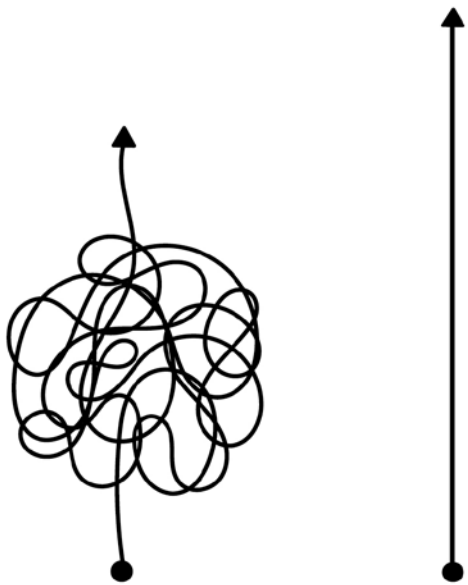
REDLINE | VERLAG

Greg McKeown

Effortless

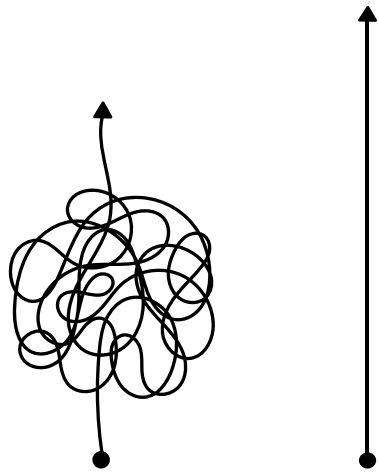


Wie man sich mühelos auf das Wichtigste konzentriert

Der New York Times-Bestseller

Greg McKeown

Effortless



Wie man sich mühelos auf
das Wichtigste konzentriert

REDLINE | VERLAG

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

Für Fragen und Anregungen:
info@redline-verlag.de

2. Auflage 2022

© 2021 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Türkenstraße 89
D-80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe by McKeown
Die englische Originalausgabe erschien 2021 bei Currency, einem Imprint von Penguin Random House LLC, New York unter dem Titel *Effortless*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Philipp Seedorf
Umschlaggestaltung: Karina Braun
Umschlagabbildung: Natalia Sheinkin/ Shutterstock
Illustrationen Innenteil: Greg McKewon, Denisse Leon
Satz: Daniel Förster, Belgern
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-856-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-351-2
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-352-9

Wir produzieren nachhaltig
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

– Mt. 11, 30

INHALT

EINLEITUNG
Es muss nicht alles so schwer sein 9

TEIL 1
DER ZUSTAND DER MÜHELOSIGKEIT 27

1. UMKEHREN
Was, wenn das einfach wäre? 33

2. GENIESSEN
Was, wenn das Spaß machen würde? 47

3. ENTSPANNEN
Die Macht des Loslassens 59

4. AUSRUHEN
Die Kunst des Nichtstuns 73

5. BEMERKEN
Wie man klarer sieht 85

Eine mühelose Zusammenfassung 96

TEIL 2
MÜHELOS HANDELN 99

6. DEFINIEREN
Wie »erledigt« aussieht 105

7. ANFANGEN
Tun Sie den ersten, offensichtlichen Schritt 111

8. VEREINFACHEN
Fangen Sie bei null an 119

9. FORTSCHRITT
Der Mut, auch mal Schrott abzuliefern 129

10. GESCHWINDIGKEIT
Langsam ist geschmeidig, geschmeidig ist schnell 137

Eine mühelose Zusammenfassung 146

TEIL 3
MÜHELOSE ERGEBNISSE 151

11. LERNEN
Wirkungsvoll das Beste einsetzen, was andere wissen 161

12. ANPACKEN
Nutzen Sie die Stärke von zehn Menschen 175

13. AUTOMATISIEREN
Tun Sie es einmal und dann nie wieder 181

14. VERTRAUEN
Der Treibstoff für hocheffektive Teams 191

15 VERHINDERN
Lösen Sie das Problem, bevor es auftritt 201

Eine mühelose Zusammenfassung 209

Fazit: JETZT
Das Wichtigste ist der nächste Schritt 217

Danksagung 225

Über den Autor 227

Anmerkungen 229

EINLEITUNG

ES MUSS NICHT ALLES SO SCHWER SEIN

Ich will Ihnen die Geschichte von Patrick McGinnis erzählen.[1]

Er hatte all das getan, was er tun sollte. Alles auf der Liste abgehakt. Seinen Abschluss hatte er auf der Georgetown University gemacht. Dann einen an der Harvard Business School. Er hatte seine Karrierelaufbahn bei einem Topfinanz- und Versicherungsunternehmen gestartet.

Er hatte jeden Tag lange gearbeitet, wie man es seiner Meinung nach von ihm erwartete: bis zu 80 Stunden die Woche, selbst zu Ferienzeiten und an Feiertagen. Er verließ das Büro nie vor seinem Chef. Manchmal hatte er das Gefühl, er verließe das Büro gar nicht.

