

Peter Stacher

# DAS UNIVERSUM STECKT IN DIR

Schluss mit unerfüllten Wünschen



Weltbild

**DAS  
UNIVERSUM  
STECKT IN DIR**

Peter Stacher

**DAS  
UNIVERSUM  
STECKT IN DIR**

Schluss mit unerfüllten Wünschen

**Weltbild**

*Für Luis*  
*Reine Liebe, reines Glück*

Besuchen Sie uns im Internet:  
*[www.weltbild.at](http://www.weltbild.at)*

Sonderausgabe für Weltbild Verlag GmbH, Salzburg

Copyright © 2016 Carl Ueberreuter Verlag, Wien  
Einbandgestaltung: Beatrice Schmucker, Augsburg  
Titelbild: Thinkstock  
Gesamtherstellung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice  
Printed in the EU

ISBN 978-3-903159-47-1

2021 2020 2019 2018

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	<b>7</b>
Einleitung	<b>10</b>
1. Wer bin ich?	<b>13</b>
2. Was beeinflusst mich?	<b>25</b>
3. Was will ich?	<b>59</b>
4. Ich bin ich, auch ohne Universum	<b>80</b>
5. Ich mit dir	<b>96</b>
6. Nur ich?	<b>122</b>
7. Endlich ich!	<b>145</b>
8. Warum ich?	<b>166</b>
Zum Schluss	<b>173</b>
Bibliografie	<b>176</b>

# Vorwort

Es ist das Phänomen der letzten Jahre: Kaum eine Lebensphilosophie wurde innerhalb so kurzer Zeit so schnell von so vielen Menschen in aller Welt angenommen wie der Glaube an ein ganz besonderes Universum. Es erfülle alle Wünsche, heißt es in zahlreichen Büchern. Die meisten von ihnen millionenfach verkaufte Longseller, die beschreiben, wie man das Universum aktiviert, um das Leben nach seinen Vorstellungen einzurichten. Die Kraft der Gedanken reicht dafür aus, heißt es, und es wäre ein großes Geheimnis. Doch mittlerweile ist es ein Geheimnis, das jeder kennt. Die meisten reden nicht darüber, doch spricht man sie offen auf die Macht des Universums an, wissen alle Bescheid.

Das Universum wartet nur darauf, uns jeden kleinen Wunsch zu erfüllen. »Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt.« Was das rothaarige Mädchen Pippi in dem Kinderbuch schon herausgeschrien hat, erreicht mit der Hoffnung von »sich materialisierenden Gedanken« die Erwachsenenenebene. Doch der wahre Zauber steckt nicht in fremden Mächten. Er steckt in uns. Man muss ihn nur wecken und wissen, wie man mit ihm umgeht. Ja, es gibt Geheimnisse, die Sie erfolgreicher machen können, die Sie glücklicher machen. Und unsere Gesellschaft ist mithilfe der Wissenschaft auf dem Weg, diese Geheimnisse zu lüften.

In meinem Beruf komme ich mit vielen interessanten, erfolg- und einflussreichen Menschen zusammen. Mit Geschäftsleuten, Wissenschaftlern, Visionären und Politikern. Dabei habe ich herausgefunden: Es gibt bestimmte Gründe, warum gerade diese Menschen so erfolgreich sind. Diese Gründe will ich Ihnen in diesem Buch beschreiben. Und ich will Ihnen helfen, die wahren

Kerne aus einer neuartigen Lebensphilosophie herauszuschälen, ohne sich hilflos von nicht greifbaren Gesetzen und Anweisungen in einen Strudel der vollendeten Verwirrung ziehen zu lassen.

Alles, was Sie in Ihren Jahren auf dieser schönen Erde erreichen wollen, kann man unter den Begriff »Glück« stellen. Aber nicht ein zufälliges und idealisiertes Glück, das so vielleicht nie kommt. Oder das uns nicht vollends ausfüllt, weil es nur die Maske ist, hinter der sich weiterhin der fragende, traurige Blick nach dem Warum und Wieso verbirgt. Ich meine das Glück des Lebens. Das, wofür man kämpft, wofür man Bürden auf sich nimmt, das einen ausfüllt und rundum zufrieden mit sich und dem Leben macht.

