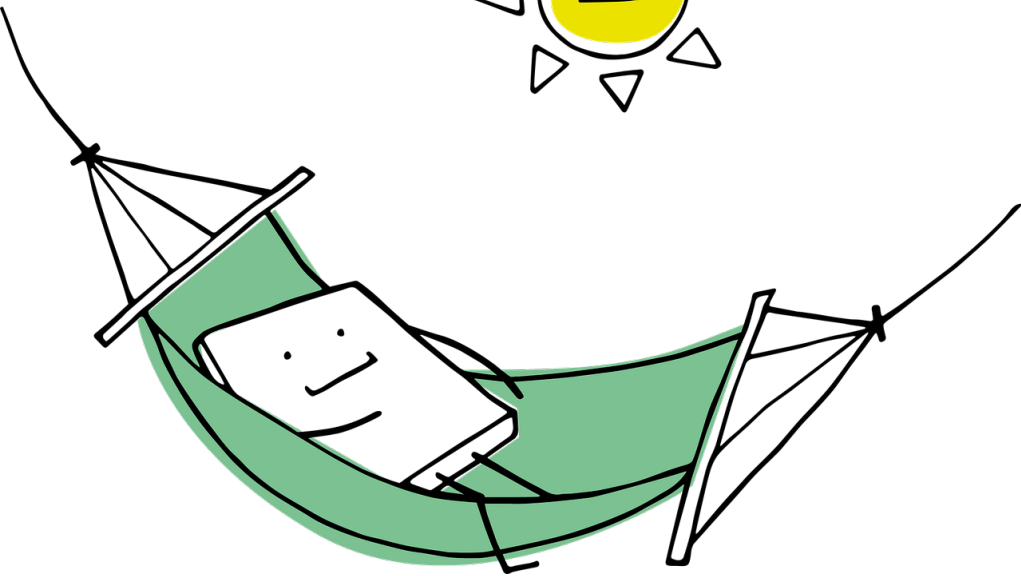
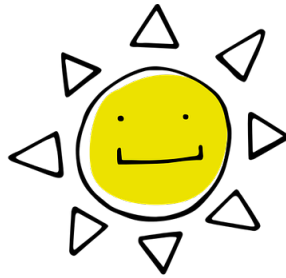


# Chill mal

*Leben ist Ansichtssache*



Yücel Yanaz

## Täglich nur eine Seite für mehr Gelassenheit, Erfolg und Effektivität in Deinem Leben.

Kennst Du das? Du nimmst Dir vor, jeden Abend vor dem Schlafen gehen noch eine halbe Stunde in einem Buch zu lesen. Weil Du weißt, dass Lesen wichtig ist und Dich voranbringt. Doch schon nach ein paar Seiten fallen Dir die Augen zu und Du schläfst tief und fest. Nach ein paar Tagen weißt Du nicht mehr, was Du gelesen hast und fängst das Buch nochmals von vorne an. Und das machst Du dann 2–3 Mal, bis Du nach 2 Monaten das Buch wieder zurück ins Regal legst, weil Du schon ein anderes Buch hast, das Du unbedingt lesen möchtest. Das Spiel beginnt von Neuem.

Das Buch “Chill mal” ist anders. Du musst nicht das ganze Buch lesen, um am Ende die eine große Lehre daraus zu ziehen. Jedes Kapitel steht auf einer eigenen Seite und birgt eigene Weisheiten in sich und kann innerhalb von wenigen Minuten durchgelesen werden. Du kannst das Buch von Anfang bis zum Schluss lesen. Du kannst aber auch kreuz und quer springen. Wie es Dir besser gefällt. Eine Seite pro Tag reicht, um gelassener und effektiver zu werden. Ob im Beruf, Sport oder im Umgang mit Freunden und Familie.

Die Lehren in diesem Buch sind nicht neu - sie sind uralt. Und sie sind leicht zu verstehen. Aber es gibt einen Unterschied, ob wir etwas verstehen oder auch tatsächlich können.

Das Buch ist leicht zu verstehen, aber schwer in der Umsetzung. Denn wir haben uns so sehr an alte Abläufe und Glaubenssätze gewöhnt, dass wir immer wieder zurückfallen in alte Muster und Verhaltensweisen.

Oft sehen wir nicht einmal, dass uns unsere unbewussten Verhaltensmuster immer wieder sabotieren und vom gewünschten Erfolg abhalten. Wie ein Fisch, der das Wasser um sich herum nicht sieht.

Und dennoch: Yücel Yanaz ist sich sicher, dass wir alles lernen und ändern können, was wir wollen. Dazu braucht es nur eine Seite täglich.



Nach dem Abitur trat Yücel Yanaz mit 19 Jahren in die Werbewelt ein und arbeitete sich hoch bis zum Marketingleiter eines internationalen Distributors in der IT-Branche. Dabei befolgte er alle Ratgeber für Motivation, Disziplin, Kommunikation und Verkauf und konnte recht schnell, große Erfolge feiern. Und dennoch kam es anders, als er es sich gewünscht hatte.

Mit 38 Jahren wurde ihm inmitten seiner schwersten finanziellen Krise plötzlich klar, dass unbewusste Glaubenssätze ihn davon abhielten, sein Vermögen, seine Gesundheit und seine Familie und Freundschaften zu genießen. Immer wieder durchkreuzten „unerwartete Rückschläge“ seine Pläne, sodass er seine hart erarbeiteten Fortschritte verlor und immer wieder bei Null beginnen musste.

Erst als er erkannte, dass er unbewusst seinen Erfolg sabotierte, machte er sich auf die Suche nach den wahren Ursachen für Glück, Erfolg und Zufriedenheit. Er lernte, dass jede Medaille immer zwei Seiten hat, eine helle und eine dunkle. Immer. Wir müssen nur lernen, inmitten von schweren Zeiten auch die helle Seite erkennen zu können. Und in Zeiten von Glück und Überfluss nicht der menschlichen Gier zum Opfer zu fallen.

Dieses Buch kann Dir helfen, die Geschehnisse in Deinem Leben rational zu beobachten und dann bewusst eine Entscheidung zu treffen, die Dir am nützlichsten ist, anstatt sich von unbewussten Verhaltensmustern immer wieder in die Scheiße reiten zu lassen. Du gewinnst wieder die Kontrolle über Dein Leben. Schritt für Schritt. Seite für Seite.

Also: Chill mal – denn Leben ist Ansichtssache.

© 2022 Yücel Yanaz

Herausgeber: Yücel Yanaz

Autor: Yücel Yanaz

Umschlaggestaltung, Illustration: YANAZ Consulting

Lektorat, Korrektorat: Yücel Yanaz

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN: 978-3-347-14737-9 (Softcover/Paperback)

ISBN: 978-3-347-14738-6 (Hardcover)

ISBN: 978-3-347-14739-3 (E-Book)

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.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Verlag: tredition € 12,99 [D]

ISBN 978-3-347-14737-9



9783347147379

# Inhaltsübersicht:

Seite

Kapitel 0	
Vorwort .....	7
Kapitel 1	
Erkenntnisse .....	11
Kapitel 2	
Leidenschaft und Gefühle .....	43
Kapitel 3	
Achtsamkeit .....	73
Kapitel 4	
Denken ohne Vorurteile .....	105
Kapitel 5	
Vom mutigen Handeln .....	137
Kapitel 6	
Probleme lösen .....	169
Kapitel 7	
Pflicht .....	201
Kapitel 8	
Sei pragmatisch .....	233
Kapitel 9	
Werde stärker und belastbarer .....	265
Kapitel 10	
Bewahre Deine Tugenden und Werte .....	297
Kapitel 11	
Wir bestimmen unser Schicksal selbst .....	329
Kapitel 12	
Der Tod erinnert uns daran zu leben .....	361

---

## VORWORT

---

Irgendwann stellen wir uns alle die Frage nach dem Glücklichsein. Sind wir mit dem, was wir sind, was wir tun und was wir haben glücklich? Wenn ja, für wie lange. Wenn nein, warum nicht.

Manche stellen sich diese Frage schon recht früh. Andere erst, wenn sie eine lebensbedrohende Krankheit oder Unfall erwischt und wiederum andere, wenn sie wissen, dass ihr letztes Stündlein geschlagen hat.

Viele glauben, wenn sie erst einmal Abteilungsleiter oder Geschäftsführer sind, dann werden sie glücklich sein. Schauspieler glauben, wenn sie den einen Oscar bekommen, dann sind sie glücklich. Oder Sportler, wenn sie eine Medaille bei Olympia gewinnen. Keine Frage, das sind alles tolle Ziele. Aber kein Garant für Glück. Ganz im Gegenteil. Nach dem Erreichen der erstrebten Ziele stellen die meisten fest, dass sie immer noch das Gefühl einer gewissen Leere in sich verspüren. Dann waren all die Jahre harter Arbeit und Entbehrungen umsonst?

Nicht ganz. Es bleibt uns immer noch die Entscheidung, wie wir über eine Situation denken und fühlen möchten. Ja, richtig. Wir bestimmen, was wir denken und fühlen wollen. Nicht irgendjemand da draußen. Nicht der Politiker, nicht die Eltern und auch kein Chef der Welt, kann Dir Deine Gedanken vorbestimmen.

Das ist zum einen eine schlechte Nachricht für all diejenigen, die gerne die Schuld für ihr Versagen bei anderen suchen. Zum anderen dennoch eine gute Nachricht, da wir ab dem Zeitpunkt, an dem wir volle Verantwortung für unser Leben übernehmen, die Sache zum Guten drehen können. Wir haben es selbst in der Hand.

Immer mehr Menschen haben sich auf die Reise nach innen gemacht. Sie wollen wissen, warum sie auf dieser Welt sind. Warum sie so sind, wie sie sind. Und wie sie etwas daran ändern können.

Dieses Buch habe ich für all diejenigen geschrieben, die glauben, keine Zeit zum Lesen zu haben oder schlichtweg nicht gerne lesen. Deshalb steht jede Seite für sich und birgt eine eigene Wahrheit in sich. Mit nur

---

5 Minuten pro Tag kannst Du Stück für Stück die Kontrolle über Dein Leben zurückgewinnen.

Diese Weisheiten sind nicht neu. Sie sind teilweise uralt und werden von vielen Gelehrten dieser Welt weitergegeben. Du entscheidest, wieviel Du lesen möchtest. Alles liegt in Deiner Hand.

Viele Menschen sind zu sehr damit beschäftigt, ein erfülltes Leben haben zu wollen, dass sie gar nicht merken, dass es gerade an ihnen vorbeizieht.

Das moderne Leben mit Internet, Massenmedien und Netflix bietet uns scheinbar unendlich viele Möglichkeiten, um unser Leben attraktiver zu gestalten. Nur allzu leicht lassen wir uns von diesen Angeboten verführen in der Annahme, noch mehr Leben zu genießen, wenn wir uns nur genügend von diesen Ablenkungen reinziehen. Ein fataler Irrtum, bis man irgendwann aufwacht und sich fragt: Wo ist mein Leben hin? Erst wenn es fast zu spät ist, kommen manche doch noch auf die wichtigste Frage unseres Lebens: Was will ich? Und wofür bin ich auf dieser Welt?

Die gute Nachricht ist, wir müssen nicht warten, bis unser Leben am Abgrund steht. Wir können uns diese Lebens-Frage jeden Tag stellen. Dieses Buch drückt mächtig auf die Bremse und führt Dich wieder zurück zur eigentlichen Frage, die Du Dir täglich stellen solltest: Wie sieht Dein ideales Leben aus?

Dieses Buch räumt mit dem Mythos auf, dass wir nur glücklich sein können, wenn wir beschäftigt sind. Es gibt Dir die Gelassenheit zurück, die Dinge hinzunehmen, die Du nicht ändern kannst. Es macht Mut, Dinge zu ändern, die Du ändern kannst. Und Du wirst für Dich die Entscheidung selbst treffen können, was Dir im Leben wichtig ist und was Du getrost und ohne Reue loslassen kannst.

Bist Du bereit, Dinge zu hinterfragen und alte Gedanken, Emotionen und Gewohnheiten loszulassen? Dieses Buch kann Dein wertvollster Begleiter sein.

Kapitel 1:

# Erkenntnisse



## DEINE ENTSCHEIDUNG

---

**K**onzentriere Dich auf das, was Du jetzt & heute beeinflussen kannst. Sich über das Wetter oder etwas in Deiner Vergangenheit aufzuregen, bringt Dich nicht weiter. Wer was wann gesagt hat, geht Dich nichts an, selbst wenn sie über Dich sprechen.

Überlege stattdessen, welche Möglichkeiten Du jetzt gerade in diesem Moment hast. Was einmal war oder irgendwann mal (vielleicht) sein wird, kannst Du nicht beeinflussen. Mache das, was Du kannst, dort wo Du gerade bist, mit dem was Du hast.

## **WARUM BIST DU AUF DIESER WELT?**

---

**H**at Dich schon mal jemand gefragt, wer Du bist und woher Du kommst? Die meisten sagen dann ihren Namen und den Ort oder das Land von dem sie hergezogen sind.

Nimm Dir doch mal die Zeit, um diese Fragen noch tiefer zu beantworten. Wer bist Du wirklich? Warum bist Du hier auf dieser Welt? Was könnte der Grund dafür sein, dass Dich das Universum zu dieser Zeit auf diese Erde gebracht hat? Hast Du eine bestimmte Aufgabe, die nur Du erfüllen kannst?

Über solche Dinge nachzudenken, kann sehr beruhigend sein, weil Deine Seele dann weiß, dass Du Dich gerade um die wichtigste Sache kümmerst, die ein Mensch tun kann. Um Dich selbst.

