

Erwache!  
Die Kunst, Du selbst zu sein

Mit positiver Psychologie Deine inneren Schät-  
ze entdecken und die Flamme in Dir entfachen

Michael Hascher



Michael Hascher

# **Erwache!**

## **Die Kunst, Du selbst zu sein**

*Mit positiver Psychologie Deine inneren Schätze  
entdecken und die Flamme in Dir entfachen*

*Für alle, die auf der Suche sind.*

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der ausdrücklichen Zustimmung des Verlags. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

**Impressum**

Deutschsprachige Erstausgabe Oktober 2024

Copyright © 2024 Michael Hascher

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Michael Hascher

4 Kingston Avenue, Victoria Road

T12Wo1T Cork City

Irland

Covergestaltung und Satz: Wolkenart – Marie-Katharina Becker,  
[www.wolkenart.com](http://www.wolkenart.com)

Lektorat: Lisa Feyertag

Korrektorat: rexeis.digital

Herstellung und Marketing: Sinaveria

1. Auflage

ISBN Taschenbuch: 978-3-9826633-0-2

ISBN Hardcover: 978-3-9826633-1-9

# INHALT

Einleitung: meine Geschichte.....	7
Ein ernstes Wörtchen mit deinem Selbst.....	11
<i>Wer bist du und was willst du?</i> .....	12
<i>Ziele sind gut, aber nur, wenn es die richtigen sind.</i> .....	28
<i>Warum Integrität so entscheidend ist</i> .....	41
<i>Was Aufopferungsbereitschaft bedeutet</i> .....	54
Der Weg des wahren Selbst .....	65
<i>Schritt 1: Sammle Erfahrungen</i> .....	71
<i>Schritt 2: Tritt einen Schritt zurück und halte inne</i> .....	73
<i>Schritt 3: Nähere dich deinem wahren Selbst an</i> .....	75
<i>Schritt 4: Erkenne deine tiefste Wahrheit</i> .....	88
<i>Schritt 5: Formuliere deine Vision</i> .....	92
<i>Schritt 6: Komm ins Handeln</i> .....	94
<i>Schritt 7: Gehe diesen Weg kontinuierlich</i> .....	97
Die fünf Pfeiler des wahren Selbst.....	102
<i>Leistung und Entspannung: Achtsam Grenzen setzen</i> .....	115
<i>Beziehungen: Die Liebe zu dir selbst und zu anderen</i> .....	121
<i>Gesundheit: Bewusste Selbstheilung</i> .....	139
<i>Spiritualität: Die Kraft des Glaubens</i> .....	144
<i>Materielle Sicherheit: Die Auflösung der Angst</i> .....	152
Das wahre Selbst in der Praxis .....	165
<i>Wer du wirklich bist</i> .....	166
<i>...Und wie du die Welt verändern kannst: Praktiziere Achtsamkeit durch bewusstes Denken, Fühlen und Handeln</i> .....	166
<i>Erkenntnisse für dein Leben</i> .....	181
<i>Selbstbestimmung, Glück, Erfolg</i> .....	183
Eine Bitte an Dich.....	185
Dank .....	185
Quellen .....	186





# Einleitung: meine Geschichte

Meine Schulzeit war voller Selbstzweifel. Der Tiefpunkt war erreicht, als ich am ersten April mit Thunfisch beworfen wurde. Nicht mit normalem Thunfisch, sondern mit solchem, der in reichlich Tomatensoße eingelegt ist. Man kann sich das Ergebnis so vorstellen: ein Teenager, von Kopf bis Fuß voll mit Öl, Thunfisch und Tomatensoße.

Was auf den ersten Blick wie ein lustiger Aprilscherz klingen mag, war alles andere als das. Es war Mobbing. Ich fühlte mich nicht nur so, als ob die Menschen in meinem Umfeld mich nicht mögen würden, sondern als ob ich nicht gut genug wäre, so wie ich bin.

Auf die seelischen Narben, die diese Erfahrung hinterließ, möchte ich nicht weiter eingehen. Auch wenn ich mich wertlos, verlassen und von einem Teil meiner Freunde verraten fühlte, hatte ich das Glück, meine Familie und andere Freunde zu haben, die hinter mir standen.

Nachdem die Person, die mich gemobbt hatte, sich schließlich entschuldigte, konnte ich langsam wieder Selbstvertrauen sammeln und nach vorne blicken. Scheinbar bekam ich mein Leben langsam wieder in den Griff. Ich tat das, was alle jungen Menschen tun – ging auf Partys, hatte Spaß und genoss das Leben.

