

RALF SENFTLEBEN

Die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht durchzudrehen

*Geniale Strategien
für mehr Stärke
und Gelassenheit
im Alltag*



G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Reinhard Brendli

Lektorat: Anne Nordmann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7659-2

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Serge Bloch

Illustrationen: Claudia Lieb

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7659 11_2020_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Das Leben mit einem Lächeln meistern

Alles um uns herum verändert sich rasend schnell: Was lange Zeit als sicher galt, gerät ins Wanken. Viele von uns kämpfen mit Unsicherheit, Ängsten und Ohnmachtsgefühlen.

Du willst dich davon frei machen? Mit den zehn grundlegenden Prinzipien und praktischen Techniken in diesem Buch schaffst du genau das: Du wirst auch in schwierigen oder ungewissen Situationen entspannt bleiben, einen klaren Blick behalten und besonnen handeln. Viele einfache Übungen zeigen dir, wie du stets in deiner Mitte bleibst, Probleme effektiv löst und immer mehr Zeit für das Wesentliche bekommst.

Ab heute wirst du dich nicht mehr an Dingen abarbeiten, auf die du keinen Einfluss hast, sondern wirst deine Energie gezielt und effektiv für dein glückliches und erfülltes Leben einsetzen.

So wirst du auch große Herausforderungen gelassen meistern – versprochen!

EINFÜHRUNG

Wir leben in seltsamen, schwierigen Zeiten. Zeiten mit großen Entwicklungen. Zeiten mit beinahe unlösbar scheinenden Herausforderungen. Zeiten, die irgendwie stressiger und komplizierter sind als früher.

Ich weiß nicht, wie das bei dir ist, ich finde, das kann einen schon belasten und unter Druck setzen. Manchmal hast du vielleicht sogar das Gefühl, dass du durchdrehen könntest. Damit das nicht passiert, gibt es dieses Buch. Es liefert dir eine konkrete Anleitung, wie du trotz all des Wahnsinns da draußen ruhig, entspannt und konstruktiv bleibst. Auch wenn die Welt um dich herum immer verrückter zu werden scheint.

Du findest hier eine Anleitung, wie du in aufreibenden und unklaren Situationen gut zurechtkommst, wie du die Herausforderungen deines Lebens einfacher bewältigst und schließlich – wie du bei all dem deine innere Ruhe und Gelassenheit bewahrst.

Das Ziel ist, dass du souverän mit allem umzugehen lernst, was das Leben dir vor die Füße wirft. Damit du trotz allem eine gute, entspannte und erfüllte Zeit auf diesem Planeten hast.

WAS DIESES BUCH FÜR DICH TUN KANN

Die Anleitung, wie du nicht durchdrehst, besteht aus drei Teilen. In Teil 1 findest du die zehn großen Prinzipien. Das sind einfache und zeitlose Grundsätze, die dir helfen, bei dir zu bleiben und mit allem besser zurechtzukommen. Wenn du diese Prinzipien verinnerlichst, wirst du es viel einfacher haben im Leben. Du wirst dich deutlich weniger über Dinge aufregen, die du nicht ändern kannst, und dich mehr auf das

konzentrieren, was dein Leben besser macht. Du wirst auch weniger aufschieben, weniger Probleme haben und immer öfter einfach das tun, was getan werden muss.

In Teil 2 findest du eine Reihe von konkreten Techniken, mit denen du dich selbst beruhigen kannst, wenn du sehr unter Druck stehst. Du lernst Methoden, wie du wieder zu deiner Mitte zurückfindest. Wie du Dinge innerlich loslässt, die du sowieso nicht ändern kannst. Oder wie du gute Entscheidungen triffst. Also alle Techniken, die dir dabei helfen, dass du auch in stressigen Zeiten handlungsfähig bleibst und deine innere Harmonie aufrechterhältst.

In Teil 3 wird es dann praktisch. Da gehen wir anhand von Fallbeispielen die unterschiedlichsten alltäglichen Herausforderungen durch. So etwas wie, dass dein Kollege unfreundlich zu dir ist, du beim Onlineshopping übers Ohr gehauen wurdest oder dein Partner sich von dir getrennt hat. Wir nehmen solche konkreten Situationen und spielen durch, wie du die Prinzipien und Techniken aus diesem Buch darauf anwenden kannst – also wie du mit schwierigen Situationen umgehen kannst, ohne dabei durchzudrehen. Wenn du die Grundprinzipien verstanden, die Techniken eingeübt und die Fallbeispiele verinnerlicht hast, wirst du immer häufiger auch in fordernden Momenten gelassen bleiben und einen klaren Kopf bewahren. Und wenn du dich doch einmal aufgereggt hast, wirst du schneller in deine Mitte zurückkehren und weniger Zeit mit Sorgen, Gedankenspiralen oder Schuldzuweisungen verbringen. Kurz: Du wirst dein Leben mehr im Griff haben – und das ist ein wunderbares Gefühl.

