

# 365 Tage simplify your life

einfacher &  
glücklicher leben

**simplify your life**  
ist schlichtweg der  
Ratschlag der Ratschläge ...  
ein Geniestreich.  
*Die ZEIT*



**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autor

**Werner Tiki Küstenmacher**  
**Dr. Ruth Drost-Hüttl**

**NXTLVL**





# Hilfe!

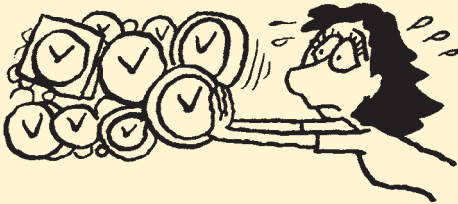


Wie bekomme ich mehr Freude an meiner **Arbeit**? Antworten gibt es bei den Tipps Nr. 45, 65, 107, 147, 191, 341



Wie beende ich das Chaos am **Arbeitsplatz**? 4, 81

Wie schaffe ich das mit dem **Aufräumen**?  
2, 42, 101, 159, 316, 349



Wie besiege ich die **Aufschieberitis**?  
16, 65, 146, 150, 155, 231, 309

Ich möchte mehr **Beachtung**  
bekommen 84, 96, 238, 254,  
256, 282, 297



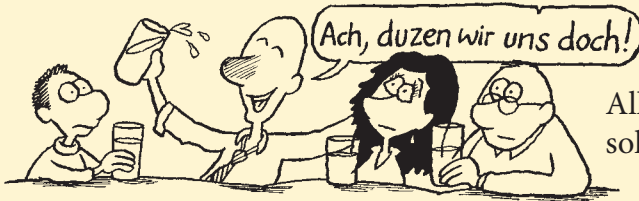
Ich will mich mehr **bewegen** 18, 19, 67, 113, 115



Wie verbessere ich meine **Beziehung**? 46, 47, 76,  
78, 124, 125, 126, 153, 246, 296, 358, 359

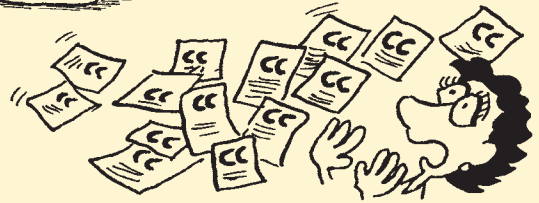


Ich fürchte, ich bin zu **dick** 11, 13, 262



Alle **duzen** sich,  
soll ich mitmachen? 9

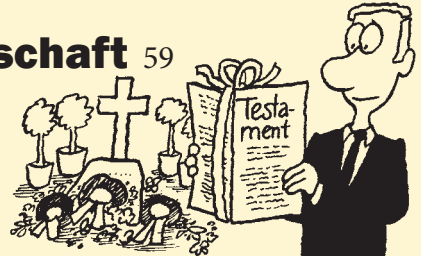
Ich brauche Lösungen für meine  
**E-Mails** 29, 54, 108, 138



Wie soll ich mich **entscheiden**?  
60, 75, 158, 235, 322, 343, 356

Ich möchte keinen Streit wegen einer **Erbschaft** 59

Wie verbessere ich mein  
**Gedächtnis**? 25, 68, 88, 139, 140,  
141, 142, 239, 243, 271, 355



Ich will keinen Stress wegen **Geld**  
1, 5, 38, 40, 92, 172, 183, 227, 269, 344, 345



Wie kriege ich Platz im  
**Kleiderschrank**?  
100, 103, 104, 157, 285, 348



Ich bin **krank**.  
Oder jemand, den ich  
sehr mag  
63, 192, 212,  
221, 365

Ganz hinten geht's weiter!



# **365 Tage simplify your life**

**Werner Tiki Küstenmacher  
Dr. Ruth Drost-Hüttl**





# **365 Tage simplify your life**

einfacher &  
glücklicher leben

**Werner Tiki Küstenmacher  
Dr. Ruth Drost-Hüttl**

## **Wichtiger Hinweis**

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasserin, Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet bzw. geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung der Verfasserin, des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

© 2024 NEXT LEVEL Verlag

NXT LVL GmbH, An der Dornwiese 2, 82166 Gräfelfing

[www.next-level-verlag.de](http://www.next-level-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: Palma Müller-Scherf

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Wilnsdorf ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Umschlaggestaltung: [www.b3k-design.de](http://www.b3k-design.de), Andrea Schneider & diceindustries

Alle Abbildungen inkl. Cover: © Werner Tiki Küstenmacher

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-949458-82-8

ISBN E-Book (PDF): 978-3-949458-83-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-949458-84-2

