

**PIPER**

101

ESSAYS

*die dein*

LEBEN

VERÄNDERN

*werden*

---

BRIANNA WIEST

**PIPER**

101

ESSAYS

*die dein*

LEBEN

VERÄNDERN

*werden*

---

BRIANNA WIEST

*Mehr über unsere Autoren und Bücher:*

[www.piper.de](http://www.piper.de)

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Pesch und  
Anja Lerz

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel *101  
Essays That Will Change The Way You Think* bei Thought  
Catalog Books, a division of The Thought & Expression  
Co., Williamsburg, Brooklyn

© Brianna Wiest, 2016

Für die deutsche Ausgabe:

© Piper Verlag GmbH, München 2022

Covergestaltung: Büro Jorge Schmidt, München, nach  
einem Entwurf von KJ Parish

Konvertierung auf Grundlage eines CSS-Layouts von  
digital publishing competence (München) mit abavo vlow  
(Buchloe)

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten. Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht.

# Inhalt

## Inhaltsübersicht

Cover & Impressum

Einleitung

1 Unbewusste Verhaltensweisen, die dich daran hindern, das Leben zu führen, das du dir wünschst

2 Die Psychologie der Alltagsroutine

3 10 Dinge, die emotional intelligente Menschen nicht tun

4 Wie Menschen, die wir einst geliebt haben, wieder zu Fremden werden

5 16 Kennzeichen einer sozial intelligenten Person

6 Unangenehme Gefühle, die in Wirklichkeit darauf hinweisen, dass du auf dem richtigen Weg bist

7 Was die Gefühle, die du am stärksten unterdrückst, dir zu sagen versuchen

8 Die Teile von dir, die nicht dein »Ich« ausmachen

9 20 Anzeichen dafür, dass du dich besser schlägst, als du glaubst

10 Die »Obergrenze« durchbrechen – und wie Menschen sich selbst daran hindern, wirklich glücklich zu sein

11 Das Glück durch hervorragende Leistung

12 Die Lücke zwischen Wissen und Handeln: Warum wir es vermeiden, das zu tun, was am besten für uns ist, und wie wir unseren Widerstand endgültig überwinden können

13 101 Dinge, über die es sich mehr nachzudenken lohnt als über das, was dich zermürbt

14 Erwartungen, von denen du dich in deinen Zwanzigern frei machen musst

15 Lies das, wenn du nicht weißt, was du aus deinem Leben machen sollst

16 8 kognitive Verzerrungen, die bestimmen, wie du dein Leben empfindest

Projektion

Extrapolation

Ankereffekt

Negativität

Konservatismus

Die Clustering-Illusion

Bestätigungsfehler

Nachträgliche Begründungstendenz

17 Was emotional gefestigte Menschen nicht tun

18 10 wissenswerte Dinge über unsere Gefühle

19 Die kleinen Dinge, die einen unmerklichen Einfluss darauf haben, wie du über deinen Körper denkst

20 Zielsetzungen, bei denen es mehr darum geht, das zu genießen, was du hast, als dem nachzujagen, was du nicht hast

21 102 Arten, dein Leben nicht von irrationalen Gedanken ruinieren zu lassen

22 Das Zen der Kreativität

23 Alles ist da, um dir zu helfen: Wie intrinsisch motivierte Menschen zur besten Version ihrer selbst werden

24 Wie du erkennst, dass das Einzige, das deinem Glück im Weg steht, du selbst bist

25 Wie man den Stillstand überwindet und die drei Phasen, Abläufe zu automatisieren

Kognitive Phase

Assoziative Phase

Autonome/automatische Phase

26 Die entscheidende Frage, die du dir stellen musst, wenn du es leid bist, um jemandes Liebe zu kämpfen

27 Sei da, wo deine Füße sind: Mantras, die dich daran erinnern werden, dass dein Leben in diesem Moment stattfindet

28 16 Fragen, die dir zeigen werden, wer du bist (und was du tun solltest)