Also, lass uns gleich mit dem 1. Prinzip loslegen, das dich entspannter und gelassener macht.

DIE ZEHN GROSSEN PRINZIPIEN

Wir Menschen brauchen konstruktive Prinzipien, an denen wir uns orientieren können. Denn wenn wir uns frei unseren inneren Impulsen und Automatismen hingeben, kann es schnell passieren, dass wir Mist bauen und uns selbst schaden. Hier findest du deshalb die 10 großen Prinzipien – einfache, aber mächtige Grundsätze, an die du dich halten kannst, um dein Leben reicher, schöner und entspannter zu machen.

1. KONZENTRIERE DICH AUF DAS, WAS DU BEEINFLUSSEN KANNST

Du spürst immer dann Stress, Frust und Druck, wenn du Dinge willst oder sollst, die du nicht beeinflussen kannst. Wenn du für drei arbeiten musst, weil offene Stellen in deiner Abteilung nicht nachbesetzt werden. Wenn deine Frau von dir erwartet, dass du mehr Geld verdienst, und du weißt nicht, wie das gehen soll. Wenn du gerne Frieden auf der Welt hättest, aber die Diktatoren dieser Welt sich gegenseitig bekämpfen. Wenn du willst, dass dein Partner dich immer noch liebt und bei dir bleibt, er aber die Koffer packt und geht.

Es ist immer das Gleiche: Wenn wir etwas wollen oder sollen, das wir nicht kontrollieren können, erzeugt das Stress und Ohnmachtsgefühle in uns. Oder anders gesagt: Es lässt uns auf kurz oder lang durchdrehen.

DER KAMPF ENTSTEHT IN UNS DRINNEN

Und das Gegenmittel? Stell dir mal ganz naiv vor, du würdest nur noch Dinge wollen, die du selbst in der Hand hast. Was du zum Frühstück isst. Wie du dein Wohnzimmer dekorierst. Welche Blumen du in deinen Garten pflanzt. Wie du mit deinen Kindern sprichst. Wenn du nur noch solche Dinge wollen würdest und die anderen Umstände und Gegebenheiten akzeptieren könntest, wie sie sind, wäre dein Leben sehr viel einfacher und entspannter, nicht wahr? Aber so ticken wir Menschen natürlich nicht. Wir wollen auch Dinge, die nicht in unserer Macht liegen. Wir wollen, dass

niemand aus unserer Familie krank wird, wir wollen einen Beruf, der uns täglich Spaß macht, Politiker, die sich um das Gemeinwohl kümmern, und eine schöne Vierzimmerwohnung im Herzen von München für 800 Euro. Das alles zu wollen ist vollkommen nachvollziehbar. Das Problem daran ist: Wenn wir es nicht bekommen, macht uns das in den meisten Fällen traurig, wütend oder es verleih uns ein Gefühl von Ohnmacht. Kurz gesagt: Es stresst uns, körperlich und mental.

Nicht die Dinge selbst erzeugen Druck und Stress in uns, sondern der Umstand, dass wir sie anders wollen, als sie sind - dass wir etwas wollen, was wir nicht beeinflussen können.

Zu den Dingen, die uns ebenfalls stressen, gehören übrigens auch gesellschaftliche Missstände: Korruption, Populisten, die Ungleichverteilung des Reichtums und dass berufstätige Frauen noch immer schlechter bezahlt werden als Männer. Und auch hier stresst es uns, wenn wir uns über diese Missstände aufregen.

Sich über so etwas zu ärgern und zu beklagen, ist weit verbreitet und vollkommen normal. Doch eines ist wichtig zu begreifen: Wenn wir innerlich gegen Dinge ankämpfen, die wir nicht ändern können oder wollen, dann setzt uns das unter Druck - und das macht uns langfristig krank. Es ist wirklich wichtig, sich das immer wieder bewusst zu machen, denn eines ist klar: Die Welt da draußen kannst du nicht unmittelbar ändern, deine Haltung dazu aber schon.