# INHALT

## **SOFORT**

Damit können Sie gleich loslegen

**Tipp 1 bis 31**

## **GEGEN DEN STRICH**

Sehen Sie's mit neuen Augen

**Tipp 32 bis 64**

## **KLEIN, ABER FEIN**

Clevere Kniffe für Ihren Alltag

**Tipp 65 bis 99**

## **AB JETZT IMMER**

Etablieren Sie neue Gewohnheiten

**Tipp 100 bis 132**

## **GEWUSST, WIE**

So lösen Sie Probleme im Handumdrehen

**Tipp 133 bis 167**

## **GUTES TUN**

Machen Sie die Welt ein bisschen besser

**Tipp 168 bis 194**

## **ACHTUNG!**

So beugen Sie Gefahren vor

**Tipp 195 bis 221**

## **VON PROFIS LERNEN**

Übernehmen Sie Bewährtes

**Tipp 222 bis 250**

## **SPEZIELLE FÄLLE**

Tipps für besondere Situationen

**Tipp 251 bis 279**

## **GEMEINSAM GEHT'S**

Wofür Sie Mitstreiter brauchen

**Tipp 280 bis 308**

## **SO GEHT'S SCHNELLER**

Streamlinen Sie Ihr Leben

**Tipp 309 bis 333**

## **AHA!**

Das hätten Sie nicht gedacht

**Tipp 334 bis 366**

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

„**simplify your life** hat mein Leben verändert.“ Klingt übertrieben? Oh nein, diesen Satz haben wir oft gehört. Immer wieder berichten uns Leserinnen und Leser unserer Publikationen, dass die **simplify**-Idee ein Wendepunkt für sie war: Mit ihrer Hilfe haben sie sich aus eigener Kraft von Belastungen befreit – von zu vielen Dingen, sinnlosen Konflikten, einem ungeliebten Job ... Dadurch haben sie in allen Bereichen ihres Lebens zu ungeahnter Klarheit und neuem Schwung gefunden.

## **Was ist simplify your life?**

Es ist die Antwort auf die zunehmende Komplexität dieser Welt. Die totale Einfachheit, das vollkommene Glück wird es nie geben. Aber die Richtung ist wichtig, deswegen formulieren wir im Komparativ: einfacher statt immer komplexer, glücklicher statt immer stärker belastet.

Unser Motto: Nimm das Leben so, wie es ist, aber lass es nicht so! Klingt nach harter Arbeit, ist es oft aber gar nicht. Denn mit kleinen **simplify**-Veränderungen können Sie viel bewirken. So können Ihnen kleine äußerliche Veränderungen Ihrer Umgebung zu einem viel größeren inneren Wohlbefinden verhelfen. Mit kleinen neuen Gewohnheiten öffnen Sie die Tür zu ungeahnter Zufriedenheit.

## **Bewährter Ansatz – neue Herausforderungen**

Ein Vierteljahrhundert gibt es **simplify your life** bereits. 25 Jahre Erfahrung sind in dieses Buch eingeflossen. Zugleich hat sich vieles in diesen 25 Jahren verändert. Die Anregungen und Tipps dieses Buches konzentrieren sich daher auf die Herausforderungen im Hier und Jetzt.

Vor 25 Jahren war die sprachliche Gleichbehandlung aller Geschlechter noch kein Thema. Heute wird über das Gendern heftig debattiert, vieles ist noch im Fluss. Wir beherzigen daher unseren Tipp 133 und folgen dem Motto des Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun: „... genderbewusst ja – genderimperativ nein!“

Natürlich hat die Du-Ansprache in den letzten Jahren in allen Lebensbereichen einen rasanten Aufschwung genommen (siehe Tipp 9). Entschieden haben wir uns dennoch für ein respektvolles Sie.

### **Viele Bücher in einem**

365 Tipps, die jeweils auf eine Seite passen – dieses **simplify**-Format haben wir gewählt, weil Sie das Buch so auf verschiedene Arten lesen können:

**Als normales Buch**, von vorn bis hinten. Dazu sind die einzelnen Tipps in 12 Kapitel aufgeteilt, die eine Art **simplify**-Kurs ergeben. Er startet mit Anregungen, die Sie sofort und ohne Vorbereitung umsetzen können. Am Ende stehen die Ratschläge mit dem größten Aha-Effekt.

**Als Tagesimpuls**. Lesen Sie ein Jahr lang jeden Tag eine Seite, am besten morgens. Damit Sie nicht am 1. Januar beginnen müssen, sondern zu jedem beliebigen Datum starten können, haben wir die Tipps einfach durchnummeriert (es sind übrigens 366 – einer ist für den 29. Februar).