29 Was dir verrät, dass du dich stärker entwickelt hast, als du es dir eingestehst

30 Anzeichen dafür, dass deine Einstellung zu deinem Leben dein einziges Problem ist

31 Streitest du intelligent? Von der Abwehr bis zum  
Widerlegen – die sieben Hauptarten des Argumentierens

Beschimpfung

Ad hominem

Kritik des Tons

Widerspruch

Gegenargument

Widerlegung

Widerlegung des zentralen Punkts

32 Anzeichen dafür, dass dein mentaler Zusammenbruch in  
Wirklichkeit ein emotionaler Durchbruch ist

33 Wie du dir keine Gedanken mehr machst, wie dein Leben  
aussieht, und dich endlich darauf konzentrierst, wie es sich  
anfühlt

34 Warum du nicht nach Wohlbehagen streben solltest

35 Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls: Warum es nicht  
darum geht, was du fühlst, sondern wozu du deiner Ansicht  
nach in der Lage bist

Bewusst leben

Sich selbst annehmen

Eigenverantwortlich leben

Sich selbstsicher behaupten

Zielgerichtet leben

Persönliche Integrität

36 Warum du den Menschen, die dich im Leben am meisten  
verletzt haben, danken solltest

37 Der Versuch, den Sinn deines Lebens zu verstehen, ist das, was dich in Wirklichkeit ausbremst

38 Wie du deinen Geist entgiften kannst (ohne dich völlig ausklinken zu müssen)

39 12 Anzeichen dafür, dass das einzige Problem mit deinem Leben darin besteht, dass du mehr über es nachdenkst, als es zu leben

