

MARTIN WEHRLE

Dieses Buch verändert dein Leben für immer

mosaik

Martin Wehrle

Dieses Buch verändert dein Leben für immer

Wie du deine Lebensfreude verdoppelst
und deine Probleme halbiert

mosaik

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.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Oktober 2024

Copyright © 2024: Martin Wehrle

Copyright dieser Ausgabe: © 2024 Mosaik Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Dr. Christine Laudahn

Dieses Buch wurde vermittelt durch die

Montasser Medienagentur, München.

Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotiv: shutterstock / Zdenek Sasek

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · CB

ISBN 978-3-442-39421-0

www.mosaik-verlag.de

Inhalt

Vorwort: Der Schmetterling der Veränderung	9
<i>Der Schöpfer der Tochter:</i>	
Warum Ihr Leben gut oder schlecht ist	14
<i>Der unfassbare Wunsch:</i>	
So würdigen Sie das Fundament Ihres Lebens	19
<i>Die betenden Schwestern:</i>	
Wie Sie Ihre Gewohnheiten lieben lernen	25
<i>Der geizige Wirt:</i>	
Warum Sie Erwartungen aussprechen sollten	29
<i>Der wütende Tag:</i>	
Wie Sie abends im Bett erleuchtet werden	34
<i>Die Neuen im Dorf:</i>	
Wie Sie mehr guten Menschen begegnen	40
<i>Weltstar trifft Hausmeister:</i>	
Wie Werte Ihr Erfolgsgeheimnis werden	45
<i>Die Königin im Regen:</i>	
So meiden Sie toxische Positivität	50
<i>Der Arzt und die Torte:</i>	
Warum Mitlaufen eine schlechte Idee ist.	56
<i>Ein Erpresser im Himmel:</i>	
Wie Sie herausfinden, wer Sie wirklich sind	61
<i>Das trudelnde Flugzeug:</i>	
Wie ein Wörtchen Ihr Leben rettet	67

<i>Der Junge und die Sterne:</i>	
Warum jede gute Tat Ihnen dient	73
<i>Die bösen Äpfel:</i>	
Wie das Leben Ihr Freund wird	77
<i>Die Frau in der Höhle:</i>	
So sprengen Sie Ihr Limit.	82
<i>Das versteckte Handy:</i>	
Wie Sie ungünstige Gewohnheiten stoppen	87
<i>Der brutale Presslufthammer:</i>	
Wie Sie mehr Dankbarkeit in Ihr Leben holen.	92
<i>Die hellwachen Japaner:</i>	
Wie Sie nur noch tun, was Sie wirklich wollen.	97
<i>Der Flug der Elchjäger:</i>	
Wie Sie dazulernen, statt abzustürzen	103
<i>Der rasende Millionär:</i>	
Warum Beleidigungen Sie nicht beleidigen	108
<i>Der undichte Krug:</i>	
Wie Sie von Ihrem Versagen profitieren	113
<i>Der Manager im Moos:</i>	
Wie die Natur Ihnen Kraft ohne Ende schenkt.	118
<i>Der Bär und die Todesliste:</i>	
Warum Sie immer nachfragen sollten	123
<i>Die bescheidene Biologin:</i>	
Warum Ihr Erfolg mehr als nur Zufall ist	130
<i>Der Unfall der Nonne:</i>	
Warum Unglück Sie voranbringt	137
<i>Die kluge Sonne:</i>	
Warum Sie ohne Krafteinsatz mehr erreichen	142

<i>Der geflüchtete Zimmermann:</i>	
Wie Ihnen ein echter Neuanfang gelingt.	147
<i>Der starke Alte:</i>	
Wie Ihr Geist alles stemmen kann.	153
<i>Die neue Brille:</i>	
Wie Humor Ihr Leben rettet	160
<i>Der Überfall im Dschungel:</i>	
Warum Gedanken Ihr Schicksal sind	166
<i>Der neugierige Junkie:</i>	
Wie Sie Gewohnheiten clever ersetzen.	172
<i>Die neidischen Affen:</i>	
Wie Sie sich nie mehr vergleichen	178
<i>Die schwindelnde Professorin:</i>	
Was Erwartungen mit Ihnen machen	183
<i>Der Dichter im Gefängnis:</i>	
Wie Ihr Denken Sie befreit	189
<i>Das Feuer in New York:</i>	
Warum Ihr Bauch alles richtig macht	195
<i>Das Schweigen des Weisen:</i>	
Warum Sie niemandem nach dem Mund reden dürfen. . .	200
<i>Der zornige Mann:</i>	
Wie eine schwierige Kindheit Sie stärkt	206
<i>Die Panzertür des Königs:</i>	
Welches Denken Ihre Kräfte verdoppelt	211
<i>Ein Streber als Rockstar:</i>	
So punkten Sie mit Ihren Schwächen	215
<i>Der schüchterne Mann:</i>	
Wie destruktive Gedanken Sie erleuchten	221

