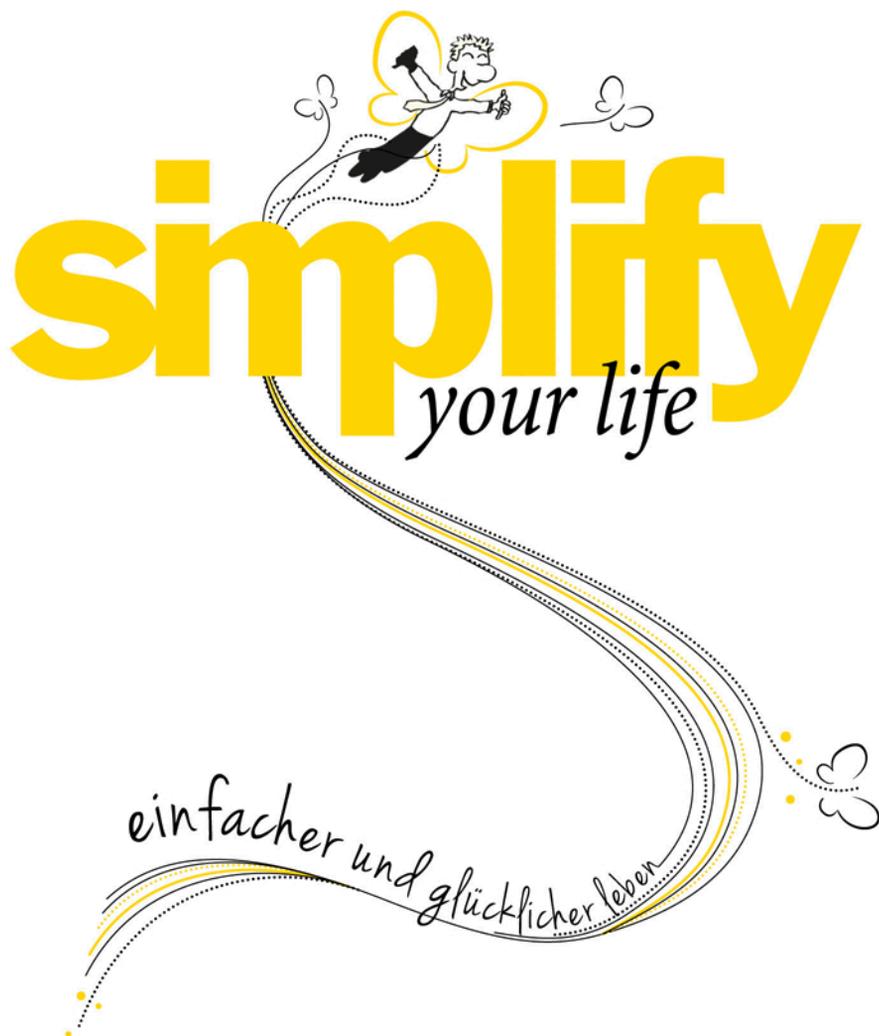


Werner Tiki Küstenmacher

..... mit Lothar Seiwert



Der Klassiker – völlig aktualisiert!

.....

campus

.....

simplify your life®

Werner Tiki Küstenmacher, Jahrgang 1953, ist gelernter evangelischer Pfarrer und hat eine Ausbildung als Journalist. Seit 1990 arbeitet er als freiberuflicher Karikaturist, Autor und Kolumnist. Er hat über 100 Bücher veröffentlicht und ist Herausgeber des monatlich erscheinenden Beratungsdienstes *simplify your life®*. Er hat drei Kinder und lebt mit seiner Frau in Gröbenzell bei München.

tiki@tiki.de – www.simplify.de

Prof. Dr. Lothar Seiwert, CSP (Certified Speaking Professional) und CSPGlobal, ist seit über 30 Jahren Europas führender Experte für Zeit- und Lebensmanagement. Millionen Menschen weltweit haben ihn in seinen Vorträgen erlebt und sind durch seine Bestseller dazu inspiriert worden, sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Die German Speakers Association (GSA) ehrte ihn mit der Aufnahme in die »Hall of Fame« der besten Vortragsredner und wählte ihn 2015 zu ihrem Ehrenpräsidenten.

info@seiwert.de – www.Lothar-Seiwert.de

Werner Tiki Küstenmacher, Lothar Seiwert



Einfacher und glücklicher leben

Campus Verlag
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

simplify your life® ist eine eingetragene Marke der VNR Verlag
für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn.

ISBN 978-3-593-39449-7 Print
ISBN 978-3-593-43348-6 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-43361-5 E-Book (EPUB)

17., aktualisierte Auflage 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2001, 2016 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: ANY. Konzept & Design, Mainz

Illustrationen: Werner Tiki Küstenmacher

Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht

Gesetzt aus: Stempel Garamond und Neue Helvetica

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza

Printed in Germany

www.campus.de

© Campus Verlag GmbH

Das Leichte ist richtig.
Beginne richtig, und es ist leicht.
Fahre leicht fort, und es ist richtig.
Der richtige Weg, das Leichte zu finden,
ist den richtigen Weg zu vergessen
und zu vergessen, dass er leicht ist.