Glück hatte in der Menschheitsgeschichte schon immer einen besonderen Stellenwert. Nicht umsonst wurde es 1776 als Grundrecht in die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika aufgenommen, mit den Worten: »... they are endowed by their creator with certain unalienable rights, that among these are life, liberty and the pursuit of happiness.« – Alle Menschen sind mit unabdingbaren Rechten ausgestattet, darunter sind Leben, Freiheit und das Streben nach Glück.

Dieses »pursuit of happiness« wird auch oft mit Wohlergehen übersetzt. Glück ist demnach ein Zustand, in dem man sich wohl und geborgen fühlt. Einer, in dem man sein Leben nach eigenen Vorstellungen formen kann. Einer, in dem man selbstbestimmt ist und erfolgreich. Oder ein Zustand, in dem man sich einfach keine Sorgen machen muss.

Die andere Art von Glück betrifft das Unerwartete. Wenn Ereignisse oder Zuwendungen dem Leben eine entscheidende Wendung geben. Die Wendung hin zum Job, den man sich so lange gewünscht hat. Der Tag, an dem unverhoffter Geldsegen eintrifft. Und natürlich nicht zu vergessen der Augenblick, wenn man den Partner trifft, dem man nicht mehr von der Seite weichen möchte. Doch ist das reiner Zufall? Das alles können Sie sich in Ihr Leben

holen. Es passiert jeden Tag, jede Stunde überall auf der Welt. Sie können etwas dafür tun. Es steckt in Ihnen.

Ob dazu ein Gedanke reicht oder ob es etwas anderes ist, das dieses Glück bei der Tür hereinbittet ... Entscheiden Sie selbst, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben.



# Einleitung

Die Reise in diesem Buch führt, mithilfe des modernen Wissens über unsere eigenen Steuerelemente, tief in Ihr Innerstes. Tief in Ihr Bewusstsein und noch tiefer: in Ihr Unbewusstes. Sie werden gelenkt. Sie merken es nur sehr oft nicht. Doch das ist nicht schlimm. Sie werden gelenkt von dem, was die Wissenschaft die Psyche nennt. Doch wir sollten unserer Psyche nicht so einfach freie Hand lassen. Denn manchmal erfüllt sie ihre Aufgabe auf eine Art, die uns nicht unbedingt glücklicher macht. Sie will eigentlich, dass es uns gut geht. Doch das schafft sie nicht immer.

Als Beispiel: Unsere Psyche will, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Doch sie erkennt nicht, dass auch unsere Mitmenschen einzig ihre Bedürfnisse erfüllen wollen. Passen nun diese Bedürfnisse zweier, die gerade Zeit miteinander verbringen, nicht zusammen – also hat der eine das Bedürfnis nach Ruhe, der andere aber das Bedürfnis nach Kommunikation und Spaß, dann steht das der Zufriedenheit zumindest von einem entgegen. Einer von beiden reagiert sogar mit Wut. Und zwar, weil unsere Psyche sich mit Wut eher in der Lage fühlt, die Situation wieder unter Kontrolle zu bekommen, als etwa mit Trauer oder der Suche nach einer anderen Möglichkeit, dieses Bedürfnis zu erfüllen. Doch damit reagiert unsere Psyche auf eine Art und Weise, die nicht zielführend ist und langfristig ein weiteres Bedürfnis von uns Menschen boykottiert: das nach einem harmonischen Zusammenleben.

Unsere Psyche und in der Folge unser Verhalten wird schon von kleinen, unscheinbaren Einflüssen bestimmt. Schon eine warme Tasse Kaffee hat weitreichende Auswirkungen – weitreichender als uns bewusst ist. Ich möchte Ihnen auch zeigen, woran

es liegen kann, dass Sie unrund sind, dieses Magenzwicken haben und nicht wissen, woher. Und was es ist, das uns immer wieder in diese verhasste Alltagsspirale eintauchen lässt, aus der wir scheinbar nicht mehr herauskommen. Auch, warum Sie in Ihren Beziehungen jährlich vor dem gleichen Scherbenhaufen sitzen.

Wenn Sie um die vielen Einflüsse, die unser Handeln steuern, wissen, die Bedienelemente erkennen, können Sie beginnen, die Knöpfe selbst zu drücken. Und sich damit das Leben erarbeiten, das Sie anstreben.