DIE 90/10-REGEL

Schau dir die folgende Tabelle \geq einmal genauer an. Dein Stress und dein Frust entstehen, wenn du dich gedanklich viel in der ersten und zweiten Spalte aufhältst, wenn du dich

also viel mit den Dingen beschäftigst, auf die du keinen Einfluss hast.

Was ich nur minimal oder gar nicht beeinflussen kann	Was ich nur teilweise beeinflussen kann	Was ich direkt beeinflussen kann
<ul style="list-style-type: none"> • Die globale oder nationale Politik • Ob es Krieg auf der Welt gibt • Die globale oder nationale Wirtschaft • Die großen Trends, wie die Digitalisierung, Urbanisierung oder die Globalisierung • Die Gesellschaft als Ganzes • Das Wetter an einem Ort • Krankheitswellen oder gar Pandemien • Was andere Menschen tun, denken, fühlen, wollen und was ihnen wichtig ist • Ob sich andere Menschen korrekt verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Den Eindruck, den andere von mir haben • Ob andere mir vertrauen • Wie wichtig anderen meine Meinung ist • Unfälle, die mir passieren, obwohl ich vorsichtig bin • Krankheiten, die ich bekomme, obwohl ich vernünftig bin • Wahlergebnisse • Kündigung der Wohnung • Verlust des Arbeitsplatzes 	<ul style="list-style-type: none"> • Was ich tue und nicht mehr tue • Was ich kaufe oder nicht mehr kaufe • Was ich anderen vorlebe • Wem ich helfe • Wo ich wohne • Mit wem ich mich umgebe • Die Pflichten, die ich annehme • Die Pflichten, die ich abgebe • Wofür ich mich entscheide • Wie ich auf das, was andere sagen und tun, reagiere • Was ich lerne und übe • Wie ich meine Umgebung gestalte

- | | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none">• Wie ich mich anderen gegenüber verhalte• Die Grenzen, die ich setze• Welchen Einflüssen (Medien, Freunden) ich mich aussetze, wohlwissend, dass diese Einflüsse mich beeinflussen |
|--|--|---|

Immer, wenn du etwas willst, das jenseits deiner Möglichkeiten liegt, erzeugt das ein kleines bisschen Unruhe und Unzufriedenheit in dir. Ein bisschen nur, aber der Stress ist da. Und wenn es viele Dinge gibt, die du willst oder sollst, und du viele dieser Dinge nicht in der Hand hast, dann addiert sich dein Stress. Bis du ihn sehr deutlich in Form von Anspannung und Unzufriedenheit oder auch Krankheiten spürst.

Je mehr Dinge wir wollen, auf die wir keinen Einfluss haben, desto unzufriedener werden wir. Desto eher drehen wir durch.

Du brauchst ein gesundes Maß

Es ist wie gesagt normal, Dinge zu wollen, die wir nicht haben können, oder dass Menschen uns Aufgaben stellen, die jenseits unserer Möglichkeiten liegen. (Bei mir zum Beispiel, wenn meine Frau sich wünscht, ich solle doch bitte ordentlicher sein.) Aber wenn du nicht durchdrehen willst, dann brauchst du bei deinen Wünschen und Pflichten ein gesundes Verhältnis zwischen den Dingen, die du direkt beeinflussen kannst, und den Dingen, bei denen du leider nicht viel machen kannst.

Es wird sehr viel Zeit und Energie frei, wenn du dich vor allem um die Dinge kümmerst, die du auch beeinflussen