**Als Alltagshelfer**. Jeder Tipp gehört zu einem von 20 Themenbereichen (diese sind hinten im Index fett markiert). Wenn Sie sich beispielsweise mit Ihren vielen Besitztümern unwohl fühlen, steuern Sie gezielt die Seiten an, die sich mit dem *Entrümpeln* befassen. Zu welcher Kategorie – von *Arbeit* über *Gesundheit* und *Kommunikation* bis hin zu *Zeit* – ein Tipp gehört, sehen Sie auf jeder Seite unten innen. Zusätzlich finden Sie auch Namen und wichtige Begriffe im Index. Damit es keine Verwirrung gibt, hat dieses Buch keine Seitenzahlen, sondern nur Tipp-Nummern.

**Als buntes Büfett**. Lassen Sie sich von den Zeichnungen in den Innenumschlagseiten inspirieren, mit diesem oder jenem Tipp zu beginnen. Durch Querverweise und einen Blick in den Index können Sie den eingeschlagenen Pfad weiterverfolgen. Gut möglich, dass Sie dabei auf die Lösung von Problemen stoßen, die Ihnen bisher gar nicht bewusst waren.

### **Tun Sie's!**

Ganz gleich, wie Sie dieses Buch lesen: Belassen Sie es nicht beim Lesen, sondern kommen Sie ins Handeln. Tipps, die Sie ansprechen, ohne *sofort* anwendbar zu sein, markieren Sie am besten mit Haftetiketten.

## **Danke! (Siehe Tipp 194)**

Unser Dank gilt allen, die „365 Tage simplify your life“ möglich gemacht haben! Ein herzliches Danke an den Next Level Verlag, mit dem wir dieses Projekt mit enormer Begeisterung und Liebe sowie sachkundigem Engagement umgesetzt haben. Danken möchten wir außerdem dem VNR Verlag als unserem langjährigen Komplizen in Sachen **simplify** – auch dem früheren Verlagsleiter Detlef Koenig, dem Vater des **simplify**-Beratungsbriefs. Danke an unsere geduldigen Ehepartner Marion Küstenmacher und Burkhard Hüttl. Danke an die vielen Menschen, die sich mit uns auf den **simplify**-Weg gemacht und uns ein Vierteljahrhundert lang mit ihren Erfahrungen, Anregungen und Ermutigungen begleitet haben.

Jetzt aber genug gevorwortet. Legen Sie los!

*Gröbenzell und München, im Frühjahr 2024*  
Werner Tiki Küstenmacher  
Dr. Ruth Drost-Hüttl







# SOFORT

Damit können Sie gleich loslegen



# 1

## Räumen Sie den Fußboden frei

Sind Schränke, Regale und Schreibtisch voll, muss der Fußboden als Lagerfläche erhalten. Papierstapel, Kisten, Kleider, Schuhe und alle möglichen anderen Dinge nehmen Ihnen Bewegungsfreiheit. Aber: Ordnung kann erst entstehen, wenn Sie in der Lage sind, jeden Punkt des Raumes zu erreichen. Architekten nennen das Erschließung. Auch Saubermachen geht flotter vonstatten, wenn Ihr Staubsauger keinen Slalom fahren muss (siehe Tipp 324). Also, **simplify**-Grundsatz: Beginnen Sie beim Aufräumen prinzipiell mit dem Fußboden!

### Ziehen Sie's durch!

Füllen Sie den Plunder vom Fußboden in eine Kiste. Den anschließenden Sortiervorgang führen Sie auf einem großen Tisch durch – am besten in einem anderen Zimmer oder notfalls im Freien (Balkon). Dort werden Sie nicht ständig abgelenkt von anderen Baustellen in Ihrem Zuhause.



Die britische Einrichtungs- und Lebensberaterin Karen Kingston machte bei der Arbeit mit ihrer Kundschaft folgende verblüffende Erfahrung:

### Boden leer – Bankkonto voll

Menschen mit stark zugestellter Bodenfläche haben, so Kingston, oft auch finanzielle Probleme. Wer sich in seinen eigenen vier Wänden nicht frei bewegen kann, schränkt sich ein und reduziert sich auch in materieller Hinsicht. Ihr Wohl-Stand ist abhängig von der Stand-Fläche, die Ihnen zur Verfügung steht. Freie, weite Bodenflächen waren schon immer ein Symbol für Reichtum und sind es in Bankgebäuden heute noch. Chefszimmer und Chefschreibtische werden heute bewusst leer gehalten.

## 2

# Räumen Sie eine einzige Schublade auf

Große Ziele erreichen Sie durch viele kleine Schritte. Lassen Sie Ihr Projekt „Mein traumhaft schönes Zuhause“ mit einer Schublade beginnen.