Die Zahl seiner Dienstflüge war so hoch, dass er es zum höchsten Vielfliegerrang bei Delta Air Lines schaffte, ein Rang, der so hoch war, dass es nicht einmal einen Namen dafür gab. Unterdessen saß er im Vorstand von vier Unternehmen auf drei Kontinenten. Als er sich einmal weigerte, krank zu Hause zu bleiben, musste er eine Vorstandssitzung dreimal verlassen, um sich auf der Toilette zu übergeben. Als er wiederkam, sagte ein Kollege, er sei ganz grün im Gesicht. Aber er biss die Zähne zusammen und kämpfte sich durch.

Man hatte ihm beigebracht, dass harte Arbeit der Schlüssel zu allem ist, was man sich im Leben wünscht. Es war ein Teil der Einstellung der Menschen in New England: Die eigene Arbeitsethik zeigte den Charakter. Und da er stets mehr leisten wollte als andere, hatte er es noch einen Schritt weitergetrieben. Nicht nur glaubte er, unzählige Stunden zu arbeiten, würde

zum Erfolg führen; er dachte, das sei Erfolg. Wenn man nicht bis spätabends in der Arbeit blieb, dann hatte man einfach keinen sehr wichtigen Job.

Am Ende, so nahm er an, würden sich die vielen Stunden auszahlen. Eines Tages wachte er auf, um festzustellen, dass er für ein Unternehmen arbeitete, das bankrott war. Man schrieb das Jahr 2008 und dieses Unternehmen war AIG. Seine Aktien waren um 97 Prozent gefallen. All die spätabendlichen Stunden im Büro, all die unzähligen Nachtflüge nach Europa, Südamerika und China, all die verpassten Geburtstage und Partys waren umsonst gewesen.

In den Monaten nach der Finanzkrise schaffte es McGinnis nicht aus dem Bett. Nachts litt er unter Schweißausbrüchen. Er konnte nur noch unscharf sehen, sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne, geriet ins Schwimmen, verlor sich.

Der Stress hatte ihn krank gemacht. Sein Arzt führte ein paar Tests durch. McGinnis kam sich vor wie die tragische Figur Boxer, das Pferd in George Orwells *Farm der Tiere*, das als der engagierteste Arbeiter der Farm beschrieben wird, dessen Antwort auf alle Probleme, alle Rückschläge war: »Ich werde härter arbeiten«[2] – aber nur, bis es wegen Überarbeitung zusammenbrach und ins Schlachthaus gebracht wurde.

Auf der Taxifahrt zurück nach Hause, nachdem er beim Doktor gewesen war, schloss McGinnis einen, wie er es nannte, »Handel mit Gott«. Er versprach: »Wenn ich das überlebe, werde ich wirklich etwas ändern.«

»Länger und härter zu arbeiten, war die Lösung für jedes Problem gewesen«, sagte McGinnis. Aber plötzlich wurde ihm klar: »Der Grenzertrag dafür, mehr zu arbeiten, war tatsächlich negativ.«

Was sollte er also tun? Es gab drei Optionen. Er konnte weitermachen und sich zu Tode schuften. Er konnte zurückschrauben und seine Ziele aufgeben. Oder er fand eine einfachere Methode, den angestrebten Erfolg zu erreichen.

Er wählte die dritte Option.

Von seiner Rolle bei AIG nahm er Abschied, blieb jedoch als Berater dabei. Er arbeitete keine 80 Stunden mehr die Woche. Um fünf ging er nach Hause. An den Wochenenden schrieb er keine E-Mails mehr.

Den Schlaf behandelte er nicht mehr wie ein notwendiges Übel. Er begann mit Walking, Joggen und aß gesünder. Dadurch verlor er über zehn Kilogramm. Er genoss das Leben und die Arbeit wieder.

Etwa zur selben Zeit erregte ein Freund seine Aufmerksamkeit, weil er in Start-ups investierte – nicht viel Geld, nur hier und da ein kleiner Scheck. Das weckte Patricks Interesse.

Er investierte in ein paar Unternehmen. Die Rendite auf sein Portfolio an Investments steigerte sich um das 25-Fache. Selbst während wirtschaftlich schwieriger Zeiten blieb er zuversichtlich, was seine Finanzen anging, denn er ist nicht von einer einzigen Einkommensquelle abhängig.

Er verdient mehr in der Hälfte der Zeit, die er vorher gearbeitet hat. Und die neue Art von Arbeit ist viel lohnender, weniger besitzergreifend. Er sagte: »Es fühlt sich nicht mal mehr wie Arbeiten an.«

Was er aus seiner Erfahrung gelernt hat, war: Wenn man sich einfach nicht noch mehr anstrengen kann, ist es Zeit, einen anderen Weg einzuschlagen.

Was ist mit Ihnen? Haben Sie manchmal das Gefühl ...

