

# **DIE KUNST DEIN DING DURCHZUZIEHEN**



Ein ungewöhnlicher Ratgeber für ein  
erfülltes Leben nach Deinem Maßstab

**MARK LAMBERT**

MARK LAMBERT

Die Kunst, Dein Ding  
durchzuziehen

# Die Kunst, Dein Ding durchzuziehen

Ein ungewöhnlicher Ratgeber  
für ein erfülltes Leben nach  
Deinem Maßstab

Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek:

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

© Mark Lambert

1. Auflage 2017

Herstellung:

Stefan Lang

Scheßlitzer Weg 51

90425 Nürnberg

Deutschland

Alle Rechte vorbehalten.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort.....</b>	<b>8</b>
<b>Wie Du mit diesem Buch umgehen solltest .....</b>	<b>13</b>
<b>Kapitel 1: In Zeiten von Überangebot, Feminismus und Facebook-Likes .....</b>	<b>14</b>
Der Einfluss des Überangebots auf unsere Entscheidungsfindung.....	15
Der Einfluss der Emanzipation und des Feminismus auf das Liebesleben.....	18
Der Einfluss von Facebook und Instagram auf unsere Wertschätzung .....	21
<b>Kapitel 2: Den Sinn des Lebens hinterfragen .....</b>	<b>27</b>
<b>Kapitel 3: Das Mysterium unserer Bedürfnisse .....</b>	<b>33</b>
Bedürfnisse erkennen und stillen.....	33
Die Schwierigkeit der Rangordnung unserer Bedürfnisse.....	36
Klarheit über die eigenen Bedürfnisse erlangen.....	38
Referenz und Idealisierung.....	41
Die zurückschlagende Funktion von Bedürfnissen.....	45
Der Trade-off von Zielen, Vorstellungen und Träumen.....	47
<b>Kapitel 4: Eine gesunde Indifferenz .....</b>	<b>51</b>
Wann Du Dich um etwas nicht scheren solltest.....	59
Indifferenz und Idealisierung.....	62
Die Macht geringer Erwartungshaltungen .....	66
Formen der Erwartungshaltung.....	68

<b>Kapitel 5: Integrität und ihre Hindernisse .....</b>	<b>71</b>
Die Meinung anderer über Dich.....	71
Die Suche nach Bestätigung und Akzeptanz .....	75
Der Einfluss von Performance-Denken .....	76
Über Versagensängste .....	83
Über Erfolgsängste .....	85
Negative Erfahrungen verarbeiten .....	86
Konkurrenzdenken .....	92
Über andere urteilen .....	95
<b>Kapitel 6: Authentisch sein .....</b>	<b>99</b>
Interne vs. externe Referenz.....	99
Dein Selbstbild.....	101
Deine Standards und Grenzen definieren.....	105
Die Fassade ablegen.....	111
Ehrlichkeit gegenüber Dir selbst und anderen.....	120
Die wichtigste Beziehung in Deinem Leben .....	124
Die Wichtigkeit der Selbstliebe .....	128
Das Zentrum der Welt .....	131
Die Welt so gestalten, wie sie Dir gefällt.....	134
Mit Deinen Ressourcen arbeiten .....	139
<b>Kapitel 7: Irrwege und ihr Entrinnen.....</b>	<b>141</b>
Überkompensation.....	141
Das Streben nach Statussymbolen, Reichtum und Macht.....	144
Die Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse übernehmen .....	152
Der richtige Umgang mit Ablehnung .....	163
Die Macht der Verwundbarkeit .....	168
Verwundbarkeit als Heilmittel bei Angst vor Ablehnung.....	171

<b>Kapitel 8: Den richtigen Weg finden.....</b>	<b>174</b>
Das Paradoxon des Glücklichseins .....	174
Die Eine oder das Eine finden.....	177
Das Streben nach mehr.....	180
Freiheit vs. Bindung.....	182
Der richtige Weg.....	192
Der Zusammenhang zwischen Deinem Weg und Deinem Wohlbefinden.....	201
<b>Kapitel 9: Lifehacks.....</b>	<b>205</b>
Fordere Deine Ängste heraus.....	205
Strebe nach guten Problemen .....	211
Betrachte das Leben in Etappen.....	212
Gehe mit Misserfolg und Erfolg richtig um .....	215
<b>Kapitel 10: Umsetzung .....</b>	<b>221</b>
Das Zusammenspiel von Unterbewusstsein und Bewusstsein.....	218
Wiederholungen .....	223
Etappenziele.....	224
Nimm Dich nicht zu ernst.....	225
Das Gesetz der Veränderung.....	226
Was nun? .....	227

# Vorwort

Lass mich Dir von meiner schlimmsten Angst erzählen.

Ich sehe, wie ich sterbe. Manchmal bin ich dabei noch ganz jung, andere Male schon älter.

Ich habe Angst davor zu sterben.

Ich dachte, es wäre okay, die Verwirklichung all meiner Träume, Ziele und Wünsche auf später zu verschieben, weil ich erst einmal anderes tun müsste. „anderes“, das eben gemacht werden müsste. Das wir alle tun müssen, weil es uns die Gesellschaft eben vorschreibt.

Schule, Studium, Arbeiten, Heirat, Kinder...

Ich dachte, ich müsste erst einmal mein Studium beenden, bevor ich wirklich das angehe, was ich will. Ich dachte, ich müsste erst einmal einen sicheren Job annehmen, so wie die meisten meiner Freunde, einen Job, den meine Eltern gutheißen würden und den auch andere gutheißen würden, wenn ich ihnen davon erzähle.

Ich dachte, es wäre okay, meine Interessen für die Interessen anderer zu verkaufen, um so das notwendige Geld anzuhäufen und eine gewisse Sicherheit aufzubauen.

Ich dachte, sobald ich ein paar Jahre in einem solchen Job gearbeitet hätte, wäre noch Zeit genug, das zu tun, was ich wirklich tun möchte. Doch die Zeit vergeht so schnell, und sobald ich einen Weg eingeschlagen habe, will ich ihn nicht mehr aufgeben, denn ich habe ja nun etwas zu verlieren.

Ich wache daraufhin schweißgebadet auf, brauche ein paar Sekunden, um mich zu sammeln, und dann geht es wieder.



Natürlich habe ich Angst vor dem Tod, so wie jeder von uns, doch es ist etwas anderes, das mich bei diesen Szenarien zum Schwitzen bringt.

Es ist nicht der Gedanke, dass ich auf einmal nicht mehr da sein werde und die Leute nicht mehr um mich habe, die ich liebe. Es ist etwas ganz anderes.

Es ist die Angst davor, nicht gelebt zu haben.

Die Angst, zu früh gehen zu müssen, ohne etwas erreicht zu haben, ohne die Dinge getan zu haben, die ich immer tun wollte. Ohne das Leben geführt zu haben, das ich immer führen wollte.

Ich dachte, ich hätte noch Zeit...

Wir sind eine der ersten Generationen, denen die Welt offensteht. Wir können reisen, wohin wir möchten, an vielen Orten auf der Welt Arbeit finden und haben bei nahezu allem, wonach wir suchen, eine riesige Auswahl.

Wir verspüren diesen inneren Drang, die Welt zu erobern, nach den Sternen zu greifen, und dennoch legen uns gesellschaftliche Normen und Werte Steine in den Weg, es zu tun.

Wir sind aber auch eine Generation, bei der Schwammigkeit und Planlosigkeit auf dem Programm steht. Wir sind die Generation, die zu Zeiten von Feminismus, Überangebot und Facebook-Likes nach dem großen Glück sucht.

Männer kennen ihre Rolle als Mann nicht, Frauen wissen nicht mit ihrer emanzipierten Rolle als Frau umzugehen. Einerseits schreien sie nach Gleichbehandlung und nach gleichem Lohn, andererseits wünschen sie sich dennoch eine klassische Geschlechterrolle und dass der Mann beim

ersten Date bezahlt. Es entstehen Debatten über die Bedeutung des „Neins“ einer Frau, über höhere Strafen für Sexualstraftäter und über Bundestagsagenden wie die Geschlechterquote.

Die schier unendlichen Möglichkeiten, was wir heute alles werden können, reizen uns. Normale Jobs erscheinen uns nicht mehr gut genug. Des Weiteren werden wir alle utopischen Idealen ausgesetzt, wie toll ein Leben doch sein kann, wenn wir Facebook oder Instagram öffnen. Dort sehen wir Jessica an einem Pool in Dubai, Markus am Zuckerhut in Rio de Janeiro und Dominik auf einer Jacht im Mittelmeer. Dadurch dass jeder nur die Spitze seines Lebens postet, entstehen falsche Erwartungen, wie das Leben sein sollte, und es entwickelt sich in uns einerseits ein Gefühl der Minderwertigkeit und der Unzufriedenheit mit unserem Leben und andererseits der Drang, ebenfalls so glänzen zu wollen. Ein unausgesprochener Wettkampf unter der Prämisse „Wer kann den anderen übertrumpfen?“ entsteht.

Zum einen haben wir so viele Möglichkeiten, was wir aus unserem Leben machen möchten, zum anderen fehlt uns die notwendige Linie, welcher Weg für uns passend ist. Wir suchen nach vielen Dingen in unserem Leben: Nach der richtigen Frau an unserer Seite, die uns unsere Bedürfnisse nach Liebe, Sex und Zuneigung erfüllt. Nach dem Job, der unser Bedürfnis nach Ansehen, finanzieller Sicherheit und, danach, etwas Sinnvolles zu tun, befriedigt. Wir streben nach Gesundheit, einer Familie und Freunden, die uns Rückhalt geben und mit denen wir unser Bedürfnis nach Geselligkeit ausleben können. Wir streben nach Glückseligkeit, nach etwas, das uns vollends erfüllt. Wir streben nach einem tieferen Sinn, einem „etwas“, das unserem Leben einen Rahmen gibt und dazu beiträgt, dass wir unsere Wünsche, Träume und Ziele verwirklichen.

Dieses Buch dreht sich darum, dieses „etwas“ zu hinterfragen.

Du fragst Dich bestimmt, ob es Dir all Deine Fragen beantworten wird, die Du Dir heute stellst, sodass alles in Deinem Leben auf einmal einen perfekten Sinn ergibt und all Deine Gedanken, wie Du Dein Leben ausrichten solltest, flüssig ineinander übergehen. Du fragst Dich vielleicht, ob es Dir einen Weg eröffnet, der all die Schwierigkeiten und Hindernisse, die sich Dir heute stellen, auf elegante Weise löst.

Ich habe diese Antworten leider nicht. Noch niemandem ist es gelungen, diese Antworten zu finden. Weder dem Dalai Lama noch Buddha noch Batman und auch mir nicht. Ich muss zugeben, es fühlt sich gut an, in einem Satz mit dem Dalai Lama und Buddha zu erscheinen. Vielleicht zitiert das ja mal jemand so.

Dieses Buch dreht sich um etwas anderes.

Es soll Dir die Schwierigkeiten aufzeigen, die sich uns in der schwammigen Zeit auftun, in der wir leben, und die Gefahr, wie Du durch diese in ungewollte Richtungen gelenkt wirst. Es soll Dir zeigen, wie Du diese Schwierigkeiten überwinden kannst und was Du nicht überwinden kannst, sondern einfach akzeptieren musst. Es soll Dir zeigen, wie Du trotz dieses Drangs in Dir, nach den Sternen zu greifen, und all der externen Einflüsse Zufriedenheit erlangst.

Wir Menschen haben nur eine begrenzte Energie zur Verfügung, und diese wird jeden Tag durch eine Menge Bullshit abgesaugt, sodass wir keine Energie mehr für die wirklich wichtigen Dinge haben und stattdessen Wege gehen und Entscheidungen treffen, die nicht das sind, was wir wirklich möchten. Bis wir dann eines Tages aufwachen

und uns fragen, wo all die Zeit für die Verwirklichung unserer Träume, Wünsche und Ziele geblieben ist.

Noch ist die Zeit da. Und ich denke, dass heute ein guter Zeitpunkt ist, die Angst zu bekämpfen, eines Tages mit dem Gefühl gehen zu müssen, nie wirklich gelebt zu haben.

Deswegen ist eine Kunst gefragt. Eine Kunst, all den Bullshit auszublenden und alle die unsichtbaren Einflüsse zu erkennen, die uns unsere Energie kosten und uns in Wege drängen, die wir gar nicht wirklich einschlagen wollen. Eine Kunst, die uns stattdessen dabei unterstützt, unsere Energie auf die Dinge zu fokussieren, die wirklich zählen. Und eine Kunst, die uns zeigt, wie wir während des Strebens nach dem großen Glück wirkliche Glückseligkeit erfahren.

Ich nenne sie die Kunst, Dein Ding durchzuziehen.

## Wie Du mit diesem Buch umgehen solltest

Sieh dieses Buch nicht als Checkliste mit genauen Schritt-für-Schritt-Anleitungen, um irgendetwas für Dein Leben umzusetzen.

Sieh es auch nicht als wissenschaftliche Publikation, die ihre Ergebnisse anhand der Maßstäbe wissenschaftlichen Arbeitens veröffentlicht.

Der Inhalt dieses Buches soll es Dir erlauben, Dich selbst zu reflektieren und Dinge zu hinterfragen, die Dich in bestimmte Richtungen drängen.

Es soll Dir erlauben, mehr über Dich und die Entscheidungen, die Du triffst, zu erfahren.

Und es soll Dir erlauben zu erkennen, wie die vielen Einflüsse Deine Zufriedenheit bestimmen und was Du auf abstrakter Ebene tun musst, um Deinen Weg zu finden und wahre Zufriedenheit zu erlangen.

# Kapitel 1:

## In Zeiten von Überangebot, Feminismus und Facebook- Likes

Wir leben in einer Zeit, in der uns maßgeblich drei Dinge von den Generationen vor uns unterscheiden.

1. Wir haben von nahezu allem ein Überangebot. Dadurch gibt es für uns so viele Optionen in Bezug auf fast alle Lebensbereiche (Essen, Reisen, Jobs usw.), dass wir dazu neigen, stets nach dem Maximum zu streben, und uns nur noch an wenigen Dingen erfreuen.

2. Frauen fordern immer deutlicher, mit Männern gleichgestellt und häufig auch gleichbehandelt zu werden. Wir sind jedoch inhärent unterschiedlich, und Frauen müssen selbst erst lernen, mit ihrer emanzipierten Rolle umzugehen, denn einerseits wollen sie einen Mann an ihrer Seite und wünschen sich eine klassische Rollenverteilung zwischen Mann und Frau, andererseits schreien sie nach Gleichbehandlung, was in Konflikt zueinander steht.

3. Unsere Welt bewegt sich hin zu immer mehr Schein als Sein. Nahezu niemand hat heute mehr kein Smartphone oder keinen Zugang zum Internet. Gerade Personen im jüngeren Alter, d. h. unter 40, verfügen über Profile auf Facebook und anderen Social Media, und dort ist ein Trend ganz klar erkennbar: „Zeige, was Du hast.“ Und wenn Du nicht so viel hast, dann gib eben vor, dass es so wäre. Leute fotografieren ihr Essen und stellen es in der Hoffnung online, dass andere ihr Bild  *liken* . Sie gehen aus, richten die Gegenstände am Tisch so aus, dass sie das perfekte Bild

ergeben, fotografieren sie ab und laden das Bild dann mit einer Unterschrift wie „gechilltes Mittagessen“ in sozialen Medien hoch. Damit wollen sie suggerieren, dass das Foto ganz nebenbei entstanden ist und sie nicht zu diesen Like-Suchenden gehören, doch sie spiegeln mit ihrem Verhalten genau das wider.

Im Folgenden möchte ich auf die genannten drei Einflüsse näher eingehen.

## **Der Einfluss des Überangebots auf unsere Entscheidungsfindung**

Heute gibt es von allem und jedem mehr an Auswahl denn je. Ob es nun die Vielzahl an Smartphones, die verschiedenen Restauranttypen oder die neuen Studiengänge sind, die mittlerweile englische Bezeichnungen tragen und von denen keiner wirklich weiß, worum es sich genau handelt oder welcher Beruf damit angestrebt wird. Von nahezu allem gibt es heute wesentlich mehr Auswahl als früher.

Ich erinnere mich noch, als ich zum ersten Mal in Brasilien aus einer Kokosnuss getrunken habe und was für ein großer Genuss das damals für mich war. Ich war gerade mal 13 Jahre alt und habe meine Familie besucht, die aus Brasilien stammt. Heute ist eine Kokosnuss nichts Besonderes mehr für mich, schließlich kann ich sie in Deutschland jederzeit im Supermarkt bekommen, genau wie all das andere exotische Obst, das eingeflogen wird.

Natürlich ist es einerseits ein Segen, dass wir nicht mehr um die halbe Welt reisen müssen, um etwas zu genießen, was es in unserer Region an sich nicht geben würde.

Andererseits hat dies aber auch einen sehr negativen Einfluss auf uns.

Es drückt unsere Zufriedenheit.

Als ich in Brasilien den Saft der Kokosnuss getrunken habe, hat sich das sicherlich deutlich besser angefühlt als die Male, als ich in Deutschland eine Kokosnuss genoss. Natürlich kannst Du jetzt argumentieren, dass das Ambiente ja ein ganz anderes war und dass eine importierte Frucht nie so gut schmeckt wie eine, die vor Ort reif geerntet wird, und damit hast Du auch vollkommen recht. Doch ich spreche hier von etwas anderem, nämlich von der Tatsache, dass ich den Saft der Kokosnuss, als ich in Brasilien war, mehr genossen habe, weil eine Kokosnuss für mich äußerst selten war. Sie war etwas, das ich nicht häufig bekam, und dadurch hatte sie einen ganz anderen Wert für mich, sodass ich sie deutlich mehr schätzte als die jederzeit verfügbare Kokosnuss aus dem Supermarkt.

Das ist im Übrigen auch der Grund, warum ich die Verpflegungsart *All Inclusive* in Hotels wenn möglich ablehne. Denn dadurch, dass man dafür bezahlt hat, hat man zum einen das Verlangen, „ausreichend“ zu essen, damit es sich auch wirklich gelohnt hat. Zum anderen stellen einen die Speisen nicht wirklich zufrieden, weil es einfach zu viel an Auswahl gibt: Nimmt man sich z. B. die lokalen Muscheln, denkt man schon an die Gambas, die ja auch noch auf einen warten, während man die Muscheln im Restaurant deutlich mehr genießen würde, da man sie nicht im Vergleich zu den Gambas sieht, die dort nicht auf einen warten, wodurch man sich viel mehr an den Muscheln erfreut.

Dieses Prinzip findet auf alle unsere Lebensbereiche Anwendung.



Das klassische Betriebswirtschaftsstudium wirkt langweilig im Vergleich zu dem besonderen International Business, das zudem auch noch viel cooler und ausgefallener klingt.

Der einfache Bachelorabschluss wirkt im Lebenslauf ziemlich dürftig, wenn man doch noch den Master oder gar den Doktor draufsetzen kann.

Und eine klassische Berufsausbildung oder ein Studium wirken langweilig, verglichen mit der Tatsache, dass man ja auch Schauspieler, Topmodel, Start-up-Unternehmer, YouTube-Superstar oder was auch immer werden könnte.

Dass es von allem so viele Auswahlmöglichkeiten gibt, sorgt dafür, dass sich unsere Erwartungen erhöhen. Das, was alle anderen machen, wirkt auf einmal nur noch durchschnittlich. Und so verschiebt sich unsere Referenz, die wir unterbewusst heranziehen, um unsere Zufriedenheit zu bewerten, weiter nach oben. Denn Zufriedenheit ergibt sich aus der Differenz zwischen dem, was wir haben, und dem, was wir erwarten.

Erfüllen oder übertreffen wir unsere Erwartungen, sind wir zufrieden. Unterschreiten wir sie hingegen, sind wir es nicht. Eine übermäßige Auswahlmöglichkeit hat nun zur Folge, dass wir automatisch mehr erwarten und dadurch keinen Beruf (oder eben auch viele andere Dinge) mehr als ausreichend erachten, um uns damit zufriedengeben zu können. Unsere Zufriedenheit nimmt ab, obwohl wir mehr haben.

# **Der Einfluss der Emanzipation und des Feminismus auf das Liebesleben**

Viele Männer wissen heutzutage nicht mehr, wie sie sich im Umgang mit einer Frau verhalten sollen. Zu Hause, wo Mutter und Vater normalerweise gemeinsam den Jungen zum Mann erziehen und jeder dabei seinen Beitrag leistet – die Mutter gibt dem Kind ihre Fürsorge, der Vater zeigt ihm den Weg – regieren heute Frauen in der Kindererziehung, wenngleich auch immer mehr Männer in Erziehungsurlaub gehen. Viele Ehen sehen so aus, dass der Mann alles tut, nur um seiner Frau zu gefallen und sie damit zu halten.

Dies resultiert daraus, dass in den Generationen vor uns der Mann häufig ohne Vater aufgewachsen ist, da dieser entweder im Krieg war, dort verstarb oder im Haushalt die Rollenverteilung herrschte, dass der Mann das Geld nach Hause bringt und die Frau sich um die Kindererziehung kümmert. Zu Hause unter der Obhut der Frau musste der Junge dann erleben, wie die Mutter alleine den Haushalt führt, ihn alleine großzieht und ggf. über den nicht anwesenden Vater schimpft. Das Kind wird auf diese Weise dazu erzogen, der Mutter zu gefallen. Die Mutter wird zur wichtigsten Bezugsperson.

Im Kindergarten und in der Grundschule arbeiten primär Frauen. Auch hier wird der Junge in erster Linie dem Einfluss der Frau ausgesetzt, in einer Phase, in der er lernt, was richtig und falsch ist. Mutter und Erzieherinnen entscheiden somit, ob der Junge belohnt oder bestraft wird, und dadurch wird der Junge dazu erzogen, es Frauen recht machen zu wollen. Häufig fehlt die männliche Bezugsperson oder hat eine zu wenig ausgeprägte Bedeutung im kindlichen Leben des Jungen.

Der Junge wird erwachsen und weiß nicht, wie er sich im Umgang mit Frauen verhalten soll. Wie soll er sein Interesse zeigen? Ist es okay, seine Triebe als Mann auszuleben? Durch die primäre Erziehung der Mutter und weiblicher Erzieher bzw. Lehrer ist er verunsichert und hat Angst, seine Rolle als Mann auszuleben, die in ihm steckt. Er hat Probleme mit Frauen, ist unsicher und schämt sich für seine sexuellen Bedürfnisse. Er traut sich nicht, flapsige Sprüche abzugeben und locker im Umgang mit Frauen zu sein, schließlich sind es Frauen, die für sein Wohlbefinden verantwortlich sind und denen er es deshalb, wie er es gelernt hat, recht machen muss.

Der Mann heiratet schließlich und wird selber Familienvater. Die Beziehung zwischen ihm und seiner Frau ist häufig unausgeglichen. Während nach außen oft kommuniziert wird, der Mann hätte das Sagen, ist häufig genau das Gegenteil der Fall. Der Mann möchte es seiner Frau gerne recht machen, schließlich ist sie wieder diejenige, die über sein Wohlbefinden entscheidet (zumindest ist dies im Kopf des Mannes verankert, da er auf diese Weise erzogen wurde).

Es entsteht eine nicht zufriedenstellende Beziehung, in der der Mann sich nicht traut, die Beziehung zu beenden, weil er denkt, nie wieder eine andere Frau zu finden. Die Frau wird zum wichtigsten Faktor in seinem Leben, auch wenn die beiden Partner in der Beziehung nicht gleichwertig sind und die Bedürfnisse des Mannes nicht in dem Ausmaß gestillt werden, wie er es gerne hätte. Doch er traut sich nicht, das anzusprechen, da er Angst hat, die Frau zu verlieren. Stattdessen versucht er, seine Bedürfnisse zu unterdrücken.

Das Kind, das unter der Obhut seiner Mutter und eines solchen Mannes aufwächst, bekommt einen Vater, der selbst verunsichert im Umgang mit Frauen ist. Dem Kind

fehlt die klare Führung. Es lernt von seinem Vater nicht, welches Verhalten im Umgang mit Frauen richtig ist, und wird so zu einem verweichlichten Jungen erzogen, der Schwierigkeiten damit hat, seine Rolle als Mann zu verstehen.

Ist es okay, eine Frau auf offener Straße anzusprechen?

Ist es okay, einer Frau zu sagen, dass man auf sie oder ihren Körper steht?

Ist es okay, einer Frau beim Sex einen Klaps auf den Po zu geben?

Schon bei diesen drei Fragen scheiden sich die Geister, und zwar in einem Ausmaß, dass bereits im Bundestag diskutiert wird, was das „Nein“ einer Frau zu bedeuten hat.

Dabei ist eine Frau auf der Suche nach einem starken Mann, und diesen testet sie, indem sie sich von ihm umwerben lässt. Sie macht es ihm hier und da mit Absicht schwer, sie zu bekommen, und sagt damit auf spielerische Weise „Nein“ zu ihm. Dies ist ein evolutionärer Filter, den jede emotional gesunde Frau verwendet, um den richtigen vom falschen Partner zu unterscheiden. Denn sie möchte einen Mann, der sie führen kann, doch indem der Mann dazu erzogen wird, das „Nein“ einer Frau zu akzeptieren, erkennt er nicht den Unterschied zwischen einem spielerischen „Nein“ und einem ernst gemeinten. Männer und Frauen finden hierdurch immer schwerer zusammen.

Männer haben Angst, als Gegner der Emanzipation betrachtet zu werden, so als würden sie Frauen unterdrücken, wenn sie mit ihnen flirten, ihnen widersprechen oder sie im Umgang reizen.

Frauen wissen selbst nicht mit ihrer emanzipierten Rolle umzugehen. Einerseits wollen sie einen richtigen Kerl an ihrer Seite und spüren das Bedürfnis nach einem starken Partner, der sie führt, andererseits hören sie die gesellschaftlichen Aufrufe der emanzipierten Frau.

Einige Frauen überkompensieren frühere Zeiten, in denen der Mann über der Frau stand. Sie erklären den Mann mehr oder weniger zum Feind im Sinne von: „Du brauchst keinen Mann, um glücklich zu sein“, „Mache selbst Karriere und verdiene eigenes Geld, dann kann er Dir nichts mehr vorschreiben.“ Der Feminismus bricht durch, und Frauen werden in gewisser Weise darauf getrimmt, Männern skeptisch und negativ gegenüberzustehen.

Dating-Plattformen, wie Elitepartner oder Parship, sowie Online-Sexseiten entwickeln einen wahren Boom. Sie finden zunehmend Anhänger, die entweder auf der Suche nach einer ernsthaften Partnerschaft oder aber nach einer Affäre sind. Jahre später kommen Apps auf den Markt, wie Tinder oder Lovoo, die von Smartphones profitieren und die die Eintrittsbarrieren von Dating-Plattformen reduzieren. Und so kommt es, dass immer mehr Leute online ihre Partner kennenlernen, weil es ihnen aufgrund des gesellschaftlichen Wandels im realen Leben immer schwerer fällt.

## **Der Einfluss von Facebook und Instagram auf unsere Wertschätzung**

Ich kann mir heute eine Welt ohne Facebook oder Instagram kaum noch vorstellen. Und obwohl soziale Medien sicher viele tolle Vorteile haben, wie z. B. die

Kontaktpflege mit Freunden, die räumlich weit entfernt leben, dass man Bilder von Freunden betrachten kann, die man lange nicht mehr gesehen hat, oder dass man anderen kurz mitteilen kann, was man gerade macht, hat sich daraus eine Maschinerie des Bestätigungswahns entwickelt, so als wären wir auf einmal alle Cover-Models und müssten uns ständig von unserer besten Seite zeigen.

Leute posten Bilder und versuchen damit, andere zu übertreffen und zu demonstrieren: „Seht mich an, mein Leben ist so toll.“ Experimente haben gezeigt, dass Leute, die negative Dinge posteten, wie z. B. dass sich der Exfreund oder die Exfreundin von ihnen getrennt hat, Facebook-Freunde verloren haben.

Die Message ist ganz klar: In sozialen Medien darf nur Positives gepostet werden, um nach außen ein bestimmtes Bild zu wahren. Viele Leute leben heute nur noch für die Erfüllung der Erwartungen von anderen. Der Schein muss sitzen, und wie es unter der Fassade aussieht, ist vollkommen egal. Dadurch werden eine Oberflächlichkeit und eine Utopie generiert, zu der kaum ein Mensch aufleben kann und zu der auch niemand aufleben sollte. Innere Werte, wahre Zufriedenheit, authentische Freude und Leidenschaft sterben immer mehr aus. Stattdessen muss jeder Moment festgehalten und mit anderen geteilt werden. Der tolle Strand, den man gerade genießt, das leckere Essen oder welche tolle Aussicht man gerade hat.

Anstatt den Moment für sich selbst zu genießen und sich an ihm zu erfreuen, gerät dieser völlig in den Hintergrund. Ein Bild wird gemacht, der perfekte Filter darübergelegt, hier und da wird es noch ein bisschen bearbeitet, und dann wird es in die sozialen Netzwerke hochgeladen. Jetzt ist es dann aber mal wieder an der Zeit, den tollen Moment zu genießen, oder? Leider nicht, denn stattdessen schaut man

nun alle paar Minuten unruhig auf sein Smartphone und zählt die *Likes*, die man bekommen hat.

Facebook und Co. sorgen dafür, dass wir nicht mehr für uns selbst leben, sondern für andere. Wir werden darauf getrimmt, eine Fassade an Perfektion aufzubauen, die einen extrem negativen Einfluss auf uns hat. Zum einen, indem wir das tatsächliche Leben nicht mehr schätzen oder tolle Momente nicht mehr mit der Leidenschaft durchleben, die wir für sie verspüren, nur weil wir damit beschäftigt sind, anderen zu zeigen, wie toll wir doch sind. Zum anderen, indem es unser Selbstwertgefühl deutlich senkt, wenn wir sehen, dass andere angeblich so ein tolles Leben haben: Alex schippert mit einer Jacht durch das Mittelmeer, Daniela macht einen Wüstenspaziergang mit ihrem Freund in Dubai. Ach Mensch, und ich sitze zu Hause vor der Glotze und langweile mich. Mein Leben ist beschissen.

Dabei erkennen wir nicht, dass Daniela z. B. versucht, eine spezielle Pose einzunehmen und weder sie noch ihr Freund es sind, die das Bild aufgenommen haben. Darauf sind die beiden ganz einsam in der Wüste zu sehen, und man erkennt sie von hinten, wie sie Händchen haltend im Sand laufen und ihre Spuren vom sanften Wüstenwind davongetragen werden. Wie ist das möglich? Nun, entweder sie haben eine Kamera mit Selbstauslöser aufgestellt, sind kurz vor der Kamera Händchen haltend gelaufen und direkt nach dem Knips zurückgekehrt, um zu schauen, dass sie auch wirklich toll auf dem Foto übergekommen sind, damit andere sie darum beneiden werden. Oder aber sie haben einen Fotografen oder sonst jemanden engagiert, der sie fotografiert, was jedoch beides bedeutet, dass ihr Spaziergang doch nicht so romantisch war, wie sie uns glauben lassen möchten.

Der Einfluss von Facebook schafft es ungewollt, eine Welt von Blendern großzuziehen, in der jeder versucht, den

anderen zu überbieten, und Dinge des normalen Lebens als wertlos und lahm betrachtet werden. Ein normales Mittagessen, ein langweiliger Fernsehabend, einfach mal nichts zu tun zu haben oder auch negative Dinge wie eine Trennung werden einfach ausgeblendet. All das erweckt die Illusion eines perfekten Lebens, das 24 Stunden am Tag und 7 Tage in der Woche vollends erfüllend sein muss, also eines Lebens, wie es keiner da draußen wirklich hat. Das Resultat ist, dass wir uns dadurch alle ein bisschen schlechter fühlen.

In einer Welt, in der Menschen leben, um vor anderen zu glänzen, ist es deshalb eine der größten Stärken, all diese Einflüsse auszublenden und authentisch Du selbst zu sein. Einer meiner Freunde hat mal auf Facebook gepostet: „Es ist 12.43 Uhr, leicht bewölkt, und ich kratze mich gerade am Arm.“ Ein traumhafter Spott gegen die Facebook-Fassade.



## **Kapitel 2:**

# **Den Sinn des Lebens hinterfragen**

Ich habe mir sehr lange die Frage gestellt, ob wir alle hier sind, um einen gewissen Zweck zu erfüllen. Gibt es die eine Frau für uns, und zwar nur die eine, die für uns bestimmt ist? Gibt es den einen Beruf für uns, den wir ausüben sollen und für den wir gemacht sind? Den Beruf, der uns vollends erfüllt? Und ist es so, dass wir, wenn wir unseren Sinn gefunden haben, ein sorgenfreies Leben führen?

Als ich anfang, mich während meines Studiums selbstständig zu machen, habe ich Tag und Nacht gearbeitet. Ich liebte, was ich tat. Es war für mich eine Mischung aus Hobby und Arbeit, also deutlich angenehmer, als mich für einen Job zu motivieren, der mir keinen Spaß macht. Damals hatte ich mehrere Motivationen. Zum einen wollte ich etwas verändern.

Ich hatte ein Bedürfnis erkannt und dass es eine Zielgruppe dafür gibt, und ich habe mich darauf gestürzt, genau dieses Bedürfnis dieser Zielgruppe zu stillen, indem ich Männern Ratschläge für ihr Liebesleben gab. Damals gab es auf dem deutschen Markt nur Lektüre zum sogenannten Pick-up (einem in der Regel niveaulosen Aufriss) oder diese Standardtipps in Lifestyle-Magazinen, die in die Tonne gehören. Du weißt schon, solche Tipps wie: „Bei der Falschen kann man nichts richtig machen, und bei der Richtigen nichts falsch.“

Ich wollte Männern zeigen, wie sie auf natürliche Weise bei Frauen Erfolg haben, indem sie ihre Persönlichkeit besser kennenlernen und sich selbst richtig und ohne Scheu

präsentieren können. Dafür stieg ich tief in die Verhaltenspsychologie ein und brachte Männern bei, wie sie auf ganz natürliche und authentische Weise ihren Erfolg bei Frauen erhöhen, ohne ihren Charakter zu verbiegen oder stupide Techniken und Sprüche zu lernen – und das fand Anklang. Ich bekam ein tolles Feedback von meinen Lesern, und sie wollten immer mehr.

Ich verbrachte also die nächsten Jahre damit, extrem hart zu arbeiten, um mein Unternehmen wachsen zu lassen, indem ich immer mehr Leute erreichte, mich selbst immer weiter in diesem Bereich bildete und schließlich auch Kurse dazu herausbrachte. Und das bringt uns zu meiner zweiten Motivation...

Meine Idee war es, einfach nur so lange arbeiten zu müssen, bis ich irgendwann genügend Geld verdient habe, um mir dann meinen Traum vom Haus am Strand erfüllen zu können und mich mit meiner Frau zurückzuziehen. Glücklicherweise erkannte ich schon vor der Realisierung dieses Plans, dass es mich nicht zufriedenstellen würde.

Denn wann immer ich ein großes Projekt abgeschlossen hatte und mich anschließend mit einem tollen Urlaub am Strand belohnte, merkte ich recht schnell, dass ich wieder etwas tun musste. Das Feuer in mir hat nie aufgehört zu lodern. Es hat nicht zugelassen, dass ich mich auf meinen Erfolgen ausruhe. Und so mache ich weiter und weiter.

Das Gleiche erkenne ich auch bei älteren Schauspielern. Schau Dir z. B. Morgan Freeman an. Er sieht uralt aus und ist Multimillionär. Warum setzt er sich in seinem Alter noch dem Stress aus, weitere Filme zu drehen? Er könnte sich doch in einer tropischen Villa oder wo auch immer es sein Traum ist, zur Ruhe setzen. Warum fangen viele Leute wieder an zu arbeiten, nachdem sie eigentlich in Rente gegangen sind (und ich rede hier nicht von Altersarmut)?

Mein Nachbar ist z. B. Chefarzt in einer Klinik. Vor ein paar Jahren ist er in Rente gegangen. Er hat ein tolles Haus, eine wunderschöne Frau, und ich sah ihn häufig in seinem Garten den Hobbygärtner spielen. Des Weiteren war er sehr häufig mit seiner Frau in Urlaub. Warum hat er nun wieder angefangen, in Teilzeit zu arbeiten? Er hat genügend Geld, sodass er nie wieder arbeiten müsste.

Psychologen haben herausgefunden, dass der perfekte Tag nicht nur aus Ausruhen besteht, sondern aus Erholung, Arbeit und Vergnügen, und das möglichst in drei gleichen Teilen. Ich denke, dass man diese Aufteilung sogar noch weiter anpassen müsste, je nachdem, um welche Tätigkeit es sich handelt. Die Kernaussage dessen ist jedoch, dass wir nicht einfach nichts tun können. Während es früher mein erklärtes Ziel war, heute hart zu arbeiten, damit ich später nur noch Vergnügen und Erholung habe, weiß ich inzwischen, dass uns unser Körper diese Aufteilung unserer Zeit gar nicht genießen lässt. Doch warum ist das so?

Die Antwort auf diese Frage liegt in unserem Belohnungszentrum begründet. Das Belohnungszentrum (auch Belohnungssystem oder mesolimbisches System genannt) liegt in unserem Gehirn. Es hat eine wichtige Aufgabe: Es ist verantwortlich für unser Wohlbefinden.

Daten wir z. B. eine Frau mit der Erwartungshaltung, dass etwas zwischen uns läuft, dann ist es unser Belohnungszentrum, das uns motiviert.

Starten wir ein Projekt bei der Arbeit und haben die Erwartungshaltung, dieses abzuschließen, dann ist es unser Belohnungszentrum, das uns motiviert.

Unser Belohnungssystem arbeitet dabei vergleichsweise wie ein Marathonläufer auf der Zielgeraden. Solange er noch weit entfernt von der Zielgeraden ist, sind seine

Erwartungen niedrig. Er ist noch zu weit vom Ziel entfernt, um es sich vorstellen zu können. Doch je näher er dem Ziel kommt, desto aufgeregter und motivierter wird er, in dieses Ziel zu investieren und all seine Ressourcen darauf zu verwenden, es zu erreichen. Unser Belohnungssystem schüttet dabei mehr und mehr Endorphine aus, je näher wir an das Ziel herankommen.

Doch hier liegt die Crux an der Geschichte:

Sobald wir unser Ziel erreicht haben (sobald der Marathonläufer die Zielgerade passiert hat; sobald wir ein Projekt abgeschlossen haben; sobald wir die Frau gedatet und ihr Interesse gespürt haben), erreichen wir das Maximum an Endorphinen. Wir fühlen uns dann am besten. Doch mit jedem Moment, der vergeht, ebbt die Aufregung und somit auch die Ausschüttung von Endorphinen ab. Wir können uns nicht lange auf dem Erreichen des Zieles ausruhen, denn unser Gehirn lässt uns nach und nach nichts Außergewöhnliches mehr dazu fühlen, sondern motiviert uns bereits, neue Aufgaben anzugehen.

Der Marathonläufer trainiert für den nächsten Wettkampf, der Angestellte widmet sich dem nächsten Projekt, und wir wollen nun entweder mit der Frau auf die nächste Stufe kommen oder aber eine neue Frau kennenlernen. Das Spiel startet wieder von vorne.

Experten meinen, dass sich der Sinn des Belohnungssystems evolutionstheoretisch begründen lässt. Haben wir ein Ziel erreicht, sollen wir unsere Zeit nicht weiter darauf verschwenden, sondern unsere Energie auf andere Aufgaben fokussieren, um so unser Leben weiter zu sichern. Und so kommt es, dass wir uns nach einer gewissen Zeit nicht mehr besonders wegen des Erreichens

eines Zieles fühlen, sondern angespornt sind, neue Herausforderungen anzugehen.

Das Belohnungszentrum hat zudem die Wirkung eines Filters. Dadurch, dass es uns bei gewissen Berufen, Situationen und Frauen Aufregung und Glück spüren lässt, filtert es Auswahlmöglichkeiten für uns. Es will uns damit sagen, worauf wir unseren Fokus legen sollen. Dies hat den entscheidenden Vorteil, dass Du Deine Energie nicht auf Dinge verschwendest, die für Dich wertlos sind, so z. B., dass Du Dich zu einer Frau hingezogen fühlst, nicht aber zu vielen anderen. Dein Belohnungszentrum sagt Dir, welche Frau gut für Dich ist und in welche Du Deine Energie investieren sollst, aber auch, bei welchen Frauen Du Dich gar nicht erst zu bemühen brauchst, weil sie nicht die richtigen für Dich sind.

Es sagt Dir jedoch auch, dass Du Dir, sobald Du Dein Ziel bzgl. dieser Frau erreicht hast (Du also z. B. die Frau nun datest, mit ihr geschlafen hast oder in einer Beziehung mit ihr bist – je nachdem, was Dein Ziel war), neue Aufgaben suchen sollst. Und so kommt es, dass wir nach einer gewissen Zeit die Frau – völlig egal, wie attraktiv sie auch ist -, das abgeschlossene Projekt – wie toll es auch immer sein mag – oder die erreichte Leistung – unabhängig davon, wie stark sie auch war – nicht mehr als etwas Spezielles wahrnehmen.

Als ich jünger war, dachte ich, es würde reichen, die große Liebe in meinem Leben zu finden und dann ein entspanntes Leben mit ihr zu verbringen. Als ich mit 21 mit einer Frau zusammen war, die sehr viel attraktiver und toller war, als ich es mir bis dato je hätte vorstellen können, musste ich am eigenen Leib erfahren, dass die Realität eben doch nicht so aussieht.

Nach einigen Monaten habe ich angefangen, andere Frauen zu begehren, obwohl die Frau an meiner Seite die deutlich bessere Wahl war. Ich war nicht mehr ganz so glücklich, stellte meine Beziehung in Frage und machte mir eine Menge Stress, um herauszufinden, was ich eigentlich aus meinem Leben machen wollte. Ich war mit meinem damaligen BWL-Studium unzufrieden, da ich mich nicht in einem großen Konzern und in einer 9-Uhr-bis5-Uhr-Woche sah. Der Alltag schreckte mich ab. Ich machte mir immer mehr Gedanken darüber, was ich eigentlich vom Leben wollte, bis ich schließlich zu dem Schluss kam, dass ich ins Ausland musste. Ich wollte noch mal etwas erleben, bevor ich meinem Leben eine (für mich damals finale) Richtung gab. Deshalb legte ich in Brasilien ein Auslandsstudium ein, woran die Beziehung zu meiner damaligen Freundin zerbrach.

Interessanterweise hat sich meine Ansicht über die Lebensplanung dadurch wieder geändert. Ich war down und habe mich nach Erfüllung in meinem Liebesleben gesehnt. Die Rangordnung meiner Bedürfnisse änderte sich. Anstatt nun den perfekten Job als Ziel Nr. 1 zu haben, wollte ich mein Leben wieder danach ausrichten, eine Frau zu finden, die mich erfüllt – so wie meine Ex-Freundin.

Unser Belohnungszentrum hat also sicherlich einen wichtigen Einfluss auf unseren „Sinn“ im Leben und hilft uns dabei, zwei entscheidende Fragen zu beantworten:

### **Sind wir hier, um einem einzigen Zweck zu dienen?**

Wohl eher nicht, denn wir verspüren viele verschiedene Bedürfnisse und indem wir unser Augenmerk nur auf eine Sache richten, sind wir in den anderen Bereichen unerfüllt. Erreichen wir dann unser Ziel in diesem einen Bereich, so treibt uns unser Belohnungssystem von vorne an und will,

dass wir unser Augenmerk auf etwas Neues legen, sodass wir fortan einen neuen Zweck verfolgen müssen.

### **Gibt es den einen richtigen Job und den einen richtigen Partner für uns?**

Wohl auch nicht, denn Du wirst Dich bei diversen Jobs und Partnern gut fühlen. Jedoch zeigt Dir Dein Belohnungssystem, welche Jobs und Partner tendenziell besser zu Dir passen, indem es Dich dafür aufblühen lässt. Du findest es jedoch nur auf einer individuellen Basis heraus, das heißt, wenn die Frau vor Dir steht oder Du in dem Job arbeitest. Es zu antizipieren, funktioniert nicht wirklich, dazu aber später mehr.

Diese beiden Tatsachen nehmen eine Menge Druck von unseren Schultern, denn es ist nicht so, dass Du, wenn Du eine Jobrichtung einschlägst oder Dich für Alexandra entscheidest und nicht für Nicole, einen falschen Weg gegangen bist. Du bist einen von vielen gegangen, die für Dich möglich waren, und bei jedem dieser Wege solltest Du eine Motivation spüren. Du solltest jedoch, wenn Du zwischen zwei Varianten stehst, erkennen, bei welcher Variante Du mehr Aufregung und mehr Glücksgefühle verspürst, und Dich für diesen Weg entscheiden.

Das ist der Weg, den Dir Dein Belohnungssystem empfiehlt. Das heißt nicht, dass Dir dieser Weg aus rationaler Sicht die besseren Ergebnisse liefert. Es heißt aber, dass Dein Unterbewusstsein annimmt, dass Du auf diesem Weg mehr Erfüllung erfährst, weil Du Dich für diesen mehr begeistern kannst.

Alles in allem denke ich, dass der Sinn unseres Daseins sowohl für jeden einzelnen Menschen als auch für die Menschheit im Gesamten im Fortschritt liegt. Wir werden

nicht geboren, um einen spezifischen Zweck oder Sinn zu erfüllen.

Vielmehr ist es unsere Aufgabe herauszufinden, was für uns das Richtige ist oder Sinn macht, und unserem Leben dann einen Sinn zu geben. Unser Sinn ist es, unsere Ziele, Aufgaben und Herausforderungen, denen wir in jedem Bereich unseres Lebens begegnen, zu erfüllen, und sobald wir eines dieser Ziele erreicht haben, unser Augenmerk auf neue Aufgaben zu legen und diesen Prozess immer wieder zu durchlaufen, bis wir irgendwann am Ende unseres Lebens angekommen sind und sagen können, dass wir gelebt haben und das getan haben, was wir wirklich tun wollten.



## **Kapitel 3:**

# **Das Mysterium unserer Bedürfnisse**

Hast Du den Film „Das Streben nach Glück“ mit Will Smith gesehen? In dem er als armer Mann durch die Straßen San Franciscos zieht, um ein Gerät an Ärzte zu verkaufen, und dabei jeden Tag aufs Neue ums Überleben kämpft. Was denkst Du, war sein größtes Bedürfnis in dieser Zeit?

Einen Weg aus dieser Misere zu finden. Einen Weg, seiner Armut ein Ende zu setzen. Einen Weg, ein Dach über dem Kopf zu bekommen und die Gewissheit zu haben, morgen nicht hungern zu müssen.

Wir Menschen haben Bedürfnisse.

Ohne uns vollkommen im Klaren über sie zu sein, treiben sie uns an. Sie sind das Unsichtbare, das Dir Tag für Tag die Motivation gibt, etwas zu erreichen. Ob es das Mittagessen ist, auf das Du hinarbeitest, das Bedürfnis, Dir Dein Eigenheim zu erarbeiten, oder Dein Bedürfnis, eine Frau an Deine Seite zu bekommen, die Dich glücklich macht.

Wir haben unzählige Bedürfnisse unterschiedlichen Ausmaßes.

### **Bedürfnisse erkennen und stillen**

Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow meint, dass wir verschiedene Bedürfniskategorien haben, wobei

jede Kategorie aus unzählig vielen Bedürfnissen besteht und diese eine Rangordnung besitzen.

Unser Bedürfnis höchster Dringlichkeit ist zugleich unser in der Rangordnung am niedrigsten gelagertes Bedürfnis. Das bedeutet, solange wir es nicht befriedigt haben, streben wir nicht nach Bedürfnissen auf einer höher gelagerten Stufe, die weniger Dringlichkeit für uns besitzen und die wir nur dann anstreben, wenn wir das dringlichere Bedürfnis gestillt haben. Unsere dringlichsten Bedürfnisse sind Existenzbedürfnisse.

Bist Du z. B. in der Wüste und strebst nach Wasser, oder bist Du unter Wasser und strebst nach Luft, oder bist Du obdachlos und hungrig, dann wirst Du Dich in dem Moment nicht darum scheren, was denn nun der richtige Job für Dich ist oder dass Dir Jessica nach Eurem Date noch nicht zurückgeschrieben hat. In diesem Fall ist Dir nichts wichtiger, als Wasser, Luft oder Nahrung, weil Du diese im jeweiligen Moment dringend brauchst, um Deine Existenz zu sichern.

Erst wenn Du Deine Existenzbedürfnisse gestillt hast, verspürst Du ein Bedürfnis höherer Ordnung, das eine geringere Dringlichkeit für Dich besitzt. Nach Maslow besteht die nächste Stufe aus Sicherheitsbedürfnissen. Dazu zählen z. B. das Streben nach einem Dach über Deinem Kopf, nach einem Leben in einem sicheren Land oder danach, einen Job zu haben, durch den Du Geld verdienst und eine finanzielle Sicherheit erlangst.

Hast Du nun eine Wohnung, einen sicheren Job und lebst in einer sicheren Gegend, dann verändern sich Deine Bedürfnisse. Dein Belohnungszentrum schert sich nicht länger darum, eine Wohnung oder einen Job zu finden. Es legt sein Augenmerk auf etwas anderes und strebt nun nach Gesellschaft. Es möchte, dass Du nicht alleine bist, und

deshalb strebst Du nach Anschluss unter Freunden. Du möchtest, dass es Deiner Familie gut geht und dass Du Beziehungen in Deinem Leben hast. Du sehnst Dich nach Liebe, nach einer Freundin.

