

Aljoscha Long

# Gib alles, was du hast – und du bekommst alles, was du willst!



**Anleitung für ein  
selbstbestimmtes Leben**

**GABAL**

Aljoscha Long

**Gib alles, was du hast –  
und du bekommst alles, was du willst!**

Anleitung für ein selbstbestimmtes Leben



Aljoscha Long

**Gib alles, was du  
hast – und du  
bekommst alles,  
was du willst!**

Anleitung für ein  
selbstbestimmtes Leben

**GABAL**

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 978-3-86936-242-7

Lektorat: Friederike Mannsperger, GABAL Verlag GmbH  
Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen, [www.martinzech.de](http://www.martinzech.de)  
Umschlagfoto: [yellowj/Fotolia.com](http://yellowj/Fotolia.com)  
Satz und Layout: Typomedia Satztechnik GmbH, Ostfildern  
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2011 GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)  
[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)  
[www.facebook.com/gabal.verlag](https://www.facebook.com/gabal.verlag)  
Abonnieren Sie den GABAL-Newsletter unter: [newsletter@gabal-verlag.de](mailto:newsletter@gabal-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Teil I Selbstbestimmung macht glücklich</b> .....	<b>9</b>
Tun Sie, was Sie wollen .....	11
Nur wer den Schmerz kennt, kann sich vom Schmerz befreien	14
Flow-Power .....	19
Träume, Vorstellungen, Wünsche – und die wirkliche Welt ...	27
Der innere Schweinehund und andere Unruhestifter .....	43
<b>Teil II Alles geben</b> .....	<b>53</b>
Sich klarmachen, was fehlt .....	55
7 Wege, alles zu geben .....	73
1. Weg: Im Hier und Jetzt sein .....	74
2. Weg: Der Neugierde folgen .....	76
3. Weg: Wachstum fördern .....	78
4. Weg: Den Menschen in den Mittelpunkt stellen .....	80
5. Weg: Etwas so gut wie möglich tun .....	84
6. Weg: Nach Schönheit streben .....	86
7. Weg: Nach Sinn suchen .....	89
Den Weg finden .....	92
Den Weg gehen .....	94
<b>Teil III Alles bekommen</b> .....	<b>105</b>
Arbeitszeit, Freizeit, Lebenszeit .....	107
Froschkönig und Märchenprinzessin .....	109
Familienbande .....	111
Im Tempel des Selbst .....	112
Äußere Entfaltung .....	114
Die 9 Glücksfallen .....	117
Falle 1: Enttäuschte Erwartungen .....	117
Falle 2: Selbsttäuschung .....	118
Falle 3: Ich .....	120
Falle 4: Seitenblicke .....	121
Falle 5: Hamsterrad .....	122
Falle 6: Neid .....	123

Falle 7: Gier . . . . .	124
Falle 8: Schlechte Gesellschaft . . . . .	125
Falle 9: Schlechtes Timing . . . . .	125
Die 9 Glücksmagneten . . . . .	126
Magnet 1: Tätigkeit . . . . .	126
Magnet 2: Bewegung . . . . .	128
Magnet 3: Lächeln . . . . .	129
Magnet 4: Positive Gefühle . . . . .	130
Magnet 5: Genuss . . . . .	132
Magnet 6: Freunde . . . . .	132
Magnet 7: Achtsame Neugier . . . . .	133
Magnet 8: Mitmenschlichkeit und Engagement . . . . .	134
Magnet 9: Verantwortung . . . . .	135
Ein erfülltes Leben . . . . .	136
Lauras Traum . . . . .	139
<b>Schlusswort . . . . .</b>	<b>150</b>
<b>Der Autor . . . . .</b>	<b>152</b>
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>153</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>155</b>

# Vorwort

Wissen Sie, warum Sie die Dinge nicht bekommen, die Sie sich zutiefst wünschen? Weil Sie nicht mit ganzem Herzen handeln. Oder mit anderen Worten, weil Sie nicht alles geben, was Sie haben!