## **FREIHEIT BEDEUTET, VERZICHTEN ZU KÖNNEN**

---

**K**önntest Du heute aus dem Haus gehen, ohne Dein Handy mitzunehmen? Brauchst Du morgens wirklich erst einen Kaffee, um wach zu werden. Musst Du abends noch den Fernseher anschalten, um runterzukommen? Wie oft checkst Du Deine E-Mails?

Viele glauben ja, dass Abhängigkeit nur etwas mit Drogen oder Alkohol zu tun hat. Aber das stimmt nicht. Es gibt viele Arten von Abhängigkeiten, weil wir glauben, nicht darauf verzichten zu können, oder denken, ein bisschen von etwas Schlechtem kann ja nicht schaden.

Sobald es Dir egal ist, ob Du etwas tust oder nicht, ob Du etwas hast doch nicht, bist Du wirklich frei. Wir können jeden Tag üben, auf etwas zu verzichten. Und gewinnen so Schritt für Schritt unsere wahre Freiheit zurück.

## CHILL DEIN LEBEN

---

**N**icht alles, was schlecht aussieht, muss auch schlecht sein. Niemand mag Probleme, Ärger, Stress. Am liebsten hätten wir alle gerne ein gehilltes Leben ohne Mühe, Anstrengung oder Sorgen.

Aber jede Medaille im Leben hat immer zwei Seiten. Immer. Du entscheidest, welche Seite Du sehen möchtest. Wenn Dein Auto kaputt geht, kannst Du Dich ärgern oder es als Zeichen sehen, endlich Dein Traumauto zu kaufen. Dir wurde gekündigt? Prima. Du kannst Dir jetzt überlegen, was Du wirklich mit Deinem Leben anfangen möchtest. Du hast Dir das Bein gebrochen und kannst nicht in den geplanten Urlaub fliegen? Prima, endlich hast Du die Zeit, die Bücher zu lesen, die Du schon so lange im Regal stehen hast. Viele ungewollte Fehler in der Medizin und der Forschung haben sich später als absoluten Glücksfall für die Menschheit rausgestellt.

Frage Dich immer: Was ist gut an dem Problem? Oder auch: Was könnte gut daran sein. Versuche, die helle Seite zu entdecken und Du wirst sehen, dass viele Fehler oder Probleme auch etwas Gutes an sich haben. Es gibt dazu einen netten Spruch: "Wenn es regnet, lächele ich. Denn wenn ich nicht lächeln würde, würde es trotzdem regnen."

## **GEHE DU DEINEN WEG**

---

**D**er sicherste Weg ins Unglück ist, der Meinung der breiten Masse zu vertrauen. Sich ständig mit anderen zu vergleichen und so sein wollen wie ein anderer. Das führt Dich schnell und sicher ins Verderben.

Vertraue Dir selbst und gehe Deinen eigenen Weg. Dazu musst Du nur wissen, was Dein Ziel ist. Wie soll es sein, wenn Du am Ende Deines Weges bist? Sobald Du Dein Ziel glasklar vor Augen hast, ist es Dir egal, ob Dich andere akzeptieren oder ablehnen.

## **HANDELN LÄSST DEINE ANGST VERSCHWINDEN**

---

**W**enn wir Kinder oder Jugendliche beobachten, wie sie eine Aufgabe nur halbherzig oder mit halber Kraft erledigen, erkennen wir, dass sie nicht zu blöd für die Aufgabe sind, sondern einfach Angst haben, zu versagen und deswegen herumalbern und so tun, als ob sie sich gar nicht anstrengen würden. Diese Angst hält sie davor zurück, ihr Bestes zu geben und haben damit die Ausrede: "Wenn ich gewollt hätte und mich wirklich angestrengt hätte, hätte ich es auch geschafft."

Die Tragödie an diesem Verhalten ist, dass wir als Erwachsene genauso weitermachen. Wir lassen Raum für Entschuldigungen und Ausreden. Aus Angst zu versagen (oder nicht gut genug zu sein), geben wir uns einer Sache nicht zu Einhundert Prozent hin. Denn wir wollen nicht der/die Schuldige sein, wenn es nicht klappt. Wir wollen die Schuld abgeben. An Eltern. An den Staat. An die Wirtschaft. Nur nicht uns selbst.

Aber weißt Du was? Es ist egal, wer Schuld hat. Das interessiert niemanden. Wirklich niemanden. Fang einfach an und sieh', wie weit Du kommst. Sehe es wie ein großes Spiel. Ja, Du kannst ein Spiel auch mal verlieren. Aber Du kannst auch jederzeit ein neues Spiel beginnen.

## **DU ENTSCHEIDEST - IMMER**

---

**E**s ist egal, wo Du im Moment stehst. Ob Du völlig pleite und deprimiert bist. Oder ob Du so viele Erfolg hast, dass es Dir schon zu viel wird.

Egal wo Dich Dein Leben hinführt. Es gibt nur eine einzige Sache, die du tun kannst: Dich auf das zu konzentrieren, was Du beeinflussen kannst. Schimpfe nicht auf das Schicksal oder die Umstände. Denke nicht zu viel darüber nach, was gewesen wäre wenn. Was kannst Du jetzt in diesem Augenblick tun? Wie möchtest Du jetzt denken oder fühlen?

Es ist alles nur eine Entscheidung. Es spielt keine Rolle, wo Du stehst im Leben. Du entscheidest, was Du daraus machst. Wer das wirklich tief verstanden hat, ist frei.

## LIEBER DAS WICHTIGE VERTIEFEN

---

Von erfolgreichen Menschen wissen wir, dass sie viel lesen und kontinuierlich lernen, um weiter zu wachsen. Die meisten haben eine große Bibliothek zuhause, und sie nehmen sich die Zeit, auch mehrere Seminare im Jahr zu besuchen.

Das wahre Geheimnis von Glück & Erfolg besteht aber nicht darin, ein Buch nach dem anderen zu lesen oder von einem Seminar zu nächsten zu reisen, um noch mehr Wissen anzuhäufen.

Das Wichtigste am Lernen ist, die wichtigen Lehren und Erkenntnisse öfters zu wiederholen, um damit ein immer tieferes Verständnis für die Zusammenhänge des Lebens zu bekommen. Es geht nicht darum, immer mehr zu wissen, sondern immer tiefer zu verstehen. Höre nicht auf, ein bestimmtes Thema in Deinem Leben zu ergründen, nachdem Du ein oder zwei Bücher darüber gelesen hast.

Wiederhole lieber die für Dich wichtigen Themen immer wieder und Du wirst ein immer tieferes Verständnis erlangen. Geb Dich nicht an der Oberfläche zufrieden. Tauche ganz in die Materie ein und es werden sich Dir große Welten eröffnen.



## **MACH EINFACH**

---

Jede Aufgabe erfordert Entscheidungen. Selbst wenn Du morgens aufstehst, entscheidest Du Dich, ob Du Dich zuerst anziehst oder vorher noch einen Kaffee trinkst. Du kannst dann stundenlang darüber nachdenken, was wäre wenn dieses oder jenes wäre. Aber zu viel Nachdenken bringt Dich nicht weiter. Du wärst wie gelähmt, wenn Du keine Entscheidungen treffen würdest. Erledige einfach das, was jetzt im Moment getan werden muss. Du wirst eh nie erfahren, wie es gewesen wäre, hättest Du Dich anders entschieden. Hätte, hätte Fahrradkette...

Das Leben ist eine Aneinanderreihung von Entscheidungen und anschließenden Handlungen. Tue, was Du tun kannst, in der bestmöglichen Art und Weise, die Dir im Augenblick zur Verfügung steht und denke nicht zu sehr über was wäre wenn nach. Sonst kommst Du nie voran.

## SEI MAL LEISE

---

Viele Menschen sind permanent beschäftigt und glauben, das sei das Leben. Dabei merken Sie gar nicht, dass sie in ihrem eigenen System gefangen sind. Bis irgendwann der große Knall kommt und sie keine Energie mehr fürs Leben haben oder keinen Sinn mehr darin sehen, was sie tun.

Wir müssen ab und zu leise sein, um innezuhalten und uns Gedanken darüber machen, wie unser ideales Leben aussehen könnte. Dabei hilft es auch, sich Gedanken über den Tod zu machen. Denn dieser Tag wird irgendwann einmal kommen. Ob wir wollen oder nicht.

Was für ein Leben willst Du einmal gelebt haben? Wofür soll es stehen? An welche Taten sollen sich die Menschen nach Dir erinnern. Komischerweise geben uns Gedanken an den Tod wieder neue Energie und unserem Leben einen Sinn. Unwichtige Dinge treten in den Hintergrund und Dinge, über die wir uns vorher noch geärgert haben und uns Lebensenergie abgesaugt haben, scheinen so winzig klein und unbedeutend, dass wir nur noch über sie lachen können. Über den Tod nachzudenken kann wie Medizin für Dein Leben wirken. Probiere es aus.

## WAHRE STÄRKE

---

Für viele bedeutet Stärke, dass man seinem Gegner, seinem Kind oder dem Mitarbeiter mal so richtig die Meinung sagt, indem man ihn anschreit, beschimpft, die Türe zuknallt oder etwas im Raum kaputt schlägt (im schlimmsten Fall den Gegner). Viele verwechseln diese Wut mit Stärke. Sie glauben, wenn sie den anderen als Depp (oder Schlimmeres) beschimpfen oder anschreien, dass sie damit ihre Stärke demonstrieren und den anderen besiegen oder “in seine Schranken” weist.

Aber Wut, Beleidigungen oder andere gar zu schlagen ist keine Stärke. Das hat aber auch gar nichts mit Männlichkeit zu tun. Das ist Schwäche. Armselige, feige Schwäche, die man unter dem Deckmantel der Empörung verstecken möchte. Das eigene Ego will sagen können: “Das hast Du aber fein gemacht. Dieses wehrlose, von Dir abhängige Opfer mal so richtig runterzudrücken.”

Wahre Stärke zeigst Du, wenn Du auf Provokationen gelassen reagieren kannst und Dein zivilisiertes Verhalten beibehältst. Wenn Du dem anderen signalisierst: “Du hast nicht die Macht, mich in Wut zu bringen.” Damit wirst Du auch weniger angreifbar für andere, die Dich ärgern wollen. Eine starke Persönlichkeit gibt ihrer Wut oder ihrem Ärger nicht nach, sondern beweist durch (innere) Stärke, dass sie mutig und ausdauernd ist. Im Gegenteil zu den Jammerlappen, die sich ständig beschweren. Stärke bedeutet, dass man sich selbst unter Kontrolle halten kann und nicht auf äußere Umstände oder Provokationen reagiert. Du zeigst dann Deine größte Stärke, wenn Du nie wütend wirst oder Dich nicht verunsichern lässt. Lass’ Dich nicht von Deinen Gefühlen leiten.

## ÜBERNIMM WIEDER DIE KONTROLLE

---

**K**ennst Du Menschen, bei denen es kein Mittelmaß zu geben scheint? Entweder hüpfen sie vor lauter Freude singend durch das Zimmer oder Büro und wollen am liebsten jeden dazu "zwingen", ebenfalls gut drauf zu sein. Oder sie sind deprimiert, schlecht gelaunt und würden sich am liebsten unter einer Decke verkriechen, um mit niemandem mehr sprechen zu müssen. Entweder ist alles super geil oder alles super scheiße. Kennst Du solche Leute? Diese Menschen sind ziemlich anstrengend, stimmt's? Du weißt nie, woran Du gerade bei ihnen bist, weil sie sich durch ihre Impulse steuern lassen.

Wäre es da nicht schön, sie hätten eine Art Filter, durch den sie ihre positiven und negativen Gefühle erst einmal durchschicken, um anschließend selbst entscheiden zu können, wie sie auf bestimmte Ereignisse reagieren wollen, anstatt sich von ihren spontanen Impulsen mitreißen zu lassen?

Diesen Filter gibt es tatsächlich: Es ist die Gerechtigkeit, der Verstand und die Antwort auf die Frage: Was würde jetzt ein weiser Mensch in dieser Situation tun?

Kurz gesagt: Wenn wir vor unserer Reaktion kurz innehalten und erst einmal denken bevor wir handeln, gewinnen wir mehr und mehr die Kontrolle über unsere Impulse. Wir sind ihnen nicht schutzlos ausgeliefert.

Auch wenn manche Menschen das als Stärke sehen und behaupten: "Ich bin halt temperamentvoll und impulsiv. Das ist meine große Stärke."

Aber in Wahrheit ist das keine Stärke, sondern bloß eine Ausrede, seinen Geist nicht anstrengen zu müssen und seinen Verstand disziplinosich selbst zu überlassen. Wahre Stärke bedeutet, sich nicht von seinen Impulsen kontrollieren zu lassen. Wer hat bei Dir die Kontrolle? Dein Verstand oder Deine Impulse?

## **SUCHE NICHT NACH PROBLEMEN**

---

**W**en wir Probleme haben, dürfen wir uns nicht davor drücken, diese in bestmöglicher Weise und so schnell als irgendmöglich zu lösen. Niemand der ein bisschen Verantwortungsbewusstsein in sich hat, sollte Problemen aus dem Weg gehen und so tun, als würden diese sich von alleine lösen.

Aber – und das ist ein großer Unterschied zu geistig reifen oder unreifen Persönlichkeiten – wir sollten keine Probleme suchen, wo es gar keine gibt. Es gibt solche Menschen, die ständig im Kampf mit irgendetwas oder irgendetwem sein müssen. Sie können es nicht genießen, auch mal keine Probleme zu haben. Uns so suchen sie sich ständig neue Herausforderungen oder Probleme, um von sich selbst abgelenkt zu sein. Sie haben dann Angst vor der Stille.