Doch diese Erfahrung hatte einen Preis. Dieser sollte mir allerdings erst später bewusst werden. Statt meinen Schmerz richtig zu verarbeiten, verdrängte ich ihn. Ich nahm an, dass es nicht ausreichen würde, ich selbst zu sein. Es musste ja schließlich einen Grund für mein Leiden geben. Unbewusst machte ich mir diese Denkweise mehr und mehr zu eigen. Sie schien Sinn zu ergeben. Die logische Schlussfolgerung war, weniger ich selbst zu sein, und mehr so, wie ich glaubte, dass es den anderen gefiel.

Anfangs schien das zu funktionieren. Ich begann, ins Fitnessstudio zu gehen, und bekam Komplimente für meine Muskeln. Meine Noten in der Schule wurden besser und meine Eltern waren zufrieden. Ich wurde von meinen Klassenkameraden akzeptiert und war ein gern gesehener Partygast.

Dies führte dazu, dass mein Selbstvertrauen mehr und mehr wuchs. Allerdings basierte dieses Vertrauen nicht auf der Person, die ich wirklich war, sondern auf der Person, die ich glaubte, sein zu müssen. Mein wahres Selbst versteckte sich irgendwo unter einer Schicht, die ich geschaffen hatte, um mich zu schützen.

Anstatt mich auf die Suche nach meinem wahren Selbst zu begeben, verstärkte ich das von mir geschaffene Selbst. Ich setzte mich nicht damit auseinander, was ich wirklich nach dem Abitur tun wollte, sondern tat das, was scheinbar am einfachsten war: Ich folgte dem Weg, den ich schon kannte, und studierte BWL.

Auch wenn ich einen großen Teil meines wahren Selbst verleugnete, wurden mir bestimmte Teile auf meinem Weg bewusst. Nicht alles, was ich erschaffen hatte, schien unecht zu sein. Doch dies sollte ich erst später erkennen.

Was ich aber bereits während meines Studiums realisierte, war, dass der Weg, den ich eingeschlagen hatte, wohl kaum der richtige für mich sein konnte. Warum war er sonst mit so viel Schmerz verknüpft? Oder war ich selbst das Problem? Jemand, der aufgab, sobald es schwierig wurde.

Also machte ich trotz meines Schmerzes weiter. Allerdings nicht mit dem Ziel, später irgendetwas mit meinem BWL-Studium anzufangen, oder eine bestimmte wirtschaftliche Karriere einzuschlagen. Ich wollte ganz einfach herausfinden, wer ich wirklich war. Mein wahres Selbst machte sich bemerkbar. Lange Zeit hatte ich es erfolgreich versteckt, doch nun konnte ich es nicht länger unterdrücken - es versuchte, über den Schmerz mit mir zu kommunizieren.

Ich versuchte also herauszufinden, wer ich wirklich war und was ich eigentlich wollte. Doch anstatt mir Zeit zu nehmen und mich in dem Ausmaß mit meiner Vergangenheit und meiner Person zu befassen, wie es nötig gewesen wäre, wählte ich wieder eine einfache Lösung.

Ich suchte nach dem, was mir in meiner Kindheit und Jugend am meisten Spaß gemacht hatte. Etwas, für das ich eine echte Leidenschaft verspürt, aber nicht weiterverfolgt hatte.

Ich redete mir ein, auf mein wahres Selbst zu hören, tat dies aber nicht wirklich. Anstatt mich mit meinem Schmerz zu befassen, der mich sehr wahrscheinlich auf den richtigen Weg gebracht hätte, verschrieb ich mich viel zu schnell wieder einem Ziel. Die Erreichung dieses Ziels sollte mir die Erlösung aus meinem Leiden bringen.

Wie man sich denken kann, war mein Vorhaben von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Anstatt mich selbst zu finden, folgte ich blind etwas, das nicht mit meinem wahren Selbst übereinstimmte. Dadurch hielt ich das künstliche Selbst, das ich erschaffen hatte, am Leben.

Ich musste diesen Fehler noch einige Male wiederholen, bis ich schließlich daraus lernte. Auf meinem Weg nahm ich an Kickbox-Wettkämpfen und Bodybuilding-Meisterschaften teil, produzierte ein Musikalbum und trat in einer Datingshow auf, die allerdings nie ausgestrahlt wurde. In Irland lernte ich, wie man verkauft – zuerst Kugelschreiber und später komplexe Software-Produkte. Mir wurde bewusst, wie wichtig Psychologie ist, wenn man sich selbst und andere Menschen besser verstehen will. Zeitgleich absolvierte ich einen MBA und entdeckte dabei meine Leidenschaft fürs Schreiben. Jahrelang jagte ich einer Frau hinterher, nur um zu merken, dass es nicht die Richtige war, nachdem ich mit ihr zusammengekommen war. Doch erst nach dieser Erfahrung war ich bereit, die Liebe meines Lebens zu finden.