- Sie rennen schneller, aber kommen Ihren Zielen nicht näher?
- Sie wollen gerne einen größeren Beitrag leisten, aber Ihnen fehlt die Energie?
- Sie wandeln am Rand eines Burn-outs?
- dass die Dinge viel schwerer sind, als sie sein sollten?

Wenn Sie eine oder alle Fragen mit Ja beantwortet haben, ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Solche Menschen sind diszipliniert und fokussiert. Sie sind engagiert und motiviert. Und ja, Sie sind völlig erschöpft.

Der mühelose Weg

Im Leben herrscht mal Ebbe und mal Flut. In allem, was wir tun, steckt ein Rhythmus. Manchmal muss man sich anstrengen, und manchmal muss man sich ausruhen und erholen. Aber heutzutage strengen sich viele von

uns immer mehr und mehr an. Es gibt keinen Rhythmus mehr, nur erschöpfende Anstrengung.

Wir leben in Zeiten großer Möglichkeiten. Aber etwas am modernen Leben fühlt sich an, als würde man versuchen, in großer Höhe zu wandern. Unser Gehirn wirkt wie umnebelt. Der Boden unter unseren Füßen scheint zu schwanken. Die Luft ist dünn und es kann überraschend anstrengend sein, nur einen Zentimeter voranzukommen. Vielleicht ist es die endlose Angst und Unsicherheit bezüglich unserer Zukunft. Vielleicht sind es Einsamkeit und Isolation. Vielleicht sind es finanzielle Sorgen und Nöte. Vielleicht ist es die ganze Verantwortung, all der Druck, der uns täglich erstickt. Was immer die Ursache sein mag, das Ergebnis ist, dass wir oft zweimal so schwer arbeiten, nur um halb so viel zu erreichen.

Das Leben ist in vielen Bereichen hart, wirklich hart, kompliziert und schwierig, traurig und erschöpfend. Enttäuschungen sind hart. Die Rechnungen zu bezahlen, ist hart. Angespannte Beziehungen sind hart. Kinder aufzuziehen, ist hart. Einen geliebten Menschen zu verlieren, ist hart. Es gibt Perioden in unserem Leben, in denen jeder Tag hart ist.

Vorzugeben, dass ein Buch diese Härten eliminieren könnte, wäre absurd. Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, um Schwierigkeiten herunterzuspielen. Ich habe es geschrieben, um sie besser bewältigen zu können. Dieses Buch macht nicht alles, was schwer ist, leichter und erträglich, aber ich glaube, es kann viele schwierige Dinge vereinfachen.

Es ist normal, sich durch die großen, schwerwiegenden Herausforderungen überwältigt und erschöpft zu fühlen. Und es ist gleichermaßen normal, sich durch die alltäglichen Frustrationen und Ärgernisse überwältigt und erschöpft zu fühlen. Das passiert uns allen. Und heutzutage scheint es immer mehr Menschen häufiger zu passieren als früher.

Seltsamerweise reagieren einige von uns auf das Gefühl, ausgelaugt und erschöpft zu sein, damit, sich vorzunehmen, noch härter und länger zu arbeiten. Es hilft nicht gerade, dass unsere Kultur das Burn-out als Maßstab für Erfolg und Selbstwert glorifiziert. Die implizite Botschaft lautet: Wenn wir nicht ständig erschöpft sind, tun wir nicht genug. Dass große Dinge für diejenigen reserviert sind, die Blut und Schweiß opfern und fast zerbrechen. Eine erdrückende Arbeitslast scheint heutzutage das Ziel zu sein.

Burn-out ist keine Ehrenmedaille.

Es stimmt, dass harte Arbeit zu besseren Ergebnissen führen kann. Aber das trifft nur bis zu einem bestimmten Punkt zu. Schließlich gibt es ein Limit dafür, wie viel Zeit und Aufwand wir investieren können. Und je ausgelaugter wir werden, desto mehr schwindet unser Ertrag für diese Mühen. Dieser Kreislauf kann sich fortsetzen, bis wir ausgebrannt und erschöpft sind und immer noch nicht die Ergebnisse erzielt haben, die wir eigentlich anstrebten. Sie kennen das sicher. Vielleicht erleben Sie es gerade.

Aber was wäre, wenn wir stattdessen den gegenteiligen Ansatz nutzen? Wenn wir uns nicht bis zu unserem Limit und manchmal weit darüber hinaus anstrengen, sondern einen einfacheren Weg wählen?

