



KATJA PORSCHE

WECKE DEN
MACHER
IN DIR

MIDAS

WECKE DEN MACHER IN DIR!

**WIE DU DICH VON NICHTS UND
NIEMANDEM MEHR AUFHALTEN LÄSST**

KATJA PORSCH

MIDAS VERLAG

Wecke den Macher in dir!

Wie du dich von nichts und niemandem
mehr aufhalten lässt

© 2022 Midas Management Verlag AG
ISBN 978-3-03876-551-6

Lektorat und Korrektorat: Dr. Friederike Römhild, Berlin
Layout und Typografie: Ulrich Borstelmann, Dortmund
Cover: Agentur 21, Zürich

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in Seminarunterlagen und elektronischen Systemen.

Midas Management Verlag AG, Dunantstrasse 3, CH 8044 Zürich
kontakt@midas.ch, www.midas.ch, socialmedia: follow »midasverlag«

INHALT

Vorwort	7
1 Warum?	11
2 Busfahrer oder Passagier?	15
3 Vom Hindernisseher zum Chancensucher	23
4 Die Macht der Erwartung	29
5 Was kann ich jetzt tun?	39
6 Das Chamäleonprinzip	49
7 Und tschüss, Erfahrungen!	59
8 Mach, was du willst!	67
9 Die Macht der Überzeugung	83
10 Es geht nicht darum, was es ist. Es geht darum, was es tut!	97
11 Vom USP zum UPP	101
12 Nicht Durchschnitt, sondern Spitze	119
13 Hinfallen, na und?	133
14 Raus aus der Durchschnittsfalle	145

VORWORT

LEBE!

Das ist es, was ich jedem einzelnen Menschen auf dieser Welt wünsche. So einfach sich das anhört, so kompliziert ist es oft in der Umsetzung. Denn mit LEBEN meine ich nicht: ÜBERLEBEN.

Wie viele Menschen stehen morgens auf, um zur Arbeit zu gehen. Zu einer Arbeit, die sie nur aus einem Grund machen: Weil sie glauben, es zu müssen. Sie müssen ihre Miete bezahlen, müssen ihre Familie ernähren, ihren Verpflichtungen nachkommen und vieles mehr. Ist das LEBEN?

Wie viele Menschen wachen morgens auf und sehen sich in einer Beziehung, aus der sie schon lange ausbrechen wollen. Aber sie machen es nicht. Zu groß ist die Angst, dann allein zu sein. Ist das LEBEN?

Wie viele Menschen träumen ein Leben lang davon, neu anzufangen, endlich ihren Sinn im Leben zu finden. Wenn ihre Vernunft und ihre Mitmenschen ihnen dann erklärt haben, wie unsinnig ihr Ansinnen ist, begraben sie ihren Traum. Ist das LEBEN?

Bedeutet LEBEN wirklich, zu funktionieren? Das zu machen, was andere erwarten? Zuverlässig und beständig Dinge auszuführen und mit dem zufrieden zu sein, was man hat?

Genau das bedeutete LEBEN jahrelang für mich. Denn so bin erzogen worden. Bis ich merkte: Ich lebe gar nicht. Ich bin da und funktioniere. Jahrelang dachte ich, das Leben ist so, wie es ist. Bis ich verstand: Das Leben ist das, was ich aus ihm MACHE.

Egal, wo ich unterwegs bin, ob in Deutschland, der Schweiz, den USA, Südafrika, Österreich oder sonst wo in unserer wunderbaren

Welt – die meisten Menschen wünschen sich das gleiche: Sie wollen glücklich sein. Sie wollen anerkannt werden. Sie wollen gesehen werden und das Gefühl haben, gut zu sein – und zwar so, wie sie sind.

Sie wollen ihre Ziele erreichen und ihnen nicht ständig nachlaufen. Sie wollen einen Job, der ihnen Spaß macht und der sie erfüllt. Sie wollen eine Beziehung, die sie glücklich macht. Kurzum: Sie wollen leben und nicht gelebt werden!