Sobald dies gegeben ist, reicht es Dir nicht mehr aus, und nun strebst Du nach Wertschätzung. Du möchtest akzeptiert und anerkannt werden. Du möchtest mit Deinem Job nicht länger nur Geld verdienen oder Anschluss finden, sondern auch Anerkennung erhalten für das, was Du tust. Du möchtest nicht mehr nur eine Frau an Deiner Seite haben, sondern möchtest auch von ihr anerkannt werden und auch, dass andere Männer Dir Anerkennung für die tolle Frau an Deiner Seite ausdrücken.

Sobald Du Dich nun bestätigt fühlst und spürst, dass andere Dich gutheißen, strebst Du nach Deiner Selbstverwirklichung: Du möchtest das tun, was Dich erfüllt. Du möchtest in Deinem Job nun voll und ganz aufblühen, mehr Verantwortung erhalten und etwas bewegen. Es reicht Dir nicht mehr aus, damit Geld zu verdienen, gute Kollegen zu haben und Wertschätzung für Deine Arbeit zu erhalten. Du suchst einen tieferen Sinn darin. Es reicht Dir nicht mehr aus, nur eine tolle Freundin zu haben. Du möchtest die Eine, die zu Deiner Erfüllung beiträgt.

Hinter all unseren Bedürfnissen stehen die Bedürfnisse nach Überleben und Wohlergehen. Sobald wir fühlen, dass wir gute Chancen haben zu überleben, verändert sich unser Bedürfnis dahingehend, dass wir ein angenehmes Leben haben möchten und das meiste aus unserem Leben herausholen wollen.

## **Die Schwierigkeit der Rangordnung unserer Bedürfnisse**

Wie schaffen wir es nun, unseren Bedürfnissen im realen Leben eine Rangordnung zu geben? Wie gehen wir damit um, wenn wir in einem Moment das Bedürfnis verspüren, etwas Großes aus uns zu machen und nach den Sternen zu greifen, und ein anderes Mal den Wunsch haben, es lieber anderen recht zu machen? Wie gehen wir damit um, wenn wir in einem Moment lieber schlafen möchten, als einen tollen Abend mit Freunden zu verbringen, während wir ein andermal eine schlaflose Nacht in Kauf nehmen, um dafür eine tolle Nacht mit Freunden zu haben?

Was Du Dir klarmachen musst, ist, dass Du zu jeder Zeit irgendein Bedürfnis verspürst, und dieses Bedürfnis treibt Dich in diesem Moment an. Solange Du dieses Bedürfnis verspürst, ist es Deine höchste Priorität, genau dieses Bedürfnis zu stillen.

Angenommen, Du bist bei der Arbeit und es sind noch zwei Stunden bis zur Mittagspause, jedoch spürst Du, wie Dein Magen knurrt, und so sehr Du Dich auch auf Deine Arbeit konzentrieren möchtest, Dein Bedürfnis nach Essen setzt sich durch. Was Du in dem Moment am meisten möchtest, ist, etwas in Deinen Magen zu bekommen. Die Wichtigkeit Deiner Arbeit rückt für Dich in den Hintergrund.

Angenommen, Du bist bei der Arbeit und ein großes Projekt erfordert Deine volle Aufmerksamkeit und Zeit. Du machst jeden Tag Überstunden und arbeitest selbst an den Wochenenden. Dann zählst Du ständig die Tage, bis Du endlich Urlaub hast.

In unserem Leben geht es darum, unsere Bedürfnisse zu stillen. Doch es gibt einen kleinen Haken dabei. Wir Menschen sind „Nutzenmaximierer“. Das bedeutet, wir streben danach, den meisten Nutzen für uns herauszuholen. Sind wir hungrig, dann suchen wir nach dem Essen, das uns in dem Moment am meisten Zufriedenheit beschert. Sind wir auf der Suche nach dem passenden Urlaub, so fragen wir uns, welches Reiseziel, welches Hotel, welche Lage usw. uns am meisten Zufriedenheit, Erholung oder Abenteuer bescheren, je nachdem, wonach wir suchen. Sind wir alt genug, fragen wir uns, welche Karriere uns am meisten Erfüllung bringt.

Es sind primär zwei Dinge, die wir uns im Hinblick auf Bedürfnisse fragen müssen.

Zum einen musst Du herausfinden, welche Bedürfnisse Du verspürst, und ihnen eine Rangordnung geben. Ist Dein Bedürfnis nach Liebe wichtiger als ein erfüllender Job? Ist es Dir also wichtiger, die richtige Frau in Dein Leben zu ziehen, als nach der großen Karriere zu streben? Zum anderen musst Du herausfinden, was am besten geeignet ist, um Deine Bedürfnisse zu stillen. Ist es Lisa oder Nicole, ist es der Job im Konzern oder lieber etwas mit Menschen?

In jedem gegebenen Moment versuchst Du, genau diese zwei Fragen für Dich selbst zu beantworten. Ob es darum geht, das richtige Essen für heute Abend zu finden, oder um eine lebensverändernde Frage wie nach dem richtigen Job: Welches Bedürfnis ist für mich (derzeit) am wichtigsten, und was ist am besten geeignet, um es zu stillen?

## **Klarheit über die eigenen Bedürfnisse erlangen**

Ich hasse Schule.

Nicht aber aus den Gründen, aus denen so gut wie jedes Kind es hasst, in die Schule zu gehen, sondern weil unser Schulsystem Kinder nicht ausreichend darauf vorbereitet, was nach der Schule kommt.

Unsere Bedürfnisse werden uns primär von der Gesellschaft und unseren Eltern vorgegeben. Selten haben wir die Möglichkeit, uns selbst zu entfalten und zu lernen, was wir mit unserem Leben anfangen sollen. Ich hatte bis Anfang 20 wirklich überhaupt keine Ahnung. Und um ehrlich zu sein, war ich mit Anfang 20 sogar jemand, der relativ früh eine Richtung hatte, was er aus seinem Leben machen möchte. Die meisten 40-Jährigen sind sich nicht sicher, ob das, was sie aus ihrem Leben gemacht haben, tatsächlich das ist, was sie glücklich macht. Sie spüren, dass sie einen Weg eingeschlagen haben, der sich nicht so anfühlt wie das, was sie als „erfüllend“ bezeichnen würden, und dies ist meistens der Zeitpunkt, an dem sie in die Midlife-Crisis kommen.

Die meisten von uns schlagen einen Weg für ihr Leben ein, der von einem rationalen Standpunkt aus betrachtet clever ist. Wir wählen evtl. ein Studium oder eine Ausbildung, die unsere Eltern gutheißen, „etwas, was gebraucht wird“ oder etwas, was uns eine gewisse finanzielle Sicherheit gibt. Wir schlagen einen Weg ein, der all die Einflüsse, sozialen Normen und Fäden mit einbezieht, die uns von anderen vorgegeben werden.

Emotional gesehen ist dieser Weg jedoch nicht clever. Denn was die wenigsten von uns wissen, ist, dass Emotionen und Gefühle der deutlich stärkere Antrieb sind.

Eine Sache kann noch so gut klingen, wenn sie keine positiven Emotionen in Dir auslöst und Du Dich darin nicht gut fühlst, wirst Du Dich dafür nicht begeistern können. Und wenn Du Dich dafür nicht begeistern kannst, dann wirst Du darin auch keine Erfüllung finden. Stattdessen fühlst Du Dich leer und stellst Deinen Job in Frage.

Emotionen sind ein deutlich stärkerer Antrieb als eine rationale Sichtweise, und sie sind das Entscheidende in unserem Streben nach Glückseligkeit, denn Glückseligkeit ist ein Gefühl, wengleich man es nicht mit „Höhen“ verwechseln darf. Glückseligkeit ist eine Art Grundstimmung, mit der wir uns einfach gut fühlen. Auf Basis dieser Grundstimmung können dennoch negative Gefühle wie Trauer oder Wut vorkommen. Doch nachdem diese negativen (oder auch positiven) Gefühle ausgeklungen sind, kommen wir recht schnell zu unserer Grundstimmung zurück. Höhen sind hingegen kurzlebige emotionale Räusche, wie der Moment, wenn wir unsere Abschlussarbeit abgegeben haben, wenn wir eine Jobzusage erhalten oder wenn wir eine positive Nachricht bekommen.

Doch die Tatsache, dass wir unser Leben nach der emotionalen und nicht nach der rationalen Seite ausrichten sollten, macht das Ganze nicht wirklich leichter, denn es stellt uns vor die Aufgabe, herausfinden zu müssen, welche Dinge in unserem Leben welche Emotionen in uns auslösen.

Zudem müssen wir antizipieren, wie sich diese Emotion genau für uns anfühlt und wie viel Zufriedenheit wir aus dieser Emotion tatsächlich erfahren. Mit anderen Worten, wir müssen die Intensität einer Emotion errahnen, die eine gewisse Entscheidung mit sich zieht, um ein gegebenes Bedürfnis zu erfüllen, über das wir uns erst einmal klar werden müssen.

Keine Sorge, ich verzeihe Dir, dass Du diesen Satz erst ein paarmal lesen musstest.

Lass es mich anders formulieren:

1. Wir müssen herausfinden, welche Bedürfnisse wir haben.
2. Wir müssen eine Rangordnung für unsere Bedürfnisse erstellen.
3. Wir müssen herausfinden, was am besten geeignet ist, unsere Bedürfnisse zu stillen.
4. Wir müssen hierbei die Emotion erahnen, die in uns ausgelöst wird, wenn wir ein Bedürfnis gestillt haben.
5. Wir müssen die Intensität dieser Emotion antizipieren, um zu wissen, wie glücklich uns diese Emotion tatsächlich macht.

Als wären diese fünf Aufgaben nicht schon schwierig genug, kommt erschwerend hinzu, dass sich einige Probleme bei der Umsetzung dieser fünf Aufgaben ergeben.

Zum einen spielt der Zeithorizont eine wichtige Rolle, in dem wir Entscheidungen treffen, und was dessen Auswirkungen kurz-, mittel- und langfristig bewirken. Hat ein akutes Bedürfnis Vorrang vor einem langfristigen? Hat Dein Hunger z. B. Vorrang vor der Deadline, zu der Du Dein Projekt abliefern musst? Oder hat die Frau, die Du nach zahlreichen Versuchen endlich dazu gebracht hast, Dich zu daten, Vorrang vor dem Projekt?

Um die erste Frage beantworten zu können, musst Du Dich fragen, wie viel „Schmerz“ Dir der Hunger bringt. Und für die Antwort auf die zweite musst Du Dich fragen,



wie wichtig Dir in Zukunft Deine Karriere sein wird im Vergleich zu Deinem Liebesleben, wenn Du diese Frau an Deiner Seite hast.

## **Referenz und Idealisierung**

Um das beantworten zu können, muss Dein Verstand eine Referenz haben. Er muss es sich bildlich vorstellen können, wie es ist, wenn Dein Hunger gestillt wird, wie es ist, in der Karriereleiter aufzusteigen, und wie es ist, mit der Frau zusammen zu sein, die Du liebst. Da unser Verstand unmöglich die Zukunft voraussagen kann, bedient er sich einer Vereinfachung und zieht Idealvorstellungen heran. Dabei ist nicht unbedingt gemeint, dass er Dir das Bild zeigt, das für Dich das Ideal wäre; er zeigt Dir das Bild, das am harmonischsten zu den Informationen passt, die Deinem Verstand vorliegen.

Hast Du z. B. eine bestimmte Vorstellung von „der großen Liebe“ da draußen, dann wird Dein Verstand Dir nur Bilder schicken, wie Du Dir ein Leben mit der Frau, die Du liebst, vorstellen sollst, die dem Bild entsprechen, das Du in Deinem Kopf mit Dir trägst. Hast Du zudem ein negatives Bild von Deinem Job in Deinem Kopf, z. B. von einer Tätigkeit, die nicht zufriedenstellend für Dich ist, dann wird Dein Verstand Dir nur negative Antizipationen bzgl. Deiner Karriere schicken und Entscheidungen bzgl. Deines Liebeslebens bevorzugen.

Wenn Du versuchst zu antizipieren, wie Dein zukünftiges Liebesleben aussehen wird, wird Dir Dein Verstand keine Bilder schicken, die nicht in Dein harmonisches Bild von diesem Bereich passen, jedoch genauso Teil davon sind. So z. B., wie Du mit Deiner großen Liebe streitest oder wie Du sie nach einigen Monaten Beziehung nicht mehr derart

schätzt wie ganz zu Anfang. Bezüglich Deiner Arbeit wird Dir Dein Verstand keine Bilder schicken, die Dir tolle Arbeitstage vor Augen führen, wie den Tag, an dem Du ein wichtiges Projekt beendest, den Moment, in dem Du befördert wirst, oder den Moment, in dem Dich Dein Chef für Deine gute Arbeit lobt, da die Infos, die Deinem Verstand vorliegen, nicht mit diesen Bildern harmonieren.

Was unser Verstand hier tut, ist, eine Abkürzung zu nehmen, um Dich erahnen zu lassen, welchen Einfluss eine Entscheidung von Dir auf Dich hat und wie Du Dich dabei fühlen wirst.

Allerdings zeigt der Harvard-Psychologe Daniel Gilbert in seinem Buch „Stumbling on Happiness“ auf, wie schlecht wir Menschen darin sind zu erahnen, was uns wie glücklich macht.

Unsere Antizipation ist fehlerhaft, da wir nur die Informationen heranziehen, die in unser harmonisches Bild passen. Passt etwas nicht, blenden wir es aus, da es ansonsten die Entscheidungsfindung verkomplizieren würde. Dies ist ein irrationales Vorgehen unseres Verstandes, da er nicht in der Lage ist, alle Informationen zu bewerten.

Worüber wir uns also immer im Klaren sein sollten, ist, dass die Dinge selten so sein werden, wie wir sie uns ausmalen, und eine Idealvorstellung nie an die Realität heranreichen wird. Hinzu kommt, dass unser Bild einer Sache umso fehleranfälliger wird, je weniger Informationen wir über diese Sache haben.

Wenn Du z. B. die Idealvorstellung hast, eines Tages Pilot zu werden, weil Du vielleicht in Filmen gesehen hast, wie der Pilot am Flughafen eingelaufen ist und alle ihn bewunderten, was Dir enorm imponiert hat, dann wird in

Deinem Kopf etwa ein Bild sein, wie Du in einem schicken Anzug ins Cockpit kommst, die vielen Knöpfe vor Dir siehst und dieses Gefühl der Macht verspürst, wie ein ganzes Flugzeug voll mit Passagieren zu Dir aufsieht und Dich für Dein Wissen bewundert. Dafür, dass Du weißt, wofür diese vielen Knöpfe gut sind, und Du fliegen kannst, was ein ewiger Menschheitstraum ist. Hinzu kommt noch die Vorstellung, dass Du tolle Länder bereist, in 5-Sterne-Hotels unterkommst, keinen 08/15-Job hast und all die Stewardessen hinter Dir her sind.

Ein absoluter Traumjob, den wohl jeder Junge für eine Weile auf seiner Karriere-To-do-Liste hatte.

Was uns unser Verstand eher nicht zeigt, sind die ewigen Stunden an Bord, in denen ein Pilot sich langweilt, weil der Autopilot an ist und er nur darauf wartet zu landen, um etwas zu tun zu haben. Unser Verstand zeigt uns nicht, wie öde es ist, dieselbe Stadt zum 120. Mal anzufliegen, oder die Einsamkeit, wenn ein Pilot in Hotels eincheckt und jedes Mal eine neue Crew an seiner Seite hat, die er erst kennenlernen muss. Nach vielen Jahren als Pilot nimmt die Aufregung ab, ständig neue Leute kennenzulernen, und er sehnt sich danach, einfach gute und tiefgründige Gespräche mit Leuten zu führen, die er kennt.

Was uns unser Verstand auch nicht vor Augen führt, ist die Anstrengung durch den Jetlag und die Tatsache, dass ein Pilot keinen geregelten Alltag hat und seine Familie und seine Freunde zu Hause häufig für mehrere Tage nicht sieht. Er zeigt uns nicht die einzelnen Details dieses Berufs, z. B. wie der Pilot vor jedem Flug alle Checks machen muss und es beim tausendsten Mal einfach langweilig wird. Stattdessen hat unser Verstand die paar wenigen Bilder im Kopf, wie er sich ein Leben als Pilot vorstellt, und darauf baut er das komplette Bild auf und sagt uns, wie wir uns in diesem Beruf fühlen werden.

Doch je mehr wir uns tatsächlich mit dem Beruf des Piloten beschäftigen, indem wir Praktika machen, uns mit Piloten unterhalten und auf diese Weise weitere Informationen bekommen, desto stärker ändert sich mit der Zeit das Bild, das wir haben, und es wird weniger fehleranfällig.

Unsere Antizipation über einen zukünftigen Zustand ist also fehleranfällig, da zunächst zu wenige Informationen in Betracht gezogen werden, doch je mehr wir uns tatsächlich mit dem Thema auseinandersetzen, desto weniger fehleranfällig wird sie.

**Sollten wir also gar nicht erst versuchen zu antizipieren, wie sich etwas anfühlen wird?**

Nein, denn obwohl unser Verstand fehleranfällig ist, hat er doch ein gutes Gespür dafür, inwiefern uns etwas tatsächlich zusagen wird. Auf Basis der unzählig vielen Erfahrungen, die unser Unterbewusstsein verarbeitet hat, kann es uns in Millisekunden anhand einer Emotion und einer Intuition sagen, wie wir über etwas denken und fühlen sollten.

Bei Entscheidungen, bei denen wir keine Zeit zum Nachdenken haben, ist das enorm von Vorteil und in manchen Fällen sogar lebensnotwendig.

Siehst Du z. B. einen Bär im Wald, dann rennst Du, bevor Du Dir Gedanken darüber machen kannst, ob Du wirklich gerade einen Bär gesehen hast oder die Situation richtig einschätzt. Dein intuitiver Verstand reagiert, bevor er die Zeit hat, eine Situation mit all ihren Informationen zu bewerten. Und in vielen Fällen liegt unsere Einschätzung gar nicht so weit von der Wirklichkeit entfernt, wie Malcom Gladwell auch in seinem Buch „Blink“ beschreibt.

Es ist ratsam, bei wichtigen Entscheidungen, bei denen wir genügend Zeit zum Nachdenken haben, unsere Intuition in der Realität zu testen. Unsere Intuition denkt, dass sie weiß, was am besten für uns ist, also geben wir ihr den „Benefit of the Doubt“, das heißt, wir schenken ihr unser Vertrauen und finden es heraus. Denn je mehr Informationen wir haben, desto besser kann unsere Intuition erahnen, wie wir uns mit einer Entscheidung fühlen werden, und so arbeiten wir uns immer weiter voran, um herauszufinden, was wir wollen und was uns glücklich macht.

## **Die zurückschlagende Funktion von Bedürfnissen**

Seitdem ich klein bin, träume ich von einem Leben am Strand, von einem tollen Haus, das ich besitzen werde, und der unglaublichen Lebensqualität, die Sonne, Strand und Meer mit sich bringen. Jeden Morgen werde ich aufstehen, meinen Kaffee auf meiner Veranda trinken und in tiefer Entspannung dem Rauschen des Meeres zuhören und zusehen, wie die Brandung auf die Felsen trifft. Kurz darauf wird meine Frau kommen, mir einen Kuss geben und sich auf meinen Schoß setzen. Dann genießen wir gemeinsam für ein paar Minuten die Ruhe des Morgens.

Träume wie diese motivieren mich, jeden Morgen aufzustehen und zu arbeiten, um das zu erreichen.

Das Problem mit diesen Träumen ist jedoch, dass sie eine sehr negative Auswirkung auf unsere Zufriedenheit mit unserem tatsächlichen Leben haben, auf das, was wir wirklich erleben.

Ich wohne in einer kleinen, aber sehr schönen Wohnung in Nürnberg. Als ich mit meiner Freundin zusammengewohnt

habe, musste sie sich meist morgens früh um 6 Uhr aus dem Zimmer schleichen, um mich nicht zu wecken. Bis auf die Wochenenden habe ich immer allein gefrühstückt, im Sommer auf meinem Balkon mit einem schönen Blick über Teile Nürnbergs.

Die Sache ist die, dass mein tatsächliches Leben mit meiner Idealvorstellung nicht mithalten kann. Weder bekomme ich jeden Morgen einen Kuss von der Frau an meiner Seite, noch genießen wir den Blick auf das Meer oder hören zusammen das Rauschen der Wellen.

Durch das Erschaffen einer derartigen Idealvorstellung leide ich. Mein Bedürfnis nach der Realisierung meiner Vorstellung sorgt dafür, dass ich unzufrieden bin mit dem, was ich habe. Und sollte ich es doch einmal angehen und es tatsächlich schaffen, mir ein Haus am Meer zu leisten, wird mein Verstand sicher umschalten, um nach noch mehr zu streben. Das Haus ist mir dann nicht mehr luxuriös genug, der Blick nicht mehr gut genug und das Rauschen der Wellen nicht mehr intensiv genug.

Das Einzige, was geschehen würde, wäre die stetige Erhöhung meines Lebensstandards und meines Komfortniveaus. Somit ist es mit Sicherheit in gewissem Maße erstrebenswert, wahre Glückseligkeit bringt es aber nicht, da meine Erwartungen stets mit ansteigen würden, und wie wir gelernt haben, ist Zufriedenheit die Differenz aus dem, was wir haben, und dem, was wir erwarten.

Aus diesem Grund ist es wichtig, nicht nach Ergebnissen oder materiellen Werten zu streben, da Deine Begeisterung über sie immer wieder auf normales Niveau abebben wird, nachdem Du sie besitzt, und Du wirst gleich anschließend wieder nach etwas noch Besserem streben. Stattdessen solltest Du nach den Erfahrungen streben, die Dich genau dorthin führen. Damit meine ich all die Mühen, den

Schweiß und die Durchbrüche, die Du auf dem Weg erlebst, um einen Zustand zu erreichen. Denn solange Du auf etwas hinarbeitest, fühlst Du Dich gut.

Träume sind also einerseits ein wichtiger Wegweiser und Motivator, da sie uns antizipieren lassen, wie wir uns nach dem Erreichen eines Zieles fühlen werden, und uns dadurch anspornen, es zu erreichen, um somit mehr aus unserem Leben herauszuholen. Andererseits sind sie jedoch auch ein Hindernis für mehr Zufriedenheit im Leben.

## **Der Trade-off von Zielen, Vorstellungen und Träumen**

Vor einiger Zeit habe ich ein paar Wochen bei einem Freund in Portugal verbracht. Er hat mich an tolle Strände und Orte geführt und mir gezeigt, wie toll das Leben hier ist.

In einer Woche erzählte er mir ständig von einer Party, auf die wir gehen würden: „Aqua Moments“ in Vilamoura, dem Hotspot der schönsten Frauen von Portugal. „Die Nacht der Nächte wird das für uns“, sagte er zu mir. „Wir werden dort die tollsten Frauen kennenlernen, mit ihnen flirten und dann die Nacht mit ihnen verbringen.“

Das hörte sich gut an.

Ich habe gebrannt auf diese Nacht. Schließlich hatte ich sechs Nächte lang ein Bett mit meinem Kumpel geteilt, es wurde also Zeit, dass ich eins mit einer heißen Portugiesin teilte.

Hätte ich Dir diese Geschichte vorab erzählt und Dir gesagt, dass Du darauf wetten sollst, ob ich an jenem Abend einen tollen Abend verbringen werde oder nicht,

dann hätte ich Dir geraten, gegen mich zu wetten, denn hier ist das, was passierte...

Wie mein Kumpel gesagt hatte, waren dort unglaublich attraktive Frauen vor einer Wahnsinnskulisse. Es war ein Open-Air-Club mit direktem Meerblick auf den Atlantik, umgeben von tollen Jachten, und in meiner Hand befand sich mein Lieblingsdrink, ein Mojito.

Doch anstatt tolle Unterhaltungen und Flirts mit den Frauen vor Ort zu führen, stand nur jeder für sich selbst herum. Meine Freunde und ich, genauso wie alle anderen Männer und Frauen. Die Gruppen dort haben sich kaum vermischt, stattdessen blieb jeder unter sich.

Doch warum kam es nicht dazu? Warum haben die Leute nicht ausgiebig und gelassen miteinander gefeiert, am Meer mit toller Kulisse und tollen Menschen?

Ich bin froh, dass Du fragst.

Das Problem mit Zielen, Vorstellungen und Träumen ist, dass sie eine gewisse Erwartungshaltung in uns schaffen und diese Erwartungshaltung uns abhängig macht. Habe ich ein Bild im Kopf, wie ich mit einer tollen Frau flirte und den Abend mit ihr verbringe, dann schickt mir mein Verstand die passende Emotion dafür. Er zeigt mir, wie sich das für mich anfühlen wird - toll natürlich -, und dadurch, dass ich dieses Ziel erwarte, werde ich davon abhängig. Ich habe nun etwas zu verlieren, nämlich, dass ich meine Erwartung nicht erreiche und somit dieses Gefühl nicht verspüre.

All das hat einen negativen Effekt auf uns. Sobald wir etwas zu sehr wollen, räumen wir ihm eine zu große Bedeutung ein. Wir können nicht mehr frei handeln und sind angespannt. Denke einfach nur mal an einen Moment,



in dem Du etwas verlieren könntest, was Dir viel bedeutet hat. Deine Freundin? Deine finanzielle Sicherheit? Deine Masterarbeit auf Deinem PC, an der Du bereits sechs Monate lang gearbeitet hast? Egal, was es ist, sobald Du etwas hast, was Dir wichtig ist, wirst Du automatisch Emotionen damit verbinden, und diese Emotionen sind es, die Dich abhängig machen und die Dich nicht frei agieren lassen.

Der Abend ging vorüber, ohne dass auch nur einer von uns eine tolle Frau kennenlernte, geschweige denn, es auch nur versuchte oder anderweitig seinen Spaß hatte, z. B. indem er die Aussicht genoss, tolle Musik hörte oder ausgiebig tanzte. Wir waren alle irgendwie angespannt in der Erwartung, einen hammermäßigen Abend zu erleben, sodass es keiner von uns wagte, einen Schritt zu machen. Ohne uns wirklich darüber bewusst zu sein, stand für uns zu viel auf dem Spiel, sodass wir nichts Falsches machen wollten, da wir dem Abend eine zu hohe Wichtigkeit beimaßen.

Genau das Gleiche passiert häufig am eigenen Geburtstag, an Silvester und bei vielen anderen Gelegenheiten, wenn unsere Bedürfnisse im Spiel sind.

Wir streben nach vielen Dingen in unserem Leben, der tollen Frau an unserer Seite, die uns Liebe schenkt und heißer ist als alle anderen. Dem tollen Job, der uns viel Geld beschert, Ansehen bringt und uns finanziell unabhängig macht. Doch je mehr wir nach etwas streben, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass wir es erreichen. Und so ungewöhnlich diese Denkweise auch klingen mag, so real ist sie doch.

Zwar ist es einerseits so, dass wir, wenn wir einem Bedürfnis eine hohe Bedeutung einräumen, auch eine höhere Motivation verspüren, es zu befriedigen,

andererseits sorgt dies jedoch dafür, dass wir weniger entspannt sind und umso mehr mit angezogener Handbremse agieren. Wir agieren aus Angst, unser Ziel nicht erreichen zu können, und legen uns auf diese Weise selbst Steine in den Weg.

Wir haben also einerseits unsere Bedürfnisse, die wir durch Träume, Ziele und Vorstellungen versuchen zu errahnen und die wir erfüllen müssen, um Zufriedenheit in unserem Leben zu erlangen, andererseits sorgen genau diese Bedürfnisse dafür, dass unsere Zufriedenheit gedrückt wird. Hinzu kommt, dass je mehr Wichtigkeit wir einem Bedürfnis einräumen, wir umso angespannter und unnatürlicher werden, sodass wir es uns auf ein Podest stellen und es uns damit unerreichbar machen. Ein Teufelskreislauf, der uns weniger zufrieden macht.

Wie sollten wir also damit umgehen? Gibt es einen Weg aus der Misere, um Deine Bedürfnisse zu stillen und mehr Zufriedenheit zu erlangen?

## Kapitel 4:

# Eine gesunde Indifferenz

Zweifelsohne ist es wichtig, sich seiner Bedürfnisse bewusst zu sein und zu versuchen, sie zu erfüllen, um so Zufriedenheit zu erlangen, denn solange wir ein Bedürfnis verspüren und es nicht befriedigen, fühlen wir uns leer, angespannt und einfach nicht glücklich. Dabei ist es egal, ob es sich um Bedürfnisse niedriger Ordnung handelt, wie Hunger, Durst oder Schlaf, oder aber um Bedürfnisse höherer Ordnung, wie das Single-Dasein, das uns anödet, oder der Job, der unser Bedürfnis nach einem tieferen Sinn nicht stillt.

Negativ daran ist jedoch, dass wir, wenn wir nach etwas streben, uns selbst sagen, dass der jetzige Zustand nicht gut genug ist, und damit automatisch unsere Zufriedenheit drücken.

Hinzu kommt, dass sobald wir ein Bedürfnis befriedigt haben, unser Belohnungssystem dafür sorgt, dass wir uns nicht lange darüber freuen können, und uns stattdessen ein neues Bedürfnis vor die Nase setzt, das nun unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Eine never ending story, wie es scheint.

„Aber Mark, wenn ich aufhöre, nach Dingen zu streben, was dann? Mein Leben hat doch dann überhaupt keinen Sinn mehr, wenn ich auf nichts mehr hinarbeite? Wie erfülle ich mir denn dann meine Bedürfnisse, wenn alles für nichts und wieder nichts ist?“

Eine großartige Frage.

Kennst Du diese Momente, wenn Dir Dinge relativ egal sind und Du dann großartige Momente erlebst? Wie kann das sein? Und warum gibt es diesen Spruch: „Die große Liebe findest Du, wenn Du es am wenigsten erwartest.“?

Lass mich Dir hierzu eine kurze Geschichte erzählen, die Dir das erklärt (und mit der ich mein Bedürfnis nach Anerkennung befriedigen kann, da ich wirklich sehr gut in der folgenden Geschichte wegkomme...):

Als ich etwa 18 Jahre alt war, war ich mit einem guten Kumpel aus. Ähnlich wie mein Freund in Portugal versuchte er mich, auf den Abend heiß zu machen, indem er wieder und wieder anmerkte, dass wir heute viele Frauen kennenlernen würden. Normalerweise hatte mein Kumpel auch wirklich ein Händchen dafür, und ich war zu dieser Zeit eher der Ruhigere von uns beiden, doch an diesem Abend war es anders.

Wir waren im „Mojito“, einer Bar in Nürnberg, die in den nachfolgenden Jahren mehrmals den Namen und den Stil wechselte. Wir saßen inmitten von zwei Gruppen. Links neben uns saß eine große Gruppe von Frauen, etwa in unserem Alter, und rechts von uns eine Frau mit zwei Männern. Ich fragte meinen Kumpel: „Und, wie schaut's aus? Wann legst Du los?“ Zugegeben, ich fand es amüsant, ihn ein wenig aufzuziehen und zu sehen, wie er reagiert, nachdem er mir vorher die Nacht der Nächte versprochen hatte.

Er verstummte, wieder und wieder. Er wollte einen Einstieg finden, irgendwie die Frauen am Tisch neben uns anzusprechen, doch er schaffte es einfach nicht. Ich saß ihm amüsiert gegenüber.

Im Gegensatz zu ihm hatte ich keinerlei derartige Erwartungen an den Abend, und als er wieder einmal

anfangen wollte, aber abbrach, wandte ich mich einfach einer Blondine am Tisch neben mir zu und fragte sie leicht frech, ob sie nicht Lust habe, unserem Tisch und unserer Unterhaltung beizuwohnen, da wir doch sicherlich viel interessanter seien als ihre Freundinnen, die sie so häufig sehe. Sie schmunzelte, aber sie setzte sich, ohne zu zögern, zu uns an den Tisch, und wir verbrachten eine tolle Stunde mit ihr, bevor ihre Freundinnen mit ihr weiterzogen. Noch bevor sie ging, gab sie mir ihre Nummer.

Keine Minute später sah ich, wie die zwei Männer und die Frau vom anderen Tisch mich anschauten. Ich konnte diese Gruppe nicht wirklich einschätzen. Sie saßen alle etwas distanziert zueinander, und es schien mir, als wären sie lediglich Freunde und als wäre die Frau mit keinem der beiden Männer zusammen.

Ich hob also mein Glas, als sie zu mir schauten, und sie erwiderten es. Mein Kumpel und ich setzten uns zu den drei an den Tisch. Die Frau band mich sofort in eine Unterhaltung ein und erzählte mir nach wenigen Minuten etwas davon, dass sie ein „Hoppelhase“ wäre. Ich verstand ihre Anspielung nicht und fragte nach, woraufhin sie antwortete: „Na ja, ich springe von Bett zu Bett wie ein Hoppelhase.“

Okay, so eine direkte Anspielung hatte ich nicht erwartet, zumal wir in einer Bar waren und nicht etwa in einem Club um 5 Uhr morgens, wo man noch irgendwie versucht, schnell einen Stich zu machen.

Sie gab mir ihre Nummer und meinte, ich solle mich doch melden. Die drei verließen kurz darauf die Bar, und mein Freund und ich lachten über die direkte Art des „Hoppelhasen“. Obwohl mir der Abend richtig zusagte und ich deutlich mehr Spaß hatte als erwartet, sollte es das für den Abend noch nicht gewesen sein...

Ich war damals recht gerne im „Mojito“, weil dort Helen arbeitete. Helen war die heißeste Barkeeperin, die ich bis dato je gesehen hatte, und jedes Mal, wenn ich dort mit Freunden war, sagte ich zu ihnen, dass sie meine Traumfrau sei.

An diesem Abend hatte Helen Schicht, und wie der Zufall es wollte, bediente sie uns auch. Als sie die Gläser von unserem Tisch abräumte, meinte sie zu mir: „Na, Du bist wohl heute auf Nummernjagd, was?“ Ich musste lachen, und wäre es an jedem anderen Abend gewesen, hätte ich wohl nicht derart entspannt und spontan reagieren können wie dieses Mal.

„Nicht wirklich, aber wenn Du mir Deine geben möchtest, dann werde ich sicher noch Platz in meinem Speicher dafür finden.“ Sie lachte nur, nahm noch eine Bestellung von uns auf und nahm die leeren Gläser von uns mit. Als sie ein paar Minuten später mit den Drinks wiederkam, hatte sie ein Schmunzeln auf den Lippen. Ich fragte sie: „Also, wann machst Du heute Schluss?“ Sie antwortete nicht, sondern lächelte einfach nur, drehte sich um und ging wieder zurück an die Bar.

Ich dachte mir, dass das ein amüsanter Flirt zwischen uns war, hatte aber keinerlei weitere Erwartungen, schließlich ist sie eine gut aussehende Kellnerin, die auf Trinkgeld hofft und bestimmt jeden Tag bei der Arbeit angeflirtet wird. Doch sie kam tatsächlich wieder und sagte zu mir: „Um 2 Uhr habe ich Feierabend. Wollen wir danach noch etwas machen?“

Mein Kumpel verstand die Welt nicht mehr. Er fragte mich, was denn heute mit mir los sei und warum alle Frauen heute auf mich fliegen würden. Damals war es auch für mich ein Mysterium, heute aber nicht mehr – und für Dich ist es nun auch keines mehr.

Ich war indifferent. Ich hatte kein Ergebnis an den Abend geknüpft. Ich hatte nichts zu verlieren. Hätten diese Frauen nicht auf meine Ansprachen reagiert, dann hätte ich auch nichts verloren, da mein Abend nicht darauf basierte, dass ich mit vielen Frauen flirten musste. Und genau das sorgte dafür, dass ich entspannt und einfach ich selbst war. Ich agierte absolut unbekümmert und war dadurch sehr viel freier.

Indifferenz bedeutet zwei Dinge: eine gewisse Gleichgültigkeit und eine gewisse Ergebnisunabhängigkeit, und sie ist ein wichtiger Erfolgsfaktor, der unserer Verlustangst den Boden unter den Füßen wegzieht.

Falls Du Dir noch nicht im Klaren darüber warst: Die Verlustangst ist ein stinkender Parasit, der uns tagtäglich begleitet und uns dabei ins Gedächtnis ruft, wenn wir etwas verlieren könnten. Sobald dies der Fall ist, steigt der Wert dieser Sache für uns exponentiell, und wir machen sie für uns dadurch häufig unerreichbar.

Angenommen, Tommy und Angela sind ein Paar. Tommy verliert immer mehr das Interesse an Angela, denkt über eine Trennung nach und begehrt zunehmend andere Frauen, bis er dann eines Tages fremdgeht. Als Angela es herausfindet, beendet sie die Beziehung. Was jetzt geschieht, findest Du in jeder zweiten Trennungsgeschichte, wie ich auch den vielen E-Mails, die ich jeden Tag zu diesem Thema erhalte, entnehmen kann. Tommy wird sich auf einmal über seine Gefühle für Angela klar und will sie zurück, da er jetzt Angst hat, sie zu verlieren.

Okay, lass uns einmal in das Geschehen hineinzoomen...

Als Tommy noch eine Beziehung mit Angela hatte, hatte Angela einen gewissen Wert für ihn, der zum Ende hin

nicht mehr allzu hoch war. Tommy war bereit, Angela aufzugeben, alles hinzuwerfen, und er hat sie sogar betrogen.

Als Angela jedoch mit ihm Schluss machte, löste sie etwas in Tommy aus, was seine Sichtweise veränderte. Anstatt ihren Wert weiterhin daran zu messen, was er an ihr „besitzt“, hat sie nun einen vielfach höheren Wert für ihn, weil er nun sieht, was er nicht mehr „besitzt“.

Er sieht die gleiche Sache, doch weist er ihr nun einen deutlich höheren Wert zu.

Faszinierend, nicht wahr?

Okay, Du hast recht, so etwas passiert jeden Tag, und um ehrlich zu sein ist es auch nicht faszinierend, wenn man weiß, wie irrational uns die Verlustangst macht.

Psychologen haben herausgefunden, dass wir Menschen derart irrational sind, dass wir einen Verlust um ein Vielfaches mehr bewerten als einen Gewinn.

Spielst Du z. B. mit einer Person Kopf oder Zahl und machst eine faire Wette, indem es bei Kopf 100 Euro zu gewinnen und bei Zahl 100 Euro zu verlieren gibt, dann sollte man ja eigentlich annehmen, dass genau 50 % der Befragten, denen diese Wette vorgeschlagen wird, sie annehmen würden. Dem ist aber nicht so. Weit weniger als die Hälfte würden die Wette annehmen, und zwar selbst dann, wenn man bei diesem Spiel 100 Euro gewinnen und nur 90 Euro verlieren könnte. Obwohl der Erwartungswert in diesem Fall positiv wäre, würden noch immer mehr als die Hälfte der Leute nicht spielen wollen.

Der Grund dafür ist, dass wir den Verlust höher bewerten als den Gewinn. Das heißt, dass uns der Gewinn in Höhe



von 100 Euro weniger freuen würde, als uns ein Verlust in Höhe von 90 oder 100 Euro schmerzen würde.

Das, was Tommy an Angela hatte, als er noch mit ihr zusammen war, hatte für ihn einen deutlich geringeren Wert, weil er es bereits besaß. Es war wie ein Gewinn für ihn. Doch indem sie mit ihm Schluss machte, verlor er all das und bewertete es nun deutlich höher.

Wie Du siehst, ist die Verlustangst wirklich keine schöne Sache, denn sie lässt uns irrational werden, sorgt für das Entstehen vieler Ängste und macht viele Dinge für uns unerreichbar, weil wir ihnen zu viel Wert beimessen, den sie eigentlich gar nicht für uns haben. Deshalb sollten wir sie so lange wie möglich ausblenden, da sie uns alles andere als guttut.

Der größte Feind der Verlustangst ist die Indifferenz, eine gesunde Ergebnisunabhängigkeit und Gleichgültigkeit. Lerne deshalb, eine gewisse Indifferenz an den Tag zu legen, damit Du nicht bereits Perspektiven im Hinblick auf etwas aufbaust, was Du gar nicht besitzt. Denn sonst machen Dich diese Perspektiven abhängig, und die Verlustangst schlägt zu und lässt Dich nicht mehr frei handeln.

Aber hey, das bedeutet nicht, dass Du nun einer dieser Dumbos werden sollst, die nicht verstehen, was ein gutes Maß an Indifferenz bedeutet, und denen dann alles gleichgültig ist. Denn Gleichgültigkeit bedeutet einfach nur, sich von allem fernzuhalten, weil man Angst vor der Konfrontation hat. Weil man sich nicht traut, sich zu öffnen und sich um etwas zu scheren.

Es ist nicht ganz einfach, das richtige Maß an Indifferenz zu finden, weshalb ich Dir hier eine kleine Daumenregel an die Hand geben möchte...

Wenn Du Indifferenz interpretierst als: „Mir ist einfach alles egal, und nichts hat mehr irgendeinen Wert für mich“, oder als: „Ich tue einfach nur so, als ob es mir egal ist, damit niemand erkennt, dass es mir in Wirklichkeit alles andere als egal ist und ich viel zu viele Gedanken und Emotionen daran verschwende“, dann interpretierst Du den Begriff falsch.

Wenn Du Indifferenz dagegen so interpretierst, dass Du lernst, herauszufinden, welche Dinge in Deinem Leben wirklich wichtig sind, Dich um diese Dinge zu scheren und sie von all den anderen Dingen abzugrenzen, die nicht wichtig sind und um die Du Dich nicht scheren solltest, dann hast Du den ersten von zwei Schritten für eine gesunde Indifferenz erreicht.

Und wenn Du es dann auch noch schaffst, bei den Dingen, die eine gewisse Wichtigkeit für Dich haben, den Ball flach zu halten und nicht gleich an Heirat, Kinder und Euren gemeinsamen Family-Van zu denken, mit dem Du, Deine Frau und Eure fünf von Dir geplanten Kinder durch Kanada reisen, während sie Dir bislang nur einen Blick zugeworfen hat und Du noch nicht einmal ihren Namen kennst, dann hast Du das richtige Maß an Indifferenz.

Der Punkt ist einfach der, dass Du lernen musst, den Ball flach zu halten und nicht zu früh Perspektiven aufzubauen, wo noch nichts ist, sonst machst Du Dich zu sehr vom Ergebnis abhängig und erzeugst damit bereits zu einem Zeitpunkt Verlustangst, an dem sie noch gar nichts verloren hat, da es für Dich noch gar nichts zu verlieren gibt, und dadurch machst Du vieles für Dich unerreichbar. So wie mein Freund und ich, als wir in Portugal schon vorher auf die eine Nacht hinfieberten, oder wie mein Kumpel, der sich vornahm, in der Bar mit so vielen Frauen zu flirten.

## Wann Du Dich um etwas nicht scheren solltest

Lass uns noch ein bisschen detaillierter darauf eingehen, wann es gut ist, sich um etwas nicht zu scheren und eine gewisse Gleichgültigkeit an den Tag zu legen.

*> Du hast eine Klausur in den Sand gesetzt und ärgerst Dich nun darüber.*

Du kannst es nicht ändern, ob Du Dir nun Gedanken darüber machst oder nicht. Also warum darum scheren? Die Besorgnis darüber kostet Dich nur wertvolle Energie und hält Dich von anderen wichtigen Dingen ab.

*> Du möchtest eine Frau ansprechen, hast aber Angst, dass Du einen Korb bekommst, Angst, dass sie nicht darauf reagiert, oder Angst, dass Dich andere als Loser abstempeln könnten, wenn Du leer ausgehst.*

Hier ist es wichtig zu erkennen, dass Deine Emotionen nicht so wichtig sind, wie das, was Du erreichen kannst. Schere Dich nicht um Deine Emotionen, schere Dich aber um die Frau. Baue dabei jedoch keine Perspektiven auf, denn diese würden Dich abhängig machen, und dann würdest Du so agieren, als hättest Du etwas zu verlieren. Und sollte sie Dich ablehnen, dann schere Dich nicht um den Korb, die Ablehnung oder darum, was andere darüber denken könnten.

*> Ein Autofahrer nimmt Dir Vorfahrt und buht Dich dann auch noch an.*

Okay, ich weiß, Du glühst jetzt innerlich und würdest das Milchbrötchen am liebsten vor Gericht zerren und ihm vor Augen führen, dass er Dir die Vorfahrt genommen hat, dieser Dumbo. Kenn' ich... Aber auch hier solltest Du

lernen, Dich nicht darum zu scheren. Es macht keinen Sinn, hier Emotionen aufzuwenden. Hake das Ganze einfach ab und mache weiter. Deine Emotionen sind woanders besser aufgehoben.

*> Du hast in zwei Tagen eine wichtige Prüfung, kennst den Stoff noch nicht gut genug und hast Angst durchzufallen.*

Lerne gefälligst! Den Test ein zweites Mal zu machen, bedeutet, noch mal alles lernen zu müssen, also lerne. Okay, ernsthaft, siehst Du, hier macht es Sinn, dass Du Dichscherst, denn Du kannst das Ergebnis dadurch beeinflussen. Allerdings ist es wichtig, dem Ganzen auch wieder nicht zu viel Bedeutung beizumessen, so als würde Dein Leben an diesem Test hängen, denn sonst machst Du Dich selbst verrückt und rasselst ebenfalls durch. Auch das wäre nicht ideal.

Und das ist eben die Kunst, zu wissen, wann Du Dichscheren solltest, und falls ja, in welchem Ausmaß.

Du wirst merken, dass viele Dinge in der Retrospektive umso weniger wichtig werden, je älter Du wirst, und es ist äußerst gesund, dies bereits jetzt zu antizipieren.

Wenn Du mit Deiner Frau zusammen sein wirst und ein wundervolles Kind haben wirst (oder bereits hast), dann werden Dir all die peinlichen Anmachen und die Körbe und Trennungen von anderen Frauen, die nicht die richtigen für Dich waren, egal sein. Ob Jessica Dich auf schroffe Weise ablehnte, ob Lisa und ihre Freundinnen Dich auslachten, als Du Lisa um ein Date gebeten hast, oder ob Daniel dumme Sprüche machte, weil Du einen Korb bekommen hast. Du wirst darüber lachen - umso mehr, je älter Du wirst, und Du wirst auch nicht ganz verstehen können, wie Du Dich damals so sehr davor

fürchten konntest und warum es damals so ein großer Deal für Dich war.

Wenn Du in Deinen 40er Jahren in einem Job bist und auf Deine Studien- oder Schulzeiten zurückblickst, als Du für Tests gelernt hast und gekämpft hast, um Praktika zu bekommen, oder nach dem Studium versucht hast, endlich einen Job zu finden, dann wirst Du erkennen, wie unwichtig all die Aufregung darüber war, dass Dein bester Kumpel vielleicht die bessere Note in Deinem Lieblingsfach bekam, dass die Professorin Dir bei einer Präsentation eine schlechte Note gegeben hat und dass Du in einem Fach einen dämlichen Professor hattest, den Du überhaupt nicht leiden konntest.

In der Retrospektive wirst Du Dich wundern und auch ein bisschen darüber ärgern, dass Du damals so viel Energie dafür verschwendet hast, Dich um Dinge zu scheren, über die Du Dich nicht scheren solltest.

Erkenne jedoch, dass es sich gelohnt hat, dass Du es geschafft hast, Dich nicht um all die kleinen Dinge zu scheren, und Du Dich nicht von ihnen hast abhalten lassen, das zu tun, was Du tun wolltest, da Du etwas Großes dafür erhalten hast.

Du bist mit Deiner Frau zusammen und hast ein wundervolles Kind, was Dir nur gelungen ist, weil Du damals so mutig warst sie anzusprechen und Dich nicht um Deine Aufregung zu scheren, wie Du sie wohl ansprechen solltest.

Du hast nun einen tollen Job, weil Du Dich durchgekämpft hast, obwohl es so viele nervige Dinge während Deines Studiums gab, dass Du es am liebsten hinwerfen wolltest, doch hast Du erkannt, dass etwas anderes wichtiger ist, und nun erntest Du die Lorbeeren.

Deshalb lerne, dass all die kleinen Dinge, über die Du Dir heute Gedanken machst, in Zukunft sehr wahrscheinlich keine Bedeutung mehr haben werden, jedoch die großen Dein Leben immens beeinflussen und Du deshalb gut beraten bist, die kleinen in Kauf zu nehmen und Dich nicht um sie zu scheren, um dafür die großen zu erhalten. Und das ist der erste der zwei Schritte: zu erkennen, wann Du Dich scheren sollst und wann nicht.

## **Indifferenz und Idealisierung**

Und das bringt uns zum zweiten Schritt. Sobald Du bei einer Sache erkannt hast, dass Du Dich um sie scheren solltest, kommt es wie gesagt darauf an, ihr nicht zu viel Wert beizumessen, sodass Du nichts zu verlieren hast. Stehst Du z. B. am Ende Deines Abiturs und fragst Dich, ob Du nun ein Studium beginnen, die Welt bereisen oder eine Ausbildung machen solltest, und nichts scheint Dir irgendwie erfüllend genug zu sein, dann ist der Grund, dass Du zu sehr ergebnisabhängig bist.