In diesem Buch werden zahlreiche sozialpsychologische Experimente beschrieben. Lesen Sie die Erkenntnisse der Wissenschaftler nicht als gültige Antwort auf jedes menschliche Verhalten. Sie sollen eine Unterstützung sein, auf dem Weg, sich selbst besser zu verstehen. Sie zeigen nur eine Tendenz auf, in welche Richtung uns unter bestimmten Voraussetzungen die menschliche Psyche lotsen kann. Doch abseits der erforschten Durchschnittswerte aus den Studienergebnissen, abseits der Testgruppen, die bei diesen Experimenten vermehrt ein gewisses Verhalten zeigen, reagiert ein Großteil der Menschen auf seine eigene Art. Vor allem die Menschen, die denken, die reflektiert sind, die gewisse Prozesse durchschauen und sich nicht von ihnen leiten lassen.

Darum geht's auch in meinem Buch: Einwirkungen auf die Psyche erkennen und sich bewusst für den richtigen, den eigenen Weg entscheiden.

Aber dann bleibt das Tier mit einem Ruck,  
mitten im Spaziergehen,  
mitten auf der Straße stehen,  
und es sagt ganz laut zu sich:  
»Sicherlich gibt es mich:  
ICH BIN ICH!«  
(Aus »Das kleine Ich-bin-ich« von Mira Lobe)

# 1. Wer bin ich?

## *Zuerst ich*

Das Wichtigste in Ihrem Leben sind SIE. Sie brauchen eine feste, unzerstörbare Basis, von der aus Sie das Leben bestreiten. Sie selbst sind das Fundament, auf dem sich Ihr Schicksal errichtet. Kein Stein hält auf dem anderen, wenn der Untergrund ständig nachgibt. Die Steine sind Ihr Partner, Ihre Freunde, Ihre Familie, Ihre Arbeit, Ihr Umgang mit Geld, Ihre Hobbys ... einfach alles, was Ihr Leben ausmacht. Bauen Sie die höchsten Türme in den Himmel!

## **Das Wichtigste in Ihrem Leben sind SIE**

Das hat gar nichts mit Egoismus zu tun. Wir kommen später noch darauf, welche Bedeutung Freunde, die Familie, die Menschen um einen herum haben. Und wie wichtig es ist, mit der Umwelt eine Einheit zu bilden. Doch was eine Einheit bilden will, muss der Art nach verschieden sein, sagte Aristoteles vor mehr als 2000 Jahren. So wie Sie sind, das gibt es nur einmal.

Sie sind tatsächlich einzigartig. Ihre besondere Kombination von Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Erfahrungen hat den Menschen aus Ihnen gemacht, der Sie sind. Und das ist großartig!

Tragen Sie diesen exklusiven Mix stolz vor sich her. Nutzen Sie ihn auch! Führen Sie ihn sich immer wieder vor Augen. Es gibt kei-

nen Grund, sich zu verleugnen. Und wenn Sie das Gefühl haben, genau dieser Mix mache Ihnen zu schaffen, dann ist es Zeit, den Blick zu ändern. Das Blatt zu wenden. Und das können nur Sie!

Sie müssen das ganze Leben mit sich zusammen sein. Sie müssen auch dann noch mit sich zusammen sein, wenn Sie jahrelang Ihren Körper geschunden und Ihren Geist vernachlässigt haben. Sie müssen mit sich zurechtkommen, wenn Sie alle Alarmsignale ignoriert haben und sich selbst, Ihre Wünsche vernachlässigt und Ihre Begeisterung unterdrückt haben. Wenn Sie sich so weit gebracht haben, nur noch finstere Gedanken zu hegen und Gott und die Welt für Ihr Unglück verantwortlich zu machen. Sie müssen mit sich selbst leben. Auch dann noch. Wäre es da nicht besser, neu durchzustarten?

## *Wer sind Sie?*

Wollen Sie mit jemandem zusammen sein, der keine Zeit für Sie hat? Der andauernd unzufrieden mit sich ist, weil Pflichten und Gewohnheiten ihm alle Kraft nehmen? Der nicht entspannt den Tag genießen kann, weil er nicht und nicht abschalten kann? Hätten Sie einen Partner, der so im System gefangen ist, würden Sie mit ihm reden. Sie würden versuchen, ihn rauszuholen aus seiner Tretmühle. Auch aus eigenem Interesse. Denn Sie selbst leiden ja darunter, wenn er anscheinend vergessen hat, dass es Sie auch noch gibt.