Wir lernen so viel in der Schule, in der Ausbildung, auf der Universität. Wir lernen, Wissen zu konsumieren, aber wir lernen nicht, das Beste aus uns und unserem Wissen zu machen. Wir lernen, dass es immer jemanden gibt, der uns sagt, was wir zu tun haben und vergessen, in uns selbst nach der Antwort zu suchen. Wir lernen, dass wir alle gleich sind und uns anpassen müssen. Wir vergessen, dass es gerade das »Anderssein« ist, das uns einzigartig macht. Wir lernen, dass Fleiß und Anpassung der Schlüssel für ein erfolgreiches Leben sind, und wir sind frustriert, wenn wir hart arbeiten und es grade mal für das Reihenhäuschen auf Kredit oder die Wohnung in der Stadt reicht.

Dabei haben wir jeden Tag die Chance, unser Leben zu verändern. Wir haben alles, was wir dafür brauchen, in uns. Doch wir wissen nicht damit umzugehen, weil wir von Kindesbeinen an auf ÜBERLEBEN programmiert sind. Wir wissen nicht, wie wir unser mitgegebenes Potential nutzen können. Oft wissen wir noch nicht mal, was alles in uns steckt. Wir wissen nicht, wie wir den wichtigsten Muskel, unser Mindset, trainieren und wie wir es schaffen, das Beste aus uns und aus jedem Umstand zu machen, egal wie frustrierend es sich auch in dem Moment anfühlen mag. Oft denken wir, wir können nichts machen und fühlen uns einfach ausgeliefert. Wir orientieren uns an den anderen, die ebenso unzufrieden sind und wissen nicht, dass es keinen Sinn macht, das zu machen, was alle machen. Denn dann werden wir nur das bekommen, was alle haben.

Wenn wir einmal verstanden haben, dass wir der Macher unseres Lebens sind, dass wir all das Potenzial und Know-how, das wir für ein glückliches, erfülltes Leben brauchen, in uns tragen, wenn wir anfangen, die Verantwortung zu übernehmen und aufhören, ständig darauf zu warten, dass uns jemand an die Hand nimmt und den Weg weist, dann können wir aus unserem Leben das machen, was es ist: das großartigste Geschenk, das es gibt. Dann werden Freiheit, Glück, Vollkommenheit, Seelenfrieden und Erfüllung plötzlich keine leeren Worthülsen mehr sein, sondern greifbare Realität. Dann sind wir da angekommen, wo wir ankommen wollen: im LEBEN.

Und genau in dieses LEBEN möchte ich dich mit diesem Buch begleiten. Ich möchte dich an die Hand nehmen und dir zeigen, wie du all die Fehler vermeidest, die ich machen musste, um endlich zu begreifen, was das wirkliche Geheimnis von Erfolg ist: keines!

Erfolg ist kein Glück, kein Zufall, kein Geburtsrecht und hat nichts mit unserem Talent und unserem Intelligenzquotienten zu tun. Erfolg ist das Ergebnis von Machen! Und zwar die richtigen Dinge zur richtigen Zeit. Und das kannst du lernen. Du kannst dein Macher-Gen in dir wecken und anfangen, dein Leben so zu leben, wie du es wirklich willst und wie du es verdient hast.

Hast du Lust?

Macher – was ist das eigentlich?

Macher sind Menschen, die ihr Schicksal und ihren Lebenserfolg nicht dem Zufall überlassen.

Macher sind davon überzeugt,

- dass Erfolg kein Geburtsrecht ist und keine Frage von Glück und Talent,
- dass es keinen Sinn macht, auf Erfolg zu warten, denn man muss ihn sich holen,
- dass jeder alles in sich trägt, um erfolgreich zu sein,
- dass jeder das Recht auf Erfolg hat,
- dass es nie zu spät ist, seinem Leben eine andere Richtung zu geben.

Macher sind bereit, alte Erfahrungen loszulassen und sich immer wieder neu zu erfinden. Sie halten nicht stur an Dingen fest, sondern sind bereit für Veränderungen. Macher sehen nicht in jedem das Problem, sie suchen die Lösung. Sie konzentrieren sich nicht auf die Hindernisse, sondern sie erkennen die Chancen.

Macher sind:

Mutig

Anders

Charismatisch

Hungrig

Ergebnisorientiert

Risikobereit

Kurz: Sie sind MACHER!

Kapitel 1

WARUM?