<i>Der Trainer in Afrika:</i>	
Warum Extra-Meilen Sie zum Superstar machen	226
<i>Ankläger von Beruf:</i>	
So schalten Sie Ihren Kopf auf Wünsche um	231
<i>Die teure Gitarren-Stunde:</i>	
Wie Sie Ihr Leben in zwei Minuten verändern	237
<i>Die vergessliche Schülerin:</i>	
Warum Sie ein Alleskönner sind	243
<i>Der schweigsame Papagei:</i>	
Was Sie Geniales von anderen lernen können	249
<i>Die Galgen des Königs:</i>	
Warum es keine Gegensätze in Ihrem Leben gibt.	254
<i>Das belesene Mädchen:</i>	
Wie neue Gewohnheiten Ihnen mühelos gelingen	260
<i>Der saufende Fürst:</i>	
Wie radikale Ehrlichkeit Sie wachsen lässt	264
<i>Der Tod des Bauern:</i>	
Wie Sie nichts mehr auf den letzten Drücker tun	271
<i>Kafka und das Mädchen:</i>	
Warum Schenken Sie reich macht	276
<i>Die reiche Schneiderin:</i>	
Was Sie wirklich zur Zufriedenheit führt	281
<i>Der Nagel und der Junge:</i>	
Wie Sie am Ball bleiben, wenn's schwierig wird	286
<i>Der Mönch und die Frau:</i>	
Wie Loslassen Ihnen neue Freiheit schenkt	292
Weiterführende Literatur	297
Quellenverzeichnis	300
Personenregister	307
Sachregister	310

Vorwort:

Der Schmetterling der Veränderung

»Kindern erzählt man Geschichten, damit sie einschlafen – Erwachsenen, damit sie aufwachen.«

Jorge Bucay

Eine Frau mittleren Alters wurde eines Morgens von einer Fee geweckt. In der anderen Betthälfte schnarchte ihr Ehemann, den sie als lieblos empfand. Die Fee schwang ihren Zauberstab und sagte zu der Frau: »Du hast drei Wünsche frei, überleg sie dir gut!«

Die Frau dachte nur eine Millisekunde nach, dann sagte sie: »Ich möchte einen sehr attraktiven Mann haben, der mich auf Händen trägt.«

Und schwupp, schon fand sie sich in den Armen eines Mannes wieder, neben dem Adonis verblasst wäre. Ihr Ehemann war verschwunden.

»Was kann ich noch für dich tun?«, fragte die Fee.

»Ich möchte einen schöneren Körper haben.« Und schwupp, schon bekam sie einen neuen Körper, jünger, bildhübsch und ohne jeden Makel. Ihr bisheriger Körper war verschwunden.

»Was wünschst du noch?«, fragte die Fee.

Die Frau horchte in sich und merkte, dass sie immer noch nicht zufrieden war. Vielleicht musste sie die Karten komplett neu mischen. Sie nahm sich ein Herz und sagte: »Ich wünsche mir ein anderes Leben!«

Und schwupp, war ihr neues Leben verschwunden. Plötzlich fand sie sich in ihrem alten Körper wieder. Und neben ihr schnarchte ihr Ehemann.¹

Wie verändern Sie Ihr Leben? Müssen Sie dazu Ihren Job kündigen, sich scheiden lassen, in die Karibik auswandern oder monatelang in einem Zen-Kloster meditieren? Oder braucht es gar die gute Fee?

Nein, es reicht, wenn Sie Ihr Denken jeden Tag *ein bisschen* verändern. Die Art, wie Sie denken, bestimmt die Qualität, in der Sie leben. Jeder Gedanke zieht ein Gefühl nach sich, auf das Ihr Körper reagiert. Was Sie tun oder lassen, genießen oder hassen, hängt allein von Ihren Gedanken ab. Wenn Sie anders denken, erschaffen Sie sich eine neue Wirklichkeit.²

Zum Beispiel bekommt ein ehrgeiziger Mensch von seinem Chef die Nachricht: »Es war sehr knapp, aber ich habe mich bei der Beförderung für Ihre Kollegin entschieden!« Was geht ihm nun durch den Kopf? Denkt er: »Wie ungerecht, dass ich übergangen wurde!«? Dann fühlt er sich gedemütigt, kriegte Bauchschmerzen und heult abends in sein Kissen. Sein Leben kann auf Jahre überschattet sein. Oder denkt er: »Ich war dicht dran, beim nächsten Mal klappt es!«? Dann fühlt er sich motiviert, verbringt einen unbeschwerten Abend und arbeitet freudvoll weiter.

Egal, was in Ihrem Leben passiert, das Problem ist *nie* die äußere Wirklichkeit, sondern Ihre Bewertung. Jeden Tag, jede Sekunde entscheiden Sie sich neu, ob Sie Probleme sehen oder Chancen. Dieses Buch wird Ihre Gedanken und damit Ihr Leben *für immer* verändern. Ich weiß das so genau, weil ich diese Ansätze mit Tausenden Klienten praktiziert und die Ergebnisse gesehen habe. Es ist verblüffend, wie zuverlässig Sie Ihre Lebensfreude verdoppeln und Ihre Probleme halbieren können – sobald Sie Ihre Gedanken steuern, statt sich von ihnen steuern zu lassen!