Das ist nicht nur ziemlich anstrengend, sondern hält dich davon ab, auch glücklich zu sein. Kampf ja, aber nur wenn es sein muss.

## WOVOR DU WEGLÄUFST, HOLT DICH WIEDER EIN

---

Von Zeit zu Zeit haben wir Menschen Angst. Angst zu versagen. Angst, nicht geliebt zu werden. Oder Angst, dass uns ein Geschäftspartner betrügen könnte. Und aus Angst vor diesen Dingen, tun wir oft genau das, was zur Katastrophe führt. Wenn wir ständig daran denken, dass etwas schief gehen könnte, geben wir unnötigerweise Energie in diese negativen Gedanken und es wird tatsächlich passieren.

Um geliebt zu werden, tun wir oft viel zu viel für andere, sodass genau das Gegenteil eintritt: Die Menschen fühlen sich von uns eingeengt oder manipuliert, sodass sie sich von uns entfernen, obwohl wir eigentlich das Gegenteil wollten.

Wer Angst hat, von einem Geschäftspartner betrogen zu werden, tut meist den ersten Schritt, um ihm zuvorzukommen. Keine gute Idee. Denn er wird sich jetzt auch rächen wollen und bei der nächsten Gelegenheit Dich übers Ohr hauen wollen. Uns bleibt eigentlich nichts anderes übrig, als uns selbst zu gestehen: Ja, ich habe Angst. Aber ich werde nicht mehr vor ihr weglaufen.

Akzeptieren wir Angst einfach als Hinweis des Lebens, dass gewisse Wünsche noch unerfüllt sind. Wir brauchen nicht vor ihr weglaufen. Sie holt uns sowieso wieder ein.

## HEUTE NICHT

---

**H**ast Du schon einmal etwas getan, das Du gleich im Anschluss bitter bereut hast? Viele kennen das Gefühl bei einer Diät. Wir nehmen uns vor, auf Süßigkeiten zu verzichten, um endlich wieder in den Spiegel schauen zu können. Doch kaum steht ein Stück Kuchen vor uns, denken wir nur noch daran, wie schön es wäre, dieses klitzekleine Stück zu essen. Ein Mini-Stück wird ja wohl nichts ausmachen.

Und genau in diesem Moment, wenn wir kurz davor sind, dem Genuss nachzugeben, um das schöne Gefühl zu genießen, sollten wir eine kurze Pause machen und gedanklich vorspulen. "Welches Gefühl werde ich haben, nachdem der Kuchen aufgegessen sein wird?" Wir werden es bereuen und uns dafür hassen. Wir werden uns als Idiot, Schwächling, Taugenichts in Gedanken selbst beschimpfen.

Und dann frage Dich: "Will ich wirklich dieses eklige Gefühl haben, ein Verlierer zu sein ohne Selbstachtung? Will ich mich nachher wirklich dafür hassen und schwach fühlen?"

Noch ist ja nichts passiert. Der Kuchen steht immer noch vor Dir und Du kannst sagen: "Nein, danke. Heute nicht."

## **MACH ES EINFACH**

---

**M**anchmal ärgern wir uns über Kleinigkeiten und versauen uns damit den ganzen Tag. Wenn Du mal wieder Deinen Sohn bittest, kurz den Müll runterzutragen und er von seiner Playstation nicht wegkommt. Dann kannst Du Dich an ihm rächen und einen Vortrag halten. Du kannst auch versuchen, ihm ein schlechtes Gewissen einreden zu wollen, indem Du aufzählst, was Du schon alles für ihn getan hast. Du kannst Dich mit der Kleinigkeit den ganzen Tag beschäftigen. Schließlich geht es hier ums Prinzip.

Oder Du packst den vollen Müllbeutel, gehst runter und wirfst ihn in die Mülltonne. Das dauert insgesamt keine zwei Minuten und Du kannst Dich wieder den wichtigeren Dingen im Leben widmen, anstatt Dich von Deinem Ego verführen zu lassen indem Du versuchst, Recht haben zu wollen.

Anstatt uns über Dinge aufzuregen, die wir nicht machen wollen, sollten wir gar nicht so lange darüber nachdenken. Einfach Augen zu und machen. Zack. Fertig.



## **DIE WENN-DANN-FALLE**

---

**W**enn ich das neue Auto habe, dann bin ich glücklich. Wenn ich erst mal 1 Mio. € besitze, dann bin ich glücklich. Wenn ich erst mal meinen Abschluss habe, dann bin ich glücklich. Zu viele Menschen sitzen in dieser Wenn-Dann-Falle. Sie glauben, wenn sie erst einmal etwas in der Zukunft haben oder tun können, dann werden sie glücklich. Und so warten viele Menschen, bis sie alt und schrumpelig sind auf etwas, das sich glücklich machen soll. Aber das wird nicht eintreten. Niemals.

Du kannst Dir das vorstellen wie mit dem Horizont: Man läuft und läuft und läuft, erreicht ihn aber trotzdem nie.

Wir können nicht glücklich sein, wenn wir uns nach etwas sehnen, das wir nicht haben. Wenn Du Dir etwas sehnlichst wünschst, fühlst Du in dem Moment einen Mangel, den Du dann ja auch beseitigen möchtest. Du kannst dann unmöglich glücklich sein. Ich glaube, wir brauchen schon von Zeit zu Zeit dieses Gefühl von Mangel, um etwas Neues zu beginnen und voranzukommen. Aber wir können uns jederzeit dazu entscheiden, glücklich zu sein. Am einfachsten geht das, indem wir dankbar sind und uns vor Augen führen, was wir alles haben, tun können und sind. Dankbarkeit bringt Dich aus dem Mangeldenken heraus.

## RECHTFERTIGE DICH NICHT

---

**H**at Dich schon mal jemand kritisiert wegen einer Sache, die er an Dir nicht gut findet? Sei es Deine Arbeit, Dein Benehmen in feiner Gesellschaft oder etwas was Du gesagt hast? Die meisten Menschen reagieren auf Kritik damit, dass sie dem anderen erklären wollen, warum sie etwas auf diese Weise getan oder gesagt haben.

Aber sobald Du anfängst, Dich zu rechtfertigen, fühlt sich der Kritiker im Recht und Du begibst Dich selbst in die Rolle des Schwächeren. Probiere das nächste Mal, wenn Dich jemand kritisieren möchte, einfach gar nicht darauf zu reagieren. Oder antworte nur mit einem knappen "Aha" oder "Na dann". Selbst wenn der andere tatsächlich Recht haben sollte, nimm die Kritik nicht an, indem Du Deinen Standpunkt versuchst zu verteidigen. Wer verteidigt, steht unter Druck. Wer unter Druck steht, macht Fehler.

Wenn Dir jemand ein Geschenk machen möchte und Du nimmst es nicht an, gehört es immer noch dem Schenkenden. Genauso geht es uns mit Kritik, Beleidigungen oder Schuldzuweisungen. Du musst sie nicht annehmen.

## **MACH' DOCH, WAS DU WILLST**

---

**E**verybody's Darling ist everybody's Depp. Wenn Du versuchst, es jedem Recht zu machen, wirst Du es am Ende niemandem Recht machen. Ganz besonders Dir selbst nicht. Du wirst eines Tages aufwachen und Dich fragen, wofür Du eigentlich lebst. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Du weißt, was Du willst. Kenne Deine Werte und lasse Dich von anderen nicht mitreißen.

Das Komische ist, je mehr Du Deinen eigenen Regeln folgst, desto attraktiver wirst Du auch für andere sein. Du strahlst dann eine Sicherheit aus, nach der sich viele Menschen sehnen. Wer es also jedem Recht machen möchte, wird am Ende alleine dastehen. Wer sich und seinen Werten treu bleibt, dem folgen auch andere gerne.

Außerdem ist es doch viel zu anstrengend, einmal nach links und gleich darauf nach rechts zu springen. Konzentriere Dich ganz auf Dich selbst und staune, was passiert.

## PROBLEME MACHEN UNS STÄRKER

---

**W**ir Menschen mögen keine Probleme. Weil sie unangenehm sind, weh tun, Schmerzen erzeugen. Und alles was Schmerz verursacht, wollen wir vermeiden. Aber ist es nicht so, dass wir nach jedem Problem stärker und selbstbewusster werden? Wir wissen dann, wir können Probleme lösen und Hindernisse überwinden. So gesehen sind Probleme gut, weil wir an ihnen wachsen.

Muhammad Ali, einer der größten Boxer aller Zeiten, hat in einem Interview einmal verraten, dass er das Training hasste. All die Schmerzen, anstrengenden Übungen, all das hasste er. Aber noch viel mehr liebte er es zu gewinnen. Wenn er nach einem anstrengenden Kampf als Sieger gefeiert wurde. Das liebte er. Dafür nahm er gerne die Schmerzen des Trainings in Kauf.

Ich glaube ja, dass uns Probleme auf die nächst höhere Ebene im Leben vorbereiten. Sobald wir ein Problem gemeistert haben, haben wir uns qualifiziert, weiterzukommen. Wie in einem Fußballturnier. Wir bleiben aber solange auf der gleichen Stufe des Lebens stecken, bis wir das Problem gelöst haben und damit stärker und selbstbewusster noch größere Probleme angehen können. Wir wissen im Vorfeld auch nicht, wozu das Problem gut sein könnte. Erst wenn wir es gelöst haben, offenbaren sich uns die Geschenke des Lebens. Wenn wir also mehr vom Leben wollen, brauchen wir einfach eine längere Liste von Problemen. Wer weiß, wozu sie gut sind.

## GUTE BILDUNG

---

Gebildet zu sein bedeutet nicht, einen Dokortitel oder ein Diplom an der Wand hängen zu haben. Gewiss, der Titel oder das Diplom beweisen, dass sich die Person ein bestimmtes Fachwissen angeeignet hat. So wie wir davon ausgehen, dass jemand mit Schuhen an den Füßen auch laufen kann. Aber Du kannst auch ohne Schuhe Deinen Weg gehen. So wie Du nicht zwingend ein Diplom brauchst, um der Menschheit zu dienen.

Gut gebildet ist demnach jeder, der mit seinen Kenntnissen und Fähigkeiten anderen Menschen zu helfen vermag, deren Probleme zu lösen oder Ziele zu erreichen. Ein Diplom an der Wand bedeutet noch lange nicht, frei von Fehlern zu sein. So wie ein Besuch einer Kirche einen Menschen noch nicht religiös macht.

Wenn wir noch mehr Menschen noch besser dienen wollen, haben wir die Wahl, noch mehr zu lernen, was zur effektiven Lösung der Probleme dient. Kein Diplom oder keinen Titel zu haben darf nicht als Ausrede herhalten, anderen Menschen nicht zu helfen. Konzentriere Dich auf Deine Stärken und Deinen Kontrollbereich und erweitere diesen stetig. So wirst Du immer gebildeter.

## **FREIHEIT & WOHLSTAND**

---

Was bedeutet Freiheit und Wohlstand für Dich? Für die meisten bedeutet Freiheit, das tun zu können, was man möchte. Und Wohlstand bedeutet, sich alles kaufen können was man möchte. Das ist sicherlich richtig aber nur ein möglicher Weg. Wir können immer mehr arbeiten, um mehr zu verdienen, um uns dann mehr kaufen zu können. Wie wäre es aber, sich nur das zu wünschen, was man hat? Wenn Du Dir nur ein Auto wünschst, mit dem Du zur Arbeit kommst, kannst Du Dir eine teure Luxus-Limousine wünschen, die das doppelte Deines Jahresgehaltes übersteigt, oder einfach nur einen kleinen fahrbaren Untersatz, den Du mit der Hälfte Deines Monatslohnes kaufst. Das Ergebnis ist beides Mal das gleiche. Du kommst von A nach B. Genau gleich verhält es sich mit der Freiheit. Wenn Du kämpfst, haderst und Dich aufreibst, um mehr Freiheit zu erlangen, ist das ziemlich stressig.

Wenn Du Dich aber auf das konzentrierst, was Du hier und jetzt tun kannst, nimmst Du den Druck von Deinen Schultern. Du machst nur das, was Du machen kannst. Dann fühlst Du Dich frei. Du kannst Dir wünschen, alles zu bekommen, was Du noch nicht hast. Oder Du kannst Dir wünschen, was Du hast. Die Entscheidung liegt ganz alleine bei Dir.

## WAS WIRKLICH WICHTIG IST

---

Ich kenne Menschen, die jeden Tag 2-3 Stunden auf Wikipedia lesen, um irgendwelche Informationen auswendig zu lernen, nur um diese zum nächstmöglichen Zeitpunkt am Stammtisch oder bei der Arbeit den anderen mitteilen zu können, um somit als klug zu gelten. Das sind solche Menschen, die Dir alle Fußballweltmeister der letzten 25 Jahre aufzählen können. Alphabetisch oder chronologisch. Und wieviele Tore welcher Fußballer wann geschossen hat. Natürlich kennt er auch alle beim Vornamen.

Die Frage ist halt, was nützt Dir dieses Fachwissen tatsächlich am Ende des Tages (oder Lebens?) Welche Sachkenntnisse sind wirklich wertvoller für Dein Leben? Dass Du den Saisonverlauf des FC Bayern München 1978 kennst oder Deinen Kindern helfen kannst, wie sie ein glückliches Leben aufbauen können. Wie sie sich bestmöglich entwickeln und glücklich sein können?