Dschuang-Tsu

Inhalt



Vereinfachung ein Megatrend	11
Der simplify-Weg	17

Stufe 1 Ihrer Lebenspyramide Vereinfachen Sie Ihre Sachen

simplify-Idee 1: Ent-leeren Sie Ihren Arbeitsplatz	30
simplify-Idee 2: Ent-stapeln Sie Ihr Büro	36
simplify-Idee 3: Ent-rümpeln Sie Ihre Umgebung	55
simplify-Idee 4: Ent-machen Sie die Vergesslichkeit	97

Stufe 2 Ihrer Lebenspyramide Vereinfachen Sie Ihre Finanzen

simplify-Idee 5: Ent-fernen Sie Ihre Geldblockaden	107
simplify-Idee 6: Ent-zaubern Sie das Thema Geld	120
simplify-Idee 7: Ent-schulden Sie sich	123
simplify-Idee 8: Ent-kommen Sie Ihrem Sicherheits- denken	132
simplify-Idee 9: Ent-werfen Sie Ihre eigene Sicht von Reichtum	145



Stufe 3 Ihrer Lebenspyramide **Vereinfachen Sie Ihre Zeit**

simplify-Idee 10: Ent-schlacken Sie Ihr Handeln	158
simplify-Idee 11: Ent-perfektionieren Sie Ihr Leben . . .	164
simplify-Idee 12: Ent-lasten Sie sich durch konsequente »Neins«	179
simplify-Idee 13: Ent-schleunigen Sie Ihr Leben	188
simplify-Idee 14: Ent-fliehen Sie ab und zu	229
simplify-Idee 15: Ent-romantisieren Sie das Thema Zeit . .	232

Stufe 4 Ihrer Lebenspyramide **Vereinfachen Sie Ihre Gesundheit**

simplify-Idee 16: Ent-locken Sie Ihrem Körper Glücksstoffe	242
simplify-Idee 17: Ent-zünden Sie Ihre Begeisterung . . .	247
simplify-Idee 18: Ent-krampfen Sie das Thema Fitness . .	252
simplify-Idee 19: Ent-schlacken Sie Ihren Körper	263
simplify-Idee 20: Ent-spannen Sie sich optimal	272

Stufe 5 Ihrer Lebenspyramide **Vereinfachen Sie Ihre Beziehungen**

simplify-Idee 21: Ent-inseln Sie sich durch Netzwerke . .	286
simplify-Idee 22: Ent-wirren Sie Ihre Familienbande . . .	299
simplify-Idee 23: Ent-krampfen Sie Ihre Beerdigung . . .	306
simplify-Idee 24: Ent-kraften Sie Ihre Neidgefühle	311
simplify-Idee 25: Ent-ärgern Sie sich	317

Stufe 6 Ihrer Lebenspyramide **Vereinfachen Sie Ihre Partnerschaft**

simplify-Idee 26: Ent-falten Sie Ihre Beziehung	330
simplify-Idee 27: Ent-dramatisieren Sie Ihre Gespräche	337



simplify-Idee 28: Ent-zerren Sie das Verhältnis von Beruf und Privatleben	347
simplify-Idee 29: Ent-fesseln Sie Ihre sexuelle Energie . .	354
simplify-Idee 30: Ent-scheiden Sie heute gemeinsam über Ihr Leben im Alter	359

Stufe 7 Ihrer Lebenspyramide
Vereinfachen Sie sich selbst

simplify-Idee 31: Ent-decken Sie Ihr Lebensziel	368
simplify-Idee 32: Ent-wickeln Sie Ihre Stärken	380
simplify-Idee 33: Ent-lasten Sie Ihr Gewissen	382
simplify-Idee 34: Ent-rätseln Sie sich selbst	386

Stufe 8 Ihrer Lebenspyramide
Vereinfachen Sie Ihre Spiritualität

simplify-Idee 35: Ent-grenzen Sie Ihren Glauben	407
simplify-Idee 36: Ent-stauben Sie das Beten	412
simplify-Idee 37: Ent-fachen Sie heiliges Feuer in Ihrem Alltag	417
simplify-Idee 38: Ent-werfen Sie ein Zuhause für Ihre Seele	420
simplify-Idee 39: Ent-puppen Sie sich	430
Medienempfehlungen	441
Danke!	448
Themennavigator	450

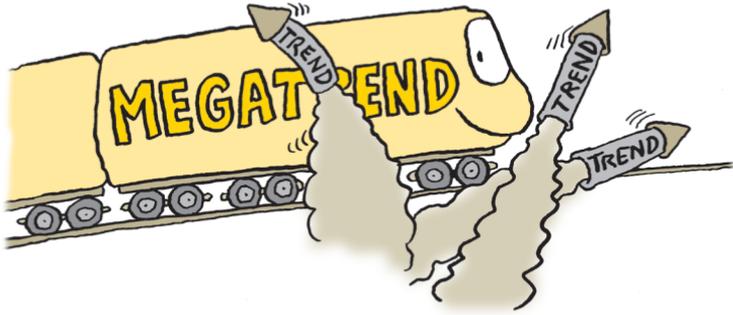
Vereinfachung – ein Megatrend

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit einem vollmundigen Spruch hatten wir die erste Auflage von »simplify your life« im Herbst 2001 eingeleitet: »Das Buch, das Sie hier in Händen halten, wird eins der wichtigsten Bücher in Ihrem Leben werden.«