Jetzt sind Sie dieser Partner für sich selbst, der keine Zeit hat. Was spricht also dagegen, mit sich selbst das Gespräch zu suchen? Sich mit sich einen Termin auszumachen, um sich mit sich auseinanderzusetzen? Dieses Gespräch kann, wenn Sie es ernsthaft führen, tiefergehend sein als jedes Gespräch mit einem anderen Menschen. Schließlich kennen Sie sich selbst am besten, Sie erle-

ben sich selbst am intensivsten. Ihre Gedanken, Ihre Gefühle, Ihr Körper, all das gehört nur Ihnen.

Es geht um Sie als Ganzes. Es geht darum, zu erkennen, ob Sie Ihr Leben nicht verpassen. Es geht darum, herauszufinden, warum Sie neuerdings häufig grantig sind und in letzter Zeit Ihr Bauchgefühl immer öfter Alarm schlägt. Warum Sie seit einigen Jahren unrund sind und sich fragen, was Sie hier überhaupt machen. Was ist in Ihrem Leben stimmig und was nicht?

Es geht nicht darum, sich vom Leben abzukapseln. Es geht darum, wieder hineinzufinden. In Ihr eigenes, selbstbestimmtes Leben. Es geht nicht darum, zum Einsiedler zu werden und nur noch philosophischen Gedanken nachzuhängen. Es geht darum, den Spaß, den das Leben zu bieten hat, mit all den Menschen, die man gern hat, bewusst zu erleben und sich daran erfreuen zu können und eben nicht aus den falschen Gründen darauf zu verzichten. Weil es der Spaß und das fröhliche Leben sind, die Sie selbst wollen und sich verdient haben.

## **Sie haben sich den Spaß am Leben verdient**

Ich liebe es, in Gesellschaft anderer Leute zu sein. Sei es zum brunchen, beim Mittagessen oder natürlich am Abend. Mit netten Menschen bei einem Glas zu sitzen, zu plaudern, zu lachen, tanzen zu gehen und, wenn es sich ergibt, auch einmal die Nacht zum Tag zu machen. Gibt es was Schöneres? Ich mag Trubel um mich herum, ich kann drei Tage lang in Disneyland verbringen von zehn Uhr vormittags bis Mitternacht und es wird mir nicht zu viel. Doch das bedeutet nicht, dass man sich selbst, ganz innen drin, ignorieren muss.

Achten Sie auf sich! Umsorgen Sie sich! Lernen Sie, sich selbst

zu verstehen! Seien Sie für sich da! All diese Aufgaben, die oft andere von Ihnen verlangen, wenden Sie ab jetzt zuerst ganz bewusst bei sich an. Dann haben Sie auch genug Kraft und Energie, sich um alles andere und besonders um Ihre Lieben zu kümmern. Mit einer gesunden Dosis an Beschäftigung mit uns selbst, finden wir das richtige Verhältnis – zum Leben an sich und zur Wirklichkeit unserer Persönlichkeit. Wir können es dadurch schaffen, unsere eigene Wahrheit zu entdecken.

Dazu gehört auch Selbstkritik. Reden Sie sich Ihre Prinzipien nicht schön. Das wäre zu einfach. Über sich selbst zu reflektieren, heißt auch festzustellen, ob man sich mit eingefahrenen Grundsätzen blockiert, sich selbst im Weg steht. Das heißt auch, sich unangenehme Fragen zu stellen: Sind wirklich immer die anderen schuld oder liegt es doch an mir? Ich mache das schon seit Jahren so, sollte ich nicht umdenken und es anders versuchen? Muss wirklich immer alles so passieren, wie ich es will, oder sollte ich mehr auf andere eingehen?

## **Selbstreflexion bedeutet kritisch mit sich selbst sein**

Sicher kann es, um ein Ziel zu erreichen, notwendig sein, Probleme und Möglichkeiten nüchtern analytisch und emotionslos durchzudenken. Doch wer sich ausschließlich auf »gefühllose« Zielerreichung fixiert, verliert den Zugang zu seinem Selbstsystem.

Wie der deutsche Psychologe Julius Kuhl sagt: Um sich als Person mit allen menschlichen Potenzialen zu entwickeln, müssen Menschen alle Systeme aktivieren und entwickeln und dabei positive wie negative Affekte und Gefühle durchleben.