Irgendwann erkannte ich, dass der Grund für mein Leiden von Anfang an nicht ich selbst war, sondern dass ich mich selbst verleugnete. Ich hatte Angst, ich selbst zu sein, wegen der Erfahrungen, die ich gemacht hatte.

Diese Erkenntnis und der damit verbundene Schmerz haben mich endgültig vor die Frage gestellt, wer ich wirklich bin. Endlich war ich bereit, mich der Beantwortung dieser Frage zu stellen und nicht länger vor ihr davonzulaufen. Heute glaube ich, eine Antwort gefunden zu haben. Doch nicht nur das. Ich habe erkannt, dass der einzige Weg, ein wirklich erfülltes Leben zu führen, darin besteht, man selbst zu sein. Wir müssen uns damit

auseinandersetzen, wer wir wirklich sind, auch wenn dies schmerhaft ist. Alles andere kommt einer Lüge gleich; einem Leben, das nur scheinbar echt ist.

Dies betrifft nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern alle Lebensbereiche: Beziehungen, Karriere, Gesundheit, Finanzen und vieles mehr. Wie soll eine Beziehung mit anderen Menschen glücken, wenn wir uns selbst nicht lieben? Wie sollen wir negative Gedanken stoppen, wenn unsere Ängste uns nicht bewusst sind? Wie sollen wir etwas oder jemanden loslassen, wenn wir nicht wissen, warum wir daran festhalten? Wie sollen wir uns selbst heilen, wenn uns nicht bewusst ist, dass wir ein Problem haben? Wie sollen wir die richtige Karriere wählen, wenn wir unsere Talente nicht kennen? Wie sollen wir unsere Finanzen planen, wenn uns nicht bewusst ist, wie viel Geld wir für ein gutes Leben benötigen? Wie sollen wir ein gutes Leben führen, wenn wir nicht wissen, was Glück für uns bedeutet?

Auf meiner Reise habe ich bemerkt, dass es nicht nur mir so geht. Viele Menschen wissen nicht, wer sie wirklich sind, und leiden deshalb. Manchen ist dies bewusst, andere wollen es sich nicht eingestehen. Wieder andere wollen es ändern, wissen aber nicht wie.

Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Es soll dir vor Augen führen, warum es so schwer ist, man selbst zu sein, und warum es großen Mut erfordert, sich auf die Reise zu seinem wahren Selbst zu begeben. Es enthält außerdem eine konkrete Anleitung der Schritte, die du unternehmen kannst, um dich selbst zu finden. Gepaart mit den Erkenntnissen der positiven Psychologie soll dir dieses Buch helfen, deinem wahren Selbst näherzukommen und dein Leben auf die Art zu führen, die für dich die richtige ist.



# Ein ernstes Wörtchen mit deinem Selbst

Wir alle streben nach Glück. Nur wissen wir häufig nicht, wie wir es erlangen sollen. Dieses Buch soll dir dabei helfen, dich selbst und das Leben besser zu verstehen. Du wirst entdecken, wie wichtig Selbsterkenntnis und die persönliche Philosophie für das psychische Wohlbefinden eines jeden Menschen sind. Dabei handelt es sich nicht nur um bloße Theorie. Vielmehr ist dieses Buch ein praxisorientierter Leitfaden für ein selbstbestimmtes, glückliches und nach deinen eigenen Maßstäben erfolgreiches Leben. Es soll dich dazu anregen, dich mit dir auseinanderzusetzen und dich auf die Reise zu deinem wahren Selbst zu begeben.

Die hier vorgestellte Philosophie basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen sowie fundierten Erkenntnissen der Psychologie und Philosophie. Ich selbst und viele Menschen, die ein erfülltes Leben führen, wenden sie an, auch wenn sie es möglicherweise nicht wissen. Ein glückliches Leben zu führen ist kein Zufall. Vielmehr bist du es, der die Entscheidung dazu trifft. Es hat lange Zeit gebraucht, bis mir dies bewusst geworden ist. Manche Menschen erreichen dieses Bewusstsein nie.