Du schenkst dieser Frage eine zu große Bedeutung im Hinblick auf Deine Zufriedenheit. Du denkst, wenn Du nur wüsstest, welcher Beruf der richtige für Dich ist, und Du ihn daraufhin ausführen würdest, dann hättest Du ein entspanntes Leben. Es wäre schön, wenn das wirklich so wäre.

Gib diese Einstellung lieber schnell wieder auf, denn die Realität sieht anders aus.

Ich habe gute und schlechte Neuigkeiten für Dich. Weil wir es aus Filmen so kennen, die schlechte zuerst: Wenn Du in einem Bereich Deines Lebens etwas Tolles erreichst und Du damit ein lang ersehntes Bedürfnis erfüllst, dann wird Dich das deutlich weniger zufriedenstellen, als Du denkst.

Warum?

Weil es nur einer von vielen Bereichen Deines Lebens ist und Dein Verstand Dich nicht ruhen lässt, sobald Du dieses Bedürfnis gestillt hast. Stattdessen spornt er Dich nun an, auch die anderen Bereiche Deines Lebens auf Vordermann zu bringen, und das bringt uns zu den guten Neuigkeiten.

All die Gedanken, die Du Dir vermutlich darüber machst, ob das, was Du in Deinem Leben tust, wirklich das Richtige für Dich ist, sind deutlich weniger wichtig, als Du meinst, Das hängt damit zusammen, dass Dein Leben aus vielen kleinen Dingen besteht, die alle zusammen zu Deiner Zufriedenheit beitragen. Dass Du evtl. nicht weißt, was Du mit Deinem Leben anfangen sollst, Dein Kumpel besser bei Frauen ankommt und Dein Foto auf Facebook nur fünf Likes bekommen hat, hat viel weniger Bedeutung, als Du diesen Dingen beimisst. Natürlich solltest Du daran arbeiten, Deine Bedürfnisse zu stillen, dennoch ist es wichtig, dass Du eben eine gewisse Indifferenz an den Tag legst und diese Probleme nicht idealisiert.

Idealisierst?

Damit meine ich, dass Du sie nicht zum Ideal erklären sollst, so als ob die Welt für Dich nur noch rosa wäre, sobald Du diese Bedürfnisse gestillt hast, also sobald Du mit der Frau Deiner Träume zusammen bist oder Du den Beruf gefunden hast, den Du immer wolltest. Denn genau das beschreibt, wenn Du einem Bedürfnis, um das Du Dich scheren sollst, zu viel Bedeutung gibst, sodass Du es für Dich selbst unerreichbar machst, was nicht nur Deine Zufriedenheit drückt und dafür sorgt, dass Du Dich schlecht fühlst, sondern Dich auch weiter davon wegbringt, es tatsächlich zu erfüllen.

Wie oft hast Du schon jemanden sagen hören: „Also, ich habe jetzt eine tolle Wohnung, einen geilen Job, verdiene eine Menge Geld und habe viel Spaß mit meinen Freunden. Jetzt fehlt mir nur noch die Freundin und mein Leben wäre perfekt.“?

Hey Verstand, muss das sein? Rede mir nicht dieses Ideal ein, denn so schaffst Du es, dass ich nun dem Bereich Liebesleben viel mehr Wichtigkeit zuweise, als er es verdient. Von nun an werde ich meine Zufriedenheit mehr und mehr nur noch durch mein Liebesleben bewerten und erkennen, wie einsam ich doch bin und alles Geld der Welt und der geile Job, den ich habe, nicht länger wichtig sind, wenn ich nicht die richtige Frau an meiner Seite habe.

Wäre Gegenteiliges der Fall, das heißt, dass ich eine tolle Frau, aber keinen Job hätte, würde ich mir einreden, dass es doch nicht so erfüllend ist, eine tolle Frau an meiner Seite zu haben, wenn ich dafür keinen geilen Job habe. Völlig egal, was Du in Deinem Leben auch erreichst oder nicht erreichst, es ist nicht das Allheilmittel für Dein Glück. Und das sind, wie ich finde, gute Neuigkeiten, denn sie nehmen uns eine Menge Druck von unseren Schultern.

Ob wir nun den tollsten Job der Welt haben werden oder nicht, ist mit Abstrichen gar nicht so wichtig, denn wir würden unsere Zufriedenheit weiterhin an den Dingen messen, die wir derzeit nicht haben, da unser Belohnungssystem unser Augenmerk immer wieder darauf legt, noch mehr herauszuholen.

Und das bringt uns zu den verschiedenen Bereichen, die meiner Ansicht nach Dein Lebensglück ausmachen. Im Gegensatz zu dem Psychologen Nathaniel Branden, der in seinem Buch „The Six Pillars of Self-Esteem“ über sechs Verhaltensweisen schreibt, die er als ausschlaggebend für



unser Selbstwertgefühl ansieht, sehe ich sechs verschiedene Bereiche, die unser Selbstwertgefühl beeinflussen.

In einem späteren Kapitel dieses Buches wirst Du erfahren, warum Dein Selbstwertgefühl eines der wichtigsten Dinge in Deinem Leben ist und welche Bedeutung es für Dein Lebensglück hat.

Was sind also die sechs Bereiche?

Meiner Meinung nach sind es die Bereiche Liebesleben, Berufsleben, Sozialleben (Familie und Freunde), Finanzielle Sicherheit, Gesundheit und Sinnhaftigkeit im Leben.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder dieser sechs Bereiche einen maßgeblichen Einfluss darauf hat, wie wertvoll und energisch wir uns fühlen. Hat z. B. unser Liebesleben gelitten, weil wir verlassen wurden oder ein Depri-Single sind, dann fühlen wir uns schlecht. Das Gleiche trifft aber auch auf jeden der anderen Bereiche zu. Ob wir arbeitslos sind oder vielleicht einen Job haben, der uns nicht gefällt. Ob wir Probleme in der Familie oder mit Freunden haben. Ob wir unsere Existenz bedroht fühlen, uns um unseren Lebensstil fürchten müssen oder gar Angst vor der Armut haben. Ob wir krank oder nicht im Reinen mit unserem Körper sind. Ob wir etwas in unserem Leben tun, worin wir keinen Sinn erkennen können, etwas, was wir nicht als erfüllend empfinden.

Ganz gleich, was es ist, all diese Bereiche beeinflussen unsere Zufriedenheit und unser Selbstwertgefühl. Das zu wissen, nimmt meiner Meinung nach ebenfalls eine Menge Druck von unseren Schultern, denn ob Du nun den Traumjob oder die Traumfrau an Deiner Seite hast, die Du immer wolltest, macht nur einen Teil Deiner Zufriedenheit und Deines Selbstwertgefühls aus. Höre also lieber auf, diesen Dingen zu viel Wichtigkeit zu schenken, um sie so

von ihrem von Dir geschaffenen Podest herunterzuholen und sie für Dich erreichbar zu machen. Und das hat zudem noch weitere Vorteile...

## **Die Macht geringer Erwartungshaltungen**

Hast Du große Erwartungen an etwas, dann ist das Deine Referenz, an der Du das tatsächliche Geschehen bewertest. Trifft das tatsächliche Erlebnis Deine Erwartungen, bist Du glücklich. Es gibt Dir die Emotionen, die Du erwartet hast. Übertrifft das Erlebnis Deine Erwartungen, bist Du umso glücklicher. Doch liegt das Erlebnis unterhalb Deiner Erwartungen, bist Du enttäuscht und weniger zufrieden, unabhängig davon, wie toll es tatsächlich war.

Zufriedenheit ist, wie Du gelernt hast, die Differenz aus dem tatsächlichen Erlebnis und der Erwartung an das Erlebnis. Aus diesem Grund ist es ratsam, Erwartungen niedrig zu halten (beachte, nicht die Ziele, die Du Dir steckst; zu dem Unterschied kommen wir später noch). Natürlich ist das einfacher gesagt als getan, denn Vorfreude ist eine tolle Sache. Das Erwarten eines Urlaubes, das Fantasieren, wie es ist, mit Deinem Date endlich unter der Bettdecke zu verschwinden, oder die Freude auf das Abendessen in dem coolen neuen Restaurant, das Du schon so lange testen wolltest. Es ist schwer, diese Erwartungshaltungen komplett abzuschalten, und das sollst Du auch nicht.

Die Kunst liegt jedoch darin, Erwartungen in einem Maß zu haben, in dem Du ihnen keine zu große Wichtigkeit im Hinblick auf Deine Zufriedenheit zuweist. Ansonsten bist Du in einem Zustand gefangen, in dem Du ständig

*underperformst*, und das drückt Deine Zufriedenheit und Dein Selbstwertgefühl.

Erwartest Du z. B. von Dir selbst, alle Erwartungen zu erfüllen, die andere an Dich stellen, oder hast Du utopische Erwartungen an Dich und Dein Leben, dann wirst Du immer verlieren.

Lerne deshalb, die Erwartungen an Dich selbst nicht zu hoch zu schrauben, und wende das gleiche Prinzip auch auf Deine Erwartungen bzgl. der Erlebnisse an, die Du angehen möchtest.

Gehst Du abends aus und freust Dich darauf, mit Frauen zu flirten, dann lass dies nur einen geringen Teil Deiner Erwartung ausmachen. Erwarte lieber z. B. ein schönes Ambiente, einen entspannten Abend, einen netten Chat mit Freunden etc., und all das in einem nicht übertriebenen Ausmaß.

Bevor ich für mein Auslandssemester für ein halbes Jahr nach Brasilien zog, habe ich gelernt, meine Erwartungen niedrig zu halten, denn zuvor war ich in ein halbes Jahr in Australien, und rückblickend war Australien ein tolles Land, das mir eine Menge zu bieten hatte, doch war ich dort nie zufrieden. Ich hatte eine zu hohe Erwartungshaltung, nicht nur an das Land, sondern auch an vieles, was mir der Aufenthalt dort bringen sollte. Aus diesem Grund ging ich relativ erwartungslos nach Brasilien und hatte eine der besten Zeiten meines Lebens, obwohl ich in einer WG lebte, mein Zimmerfenster ein Loch hatte, ich jeden Tag über zwei Stunden im öffentlichen Verkehr feststeckte und Sao Paulo nicht gerade eine schöne Stadt voller Lebensfreude ist.

Ich hatte einfach gelernt, alles auf mich zukommen zu lassen, und so lernte ich dort viele tolle Frauen und

Freunde kennen, war so gut wie jeden Abend in Bars und Clubs unterwegs, und tagsüber war ich der brave Student an der Uni. Gemessen an den kaum vorhandenen Erwartungen, hat mein Aufenthalt diese natürlich übertroffen, und wie erwähnt war die Zeit in Brasilien eine der besten meines Lebens.

Erwartungshaltungen sind der ausschlaggebende Faktor in der Bewertung von Erlebnissen und von uns selbst. Und das in jedem Bereich, ob im Liebesleben, im Berufsleben oder wo auch immer.

## **Formen der Erwartungshaltung**

Eine wichtige Lektion, die ich glücklicherweise relativ früh gelernt habe, ist es, eine *intrinsische* Motivation zu verspüren und danach zu leben. Was das ist, erkläre ich Dir gleich.

Ich war früher sehr in mich gekehrt. Okay. okay, ich bin ehrlich, ich war wirklich schüchtern, habe jede Situation durchdacht, bis es nichts mehr zum Denken gab, und habe schlussendlich immer gekniffen.

Insgeheim habe ich immer davon geträumt, jemand zu sein, zu dem andere aufschauen. Eine tolle Persönlichkeit, ein Schauspieler, ein Superstar. Was es war, war mir relativ egal, doch ich träumte immer davon, „The Special One“ zu sein, um es mit José Mourinhos Worten auszudrücken.

Die Wahrheit ist, dass es sich dabei um eine ziemlich ungesunde Einstellung handelt, die jedoch zu „Ich zeige Dir, wie geil mein Leben ist“-Zeiten immer mehr im Kommen ist. Die Leute streben nach der Anerkennung anderer, sie können sich nicht selbst Genugtuung zusprechen. Sie können sich nicht akzeptieren, wie sie sind,

sondern brauchen das „Wow“ von anderen Personen und dass andere zu ihnen aufschauen, damit sie sich toll fühlen.

Auf einer tieferen Ebene bedeutet dies, dass sie mit sich selbst nicht im Reinen sind und nur dann zufrieden sind und positive Emotionen verspüren, wenn andere ihnen ihre Anerkennung ausdrücken und ihre Bilder eines gefakten Lebensstils auf Facebook und Co. liken. „Oh, schau her, ich liege gerade an einem Pool, und meine Füße sind mit auf dem Bild, damit Du siehst, wie geil mein Leben gerade ist, also gib mir einen Like Du Fucker, damit ich mich endlich gut fühle und meinen Urlaub genießen kann.“

Und das bringt uns zur intrinsischen Motivation.

Facebook-Poser und mein früheres Ich haben keine intrinsische, sondern eine *extrinsische* Motivation. Das bedeutet, dass sie von externen Dingen motiviert werden, wie z. B. von viel Geld, einem geilen Haus am Strand oder von den Likes von anderen Leuten, die sie gutheißen. Sie sind nur dann glücklich, wenn sie diese externen Ziele erreichen, und legen ihr Glück zum Teil in externe Hände, z. B. indem es ihnen nur gut geht, wenn sie viele Likes für ein Bild erhalten, das sie auf Facebook hochladen. Erhalten sie diese nicht, sind sie unzufrieden.

Bei einer intrinsischen Motivation hingegen kannst Du Dich von innen heraus selbst motivieren, weil Du zu Deinen eigenen Standards auflebst. Ich stehe z. B. jeden Morgen mit einer brennenden Motivation auf, weil ich meinen Lesern dabei helfen möchte, mehr aus ihrem Leben herauszuholen. Damit lege ich meine Ziele und meine Anerkennung in meine eigenen Hände. Erreiche ich die mir selbst gesetzten Standards, bin ich glücklich, und das treibt mich jeden Tag an. Und da es in meiner Hand liegt, meinen Lesern zu helfen oder nicht, erreiche ich diese Standards viel einfacher.

Lerne also, eine intrinsische Motivation zu entwickeln, denn dann wirst Du viel zufriedener in Deinem Leben sein, weil Du selbst die Kontrolle darüber hast.

### **Was bedeutet nun all das, was Du in diesem Kapitel gelesen hast?**

Lerne herauszufinden, wann Du Dich um etwas scheren solltest und wann nicht. Lerne, den Dingen, um die Du Dich in Deinem Leben scherst, nicht zu viel Wichtigkeit einzuräumen, sonst machst Du sie nicht nur für Dich unerreichbar, weil Du zu viele Emotionen in sie investierst, nicht mehr frei agieren kannst und dann eher versagst (oder Dinge erst gar nicht probierst), sondern sorgst zudem dafür, dass Deine Zufriedenheit leidet, weil Du weniger glücklich bist mit dem, was Du hast, da Deine Referenz, anhand derer Du Dein jetziges Leben misst, unreal und utopisch ist.

Sei deshalb, wo es möglich ist, weniger ergebnisabhängig und verhindere dadurch, dass Dein Verstand Perspektiven aufbaut, die Dich abhängig machen, und Dingen mehr Wert beimisst, als sie tatsächlich für Dich haben.

Entwickle zudem eine intrinsische Motivation, um Deine Zufriedenheit in Deine eigenen Hände zu legen und dadurch mehr das zu tun, was Du tun möchtest, also Dein eigenes Ding durchzuziehen. Auf diese Weise lernst Du, der Herr über Dein Lebensglück zu sein, denn wenn Du intrinsisch motiviert bist, zählt einzig und allein, ob Du Deine eigenen Standards erfüllst. Ob Du externe Zustände erreichst, die andere in Dir sehen wollen, ist dagegen unwichtig.

## **Kapitel 5:**

# **Integrität und ihre Hindernisse**

Gut 20 Jahre lang habe ich das Wort „Integrität“ gelesen und verwendet, ohne zu wissen, was es eigentlich bedeutet. Inzwischen weiß ich, was es bedeutet: Deine eigenen Werte zu haben und nach ihnen zu leben.

Gehört es also zu Deinen Werten, dass man Frauen mit Respekt behandelt, und Du agierst Frauen gegenüber verachtend, dann bist Du nicht integer. Hast Du hingegen den Wert, Frauen respektvoll zu behandeln, und tust das auch, dann bist Du integer. Hast Du den Wert, Frauen respektlos zu behandeln, und Du tust das, dann bist Du ebenfalls integer, so seltsam das vielleicht klingen mag.

Integrität bedeutet einfach, Dich an den Wert zu halten, nach dem Du lebst. Und hier ist es wichtig, dass Du die richtigen Werte für Dich selbst definierst, wie z. B. dass Du nicht das „Wow“ von anderen Leuten benötigst, sondern nur Deine Meinung über Dich selbst zählt.

Lass mich Dir ein paar wichtige Einstellungen dazu geben, die Dir dabei helfen, ein gesünderes Leben zu leben und Dein Ding durchzuziehen. Teile sie und dann halte Dich an sie, denn Du willst ja schließlich integer sein.

### **Die Meinung anderer über Dich**

Die meisten von uns gehen Wege in ihrem Leben, die die Meinung anderer über uns in unsere Entscheidungen einbeziehen. Wir wählen Jobs, um anderen zu gefallen. Wir

schlagen andere Jobs aus, von denen wir denken, dass sie eine „Angriffsfläche“ bieten. Wir wählen einen Kleidungsstil, der uns evtl. nicht zusagt, den aber andere toll finden.

Ich könnte hier ewig weitermachen, doch ich denke, Du verstehst die Message.

Als ich anfang, als Autor und Coach im Dating-Bereich tätig zu werden, habe ich auch negatives Feedback erhalten, weniger von meinen Lesern, als vielmehr von Leuten aus meinem Bekanntenkreis. Sie haben gelästert und konnten sich mit meiner Idee nicht anfreunden.

*„Dass es so etwas gibt?“*

*„Er ist der Teufel, der Männern beibringt, wie man Frauen verführt.“*

*„Was soll denn das? Wozu hat er denn dann studiert, wenn er nun so einen Blödsinn macht?“*

Einige Jahre vorher hätte mich dieses Feedback noch aufgefressen. Ich hätte sofort mit dem aufgehört, was ich tat, nur damit andere aufhören würden, schlecht über mich zu reden. Ich konnte früher nicht damit umgehen, wenn jemand ein schlechtes Bild von mir hatte. Ich wollte es immer allen recht machen.

Ich hatte Angst vor Ablehnung, und das in jeder Hinsicht:

Ich konnte Frauen nicht anlächeln, da ich Angst hatte, sie würden mir einen bösen Blick zuwerfen.

Ich konnte keine Karriere einschlagen, die mir gefiel, da ich Angst hatte, andere würden sie nicht gutheißen.



Doch die Sache ist die: Wenn Du es allen recht machen möchtest, wirst Du niemanden erreichen. Du kannst nicht einerseits eine außergewöhnliche Persönlichkeit sein, die aus der Masse herausragt und zu der Leute aufsehen, und andererseits von allen gemocht werden. Manche Leute werden Dich toll finden, andere nicht.

Je erfolgreicher Du wirst und je mehr Du Deinen Charakter entwickelst, desto stärker wirst Du polarisieren. Alle Leute, zu denen andere aufschauen und die von vielen geliebt werden, werden auch von vielen verabscheut. Und das ist okay so, denn wir alle haben verschiedene Geschmäcker, und je besser Du Deinen Charakter kommunizieren kannst, desto mehr ragst Du aus der Masse heraus und desto mehr Leute werden zu Dir aufschauen – und ebenso werden viele nicht gutheißen, was Du tust.

### **Lerne deshalb, dass es okay ist zu polarisieren.**

Polarisieren bedeutet, dass Du wie ein Pol funktionierst. Auf der einen Seite ziehst Du Dinge an, auf der anderen Seite stößt Du andere Dinge ab.

Das Schlimmste, was Du tun kannst, ist es, aus Dir einen Niemand zu machen. Wenn Du Ablehnung und Kritik vermeiden möchtest, dann sage nichts, tu nichts und sei ein Niemand. Doch dann wirst Du auch nie etwas Großartiges aus Deinem Leben machen, immer in der Masse untergehen und nie das große Lebensglück erfahren, weil Du Dein Leben an die Fäden anderer hängst.

Lerne deshalb stattdessen lieber, dass es okay ist, dass Dich manche Leute nicht mögen, und dass Du das verfolgen musst, was für Dich richtig ist. Denn völlig egal, was das ist, es gibt unzählige Leute da draußen, die ganz genau denken wie Du und die dieselben Ideale teilen wie Du. Sie

werden Dich lieben, also Sorge dafür, dass sie Dich auch hören können.

Um meiner femininen Seite in diesem Buch auch mal ein bisschen Gehör zu verschaffen und es mit den Worten von Emeli Sandé auszudrücken: *„You've got the words to change a nation. But you're biting your tongue. You've spent a life time stuck in silence. Afraid you'll say something wrong. If no one ever hears it how we gonna learn your song? So come on, come on.“*

Also, come on! Tu, was Du tun möchtest, stehe für das ein, was Du bist, und akzeptiere, dass Dich die einen lieben und die anderen verabscheuen oder als Lachnummer empfinden.

Denke immer daran: *„Die, die es stört, zählen nicht und die, die zählen, stört es nicht.“* – Theodor Seuss Geisel

Wenn Menschen sich darum scheren, was Du tust, dann weil sie nichts Wichtigeres in ihrem Leben haben, um das sie sich scheren können, oder weil sie sich von ihren eigenen Makeln und verfehlten Träumen, die sie nie angegangen sind, ablenken möchten.

Also, pfeife darauf! Zieh Dein Ding durch, werde zu einer außergewöhnlichen Persönlichkeit und schere Dich nicht darum, was andere von Dir denken.

Du hast nur begrenzt Energie für Dinge, um die Du Dich scheren solltest, also verschwende Deine begrenzten „Scherungen“, die Dir zur Verfügung stehen, nicht für Leute und Dinge, die nicht zählen. Denn es kostet verdammt viel Energie, sich zu scheren, und ich bin sicher, anderswo ist sie deutlich besser aufgehoben.

## Die Suche nach Bestätigung und Akzeptanz

Jeder von uns sucht nach Bestätigung und Akzeptanz. Es fühlt sich einfach gut an, wenn wir sehen, dass Lisa unser neues Profilbild auf Facebook geliked hat und die neue Clique uns cool findet.

Es ist ein natürliches Bedürfnis, nach Bestätigung und Akzeptanz zu streben, denn das sagt uns, dass wir gewollt sind. Und wenn wir gewollt sind, dann haben wir einige entscheidende Vorteile, die unser Überleben wahrscheinlicher machen. Denn wenn andere uns gutheißen, dann öffnet uns das viele Türen. Wir werden zu Partys eingeladen, bekommen vielleicht den Job, den wir möchten, und können auch noch auf Facebook posen.

Doch diese Suche nach Bestätigung und Akzeptanz ist Gift und etwas, was wir ablegen müssen. Denn indem wir danach streben, richten wir unser Leben nach anderen Leuten aus. Wir leben nach einer extrinsischen Motivation und tun das, was andere vermutlich gutheißen. Und sobald wir deren Akzeptanz erhalten, geht es für uns in der Hierarchie der Bedürfnisse nach oben und unser Bedürfnis nach Akzeptanz verändert sich zu einem Bedürfnis nach Anerkennung. Wir möchten das „Wow“ von anderen Leuten, das uns zeigt, dass unser Leben besser ist als ihres.

Zudem hängt unser Glücksgefühl davon ab, ob uns andere akzeptieren und ob sie wohl endlich das neue Bild von dem geilen Burger liken, das wir extra auf Instagram gestellt haben, um anderen zu zeigen, was für ein tolles Leben wir doch haben.

Lass es mich noch klarer ausdrücken:

Indem Du auf der Suche nach Akzeptanz, Bestätigung und Bewunderung von anderen bist, entfremdest Du Dich von der Person, die Du wirklich bist und sein möchtest, und legst stattdessen Dein Selbstwertgefühl in die Hände anderer, weil Du extrinsisch motiviert bist. Geben Dir andere die Akzeptanz, die Du suchst, fühlst Du Dich gut. Tun sie es nicht, fühlst Du Dich schlecht. Beides konditioniert Dich, sodass Du fortan die Verhaltensweisen verstärkst, die von anderen gutgeheißen werden, und diejenigen verringerst, die bei anderen nicht so gut ankommen.

Das Ganze hat jedoch einen Preis: Du tust nicht das, was Du tun willst, sondern das, was andere von Dir sehen wollen.

Kein Burger ist dann mehr gut genug, um ihn einfach nur für Dich zu genießen.

Kein Ausblick ist länger zufriedenstellend, wenn Du ihn nicht auf Facebook und Instagram postest und anderen zeigst, was für tolle Sachen Du gerade erlebst.

Indem Du nach der Anerkennung anderer strebst, schaffst Du eine Situation, in der Du Dir diese Anerkennung nicht mehr selbst geben kannst und in der Du nichts mehr genießen kannst, wenn Dir nicht andere mitteilen, dass Du gut bist.

## **Der Einfluss von Performance-Denken**

Wir leben in einer Performance-Gesellschaft. Wir werden primär daran gemessen, was wir erreichen bzw. woran wir scheitern. Dadurch ist es nicht verwunderlich, dass viele

von uns dieses Performance-Denken als Maßstab auf sich selbst übertragen, auch wenn es äußerst schädlich ist.

- Gehen wir zur Uni, müssen wir in allen Fächern bestehen.
- Nehmen wir einen Job an, müssen wir Ergebnisse liefern.
- Sprechen wir eine Frau an, müssen wir ihre Nummer bekommen.
- Haben wir eine Freundin, müssen wir irgendwann heiraten, zusammenziehen und eine Familie gründen.

Das sind Ideale, die uns die Gesellschaft aufdrückt.

Umgekehrt betrachtet bedeutet das:

- Gehen wir zur Uni und bestehen nicht alle Fächer, sind wir Verlierer.
- Nehmen wir einen Job an und liefern keine Ergebnisse, sind wir Verlierer. (Genauso, wie wenn wir den Job erst gar nicht bekommen.)
- Sprechen wir eine Frau an und sie gibt uns ihre Nummer nicht, sind wir Verlierer.
- Haben wir eine Partnerin an unserer Seite, mit der wir bereits einige Jahre zusammen sind, sind aber nicht mit ihr verheiratet und haben keine Kinder, dann wundern sich andere, was bei uns nur falsch läuft.

Durch dieses Performance-Denken werden wir dazu erzogen, all unsere Handlungen in einem Gewinnen-/Verlieren-Paradigma zu betrachten. Und da niemand verlieren will, zumal unsere Gesellschaft Verlierer rigoros abstrafte, hat dies einen immensen Einfluss auf unsere Persönlichkeit.

Wir werden dazu erzogen, keine Fehler zu machen. Doch Fehler zu machen, ist menschlich und Teil des Weges zum Erfolg, denn niemand wird geboren und kann alles.

Häufig hält uns diese Angst, Fehler zu machen sogar davon ab, überhaupt zu handeln. Wir gehen nicht zur Uni, weil wir nicht scheitern wollen. Wir nehmen den Job nicht an, weil wir Angst haben, die Erwartungen, die an uns gestellt werden, nicht zu erfüllen. Wir sprechen eine Frau nicht an, weil wir Angst haben, als Verlierer abgestempelt zu werden, wenn sie unser Interesse nicht erwidert. Wir gehen keine langjährigen Beziehungen ein, weil wir Angst davor haben, dass sie irgendwann in die Brüche gehen.

Anstatt Herausforderungen zu erleben und sie zu genießen oder zumindest als Teil des Lebens zu empfinden, treibt uns unser Performance-Denken dazu, Wege zu gehen, die uns schaden. Doch ist das Performance-Denken nicht nur ein Hindernis auf unserem Weg, unser Ding durchzuziehen und Herausforderungen anzupacken, es macht uns auch zu Unmenschchen.

Die wenigsten Menschen können sich heutzutage noch Fehler eingestehen.

- Machen wir einen Fehler bei der Arbeit, suchen wir nach Ausreden.
- Werden wir von einer Frau abgelehnt, suchen wir die Schuld bei ihr oder sagen uns, dass wir sie eigentlich sowieso nicht wollten.
- Rasseln wir in einem Test durch, ist der Professor schuld oder das Licht, das uns in einem blöden Winkel 90 Minuten lang geblendet hat, sodass wir die Fragen nicht richtig lesen konnten.

Gerade in einer Zeit, in der Leute von einem Gewinner-Verlierer-Denken geprägt sind und sich Fehler nicht

eingestehen können, ist genau das etwas, was Dich zu einer starken Persönlichkeit macht und Dir erlaubt Wege zu gehen, an die sich andere nicht herantrauen.

Mache ich einen Fehler, stehe ich dazu. Es ist einfach nur menschlich, und entgegen unserer intuitiven Handlungsempfehlung, den Fehler auf andere zu schieben oder nach Ausreden zu suchen, ist es ein Zeichen von Stärke, sagen zu können: „Ich war das. Das war mein Fehler.“

Stelle Dir einfach folgende Szenarien vor:

Bei einem Projekt bei der Arbeit passiert Dir ein Zahlendreher, sodass die Kalkulation nicht stimmt. Dein Chef ist verärgert darüber und fragt, wer das war. Es war Dein Aufgabenbereich, und wie ich das sehe, hast Du nun drei Möglichkeiten, damit umzugehen:

1. Schweigen, Dich nicht melden und hoffen, dass er darüber hinwegsieht.
2. Dich melden und sagen, dass Du es warst, und nach Ausreden suchen im Sinne von: „Das war ich. Keine Ahnung, wie das passieren konnte, aber die Zahlen, die mir mein Kollege geliefert hat, haben das schon wiedergegeben.“
3. Den Fehler eingestehen: „Das war mein Fehler. Es tut mir leid. Ich werde ihn korrigieren.“

Wenn Du Chef wärst, wie würdest Du auf jede dieser drei Verhaltensweisen reagieren? Ich verrate Dir, wie ich und wohl die meisten von uns reagieren würden:

1. Ich würde mich darüber aufregen, dass niemand den Mut findet, zu seinen Fehlern zu stehen. Würde ich dann später herausfinden, dass Du den Fehler gemacht hast,

wäre ich Dir gegenüber – ohne, dass ich es bewusst kontrollieren könnte – negativ eingestellt, was sicherlich nicht gut für Deine Stellung in der Firma wäre.

2. Ich würde Dich als unehrlich empfinden und könnte Dir nicht mehr vertrauen, da Du die Schuld bei anderen suchst.

3. Ich wäre für einen kurzen Moment verärgert, aber nicht über Dich, sondern über das Ergebnis und würde dann direkt erkennen, dass wir alle ab und zu Fehler machen und es nicht möglich ist, das völlig zu vermeiden. Was jedoch möglich ist, ist, zu seinen Fehlern zu stehen und sie zu korrigieren. Ich würde Dir trotz dieses Fauxpas vermutlich noch mehr vertrauen.

Weil es so wichtig ist, sich Fehler einzugestehen, lass mich Dir ein weiteres Szenario vorstellen:

Deine Ex hat mit Dir Schluss gemacht, weil sie nicht mehr genug für Dich empfindet. Ein paar Wochen später triffst Du Freunde von Dir, die Dich über die Trennung ausfragen. Meiner Ansicht nach hast Du diese vier Möglichkeiten, darauf zu reagieren:

1. Du kannst sagen, dass Du es warst, der Schluss gemacht hat (also verleugnen, dass sie es war).

2. Du kannst erklären, dass sie sich zwar getrennt hat, aber irgendwie nach Ausreden suchen, um Dein Gesicht zu wahren, die alle nicht stimmen: „Ja, aber ich habe auch nichts mehr für sie empfunden. Ich wollte mich eigentlich auch schon längst trennen. Jetzt ist sie mir eben zuvorgekommen.“ Oder: „Sie war eh nicht das, was ich wollte, ich bin besser ohne sie dran.“ Oder: „Sie ist eine Schlampe. Sie steht nur auf scheiß Typen und hat mich gar nicht verdient.“



3. Du kannst zugeben, dass sie sich getrennt hat, und nun nach Mitleid bei Deinen Freunden suchen und ihnen die Ohren vollheulen.

4. Du kannst sagen, dass sie sich getrennt hat, und es akzeptieren: „Es hat einfach nicht sein sollen.“ Oder falls Du etwas falsch gemacht hast „Ich kann sie verstehen. Ich habe echt Mist gebaut. Wenn ich sie wäre, hätte ich mir das auch nicht verzeihen können.“

Als Dein Freund, dem Du das erzählst, würde Folgendes bei mir ankommen:

1. Kannst Du nicht dazu stehen? Es ist doch nichts dabei, wir werden alle mal verlassen. Wir können ja nicht jedem gefallen oder auf Dauer die Aufregung in einer Beziehung aufrechterhalten, aber nun zu verleugnen, dass sie sich getrennt hat, nur damit Du hier cool auftrumpfen kannst, ist schon recht armselig und ein Zeichen von fehlender Charakterstärke.

2. Warum diese Ausreden? Okay, ich sehe, Du bist verletzt und kannst Dich nicht mit Deinem Schmerz auseinandersetzen, deshalb setzt Du nun diese Fassade eines angeblich starken Mannes auf, der in Deinen Augen wohl keine Emotionen haben darf. Das ist zwar für mich ein Zeichen von Schwäche, was Du da abziehst, aber okay, ich kann Dich verstehen, Du bist eben nicht so reif und stark.

3. Ich würde zu Anfang versuchen, Dir meine Schulter zu geben, weil Du mein Freund bist, aber wenn Du zu lange herumheulen und Dein Leben nach einer Weile nicht wieder auf die Reihe bekommen würdest, dann würde ich wohl immer weniger mit Dir abhängen, weil es mich nerven würde. Natürlich ist es schmerzvoll, wenn sich Deine Freundin von Dir getrennt hat, und Dir steht auch

eine gewisse Zeit zu, diesen Schmerz zuzulassen und zu verarbeiten, aber wenn Du nun ununterbrochen nach Mitleid suchen würdest, dann hätte ich irgendwann keine Energie mehr, Dein Seelenmülleimer zu sein. Du wärst anstrengend, und das zeugt nicht von Charakterstärke.

4. Ich bin verdammt noch mal beeindruckt von Deiner Stärke. Du stehst zu dem, was passiert ist, und versuchst nicht, das Ganze zu beschönigen oder zu verleugnen. Du akzeptierst es einfach, und das zeigt die größte Charakterstärke.

Ich denke, aus diesen zwei Beispielen kannst Du vieles mitnehmen. Fehler zu machen und Misserfolge zu erleben, sind ein Teil des Lebens und ein notwendiger Bestandteil Deines Weges. Denn Du lernst nicht nur durch Erfolge, sondern auch durch Misserfolge.

Sich Fehler eingestehen zu können, ist dabei die Voraussetzung, um Fehler machen zu können, denn wenn Du sie Dir nicht eingestehen kannst, dann wirst Du intuitiv Situationen meiden, in denen Du Fehler begehen kannst. Und wenn Du Situationen meidest, kannst Du auch nichts erreichen.

Zudem ist es ein Zeichen unglaublicher charakterlicher Stärke und etwas, was Dich zu einer Person macht, der andere vertrauen können. Man erkennt direkt, dass Du keine Fassade um Dich herum baust, sondern dass Du zu Dir stehst, und das bedeutet auf einer tieferen Ebene, dass Du Dich selbst akzeptierst, so wie Du bist.

Du bist dadurch souverän und emotional gefestigt, und jeder fühlt (ob Mann oder Frau), dass Du eine stabile Person bist, die man gerne um sich hat und von der man gerne geführt wird.

Und selbst wenn es ab und zu Leute gibt, die Dich dafür rügen, dass Du einen Fehler gemacht hast, obwohl Du ihn eingestanden hast, dann mache Dir einfach klar, dass diese Personen, um Reife zu erlangen, noch einen weiten Weg vor sich haben und dass sie nicht im Reinen mit sich selbst sind. Sie lassen ihre Emotionen an Dir aus, damit sie sich selbst besser fühlen. An solchen Verhaltensweisen erkennst Du auch, wer die andere Person Dir gegenüber eigentlich ist. Jemand, der andere verurteilt, weil sie einen (menschlichen) Fehler gemacht haben, ist bestimmt nicht reif. Ich finde, das ist ein guter Filter, um die richtigen Personen in unserem Leben zu haben, und es ist nichts, was uns davon abhalten sollte, das zu tun, was wir tun möchten.

## **Über Versagensängste**

Ich lehne mich mal weit aus dem Fenster und behaupte, dass wir nahezu alle unterhalb unseres Potenzials leben, und der häufigste Grund dafür ist, dass wir Angst haben. Wir wissen nicht, was auf uns zukommt, und haben Angst, mit unserem Vorhaben gegen die Wand zu fahren.

Die meisten Menschen wählen Wege in ihrem Leben, um ihre Ängste zu umgehen, anstatt sie zu akzeptieren und sich damit zu konfrontieren.

Sie sprechen nicht die Frauen an, die ihnen gefallen, weil sie Angst vor Ablehnung haben.

Sie wählen nicht den beruflichen Werdegang, den sie wirklich einschlagen möchten, weil sie denken, dass sie es womöglich nicht schaffen könnten.

Sie gründen nicht das Unternehmen, für das sie schon so lange eine Idee haben, weil sie befürchten, damit zu scheitern.

Angst vor dem Versagen zu haben, ist okay. Aber etwas deswegen erst gar nicht anzugehen, ist nicht okay.

Jede Angst hat einen Sinn, der darin besteht, uns zu schützen. Eventuell würde Dich die Frau nicht wollen. Eventuell würde der berufliche Werdegang Dir nicht guttun. Eventuell würdest Du Dein Unternehmen gegen die Wand fahren und Dein Geld damit in den Sand setzen. Doch die Sache ist die: Wenn Du der Angst zu versagen erlaubst, Dein Leben zu dominieren, dann hast Du bereits versagt.

Sprichst Du nicht die Frau an, die Dir gefällt, dann bekommst Du sie auch nicht (das gleiche Resultat, wie wenn Du sie angesprochen hättest und gescheitert wärst).

Wählst Du nicht den Beruf, für den Du Dich wirklich begeisterst, sondern stattdessen einen anderen, dann wirst Du den Beruf, den Du wirklich möchtest, auch nicht ausüben (das gleiche Resultat, wie wenn Du probiert hättest, in Deinem Traumberuf zu arbeiten und gescheitert wärst).

Gründest Du nicht das Unternehmen, für das Du bereits seit Jahren eine Idee hast, dann wirst Du kein Unternehmer sein (das gleiche Resultat, wie wenn Du Deine Idee getestet hättest und gescheitert wärst).

Indem Du also Situationen aus Angst vermeidest, ist es so, als wärst Du bereits gescheitert, denn nun erhältst Du in jedem Fall das Negative, verwehrt Dir jedoch die Chance auf das Positive.

Was diese beiden Situationen (testen + scheitern vs. nicht testen + keinen Erfolg haben) unterscheidet, ist die Frage, ob Du mit Misserfolg umgehen kannst. Doch nur wenn Du Misserfolg willkommen heißen kannst, kannst Du auch nach Erfolg streben. Und das ist es, was den Erfolgreichen vom Erfolglosen unterscheidet. Der Erfolglose versucht erst gar nicht, Erfolg zu haben, oder bleibt liegen, wenn er einen Misserfolg hat. Der Erfolgreiche hingegen betrachtet sein Scheitern als Lerneffekt. Er kennt nun einen Weg, der nicht funktioniert. Vielleicht funktioniert aber bereits der nächste.

## Über Erfolgsängste

Erfolgsängste sind Versagensängsten sehr ähnlich.

Wenn Du Angst hast zu versagen, dann deshalb, weil Du nicht damit umgehen kannst, was nach Deiner Handlung kommt. Wenn Du Angst davor hast, Erfolg zu haben, dann ebenfalls deshalb, weil Du nicht damit umgehen kannst, was nach Deiner Handlung kommt.

In beiden Fällen dominiert die Angst vor Ablehnung, vor Erniedrigung, und davor, dass das eigene Selbstbild angegriffen wird.

Sprechen Männer z. B. eine Frau an und diese reagiert positiv auf ihre Ansprache, dann haben viele Männer Angst vor diesem Moment, an dem sie nun gefragt sind, das Kennenlernen mit der Frau in die Hand zu nehmen. Häufig fragen sie sich dann, was sie denn nun sagen oder tun sollen. Was sie in diesem Moment leidet, ist erneut die Angst vor Ablehnung. Sie haben Angst, nun die Erwartung nicht zu erfüllen, die diese Frau an sie stellt. Und das ist auf einer tieferen Ebene erneut die Angst vor Ablehnung.

In vielen Fällen antizipieren sie auch dieses Szenario, sodass sie bereits kneifen, bevor sie die Frau überhaupt angesprochen haben. Sie durchdenken die Situation und meiden sie dann, weil sie all die potenziellen negativen Ausgänge ihres Vorhabens sehen und ihnen eine zu große Bedeutung einräumen.

Erfolgs- und Versagensängste bauen sich demnach hierarchisch auf. Jedes Mal, nachdem Du einen Erfolg erlebt hast, kann auf der nächsten Stufe ein Misserfolg stehen.

Wie solltest Du also am besten damit umgehen?

Im Leben geht es nicht darum, Misserfolg, Schmerz und Fehler zu vermeiden, sondern sie zu akzeptieren und Dein Ding dennoch durchzuziehen.

Die Crux liegt darin, sie als Teil des Weges zum Erfolg anzusehen, sie zu akzeptieren und zu lernen, damit umzugehen. Die Fähigkeit, sich nicht zu sehr auf sie zu fokussieren bzw. sich weniger um sie zu scheren, ist dabei ein wichtiger Erfolgsfaktor.

Betrachte das Leben deshalb als eine Reihe vieler Herausforderungen und lerne, Deinen Gefallen daran zu finden. Kannst Du das, hast Du ein weiteres wichtiges Hindernis aus Deinem Leben entfernt, das Dir bei Deinem Ziel im Weg steht, Dein Ding durchzuziehen.

## **Negative Erfahrungen verarbeiten**

Ich wurde als Kind viel gemobbt. Nach einer Studie der DAK wird jedes zweite Kind in Deutschland Opfer von Mobbing, und einer Studie von ARAG zufolge werden

immerhin noch 28 % der Erwachsenen gemobbt. Viele Leute wissen nicht, welchen nachhaltigen Schaden sie mit ihrem Verhalten anrichten, denn Mobbing prägt uns. Doch nicht nur Mobbing, sondern jede Erfahrung prägt uns, und gerade negativ verarbeitete Erfahrungen haben oftmals einen negativen Einfluss auf uns, indem sie verhindern, dass wir ein unbeschwertes Leben führen und Herausforderungen anpacken können.

Denn meist sind wir nach solchen Erfahrungen Situationen, Herausforderungen und anderen Menschen gegenüber verschlossener. Wir möchten nicht auffallen und versuchen stattdessen, anderen zu gefallen, um ihnen keinen Grund zu geben, uns als Zielscheibe für ihren Spott zu nehmen.

Ein negatives Erlebnis reicht häufig bereits aus, um uns nachhaltig zu verändern, während es vieler positiver Erlebnisse bedarf, um das eine negative Erlebnis auszugleichen.

Nun, ich weiß nicht, ob Du Opfer von Mobbing warst oder welche anderen negativen Erfahrungen Du gemacht hast, die wir alle gemacht haben. Doch was zählt, ist, dass Du sie akzeptierst und loslässt, denn nur dann kannst Du nach vorne blicken, Dich öffnen und Dein volles Potenzial ausleben.

Die Kunst im Leben ist es nicht, negative Erfahrungen zu vermeiden, denn dann bräuchten wir erst gar nicht zu leben, da wir jedes Mal, wenn wir vor die Tür gehen und uns öffnen, negative Erfahrungen machen können. Die Kunst ist es, diese als Teil des Lebens anzusehen, sie zu akzeptieren und ihnen keine Macht über uns zu geben.

Als ich zur Schule ging, haben sich andere über mich lustig gemacht, weil mir ein Brustmuskel fehlt. Und wie negatives

Feedback so ist, greift es unser Selbstwertgefühl an. Wir fühlen uns unterlegen. Uns wird eingeredet, dass wir nicht gut genug sind, und reflektieren wir das auf unser Selbstbild, was wohl die allermeisten von uns mit negativen Erfahrungen machen (gerade im jungen Alter), dann zerbrechen wir daran.

Macht sich jemand über uns lustig, dann denken wir, dass irgendetwas mit uns nicht stimmt.

Bekommen wir berufliche Kritik, dann übertragen wir sie häufig auf uns als Person.

Schießt uns unsere Freundin in den Wind, dann denken wir, wir wären nicht gut genug, um Frauen wie sie zu halten, oder dass wir sie nicht verdient hätten.

Unser Selbstbild, also das Bild, das wir von uns selbst haben, zeigt uns mehr und mehr das Bild einer Person, die nicht gewollt ist. Und so beginnen wir, an uns zu zweifeln. Interagieren wir nun mit anderen Personen, fühlen wir uns unterlegen, und so kommt es, dass wir uns nicht mehr trauen, Herausforderungen anzugehen.

Bezieht man ein negatives Feedback auf sich als Person, dann resultiert das häufig darin, dass man sich eine Parallelwelt schafft, in die man sich zurückziehen kann. Das ist z. B. der Fall, wenn Opfer von Mobbing oder Jungs, die bei Frauen nicht ankommen, anfangen, Gamer zu werden und in PC- und Konsolenspielen aufgehen, oder wenn sie sich in Anime-Serien wiederfinden und sich zu sehr wünschen, wie der Held der Anime-Serie zu sein.

Andere entwickeln Süchte, durch die sie ihren Frust herauslassen, wie übertriebenes Onanieren, das häufige Anschauen von Pornos, Alkoholexzesse, Fressattacken, oder sie stürzen sich einfach zu sehr auf andere Bereiche



ihres Lebens, um sich dort die Bestätigung zu holen. Das ist z. B. häufig der Fall bei Strebern in der Schule. Als Resultat auf ihre Mobbing-Erfahrung, wollen sie sich anderswo die Bestätigung holen, z. B. von Eltern und Lehrern durch gute Noten.

Hinzu kommt, dass jemand, der ein negatives Feedback auf seinen Selbstwert bezieht und sich dadurch unterlegen fühlt, nicht selten später den Drang nach Überlegenheit und Akzeptanz entwickelt, wenn er es nicht schafft, sich selbst zu reflektieren und seine Vergangenheit aufzuarbeiten. Hat er dann die Möglichkeit, agiert er häufig ganz ähnlich wie derjenige, der ihm das negative Feedback gab, um sich genauso überlegen zu fühlen. Er überkompensiert.

Das bedeutet: Kinder, die gemobbt wurden, werden häufig selbst zu Mobbern.

Männer, die von Frauen abgelehnt wurden, werten Frauen ab und reden das weibliche Geschlecht schlecht.

Praktikanten, die von oben herab behandelt wurden, behandeln nun andere Praktikanten von oben herab, sobald sie Festangestellte sind.

Hast Du negative Erfahrungen gemacht, dann hat Dich das vermutlich bis heute sehr stark geprägt, ohne dass Du Dir darüber wirklich im Klaren bist.

Zum einen wirst Du dadurch darauf getrimmt, Deinen Selbstwert von außen aufzubauen. Du misst Dich nicht daran, wer Du bist, sondern siehst Dich ständig im Vergleich mit anderen, möchtest anderen nicht missfallen und neigst dazu, im Konkurrenzdenken gefangen zu sein. Was ich damit meine, erkläre ich Dir in Kürze.

Zum anderen hat es einen immens negativen Einfluss auf Dein Selbstwertgefühl, da Du das negative Feedback auf Dich als Person übertragen hast und in gewisser Weise daraus geschlussfolgert hast, dass Du nicht gut genug bist.

Wir alle haben schon negative Erfahrungen gemacht. Es geht nicht darum, diese zu vermeiden, denn es ist gar nicht möglich, es allen recht zu machen, sondern es geht darum, es zu akzeptieren, wenn man anderen nicht gefallen sollte, und es nicht auf sich als Person zu reflektieren. Denn andernfalls leidet nicht nur unser Wohlbefinden darunter, indem wir uns schlecht fühlen, wir lassen uns zudem viele Chancen im Leben entgehen.

Es ist deshalb unerlässlich, dass Du diesen Abschnitt Deines Lebens aufarbeitest, und das bedeutet:

- Dir klar darüber zu werden, welche negativen Erfahrungen Du gemacht hast;
- sie zu akzeptieren und keinen weiteren Groll gegen die Person zu hegen, die sie Dir zugefügt hat;
- zu erkennen, welchen Einfluss dieses negative Feedback auf Dich hatte (z. B. die Entwicklung einer Sucht; das Vermeiden bestimmter Situationen; ein übertriebenes Sicherheitsbedürfnis; die Angst, Dich zu öffnen; eine zu starke Furcht vor den negativen Reaktionen anderer).

Sobald Du das getan hast und ein einigermaßen klares Bild des Ausmaßes darüber gewonnen hast, welche Auswirkungen diese negativen Erlebnisse auf Dich hatten und inwiefern sie Dich negativ einschränken, durchlebe die Situationen erneut. Begib Dich in genau die Situationen, die Du aufgrund Deiner negativen Erfahrungen fürchtest.