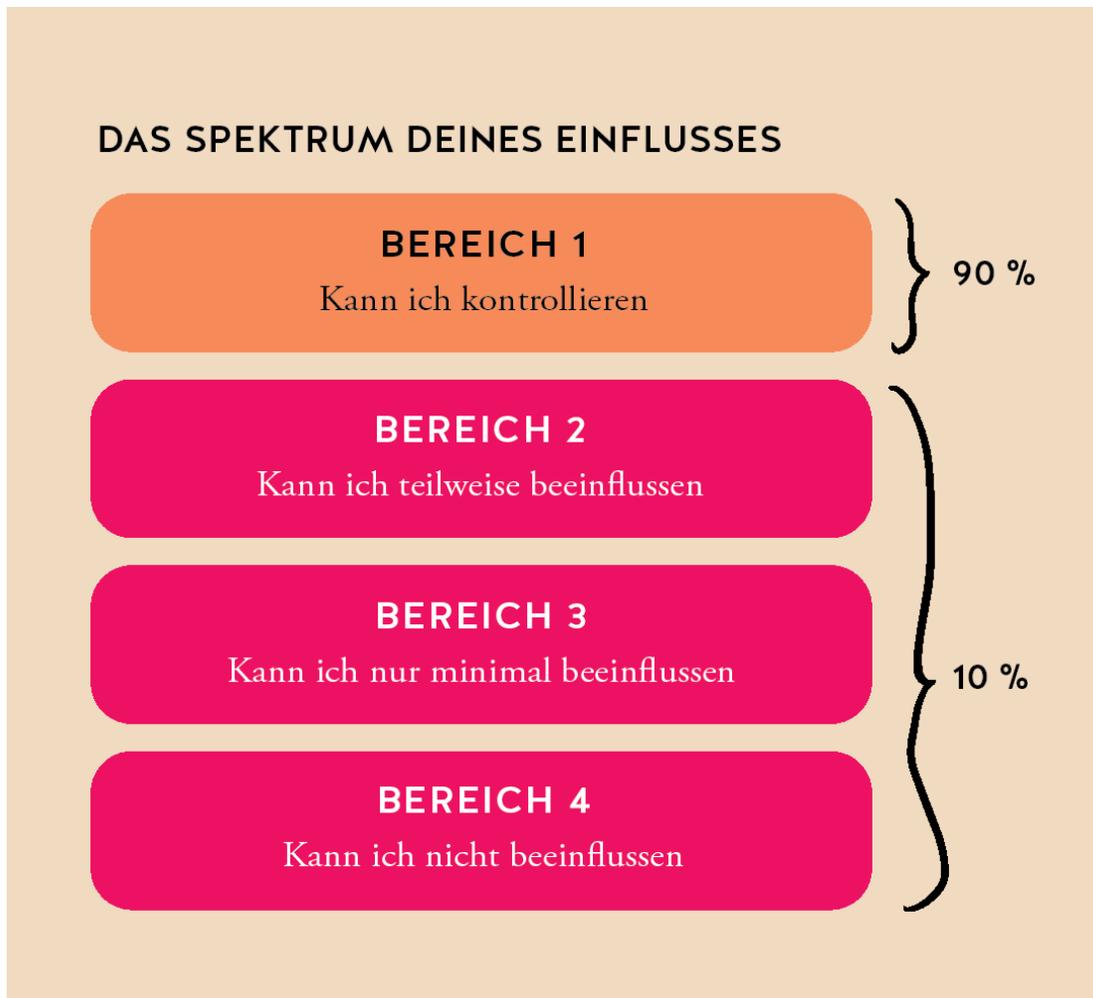
kannst. Kümmere dich zu 90 Prozent um Dinge, die du in der Hand hast, und zu 10 Prozent um Dinge, die jenseits deiner direkten Einflussosphäre liegen. So bleibst du entspannt und gelassen.

Mach eine Bestandsaufnahme

Mach spaßeshalber mal eine Liste mit all den Dingen, die du eigentlich für dich, für deine Lieben und für die Welt willst, die aber im Augenblick nicht da sind. Schreib auf die Liste auch die Dinge, die andere von dir wollen, dein Partner, deine Kinder, dein Boss. Und schließlich auch die Dinge, über die du dich aufregst, die du also anders willst. Schreib solche Dinge auf wie: einen liebevollen Partner (wenn deiner eher abgekühlt ist), im Büro deine Fallzahl schaffen, mehr Geld für das Bildungssystem, dass deine Kinder einen guten Ausbildungsplatz bekommen und dass dein doofer Nachbar endlich wegzieht. Mach eine lange Liste mit allem, was du dir für dich, für andere und für die Welt wünschst.

Das Spektrum deines Einflusses

Schau dir nun die folgende Abbildung [≥](#) an. Hier siehst du die vier Bereiche, die kennzeichnen, wie weit das Spektrum deines Einflusses reicht und wo es zu Ende ist. Du siehst hier auch, wie viel Aufmerksamkeit du diesen vier Bereichen jeweils widmen solltest. Lies dir auf der nächsten Seite die zugehörigen Erläuterungen der einzelnen Bereiche gut durch.