Ich habe das Leid, das mit einem Leben abseits seines wahren Selbst einhergeht, am eigenen Leib erfahren. Dadurch habe ich erkannt, wie wichtig es ist, sich auf die Reise zu seinem wahren Selbst zu begeben, und welche ungemein positiven Folgen dies hat. Erst dieses Leid und daraufhin die Erfüllung eines Lebens im Einklang mit meinem wahren Selbst haben mich dazu motiviert, *Erwache! Die Kunst, du selbst zu sein* zu schreiben.

*Jeder Mensch hat die Möglichkeit, ein selbstbestimmtes, glückliches und nach eigenen Maßstäben erfolgreiches Leben auf Basis seines wahren Selbst zu führen, dadurch sein volles Potenzial zu entfalten und die Welt zum Besseren zu verändern.*

Dies ist meine Vision. Ich habe es mir zur Lebensaufgabe gemacht, diese so weit wie möglich zu realisieren. Die Ausrichtung meines eigenen Lebens an meiner Vision und das Veröffentlichen dieses Buches sind der erste Schritt dazu. Wenn du dich mit dieser Vision identifizieren kannst, wirst du garantiert von diesem Buch profitieren. Ich lade dich ein, dich auf die Reise zu deinem wahren Selbst zu begeben.

## Wer bist du und was willst du?

Hast du dir diese Frage schon einmal gestellt? Vermutlich. Stell sie dir noch mal. Wie lautet deine Antwort? Welche Gefühle weckt sie in dir? Selbstvertrauen und Zuversicht oder Zweifel und Unsicherheit?

Für die meisten Menschen ist es ganz normal, sich bei der Frage nach dem, wer sie wirklich sind und was sie wollen, unsicher zu fühlen. Was, wenn ich dir sage, dass dieses Gefühl der Unsicherheit auf dein Selbst unbegründet ist? Was, wenn du nur nicht weißt, wer du wirklich bist und was du willst, weil du nie gelernt hast, es zu erkennen?

Das Streben nach Selbsterkenntnis und einem besseren Verständnis des Lebens ist ein Bedürfnis, das jedem Menschen innewohnt. Erst indem wir erkennen, wer wir wirklich sind, wird uns bewusst, was wir eigentlich wollen. Dieses Bewusstsein gibt uns Vertrauen, Sicherheit und Zuversicht. Viele Menschen wünschen sich solch ein Bewusstsein. Die wenigsten wissen jedoch, wie sie es erlangen können, und noch weniger sind bereit, den nötigen Weg zu gehen.

Was, wenn ich dir sage, dass das Beschreiten dieses Weges solch positive Auswirkungen auf dein Leben haben wird, dass du dich fragst, warum dir dieses Wissen nicht bereits in der Schule vermittelt wurde? Was, wenn ich dir außerdem sage, dass du keine besonderen Fähigkeiten benötigst, um

diesen Weg zu gehen, sondern dass alles, was du dazu brauchst, bereits in dir vorhanden ist? Du musst lediglich die Entscheidung treffen, dich dafür zu öffnen und die Reise zu deinem wahren Selbst anzutreten.

## Die Problematik der unbegrenzten Möglichkeiten und der fehlenden Selbsterkenntnis

Wir leben in einer unfassbar schnelllebigen und dynamischen Zeit, in der Informationen durch das Internet und Social Media mit unglaublicher Geschwindigkeit über die verschiedensten Kanäle transportiert werden. Es scheint unendliche Möglichkeiten zu geben und der Himmel ist förmlich die Grenze. Wir haben so gut wie keine Einschränkungen und die Medien vermitteln uns, dass wir alles erreichen können, wenn wir nur wollen. In der Schule und im Studium erlernen wir zwar die Fähigkeiten, um fachlich einen Beruf ausüben zu können, doch darüber, wie wir mit dieser schier unendlichen Fülle an Möglichkeiten umgehen sollen, wird uns so gut wie nichts beigebracht. Am Ende eines BWL- oder Medizinstudiums wissen wir vielleicht theoretisch, wie wir ein Unternehmen leiten oder gute Ärzte werden. Ob dies mit unserem Selbst übereinstimmt, unsere natürlichen Talente am besten zur Geltung bringt und uns erfüllt, erfahren wir häufig erst, wenn es zu spät ist. Darüber, wie wir gesunde Beziehungen eingehen, uns geistig und körperlich fit halten, eine förderliche innere Haltung entwickeln, richtig mit Geld umgehen, kurz ein gutes Leben führen, lernen wir enttäuschend wenig. Es wird quasi von uns erwartet, dass wir von vornherein schon ein klares Bild unseres Selbst haben oder zumindest, dass sich dieses im Laufe unserer Schul- und Studienzeit irgendwie von allein entwickelt. Dass dies nicht funktioniert, wird klar, wenn man einen Blick auf die Menschen wirft, die eine Midlife-Crisis bekommen, an einem Burnout erkranken oder an Depressionen leiden.