### In 5 Schritten zur perfekten Schublade

Knöpfen Sie sich eine Schublade vor, die Sie schon gar nicht mehr öffnen mögen (oder können). Das kann die mit Socken überladene in der Schlafzimmerschrankkommode sein, die mit vielerlei Krimskrams in der Küche, die „mit allem“ unter der Schreibtischfläche.



1. Schublade komplett ausleeren, wenn möglich ganz aushängen (die geöffnete Lade leicht nach oben ziehen, manche haben farbige Schieber an der Unterseite).
2. Blitzsauber putzen, vielleicht mit schönem Schrankpapier auslegen.
3. Inhalt kritisch mustern: Was kann weg? Was ist doppelt, was kaputt? Was gehört dort gar nicht hin?
4. Installieren Sie Fächer, die von oben zugänglich sind (offene Schachteln, Kleinteileboxen aus dem Baumarkt, spezielle Organizer, Besteckeinsätze). Ohne solch eine Unterteilung schütteln Sie den Inhalt bei jedem Öffnen wieder durcheinander.
5. Räumen Sie die Schublade wieder ein – und freuen Sie sich bei jedem Aufmachen über Ihr Werk!

### Was befindet sich wo?

Seltener genutzte Schubladen müssen Sie aufziehen, um zu erkennen, was drin ist. Alternativ beschriften Sie sie. Fürs Kinderzimmer genial: Etiketten mit Symbolen. Oder Sie fotografieren den Inhalt und kleben das Foto vorne drauf.

**simplify**-Trick: Geben Sie besonders wichtigen Schubladen einen Namen, den alle kennen: „Wo ist der Kellerschlüssel?“ – „In der breiten Flurschublade!“

# 3

## Werfen Sie Dinge auf Probe weg

„Vielleicht brauche ich das ja noch!“ Dieser kleine Zweifel genügt oft schon, um Ihren inneren Schalter von „Wegwerfen“ (Verschenken, Verkaufen ...) auf „Behalten“ umzustellen. Doch es gibt ein probates **simplify**-Mittel dagegen:

### Wegwerfen auf Probe

Packen Sie Dinge, die Sie wahrscheinlich nicht mehr benötigen, in eine Umzugskiste. Schreiben Sie auf die Box das Datum und was sie in etwa enthält. Also „Küchenkram“ oder „Tragbare Wintersachen“. Deponieren Sie die Kiste(n) an einem Ort, an dem der Inhalt nicht zu Schaden kommt. Kleidung beispielsweise lieber in einer Schlafzimmerecke als im feuchten Kellerabteil.

Sie holen im Lauf des nächsten Jahres nichts daraus hervor? Und wissen nach 12 Monaten womöglich gar nicht mehr so genau, was drinsteckt? Dann können Sie getrost „Tschüss“ zu all diesen Dingen sagen.

### Ordnungsfan kontra Sammlertyp

Oberste Regel für ein friedliches Zusammenleben: Werfen Sie nichts weg, was Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin gehört, ohne dass er bzw. sie zugestimmt hat. Schlagen Sie eine Wette vor: Wenn der/die andere bemerkt, dass Sie das Vasenmonstrum oder zwei der fünf Gartenarbeitshosen weggeräumt haben, kommen diese zurück an ihren angestammten Platz. Bemerkt er bzw. sie es nicht, dürfen Sie die Dinge nach Ablauf eines Jahres entsorgen.



# 4

## Räumen Sie Ihren Schreibtisch leer. Ganz leer!



Um Ihr kreatives Denken in Schwung zu bringen, sind Kreativitätstechniken viel effektiver als eine überfüllte Schreibtischplatte, die – angeblich – anregend wirkt. Mit der folgenden Methode bringen Sie Ihren Schreibtisch in einer guten halben Stunde in Ordnung, danach kostet Sie das tägliche Schnellaufräumen keine 10 Minuten.

### **Alles runter!**

Räumen Sie – am besten abends – Ihren Schreibtisch komplett leer. Packen Sie alles in eine große Kiste. Die stellen Sie *hinter* Ihren Stuhl, also außerhalb Ihres Sichtfeldes. Nutzen Sie den Leerstand, um die Fläche gründlich zu putzen.

### **Aber nicht alles wieder draufpacken!**

Im Lauf des nächsten Tages wandert nur das, was Sie *tatsächlich* benutzen, auf den Tisch zurück. Plus ein, zwei persönliche Gegenstände. Und natürlich die aktuelle Arbeit. Verwehren Sie unansehnlichen Accessoires die Rückkehr. Behalten Sie z. B. im Stiftebecher nur wenige und wirklich funktionstüchtige Kugelschreiber statt des Sammelsuriums an Werbegeschenken.