Ich habe zwölf Jahre lang Verkäufer und Vertriebsmitarbeiter ausgebildet. In meinen Seminaren, Coachings und Vorträgen habe ich tausende Menschen begleitet und dabei immer wieder erlebt, wie viele Menschen in ein neues Business, ihre neue Stelle, ihre Selbstständigkeit, ihr neues Leben hochmotiviert aufgebrochen sind und nach einiger Zeit frustriert das Handtuch geworfen haben. Sie haben alles versucht, haben gearbeitet und gekämpft, aber es hat einfach nicht funktioniert. Anstatt an ihren Träumen und Zielen festzuhalten, haben sie sie begraben oder weiter in die Zukunft verschoben.

Doch es gab auch andere Beispiele. Diejenigen, die aufgebrochen und auch angekommen sind. Die all das erreicht haben, wovon andere nur geträumt haben. Warum? Wie kommt das? Warum funktioniert Erfolg bei dem einen und bei dem anderen nicht? Warum verkaufen die einen anscheinend mühelos, sind sehr gut positioniert und erfolgreich, und andere rennen noch dem kleinsten Umsatz hinterher? Warum erreichen die einen ihre Träume und sind so selbstbewusst, zu sagen »Alles ist möglich!«, während andere ein Leben lang ihren Träumen hinterherrennen, um sie irgendwann zu begraben?

Warum gibt es die einen, die anscheinend vom Schicksal privilegiert sind und denen alles zuzufliegen scheint, und dann die anderen, die vom Schicksal offenbar immer wieder gebeutelt werden?

Warum du?

Wenn du jetzt, in diesem Moment, auf dein Leben schaust, zu welcher Kategorie zählst du dich? Eher zu denen, denen alles zufliegt und alles gelingt oder eher zu denen, die für alles kämpfen müssen und bei denen ständig Dinge schiefgehen? Wenn du zur ersten Kategorie gehörst, mach einfach weiter so und genieße es!

Wenn du eher zur zweiten Kategorie gehörst, wenn dir das Leben schon ein paarmal so richtig in den Hintern getreten hat und du endlich zurücktreten willst, wenn du Träume hast und endlich wissen willst, wie du sie erreichen kannst, dann wirst du in diesem Buch erfahren, wie dir das gelingt.

In diesem Buch möchte ich dir Antworten auf all deine unbeantworteten Fragen rund um die Themen Glück und Erfolg geben. Ich werde dir ein Gerüst und die Werkzeuge an die Hand geben, mit denen du die Prinzipien von Erfolg und Misserfolg verstehst und sofort auf dein Leben übertragen kannst. Du wirst erkennen, warum Erfolg (beruflich, privat, gesundheitlich und finanziell) keine Frage von Glück, Talent oder günstigen Umständen sein kann. Aber auch, warum es nicht das alleinige Ergebnis von harter Arbeit und Fleiß ist!

Wenn du die Mechanismen, die hinter jedem Erfolg stehen, einmal verstanden hast, kannst du sie immer wieder nutzen. Kennst du sie nicht, wirst du immer wieder scheitern, ohne etwas dafür zu können.

Stell dir vor, du träumst dein Leben lang davon, endlich Autofahren zu können. Und dann ist es so weit. Du sitzt das erste Mal im Auto und hast keine Idee, wie du die Kiste startest. Du kommst vielleicht noch darauf, dass es sinnvoll wäre, den Schlüssel in das Schloss zu stecken (oder den Startknopf zu bedienen) und gleichzeitig irgendetwas mit den Pedalen zu machen. Du versuchst es – und würgst die Kiste ab. Das tust du so lange, bis du denkst: Ich und Autofahren, das funktioniert nicht! Mit dem Erfolg ist es äh-

lich. Wir versuchen es so, wie wir glauben, dass es richtig ist, und wenn wir Glück haben, dann klappt es, und wenn nicht, dann eben nicht. Da steckt mehr Zufall als Plan dahinter. Oder wir gucken, wie es andere machen. Doch mal ehrlich: Wie viele von den Menschen, die dich umgeben, leben genau das Leben, dass du dir erträumst? Wie sollen gerade sie dir den Weg weisen?

In dieser Situation hilft es dir nicht, ein Motivationsseminar zu besuchen und dir hinterher zu denken: Jetzt ist alles möglich! Wenn du nicht weißt, *wie* du es möglich machst, bist du genauso schlau wie vorher.