Bereich 1: Das sind die Dinge, wo die Wahrscheinlichkeit bei 75 bis 100 Prozent liegt, dass du sie durch dein Handeln erreichen kannst. Dinge, bei denen du dir höchstens selbst durch deine Bequemlichkeit oder Unorganisiertheit einen Strich durch die Rechnung machst. So etwas wie täglich Zahnseide benutzen, jeden Tag 20 Minuten spazieren gehen oder deinem Partner häufig ein Kompliment machen.

Bereich 2: Das sind die Wünsche und Ziele, bei denen du viel Einfluss hast. Wo aber der Erfolg trotzdem nicht garantiert ist, weil du nicht alle Aspekte der Verwirklichung in der Hand hast.

Hier liegt die Erfolgswahrscheinlichkeit gefühlt zwischen 40 und 75 Prozent. So etwas wie: einen besseren Job, den

Traummann oder die Traumfrau finden oder das Auto noch mal durch den TÜV bekommen.

Das alles sind Ziele und Wünsche, zu denen du deinen Teil beitragen kannst, wo der Erfolg aber stark von Umständen außerhalb deines Einflussbereichs abhängt.

Bereich 3: Hier kommen deine Wünsche und Ziele hin, die von sehr vielen äußeren Einflüssen abhängen, die du nur minimal beeinflussen kannst: dass deine Lieblingspartei bei der nächsten Wahl gewinnt, dass du unter 500 Bewerbern genommen wirst oder als Musikerin so bekannt wirst wie Adele oder Lady Gaga.

Das alles sind Dinge, bei denen deine Erfolgswahrscheinlichkeit je nach Anliegen zwischen 40 und 1 Prozent liegt.

Bereich 4: Und jetzt kommen wir zum letzten Bereich auf der Abbildung \geq . In diesen Bereich fallen die Wünsche, die nach dem jetzigen Erfahrungs- und Wissensstand nicht in Erfüllung gehen werden: zum Beispiel, dass du ewig leben wirst, dass deine Lieben ewig leben werden, dass alle Menschen immer friedlich miteinander auskommen, dass alles für immer so bleibt, wie es ist, und sich nichts verändert.

Nun nimm deine Liste zur Hand und ordne deine Wünsche und Ziele diesen vier Bereichen zu. Du wirst merken, das kann sehr erhellend sein. Denn je mehr deiner Wünsche sich in den Bereichen 1 und 2 befinden, desto mehr hast du das Gefühl, dein Leben im Griff zu haben. Je mehr deiner Wünsche sich im Bereich 3 und 4 befinden, desto ohnmächtiger fühlst du dich vermutlich.

DAS WOLLEN ABSTELLEN

Das 1. Prinzip lautet: Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst. Aber wie soll das gehen? Wenn du

etwas willst oder dir etwas wünschst, dann ist das doch so. Das kannst du ja nicht einfach abstellen, oder?

Es ist so viel entspannter, sich Dinge zwar zu wünschen, aber locker zu bleiben, wenn es anders kommt.

Doch, kannst du. Indem du dir klarmachst, dass dein Wollen oft ein sehr irrationales Gefühl ist und deine Wünsche häufig nur romantische Vorstellungen sind. Besonders, wenn du dir Dinge wünschst, die du noch nie vorher gehabt hast und von denen du deswegen gar nicht weißt, ob du die Sache dann wirklich magst oder ob sie gut für dich ist. Du kannst dein Wollen auch abstellen, indem du deinen Fokus verschiebst. Lass uns hier einmal die konkreten Schritte anschauen, wie das geht.

1. Dich entspannen

Der erste Schritt, um weniger zu wollen, besteht darin, dich ein bisschen zu entspannen, was deine Wünsche, Ziele und Sehnsüchte angeht. Hier hilft es dir, auf andere Art über deine Wünsche nachzudenken. Wenn jemand etwas wirklich will, dann denkt dieser Mensch oft so etwas wie: »Ich muss diese Beförderung unbedingt bekommen«, oder: »Wenn sie Nein sagt, werde ich am Boden zerstört sein«, oder: »Es muss ein SUV sein, ein normales Auto kommt mir nicht in die Garage.«

Das ist eine unentspannte und verkniffene Denkweise. Wir können aber auch entspannt über diese Dinge nachdenken: »Ja klar, es wäre mir schon lieber, wenn ich die Beförderung bekäme, aber ich kann auch glücklich und zufrieden leben, wenn ich sie nicht bekomme.« Oder: »Ja klar, ich würde es natürlich lieber haben, dass sie Ja sagt. Aber wenn nicht, geht das Leben weiter und jemand Neues wird an meinem Horizont erscheinen.« Oder: »Ja schon, ein SUV wäre schön. Aber hey, es ist nur ein Auto, ein kleineres tut es im Zweifelsfall genauso.«

Wir versteifen uns so oft auf bestimmte Wünsche und Vorstellungen und reden uns ein, dass unser Lebensglück davon abhängt. Wie ein Fünfjähriger, der ausrastet, weil Mama ihm im Spielzeugladen nicht dieses eine bestimmte Auto kaufen will.