Anderthalb Jahrzehnte später könnten wir noch vollmundiger werden: »Das Buch, das Sie hier in Händen halten, ist für viele Menschen eins der wichtigsten Bücher in ihrem Leben geworden.« Immer wieder erzählen uns Menschen, dass »simplify« für sie ein Wendepunkt war. Sie haben sich von Sachen getrennt, die sie belastet haben. Sie haben einen Arbeitgeber verlassen, der sie unglücklich gemacht hat. Sie haben aus einem diffusen, komplizierten Durcheinander zu größerer Klarheit gefunden.

Dass das gelungen ist, lag natürlich nicht allein an unserem Buch. Es lag an der inneren Kraft, zu der diese Menschen gefunden haben. Wir waren nur Auslöser, Wegweiser, Mutmacher. Nach anderthalb Jahrzehnten »simplify« ist indes auch klar: Sich das immer komplizierter werdende Leben einfacher zu machen, ist mehr als nur eine Mode. Es ist eine Idee, die aktuell bleibt. Soziologen verwenden dafür den Begriff Megatrend. Typische Megatrends sind Digitalisierung, Geschlechterangleichung, Globalisierung, Ökologie oder Mobilität.



So wird auch der Begriff »Vereinfachung« seinen Charme und seine Kraft in Zukunft behalten. Keine Firma wird je wieder damit werben, dass ihre Produkte komplizierter sind als die ihrer Konkurrenz. Kein Politiker wird je Wählerstimmen dafür bekommen, dass er ein komplizierteres Steuersystem einführen wird als seine Vorgänger. Vereinfachung wird dabei von zwei Seiten betrieben: Regierungen, Gesellschaft und Unternehmen bemühen sich (nicht immer mit Erfolg), Strukturen zu vereinfachen. Zugleich versuchen einzelne Menschen, sich ihr eigenes Leben inmitten einer komplizierten Umgebung einfacher zu machen.

Wichtig ist uns dabei der Komparativ: »einfacher« und »glücklicher«. Ein vollkommen »einfaches« Leben, in dem Sie endgültig »glücklich« sind, gibt es nicht. Das ist wahrscheinlich gut so, denn wäre so ein Leben noch lebendig? Doch die Richtung sollte stimmen. Es ist schön, wenn man sagen kann, der eigene Alltag sei einfacher geworden und man sei heute glücklicher als vor zehn Jahren.

Wichtig ist uns auch der englische Begriff »simplify«. Das Wort »einfach« hat im Deutschen einen Beigeschmack. Populistische Politiker bieten »einfache« Lösungen für die schrecklichen Herausforderungen einer immer globaler werdenden Gesellschaft an. Sie bieten »einfache« Rezepte gegen den Terror und die Verrohung der Sitten. Von diesem Hautgout haben



wir uns von Anfang an distanziert, indem wir ein englisches Wort gewählt haben, das unbelastet war. Von der grässlichen Hau-drauf-Doktrin stammtischnaher Vereinfacher wollen wir nach wie vor nichts wissen. Die globalisierte Welt ist komplex und braucht differenzierte, wohl überlegte Antworten. Das geht nicht von heute auf morgen. Aber wir glauben, dass es für jede noch so komplexe Herausforderung eine Lösung gibt. Von unseren Vätern und Großvätern haben wir gelernt, dass diese Lösung niemals liegen kann in Krieg, Abschottung und Feindbildern. Einem anderen Volk oder einer anderen Religion den Krieg zu erklären ist einfach. Aber einen Krieg zu führen ist immer schrecklich und führt niemals zu einer Lösung. Auch der komplizierteste Frieden ist immer noch einfacher als der simpelste Krieg.

Besonders freut uns, dass »simplify your life« in über 40 Sprachen übersetzt wurde und damit ein weltweiter Bestseller geworden ist, wie es ihn nur selten gibt. Aus ein paar dieser vielen Länder (leider nicht aus allen) erhielten wir Einladungen. Dort in Japan, Südkorea und den Niederlanden erlebten wir etwas Überraschendes: Unser Buch war vor allem deshalb



übersetzt worden, weil man uns Deutsche als gute Vereinfacher betrachtet. Wir selbst finden uns ja eher kompliziert. Aber international engagiert man zur Organisation hochkomplexer Strukturen (Großhotels, Großbaustellen, Großveranstaltungen) gern einen Deutschen. Vielleicht entdecken Sie bei der Lektüre unseres Buchs auch dieses simplify-Gen in sich – ganz egal, aus welchem Land Sie und Ihre Vorfahren stammen.