Was ist am Ende wichtiger? Dass Du Antworten auf (Deine) Lebensfragen hast oder dass Du 30 Jahre lang jeden Tag Nachrichten geschaut hast? Du entscheidest.

## **WORAN MAN EINEN GUTEN MENSCHEN ERKENNT**

---

**W**ürdest Du behaupten, dass alle Ärzte im weißen Kittel gut sind? Oder, dass alle Anwälte in teuren Anzügen ehrlich sind? Bestimmt nicht, oder? Denn wir können nicht wissen, was für ein Mensch sich hinter dem teuren Anzug versteckt.

Wir erkennen den Charakter eines Menschen an seinen Taten. Wie verhält er sich gegenüber schwächeren Menschen? Was tut er, wenn ihm der Kellner im Restaurant aus Versehen das falsche Essen serviert? Flippt er aus und beschimpft den Kellner oder nimmt er es mit Humor und versucht heute mal was Neues?

Umgekehrt gilt das natürlich auch. Wir dürfen nicht erwarten, dass uns jemand vertraut, nur weil wir einen neuen Anzug anhaben oder ein schönes Auto vor unserem Haus steht. Auch der andere wird uns an unseren Taten messen. Er wird wissen wollen ob er uns vertrauen kann und absichtlich Dinge falsch tun, um zu testen, wie wir reagieren. Das was wir tun hat nämlich immer mehr Gewicht als das, was wir sagen.

Wenn Du also möchtest, dass Dir jemand vertraut, dann sei vertrauenswürdig. Tue nichts, was das Vertrauen des anderen zerstören würde. Und versuche vor allem, den anderen nicht zu täuschen durch belanglose Äußerlichkeiten oder teure Geschenke. Wir merken meist sehr schnell, wenn uns jemand manipulieren möchte.



## **DU BIST SCHÖN**

---

Viele Menschen machen die Schönheit eines Menschen an ihrem Äußeren fest. Zum Beispiel hohe Wangenknochen, eine schöne Hautfarbe, die ideale Körpergröße oder die Maße von Beinen oder Oberkörper.

Ist es nicht schade, dass wir die Schönheit eines Menschen an Äußerlichkeiten festmachen, auf die wir gar keinen Einfluss haben? Wäre es nicht klüger, die Schönheit eines Menschen an seinem Charakter zu beurteilen? An seinem Gerechtigkeitsinn, seinem Pflichtbewusstsein oder seiner Selbstbeherrschung in schwierigen Situationen? Bewundern wir nicht eher Menschen, die uns zum Lachen bringen, die uns fördern und denen wir vertrauen können? Sind nicht die Menschen am schönsten, die eine innere Gelassenheit haben und Ruhe und Ausgeglichenheit ausstrahlen? Doch, ganz sicher.

Nun haben auch wir zu jeder Zeit die Chance, ohne Vorurteile anderen zu begegnen, gerecht zu handeln oder ausgeglichen zu sein und uns zu beherrschen, wenn manche Dinge schief laufen.

Es liegt also nur an uns selbst, ob uns andere Menschen für schön empfinden oder nicht. Es hängt nicht davon ab, wie und wo wir geboren wurden, sondern wie wir andere Menschen behandeln. Ein Lächeln kostet nichts. Ehrlich zu sein kostet nichts. Seine Selbstbeherrschung zu behalten, kostet nicht. All diese guten Dinge, die einen Menschen schön machen, kosten nichts und sind trotzdem unheimlich wertvoll.

Merke: Ob Dich jemand schön findet, hat nichts mit Äußerlichkeiten zu tun. Es liegt in Deiner Hand.

## TUE GUTES

---

Wenn wir morgens aufwachen, wünschen wir uns meistens, dass der Tag schön wird und wir viel Freude erleben. Aber wie soll das gehen? Sind wir von den Launen der Natur oder anderen Menschen abhängig, ob unser Tag schön wird oder nicht? Dann wäre ja jeder Tag immer reine Glückssache, ob wir Freude im Leben haben oder nicht. Dann könnten wir ja ebenso gut auch Lotto spielen, und hoffen, dass wir auch mal dran sind mit Gewinnen.

Wir sollten es aber nicht dem Zufall überlassen, wie wir uns fühlen wollen. Wir sollten selbst entscheiden können, wieviel Freude wir an diesem Tag erleben wollen. Und das können wir auch. Indem wir Gutes tun. Ja, Du hast richtig gelesen. Indem wir Gutes tun für andere Menschen, steigt auch automatisch unser Glücksgefühl. Dabei können wir selbst steuern, wieviel Glück wir empfinden wollen in unserem Leben. Gutes zu tun für andere Menschen ist in der Tat das Einzige, worauf wir Einfluss nehmen können, und somit hängt es auch nicht vom Glück oder Zufall ab.

Vielleicht wirst Du erwidern, dass Du kein Geld hast, um Gutes zu tun. Aber das brauchst Du auch nicht. Es gibt so viele Möglichkeiten, anderen eine Freude zu machen. Du kannst im Supermarkt an der Kasse z.Bsp. jemandem helfen, seine Einkäufe in den Wagen zu packen. Du kannst in ein Altersheim gehen und einsame Menschen besuchen. Du kannst auf einer Wiese eine Blume pflücken und Deinen Eltern mitbringen. Je mehr Freude Du anderen bescherst, desto mehr Freude wird in Dein Herz zurückkehren. Probiere es aus. Mache jemandem ein kleines Geschenk oder tue etwas für ihn, ohne einen Gegenwert zu verlangen. Es wird Dir gut tun. Und sei es nur ein lustiges Video über Whatsapp.

## **DANKBARKEIT**

---

Der sichere Weg, um unglücklich zu werden, ist, sich ständig zu überlegen, was man nicht hat, nicht kann und nicht ist. Wer ständig nach anderen schaut und sich das wünscht, was andere haben, macht sich das Leben unnötig schwer. Denn es wird immer jemanden geben, der mehr hat als Du, mehr kann und mehr weiß. Du kannst Dich z.Bsp. darüber aufregen, dass Dein Kollege mehr verdient als Du, obwohl er nicht so viel kann. Du kannst es aber auch von der anderen Seite sehen: Du hast eine bezahlte Arbeit mit einem regelmäßigen Einkommen und kannst Deine Familie ernähren. Ich wette, 6 Milliarden Menschen auf dieser Welt würden sofort mit Dir tauschen wollen.

Dieser Weg, zu schauen, was wir nicht haben, nicht können oder nicht sind, hält uns klein und wir werden immer das Gefühl haben, minderwertig zu sein. Egal, wieviel wir tatsächlich haben. Du hast keine Chance, glücklich zu sein, wenn Du immer nur den Mangel in Deinem Leben siehst.

Der Weg, um glücklich zu sein, führt über die Dankbarkeit. Wenn wir dankbar sind für die Dinge in unserem Leben, die wir haben, können und sind, fühlen wir uns groß, reich und stark. Wir nehmen die Dinge, die uns geschenkt wurden nicht für selbstverständlich.

Ein Sportler stürzte einmal von einer Klippe und war zu 90% vom Kopf abwärts querschnittsgelähmt. Zuerst wurde er depressiv, weil er den größten Teil seines Körpers nicht mehr bewegen konnte. Er sah nur noch, was er nicht mehr hatte und nicht mehr tun konnte. Erst als er sich auf die restlichen 10% konzentrierte und dankbar dafür war, dass er noch sprechen und denken konnte, begann er damit zu arbeiten und wurde ein sehr erfolgreicher und hoch bezahlter Trainer für Führungskräfte. Das worauf wir uns im Leben konzentrieren, vergrößert sich. Wenn wir uns klar werden, wofür wir im Leben alles dankbar sein können, konzentrieren wir uns automatisch auf die guten Dinge in unserem Leben. Dankbarkeit ist ein Schlüssel zum Glück.

## **EIN SCHRITT NACH DEM ANDEREN**

---

**W**enn wir im Wald joggen und kurz vor einer Steigung sind, kann uns der Weg nach oben ziemlich steil und schwer vorkommen. Wenn wir von unten nach oben schauen, denken wir vielleicht Dinge wie: "Das ist zu steil (zu schwer, zu lang), das schaffe ich sowieso nicht". Und so kann es passieren, dass wir aufgeben, bevor wir überhaupt versucht haben, die Steigung zu bewältigen.

Das kann uns auch mit anderen großen Zielen passieren, dass wir zu früh aufgeben, bevor wir wirklich an unseren Grenzen gegangen sind, um zu schauen, wieviel doch möglich sein könnte.

Besser ist es deshalb - beim Joggen als auch bei großen Zielen - nur auf den nächsten Schritt zu achten. Wenn wir dabei auf unsere Fußspitzen schauen und nur aufpassen, wohin wir den nächsten Schritt setzen, kann es passieren, dass wir ganz oben ankommen, ohne bemerkt zu haben, dass das ja eigentlich eine schwere Steigung war. Wenn wir uns immer nur auf den nächsten möglichen Schritt konzentrieren, verlieren große Hindernisse ihren Schrecken. Wir sehen immer nur den nächsten kleinen Schritt, den wir schaffen können.

Es gibt einen Spruch, der lautet: "Um das Unmögliche zu schaffen, müssen wir das Mögliche nur oft genug wiederholen." Lass' Dich von großen Zielen oder Problemen nicht entmutigen. Tue, was Du kannst und sei geduldig. Oft wirst Du erstaunt feststellen, dass Du "nebenbei" das große Ziel bereits erreicht hast, obwohl Du nur kleine Schritte gegangen bist. Es wäre doch schade, wenn Du bereits aufgibst, bevor Du überhaupt angefangen hast, aus Angst, es nicht zu schaffen. Auch die längste Reise beginnt mit einem ersten Schritt. Derjenige, der kleine Schritte tut, kommt immer noch schneller voran, als der, der nur von großen Schritten träumt.

## **STRESS ZEIGT DEN WAHREN CHARAKTER**

---

**W**enn Du jemanden richtig kennenlernen möchtest, brauchst Du Zeit. Zeit, um den anderen in verschiedenen Situationen zu sehen, um ihn danach besser beurteilen zu können. Oftmals fehlt uns jedoch diese Zeit. Ein Unternehmer kann nicht erst jemanden einstellen, um nach 6 oder 12 Monaten festzustellen, dass die Person nicht für den Job geeignet ist.

Es gibt daher eine recht einfache Methode, jemanden schnell kennenzulernen und zu erfahren, wie er oder sie wirklich tickt. Du musst dazu die andere Person einfach unter Druck setzen, sodass sie sich gestresst fühlt. Sie kann uns ja viel erzählen, aber unter Stress erkennen wir ihren wahren Charakter.

Dazu ein Beispiel: Manche Unternehmer führen das Vorstellungsgespräch nicht im Büro, sondern laden die Bewerber in ein Restaurant ein. Bevor das Gespräch aber offiziell beginnt, gehen die Unternehmer davor zu dem Kellner und geben ihm Anweisung, dass er immer etwas anderes servieren soll, als was der Bewerber bestellt. An der Reaktion des Bewerber erkennt der Unternehmer dann sehr schnell, wie er wirklich denkt. Ist er schnell gereizt, wird er böse oder bleibt er freundlich zum Kellner? Isst er das falsch servierte Essen trotzdem, obwohl er etwas anderes bestellt hatte, oder gibt er dem Kellner höflich zu verstehen, dass er gerne sein "richtiges" Essen haben möchte?

Du glaubst jetzt vielleicht, dass solche kleinen Handlungen noch nichts über den wahren Charakter eines Menschen aussagen. Aber so wie Du etwas im Kleinen tust, so tust Du es auch im Großen. Wie im Innen so auch im Außen. Setze jemanden unter Druck und Du erkennst sein wahres Ich.

## BESCHÜTZE DEIN LICHT

---

**K**ennst Du Filme oder Romane, wo es Schatten der Finsternis gibt, die versuchen, das Licht auf der Erde zu löschen und die Welt in Dunkelheit zu stürzen?

Meistens ist es dann so, dass die Schatten fast gewinnen. Alle Menschen werden in die Dunkelheit getrieben. Nur die Hauptfigur schafft es, die Schatten zu vertreiben und die Welt vor der Dunkelheit zu retten, in der überall wieder Lichter scheinen.

Was der Stoff für viele Bücher und Verfilmungen zu sein scheint, gibt es tatsächlich auch in der realen Welt. So gesehen besitzen wir alle eine Flamme, ein Licht, das wir vor bösen Schatten beschützen müssen.

All die Probleme, Hindernisse, Sorgen und Schwierigkeiten nagen an unserem Licht. Wir können auch Hoffnung dazu sagen. Mit jeder Niederlage sinkt die Hoffnung auf ein besseres Leben. Darum müssen wir dafür sorgen, dass unser Licht niemals ausgeht. Wir tragen die Verantwortung dafür, dass unser Licht niemals erlischt. Nicht irgend jemand da draußen, sondern wir selbst sind es, die unser Licht nicht ausgehen lassen dürfen.

Es mag manchmal aussichtslos scheinen und die Versuchung groß sein, das Ich einfach ausgehen zu lassen, damit der Schmerz ein Ende findet.

Aber solange Du noch Energie hast, und Dein Licht am Leben hältst werden andere Deinem Beispiel folgen und ihr Licht ebenfalls leuchten lassen. Gib nicht auf, nur weil es schwierig wird. Der Preis wäre viel zu hoch: Völlige Dunkelheit.

