

VIOLA MÖBIUS

DETOX YOUR LIFE

WELCHE MENSCHEN
DU IN DEINEM UMFELD
HABEN WILLST.
UND WELCHE NICHT!

MIT EINEM
VORWORT VON
STEFAN AUST

GABAL



Wir übernehmen Verantwortung! Ökologisch und sozial!

- Verzicht auf Plastik: kein Einschweißen der Bücher in Folie
- Nachhaltige Produktion: Verwendung von Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, PEFC-zertifiziert
- Stärkung des Wirtschaftsstandorts Deutschland: Herstellung und Druck in Deutschland

Viola Möbius

DETOX YOUR LIFE!

**Welche Menschen
du in deinem Umfeld haben willst.
Und welche nicht!**

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buchs geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-96740-265-0

Umschlaggestaltung: Tina Mayer-Lockhoff, Berlin

Autorenfoto: Privat

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg |

www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2023 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.

www.pefc.de

Inhalt

Vorwort von Stefan Aust	7
Vom Wert dieses Buches	9
Gut zu wissen: Wie du den größtmöglichen Nutzen aus dem Buch ziehen kannst	15
1. Das persönliche Umfeld	21
Rolle und Einfluss deines Umfelds	23
Die Auswirkungen auf dich und dein Leben	27
Deine Handlungsmotive	34
Die Handlungsmotive des Umfelds	44
2. Ein Detox für dein Umfeld	47
Der Qualitätscheck und das Detox	49
Dein Umfeld – Inspiration oder Zwangsjacke?	52
Beste Freunde oder beste Feinde?	59
Der Feind im eigenen Bett?	68
Die schrecklich nette Familie	80
Die lieben Nachbarn, Kollegen & Arbeitgeber	83
Warum das Negative gewinnt	85
Eine Chance und viele Fragen	88
Warum du dich nicht von Menschen lossagen willst	91
Wann du einen Menschen verabschieden solltest	94
Detox – nur das Beste für dich	103
3. Schaffe dir ein ideales Umfeld	105
Werde aktiv	107
Die vier Menschentypen	108
Weg mit den rhetorischen Airbags, raus aus der Opferrolle!	111
Nutze den »Kranich-Code«	113

Mach den ersten Schritt	115
Kenne dein Warum	119
Die richtigen Menschen anpeilen	121
Gesetzmäßigkeiten nutzen	129
(D)ein richtiges Mindset	136
Ein Diamant auf dem Weg zum idealen Umfeld: Selbstliebe	141
Die Universalschlüssel: Wie selektierst du klug?	145
4. Das Upgrade deines Lebens	149
Unser gemeinsames Geheimnis	151
Das Chaos, das keins ist	153
Eine seltsame Angst	154
Keine Auszeichnung fürs Nichtstun	155
Visualisiere die Veränderung	156
Der Königsweg	160
Rein ins kalte Wasser – mit Schwung oder mit Bedacht?	161
Deine hilfreichen Unterstützer	163
Genieße den Weg	170
Das große Finale	173
Maßnahmen für ein künftig außergewöhnliches Leben	175
Die Autorin	176

Vorwort von Stefan Aust

Viola und das Ich.

Sie hat sich vom Wir verabschiedet, damals, kurz vor dem Fall der Mauer. Das Ich ist über Prag in die Westdeutsche Botschaft desertiert und von da aus in den Westen. Gerade noch rechtzeitig, denn sonst wäre sie mit dem Wir ins wiedervereinigte Deutschland konvertiert worden.

Sie ist in ihrer Denkweise beim Ich geblieben – auch und gerade zu einer Zeit, in der kollektives Denken wieder in Mode geraten ist. Wahrscheinlich muss man Kriminologin sein, um zu erkennen, dass nicht nur in der Gesellschaft insgesamt, sondern auch im Individuum das größte Problem darin besteht, nicht Mann beziehungsweise Frau selbst zu sein.

In einer Zeit, die geprägt ist von politisch korrekter Angst vor der Apokalypse durch Klimawandel, Pandemie oder sonstige Schrecknisse, zeigt sie einen Weg zurück zur Realität und damit die Verantwortung des Einzelnen für sein Leben. Und die liegt im Bewusstsein des Individuums selbst und in seinem Verhalten sich selbst, seiner Umgebung, seinen Freunden und Feinden gegenüber. Aus dem biblischen »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« leitet sie fundierte Ratschläge zum Lebenswandel und zum Wandel des Lebens ab. Das Ich steht im Vordergrund. Denn ohne das Ich gibt es auch kein Wir. Jeder ist zunächst sich selbst der Nächste, denn wenn er das nicht ist, kann er auch anderen gegenüber nicht der Nächste sein. Wenn beim Ausfall der Belüftung im Flugzeug jeder erst versuchen würde, seinem Sitznachbarn die Sauerstoffmaske auf die Nase zu drücken, wäre er schon ohnmächtig, bevor er den Nachbarn retten kann.