Das Geländer auf diesem Weg in ein leichteres Leben bilden uralte Weisheiten der Stoiker und aktuelle Erkenntnisse der Positiven Psychologie, Erfahrungen aus meiner Beratungspraxis und Erfolgsrezepte prominenter Zeitgenossen. Jedes Kapitel beginnt mit einer spannenden Geschichte oder Szene, zum Beispiel begegnen Ihnen:

- Zwei Schwestern, die jeden Tag für den Frieden beten, aber nach Eintritt des Friedens auf ein unerwartetes Problem stoßen (ab Seite 25).
- Ein deutscher Basketball-Star, der etwas Unglaubliches tut, nur um einen Hausmeister zu beglücken (ab Seite 45).
- Ein Arzt, der einem Todkranken eine Marzipantorte verschreibt – und damit eine überraschende Wirkung erzielt (ab Seite 56).
- Ein rasender Millionär, der das Wort »Sau« völlig falsch versteht und dafür einen hohen Preis zahlt (ab Seite 108).
- Eine Professorin, die bei der Auswertung ihrer Intelligenztests alle anlügt, aber doch die Wahrheit sagt (ab Seite 183).

Warum Erzählungen? Geschichten prägen sich ein, können Sie tief berühren und zu Veränderungen anspornen. Geschichten spendeten schon Rat und Trost, ehe die Psychologie erfunden wurde. Durch meine 365-Tage-Challenge, mit der ich Menschen in ein besseres Leben begleite, weiß ich: Eine gute Geschichte ist der beste Wegweiser, wenn jemand in eine Veränderung abbiegen will.

Geben Sie sich Zeit für Ihren Umbruch. Damit ein Schmetterling schlüpft, muss die Raupe erst zur Puppe erstarren. Drei bis fünf Wochen dauert es, ehe sich ein bunter Schmetterling aufschwingt. Wer *sobald* den Traumjob an Land ziehen, den Marathon laufen, den Seelenpartner erobern oder all seine Probleme in Luft auflösen will, erstickt an seinen Ansprüchen. Die Frau aus unserer Geschichte hat die Fee überfordert, deshalb blieb sie im alten Leben hängen.

Veränderung heißt nicht, Altes einzureißen. Veränderung heißt, aus dem Alten etwas Neues wachsen zu lassen. Gehen Sie mit Demut ans Werk.

Haben Sie mal überlegt, warum das Meer so viel größer als die Flüsse ist? Weil es *tiefer* als sie liegt, kann es ihr Wasser aufnehmen. Verneigen Sie sich vor Ihrem jetzigen Leben, sehen Sie seine guten Seiten – das stärkt Sie für Ihre Veränderung.

Die Frau signalisierte der Fee, dass sie ihr altes Leben in Nullkommanichts ersetzen wollte. Doch der Versuch, einen Schmetterling direkt aus der Raupe zu ziehen, muss scheitern. Beobachten Sie, wie sich Ihr Leben Stück für Stück verändert, je mehr Sie sich auf die Gedanken dieses Buches einlassen. Inwiefern kann es sein, ...

- dass Sie Frieden schließen mit Ihrer Vergangenheit, statt mit ihr zu hadern;
- dass Sie Ihr Leben immer mehr als Geschenk betrachten, statt sich auf seine Mängel zu konzentrieren;
- dass Sie mit Menschen, die Ihnen bislang schwierig erschienen, von Tag zu Tag besser auskommen;
- dass Sie Dinge, die Sie bislang aufgeschoben haben, beherzt anpacken;
- und dass Sie Gewohnheiten, die Ihnen ein Bein gestellt haben, durch nützliche Routinen ersetzen – und damit völlig neue Erfolge erreichen?

Ich liebe die Schmetterlinge der Veränderung. Wollen Sie einer sein? Dann los!

Herzlichst

Ihr

Martin Wehrle

PS: Ich möchte mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches mit drei Geschenken bedanken:

Erstens schenke ich Ihnen mein digitales 31-Tage-Workbook, das Sie einen ganzen Monat täglich inspiriert und dieses Buch ideal ergänzt.

Zweitens erhalten Sie den Gratis-Zugriff auf meine kostbare Video-Kollektion »DAMIT krempelst du dein Leben um«. Rückenwind für Ihre Veränderung!

Und *drittens* bekommen Sie einen Gutschein, um beim Kauf meiner 365-Tage-Challenge 50 Euro zu sparen.

Nutzen Sie dieses Vorteils-Paket über folgenden Link oder scannen Sie den QR-Code:



<http://buchaktion.karriereberater-akademie.de/>

Der Schöpfer der Tochter:

Warum Ihr Leben gut oder schlecht ist

»Wer hat dich erschaffen?«, fragte der Vater.

Seine 15-jährige Tochter überlegte einen Moment, ehe sie sagte:

»Du und Mama, ihr seid meine Eltern.«

»Und wer hat dich noch erschaffen?«, fragte der Vater.

»Die Natur hat mich erschaffen, die Evolution.«

Der Vater nickte. »Und wer erschuf dich noch?«

Die Tochter blickte zur Decke. »Vielleicht gibt es ja einen Gott.

Vielleicht hatte er seine Finger im Spiel.«

»Möglich. Und wer hat dich so erschaffen, wie du heute bist?

Dass du denkst, was du denkst? Tust, was du tust? Bist, wer du bist?«

»Meine Erziehung?«, fragte die Tochter.

»Auch deine Erziehung«, antwortete der Vater.