Das Dilemma

Nachdem mein erstes Buch, *Essentialismus: Die konsequente Suche nach Weniger**, veröffentlicht worden war, unternahm ich eine Vortragsreise. Ich hatte die Möglichkeit, durch das Land zu reisen und Vorträge zu halten, Bücher zu signieren und eine Botschaft weiterzuverbreiten, die mir am Herzen lag. Meine Frau Anna liebte es, dass ich oft eines der Kinder mit auf diese Abenteuer nahm, und ich ebenso. Auf einer solchen Reise kam ich zur vereinbarten Zeit zu meiner Signierstunde und stellte fest, dass 300 Menschen bis um die Ecke des Häuserblocks anstanden und dem Laden die Bücher ausgegangen waren – was vorher noch nie bei einem Event passiert war. Dieses Jahr kommt mir vor wie eine verschwommene

* Ich lade Sie ein, einen essenzielleren und müheloseren Lebensstil zu entwerfen, indem Sie die Essenzialismus-Akademie unter essentialism.com besuchen.

Abfolge von Flughafenlounges, Ubers und Hotelzimmern, in die ich am Abend zurückkehrte, aufgekratzt und erschöpft, und den Zimmerservice anrief. Der Erfolg von *Essentialismus* hatte alles verändert.

Menschen, die das Buch drei-, fünf- oder 17-mal gelesen oder angehört hatten, schrieben mir, wie das Buch ihr Leben verändert oder in manchen Fällen sogar gerettet hatte. Jeder von ihnen wollte mir seine Geschichte erzählen – und ich wollte sie hören.

Ich wollte vor einem Raum voller Menschen sprechen, die es kaum erwarten konnten, Essenzialsten zu werden. Ich wollte auf jede E-Mail antworten, die ich von Lesern bekommen hatte. Ich wollte persönliche Botschaften an alle schreiben, die mich gebeten hatten, ihr Buch zu signieren. Bei jedem, der eine Geschichte über seine Erfahrung mit Essenzialismus erzählen wollte, wollte ich ganz bei der Sache sein und dankbar.

Das Einzige, was noch besser war, als der »Vater des Essenzialismus« zu sein, war es, Vater zu sein, mittlerweile von vier Kindern. Meine Familie stellt alles dar, was für mich essenziell ist, also wollte ich bei ihr ganz bei der Sache sein. Ich wollte ein echter Partner für Anna sein und ihr Freiraum verschaffen, damit sie ihre eigenen Ziele und Träume verfolgen konnte. Ich wollte den Kindern wirklich zuhören, wann immer sie reden wollten, egal, wie unpassend diese Momente oft schienen. Ich wollte da sein, um ihre Erfolge mit ihnen zu feiern. Ich wollte sie coachen und ermutigen, jedes Ziel zu erreichen, das ihnen am essenziellsten vorkam, ob es darin bestand, bei einem Film Regie zu führen oder Eagle Scout zu werden. Ich wollte zusammen mit ihnen Brettspiele spielen, catchen, schwimmen, Tennis spielen, an den Strand gehen oder einen Filmabend mit Popcorn und Süßigkeiten veranstalten.

Um Zeit für all diese Dinge zu haben, hatte ich bereits viele nicht essenzielle Dinge gestrichen: Ich würde darauf verzichten, ein neues Buch zu schreiben, auch wenn man mir gesagt hatte, ich »sollte« alle 18 Monate eines schreiben. Ich machte eine Pause vom Unterrichten in Stanford. Ich hatte meine Pläne auf Eis gelegt, ein Geschäft mit Workshops aufzuziehen.

Ich war noch nie im Leben wählerischer gewesen. Das Problem war: Es fühlte sich immer noch nach zu viel an. Und nicht nur das: Ich

verspürte den Drang, noch mehr beizutragen, auch wenn ich eigentlich keinen Platz mehr dafür hatte.

Ich gab mir Mühe, dem Essenzialismus nachzueifern. Das zu leben, was ich lehrte. Aber es war nicht genug. Ich spürte die Risse in meiner langjährigen Annahme, dass wir, um alle gewünschten Ziele zu erreichen, ohne völlig überlastet zu sein oder uns total zu verausgaben, lediglich die Disziplin aufbringen mussten, nur zu essenziellen Dingen »Ja« zu sagen und »Nein« zu allem anderen. Aber dann fragte ich mich, was man tun soll, wenn man sein Leben auf das Allernötigste beschränkt und es immer noch zu viel ist.

Etwa zur selben Zeit unterrichtete ich eine Gruppe von sehr nachdenklichen Unternehmern, von denen einer die »Theorie der großen Felsen« erwähnte.

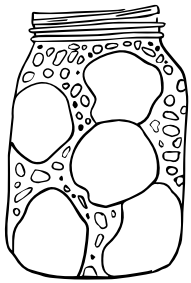
Das ist eine bekannte Geschichte einer Lehrerin, die ein großes leeres Einmachglas nimmt und ein paar kleine Steinchen hineinfüllt. Dann versucht sie, ein paar größere Steine obendrauf zu packen. Das Problem war: Sie passten nicht.

Die Lehrerin holte dann einen neuen leeren Behälter der gleichen Größe. Dieses Mal legte sie die großen Steine zuerst hinein. Dann die kleinen Steinchen. Dieses Mal passten sie hinein.