40 Warum logische Menschen ein besseres Leben führen (in einer Generation, in der »Leidenschaft« hoch im Kurs steht)

41 Dinge, die du über dich selbst wissen musst, bevor du das Leben haben wirst, das du dir wünschst

42 Was emotional gesunde Menschen zu tun verstehen

43 Woran sich ein gutes Leben messen lässt

44 Es gibt eine Stimme, die sich keiner Worte bedient – und so kannst du ihr zuhören

45 Erfahrungen, für die wir in unserer Sprache noch keine Wörter haben

46 Wie du unbemerkt selbst zu deinem ärgsten Feind wirst

47 Wenn wir Seelen statt Körper sehen könnten

48 16 Gründe, warum du nach wie vor nicht die Liebe hast, die du dir wünschst

49 Wie du dein Leben dieses Jahr (tatsächlich) ändern kannst

50 Wie wir unseren Verstand an die Götter anderer Menschen verlieren

51 Wie man aufhört, in das Bild von jemandem verliebt zu sein

52 Warum wir es unbewusst lieben, uns Probleme zu schaffen

53 Warum eine Seele sich einen Körper wünscht

54 Die Wichtigkeit der Stille: Warum es unerlässlich ist, sich Zeit fürs Nichtstun zu nehmen

55 Warum du aufgrund deines Bindungsstils in deinen Beziehungen zu kämpfen hast

Sichere Bindung

Unsicher-vermeidende Bindung

Unsicher-ambivalente Bindung

Unsicher-desorganisierte Bindung

56 16 Arten, wie unterdrückte Gefühle in deinem Leben auftauchen

57 50 Menschen über die befreiendste Erkenntnis, die sie je hatten

58 In den Zwanzigern ist es noch nicht zu spät für einen kompletten Neuanfang

59 17 Glaubenssätze über das Leben, die dich nur aufhalten

60 Wie du die Art von Person wirst, die das Leben verdient, das du dir wünschst

61 Dinge, die wir von anderen erwarten (selbst aber nur selten verändern wollen)

62 Man braucht sich nicht selbst »ganz und gar« zu lieben, um der Liebe anderer würdig zu sein

- 63 30 Fragen, die du dir stellen solltest, falls du die Beziehung, die du dir wünschst, noch nicht gefunden hast
- 64 Das größte Tabu in unserer Kultur ist radikale Ehrlichkeit. Und genau das ist das Problem
- 65 7 Gründe, warum Kummer und Leid für die menschliche Entwicklung oft von entscheidender Bedeutung sind
- 66 Warum wir uns am meisten an Dinge klammern, die gar nicht für uns bestimmt sind
- 67 Wofür die Jahre zwischen 20 und 30 zu kurz sind
- 68 Je zufriedener man selbst mit einer Entscheidung ist, desto weniger brauchen es andere zu sein, und 11 andere Geheimnisse von Menschen, die wahrhafte Erfüllung gefunden haben
- 69 Was Menschen wissen, die eine Liebe verloren haben
- 70 Einfachheit
- 71 18 kleine Gedächtnisstützen für alle, denen es so vorkommt, als wüssten sie mit ihrem Leben nicht so recht etwas anzufangen
- 72 Die Kunst der Bewusstheit, oder: Wie man sich nicht völlig verabscheut
- 73 10 Fragen, die du dir stellen solltest, wenn du nicht weißt, was als Nächstes in deinem Leben dran ist
- 74 Loslassen gibt's nicht – man kann nur akzeptieren, dass etwas bereits fort ist
- 75 Das Leben ist ein Geschichtenband, kein Roman

- 76 Alltägliche Anzeichen für einen allgemeinen Bewusstseinswandel
- 77 Warum legen wir so viel Wert auf unser Leiden?
- 78 Was man in der Einsamkeit findet
- 79 Wie man eine Generation erzieht, die keine Angst vor der Angst hat
- 80 Emotionale Intelligenz für Idioten: Warum wir Schmerz brauchen
- 81 Jede Beziehung führt man mit sich selbst
- 82 15 kleine Gesten, die jede Beziehung stärken
- 83 Erlaube dir, glücklicher zu sein, als du zu verdienen glaubst
- 84 In 8 Schritten zu eigenständigem Denken
- 85 Über den ausgesprochen wichtigen Grund, warum wir uns DAFÜR entscheiden, Menschen zu lieben, die unsere Liebe nicht erwidern können
- 86 Nicht jeder wird dich so lieben, dass du es verstehst
- 87 Wie man seine inneren Dämonen zähmt
- 88 Warum wir positives Denken ablehnen
- 89 Die Philosophie der Widerstandslosigkeit oder die Kunst, das Leben zu nehmen, wie es kommt, ohne zum Fußabtreter zu werden
- 90 Du musst dann am freundlichsten mit dir umgehen, wenn du meinst, es am wenigsten zu verdienen
- 91 Die 15 häufigsten Formen verzerrter Wahrnehmung

92 101 Dinge, die viel wichtiger sind als das Aussehen deines Körpers

93 7 Prinzipien des Zen (und wie man sie im modernen Leben anwendet)

94 6 Anzeichen für eine gesunde soziale Sensibilität

95 Das Hier und Jetzt ist alles, was du hast

96 Die Kunst der Unachtsamkeit

97 Über den Unterschied zwischen dem, was du fühlst, und dem, was du zu fühlen glaubst

98 Die Macht des negativen Denkens

99 Was du tun musst, um deine Ängste abzuschütteln

100 Hör auf, dem Glück nachzujagen

101 Metanoia, oder: Was du wissen solltest, wenn du eine Veränderung deines Denkens, Herzens, Selbstes oder deiner Lebensweise erlebst

## **Buchnavigation**

1. Inhaltsübersicht
2. Cover
3. Textanfang
4. Impressum

# Einleitung

In seinem Buch *Eine kurze Geschichte der Menschheit* erklärt Dr. Yuval Noah Harari, dass zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht nur die Vertreter der Gattung *Homo sapiens* die Erde bevölkerten, [1] sondern dass es wahrscheinlich sechs verschiedene Gattungen gab: *Homo sapiens*, *Homo neanderthalensis*, *Homo soloensis*, *Homo erectus* usw.

Es gibt einen Grund dafür, dass der *Homo sapiens* noch heute existiert und die anderen Gattungen sich nicht weiterentwickelt haben: den präfrontalen Cortex, auf den wir anhand von Skelettstrukturen schließen können. Im Wesentlichen besaßen wir die Fähigkeit, komplexer zu denken, und waren somit in der Lage, zu organisieren, zu kultivieren, zu lehren, zu üben, Gewohnheiten auszubilden und eine für unser Überleben taugliche Welt an die nächsten Generationen weiterzugeben. Mit unserem Vorstellungsvermögen konnten wir die Erde praktisch aus dem Nichts so gestalten, wie sie heute ist.