Mit diesem Buch möchte ich dir einen Guide an die Hand geben, mit dem du nicht mehr auf den Zufall oder das Glück hoffen musst, um deine Ziele zu erreichen, sondern mit dem du dein Glück selbst steuerst. Ich möchte, dass du weißt, was du konkret tun kannst, damit deine Visionen wahr werden, und ich werde mein Bestes dafür geben, dass du all das, was du jetzt liest, auch sofort in dein Leben integrieren kannst!

Und damit sind wir schon beim wichtigsten Aspekt des Themas Erfolg: Dem aktiven Tun. Erfolg ist kein theoretischer Vorgang. Du kannst jeden Tag zehn Fitnessmagazine lesen – davon wird dein Bizeps nicht wachsen. Mit Erfolg ist es nicht anders. Nur über ihn zu lesen, bringt dich nicht weiter. Du musst handeln. Deshalb wirst du am Ende eines jeden Kapitels Anleitungen finden, die dich genau in dieses Tun versetzen. Allein mit diesen Übungen erhöhst du die Wahrscheinlichkeit, dass du wirklich in die Umsetzung kommst, um 230%, ist das nicht großartig?

Warum ich?

Wie oft habe ich mir früher jemanden gewünscht, der mich an die Hand nimmt und mich durch das Leben führt. Natürlich haben meine Eltern das versucht. Genauso wie meine Lehrer oder auch meine Freunde. Aber sie hatten alle eine andere Vorstellung vom Leben als ich. Sie konnten mir zeigen, wie ich *ihr* Leben führe, aber

keiner konnte mir zeigen, wie ich *mein* Leben finde. Ich habe mich dann allein auf den Weg gemacht und habe viele grandiose Dinge erlebt, aber auch viele Tiefschläge. Ich bin so lange gelaufen, bis ich eines verstanden habe: Erfolg und Misserfolg liegen immer in uns. Wir sind der Schlüssel. Wir haben bloß keine Bedienungsanleitung, wie wir all das, was da ist, produktiv machen. Diese Bedienungsanleitung bekommst du mit diesem Buch an die Hand. Nicht für *mein* Leben, sondern für *dein* Leben.

Kapitel 2

BUSFAHRER ODER PASSAGIER?

Bevor wir loslegen und richtig ins Thema einsteigen, möchte ich dir noch ein Gefühl dafür geben, wer der Mensch Katja eigentlich ist.

Ich war einmal das, was man eine »brave« Tochter nennt. Ich habe brav mein Abitur gemacht und anschließend brav Betriebswirtschaftslehre studiert. Nicht, weil ich es *wollte*, sondern weil ich es *sollte*. Meine Mutter wollte es. Folgende Glaubenssätze haben mich lange begleitet: Wenn du etwas in deinem Leben erreichen willst, musst du fleißig sein, studieren, dir einen sicheren Job suchen und darfst nicht aus der Reihe tanzen.

Unabhängig davon, dass ich heute mehr denn je davon überzeugt bin, dass dieser vermeintlich sichere Weg nicht das Rezept für ein glückliches, erfolgreiches Leben ist, so gibt es diese vermeintliche Sicherheit und Planbarkeit sowieso nicht mehr. Hättest du mir vor zehn Jahren erzählt, dass einer meiner Konkurrenten auf der Bühne einmal ein Roboter sein wird, hätte ich noch geschmunzelt. Heute ist der romanoide Roboter Sophia auf den Bühnen dieser Welt unterwegs und in den gleichen Rednerkatalogen wie ich.

Wenn die Zeiten der Sicherheit, Vorhersehbarkeit und Planbarkeit vorbei sind, macht es keinen Sinn mehr, nach diesen Dingen zu streben. Wenn sich die Dinge ändern, müssen auch wir uns ändern.

Es gibt viele, die abraten – aber wer rät zu?

Ich war sehr unglücklich an der Universität. Ich hasste es, zu studieren. Ich wusste nicht, wozu. Es war nicht mein Weg. Meine Mutter wollte, dass ich etwas »Vernünftiges« lerne, aber ich wollte Geld verdienen. Ich wollte etwas bewegen, statt Wissen anzuhäufen, das andere mir vorgeben. Dies hatte ich in der Schule zur Genüge getan. Ich wollte endlich selbst entscheiden, was ich brauche und was nicht.