»Die Schule?«

»Auch deine Schule.«

Aber die Tochter spürte, dass der Vater auf eine andere Antwort hinauswollte. »Was glaubst du denn, wer mich erschaffen hat?«

Der Vater lächelte. »Du dich selbst! Du entscheidest jeden Tag selbst darüber, wer du bist.«

Die Tochter zog ein ungläubiges Gesicht. »Was ist mit Intelligenz? Die hat man doch oder hat sie nicht.«

»Du bist so intelligent, wie du dich für intelligent hältst«, antwortete der Vater.

»Und was ist mit euch, meinen Eltern? Ich konnte mich nicht für euch entscheiden, ihr wart ja schon da.«

»Du hast immer die Eltern, für die du dich entscheidest«, antwortete der Vater.

»Wie meinst du das?«, fragte die Tochter neugierig.

»Wenn du mich für einen schlechten Vater hältst, wirst du Gründe dafür finden. Und wenn du mich für einen guten Vater hältst, wirst du Gründe dafür finden.«

Die Tochter nahm den Vater in den Arm – jetzt hatte sie verstanden.

Ich kenne einen Industriemechaniker, der als Kind bei einem alkoholsüchtigen Vater aufgewachsen ist. Tag für Tag erlebte er, wie sein Vater sich betrank und durch die Wohnung torkelte. Er erlebte, wie sein Vater im Suff aus der Haut fuhr, wie er ihn und seine Mutter grün und blau schlug. Seine ganze Kindheit war eine Zitterpartie, von der Alkoholsucht seines Vaters überschattet.

Was glauben Sie: Ist dieser Sohn in die Fußstapfen seines Vater getreten? Hat ihn seine Erziehung auf die schiefe Bahn getrieben? Ist er ein Säufer geworden, der seine Schnapsflasche liebt und seine Familie tyrannisiert?

Nein, es lief umgekehrt. Sein Vater diente ihm als abschreckendes Beispiel. Bis heute macht er um Alkohol einen weiten Bogen. Sogar Schnapspralinen meidet er. Seinen Kindern schenkt er ganz bewusst, was er selbst vermisste: bedingungslose Liebe. Er hat sich *entschieden*, nicht wie sein Vater zu werden. Seine Vergangenheit hat ihn nicht zu Fehlern veranlasst, sondern davor bewahrt.

Er hat das »Gegenmodell« seiner eigenen Erziehung gewählt, wie das der französische Psychologe Jacques Lecomte nennt.³ Der ging der Frage nach: Wie konnten Menschen gute Eltern werden, die selbst als Kinder misshandelt wurden? Als Erfolgsrezept kam heraus: Sie entschieden sich *bewusst* für ein gegensätzliches Verhalten, erstaunlicherweise meist schon in der Pubertät oder davor.

Das finde ich so spannend: Vieles im Leben können wir nicht beeinflussen. Ihr Elternhaus können Sie sich nicht aussuchen, Schicksalsschläge treffen Sie ungefragt, und Ihr Genmaterial wird in der Lotterie des Lebens gezogen.

Aber was Sie aus diesen Gegebenheiten machen, das entscheiden Sie selbst. Eine schlechte Kindheit muss nicht zu einem schlechten Leben führen, im Gegenteil. Das Schicksal liefert Ihnen Benzin. Sie können damit Ihr Leben in Brand stecken. Oder das Benzin als Treibstoff nutzen. Was ziehen Sie vor?

Aber viele Menschen tun so, als hätten sie keine Wahl:

- »Ich fahre leicht aus der Haut, weil meine Mutter auch so war.«
- »Ich lasse mich auf keine Beziehung mehr ein, weil ich betrogen wurde.«
- »In meiner Familie hat niemand studiert, das ist nichts für mich.«
- »Die Neigung zum Übergewicht habe ich von meinem Vater.«

Wir erzählen uns eine Geschichte über unser Leben. Diese Gedanken erzeugen Gefühle. Und diese Gefühle bestimmen unser Handeln und unsere Lebensqualität. Aber was, wenn die Geschichte nicht stimmt?

»Die Erinnerung von damals, verschüttet von den eigenen Erzählungen, die man wie eine Platte immer wieder vorspielte, bis man sich nur noch an die eigenen Worte, aber nicht mehr an das Erlebnis erinnerte.«

Max Frisch

Ist es eine gute Idee, sich Grenzen einzureden, wo keine sind? Nein, das macht Träume zu Asche. Benzin kann Treibstoff sein, man möchte diesen Menschen zurufen:

- Du musst nicht aus der Haut fahren, nur weil deine Mutter cholerisch war. Du kannst dich *entscheiden*, ihr abschreckendes Beispiel als Anreiz für Gelassenheit zu nehmen.
- Du musst keine Beziehungen meiden, nur weil dein Ex-Partner fremdgegangen ist. Du kannst dich *entscheiden*, umso überzeugter nach einem aufrichtigen Partner zu suchen.

- Du bist für ein Studium nicht ungeeignet, nur weil es keine Akademiker in deiner Familie gibt. Du kannst dich *entscheiden*, gerade deshalb voller Stolz der Vorreiter zu werden.
- Du musst nicht übergewichtig werden, nur weil dein Vater es war. Du kannst dich *entscheiden*, umso bewusster auf deine Ernährung zu achten.

Sie sind keine Marionette Ihrer Vergangenheit. Was war, ist vorbei. Ihr Leben passiert in der Gegenwart. Jeden Tag entscheiden Sie neu, wie Sie denken, wie Sie fühlen und wie Sie Ihr Leben nutzen.