Doch dein Glück hängt nicht davon ab, ob du in einem großen oder kleinen Haus wohnst, jedes Jahr Skiferien machen kannst oder ständig das neueste Handymodell hast. Dein Glück hängt von anderen Dingen ab – nämlich davon, ob die grundlegenden Parameter in deinem Leben stimmen. Ob du also einigermaßen gesund bist, ein gutes soziales Netz und genug Geld zum Leben hast und nicht um deine Sicherheit fürchten musst. Davon, wie dankbar du bist für die Dinge, die du hast, und wie achtsam und bewusst du sie genießt. Und schließlich, ob du das Gefühl hast, über dein Leben selbst bestimmen zu können.

Erstaunlich oft wissen wir gar nicht, was uns wirklich glücklich macht. Meistens sind es die Dinge, die einfach zu erreichen sind.

Um den Megastar Jim Carrey zu zitieren: »Ich wünschte, jeder wäre einmal reich und könnte alles haben, wovon er träumt – um zu sehen, dass das nicht die Antwort ist.« Wenn du das verstanden hast, wirst du entspannter. Und entspannt zu sein, heißt, dich nicht auf bestimmte Dinge zu versteifen.

Ein Wunsch lässt sich immer auch auf andere Art erfüllen. Oder später. Aber wenn du darauf bestehst, dass es genau diese eine Sache genau jetzt sein muss, dann erzeugt das Druck, inneren Zwang und Stress in dir. Und das lässt dich auf kurz oder lang durchdrehen.

2. Dir selbst Dinge ausreden

Es ist ja nicht grundsätzlich schlecht, Dinge haben oder erreichen zu wollen. Besonders dann, wenn die Dinge in

unserem Einflussbereich liegen (Bereich 1 und 2), und – noch wichtiger – wenn wir bereit und fähig sind, sie umzusetzen und voranzutreiben.

Doch wenn sich jemand so sehr einen neuen Partner wünscht, aber nicht vor die Tür gehen will, um neue Menschen kennenzulernen, dann wäre es vielleicht besser, den Wunsch loszulassen und sich auf etwas zu konzentrieren, bei dem er eher bereit ist, das zu tun, was dafür getan werden muss.

Wenn du also einen Wunsch hast, der nicht in deinem Einflussbereich liegt oder der zu viel Anstrengung oder Mut erfordert, dann ist es sinnvoll, dir den Wunsch selbst auszureden. Das gelingt, indem du dir zu dem Wunsch eine Reihe von Fragen stellst, mit denen du ihn untersuchst.

Nehmen wir zum Beispiel an, du willst eine größere Wohnung haben, aber der Wohnungsmarkt gibt im Moment nichts her und in eine andere Stadt umziehen willst du auch nicht. Dann frage dich:

- ◇ Bin ich bereit, das Notwendige für meinen Wunsch zu tun?
- ◇ Bin ich bereit, meine Ängste und meine Bequemlichkeit zu überwinden, um zu bekommen, was ich will?
- ◇ Wird es mich auf einer tiefen Ebene langfristig glücklicher und zufriedener machen, wenn ich bekomme, was ich will?
- ◇ Wird mich diese Sache gesünder machen?
- ◇ Wird mich diese Sache wohlhabender machen?
- ◇ Wird diese Sache meine inneren Probleme lösen?
- ◇ Wird sie mich mutiger und innerlich stärker machen?
- ◇ Werde ich mich schnell an die neue Sache gewöhnen, sodass sie gar nichts Besonderes mehr ist?
- ◇ Was könnten die Nachteile dieser Sache sein?

- ◇ Was könnte Negatives passieren, wenn ich sie bekomme?
- ◇ Bin ich mir wirklich hundertprozentig sicher, dass die Erfüllung meines Wunsches gut für mich ist?
- ◇ Würde es mein Leben leichter machen, wenn ich diesen Wunsch/dieses Ziel/diese Sehnsucht losließe?