Mit diesem Buch möchten wir Sie einladen, sich der Lebenskunst zu widmen. Kultivieren Sie Ihre Fähigkeit, das volle Potenzial Ihres Lebens auszuschöpfen. Das alte Wort dafür ist »Sinn«. Den Sinn Ihres Lebens kann Ihnen niemand von außen geben, sondern er liegt in Ihnen. Wie eine Knospe tragen Sie ihn in sich. Sinnvoll leben heißt, die eigenen Möglichkeiten optimal zu entwickeln und den Platz in der Gemeinschaft einzunehmen, an dem Sie sich selbst und die Gemeinschaft optimal weiterbringen – die bestmögliche Balance also von Selbst- und Nächstenliebe.

Wenn Sie den im Folgenden beschriebenen simplify-Weg gehen, werden Sie sich dem Ziel Ihres Lebens nähern. Sie werden sich innerlich und äußerlich verändern. Sie werden von anderen Menschen angesprochen werden, warum Sie so glücklich aussehen. Sie werden neue Kontinente in sich entdecken. Ihnen werden Kräfte zuwachsen, von denen Sie keine Ahnung hatten. Sie werden einen Grad an körperlicher Zufriedenheit haben, den Sie noch nicht kannten. Sie werden materiell besser dastehen. Genau die Menge Geld zu haben, die Sie brauchen, ist ein selbstverständliches Nebenprodukt des sim-





plify-Weges. Sie werden von Ihren Mitmenschen geschätzt und geliebt werden, und Sie werden sich in sich selbst wohl fühlen.

Das Thema dieses Buches ist groß, doch genau deswegen wagen wir es, Ihnen Großes zu versprechen. Der simplify-Weg heißt nicht nur so, er ist es auch. Viele Menschen finden den Sinn ihres Lebens nicht, weil sie zu komplizierte Fragen stellen. Weil sie nicht ahnen, wie einfach es eigentlich ist.

Die vorliegende Überarbeitung von »simplify your life« ist die bisher umfangreichste. Viele Tipps waren nicht mehr zeitgemäß, die technischen Möglichkeiten haben sich in den letzten 15 Jahren rasant weiterentwickelt. Am bittersten waren die Veränderungen in Kapitel 2, wo es um die Finanzen geht. Da waren wir am Beginn des jungen Jahrtausends noch sehr viel optimistischer, als man das heute sein darf. Aber das bedeutet keinesfalls, dass in diesem Kapitel jetzt Pessimismus herrscht. Im Gegenteil – eine positive Sicht aufs Leben gehört für uns nach wie vor zur Grundidee des simplify-Weges. Deshalb wird diese Ausgabe auch durchstrahlt von der stimmungsaufhellenden Druckfarbe Gelb.

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, haben Sie den simplify-Weg bereits begonnen. Wir wünschen Ihnen viel Neugierde und Lebenslust bei den weiteren Schritten.

Werner Tiki Küstenmacher
Prof. Dr. Lothar Seiwert

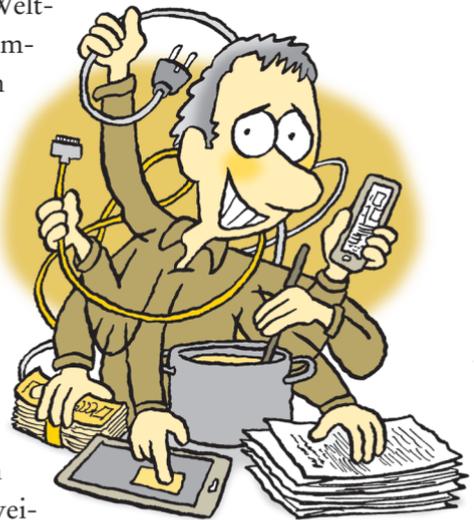
Gröbenzell und Heidelberg, im Herbst 2016

Der simplify-Weg

Was verbinden Sie mit simplify?

Was geht Ihnen als Erstes durch den Kopf, wenn Sie das Wort »Vereinfachung« hören? Für viele Menschen ist es ein von Natur aus positiver Begriff. Beim Wort »simplify« nicken sie verstehend und lächeln. Denn sie leiden unter der Kompliziertheit des Lebens, die unaufhörlich zuzunehmen scheint. Als das Buch »simplify your life« 2001 erschien, klagten die Menschen über die abschreckend dicke Bedienungsanleitung ihres Handys. Bei einer Überarbeitung des Buchs 2008 haben wir die undurchschaubaren Mechanismen der Weltwirtschaft als Beispiel für Kompliziertheit angeführt, denn viele hatten dadurch an der Börse Geld verloren. 2016 fällt den meisten dazu Terrorismus und das Elend der Flüchtlinge ein. Was es in den nächsten Jahren sein wird, wissen wir nicht, aber wir ahnen: Unkomplizierter wird diese Welt nicht werden.