## **GEHE DEINEN WEG WEITER**

---

**W**enn Raucher plötzlich zu Nicht-Rauchern werden, entwickeln einige von ihnen einen Hass gegenüber Rauchern. Waren sie doch selbst noch vor ein paar Tagen von einer Zigarette abhängig, verstehen sie auf einmal nicht mehr, wie sich ein Raucher so etwas Ungesundes antun kann. Das klingt zwar verrückt, ist aber oft so.

Warum lassen wir Menschen um uns herum nicht ihren eigenen Weg finden? Muss ihr Weg denn der gleiche sein wie meiner? Nur weil Du jetzt viel gesünder lebst, hast Du nicht das Recht, auf andere von oben herabzusehen.

Ähnlich ist es auch, wenn wir uns weiterentwickeln und heute manche Dinge ganz anders sehen als früher. Manche werden das nicht verstehen und Dir auch sagen, dass Du nicht mehr der Alte bist. Und das stimmt. Weiterentwicklung ist gut. Es ist auch wichtig, um aus Deinem Leben das Beste zu machen. Gehe ruhig Du Deinen weg weiter, und lasse Dich nicht beirren oder gar aufhalten, wenn jemand kritische Bemerkungen zu Dir sagt. Es ist Dein Weg.

Trotzdem kannst Du Dich noch daran erinnern, wie es war, als Du noch nicht so weit warst in Deinem Denken. Und so wird es immer Menschen geben, die schon viel weiter & reifer sind als Du. Aber es wird auch viele geben, die noch am Anfang ihrer Entwicklung stehen. Und das hat nicht unbedingt etwas mit dem Alter zu tun. Du kannst fünfzig Jahre alt sein und immer noch die geistige Größe eines Drittklässlers haben.

Mache Dich weder lustig noch sei sauer auf andere, die noch nicht so weit sind. Ärger bringt Dich nicht weiter. Und wer weiß, vielleicht folgen ja manche Deiner Freunde Deinem Beispiel und beginnen auch, sich weiterzuentwickeln. Ist es nicht ein schönes Gefühl, Vorbild sein zu dürfen?

## PHILOSOPHIE

---

Wenn wir uns Gedanken über das Leben machen, stellen wir uns meist innerlich Fragen und beantworten diese auch gleich selbst. Fragen wie: "Wie kann ich ein bestimmtes Ziel erreichen?" Oder "Was kann ich tun, um ein gutes Leben zu führen?" Sind so alt wie die Menschheit selbst.

Diese Fragen unterscheiden den Menschen vom Tier. Wir haben die Fähigkeit, mit unserem Verstand sowohl die richtigen Fragen zu stellen, als auch diese selbst zu beantworten.

Was ist Deine Frage an das Leben? Was möchtest Du gerne sein? Was möchtest Du gerne tun? Was möchtest Du haben?

Gönne Dir regelmäßig Auszeiten, um Dir diese Fragen selbst zu stellen und lausche aufmerksam, welche Antworten Du Dir selbst gibst.

Dabei ist es von großem Vorteil, wenn es still um Dich herum ist. Damit Du die Antworten besser hören kannst. Stell doch einfach mal Dein Handy lautlos, mach den Fernseher aus oder gehe in den Wald spazieren. Du wirst erstaunt sein, wieviele Antworten Du auf Deine Fragen erhältst sobald es mal leise um Dich herum wird.

Es gibt heutzutage für so viele Dinge einen Berater oder Therapeuten. Wir verlassen uns mehr auf die Stimme eines anderen als auf unsere eigenen Stimme. Woran liegt das? Haben wir verlernt, unserer eigenen Stimme zu vertrauen? Oder ist es einfach ein Mangel an Übung? Übe, Deiner Stimme wieder zu vertrauen. Gib ihr wieder die Möglichkeit, Dir etwas mitzuteilen. Dazu müssen wir ruhiger werden. Nicht umsonst heißt es: Reden ist Silber. Schweigen ist Gold.

Unsere Vorfahren wussten, dass wir alle einen goldenen Schatz in uns tragen. Wir müssen nur noch lernen, diesen Schatz ans Tageslicht zu heben. Durch regelmäßige Auszeiten und Stille.



## **WARTE NICHT BIS ALLES PERFEKT IST**

---

**W**enn alles perfekt ist, dann werde ich anfangen". Mit dieser Lüge warten die meisten Menschen auf ideale Umstände, um mit einem Vorhaben zu beginnen. Sei es mit einer Diät, mit Sport oder selbstständig zu werden. Erst wenn alle Teile am rechten Fleck sitzen, wolle sie ihr Vorhaben umsetzen. Und so warten sie, und warten sie, und warten sie.... Bis es zu spät ist und feststellen, dass es immer irgend etwas gibt, das nicht perfekt ist.

Besser wäre es doch, sofort anzufangen und zu versuchen, mit den vorherrschenden Umständen zurecht zu kommen und bestehende Chancen zu nutzen. Wer auf Perfektion wartet, wartet vergebens. Denn so etwas gibt es nicht.

So, jetzt nachdem Du das weißt, wirst Du es zulassen, dass kleine Hindernisse und Probleme Dich davon abhalten, Deinen wichtigen Auftrag auszuführen?

## NUTZE SCHWÄCHE ALS STÄRKE

---

Als der in Österreich geborene Arnold Schwarzenegger seine Karriere als Schauspieler begann, hielten ihn alle für verrückt und lachten ihn aus. Er passte mit seinem großen muskulösen Körper weder zu einem der herkömmlichen Schauspieler noch konnte er flüssig englisch sprechen. Bei ihm klang es immer so, als ob eine Maschine sprechen würde, wenn er versuchte, seine Texte auf englisch zu sprechen. Ganz zu schweigen von seinem österreichischen Namen: Schwarzenegger. Das konnte doch kein normaler Mensch (Amerikaner) aussprechen. Er hatte einfach zu große Schwächen, um als internationaler Schauspieler Erfolg haben zu können. Nein, als Schauspieler hatte er absolut keine Chance, so die einhellige Meinung von "Experten".

Aber Arnold hielt an seinem Traum fest und wartete auf seine Chance. Als dann das Drehbuch für den Terminator-Film geschrieben wurde, suchten die Filmemacher einen großen, muskulösen und robusten Typ, der eine Maschine darstellen sollte und seine Stimme sollte auch so klingen als käme sich aus der Blechdose. Die Rolle war perfekt für Arnold und er wurde mit den Terminator-Filmen einer der bestverdienenden Schauspieler Amerikas.

Was ist Deine vermeintliche Schwäche? Kann es vielleicht sein, dass genau diese Schwäche in einer bestimmten Situation zu einer Stärke werden könnte, die alles andere übertrumpft? Du fühlst Dich zum Beispiel hässlich? Dann geh' zum Film und spiele den Bösewicht. Das sind neben dem Helden die am gefragtesten Schauspieler. Oder Du bist zu klein für eine bestimmte Sportart? Prima, das heißt, Du bist dann schneller und flinker als die anderen und kannst den Überraschungsmoment zu Deinem Vorteil nutzen.

Falls Du glaubst, eine schlimme Kindheit gehabt zu haben, bist Du der lebendige Beweis dafür, dass man auch solche Situationen überleben kann. Das hat Dich zu der starken Persönlichkeit gemacht, die Du heute bist. Zeige doch anderen Hilfsbedürftigen mit einer schlimmen Kindheit, wie man trotzdem weiter macht. Denn das ist Deine größte Stärke.

## **NICHT DAS LEBEN KONTROLLIEREN**

---

**T**ief in uns steckt eine Angst, im Leben zu kurz zu kommen. Um diese Angst zu bekämpfen, suchen viele nach einer Garantie oder Sicherheit. Oftmals in Form von Geld. Je mehr Geld wir haben - so hoffen viele - desto mehr Sicherheit werden wir haben.

Aber mehr Geld wird Dir nicht das Gefühl von Sicherheit geben. Erst wenn wir zu vertrauen lernen, dass wir immer genügend von allem haben werden, was wir wirklich brauchen, kommt das Gefühl der Sicherheit. Vertraue einfach dem großen Plan unseres Schöpfers, dass er sich um uns kümmert.

Ich weiß, wir wollen das Leben kontrollieren und glauben, je mehr wir uns anstrengen, desto sicherer werden wir Erfolg haben. Aber das Leben ist keine lineare Kurve. Wir glauben, wenn wir uns um 10% mehr anstrengen, werden wir auch 10% mehr Ergebnisse erhalten. Ein fataler Irrtum, der zu Frustration führt. Manchmal reichen nur 2% Anstrengung aus, um 100% mehr Ergebnis zu erreichen. Und manchmal können wir zu 100% alles geben, und bekommen gar keine Ergebnisse. Das ist eines der großen Geheimnisse des Lebens. Wir bekommen, was wir brauchen. Nicht, was wir uns wünschen.

Deswegen mein Rat: bleib' locker. Vertraue einfach darauf, dass alles zum richtigen Zeitpunkt in Dein Leben treten wird.

Mache Pläne, Habe Ziele. Ja. Aber überlasse den Rest dem Leben. Wer zuviel kontrollieren will, verpasst am Ende die Chance, etwas viel Größeres und Schöneres in sein Leben zu lassen. Streng Dich an, gib Dein Bestes. Aber höre auf, das Leben kontrollieren zu wollen.

## **BEREITE DICH IMMER VOR**

---

**W**ürde ein Sportler im Sommer Urlaub machen und faul in der Sonne liegen, wenn er bei den nächsten Olympischen Winterspielen teilnehmen möchte? Niemals. Er würde die freie Zeit dazu nutzen, in seiner Disziplin besser zu werden und dafür trainieren. Kein Sportler käme auf die Idee, in den Zeiten, in denen es kein Spiel oder keinen Wettkampf gibt, auf der faulen Haut zu liegen und gar nichts zu tun.

Warum aber machen das so viele Berufstätige oder Unternehmer? Ja, sie können hart arbeiten, wenn der Chef ihnen Aufgaben gibt oder ein Kunde ein neues Projekt möchte. Das ist der Kampf in unserer modernen Welt. Warum aber hören diese Menschen auf, sich weiter zu entwickeln, wenn es im Moment keine Aufgaben oder keine neuen Aufträge gibt? Warum nutzen sie die freie Zeit nicht, ihre Fähigkeiten zu verbessern oder Neues zu lernen? Gerade jetzt, wenn weniger los ist, ist die beste Zeit, zu üben und Neues auszuprobieren. Natürlich werden dabei Fehler gemacht. Aber dafür ist das Training ja gedacht. Um Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen. Schlimmer wäre es doch, wenn wir diese Fehler erst mitten in einem wichtigen Projekt machen würden?

Sei nicht wie die anderen. Sei nicht faul. Bereite Dich auf den nächsten Wettkampf vor. Auch wenn Du nicht genau weißt, wann dieser stattfinden wird. Aber egal, wenn es passiert: Du bist dann bereit.

Du kannst dann einfach Deinen Job machen, bis er erledigt ist und brauchst keine Angst vor Fehler zu haben, denn diese hast Du bereits in Deiner Trainingsphase gemeistert. Wir wissen nicht, was das Leben für uns bereithält. Bereite Dich vor, solange Du kannst.

## DEINE INNERE KRAFT

---

Die größte Kraft, die Du besitzt, ist Deine Entscheidungskraft. Es gibt keine größere Macht als diese. Selbst unter den schwersten Bedingungen können wir frei entscheiden, wie wir ein Ereignis bewerten wollen. Der Psychologe Viktor Frankl saß drei Jahre lang im Konzentrationslager der Nazis. Er wurde übel gefoltert, seine Familie wurde umgebracht und sein Lebenswerk wurde zerstört. Das alles wäre ein Grund gewesen, aufzugeben und sich den Tod zu wünschen, so, wie es viele andere Gefangene auch getan haben.

Aber selbst in seiner dunkelsten Stunde war sich Viktor Frankl bewusst darüber, dass nur er allein die macht darüber besaß, wie er diese Situation einschätzen möchte. Ja, er hätte mit seinem Schicksal hadern können. Ja, es wurden ihm schlimme Dinge angetan. Und ja, andere hätten keinen Sinn mehr darin gesehen, weiterzuleben. Aber Viktor Frankl entschied sich dafür, auch dem größten Schmerz einen Sinn abzuverlangen. Wofür war es gut, dass er all diese Schmerzen erdulden musste?

So konnte er zum Bsp. in dieser extremen Situation seine psychologischen Theorien in der Praxis üben. Er konnte für andere Menschen ein Vorbild sein und ihnen Mut machen. Und er war glücklich darüber, dass den Menschen, die er liebte, dieser Schmerz und das Elend erspart blieben.

Deine innere kraft ist die Möglichkeit, Deinen Verstand zu nutzen und Entscheidungen zu treffen. Es gibt immer eine Lücke zwischen einem Reiz und der Reaktion, die sich daraus ergibt. Wir können jederzeit selbst entscheiden, wie wir auf bestimmte Reize reagieren wollen. Es gibt keine automatischen Reaktionen auf einen Reiz. Es ist immer unsere Entscheidung, wie wir auf einen Reiz reagieren wollen. Das ist nicht immer einfach, weil wir oft aus Gewohnheit reagieren. Aber wir haben jederzeit die Freiheit, anders zu entscheiden.

## **LERNE AUS DEINEN FEHLERN**

---

**W**ir alle machen von Zeit zu Zeit Fehler. Das ist nicht schlimm, sondern menschlich. Blöd ist es allerdings, wenn wir einen Fehler machen und nichts daraus lernen. Und dadurch immer wieder den gleichen Fehler begehen. Das ist dumm. So kommen wir nicht weiter. In der Schule ist uns das alles klar. Wenn wir immer wieder die gleichen Fehler machen, kommen wir nicht in die nächste Klasse.