Laut einer Studie der Wirtschaftswissenschaftler David Blanchflower vom Dartmouth College und Andrew Oswald von der Universität Warwick auf Basis der Daten von zwei Millionen Menschen aus 80 Nationen

ist die Krise in der Lebensmitte zwischen 40 und 50 Jahren ein globales Phänomen, das jeden trifft, unabhängig von Geschlecht, Regionalität oder sozialem Status. Spannend ist nicht nur, wie vielen Menschen es international ähnlich geht, sondern auch, dass die Midlife-Crisis seit Generationen konstant zu sein scheint (die Erhebungen fanden zwischen 1972 und 2006 statt). Auf Basis der Daten der Wissenschaftler hat die Stimmungskurve einen u-förmigen Verlauf. Die Menschen sind also am Anfang und Ende ihres Lebens am glücklichsten, während das Risiko für Depressionen bei einem Alter von 44 Jahren seinen traurigen Höhepunkt hat.

Ist dir die Midlife-Crisis noch ein Begriff, wirst du von der Quarterlife-Crisis möglicherweise noch nie gehört haben. Die Quarterlife-Crisis ist eine psychische Krise, die vor allem bei jungen Erwachsenen im Alter zwischen 21 und 29 Jahren auftritt. Sie ist gekennzeichnet von Unsicherheiten, Zweifel und Orientierungslosigkeit und betrifft vor allem gut ausgebildete Personen, die zum ersten Mal ins Berufsleben einsteigen. Der Begriff wurde 1997 in den USA in Analogie zur Midlife-Crisis geprägt und durch die Autorinnen Abby Wilner und Alexandra Robbins popularisiert. Im Gegensatz zur Midlife-Crisis ist die Quarterlife-Crisis kein kulturübergreifendes Phänomen, sondern tritt primär in modernen westlichen Staaten auf. Der Ausdruck "ich bin lost" ist wahrscheinlich die moderne Interpretation der Quarterlife-Crisis.

Doch nicht nur in der Midlife- oder Quarterlife-Crisis ist das Risiko für eine Depression überdurchschnittlich hoch. Laut einer Studie der DAK ist der Anstieg der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland zwischen 2010 und 2020 um 56 % gestiegen.

Für das Phänomen der Midlife-Crisis gibt es verschiedene Erklärungen. Eine Theorie ist, dass Menschen in der zweiten Lebenshälfte lernen, sich an ihre Stärken und Schwächen anzupassen und ihre unerfüllbaren Lebensziele zu unterdrücken. Eine andere Hypothese besagt, dass glückliche Menschen generell länger leben und dass deshalb im späteren Lebensalter wieder ein stärkerer Anstieg der Stimmungskurve zu vermerken ist. Für die Quarterlife-Crisis ist das Gefühl des zu schnellen Erwachsenwerdens verantwortlich. Durch den Übergang von einer instabilen und offenen

Lebensstruktur in eine sesshafte, produktive Rolle werden junge Erwachsene mit Stress und Überforderung konfrontiert. Für die generelle Zunahme der Erkrankungen an Depressionen sind die allgemeine Steigerung und Beschleunigung im Berufs- sowie Privatleben ausschlaggebend.

Welche Schlussfolgerungen können wir daraus ziehen? Uns fehlen offensichtlich die nötigen Lebenskompetenzen, um mit den Anforderungen unserer Zeit Schritt zu halten. Nachdem wir mit der Schule, Ausbildung oder Universität fertig sind, wird von uns erwartet, dass wir bereit für das Leben sind, nur wird der Aspekt der Selbsterkenntnis in unserer Ausbildung fast gänzlich außen vorgelassen. Keiner bringt uns bei, wie wir erkennen, wer wir eigentlich sind und was wir wirklich wollen. Wir lernen lediglich die fachlichen Kompetenzen für einen Beruf oder bekommen die Idee für einen potenziellen Lebensstil. Doch wer sagt, dass dieser Beruf oder Lifestyle mit unserem Selbst übereinstimmt? Diese Argumentation scheint durch die Midlife-Crisis bestätigt zu werden, oder warum werden Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die auf Basis ihrer Lebenserfahrung eigentlich mit beiden Beinen fest im Leben stehen sollten, plötzlich geplagt von Unsicherheit, Zweifeln und Depressionen? Die Quarterlife-Crisis lässt ähnliche Schlüsse für junge Erwachsene nach der Ausbildung oder dem Studium zu. Auch der generelle Anstieg von Depressionen aufgrund einer allgemeinen Steigerung und Beschleunigung des Lebens deutet darauf hin, dass wir nicht die nötigen Kompetenzen besitzen, um mit dem modernen Leben fertig zu werden, geschweige denn, es adäquat leben zu können.