Die Menschen werden auch in Zukunft unter der stillschwei-





genden Forderung »mehr, mehr, mehr« leiden. Sie werden mit ständig wachsenden Möglichkeiten konfrontiert. Für viele Zeitgenossen bedeutet die Überfülle des Angebots in einem Großmarkt nicht Befreiung, sondern Belastung. Sie leiden unter den ständig steigenden Anforderungen in ihrem Beruf, unter der ausgesprochenen oder unausgesprochenen Drohung: Mach mit, oder du bist draußen.

Einige Menschen fragen beim Begriff simplify allerdings auch: »Warum soll ich mein Leben vereinfachen?« Sie empfinden das Angebot »einfacher und glücklicher« als ein weiteres »noch mehr«. Sie wittern hinter »vereinfachen« eine weitere Forderung: »Jetzt muss ich also auch noch das Vereinfachen lernen.«

Das erinnert an den Kalauer des Nürnberger Komikers Herbert Hiesel: »Meine Frau, die kocht doch so gut – und jetzt muss ich dazu noch diese Diät essen!«

simplify ist – auch wenn Sie in diesem Buch eine Menge 5-Punkte-Programme und To-do-Listen finden werden – im Kern ein Nicht-Tun. simplify ist das Gegenteil einer Forderung. Es ist ein Angebot. Eine Fähigkeit, die Sie längst besitzen. Im Grunde ist der Mensch ein simplify-Lebewesen. Wenn Sie im Zoo oder in der freien Wildbahn unsere nächsten Verwandten, die Affen, beobachten, werden Sie deren grandiose Fähigkeiten zum stundenlangen Herumhängen, Spielen und Nichtstun entdecken. simplify in seiner Urform: einfach da sein.

Einfachheit – ein Grundbedürfnis des Menschen

Kurioserweise entspringen so gut wie alle komplizierten Tätigkeiten, Erfindungen und Ansprüche in unserem Leben dem Urbedürfnis nach Einfachheit, eben diesem Wunsch nach Herumhängen und Nichtstun. Jeder würde gern ein bisschen mehr Geld verdienen, damit er sich ein Polster schaffen kann, eine Sicherheit für ein späteres bequemes und komfortables Leben mit Spielen



und Entspannung. Man baut sich ein schönes Haus mit Garten, um dort nach den Mühen des Bauens und Einrichtens zufrieden auf dem Sofa oder der Gartenbank zu sitzen und nichts zu tun. Die komplizierte Spülmaschine wurde erfunden, um die Zeit des lästigen Abwaschs mit etwas Netterem, Entspannendem zu verbringen. Die Gründung der Baubehörde entspringt dem Wunsch, Streitigkeiten vorab zu klären oder ganz zu vermeiden, damit wir unsere Zeit nicht durch lästige Fehden mit dem Nachbarn vertun. Altersvorsorge, Grunderwerb, Haushaltsgeräte, Bürokratie und vieles, vieles aus unserer komplizierten Welt wurde geschaffen, damit wir es einfacher haben und glücklicher sind.

Aber die gute Absicht ist in vielen Fällen aus dem Blick geraten. Aus dem Traum vom finanziellen Ruhekitzen im Alter ist ein unerfreulicher Verteilungskampf zwischen den Generationen und den Einkommenschichten geworden. Ein Eigenheim kann zu einer Vollzeitbeschäftigung für die Bewohner werden. Und beim Thema Verwaltung, die sich stellenweise zu einer Macht gegen die verwalteten Bürger formiert hat, ist wohl jeder mit eigenen Erfahrungen gesegnet.



Aus dem Streben nach Einfachheit ist also vielfach eine Geschichte nachwachsender Komplexität geworden.

Der simplify-Weg versucht, diese fatale Dynamik umzukehren und zum eigentlichen Zweck des Lebens zurückzukehren. Dieser Zweck ist die Einfachheit, in der sich die Summe eines erfüllten und gereiften Lebens gelassen widerspiegelt. Befinden Sie sich gerade in einer verwirrenden und komplexen Phase Ihres Lebens, dann mag Ihnen dieses Ziel paradox erscheinen. Doch auf dem Höhepunkt der Kompliziertheit ist die Sehnsucht nach Einfachheit am größten.

Beim simplify-Weg geht es darum, in jedem Ihrer Lebensbereiche eine Art Schneise zu schlagen und einen Aha-Effekt auszulösen: Es geht auch einfach! Die Umkehrung der Dynamik ist indes kein Weg zurück, keine Nostalgie à la »Zurück zur guten alten Zeit« und kein Rousseausches »Zurück zur Natur«. Der simplify-Weg sucht die Einfachheit, die vor Ihnen und in Ihnen liegt. Eine Art fortgeschrittener Einfachheit, die erst möglich wurde durch die vielen komplizierten Anstrengungen von uns und unseren Vorfahren. Auf Ihrem persönlichen simplify-Weg nutzen Sie Ihre Lebenserfahrung und die Fehler, die Sie gemacht haben. simplify kann man nicht fertig kaufen. Es ist

das Ergebnis eines spannenden und unverwechselbaren Weges. simplify ist das Juwel am Ziel einer Reise – wobei die Reise damit keineswegs zu Ende ist.