### **Überbleibsel nach dem Reichweitenprinzip unterbringen**

Was am Ende des Tages im Karton zurückbleibt, lagern Sie aus. Was Sie häufiger brauchen (etwa Klarsichthüllen), bringen Sie in Schreibtischschubladen oder einem Rollcontainer unter. Was Sie nur ab und zu benötigen (z. B. PC-Zubehör), kommt in ein Regal oder einen Schrank. Für Arbeitsvorräte (also Projekte, die Sie demnächst bearbeiten) ideal: ein zusätzlicher Tisch oder ein Regalfach hinter Ihnen. Mehr dazu in Tipp 81.

# 5

## Leben Sie, als hätten Sie im Lotto gewonnen

Was würden Sie mit, sagen wir mal, 400.000 Euro tun? Viele Menschen stellen sich vor, wie sie damit eine Weltreise machen und sich andere lang gehegte Wünsche erfüllen. Aber, mal ehrlich:

### Geht das nicht auch ohne Lottogewinn?

Wovon träumen Sie? Von einer edlen Armbanduhr, einem frisch renovierten Badezimmer, einem Ferienhäuschen in der Toskana? Dass Sie Ihrem Kind eine wirklich gute Querflöte finanzieren? Oder mit einer großzügigen Spende die Orgelrenovierung in Ihrer Kirche unterstützen? Fragen Sie sich, welche Ihrer Träume Sie auch ohne superseltenes Glücksereignis verwirklichen können. Oder ob sich die Sehnsucht, die hinter dem einen oder anderen scheinbar materiellen Wunsch steckt, auch auf anderem Weg erfüllen lässt!

### Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Sechser gehabt

Erstaunlich viele Menschen, die eine hohe Summe gewonnen haben, leben genauso weiter wie vor dem großen Ereignis (schon deshalb, um keinen Neid zu wecken). Aber innerlich sind sie erfüllt vom Gefühl, reich zu sein. Das ist Ihre Chance: Stellen Sie sich vor, Sie hätten sechs Richtige im Lotto – und freuen Sie sich still an Ihrem Glück. Nur sind Sie jetzt ein bisschen großzügiger, gegenüber anderen und sich selbst. Sie arbeiten ab sofort, weil Sie Freude an Ihrem Beruf haben – und nicht, weil Sie es müssen.

Woran Sie erkennen, dass Sie Ihren Job kündigen sollten (mit oder ohne Lottogewinn), lesen Sie in Tipp 46.



# 6

## Seien Sie täglich für etwas Neues dankbar

Sie vermuten, dass Sie das nicht lange fertigbringen würden? Machen Sie die stauende Wahrnehmung zur Quelle für Ihre Dankbarkeit.

### Aktivieren Sie Ihre Sinne

*Sehen* Sie die Reinigungskräfte, die den U-Bahnhof sauber halten – für Sie! *Hören* Sie, wie Ihr Partner nachts die Tür aufsperrt: „Ah, er ist gut nach Hause gekommen!“ *Riechen* Sie den Wasser spendenden Regen (Petrichor heißt dieser nur im Sommer wahrnehmbare Geruch, aus *petros* = Stein und *ichor* = Flüssigkeit in den Adern der Götter). *Schmecken* Sie die Kräuter im Salat. *Fühlen* Sie beim Schlafengehen den angenehm glatten Bezug, den Sie Ihrem Bettzeug vorhin spendiert haben.



### Lassen Sie sich nicht abschrecken

Die größte Herausforderung für die Dankbarkeit ist das viele Leid auf dieser Welt. Natürlich können Sie für Naturkatastrophen, hungernde Menschen und Gewalt nicht dankbar sein. Aber Sie können dankbar sein für Ihre eigenen Möglichkeiten, einen Beitrag zu einer besseren Welt zu leisten (siehe Tipps 168 ff.). Das motiviert Sie zugleich zum Handeln.

### Glück entsteht durch Dankbarkeit

Für den österreichisch-amerikanischen Benediktinermönch David Steindl-Rast ist Dankbarkeit ein zentrales Lebensthema. Der international gefragte geistliche Lehrer, Autor und Zen-Meister ist überzeugt davon: „Nicht das Glückliche führt zur Dankbarkeit, sondern das Dankbarsein zum Glücklichen.“ Seine großartige Dankbarkeits-Website [gratefulness.org](https://www.gratefulness.org) gibt es seit 2021 auch auf Deutsch: [dankbar-leben.org](https://www.dankbar-leben.org)