Im richtigen Leben ist das vielen nicht immer klar. So geben viele Menschen in guten Zeiten ihr ganzes Geld aus für unnützes Zeug und haben viele Probleme, wenn sie einmal nicht mehr so gut verdienen. Aber kaum steigt das Einkommen wieder an, fangen sie wieder an, jeden möglichen Kram zu kaufen, den sie nicht wirklich brauchen, und verschwenden wieder ihr Geld.

Besser wäre es doch, zu erkennen, dass es im Leben immer Jahreszeiten wechselt. Es gibt den Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Und so gibt es auch im Leben abwechselnd gute und schlechte Zeiten.

Dann ist es doch ratsam, in guten Zeiten etwas auf die hohe Kante zurückzulegen, um in schlechten Zeiten darauf zurückgreifen zu können. Wie oft müssen wir diese schlechten Zeiten erleben, bis wir das wirklich kapieren? Der eine mehr der andere weniger.

Diejenigen, die in guten Zeiten nicht in Saus und Braus leben, stehen nicht vor zerplatzten Seifenblasen, wenn sich Dinge ändern. Du darfst Dir niemals zu sicher sein, denn kein Sommer währt ewig. Was würdest Du von einem Bauern halten, der im Sommer sein ganzes Saatgut verbraucht und im Winter nichts zu säen hätte? Der folgende Sommer wäre für den Bauern eine Katastrophe, weil er buchstäblich nichts zu essen hätte.

## **BODENSTÄNDIG BLEIBEN**

---

**E**s ist eines der ältesten Geschichten der Menschheit und findet sich in vielen Büchern und Filmen wieder: Ein junger Mann überschätzt seine Fähigkeiten und neigt sogar zu Arroganz. Damit geht er natürlich allen anderen auf den Geist, bis sich ein weiter alter Mann traut, dem arroganten Schnösel auf den Boden der Tatsachen zurückzuholen.

Wenn der junge Mann dann seine Fehler einsieht, fällt er zuerst mal in ein tiefes, schwarzes Loch. Oder anders ausgedrückt: der junge Mann glaubt fliegen zu können, bis er knallhart auf dem Boden aufschlägt.

Das tut natürlich weh und oft erholen sich Gefallene nie wieder von so einem Aufprall.

Egal, wie gut es Dir geht oder wie toll Du zu sein glaubst, glaube nicht, dass Dir das im Leben nicht auch passieren könnte.

Damit das nicht passiert - oder der Aufprall nicht allzu hart wird - sollten wir üben, demütig und bescheiden zu bleiben. Übersteigertes Selbstvertrauen ist eine große Schwäche und sogar eine Gefahr. Wenn Du bodenständig bleibst, muss Dich später auch niemand auf den Boden der Tatsachen zurückholen. Sei freundlich zu denen, die mit Dir in Kontakt treten wollen. Das heißt nicht, dass Du alles tun sollst, was sie wollen. Aber es gibt viele Arten, jemandem zu sagen, dass im Moment ein ungünstiger Zeitpunkt ist, etwas für ihn zu tun. Der Mensch hat die Tendenz, sich zu überschätzen, wenn die Dinge eine Weile gut gehen. Wer sich in Demut übt, wird immer mit beiden Beinen auf dem Boden stehen.

## **NIEDERLAGEN ZEIGEN DEN CHARAKTER**

---

**W**ie wir mit Niederlagen umgehen, verrät viel über unseren Charakter. Stell' Dir vor, jedes Problem wäre ein neuer Gegner und Dein Trainer schaut Dir dabei zu, wie Du mit diesem Gegner das Spiel spielst.

Versuchst Du den Gegner zu meiden und an ihm vorbeizukommen, ohne dass er Dich berührt? Gehst Du frontal auf ihn zu, um ihm mit allen Mitteln, die Dir zu Verfügung stehen, zu bekämpfen? Oder haust Du womöglich gleich ab und überlässt ihm das Spielfeld?

Eines muss Dir klar sein. Wenn Du den Gegner nicht besiegst, kannst Du das Spiel nicht gewinnen. Es reicht auch nicht, immer nur seine Angriffe abzuwehren, damit er keinen Punkt bekommt. Du musst ebenfalls an ihm vorbeikommen, um einen Punkt zu machen. Aber dafür musst Du Dich anstrengen. Er wird Dir nicht einfach einen Punkt schenken. Und selbst wenn, was wäre dieser Punkt denn wert, wenn Du ihn ohne Anstrengung bekommen würdest? Gar nix. Du musst schon etwas leisten, um das Spiel zu gewinnen.

Große Persönlichkeiten wissen, dass jedes Problem nur eine weitere Runde im großen Spiel ist, das sie zum Ziel führt. Gehe ihnen nicht aus dem Weg und Du wirst wahre Größe erlangen.



## ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

---

Der Kung Fu-Meister Bruce Lee sagte einmal: "Ich fürchte nicht den Mann, der einmal zehntausend Tritte geübt hat. Ich fürchte den Mann, der einen Tritt zehntausend Mal geübt hat."

Jeder von uns hat Eigenschaften, die er als negativ bewertet und am liebsten loshaben möchte. Und jeder kennt auch ein paar Eigenschaften, die er gerne hätte, um ein besserer Mensch zu sein. Dazu müssen wir uns aber erst einmal verändern.

Bei Veränderungen von Denk- und Verhaltensabläufen versuchen die meisten, ein paar Mal anders zu handeln oder zu denken. Aber weil es nicht gleich beim ersten oder zweiten Mal klappt, geben die meisten gleich wieder auf. Weil es noch zu schwierig erscheint. Die neuen Verhaltensformen erfordern viel Kraft und Anstrengung. Und wenn es dann nicht gleich zu gewünschten Ergebnissen kommt, denken die meisten, dass es sich nicht lohnen wird. Aber es wird erst dann einfacher und leichter, wenn uns das neue Verhalten keine Anstrengung mehr kostet. Es also zu einer Gewohnheit geworden ist. Sich die Zähne zu putzen oder zu duschen strengt uns ja auch nicht mehr an. Wir sind es gewohnt, gleich nach dem Aufstehen ins Bad zu laufen. Ganz automatisch.

Auch im Sport wirst Du immer wieder erleben, dass die wirklich Erfolgreichen eine Übung immer wieder trainieren. Es es für sie zu einer Gewohnheit geworden ist, die sie ohne nachzudenken ausführen können.

Du kennst das sicher auch vom Autofahren. Wenn wir neu den Führerschein bekommen, ist alles noch sehr ungewohnt und schwierig. In den Spiegel schauen, Kupplung drücken, bremsen, Blinker setzen, Schulterblick, usw... Das alles ist noch nicht zu einer Gewohnheit geworden. Wir müssen noch aktiv unser Gehirn einschalten, um all diese Tätigkeiten gleichzeitig ausführen zu können. Das strengt natürlich noch an. Erst nach ein paar Wochen und Monaten stellen diese Handlungen kein Problem mehr für uns dar. Wir können die Dinge schon wie im Schlaf gleichzeitig ausführen, ohne dafür denken zu müssen. Es ist eine Gewohnheit geworden. Wenn Dir also etwas schwierig erscheint, brauchst Du einfach noch ein wenig Übung. Alles Einfache war am Anfang schwierig.

## EIN BAUM DER NICHT WÄCHST IST TOT

---

Viele Arbeiter oder Selbstständige träumen davon, sobald als möglich in Rente gehen zu können, um nichts mehr tun zu müssen. Und bis dahin gönnen sie sich jedes Jahr ein paar Wochen Urlaub in einem Hotel, um den ganzen Tag am Pool liegen zu können und nichts tun zu müssen.

Faulenzen - heute sagt man ja eher Chillen dazu - scheint das oberste Ziel zu sein für die Glückseligkeit. Aber ist Nichtstun wirklich erstrebenswert? Nein, ist es nicht. Wir sind nicht auf die Welt gekommen, um zu arbeiten, damit wir ab und zu es uns leisten können, nichts tun zu müssen.

Wir sind auf dieser Welt, um Erfahrungen zu sammeln und zu lernen. Das können wir nicht auf der Liege am Pool. Und wenn Du schon ins Hotel gehst, dann nimm wenigstens ein Buch mit. Aber nicht irgendeinen Billigroman. Sondern ein Buch, das Deinen Geist fördert.

Vielleicht denkst Dir jetzt: "Aber man muss doch auch mal entspannen und ausruhen." Ja, das stimmt. Wer arbeitet braucht auch Ruhephasen in denen er sich wieder erholen kann. Aber unsere Freizeit sollt nicht aus Faulenzen und Chillen bestehen. Es gibt einen Unterschied zwischen Nichtstun und Erholung. Wer den ganzen Tag am Pool liegt und schläft, wird faul und dick. Wer dagegen ein bisschen Sport macht und etwas Neues lernt, tankt Energie und fördert den Geist. Du bist dann insgesamt fitter, lebendiger und wirst auch (wieder) effektiver. Am Pool liegen ist wie auf den eigenen Tod warten. Willst Du das wirklich? Lerne und wachse. Das sind die Ziele, die Du in Deiner Freizeit tun solltest. Ein Baum, der nicht mehr wächst, ist tot. Warum sollte ein Mensch die Ausnahme sein?

## **GANZ ODER GAR NICHT**

---

**W**ir können alle ein guter Mensch sein, ja. Dazu reicht es, nach unseren Werten zu leben und tugendhaft zu sein. Die Tugenden wie Ehrlichkeit, Mut, Respekt, Wertschätzung, usw. sind der Klebstoff, der die Menschen zusammenhält.

Es reicht aber nicht, nur manchmal tugendhaft zu sein. Z.Bsp. nur während der Arbeit im Büro. Und sich dann abends daheim völlig daneben zu benehmen. Einem guten Menschen ist es egal, wo er ist oder wie alt er ist. Tugendhaft kannst Du immer und überall sein. Dein ganzes Leben lang.

## **INVESTIERE IN DICH SELBST**

---

**M**it dem Erfolg ist es so eine Sache. Manche sparen ihr Geld und verstecken es in ihrem Safe. Andere investieren in Aktien, Immobilien oder Edelmetall wie Gold und Silber. Andere wiederum bauen ein großes Netzwerk auf, um darauf zurückgreifen zu können, wenn sie etwas brauchen.

Das ist alles schön und gut. Aber trotzdem steht nicht unter Deiner Kontrolle. Das kann Dir alles irgendwann wieder verloren gehen.

Wer jedoch in sich selbst investiert und seine persönlichen Fähigkeiten und Stärken stets trainiert, wird niemals in Not geraten.

Selbst wenn ihm alles Hab und Gut weggenommen würde, könnte niemand verhindern, dass dieser Mensch dank seiner inneren Stärke alles von vorne wieder aufbaut.

Man könnt ihm alle seine Freunde wegnehmen und trotzdem würde so ein Mensch sich nicht einsam fühlen, weil er weiß, dass er sich auf sich verlassen kann. Darum ist es wichtig, neben all den Strategien für Vermögensaufbau auch in Dich selbst zu investieren. Trainiere Freundlichkeit, Menschlichkeit, Dankbarkeit, Demut, Respekt und Disziplin. Nicht für andere. Für Dich selbst. Du kannst alles verlieren - aber niemals Dich selbst.

## **GIER IST EIN SCHLECHTES KONZEPT**

---

**W**eißt Du, was die meisten Menschen davon abhält, das Leben zu führen, das sie sich wirklich wünschen? Es ist Angst und Gier. Angst, anders zu sein als die anderen und dafür ausgelacht zu werden. Und Gier ist die Angst, zu kurz zu kommen, wenn man sich mit anderen vergleicht.

Mal angenommen, Dein ideales Leben bestünde darin, in einer kleinen Wohnung zu leben und Bücher zu lesen. Dann wirst Du bestimmt viele Stimmen hören, die sagen, Du sollst aus Deinem Leben etwas machen. Aber warum? Du brauchst Dich nicht dafür rechtfertigen, ein Leben führen zu wollen, das andere nicht verstehen.

Wenn Du Dich davon anstecken lässt, danach zu handeln, was andere von Dir erwarten, wirst Du schon sicher bald Dich mit anderen vergleichen. Mit Menschen, die mehr haben als Du. Und Dein Ego wird Dich fragen: "Warum besitzt Du nicht so viel wie Dein Nachbar?"

Deine Gier wird Dich dazu verleiten, mehr als andere haben zu wollen, und dennoch das Gefühl haben, immer noch zu wenig zu besitzen.

Hör auf damit. Du musst niemandem etwas beweisen oder bist niemandem etwas schuldig. Lebe, wie Du es für richtig hältst. Mach, was Dich glücklich macht. Es gibt ein Lied von der Musikband "Die Ärzte", darin heißt es: "Lass' die Leute reden. Hör' ihnen nicht zu."

Und genau so solltest Du auch Dein Leben führen. nach Deinen eigenen Maßstäben.

## **SAG DOCH WAS**

---

Ärgerst Du Dich manchmal über Kollegen, die Mundgeruch haben oder nach Schweiß stinken? Oder über Personen im Flugzeug bzw. im Zug, die neben Dir laut telefonieren, obwohl Du einfach nur in Ruhe die Reise genießen möchtest?

Ja, dann sag doch der Person in einem normalen Ton, dass sie dieses Verhalten ablegen soll. Aber nein, lieber fressen wir den Frust in uns hinein und meiden die kurze Auseinandersetzung, als dass wir der anderen Person mitteilen, dass es uns stört.