Zugegeben: Es ist schwer, diese Fragen ehrlich zu beantworten, denn es tut auch ein bisschen weh, die eigenen romantischen Vorstellungen eines Ziels zu zerstören. Aber vielleicht ist es besser, einmal kurz diesen Schmerz auszuhalten, statt jahrelang die bohrende Sehnsucht zu spüren, dass du diese eine Sache nicht hast. Die Fragen helfen dir, deinen Frieden damit zu machen, dass du sie nicht hast und wahrscheinlich auch nicht bekommst. Außerdem ist das Loslassen eines Wunsches nicht nur schmerzhaft. Es befreit dich auch von der Bürde, dich um diese Sache kümmern zu müssen. Du gibst damit gebundene Energie frei, die du für die Dinge einsetzen kannst, bei denen du wirklich bereit und willens bist, etwas dafür zu tun.

DEN KAMPF BEENDEN

Wenn du weniger Stress und inneren Druck willst, dann hilft es enorm, etwas nicht mehr zu wollen, was du höchstwahrscheinlich sowieso nicht bekommen wirst. Aber was auch wichtig ist, ist, dich nicht mehr so sehr mit den Dingen zu beschäftigen, die du als Missstände wahrnimmst, bei denen du persönlich aber gerade machtlos bist. Etwa, dass dein Nachbar immer so einen Krach macht, obwohl du ihn schon zigmal darauf angesprochen hast. Dass es Werbung im Fernsehen gibt oder dass Massentierhaltung noch immer nicht verboten ist.

Nicht, dass wir uns falsch verstehen: Ich finde, Missstände, bei denen wir etwas unternehmen können, sollten wir auf

jeden Fall aus der Welt räumen. Und es gibt ja auch einiges, was wir tun können. Wir können:

- ◇ ein Vorbild in dieser Sache sein, um anderen zu zeigen, was das gewünschte Verhalten ist.
- ◇ Expertenrat einholen, um zu erfahren, wie wir den Missstand beheben können.
- ◇ uns weiterbilden, um noch besser darin zu werden, den Missstand abzustellen.
- ◇ mit dem Verursacher des Missstands reden und versuchen, ihn sachlich zu überzeugen.
- ◇ alle rechtlichen Mittel ausschöpfen, um den Missstand abzustellen.
- ◇ um unser Anliegen werben, um Druck aufzubauen.
- ◇ uns mit anderen zusammentun und eine Front gegen die Sache bilden.
- ◇ Unterschriften gegen den Missstand sammeln.
- ◇ ein Buch schreiben, das den Missstand thematisiert.
- ◇ eine Website, einen Youtube-Kanal, einen Podcast zu dem Thema machen.
- ◇ eine Initiative oder Bürgerbewegung gründen, die den Missstand behebt.

Aber seien wir ehrlich ... So viel Energie wollen wir meist nicht aufbringen. Wir wollen uns aufregen – aber etwas dagegen tun wollen wir häufig nicht. Was vollkommen o. k. ist, denn wir können ja nicht gegen jedes Übel der Welt kämpfen. Auch das würde uns durchdrehen lassen. Aber in gewisser Weise ist das Aufregen, ohne dass wir etwas gegen eine Sache unternehmen, noch schlimmer. Denn auf diese Weise erzeugen wir in uns Stress und Druck und senden uns gleichzeitig die Botschaft, ohnmächtig und hilflos zu sein.

Zu hadern, ohne aktiv zu werden, macht depressiv

Mit etwas zu hadern, ohne etwas dagegen tun zu können oder zu wollen, ist das Grundrezept jeder Depression. Vielleicht steigen deswegen die Depressionszahlen gerade so rapide an: Wir bekommen immer größeren Druck – nicht nur durch die Arbeitswelt, sondern auch, weil jeden Tag hundert Missstände durch die Presse gehen, auf die wir keinen Einfluss haben.

Ein Weg hier raus ist, den inneren Kampf zu beenden, indem wir zu uns selbst sagen: »Ich rege mich nur noch über Missstände auf, bei denen ich etwas ändern kann und bei denen ich auch bereit bin, mich aktiv für eine Veränderung einzusetzen.«

Es nutzt niemanden etwas, wenn wir uns über etwas aufregen, wogegen wir nichts tun können oder wollen. Ich wiederhole das noch einmal, weil es so essenziell ist: Es nutzt niemandem etwas, sich über Dinge aufzuregen, die wir nicht ändern können. Niemandem.