# 7

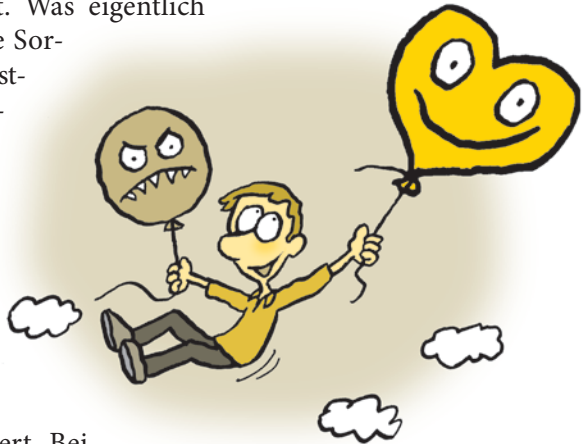
## Benutzen Sie nicht das Wort „nicht“

„Machen Sie sich darüber keine Sorgen.“ – „Fall bloß nicht runter!“ – „Dafür bin ich leider nicht zuständig.“ – „Diese Woche schaffe ich das wohl nicht mehr.“ – „Es besteht kein Zweifel ...“ Was diesen Botschaften gemeinsam ist: Sie sind alle negativ formuliert.

### Warum Sie Negationen vermeiden sollten

Die beiden kleinen Wörter „nicht“ und „kein“ werden vom Angesprochenen oft ausgeblendet. Was eigentlich beruhigend klingen soll („keine Sorgen“), vermittelt dem Unterbewusstsein: Die Situation ist besorgniserregend.

Steigt Ihr Kind aufs Klettergerüst, verunsichern Sie es durch die Nicht-runterfallen-Botschaft („Stimmt, ich könnte ja hier runterfallen!“). Ihre Anruferin redet weiter auf Sie ein, weil sie das „nicht“ vor „zuständig“ schlichtweg ignoriert. Bei „schaffe ich nicht“ bleibt „schaffen“ hängen – Sie sind also zum Schuftan bereit. Und es gibt noch Zweifel.



### Üben Sie sich im gehirnfrendlichen Formulieren

Es geht keineswegs darum, die Dinge schönzureden. Sondern darum, dass Ihr Rat oder Ihre Information richtig verstanden wird. **simplify**-Alternativen zu den oben zitierten Formulierungen: „Sie können ganz beruhigt sein.“ – „Halt dich gut fest!“ – „Ich verbinde Sie mit Frau Kompetenzow, der dafür zuständigen Mitarbeiterin.“ – „Nächste Woche kann ich das gut erledigen.“ – „Ich bin mir ganz sicher.“

PS: Haben Sie das „nicht“ in unserer Überschrift bemerkt?



# 8

## Sagen Sie weniger „aber“ und mehr „und“

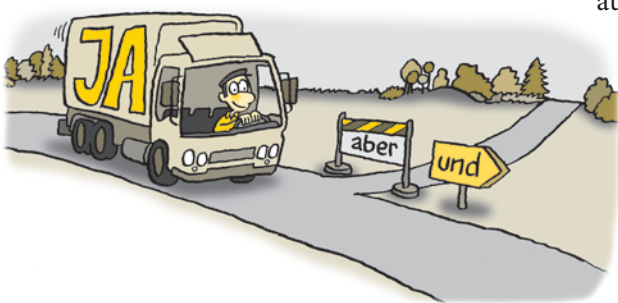
Das kleine Wörtchen „aber“ bremst gute Ideen aus, blockiert Entscheidungen und kann sogar Lebensfreude zerstören. Der Niederländer Berthold Gunster, Begründer der Omdenken-Lebensphilosophie (Umdenken), rät: Nehmen Sie die Welt öfter mit einem „Ja-und“-Blick wahr.

### Ihre drei Alternativen

Angenommen, Freunde schlagen Ihnen eine anspruchsvolle Wanderung vor. So können Sie das ablehnen: „Nein, 30 Kilometer mache ich auf keinen Fall, das ist mir zu viel“ (Nein-weil). Oder mit einem Einwand reagieren: „Ja, eine tolle Gegend, aber vielleicht gibt es da gemütlichere Touren“ (Ja-aber). Oder Sie sagen: „Ja, lasst uns in vier Wochen die große Tour machen und bis dahin noch kräftig trainieren“ (Ja-und).

### Schärfen Sie Ihren Blick

„Ja-aber“ versteckt sich oft hinter anderen Formulierungen. Statt: „Ja, ich würde gerne mehr Sport treiben, *aber* ich muss so viele Überstunden machen“, heißt es dann etwa: „*Wenn* ich weniger gestresst bin, *dann* gehe ich auch wieder regelmäßig ins Fitness.“



### Auf die Grundhaltung kommt es an

Nimmt das Ja-aber in Ihrem Leben überhand, wirkt es lähmend. Probieren Sie aus, wie gut Ihnen Ja-und tut. Gunster illustriert die positive Kraft der „Ja-und“-Lebenseinstellung an-

hand der klassischen Frage: Ist das Glas halb leer oder halb voll? Der Pessimist sagt „halb leer“, der Optimist sagt „halb voll“. Der „Omdenker“ fragt: „Wo ist der Wasserhahn, um es vollzumachen?“

# 9

## Schließen Sie sich dem allgemeinen Du an

Binnen weniger Jahre sind Krawatten aus dem Arbeitsleben verschwunden. Ein ähnlich rasanter Wandel lässt sich bei der „Sie“-Anrede beobachten. **simplify**-Rat:

### Anpassen!

Erschallt im Unternehmen rings um Sie herum das Du, sollten auch Sie dazu übergehen. Denn wenn Sie auf dem Sie bestehen, manövrieren Sie sich in eine Außenseiterposition.