Nach drei Jahren zog ich die Reißleine. Ich meldete mich von der Uni ab und für mein eigenes Leben an. Für meine Mutter brach eine Welt zusammen. Ihre Tochter war jetzt eine Studienabbrecherin. Und dann erging es mir so, wie es vielen anderen ergeht, die plötzlich einen anderen Weg einschlagen wollen, die ihren Job kündigen, ins Ausland gehen, etwas völlig Neues machen: Das Umfeld zeigt sich schockiert und rät ab; es könnte ja schiefgehen. Viel später in meinem Leben habe ich begriffen, dass die meisten gar nicht anders können, als abzuraten.

Wie sollen sie sich etwas vorstellen können, was sie selbst nicht leben? Sie müssten sich vielleicht eingestehen, dass sie in ihrem Leben selbst auf dem falschen Weg sind. Meine Mutter, meine Freunde, sie alle meinten es gut und redeten auf mich ein.

Ich solle mein Leben nicht wegschmeißen.

Ich sollte durchhalten.

Das Leben ist schließlich nicht zum Spaß haben da.

Was man anfängt, macht man auch zu Ende.

All das und noch viel mehr hörte ich mir an. Sie meinten es gut und wollten mich beschützen, aber sie vergaßen, dass es um *mein* Leben ging und nicht um ihres.

Ich ließ mich nicht beirren. Ich begann meine Karriere bei einem Berliner Immobilienvertrieb im Außendienst, ohne zu wissen, was auf mich zukommen würde. Ich wusste nicht, was es bedeutet, im

Vertrieb und Verkauf zu arbeiten, ich hatte keine Ahnung von Akquise und von Immobilien. Aber ich hatte eines: den festen Glauben, es zu schaffen. Für meine Mutter war es der nächste Schock: Ein Beruf, den man nicht studieren konnte, war für sie nichts wert. Damals hat mich ihre Reaktion verletzt und wütend gemacht. Heute verstehe ich sie sogar. Es war ihr Lebensmodell, mit dem sie überlebt hatte. Heute ist meine Mutter verdammt stolz auf mich. Aber sie brauchte eine Weile, um zu verstehen, dass mein Lebensweg ein völlig anderer sein sollte als ihrer.

Versuche es! Oder du wirst nie erfahren, ob es funktioniert!

Es war mein erster Tag in meiner neuen Firma. Ich war sehr aufgeregt, alles kam anders, als ich erwartet hatte. Mein neuer Chef drückte mir mein »Starterkit«, das Berliner Telefonbuch und einen Leitfaden in die Hand, und dann ging es los. Er führte mich in einen Raum, in dem sechs Menschen wie wild telefonierten, und sagte: »So Katja, heute geht deine Probezeit los. Du hast genau drei Tage Zeit. Wenn du in drei Tagen fünfzehn Termine aus dem Telefonbuch gemacht hast, darfst du bleiben, wenn nicht, dann weißt du, wo die Tür ist.« Er grinste mich an und ging. Und ich stand da, keine Idee, was ich machen sollte. Mein erster Impuls war: Flucht! *Hau einfach ab, Katja. Die siehst du nie wieder!*

Doch ich konnte nicht wegrennen. Mein Stolz hielt mich zurück und war größer als meine Angst, zu scheitern. Also setzte ich mich vor das Telefon und legte los. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich fremde Menschen anrief. Und es war schlimm. Niemals zuvor habe ich so viel Ablehnung erfahren. Ein Nein folgte dem anderen, eine Beschimpfung oder Vertröstung jagte die nächste. Und wieder dachte ich: *Katja, hör auf!* Und wieder siegte mein Stolz. Drei Tage lang kämpfte mein Stolz mit meiner Angst. Am dritten Tag klopfte ich bei meinem Chef an die Tür: Ich hatte siebzehn Termine vereinbart. Das war mein Start im Vertrieb.

Ich war nach kurzer Zeit das »beste Pferd« im Stall. Ich hatte Abschlussquoten von 1:2 und katapultierte mich damit an die Spitze der Mannschaft. Nach nur drei Monaten erfüllte sich das, wovon ich jahrelang geträumt hatte: Mein Porsche stand vor meiner Tür.

Zufall? Glück? Talent? Fügung?