Sie sind nicht, was das Leben aus Ihnen macht – Sie sind, was Sie aus Ihrem Leben machen!

Wenn Sie mögen, können Sie Ihr Leben sofort auf den Kopf stellen. Sie können nackt im Regen tanzen, ein Buch schreiben, um die Welt reisen, eine Partei, eine NGO oder eine Rockerbande gründen, können Mönch in Tibet werden, Ordensfrau in Kalkutta oder Gangster in der Bronx. Sie können Ihre Liebespartner öfter als Ihre Socken wechseln oder die Treue in Person sein, können Geige lernen, Bienen züchten oder Schnaps brennen, können seelenruhig oder aufbrausend sein, weise oder töricht, feinfühlig oder grob. Sie können die Weltliteratur rauf und runter lesen, können die Bibel studieren oder Mao, nach New York ziehen oder Wanne-Eickel. Sie können nur noch barfuß laufen, Ihr Handy im Fluss versenken, unter freiem Himmel schlafen, im Büro Purzelbäume schlagen, auf die höchsten Bäume klettern oder lachend durch Ihre Tage hüpfen.

All das – und noch viel mehr – können Sie. Niemand, schon gar nicht Ihre Vergangenheit, wird Sie daran hindern. Es liegt allein an Ihnen. Wie sagte der Vater zu seiner Tochter: »Du entscheidest jeden Tag selbst darüber, wer du bist.«

Drei Perlen

TIPP

1. Meine Rolle im Drehbuch des Lebens kann ich jeden Tag *neu* schreiben und erfinden.
2. Was gestern schlecht lief, kann ich heute nutzen, um besser zu leben.
3. Die Grenzen meiner Welt verlaufen in meinem Kopf; ich kann sie jederzeit erweitern.

Mini-Challenge mit Maxi-Wirkung

Welche schlechte Eigenschaft habe ich wahrscheinlich von meinen Eltern übernommen?

Was passiert, wenn ich mich entscheide, einen Tag lang bewusst das Gegenteil zu leben? Inwiefern gelingt es mir, die unerwünschte Eigenschaft zu ersetzen? Und was lerne ich daraus über meine Entscheidungsfreiheit?

Meine Prognose: _____

Mein Erfahrungsbericht: _____

Der unfassbare Wunsch: So würdigen Sie das Fundament Ihres Lebens

Ein reicher Mann kam zum Weisen und sagte: »Wünsch mir etwas, was das Glück meiner Familie dauerhaft sichert!« Der Weise dachte lange nach, dann sagte er: »Ich wünsche, dass die Mutter stirbt, dass die Tochter stirbt und dass die Enkelin stirbt.«

Der reiche Mann starrte den Weisen fassungslos an und wurde wütend: »Das darf ja wohl nicht wahr sein! Ich bat dich um dauerhaftes Glück – und du wünschst meiner Familie den Tod. Nie wieder werde ich dich um Rat fragen.«

Der Weise sagte: »Mein Wunsch war gut gemeint. Glück ist es, wenn die Mutter vor der Tochter stirbt. Glück ist es, wenn die Tochter vor der Enkelin stirbt. Wenn die Dinge in der Reihenfolge passieren, wie die Natur es vorgesehen hat, ist das wahres Glück.«⁴

Stellen Sie sich Ihr Leben wie ein Haus vor. Auf den ersten Blick sehen Sie die Fassade, die Haustür, die Fenster, die Dachziegel. Aber gebaut ist Ihr Leben auf ein Fundament, und das ist *unsichtbar*.

Kaum jemand macht sich Gedanken, wovon sein Leben wirklich getragen wird. Aber das Selbstverständliche ist *nicht* selbstverständlich. Fünf Finger an Ihrer Hand sind fünf Wunder.

Aber viele würdigen ihr Lebensfundament erst dann, wenn sie es verlieren:

- Sie laufen, hüpfen und tanzen auf zwei gesunden Beinen durch die Welt. Wie oft freuen Sie sich über dieses Privileg? Und was würde ein Querschnittsgelähmter dazu sagen?
- Sie stehen jeden Morgen vor einem vollen Kühlschrank und essen, worauf Sie Appetit haben, und bis Sie satt sind. Wie oft freuen Sie sich über dieses Privileg? Und was würde ein Hungernder dazu sagen?
- Sie leben unter einem Dach, das Sie vor Regen schützt, drehen eine Heizung auf, die Sie vor Kälte schützt, und legen sich abends in ein warmes Bett. Wie oft freuen Sie sich über dieses Privileg? Und was würde ein Obdachloser dazu sagen?
- Sie haben einen Beruf erlernt, gehen einer Arbeit nach und bekommen jeden Monat ein Gehalt oder eine Rente überwiesen. Wie oft freuen Sie sich über dieses Privileg? Und was würde ein Mittelloser dazu sagen, der keinen Beruf und vielleicht nicht mal ein Bankkonto hat?
- Sie haben lebensfähige Kinder zur Welt gebracht und sehen, wie sie groß werden. Wie oft freuen Sie sich über dieses Privileg? Und was würden Eltern dazu sagen, die ihr Kind früh verloren haben, oder Paare, die kein eigenes Kind bekommen können?
- Sie schauen jeden Tag in eine bunte Welt, sehen die Herbstblätter an den Bäumen, den Regenbogen am Himmel, die Sommersprossen im Gesicht eines geliebten Menschen. Wie oft freuen Sie sich über dieses Privileg? Und was würde ein Blinder dazu sagen?
- Sie fahren jeden Tag mit Ihrem Auto zur Arbeit oder zum Einkaufen. Und Sie kommen sicher an. Wie oft freuen Sie sich über dieses Privileg? Und was würde wohl jemand dazu sagen, der sich kein Auto leisten kann oder mit dem Auto schwer verunglückt ist?