Das heißt also, Sie sind gefordert, mit all Ihrem Potenzial, all Ihren geistigen und emotionalen Fähigkeiten Ihr Leben anzugehen.

Und dabei die guten wie die schlechten Erfahrungen hinzunehmen. Ohne sich davon einschüchtern zu lassen. Bewusst, im Erwachsenen-Modus, ohne sich beirren zu lassen von Querschlägern wie Stolz, Neid, falsch verstandene Ehre, reine Pflichterfüllung. Zu leicht blockieren Sie sich durch diese falschen Prioritäten selbst. Keine leichte Aufgabe. Gebe ich schon zu. Aber wer will denn schon willenlos funktionieren, sich durchs Leben treiben lassen wie ein morsches Stück Treibholz den Fluss hinunter, an einen Felsen stoßen, dann an den nächsten und im Endeffekt ohne Kontrolle durchs Wasser wirbeln? Wir haben einen Motor, wir haben zusätzlich Segel und wir haben ein Steuerrad. Das muss man halt auch bedienen.

Im Endeffekt bringt die Selbstreflexion ja auch im beruflichen Teil unseres Lebens mehr Erfolg. Ein Prüfling, der über die Art, wie er lernt, nachdenkt und darüber, welche Passagen seines Lernstoffes er schon verstanden hat, ist im Endeffekt bei der Prüfung erfolgreicher. Ein Manager, der offen und ehrlich über seinen eigenen Umgang mit den Mitarbeitern und seine Entscheidungen reflektiert, wird weniger Fehler machen, mehr Produktivität erreichen und zufriedener Mitarbeiter haben.

Wie wichtig ist das im Privatleben? Noch wichtiger. Denn dort soll es nicht um Produktivität gehen, sondern um Lebensqualität.

## *Ihre Zeit ist Ihr wertvollster Besitz*

Haben Sie schon einmal eine Nacht in den Bergen verbracht? Auf einer Hütte weit oben, wo kein Baum mehr wächst? Wenn Sie dort Ihren Kopf gegen den Nachthimmel heben, sehen Sie unendlich viele Sterne am Himmel. Ein Lichtpunkt neben dem anderen. Und in der Stadt? Dort können wir froh sein, wenn wir den Großen Wagen erkennen und vielleicht noch den Nordstern. So viele an-



dere Lichtquellen lenken von dem Wunder über uns ab. Straßenlaternen, Scheinwerfer, Flutlicht. Sie machen es uns unmöglich, die Wahrheit zu sehen. In diesem Fall die Wahrheit, dass über uns Millionen Sterne sind. Doch wir erkennen sie nicht.

Genauso erkennen wir durch all die Ablenkung, die wir uns selbst schaffen, die ungeheuren Möglichkeiten nicht, die das Leben sonst noch bietet. Das Wunderbare, das sich eröffnet, wenn wir nur genau hinschauen.

Doch wollen wir überhaupt genau hinschauen? Wir füllen unseren Tag mit Terminen, wir stecken all unsere Zeit in das Aufrechterhalten des eigenen Systems, das nur so strotzt vor Tätigkeiten, die nichts mit uns selbst zu tun haben und unsere persönliche Entwicklung nicht weiterbringen. Ja, wir vermeiden es regelrecht, mit uns alleine zu sein. Denn was sollen wir schon mit uns reden? Daher verbringen wir lieber den Großteil unserer Lebenszeit mit Dingen, die nichts mit uns selbst zu tun haben.

## **Wir lenken uns ab von unserem eigenen Leben**

Um sich Zeit für sich zu nehmen, müssen Sie nicht drei Wochen ins Kloster gehen. Das geht in den ruhigen Stunden. Allein. Und es ist wichtig, diese Selbstreflexion systematisch anzugehen. Denn ziellose Grübeleien ohne Anfang und Ende bringen Sie nicht weiter.

Unterteilen Sie die Analyse Ihres Lebens in zwei Schritte!

**Schritt 1:** Sie brauchen Zeit und einen Ort, wo Ihre Gedanken fließen können. In der Badewanne oder beim Spaziergang im Wald? Die Minuten vor dem Einschlafen, wenn Sie am Abend im Bett liegen? Sie wissen selbst, wo das am besten geht. Sie kennen die Plätze, die Sie runterkommen lassen. Sie haben Sie schon er-

lebt. Irgendwann einmal. Jetzt reicht es allerdings nicht mehr, sich ein einziges Mal 20 Minuten Zeit zu nehmen. Und danach diese Sache mit sich selbst wieder auf den Stapel der Dinge, die Sie bald unbedingt einmal machen sollten, zu legen.