Wovor sich heute z. B. viele Menschen fürchten, ist es, von anderen abgelehnt zu werden. Sei es durch einen negativen

Blick, der ihnen zugeworfen wird, oder durch Spott, den sie von anderen bei gewissen Gelegenheiten erwarten. Diese Furcht ist die Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts, die durch den stetigen Drang nach Anerkennung weiter gefüttert wird.

Um diese Angst aufzulösen, begib Dich in genau diese Situationen und durchlebe sie erneut.

Denn was dann passiert, ist, dass Dein Unterbewusstsein diese mit der Zeit neu bewertet. Es schickt Dir nicht mehr den Kontext, in dem Du Angst hast und Dich unterlegen und als Opfer fühlst, sondern die Situation, wie sie wirklich ist.

Das befähigt Dich, künftig diese Situationen mit einem normalen, gesunden Selbstbewusstsein zu durchleben, ohne Dich dabei schlecht zu fühlen. Dies sorgt wiederum dafür, dass Du deutlich mehr Chancen wahrnimmst und mehr aus Deinem Leben herausholst. Denn denke immer daran, Dein Ziel sollte nicht sein, anderen zu gefallen, sondern Dein Ding durchzuziehen und das zu tun, was Dich erfüllt. Und je erfolgreicher Du dabei wirst, desto mehr wirst Du polarisieren, das heißt, desto mehr (richtige) Leute wirst Du anziehen und desto mehr (falsche) Leute wirst Du abstoßen.

Die einen werden Dich nun nicht mehr nur okay finden, sondern zu Dir aufschauen und Dich lieben, und die anderen werden Dich nun nicht mehr nur als langweilig empfinden oder Dir gegenüber neutral sein, sondern Dich verabscheuen, als Lachnummer betrachten und sich über Dich zerreißen.

Sieh es als das, was es ist, eine Bestätigung, dass Du auf dem richtigen Weg bist, um Dein Lebensglück in die

eigenen Hände zu nehmen, und dass Du dabei immer erfolgreicher wirst.

Wie gesagt: Du kannst nicht jemand sein, zu dem viele Leute aufblicken, und gleichzeitig niemand anderem missfallen. Erfreue Dich lieber an der Tatsache, dass Du Dein Leben aufräumst und all die falschen Dinge abstößt und die richtigen anziehst.

## **Konkurrenzdenken**

Wenn andere um Dich herum Erfolg haben, wie empfindest Du das?

Wenn ein anderer Mann versucht, bei der Frau zu landen, bei der Du es auch versuchst bzw. mit der Du zusammen bist, wie empfindest Du das und was tust Du?

Als ich noch jünger war und es mir an der Reife mangelte zu wissen, um was man sich nicht scheren sollte, habe ich in anderen Leuten Konkurrenten gesehen, egal, um was es ging. Hatte mein Kumpel eine bessere Note im selben Test wie ich, hat es mich genervt. Hat ein anderer in einer Sache Erfolg gehabt, mit der ich nicht mal irgendwas zu tun hatte, und andere haben mir davon erzählt, habe ich meist geantwortet: „Na und, ich habe das und jenes erreicht.“ Hat ein Mann meine Freundin angemacht, bin ich dazwischen, um mein Revier zu markieren.

Insgesamt habe ich mich früher sehr stark in Konkurrenzdenken verstrickt. In allem und jedem habe ich einen Konkurrenten gesehen, mit dem ich mich verglich. Die zentrale Frage dahinter ist stets dieselbe: Bin ich besser als er?

Hatte ich das Gefühl, dass ich mehr erreicht hatte als eine andere Person, dann fühlte ich mich gut. Ich sprach der anderen Person Mut zu. Hatte ich z. B. eine Freundin und mein bester Freund nicht, dann sagte ich zu ihm Dinge, wie: „Mach Dir keine Sorgen! Du bist ein cooler Typ. Bald findest Du die Richtige.“ War es hingegen umgekehrt, sodass mein Freund eine tolle Freundin hatte und ich nicht, war ich neidisch.

Ja, ich hatte früher wirklich noch einiges an Nachholbedarf. Doch die Sache ist die: Siehst Du Dich ständig im Vergleich mit anderen Personen, dann misst Du Dich an ihnen und dem, was sie erreicht haben. Das ist nicht gesund, denn zum einen hast Du ganz andere Grundvoraussetzungen und Werte als sie, und zum anderen leidest Du, wenn sie etwas Tolles in ihrem Leben erreichen, weil Du Dich nicht für sie freuen kannst. Ziemlich nervtötend, wie ich finde.

Denke außerdem mal ein bisschen über das Bild nach, das Du anderen von Dir gibst, wenn Du dieses Konkurrenzdenken an den Tag legst. Du zeigst damit zwischen den Zeilen, dass andere besser sind als Du.

Macht irgendein Mann Deine Freundin an und Du gehst dazwischen, um Dein Revier zu markieren, dann signalisiert Du, dass dieser Kerl besser für sie geeignet ist als Du, sonst müsstest Du nicht dazwischen gehen. Wärest Du dagegen gelassen, würdest Du Deiner Freundin signalisieren, dass Dir dieser Kerl keine Angst macht, da Du weißt, wer Du bist und dass Du der bessere Fang für sie bist. Wozu also Dein Revier markieren?

Hat ein Freund etwas Tolles in seinem Leben erreicht und Du gönnst ihm diesen Erfolg nicht, indem Du Dich nicht für ihn freust oder versuchst, seinen Erfolg zu schmälern, indem Du nach Gründen suchst, warum seine Leistung

doch nicht so toll ist, dann signalisierst Du, dass dieser Freund über Dir steht und dass er mehr in seinem Leben erreicht hat, weshalb Du ihn von da oben herunterholen willst.

Konkurrenzdenken ist nicht nur unattraktiv, sondern auch ungesund.

Durch den ständigen Vergleich mit anderen, die häufig ganz andere Ziele anstreben und andere Grundvoraussetzungen haben als Du, wirst Du häufig den Kürzeren ziehen und dann leiden.

Lerne deshalb zwei Dinge: Erstens, Dich nur noch an Deinen eigenen Maßstäben und Zielen zu messen. Was andere erreichen, ist davon unabhängig. Und zweitens, in anderen Menschen Freunde, und keine Konkurrenten, zu sehen, egal, wer es ist.

Kommt jemand Neues in meine Clique, dann sehe ich ihn direkt als Freund an, ohne ihm gegenüber suspekt zu sein. Das erlaubt es mir, selbst viel offener und entspannter zu sein. Ist er uncool, wird er mir das nach und nach schon zeigen. Es bringt jedoch deutlich mehr Negatives mit sich, dies im Vorhinein anzunehmen.

Lerne ich neue Frauen kennen, betrachte ich sie als Freunde, anstatt sie als jemanden anzusehen, der mich ablehnen könnte. Das erlaubt es mir, viel mehr Chancen wahrzunehmen und entspannt und locker im Umgang mit ihnen zu sein.

Einer meiner besten Freunde z. B. hat mit seiner Freundin Schluss gemacht. Sie hat daraufhin einen neuen Mann gefunden, und mein Freund ist nun *best friends* mit ihrem neuen Freund, und das ohne Hintergedanken oder

Spielchen. Das rankt ganz oben in der *Hall of Fame*, andere als Freunde zu betrachten.

Alles in allem, lebe ich nach dem Credo „Die Nummer 1 fordert die Nummer 2 nicht heraus“, um es mit den Worten von Harvey Specter auszudrücken. Ich weiß, wer ich bin, und ich finde mich gut, also warum sollte ich in anderen Feinde oder Konkurrenten erkennen? Und da ich mich – nach meinem Maßstab – als die Nummer 1 betrachte, freue ich mich, anderen dazu zu verhelfen, das Gleiche nach ihrem Maßstab zu erreichen. Und so kann ich mich über ihre Erfolge freuen, entspannt bleiben, wenn jemand meine Freundin anmacht, und vielen Dingen und Leuten gegenüber weitaus offener sein, was sich in deutlich mehr Lebensfreude und Chancen niederschlägt und mir dabei hilft, mich auf mich zu fokussieren und mein Ding durchzuziehen.

## Über andere urteilen

*Ich bin Autor, Coach und Unternehmer. Ich habe viel Freiheit, arbeite von den tollsten Orten aus (am Strand, in Cafés, in Parks). Ich bin häufig auf Reisen, habe viel Zeit für meine Freunde und Familie und besuche auch Freunde, die ich in anderen Ländern habe. Ich denke jeder sollte selbstständig sein.*

Hast Du Dir jemals die Frage gestellt, warum Du manche Menschen magst und andere nicht? Was haben sie jeweils an sich, dass Du Dich zu den einen hingezogen und mit ihnen verbunden fühlst, während dies bei den anderen nicht der Fall ist?

Peter mag ich, weil er etwas aus seinem Leben gemacht hat. Er hatte eine verrückte Idee und hat daraus ein Unternehmen gemacht.

Daniel mag ich nicht. Er arbeitet immer bis spät in die Nacht in einem miesen Job. Und immer wenn ich etwas mit ihm unternehmen will, hat er keine Zeit.

Häufig ist es so, dass die Leute, die Du magst, Deine Stärken besitzen, während die Personen, die Du nicht magst, Deine Schwächen teilen. Schätzt Du etwas an Dir selbst, dann in der Regel auch an anderen, es sei denn, Du bist im Konkurrenzdenken gefangen. Das Gleiche gilt auch für Deine Schwächen: Gibt es etwas, wofür Du Dich nicht magst, dann magst Du es meist auch nicht an anderen.

Finden uns andere gut, dann überlegen wir, was wir an uns gut finden, und übertragen diesen Maßstab auf sie, weil wir denken, dass sie den gleichen haben.

Tony mag mich also, weil ich viel erreicht habe.

Finden uns andere nicht gut, dann überlegen wir, was wir an uns nicht gut finden, und übertragen den gleichen Maßstab auf sie.

Andreas mag mich nicht, weil er neidisch ist, dass ich mehr als er erreicht habe.

Daniel mag mich nicht, da ich nie Zeit für ihn habe.

Was wir meist nicht erkennen, ist, dass wir unseren Maßstab zugrunde legen und ihn auf andere übertragen.

In dem Beispiel mögen wir andere, weil sie selbst Unternehmer geworden sind und dieselben Freiheiten schätzen wie wir. Manche mögen wir nicht, weil sie nicht viel erreicht haben und nicht dieselben Werte teilen, die mit Selbstständigkeit und Erfolg einhergehen. Und genau das ist der Maßstab, an dem auch wir uns messen und von dem wir denken, dass ihn andere bei uns zugrunde legen.



Wenn Du also über andere urteilst oder denkst, dass andere über Dich urteilen, bewertest du dies anhand des Maßstabs, mit dem Du Dich und andere vergleichst. Du nimmst an, dass andere dieselben Werte teilen wie Du.

Ein Mann, der bei Frauen erfolglos ist, sieht sich selbst als Loser. Andere, die er gut findet, findet er gut, weil sie bei Frauen erfolgreich sind. Finden ihn andere nicht gut, dann denkt er, der Grund sei, dass er keinen Erfolg bei Frauen hat. Sein Maßstab ist der Erfolg bei Frauen.

Ein Mann, der als Investmentbanker viel Geld verdient, sieht sich selbst als Gewinner. Seine Freunde, die in völlig anderen Berufen arbeiten und deutlich weniger Geld verdienen als er, betrachtet er als Verlierer. Den Grund, warum sie gerne mit ihm Zeit verbringen, sieht er darin, dass er so erfolgreich ist und viel Geld verdient. Sein Maßstab ist das Geld, das man durch den Beruf erwirtschaftet.

Wenn der Mann, der bei Frauen keinen Erfolg hat, auf andere Männer trifft, die bei Frauen nicht ankommen, dann mag er sie nicht und bewertet sie nach dem Maßstab, den er bei sich anlegt.

Würde der Banker selbst nur noch wenig Geld verdienen, würde er sich selbst nicht mögen, da er nach seinem Maßstab gescheitert ist.

Bevor wir also über andere urteilen, sollten wir uns darüber klar werden, dass jeder seine eigenen Ziele und Maßstäbe hat. Während es für den Jungen, der aus armen Verhältnissen stammt und nach dem Studium hart gearbeitet hat, um nun als Investmentbanker viel Geld zu verdienen, ein Erfolg ist, dies geschafft zu haben, ist es für den Jungen, der in der Schule immer wegen seines Übergewichts gehänselt wurde, ein genauso großer Erfolg,

dass er es nun zum Fitnesstrainer geschafft hat, auch wenn er dabei nicht viel verdient, ihn andere aber für seinen Körper bewundern.

Lerne deshalb, Deine Maßstäbe nicht auf andere zu übertragen, und deren Maßstäbe nicht auf Dich.

Lerne, dass es okay ist, dass andere über Dich urteilen, weil sie diesen Fehler begehen, den wir alle intuitiv begehen, nämlich dass wir andere nach unserem eigenen Maßstab bewerten.

Lerne, dass Du es deshalb nicht anderen recht machen solltest, denn wenn Du nicht den gleichen Maßstab teilst wie sie, dann willst Du gar nicht das erreichen, was diese anderen Personen erreicht haben.

Und lerne, andere dennoch zu akzeptieren, und nicht zu versuchen, sie zu ändern, nur weil sie nach Deinem Maßstab „gescheitert“ sind. Im Beispiel des selbstständigen Unternehmers würde dies bedeuten, andere zu akzeptieren, auch wenn sie nicht die gleichen Freiheiten haben oder diese schätzen. Sie haben ihren eigenen Maßstab, den sie erfüllen müssen.

## **Kapitel 6:**

# **Authentisch sein**

Authentizität ist nicht nur das Resultat, wenn Du Dein Ding durchziehst, sondern auch die Voraussetzung dafür. Authentisch Du selbst zu sein, bedeutet dabei, zu Dir selbst zu stehen, Deine eigenen Werte zu haben und diese auch ausdrücken zu können. Eine Person, die Integrität besitzt, ist deshalb auch meist authentisch, weil sie zu sich steht.

In einer Welt, in der wir immer mehr zu Schein statt Sein abdriften, ist es nicht nur ein Zeichen von Stärke, authentisch Du selbst zu sein, sondern eine Voraussetzung, um zu polarisieren, um das zu tun, was Du wirklich tun willst, und um wahre Zufriedenheit zu erlangen.

### **Interne vs. externe Referenz**

Was sagt Dir, wie Du Dich verhalten solltest und was Dir guttut?

Das ist die Referenz, nach der Du Dich richtest, und diese kann entweder interner oder externer Natur sein. Bist Du jemand, der sein Leben nach anderen ausrichtet und das tut, was andere gutheißen, dann legst Du eine externe Referenz an den Tag.

Eine externe Referenz ist ungesund, da Du versuchst, anderen zu gefallen, und nur dann glücklich bist, wenn Du die Bestätigung von anderen erhältst. Außerdem kannst Du nie wirklich erfüllt sein, da Du Deine eigenen Bedürfnisse unterdrückst und stattdessen versuchst, nach den Standards

anderer aufzuleben. Deine eigenen Bedürfnisse bleiben unerfüllt, und somit fühlst Du Dich die meiste Zeit leer.

Viele Menschen, die Karrieren einschlagen, um anderen zu gefallen, haben eine externe Referenz und blühen in ihrem Job nicht richtig auf. Sie fühlen sich jeden Tag, als wäre das, was sie tun, nicht das Richtige. Sie hängen ihr Leben an Fäden, die nicht ihre eigenen sind, und eines Tages wachen sie auf, halten ihr Leben nicht mehr aus und haben den Drang, alles hinzuwerfen.

Sie erkennen mehr und mehr, was im Leben wirklich wichtig ist. Und das ist nicht das Ansehen, was andere von Dir halten und wie viele Likes Du auf Facebook bekommst oder wie viel Geld Du auf Deinem Konto hast, sondern einzig und allein, ob Du selbst mit Dir im Reinen bist und Dich liebst. Das ist das Selbstwertgefühl, auf das wir bereits zu sprechen kamen und dessen Wichtigkeit wir an späterer Stelle noch weiter analysieren. Doch Du kannst Dich nicht selbst lieben, wenn Du das tust, was andere in Dir sehen wollen, und nicht das, was Du gerne selbst in Dir sehen würdest.

Und deshalb ist die interne Referenz so wichtig.

Eine interne Referenz bedeutet, dass Du in Dich hineinblickst, um zu erkennen, was das Richtige für Dich ist und wie Du handeln solltest. Du handelst nach Deinem eigenen Maßstab und tust damit das, was Dich erfüllt.

Frage Dich also nicht, welcher Weg und welche Entscheidung von der breiten Masse als akzeptabel empfunden werden, sondern werde Deinen eigenen Werten gerecht, denn diese sind dafür verantwortlich, ob Du erfüllt und zufrieden bist.

## Dein Selbstbild

Entwickelst Du eine interne Referenz und befindest Dich nun in einer Entscheidung, dann ziehst Du Dein Selbstbild als Referenz heran. Dein Selbstbild ist das Bild, das Du von Dir selbst hast. Es sollte im Idealfall all die Ideale, Denkweisen und Werte internalisieren, die Du gerne in Dir sehen würdest.

Dein Selbstbild ist einer der wichtigsten Bausteine für ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Hast Du Selbstzweifel, wie z. B. dass Du Deine Nase als zu lang empfindest, oder Du denkst, nicht klug genug zu sein, um Unternehmer zu werden, dann werden sich diese in Deinem Selbstbild niederschlagen.

Du siehst Dich selbst als weniger gut an, fühlst Dich entsprechend und strahlst genau das im Umgang mit anderen Menschen aus. Du limitierst Dich damit selbst, weil Du Dir einredest, nicht gut genug zu sein bzw. dass andere Dich aufgrund Deiner langen Nase verurteilen würden oder Du keinen Erfolg verdient hättest, weil Du nicht klug genug bist.

Dein Selbstbild definiert auf diese Weise Deinen Selbstwert, den Wert, den Du Dir im Vergleich zu anderen Personen zuweist. Bist Du jemand, der sich anderen gegenüber unterwürfig verhält, dann tust Du das, weil Du das Gefühl hast, dass Dein Wert (Selbstwert) geringer ist als der Wert einer anderen Person, und das limitiert Dich und Deinen Erfolg in allen Bereichen Deines Lebens.

Deshalb ist es wichtig, dass Du ein klares und hohes Selbstbild von Dir entwickelst, denn dieses sorgt dafür, dass Du weißt, wer Du bist und wie Du handeln möchtest. Außerdem hilft es Dir, Dich als wertvoll zu erachten, was Dich wiederum befähigt, mehr aus Dir herauszuholen, und

Dir so das notwendige Selbstvertrauen gibt, Dich Herausforderungen in Deinem Leben zu stellen. Du brauchst nicht immer einen Plan oder musst wissen, was Du genau zu tun hast. Meist reicht es aus, wenn Du einfach auf Dich selbst vertraust und den Mut hast, eine Herausforderung anzunehmen, und mit einem potenziellen Misserfolg umgehen kannst.

Hast Du einen hohen Selbstwert und eine interne Referenz, dann wird Dir das nicht schwerfallen. Denn solltest Du scheitern, wirst Du mit dieser Niederlage umgehen können. Du kannst mit ihr umgehen, weil Du Dich zum einen nur anhand Deiner eigenen Maßstäbe bewertest. Inwiefern externe Zustände versuchen, auf Dich Einfluss zu nehmen, ist irrelevant. Ob Dich andere auslachen, bloßstellen oder sagen, Du wärst ein Verlierer, tut Dir nichts an, da Du, um Dich zu bewerten, wie erwähnt nur die Informationen heranziehst, die von Dir selbst kommen. Zum anderen kannst Du damit umgehen, weil Du eine Niederlage nicht negativ auf Deinen Selbstwert reflektierst. Du erachtest Dich als Person hohen Wertes, ungeachtet dessen, ob Du nun bei einer Sache gescheitert bist oder nicht.

Gift für ein klares und hohes Selbstbild und somit für Deinen Selbstwert sind einerseits Selbstzweifel, da Dir diese ein negatives Bild von Dir einreden, und andererseits Inkongruenz.

Inkongruenz bedeutet, dass Du ein schwammiges Selbstbild hast. Dein Bild von Dir passt nicht zu den Denk- und Verhaltensweisen, die Du an den Tag legst. Hast Du z. B. die Vorstellung, dass Männer Frauen unterlegen sind und Frauen die Männer für Partnerschaften auswählen, und Du möchtest nun selbstbewusst auf Frauen zugehen und mit ihnen flirten, dann kannst Du das nicht, da es Dir Dein Selbstbild nicht gestattet.

Es besteht ein Konflikt zwischen dem Bild von Dir (unterlegen im Vergleich zu Frauen) und der Verhaltensweise, die Du Dir wünschst (flirtend und selbstbewusst mit Frauen umgehen). Was also passieren wird, ist, dass Du entweder entsprechend Deinem Selbstbild handelst und Dich einer Frau gegenüber unterwürfig gibst oder aber, dass Du die Situation direkt meidest, da es Dir Dein Selbstbild verbietet, selbstbewusst und flirtend mit Frauen umzugehen.

Deshalb ist es unglaublich wichtig, Dich selbst mit all Deinen Schwächen, Stärken und Eigenheiten kennen und lieben zu lernen, denn auf diese Weise bekommst Du ein klares Selbstbild von Dir und bist im Reinen mit Dir, was Dich befähigt, Herausforderungen anzugehen.

Finde deshalb heraus, was Dir guttut und was nicht. Was Du gut kannst und was nicht. Gibt es Dinge an Dir, die Du nicht liebst? Dann ändere sie. Kannst Du sie nicht ändern, dann akzeptiere sie, oder Du wirst Dir selbst einen Stein in den Weg legen.

Mir fehlt von Geburt an ein Brustmuskel an meiner linken Brust. Ich finde, das fällt sehr stark auf. Nun, ich weiß ja auch, dass er fehlt. Als Jugendlicher habe ich mir stets eingeredet, dass mich aufgrund dieser Deformation niemals eine Frau wollen würde. Ich hatte durch diese Denkweise ein ziemlich negatives Selbstbild von mir.

Wollte ich z. B. am Strand oben ohne gelassen und selbstbewusst auftreten, so konnte ich das nicht, denn mein Selbstbild verbot es mir. Ich sah mich als jemanden, den eine Frau niemals wollen würde, und das war einer der Gründe, warum ich bis 17 so gut wie gar nichts mit Frauen am Laufen hatte. Erst deutlich später lernte ich, es zu akzeptieren und mich dafür zu lieben, wie ich bin. Und bis heute hatte ich so viele tolle Frauen an meiner Seite, von

denen alle ausnahmslos sagten, es sei ihnen gar nicht aufgefallen und es störe sie auch nicht. Doch die Sache ist die: Selbst wenn es die eine oder andere Frau gestört hat, kann ich es nicht ändern. Schere ich mich darum, verschwende ich kostbare Energie, die an anderen Stellen besser aufgehoben ist, und ich limitiere mich selbst. Ein doppelter Fehlpass also, der ganz einfach vermieden werden kann, indem ich mich selbst akzeptiere.

Wir reden uns viele Dinge ein und halten uns dadurch davon ab, das zu erleben, was wir wirklich erleben können. Deshalb finde all die Dinge heraus, die Du Dir einredest und die einen negativen Einfluss auf Dein Selbstbild haben. Wenn Du sie ändern kannst, dann tu es, wie z. B. den Bierbauch wegtrainieren oder doch noch ein Studium nachholen, weil Du es schon immer wolltest. Hinterfrage dabei jedoch Deine Motivation: Legst Du eine interne Referenz an den Tag und tust es für Dich, dann tu es. Tust Du es jedoch nur, weil Du damit anderen besser gefallen möchtest, dann tu es nicht.

Und wenn Du etwas gar nicht ändern kannst (oder nur unter großem Aufwand), wie Deine lange Nase oder meinen fehlenden Brustmuskel, dann akzeptiere Dich so, wie Du bist. Ernsthaft, alles andere macht einfach keinen Sinn.

Was ich zudem gelernt habe, ist, mich und auch andere für unsere Eigenheiten zu lieben. Ich bin durch meinen fehlenden Brustmuskel etwas Besonderes. Laufe ich oben ohne und Frauen mustern mich, dann lache ich sie an. Ich nutze es als Gesprächseinstieg und sage z. B.: „Und, könnte man mir glauben, wenn ich sage, dass mich ein Hai angegriffen hat, als ich ganz mutig ein Kind aus dem Meer retten wollte?“ Ich liebe es, wenn eine Frau sich selbst für ihre Makel rügt und beispielsweise sagt: „Ich weiß, manchmal bin ich echt schwierig und kompliziert.“ Sie



schafft es dadurch, dass ich sie in dem Moment noch mehr will, und dreht etwas eigentlich Negatives in etwas Positives um, einzig und allein dadurch, dass sie sich selbst erkennt, dazu steht und es in dem Fall auch noch ausspricht.

## **Deine Standards und Grenzen definieren**

Um Dein Ding durchzuziehen, die interne Referenz zu erfüllen, ein klares Selbstbild zu entwickeln und ein hohes Selbstwertgefühl zu bekommen, ist es unerlässlich, dass Du Dir über Deine eigenen Standards und Grenzen klar wirst. Denn bei Entscheidungen wirst Du sie heranziehen, um zu wissen, wie Du handeln sollst.

Was ist für Dich wichtig?

Welche Ideale und Moralvorstellungen vertrittst Du?

Worüber definierst Du Dich? Über Geld, Ansehen, Deine Stärken, Deinen Charakter?

Welche sozialen Regeln und Tabus sind überflüssig und machen Dich zu etwas, was Du nicht sein willst?

Welche Grenzen hast Du, oder anders formuliert: Was lässt Du nicht mit Dir machen?

All diese Fragen zielen darauf ab, Dein Wertesystem aufzubauen und Dir einen Rahmen zu geben, in dem Du Dich wiederfindest und der Dir als Referenz für Entscheidungen dient.

Ein Mann, der z. B. einer Frau hinterherrennt und sich von ihr auf der Nase herumtanzen lässt, hat keine klar definierten Standards und Grenzen. Er erlaubt einer Frau,

alles mit ihm zu machen, ohne ihr zu sagen, was er nicht gut findet und nicht zulässt. Eine solche Person ist in unserer Welt der Fußabtreter anderer. Andere laufen über ihn her, weil von ihm kein Widerstand ausgeht. Er erlaubt ihnen alles.

Häufig wird uns eingeredet, dass wir zu genau so einem Menschen werden sollen, indem man uns einimpft, dass wir nicht immer „Nein“ sagen sollen und wir für andere keinen Widerstand zu sein haben. Doch was uns nicht gesagt wird, ist, dass wir dadurch zu einem Menschen ohne Rückgrat werden. Zu jemandem, der Dinge tut, die gegen seine Standards verstoßen, und jemandem, der Dinge zulässt, die seine persönlichen Grenzen überschreiten.

Deine Standards und Grenzen definieren jedoch, wer Du bist. Sie machen einen einzigartigen Charakter aus Dir, der notwendig ist, um einerseits eine interne Referenz zu haben und andererseits um zu polarisieren.

Wenn Du keine klar definierten Werte und Grenzen hast, dann weiß niemand so richtig, wer Du eigentlich bist. Du bist schwammig, Deine Identität ist unklar, und niemand weiß, wie Du eigentlich auf etwas reagieren würdest.

Das sorgt dafür, dass man Dich nicht einschätzen kann, und wir Menschen fühlen uns unwohl, wenn wir jemanden oder etwas nicht einschätzen können.

Keine klaren Standards und Grenzen zu haben, hat also zum einen den Nachteil, dass Du kein starker Charakter bist und andere niemals zu Dir aufschauen werden. Du bist schwammig, und andere fühlen sich in Deiner Gegenwart unwohl. Zum anderen hat es den Nachteil, dass Du selbst nicht weißt, was Du eigentlich tun sollst. Du hast kein Rückgrat, und andere werden Dich als Fußabtreter

benutzen. Du bist weit weg davon, Dein Ding durchzuziehen.

Und deshalb ist das wichtigste Wort, das Du lernen musst, „Nein“ zu sagen.

Lerne, „Nein“ zu sagen, wenn Du keine Lust auf etwas hast, ohne Dich dafür zu rechtfertigen.

Lerne, „Nein“ zu sagen, wenn jemand eine Grenze überschreitet, und zeige ihm somit Deine Grenze ihm gegenüber auf.

Lerne, „Nein“ zu sagen, wenn jemand gegen Deine Standards verstößt und wenn Du das nicht gutheißt.

Auf diese Weise erkennt man Deinen Charakter. Man kann Dich einschätzen und sich mit Dir verbinden. Du wirst polarisieren.

Manchen wird gefallen, wie Du bist, diese ziehst Du an. Anderen wird es nicht gefallen, diese stößt Du ab.

Das sorgt dafür, dass Du die Leute in Dein Leben ziehst, die mit Deinen Idealen und Grenzen klarkommen und diese ebenfalls teilen, und alle anderen stößt Du ab. Dies ist ein natürlicher Filter, um die richtigen Leute in Dein Leben zu bringen, die Dir guttun. Denn denke daran, wenn Du versuchst, es allen recht zu machen, wirst Du bei niemandem ankommen.

Lass uns nun anhand von drei Richtlinien betrachten, was es bedeutet, nach Deinen Werten zu leben:

**1. Entschuldige Dich nicht, wenn Du nichts falsch gemacht hast.**

Kennst Du diese Menschen, die sich für alles und jedes entschuldigen? Genau. Zeige mal ein bisschen Rückgrat!

Angenommen, Du wählst ein Studium und Deine Freundin wirft Dir vor, dass Du das Studium über sie stellst, weil sie stattdessen mit Dir in eine andere Stadt ziehen wollte. Entschuldigst Du Dich für Deine Entscheidung, stellst Du ihr Wohl über Deines. Ihre Werte, Ziele und Wünsche sind in dem Fall mehr wert als Deine.

Angenommen, Du bist mit Deiner Freundin im Restaurant und die Bedienung ist unglaublich unhöflich. Beim Bezahlen gibst Du ihr kein Trinkgeld, und sie schaut Dich deshalb böse an. Du eröffnest das Gespräch und sagst: „Ich bin froh, dass Du Dich fragst, warum ich Dir kein Trinkgeld gebe. Ganz einfach, weil Dein Service wirklich mies war. Als meine bessere Hälfte noch nicht wusste, was sie bestellen wollte, hast Du Dich einfach umgedreht und mit dem Kopf geschüttelt. Als ich Dich darauf aufmerksam machte, dass wir Pommes und keine Kartoffeln bestellt haben, hast Du einfach gar nichts gesagt. Und Dein gesamtes Auftreten, wann immer Du an unseren Tisch gekommen bist, war äußerst unfreundlich.“

Macht Dir Deine Freundin nun die Hölle heiß, weil Du der Bedienung Deine Meinung gesagt hast, dann komme ja nicht auf die Idee, Dich bei ihr zu entschuldigen, denn Du hast nichts falsch gemacht. Ihr Wert, andere nicht zu erzürnen und nicht negativ in der Öffentlichkeit in Erscheinung zu treten, ist nicht wichtiger als Dein Wert, anderen Leuten ehrlich Deine Meinung zu sagen.

Dich zu entschuldigen, obwohl Du nichts falsch gemacht hast, bedeutet, anderen die Erlaubnis zu erteilen, Deine Werte zu überstimmen. Warum? Weil Du gemessen an Deinen Standards nichts falsch gemacht hast. Entschuldigt

Du Dich dennoch, zeigst Du anderen damit, dass Du ihre Werte über Deine stellst.

Und damit sind wir wieder bei einer Form, anderen gefallen zu wollen.

Es ist okay, wenn andere Dir nicht zustimmen, und es ist auch okay, wenn anderen nicht gefällt, was Du tust. Solange Du Deine Werte vertrittst, ist das in Ordnung. Das heißt im Umkehrschuss allerdings auch, dass Du Deine Freundin nicht rügen sollst, weil sie der Kellnerin nicht ihre Meinung gesagt hat, da es nicht ihrem Wertesystem entspricht.

## **2. Verteidige und rechtfertige Dich nicht für Deine Entscheidungen.**

Mein erstes Buch, einen Dating-Ratgeber, habe ich mit 23 Jahren veröffentlicht. Die gängige Reaktion der meisten Leute, die ihn nicht lasen und älter als ich waren, war: „Woher nimmst Du die Erfahrung, in Deinem Alter so ein Buch zu schreiben?“

Die Message war eindeutig: „Du kleiner Milchbubi willst anderen erzählen, wie sie bei Frauen ankommen? Du bist doch noch grün hinter den Ohren.“ Viele haben auch genau dies gesagt und es nicht so nett formuliert.

Früher hätte ich so ein Feedback antizipiert, bevor ich überhaupt den Weg eingeschlagen hätte. Ich hätte es schlussendlich sein lassen, um mir diese Kritik zu ersparen. Später, als ich bereits deutlich reifer war, ging ich auf die Kritik der Leute ein. Ich sagte etwas, wie: „Hast Du das Buch gelesen? Lies es, dann erkennst Du, woher ich die Erfahrung nehme.“ Doch manchmal war das nicht genug, und es hat sich eine Diskussion entfacht, die dem einzigen Zweck dienen sollte, mich zu verurteilen, für das, was ich tat.

Heute reagiere ich anders, wenn Leute möchten, dass ich mich für das rechtfertige, was ich tue. Ich habe nicht die Zeit und Energie, mich darum zu scheren, denn wie Du inzwischen weißt, gibt es Wichtigeres, um das wir uns scheren sollten. Zum Beispiel um das Angebot von drei Tellern zum Preis von zwei auf QVC oder darum, wann endlich die nächste Staffel *Narcos* herauskommt oder dass alle Grashelme in unserem Garten auf die gleiche Länge gestutzt sind.

Deshalb sage ich einfach: „Fuck you, ich brauche Deine Erlaubnis nicht“, und ziehe mein Ding weiter durch. (Meistens denke ich mir den ersten Teil nur und spreche nur den zweiten aus. Wir haben ja schließlich Manieren, nicht wahr?)

Es ist Dein Leben, und niemand hat das Recht, Dir hineinzureden oder etwas von Dir zu verlangen. Die meisten Menschen messen mit zweierlei Maß, gerade in einer Spießernation wie Deutschland. Einerseits schimpfen sie über die Vorurteile anderer, und andererseits proklamieren sie Meinungsfreiheit. Einerseits regen sie sich darüber auf, dass Leute lästern, und lästern dann aber selbst über die Leute, die lästern.

Die meisten Leute, die möchten, dass Du Dich rechtfertigst, haben einfach nichts Wichtigeres in ihrem Leben, um das sie sich scheren können. Sie sind enttäuscht von sich selbst, weil sie sich an dumme soziale Normen hielten und einen Weg einschlugen, auf dem sie kein Glück und keine Zufriedenheit gefunden haben. Und wenn Du dann etwas tust, von dem sie sich wünschten, es auch getan zu haben, es aber nicht taten, dann kommt ihr Frust zum Vorschein und sie wollen Dich runterziehen.

Wann immer jemand möchte, dass Du Dich rechtfertigst oder verteidigst, sage „(Fuck you), ich brauche Deine

Erlaubnis nicht“, mache Dir klar, dass diese Leute sich unter Dir sehen, weshalb sie Dich von da oben herunterholen wollen, und ziehe Dein Ding weiter durch.

Und das bringt uns zum dritten Beispiel.

### **3. Traue Dich, Deine Meinung zu sagen.**

Verstecke Dich nicht. Sage, das, was Du sagen möchtest. Es nicht zu tun, würde bedeuten, dass Du entweder anderen gestattest, Deine Grenzen zu überschreiten, oder dass Du anderen gefallen möchtest.

Erkenne jedoch, wann es besser ist, Dich einfach gar nicht zu scheren und nichts zu tun. Das wäre auch eine Möglichkeit, mit den Leuten umzugehen, die Dich dazu herausfordern, Deine Entscheidungen und Handlungen zu rechtfertigen.

Was Du benötigst, um Deine Werte klar zu kommunizieren, ist es, die Fassade abzulegen, hinter der sich die meisten von uns verstecken.

## **Die Fassade ablegen**

Wir wurden dazu erzogen, die Standards der Gesellschaft und anderer Menschen in unserem Umfeld, wie die unserer Eltern, Freunde oder von Leuten, zu denen wir aufsehen, zu verinnerlichen. Da diese Standards jedoch häufig gegen unser eigenes Wertesystem verstoßen und wir uns nicht mit ihnen identifizieren können, errichten wir eine Fassade, eine sogenannte *Persona*.

Diese Fassade bildet all die Eigenschaften und Verhaltensweisen ab, die andere in uns sehen wollen.

Möchten wir in einer neuen Clique, in der alle Fußballfans sind, gut dastehen, obwohl wir selbst uns vielleicht gar nicht für Fußball interessieren, so geben wir vor, wir wären ebenfalls fußballinteressiert, um akzeptiert zu werden.

Sind wir mit Kollegen Mittag essen und alle lästern hochnäsiger über ihre Partnerinnen und erzählen prahlerisch von Frauen, die sie flachgelegt haben, die es jedoch in Wirklichkeit gar nicht gab, dann lachen wir mit ihnen und geben ihnen hierdurch eine Bestätigung, anstatt ihnen zu sagen, wie armselig sie doch sind.

Sind wir schüchtern und möchten eine Frau aus unserer Schüchternheit heraus ansprechen, dann setzen wir häufig ein falsches Selbstvertrauen auf und versuchen, cool zu wirken, indem wir ein paar coole Sprüche klopfen in der Hoffnung, dass sie uns dann als cool empfindet.

Agieren wir aus einer Fassade heraus, dann tun wir es, um das zu schützen, was sich darunter befindet. Wir denken, dass wir mit unserem wahren Ich nicht gut genug ankommen, und passen uns deshalb an.

Auch hier treibt uns wieder unser Bedürfnis an, anderen zu gefallen, es anderen recht zu machen, und eine gewisse Ergebnisabhängigkeit. Wir schaffen es nicht, befreit aufzutreten und unseren Charakter so zu präsentieren, wie er wirklich ist.

Doch all das bringt primär zwei negative Dinge mit sich:

### **1. Du bist nicht Du selbst, kannst also auch Deine Bedürfnisse nicht stillen.**

Wenn Du nun von der Clique aufgenommen wirst, fühlst Du Dich dennoch nicht besser, da Du jedes Mal eine Show abliefern musst und Du nie einfach nur Du selbst sein



kannst. Das ist nicht nur anstrengend, sondern auch ein Widerspruch zur Erfüllung Deiner Bedürfnisse.

Anstatt also eine Bedingung an Eure Freundschaft zu knüpfen, gehe bedingungslos in diese Clique hinein und stelle fest, ob Dich die Mitglieder so akzeptieren, wie Du bist oder nicht. Das Gleiche trifft auch auf alle anderen Bereiche Deines Lebens zu. Auf diese Weise schaffst Du es, die Leute in Deinem Leben zu haben, die zu Dir passen, und nicht diejenigen, die es nicht tun, und so kannst Du immer unbekümmert Du selbst sein.

## **2. Du kannst Dich nicht mit anderen verbinden.**

Agierst Du aus einer Fassade heraus, dann heißt das, dass Du niemanden an Dich wirklich heranlässt. Somit kannst Du auch mit niemandem eine persönliche, intime Beziehung aufbauen, da immer eine Schutzmauer zwischen Euch vorhanden ist.

Die Mitglieder der Clique oder die Kollegen akzeptieren Dich vielleicht, da Du ihnen etwas vorspielst, doch entsteht keine wirkliche Verbindung zwischen Euch. Stelle Dir hierzu einmal folgende Fragen: Würdest Du ihnen vertrauen? Würdest Du ihnen Deine tiefsten Ängste und Sehnsüchte erzählen? Würdest Du sie anrufen, wenn es Dir schlecht geht, oder für sie da sein wollen, wenn es ihnen schlecht geht?

Wohl eher nicht. Was Du aufbaust, ist eine *bedingte Beziehung*, eine Beziehung, an die eine Bedingung geknüpft ist.

Viele unserer Beziehungen oder Affären sind nicht das, was wir wirklich gerne von ihnen hätten. Häufig gehen wir Beziehungen ein, nur um diese an eine Bedingung zu knüpfen.

## **Doch was sind bedingte Beziehungen überhaupt?**

Es sind Beziehungen zu anderen Menschen, die wir nicht aus reiner Sympathie eingehen, sondern weil wir etwas Bestimmtes dadurch erreichen möchten. Meistens nehmen wir dafür etwas anderes in Kauf, was wir sonst nicht akzeptieren würden.

Vor einigen Jahren hatte ich mit einer sehr attraktiven und intellektuellen Studentin etwas am Laufen. Wann immer wir aus waren, erntete ich viele neidische Blicke von Männern. Einmal, als sie sich gerade in Richtung Toilette verabschiedete, kam ein Mann auf mich zu und gratulierte mir zu meinem Fang. Er meinte, dass er noch nie so eine schöne Frau gesehen hätte. Doch jedes Mal, als ich mit ihr aus war, prangerte sie einen der Kellner an, weil er einen Fehler machte oder sie nicht richtig behandelte. Ständig zog sie in unseren Gesprächen über irgendjemanden her, mal über ihren Vater, mal über ihre ehemalige beste Freundin.

Ich habe es nicht genossen, diese Studentin zu daten. Ich fühlte mich nie so, als könnte ich mich bei ihr fallen lassen oder als wäre dies qualitativ hochwertige Zeit für mich. Sie verstieß gegen meine Werte und tat Dinge, die ich nicht akzeptiere. Warum ich dennoch etwas am Laufen mit ihr hatte?

Damals wollte ich glauben, dass es so war, weil sie so unglaublich heiß war... und na ja, ich noch nicht ganz so weitsichtig wie später. Heute weiß ich, dass ich eine Bedingung an unsere Affäre heftete:

„Ich date Dich, damit Du mir dabei hilfst, meine vergangene Beziehung zu meiner Ex zu verarbeiten. Und dafür nehme ich Dein schlechtes Benehmen in Kauf.“

Das war jedoch nicht die einzige bedingte Affäre, die ich in meinem Leben hatte. Wenn ich an meine Frauengeschichten denke, erkenne ich viele Affären, die ich mit Frauen einging, weil ich dadurch cool vor meinen Freunden dastand oder, damit ich mir nicht anhören musste, dass ich mein Single-Dasein nicht auskosten würde. Und manchmal waren es auch ganz triviale Bedingungen wie, damit ich mich nicht einsam fühlte. Jedenfalls heftete ich an viele meiner früheren Affären mit Frauen irgendeine Bedingung.

Hier sind ein paar der häufigsten Bedingungen, die wir an Beziehungen knüpfen. Wir gehen z. B. eine Beziehung ein:

- damit wir von anderen Akzeptanz und Bestätigung erhalten;
- damit wir uns nicht einsam fühlen;
- damit uns die Beziehung dabei hilft, etwas anderes zu verarbeiten;
- damit wir unsere körperlichen und/oder emotionalen Lüste stillen können.

Und dafür nehmen wir für gewöhnlich Dinge in Kauf, wie:

- dass wir nichts für die Partnerin empfinden;
- dass sie nicht unsere Werte teilt;
- dass sie unsere Grenzen überschreitet;
- dass wir in ihrer Umgebung nicht wir selbst sein können.

Aber warum gehen wir überhaupt bedingte Beziehungen ein?

Bedingte Beziehungen helfen uns, eines unserer Bedürfnisse zu stillen. Meist führen wir im Unterbewussten eine Rangordnung unserer Bedürfnisse, und danach,

welches Bedürfnis wir momentan am stärksten verspüren, richten wir unser Handeln aus. Daher kommt es, dass wir ein Bedürfnis, das wir gerade weniger stark verspüren, „opfern“, um ein Bedürfnis, das uns im Moment stärker am Herzen liegt, zu stillen: So daten wir z. B. eine heiße Frau, weil wir nicht einsam sein wollen, obwohl sie alles andere als das ist, was wir uns vorstellen. Oder wir geben Kollegen eine Bestätigung für ihre Schwachsinnserzählungen und blenden unsere persönlichen Grenzen aus, nur weil wir in der Firma Fuß fassen und in der Karriereleiter aufsteigen möchten.

Betrachten wir unser Handeln einmal mit etwas Abstand, so tun wir nichts anderes, als unsere eigene Volkswirtschaft zu führen. Wir handeln mit Menschen um uns herum, und unsere Waren sind unsere verschiedenen Bedürfnisse.

„Du bist mit mir zusammen, damit Du nicht so einsam bist, und ich mit Dir, damit ich so cool vor meinen Freunden dastehe, und dafür nimmst Du in Kauf, dass ich nicht wirklich Dein Typ bin, und ich, dass ich Dich ganz schön nervig finde.“

„Ich lache über Deine unlustigen Witze, damit Du mich akzeptierst und ich jemanden in der Firma habe, mit dem ich zum Mittagessen gehen kann, weil ich keine Lust darauf habe, allein zu essen. Dafür erhältst Du Bestätigung von mir.“

Bedingte Beziehungen sind wie Medikamente. Bedingte Beziehungen sind wie Drogen.

Sie funktionieren wie Ibuprofen bei einer Grippe oder Kortison bei... na ja, wobei Kortison eben hilft...

Sie helfen uns dabei, ein Bedürfnis kurzfristig zu betäuben, das wir im jeweiligen Moment verspüren, doch sie wirken

nur temporär. Irgendwann müssen wir erkennen, dass es uns wieder schlecht geht, weil wir das Bedürfnis, das wir im jeweiligen Moment zurückstellen, um das andere zu stillen, nicht auf Dauer unterdrücken können.

Wir gehen bedingte Beziehungen ein, um das Symptom unserer momentanen Gefühlslage zu bekämpfen, anstatt das wahre Problem anzugehen.

Anstatt uns zu öffnen und zu sagen, wie wir denken und wie wir wirklich ticken, setzen wir eine Fassade auf und erzählen, dass wir Fußballfans wären, nur um unser Bedürfnis nach Akzeptanz zu befriedigen, auch wenn wir dafür in Kauf nehmen, nicht wir selbst sein zu können.

Anstatt zu lernen, dass nur unsere eigene Meinung über uns zählt, und unsere negativen Freunde auszusortieren, die uns nur dann akzeptieren, wenn wir das mögen, was sie mögen, geben wir vor, es zu mögen, nur um ihnen zu gefallen und unser Bedürfnis nach Akzeptanz zu stillen.

Anstatt nicht mit Kollegen abzuhängen, die wir nicht leiden können, und uns Freunde über Hobbys oder andere Freunde zu suchen, die unseren Werten ähnlicher sind, akzeptieren wir ihre Behämmertheit, nur damit wir unser Bedürfnis nach Gesellschaft stillen können.

Und wann immer wir sie brauchen, greifen wir zur Droge. Wir rufen die Frau an, die wir eigentlich nicht wirklich toll finden, nur weil wir uns so einsam fühlen. Wir tun etwas Dämliches, was in unserer Clique als cool empfunden wird, oder machen etwas mit Leuten, die wir gar nicht mögen, nur weil wir unser Bedürfnis stillen möchten.

Je älter und reifer wir werden, desto mehr merken wir jedoch, wie wenige der vergangenen Beziehungen/Affären und Freundschaften uns noch heute im Gedächtnis

geblieben sind. Die meisten verlaufen sich über die Jahre, und wir vergessen diese Personen. Wir vergessen sie, weil sie uns nie richtig erreicht und erfüllt haben. Und je reifer wir werden, desto mehr schätzen wir die Qualität bedingungsloser Beziehungen, die wir im Laufe der Jahre aufgebaut haben.

Gehen wir Beziehungen ohne das Knüpfen von Bedingungen ein, dann gibt es keine verdeckten Karten. Wir sind offen und ehrlich. Wir verstecken uns nicht. Wir tragen keine Maske, errichten keine Fassade, und wir verstecken uns nicht hinter einer Schutzmauer. Bedingungslose Beziehungen haben Fundament, da wir unsere Bedürfnisse befriedigen können, ohne dafür ein anderes unserer Bedürfnisse zu opfern.

Wir treffen eine Frau, weil wir ihre Gesellschaft schätzen – ohne Wenn und Aber.

Wir finden Freunde, weil wir gerne mit ihnen zusammen sind – ohne den Drang zu verspüren, cool sein zu müssen oder ihre Werte zu teilen, die wir eigentlich nicht teilen.

Wir können zu uns stehen, so wie wir sind, und unsere Bedürfnisse offen und ehrlich kommunizieren, ohne fürchten zu müssen, dass dann das Kartenhaus, das wir bei bedingten Beziehungen aufgebaut haben, zusammenbricht. Und wir werden dafür akzeptiert. Dafür, wer wir wirklich sind, und nicht dafür, wer wir vorgeben zu sein.

Alles, was dafür notwendig ist, bedingungslose Beziehungen zu führen, ist, sich selbst kennenzulernen, zu akzeptieren und offen und ehrlich zu sich selbst zu sein.

Ich denke, wenn wir uns von Anfang an treu sind und nur Beziehungen zu Menschen eingehen, an die wir keine Bedingung knüpfen, dann haben wir ein viel entspannteres

und angenehmeres Leben. Wir haben zwar deutlich weniger Affären, Beziehungen und Freunde (keine 500+ Freunde auf Facebook), aber dafür tiefgründige Verbindungen, die uns tatsächlich etwas bedeuten und uns erfüllen.

