. Statt dich selbst zu verbessern, begnügst du dich damit, das zu akzeptieren, was du »wirklich« bist.

Tief im Inneren weißt du, dass das alles Unsinn ist. Tief im Inneren willst du mehr. Du willst daran glauben, dass du dein Leben verändern kannst – sogar radikal verändern. Vielleicht hast du die Hoffnung aufgegeben, dass dir das gelingen wird.

Doch wenn du dein Leben wirklich maßgeblich und gezielt verändern willst, erfährst du in diesem Buch, wie du dazu vorgehen musst.

Warum auf Dr. Benjamin Hardy hören?

Als ich versuchte, meine jetzige Frau für mich zu gewinnen, arbeitete nicht nur der Farbcode gegen mich. Laurens beste Freundin hatte zufällig jemanden geheiratet, der mit mir zur Schule gegangen war und ihr jetzt dringend von mir abriet. Aus gutem Grund.

Jemanden, der so ist, wie ich in der Highschool war, würde ich auch nicht als Ehemann empfehlen. Aber mittlerweile war ich nicht mehr der Mensch von damals. Nach meinem Empfinden lebte ich nicht einmal mehr im gleichen Universum.

In der Highschool war ich hochgradig traumatisiert und orientierungslos. Meine Eltern hatten sich scheiden lassen, als ich elf war, und mein Vater litt darunter so sehr, dass er schwer drogenabhängig wurde. Innerhalb weniger Jahre wurde seine Wohnung zu einem dunklen, seltsamen Ort, an dem er mit zahlreichen anderen Drogensüchtigen hauste. Meine jüngeren Brüder und ich wohnten bei meinem Vater, bis unsere Sicherheit und Gesundheit dort ernsthaft in Gefahr war. Zu Beginn meiner Highschool-Zeit zogen wir dauerhaft zu meiner Mutter, die uns sehr liebte, aber wenig Zeit hatte, da sie gemeinsam mit ihrer Schwester eine Firma führte und noch weitere Familienmitglieder unterstützen musste.

Ich war der älteste von drei Jungen, die ein vollkommen unstrukturiertes und ungewisses Leben führten. Mir war, als hätte ich keinen festen Boden unter den Füßen und könnte mich auf nichts und niemanden verlassen. Natürlich suchte ich die Gesellschaft anderer Jugendlicher, die ebenfalls traumatische Erlebnisse hinter sich hatten und ähnlich orientierungslos waren. Wir hatten keine bösen Absichten, haben andere aber häufig

schikaniert und gehänselt und bekamen häufig Ärger wegen diverser Kleinigkeiten. Mehr als alles andere fehlten uns Stabilität und Halt. Wir spielten den ganzen Tag Online-Spiele, fuhren Skateboard oder Snowboard und waren nicht produktiv.

Den Schulabschluss schaffte ich mit Ach und Krach. Ich hatte so viele Fehlstunden, dass ich zum Ausgleich dafür einen Baum auf dem Schulgelände pflanzen und gemeinnützige Arbeit leisten musste. Im Jahr nach der Highschool wohnte ich bei meinem Cousin, schlief auf seiner Couch und verträdelte meine Zeit. Ich hatte keinen Job und das Community College nach zwei Wochen abgebrochen. Alles war mir zu viel. Mir fehlten die richtige Arbeitseinstellung, ein Plan für die Zukunft und das Selbstbewusstsein sowie die Fähigkeit, Lehrbücher zu verstehen. *World of Warcraft* war mein Zufluchtsort.

Mit etwa zwanzig Jahren beschloss ich, meinen Heimatort zu verlassen und Missionsdienst zu leisten. Ich hatte die Nase voll davon, wie mein Leben lief, und wollte einen Neuanfang. Diese zweijährige Erfahrung änderte für mich alles. Ich wurde ein anderer Mensch, mit neuen Fähigkeiten und einer starken Vision für meine Zukunft.

Während der Missionsarbeit hatte ich zum ersten Mal im Leben das Gefühl, der sein zu können, der ich sein wollte. Weder meine Vergangenheit noch mein Umfeld schränkten mich ein. Ich verfolgte ein ganz bestimmtes Ziel und hatte eine ganz bestimmte Aufgabe, sodass ich mir eine neue Identität mit neuem Verhalten und neuem Schwung schaffen konnte. Schon am allerersten Tag nahm ich mir fest vor, der beste Missionar zu sein, der ich sein konnte – ein Vorbild und eine Führungsperson. Das war die perfekte Gelegenheit, mich neu zu erfinden.

Und genau das habe ich getan.

Ich lernte, wie ich mein Trauma verarbeiten und umdeuten konnte. Das gelang mir, indem ich über hundert Bücher las, stapelweise Tagebücher füllte und mit einfühlsamen und motivierenden Freunden und Vorgesetzten offen über meine schmerzhafteste Vergangenheit sprach – vor allem aber, indem ich anderen half, ihr Leben zu verbessern. Zwei Jahre lang unterstützte ich andere Menschen dabei, ihre Probleme zu überwinden, und sah und erlebte Dinge, die meine Sicht auf die Welt und das Leben im Allgemeinen völlig veränderten.

Ich erkannte, wie endlich das Leben ist und in welchem Maß viele Menschen vor den Realitäten der Welt verschont bleiben.

Das hat mich aufgerüttelt.