Lassen Sie an diesem Ort Ihren Gedanken freien Lauf. Vergleichen Sie Ihre momentane Situation in Abstimmung mit Ihrem Bauchgefühl mit der Vorstellung, die Sie von Ihrem Sein hier auf der Erde haben. Mit den Dingen, die Ihnen wirklich wichtig sind. Kommt etwas zu kurz? Widmen Sie einer Sache Zeit, die in Ihrem Leben nichts verloren hat? Jetzt, an Ihrem geistigen Kraftort, können Sie sich eine Übersicht verschaffen und mithilfe Ihrer Intuition die Meilensteine in Ihrem Leben entdecken. Doch bleiben Sie dabei standhaft: Die Kraft zu haben, den eigenen Zustand ehrlich zu bewerten und sich selbst nicht anzulügen, gehört zu den schwierigsten Aufgaben, die es im Leben zu meistern gibt.

Dann folgt **Schritt 2**: Konkretisieren Sie Ihre Wünsche und Ziele. Möglichst detailliert und unauslöschar. Dazu ist es notwendig, sie aus Ihren Gedanken heraus umzuwandeln in materialisierte Form. Bestücken Sie eine Pinnwand mit diesen wichtigen Punkten. Schreiben Sie Ihr ideales Leben in ein Word-Dokument. Hauptsache, dieser zweite Schritt führt in die tatsächliche Umsetzung. Es sind keine Hirngespinnste mehr. Und anhand der Aufzeichnungen wird Ihnen klar, ob Sie richtig liegen.

Vielleicht hilft Ihnen die folgende Übung, um ein System in Ihre Überlegungen zu bringen.

Formulieren Sie Sätze, die das Problem, mit dem Sie sich bewusst auseinandersetzen wollen, beschreiben.

Z. B.

Dass ich nicht mehr so fröhlich bin wie früher,  
hat diesen Grund ...  
lässt sich so ändern ...

Dass ich in letzter Zeit weniger mit meinen Freunden zusammen war,

hat diesen Grund ...

hat diese Vorteile ...

hat diese Nachteile ...

Im Stress zu sein,

hat diese Vorteile ...

hat diese Nachteile ...

Ich habe eine strikte Meinung von etwas.

Warum bin ich dieser Meinung?

Welche anderen Sichtweisen gibt es und warum?

Welche Fragen Sie sich auch stellen, gehen Sie sie von verschiedenen Richtungen an. Ist die eine Seite für Sie klar, überprüfen Sie eine andere Sichtweise auf ihre Existenzberechtigung.

Und weil das Ihre ganz persönliche Geschichte ist, geht es jetzt in diesem Kapitel auch nicht darum, die Antworten darauf zu finden und Ihre Suche zu beenden. Das machen Sie selbst, wenn Sie das Buch zugeschlagen haben und Zeit für sich haben. Diese Fragen sind nicht mit simplen Pro-Kontra-Argumenten zu beantworten. Es geht um Ihr Lebensgefühl, um Erfahrungen, die Sie schon gemacht haben und machen möchten. Vielleicht ist ein komplettes Umkrepeln des Lebens nötig oder es liegt etwa hinter einer Traurigkeit, die Sie empfinden, möglicherweise nur ein Erlebnis, das es aufzuarbeiten gilt. Vielleicht auch die Notwendigkeit, jemandem zu vergeben. Oder ein Element in Ihrem Leben, das es zu ändern gilt.

Sie werden es herausfinden, wenn Sie für sich da sind. Sie werden sehen, wie einfach die inneren Verstrickungen und Zwänge, die Sie verspüren, sich endlich lösen und Sie wieder zu einem freien Menschen werden.

---

Die Psychologie dahinter: **Selbstreflexion**. Nicht jede Form der Selbstreflexion ist zielführend: Ziellose kreisende Grübeleien müssen von ergebnisorientierter Selbstreflexion unterschieden werden. Mit seinem berühmten Satz »Ich denke, also bin ich« rückt der französische Philosoph und Naturwissenschaftler René Descartes die bewusste Selbstreflexion ins Zentrum. Der Mensch kann nicht nur denken, er kann über sich selbst nachdenken und reflektieren. Doch daraus sollen auch Fortschritte erzielt werden. Der Philosoph Michel Foucault hat den Begriff von der »Ästhetik der Existenz« geprägt: wenn wir uns zur Schöpfung unserer eigenen Lebensgeschichte ermutigt fühlen – sie nicht an fremden Normen oder Vorstellungen orientieren, sondern ihr eine eigene ästhetische Form geben.