Mir ging es nach meinem Studium ähnlich und auch in meinem privaten Umfeld konnte ich ähnliche Fälle beobachten - Freunde, die jahrelang aufgrund einer fehlenden Perspektive nicht arbeitsfähig waren, Bekannte, die nach dem plötzlichen Verlust des scheinbar wichtigsten Lebensziels nicht weiterwussten oder Eltern von Freunden, die sich nach jahrelanger Ehe scheiden ließen, weil sie plötzlich das Gefühl hatten, etwas im Leben verpasst zu haben. Nun könnte man argumentieren, dass dies ganz normal, ja ein natürlicher Prozess sei. Wenn ich auch der Meinung bin, dass manche Fehler gemacht werden müssen, um wirklich daraus zu lernen, und

manche Prozesse nicht beschleunigt werden können, habe ich hinsichtlich dieser Thematik eine andere Meinung. Es wird Zeit, dass wir frühzeitig lernen, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen und unser wahres Selbst zu erkennen. Ich möchte damit dem natürlichen Prozess der Persönlichkeitsentwicklung keineswegs vorgreifen oder behaupten, dass wir uns im Laufe unseres Lebens nicht verändern. Ich glaube lediglich, dass wir durch Selbsterkenntnis unnötig lange Phasen des Schmerzes, der Unsicherheit und des Zweifelns vermeiden und uns besser auf das moderne Leben vorbereiten können. Indem wir unser wahres Selbst so früh wie möglich erkennen, kommen wir einem selbstbestimmten, glücklichen und nach eigenen Maßstäben erfolgreichen Leben einen großen Schritt näher.

### **Man kann nicht wirklich wissen, wo man hinwill, wenn man nicht weiß, wo man herkommt**

„Wir alle suchten außerhalb unserer Selbst nach den fehlenden Puzzleteilen – und schauten dabei ohne Ausnahme in die falsche Richtung. Anstatt uns selbst zu finden, verloren wir das Gefühl für unser Selbst.“ Das sind die Worte des amerikanischen Autors Neil Strauss am Ende seines autobiografischen Romans *Die perfekte Masche*. Strauss wurde nach seinem Studium Kulturreporter bei der New York Times und bewegte sich von da an in einer Welt der Privilegierten. Er ging mit Marilyn Manson und Mötley Crüe auf Tour, schrieb Bücher über sie und Stars wie Curt Cobain, Madonna, Tom Cruise oder Orlando Bloom. Obwohl er in seiner Karriere erfolgreich war, hatte sein Leben aus seiner Sicht ein großes Manko: Er hatte einfach keinen Erfolg bei Frauen. In seiner Highschool- und College-Zeit war er ziemlich unsicher was Frauen anging. Sie schüchterten ihn ein. Selbst in seiner Zeit als Kulturreporter bei der New York Times, ausgestattet mit all den Backstage-Ausweisen, brachte er es nicht auf einen einzigen Kuss, außer von Tommy Lee. Er gab die Hoffnung beinahe auf und ging davon aus, dass manche Männer einfach das gewisse Etwas hatten und andere nicht. Doch dann tat sich ihm eine neue Welt auf. Er entdeckte eine bis

dahin kaum bekannte Underground Community aus sogenannten Pick-up-Artists. Männer, die behaupteten, den Schlüssel zum Herz einer jeden Frau zu haben - und solchen, die in ihre Geheimnisse eingeweiht werden wollten. Von da an las Strauss jeden Beitrag in der Community, verschlang Bücher zum Thema Verführung, vernetzte sich mit den größten Pick-Up Artists und ließ sich von ihnen coachen, bis er schließlich selbst zu den besten Aufreißern der Community zählte und Hunderte von Frauen verführt hatte. Obwohl er damit sein scheinbar größtes Ziel erreicht hatte, zog er am Ende seiner Autobiografie einen Schluss, der zum Nachdenken anregt: "Wir alle suchten außerhalb unserer Selbst nach den fehlenden Puzzleteilen - und schauten dabei ohne Ausnahme in die falsche Richtung. Anstatt uns selbst zu finden, verloren wir das Gefühl für unser Selbst."