Alles geben – das ist verdammt viel. Und es klingt ziemlich anstrengend. Alles bekommen – das hört sich doch schon besser an. Aber es klingt ziemlich übertrieben. Unter »alles geben« versteht man meist »sich aufopfern«. Ich vermute, dass das auch Ihre erste Assoziation war. Dass Sie glauben, ich will Ihnen Feuer unter dem Hintern machen und Sie ermahnen, härter zu arbeiten, strenger zu sich selbst zu sein und Opfer zu bringen, um voranzukommen. Dann werden Sie vielleicht ein wenig überrascht sein, dass ich Ihnen als Erstes rate: Tun Sie bloß nichts dergleichen! Auch wenn manche Menschen – oder sogar Ihr eigenes Unterbewusstsein – Ihnen etwas anderes einreden wollen: Sie haben nur dieses eine Leben. Und hätten Sie ein anderes, würden Sie dann wirklich auf Ihrem Grabstein lesen wollen: »Er war ein Langweiler, aber er hat sich für die Firma aufgeopfert. Die Buchhaltung dankt.«? Wohl kaum. Die Wahrheit ist: Wer sich aufopfert, gibt bei Weitem nicht alles. Denn Sie können gar nicht alles geben, wenn Sie sich aufopfern. Als Opfer sind Sie nicht halb so stark, wie Sie sein könnten. Nur wenn Sie aktiv handeln, können Sie alles geben. Und nur wenn Sie alles geben und sich mit ganzem Herzen einbringen, werden Sie auch alles bekommen, was Sie sich wünschen. Wirklich, nicht nur im Märchen. Überall, nicht nur in Ihrem Job. Auch in Ihren Beziehungen, Ihrem persönlichen Wachstum, Ihren materiellen Umständen und Ihrem Glücksgefühl.

Vielleicht behauptet Ihr Chef, dass Sie alles geben müssen, wenn Sie vorankommen wollen – nämlich dann, wenn Sie zu mehr Überstunden, mehr persönlichem Einsatz und weniger Lebensqualität Ja sagen sollen. Vielleicht ist er einer von diesen Überfliegern, die morgens als Erste im Büro sind und abends als Letzte gehen. Und weil er alles gibt, verlangt er das natürlich auch von Ihnen. Aller-

**Geben heißt nicht  
Opfer bringen**

**Alles geben  
für den Job?**

dings wird er Ihnen dennoch kaum versprechen, dass Sie *alles* bekämen, was Sie wollten. Bestenfalls eine Gehaltserhöhung oder eine Beförderung. Mehr würden Sie ihm auch wohl kaum glauben. Vielleicht glauben Sie selbst, dass Sie sich als Selbstständiger für Ihre eigene Firma aufopfern müssten, um Erfolg auf dem Markt zu haben.

Was aber, wenn Sie sich mehr wünschen als rein materiellen Erfolg? Beispielsweise mehr Stressfreiheit, mehr Lebensfreude, angenehmere Arbeitsbedingungen, eine glückliche Beziehung, ein harmonisches Familienleben. Etwas mehr Anerkennung im Beruf und deutlich mehr Geld können natürlich auch nicht schaden. Wenn Ihr Chef sagt, Sie sollen alles geben, meint er schließlich vor allem, dass Sie sich aufopfern sollen. Und nicht etwa, dass Sie alles geben sollten, weil das *für Sie selbst* das Beste ist, was Sie tun können. Doch genau darum geht es. Lesen Sie, wie Sie herausfinden können, was Sie wirklich antreibt und wie Sie Ihren Weg selbstbestimmt gehen.

Teil I

# **Selbstbestimmung macht glücklich**



## Tun Sie, was Sie wollen

Warum arbeiten Selbstständige oft 80 Stunden in der Woche, ohne auszubrennen? Weil sie *für sich* arbeiten, weil sie *selbst bestimmen*, was sie tun. Weil es ihnen Freude macht und sie befriedigt. Bezeichnenderweise beginnen sie dann, sich ebenfalls – und dann in ganz besonderem Maße – ausgebrannt zu fühlen, wenn sich ihre Arbeit verselbstständigt, wenn sie also nicht mehr tun, was sie tun, weil sie es wollen, sondern weil sie glauben, es tun zu *müssen*.