Das geht dann soweit, dass man sich in Gedanken mit dem anderen prügelt und ihm zwei Löcher in den Kopf schießt. Deine Wut staut sich immer mehr an, bis es aus Dir herausplatzt und Du einen Streit anfängst.

Wer ist dann der Dumme? Der andere wird sich denken, dass Du unnötig ausrastest. Und das stimmt. Hättest Du die Person gleich am Anfang höflich darauf hingewiesen, dass dich das stört, wäre die Situation sofort bereinigt gewesen, und Du hättest auch keine negativen Gefühle mit Dir rumtragen müssen.

Wir wollen der unangenehmen Situation ausweichen und erwarten, dass der andere riechen soll, dass es Dich stört.. Dabei vergessen wir aber, dass wir uns selbst damit belasten. Sag doch lieber gleich was. Es kann doch auch sein, dass sich der andere nicht darüber bewusst ist, dass sein Verhalten andere stört. Und wer Mundgeruch hat, weiß das oft selbst nicht.

Tu Dir selbst einen Gefallen und ändere die Situation, die Dich stört, schnellstmöglich. Dann muss auch niemand sterben dabei.

## **TATEN STATT WORTE**

---

Die meisten Menschen wollen anderen Menschen helfen, um einen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten. Allerdings sind sie enttäuscht, wenn jemand nicht auf ihre Worte hört, sondern so weitermacht wie bisher, obwohl wir wissen, dass er damit nicht vorankommen wird.

Das ist zwar schade, aber nicht Dein Problem. Wenn Du etwas sagst, der andere aber nicht umsetzt, liegt es nicht an Dir. Wenn Du aber wirklich willst, dass Menschen Deinem Rat folgen, musst Du es ihnen selbst vorleben. Tue das, wovon Du willst, dass es andere auch tun. Worte alleine bewirken nicht viel.

Wenn Du es ihnen aber vorlebst und sie die Resultate bei Dir sehen können, werden sie von sich aus Dich um Rat bitten. Dann sind sie auch offen für Deine Lehren und bereit, etwas zu ändern.

Es gibt das Sprichwort: "Ich kann Deine Worte nicht hören, Deine Taten sind so laut." Und da ist viel Wahres dran. Du kannst von Deinen Kindern nicht erwarten, dass sie ihr Geld sparen sollen, wenn Du selbst verschwenderisch damit umgehst. Du kannst von Deinen Mitarbeitern nicht verlangen, ihr Bestes zu geben, sich weiterzubilden oder Überstunden zu machen, wenn Du selbst nur halbtags arbeitest und keine Bücher liest oder keine Seminare besuchst.

Worte sind mächtig, ja. Aber erst durch unsere Handlungen bekommen unsere Worte wahres Gewicht.

## **WAS WIR SÄEN WERDEN WIR ERNTEN**

---

**W**as lernt ein Kind, wenn es seinen Vater ständig dabei erwischt, wie er andere Menschen belügt? Natürlich. Es lernt, dass es völlig in Ordnung ist, wenn man Lügen erzählt, um sich einen Vorteil zu verschaffen. Was glaubst Du? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Kind auch einmal seinen Vater belügt? Ich denke, sehr hoch.

Wir können von anderen keine Ehrlichkeit erwarten und selbst dabei lügen und betrügen. Im Geschäftsleben ist das sehr häufig der Fall. Unternehmer glauben, dass sie das Recht hätten, mit unfairen Mitteln zu spielen. Und sind dann selbst verärgert, wenn Geschäftspartner versuchen, ihn über den Tisch zu ziehen. Man sieht sich immer zweimal im Leben. Glaube nicht, dass Du eine Ausnahme bist.



## **MACH DAS BESTE DARAUS**

---

**M**anchmal laufen die Dinge nicht so, wie wir es uns wünschen. Vielleicht hast Du ein Ziel, auf das Du jahrelang hart hingearbeitet hast. Und plötzlich sagt Dir Dein Arzt, dass Du eine seltene Krankheit hast und nicht weiß, wie lange Du noch leben wirst.

Was würdest Du machen? Würdest Du alles aufgeben, wofür du gekämpft hast und auf Deinen Tod warten? Oder würdest Du trotzdem Dein Bestes geben und solange tun, was Dir Sinn gibt, bis es dann halt soweit ist?

Natürlich ist das jetzt ein extremes Beispiel. Nicht immer durchkreuzt eine schwere Krankheit unsere Pläne. Aber wie oft kommt es vor, dass wir mit unerwarteten Nachrichten konfrontiert werden und wir uns entscheiden müssen, ob wir uns davon ablenken lassen?

Es kommt immer darauf an, was wir aus einer Sache machen. Wir haben die Macht, wie wir eine Situation beurteilen wollen. Natürlich ist es einfacher, sich als Opfer zu sehen. Die Verantwortung für sein Leben auf andere zu schieben. Aber willst Du wirklich die Verantwortung für Dein Leben anderen überlassen? Ich würde das nicht wollen.

## **NUR MAL ANGENOMMEN**

---

**S**tell' Dir einmal vor, dass alles, was in Deinem Leben passiert, Dich darauf vorbereitet, die nächste Sache noch besser lösen zu können. Nur mal vorstellen. Dann hätte ja plötzlich alles einen Sinn. Wenn man die Dinge so betrachtet, müssen wir nur noch abwarten, bis wir sehen können, welchen Sinn das Problem für uns hatte.

Aus diesem Blickwinkel betrachtet ist das Leben keine Aneinanderreihung von Problemen, sondern eine Schule, in der wir erst in die nächste Klasse kommen, wenn wir die Aufgabe zuvor gelöst haben. Das Schöne ist ja, dass wir zu jeder Zeit die Möglichkeit haben, uns für diesen Blickwinkel zu entscheiden.

## VERGLEICHEN MACHT UNGLÜCKLICH

---

**W**as passiert, wenn Du Dich mit anderen vergleichst? Du siehst das Auto Deines Bruders, das von seinem Chef bezahlt wird und denkst Dir: "Ich will das auch. Was kann ich tun, um auch ein Firmenfahrzeug zu bekommen?"

Also machst Du Dir Gedanken darüber, wie Du es schaffst, bei der Arbeit so zu glänzen, dass Dir Dein Chef auch ein Firmenfahrzeug bewilligt. Du investierst Monate oder sogar Jahre, nur um das gleiche Auto fahren zu können, wie Dein Bruder.

Und so geht es mit dem Eigenheim des Freundes, der Anzahl der Gäste auf Deiner Geburtstagsparty oder der Kondition beim Joggen mit Deinem Kollegen. Hast Du wirklich nichts Besseres zu tun, als Dich mit Deinem Umfeld zu vergleichen und dann Zeit und Mühen dafür zu verschwenden, das Gleiche zu bekommen, was die anderen auch haben?

Wir haben doch sicherlich Wichtigeres zu tun, als das erlangen zu wollen, was die anderen haben? Irgendwann wachst Du nämlich aus diesem Vergleichswahn auf und denkst Dir: "Wo sind all die Jahre hin?"

Du wirst Dir folgende Fragen stellen: "Habe ich wirklich gelebt? Habe ich geliebt? Habe ich was bewirkt auf dieser Welt?"

Und was willst Du Dir selbst dann antworten? Dass Du zu sehr damit beschäftigt warst, so zu leben wie die anderen?

## **MENSCH ÄRGERE DICH NICHT**

---

**E**gal, was es ist: sich zu beschweren oder jammern bringt nichts und ändert nichts. Nur Handlungen können etwas ändern. Wir wissen nicht, was die Zukunft bringt. Vielleicht verschwinden die Sorgen. Vielleicht werden es noch mehr Probleme. Wir wissen es nicht. Wir wissen nur eines: Was es auch sein mag, es geht vorüber.

## **JEDE SEKUNDE ZÄHLT IM LEBEN**

---

**W**ürdest Du das, was Du gerade tust, auch dann tun, wenn Du wüsstest, dass Du morgen sterben wirst? Falls Du Dir jetzt denkst, dass du dann etwas ganz anderes tun würdest, frage ich Dich: "Was hält Dich davon ab?" Du weißt doch gar nicht, wie lange Du noch leben wirst.

Denn eines ist sicher: Sterben müssen wir alle. Wir sollten nicht so tun, als ob wir ewig leben werden. Steve Jobs, der Gründer von Apple, hatte dazu eine klare Ansicht: Wenn er dreimal hintereinander morgens aufstehen und sich im Spiegel sagen würde, dass er gerade nicht das tut, worin er einen Sinn sieht, hört er sofort damit auf. Das Leben ist zu kurz, um Dinge auf später zu schieben. Jede Sekunde, die vergeht, ist für immer verloren.

## **WARTE NICHT BIS ZUM SCHLUSS**

---

Ich glaube, der Grund, warum sich so viele Menschen daneben benehmen und schreckliche Dinge tun ist, weil sie glauben, ewig zu leben. Ich beobachte bei so vielen Menschen - ja, fast bei allen - dass sie sehr demütig oder sogar ängstlich werden, sobald sie wirklich erkennen, dass sie bald sterben werden.

Das ist ungefähr so, wenn Menschen ihr ganzes Einkommen verprasen, weil sie glauben, ihr Einkommen würde für immer Geld wie aus einer Quelle hervorbringen. Aber kaum versiegt diese Quelle, fange sie an, sparsam zu leben. Das hätten sie auch viel früher machen können. Du musst auch nicht damit warten, ein guter Mensch zu sein, bis Du weißt, wann Dein letzter Tag hier auf Erden ist. Du kannst jetzt und hier sofort damit anfangen.

Frage Dich heute mal bewusst, wie Du einmal gelebt haben willst. Was wirst Du Deinen Kindern oder Enkeln später einmal erzählen wollen? Welche Tipps würdest Du ihnen geben wollen? Wähle Deine Antwort weise.

## **DER TOD MACHT UNS LEBENDIG**

---

**D**ie meisten Menschen sprechen nicht gerne über den Tod. Die Vorstellung, dass auch sie eines Tages sterben werden, macht ihnen Angst. Also vermeiden sie das Thema lieber.

Dabei hat es einen großen Vorteil, wenn wir uns bewusst machen, dass auch wir eines Tages sterben werden. Was würdest Du also tun, wenn Dir Dein Arzt heute sagen würde, dass Du nur noch sechs Monate zu leben hättest?

Vermutlich würdest Du den Menschen verzeihen, auf die Du wütend bist, weil du keine Zeit mehr hast, Dich über Kleinigkeiten aufzuregen. Du würdest Deine Angelegenheiten in Ordnung bringen, damit Deine Liebsten möglichst wenig Aufwand mit deinem Tod haben und gut versorgt sind. Du würdest versuchen, Deiner verbleibenden Zeit möglichst viel Sinn zu geben anstatt sie auf Facebook, Youtube oder mit Fernsehen zu vergeuden.

Du siehst, der Tod kann uns wieder Leben geben. Wir würden ganz genau aufpassen, mit wem oder was wir unsere Zeit verbringen. Wir würden viel mehr Nein sagen zu den ganzen Energiefressern und zu Menschen, die andauernd versuchen würden, uns die Schuld für irgendetwas zu geben.

Es wäre uns egal, was andere über uns denken. Wir würden anfangen, unser Leben zu leben, anstatt die Träume eines anderen. So gesehen ist der Tod das Beste, was uns passieren kann, um zu leben.

## **SEI GEIZIG MIT DEINER ZEIT**

---

**M**enschen sind sehr geizig, wenn es darum geht, etwas von ihrem Reichtum abzugeben. Sehen wir Bettler auf der Straße, ist der erste Gedanke meistens: Der soll doch lieber arbeiten gehen, um sich sein Geld zu verdienen.

Geiz muss ja nicht unbedingt etwas Schlechtes sein. Aber warum geizen Menschen mit ihrem Geld oder Vermögen, nicht aber mit ihrer Zeit und ihrer Aufmerksamkeit?

So lassen sich viele leicht ablenken durch Anrufe, E-Mails oder sonstigen Versuchungen, die das Internet oder das Fernsehen heutzutage bieten. Warum werden Menschen sauer, wenn man sie nach zehn Euro fragt, nicht aber, wenn man sie anruft oder eine E-Mail schreibt?

Dabei ist Zeit viel wertvoller als Geld. Wenn das Geld weg ist, kann man es wieder verdienen. Wenn aber die Zeit weg ist, ist sie weg. Zeit kann man nicht zurückdrehen oder speichern. Was weg ist, ist weg.

Das Wertvollste, das ein Mensch besitzen kann ist Zeit. Überlege also genau, für wen Du Deine Zeit hergibst oder beschütze sie vor lästigen Zeitfressern.



## ALEXANDER DER GROSSE

---

**K**urz bevor Alexander der Große starb, bat er seine Gefolgsleute darum, man möge seine Arme aus dem Sarg baumeln lassen, wenn man ihn zu Grabe trägt. Alle Menschen sollten seine Hände sehen können, bevor er unter der Erde verschwand.

Als seine Diener fragten, warum er so einen komischen letzten Wunsch hatte, antwortete Alexander der Große, dass er nun fast die ganze Welt erobert hätte, aber am Ende doch mit leeren Händen ins Jenseits übergehen werde.

Wir können nichts mitnehmen. So viel steht fest. Was wir an Vermögen und Reichtum auf dieser Welt aufbauen, bleibt auch auf dieser Welt. Alles hat einmal ein Ende. Große Firmen, Dynastien, große Reiche oder Imperien.

Warum also versuchen so viele Menschen, ihr Leben für später aufzuheben? Sie arbeiten und ackern sich müde, nur um später leben zu können. Warum? Was nützt es mir, mein Leben bis zur Rente zu verschieben wenn ich nicht weiß, wann ich sterben werde?