Erst wenn Du diese Fassade abbaust, die Du errichtet hast, um anderen zu gefallen, wird es Dir möglich sein, bedingungslose Beziehungen zu führen und Dich mit Menschen wirklich zu verbinden, um intime Beziehungen einzugehen. Und warum solltest Du damit warten und auf diese Weise Gefahr laufen, die richtigen Leute durch Deine Fassade zu verschrecken? Leute, die dieselben Werte teilen wie Du, Dich jedoch irrtümlicherweise falsch einschätzen, weil Du nicht zeigst, wer Du wirklich bist. Also sei doch lieber gleich so, wie Du bist, und finde Gefallen daran zu polarisieren.

Lerne deshalb, Deine Fassade bei jedem Kennenlernen direkt von Anfang an abzulegen und anderen zu zeigen, wer Du wirklich bist. Dadurch wirst Du viel schneller persönliche Beziehungen zu Menschen aufbauen, die einen Wert für Dich haben, und nicht welche, an die eine Bedingung geknüpft ist (wie z. B. dass Du cool sein musst, gemessen an den Standards anderer).

Dazu ist es nötig, dass Du mit der Ablehnung von Leuten umgehen kannst, die nicht dieselben Werte teilen wie Du, und nicht akzeptierst, wenn jemand gegen Deine Grenzen verstößt, nur um etwas als Gegenleistung dafür zu erhalten. Denn wie schon mehrfach erwähnt, wir können es nicht allen recht machen. Bei manchen wirst Du ankommen, bei anderen nicht. Doch es sind die richtigen Leute, bei denen Du ankommst, wenn Du authentisch Du selbst bist, und die falschen, die Du abstößt.

Doch würde Dich die Clique wirklich ablehnen, nur weil Du kein Fußballfan bist?

Würde es Dir wirklich wehtun, wenn Du mit diesen Kollegen nicht auf einem Nenner bist?

Würdest Du einer Frau nicht viel lieber Deinen wahren Charakter präsentieren als einen gefälschten, damit ihr all die Hindernisse aus dem Weg räumt, die einem intimen Kennenlernen im Weg stehen?

Ich denke, es ist es wert, das herauszufinden, denn Du hast nichts zu verlieren, was Dir einen wirklichen Wert liefert.

Ich erinnere mich noch an einen Streit mit meinem Bruder, als er mir vorwarf, dass ich bei vielen Leuten anecken würde. Er meinte dies durchaus negativ, doch ich sah es als Bestätigung dafür, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Denn in einer Welt, in der viele leben, um andere zu blenden, und Dinge in Kauf nehmen, nur um akzeptiert zu werden, ist es eine der größten Stärken, authentisch Du selbst zu sein, deshalb lege Deine Fassade ab, reiße Deine Schutzmauer ein und akzeptiere, dass Dich manche nicht mögen.

## **Ehrlichkeit gegenüber Dir selbst und anderen**

Ich war lange Zeit unehrlich zu mir und zu anderen, aber nicht so, dass ich gelogen hätte. Es war vielmehr ein Verstecken, wer ich wirklich bin. So als müsste ich mich für meine Eigenheiten und Interessen schämen.

Das ist kein „Sei immer ehrlich zu Dir selbst und anderen“-Ratschlag, den Du von der Kirche oder Deinen Eltern erwarten würdest. Dahinter steckt etwas deutlich Mächtigeres.



Die meisten von uns verstecken ihre Makel, ihre Ansichten, ihre Interessen und alles, was irgendwie eine Angriffsfläche bieten könnte.

Wenn die eben beschriebene Clique nicht mag, dass wir keine Fußballfans sind, dann spielen wir ihr eben vor, dass wir Fußball toll finden und auch alles über Spielertransfers, die Steueraffäre von Uli Hoeneß und die Wohltaten von Cristiano Ronaldo wissen.

Wenn unsere Kollegen uns aufziehen und deutlich zu viele Anspielungen auf Homosexuelle machen, weil wir den kleinen Finger durchstrecken, wenn wir eine Kaffeetasse an ihrem Henkel halten, dann sagen wir: „Ach was, ich bin nicht schwul. Du bist schwul.“

Und wenn wir eine Frau ansprechen möchten und irgendetwas Blödsinniges dahinstottern und sie uns dann fragt, ob wir noch ganz normal sind, dann ziehen wir einfach eine Show ab und klopfen ein paar coole Sprüche, für die mir gerade kein Beispiel einfällt.

In so vielen Situationen unseres Lebens verstellen wir uns und stehen nicht zu dem, was uns wirklich antreibt. Wir stehen nicht zu unseren Werten, unseren Eigenheiten und unseren Bedürfnissen. Stattdessen versuchen wir, irgendwie unter dem Radar zu bleiben, weil wir anderen nicht missfallen möchten und dafür eine bedingte Beziehung in Kauf nehmen.

Einer der wichtigsten Durchbrüche in meinem Leben war es, als ich damit anfang, einfach immer offen und ehrlich zu sein. Das nahm so viel Druck von meinen Schultern und hat mich davon befreit, immer darüber nachzudenken, was ich nun sagen oder tun sollte, und das in so gut wie jeder Situation. Indem Du einfach das sagst, was Du denkst, und Dich so verhältst, wie Du bist und Dich damit in einem

sozial akzeptablen Rahmen bewegst, stellen sich all diese Fragen nicht.

Spricht mich die Clique drauf an, ob mir Fußball gefällt, sage ich ganz ehrlich: „Zu Zeiten der WM oder der EM bin ich der größte Patriot und Fußballfan, ganz genauso wie alle Mädels da draußen, die keine Ahnung von Fußball haben, sich aber vor jedem Deutschlandspiel stundenlang herrichten und dann am lautesten auf den Bierbänken grölen und jubeln. Aber sobald wieder die Bundesliga läuft, schaue ich mir lieber die neuen Reiseangebote auf Sonnenklar TV an.“

Spricht mich jemand auf meinen durchgestreckten kleinen Finger an, wenn ich eine Kaffeetasse am Henkel halte, oder darauf, dass ich meine Beine wie eine Frau übereinanderschlage, wenn ich im Café ein Buch lese, dann agiere ich ganz gelassen und sage etwas Flapsiges, wie: „Ach weißt Du, das ist meine feminine Seite. Bei meiner ganzen Maskulinität muss die ja auch mal raus.“

Und spreche ich eine Frau an, gerate ins Stottern und sie wirft mir einen fragenden Blick zu, dann sage ich ihr ganz ehrlich, was gerade passiert ist: „Hey, das ist nicht fair, mich so anzuschauen. Das ist schließlich wegen Dir passiert. Ich komme, um Dich anzusprechen, und wegen Dir bin ich jetzt ins Stottern geraten.“

Oh, was für ein guter Einstieg, ich weiß.

Das Gute daran ist, dass Du einfach Du selbst bist und Dir keine quälenden Fragen stellen musst, ob das, was Du tust, auch zielfördernd ist. So ungewöhnlich es auch klingen mag, aber je mehr Du Du selbst bist und je weniger Du versuchst, anderen zu gefallen, desto mehr schätzen sie Dich und akzeptieren das, was Du tust und sagst.

Du wirst damit zu einem speziellen Charakter. Du signalisierst, dass Du nicht versuchst, anderen zu gefallen, und Dich somit nicht nach den Standards anderer richtest. Dadurch erkennen andere, dass Du eine Person mit hohem Status bist, jemand, zu dem andere aufschauen.

Andere werden Dich toll finden, und das trotz oder gerade wegen Deiner Makel und Eigenheiten. Denn diese sind etwas, was Dich von der Masse gleich zweifach unterscheidet. Zum einen zeigst Du eine klare Persönlichkeit, indem Du das sagst und tust, was Du möchtest. Zum anderen unterscheidest Du Dich vom Großteil der Menschen da draußen, die noch immer ihre Fassade aufrechterhalten, ihre Makel verdecken und jedes Wort und jede Tat mehrfach überdenken, bevor sie sprechen oder handeln.

Du hingegen weißt, wer Du bist, und bist im Reinen mit Dir selbst. Du musst nicht jedem gefallen, und das ist völlig okay für Dich.

Und falls Du Dich vor peinlichen Dingen fürchtest, sei Dir darüber im Klaren, dass etwas nur peinlich ist, wenn Du es als solches empfindest. Genauso, wie Du nur dann erniedrigt wirst, wenn Du Dich erniedrigt fühlst. Reagierst Du gelassen, wenn andere versuchen, Dein Peinlichkeitsempfinden durch etwas herauszukitzeln, dann stehst Du am Ende als der Coolere da, ohne irgendeinen Aufwand investiert zu haben. Du hast Dich einfach nicht darum geschert, was andere denken, und warst authentisch Du selbst.

Deshalb lerne, Dich selbst und Deine Eigenheiten zu akzeptieren und Dir selbst und anderen gegenüber offen und ehrlich zu sein. Nicht in einem kirchlich-erzieherischen Sinne, sondern weil es Dein Leben so viel einfacher und lebenswerter macht und Dich gleichzeitig viel erfolgreicher

und populärer, auch wenn das Letztere wiederum nicht Dein Ziel sein sollte, da Du ansonsten wieder in das Streben nach Akzeptanz hineinrutschen würdest.

## **Die wichtigste Beziehung in Deinem Leben**

Eine der wichtigsten Weisheiten, die Du in Deinem Leben lernen wirst, ist, dass die wichtigste Beziehung, die Du in Deinem Leben je führen wirst, nicht die Beziehung zu Deiner Frau, Deinen Geschwistern, Deinen Eltern, Deinen Freunden, Deinem Plüschtier oder Deinem Smartphone ist, sondern die Beziehung zu Dir selbst.

Viele Menschen passen sich an, um anderen zu gefallen. Sie räumen Beziehungen zu anderen Leuten eine höhere Bedeutung ein als der Beziehung, die sie zu sich selbst haben. Sei es, dass sie sich verbiegen, um bei einer Frau zu landen, sich für Dinge entschuldigen, obwohl sie gar nichts falsch gemacht haben, oder sich für eine Karriere entscheiden, die weit weg von dem ist, was sie wirklich wollen.

In all diesen Beispielen räumen sie anderen Dingen eine höhere Wichtigkeit ein als der Beziehung zu sich selbst. Doch hier ist das Problem dabei:

Zum einen verbringst Du die meiste Zeit Deines Lebens mit Dir selbst, nämlich rund um die Uhr, das heißt 24 Stunden am Tag. Du kannst Deinen Job ändern, wenn Du keine Lust mehr darauf hast, oder Urlaub nehmen. Du kannst Deine Freunde eine Zeit lang nicht sehen, bis Gras über einen Streit gewachsen ist oder damit Du wieder das Bedürfnis hast, sie zu treffen, doch nichts davon kannst Du in Bezug auf Dich selbst tun.

Du kannst keinen Urlaub von Dir selbst nehmen, wenn Du Dich selbst stresst. Du kannst nicht auf Abstand von Dir selbst gehen, um Gras über etwas wachsen zu lassen, was Dich betrifft.

Du wirst jeden Moment damit konfrontiert, wenn Du etwas anderem eine höhere Bedeutung einräumst als der Beziehung zu Dir selbst.

Als sich meine Ex-Freundin von mir trennte, sagte sie etwas zu mir, was ich damals im Affekt des Moments als egoistisch ansah, womit sie jedoch völlig recht hatte.

„Zuerst müssen wir das tun, was am besten für uns selbst ist, und erst danach sollten wir an andere denken.“

Die Sache ist die: Akzeptierst Du etwas in Deinem Leben, was Dir nicht guttut, dann schwächst Du Dich selbst. Du beraubst Dich Deiner Energie, Deiner Leidenschaft und Deines Lebensglücks. Du bist weniger energisch und positiv und haderst stattdessen mit Dir.

Betrachten wir das Ganze von einem altruistischen Standpunkt aus, so fehlt Dir die Stärke, Dich um andere kümmern zu können. Das ist auch der Grund, weshalb man in Flugzeugen immer darauf hingewiesen wird, dass man sich zuerst selbst die Atemschutzmaske aufsetzen und erst anschließend anderen helfen soll, sofern es zu einem Druckabfall kommt.

Deshalb lerne, dass die Beziehung zu Dir wichtiger ist als jede andere, und sieh sie als das an, was sie ist: Deine Basis. Deine Basis, die Dir die Grundlage gibt, all das in Deinem Leben zu tun, was Du für richtig hältst, und auch die Energie, um anderen zu helfen. Doch damit Du anderen helfen kannst, musst Du eben zuerst Dir selbst helfen.

Deshalb vergiss all die Kritik im Sinne von „Du bist egoistisch“. Zuerst kommst Du und erst danach alles andere in Deinem Leben.

Richte Dein Leben deshalb nicht danach aus, die perfekte Frau oder den perfekten Job zu finden und dann Dein Leben an diese Gegebenheiten anzupassen, sondern richte Dein Leben danach aus, dass Du das tust, was Du tun möchtest, und Du dann die richtige Frau und den richtigen Job zu Dir kommen lässt.

Eine Frage, die ich mir. sehr lange gestellt habe, war:

Soll ich zuerst die richtige Frau in meinem Leben finden und mich dann um all die Dinge kümmern, von denen ich immer geträumt habe? Oder soll ich lieber erst mein Leben auf die Reihe bekommen und das tun, was ich wirklich will, und dann die richtige Frau zu mir finden lassen?

Die Antwort ist ganz klar: Es ist Letzteres.

Denn im ersten Fall wäre es so, dass ich der Beziehung zu der Frau an meiner Seite eine höhere Priorität einräume als der Beziehung zu mir selbst. Denn bin ich mit ihr zusammen und habe nun z. B. vor, eine neue Karriere anzustreben oder ins Ausland zu gehen, weil das schon immer mein Traum war, dann muss ich zwangsweise Kompromisse eingehen.

Kümmere ich mich aber zuerst darum, was ich wirklich aus mir machen möchte, und finde dann die richtige Frau, ist dies deutlich weniger der Fall. Die Basis stimmt. Ich tue das, was ich will, und sie ist an meiner Seite.

Was Du Dir außerdem vor Augen führen solltest, ist, dass in Fall Nr. 1 die Beziehung anfangen würde zu kriseln. Du wirst dieses innere Feuer spüren, dass Du etwas ändern

möchtest. Du möchtest dem nachgehen, was Du schon immer tun wolltest. Und so kommt es, dass Du Dich in der Beziehung irgendwann nicht mehr erfüllt fühlen wirst, falls Du es denn je getan hast, und sie früher oder später daran kaputtgehen wird. Oder aber Du gibst der Beziehung eine höhere Priorität und akzeptierst einfach, nicht das zu erreichen, was Du wirklich wolltest, und bist somit ein Stück weit weniger glücklich.

In Fall Nr. 2 ist es hingegen so, dass Du Dich deutlich erfüllter fühlen wirst, weil Du das tust, was Du tun möchtest. Du bist voller positiver Energie. Du ziehst dadurch nicht nur viele positive Dinge in Dein Leben, da Positivismus und Optimismus anziehend wirken, während Negativismus und Pessimismus abstoßen, sondern das, was Du anziehst, hat auch deutlich bessere Überlebenschancen, da das Fundament dafür besteht.

Erkenne deshalb, dass Deine Beziehung zu Dir selbst das Fundament für alles Weitere in Deinem Leben ist. Ist die Beziehung zu Dir selbst gesund, sodass Du Dich selbst liebst, im Reinen mit Dir bist und das tust, was Du tun möchtest, dann hat alles, was Du anfängst, deutlich bessere Überlebenschancen, da es auf einem stabilen Fundament errichtet wurde.

Ist das nicht gegeben und fängst Du damit an, Dein Leben aufzubauen, während Du nicht im Reinen mit Dir bist, Dich selbst nicht liebst und vieles in Kauf nimmst, nur um etwas dafür zu bekommen, dann errichtest Du alles auf einem wackligen Fundament. Und wenn Du es eines Tages leid bist, das wacklige Fundament zusammenzuhalten, weil es Dich einfach nicht erfüllt und es eine Menge Energie kostet, es zusammenzuhalten, da Du keine intrinsische Motivation dafür verspürst, dann wird auch alles andere einstürzen, was Du darauf aufgebaut hast.

## Die Wichtigkeit der Selbstliebe

Wer würdest Du sagen, kennt Dich am besten? Deine Eigenheiten, Deine Träume, Deine Ziele, Deine Schwächen und Deine geheimen Gedanken?

Trotz der zahlreichen Abhörskandale unserer Zeit bist das noch immer Du selbst.

Darum lass mich Dich Folgendes fragen: Warum sollte eine Frau Dich lieben, wenn Du Dich selbst nicht liebst, da Du Dich selbst ja am besten kennst?

Das Problem, das viele von uns haben, ist, dass wir aus diversen Gründen nicht im Reinen mit uns sind. Wir haben nicht den richtigen Job, der uns erfüllt. Wir sind Single und wünschen uns eine Partnerin oder haben die falsche Partnerin. Wir haben nicht genug Geld, um uns die Dinge leisten zu können, die wir gerne hätten. Alles in allem haben wir nicht das, was wir gerne hätten.

Doch was wir tun, ist, einen externen Zustand auf unser Selbstbild zu reflektieren. Wir legen eine externe Referenz an den Tag, um uns selbst zu bewerten, und so kommt es, dass wir uns schlecht fühlen.

Betrachtest Du Durchschnittsverdiener aus Entwicklungsländern, besitzen diese noch weniger als die ärmsten 1 % der Arbeitnehmer in Industrienationen. Dennoch sind sie häufig glücklicher.

Glücklich sein ist ein Gefühl, und es hängt per se nur zu einem geringen Teil davon ab, was Du in Deinem Leben besitzt. Denn der eine ist glücklich, obwohl er nichts hat, während der andere unglücklich ist, obwohl er deutlich mehr hat.



Was die beiden jedoch voneinander unterscheidet, ist, dass der eine mit sich im Reinen ist und sich selbst akzeptiert und liebt, während es der andere nicht tut und mit sich und seinem Leben hadert.

Du kannst noch so viel Geld auf Deinem Konto besitzen, die tollsten Häuser und Sportwagen Dein eigen nennen und die heißesten Frauen an Deiner Seite haben, wenn Du nicht im Reinen mit Dir bist und Dich nicht selbst liebst, bist Du unglücklich.

Wir leben in einer Konsumgesellschaft und zu einer Zeit, in der uns gesagt wird, dass wir unser Bedürfnis nach Glück dadurch erfüllen können, indem wir Überstunden in einem Job ableisten, der uns nicht zusagt, nur damit wir uns den Plasma-TV leisten können und uns irgendwann mal evtl. eine eigene Wohnung oder ein eigenes Haus kaufen können.

Wir leben auf den Feierabend, das Wochenende, den Urlaub und die Rente hin und planen unser Leben in Etappen: Beförderung, Heirat, Kind oder Kinder, Rente.

Wir tauschen unser Lebensglück gegen Dinge ein, von denen die Gesellschaft uns weismachen will, dass sie uns glücklich machen, wenn wir sie besitzen oder erreichen. Doch in der Realität ist genau das Gegenteil der Fall. Denn das Leben ist das, was passiert, während wir damit beschäftigt, sind andere Pläne zu schmieden, um es mit den Worten von John Lennon auszudrücken. Wie viele materielle Werte Du in Deinem Leben horest, ist größtenteils irrelevant. Mittlerweile haben genügend Studien herausgefunden, dass uns Geld nur bis zu einem gewissen Punkt glücklich macht, nämlich wenn es darum geht, all die negativen Sorgen auszumerzen, die mit Armut zusammenhängen. Alles darüber hinaus trägt nicht mehr zu Deiner Glückseligkeit bei und kehrt sich bei einem

Überfluss sogar ins Gegenteil um, was unter Umständen so weit geht, dass Du Dinge nicht mehr schätzen kannst. Geld hat jedoch keinen Einfluss auf Deine Selbstliebe.

Was einen Einfluss auf Deine Selbstliebe hat, ist, ob Du Dich während all dieser Zeit selbst akzeptierst. Akzeptierst Du Dich dafür, dass Du Deine Zeit für einen Plasma-TV oder ein Haus eintauschst, das Du in 40 Jahren abbezahlt haben wirst? Akzeptierst Du Dich dafür, eine Beziehung zu einer Frau zu führen, die Du nicht wirklich liebst, nur weil Du nicht einsam sein willst?

Die meisten von uns werden dies verneinen müssen, jedoch den Einwand bringen, dass die Welt nun mal so funktioniert. Doch ich sehe das nicht so, denn es steht Dir frei, Deine Werte selbst zu definieren und die Werte einer Konsumgesellschaft zu teilen oder nicht.

Und indem Du sie nicht teilst, sondern stattdessen erkennst, was Dir wirklich wichtig ist, und das in Deinem Leben angeht, unabhängig davon, wie Du damit in der Gesellschaft dastehst, wird es Dir viel leichter fallen, Dich selbst zu lieben.

Denn zum einen tust Du das, was Du wirklich tun willst, und erfüllst damit Deine interne Referenz: Deine Werte und Dein Verhalten stimmen überein, Du bist integer. Und zum anderen lernst Du, Dich nicht länger an den Werten der Gesellschaft zu messen. Wie viel Du verdienst, wie angesehen Dein Job ist usw. ist nebensächlich. Du lernst, die externe Referenz abzulegen, die uns von der Gesellschaft aufgedrückt wird, und stattdessen Dein Ding durchzuziehen und das zu tun, was Du tun möchtest, was wiederum dafür sorgt, dass Du Dich gut fühlst.

Und was dafür nötig ist, nenne ich „das Zentrum der Welt“.

## Das Zentrum der Welt

Stell Dir vor, Du sitzt in Deinem Auto und Dein Lieblingssong wird gespielt. Du singst mit, und Du bist euphorisch. Es ist Sommer, Du fährst mit offenen Fenstern herum, und nun kommst Du an eine rote Ampel. Rechts neben Dir hält ein Auto, in dem eine hübsche Frau am Steuer sitzt. Was machst Du?

Hörst Du auf zu singen, oder singst Du weiter und scherst Dich nicht darum, dass sie neben Dir ist?

Es gibt zwei Arten von Menschen: diejenigen, die sich selbst als das Zentrum der Welt betrachten, und diejenigen, die sich fühlen, als wären sie ein Gast in der Welt anderer.

Bist Du das Zentrum Deiner Welt, dann dreht sich die Welt um Dich. Du tust, was Du tun möchtest und was Du für richtig hältst. Betreten andere Menschen Deine Welt, dann passt Du Dich nicht an sie an, sondern Du bist immer Du. Was die Welt um Dich herum tut, gibt Dir nicht vor, wie Du Dich verhalten solltest, sondern Du verhältst Dich auf Basis Deiner Werte, Deiner internen Referenz.

Bist Du hingegen ein Gast in der Welt anderer, fühlst Du Dich so, als müsstest Du Dich jedes Mal an andere Personen anpassen, damit sie Dich als Gast in ihrer Welt akzeptieren.

Hörst Du nun in dem eben genannten Beispiel auf zu singen, dann tust Du das, weil Du das Szenario so betrachtetest, als wärest Du ein Gast in der Welt der Frau. Du passt Dein Verhalten an, damit sie Dich akzeptiert bzw. kein schlechtes Bild von Dir bekommt, obwohl es eine völlig Fremde für Dich ist, die Du vermutlich nie wieder sehen wirst. Singst Du hingegen weiter, bist Du das Zentrum Deiner Welt und scherst Dich nicht um sie. Unabhängig davon, ob Du sie interessant findest und sie

gerne kennenlernen würdest, würdest Du in diesem Fall nicht aufhören zu singen, denn Du fühlst Dich als das Zentrum Deiner Welt.

Welcher Typ Mensch bist Du?

Die große Mehrheit der Menschen zählt zu den Gästen. Sie passen sich an und leben nach den Standards anderer, die in manchen Fällen, wie dem Nichtsingen im Auto, einfach dämlich sind. Das Ganze hat zur Folge, dass sie nicht ihr bevorzugtes Handeln wählen, was sie in vielen Situationen gerne würden.

Singen im Auto ist nur ein kleines Beispiel, das keinen großen Einfluss auf Dein Leben hat. Addiert man jedoch die Momente zusammen, in denen Du Dich anpasst, anstatt das zu tun, was Dich im jeweiligen Moment glücklich macht, dann schon.

Und wie sieht es mit Entscheidungen aus, die Dein Liebes- oder Berufsleben betreffen? Angenommen, Du sitzt in einer Bar, spaßt mit Deinen Freunden herum und fühlst Dich gut. Auf einmal setzt sich eine Frau neben Dich an den Bartresen. Verstummst Du, oder bleibst Du weiterhin albern? Wenn Du weiterhin albern bleibst, erhöhst Du Deine Chancen, sie kennenzulernen, da sie Dich eher wahrnimmt. Zudem bist Du im Redefluss, was es Dir erleichtert, ins Gespräch mit ihr zu kommen (selbst wenn sie es albern finden mag, was Du sagst).

Wenn Du eine interne Referenz anlegst und Dich von innen heraus fragst, was das richtige Verhalten ist und anhand welcher Maßstäbe Du Dich misst, dann wirst Du automatisch zum Zentrum Deiner Welt werden. Du wirst nicht zu jemandem, der sich anpasst, sondern zu jemandem, der das tut, was er im jeweiligen Moment für richtig hält, unabhängig von den Meinungen anderer.

Das Ganze hat zwei entscheidende Vorteile:

1. Du tust, was Du wirklich tun willst. Dadurch bist Du viel glücklicher.
2. Du nimmst viel mehr Chancen wahr, da Du ein Ziel, das Du Dir steckst, auch verfolgst und nicht die Meinungen anderer in Dein Entscheidungskalkül mit einbeziehst.

Das Ganze hat jedoch eine Limitierung: sozial akzeptables Verhalten.

Wenn Du z. B. in einer Bar auf die Tische springst, Dein Shirt ausziehst und den Ballermann-Touristen gibst, ist das nicht cool.

Wenn Du an der roten Ampel so laut singst und die Musik aufdrehst, dass sich die Frau im Auto neben Dir gestört fühlt, ist das nicht cool.

Ich denke, Du verstehst, worauf ich hinauswill. Dein Verhalten sollte in einen sozial akzeptablen Rahmen passen, denn dann hat es nicht nur die zwei genannten Vorteile, sondern macht Dich zudem unglaublich attraktiv. Leute, die ihr Ding durchziehen und nicht blind dämlichen Tabus oder Standards folgen, sind Führungspersonen, nach denen sich all diejenigen sehnen, die den Tabus und Standards der Gesellschaft folgen. Denn auch sie spüren dieses Verlangen, ihr Ding durchzuziehen, doch fehlt ihnen die Stärke es zu tun, weshalb sie die Leute inspirierend finden, die es tun.

Um also dort hinzukommen, hinterfrage, in welchen Situationen und bei welchen Entscheidungen Du Dein Zentrum aufgibst und Dich als Gast fühlst, um anderen kein schlechtes Bild von Dir zu geben, und wie die

Situation bzw. die Entscheidung aussähe, würdest Du sie durchleben, so wie Du es gerne tätest.

## **Die Welt so gestalten, wie sie Dir gefällt**

Stell Dir vor, Du siehst eine Frau in einem Café sitzen. Sie ist allein und mit ihrem Handy beschäftigt. Du setzt Dich an den Tisch neben ihr. Sie schaut Dich kurz an und kurz darauf wieder auf ihr Smartphone.

Wie würdest Du diese Situation bewerten? Hat sie Interesse?

Wie Du diese Situation bewertest, entscheidet maßgeblich Dein Verhalten und ob Du Dich traust, sie anzusprechen oder nicht. Die Sache ist die, man kann die Situation auf zwei Arten bewerten:

1. Sie hat kein Interesse, weshalb sie schnell wieder weggeschaut und kein Signal gegeben hat, wie z. B. ein Lächeln.
2. Sie hat Interesse, ist aber etwas schüchtern, weshalb sie sich nicht getraut hat, ein Signal zu geben. Sie hat deshalb schnell wieder weggeschaut und hofft nun insgeheim, dass Du sie dennoch ansprichst.

Das sind zwei verschiedene Blickwinkel, von denen der eine Dich behindert, etwas zu tun, und der andere Dein gewünschtes Verhalten fördert.

Diese Blickwinkel kannst Du mehr oder weniger frei bestimmen, und das nennt man *Framing*. Framing bedeutet, den Rahmen so zu setzen, dass er Dich befähigt, Dein Ziel zu verfolgen.

Wir haben in unserem Leben viele Erfahrungen gemacht, die uns gewisse Ideale und Denkweisen in den Kopf gesetzt haben, wie:

„Man braucht eine außergewöhnliche Idee, um Unternehmer zu werden.“

„Um Schauspieler zu werden, muss man viel besser aussehen, als ich es tue.“

„Nur wenn man reich ist, hat man Erfolg bei Frauen.“

Das sind willkürlich gewählte Beispiele für Denkweisen.

Das Problem mit Denkweisen ist, dass wir sie internalisieren, wenn wir lange genug an sie glauben. Sie werden zu unserem Wertesystem und bestimmen somit auf direktem Weg unser Verhalten.

Wenn Du keine außergewöhnliche Idee hast, dann traust Du Dich nicht, den Schritt ins Unternehmertum zu machen, obwohl Du schon immer davon geträumt hast, Unternehmer zu sein. Dabei sieht die Realität eher so aus, dass die meisten Unternehmer keine neuen oder innovativen Ideen haben, sondern einfach in einen Markt eintreten, in dem es bereits andere Mitspieler gibt, und vielleicht nur eine andere „Positionierung“ wählen, also den Fokus anders setzen. Durch Deine Denkweise limitierst Du Dich jedoch bereits, bevor Du es probiert hast.

Hast Du nicht das perfekte Aussehen, dann traust Du Dich nicht, es als Schauspieler zu versuchen, obwohl Du möglicherweise großes Talent dafür hast. Du limitierst Dich, bevor Du es versucht hast.

Bist Du nicht reich, so traust Du Dich nicht, Frauen kennenzulernen. Und lernst Du dann doch mal eine kennen, verhältst Du Dich so, als hättest Du einen

niedrigeren Status als sie, da Du Dich ständig als nicht gut genug für sie empfindest.

Wir können den Rahmen, in dem wir Dinge betrachten, mehr oder weniger frei setzen. Dennoch ist das einfacher gesagt als getan, denn wir tun es automatisch, ohne bewusst eine Entscheidung zu treffen.

Der Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahneman schreibt in seinem Buch „Think Fast and Slow“ von zwei Systemen, die unser Denken leiten. System 1 ist intuitiv und erfahrungsbasiert und entwickelt innerhalb von Millisekunden die Einschätzung einer Situation und schickt Dir dazu den passenden Rahmen. Der Rahmen ist das, was Dir zeigt, wie Du diese Situation bewerten sollst, und sendet Dir die passenden Gefühle, wie z. B. dass Du schüchtern wirst, wenn Du eine schöne Frau siehst.

Vielleicht ist Dir selbst schon aufgefallen, dass Du intuitiv sofort die Einschätzung einer Situation hast, ohne auch nur annähernd die notwendigen Informationen zu besitzen, die Situation wirklich beurteilen zu können. Wir Menschen benötigen diese Fähigkeit, da es zu jeder gegebenen Situation zu viele Informationen gibt, die wir nicht alle verarbeiten können. Zudem wissen wir nicht, welche Informationen relevant sind, und es würde auch zu lange dauern, alle Informationen aufzunehmen und zu bewerten.

Was unser System 1 in diesem Fall macht, ist, unser Gedächtnis nach ähnlichen Erfahrungen zu scannen. Unserem Gehirn fallen ein paar Dinge auf, die wir in Verbindung mit anderen Erfahrungen abgespeichert haben, und unser Unterbewusstsein sendet uns nun die Schlüsse, die wir daraus gezogen haben, ohne dass wir uns das damalige Ereignis bewusst machen müssen. Und so haben wir innerhalb von Millisekunden die Einschätzung einer



Situation, die im Großteil der Fälle ziemlich gut ist, wenn auch fehleranfällig.

Haben wir z. B. eine negative Erfahrung in der Vergangenheit gemacht, indem wir eine Frau angesprochen haben, nachdem sie uns einen Blick zugeworfen hatte, und sie hat uns daraufhin schroff abserviert, dann ist das nun so in unserem Unterbewussten abgespeichert: „Der Blick einer Frau bedeutet, sie könnte mich schroff abweisen.“ Du musst nun nur eine Frau sehen, die Dir einen derartigen Blick zuwirft, und fühlst sofort ähnliche Emotionen wie damals, ohne direkt an das Erlebnis von damals erinnert zu werden, und verspürst den Drang, die Situation zu meiden.

Das Problem ist, dass unser Unterbewusstsein diese Situationen nicht auf deren Richtigkeit überprüft. Das heißt, machen wir einmal eine negative Erfahrung und meiden danach die Situation, sodass wir uns nicht mehr vom Gegenteil überzeugen können, dann meiden wir diese fortan immer. Dadurch lassen wir uns viele Chancen auf tolle Erlebnisse entgehen.

Dabei sieht die Realität vielleicht so aus, dass die nächsten neun Male, bei denen wir eine Frau angesprochen hätten, die uns einen derartigen Blick zugeworfen hat, positiv verlaufen wären.

Und gerade weil unser System 1 fehleranfällig ist und Dinge basierend auf unseren Erfahrungen abspeichert, die häufig nicht die Realität widerspiegeln, weil sie womöglich eine Ausnahme von der Regel waren, müssen wir unser System 1 hinterfragen.

Und das tut System 2.

System 2 ist unser bewusstes Handeln. Es ist das Abwägen von Pro und Contra und das Durchdenken von

Entscheidungen. System 2 kostet deutlich mehr Energie und braucht auch viel länger, um zu einer Entscheidung zu kommen. System 2 kann jedoch System 1 überstimmen. Das ist z. B. der Fall, wenn System 1 in unserem oben beschriebenen Beispiel zu der Einschätzung kommt, dass die Frau kein Interesse hat, und wir uns daraufhin fürchten, sie anzusprechen, weil wir vielleicht mal eine negative Erfahrung gemacht haben. System 2 kann nun die Einschätzung überstimmen, in dem es sich genau die Begründung vor Augen führt, die ich zuvor angeführt habe: Vielleicht ist sie ja nur schüchtern und schaut deshalb weg.

Diese Einschätzung erlaubt es Dir nun, sie anzusprechen und für Dich einen anderen Kontext zu erzeugen, in dem Du Dich bewegst. Du fühlst Dich direkt anders, optimistischer und traust Dich nun viel eher, die Frau anzusprechen.

Was solltest Du also tun?

Lerne, Dein System 1 zu hinterfragen, wenn es Dir einen Rahmen schickt, der Dich in einer Situation limitiert. Ist diese Limitierung wirklich angebracht?

Nutze in diesen Fällen zum Hinterfragen System 2, und kommst Du zu dem Schluss, dass die Limitierung nicht gerechtfertigt ist oder etwas anderes wichtiger ist als Deine Angst, dann verändere den Rahmen so, dass er Dich befähigt, das zu tun, was Du tun möchtest. Und dann tu es wieder und wieder. Denn um eine negativ verarbeitete Erfahrung neu in Deinem Unterbewusstsein abzuspeichern, brauchst Du viele neue positive Erfahrungen, die irgendwann überwiegen müssen, sodass Du Dich direkt von Anfang an in der entsprechenden Situation gut fühlst. Das erreichst Du, indem Du z. B. bewusst denkst, dass die Frau nur schüchtern ist, denn auf diese Weise schaffst Du es, dass Dein System 1 Dir fortan

einen positiven Rahmen für solche Situationen schickt, der Dich befähigt zu handeln.

Hinterfrage zudem all Deine Denkweisen, die Du vertrittst und die Dich limitieren, wie die drei bereits genannten, und ersetze die Betrachtungsweise, sodass sie Dich befähigt zu handeln:

Brauchst Du wirklich eine gute Idee, um Unternehmer zu werden?

Musst Du wirklich gut aussehen, um Schauspieler werden zu können?

Musst Du wirklich reich sein, damit Frauen Dich wollen?

## **Mit Deinen Ressourcen arbeiten**

„... aber ich sehe doch nicht aus wie Brad Pitt. Wie soll sie mich je mögen?“

„... ich verdiene aber nicht so viel wie Alex. Ich kann mir das nicht leisten wie er!“

„... ja, der Typ hatte auch echt viel Glück, dass er zweisprachig aufgewachsen ist. Was mache ich nur?“

Das sind einfach nur ein paar Ausreden, willkürlich entworfen, die jemand verwendet, um sich mit den Ausstattungen anderer zu vergleichen, und dann beschließt zu kneifen.

Die Sache ist aber die, dass wir alle verschieden sind. Wir haben unterschiedliche Geschmäcker, Interessen, Stärken, Schwächen, Bedürfnisse und sind alle ein anderer Typ Mensch. Sich mit anderen zu vergleichen, macht daher keinen Sinn. Es limitiert Dich nur.

Es ist für mich z. B. immer wieder erstaunlich, wie ein junger Mann, der relativ dünn ist, darüber enttäuscht sein kann, nicht die Muskeln von Vin Diesel zu haben. Das sind zwei völlig verschiedene Typen, also miss Dich nicht mit einem fremden Maßstab. Du kannst nur verlieren.

Du siehst vielleicht nicht aus wie Brad Pitt, hast aber dafür die Redegewandtheit von Barack Obama. Arbeite damit.

Du verdienst vielleicht nicht so viel wie Alex, weißt jedoch dafür Geld zu schätzen. In Deiner Familie gab es eben nicht immer viel Geld wie bei Alex, und Du musstest Dich erst nach oben arbeiten. Doch das spricht für Dich und Deinen Ehrgeiz. Arbeite damit.

Du sprichst vielleicht keine zwei Sprachen, hast aber dafür ein natürliches Talent, Dich mit Menschen zu verbinden. Arbeite damit.

Auch diese Ressourcen sind willkürlich ausgesucht und stehen Dir evtl. zur Verfügung, anderen aber nicht. Lege die Denkweise ab, dass das Gras bei Deinem Nachbarn immer grüner ist als bei Dir, und vergleiche Dich nicht mit anderen, oder Du wirst nicht nur deutlich weniger in Deinem Leben erreichen, sondern auch deutlich mehr leiden, da Du Dich mit einem fremden Maßstab misst.

Arbeite stattdessen mit dem, was Du hast, und miss Dich an Deinen Standards, denn dann erfüllst Du Deine interne Referenz.

## **Kapitel 7:**

# **Irrwege und ihr Entrinnen**

In diesem Kapitel möchte ich Dir einige Irrwege vorstellen, die wir oft einschlagen, zum einen weil sie häufig intuitiv sind und zum anderen, weil sie uns oftmals von anderen vorgegeben werden. Doch diese Irrwege stehen im Konflikt damit, Dein Ding durchzuziehen und wahre Zufriedenheit zu erlangen.

### **Überkompensation**

Kennst Du das, wenn Du Dich an einem Tag total überfressen hast, sodass Du dann am nächsten Tag versuchst, ganz auf Essen zu verzichten? Oder wenn Dir jemand etwas an den Kopf wirft und Du dann versuchst, genau das Gegenteil zu sein? So z. B., wenn Alexandra Dich als einen Macho bezeichnet und Du beim nächsten Mal, wenn Du sie triffst, ganz lieb und zuvorkommend zu ihr bist.

Überkompensation tritt meist dann auf, wenn wir etwas an uns erkennen, was wir nicht gut finden (evtl. weil wir es selbst herausgefunden haben oder weil es uns andere gesagt haben), und da wir so schnell wie möglich weg von diesem Zustand möchten, tun wir meistens genau das Gegenteil.

Hassen wir unsere Schüchternheit, agieren wir übertrieben selbstbewusst und draufgängerisch.

Sind wir immer zu lieb gewesen und haben uns nicht getraut, unsere Meinung zu sagen, weil wir anderen nicht

missfallen wollten, pfeifen wir nun auf andere und werden zu egoistischen Arschlöchern, die andere mies behandeln.

Hat eine Frau das Gefühl, zu kleine Brüste zu haben, lässt sie sich Implantate in der Größe eines Fußballs wie Lolo Ferrari einsetzen.

Pick-up oder der Feminismus sind heutzutage Bewegungen, die ihre Vergangenheit überkompensieren. Der erfolgreiche Mann, der sich einer Frau gegenüber unterlegen fühlt, strebt nun nach Überlegenheit und will Frauen dominieren. Die unterdrückte Frau, die jahrelang im Schatten von Männern stand, will aus diesem Schatten heraus und erklärt Männer für überflüssig.

Überkompensation ist ebenso eine Schwäche wie die ursprüngliche Schwäche, die man versucht, damit zu verdrängen, weil man so schnell wie möglich diesen Zustand hinter sich lassen möchte. Dabei peilt man jedoch kein gesundes Ziel an, sondern direkt das genaue Gegenteil.

Überkompensation ist nicht attraktiv und nichts, was man an sich akzeptieren sollte. Es ist eine Schwäche, die meist schlimmer ist als der tatsächliche Zustand, dem man versucht zu entkommen.

Ist ein Mann z. B. schüchtern und geht auf eine Frau zu, indem er sie mit seiner Schüchternheit konfrontiert und ihr sagt, dass er schüchtern ist und noch nicht häufig eine Frau angesprochen hat, dann wählt er den richtigen Weg, um mit seiner Schüchternheit umzugehen, ist offen, ehrlich und attraktiv. Frauen empfinden ihn dann trotz seiner eigentlichen Schwäche als starken Mann. Er gibt sich *verwundbar*. Was ich damit meine, erkläre ich Dir in Kürze genauer.

Geht derselbe Mann hingegen auf eine Frau zu, indem er versucht, übertrieben cool zu sein, Sprüche zu klopfen und die Frau abzuwerten, ist er alles andere als cool oder attraktiv. Er überkompensiert sein wahrgenommenes Defizit, indem er versucht, es durch das Gegenteil zu übertünchen.

Die meisten von uns fühlen das eine oder andere Defizit in unserem Leben, und häufig tendieren wir dazu, einfach die gegensätzliche Position anzustreben, ohne zu erkennen, dass diese meist noch schädlicher ist als die jetzige. Dabei ist der richtige Weg, sich einzugestehen, welches Problem man hat, und dann ein gesundes Ziel anzustreben.

Bin ich schüchtern, dann möchte ich selbstbewusst werden, aber kein egoistischer Macho, der sich über Frauen erhebt und vor anderen den *Babo* gibt.

War ich immer zu lieb zu anderen, sodass sie mir auf der Nase herumgetanzt haben, dann möchte ich jetzt versuchen, meine Bedürfnisse zu befriedigen und sie nicht hinter die Bedürfnisse anderer zu stellen. Aber ich möchte kein egoistisches Arschloch werden, das sich nicht um andere schert.

Strebt man danach, das wahrgenommene Defizit durch Überkompensation auszugleichen, dann möchte man dieses Defizit, das man seit Langem verspürt, nun durch ein gegenteiliges Verhalten in übertriebenem Ausmaß wiedergutmachen.

Hierzu legt man, ohne sich darüber im Klaren zu sein, eine Denkweise an den Tag, mit der man sich selbst Wiedergutmachung verspricht.

Der Mann, der erfolglos im Umgang mit Frauen ist, denkt sich: „Frauen haben immer mit mir gespielt. Jetzt spiele ich mit ihnen.“

Das Mobbing-Opfer sagt sich: „Ich musste mich lange genug unterlegen fühlen. Jetzt wird es Zeit, mich überlegen zu fühlen, um das wiedergutzumachen.“

Die Frau, die einen Komplex aufgrund ihrer kleinen Brüste hat, denkt: „Ich musste so lange mit kleinen Brüsten auskommen und mir die traurigen Blicke der Männer antun. Jetzt wird es Zeit, dass ich Anerkennung von Männern für meine übergroßen Fußbälle bekomme.“

Überkompensation tritt in vielen Formen und Situationen unseres Lebens auf. Sie ist schädlich und unattraktiv, da sie uns dazu bringt, unauthentisch zu sein und aus Frust heraus zu agieren.

Und dennoch werden wir durch die Gesellschaft dazu angestoßen, unsere Defizite überzukompensieren, indem sie uns Ziele und Werte vorgibt, die nicht gesund sind.

## **Das Streben nach Statussymbolen, Reichtum und Macht**

Hast Du Dich jemals gefragt, warum Macaulay Culkin als Jugendlicher so ein Junkie wurde und nicht einfach ein geiles Leben geführt hat oder warum Whitney Houston, Heath Ledger oder so viele andere Promis so früh gestorben sind bzw. sich entschieden haben, ihrem Leben ein Ende zu setzen?



Die meisten von uns streben nach einem hohen Status in der Gesellschaft, nach Reichtum und Macht, weil uns die Gesellschaft einredet, dass das unsere Ziele sein müssen. Laut der Gesellschaft sind es diese Dinge, die zum Erfolg dazugehören, durch die wir uns selbst akzeptieren und lieben werden, und an denen wir erkennen, wie „wertvoll“ wir sind.

Durch unseren Drang nach diesen Dingen werden wir trainiert, eine externe Referenz an den Tag zu legen, um uns selbst als wertvoll oder wertlos zu erachten. Erreichen wir die Standards der Gesellschaft, so sollen wir uns wertvoll fühlen, verfehlen wir sie, so müssen wir uns als wertlos erachten.

Dadurch werden wir darauf getrimmt, unser Selbstbild von außen aufzubauen und nach der Anerkennung und Bestätigung anderer zu streben. Wir wählen dadurch Wege in unserem Leben, die nicht das widerspiegeln, was wir gerne täten, sondern das, was in der Gesellschaft die meiste Anerkennung findet und unseren Status, gemessen an gesellschaftlichen Normen, erhöht.

Doch was die wenigsten wissen, ist, dass der Status, den wir anderen Personen zuweisen, nicht nur auf deren Erfolgen in der Gesellschaft basiert.

Einen Status kann man aus primär drei Blickwinkeln betrachten.

Zum einen kann man ihn, wie es die meisten tun, an dem Stand in der Gesellschaft messen. Dabei spielen die eigenen Familienverhältnisse sowie der Job eine primäre Rolle. So haben Ärzte oder Anwälte einen hohen Status in der Gesellschaft. Erzählt ein Mann, dass er einen dieser beiden Berufe ausübt, spüren erst einmal viele Leute, wie ihr Respekt dieser Person gegenüber wächst. Genauso verhält

es sich aber auch mit den Kindern aus adligen oder königlichen Familien, die direkt einen hohen Status haben, auch wenn sie im Gegensatz zu Ärzten oder Anwälten nichts dafür tun mussten.

Zum anderen ist das Vermögen der Person ein weiterer Faktor eines hohen Status, und das ist es auch, auf was sich viele Blender stürzen: Sie versuchen, durch materielle Werte einen hohen Status vorzutäuschen. Sei es die teure Uhr, der Anzug oder das teure Auto. Viele Männer versuchen, durch Materielles ihren hohen Status zu suggerieren, um sich so nach außen hin als erfolgreich darzustellen.

Doch was drückt ein hoher Status denn aus, und warum ist er das Ziel vieler Leute?

Ein hoher Status besagt, dass dieser Mann etwas im Leben erreicht hat oder erreichen könnte und er dadurch besser geeignet ist, durchs Leben zu kommen. Für Frauen ist dieser Mann ein besserer Fang, da er ihre tief in ihnen verankerten Bedürfnisse erfüllen kann. Bedürfnisse wie z. B. ihre Versorgung und die ihrer Nachfahren. Diese Sicherheitsbedürfnisse sind seit Jahrtausenden in Frauen verankert, ob unterbewusst oder bewusst.

Und das bringt uns zum dritten und zugleich wichtigsten Faktor eines hohen Status, einem selbstbewussten Auftreten.

Ein Mann, der selbstbewusst ist, zeigt, dass er in der Lage ist, mit den Schwierigkeiten der Welt fertig zu werden, und dass er die notwendigen Eigenschaften besitzt, um erfolgreich zu sein. Denn Selbstbewusstsein ist die Grundlage dafür.

Möchte man nun den wahren Status eines Menschen herausfinden, dann spielen alle drei Faktoren eine gewisse Rolle, jedoch ist der dritte, das selbstbewusste Auftreten, der wichtigste, und das aus dem folgenden Grund:

**Blickwinkel Nr. 1, die gesellschaftliche Stellung,** sagt über einen Mann aus, dass er zwar diese Stellung in der Gesellschaft besitzt, jedoch nicht, ob er auch tatsächlich erfolgreich darin ist oder diesen Erfolg auf andere Bereiche des Lebens übertragen kann, um z. B. das Sicherheitsbedürfnis einer Frau zu stillen oder sich seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Vielleicht hat er zwar studiert und ist Anwalt geworden, ist aber zu schüchtern, um seine wahren Ziele zu verfolgen, weil er Angst hat zu scheitern.

**Blickwinkel Nr. 2, das materielle Vermögen,** ist etwas, was jeder in einem gewissen Ausmaß vortäuschen kann, indem er z. B. auf einen Anzug einer teuren Marke spart oder sein gesamtes Vermögen in ein teures Auto steckt, das er dann in Raten abbezahlt, nur um nach außen hin zu glänzen, obwohl er in Wirklichkeit ein armer Schlucker ist.