**Was Freude macht, motiviert**

Wenn Sie nicht selbstständig sind, müssen Sie tun, was Ihr Chef will. Wenn Ihr Ehepartner dominant ist, müssen Sie tun, was Ihr Partner will. Wenn Sie dies und das wollen, müssen Sie dieses und jenes tun ... Und wenn Sie selbstbestimmt handeln – dann »müssen« Sie tun, was Sie selbst wollen. Das aber würden Sie wohl kaum als lästigen Zwang empfinden.

Selbstbestimmt leben und handeln zu können, liegt in unserer Natur. Alles im Menschen sträubt sich dagegen, Zwängen und Bevormundung zu folgen. Ganze Kriege wurden für die Freiheit geführt. Es wäre aber ein Irrtum zu glauben, Sie könnten nur frei sein, wenn Sie selbstständig sind. Sie müssen nicht verzweifeln, wenn Sie angestellt sind. Selbstständig ist nicht dasselbe wie selbstbestimmt. Viele Selbstständige fühlen sich getrieben und als Spielball der Notwendigkeiten. Sie haben keineswegs das Gefühl, frei zu sein und zu tun, was sie wollen. Vielleicht sagt ihnen niemand, was sie tun sollen – doch die Umstände diktieren es. Scheinbar. Dabei hat aber fast jeder Selbstständige mit dem Gefühl von Freiheit angefangen und alles zu geben versucht, um seinen Traum wahr zu machen. Und auch Sie haben, selbstständig, angestellt oder arbeitsuchend, die Möglichkeit, selbstbestimmt zu handeln.

**Selbstständig ist nicht gleich selbstbestimmt**

Ob Sie selbstbestimmt sind, entscheiden nicht die Umstände, sondern Sie selbst! Wenn Sie ständig von Ihrem Chef angetrieben werden, noch mehr aus sich herauszuholen, wenn Sie sich keine Fehler leisten dürfen, wenn Sie vielleicht sogar mit dem Verlust Ihres Arbeitsplatzes bedroht werden, hört sich das verrückt an. Auch wenn Sie gerade keinen Job haben. Oder auch, wenn Sie selbstständig sind, aber sich von den Umständen getrieben fühlen.

**Nicht die Umstände, wir selbst entscheiden**

Was Sie tun können, und zwar immer: die Lage neu bewerten.

**Wenn der innere Antrieb fehlt**

Wenn Ihr Chef Ihnen eine Aufgabe überträgt, dann können Sie es tun, weil er es will und Sie es tun müssen. Das ist meist nicht sehr befriedigend. Ihre Pflicht lässt Ihnen keine Freiheit, Sie fühlen sich in ein Korsett aus Zwängen gepresst. Vielleicht versuchen Sie, alles zu geben – aber das können Sie gar nicht, da Ihnen der innere Antrieb fehlt. Wenn Sie arbeitslos sind, müssen Sie einen Job finden, um Ihre Familie zu ernähren. Ihnen steht vielleicht das Wasser bis zum Hals und abgesehen von den Finanzen macht es Ihnen auch noch zu schaffen, dass es viele Menschen gibt, die auf Arbeitslose als Faulpelze und Schmarotzer herabsehen. Sie müssen sich bewerben und alles versuchen, aber mit jeder Absage fällt es Ihnen schwerer. Sind Sie selbstständig, fühlen Sie sich vielleicht von der Verantwortung und der Fülle der anstehenden Aufgaben erdrückt und getrieben.

**Eine Frage der Bewertung**

Sie können aber, ohne an den äußeren Umständen etwas zu ändern, Ihre Situation ganz anders erleben, wenn Sie Ihre Bewertung auf eine sinnvolle Basis stellen.

- Dann tun Sie, was der Chef will, weil er es will *und* weil Sie Ihren Job gut machen *wollen*.
- Dann suchen Sie nach einem guten neuen Job, weil es wichtig für Sie ist und *weil Sie es aus ganzem Herzen wollen*.
- Dann tragen Sie die Verantwortung wie einen Orden, den Sie mit Stolz tragen *wollen*, nicht wie einen Sack Kartoffeln.