Die Reise verläuft dabei vom Äußeren zum Inneren. Deswegen starten wir den simplify-Weg bei Ihrem Arbeitstisch, bei Ihrer Wohnung, Ihren Finanzen und der Organisation Ihrer Zeit. Es geht weiter bei Ihrer körperlichen und mentalen Fitness. Danach führt der Weg zu Ihren





sozialen Beziehungen, von den eigenen Eltern und Kindern bis zu Freunden, Kollegen und Bekannten. Der großen partnerschaftlichen Liebe haben wir ein eigenes Kapitel gewidmet. Am Ende des simplify-Weges geht es um die Struktur Ihrer Persönlichkeit und schließlich um die ganz großen Fragen – um Leben und Sterben, Spiritualität und Sinn.

Freuen Sie sich auf eine spannende Reise und beginnen Sie Ihren simplify-Weg mit einem Traum.

Ihr simplify-Traum: Erste Nacht

Sie träumen, ein Unsichtbarer nähme Sie bei der Hand und führte Sie aus dem Raum, in dem Sie sich gerade befinden. Blaugrauer Nebel umgibt Sie, in der Ferne ist das Licht eines neuen Tages zu ahnen. Schwer zu sagen, ob Sie schweben oder gehen oder welche Richtung Sie nehmen.

Doch dann spüren Sie, wie Sie an einem Ihnen sehr vertrauten Ort angekommen sind. Ein stattlicher Bau erhebt sich vor Ihnen, wie eine Pyramide, und Sie wissen, dass es Ihre eigene Lebenspyramide ist. Die Höhe ist nur zu ahnen, die Spitze ist noch verborgen im kühlen Morgennebel.

Das Stufenpyramiden-Modell

Der simplify-Weg lässt sich mit einer Pyramide vergleichen: Der Weg zum einfachen, klaren Kern, dem Wesentlichen unseres Lebens, führt über acht Stufen, die die verschiedenen Lebensbereiche symbolisieren. Der Weg nach oben ist dabei zugleich ein Weg nach innen. Er gelingt, wenn Sie auf jeder Stufe mindestens einen Durchbruch erreichen. Dabei kommt es nicht



auf die Reihenfolge an. Sie können unten beginnen oder in der Mitte oder irgendwo sonst.

Unsere Erfahrungen zeigen allerdings, dass der Wunsch nach Einfachheit meist auf der untersten Ebene beginnt: bei dem Durcheinander auf Ihrem Schreibtisch und in Ihrer Wohnung. Deshalb startet unser Überblick über die acht simplify-Stufen bei einem ausgesprochen materiellen Thema: dem Aufräumen.

Stufe 1: Ihre Sachen

Damit ist alles gemeint, was Sie besitzen. Aus dem Jahr 2000 stammt eine Statistik, dass es im westlichen Durchschnittshaushalt 10000 Gegenstände gäbe. Regina Lark, eine professionelle Aufräumerin aus den USA, geht von einem Mittelwert von 300000 Gegenständen aus. Es ist wohl eine Sache der Zählweise – wenn Sie jede Büroklammer und jeden Nagel einzeln zählen, wird es schnell sehr viel. Auf Ihrem Schreibtisch sollten Sie jedenfalls die erste Schneise schlagen und das herrliche Gefühl genießen, dass Sie Ihren Papierkram beherrschen und nicht Ihr Papierkram Sie. Dann geht es weiter zu Kleider-



schrank, Wohnung, Garage, Auto – wobei es keine Trennung gibt zwischen Ihren privaten Utensilien und denen, die Sie an Ihrem Arbeitsplatz haben.

Stufe 2: Ihr Geld

Finanzen sind virtuelle Sachen, potenzielle Materie. Klarheit bei Geldangelegenheiten zu gewinnen ist häufig viel schwieriger, als das Durcheinander in einer Wohnung aufzuräumen. Denn hier geht es nicht nur um Bargeld und Kontostände, sondern auch um Schulden und Darlehen – und vor allem um erlernte Verhaltensweisen und mentale Blockaden im Umgang mit Geld. Ein reizvolles Feld zum Vereinfachen!

Stufe 3: Ihre Zeit

Eigentlich einfach: Jeder Mensch hat 24 Stunden pro Tag zur Verfügung. Die Frage ist nur, über wie viel davon er wirklich frei verfügen kann. Ehepartner, Kinder, Kunden, Chef, Kollegen, Verwandte jeder will seinen Anteil Ihrer Zeit. Dazu kommen die alltäglichen Routinen und Pflichten, Hobbys, Liebhabereien, und vielleicht eine geheime Leidenschaft. Wo aber bleibt die Zeit, die Sie ganz für sich selbst haben – einfach zum Zu-sich-Kommen, zum Nachdenken, zum Nichtstun? Auch hier können Sie Ordnung schaffen, vereinfachen und damit Ihrem simplify-Kern einen weiteren wichtigen Schritt näher kommen.