Intelligente Menschen erkennen das, weshalb Männer, die versuchen zu glänzen, in den Augen der meisten anderen, die ein gesundes Selbstbewusstsein und ein bisschen Lebenserfahrung besitzen, einen geringen Status haben. Eine Ausnahme hiervon ist, wenn diese Männer einen nachvollziehbaren Grund für ihre materiellen Werte haben, wie z. B. dass sie soeben von der Arbeit kommen und deshalb einen Anzug tragen. Dies gilt aber nicht für den Mann, der sich nachts in einen Anzug zwingt, um damit auf Frauen anziehend zu wirken, während der allgemeine Dresscode dieser Disco ein Hemd oder ein T-Shirt ist. Verstehe mich bitte auch hier nicht falsch: Es ist okay, sich diese Luxusdinge zu leisten, wenn Du es aus der richtigen Motivation heraus tust, nämlich um Dich für etwas zu

belohnen oder weil es schon immer Dein Traum war, dies zu besitzen. Nicht aber, um damit bei anderen anzukommen.

**Blickwinkel Nr. 3, das selbstbewusste Auftreten**, ist hingegen nichts, was man so leicht fälschen kann. Dabei reicht es sogar aus, dass der Mann noch gar nichts in seinem Leben erreicht hat, denn das selbstbewusste Auftreten suggeriert, dass dieser Mann die beste Fähigkeit besitzt, etwas aus seinem Leben zu machen. Er hat einen potenziell hohen Status, der mehr aussagt als der tatsächliche oder vorgegaukelte Status vieler Blender.

Bewertet man nun den Status einer Person, sollte man sich dabei die folgenden drei Fragen stellen:

1. Wie verhält sich diese Person mir gegenüber? Sehe ich zu ihr auf oder sie zu mir? Auf wessen Seite liegt der Ball?
2. Wie betrachtet sich diese Person selbst? Steht sie zu sich oder nicht? Gibt sie sich als selbstbewusste Person, die auf sich selbst vertraut, oder nicht?
3. Wie sieht sich diese Person im Vergleich zu anderen? Schauen andere zu ihr auf oder sie zu ihnen?

Diese drei Fragen erlauben es z. B. einer Frau, für sich selbst die Frage zu beantworten, ob dieser Mann besser geeignet ist als andere, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Denn schaut dieser Mann zu ihr auf, so ist sie besser alleine dran. Akzeptiert er sich selbst nicht und vertraut nicht darauf, wer er ist, dann ist er nicht mal in der Lage, für sich selbst zu sorgen, geschweige denn für die Frau. Und schaut er zu anderen Männern auf, die sich um sie herum befinden, dann sind diese Männer die bessere Wahl für sie im Vergleich zu ihm.

Mit anderen Worten, man versucht also, den Wert des anderen herauszufinden.

Denn damit man all diese drei Fragen zu seinen Gunsten beantworten kann, bedarf es eines hohen Selbstwerts.

Der Selbstwert ist der Wert, den wir uns selbst zuweisen. So kannst Du Dich selbst als wertvolle Person betrachten und so, als würden andere zu Dir aufschauen, aber auch als wertlos und so, als wären alle anderen Männer da draußen ein besserer Fang als Du. Und natürlich gibt es auch noch Optionen zwischen diesen beiden Extremformen.

Letzten Endes ist der Selbstwert einfach nur das Bild, das wir von uns selbst haben, und das wir als wertvoll erachten oder eben nicht. Erachten wir uns selbst als wertvoll, dann verhalten wir uns auch so.

Wir rennen einer Frau nicht hinterher und lassen uns nicht auf der Nase herumtanzen. Sie erkennt, dass der Ball auf unserer Seite liegt.

Wir finden uns gut, und deshalb stehen wir auch zu uns und strahlen das auch aus.

Wir erlauben anderen nicht, auf unseren Werten herumzut trampeln, und ziehen die Leute an, die unsere Werte teilen, während wir diejenigen abstoßen, die es nicht tun.

Wir bewundern nicht andere Männer und rennen ihnen nicht hinterher, weil wir uns auf unsere eigenen Ziele und Stärken fokussieren. Wir sehen uns selbst als die Nummer 1 nach unserem eigenen Maßstab, und die Nummer 1 schaut schließlich nicht zur Nummer 2 auf und fordert sie auch nicht heraus. Aus diesem Grund erkennen wir in anderen Männern auch keine Konkurrenz.

Ein hoher Selbstwert entscheidet, ob wir uns selbst lieben oder nicht. Denn nur wenn wir uns selbst als wertvoll erachten, lieben wir uns auch. Und nur wenn wir uns lieben, sind wir auch bereit, unsere Fassade abzulegen, uns zu öffnen und der Welt zu zeigen, wer wir wirklich sind. Und nur dann sind wir in der Lage, Herausforderungen anzugehen und unser eigenes Ding durchzuziehen.

Im Endeffekt ist ein hoher Selbstwert auch die Voraussetzung, um die Faktoren 1 und 2 des hohen Status, nämlich eine hohe berufliche Stellung und ein materielles Vermögen, zu erzeugen. Denn ein Mann mit einem hohen Selbstwert drückt aus, dass er die notwendigen Eigenschaften besitzt, um im Leben erfolgreich zu sein oder zu werden und somit eine hohe gesellschaftliche Stellung und ein materielles Vermögen aufzubauen.

Nun könnte natürlich jeder seinen Selbstwert einfach selbst hochsetzen und auf diese Weise suggerieren, jemand mit hohem Status zu sein. Und genau hierin steckt die Crux.

Zum einen ist es tatsächlich so, dass der Selbstwert einfach nur davon abhängt, wie wir uns selbst wahrnehmen. Zum anderen ist es jedoch so, dass wir Menschen so schlecht darin sind, uns selbst zu belügen, dass wir zwar materielles Vermögen vortäuschen können, nicht jedoch in der Lage sind, anderen zu verheimlichen, wie wir über uns selbst denken. Denn unsere Denkweise prägt in direktem Zusammenhang unser Verhalten. Und so kommt es, dass solange wir uns selbst nicht als wertvoll erachten, wir auch niemals so handeln können und auch andere niemals einen hohen Wert in uns sehen.

Und je mehr wir nach Statussymbolen, Reichtum und Macht streben, desto mehr zeigen wir uns selbst und anderen, dass wir so, wie wir sind, nicht gut genug sind. Wir zeigen, dass unser Selbstwert ohne diese Dinge nur gering

ist und wir deshalb nach ihnen streben, um auf diese Weise die Anerkennung der Gesellschaft zu erreichen.

Viele Schauspieler und Superstars, die bereits in jungen Jahren alle Rekorde gebrochen haben, die Millionen verdienen und auf der ganzen Welt berühmt sind, haben nach dem Maßstab der Gesellschaft alles erreicht. Sie brauchen nur mit den Fingern zu schnippen, und jedes ihrer Bedürfnisse wird erfüllt. Gerade in einer Welt, in der uns weisgemacht wird, dass wir nach jenen Statussymbolen und nach Macht streben sollen, gibt es für diese Leute nichts mehr in ihrem Leben zu erreichen.

Das schnelle Auto, die tolle Villa und einfach alles in ihrem Leben wirkt farblos, und sie fragen sich, warum sie eigentlich noch weiterleben sollen. Sie versuchen, Glücksmomente zu erreichen, indem sie Drogen konsumieren, und sie zeigen ihre Unzufriedenheit in Form von Exzessen und unangebrachtem Verhalten in der Öffentlichkeit. Sie erkennen nicht, dass sie nach einem falschen Wertesystem gelebt haben, denn danach haben sie alles erreicht, und nichts, was sie nun noch erreichen könnten, würde ihr Leben weiter verbessern. Es ist fast, als wäre ihr Weiterleben sinnlos geworden.

Manche Superstars, wie Angelina Jolie, Paul Walker oder Leonardo DiCaprio, erkennen das und engagieren sich vehement in Organisationen, die einem tieferen Sinn folgen, um die Menschheit und die Umwelt zu retten. Natürlich hat dieses Vorgehen auch PR-Gründe, doch es gibt ihnen auch eine neue Aufgabe und einen gesunden Maßstab, an dem sie sich nun messen können.

**Deshalb lerne, nicht danach zu streben, Reichtum, Statussymbole oder andere Dinge zu erreichen, die in der Gesellschaft als Erfolg betrachtet werden. Sobald Du diese erreicht hast, stellt sich die Frage: „Was**

**nun?“ Willst Du dann immer mehr materielle Werte horten, wodurch die vorherigen immer langweiliger werden und irgendwann keine Bedeutung mehr für Dich haben?**

Strebe stattdessen danach, Deine eigenen Werte zu finden und nach diesen zu leben. Strebe danach, Dich stets persönlich weiterzuentwickeln, und nicht nach materiellen oder nach externen Dingen, denn nur so wirst Du erfüllt, und das sorgt dafür, dass Du Dich selbst als wertvoll erachtest und Du somit einen tatsächlich hohen Status besitzt, den andere auch in Dir erkennen. All die anderen Dinge werden als Folge dessen ihren Weg zu Dir finden, da Du die Weichen richtig gestellt hast, und Du wirst dadurch wesentlich glücklicher werden.

Denn nicht etwa das tolle Haus oder jener noch so wertvolle Gegenstand machen uns glücklich, sondern der Weg, der uns zu diesen Zielen führt. Die schweißtreibenden Bemühungen, die wir investieren, um unsere Ziele zu erreichen.

Und am all diese Prozesse anzustoßen, musst Du nur eines tun: die Verantwortung für Deine Bedürfnisse übernehmen.

## **Die Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse übernehmen**

Die meisten Erwachsenen, die man fragt, ob sie noch einmal Kind sein möchten, würden diese Frage verneinen. Fragt man ältere Erwachsene, ob sie gerne noch mal jung wären, hört man oftmals ein Ja, meist gefolgt von einem Alter, das zwischen 20 und 35 Jahren liegt.



Warum gerade dieses Alter?

Weil wir all die kindlichen und jugendlichen Anstrengungen schon hinter uns haben. Wir haben all die Schwammigkeit und Planlosigkeit in unserem Leben zum größten Teil überwunden, als wir uns noch um belanglose Dinge geschert haben. Wir haben unsere Schullaufbahn und unsere Ausbildung/unser Studium hinter uns und stehen auf eigenen Beinen. Wir sind selbst verantwortlich für das, was wir tun, und müssen es nicht mehr unseren Eltern oder anderen recht machen.

Wir wählen dieses Alter, weil wir nach der Freiheit streben, selbst für uns entscheiden zu können, während wir gleichzeitig in der Blüte unseres Lebens stehen.

Hand in Hand mit dieser Freiheit geht unsere Verantwortung einher. Die Verantwortung für das eigene Lebensglück, für die eigenen Bedürfnisse und für die Konsequenzen unserer Entscheidungen, denn wir stehen nicht mehr unter der Obhut unserer Eltern.

Doch viele Leute scheinen diese Seite nicht zu akzeptieren. Sie wollen zwar die Freiheit, für sich selbst entscheiden zu können, lehnen aber andererseits die Verantwortung für ihre Bedürfnisse und die Konsequenzen ihrer Handlungen ab. Sie gehen Wege, auf denen sie ihre Bedürfnisse in die Hände anderer legen.

Sie wählen Jobs, die vermutlich von ihren Eltern oder anderen akzeptiert werden, die aber nicht das widerspiegeln, was sie selbst wollen.

Sie verstecken ihr Interesse vor einer Frau und geben sich stattdessen bedürfnislos und als jemand, der ihr nur dabei helfen will, das Beste für sie herauszuholen.

Sie sprechen nicht aus, was sie sich wirklich wünschen oder wovon sie träumen, sondern geben sich lieber mit dem zufrieden, was sie bekommen, und zeigen nach außen hin eine heile Welt.

Viele Menschen, die sich nach außen hin bedürfnislos geben, sehen von innen ganz anders aus. Sie haben durchaus Bedürfnisse, jedoch das Problem, dass sie aufgrund ihrer meist im Kindesalter gemachten Erfahrungen ein anderes Verständnis davon gewonnen haben, wie sie ihre Bedürfnisse erfüllen können.

Während jeder selbstbewusste Mensch weiß, dass einzig und allein er für die Erfüllung seiner Bedürfnisse verantwortlich ist und er zu seinen Bedürfnissen stehen sollte, ist in Menschen, die die Verantwortung hierfür ablehnen, unterbewusst etwas anderes verankert.

Häufig wurden die eigenen Bedürfnisse im Kindesalter nicht ausreichend oder zu sehr gestillt, sodass diese Menschen spezielle Strategien entwickelt haben, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

Wurden ihre Bedürfnisse als Kind nicht ausreichend gestillt, als sie sich nach ihrer Mutter sehnten, haben diese Kinder gelernt, ihre Bedürfnisse zu verdrängen, um so die Gunst der Mutter auf sich zu ziehen. Während ein Heulen und schlechtes Benehmen, um auf sich aufmerksam zu machen und so die Zuneigung der Mutter zu erhalten, unerhört blieben, haben sie gelernt, dass ihre Bedürfnisse dann gestillt wurden, wenn sie sich nicht anmerken ließen, was sie wollen, da ihre Mutter sie für dieses Verhalten belohnte.

Sie wurden somit dazu trainiert, ihre Bedürfnisse nicht nach außen hin zu zeigen und sich auch nicht bemerkbar zu machen, wenn ihnen etwas nicht passt, indem sie merkten,

dass ihre Bedürfnisse so nicht gestillt wurden. Sie wurden dazu konditioniert, keine Bedürfnisse zu haben, denn Bedürfnisse zu haben, würde bedeuten, etwas an sich zu haben, wodurch man von anderen abgelehnt werden könnte. Sie wurden also dazu trainiert, sich selbst ihre Bedürfnisse abzusprechen, um anderen keine Angriffsfläche zu bieten, damit diese sie nicht ablehnen. Sie verbinden damit den Gedanken, dass nun andere ihnen ihre Bedürfnisse erfüllen, sozusagen als Belohnung für ihr selbstloses Verhalten. Ich nenne diesen Typ den *Bedürfnislosen*.

Doch auch Menschen, die in der Kindheit überbemuttert wurden, lehnen oftmals deshalb die Verantwortung für ihre eigenen Bedürfnisse ab. Ihre Eltern haben alles für sie getan, und sie haben nie gelernt, die Verantwortung für ihre Bedürfnisse selbst zu übernehmen, und erwarten daher von anderen, dass diese ihnen ihre Bedürfnisse stillen. Wurden ihre Bedürfnisse einmal nicht erhört, haben sie geheult oder geschrien, woraufhin ihre Bedürfnisse schneller gestillt wurden. Heute haben sie die Strategie entwickelt, zickig zu werden und zu jammern, wenn ihre Bedürfnisse nicht gestillt werden, anstatt sie selbst anzugehen. Ich nenne diesen Typ die *Prinzessin*.

Der selbstbewusste Mann steht zu seinen Bedürfnissen. Er öffnet sich und übernimmt damit die Verantwortung für die Erfüllung seiner Bedürfnisse. Damit heißt er nicht nur die Erfüllung seiner Bedürfnisse willkommen, sondern ist auch bereit, mit der Ablehnung und dem Misserfolg umzugehen, die jeder von uns erfahren kann, wenn er sich öffnet.

Denn wer möchte, dass seine Bedürfnisse befriedigt werden, muss auch den Preis dafür zahlen und in der Lage sein, mit Ablehnung und Misserfolg umzugehen.

Umgekehrt bedeutet das, wenn wir uns nicht öffnen, nicht zu unseren Bedürfnissen stehen und sie nicht selbstbewusst kommunizieren, können wir auch nicht abgelehnt werden oder scheitern, was die prägende Strategie des Bedürfnislosen ist.

Er hat das Problem, dass er sich nicht öffnen kann, da er meist im Kindesalter gelernt hat, dass sich diese Strategie für ihn nicht auszahlt. Sein Problem ist, dass er mit der Scham einer Ablehnung nicht umgehen kann, da dies bedeuten würde, dass andere ihn nicht akzeptieren und somit seine Bedürfnisse nicht erfüllen. Aus diesem Grund hat der Bedürfnislose über die Jahre hinweg die Strategie entwickelt, dass er die Bedürfnisse anderer über seine eigenen stellt.

Er hilft also anderen bei der Erfüllung ihrer Bedürfnisse, und als Belohnung dafür möchte er, dass seine Bedürfnisse erfüllt werden.

Insofern ist er alles andere als selbstlos. Er ist bedacht, wirkt angespannt und auf die meisten Menschen etwas merkwürdig. Sein Verhalten ist nicht authentisch. Er ist höchst manipulativ.

Ganz ähnlich sieht es beim Typ Prinzessin aus, der nie gelernt hat, selbst für seine Bedürfnisse verantwortlich zu sein. Er erwartet, dass andere ihm seine Bedürfnisse erfüllen. Ähnlich wie der Bedürfnislose versucht er die Befriedigung seiner Bedürfnisse zu erreichen, indem er andere dafür gewinnt. Dies schafft er meistens dadurch, dass er anderen etwas gibt und so tut, als lägen sie ihm am Herzen.

Obwohl der Selbstlose und die Prinzessin häufig als liebevolle und selbstlose Menschen angesehen werden, sind sie alles andere als das. Im Folgenden zeige ich Dir drei

bedeutsame Unterschiede bei der Betrachtung von vorgespield bedürfnislosem und tatsächlich liebevollem Verhalten.

### **Jemand mit vorgespield bedürfnislosem Verhalten:**

- tut etwas für andere, weil er erwartet, dafür etwas zu bekommen;
- gibt anderen etwas, was ihm gut tut, wenn er es anderen gibt;
- hat immer Hintergedanken dabei.

### **Jemand mit liebevollem Verhalten:**

- tut etwas für andere, weil er anderen etwas Gutes tun möchte;
- gibt anderen etwas, was diese benötigen;
- tut es aus freien Stücken, ohne Hintergedanken.

Wer die Verantwortung für seine Bedürfnisse nicht übernimmt, ist somit mit seinem Handeln nicht auf das Wohl der anderen aus, sondern lediglich auf sein eigenes.

Helfen diese beiden Typen anderen Menschen, dann meist, um als Resultat deren Akzeptanz zu erhalten bzw. deren Ablehnung zu vermeiden, in der Hoffnung, dass diese ihre Bedürfnisse stillen. Bekommen sie dann nicht das, was sie sich erhoffen, werden sie häufig zornig.

Der Umgang mit dem Zorn sieht bei diesen beiden Typen jedoch nach außen hin anders aus. Der *Bedürfnislose* frisst seinen Frust lieber in sich hinein und spielt seinem Umfeld eine heile Welt vor, da ein Ausbruch seiner Wut bedeuten könnte, dass er dafür abgelehnt wird. Er ist passiv-aggressiv. Die *Prinzessin* hingegen wird zickig und launisch, um auf diese Weise anderen ein schlechtes Gewissen

einzureden und sie so für sich zu gewinnen. Sie ist offen aggressiv.

Der *Bedürfnislose* und die Prinzessin sind im Hinblick auf ihre Weltanschauung gegensätzlich. Während der *Bedürfnislose* der Überzeugung ist, dass er so, wie er ist, nicht gut genug ist, um Erfolg und Anspruch auf die Befriedigung seiner Bedürfnisse zu haben, ist die *Prinzessin* davon überzeugt, absolut gut genug zu sein, dass andere ihre Bedürfnisse erfüllen.

Der *Bedürfnislose* versucht, über dargestellte Selbst- und Bedürfnislosigkeit die Liebe und Akzeptanz anderer für sich zu gewinnen. Springen sie auf diese Strategie nicht an, tut er das, was seine Weltanschauung ihm als einzige Lösung eingibt: Versuche es noch härter, denn so, wie Du jetzt bist, bist Du noch nicht gut genug für sie.

Die *Prinzessin* hingegen versucht, durch vorgespültes Interesse an anderen diese dazu zu bewegen, ihr ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Springen sie auf diese Strategie nicht an, wird sie ausfällig, launisch und zickig und erhofft sich so, die Leute doch noch dafür zu gewinnen, ihr ihre Bedürfnisse zu erfüllen, da sich diese Strategie in ihrer Kindheit bewährt hat.

Obwohl sich die Geschichten von Leuten, die die Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse nicht übernehmen, voneinander unterscheiden, steckt im Kern doch die gleiche Problematik, die ihre Leben bestimmt.

Im Folgenden möchte ich Dir vier verschiedene Geschichten von Selbstlosen und Prinzessinnen vorstellen, die heute allesamt ein Problem damit haben, die Verantwortung für ihre Bedürfnisse zu übernehmen, und deshalb nicht in der Lage sind, ihr Ding durchzuziehen.

### Andreas:

Andreas ist 23 und seit der 5. Klasse insgeheim in seine Nachbarin Sophie verliebt. Leider findet Andreas nicht den Mut, Sophie anzusprechen, mit ihr Zeit zu verbringen, zu flirten und so seinem Bedürfnis nachzugehen. Stattdessen sieht er mit an, wie Sophie über die Jahre viele (in seinen Augen) schlechte Männer datet, die sie gar nicht verdient haben, und ist stets für sie verfügbar, wenn sie ihm von ihren Männerproblemen berichtet oder ihn um einen Gefallen bittet. Andreas freut sich, wann immer sich Sophie bei ihm meldet, da es für ihn ein Zeichen dafür ist, dass sie irgendwo im Inneren doch Interesse an ihm hat, und weil sie ihm auch immer sagt, dass er so ein guter Kerl ist und sich bloß nie ändern soll. In Andreas' Kopf lebt die Hoffnung, dass Sophie eines Tages vielleicht erkennt, dass sie ihn insgeheim liebt.

### Stefan:

Stefan ist bei seiner Mutter aufgewachsen. Seine Eltern ließen sich sehr früh scheiden. Er hat seine Mutter seitdem nie mit einem anderen Mann erlebt. Von Kindesbeinen an möchte Stefans Mutter ihn zu einem besseren Mann als seinen Vater erziehen. Sex ist ein Tabuthema für Stefans Mutter. Respekt vor Frauen stellt für Stefan die höchste Tugend dar. Als er mit 19 das Haus seiner Mutter verlässt, um studieren zu gehen, und seine Kommilitonin Tanja kennenlernt, verliebt er sich Hals über Kopf in sie. Tanja ist von Stefans zuvorkommendem Verhalten beeindruckt und erfreut, endlich einen netten Mann kennenzulernen, nachdem sie bisher immer an Männer geraten ist, die sie entweder betrogen oder mit ihr Schluss gemacht haben.

Tanja und Stefan fangen an, sich zu daten, und verstehen sich prächtig. Doch als Stefan selbst nach dem fünften Date noch keinen Versuch unternommen hat, Tanja zu verführen oder gar zu küssen, wird Tanja immer abweisender und hat plötzlich kaum mehr Zeit, wenn sich Stefan mit ihr treffen möchte.

### Sebastian:

Sebastian sagt über sich, dass er eine tolle Kindheit hatte und seine Eltern für ihn perfekt waren. Sie haben alles für ihn getan. Er wurde von ihnen von der Schule abgeholt, seine Mutter hat ihre Halbtagsstelle gekündigt, damit er in keine Betreuung gehen musste, und selbst teuren Klavierunterricht haben sie ihm bezahlt. An den Wochenenden haben seine Eltern Sebastian zu Klavierturnieren gefahren und waren stolz, wenn ihr Sohn wieder einmal das Turnier gewann. Seine Eltern haben hierfür eine ganze Menge Geld ausgegeben, und Sebastian sagt, dass er froh sein kann, so tolle Eltern zu haben, die alles für ihr Kind tun. Als Sebastian mit 25 im Freundeskreis Daniela kennenlernt, schafft er es nicht, mit ihr zu flirten und ihr sein Interesse zu signalisieren, da er Angst davor hat, was seine Freunde von ihm denken könnten, wenn sie nicht darauf eingeht. Als ihm sein bester Freund drei Monate später Andrea, eine weitere attraktive Frau, vorstellt, scheitert Sebastian wieder daran, ihr sein Interesse zu zeigen. Er hat große Angst davor, Fehler zu machen.

### Dominik:

Dominik hat in seiner Kindheit alles bekommen. Wann immer sein bester Freund ein neues Spielzeug bekam, haben seine Eltern es ihm auch gekauft. Bekam er einmal nicht das, was er wollte, wurde er ungezogen, schrie und zickte herum. Daraufhin haben seine Eltern seine Wünsche



sofort gestillt, um Ruhe zu haben. In der Schule polarisierte er sehr stark. Einige kamen mit seiner Art gar nicht zurecht und fanden ihn arrogant. Andere, die alles für ihn machten, reihte er um sich. Wenn jemand einmal nicht das machte, was er wollte, wurde er rigoros ausgeschlossen und durfte nicht mit ihm und den anderen zusammen sein. Als er nach seinem Studium in die Berufswelt eintritt, zerbricht er daran. Seine Kollegen tun nicht das, was er will. Wird er zickig, erklärt ihm sein Chef, dass er ihn, wenn er nochmals ein derartiges Verhalten an den Tag legt, feuern wird. Dominik fällt es schwer, mit seinen Kollegen auszukommen und einen Job zu finden, der ihm Spaß macht. Kommt jemand mit ihm nicht klar, blockt er einfach ab.

Dies sind vier verschiedene Fälle von Menschen, die nicht die Verantwortung für ihre Bedürfnisse übernehmen können.

Andreas versucht, durch seine vorgespülte Selbstlosigkeit bei Sophie anzukommen, und denkt, dass dieses Verhalten das richtige ist, um ihr Herz zu erobern.

Stefan wurde von seiner Mutter dazu erzogen, keine Sexualität besitzen zu dürfen. Selbst wenn sie dies nicht ausgesprochen hat, hat sie ihn dazu konditioniert. Heute scheitert er daran, sein Bedürfnis nach Sex offen zu zeigen und mit Frauen intim zu werden.

Sebastians Eltern haben versucht, durch ihren Sohn zu leben. Er wurde dazu erzogen, keine Fehler zu machen. Heute traut er sich in Situationen, die ihm fremd sind, nicht, eigene Erfahrungen zu machen oder etwas zu tun, was Konsequenzen nach sich ziehen könnte, da er Angst davor hat, nicht alles perfekt zu machen.

Zu Dominik wurde in seiner Kindheit nie „Nein“ gesagt. Er hat nicht gelernt, für seine eigenen Bedürfnisse zu kämpfen, sondern erwartet, dass andere sie ihm erfüllen. Deshalb fällt es ihm heute schwer, sich Herausforderungen zu stellen. Sagt heute jemand zu ihm „Nein“, weiß er nicht, wie er damit umgehen soll, denn seine Strategie, zu zicken oder diese Leute links liegen zu lassen, geht als Erwachsener und insbesondere in der Berufswelt nicht mehr auf.

Trotz der Verschiedenartigkeit dieser vier Fälle steckt hinter allen die gleiche Grundproblematik. Alle Personen haben nicht gelernt, die Verantwortung für ihre eigenen Bedürfnisse zu übernehmen und dafür zu arbeiten, sie sich selbst zu erfüllen.

Die Problematik des Bedürfnislosen ist, dass er seine Bedürfnisse hinten anstellt und danach strebt, anderen zu gefallen, bzw. alles tut, um zu vermeiden, anderen zu missfallen. In seiner Überzeugung ist er so, wie er ist, nicht gut genug, um von anderen einfach geliebt zu werden, ohne etwas für sie tun zu müssen. Interessanterweise verdrängen viele Bedürfnislose diese Tatsache in ihr Unterbewusstsein und reden sich ein, zu gut für andere zu sein. Dieser Verdrängungsmechanismus erlaubt es ihnen, weiterhin in ihrer Weltanschauung zu leben, in der ihre Selbst- und Bedürfnislosigkeit Erfolgsfaktoren und Tugenden des Lebens sind.

Die Problematik der Prinzessin, ist, dass sie denkt, sie müsse nur mit den Fingern schnippen, damit andere für sie springen. Reagieren andere nicht darauf, hat sie nicht gelernt, selbst dafür zu kämpfen, da ihr nie irgendwelche Grenzen aufgezeigt wurden. Stattdessen versucht sie, andere durch ungezogenes Verhalten so zu manipulieren, dass sie ihr ihre Bedürfnisse erfüllen. In ihrer Überzeugung stehen ihre Bedürfnisse über denen von anderen, und

andere sind dafür verantwortlich, dass ihre Bedürfnisse befriedigt werden.

Jeder von uns muss zu seinen Bedürfnissen stehen, die Verantwortung für sie übernehmen und daran arbeiten, sie sich selbst zu erfüllen. Indem wir vorgeben, selbstlos und bedürfnislos zu sein, und erwarten, dass andere unsere Bedürfnisse erfüllen, verscheuchen wir nicht nur andere Menschen aus unserem Leben, sondern scheitern zudem daran, dass unsere Bedürfnisse gestillt werden. Wir fühlen uns leer, ausgelaugt und einsam. Wir leben konstant unter unserem Potenzial und verspüren ständig das Gefühl, nicht gut genug zu sein bzw. nicht das zu bekommen, was wir uns wünschen.

Der richtige Weg ist zu erkennen, dass nur wir für unsere Bedürfnisse verantwortlich sind und dass wir uns öffnen müssen, um sie zu befriedigen. Hand in Hand damit geht allerdings die Möglichkeit, dass andere uns ablehnen. Wir müssen deshalb lernen, mit dieser Ablehnung richtig umzugehen und es weiter zu probieren.

## **Der richtige Umgang mit Ablehnung**

Erfahren wir Menschen eine Ablehnung, dann wird unser Selbstbild angegriffen. Das Bild, das wir von uns selbst haben, wird in Frage gestellt. Eine andere Person findet uns so, wie wir sind, nicht in Ordnung. Selbstbewusste und emotional stabile Menschen finden schnell einen Weg, um mit dieser Ablehnung umzugehen.

Der ideale Weg, um damit umzugehen, wäre, sich einfach nicht darum zu scheren. Es ist egal, wenn uns andere nicht gut finden. Eine Ablehnung ist jedoch ein Angriff auf

unseren Geist. Sie ist das Pendant zu einem Virus, der unseren Körper angreift.

Sind wir Menschen körperlich krank, besitzen wir ein Immunsystem, das Eindringlinge bekämpft. Und genauso, wie wir ein Immunsystem haben, das unseren Körper schützt, haben wir eines, das unseren Geist schützt, falls wir es nicht schaffen, uns um etwas nicht zu scheren.

Es tut dies, indem es uns im Hinblick auf die Ablehnung eine Betrachtungsweise liefert, die dafür sorgt, dass wir die Ablehnung nicht auf uns beziehen, so als wären wir als Person das Problem, und zudem, indem es eine positive Sichtweise heranzieht, um die Erfahrung positiv abzuspeichern.

Ablehnungen erfahren wir tagtäglich: Sei es, dass unser Chef unsere Arbeit nicht schätzt, eine Frau abweisend auf unseren Kontaktversuch reagiert oder die Partnerin mit uns Schluss macht. Dennoch sollten wir nicht aufhören, die Erfüllung unserer Bedürfnisse weiter zu verfolgen und eine Betrachtungsweise zu finden, die es uns erlaubt, eine Ablehnung nicht negativ auf uns zu beziehen.

Hier ein paar Beispiele für eine positive Betrachtungsweise, die ein intaktes psychologisches Immunsystem liefert:

„Mein Chef findet meine Arbeit schlecht. Okay, vielleicht habe ich mir wirklich nicht viel Mühe gegeben.“ Oder aber: „Der hat gut reden. Er muss ja auch keine fünf Projekte gleichzeitig abgeben. In der kurzen Zeit, die ich hatte, kann er nichts Besseres erwarten.“

„Sie hat mir einen Korb gegeben. Okay, sie kennt mich ja auch nicht wirklich, und vielleicht hat sie meine Ansprache missverstanden. Kein Problem, bei der nächsten klappt es.“

„Vielleicht hat sie einen Freund und ist deshalb so verschlossen. Das hat vermutlich gar nichts mit mir zu tun.“

„Meine Freundin hat sich von mir getrennt, aber vielleicht war es besser, dass es in die Brüche ging. Ich war mir über meine Gefühle auch nie so wirklich im Klaren.“

Ablehnung ist das Virus, das uns befällt, und die Gliederschmerzen und das Halsweh und Co. sind die negativen Schlussfolgerungen, die wir aus dieser Krankheit ziehen. Sie sind die Symptome, die sich bemerkbar machen. Symptome, wie: „Mein Chef hat ein Problem mit mir. Ich bin einfach nicht gut genug für diesen Job“, „Ich komme nicht bei Frauen an. Ich bin nicht gut genug und werde wohl nie eine Frau an meiner Seite haben“, „Meine Ex wollte mich nicht mehr. Ich werde wohl nie wieder eine wie sie finden.“

Wenn wir diese negativen Schlussfolgerungen aus einer Ablehnung ziehen, dann trichtern wir sie unserem Unterbewusstsein ein. Als Folge dessen schickt uns unser Unterbewusstsein den entsprechenden emotionalen Kontext, sodass wir uns ganz genauso fühlen, als wären sie real.

Wichtig ist also, dass Du lernst, eine Ablehnung nicht auf Dich als Person zu beziehen, damit sie keinen Einfluss auf Dein Selbstbild und Deinen Selbstwert hat. Schaffst Du das, kannst Du Ablehnungen gegenüber relativ gelassen sein und Deine Bedürfnisse verfolgen. Denn wie Du inzwischen weißt, muss derjenige, der möchte, dass seine Bedürfnisse gestillt werden, im selben Atemzug lernen, Ablehnung zu erfahren und mit ihr umzugehen. Und ich will ehrlich zu Dir sein: Jeder von uns erfährt Ablehnung, auch wenn es viele Menschen nicht zugeben, weil sie sich zu sehr scheren und die Bestätigung anderer benötigen, was

wiederum ein Zeichen von fehlender persönlicher Stärke ist.

Ideal wäre es, wie erwähnt, eine gesunde Indifferenz an den Tag zu legen und Dich einfach nicht zu sehr darum zu scheren, wenn andere Dich ablehnen, weil es okay für Dich ist zu polarisieren. Gefährlich wird es nur, wenn jemand den Bezug zur Realität verliert, was häufig bei Bedürfnislosen und Prinzessinnen der Fall ist.

Anstatt eine Ablehnung auf gesunde Weise zu verarbeiten, driften manche in ihre eigene Welt ab, um sich von allem Möglichen abzusondern, wobei sie sich selbst als das *Nonplusultra* darstellen und alles, was sie gemacht haben, als richtig und ideal betrachten.

Flirtet ein Mann beispielsweise mit einer Frau und versucht, mit ihr auf die körperliche Stufe zu gelangen, während sie das nicht möchte, weil sie vielleicht noch nicht bereit dafür ist, sucht der Mann nach Gründen, die sein Verhalten als das Ideal darstellen und jede negative Handlung rigoros von ihm fernhalten. „Die ist prüde. Die kriegt nie einen Mann ab. Ich wäre das Beste gewesen, was ihr je passiert ist.“

Das gesunde Immunsystem verliert nie den Bezug zur Realität und folgt zwei Bestandteilen, um eine Erklärung anzuführen, die denjenigen die Ablehnung verarbeiten lässt: 1) glaubwürdig und 2) positiv: „Sie war wohl noch nicht so weit, oder wir beide passen einfach nicht zusammen.“

Ist dieses Immunsystem anfällig, überkompensiert es die Ablehnung: Derjenige versucht, sich komplett aus der Schusslinie zu nehmen, weil er sich in der Realität zu sehr um die Ablehnung scheren würde.

Genauso wie Du Dein körperliches Immunsystem trainieren kannst, indem Du Deinen Körper forderst, kannst Du dies auch mit Deinem psychologischen Immunsystem. Begib Dich in Situationen, die Du fürchtest und die Du versuchst zu vermeiden. Solltest Du negative Erfahrungen machen, dann lerne, diese Erfahrung nicht in negativer Weise auf Dich zu beziehen, sondern Dich einfach weniger darum zu scheren und Erklärungen zu finden, die Dir guttun, ohne dabei den Realitätssinn zu verlieren.

Sprichst Du beispielsweise eine Frau an und sie lehnt Dich ab und Du erklärst es Dir mit: „Irgendetwas stimmt nicht mit mir. Frauen wollen mich nicht, ich kriege nie eine ab“, dann ist Dein Immunsystem schwach und Du kannst mit Ablehnung nicht umgehen, was darin resultieren kann, dass Du in Zukunft Deinem Bedürfnis, Frauen kennenzulernen, nicht mehr nachgehen wirst.

Erklärst Du es Dir mit: „Ich bin perfekt. Sie hat keine Ahnung und wird nie einen Kerl abbekommen“, dann erklärst Du die Frau zu Deinem Feind und Dich selbst zum Ideal. Du scherst Dich zu sehr darum. Dein Immunsystem überkompensiert die Ablehnung und kann nicht mehr zwischen gesunden und kranken Schlussfolgerungen unterscheiden.

Erklärst Du es Dir mit einer gesunden Betrachtungsweise, wie: „Sie hat wohl einen Freund, oder wir passen nicht wirklich zusammen. Die Ablehnung erspart mir viel Ärger“, dann hast Du ein intaktes Immunsystem, das Dein Selbstbild schützt und es Dir so erlaubt, Deinen Bedürfnissen nachzugehen.

Und damit es Dir leichtfällt, genau das umzusetzen, musst Du eine Sache meistern, und das ist, Dich *verwundbar* geben zu können.

## Die Macht der Verwundbarkeit

Als ich anfing, als Dating-Coach zu arbeiten, musste ich feststellen, dass viele Ratschläge, die es da draußen für Männer gibt, sehr schädlich sind. Dem Mann wird mehr oder weniger nahegelegt, keine Schwächen zu zeigen, da dies nicht einem Alpha-Mann entspricht und Frauen sich zu Alpha-Männern hingezogen fühlen.

Ich erinnere mich noch, als ich ein Interview von zwei selbst ernannten Experten auf YouTube sah, von denen der eine nahezu emotions- und regungslos wirkte. Sagte er etwas, nutzte er keine Mimik, gestikuliert nicht und ließ in keinsten Weise seine Fassade fallen. Unterhalb des Videos fanden sich viele Kommentare von Männern, die eindeutig zu lange in Pick-up-Foren (Foren, in denen ein Mann das „Aufreißen“ von Frauen lernt) unterwegs waren und den regungslosen Mann für seine Regungslosigkeit lobten.

Die Message war klar:

*Zeige keine Emotionen. Ein Mann muss emotionslos sein, denn Emotionen sind nur etwas für Frauen. Mimik und Gestik könnten als unruhig interpretiert werden, so als wärst Du nervös, was wiederum ein Zeichen von Schwäche wäre.*

Somit wurde diesen Männern antrainiert, eine Fassade aufzubauen, in der Hoffnung, dass Frauen in dieser Fassade Stärke erkennen und sich dann zu dem Mann hingezogen fühlen.

Doch genau das Gegenteil ist in der Realität der Fall (und das ist nur einer von vielen Punkten, die in der Pick-up-Community einfach falsch laufen).



Stehst Du zu Deinen Schwächen, Makeln und Unsicherheiten und kannst diese offen kommunizieren, ist das ein Zeichen von Stärke. Versuchst Du hingegen, sie hinter einer Fassade zu verstecken, um Stärke zu demonstrieren, dann tust Du das, weil Deine tatsächliche Persönlichkeit eindeutig nicht stark ist. Eine Fassade aufzusetzen, ist ein Zeichen von Schwäche, wie Du bereits gelernt hast, und etwas, was Du unbedingt ablegen solltest.

Siehst Du z. B. eine Frau, die Dir gefällt, und Du schaust sie immer wieder an und sie erwidert Deine Blicke, doch für eine Weile traust Du Dich nicht, zu ihr zu gehen, bis Du dann den Schritt doch wagst und zu ihr sagst: „Sorry, ich mache das nicht so oft, ich bin ein bisschen schüchtern. Hi, ich bin Mark, wie heißt Du?“, dann ist das ein Zeichen von Stärke und attraktiv.

Hattest Du seit 5 Monaten keinen Sex und erzählst offen Deinen Freunden, dass Du beinahe etwas mit einer Frau angefangen hättest, die alles andere als – sagen wir – Dein Typ war, dann ist das ein Zeichen von Stärke und attraktiv.

Hat Dich Deine Freundin in den Wind geschossen und Du machst kein Geheimnis daraus, dass Du danach echt down warst und ihr hinterhergeheult hast, dann ist das ein Zeichen von Stärke und attraktiv.

Du öffnest Dich und zeigst, welche Schwächen unter Deiner Schutzmaske stecken. Du nimmst Deine Schutzmaske ab, und das ist ein unglaubliches Zeichen von Stärke.

Siehst Du eine Frau, die Dir gefällt, und Du versuchst, keine Miene zu verziehen, wenn Du mit ihr sprichst, um Deine Schüchternheit zu verbergen, dann wird sie das als Schwäche und unattraktiv empfinden, da Du nicht zu Dir stehst.

Hattest Du seit fünf Monaten keinen Sex mehr und tischst Deinen Freunden stattdessen irgendwelche Geschichten von Frauen auf, die nie stattgefunden haben, dann ist das ein Zeichen von Schwäche, weil Du nicht zu Dir stehst.

Hat Dich Deine Freundin in den Wind geschossen und Du erzählst anderen, dass Du die Trennung leicht weggesteckt hast, während das Gegenteil der Fall war, oder Du erzählst sogar, dass Du derjenige warst, der sich von ihr getrennt hat, dann stehst Du nicht zu Dir selbst.

Die Schutzmaske abzunehmen, bedeutet, sich verwundbar zu geben. Es ist das Äquivalent zu einer Schildkröte, die ihren Panzer abnimmt, oder eines Mannes, der unbewaffnet in feindliches Terrain eintritt, und das ist – entgegen der vorherrschenden Meinung in der Pick-up-Szene und in alten Rollenbildern – ein Zeichen von Stärke, da es bedeutet, dass Du die Stärke hast, Du selbst zu sein, und das in einer Welt, in der viele leben, um andere zu blenden und ihnen zu gefallen.

Warum ist Verwundbarkeit so wichtig?

Bei vielen unserer Entscheidungen versuchen wir, eine Fassade aufzusetzen und Entscheidungen anhand unserer Fassade zu treffen. Wir stehen nicht zu dem, was uns wirklich erfüllt, sondern versuchen, unsere Schwächen zu verbergen. Doch indem wir eine Fassade nutzen, kommt unser wahrer Kern nie zum Vorschein, und somit können wir auch nicht erfüllt werden. Außerdem ist es nicht möglich, eine intime Beziehung zu anderen zu führen, denn nur wenn wir uns öffnen, öffnen sich auch andere uns und nur dann können wir uns mit ihnen verbinden, was für Freunde, Liebhaber und Partner gleichermaßen gilt.

Strebe deshalb wie erwähnt nicht danach, eine Fassade aufzubauen, wie es Leute tun, die in der Öffentlichkeit

stehen und jeden Schritt überdenken, sondern lerne, Dich zu öffnen, zu Dir und Deinen Schwächen zu stehen und mit der Verwundbarkeit umzugehen.

## **Verwundbarkeit als Heilmittel bei Angst vor Ablehnung**

Viele unserer Entscheidungen lenken wir in eine bestimmte Richtung, um Ablehnung zu vermeiden. Wir tun etwas, was andere von uns sehen wollen. Gibt es eine Sache, die andere verurteilen könnten, verbergen wir sie oder verfolgen sie nicht. Wir fürchten, andere würden uns sonst nicht akzeptieren.

Lernst Du, Dich verwundbar zu geben, dann ist Deine Angst vor Ablehnung geheilt. Denn wenn Du Dich verwundbar geben kannst, bedeutet es, dass Du Dich in Deiner Imperfektion lieben kannst, und damit erlaubst Du es Dir, andere unter Deine Schutzmaske blicken zu lassen und Dich ablehnen zu können. Doch indem Du Dich verwundbar gibst, kann Dir keine Ablehnung da draußen mehr etwas anhaben, da Du Dich ja trotz Deiner Imperfektion selbst liebst.

Als ich vor einigen Jahren versucht habe, Frauen kennenzulernen, habe ich mich bemüht meine Intention, sie kennenzulernen, zu verbergen. Ich habe versucht, mein Interesse an ihnen nicht zu zeigen, denn wenn ich mein Interesse nicht zeigte, konnten sie mich auch nicht ablehnen, schließlich hatte ich mich ihnen nicht geöffnet. Sie wussten ja nichts von meinem Interesse an ihnen.

Wenn ich heute eine Frau kennenlerne, dann öffne ich mich. Ich mache ihr direkt klar, dass sie mir gefällt und ich sie näher kennenlernen möchte. Dadurch öffne ich mich

ihr, und wenn sie mich nun ablehnt, dann ist es wirklich eine Ablehnung, die sie auf mein Vorhaben zurückführt. Doch indem ich diese Ablehnung nicht auf mein Selbstbild reflektiere, da ich meinen Selbstwert nicht auf der Meinung anderer aufbaue oder auf den Nummern, die ich bekomme, lerne ich, damit umzugehen, verwundbar zu sein. Und deshalb tut mir diese Ablehnung nicht weh. Ich kann damit umgehen, wenn mich jemand verwundet. Es hat keinen Einfluss auf mein Selbstbild. Ich weiß noch immer, dass ich das Richtige tue und nach meinen Werten lebe.

Und das in allen Bereichen meines Lebens: wenn ich eine neue Karriere anstrebe und zu Beginn relativ ahnungslos in dem Bereich bin oder wenn ich neue Freunde kennenlernen und ich keine Show abziehe, sondern einfach ich selbst bin und mich ihnen öffne.

Nimm aus diesem Kapitel mit, dass Du lernen musst, zu Deinen Bedürfnissen zu stehen und dass es Deine Verantwortung ist, sie zu erfüllen. Dafür ist es notwendig, dass Du Dich selbst öffnen kannst, um Deine Bedürfnisse zu kommunizieren, denn nur wenn Du Dich öffnest, können Deine Bedürfnisse auch erfüllt werden. Strebe deshalb nicht danach, eine Fassade zu errichten, denn diese verbietet es Dir, Dich mit Menschen zu verbinden und tolle intime Beziehungen zu führen. Vielmehr ist diese Fassade ein Zeichen von Schwäche.

Um Dich öffnen zu können, ist es nötig, dass Du mit Ablehnung umgehen kannst. Überkompensiere eine Ablehnung nicht, indem Du andere zum Feind erklärst oder Dich zum Ideal, sondern lerne stattdessen, Dich weniger darum zu scheren und Dich verwundbar geben zu können. Es ist okay, abgelehnt zu werden, also projiziere es einfach nicht auf Dein Selbstbild und gib der Ablehnung keine zu große Bedeutung. Wir alle werden hin und wieder abgelehnt. Das ist ein Teil des Weges zum Erfolg, und je

erfolgreicher wir werden, desto häufiger erfahren wir Ablehnung, da wir unsere Persönlichkeit immer stärker ausdrücken.

Eine Ablehnung ist eine Bestätigung für uns, dass wir unseren Bedürfnissen nachgehen, die Verantwortung für unser Leben übernommen haben und etwas abgestoßen haben, das nicht zu uns passt.

# Kapitel 8:

## Den richtigen Weg finden

Wir alle sind auf der Suche nach dem richtigen Weg: dem Weg, der uns Erfüllung bringt und all unsere Bedürfnisse stillt, nach deren Befriedigung wir uns sehnen. Doch die allerwenigsten von uns kennen diesen Weg wirklich. Selbst die meisten Erwachsenen, die schon lange Fuß in ihrem Job gefasst haben, sind sich nicht sicher, was den richtigen Weg angeht, und streben noch immer nach etwas anderem, das sie nicht haben.

In diesem Kapitel möchte ich Dir die wichtigsten Denkweisen und Irrtümer aufzeigen, die Du kennen musst, um tatsächlich den richtigen Weg für Dich zu finden.

### Das Paradoxon des Glücklichseins

In nahezu allen Selbsthilferatgebern liest man, wie wichtig es ist, positiv zu denken und immer das Positive in allem zu sehen, und wie man Glückseligkeit erreicht. Und zum einen ist es richtig, dass *positiv zu sein*, einen positiven Einfluss auf Dich hat, doch zum anderen ist es negativ, dass dem Leser hierdurch suggeriert wird, dass es ein Leben gibt, in dem einfach alles wie ein Sonnenschein ist und es nichts Negatives gibt. Und sollte doch einmal etwas Negatives passieren, dann *erfreue Dich einfach an der positiven Seite, die es in allem gibt*.

Zwar haben wirklich viele Dinge zwei Seiten, und es ist gesund, sich nicht auf das Negative einzuschließen und die Welt nur noch schwarz zu sehen, doch es ist ungesund zu denken, es wäre möglich, eine Welt voller Positivität zu schaffen und jede Form von negativen Gedanken einfach auszuradieren.

- Ein Familienmitglied stirbt.
- Du bekommst eine schlimme Diagnose.
- Du rasselst durchs Abi und musst ein Jahr wiederholen.
- Deine Freundin macht mit Dir Schluss.
- Du wirst gefeuert und musst Dir einen neuen Job suchen.
- Deine Miete wird erhöht und Du musst nun finanzielle Engpässe in Kauf nehmen.

Das alles sind negative Ereignisse, und es ist okay, sich deshalb schlecht zu fühlen. Um ehrlich zu sein, ist es sogar gesund, diese Gefühle nicht zu unterdrücken, da wir ansonsten zu einer Fassade werden.