Alles Unsinn. All das, was ich erreicht hatte, war das Ergebnis von Vertrauen, Machen und Durchhalten. Vor allem aber von Selbstvertrauen.

Ich hätte all das nie erreicht, wenn ich auf die Ratschläge meiner Verwandten und Freunde gehört und nicht mir selbst vertraut hätte. Ich hätte es nie erreicht, wenn ich es nicht einfach versucht und umgesetzt hätte. Und ich hätte es nie erreicht, wenn ich nicht durchgehalten und gekämpft hätte. Wenn du etwas wirklich *willst*, dann schaffst du es. Wenn du etwas nur *sollst*, dann scheiterst du früher oder später. Können kommt von tun und wollen.

Was willst du wirklich?

So wichtig (Selbst)Vertrauen, Ausprobieren und Durchhalten sind – sie allein garantieren noch keinen Erfolg. Ich telefonierte und telefonierte, war super motiviert durch meine Erfahrungen in der Vergangenheit – doch im Sommer sollte nichts mehr klappen. Mein Wochenplan blieb leer. Ich erreichte niemanden. Und die, die ich erreichte, wollten alles – nur nicht mit mir reden, sie wollten raus in die Sonne. Irgendwann war ich nicht mehr motiviert, sondern sehr frustriert. Ich saß im Büro und schimpfte vor mich hin. Ich schimpfte über die Kunden, den Sommer, die Ungerechtigkeit dieser Welt und vieles mehr. Mit einem Mal ging meine Bürotür auf und mein Chef kam herein: »Mensch, Porschi, was ist los?« Endlich konnte ich all meinen Frust loswerden. Ich klagte ihm mein Leid und schimpfte, heulte, bemitleidete mich selbst und ließ all meine Enttäuschung raus. Als ich fertig war, guckte er mich an und sagte: »Nichts funktioniert immer so, wie wir das gerne hätten. Wenn du

Erfolg haben willst, musst du eine einfache, aber wichtige Entscheidung fällen in deinem Leben. Frage dich: Bist du der Busfahrer oder der Passagier?»

Was für eine Frage! Ich antwortete, ohne zu zögern: »Ich bin der Busfahrer!« Mein Chef grinste mich an: »Sicher? Busfahrer sitzen vorne und steuern die Umstände, Passagiere lassen sich steuern, von Sommerlöchern, ihrem Frust, von Kunden, die nicht ans Telefon gehen und so weiter. Wo sitzt du also gerade?« Wumms. Er hatte mich eiskalt erwischt. Und so wenig mir das passte, begriff ich: Er hatte recht. Ich saß nicht vorn und steuerte, ich hatte mich selbst auf die Rückbank katapultiert und ließ mich steuern. Wenn alles super lief, wenn ich einen Termin nach dem nächsten machte, dann saß ich vorn. Klar, dafür war ich verantwortlich. Aber in dem Moment, als mir die Dinge um die Ohren flogen, machte ich andere dafür verantwortlich. Den Sommer, die Ferien, die Kunden. Und schon saß ich auf der Rückbank und hatte plötzlich keinen Einfluss mehr darauf, wo ich ankommen würde. Ich hatte meine Macht abgegeben.

Wenn alles läuft, ist es leicht, am Steuer seines Lebens zu sitzen. Wenn alles läuft, dann ist es leicht, erfolgreich zu sein. Was aber, wenn die Dinge auf einmal nicht mehr so laufen? Wenn wir gekündigt werden? Wenn wir unseren wichtigsten Kunden verlieren? Wenn der Umsatz zurückgeht? Wenn dein Partner die Scheidung will? Wenn plötzlich ein Virus die Welt lahmlegt? Wo sitzen wir dann?

Vielleicht neigen wir dann dazu, uns auf die Rückbank zu setzen. Damit geben wir die Kontrolle ab – an die, die wir verantwortlich machen. Aber führen sie uns an unsere Ziele? Willst du deinem Chef, über den du dich vielleicht die letzten Monate oder Jahre nur aufgeregt hast, die Macht über dein Leben geben? Willst du diesem einen Kunden erlauben, über dich und deinen Zustand zu entscheiden? Willst du zulassen, dass andere Menschen darüber entscheiden, ob du wütend, glücklich, traurig oder erfolgreich bist?