In gewisser Weise ist die Vorstellung, dass Gedanken die Realität erschaffen, mehr als nur eine nette Idee. Sie ist auch ein Fakt der Evolution. Sprache und Denken ermöglichten es uns, in unseren Köpfen eine Welt zu erschaffen, und letztlich

haben die Sprache und das Denken uns den Weg zur Entwicklung unserer heutigen Gesellschaft geebnet ... im Guten wie im Schlechten.

Fast alle großen Meister, Künstler, Lehrer, Erfinder und im Allgemeinen zufriedene Menschen konnten ihren Erfolg auf eine ähnliche Erkenntnis zurückführen: Sie hatten verstanden, dass sie ihre Denkweise ändern mussten, um ihr Leben ändern zu können.

Ebendiesen Menschen verdanken wir auch einige der ältesten Weisheiten: dass der Glaube Berge versetzt, dass der Verstand beherrscht werden muss und dass das Hindernis der Weg ist. [2] Oft macht ein großes empfundenes Unbehagen eine neue Denkweise notwendig, die wir uns nie zuvor hätten vorstellen können. Dieses neue Bewusstsein schafft Möglichkeiten, die es nicht geben würde, wären wir nicht gezwungen worden, etwas Neues zu lernen. Warum entwickelten unsere Vorfahren Ackerbau, gesellschaftliche Strukturen, die Medizin und dergleichen? Um zu überleben.

Anders gesagt: Wenn du die »Probleme« in deinem Leben als Möglichkeiten betrachtest, um ein tieferes Verständnis zu erlangen und eine bessere Lebensweise zu entwickeln, wirst du den Weg aus dem Labyrinth des Leids finden und erfahren, was es heißt, gut und erfolgreich zu leben.

Ich glaube, dass es für uns Menschen grundlegend ist, zu lernen, wie man denkt. Basierend darauf lernen wir, zu lieben, zu teilen, zusammenzuleben, zu tolerieren, zu geben, zu

erschaffen usw. Ich glaube, unsere oberste und wichtigste Pflicht besteht darin, das Potenzial, mit dem wir geboren wurden, zu verwirklichen – uns selbst, aber auch der Welt zuliebe.

Allem, was ich schreibe, liegt unausgesprochen zugrunde: »Diese Idee hat mein Leben verändert.« Denn es sind Ideen, die das Leben verändern – und genau das war die erste Idee, die meines veränderte.

*Brianna Wiest*

[1] Harari, Yuval Noah. *Eine kurze Geschichte der Menschheit*, München 2015.

[2] Holiday, Ryan. *Das Hindernis ist der Weg: Mit der Philosophie der Stoiker zum Triumph*, Freiburg/Basel/Wien 2017.

# **1 UNBEWUSSTE**

## **VERHALTENSWEISEN, *die dich*** ***daran hindern, DAS LEBEN ZU*** ***FÜHREN, das du dir wünschst***

Jede Generation hat eine Art »Monokultur«, ein vorherrschendes Muster oder Glaubenssystem, das sie unbewusst als »Wahrheit« akzeptiert.

Die »Monokultur« Deutschlands in den 1930er-Jahren zu erkennen oder die Amerikas im Jahr 1776, ist leicht. Es ist klar, was die Menschen in jenen Zeiten und an jenen Orten für »gut« und »wahr« hielten, obwohl es das in Wirklichkeit keinesfalls immer war.

Es ist schwer, die Objektivität zu entwickeln, die es braucht, um die Auswirkungen der gegenwärtigen Monokultur zu erkennen. Sobald man eine Idee als »Wahrheit« akzeptiert hat, nimmt man sie nicht mehr als »kulturell geprägt« oder »subjektiv« wahr.