Viel wichtiger als das Ziel ist doch der Weg dorthin. Wenn uns der Weg keinen Spaß macht oder keinen Sinn gibt, ist es sehr wahrscheinlich, dass wir auch dann nicht glücklich sein werden, wenn wir unser Ziel erreichen. Viel wichtiger, als was wir einmal haben werden, ist, wer wir auf dem Weg dorthin werden.

## **DER EINFACHE WEG**

---

**I**ch glaube nicht, dass irgend jemand von uns perfekt ist. Jeder hat so seine Eigenarten, die ihn gleichzeitig zu etwas Besonderem machen. Trotzdem gibt es einen Weg, sich der Perfektion zu nähern. Indem man jeden Tag sein Bestes gibt und so tut, als wäre es sein letzter Tag. Was würdest du heute tun, wenn Du wüsstest, morgen nicht mehr zu sein?

Würdest Du nur rumliegen und weiter TV schauen, oder würdest Du Dich auf das Wesentliche konzentrieren und versuchen, die wichtigsten Dinge noch erledigt zu bekommen? Was es auch ist: Du kannst dies jeden Tag tun, solange Du lebst.

## **DEIN KONTROLLBEREICH**

---

**E**s ist gefährlich, sich auf Dinge zu verlassen, die wir nicht kontrollieren können. Es bringt nichts, zu hoffen, dass der andere schon gut mit Dir umgehen wird. Es ist naiv zu glauben, dass Dein Geschäftspartner immer für zwei Personen mitdenkt - für Dich und ihn selbst.

Besser ist es, sich auf das zu verlassen, was wir tatsächlich beeinflussen können. Seine Entscheidungsfreiheit zum Beispiel.

Du allein entscheidest darüber, wie Du eine Situation bewerten willst und kannst Deine Konsequenzen daraus ziehen. Manchmal sind wir zu schwach oder ängstlich und überlassen unser Schicksal in die Hände von anderen, in der Hoffnung, der andere möge zum Wohle aller entscheiden.

Sei dann aber bitte nicht enttäuscht, wenn der andere nur seine eigene Interessen im Kopf hat. Wer Verantwortung (über sein Leben) abgibt, hat kein Recht, irgendetwas zu fordern.

## **AM ENDE SIND ALLE GLEICH**

---

**J**a, es gibt Ungerechtigkeiten auf dieser Welt. Viele sogar. Gegen diese können wir uns nicht immer wehren. Aber am Ende ist es doch völlig egal, wer was wann oder wie getan hat.

Auf dem Friedhof liegen wir nebeneinander und sind Futter für Würmer und Insekten.

Du kannst ein Imperium aufbauen oder in einer Fußgängerzone Schuhe putzen. Am Ende sieht der Tod für alle gleich aus. Wenn Du also wieder dabei bist, vor lauter Erfolgen einen Höhenflug zu bekommen, denke daran, dass Du nichts mitnehmen wirst.

Und wenn Du gerade schwere Zeiten durchmachst und alle an Dir vorbeizuziehen drohen, weißt Du, dass wir uns im Finale alle wieder sehen werden. Wir tun also gut daran, dankbar zu sein für die Dinge, die wir haben und tun können.

Und es bewahrt Dich vor Fehlern und hilft, demütig zu bleiben. Denn am Ende ist es das Leben, das die Kontrolle hat. Höre auf, kontrollieren zu wollen und genieße den Weg so gut Du kannst.

## **DU BIST RELATIV**

---

**M**anchmal fühlen wir uns allmächtig, stark und unsterblich. Nämlich dann, wenn uns große Erfolge gelingen. Das ist schön, genieße es, Du hast es Dir verdient.

Aber wir sollten unseren Einfluss auf die Geschehnisse nicht überbewerten. Die Erde besteht seit vier Milliarden Jahren und wir wandeln im Idealfall nur ein paar Jahrzehnte umher. Es gibt über sieben Milliarden Menschen, von denen jeder seine eigenen Sehnsüchte und Wünsche hat. Da ist eine einzelne Person nur ein Pups in der Geschichte des Kosmos.

Glaube nicht daran, dass die Erde still steht, wenn Du einmal versagst oder etwas Außergewöhnliches zustande bringst. Gib stets Dein Bestes. Mehr brauchst Du nicht zu tun. Überlasse den Rest dem Leben.

## **DAS ENDE DER ANGST**

---

Wer träumt nicht von einem Leben in Freiheit? Dabei ist Freiheit für jeden etwas anderes. Doch wenn wir einmal genauer hinschauen, hat jeder von uns Angst vor irgendetwas. Angst, nicht geliebt zu werden. Angst, nicht gut genug zu sein. Oder Angst, seine Ziele nicht zu erreichen. Freiheit mag vordergründig das Ziel sein. Am Ende ist es Angst, die uns handeln lässt.

Aber wovor haben wir wirklich Angst? Schau genau hin und Du erkennst die Angst vor dem Tod. Nichts ängstigt Menschen mehr als der Tod. Die Angst, eines Tages nicht mehr zu sein.

Diejenigen, die akzeptieren, dass mit dem Leben auch irgendwann der Tod kommt, sind wirklich frei. Wenn wir erkennen, dass es sinnlos ist, sich Sorgen zu machen, können wir loslassen und aufhören, das Leben kontrollieren zu wollen. Akzeptiere den Tod als unausweichliches Ende, und das Leben kann durch Dich fließen.

## HAST DU WIRKLICH GELEBT?

---

Leben hat nichts damit zu tun, wieviele Jahre Du schon auf dieser Erde bist. Ein Mensch kann hundert Jahre alt werden und trotzdem niemals wirklich gelebt haben. Die Zeit totzuschlagen mit Netflix-Serien oder billigen Romanen aus dem Supermarkt wird Dir am Ende nichts bringen.

Was hast Du bisher geleistet? Wieviele Menschen konntest Du inspirieren? Wieviele hast Du zum Lachen gebracht? Wieviele Menschen sind durch Dich in ihrer Persönlichkeit gewachsen?

Konkret: Was hast du zum Fortschritt der Menschheit beigetragen?

Wie würde es sich für Dich anfühlen, wenn Du am Ende sagen könntest, dass Du Deine Zeit hier auf Erden wirklich sinnvoll genutzt hast? Wie wäre es, wenn Du voller Stolz sagen könntest: Ich habe mein Bestes gegeben.

## **STEHE ZU DIR**

---

**E**s ist einfach, sich hinter Vorbildern und großen Persönlichkeiten zu verstecken. Sie zu zitieren, damit man selbst klug wirkt.

Aber wer immer in den Spuren anderer läuft, wird nie seinen eigenen Weg finden. Auch Du hast Wertvolles zu bieten. Auch Du hast Wissen, das anderen Menschen hilft, voranzukommen. Verstecke Dich nicht im Schatten anderer großartiger Menschen.

Trete heraus aus dem Schatten und gehe ins Licht. Es mag anfangs etwas komisch sein. Wie der erste Tag im Urlaub in der prallen Sonne. Aber schon nach wenigen Tagen wirst Du Dich an das Licht gewöhnt haben und andere werden Dich um Deine gesunde Bräune beneiden. Gib der Welt, was Du hast. Verschenke Dich ganz und gar. Auch Du hast etwas zu bieten. Stehe zu Dir selbst.



## UNNÜTZES WISSEN

---

Ich wurde einmal von meinem Chef darin unterrichtet, wie man ein Weinglas richtig zu halten habe und bei welcher Temperatur Rotwein getrunken werden müsse.

Ich fragte mich damals nur: was bringt es mir, dieses Wissen zu haben? Bin ich dann ein besserer Mensch, wenn ich weiß, wie "man" richtig aus einem Glas trinkt?

Bekomme ich eine Medaille, wenn ich mich zu festlichen Gelegenheiten so kleide, wie alle anderen auch, weil "man" das so macht?

Ich kenne keinen wirklich erfolgreichen Menschen, der so reich & mächtig wurde, weil er tat, was "man" tut oder eben zu unterlassen hätte.

Erfolgreiche Menschen leben nach ihren eigenen Regeln. Und sie geben einen Dreck darauf, was andere von ihnen halten.

Wenn Du glaubst, dass etwas richtig ist, dann tue es. Du bist nicht auf diese Welt gekommen, um es anderen recht zu machen. Niemand muss verstehen, was Du machst, Und Du brauchst auch nicht die Erlaubnis von niemand.

## **GÖNNE DIR PAUSEN**

---

**W**as werden wir tun, wenn das Training zu Ende ist? Wir werden unserem Körper Ruhe gönnen, damit er sich erholen kann und die Muskeln Zeit haben, zu wachsen. Dann werden wir stärker und noch leistungsfähiger. Wichtig ist aber die Pause. Auch nach der Arbeit sollten wir uns Ruhe erlauben und nicht jede Minute mit Aktivitäten vollstopfen.

Auch unser Verstand braucht regelmäßig Pausen und eine Auszeit, damit neue, frische Ideen entstehen können, die uns den Weg zu unseren Zielen zeigen.

Ein Sportler, der ständig nur trainiert und sich nicht ausreichende Pausen erlaubt, wird schlechter und nicht besser.

In den Pausen hat der Körper die notwendige Ruhe zu wachsen und stärker zu werden. Es bringt Dir also gar nix, von einem Meeting ins andere zu rennen, um noch erfolgreicher werden zu wollen.

Wenn ein Bauer einen Samen setzt, lässt er ihn in Ruhe und übt sich in Geduld und schaut nicht ständig, ob der Samen schon Früchte trägt.

Das Leben ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Wenn Du größere Probleme bewältigen willst, musst Du wachsen. Um zu wachsen, musst Du Dir Pausen gönnen.

Pausen sind also keine lästigen Unterbrechungen Deiner Ziele, sondern ein wichtiges Hilfsmittel auf Deinem Weg zum Ziel. Es ist so wichtig, das zu verstehen.

Gönne Dir regelmäßig Pausen. Deinen Zielen zuliebe.

## KEINE ZEIT ALS AUSREDE

---

**H**in und wieder gebe ich Freunden etwas zu lesen oder schicke ein Video, wenn ich der Meinung bin, dass es wertvoll für den anderen sein könnte oder eines seiner Probleme lösen kann. Wenn ich dann nach einer Weile nachfrage, ob diese Person den Text gelesen oder das Video angeschaut hat, bekomme ich oft zu hören, dass er oder sie noch keine Zeit dafür gefunden hätte.

Also erst einmal: Zeit findet man nicht zufällig irgendwo. Zeit nimmt man sich oder schafft sie sich. Denn jeder hat gleich viel Zeit auf dieser Erde. Denn warum schafft es der eine dann, produktiver zu sein, und der andere nicht.? Weil wir uns oftmals mit den falschen Dingen beschäftigen.

Wenn ich nach der Arbeit erst einmal drei Folgen meiner Lieblingsserie auf Netflix anschauen möchte und mir vornehme, mir danach Gedanken über mich selbst zu machen, kann das nicht funktionieren.

Wenn wir warten, bis Zeit übrig bleibt, um uns um unser persönliches Wachstum zu kümmern, können wir noch lange warten. Das funktioniert nicht.

Wie wäre es, wenn Du Dir feste Zeiten einplanst, in denen Du Dich nur um die wirklich wichtigen Fragen im Leben kümmerst? Warum bist Du auf dieser Welt? Was ist Dir wichtig? Bist Du glücklich?

Die meisten erfolgreichen Menschen stehen dazu morgens eine Stunde früher auf und beantworten sich zuallererst genau diese Fragen. Und zwar schriftlich in ihrem Journal. Sie sind es sich selbst wert, sich morgens zuerst um sich selbst zu kümmern und um ihre Seele.

## **DANKBARKEIT HÄLT UNS WACH**

---

**N**eulich wusch ich mir im Bad die Hände und war in Gedanken mit all den Ungerechtigkeiten auf dieser Welt beschäftigt und zählte die Dinge auf, die ich noch nicht erreicht hatte.

Bis mein Blick auf das fließende Wasser fiel. Es war lauwarm, so wie ich es gerne mag. Ich brauchte nur den Wasserhahn betätigen und es kam fließendes Wasser. Ein Knopfdruck genügte und ich konnten den Strom einschalten, damit die Lampe leuchtete.

Wir vergessen oft, wie gut wir es doch haben. Ein Dach über dem Kopf, Gesundheit, etwas zu essen, Freunde.

Da tut es doch gut, hin und wieder innezuhalten und dankbar zu sein, für all die Dinge, die wir haben. Anstatt sich ständig mit den Dingen zu beschäftigen, die wir nicht haben. Sein einfach mal dankbar und spüre, wie sich Dein Geist entspannt und eine tiefe Zufriedenheit um Dein Herz sich legt.

Dankbar zu sein ist ein Schlüssel zum Glück. Benutze ihn, wann immer Du kannst.

## **KOMME INS HANDELN**

---

**E**s gibt eine Zeit des Lernen, in der wir Bücher lesen, Tagebücher schreiben oder uns mit weisen Menschen unterhalten.

Und es gibt eine Zeit, da müssen wir auch ins Handeln kommen, denn sonst sind all die Bücher oder Seminare umsonst gewesen. Wir lernen nicht, weil uns langweilig ist, sondern weil wir die nächsthöhere Stufe unseres Lebens erreichen wollen.

Und dieser Tag ist nun gekommen. Lege die Bücher weg und komme ins Handeln. Lass die Gedanken in Dir in der äußeren Welt wahr werden. Es ist Zeit, seinen Gedanken Taten folgen zu lassen.

Jetzt.