Kennst Du diese Leute, die wenn irgendetwas nicht klappt, einfach trotzdem die Fassade aufrechterhalten und versuchen zu lächeln, während Du siehst, wie sie innerlich fast platzen? Diese Leute sind anstrengend und unnatürlich. Es ist nicht angenehm, sie um sich zu haben, weil sie wirken, als würden sie ihr „Menschsein“ unterdrücken.

Es ist okay, traurig zu sein, wenn negative Dinge passieren. Nicht okay ist es hingegen, nicht wieder aufzustehen und sich auf Dauer von diesem Zustand negativ beeinflussen zu lassen.

Doch hier ist das wirklich Wichtige: Je mehr wir Menschen danach streben, glücklich zu sein, desto weniger sind wir es.

Denn was wir uns durch dieses Streben sagen, ist, dass der jetzige Moment an sich uns eigentlich nicht glücklich macht, weshalb wir ja erst danach streben.

Oder wie irgendjemand einmal sagte: „Glücklich sein ist der Moment, bevor Du Dich fragst, ob Du glücklich bist.“

Häufig sehe ich Leute auf Facebook etwas posten, wie: „This is the best time of my life“, oder: „Ich bin sooo glücklich“, gefolgt von einem Foto.

Diese Leute sind nicht glücklich. Jemand der glücklich ist, postet nicht auf Facebook, dass er glücklich ist, denn hinter jedem Post steckt eine Motivation. Entweder möchten diese Leute, von anderen die Akzeptanz erhaschen, sie an ihrem Leben teilhaben lassen, oder sie wollen wie im Fall der „Ich bin sooo glücklich“-Poster anderen weismachen, dass sie glücklich wären. Warum sie das tun? Weil sie nicht glücklich sind und sich besser fühlen, wenn andere denken, sie wären es. Bekommen sie dann von anderen eine Bestätigung, indem diese schreiben: „Boah, Du hast so ein geiles Leben“, oder: „Ey, Deine Kaffeetasse kommt auf dem Bild super raus. Hätte auch gern so ein geiles Leben wie Du, in dem Kaffeetassen das Zentrum von Bildern sind“, dann fühlen sie sich ein bisschen weniger beschissen in ihrem Streben, glücklich zu sein.

Wie es mit so vielen Dingen der Fall ist, ist auch ein übertriebenes Streben nach Glück kontraproduktiv. Es führt Dich nicht in die Richtung, in die Du eigentlich willst, sondern genau in die entgegengesetzte Richtung. Genauso, wie Leute, die versuchen, übertrieben nett zu sein, mit ihren Nettigkeiten aber merkwürdig wirken, oder Leute, die mit Gewalt cool sein wollen, mit ihrer aufgesetzten Coolness aber alles andere als cool wirken, oder Leute, die nach Perfektion streben und durch ihr perfektes Auftreten



unecht wirken bzw. so, als hätten sie nichts Menschliches an sich, mit dem man sich gerne verbinden würde.

Genau das Gleiche trifft auch auf das Glücklichein zu. Je mehr Du versuchst, es zu sein, desto weniger bist Du es. Also akzeptiere lieber, dass das Leben nicht nur Sonnenschein für Dich bereithält und dass es ab und zu auch einen grauen Tag geben muss, damit Du den Sonnenschein danach wieder umso mehr schätzt.

Oder wie es in dem Film „Vanilla Sky“ ausgedrückt wird: „Es gibt keine Garantien, aber denken Sie daran, selbst in der Zukunft ist das Süße niemals so süß ohne das Saure.“

## **Die Eine oder das Eine finden**

Ich weiß nicht, ob Du Single oder in einer glücklichen Beziehung bist oder ob Du eine Frau an Deiner Seite hast, bei der Du Zweifel hegst, ob sie die Richtige für Dich ist.

Mit 21 traf ich eine Frau, in die ich mich unglaublich verliebte. Unsere Beziehung hielt auf den Tag genau ein Jahr. Zuvor hatte ich relativ wenig mit Frauen am Laufen. Ich war unerfahren und wusste nicht, was ich tat. Doch dann lernte ich sie kennen, und alles änderte sich.

Sie war der pure Wahnsinn, leidenschaftlich, erfahren, intelligent, wunderschön und zwei Jahre älter als ich. Ich lernte vieles von ihr. Dadurch, dass sie so viel besser war als jede Frau, die ich mir je erträumt hatte (wobei ich sehr hohe Anforderungen an meine Traumfrau stellte), waren die Jahre nach unserer Trennung wenig erfüllend für mich, denn keine konnte an sie heranreichen.

Ich fragte mich, wann ich wieder eine Frau wie sie finden würde. Eine, bei der mein Herz derart pocht und einfach

alles passt. Doch eines Tages, als ich über mein Single-Dasein nachdachte, ist mir Folgendes in den Sinn gekommen...

Wer möchte schon mit Anfang 20 die Frau seines Lebens finden? Wer möchte schon mit Anfang 20 in der Karriere ganz oben angekommen sein und den Job ausführen, den er auch noch mit 60 ausführt?

Wenn wir älter sind, wenn wir mit der Frau unseres Lebens zusammen sind, den Job haben, den wir lieben, und das erreicht haben, wovon wir immer geträumt haben... wenn wir von diesem Moment aus zurückblicken, wünschen wir uns dann nicht alle, dass wir vorher noch ein bisschen mehr erlebt hätten?

Wenn wir wissen, dass wir sie gefunden haben, würden wir uns nicht wünschen, dass wir sie erst später gefunden hätten, vielleicht mit 30 oder 35, damit wir vorher noch so viele andere tolle Erfahrungen gesammelt hätten? Erfahrungen mit Frauen, die zwar nicht wie sie sind, aber die uns reifen lassen. Erfahrungen in anderen Berufen, die uns andere Skills beibringen und andere Menschentypen kennenlernen lassen. Erfahrungen, auf die wir gerne zurückblicken und die unser Herz erwärmen. Erfahrungen, die uns zu dem gemacht haben, der wir in Zukunft sein werden, wenn wir sie treffen und den Job finden, in dem wir alt werden.

Wie Steve Jobs sagte, können wir die Punkte nicht verbinden, die in der Zukunft liegen. Wir wissen nicht, ob unsere Traumfrau da auf uns wartet und wir sie tatsächlich finden werden. Wir wissen nicht, ob wir tatsächlich den Job finden werden, der alle Anforderungen erfüllt, die wir an unseren Job stellen. Wir müssen darauf vertrauen, dass es passieren wird. Darauf, dass sich die Punkte, die wir in unserem Leben als Erfahrungen bezeichnen, verbinden

werden und genau zu dem Punkt hinführen, an dem wir sie finden: unsere Traumfrau, unseren Traumjob, unser Traumleben.

Und wenn es so weit ist, dann werden wir froh darüber sein, dass wir den Abschnitt unseres Lebens, der uns dahin führte, nicht damit verschwendet haben, nichts zu tun und deprimiert darauf zu warten, dass genau das passiert. Denn das ist das Leben. Die Zeit, in der wir nicht mit unserer Traumfrau zusammen sind. Die Zeit, in der wir nicht den richtigen Job haben, den wir bis ins hohe Alter ausführen möchten. Die Zeit, in der wir warten müssen, dass sich die Punkte in der Zukunft verbinden und dass der Tag kommt, an dem die Richtige in unser Leben tritt und wir das finden, was wir tun möchten.

Doch dieser Tag muss nicht heute sein.

Es ist okay, dass er erst noch auf Dich zukommen wird, und es ist positiv, das alles noch vor Dir zu haben. Der Moment, wenn Dein Herz pocht. Der Moment, wenn Du sie zum ersten Mal küsst. Wenn Du sie neben Dir einschlafen siehst, sie in Deinen Armen liegt und alles um Dich herum an Bedeutung verliert. Der Moment, wenn Du ein inneres Feuer für Deine Arbeit verspürst und merkst, dass sich arbeiten gar nicht mehr wie arbeiten anfühlt, sondern Du einfach das tust, was Du liebst, es Dir einen Sinn gibt und Dich irgendwie erfüllt. Der Moment, wenn Du nicht mehr darüber nachdenkst, ob Du glücklich bist oder was Dich glücklich macht.

Gib Dein Leben nicht auf in der Erwartung, all das endlich zu finden, sondern lerne, den Weg dahin zu lieben. Erzwingen kannst Du es sowieso nicht. Also lerne, es zu lieben, Frauen, Freunde und Jobs kennenzulernen, die Dich vielleicht anderweitig glücklich machen, aber die letzten Endes doch nicht die waren, die dauerhaft bei Dir bleiben.

Lerne es, die positiven Seiten an diesen Dingen zu sehen und sie als das zu erkennen, was sie sind: Erfahrungen, die Dich reifen lassen und darauf vorbereiten, das zu finden, was Du dann nicht mehr loslassen möchtest. Die dafür sorgen, dass Du bereit bist, wenn die richtigen Dinge in Dein Leben treten, Du sie erkennst und Du sie auch angehst. Damit Du dann nicht mehr das Bedürfnis verspürst, noch mehr mit anderen Frauen zu erleben oder noch andere Dinge im Leben auszuprobieren, und die Herausforderung deshalb nicht akzeptierst.

Alles, was Du tun musst, ist es, jede Herausforderung, die sich Dir stellt, anzunehmen. Denn so wirst Du das Richtige schneller finden, und jede Erfahrung, die es Dir bis dahin nicht gebracht hat, lässt Dich reifen und bereitet Dich darauf vor, für die richtigen Dinge offen zu sein, wenn Du sie schließlich findest.

## **Das Streben nach mehr**

Aufgrund der Tatsache, dass wir in einer Zeit des Überangebots leben, scheint nichts mehr ausreichend zu sein, uns zufriedenzustellen. Ob Instagram-Superstar, YouTuber oder was auch immer, es gibt so vieles, was wir erreichen könnten, was aber in der Realität nur wenigen Leuten bestimmt ist.

Nicht jeder kann einen außergewöhnlichen Job haben, der ihm Millionen einbringt, ihn die Welt bereisen lässt, ihm Freiheit schenkt und zudem noch dafür sorgt, dass er von anderen angehimmelt wird.

Nicht jeder kann studieren und CEO werden.

Es gibt einen Grund dafür, dass außergewöhnliche Dinge rar sind, nämlich, weil sie nicht jedem bestimmt sind. Hinzu

kommt, dass sie ja nichts Außergewöhnliches mehr wären, wenn sie jeder kinderleicht erreichen könnte.

Wir alle haben ein gewisses Potenzial, etwas aus uns zu machen. Der eine hat vielleicht die leichteren Grundvoraussetzungen, der andere hat es dagegen schwerer. Wir sollten nicht danach streben, „auf den Mond zu zielen, um ihn zu verfehlen und die Sterne zu treffen“, sondern unsere Grenzen kennenlernen, eine realistische Erwartungshaltung davon aufbauen, was für uns möglich ist, und dann mit unseren Gegebenheiten das Beste für uns herausholen.

Das hat zum einen zur Folge, dass wir eine geringere Erwartungshaltung entwickeln und den utopischen Gedanken an eine heile Welt voller Sonnenschein und Schneeflocken ablegen, in der wir Bundeskanzler sind, denn ansonsten werden wir stets vom Leben enttäuscht sein und es vorbeiziehen lassen, ohne je wirklich glücklich gelebt zu haben. Zum anderen folgt daraus, dass wir einen deutlich stärkeren Antrieb verspüren, unsere Ziele zu erreichen, da sie tatsächlich realisierbar sind. Unser Belohnungszentrum schickt uns Motivation, Aufregung und Endorphine, wenn es sich um Ziele handelt, die wir wirklich erreichen können und die uns guttun, während sich unser Belohnungszentrum nicht einschaltet, wenn wir nach etwas streben, das außerhalb unserer Reichweite liegt.

Ich will nicht leugnen, dass Du, sobald Du anfängst, nach Deinen Zielen zu streben und an ihnen zu arbeiten, Deine Limits vielleicht überschreitest und so mehr und mehr erreichst, und auch Dinge, die Du zu Anfang gar nicht für möglich gehalten hast. Und so kommt es, dass letzten Endes deutlich mehr für Dich möglich ist, als Du vermutlich heute denken magst, doch ich kann Dir versichern, dass die Denkweise, nach zu vielem zu streben, dennoch schädlich ist. Deshalb ist es wichtig, den

Realitätssinn nicht zu verlieren und Deine Limits zu testen. Und wenn Du merkst, dass Deine Limits sich nicht mehr nach Limits anfühlen, dann überschreite sie und strebe schrittweise nach mehr.

Ich wollte z. B. niemals Autor oder Coach werden. Es stand nie auf meiner Karriereliste und war auch nie einer meiner Träume. Als ich damals zu Beginn das Bedürfnis entwickelte, Männern bei ihrem Liebesleben zu helfen, und eine realistische Darstellung dessen abgeben wollte, wie man bei Frauen erfolgreich wird, hatte ich lediglich ein Ziel: anderen damit zu helfen.

Wie vielen Leuten ich mit meiner Arbeit helfe und ob ich damit zum Großverdiener und Unternehmer werde, war für mich nicht von Bedeutung. Ich hatte gar nicht so weit gedacht und tat einfach das, was ich liebte, und strebte schrittweise nach einer Ausweitung, weil ich immer mehr Resultate sah. Und so geht es weiter und weiter, bis Du irgendwann zurückblickst und erkennst, dass Du wesentlich mehr erreicht hast, als Du Dir je erträumt hattest.

## **Freiheit vs. Bindung**

Zu den widersprüchlichsten Bedürfnissen, die wir Menschen haben, zählt auf der einen Seite unser Streben nach Freiheit und auf der anderen Seite das Bedürfnis nach Bindung. Wir sind nicht dafür geschaffen, allein durch die Welt zu gehen. Alles in unserem Leben und in unserer Evolution ist danach ausgerichtet, einen Partner zu finden und uns fortzupflanzen. Dennoch verspürt auch jeder von uns ein Streben nach Freiheit und Unabhängigkeit, im Allgemeinen nach einem Leben, das an keine Fäden gehängt ist. Um das große Glück zu erreichen, müssen wir uns jedoch binden, ob es Deine Bindung an einen

Berufsweg ist, den Du einschlägst, oder an die Frau, die Du heiratest. Dies ist ein Gegensatz, mit dem wir lernen müssen umzugehen.

Nahezu jeder meiner Freunde, der gerade in einer Beziehung ist, erzählt mir, wie gerne er über diese oder jene Frau herfallen würde, wäre er jetzt Single.

So gut wie jeder meiner Single-Freunde erzählt mir, wenn er mal einen Moment des Tiefgangs und der Selbstreflexion hat, dass das Single-Dasein doch nicht so toll und zufriedenstellend ist und dass er trotz der wechselnden Sexualpartnerinnen gerne eine Freundin hätte.

Was ist hier los? Ist es so, dass wir einfach immer genau das wollen, was wir momentan nicht haben? Ist das Gras vom Nachbarn einfach immer grüner als unser eigenes? Oder ist es etwa so, dass Freiheit und Zufriedenheit Ziele sind, die im Konflikt zueinander stehen?

Wenn wir eine Frau daten und sie ruft uns nach dem ersten Date ständig an und spricht bereits von Kindern, dem eigenen Haus, das sie mit uns plant, und darüber, wie sehr wir ihre Eltern lieben werden, dann werden wir unsere Freiheit extrem bedroht fühlen, wenn wir nicht gerade ein paar Jahre auf dieses Date haben warten müssen. Wir streben in diesem Moment nach Freiheit.

Ganz ähnlich geht es den meisten Männern nach einer Weile in einer Beziehung. Sobald die erste Phase der Aufregung vorbei ist, sehnen sie sich nach anderen Frauen und schätzen die Frau an ihrer Seite immer dann nicht, wenn sie andere Frauen sehen, die sie begehren. Oder einfach immer dann, wenn ihr Leben als Single im jeweiligen Moment die größeren Vorzüge mit sich bringt.

Doch sobald die Frau an ihrer Seite die Beziehung mit ihnen beendet, ändern sie ihre Meinung oftmals schlagartig, werden sich angeblich darüber bewusst, wie sehr sie ihre Partnerin doch eigentlich lieben, und versichern ihr, dies nie wieder anzuzweifeln, weil sie sich nichts sehnlicher wünschen, als sie wieder zurückzubekommen.

Es ist ein Hin und Her zwischen dem Streben nach Freiheit und nach Bindung. Warum schaffen sie es nicht, die Trennung positiv zu sehen? Schließlich sind sie nun frei für all die Frauen, die sie während ihrer Beziehung begehrt haben, während sie die Füße stillhalten mussten.

Diese Frage haben sich die meisten von uns vermutlich bereits gestellt. Und sehr wahrscheinlich sind zwei Faktoren hierfür ausschlaggebend.

Zum einen lieben die meisten den Gedanken von Freiheit mehr als die Freiheit selbst. Solange wir in einer Beziehung sind, müssen und dürfen wir nicht handeln, wenn wir unser Versprechen der Treue halten möchten, das jeder dem anderen unausgesprochen macht, wenn er in einer Beziehung ist. Die Vorstellung, etwas mit anderen Frauen am Laufen zu haben, fühlt sich dennoch irgendwie gut an.

Das Gleiche gilt für unseren Job. Wir träumen davon, etwas Eigenes zu starten oder in einem anderen Bereich tätig zu sein. Doch kündigen wir unseren Job und sind nun tatsächlich frei, machen wir uns meist selbst Druck und erkennen, dass sich der Gedanke von Freiheit besser angefühlt hat als die Freiheit selbst.

Noch viel wichtiger ist jedoch folgender Zusammenhang, den wir meist unfähig sind zu erkennen...

Haben wir Menschen die Freiheit, aus verschiedenen Alternativen zu wählen, dann vergleichen wir diese mit



unserer aktuellen Situation, an die wir gebunden sind. Wir vergleichen den Job, den wir haben, mit den Jobs, die wir nicht haben. Die Wohnung, die wir haben, mit der Wohnung, die wir nicht haben. Und die Frau an unserer Seite mit all den Frauen da draußen, die wir theoretisch haben könnten.

Sind wir erst einmal in der Phase angekommen, in der die erste Aufregung über etwas Neues verfliegen ist und wir im Job Fuß gefasst haben, uns an die Wohnung gewöhnt haben und in der Beziehung der Alltag eingelebt ist, legen wir unser Augenmerk auf die Vorzüge von dem, was wir nicht haben, und auf die Nachteile der Dinge, die wir haben. Und da andere Jobs ebenfalls ihre Vorzüge haben, es immer tolle Wohnungen gibt und andere Mütter ebenfalls schöne Töchter haben, sehnen wir uns nach neuen Dingen und schätzen die Dinge, die wir haben, weniger.

Wir streben nach Freiheit.

Angenommen, wir hätten diese Freiheit aber nicht, weil wir wüssten, dass es nur diesen einen Job, diese eine Wohnung und diese eine Frau für uns gibt, für die wir uns entschieden haben, und es kein Zurück von dieser Entscheidung gibt, wie würde sich dies wohl auf unsere Zufriedenheit mit den Dingen auswirken, die wir im Leben haben?

Die Sache ist die, solange wir unsere Augen nach anderem offen halten, vergleicht unser Verstand die Dinge, die wir haben, wie den Job, die Wohnung, die Frau, die wir daten, oder was auch immer, mit allen anderen potenziellen Jobs, Wohnungen oder Frauen. Was wir dadurch erleiden, sind die Kosten dieses Vergleichs, da das, was wir haben, dadurch immer im Vergleich zu anderen Dingen steht.

Diese Kosten nennt man in der Wissenschaft *Opportunitätskosten*.

Erkennen wir jedoch unsere Entscheidung, mit der Frau an unserer Seite zusammen zu sein, oder den Berufsweg, den wir eingeschlagen haben, als endgültig an, so als könnten wir die Entscheidung nicht mehr umkehren, dann schätzen wir sie wesentlich mehr. Der Grund dafür ist, dass unser Verstand dann nicht mehr nach den negativen Eigenschaften unserer Entscheidung sucht und sie nicht mehr im Vergleich zu all den positiven Alternativen da draußen sieht. Stattdessen versucht er, sich mit seiner Entscheidung anzufreunden.

Der Psychologe Robert Cialdini bezeichnet dieses Phänomen in seinem Buch „Influence“ als das Prinzip der Bindung und Konstanz. Sobald wir uns an etwas gebunden haben, wollen wir in unserem Verhalten beständig bleiben, und unser Verstand verwendet hier ohne unser Wissen einen Trick.

Wir suchen nach Gründen, die unsere Entscheidung untermauern, da wir uns nun an sie gebunden haben, und niemand möchte an etwas gebunden sein, das er nicht mag. Aus diesem Grund schaltet unser Verstand genau ab dem Zeitpunkt um, an dem wir wissen, dass es kein Zurück mehr gibt.

Haben wir hingegen ein geheimes Hintertürchen, sodass wir uns nicht endgültig an den Job, die Wohnung, die Frau an unserer Seite oder was auch immer gebunden haben, kommt es nicht zu diesem Phänomen, denn unser Verstand ist immer noch in Bereitschaft, nach etwas Besserem zu suchen und sich nicht mit unserer Entscheidung anzufreunden.

Um Dir dieses Phänomen noch etwas besser vor Augen zu führen, möchte ich Dir ein Beispiel geben, das der Psychologe Barry Schwarz in seinem Buch „Paradox of Choice“ erläutert. Stell Dir vor, Du kaufst ein T-Shirt und hast ein zeitlich limitiertes Rückgaberecht. Solange wir die Möglichkeit haben, das Shirt zurückzugeben, bewerten wir es negativ und fragen uns, ob wir mit den negativen Eigenschaften des T-Shirts leben können oder ob wir es besser umtauschen sollten.

„Hm, das T-Shirt ist aber ein wenig zu kurz. Wenn die Hose zu tief sitzt, dann schaut da ein Stück von meinem Bauch heraus. Vielleicht sollte ich es lieber umtauschen...“ Ist die Rückgabefrist jedoch abgelaufen oder haben wir von Anfang an nie ein Rückgaberecht gehabt, dann suchen wir nach Gründen, um uns mit unserer Entscheidung anzufreunden. „So schlecht ist es doch nicht. Es ist zwar kurz, aber dafür sind die Farben toll, es war sehr günstig, und vielleicht kommt es irgendwann in Mode.“

Wir Menschen streben nach Freiheit, doch erkennen nicht, dass sie unsere Zufriedenheit drückt. Wir geben mehr Geld dafür aus, ein Produkt zum vollen Preis zu kaufen und es zurückgeben zu können, statt es günstig und ohne Rückgaberecht zu erwerben, merken jedoch nicht, dass das Rückgaberecht wie ein Hintertürchen funktioniert, das dafür sorgt, dass wir uns mit dem Produkt nicht voll und ganz anfreunden können.

Wir streben danach, in einer Beziehung immer ein Hintertürchen zu haben, sodass wir doch noch eine andere Frau haben könnten, die evtl. noch besser zu uns passt als unsere derzeitige Partnerin, doch wir erkennen nicht, dass diese Freiheit, die wir uns einräumen, dafür verantwortlich ist, dass wir die Frau an unserer Seite weniger schätzen.

Wir streben nach immer mehr materiellen Werten und Ansehen, einem besseren Job, einer besseren Bezahlung und einer besseren Wohnung, doch wir erkennen nicht, dass unser Streben nur bewirkt, dass wir die Dinge weniger schätzen, die wir haben, da diese Freiheit dafür sorgt, dass wir sie nicht als endgültig akzeptieren.

Einerseits streben wir also nach Freiheit und möchten uns an nichts binden, weil wir denken, dass immer noch etwas Besseres auf uns warten könnte, andererseits erkennen wir nicht, dass dieses Streben dafür sorgt, dass wir nichts so sehr schätzen, wie wir es könnten, wenn wir uns diese Freiheit nicht einräumen würden.

Sind wir in einer Beziehung und streben nach Freiheit, dann spüren wir, dass die Idee von Freiheit deutlich zufriedenstellender war als die Freiheit selbst, denn egal, welche Frau wir an unserer Seite haben, die *Vorstellung, mit ihr zusammen zu sein*, war deutlich schöner, als sie nun tatsächlich an unserer Seite zu haben. Denn in unserer Vorstellung war sie diejenige, bei der wir nur die positiven Seiten sahen.

Doch sobald wir tatsächlich mit ihr zusammen sind, steht sie im Vergleich zu all den anderen Frauen da draußen, die wir nicht haben – und die alle so viele tolle Eigenschaften an sich haben, während wir unser Augenmerk bei ihr mehr und mehr aufs Negative legen.

Leben wir in unserer alten Wohnung und streben danach umzuziehen, dann spüren wir, dass die *Vorstellung von der neuen Wohnung* deutlich zufriedenstellender war als die neue Wohnung selbst. Denn in unserer Vorstellung sahen wir an der neuen Wohnung nur die positiven Seiten, das heißt keine lauten Nachbarn, geräumigere Zimmer und ein sehr modernes Bad. Doch sobald wir tatsächlich in ihr wohnen, steht sie im Vergleich zu all den anderen, noch besseren

Wohnungen, die wir nicht haben (einen großen Balkon, einen sagenhaften Ausblick, eine offene Küche etc.), und so kommt es, dass wir nun auch an der Wohnung immer mehr Negatives finden.

Der Grund hierfür liegt erneut in unserem mesolimbischen System, dem Belohnungszentrum in unserem Gehirn. Sobald wir eine Sache erreicht haben, möchte unser Verstand uns dazu bewegen, unser Augenmerk auf neue Aufgaben zu legen. Das schafft er, indem er bewirkt, dass wir uns nicht lange an Errungenschaften erfreuen können. Und so kommt es, dass wir die Frau, auf die wir es solange abgesehen haben, deutlich weniger schätzen, nachdem wir etwas am Laufen mit ihr haben, und die Wohnung nicht mehr wirklich schätzen, sobald wir ein paar Monate in ihr gelebt haben.

Unser Lebensstandard und Komfort erhöhen sich, die Aufregung und Zufriedenheit sinken jedoch wieder auf ihr vorheriges Niveau. Es besteht ein ständiges Auf und Ab: Solange wir nach etwas streben, sind wir aufgeregt, haben wir es dann erreicht, ebbt Aufregung und Zufriedenheit langsam wieder ab und gehen auf ihr Normalniveau zurück.

Hinzu kommt, dass unser Verstand nicht in der Lage ist, die Realität in jedem Detail abzubilden. So kommt es, dass wir nur ein paar wenige Details an einer Frau wahrnehmen und unser Verstand ein ideales Bild von ihr erstellt, dem sie niemals gerecht werden kann. Ein ideales Bild von der Frau, ein ideales Bild von der Wohnung und ein ideales Bild von dem Job, in dem wir nur Ausschnitte von uns selbst betrachten, die uns genau das widerspiegeln, was wir sehen wollen, da wir generell bei Dingen, die wir nicht haben, nur ein Auge für das Positive haben.

Doch selbst nachdem wir etwas mit der Frau am Laufen haben, nachdem wir in der neuen Wohnung leben und

nachdem wir unseren neuen Job ausführen und erkennen, dass die Vorstellung davon schöner war als die Realität, scheitern wir daran, zu erkennen, dass unser Verstand nun genau den gleichen Trick anwendet, wenn er die Wohnung, den Job oder die Frau mit anderen potenziellen Wohnungen, Jobs oder Frauen vergleicht. Wieder sehen wir nur das ideale Bild all der anderen Wohnungen, Jobs und Frauen, das unser Verstand, basierend auf den wenigen Details, die er sich vorstellen kann, errichtet. Und wir schätzen die Wohnung, den Job und die Frau an unserer Seite wieder weniger.

Die brennende Frage ist: Was können wir tun, damit wir uns gut fühlen? Damit wir uns mit den Dingen, für die wir uns entscheiden, nicht nur zufriedengeben, sondern wirklich das Gefühl der Zufriedenheit verspüren, nach dem wir alle streben?

Wir müssen aufhören zu vergleichen.

Wir müssen diese große Auswahl, die wir bei nahezu allen Dingen haben, auf ein Minimum für uns reduzieren und sobald wir eine Entscheidung getroffen haben, alle anderen Möglichkeiten ausblenden.

Lerne deshalb, jede Deiner Entscheidungen als endgültig zu betrachten (selbst wenn sie das nicht ist) und die Freiheit der Alternativen abzulehnen. Denn dann schaltet Dein Verstand um und sucht nach positiven Dingen, um sich mit der Entscheidung anzufreunden. Er sieht nicht länger die Sache oder die Frau an Deiner Seite ständig im Vergleich zu den anderen Alternativen und führt Dir nun nicht mehr nur die Nachteile an ihnen vor Augen, um Dich so zu bewegen, Dir neue Herausforderungen zu suchen. Du solltest somit, sobald Du Dich an etwas gebunden hast, danach streben, es aufrechtzuerhalten.

Spielen sie ein Lied im Radio, das Dir gefällt, dann schalte nicht auf andere Sender um, um zu sehen, ob es dort vielleicht ein anderes Lied geben könnte, das Dir in dem Moment noch mehr gefällt.

Wählst Du ein Gericht auf der Speisekarte, dann schaue nicht, was es sonst noch so gibt.

Wenn Du ein funktionierendes Smartphone hast, dann interessiere Dich solange nicht für die neusten Innovationen, bis es seinen Zweck nicht mehr erfüllt und Du ein neues brauchst.

Wenn Du in einer Beziehung mit einer Frau bist, die Du liebst, dann höre auf, die Frau an Deiner Seite mit all den anderen Frauen da draußen zu vergleichen, und frage Dich nicht, was Dir entgeht, wenn Du nichts mit Deiner Arbeitskollegin oder Kommilitonin am Laufen hast, die Dir ebenfalls zusagt.

Wenn Du Single bist, dann höre auf, die Vorzüge einer Beziehung mit Deinem Single-Dasein zu vergleichen. Freude Dich stattdessen mit Deinem Single-Dasein an, denn Du wirst noch durch so viele Phasen in Deinem Leben gehen, und jede könntest Du mit einem anderen Szenario vergleichen – und dadurch würdest Du die Kosten des entgangenen Nutzens tragen und müsstest darunter leiden.

Deshalb lebe jede Phase, in der Du Dich gerade befindest, so als gäbe es derzeit keine andere Möglichkeit für Dich, und Du wirst dadurch viel zufriedener sein mit dem, was Du hast. Missinterpretiere dies jedoch nicht dahingehend, Deine Ziele nicht anzugehen und Dinge nicht zu ändern, wenn Du sie nicht liebst, aber ändern kannst.

Bist Du z. B. in einem Job, der Dich nicht erfüllt, dann wechsele ihn. Bist Du mit einer Frau zusammen, die Du gar nicht liebst, dann beende die Beziehung. Lebst Du in einer Wohnung, die Dir nicht gefällt, dann ziehe um. Es geht darum, dass Du, wenn Du etwas gefunden hast, das Dir zusagt, ab sofort aufhören solltest zu vergleichen, ansonsten wird es Deine Zufriedenheit immer drücken.

Und all das, was Du bisher in diesem Buch gelesen hast, führt uns nun dazu, wie Du den richtigen Weg für Dich findest.

## **Der richtige Weg**

Ich kann Dir nicht mehr genau sagen, wie alt ich war, aber als Kind wurde ich gefühlt bei jedem Besuch von meinen Großeltern oder Freunden meiner Eltern gefragt, ob ich denn schon wüsste, was ich einmal beruflich werden wolle.

Bis ich 18 war, hielt ich diese Frage für harmlos und habe immer mit „Ne, keine Ahnung“ geantwortet.

Je älter ich dann wurde, desto mehr wurde mir erst klar, dass ich eigentlich wirklich keine Ahnung hatte, was ich mit meinem Leben anfangen wollte.

Ich hatte keine Lust auf einen 08/15-Bürojob. Diesen habe ich mir so vorgestellt, wie wenn man mich in einer dunklen Kammer einsperren würde, und dann ließe man eine Stoppuhr laufen, bis zu deren Signal alles, was ich für mich möchte, keine Rolle mehr spielen würde, weil ich in dieser Zeit nur für die Interessen anderer zu arbeiten hätte. Eine grauenvolle Vorstellung, nicht wahr?

Ich bin Ende der 80er Jahre geboren, und man sagt, dies sei die „Y-Generation“. Das ist die Generation, die alles in



Frage stellt und sich nicht nur mit Geld und einem angesehenen, sicheren Job zufriedengibt.

Man sagt, diese Generation wolle vielmehr eine Mischung aus „Sinn im Leben“, aber dennoch gut verdienen, angenehme Arbeitszeiten, einen angesehenen Job und zudem Zeit für Freunde und Familie haben.

Und um ehrlich zu sein, ja, das will ich (und wollte ich auch schon damals).

Bei mir war das aber noch nicht alles: Ich wollte außerdem berühmt sein, am besten als Schauspieler in Hollywood. Andererseits wäre ich aber auch bereit gewesen, auf ein hohes Gehalt zu verzichten und mit meiner großen Liebe in einer brasilianischen Favela zu leben, unterhalb der Armutsgrenze.

Zugegeben... ich hatte damals nicht wirklich Ahnung, was ich eigentlich werden wollte, und je mehr die Jahre vergingen, desto schlechter ging es mir.

Ich hatte meine Midlife- oder mittlerweile sogar Quarterlife-Crisis, noch bevor ich 20 war, und fühlte mich schlimmer als eine Frau Ende 20, die schon Torschlusspanik verspürt und endlich schwanger werden will.

Wann immer Du jemanden fragst, was Du mit Deinem Leben anfangen sollst, kommen in der Regel die folgenden drei Ratschläge dabei heraus:

1. Tu etwas, wonach die Nachfrage hoch ist. Etwas, was gebraucht wird.<sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>
2. Studiere, studiere, studiere. Egal was, aber studiere.<sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>
3. Tu das, was Dir Spaß macht. Was machst Du gerne in Deinem Leben?

Okay, lass mich das mal übersetzen:

1. Ich soll irgendetwas machen, was mich nicht glücklich macht, nur damit ich einen sicheren Job habe. Das passt nicht zu meinem Bedürfnis nach einem tieferen Sinn. Ganz zu schweigen davon, dass ich dann etwa die Hälfte der Zeit, die ich nicht schlafe, etwas tue, was ich gar nicht tun mag.
2. Aha! Und dann? Da hat wohl jemand Angst, man könne ihn als dumm oder zweitklassig ansehen, wenn er nicht studiert hat. Das ist die Art externe Referenz, die in unserer Gesellschaft schädlich ist. Leute, die Angst haben, sozial gesehen schlechter als andere dazustehen, und auf Basis dieser Motivation ihr Leben ausrichten. Kein Wunder, wenn diese Menschen nicht glücklich werden. Schließlich tun sie nicht das, was sie tun wollen. Sie versuchen nur ständig, der Scham zu entgehen, dass andere womöglich schlecht über sie reden könnten, weil sie sie für zweitklassig halten. Jemand hat ein Problem mit Dir? So what, who cares? Jemand hat mal gesagt, wenn Du nicht mindestens ein paar Leuten auf die Füße getreten bist, dann hast Du nichts in Deinem Leben erreicht. Diese Überlegung rührt daher, dass man, wenn man versucht, es allen recht zu machen, niemanden erreicht. Wie bereits erwähnt, Du kannst nicht einerseits eine einmalige, außergewöhnliche Persönlichkeit sein, zu der Leute aufschauen, und ein anderes Mal jemand, den alle toll finden. Die einen werden Dich toll finden, andere nicht. Und so sollte es auch sein. Ansonsten lebst Du Dein Leben nicht und richtest es nach anderen Menschen aus. Dadurch wirst Du schnell unglücklich.
3. Hm. Ich hänge gerne mit meinen Freunden ab, trinke gerne Bier, führe gerne Grundsatzdiskussionen und philosophiere gerne über das Leben und

Frauen. <sup>[LTL]</sup><sub>SESEP</sub> Wer will mich dafür bezahlen? Okay, zugegeben, ich bin glücklich, dass ich durch mein Blogging, Coaching und Schreiben wirklich meinen Job gefunden habe, aber wer würde Dich dafür einstellen? Wohl niemand. Du müsstest das Risiko selbst tragen. <sup>[LTL]</sup><sub>SESEP</sub> Ein anderes Beispiel: <sup>[LTL]</sup><sub>SESEP</sub> Ich wäre gerne Schauspieler oder Tennisprofi geworden. Beides stand etwa für fünf Jahre lang auf meiner Karriere-To-do-Liste. Die Rationalität hat sich aber durchgesetzt, und ich habe mich dann doch entschieden, beides gar nicht erst zu versuchen.

Die meisten Menschen zählen zu einer von zwei Gruppen.

Sie betrachten das Ganze entweder von der rationalen Seite und suchen auf diese Weise nach Jobs in ihrem Leben. Das sind diejenigen, die ein geregeltes Leben führen, meist ein gutes Einkommen haben und mit Anfang 40 keine Ahnung haben, wer sie eigentlich sind und was sie hier machen.

Aber hey, immerhin haben sie eine Karriere (wenn auch wohl eine, die sie nicht wirklich glücklich macht).

Oder sie betrachten das Ganze von der Seite, was ihnen Spaß macht, fangen damit an und merken dann recht schnell, dass es doch nicht das ist, was sie tun wollen, und brechen ab.

Das sind diejenigen, die ihr drittes Studium anfangen, ständig mit irgendwelchen Jobs beschäftigt sind, sich aber sagen, dass sie wenigstens das tun, was sie tun möchten. Falsch. Sie tun das nicht, was sie nicht tun möchten, aber sie tun nicht das, was sie tun möchten. Steigst Du schon aus?

Beide Einstellungen sind vertretbar und haben ihre Vorzüge. Natürlich ist das, was Gruppe zwei möchte, sehr nobel und verfolgt das richtige Ziel.

Es hat jedoch den komplett falschen Ansatz und ist auch der Grund, warum die meisten Menschen selbst mit 40 noch nicht wissen, was sie eigentlich mit ihrem Leben anfangen möchten.

Ich wollte Schauspieler werden, habe es aber nicht verfolgt.

Ich wollte Tennisprofi werden, habe es aber nicht verfolgt.

Es gab sogar Zeiten, da wollte ich wie Son-Goku werden. Das war diese Anime-Figur in den 90er Jahren, die ein Superheld war. (Okay, ich war gerade mal 12 Jahre alt, als das auf meiner Karriere-to-Do-Liste stand).

Warum aber bin ich nicht Schauspieler oder Tennisprofi geworden und habe es nicht mal versucht? Oder warum bist Du noch nicht superreich, Unternehmer oder genauso erfolgreich bei Frauen, wie Du es eigentlich immer sein wolltest?

Wenn Du jetzt ein teures Seminar eines Selbsthilfe-Gurus buchen würdest, würde er Dir vielleicht sagen: „Du willst es nur nicht genug“, oder: „Der Erfolg wird dann kommen, wenn Du es am wenigsten erwartest.“

In die Tonne mit diesen Tipps!

Natürlich wollte ich es, und wie soll denn der Erfolg kommen, wenn ich es am wenigsten erwarte? Was ist denn das für ein Schicksalsgelaber?

Das wirkliche Problem ist, dass wir das Falsche wollen. Wir wollen das Ziel, aber nicht den Weg, der uns zu dem Ziel bringt.

Ich wollte nur den Ruhm und das Ansehen (und das, weil ich eine externe Referenz hatte und von anderen die Bestätigung brauchte). Ich wollte aber nicht das stundenlange Auswendiglernen, Üben und jahrelange Auftreten in kleinen Theatern, in denen mich niemand kennt.

Ich wollte nicht sechs Stunden am Tag Sport machen, von einem Turnier zum nächsten unterwegs sein und ständig im Wettbewerb mit anderen stehen. Ich wollte, dass andere mich anhimmeln, weil ich einen Ball so toll mit einem Schläger schlagen kann.

Ich wollte nicht das jahrelange Hungern und Bangen, ob ich den Durchbruch schaffe und zu den ganz wenigen zählen werde, die damit ihren Lebensunterhalt bestreiten können.

Ich wollte etwas anderes mehr... und zwar Sicherheit.

Ganz genau wie diese erste Gruppe, die sich für die sichere Variante mit einer ziemlich sicheren Karriere und einem regelten Leben entscheidet.

Da ich also bei Nummer 3 „Tu das, was Dir Spaß macht. Was machst Du gerne in Deinem Leben?“ gescheitert bin, habe ich eine Mischung aus Nummer 1 „Tu etwas, wonach die Nachfrage hoch ist. Etwas, was gebraucht wird“ und Nummer 2 „Studiere, studiere, studiere. Egal was, aber studiere!“ gemacht und angefangen, an der Universität in Nürnberg „International Business“ zu studieren.

Da ich zuvor ein Jahr im Ausland war und mich mit billigen Jobs über Wasser hielt, bei denen ich eine Verwarnung bekam, sobald ich mich mal hinsetzte oder während der Arbeitszeit einen kleinen Happen aß, musste ich etwas tun, bei dem ich nicht derart herumgescheucht würde.

Und da Kaufleute (zumindest in meiner Zeit) immer gebraucht wurden, auch wenn es sie wie Sand am Meer gab, fiel meine Wahl auf das besagte 08/15-Studium.

Erst als mich meine zweite Freundin in den Wind schoss, als ich gerade mein Auslandssemester in Sao Paulo absolvierte, und ich begann, den Erfolg bei Frauen zu studieren, fand ich langsam meinen Lebensinhalt.

Es mussten zwar noch ein paar Jahre vergehen, bis ich mir sicher war, dass mein Coaching-Projekt mein Weg im Leben ist, aber die Merkmale, an denen ich es erkannte, waren eindeutig.

Ich konnte bis tief in die Nacht aufbleiben, um anderen Männern Ratschläge zu geben, Artikel schreiben und Produkte entwerfen. Manchmal vergaß ich sogar zu essen und musste mir einen Wecker dafür stellen. Und das sogar zu Zeiten, als ich noch nebenher einen weiteren Job haben musste, weil ich von meinem Coaching-Projekt alleine nicht leben konnte.

Ich war jedoch zum ersten Mal in meinem Leben bereit, den ganzen harten Weg zu gehen und all die Herausforderungen anzunehmen.

Ich tat es, weil ich es einfach liebte – unabhängig davon, ob ich damit jemals erfolgreich werden würde oder nicht.

Wenn Du Dich fragst, was eigentlich Dein Weg im Leben ist, dann frage Dich nicht nur nach dem Ziel (Ansehen, Reichtum etc.... ja, das wollen wir schließlich alle), sondern auch danach, ob Du bereit bist, den harten Weg auf Dich zu nehmen.

Erfolg fällt nicht vom Himmel, und Du wirst nicht von heute auf morgen reich oder angesehen sein (falls das

überhaupt Dein Ziel ist). Du musst einen langen, harten Weg durchlaufen, um dorthin zu kommen.

Und wenn Du Dich nun fragst, was der richtige Weg für Dich ist, dann frage Dich, welchen harten Weg Du bereit bist, auf Dich zu nehmen und zu genießen. Frage Dich, wie die Rahmenbedingungen auf diesem Weg aussehen und ob Du diese annehmen möchtest?

Bist Du bereit, jahrelang zu hungern und nicht zu wissen, ob Du es mit Deinen Schauspielkünsten jemals irgendwo auf eine Leinwand schaffst? Dann werde Schauspieler. Lass es allerdings, wenn Du wie ich damals nur das Ansehen möchtest und nur das Deine Motivation ist.

Bist Du bereit, Deine Lebenszeit für andere zu opfern und das zu tun, was andere Dir sagen, im Tausch gegen Sicherheit? Dann wähle eine unselbstständige Arbeit usw.

Ich hatte endlich verstanden, dass der Weg entscheidend ist, für den ich bereit bin, mich aufzuopfern – und nicht etwa das Ziel, denn das Ziel ist nebensächlich. Unser mesolimbisches System lässt es sowieso nicht zu, dass wir uns lange daran erfreuen. Kurz darauf müssen wir uns die nächste Herausforderung suchen, deshalb suche Dir einen Weg, auf dem Du die Herausforderungen gerne auf Dich nimmst.

Die zweite Frage, die Du Dir stellen solltest, ist, wohin Dein Streben geht. Was genau möchtest Du erreichen?

Möchtest Du Ansehen, Reichtum und dass andere Leute zu Dir aufschauen, während Du womöglich nichts tust, was einen wirklichen Beitrag zur Gesellschaft leistet?

Oder möchtest Du lieber etwas mit Tiefgang in Deinem Leben tun, also z. B. für Ärzte ohne Grenzen arbeiten oder

als Krebsforscher? Möchtest Du jemand sein, der tagtäglich Leben rettet, dafür aber niemals den großen Ruhm oder Reichtum erntet?

Was ist für Dich wichtiger?

Es gibt zwar auch immer wieder Leute, die beides schaffen, aber das ist sehr selten der Fall.

Schauspieler tun selten etwas Nobles, aber die Welt sieht zu ihnen auf und bewundert sie. Krebsforscher tun jeden Tag etwas Nobles, aber niemand kennt sie.

Menschen, die das „Wow“ von anderen benötigen und die dies als ihren Antrieb haben, bauen ihr Selbstbild von außen auf und sind demnach nur dann glücklich, wenn die Leute um sie herum ihnen Beifall, Aufmerksamkeit und Ansehen schenken. Nehmen sie es ihnen, stürzt ihr Selbstbild ein und sie sind unglücklich.

Baue deshalb Dein Selbstbild von innen heraus auf, sodass Du nicht nach externen Erfolgen strebst – also Erfolgen, die von anderen Leuten abhängen. Deshalb sollten externe Dinge wie Ansehen oder Materielles nie Deine Motivation sein.

Tu das, wobei Du fühlst, dass Du gerne die Herausforderungen angehst, die sich Dir auf diesem Wege stellen. Das, was Dich anspornt und wobei Du Dich niemals fragen wirst, ob Du eigentlich glücklich bist mit dem, was Du gerade tust. Ganz genauso wie ich wusste, dass egal, ob ich mit meinem ersten Buch „Verführe Mit Persönlichkeit“ den richtigen Durchbruch landen würde, es das Richtige für mich ist, anderen Männern dabei zu helfen, mehr aus ihrem Leben und ihrem Liebesleben herauszuholen.



Unabhängig davon, ob ich jemals auf der Straße erkannt werde, die Öffentlichkeit den Namen „Mark Lambert“ kennt oder ich mir meinen Traum von einem Leben am Strand erfüllen kann, bin ich von innen heraus erfüllt, habe ein robustes Selbstbild und bin glücklich, weil meine Glückseligkeit und Zufriedenheit nicht von Dritten abhängen, sondern einzig und alleine davon, dass ich weiß, dass ich das Richtige in meinem Leben tue und ich die Herausforderungen, die sich mir jeden Tag stellen, gerne annehme.

Was sind Deine Werte, an denen Du Deinen Erfolg misst? In welchen Rahmenbedingungen fühlst Du Dich wohl? Und wofür kannst Du Dich Tag und Nacht begeistern, ohne es an ein bestimmtes Ergebnis zu knüpfen?

## **Der Zusammenhang zwischen Deinem Weg und Deinem Wohlbefinden**

Wie ich Dir bereits im letzten Kapitel beschrieben habe, gibt es sechs Säulen in Deinem Leben, die Dir Energie liefern. Je robuster jede dieser Säulen ist, desto energischer bist Du und desto mehr Macht hast Du folglich.

Diese sechs Säulen sind Dein Liebesleben, Dein Berufsleben, Deine Gesundheit, Familie und Freunde, Finanzielles und Deine Sinnhaftigkeit im Leben.

Hast Du mit einer dieser sechs Säulen ein Problem, dann fühlst Du Dich selbst nicht nur schlechter und schwächer (Dein Selbstwert leidet darunter), Deine anderen Säulen werden auch in Mitleidenschaft gezogen.

Beispiel:

*Als Bobbys Ex-Freundin ihn verlassen hat, war er total down und nur noch deprimiert. Bei der Arbeit hat er nichts mehr binbekommen, seine Freunde hat er mit seinem ständigen Jammern vergrault, und durch sein vieles Frustessen wurde er immer dicker und unansehnlicher, wodurch seine Attraktivität immer weiter in den Boden versank.*

Er stellte sein gesamtes Leben in Frage, und auf einmal ging es nicht mehr nur um eine Säule, es waren gleich fünf der sechs Säulen in Mitleidenschaft gezogen. (Zum Glück wurde Bobby als einer der Prinzen von Anhalt adoptiert, weshalb er nie Geldprobleme hat und seine Finanzen noch im grünen Bereich sind.)

Die Sinnhaftigkeit in Deinem Leben (v. a. in Bezug auf Deinen Beruf) gibt Dir entweder einen starken Auftrieb oder einen starken Abtrieb.

Je mehr Sinn Du in dem siehst, was Du tust, desto energischer wirst Du sein und desto mehr wirst Du Dein Leben anpacken. Dein Selbstbild wird dann klarer und Du wirst Dich viel mehr trauen, während sich Dein Auftreten, wenn Dir dieser Sinn fehlt, ins genaue Gegenteil verkehren kann.

Jemandem, der nicht weiß, was er mit seinem Leben anfangen soll, fehlt das Rückgrat. Ihm fehlt dieser unglaubliche Antrieb, der der allergrößte Erfolgsfaktor für sein gesamtes Leben ist.