Ein großer Teil unserer inneren Zerrissenheit beruht darauf, dass wir nicht das Leben führen, das wir uns eigentlich

wünschen, weil wir unbewusst ein inneres Narrativ dessen akzeptiert haben, was »normal« und »ideal« ist.

Die Glaubenssätze jeder Monokultur drehen sich gewöhnlich um das, wofür wir leben sollten (Nation, Religion, Selbst usw.), und sie bringen uns dazu, uns selbst im Weg zu stehen, während wir versuchen, voranzukommen.

Hier acht der verbreitetsten (Irr-)Glaubenssätze:

---

1 Du glaubst, dass du, um das für dich beste Leben führen zu können, Folgendes tun musst: entscheiden, was du willst, und dich dann dafür einsetzen. In Wirklichkeit bist du aber psychisch gar nicht in der Lage, [3] vorherzusehen, was dich glücklich machen wird.

---

Dein Gehirn kann nur wahrnehmen, was es kennt. Deshalb basieren deine Wünsche für die Zukunft lediglich auf vergangenen Lösungen oder vergangenen Idealen. Wenn die Dinge nicht so laufen, wie du es willst, dann glaubst du, es liege nur daran, dass du nicht in der Lage warst, etwas neu zu erschaffen, was du für erstrebenswert gehalten hast. In Wirklichkeit hast du wahrscheinlich etwas Besseres, jedoch Fremdes erschaffen, das dein Gehirn deswegen als »schlecht«

eingeorordnet hat. (Und die Moral von der Geschichte: Im Augenblick zu leben, ist kein den Zen-Buddhisten und Erleuchteten vorbehaltenes erhabenes Ideal. Es ist die einzige Möglichkeit, ein Leben zu leben, das nicht von Illusionen durchdrungen ist. Es ist das Einzige, was dein Gehirn tatsächlich verstehen kann.)

---

2 Du glaubst, dass Erfolg etwas ist, wozu wir »gelangen«. Deswegen versuchst du ständig, eine Momentaufnahme von deinem Leben zu machen und zu sehen, ob du bereits glücklich bist.

---

Du redest dir ein, dass jeder einzelne Moment repräsentativ für dein gesamtes Leben ist. Da wir darauf gepolt sind, zu glauben, Erfolg sei etwas, wozu wir gelangen – wenn Ziele erreicht sind und etwas vollendet ist –, beurteilen wir die gegenwärtigen Augenblicke ständig danach, wie »vollendet« sie sind, wie gut unsere Geschichte klingt, wie andere uns beurteilen würden. Wir ertappen uns bei dem Gedanken »Ist das alles?«, weil wir vergessen, dass alles vergänglich ist und kein einziger Moment das Ganze zusammenfassen kann. Wir »gelangen« nirgendwohin. Das Einzige, worauf wir zusteuern, ist der Tod. Ziele zu erreichen, ist nicht gleichbedeutend mit Erfolg. Es

kommt darauf an, wie stark wir uns bei diesem Prozess entwickeln.

---

3 Du setzt deinem »Bauchgefühl« folgend voraus, dass Glück »gut« ist und Angst und Schmerz »schlecht« sind.

---

Wenn du überlegst, etwas zu tun, was du wirklich liebst und was dir sehr am Herzen liegt, wirst du ein gewisses Maß an Angst und Schmerz empfinden, weil dein Engagement dich verletzlich macht. Du solltest dich von negativen Gefühlen nicht abschrecken lassen. Sie sind auch ein Hinweis darauf, dass du etwas tust, was lohnenswert ist, was dir jedoch gleichzeitig Angst macht. Wenn du etwas nicht tun willst, ist es dir gleichgültig. Angst = Interesse.

---

4 Du erzeugst unnötig Probleme und Krisen in deinem Leben, weil du Angst hast, es wirklich zu leben.

---

Bei dem Muster, unnötig Krisen in deinem Leben zu erzeugen, handelt es sich genau genommen um eine Vermeidungstaktik. Diese schützt dich davor, verletzlich zu sein oder für das, wovor

du Angst hast, zur Verantwortung gezogen zu werden. Du glaubst, den Grund deiner Verärgerung zu kennen, aber da liegst du falsch. Du erzeugst Probleme, weil du ganz einfach Angst hast, der zu sein, der du bist, und das Leben zu leben, das du dir wünschst.