**Müssen mit Wollen verbinden**

Versuchen Sie sich diesen Gedanken vollkommen klarzumachen: Ich muss etwas tun – das gibt es nicht. Jedes »Ich muss ...« ist fest mit einem »wenn ich ... will« verbunden. Das ist ein einfacher, aber sehr befreiender Gedanke. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob Sie sagen: »Ich muss diese Aufgabe erledigen« oder: »Ich muss diese Aufgabe erledigen, wenn ich jenes Ziel erreichen will.« Genau das ist nämlich der Unterschied zwischen Pflicht und Freiheit.

Statt zu sagen »Ich muss diese Aufgabe erledigen, wenn ich jenes Ziel erreichen will«, können Sie auch sagen: »Ich *will* jenes Ziel erreichen und dazu *will* ich diese Aufgabe erledigen.« Es gibt nichts, was Sie tun müssen, wenn Sie es nicht auch tun wollen. »Ich muss atmen« heißt genau genommen: »Ich muss atmen, wenn ich leben will.« Oder: »Ich *will* leben, also *will* ich atmen.«

»Ich fühle mich in meinem Job gefangen. Ich muss arbeiten« oder: »Nein, ich *will* arbeiten, weil ich essen und trinken will, mir Annehmlichkeiten gönnen will, ein anerkannter Teil der Gesellschaft sein will, meine Familie ernähren will, etwas Sinnvolles tun will.«

Wenn Sie all das nicht wollen, wenn Sie nicht (oder nur wenig) essen und trinken, wenn Sie keinen Luxus wollen, wenn Sie kein Interesse daran haben, als nützlicher Teil der Gesellschaft anerkannt zu werden, wenn Sie Ihre Familie nicht ernähren wollen – dann müssen Sie nicht. Es ist natürlich sehr gemein, das so zu sagen. Natürlich wollen Sie ein normales, nein, eigentlich ein gutes Leben führen und wollen, dass es Ihrer Familie gut geht. Aber machen Sie sich ganz klar, dass Sie das wollen und daher auch das andere: Sie wollen Ihren Job oder Ihre Jobsuche gut machen – nicht als Pflicht, sondern als festen Bestandteil Ihres Wunsches! Die Befreiung vom Müssen ist nur ein kleiner Schritt. Aber wenn Sie das einmal in sich einsinken lassen, werden Sie sehen:

### **Pflicht zum Wunsch machen**

Es gibt keine Umstände, die Sie zwingen, etwas zu tun. Es ist immer und ausschließlich Ihr Wille, der Sie zwingt.

Wenn Sie sich erst einmal ganz und gar darüber im Klaren sind, dass Sie ohnehin nur das tun, was Sie wollen – vielleicht kommen Sie dann noch auf ganz andere Ideen ...

## Nur wer den Schmerz kennt, kann sich vom Schmerz befreien

Muss das wirklich sein, dass wir über so etwas Unangenehmes wie Schmerzen sprechen? Ja. Das muss sein. Ich möchte Ihnen weder Kopf- noch Bauchschmerzen verursachen. Aber ein bisschen werde ich in einer Wunde bohren. Einer Wunde, von der Sie vielleicht noch gar nichts bemerkt haben.

### Bewusster oder unterschwelliger Schmerz

Es geht um den Schmerz, den Sie bewusst oder unterschwellig fühlen, um den Schmerz, der Sie dazu gebracht hat, dieses Buch zu lesen. Es geht um den Schmerz, den Sie mitunter fühlen, wenn Sie über Ihr Leben nachdenken. Eines der Symptome könnte sein, dass Sie sofort wieder mit dem Nachdenken aufhören, wenn es (das Nachdenken) Ihnen einmal ganz gegen Ihren Willen passiert. Oder dass Sie gar nicht erst mit dem Nachdenken über Ihr Leben anfangen. Das ist übrigens gar keine so schlechte Strategie, wie wir später noch sehen werden. Aber es ist keine gute Strategie, um damit anzufangen, etwas zu verändern.