Eine Kollegin von mir hat mit Ende 50 Parkinson bekommen. Auf einmal verlor sie die Kontrolle über ihren Körper. Die Hände machten, was sie wollten. Ihr Gang wurde unsicher. Und alles, was

für sie bis dahin selbstverständlich war, wurde zur großen Herausforderung: eine Treppe hinaufzugehen, ein Dokument zu unterschreiben, einen Briefkasten zu öffnen, eine Kaffeetasse anzuheben, ohne etwas zu verschütten, eine PIN-Nummer einzugeben, ohne danebenzutippen, oder angstfrei eine Rolltreppe zu nutzen.

Wann immer ich sie treffe, bewundere ich die Gelassenheit, mit der sie ihr neues Leben annimmt. Sie arbeitet nach wie vor. Sie geht ihren Hobbys nach. Sie sucht Kontakt zu ihren Freunden. Und sie versprüht noch immer sehr viel Lebensfreude und verfolgt Visionen. Es geht noch jede Menge, auch wenn ihr das Gehen immer schwerer fällt.

Wenn ich losfahre, um sie zu treffen, kreisen oft alltägliche Ärgernisse in meinem Kopf. Aber wenn ich vor meiner Kollegin stehe, wenn ich sie lächeln sehe, sind diese Problemchen wie weggeblasen; dann werde ich still und demütig. Ich freue mich über das stabile Fundament meines Lebens-Hauses. Mir wird klar, worauf es wirklich ankommt.

»Ich weinte, weil ich keine Schuhe hatte, bis ich einen traf, der keine Füße hatte.«

Helen Keller

Was macht Menschen zufrieden? Der Soziologe Martin Schröder hat eine jährliche Umfrage mit über 80 000 Teilnehmern ausgewertet, die seit 1984 in Deutschland läuft.⁵ Dabei kam heraus, dass scheinbare Selbstverständlichkeiten unser Lebensglück dominieren. Glücklich macht es uns, wenn wir gesund sind, unsere Freunde regelmäßig sehen und über unser Leben bestimmen können. Reichtümer braucht es nicht: Wer 2000 Euro netto verdient, wird durch ein höheres Einkommen nicht wesentlich glücklicher.

Was passiert, wenn ein Starkregen in einen Fluss prasselt? Der Fluss schwillt an. Aber das Hochwasser bleibt nicht; *immer* sinkt der Pegel auf den alten Stand zurück. Genau so funktioniert die

»hedonistische Adaption« in Ihrem Gehirn:⁶ Wenn ein Erfolg auf Sie herabregnet, wenn Sie im Lotto gewinnen, sich frisch verlieben oder an der Börse einen Riesengewinn einstreichen, dann steigt Ihr Glückspegel an. Aber es dauert nicht lange, dann fällt er auf sein altes Niveau zurück.

Wenn Sie unglücklich sind, bevor Sie triumphieren, werden Sie auch unglücklich sein, nachdem Sie triumphiert haben. Nur wenn Sie schon *vorher* glücklich waren, bleiben Sie es auch danach. Ob Sie im Lotto eine Million gewinnen oder nach einem schweren Unfall für immer im Rollstuhl landen: Nach einem Jahr werden Sie laut Studien etwa so glücklich oder unglücklich wie zuvor sein.⁷

Der Neurowissenschaftler und Stanford-Professor Andrew Huberman erklärt das so: Schmerz und Freude teilen sich im Gehirn dieselben Nervenbahnen. Und weil unsere Psyche zur Homöostase neigt, also das Gleichgewicht aufrechterhalten will, setzt ein Wipp-Effekt ein.⁸

Je höher Sie das Glück durch kurzfristige Kicks treiben, desto tiefer saust es danach abwärts. Wer jemals größere Mengen an Süßigkeiten gegessen hat, um Frust zu bekämpfen, weiß, was gemeint ist.

Daraus folgt: Nicht das Glückshochwasser ist entscheidend, sondern Ihr Normalpegel! Sorgen Sie dafür, dass Sie sich in Ihrem alltäglichen Leben wohlfühlen. Richten Sie Ihre Wohnung so gemütlich ein, dass Sie sich aufs Nach-Hause-Kommen freuen. Suchen Sie sich Freunde, die für Sie da sind und Ihr Herz lachen lassen. Gehen Sie einem Beruf nach, der sich sinnvoll anfühlt und Sie erfüllt. Und wählen Sie einen Liebespartner, der nicht nur behauptet, in schlechten Zeiten zu Ihnen zu halten, sondern es tatsächlich tut.