Rückbesinnung auf sich selbst, seine Möglichkeiten, Fähigkeiten, seine Unabhängigkeit, seine persönliche Freiheit und damit auch Verant-

wortung – das sind die Prinzipien von Violas Buch, ihren Ratschlägen und ihren Workshops. Erst vor der eigenen psychischen Haustür kehren, sich von Belastungen befreien, das Leben wieder selbst in die Hand nehmen. Irgendwie aus der Zeit gefallen – und gerade deshalb so wichtig und damit so zeitgemäß.

Stefan Aust

(Gründer von »Spiegel-TV« und ehemaliger Chefredakteur des *SPIEGEL*, später Mitinhaber des Fernsehsenders N24, Herausgeber der *Welt* und Autor zahlreicher Bücher)

Vom Wert dieses Buches

Wer wünscht sich nicht ein ideales Umfeld, das einen nicht limitiert, blockiert oder gar runterzieht, sondern in dem man sich glücklich fühlt und man selbst sein darf, das einem Energie und Zuspruch gibt und damit die Lebensqualität erheblich steigert? Sicher ist das eine Lebensweise, die die meisten von uns interessiert, die aber nur bei wenigen zu beobachten ist.

Viele zweifeln dann an sich – vielleicht auch du – und glauben, dass sie eben kein Glück haben, dass das Leben halt so ist oder mit ihnen etwas nicht stimmt. Ich sage dir, dass mit dir – bis auf ein paar kleine Macken, die wir alle haben – alles stimmt. Was nicht stimmt, sind deine Muster, der Umfang, in dem du andere deine Lebensweise – meist unbewusst – bestimmen lässt, und dein Qualitätscheck in Bezug auf die Menschen, die dich umgeben.

Schön, dass du *Detox your life! Welche Menschen du in deinem Umfeld haben willst. Und welche nicht!* in den Händen hältst. Dieses Buch zeigt nicht nur die wichtigsten Faktoren auf, auf die das direkte Umfeld Einfluss hat, und welche Rolle dieses Umfeld in deinem Leben spielt, sondern auch alle Motive für ein solches Verhalten – deine eigenen und die deines Umfelds. Du findest die wichtigsten Fragen zum Thema Umfeld, die du dir selbst vielleicht noch nie gestellt hast, die aber Klarheit über die Qualität deines Umfelds bringen, und über die Anforderungen, die für ein gutes Umfeld erfüllt sein müssen.

Zu deinem direkten Umfeld gehören deine Partnerin oder dein Partner, Freunde und entfernter auch die Familie. Vorrangig geht es in diesem Buch um Partner und Freunde – sie sind die Familie, das direkte Umfeld, das du dir selbst ausgesucht hast, und diejenigen, die dich am meisten prägen. Dennoch gelten die Checklisten und Fragen für alle Menschen um dich herum und die, die du noch kennenlernen wirst, um abzuchecken, wo du mit ihnen stehst und ob sie dir guttun. Auch

wenn in diesem Buch das Thema Familie nicht im Mittelpunkt steht, werde ich es dennoch streifen, und viele Tipps für einen besseren oder anderen Umgang mit ihr sind ebenso Benefit dieses Buchs wie die Tatsache, dass sich dein Umgang mit Menschen allgemein verändern und verbessern wird.

Ich werde dich anregen, deine eigene Einstellung, deine Glaubenssätze und Handlungsweisen zu reflektieren und zu hinterfragen. Und ich werde es dir gleichzeitig mithilfe von bestmöglichen Ideen, Beispielen, Geschichten, Tipps, probaten Strategien, Übungen und Aufgaben – die sich durch das ganze Buch wie ein roter Faden ziehen – ermöglichen, dein Denken und Handeln zu verändern. Zum einen verrate ich dir Techniken, um dein Umfeld zu erkennen, zu checken und zu selektieren, welche Menschen dir wirklich guttun und welche dir mehr Energie entziehen, als sie dir geben. Zum anderen beantworte ich auch die Fragen, wann es Zeit ist, dass du dich von Menschen verabschieden solltest, und wie du das souverän anpacken kannst. All das soll dir bei der einfachen Umsetzung im Alltag behilflich sein.