---

5 Du glaubst, dass du dir eine neue Denkweise aneignen musst, um deine Überzeugungen ändern zu können, statt Erfahrungen zu suchen, die diese neue Denkweise nahelegen.

---

Eine Überzeugung ist das, was du durch Erfahrung als wahr erkannt hast. Wenn du dein Leben ändern willst, musst du deine Überzeugungen ändern. Wenn du deine Überzeugungen ändern willst, dann geh hinaus in die Welt und mach Erfahrungen, die diese Überzeugungen für dich real werden lassen. Nicht umgekehrt.

---

6 Du glaubst, »Probleme« seien Hürden, die dich daran hindern, das Gewünschte zu erreichen, obwohl sie doch in Wirklichkeit Wege dorthin sind.

---

Mark Aurel fasst dies wunderbar zusammen: »Das Hindernis zum Handeln treibt das Handeln voran. Was im Weg steht, wird zum Weg.« Stößt du auf ein Problem, so musst du handeln, um es zu lösen. Dieses Handeln wird dich unweigerlich dazu bringen, anders zu denken, dich anders zu verhalten und anders zu entscheiden. Das »Problem« wird zum Impulsgeber, das Leben zu verwirklichen, das du dir gewünscht hast. Es drängt dich aus deiner Komfortzone, mehr nicht.

---

7 Du glaubst, dass deine Vergangenheit dich definiert, ja schlimmer noch, dass sie eine unveränderbare Realität ist. Doch in Wirklichkeit ändert sich deine Wahrnehmung der Vergangenheit, während du dich änderst.

---

Da Erleben immer mehrdimensional ist, gibt es eine Vielzahl von Erinnerungen, Erfahrungen, Gefühlen, »Kernpunkten«, die du dir ins Gedächtnis rufen kannst, und das, was du wählst, deutet auf deine aktuelle Gefühlslage hin. Sehr viele Menschen lassen es zu, dass die Vergangenheit sie definiert oder verfolgt, weil sie ganz einfach nicht zu der Erkenntnis gelangt sind, dass die Vergangenheit sie nicht davon abgehalten, sondern es ihnen

vielmehr ermöglicht hat, das Leben zu realisieren, das sie sich wünschen. Das heißt nicht, dass wir schmerzliche oder traumatische Ereignisse ignorieren oder beschönigen sollen. Wir sollten vielmehr fähig sein, uns voller Akzeptanz an sie zu erinnern und sie als Teil unserer persönlichen Entwicklung zu verstehen.

---

8 Du versuchst, andere Menschen, Situationen und Dinge zu ändern (oder du beklagst dich einfach über sie/regst dich über sie auf), dabei führt Zorn doch zu Selbsterkenntnis. Die meisten negativen emotionalen Reaktionen sind darauf zurückzuführen, dass du einen abgespaltenen Aspekt deines Selbst identifizierst.

---

Deine »Schattenseiten« sind Persönlichkeitsanteile, die du unterdrückt und die anzuerkennen du mit aller Macht verhindert hast, weil du zu einem bestimmten Zeitpunkt darauf konditioniert wurdest, dass sie »nicht in Ordnung« sind. Doch du lehnt diese Anteile nicht wirklich ab. Und wenn du dann eine dieser Eigenschaften bei jemand anderem siehst, macht dich das nicht deshalb wütend, weil du sie grundsätzlich ablehnst, sondern weil du gegen deinen Wunsch ankämpfen musst, sie voll und ganz in dein Bewusstsein zu integrieren. Die

Dinge, die du an anderen liebst, sind diejenigen, die du an dir selbst liebst. Die Dinge, die du an anderen hasst, sind diejenigen, die du bei dir selbst nicht ertragen kannst.

[3] Gilbert, Daniel. *Ins Glück stolpern: Über die Unvorhersehbarkeit dessen, was wir uns am meisten wünschen*, München 2006.