### Wie wechseln?

Um nach längerem Sie elegant zum Du überzugehen, brauchen Sie einen Anlass. Das kann ein Betriebsausflug sein, aber auch ein gemeinsames Projekt: „Wir werden künftig eng zusammenarbeiten. Sagen wir doch Du.“ Oder drücken Sie Ihre Wertschätzung aus: „Ich bin so froh über unsere gute Zusammenarbeit. Daher ...“

Je länger Sie im Berufsleben stehen, umso häufiger bekommen Sie es mit deutlich jüngeren Menschen zu tun. Signalisieren Sie neuen Mitarbeitenden gleich, wie Sie es halten möchten: „Wir kennen uns noch nicht. Du bist ...?“ Oder eben: „Sie sind ...?“

### Wenn Sie in der Chefposition sind

Wichtig: Die Menschen in Ihrer Abteilung werden das Du nur als angenehm empfinden, wenn ein gutes, vertrauensvolles Verhältnis herrscht. Ist das nicht der Fall, hilft auch das Du nichts. Im Gegenteil!

### „Nicht mit mir!“

Das Du macht lockerer, manche Menschen allerdings auch zu locker. Anrede hin oder her: Ziehen Sie klar Ihre Grenzen. Sagen Sie sich: „Auch wenn wir uns duzen, ist es mein gutes Recht, meine Interessen klar zu vertreten.“



# 10

## Nutzen Sie den Einschenk-Dreh



Oft sind es die kleinen Kniffe im Alltag, die immer wieder Freude bereiten. Milch oder Saft aus rechteckigen Tetrapak-Boxen ins Glas zu schütten, endet oft mit Geklecker. Denn vor allem wenn die Box noch voll ist, gluckert die Flüssigkeit unkontrolliert in heftigen Schüben aus dem Karton.

### **Es geht elegant und sauber!**

Drehen Sie den Behälter um 180 Grad, sodass der Ausgießer nahe dem *oberen* Ende der Packung liegt statt am unteren. Vielleicht befürchten Sie, dass dabei der Inhalt über die Packung sabbert – tut er aber nicht. Sie werden nie wieder anders einschenken!

### **Besonders wichtig für Profis**

Nachdem wir diesen Trick veröffentlicht hatten, bekamen wir eine begeisterte Rückmeldung vom Chef eines Farbengeschäfts. Seit er den Trick kennt, bringt er den 180-Grad-Dreh seiner Kundschaft und seinem Personal bei. Denn wenn es beim Ausgießen von Chemikalien aus großen Kanistern heftig spritzt und blubbert, kann das schlimme Folgen haben. Bei sehr schweren Gefäßen klappt das Drehen allerdings erst, wenn Sie die ersten Milliliter ganz vorsichtig auf normale Weise ausgegossen haben.

# 11

## Kauen Sie genussvoll

Ganz gleich, was Sie essen: Die **simplify**-Methode, um leichter zu verdauen, ist: gründlich kauen! Dabei zerkleinern Sie das Essen und mischen es mit Speichel. Der sorgt dafür, dass Sie die Nahrung leichter schlucken, intensiver schmecken und besser verarbeiten.

### **Nicht nur für die Verdauung gewinnbringend**

Durch gutes Kauen werden Sie mit weniger Essen satt. Das hilft, Ihr Gewicht zu halten, spart Geld und ist zudem ein Akt der Solidarität: Wenn alle gut kauen würden, hätten auch alle was zu kauen!

### **20- bis 40-mal!**

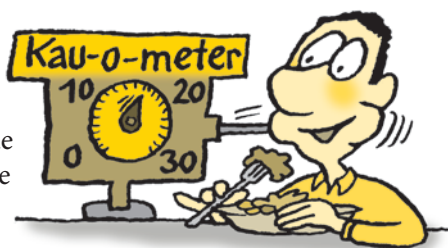
So oft sollten Sie einen Bissen kauen – idealerweise, bis die feste Nahrung flüssig ist. Achten Sie darauf, dass Ihre Zähne dabei auch ordentlich was zu kauen haben. Werfen Sie Nüsse in Ihre Haferflocken. Knabbern Sie als Zwischenmahlzeit eine Karotte (ergänzt mit etwas Fettthtigem, wie ein Stück Käse oder Räuchertofu).