Wenn Du diesen Antrieb hast, wirst Du wesentlich selbstbewusster sein. Du wirst mehr Chancen wahrnehmen. Du wirst Dich selbst lieben, das ausstrahlen und andere inspirieren. Du wirst anderen nicht hinterherrennen, sondern immer Dein Ding durchziehen und zu einer Führungspersönlichkeit werden, die wie magisch alles anzieht, was nicht befestigt ist.

Nicht nur werden sich Frauen viel mehr für Dich interessieren, auch Männer wollen mit Dir befreundet sein und etwas von Deiner positiven Energie abbekommen.

Optimismus und Positivität ziehen an! Pessimismus und Negativität schrecken hingegen ab!

Jemand, der weiß, dass das, was er im Leben tut, das Richtige ist, hat den höchsten potentiellen Status von allen. Frauen trauen diesem Mann zu, dass er alles erreichen kann. Es macht sie neugierig, motiviert sie, schüttet bei ihnen Endorphine aus und zieht sie an!

Deshalb solltest Du alles daran setzen, etwas in Deinem Leben zu tun, was Dir einen Sinn gibt und Dich erfüllt. Wie erwähnt, gibt es dafür nicht nur den einen richtigen Weg für Dich, sondern viele.

Die meisten Menschen werden diesen Weg jedoch nie einschlagen, da sie entweder eine externe Referenz an den Tag legen und versuchen, ihr Leben danach auszurichten, was andere gutheißen, oder aber sie wählen Wege, um ihren Ängsten aus dem Weg zu gehen, anstatt sich damit zu konfrontieren und die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen.

### Beispiele:

*Ein Biologie-Enthusiast entscheidet sich für ein BWL-Studium, weil er denkt, damit bei Frauen besser anzukommen.*

*Ein leidenschaftlicher Kunstmaler übernimmt das Familienunternehmen, weil er seine Eltern nicht enttäuschen möchte.*

*Ein Junge, der Schauspieler werden möchte, gibt seinen Traum auf, weil er Angst davor hat, vor Leuten zu sprechen.*

*Ein Tennisspieler, der Profi werden möchte, gibt seinen Traum auf, weil er Angst hat, vor Publikum zu versagen.*

Was Du deshalb tun musst, ist es, Deine Referenz nach innen zu verschieben, um Dein Leben anhand Deines eigenen Maßstabs und Wertesystems aufzubauen und Dich dann zu fragen, wofür Du bereit bist, Dich aufzuopfern und Deine Ängste herauszufordern.

## **Kapitel 9:**

### **Lifhacks**

Wir sind nun so weit, dass Du die Kernelemente kennengelernt hast, um Dein Ding durchzuziehen. In diesem Kapitel möchte ich Dir noch einige gesunde Denkweisen an die Hand geben, mit denen es Dir leichter fällt, das zu tun, was Du wirklich tun möchtest.

#### **Fordere Deine Ängste heraus**

Wie bereits erwähnt, wählen die meisten Menschen Wege in ihrem Leben, die es ihnen erlauben, ihre Ängste zu umgehen. Das hat den Vorteil, dass sie sich nicht mit ihrer Angst konfrontieren müssen und sich hinter einer Schutzmauer verstecken können, es hat jedoch den starken Nachteil, dass sie hierdurch ihren Erfolg und ihr Lebensglück selbst begrenzen.

Ängste haben einen Sinn, sie sollen uns schützen. Doch sie haben eben auch einen Preis: unser Glück.

Nicht jede Angst ist berechtigt, und wir müssen herausfinden, ob das, was wir beschützen, auch den Preis wert ist, den wir dafür bezahlen.

Zugegeben, wenn Du erkennst, dass eine Situation gefährlich werden kann, dann ist es durchaus ratsam, ihr fernzubleiben und auf Deine Angst zu hören, wie z. B. wenn Du in Südamerika in einem Armenviertel allein nachts spazieren gehst, wenn Du jemanden siehst, der blutüberströmt aus einem Laden gerannt kommt, oder wenn Du einen Geheimitipp beim Pferderennen erhältst

und dazu aufgefordert wirst, Dein gesamtes Vermögen zu investieren.

In allen drei Fällen ist es ratsam, auf Deine Angst und Skepsis zu hören und die Situation lieber zu meiden.

Doch ist es ratsam, eine Idee nicht zu testen und nicht den Schritt ins Unternehmertum zu wagen, nur weil Du Angst hast zu scheitern? Ist es ratsam, einen Job nicht anzunehmen, weil Du Angst hast, dass er nicht der richtige ist und Du vielleicht abbrechen wirst? Ist es ratsam, eine Frau in der Disco nicht anzusprechen, weil Du Angst hast, einen Korb zu bekommen oder evtl. dumm dazustehen, weil Du nicht weißt, was Du sagen sollst?

Deutschland ist keine Risikokultur. Die meisten werden von ihrem Bedürfnis nach Sicherheit angetrieben, das stark durch unsere gesellschaftlichen Werte geprägt ist. Die große Mehrheit strebt nach einer angestellten Position. Doch nicht nur im Berufsleben zeigt sich dieser Drang nach Sicherheit, sondern auch in vielen anderen Bereichen, wie z. B. darin, dass sich viele nicht trauen, die Frau anzusprechen, die ihnen gefällt, ihre Meinung offen zu sagen oder auf Facebook Dinge zu posten, die nicht den „Ich zeige Dir, wie geil mein Leben ist“-Standards entsprechen.

Ich möchte Dich nun nicht dazu ermutigen, ein Unternehmen auf Basis einer dummen Idee zu gründen oder einen Beruf zu wählen, der fern von jeglicher Vorstellung ist. (Etwas Langweiliges auf Facebook posten kannst Du allerdings.) Was ich möchte, ist, Dich dazu herauszufordern, Dein Bedürfnis nach Sicherheit in Frage zu stellen und für Dich selbst herauszufinden, wie viel davon wirklich hilfreich ist.

Denn bei den meisten Entscheidungen wirst Du einen Zielkonflikt bemerken zwischen: „Wähle ich die sichere Variante, die mir ein akzeptables Ergebnis liefert, mit dem ich leben kann, das allerdings nicht das ist, was ich unbedingt will?“, oder: „Wähle ich die unsichere Variante, mit der ich eventuell gegen die Wand fahre oder aber mein Bedürfnis vollends stille?“

Die Risikobereitschaft ist bei allen Menschen verschieden stark ausgeprägt, jedoch solltest Du Dir immer im Klaren darüber sein, dass das Bedürfnis nach zu viel Sicherheit mit Einschnitten in Deiner Lebensqualität einhergeht, und das solltest Du nicht hinnehmen.

Der Preis, den wir bezahlen, ist oftmals viel zu hoch im Verhältnis zu dem, wovor uns unsere Angst beschützt. Unsere Aufgabe ist es deshalb, unsere Angst in Frage zu stellen und uns bei jeder Entscheidung, in der wir Angst verspüren, klar darüber zu werden, ob der Preis, den wir dafür bezahlen, gerechtfertigt ist.

Ist die Sicherheit, nicht abgelehnt zu werden, wirklich genauso viel wert wie die Chance, eine Frau anzusprechen, die evtl. Deine große Liebe wird? Ist es gerechtfertigt, einen Korb zu vermeiden und dafür die Chance nicht wahrzunehmen, vielleicht die Frau Deines Lebens zu finden oder eine Frau, mit der Du eine tolle Zeit haben kannst? Ich finde, der Preis ist zu hoch.

Ist die Sicherheit, mit Deiner Idee nicht gegen die Wand zu fahren, wirklich genauso viel wert wie die Möglichkeit, das Unternehmen zu gründen, das Dir evtl. erlaubt, das zu tun, was Du schon immer tun wolltest? Finde es heraus.

Ist es gerechtfertigt, einen Job nicht zu testen und dafür nicht die Chance wahrzunehmen, evtl. Deinen Traumjob gefunden zu haben oder einfach eine neue tolle Erfahrung

gemacht zu haben, die Dich weiterbringt? Ich bin der Ansicht, der Preis ist zu hoch.

Nicht jede Angst ist angebracht, und das ist es, worüber Du Dir klar werden solltest. Und dann frage Dich in jedem Moment: „Was ist mir wichtiger: meine Komfortzone aufrechtzuerhalten oder die Herausforderung anzunehmen, etwas Großes gewinnen zu können und mich dafür mit meiner Angst zu konfrontieren?“

Was Du über unsere Ängste wissen solltest, ist, dass sie nicht real sind. Sie sind eine Verarbeitung unseres Unterbewusstseins, das aus ähnlichen Situationen in der Vergangenheit gelernt hat und Dir nun als Wegweiser dienen möchte.

Das Problem ist jedoch, dass unser Unterbewusstsein fehleranfällig ist. Es hat von Statistik keine Ahnung, denn es verarbeitet Erlebnisse als negativ, auch wenn sie nur einmal oder wenige Male vorgekommen sind. Es macht sich nicht die Mühe, erst dann eine Einschätzung über eine Situation abzugeben, wenn wir die Situation ausreichend häufig durchlebt haben, damit sie statistisch gesehen *robust* ist. Es verarbeitet ein Erlebnis als negativ und ruft Dir diese Erinnerung über Emotionen ins Gedächtnis, wenn Du ähnliche Reize erfährst.

So kommt es auch, dass ein Mann Angst davor hat, Frauen anzusprechen, und diese Angst bereits verspürt, sobald er eine Frau sieht, die ihn anschaut, weil er einmal versucht hat, eine Frau anzusprechen, die ihn angeschaut und ihn dann schroff abserviert hat.

Die Angst ist nicht real, sie ist nur eine Emotion, die Dir Dein Unterbewusstsein sendet, um Dich zu einer Handlung zu bewegen, und im Falle von Ängsten ist das in der Regel Rückzug und Vermeidung.



Die Situation hingegen ist in der Tat real, und deshalb solltest Du in jeder Situation Deine Ängste in Frage stellen, und wenn Du zu dem Schluss kommst, dass Deine Angst unangebracht ist, weil der Preis, den Du dafür bezahlst, viel zu hoch ist, dann solltest Du wie folgt vorgehen, um Dich mit Deiner Angst zu konfrontieren:

Bekämpfe Deine Angst nicht. Lasse das Gefühl zu. Akzeptiere einfach, dass Du in der jeweiligen Situation diese Angst verspürst, und erkenne, dass es zum einen wichtiger ist, dennoch zu handeln und nicht auf Deine Angst zu hören, und zum anderen, dass Du, wie die Situation auch immer ausgehen mag, damit fertig wirst.

Legst Du diese Einstellung an den Tag, wirst Du vielen Ängsten die Macht über Dich nehmen und deutlich mehr Herausforderungen angehen, denn egal, was auch passiert, in der Regel wirst Du mit nahezu allem da draußen fertig werden, und Du wirst in Retrospektive erkennen, dass es gar nicht so schlimm war und Du noch immer lebst.

Möchtest Du z. B. eine Frau ansprechen und spürst, wie Dein Herz klopft, Deine Beine schlottern und Du Dich immer unsicherer fühlst, dann akzeptiere, dass diese Frau Dich im jeweiligen Moment so fühlen lässt. Erkenne, dass Du nun zwei Optionen hast: nicht zu handeln, Deine Komfortzone nicht aufzugeben und dafür den Preis zu bezahlen, sie nicht kennenzulernen, oder aber zu handeln, Deine Komfortzone aufzugeben und Dich in eine Situation zu stürzen, die Deine Knie zum Schlottern bringt, Dir jedoch erlaubt, eine Frau kennenzulernen, die vielleicht eine große Rolle in Deinem Leben einnehmen wird.

Im Idealfall solltest Du Dich für Option 2 entscheiden, da die Pros die Contras deutlich überwiegen. Und bevor Du nun den finalen Schritt machst und auf sie zugehst, mache

Dir klar, dass egal, was auch passieren wird, Du damit umgehen können wirst, und dann handle.

Gehe zu der Frau und gib Dich verwundbar. Es ist nichts Negatives, sie anzusprechen mit: „Hey, sieh mich an, ich bin schon ganz schlottrig. Das machst Du mit mir. Aber ich muss Dich einfach ansprechen.“ Denn zu Deiner Schwäche zu stehen, macht Dich stark.

Konfrontiere Dich mit Deinen Ängsten wieder und wieder. Dadurch schaffst Du es nach und nach, Dein Unterbewusstsein umzuprogrammieren. Nachdem Du erkannt hast, dass Dir nichts Schlimmes in diesen Situationen passiert und Du sogar teilweise positive Resultate erzielst, wird diese Erkenntnis den Druck von den entsprechenden Situationen nehmen, den Dir Dein Unterbewusstsein bislang geschickt hat. Und das wiederum sorgt dafür, dass der auslösende Reiz (in dem Beispiel hier das Erblicken der Frau) keine Angst mehr in Dir auslöst, sondern Dich befähigt, die Situation wahrzunehmen.

Je öfter Du das machst, desto mehr Routine gewinnst Du darin, und da wir Menschen Gewohnheitstiere sind, wird es Dir immer flüssiger von der Hand gehen. Sobald Du es dann oft genug gemacht hast, weißt Du, was auf Dich zukommen kann, und sobald dies der Fall ist, wirst Du es nicht mehr fürchten.

Deshalb lerne, Deine Ängste zu hinterfragen, die Emotion zu akzeptieren und Dich dennoch damit zu konfrontieren. Und werde Dir dabei klar, dass etwas anderes wichtiger ist als Deine Komfortzone und Du eh mit der Situation fertig wirst, egal, wie sie auch ausgehen mag.

## Strebe nach guten Problemen

Ich dachte immer, wenn ich meine Ziele erreichen und somit meine Bedürfnisse stillen würde, dann hätte ich ein problemfreies Leben. Doch die Realität sieht anders aus, denn sobald ich ein Ziel erreiche und ich kein neues vor Augen habe, langweile ich mich einfach nur planlos und bin unzufrieden.

Falls Du wie ich die Phantasie hattest, ein Leben ohne Probleme anzustreben, dann ist jetzt der Moment gekommen, an dem Du von dieser Denkweise Abstand nehmen solltest.

Probleme sind nichts Negatives. Es geht nur darum, gute statt schlechte Probleme zu haben. Probleme, die Dich fordern und Dich antreiben, und nicht die Art Probleme, die Dich fertigmachen. Und sollten doch mal schlechte Probleme kommen, dann geht es darum, mit diesen besser fertigzuwerden. Deshalb strebe nicht nach einem problemfreien Leben, sondern nach einem Leben mit guten Problemen

Lass mich Dir ein Beispiel dafür geben.

Es ist ein gutes Problem, sich zu fragen, wie man wohl sein Unternehmen optimieren kann, um noch weiter zu wachsen. Ein schlechtes Problem ist es hingegen, gegen den Existenzverlust zu kämpfen.

Das eine Problem fordert Dich auf eine Art und Weise, die Dich motiviert und Dich spüren lässt, wie es ist am Leben zu sein. Es sorgt dafür, dass Du Dich für eine Sache begeisterst, und je näher Du Deinem Ziel kommst, desto mehr Endorphine verspürst Du. Es ist eine gute Investition Deiner Energie, denn für jedes bisschen Energie, das Du investierst, gewinnst Du später an Energie, indem Du so viel energischer bist, weil Du Dich dafür begeistern kannst.

Erinnere Dich daran, als ich mein Unternehmen aufgebaut habe, konnte ich Tag und Nacht arbeiten und musste mir einen Wecker stellen, um nicht zu vergessen zu essen. Ich hatte so viel Energie, nur weil ich diesen Antrieb verspürte.

Das andere Problem, das Kämpfen gegen den Existenzverlust, macht Dich hingegen fertig. Jedes bisschen Energie, das Du hineinsteckst, ist verloren, denn das Problem frisst Dich regelrecht auf. Es nagt an Dir und wirkt sich negativ auf Deine Laune aus.

Das Ziel ist also nicht, ein Leben ohne Probleme und Sorgen zu führen, sondern Dein Leben so zu gestalten, dass Du schlechte Probleme vermeidest und gute Probleme anziehst, die Dich herausfordern und Dir so zeigen, was Leben bedeutet. Und sollten doch schlechte Probleme auf Dich zukommen, die leider immer mal wieder an Deiner Türschwelle stehen werden, dann wende all das Wissen an, das Du in diesem Buch gelernt hast, um besser damit umzugehen und sie nicht auf Dein Selbstbild zu reflektieren, denn es kann nun mal nicht jeden Tag die Sonne scheinen.

## **Betrachte das Leben in Etappen**

Eine Sache, die mir stark dabei geholfen hat, größere Entscheidungen zu treffen und Herausforderungen anzugehen, war es, meine Betrachtungsweise im Hinblick auf die Auswirkungen meiner Entscheidungen zu verändern.

Während ich früher eine Entscheidung als endgültig ansah und immer befürchtete, ich müsse mit den Konsequenzen bis an mein Lebensende leben, sehe ich dies heute deutlich realistischer und gesünder.

Jede Entscheidung, die ich treffe, beeinflusst nur eine Etappe in meinem Leben – egal, welche das auch ist.

Stehe ich vor der Entscheidung, in eine neue Wohnung oder Stadt zu ziehen, dann werde ich nicht für immer in dieser Wohnung/Stadt bleiben. Es ist nur eine Etappe in meinem Leben.

Nehme ich einen neuen Job an, dann werde ich in diesem Job nicht für immer und ewig arbeiten, sondern nur für eine Weile.

Date ich eine Frau, dann werde ich nicht den Rest meines Lebens mit ihr verbringen müssen, es ist nur eine Etappe.

Okay, ich denke, die Message ist klar.

Wenn wir unser Leben als einen Weg mit vielen Etappen betrachten, nimmt das eine Menge Druck von unseren Entscheidungen, da die Konsequenzen, die damit einhergehen, nicht auf Dauer sein werden, und das erleichtert es uns, Herausforderungen anzugehen.

Auch die Denkweise, dass Du jederzeit abbrechen könntest, wenn Du möchtest, hilft Dir dabei, Dich neuen Herausforderungen zu stellen, wenngleich sie auch einen negativen Charakter besitzt, den wir bereits besprochen haben.

Indem wir Entscheidungen nicht als endgültig betrachten, sondern so, als könnten wir sie jederzeit wieder rückgängig machen, sind wir mit einer Entscheidung weniger zufrieden, denn wir vergleichen ständig die Entscheidung, die wir getroffen haben, mit der Alternative, gegen die wir uns entschieden haben. Und da sich eine Entscheidung selten auf alle Bereiche positiv auswirkt, erleiden wir die Kosten dieses Vergleichs.

Damit sind die bereits erwähnten Opportunitätskosten gemeint, die Kosten des entgangenen Nutzens, den wir erhalten hätten, hätten wir uns für eine Alternative entschieden.

Entscheidest Du Dich z. B. für einen neuen Job in einer neuen Stadt, dann wirst Du neue Leute kennenlernen und neue Erfahrungen machen. Diese sind der Gewinn Deiner Entscheidung.

Dass Du aber nicht einfach spontan einen alten Freund anrufen und Dich mit ihm treffen kannst, sind die Opportunitätskosten, die Du erleidest.

Wir haben hier also einen gewissen Zielkonflikt: Betrachtest Du Entscheidungen nur als Etappen und so als könntest Du sie rückgängig machen, dann wirst Du Herausforderungen eher angehen, weil die Konsequenzen entschärft werden. Allerdings führt dies dazu, dass Du Opportunitätskosten erleidest und Deine Entscheidungen häufig mit den Alternativen vergleichst.

Was Du also am besten tun solltest, ist es, eine Entscheidung als Etappe zu betrachten, bevor Du sie fällst, weil es Dich befähigt, die Herausforderung anzunehmen. Und sobald Du die Entscheidung gefällt hast, solltest Du umschalten und sie als endgültig betrachten (auch wenn sie das nicht ist), denn dann wirst Du deutlich weniger Opportunitätskosten erleiden, da Dein Verstand Deine Entscheidung dann nicht mehr mit den Vorteilen der Alternativen vergleicht, sondern sich damit abfindet und Dir die Vorzüge Deiner Entscheidung vor Augen führt.

Wenn Du es schaffst, dies umzusetzen, wirst Du mehr Herausforderungen angehen und zudem zufriedener mit den Entscheidungen sein, die Du getroffen hast.

## **Gehe mit Misserfolg und Erfolg richtig um**

Viele Menschen lehnen Herausforderungen ab, und das aus einem wichtigen Grund: Sie haben Angst zu scheitern. Sie haben Angst vor dem Misserfolg und Angst vor dem Schmerz, der sie treffen könnte, wenn sie sich öffnen und sich auf die Herausforderung einlassen.

Was passiert, wenn sie das Jobangebot im Ausland annehmen? Was, wenn ihnen das Land nicht gefällt, sie mit ihren Kollegen nicht klarkommen oder sie Heimweh verspüren?

Was passiert, wenn sie sich von ihrer Freundin trennen, für die sie seit Langem immer weniger empfinden, und bereits einen Punkt erreicht haben, an dem sie mehrfach über eine Trennung nachgedacht haben? Was, wenn sie im Nachhinein merken, dass sie doch die Richtige war? Was, wenn sie sich einsam fühlen und sich nach ihr sehnen? Was, wenn es in anderen Bereichen ihres Lebens nicht läuft und sie dann ohne sie sind, die ihnen bislang Rückhalt gegeben hat?

Nun, hier ist die Sache: Misserfolg und Schmerz sind wichtige Bestandteile des Lebens. Wenn Du versuchst, ein schmerzfreies Leben anzustreben, dann wirst Du nicht leben. Denn Herausforderungen anzugehen und Dein Lebensglück selbst in die Hand zu nehmen, bedeutet zwangsweise auch, Misserfolg und Schmerz akzeptieren zu müssen. Denke immer daran: Tolle Dinge sind rar und gerade deshalb so toll, weil sie nicht für jeden bestimmt sind. Nur wer den Preis bezahlt und den harten Weg voller Schweiß, Schmerz und Bemühungen auf sich nimmt, dem ist es vorbehalten, Großes zu erreichen und die Früchte des Lebens zu kosten.

Du kannst nicht die tolle Frau an Deiner Seite haben, ohne den Weg dorthin gegangen zu sein. Die zittrigen Hände, als Du sie zum ersten Mal angesprochen hast, und evtl. die vielen Körbe von anderen Frauen, die Du zuvor erleben musstest. Die schlaflosen Nächte, in denen Du an sie gedacht hast und gehofft hast, dass etwas aus Euch wird, und die vielen Gedanken, die Du Dir auch heute noch machst, wenn sie mal für ein paar Wochen ohne Dich ist.

Du kannst nicht das aufregende *Expat*-Leben führen und all die tollen Erfahrungen machen, neue Kulturen kennenlernen und in Ländern leben, in denen andere bestenfalls mal einen Urlaub verbringen, ohne gleichzeitig die Einsamkeit am Anfang, das Heimweh, einen Kulturschock und den Verlust von Bekanntschaften zu Hause in Kauf zu nehmen.

Du kannst nicht nach dem Erfolg streben, ohne auch die Kosten für den Erfolg zu akzeptieren. Sie sind ein notwendiger Bestandteil und bringen Dich dazu, das zu erreichen, was Du möchtest. Denn ich sage Dir Folgendes: Misserfolg ist mindestens genauso wichtig wie Erfolg.

Misserfolg lehrt uns etwas sehr Wichtiges. Während uns Erfolg zeigt, was für uns klappt, zeigt uns Misserfolg, was für uns nicht klappt. Und so lernen wir und finden Schritt für Schritt besser heraus, wer wir sind, was wir wollen und was unsere Aufgabe ist bzw. was für uns Sinn stiftet.

Die meisten von uns müssen nun mal zehn oder zwanzig oder sogar hundert Frauen daten und manche schwere Trennungen in Kauf nehmen, bis sie die Eine finden, bei der sie spüren, dass sie mit ihr bis zum Ende ihres Lebens zusammenbleiben möchten.

Wir müssen nun mal verschiedene Jobs und Aufgaben ausprobieren, um zu spüren, wie es sich anfühlt, die



Herausforderungen in diesem Job anzunehmen, denn etwas zu antizipieren, ist nicht dasselbe, wie es zu erleben, und auf diese Weise lernen wir, was wir möchten und was nicht.

Entscheidend ist es die richtige Betrachtungsweise auf das Thema zu haben.

Misserfolg und Erfolg sind lediglich Konzepte. Sie haben keine Bedeutung, und ihr Maßstab ist subjektiv. Wenn ich eines Abends ausgehe und zehn Körbe von Frauen erhalte, ist das für den einen ein Misserfolg, weil er bei keiner Frau ankam, und für den anderen ein Erfolg, weil er sich bewiesen hat, dass er bereit ist, seine Komfortzone aufzugeben, seine Ansprechangst zu überwinden und sein Lebensglück selbst in die Hand zu nehmen.

Akzeptiere Misserfolg und Schmerz, um Erfolg und Glück erreichen zu können, und Du wirst deutlich mehr in Deinem Leben angehen und erreichen. Wie der bekannte Spruch bereits sagt: „Entweder ich gewinne, oder ich lerne.“

In diesem Sinne, betrachte Schmerz und Misserfolg als das, was sie sind: notwendige Bestandteile des Lebens, die Dir zeigen, was für Dich nicht funktioniert und was Du nicht behalten möchtest, auf dem Weg, das zu finden, was funktioniert und was Du behalten möchtest.

## **Kapitel 10: Umsetzung**

Wir sind nun fast am Ende dieses Buches angekommen. Die Kunst zu erlernen, Dein Ding durchzuziehen, ist nichts, was Du von heute auf morgen schaffst. Es ist eine Entwicklung, die Zeit benötigt und Dir hier und da Stolpersteine in den Weg legen wird. Deshalb möchte ich Dir in diesem letzten Kapitel einige Tipps an die Hand geben, um die Inhalte aus diesem Buch in Dein Leben zu integrieren.

### **Das Zusammenspiel von Unterbewusstsein und Bewusstsein**

Weißt Du, warum von vielen Seiten immer dieser dämlich klingende Tipp gegeben wird, dass Du positiv und optimistisch denken sollst, damit gute Dinge passieren?

Zugegeben, ich hasse solche Tipps, denn sie hören sich so an, als solle man auf das Schicksal vertrauen, und dazu muss man überhaupt erst mal an das Schicksal glauben. Doch was in Wirklichkeit hinter diesen Tipps steckt, ist - genauso wie bei dem dämlich klingenden Tipp der Affirmation, Dir selbst positive Eigenschaften zuzusprechen - das Zusammenspiel von Unterbewusstsein und Bewusstsein.

Die wenigsten Menschen wissen, warum sie auf eine bestimmte Weise handeln. Sie wissen nicht, warum sie

manches beschäftigt, warum sie auf eine gewisse Weise fühlen und warum sie manchmal impulsiv reagieren.

Die wenigsten kennen all die unglaublichen Aufgaben, die unser Unterbewusstsein vollzieht, ohne unser Bewusstsein einzuschalten. Na klar, es ist ja auch das Unterbewusstsein.

Wenn Du in einer bestimmten Situation Angst oder Zurückhaltung verspürst, dann weil Dein Unterbewusstsein Dir diese Angst in den Kopf ruft und Dir die dazu passende Emotion schickt.

Wenn Dir eine bestimmte Person suspekt und irgendwie nicht sympathisch ist, Du Dir aber den Grund selbst nicht genau erklären kannst, dann weil Dir Dein Unterbewusstsein dieses Gefühl schickt.

Wenn Du in einer bestimmten Situation impulsiv handelst und Dich fragst, warum Du so aufgeschreckt bist, dann weil Dein Unterbewusstsein die Situation längst eingeschätzt hat, ohne dass Du auch nur einen Gedanken daran verschwendet hast, und Dir sofort den emotionalen Kontext geschickt hat, um Dich zum Handeln zu bewegen.

Um Dir das Zusammenspiel von Unterbewusstsein und Bewusstsein vor Augen zu führen, stell Dir vor, dass das Unterbewusstsein eine Festplatte ist, auf der alles gespeichert wird, und das Bewusstsein der Computer, der die Sachen ablegt, die gespeichert werden sollen.

Bist Du nun 20, 40 oder 60 Jahre alt, dann wirst Du je nachdem schon entsprechend viele Erfahrungen in Deinem Unterbewusstsein abgespeichert haben. Auf der bewussten Ebene wirst Du Dich jedoch nicht an alle erinnern. Es sind einfach zu viele. Deine Festplatte hat diese Erfahrungen aber nicht gelöscht, sie sind nur alle auf einer tieferen Ebene abgespeichert.

Unser Bewusstsein benötigt sehr viel Energie, um zu funktionieren. Sind wir in einer Situation und wollen diese einschätzen, um herauszufinden, wie wir handeln sollten, dann wird das im Regelfall einige Minuten in Anspruch nehmen, und selbst dann haben wir nicht alle Informationen verarbeitet, um zu einem Schluss zu gelangen. Deshalb kommt unser Unterbewusstsein ins Spiel. Es kennt diese Situation bereits, oder zumindest glaubt es das, basierend auf vielen ähnlichen Erfahrungen, die wir gemacht haben.

Damit Du Dein Leben genießen kannst und nicht jede einzelne Information, die Du über Deine Sinne aufnimmst, akribisch analysieren musst, übernimmt diese Aufgabe Dein Unterbewusstsein.

Es sucht dabei nach „Treffern“, nach gewissen Mustern, die es bereits in vergangenen Erfahrungen erkannt und abgespeichert hat und an die Du Dich gar nicht erinnerst oder es nur unter erheblichem Aufwand tun würdest. Dein Unterbewusstsein arbeitet dabei innerhalb von Millisekunden.

Es glaubt zu wissen, wie Du diese Situation einzuschätzen hast, und sobald es einen Treffer in seiner Festplatte gefunden hat, öffnet es mehr oder weniger die Akte dazu und schickt Dir die entsprechende Schlussfolgerung, die es aus dieser Akte zieht. Das ist der emotionale Kontext. Und Dein Unterbewusstsein macht all das, ohne Deinem Bewusstsein die Akte mit auszuhändigen.

Das ist die Art und Weise, wie Du nun eine gewisse Situation empfindest. Fühlst Du Dich sicher, unwohl, ängstlich, euphorisch oder was auch immer, dann sind all das emotionale Kontexte, die Dir Dein Unterbewusstsein schickt, um Dich so zu einer Handlung zu bewegen, die es in dieser Situation für angebracht hält.

Siehst Du z. B. eine Frau und verspürst auf einmal ein Angstgefühl, dann hat Dein Unterbewusstsein wohl einen Treffer gefunden in Form einer ähnlichen Situation, die Du negativ verarbeitet hast.

Und das ist das Problem des Unterbewusstseins, es speichert Informationen ab, ohne zu überprüfen, wie real diese tatsächlich sind und ob sie Dir wirklich guttun. Was Du ihm sagst, das glaubt es.

Wurdest Du schon mal von einer Frau, die Du angesprochen hast, schroff abgelehnt und hast Dich dadurch erniedrigt gefühlt, dann assoziiert Dein Unterbewusstsein die Handlung „Frauen ansprechen“ mit „Ablehnung“, und Du wirst jedes Mal eine Ablehnung befürchten, sobald Du den Gedanken fasst, eine Frau anzusprechen.

Kommen wir also auf die dämlich klingenden Tipps in Richtung Optimismus und positives Denken zurück. Diese sind deshalb erfolgreich, weil sie Deinem Unterbewusstsein etwas eintrichtern, was Dich tendenziell eher befähigt als limitiert, indem es Dir einen Kontext schickt, in dem Du Dich gut fühlst.

Der reine Glaube an diese Tipps ist natürlich kein Erfolgsbringer. Vielmehr ist es die Tatsache, dass Du handeln kannst, obwohl Du etwas vielleicht negativ verarbeitet hast. Dinge positiv zu betrachten und als solche abzuspeichern, ist dabei äußerst wichtig und hilfreich.

Was Du Dir deshalb klarmachen solltest, ist, dass all die Dinge, die Du Dir eingeredet hast (ob Selbstzweifel, limitierende Sichtweisen oder negativ verarbeitete Erfahrungen), Dich geprägt haben. Dein Unterbewusstsein überprüft nicht, ob diese stimmen. Es akzeptiert sie einfach

und will Dir auf seine Weise helfen, künftige ähnliche Situationen besser zu meistern.

Jedoch ist „besser“ sehr subjektiv.

Im Falle der Angst vor einem Korb von einer Frau wäre die Lösung des Unterbewusstseins, Dir diese Angst vor Augen zu führen und damit die Handlung „Vermeiden“ auszulösen, sodass Du diese Frau erst gar nicht ansprichst.

Möchtest Du nun lernen, Dein Ding durchzuziehen, weniger abhängig von anderen zu sein und stattdessen mehr Du selbst zu sein, dann musst Du damit anfangen, Deine Festplatte aufzuräumen. Leider hinkt hier der Vergleich zur Festplatte Deines PCs, denn während Du dort einfach eine Datei löschen kannst, ist das bei unserem Unterbewusstsein nicht der Fall. Was wir hier jedoch tun können, ist, die Verarbeitung des Erlebnisses zu überschreiben. Dies bedarf allerdings einiger Zeit und Wiederholungen.

Hast Du jahrelang die Angst verspürt, Frauen anzusprechen, um sie kennenzulernen, und nun den Gedanken gefasst, es doch zu tun, dann wird Deine Angst nicht nach einem positiven Erlebnis verschwunden sein. Vielmehr musst Du diese Situation jetzt viele Male erleben, um Deinem Unterbewusstsein klarzumachen, dass Du, wenn Du eine hübsche Frau siehst, die Du kennenlernen möchtest, keine Angst vor einer Ablehnung verspürst, sondern vielmehr in Erwartung auf das Positive Endorphine und Adrenalin ausschüttet. Und das schaffst Du nur durch Wiederholungen.

Indem Du wiederholt ein positives Erlebnis erzielst, überschreibst Du die vorherige negative Erfahrung, die in Verbindung mit einem bestimmten Reiz in Deinem Unterbewusstsein abgespeichert wurde.

## Wiederholungen

Wiederholungen sind ebenfalls der Schlüssel, wenn Du Dir gewisse Dinge aneignen und andere abgewöhnen möchtest.

Angenommen, Du möchtest mehr Sport machen, scheiterst jedoch daran, dass es Dich jedes Mal zu viel Überwindung kostet. Dann könntest Du nun natürlich Tausende von Euros für ein Selbsthilfe-Coaching ausgeben, bei dem Du und andere Teilnehmer sich selbst motivieren und ganz oft in den Arm nehmen und sich sagen, was für einzigartige Schneeflocken sie doch sind, oder aber Du stellst direkt selbst fest, dass Motivation kommt und geht und Du deshalb ein Ritual benötigst.

Ein Ritual ist z. B. das morgendliche Zähneputzen. Du tust es, ohne Dich dafür aufraffen zu müssen, doch das war nicht von Anfang an so. Zu Anfang hat es Dich noch Überwindung gekostet, doch indem Du ein Ritual genutzt und es wieder und wieder gemacht hast, hat sich Dein mentaler Widerstand verringert, da es mehr und mehr zu einer Handlung wurde, die automatisch abläuft. Ab dann spricht man auch von einer Gewohnheit. Du handelst, ohne aktiv darüber nachzudenken, was z. B. auch beim Autofahren der Fall ist. Du trittst die Pedale und schaltest die Gänge, ohne Dir darüber bewusst zu sein. Oder aber Du verfahrst Dich und hast gar nicht bemerkt, dass Du den Weg gefahren bist, den Du jeden Tag fährst, wobei Du ja eigentlich ganz woandershin fahren wolltest.

Wenn Du Dir also bestimmte Denk- und Verhaltensweisen aneignen oder andere Gewohnheiten abgewöhnen, möchtest, dann heißt das Stichwort „Wiederholungen“. Nur durch Wiederholungen schaffst Du es, dass diese zu

einer automatisierten Verhaltensweise werden. Und um diese in Deinen Alltag einzugliedern, nutze ein Ritual.

Es gibt hierzu unterschiedliche Studien, wie lange es dauert, sich eine erwünschte Gewohnheit anzueignen und eine unerwünschte abzulegen. Die Wissenschaft geht dabei von 30 bis 66 Tagen aus, an denen Du eine Handlung bewusst durchführen musst, bis sie sich zu einer Gewohnheit entwickelt, die automatisch abläuft.

Und ja, es wird am Anfang noch viel Überwindung und Energie kosten, diese Handlung durchzuführen. Doch je öfter Du es tust, desto leichter wird es Dir fallen.

## Etappenziele

Wenn Du bei allem, was Du tust, immer nur das große Ziel vor Augen hast, kann es Dir passieren, dass Deine Motivation schnell flöten geht. Die meisten Leute, die sich in Richtung Selbsthilfe engagieren und teure Home-Kurse absolvieren, um beispielsweise einen flachen Bauch zu bekommen, Gitarre spielen zu lernen oder ihrem Papagei das Singen beizubringen, geben auf, ohne das Ziel erreicht zu haben, das sie angestrebt hatten.

Warum? Weil ihr Ziel viel zu hoch gesteckt war.

Natürlich hast Du das Ziel, so sexy wie Magic Mike am Strand herumzutanzten und Frauen zu beglücken, aber das passiert nun mal nicht so schnell, wie Du es gerne hättest. Deshalb lerne es, Etappenziele zu schaffen.

Etappenziele motivieren Dich. Du hast dadurch immer ein Ziel vor Augen, aber eines, das Du auch erreichen kannst, und nicht eines, das so weit weg ist, dass Du denkst, Du kommst ihm nie auch nur ein Stück näher.



Fährst Du z. B. mit dem Auto nach Italien, sagen wir eine Strecke von insgesamt 1000 km, und hast nun bereits die ersten 200 km zurückgelegt, dann fühlst Du Dich noch immer extrem weit weg von dem Ort, an den Du willst.

Hast Du hingegen Etappenziele, wie z. B. zuerst nach München zu fahren, dann nach Innsbruck und dann nach Bozen, um schließlich am Ende an Deinem Ziel anzukommen, dann fühlt sich der Weg bei all diesen Meilensteinen schon deutlich besser an. Und außerdem bist Du vor jedem dieser Meilensteine erneut motiviert. Würdest Du die gesamte Motivation aufaddieren, dann hättest Du bei der Variante mit den Etappenzielen deutlich mehr Motivation als bei der Variante mit nur einem großen Ziel vor Augen.

Den Grund dafür kennst Du auch bereits: Er findet sich in unserem mesolimbischen System, das uns unser Ziel vor Augen hält und uns so lange motiviert, wie wir in der Erwartung sind, es zu erreichen.

## **Nimm Dich nicht zu ernst**

Die Sache ist folgende: Du bist nicht so speziell, wie Du denkst, dass Du bist. <sup>LEBEN</sup>~~SEHEN~~ Und das ist okay. Wir begehen alle diesen Fehler, schließlich hören wir unserem Verstand den ganzen Tag beim Denken zu. Natürlich halten wir uns für eine ganz besondere Blume, doch die Wahrheit ist die: Das tun wir alle. Und indem wir uns alle für etwas ganz Besonderes halten, sind wir doch alle auch wieder ganz normal und niemand ist irgendetwas Besonderes mehr.

Also setze Dir keinen utopischen Maßstab und betrachte nicht alles vor dem Hintergrund, als gäbe es nur den einen richtigen Weg in Deinem Leben.

Denke außerdem mal daran, was für ein kleiner Punkt wir alle im Universum sind. Es gibt 7 Milliarden Menschen auf der Erde. Es gab unzählig viele Menschen vor uns, und es wird unzählig viele Menschen nach uns geben. Und eines Tages wird die Erde implodieren, und von dem, was jeder von uns getan hat, bleibt nichts mehr übrig. Die Erde ist dabei nur ein Planet von vielen in einem Universum in einer Vielzahl von unendlichen Universen.

Nimm deshalb nichts zu ernst und sieh das Positive daran: Was Du auch tust, die Auswirkungen Deines Handelns werden in der Regel deutlich schwächer sein, als Du sie Dir ausmalst, und das sollte Dich dazu bewegen, Veränderungen nicht zu sehr zu fürchten.

## **Das Gesetz der Veränderung**

Die meisten Menschen fürchten sich vor Veränderungen. Sie fühlen sich in ihrer Komfortzone wohl genug, um nicht den Drang zu verspüren, sie aufzugeben und nach dem großen Glück zu streben. Genau das verwehren sie sich aber dadurch, denn das Glück liegt außerhalb der Komfortzone.

Sie bevorzugen das, was sie jetzt haben und was sie kennen, denn es aufzugeben, würde einen Verlust bedeuten. Und wie Du gelernt hast, sind wir Menschen sehr sensibel, wenn es um Verluste geht, und überbewerten ihre Wichtigkeit im Vergleich zu dem potenziellen Gewinn.

Doch wir müssen manches verlieren, um etwas noch viel Besseres zu gewinnen. Aber was verlieren wir denn eigentlich, wenn wir unsere Komfortzone aufgeben?

Wir verlieren unsere Bequemlichkeit.

Wir verlieren Illusionen, an die wir uns klammern.<sup>[L] [SÉP]</sup>

Wir verlieren das sichere Unglück.

Wenn Du weißt, dass das, was Du derzeit tust, nicht das Richtige für Dich ist, dann solltest Du Dich nicht schlecht fühlen, wenn Du Deine Komfortzone verlässt und etwas riskierst. Denn das Einzige, was Du verlierst, ist etwas, was Dich sicherlich nicht erfüllt, im Tausch für das unsichere Glück.

Doch das unsichere Glück hört sich in jedem Fall besser an als das sichere Unglück.

Akzeptiere also die Veränderung. Sie ist ein Teil Deines Lebens. Fürchte Dich nicht vor ihr, denn nur wenn Du etwas veränderst, kann auch sich etwas zum Besseren verändern.

Wie Du weißt, kann keiner von uns in die Zukunft sehen, und es gibt keine Garantie, dass das was Du anfängst, in dem resultiert, was Du Dir erhoffst, doch sobald Du den Ball ins Rollen bringst, begibst Du Dich auf den richtigen Weg, Herausforderungen anzugehen, Erfahrungen zu sammeln und Deinem Leben einen Sinn zu geben.

## **Was nun?**

Hier sitze ich nun schweißgebadet auf meinem Bett. Mein Herz rast, meine Atmung fühlt sich an wie nach einem kurzen Sprint. Die Angst hat mich aus dem Schlaf gerissen. Die Angst, zu früh gehen zu müssen, ohne wirklich das in meinem Leben getan zu haben, was ich tun wollte.

Ich werde mir darüber klar, dass es nur ein Albtraum war. Ein Albtraum, der an meine Vergangenheit anknüpft, an

Zeiten, in denen ich mein Leben an den Werten anderer ausgerichtet habe.

Mein Puls kommt langsam wieder runter. Meine Atmung normalisiert sich.

Für einen Moment führe ich mir die Einflüsse vor Augen, die mich für das verurteilen, was ich heute tue, und die mir noch immer einreden möchten, dass ich mit einer „gescheiterten Arbeit“ besser dran wäre. Eine, bei der ich meine Interessen gegen die von Konzernen und anderen Leuten eintauschen müsste, um dafür auf den nächsten Plasmafernseher hinarbeiten zu können und vielleicht irgendwann sogar das Eigenheim zu realisieren.

Stattdessen bin ich ein Gegen-den-Strom-Schwimmer geworden, der sein abgeschlossenes Masterstudium in BWL nicht nutzt, sondern lieber über gesellschaftliche Tabuthemen wie Dating und das Glücklichein schreibt.

Ich mache mir bewusst, dass ich das Ruder herumgeworfen habe und nun endlich das tue, was ich wirklich tun möchte, ohne dass meine Tätigkeit als Autor und Coach jemals mein Lebensplan gewesen wäre. Ich spüre nun wieder dieses Feuer in mir, etwas bewegen zu wollen und andere auf denselben Zug zu bringen, auf dem ich mich befinde. Langsam gewinnen meine Werte wieder die Oberhand über die Werte, die mir die Gesellschaft aufdrängen möchte, und ich werde mir darüber klar, dass ich diese Einflüsse ausblenden muss, weil sie nicht das Gleiche vom Leben für mich wollen wie ich.

Ich lächle und beginne damit, meinen Tag zu planen. Ich mache damit weiter, mein Ding durchzuziehen...

Wir sind nun am Ende dieses Buches angekommen, und Du hast sicherlich eine Menge zu verdauen. Ich bin froh, dass Du erkannt hast, worum Du Dich scheren solltest, nämlich um dieses Buch.

Lies es Dir wieder und wieder durch, denn ich bin mir sicher, bei jedem Mal wirst Du neue Aha-Effekte erlangen, und wo Du bisher nur Planlosigkeit und Unverständnis erkannt hast, werden Dinge auf einmal einen Sinn ergeben.

Ich weiß nicht genau, was Dein Ziel mit diesem Buch ist, schließlich ist es ein Ratgeber, der für viele Bereiche Deines Lebens Anwendung findet, doch es enthält eine wichtige Message, die für alle Bereiche gleichermaßen gilt: Zieh Dein Ding durch und schere Dich nicht darum, wenn andere Dich nicht cool finden.

Wende die Inhalte auf Dein Leben an und frage Dich, welche Denkweisen Du überprüfen solltest und was Deine Werte sind, und dann begib Dich auf den Weg, Deinem Leben einen Sinn zu geben und Dein Ding durchzuziehen.

Ich wünsche Dir dabei nur das Allerbeste!

Dein Freund

*Mark Lambert*

## Weiterführende Kurse

### Kurs: Finde Deinen Weg (Unisex)

*Wie Du die richtigen Tätigkeiten, Berufe und Lebensumstände findest, die Dich erfüllen und sie in Dein Leben umsetzt*



Finde das, was Dich glücklich macht: die richtigen Tätigkeiten, Berufe und Lebensumstände, die Dich erfüllen und wie Du sie gezielt in Dein Leben umsetzt.

Ein Muss für jeden, der sich auf seinem derzeitigen Weg nicht gut fühlt oder unsicher ist, was er aus seinem Leben machen möchte.

Mehr Infos findest Du unter:

[www.marklambert.de/finde-deinen-weg/](http://www.marklambert.de/finde-deinen-weg/)

## Kurs: Glückliche Beziehung (Unisex)

*Wie Du eine emotionale Stärke entwickelst, angeschlagene Beziehungen rettest und glückliche Beziehungen aufbaust*

Erfahre in diesem Intensiv- Videokurs alle Geheimnisse einer glücklichen Beziehung und entwickle eine emotionale



Stärke und „Beziehungsfähigkeit“, mit der Du die richtigen Partner anziehst, glückliche Beziehungen aufbaust und angeschlagene Beziehungen rettest.

Dieser Kurs ist ein Muss für jeden, der eine glückliche Beziehung führen möchte und stets an die „falschen“ Partner gerät oder häufig Beziehungskrisen durchlebt.

Mehr Infos findest Du unter:

[www.marklambert.de/glueckliche-beziehung/](http://www.marklambert.de/glueckliche-beziehung/)

## Kurs: Authentisches Selbstbewusstsein (Unisex)

*Wie Du alle Ängste, Selbstzweifel und Unsicherheiten eliminiertest*



Entwickle mit diesem knapp 6,5-stündigen Videokurs Deine „innere Seite“ und lerne, wie Du all Deine inneren Parasiten, wie Ängste, Selbstzweifel und Unsicherheiten, eliminiertest, die Dich und Deinen Erfolg bislang im Griff haben, und erfahre, wie Du ein authentisches Selbstbewusstsein entwickelst, das Dich befähigt, mehr aus Deinem Leben zu machen.

Dieser Kurs ist ein Muss für jeden, der sich unsicher fühlt, in vielen Situationen kneift und sich nicht traut, sein Ding durchzuziehen.

Mehr Infos findest Du unter:

[www.marklambert.de/authentisches-selbstbewusstsein/](http://www.marklambert.de/authentisches-selbstbewusstsein/)



## Verführe mit Persönlichkeit (Für Männer)



Der wohl ehrlichste Dating-Ratgeber, der Männern beibringt, wie sie mit der Macht ihrer Persönlichkeit das weibliche Geschlecht anziehen, verführen und erobern.

Aufgeteilt in die vier Kernbereiche, die ein Mann meistern muss, um bei Frauen Erfolg zu ernten. Vom richtigen Verständnis, über das Ablegen von Schüchternheit hin bis zum Ansprechen, Kennenlernen und dem Weg in eine Beziehung.

Attraktivität statt Manipulation.

Persönlichkeitsentwicklung statt Tricks.

Authentizität statt Fassade.

Mehr Infos findest Du unter:

[www.verfuehre-mit-persoenlichkeit.de/vier-schritte-system](http://www.verfuehre-mit-persoenlichkeit.de/vier-schritte-system)

## Verzaubere mit Persönlichkeit (Für Frauen)



In diesem Ratgeber erfährt jede Frau, wie sie auf natürliche Weise Männerherzen höher schlagen lässt, den Richtigen unter all den Falschen findet, einen Mann für eine feste Beziehung gewinnt und mit vielen Fragestellungen rund ums Kennenlernen richtig umgeht.

Aufgeteilt in die vier Kernbereiche, die eine Frau meistern muss, um bei Männern Erfolg zu ernten. Vom richtigen Verständnis, über das Entwickeln eines sexy Selbstbewusstseins hin zum erfolgreichen Kennenlernen und dem Weg in eine Beziehung.

Mehr Infos findest Du unter:

[www.verzaubere-mit-persoenlichkeit.de/vier-schritte-system](http://www.verzaubere-mit-persoenlichkeit.de/vier-schritte-system)