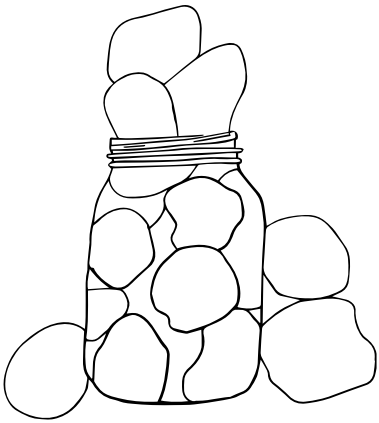
Das ist natürlich eine Metapher. Die großen Steine repräsentieren die wichtigsten Dinge, für die wir verantwortlich sind, wie Gesundheit, Familie und Beziehungen. Die kleinen Steine sind weniger wichtige Dinge, wie Arbeit und Karriere. Und Sand sind die Dinge wie soziale Medien und »Doomswiping«.

Die Lektion ist ähnlich einer, die ich bereits seit Langem befolge: Wenn man die wichtigsten Dinge zuerst tut, hat man genug Zeit, nicht nur für die Dinge, die am wichtigsten sind, sondern auch für andere. Aber wenn man es umgekehrt macht, erledigt man zwar die trivialen Dinge, es fehlt jedoch die Zeit, das zu tun, was wirklich wichtig ist.

Doch während ich eines Abends in meinem Hotelzimmer saß, stellte ich mir die Fragen: »Was tut man, wenn es zu viele große Steine gibt? Was, wenn die essenzielle Arbeit nicht in den begrenzten Raum eines Behälters passt?«



Wie es funktionieren sollte



Aber was, wenn es zu viele große Steine gibt?

Während ich darüber nachdachte, bekam ich einen Videoanruf. Es war mein Sohn Jack, der vom Telefon meiner Frau anrief. Das war ungewöhnlich und erregte sofort meine Aufmerksamkeit. Ich bemerkte, dass jegliche Farbe aus seinem Gesicht gewichen war. Er klang aufgeregt und sah verängstigt aus. Ich konnte die Stimme meiner Frau im Hintergrund hören, die Jack anwies, er solle »das Telefon umdrehen«, damit ich sehen konnte, was los war.

Er versuchte, es mir zu erklären: »Eve … irgendwas stimmt nicht … Sie hat gegessen und dann hat sie den Kopf so komisch bewegt … Mom … hat gesagt, ich soll dich anrufen.«

Eve hatte einen massiven tonisch-klonischen Krampfanfall.

Das Adrenalin war mein Antrieb bei dem, was ich als Nächstes tat: Schnell packen und den Nachtflug zurück zu meiner Familie nehmen. Aber was an den nächsten Tagen folgte, laugte mich emotional aus: Krankenhausbesuche, Beratungen mit medizinischen Experten, endlose Telefongespräche mit Freunden und Familie, die wissen wollten, wie wir durchhielten und wie sie helfen konnten. Unterdessen stellte ich fest, dass meine anderen Verantwortlichkeiten nicht auf wundersame Weise verschwanden,

nur, weil ich mitten in einer Krise steckte. Ich musste immer noch die Termine für Vorträge verschieben. Flüge stornieren. Wichtige E-Mails beantworten.

Ich fühlte mich zunehmend eingeengt. Die Belastung war kaum mehr auszuhalten. Sie nahm mir die Luft zum Atmen. Ich wäre am liebsten einfach zusammengeklappt. Die reinste Folter.

Das ging wochenlang so weiter. Irgendwann erkannte ich, was passierte: Ich war ausgebrannt. Dabei hatte ich selbst das Buch darüber geschrieben, wie man ein Essenzialist wird. Und da war ich nun – überfordert und zum Zerreißen angespannt. Mir kam es vor, als stünde ich unter Druck, selbst der perfekte Essenzialist zu sein, aber es gab nichts mehr zu eliminieren, was nicht essenziell war. Alles war wichtig. Schließlich sagte ich zu Anna: »Mir geht es nicht gut.«

Was ich daraus gelernt habe: Ich tat all die richtigen Dinge aus den richtigen Gründen. Aber ich tat sie auf die falsche Art und Weise.

Ich war wie ein Gewichtheber, der versucht, ein Gewicht mit den Muskeln im unteren Rücken zu heben. Ein Schwimmer, der nicht die richtige Atmung gelernt hat. Ein Bäcker, der angestrengt jeden Brotlaib von Hand knetet.

Ich nehme an, Sie wissen genau, wovon ich rede. Sicher wissen Sie, wie es sich anfühlt, in der Arbeit alles zu geben, aber kurz vor der totalen Erschöpfung zu stehen. Das Beste zu geben, aber das Gefühl zu haben: Es ist nicht genug. Mehr essenzielle Dinge erledigen zu müssen, als in 24 Stunden zu erledigen sind. Mehr tun zu wollen, aber einfach nicht die Zeit dafür zu finden. Fortschritt bei dem zu machen, was Ihnen wichtig ist, aber zu erschöpft zu sein, um den Erfolg genießen zu können.