Nur wenn Ihnen Schmerzen bewusst sind und wenn Sie wissen, woher sie kommen, können Sie sich von ihnen befreien. Und dann können Sie sie vergessen. Dann sollten Sie es sogar.

### Etwas Wesent- liches fehlt

Welcher Schmerz denn? Ihnen geht's doch gut. Oder wo tut's denn weh? Wenn Sie kein Erleuchteter, kein Heiliger, kein Weiser, kein vollkommen erfüllter, in sich ruhender Mensch sind, *sollte* es wehtun! (Falls Sie erleuchtet, weise, heilig und vollkommen erfüllt sind – schmeißen Sie endlich das verdammte Buch weg und genießen Sie Ihr Leben!) Der Ort, an dem es wehtut, ist Ihre Seele. Oder Psyche, Geist, Unterbewusstsein, Lebensgefühl... Der Schmerz, den ich meine, ist das Gefühl, dass etwas Wesentliches in Ihrem Leben fehlt, dass Ihr Leben nicht wirklich erfüllt ist, dass Sie sich irgendwie eingerichtet haben. Das Gefühl, dass Sie eigentlich viel mehr könnten, vor allem glücklicher sein. Das Gefühl einer unerträglichen, unnötigen und selbstverschuldeten Mittelmäßigkeit, die vollkommen unbefriedigend ist und mit der Sie sich irgendwie versuchen abzufinden.

Das alles tut weh. Wenn wir hinschauen. In der Regel sehen wir lieber weg. Wir merken nur, dass es wehtut, wenn wir es uns bewusst machen, wenn wir über unser Leben nachdenken. Im Grunde wissen Sie das ja ganz genau. Sie werden wohl kaum davon ausgehen, dass Ihnen beispielsweise Rauchen nicht schadet, auch wenn Sie es nicht direkt merken, sondern erst der Pathologe über die schwarze Raucherlunge und das riesige Krebsgeschwür staunt. Und auch mit dem »seelischen Krebs« der verdrängten Unzufriedenheit ist es nicht anders. Dass man nicht hinsieht und dann auch erst einmal nichts spürt, heißt nicht, dass es nicht schadet. Irgendwann hat sich das Problem so weit in die Seele gefressen, dass es unübersehbar wird. Dann werden Menschen tief depressiv, verhalten sich aggressiv, werden krank oder fangen an zu trinken. Und zwar nicht nur Wasser.

### **Nachdenken, Nachfühlen, Loslassen**

Natürlich ist Grübeln keine gute Strategie, um den Seelenschmerz zu überwinden. Eher im Gegenteil. Grübeln macht seelisch krank, wenn man es übertreibt. Nachdenken und Nachspüren ist nur der erste Schritt: sich klar werden, dass der Schmerz da ist und wo er sitzt. Das ist ja genau die Aufgabe von Schmerzen. Sie sollen auf ein Problem hinweisen. »Verdammt noch mal, tu endlich was!«, rufen sie uns zu. Ist das Problem klar und werden Schritte unternommen, die Ursachen zu überwinden, werden Schmerzen unnötig. Sogar schädlich. Sie hindern uns dann daran, uns ganz auf die Lösung zu konzentrieren.

Es ist sehr, sehr wichtig, den Schmerz zu erkennen und etwas gegen die Ursachen zu unternehmen. Erst sehen Sie, dass etwas schief läuft. Sehen Sie genau hin, in welchen Bereichen Ihres Lebens etwas fehlt, welche Herzenswünsche unerfüllt blieben, welche Potenziale unausgeschöpft, welche Fähigkeiten noch nicht entwickelt wurden, was Sie noch alles erreichen können. Dann reicht's aber. Wissen Sie um die Probleme, erarbeiten Sie Lösungen. Dann, wenn Sie Ihren Seelenschmerz kennen und die Ursache Ihrer Unzufriedenheit, Ihres Nicht-erfüllt-Seins angehen – dann ist das Nachdenken, das Grübeln nicht nur unnötig, sondern schädlich. Durch Nachdenken und Grübeln lernen Sie nur, mehr nachzudenken und mehr zu grübeln.

**Schmerz weist  
auf Problem hin**