Am Ende lautet meine klare Botschaft: Befreie dich von negativen Menschen und docke auch zukünftig nicht mehr an menschlichen Minuspole an, denn die Folgen sind schlimmer und weitreichender, als du glaubst! Aber vor allem geht es in diesem Buch darum, dass du Klarheit darüber erlangst, wie ein ideales Umfeld aussehen sollte, wie du dir ein solches erschaffen kannst und worauf dein Fokus dabei liegen sollte. Ob dein Umfeld dich limitiert oder hervorhebt – du allein entscheidest, wen du in dein Leben lässt. Selektiere also gut!

Dieses Buch ist dein Universaltool, das dir dafür mit seinen Erklärungen, wissenschaftlichen Tests, Beispielen, Geschichten, Checklisten und ein paar ungewöhnlichen Ansätzen aus der Welt der Kriminologen einen klugen Leitfaden und einen genial einfachen und einfach genialen Kompass bietet, um dein Umfeld und damit auch dein Leben in die gewünschte Richtung lenken zu können. Kurz: Es ist dein zuverlässiges Handbuch für den Check und die Steigerung der Qualität deines Um-

felds – und damit verbunden auch die Steigerung der Qualität deines Lebens.

Dieses Buch soll dich darüber hinaus gleichzeitig davon befreien, immer den Erwartungen der anderen entsprechen zu wollen, dich permanent zu regulieren und anzupassen. Stattdessen soll es dich ermuntern, lieber deinem Herzen zu folgen. Ja, es geht also auch ein Stück weit darum, dass du wieder die Kontrolle über dein Leben übernimmst – ein Leben, das dir entspricht. Und wir werden über dich sprechen – über deine Selbstliebe und deinen Selbstwert, die eine enorme Rolle spielen bei der Selektion deines Umfelds.

Apropos Erwartungen: Wenn du wirklich etwas ändern willst, solltest du die größten Erwartungen nicht an mich oder an dein Umfeld haben, sondern an dich selbst!

Natürlich hast du den ersten Schritt auf dem Weg zur Befreiung von negativen, toxischen Menschen oder gar echten Arschlöchern und in Richtung ideales Umfeld schon längst gemacht: Du hast eine Entscheidung getroffen, denn du hast dieses Buch gekauft. Entscheide dich bitte auch dafür, zu glauben, dass ein Detox von menschlichen Minuspole und die Realisierung eines idealen Umfelds für jeden Menschen erreichbar ist – unabhängig davon, ob du jetzt noch nicht recht weißt, wie das gehen soll, und losgelöst von der Frage, ob dein momentanes Umfeld Energieräuber oder Energiegeber ist. Denn ich will nicht über Schicksal oder Umstände reden, sondern darüber, dass du eine Wahl hast, dich aktiv für dein ideales Umfeld zu entscheiden!

Manches in diesem Buch wird sicher wehtun. Dafür kann ich nichts, ich entferne nur die »Karies«. Die Bonbons, die sie verursacht haben, hast du gelutscht. Und es ist wie beim Zahnarzt: Selbst die Untersuchung ist manchmal schmerzhaft.

Wichtig ist: Verkneife dir nicht das Lachen, während du das Buch liest! (Es wird dir genug Stoff dafür bieten.) Warum? Weil Lachen die Pro-

duktion von Dopamin anregt. Das macht uns nicht nur glücklich, sondern Dopamin ist gleichzeitig der »Speicherknopf fürs Gehirn« – also lache & lerne gleichzeitig, denn das Gehirn lernt durch Begeisterung. Bei Kindern ist das eine gängige Strategie: spielend lernen mit Spaß. Vielleicht haben so viele Erwachsene eine regelrechte Lernresistenz entwickelt, weil sie einfach keine Begeisterung und wenig Spaß haben und noch weniger lachen?!

Denke bitte auch daran: Das Buch ist sozusagen nur ein Teil des Ganzen. Um es komplett zu machen, braucht es deinen Einsatz. Das ist wie mit einer Partnerin oder einem Freund: Jeder muss seinen bestmöglichen Teil dazupacken, damit es eine gelungene Sache wird. Ich gebe alles mit diesem Buch, und ich hoffe und wünsche dir, dass du das für deinen Part ebenfalls tust!