Denjenigen, die so viel geben, sage ich: Es gibt einen anderen Weg.

Es muss nicht alles so schwer sein. Die nächste Ebene zu erklimmen, muss nicht zu chronischer Erschöpfung führen. Einen Beitrag zu leisten, muss nicht auf Kosten Ihrer mentalen und physischen Gesundheit gehen.

Wenn die essenziellen Dinge zu schwer zu bewältigen sind, können Sie sie entweder aufgeben oder Sie finden einen einfacheren Weg.

In *Essentialismus* ging es darum, die richtigen Dinge zu tun. In *Effortless* geht es darum, sie auf die richtige Weise zu tun.

Nachdem ich *Essentialismus*[3] geschrieben hatte, bot sich mir die seltene Gelegenheit, mit Tausenden von Menschen zu sprechen – manchmal von Angesicht zu Angesicht, manchmal über die sozialen Medien und mit einigen in meinem Podcast – über die Herausforderungen, denen sie sich gegenübersehen, wenn sie ein Leben leben wollen, das wirklich etwas bedeutet. Es war eine mehrjährige Reise des Zuhörens. Nie zuvor in meinem Leben hatte ich die Gelegenheit gehabt, so vielen Menschen zuzuhören, die sich verletzlich genug zeigten, um davon zu erzählen, wie sie sich bei den Dingen abmühen, die ihnen am wichtigsten sind.

Dabei habe ich Folgendes gelernt: Wir wollen alle das tun, was wirklich wichtig ist. Wir wollen in Form sein, auf ein Haus oder für die Rente sparen, einem erfüllenden Beruf nachgehen und engere Beziehungen zu den Menschen pflegen, mit denen wir leben und arbeiten. Das Problem ist nicht ein Mangel an Motivation; wenn es so wäre, hätten wir alle unser Idealgewicht, lebten innerhalb unserer Möglichkeiten, hätten unseren Traumberuf und kämen in den Genuss tiefer und bedeutender Beziehungen mit all den Menschen, die uns am wichtigsten sind.

Motivation ist nicht genug, denn sie ist eine begrenzte Ressource. Um bei den Dingen, die am wichtigsten sind, Fortschritte zu machen, müssen wir eine ganz neue Art finden, zu leben und zu arbeiten.

Statt zu versuchen, bessere Ergebnisse zu erzielen, indem wir uns immer mehr anstrengen, können wir dafür sorgen, dass uns die essenziellsten Aktivitäten am leichtesten von der Hand gehen.

Einigen mag unbehaglich sein bei der Vorstellung, weniger zu arbeiten. Wir kommen uns faul vor. Wir haben Angst, zurückzufallen. Jedes Mal, wenn wir nicht »das letzte bisschen« geben, plagen uns Schuldgefühle. Diese Einstellung, ob unbewusst oder nicht, hat vielleicht ihre Wurzeln in der puritanischen Idee, dass es einen inhärenten Wert hat, etwas zu tun, das schwer ist. Der Puritanismus hat nicht nur die harte Arbeit hochgeschätzt, er ging auch so weit, skeptisch gegenüber dem zu sein, was einfach ist. Aber unsere Ziele effizient zu erreichen, ist nicht weniger ehrgeizig. Es ist nur schlauer. Es ist eine befreiende Alternative sowohl zu harter Arbeit als auch zu Faulheit: eine, die es uns erlaubt, unsere Gesundheit zu bewahren und dennoch alles zu erreichen, was wir erreichen wollen.

Was könnte in Ihrem Leben passieren, wenn die einfachen, aber nutzlosen Dinge schwerer und die essenziellen Dinge leichter würden?

Wenn die essenziellen Projekte, die Sie auf die lange Bank geschoben haben, vergnüglich wären, während die sinnlosen Ablenkungen ihre Anziehungskraft völlig verlören? Eine solche Verschiebung würde die Karten zu Ihren Gunsten zinken. Es würde alles verändern. Es verändert tatsächlich alles.

Das ist das Nutzenversprechen, das *Effortless* Ihnen macht. Es geht um eine ganze neue Art zu leben und zu arbeiten. Eine Methode, mehr zu erreichen, und das mit Leichtigkeit. Mehr zu erreichen, weil es Ihnen leichtfällt. Ein Weg, die unvermeidlichen Lasten des Lebens leichter zu machen und die richtigen Ergebnisse zu erzielen, ohne dabei auszubrennen.

Direkt ins Schwarze

Dieses Buch gliedert sich in drei Teile:

Teil 1 wird Sie wieder mit Ihrem Zustand der Mühelosigkeit vertraut machen.
Teil 2 zeigt Ihnen, wie man mühelos handelt.
Teil 3 dreht sich darum, wie man mühelos Resultate erzielt.

Jeder Teil baut auf dem vorherigen auf.

Denken Sie an einen NBA-Spieler, der zu einem Freiwurf antritt.