Aufregen ändert nichts

Viele behaupten, es sei ihre gesellschaftliche Verantwortung, sich über Missstände aufzuregen. Ich halte das für eine Ausrede. Ich kann durchaus eine kritische Haltung zu einer Sache haben, ohne mich emotional darüber zu ereifern. Ich kann sagen: »Ich finde es absolut nicht fair, dass wir unseren Müll in ärmeren Ländern abladen«, ohne dass meine Halsschlagader deswegen zu pochen beginnt.

Mich über etwas aufzuregen hat erst einmal nichts damit zu tun, ein verantwortungsvoller Mensch zu sein. Denn eine Verantwortung wahrzunehmen bedeutet vielmehr, etwas zu unternehmen und Dinge besser zu machen. Zu allen Missständen eine emotionale Meinung zu haben und für jeden Missstand einen Schuldigen präsentieren zu können, hilft niemandem weiter. Frage dich deswegen jedes Mal, wenn du dich dabei erwischst, dass du dich aufregst: Macht

es die Welt, das Leben meiner Lieben oder mein eigenes Leben irgendwie besser, wenn ich mich darüber aufrege? Aufregen ändert nichts. Das ist das Mantra, das du jeden Tag hundertmal wiederholen solltest. Aufregen macht nichts besser, solange du nichts tun kannst oder willst.

Manchmal ist es sinnvoll, Informationen einzuholen, um herauszufinden, was wir tun können, oder um eine Situation besser einordnen zu können. Aber wenn wir uns nur aus Neugier informieren oder um unseren Erregungszustand zu steigern, dann ist es schädlich, sich immer weiter mit einer Sache zu beschäftigen. Es ist verschwendete Energie, die wir lieber für Dinge einsetzen sollten, die unser Leben oder die Welt da draußen real verbessern. Und zwar, indem wir uns um Dinge kümmern, die wir wirklich beeinflussen können. Dinge aus den Bereichen 1 und 2. Zum Beispiel, indem wir etwas reparieren, einem Nachbarn helfen oder einen Baum im Garten pflanzen.

NEULAND BETRETEN

Aber wenn ich immer nur schön in meinem Einflussbereich bleibe und mich ausschließlich um die Dinge kümmere, bei denen ich direkt etwas bewirken kann, wie will ich mich dann entwickeln? Wie will ich als Mensch wachsen und reifen?

Diese Frage ist berechtigt. Um zu lernen und deine Persönlichkeit zu entwickeln, musst du dich auch in Neuland vorwagen und dich an Dinge herantrauen, die du noch nicht so gut beeinflussen kannst. Es ist einfach eine Frage des Verhältnisses: Kümmere dich zuerst um das, was in deiner Macht liegt, das heißt, löse deine Probleme und ändere, was du ändern kannst.

Und wenn du alles getan hast, was du tun kannst, um dein Leben und das deiner Lieben real zu verbessern, kannst du dich getrost mit einer Sache beschäftigen, die ein bisschen

oder komplett jenseits deiner Macht liegt. Na klar, kämpfe auch für den Weltfrieden, für das Klima, gegen Nazis und für die Gleichberechtigung der Frau. Solange du nicht versuchst, die Welt an allen Ecken gleichzeitig zu retten. Hier noch einige Fragen, die du nutzen kannst, um das 1. Prinzip in deinem Leben stärker zu machen.

REFLEXIONSFRAGEN

- ◇ Welche Dinge will ich oder wünsche ich mir stark, kann sie jedoch nicht beeinflussen?
- ◇ Welche Dinge regen mich so richtig auf, gegen die ich nichts machen kann?
- ◇ Welche Dinge regen mich so richtig auf, bei denen ich aber zu bequem bin, um etwas dagegen zu tun?
- ◇ Rege ich mich über Dinge auf, die ich nicht ändern kann, damit ich mich nicht um die realen Probleme in meinem Leben kümmern muss?
- ◇ Habe ich mich um alle Dinge gekümmert, die in meinem Einflussbereich liegen?
 - Um die Beziehung zu meinen Lieben?
 - Darum, Fähigkeiten zu entwickeln, die mich glücklicher und zufriedener machen? Um mein berufliches Vorankommen?
 - Um regelmäßige Bewegung, gute Ernährung und meine Gesundheits- und meine Altersvorsorge?