Aber ich möchte dich auch warnen: Du hast das Buch sicher gekauft, weil du Klarheit, Tipps oder Lösungen suchst. Oder alles davon. Wenn du glaubst, dass das über Nacht oder innerhalb einer Woche geht, dann ist das Buch nichts für dich. Du bist, wie du bist, weil du denkst und handelst, wie du denkst und handelst. Soll es irgendwie anders oder besser werden, muss vor allem erst mal dein Denken und Handeln anders werden. Das geht nicht (!) von heute auf morgen, und es geht nicht ohne das. Und ja, das ist auch nicht immer ganz leicht. Zu schauen, wen du dir da ins Nest gelegt hast oder wie der Vogel sich entwickelt hat, braucht Ehrlichkeit – ich kann nicht wissen, ob du dazu bereit bist.

Solltest du aber einen schnellen und bequemen Weg zu einer von dir gewünschten Veränderung suchen, kannst du das Buch jetzt noch weglegen; du sparst dadurch Zeit, Denkarbeit und wahrscheinlich ein paar harte Selbsterkenntnisse. Dann kannst du, bevor du das Buch gelesen hast, schon sagen, dass das nichts für dich ist und es dir nicht helfen wird – so machst du das vielleicht öfter. Schenke das Buch dann dem Nachbarn, ist ja eh immer leichter, den anderen die Tipps zu geben, als sie selbst zu befolgen.

Aber wenn du nur irgendeine Hoffnung oder eine leise Ahnung hast, dass du dich der Aufgabe stellen kannst, und wenn du vor allem ein kurzes Glücksgefühl bei dem Gedanken verspürst, wie es sein könnte, wenn du in einem unterstützenden statt zehrenden Umfeld leben würdest, und wenn du außerdem glaubst, dass das für dich möglich sein kann, dann bist du hier goldrichtig!

Selbst wenn nur *eine* positive Erkenntnis für dich dabei herauspringt oder du durch dieses Buch einfach nur wieder aufgerüttelt wirst und etwas mehr Aufmerksamkeit für dich und dein Umfeld hast, dann hat es sich doch schon gelohnt, oder? Und wäre es nicht ein schöner Nebeneffekt des Buchs, wenn du nicht nur zum »Trüffelschwein« bei der Wahl deines idealen Umfelds wirst, sondern wenn du grundsätzlich einen aufmerksameren und wählerischeren »Riecher« bei den Trüffeln des Lebens bekämest?

Na, wie wäre das?

Liebe Grüße
Viola

Gut zu wissen: Wie du den größtmöglichen Nutzen aus dem Buch ziehen kannst

Damit du den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch ziehen kannst, solltest du dich dafür entscheiden, es nicht nur zu lesen und zuzustimmen, sondern aktiv zu werden, etwas zu tun, die Strategien selbst auszuprobieren – das kann ich dir nicht abnehmen. Entscheide dich für eine gewinnbringende Kooperation mit mir!

Vielleicht mag es dir so vorkommen, als sei es recht viel an Fragen, an Wissen, an Denkaufgaben, und auf manches wirst du vielleicht (erst einmal) auch keine Antwort haben. Vielleicht fühlst du dich auch ab und an überfordert. Sollten diese Momente auftauchen, habe ich Folgendes für dich: Ich stelle jetzt einfach mal in den Raum, dass du dich wenig bis gar nicht um das Ausmisten und gute Selektieren deines Umfelds gekümmert hast und dass du dir wenig bis gar nicht die Fragen gestellt hast, die ich dir stellen werde. Wenn es dich beruhigt: Es ist auch einfach nicht möglich, das mit einem *einmaligen* Durchlesen des Buchs nachzuholen (deshalb wirst du später noch einmal meine dringende Empfehlung bekommen, dieses Buch öfter zu lesen, bis du alles »inhalierst und manifestierst« hast) – du kannst nicht sofort mit ein paar Seiten aufholen, was du wahrscheinlich die letzten zehn, 20 oder gar 30 Jahre nicht oder nicht genügend getan hast. Aber wenn du dranbleibst, wird dir das sehr wohl gelingen! Es ist alles eine Frage des Trainings und der Wiederholung.

Apropos 20 oder 30 Jahre ... Was du nicht tun solltest, ist, dieses Buch als eine Challenge zu sehen, nach dem Motto: »Auf Seite eins fange ich an, auf der Hälfte ist Bergfest und auf der letzten Seite weiß ich alles und hab alles geschafft!«

Dieses Buch markiert keine Ziellinie, die du nach dem Lesen der letzten Seite überquerst, um dann zu sagen: »Wow, ich bin angekommen!« Nein, dieses Buch ist der Beginn eines wunderbaren Prozesses, der im-

mer weitergeht, eben weil es ein Prozess ist. Du kannst auch gar nicht ankommen, denn das ist kein Wettlauf oder Sprint, bei dem es einen Endpunkt gibt, sondern das ist eine Lebensart, eine Lebensweise, eine Denk- und Handlungsweise. Das ist kein Programm für die nächsten Tage, sondern für die nächsten Jahre!