Stufe 4: Ihre Gesundheit

Ihr intimster Besitz ist Ihr Körper. Wir Menschen konzentrieren uns leider oft erst darauf, wenn er nicht mehr klaglos funktioniert. Bei Kranken dreht sich alles um den Körper, dann verdrängt er alle anderen scheinbar so wichtigen Lebensbereiche. Der simplify-Weg zeigt, wie Sie zu einem gesunden Miteinander von Körper und Geist gelangen, damit Sie Krankheiten langfristig vermeiden und was Sie tun können, wenn Sie



doch krank werden. Außerdem Thema: ein gesundes Verhältnis zu Ihrer eigenen Sexualität.

Stufe 5: Ihre Mitmenschen

Das soziale Netz Ihrer Umgebung, neudeutsch gern »Network« genannt, kann zur Quelle eines schrecklich komplizierten Lebens werden: Intrigen, Streit, Mobbing, Neid sind die negativen Auswüchse. Aber auch freundschaftliche Beziehungen oder soziales Engagement können kompliziert werden – wenn Sie sich davon auffressen lassen, nur noch für Ihre Mitmenschen da sind und Ihre eigenen Bedürfnisse verdrängen. Der Aufräumvorgang des simplify-Weges klärt und vereinfacht Ihre Beziehungen. Er macht Sie frei für die menschlichen Kontakte, die Sie bereichern und weiterbringen. Er hilft Ihnen, das Verhältnis zu Ihren Eltern und anderen Verwandten zu entkrampfen. Ja, er lässt Sie sogar hinaussehen über Ihre eigene Lebenszeit.

Stufe 6: Ihr Partner

Hinter dieser hohen Einstufung der Liebe steckt die Überzeugung, dass sich der Mensch am nächsten kommt, wenn er einem Du begegnet. Das Du muss nicht zwingend der Ehepartner oder Lebensgefährte sein. Bei religiös orientierten Menschen kann das die Begegnung mit dem Du Gottes sein, bei allein lebenden Menschen das Du von Verwandten, Freunden oder anderen wichtigen Beziehungen. Eine besondere Stärke des simplify-Weges auf dieser Stufe: Er macht Schluss mit der unsinnigen Behauptung, dass Erfolg im Beruf zwangsläufig verbunden ist mit einer Belastung Ihrer Ehe oder Partnerschaft.

Stufe 7: Ihr Ich

Ganz oben auf der Stufenpyramide des simplify-Weges findet sich ein Raum ganz eigener Art. Über dem Eingang steht Ihr Lebensziel, Ihre persönliche Vorstellung von Erfüllung und



Glück, der Sinn Ihres Lebens. Im Inneren des Raumes, so werden Sie am Ende Ihrer simplify-Reise feststellen, herrscht absolute Einfachheit. Und doch ist der Raum nicht leer, sondern mit Ihrer unverwechselbaren Persönlichkeit gefüllt. Hier werden Sie viel mehr als nur sich selbst begegnen. Und wenn Sie aus diesem Raum wieder heraustreten, werden Sie eine wunderbare Verwandlung erleben.

Stufe 8: Ihre Spiritualität

Hier geht es um den Bereich des Geistigen, Religiösen, Spirituellen. Stellen Sie sich vor, Ihre Lebenspyramide wäre nach oben offen. Von dieser Öffnung bekommt der ganze Bau seine Energie, aber auch seine Struktur. Was wir als achte Stufe bezeichnen, ist kein eigenes Stockwerk, sondern durchzieht Ihr gesamtes Lebensbauwerk. Doch wie alle sieben sichtbaren Bereiche kann sich auch die spirituell-religiöse Dimension Ihres Lebens verändern und entwickeln.