Letzten November hatte ich Klassentreffen im Schwarzwald. Zum ersten Mal seit über 30 Jahren sah ich meine Mitschüler wie-

der. Herrliche Schuljahre haben wir zusammen verbracht, sagten alle. Ungestüm waren wir und narrenfrei, die Welt lag vor uns wie ein großes Versprechen. Aber haben wir unser Glück erkannt? Nein, es schien uns selbstverständlich – und wurde erst Jahrzehnte später im Rückspiegel sichtbar. Was, wenn es sich in der Gegenwart genauso verhält?

Wie ist das bei Ihnen: Freuen Sie sich über jedes Jahr, das Sie vom Leben geschenkt bekommen? Würdigen Sie das alltägliche Glück, etwa dass Sie Freunde sehen und frei über Ihr Leben bestimmen können? Und erkennen Sie es als Glücksfall, wenn Sie vor Ihren Kindern sterben dürfen – und Ihre Kinder vor Ihren Enkeln?

Drei Perlen

TIPP

1. Das größte Glück meines Lebens trägt eine Tarnkappe: Es sind die scheinbaren Selbstverständlichkeiten.
2. Ich mache mir bewusst, welche Privilegien ich jeden Tag genieße, dann erfüllt mich tiefe Dankbarkeit.
3. Statt zu suchen, was mir fehlt, würdige ich, was ich habe.

Mini-Challenge mit Maxi-Wirkung

Ich stelle mir vor, dass ein Obdachloser mein Leben geschenkt bekommt. Was würde sich für ihn sofort verbessern? Welche scheinbaren Selbstverständlichkeiten meines Alltags würde er als Luxus empfinden? Und was würde er im Laufe eines Tages am meisten genießen?

Welche Haltung kann ich einnehmen, um diese Geschenke meines Lebens künftig noch mehr zu würdigen?

Meine Notizen: _____

Die betenden Schwestern: Wie Sie Ihre Gewohnheiten lieben lernen

Sirenen heulten durch die Nacht, Bomben ließen die Stadt erzittern, immer mehr Häuser lagen in Trümmern. Mitten in diesem fürchterlichen Krieg nahmen sich zwei Schwestern vor, täglich für den Frieden zu beten. Sie hielten sich eisern an ihren Plan. Jeden Morgen um sechs Uhr knieten sie sich hin und baten den Herrn eine halbe Stunde lang: »Schenke uns Frieden!«

Nach zwei Jahren kehrte tatsächlich Friede ein. Die jüngere Schwester freute sich, dass sie morgens nicht mehr beten musste. Die ältere Schwester setzte das Beten fort, was die jüngere irritierte: »Warum betest du weiter? Wir haben doch schon Frieden!«

»Weil ich nicht warten will, bis wieder Krieg ist«, sagte die ältere Schwester.

Wie verstehen Sie diese Geschichte? Betet die ältere Schwester weiter, um einen neuen Krieg zu verhindern? Oder betet sie so gern, dass sie dafür keinen äußeren Anlass braucht? Die zweite Version gefällt mir. Da richtet sich jemand am inneren Kompass aus, statt äußere Ziele zu verfolgen. Heutzutage läuft das oft umgekehrt:

- Wir joggen *nicht* des Joggens wegen, sondern um Gewicht zu verlieren.
- Wir meditieren *nicht* des Meditierens wegen, sondern wollen Gelassenheit erlangen.
- Wir lernen *nicht* des Lernens wegen, sondern um eine Prüfung zu bestehen.

- Und wir beten *nicht* des Betens wegen, sondern um einen Krieg zu beenden.

»Ist das denn schlecht, dass unser Handeln Mittel zum Zweck ist?«, könnten Sie fragen. Ich frage zurück: Was tut ein Läufer, wenn er die Ziellinie überschritten hat? Er bleibt stehen.

Und jetzt übertragen Sie diesen Gedanken auf gute Gewohnheiten:

- Was tut jemand, der eine Diät nur hält, um sein Wunschgewicht zu erreichen? Er bleibt stehen, sobald er dieses Gewicht erreicht hat – und fällt in seine alten Ess-Gewohnheiten zurück.
- Was tut jemand, der einen Meditations-Kurs nur besucht, um gelassener zu werden? Er bleibt stehen, sobald der Kurs vorbei ist – und regt sich auf wie in der Zeit davor.
- Was tut jemand, der einen Stoff nur lernt, um durch eine Prüfung zu kommen? Er bleibt stehen, sobald die Prüfung absolviert ist – und gibt das Lernen auf.

Der Philosoph Martin Heidegger hat zwei Zeiten unterschieden: eine Um-zu-Zeit und eine Nicht-zu-Zeit.⁹ Die Um-zu-Zeit gleicht einer Investition: Ich bringe ein Opfer, stehe früh auf, strenge mich an, jogge durch den Stadtpark – und im Gegenzug erwarte ich, dass mein Gewicht sinkt und meine Fitness zunimmt. Es ist ein Tauschgeschäft.

Die Nicht-zu-Zeit dient keinem Zweck. Ein Mensch tut, was er *jetzt gerade* tun will, ohne auf den Ertrag zu schielen. Ich jogge, um das Joggen zu genießen, jeden Schritt, den ich setze, jeden Atemzug, den ich nehme. Ich denke nicht an Gewicht, das ich verliere, oder Fitness, die ich gewinne. Ich laufe, weil ich ein Läufer bin. Ich kann gar nicht anders. Ich liebe diesen Moment.