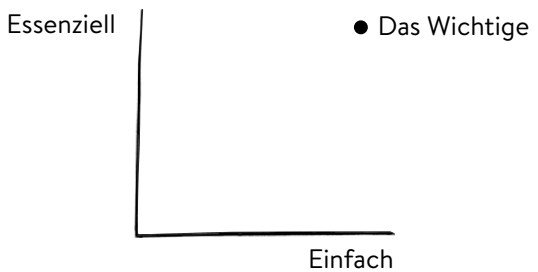
Zuerst gelangt er in den Flow. Er findet den »Punkt« auf der Freiwurflinie, dribbelt den Ball ein paarmal: ein Ritual, um einen perfekten Fokus zu erreichen. Man sieht förmlich, wie er den Kopf freibekommt – alle Emotionen loslässt, den Lärm der Menge ausblendet. Das ist es, was ich den Zustand der Mühelosigkeit nenne.

Als zweiten Schritt beugt er die Knie, hält den vorderen Ellbogen im rechten Winkel und dann »hebt er an, aus dem Handgelenk, und plopp«. Er hat diese präzise, fließende Bewegung eingeübt, bis sie tief in der Erinnerung der Muskeln verankert ist. Er versucht es, ohne es zu versuchen, flüssig und gleichmäßig bei der Ausführung. Das bedeutet es, mühelos zu handeln.

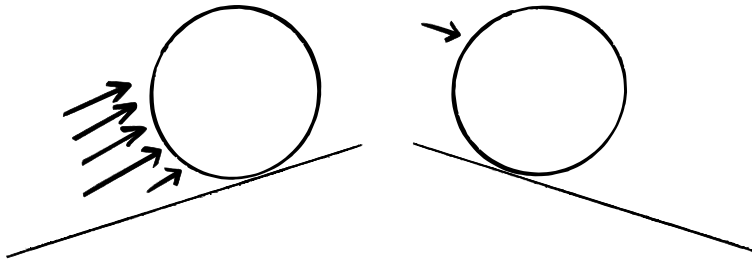
Im dritten Schritt fliegt der Ball im Bogen durch die Luft und landet im Korb. Er macht dieses befriedigende Geräusch, wenn er durch das Netz rauscht: der Sound eines perfekten Freiwurfs. Und das ist kein Zufall. Der Spieler kann das wieder und wieder tun. So fühlt es sich an, wenn man mühelos Resultate erzielt.

Teil 1: Der Zustand der Mühelosigkeit

Wenn unsere Gehirne auf voller Kapazität laufen, fühlt sich alles schwieriger an. Müdigkeit macht uns langsamer. Veraltete Annahmen und Gefühle erschweren das Verarbeiten neuer Informationen. Die zahllosen Ablenkungen des täglichen Lebens machen es schwieriger, klar zu sehen, was wirklich wichtig ist.



DAS MODELL



	Erschöpfend	Mühelos
Denken	Alles, was es wert ist, getan zu werden, erfordert enormen Aufwand.	Die essenziellsten Dinge können die einfachsten sein.
Tun	Sich zu sehr anstrengen: Alles zu sehr verkomplizieren, zu lange entwickeln, zu sehr durchdenken, und übertreiben.	Den leichteren Weg finden.
Erhalten	Burn-out und keines der Ergebnisse, die man anstrebt.	Die richtigen Ergebnisse, ohne auszubrennen.

Der erste Schritt zur Mühelosigkeit besteht darin, das Durcheinander in unseren Köpfen und Herzen zu beseitigen.

Sie haben das sicher schon einmal erlebt. Sie fühlen sich dann ausgeruht, mit sich im Reinen und konzentriert. Man ist ganz im Moment. Es ist einem bewusst, was im Hier und Jetzt zählt. Man fühlt sich in der Lage, das Richtige zu tun.

Dieser Teil des Buches bietet nachvollziehbare Methoden, um diesen Zustand der Mühelosigkeit wieder zu erreichen.

Teil 2: Mühelos handeln

Sobald wir im Zustand der Mühelosigkeit sind, wird es einfacher, mühelos zu handeln. Aber wir können immer noch auf komplexe Sachverhalte treffen, die es erschweren, ein essenzielles Projekt zu beginnen oder voranzutreiben. Perfektionismus sorgt dafür, dass es uns schwerfällt, ein essenzielles Projekt zu starten. Der Selbstzweifel wiederum bereitet uns Schwierigkeiten, ein Projekt zu beenden. Und weil wir versuchen, zu viel möglichst schnell auf einmal zu tun, haben wir Mühe, den nötigen Schwung aufrechtzuerhalten.

In diesem Teil des Buches geht es darum, den Prozess zu vereinfachen, um die Arbeit selbst leichter zu machen.

Teil 3: Mühelose Resultate

Wenn wir mühelos handeln, wird es einfacher, die Resultate zu erhalten, die wir anstreben.