Strauss ging es wie so vielen von uns: Er hatte in seiner Jugend etwas verpasst und jagte seitdem einem Ziel hinterher, das ihm wie der Heilige Gral vorkam - dem Versprechen von Selbstbestimmung, Glück und Erfolg durch das Meistern der Kunst der Verführung. Doch als er sein Ziel erreichte, bemerkte er, dass es ihn nicht erfüllte. Er hatte die ganze Zeit außerhalb seines Selbst nach den fehlenden Puzzleteilen gesucht, nur um am Ende seiner Reise festzustellen, dass er in die falsche Richtung gegangen war. Anstatt sich selbst zu finden, hatte er das Gefühl für sein Selbst verloren.

Der entscheidende Fehler, den Strauss gemacht hat, ist einer, der uns allen ständig unterläuft. Wir haben im Laufe unseres Lebens scheinbar etwas verpasst, sei es in der Kindheit, Jugend oder auch im frühen Erwachsenenalter. Irgendwann bemerken wir, dass uns dieses Gefühl der verpassten Gelegenheiten einholt und wir stellen uns die Frage: Was wäre wenn? Weil wir uns selbst nicht wirklich kennen und deshalb nie gelernt haben, unsere wahren Bedürfnisse zu verstehen, kommt uns das, was wir scheinbar verpasst haben, unglaublich reizvoll vor. Wir idealisieren diese Vorstellung und setzen alles daran, sie Realität werden zu lassen oder wir resignieren mit dem Gedanken, dass es nun ja zu spät ist und werden verbittert. Dabei bemerken wir nicht, dass es sich bei diesem Ideal häufig um ein Fantasiegebilde handelt. Weil wir unser wahres Selbst nicht kennen, jagen wir einem

falschen Gott hinterher, statt innezuhalten und bewusst zu hinterfragen, ob dieses scheinbar so verlockende Ideal tatsächlich mit unserem Selbst übereinstimmt. In einer Zeit der scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten, ständiger Ablenkungen und Verlockungen ist es umso wichtiger zu wissen, wer wir sind und was wir wirklich wollen. Sonst laufen wir Gefahr, ständig falschen Göttern hinterherzulaufen, Sachen zu kaufen, die wir nicht brauchen und Dinge zu tun, die uns nicht erfüllen. Um den Prozess der Selbsterkenntnis zu durchlaufen, ist es nie zu spät. Je früher wir uns jedoch auf die Reise zu unserem wahren Selbst begeben, desto mehr Leid ersparen wir uns im Lauf unseres Lebens. Es ist wichtig, Erfahrungen und Fehler zu machen, denn nur so lernen wir. Doch was nützt es uns, jahrelang einem scheinbaren Ideal hinterherzujagen, nur um am Ende unseres Lebens zu bemerken, dass wir die ganze Zeit in die falsche Richtung gegangen sind?

Stephen R. Covey hat diese Problematik in seinem Buch Die 7 Wege zur Effektivität - Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg bereits vor Jahren erkannt. Bei seiner Recherche der Populärpsychologie und Selbsthilfe las er Hunderte Bücher zu diesen Themen und entdeckte einen gefährlichen Trend. Die jüngere Erfolgsliteratur der letzten 50 Jahre war oberflächlich und konzentrierte sich viel zu sehr auf einfache Techniken, die schnellen Erfolg oder temporäre Lösungen für schwerwiegende Probleme versprachen - Wie Aspirin, das den Schmerz kurzfristig stillt, aber das tieferliegende Problem unberührt lässt oder eine Droge, die kurzzeitige Euphorie verschafft, aber nicht hilft, die eigentliche Leere im Leben zu beseitigen. Die ältere Erfolgsliteratur der vorangegangenen 150 Jahre hingegen konzentrierte sich vielmehr auf den Charakter eines Menschen, auf Eigenschaften und Werte wie Integrität, Moral, Demut, Geduld, Mut oder Gerechtigkeit - Prinzipien, die ein selbstbestimmtes Leben, anhaltende Zufriedenheit und nachhaltigen Erfolg ermöglichen. Es geht also im ersten Schritt nicht darum, etwas im Außen zu suchen - ein vermeintliches Ziel oder eine Technik für scheinbar schnellen Erfolg - sondern darum, unser Inneres zu erforschen. Erst auf dieser Grundlage erkennen wir unser wahres Selbst und können uns so die richtigen Ziele setzen.