Wenn ich nur meditiere, um gelassener zu werden, ist meine Gewohnheit ein banales Werkzeug. Was tut man mit Werkzeugen, wenn man sie benutzt hat? Man legt sie aus der Hand.

Eine nachhaltige Gewohnheit entsteht, wenn Sie die Gewohnheit *an sich* lieben. Wenn Sie es lieben, dass Sie laufen, dass Sie meditieren, dass Sie Yoga machen, dass Sie eine Fremdsprache lernen, dass Sie sich gesund ernähren, dass Sie früh aufstehen, dass Sie Bücher lesen, dass Sie in der Natur sind, dass Sie gewaltfrei kommunizieren oder dass Sie beten.

Nehmen Sie die Gewohnheit an sich unter die Lupe: Was genießen Sie an ihr? Welche Sinne spricht Ihre Gewohnheit an? Welche positiven Gedanken löst sie in Ihnen aus? Welche Ihrer guten Eigenschaften fördert sie ans Licht? Inwiefern blühen Sie auf, während Sie Ihrer Gewohnheit nachgehen? Was würde Ihnen ohne diese Gewohnheit in Ihrem Leben fehlen, warum brauchen Sie sie *unbedingt*? Ausleben schlägt Aufschieben:

»Wie du am Ende deines Lebens wünschst gelebt zu haben, so kannst du jetzt schon leben.«

Marc Aurel

Die ältere Schwester war zu einer Gläubigen geworden. Sie setzte das Beten fort, weil sie es liebte und es Teil ihrer Persönlichkeit geworden war. Ein Vogel muss sich nicht anstrengen, um zu fliegen, er fliegt von allein. Fragen Sie sich:

- Sind meine Gewohnheiten schon Teil meiner Persönlichkeit geworden?
- Gehe ich noch zum Laufen? Oder sehe ich mich schon als Läufer?
- Lese ich noch ein Buch? Oder bin ich schon ein Leser?
- Spiele ich noch ein Instrument? Oder bin ich schon ein Musiker?
- Sage ich noch Nein? Oder bin ich schon ein guter Nein-Sager?

Macht es einen Unterschied, ob jemand sagt: »Ich gehe zum Wählen« oder »Ich *bin* Wähler«? Und ob! Eine Studie fand heraus: Der Ich-bin-Satz macht es wahrscheinlicher, dass jemand tatsächlich wählt.¹⁰ Ihre Selbstdefinition ist die Quelle, aus der sich Ihr Handeln speist.

Welche der beiden Schwestern wollen Sie sein? Und mit welchem Ich-bin-Satz sorgen Sie dafür, dass Ihr Handeln wie von alleine sprudelt?

Drei Perlen

TIPP

1. Wenn meine Gewohnheit einem Zweck dient, ist sie eine Sternschnuppe, die rasch verglüht.
2. Wenn meine Gewohnheit mir selbst dient, ist sie ein Stern, der mein Leben lang leuchten kann.
3. Wenn ich »Sport mache«, muss ich mich aufraffen – wenn ich »Sportler bin«, passiert es von allein.

Mini-Challenge mit Maxi-Wirkung

Welche Gewohnheit verfolge ich, um einen bestimmten Zweck zu erreichen?

Die nächsten Tage beobachte ich, was ich an dieser Gewohnheit liebe. Inwiefern tut sie mir gut? Wodurch belebt sie mich? Warum würde sie mir fehlen?

Ich analysiere: Inwiefern fällt mir die Gewohnheit leichter, wenn ich meine Konzentration vom Nutzen auf die Freude am Tun lenke?

Mein Erfahrungsbericht: _____

Der geizige Wirt: Warum Sie Erwartungen aussprechen sollten

In dem kleinen Schwarzwald-Dorf, in dem ich aufgewachsen bin, eröffnete Mitte der 1980er-Jahre ein neues Lokal. Die freiwillige Feuerwehr stand zur Einweihung Spalier, um einen Baum aufzustellen. Es war ein imposanter Aufmarsch in Uniform. Der neue Wirt dankte der Feuerwehr. Er war zugezogen und begeistert von der herzlichen Begrüßung.

Doch in den nächsten Wochen gähnte ihn eine leere Wirtsstube an: Kein Einheimischer betrat sein Lokal. Der Stammtisch blieb leer. Der Koch drehte Däumchen. Alle Autos fuhren vorbei und hielten vor anderen Kneipen an. Und wenn der Wirt durch den Ort ging, schauten die Einheimischen durch ihn hindurch. Nicht mal begrüßt wurde er.

Der Inhaber des Lokals war verzweifelt. Was hatten die Leute gegen ihn? Warum mieden sie sein Lokal? Warum machten dieselben Menschen, die ihn so herzlich begrüßt hatten, jetzt einen großen Bogen um seine Kneipe?

Schließlich flüsterte ihm jemand die Wahrheit ins Ohr: »Alle sind sauer auf dich, weil du die Feuerwehr nicht zu Freibier eingeladen hast. Das haben sie bislang noch bei jeder Eröffnung bekommen. Ehrlich gesagt: Nur aus diesem Grund tauchen sie auf!«

Man hatte den zugezogenen Wirt als Geizkragen abgestempelt. Niemand war auf die Idee gekommen, dass er diesen Brauch nicht kannte. Die Feuerwehrleute hatten nicht über ihre Erwartungen gesprochen.