---

## *Sorgen, die keine sein müssen*

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, welche vermeintlichen Kleinigkeiten unseren Tag mit Wolken verhängen und welche ihn zu einem sonnigen Erlebnis voller Freude werden lassen.

Beim letzten Gespräch mit Ihrer Freundin hat es einen Knackpunkt gegeben, der an Ihnen nagt. Sie wissen nicht genau, war sie jetzt beleidigt oder gar böse auf Sie? Dabei haben Sie doch nur ehrlich gesagt, was Sie denken. Irgendwie trauen Sie sich jetzt gar nicht mehr, sie anzurufen und sie darauf anzusprechen.

Ihr Chef ruft am Samstagvormittag an und Sie sehen den entgangenen Anruf erst später. Sie bekommen ein mulmiges Gefühl. Er ruft doch sonst nie an. Geschweige denn an einem freien Tag. Das kann nichts Gutes bedeuten. Sie trauen sich nicht zurückzu-

rufen und grübeln über das Wochenende, was Sie nur falsch gemacht haben.

Diese sehr einfachen Beispiele sollen immer wiederkehrende Situationen beschreiben, die Sie im Alltag belasten können. Dabei bedeutet die Lösung nur einen minimalen Schritt Ihrerseits, um sich Klarheit und damit Sorgenfreiheit zu verschaffen.

Kontaktieren Sie Ihre Freundin, treffen Sie sich mit ihr! Rufen Sie Ihren Chef auf der Stelle zurück und fragen Sie ihn, was los ist!

Schon breitet sich von einem Moment auf den anderen dieses angenehme Gefühl der Entspannung in Ihnen aus. Denn all die Sorgen, die Sie sich gemacht haben, waren umsonst:

Ihre Freundin sagt Ihnen, dass sie vielleicht tatsächlich kurz irritiert war, aber darüber nachgedacht hat und findet, dass Sie recht haben. Sie freut sich darauf, mit Ihnen abends auf einen Drink zu gehen. Der Chef wollte Ihnen nur wegen Ihres erfolgreichen Projektabschlusses gratulieren und Ihnen sagen, wie froh er ist, Sie als Mitarbeiter zu haben.

## **Viele Alltagsprobleme können Sie ganz einfach und schnell beseitigen**

Das klingt so einfach. Sie werden jetzt vielleicht sagen, das ist doch klar, dass ich das regle. Doch wie oft geht man Lösungen solch vermeintlicher Nebensächlichkeiten tatsächlich sofort an?

Setzen Sie sich mit der Problematik, die Ihnen Bauchweh bereitet, auseinander. Sie werden sich danach wundern, warum Sie etwas tagelang, monatelang, jahrelang mit sich herumschleppten. Vor allem auch deshalb, weil Sie sich der Angst, die in Ihnen rumort, stellen und ihr damit den Schrecken, der von ihr ausgeht, nehmen.

»Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!« So alt die Redensart ist, so wirkungsvoll ist sie. Wie oft denkt

man: »Ich sollte endlich das und das tun«, »Ich müsste eigentlich schon lange dieses und jenes erledigen«. Es schwirrt einem im Kopf herum, zieht sich in die Magengegend. Und es geht einfach nicht weg, dieses lästige Gefühl der unerledigten Pflicht. Ist es etwas, das Sie gar nicht tun wollen: Entledigen Sie sich dessen. Sagen Sie es ab und streichen Sie es aus Ihrem Kopf. Müssen und wollen Sie es aber wirklich tun, dann sofort. Oder Sie fixieren einen nicht verschiebbaren Zeitpunkt dafür. Und dann tun Sie es!