Bei meiner Rückkehr nach Hause war mir klar, wie sehr ich mich verändert hatte, und ich spürte, dass meine Freunde und Angehörigen diese Veränderung nicht nachvollziehen konnten. Deshalb entschied ich mich für ein College, das keiner meiner alten Freunde von der Highschool besuchte, damit niemand meine Vorgeschichte kannte und ich nicht in der Wahrnehmung meines früheren Ichs gefangen sein würde.

Das College schaffte ich in drei Jahren mit links, heiratete meine Traumfrau und wurde zu einem renommierten Promotionsstudiengang in Organisationspsychologie zugelassen. Das Studium begann ich im Herbst 2014 und verdiente im ersten Jahr 13.000 Dollar als wissenschaftliche Hilfskraft.

Im Januar 2015 nahmen Lauren und ich drei Pflegekinder bei uns auf – Kaleb, Jordan und Logan. Im selben Jahr fing ich an, online zu bloggen, um meine Erkenntnisse zu psychologischen Themen und persönlicher Veränderung weiterzugeben. Meine

Arbeit kam auf Anhieb gut an und erreichte innerhalb weniger Monate Millionen von Menschen. In den nächsten drei Jahren, von 2015 bis 2018, war ich auf Medium.com, damals eine der größten Online-Plattformen, der führende Autor.

Im Februar 2018, nach jahrelangen Auseinandersetzungen vor Gericht, konnten wir Kaleb, Jordan und Logan endlich adoptieren. Nicht einmal einen Monat nach der Adoption wurde Lauren mit Zwillingen schwanger, die im Dezember desselben Jahres geboren wurden. Somit stieg unsere offizielle Kinderzahl in einem einzigen Kalenderjahr von null auf fünf. Es war der reinste Wahnsinn. Aber für dieses Leben hatten wir uns entschieden und würden es wieder tun. Unsere gemeinsame Vision und unser gemeinsames Ziel bereiteten den Weg für eine sehr steile Wachstumskurve – nicht einfach, aber unglaublich erfüllend und bedeutungsvoll.

Anfang 2019 erwarb ich meinen Dokortitel, und nach wie vor lesen jeden Monat Millionen von Menschen online meine Texte. Aus dem Wrack, das auf einem fremden Sofa schlief, ist der Inhaber eines erfolgreichen Unternehmens mit siebenstelligem Umsatz und der Vater von fünf Kindern geworden. Das gelang mir, indem ich umsetzte, was ich in diesem Buch erläutern werde.

Durch meine Arbeit und meine Ausbildung habe ich gelernt, dass Menschen sich ändern können und tatsächlich ändern, doch der überzeugendste Beweis für das Konzept hinter diesem Buch ist *mein eigenes Leben*. Ich will nicht als Guru vor großem Publikum auftreten. Ich bin ein ganz normaler Mensch mit einem bewegten Leben, das ihn ständig verändert. Ich möchte dir helfen, das ebenfalls zu erreichen – was immer das für dich bedeuten mag.

Wie deine Vergangenheit aussah, spielt wirklich keine Rolle. Was ein blöder Persönlichkeitstest sagt oder was ehemalige Mitschüler über dich denken, ist vollkommen unerheblich.

Was zählt, ist, wer du sein willst.

Was zählt, sind die Entscheidungen, die du triffst.

Wenn du dich jemals gefragt hast, ob du dich wirklich ändern kannst, so lautet die Antwort: *Ja!*

Ganz gleich, wer du gewesen bist – dieser Mensch musst du nicht mehr sein. Du wirst bald feststellen, dass du nicht dieser Mensch bist und es auch in Zukunft nicht sein wirst. Deine Persönlichkeit verändert sich im Laufe der Zeit, ob du es willst oder nicht. Aber wenn du die Veränderung bewusst anstrebst, wird sie gewaltig und planvoll sein, nicht zufällig. Im Rückblick auf ihr Leben und ihre Karriere erklärte die Schauspielerin Lily Tomlin: »Ich wollte immer jemand werden, aber mittlerweile ist mir klar geworden, dass ich konkreter hätte sein müssen.«

Irgendjemand wirst du, so viel steht fest. Die Frage ist: *Wer wirst du sein?* Und wie exakt und gezielt wirst du an der Entstehung dieses Menschen mitwirken?

Je spezifischer die Vision, desto klarer der Weg und desto stärker die Motivation. Du legst dein Ziel fest und arbeitest dann mit Leib und Seele darauf hin. Dann wirst du dich im Laufe der Zeit verändern.

Du selbst entscheidest, wer du wirst. Nicht irgendein Persönlichkeitstest und auch nicht deine Vergangenheit.

Wer willst du sein?

Dieses Buch verrät dir den effektivsten Weg, wie du dich ganz gezielt und strategisch zu dem Menschen entwickelst, der du sein willst. Wenn ich alles richtig gemacht habe, wirst du bei der

Lektüre dieses Buches eine ganze Menge Emotionen erleben. Emotionen sind das Tor zu Veränderung und Wandel. Wenn sich beim Lesen Widerstand regt, fass dir ein Herz. Du bist kurz davor zu erkennen, wer du wirklich bist.

Bist du bereit für die Wahrheit über die Persönlichkeit?

Schnall dich an. Du wirst etwas erfahren, das du noch nie zuvor gehört hast. Etwas, das dein Leben verändern könnte.