Du wirst nicht alles auf einmal umsetzen können – diesen Anspruch solltest du nicht haben und diesen Druck solltest du dir nicht machen. Es ist ein Lebensprogramm, es ist dein zukünftiger Lifestyle, wie du die nächsten 30, 40 oder 50 Jahre leben solltest. Jetzt wirst du dich vielleicht fragen, ob das dann noch aktuell sein wird. Keine Frage, die menschlichen Handlungsweisen sind ständig im Wandel, aber in diesem Buch geht es um die Grundlagen menschlichen Verhaltens – die ändern sich nicht.

Also kein Stress, keine Ziellinie, nichts, was du absolvierst, nichts, wo du einen Haken dranhast, sondern etwas, was ab jetzt zu deinem Leben gehören sollte. Denn nichts ist schöner, als in deinem Umfeld so sein zu können, wie du bist, und das Leben führen zu können, das du dir vorstellst und das dir entspricht, ja, ein Leben, das mit dir und deinem Innersten vollkommen übereinstimmt und das dein Umfeld nicht nur akzeptiert, sondern im besten Falle noch unterstützt. Das ist Freiheit, das ist Glück, das bedeutet aus meiner Sicht ein erfülltes Leben.

Das Buch ist im Grunde wie ein Puzzle und die einzelnen Kapitel und Seiten sind wie Puzzleteile: Jedes Teil für sich ist wichtig. Und jedes Teil ist notwendig für das Gesamtbild. Und plötzlich passt auch alles zusammen und fühlt sich stimmig an. Denn je klarer wir ein Bild vor Augen haben, umso besser verstehen wir es.

Wenn du dich also wirklich intensiv mit deinem Umfeld befassen willst, lies das gesamte Buch – am besten von vorn nach hinten, Seite für Seite. Ob du das letztlich so angehst oder ob du die Seiten nachschlägst, die für dich die zunächst wichtigsten Fragen beantworten,

bestimmst natürlich du. Selbstverständlich bestimmst du auch, wie du mit *#ViolasQuicktipp* umgehst – damit möchte ich dich entweder auf besonders wichtige Dinge noch einmal gesondert hinweisen oder ich gebe sehr persönliche Erfahrungen preis.

Es gibt keinen allgemeingültigen Weg für ein Detox des Umfelds und das Erschaffen eines idealen Lebens, aber dieses Buch beschreibt den besten Weg, den ich kenne. Ich bin vielleicht etwas befangen, aber wenn es um das Thema »direktes Umfeld, Freunde und Partner« geht, ist dieses Buch möglicherweise das wichtigste Buch, das du jemals lesen wirst. Dies ist eine ziemlich gewagte Aussage, aber es ist eine Tatsache, dass dieses Buch das fehlende Bindeglied zwischen deinem direkten Umfeld und deiner Lebensqualität darstellt, die beide von vielen – vielleicht auch von dir – bisher nicht im Zusammenhang gesehen wurden. Sicherlich hast du zum Thema Partnerschaft, Freundschaft, Beziehungen, Glück und Lebensqualität schon andere Bücher, Tipps und Podcasts konsumiert. Aber was ist passiert? Bei den meisten Menschen nicht viel. Ein kurzes Aufflackern und dann weiter im alten Trott.

Endlich gibt es eine Antwort! Denn ich bin überzeugt, dass du die in diesem Buch präsentierten Ideen, Tipps, Methoden und Beispiele interessant und nützlich findest – ganz gleich, welchen Ansatz du als Erstes wählst. Alles davon wird dir Punkt für Punkt Verbesserung bringen und dein Leben positiv verändern.

Wenn du es wirklich ernst meinst, wenn du wirklich dein Denken, deine Emotionen und dein Verhalten ändern willst, wirst du mit einem einmaligen Durchlesen, einem zustimmenden Nicken an manchen Stellen oder mit ein paar Gedanken über den einen oder anderen Satz jedoch nicht weit kommen. Du wirst nämlich nur dann enorme Verbesserungen erzielen, wenn du das Buch zu deiner Gebrauchsanweisung machst, wenn du es studierst, als würde dein Leben davon abhängen, wenn du mitarbeitest, wenn du *Ja* sagst zu einer aktiven Gestaltung deines Umfelds! Denn dieses Buch ist für aktive und selbstreflektierte Menschen, die nicht nur genug gewartet, vergeblich auf andere ge-