## **2 Die PSYCHOLOGIE der ALLTAGSRoutine**

Die erfolgreichsten Menschen in der Geschichte – diejenigen, die viele als »Genies«, als Meister ihres Fachs bezeichnen – hatten außer ihrem Talent eines gemeinsam: Die meisten von ihnen hielten sich an strenge (und genaue) Routinen.

Feste Gewohnheiten scheinen langweilig und das Gegenteil dessen zu sein, was angeblich ein »gutes Leben« ausmacht. Glück, so schließen wir daraus, entsteht aus dem ständigen Streben nach »mehr«, egal, was dieses »Mehr« beinhaltet. Wir begreifen jedoch nicht, dass feste Gewohnheiten nicht bedeuten, jeden Tag dieselbe Anzahl an Stunden im selben Büro zu sitzen. Deine Routine könnte die sein, jeden Monat in ein anderes Land zu reisen. Sie könnte darin bestehen, dich routinemäßig nicht an eine bestimmte Routine zu halten. Der Punkt ist nicht, worin die Gewohnheit besteht, sondern wie stabil und sicher dein Unterbewusstsein durch wiederholte Abläufe und erwartete Ergebnisse wird.

Es spielt keine Rolle, wie du dein Alltagsleben gestalten möchtest, maßgeblich ist, dass du eine Entscheidung triffst und dich dann an sie hältst. Kurz gesagt: Gewohnheiten sind

wichtig, weil sie einen bestimmten Gemütszustand erzeugen und der Gemütszustand entscheidend für dein Wohlbefinden ist. Abgesehen davon: Wenn du dich von Impulsivität leiten lässt, ist dies ein Nährboden für alles, was du im Grunde nicht willst.

Bei den meisten Dingen, die uns wahrhaft glücklich machen, handelt es sich nicht einfach um temporäre, unmittelbare Belohnungen, sie sind auch mit Widerständen verbunden und erfordern Opfer. Doch du kannst das Gefühl, »Opfer« bringen zu müssen, auflösen, wenn du deine Aufgaben als »etwas Normales« betrachtest oder Widerstände mithilfe von Regeln überwindest. All dies zeigt, warum feste Gewohnheiten so wichtig sind (und glückliche Menschen sich in der Regel eher an sie halten).

---

1 Deine Gewohnheiten bestimmen deine Gefühlslage, und deine Gefühlslage ist ein Filter, durch den du dein Leben erfährst.

---

Du denkst vielleicht, dass deine Gefühlslage durch Gedanken oder Stressoren erzeugt wird, durch Dinge, die im Lauf des Tages auftreten und dich aus dem Gleichgewicht bringen. Dies ist jedoch nicht der Fall. Der Psychologe Robert Thayer

behauptet, dass Stimmungen durch unsere Gewohnheiten erzeugt werden: dadurch, wie viel wir schlafen, wie oft wir uns bewegen, was wir denken, wie oft wir es denken usw. Der Punkt ist: Nicht der einzelne Gedanke sorgt dafür, dass wir völlig durch den Wind sind, sondern es ist die ständige Wiederholung dieses Gedankens, die dessen Wirkung verstärkt und seinen Inhalt wahr erscheinen lässt.

---

2 Du musst lernen, den Tag von deinen bewussten Entscheidungen bestimmen zu lassen – nicht von deinen Ängsten oder Impulsen.

---

Ein ungezügelter Geist ist ein Minenfeld. Ohne Regeln, Fokus, eine solide Basis oder Selbstkontrolle kann dich alles dazu verleiten, zu glauben, dass du etwas willst, was du in Wirklichkeit gar nicht willst. »Ich möchte heute Abend einen trinken gehen und mich nicht auf die morgige Präsentation vorbereiten« scheint auf kurze Sicht ein zulässiger Wunsch zu sein, ist auf lange Sicht jedoch verhängnisvoll. Ein superwichtiges Meeting in den Sand zu setzen, nur weil du einen trinken gehen willst, lohnt sich vermutlich nicht. Wenn du lernst, feste Gewohnheiten zu entwickeln, lernst du, dich von deinen bewussten Entscheidungen, wie dein Tag aussehen