Es gibt zwei Arten von Resultaten: lineare und residuale.

Wenn Ihre Anstrengungen einen einmaligen Nutzen erzielen, erhalten Sie ein lineares Resultat. Jeden Tag beginnen Sie wieder bei null. Wenn Sie sich heute nicht anstrengen, erzielen Sie heute auch keine Ergebnisse. Das Verhältnis ist eins zu eins.

So viel Anstrengung, wie Sie investieren, erhalten Sie als Resultat zurück. Aber was, wenn diese Resultate wieder und wieder erzielt werden könnten, ohne weitere Anstrengung unsererseits?

Bei residualen Resultaten strengen Sie sich einmal an und erzielen den Nutzen daraus wieder und wieder. Sie erzielen diese Ergebnisse auch, während Sie schlafen. Sie erzielen sie, wenn Sie einen Tag freimachen. Residuale Resultate können buchstäblich endlos sein.

Müheloses Agieren führt zunächst einmal zu linearen Resultaten. Aber wenn Sie bei Aktivitäten mit einer starken Hebelwirkung mühelos handeln, erhalten Sie quasi Zinsen auf Ihre Mühen, wie die Zinsen bei einem Sparbuch. So produzieren Sie residuale Resultate. Ein großartiges Ergebnis zu erzielen, ist gut. Ein großartiges Ergebnis mit Leichtigkeit zu erzielen, ist besser. Ein großartiges Ergebnis mit Leichtigkeit wieder und wieder zu erzielen, ist am besten. Und das wird Ihnen in Teil 3 des Buches gezeigt.

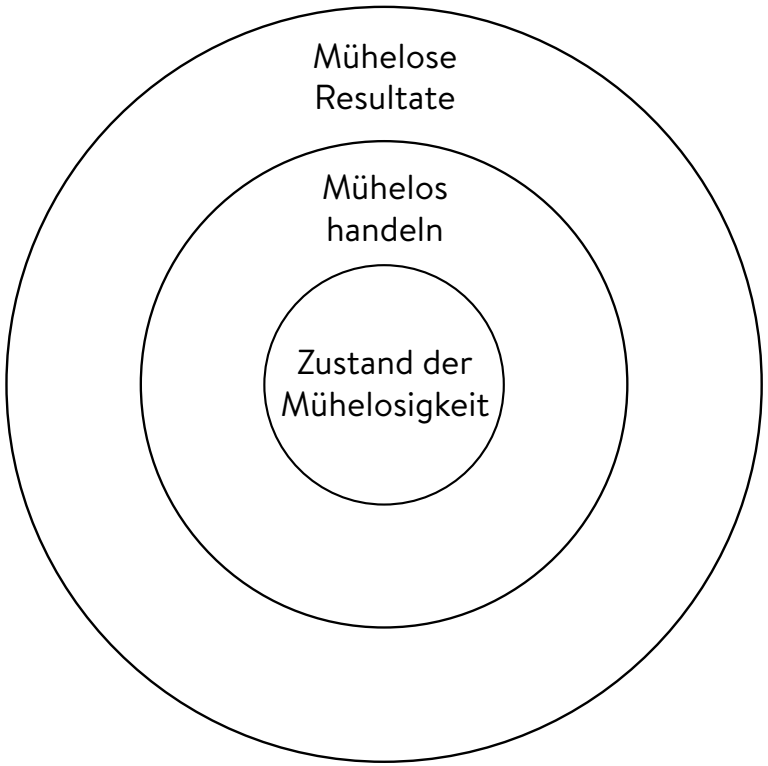
Man kann manches mühelos gestalten, aber nicht alles

Herauszufinden, wie sich diese mühelosere Art zu leben gestaltet, ist so, als würde man zum Angeln eine Sonnenbrille[4] mit Polarisationsfilter aufsetzen. Ohne sie kann man wegen der Spiegelungen auf dem Wasser nur sehr schwer erkennen, was unter der Oberfläche schwimmt. Aber die Brille filtert die horizontalen, blendenden Sonnenstrahlen heraus, und plötzlich können Sie alle Fische unter der Oberfläche sehen.

Alles auf die harte Tour zu tun, ist so, wie durch die Spiegelungen auf dem Wasser geblendet zu werden. Aber sobald Sie die in diesem Buch vorgestellten Schritte in die Praxis umsetzen, werden Sie sehen, dass der leichtere Weg die ganze Zeit vor Ihnen lag, Sie haben ihn nur nicht gesehen.

Wir haben alle schon erlebt, wie sich dieser mühelose Weg anfühlen kann. Haben Sie zum Beispiel jemals …

- diesen entspannten Zustand erreicht und sind dadurch einfacher in den Flow gekommen?
- aufgehört, sich zu sehr anzustrengen, und tatsächlich bessere Resultate erzielt?
- etwas getan, das Ihnen mehrere Male nützlich war?


Mühelose
Resultate
Mühelos
handeln
Zustand der
Mühelosigkeit