In den 25 Jahren, in denen Covey mit Menschen aus der Wirtschaft, an Universitäten oder bezüglich Familienangelegenheiten zusammengearbeitet hat, begegnete er zahlreichen Personen, die von außen betrachtet enorm erfolgreich waren, jedoch im Inneren zerbrochen schienen. Ihr Selbst schien nicht mit dem übereinzustimmen, was sie nach außen hin verkörperten. Sie hatten Probleme, gesunde, langfristige Beziehungen zu führen und sehnten sich nach innerer Ausgeglichenheit. Ähnliches konnte ich in meinem privaten und beruflichen Umfeld bei Freunden, Kollegen und Kunden beobachten:

**A:** "Ich habe meine beruflichen Ziele erreicht, bin erfolgreich und verdiene viel Geld. Dies hat mich jedoch meine Beziehung und mein Privatleben gekostet. Meine Partnerin hat mich verlassen und meine Freunde sehe ich seit langem so gut wie gar nicht mehr. Inzwischen frage ich mich, ob es das wert war."

**B:** "Ich wollte unbedingt mein Jurastudium abschließen und Anwältin werden. Jahrelang habe ich hart dafür gearbeitet, Nebenjobs gemacht, um mich zu finanzieren und bin irgendwie mit dem ganzen Druck klargekommen. Doch irgendwann hat es mich nicht mehr so erfüllt, wie ursprünglich gedacht. Den anderen Studenten schien das viele Lernen außerdem so viel leichter zu fallen als mir. Als ich im zweiten Staatsexamen schließlich durchfiel, war der Traum für mich vorbei. Seitdem fühle ich mich leer und antriebslos, aber irgendwie auch erleichtert. Ich weiß nicht, was ich jetzt mit meinem Leben anfangen soll."

**C:** "Ich bin seit Jahren mit meinem Freund zusammen und eigentlich läuft auch alles ganz gut, aber ich frage mich, ob es da nicht noch mehr gibt. Ich dachte immer, eine langfristige Beziehung ist das, was ich will, aber inzwischen bin ich mir da nicht mehr so sicher. Er ist mein erster Freund und ich habe das Gefühl, dass ich etwas verpasst habe, vor allem, wenn meine Freundinnen von ihren Abenteuern mit Männern auf Reisen oder Partys erzählen. Ständig denke ich an all die Möglichkeiten, die ich ohne ihn hätte. Soll ich deshalb Schluss machen? Aber was, wenn er die Liebe

meines Lebens ist und ich das nur nicht erkenne? Ich weiß wirklich nicht, was ich machen soll.”

**D:** “Ich bin enorm beschäftigt. Wenn ich nicht gerade arbeite, unternehme ich etwas mit Freunden, gehe auf Reisen oder trainiere im Fitnessstudio. Eigentlich habe ich kaum eine freie Minute für mich. Oft fühle ich mich müde und ausgelaugt. Manchmal frage ich mich, warum ich mir ständig so viel aufbürde. Es zwingt mich ja keiner. Ich kann schlecht schlafen und habe das Gefühl, als würde ich vor etwas davonlaufen, so als würde ich jede freie Minute ausfüllen, nur um mich nicht mit mir selbst beschäftigen zu müssen. Wenn ich mal Zeit habe, plane ich meistens schon etwas Neues. Ich habe das Gefühl, langsam auszubrennen, schaffe es aber nicht, mal eine Pause zu machen und mein Leben zu ändern.”

**E:** “Ich habe mich schon in drei verschiedenen Fitnessstudios angemeldet. Ich möchte wirklich in Form kommen, Muskeln aufzubauen und etwas Fett verlieren, aber ich schaffe es einfach nicht, dranzubleiben. Am Anfang bin ich immer hoch motiviert, trainiere für einige Wochen, manchmal sogar über Monate vier oder fünf Mal pro Woche, aber irgendwann verlässt mich meine Motivation. Dann gehe ich Monate lang gar nicht mehr, die Muskeln, die ich aufgebaut habe, verschwinden und ich nehme wieder zu. Ich schaffe es einfach nicht, mich aufzuraffen und das Training konsequent durchzuziehen.”

**F:** “Alle meine Freunde sind erfolgreich in dem, was sie tun, nur bei mir geht es irgendwie nicht voran. Ich gebe mir wirklich Mühe, mich für sie zu freuen. Insgeheim bin ich aber neidisch auf sie. Ich hasse sie dafür, dass es ihnen so gut geht und nur bei mir immer alles schiefläuft. Was habe ich getan, dass mir das Leben solche Steine in den Weg legt? Habe ich in einem früheren Leben etwas verbrochen, um nun so bestraft zu werden? Ich habe das Gefühl, dass ich langsam verbittert werde. Irgendwie weiß ich auch, dass meine negative Einstellung der Grund dafür sein könnte, dass ich nicht vorankomme. Ich weiß aber wirklich nicht, wie ich mich ändern soll.”