### **Mehr Genuss**

Machen Sie aus dem Kauen kein Leistungstraining, sondern sehen Sie es als herrliche Möglichkeit, Ihren Genuss zu verlängern. Wie ein Gourmet werden Sie dabei neue Geschmacksnuancen entdecken und erstaunliche Erfahrungen machen. Etwa, dass Gerichte mit künstlichen Aromastoffen schneller an Geschmack verlieren als vollwertige Kost.

### **Achten Sie auch auf Ihr Mundgefühl**

Schneiden Sie Karotten mal in Scheiben, mal in feine Streifen. Nutzen Sie bei Nudeln die unglaubliche Sortenvielfalt. Spaghetti, Fusilli, Linguine, Pappardelle – jede Sorte fühlt sich im Mund anders an. Wie stark müssen Ihre Zähne bei einer knackigen Wurst zudrücken?



# 12

## Verwandeln Sie Ihre Mahlzeiten

Menschen aus Familien, die regelmäßig gemeinsam essen und dabei zu Beginn der Mahlzeit beten, haben weniger häufig Infektionskrankheiten und Allergien als der Durchschnitt. Das ergaben mehrere Studien amerikanischer und britischer Psychiater. Die medizinisch und seelisch gesunde Tischmeditation besteht aus vier Schritten:



### **Finden Sie Ihre Mitte in Ihren Gedanken**

Legen Sie die Handflächen aufeinander, um den Kreislauf Ihrer Arme zu schließen und Ihre Konzentration nach innen zu lenken. Betrachten Sie das vor Ihnen stehende Essen. Denken Sie an die Mühen beim Herstellen und Transport der landwirtschaftlichen Erzeugnisse sowie an die Sorgfalt der Zubereitung.

### **Finden Sie Ihre Mitte in Ihrem Herzen**

Es wird ein Gefühl der Dankbarkeit in Ihnen entstehen, zu dem Sie sich nicht zwingen müssen. Die meisten Menschen spüren es in der Herzgegend als warme, angenehme Kraft.

### **Finden Sie Ihre Mitte in Ihrem Bauch**

Lassen Sie nun Ihren Magen meditieren. Spüren Sie, wie Ihr Körper sich freut und die zur Verarbeitung des Essens erforderlichen Stoffe bereitstellt. Wer hastig drauflos isst, überrumpelt und belastet seinen Magen.

### **Finden Sie die gemeinsame Mitte**

Nach der Besinnung auf sich heben Sie Ihren Blick. Sie sehen die Menschen, die mit Ihnen essen, und alle wünschen sich gegenseitig „Guten Appetit“. Mehr zum gemeinsamen Mahlzeitenbeginn lesen Sie in Tipp 289.

# 13

## Entschokoholisieren Sie Ihre Wohnung

Das geht leider vielen Menschen so: Ist Naschzeug im Haus, wird es auch gefuttert. Und zwar nicht in Maßen, sondern in Massen. Dagegen hilft das **simplify**-Motto:

### Aus den Augen, aus dem Sinn

Verstauen Sie Ihre persönlichen Versuchungen an einem Ort, an dem Sie sie nicht sehen. Also keinesfalls im Küchenschrank, aus dem Sie regelmäßig Vorräte holen, und schon gar nicht auf der Arbeitsfläche oder dem Sofatisch.

### Lenken Sie Ihren Eichhörnchentrieb

Das Anlegen von Nahrungsdepots ist wohl genetisch in uns verankert. Naschsüchtige tendieren dazu, wie Alkoholiker Verstecke für schlechte Zeiten anzulegen und sie regelmäßig aufzufüllen. Tricksen Sie sich aus, indem Sie in Ihren Verstecken statt fett-süßer Kalorienbomben etwas Gesünderes bunkern: Rosinen, Trockenfrüchte, Nüsse. So bleibt Ihnen der archaische Spaß, im Versteck Essbares zu finden.



### Greifen Sie zu kleinen Packungen

Was Sie begonnen haben, bringen Sie auch zu Ende? Löblich – wenn es nicht gerade um Kekspackungen geht. Kaufen Sie die kleinste Packungsgröße, die Sie finden können. Haben Sie die Chips nicht aufgegessen, füllen Sie den Rest von der bunten Tüte in eine neutrale Vorratsbox um.

### Die Radikallösung

Nix im Haus haben! Der mentale Trick, der Ihnen dabei hilft: Betrachten Sie den Shop der nächstgelegenen Tankstelle als Erweiterung Ihrer Vorratskammer. Dort finden Sie im äußersten Notfall mit entsprechend größerem Aufwand, wonach es Sie gelüftet.