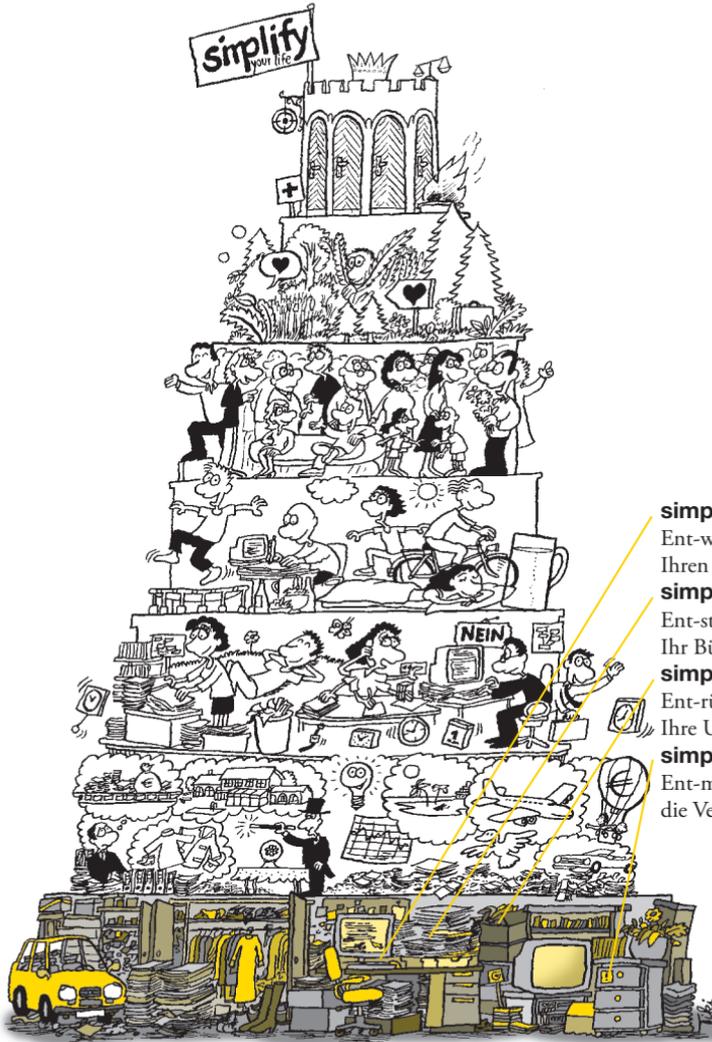
Die simplify-Ideen des Weglassens

Jede simplify-Idee, die wir Ihnen vorstellen werden, basiert auf einem einfachen Prinzip: Weniger ist mehr. Weniger erreichen Sie, wenn Sie die Spirale zum Komplizierten einfach umdrehen. Dafür haben wir ein Wortspiel strapaziert, das im Deutschen in





fast allen Sachgebieten funktioniert. Die Vorsilbe »ent-« kehrt den nachfolgenden Begriff um: statt Verdoppeln Entdoppeln, statt Gerümpel Entrümpeln, statt Verspannung Entspannung, statt Beschleunigung Entschleunigung – alle meine »Ent-«lein sozusagen. Integrieren Sie diese »Ents« nach und nach in Ihren Alltag, und Sie werden merken, dass Sie sich damit schon mitten auf Ihrem simplify-Weg befinden.



simplify-Idee 1:

Ent-wirren Sie
Ihren Arbeitsplatz

simplify-Idee 2:

Ent-stapeln Sie
Ihr Büro

simplify-Idee 3:

Ent-rümpeln Sie
Ihre Umgebung

simplify-Idee 4:

Ent-machen Sie
die Vergesslichkeit

Stufe 1 Ihrer Lebenspyramide

Vereinfachen Sie Ihre Sachen



Ihr simplify-Traum: Zweite Nacht

Sie staunen über die Größe Ihres Bauwerks und beginnen, langsam darum herumzugehen. Vor Ihnen türmt sich eine enorme Menge Gegenstände, und jeder einzelne ist Ihnen vertraut. Höher als das Stockwerk eines Hauses stehen da Möbel, Kisten, Geräte, Regale mit Büchern, Schränke voller Kleider. Dinge aus Ihrer Wohnung und von Ihrem Arbeitsplatz, ein Auto, ein Fahrrad und vieles mehr. Beim Anblick der großen Zahl von Gegenständen entdecken Sie zwei gegensätzliche Gefühle in sich: Sie sind stolz über Ihren Reichtum und die Möglichkeiten, die in jedem einzelnen Gegenstand stecken doch zugleich macht die Menge Sie mutlos. Sie erkennen, dass Sie viele der Sachen gar nicht benutzen. Vieles ist überflüssig und störend geworden. Im Bauwerk Ihres Lebens, finden Sie, haben die nichts mehr verloren. Aber wo anfangen?

Nach einiger Zeit finden Sie eine Stelle, an der Sie kurz aufatmen und eine befreiende Weite in Ihrer Brust spüren. Hier fange ich an, sagen Sie sich, hier ist es am lohnendsten. Sie begreifen plötzlich, dass Sie zur nächsten Stufe Ihrer Pyramide nur gelangen, wenn Sie bei den Gegenständen wenigstens einen Abschnitt so weit in Ordnung gebracht haben, dass er Sie beflügeln und mit heiterer Leichtigkeit nach oben tragen wird.



Das simplify-Ziel für Stufe 1

Vereinfachen Sie sich selbst durch einfachere Dinge



Auf der untersten Stufe der Pyramide geht es um all die Materie, die Sie umgibt: in Ihrer Wohnung, am Arbeitsplatz, in Ihrem Auto. Eine chronisch unaufgeräumte Wohnung oder Papierberge auf dem Schreibtisch, das spüren die meisten Menschen instinktiv, sind ein Symptom für ein tiefer sitzendes Durcheinander. Und sie denken: »Wenn ich meinen Beruf etwas besser manage, dann kriege ich auch das Chaos auf meinem Schreibtisch in den Griff.« Der simplify-Weg aber nutzt die erstaunliche Erfahrung, dass es viel besser anders herum geht: Sie räumen Ihren Arbeitsplatz nach ein paar einfachen Regeln auf – und fühlen sich dadurch innerlich besser. Sie entfernen unnötigen Plunder aus Ihrem Kleiderschrank – und Ihr Leben bekommt neuen Schwung.

Bei den meisten Menschen mit einem »komplizierten Leben« ist die fehlende Einfachheit vor allem in der Welt der Gegen-