Manchmal wissen wir aber nicht recht, warum wir gerade nicht entspannt sein können. Wie in diesem Beispiel: Endlich Samstag! Sie haben sich schon auf diesen Tag und das ganze Wochenende gefreut. Sie können es mit Ihrer Familie, Ihren Freunden verbringen und es sich gut gehen lassen. So richtig gut! Doch da ist etwas. Etwas, das Ihre Stimmung trübt. Unschwellig. Sie denken, Sie müssten eigentlich fröhlich sein, es passt ja alles. Sie sind gesund, Ihrer Familie geht es gut. Finanziell ist alles in Ordnung. Keine Probleme in Sicht. Aber irgendetwas nagt dennoch an Ihnen. Sie sind unrund. Wirken phasenweise genervt auf Ihre Lieben, sodass diese fragen, ob etwas nicht stimmt. Sie können es sich aber nicht erklären.

Sie fragen sich, was nur los ist mit Ihnen. Ihr Partner spürt das deutlich. Er spürt, dass Sie sich nicht fallen lassen können. Gehen Sie dann auf Spurensuche, dämmert es Ihnen womöglich, dass Ihnen noch immer das Gespräch vom Dienstag mit einem Bekannten im Magen liegt. Weil Sie an dem Tag bei einer Diskussion, die sich beim Mittagessen entwickelt hatte, so grundsätzlich unterschiedlicher Ansicht waren. Sie haben sich danach mit einem eher nüchternen Gruß und einem zaghaften Handschlag voneinander verabschiedet. Und dann war noch die Projektbesprechung in Ihrer Firma am Donnerstag. Diese Sitzung, in der nichts klarer wurde. Im Gegenteil, Sie haben seitdem noch mehr Zweifel, ob dieses Projekt überhaupt erfolgreich sein kann.

Wenn Ihr Partner Sie fragt, was eigentlich los ist, was der Grund für Ihre Verstimmung ist, wissen Sie es zunächst höchstwahrscheinlich nicht. Tun Sie die Sorgen aber nicht ab! Gehen Sie Ihren unrund laufenden Gefühlen nach. Mutmaßen Sie, was es sein könnte. Spüren Sie Erlebnissen der letzten Zeit nach. Sie merken beim Gedanken daran sofort, ob Sie richtig liegen: Die Kinder waren in der Früh schlimm und laut? Nein, das hat Sie heute nicht aus der Bahn geworfen. Der Nachbar hat den ausgeborgten Rasenmäher immer noch nicht zurückgebracht? Kein Problem, es ist ohnehin Winter. Diese Diskussion am Dienstag? Ja, die liegt mir noch im Magen!

Gehen Sie den Ursachen für Ihr Unwohlsein auf den Grund. Damit es Ihnen wieder besser geht, hilft es meist schon, zu wissen, sich bewusst zu sein, was es ist. Und wenn Sie Gelegenheit haben, sich die Sache von der Seele zu reden, bei jemandem, der Sie versteht und es gut mit Ihnen meint, werden Sie gleich merken, wie eine Last von Ihnen abfällt.

Sollte das noch nicht zu Ihrer Zufriedenheit wirken, überlegen Sie, ob diese Dinge Sie zu Recht belasten. Oder ob sich der Ärger über den Bekannten mit einem kurzen Telefonat beseitigen lässt. Sie müssen dabei nicht einmal über das Streitthema sprechen. Ein lockeres Gespräch, bei dem Sie sich über Ihr Bauchgefühl vergewissern können, ob das Thema die Beziehung zu dem Bekannten tatsächlich getrübt hat. Ein, zwei Scherze und Sie merken es am Lachen des anderen.

Und dann können Sie noch überlegen, ob es nicht bei jedem Projekt Sitzungen gibt, die mehr Fragezeichen hinterlassen, als es voranbringen. Und schätzen Sie für sich ein, ob Sie sich davon das Wochenende vermiesen lassen wollen. Denn Sie wissen: Zwei, drei Anrufe und Gespräche am Montag in der Arbeit und die Welt wird wieder klarer sein. Und dann können Sie noch den Sonntag genießen.

## 2. Was beeinflusst mich?

### *Fremde Einflüsse erkennen*

Ich möchte Ihnen auf den folgenden Seiten zeigen, wie unser Verhalten in ein und derselben Situation ein gänzlich anderes sein kann. Und zwar abhängig von vorhergehenden Eindrücken und Erlebnissen oder einfach von unserer Stimmungslage, verbunden mit der Körperhaltung.

So haben zum Beispiel Untersuchungen erstaunlicherweise ergeben, dass Menschen mit schlechter Laune unter Umständen besonders hilfsbereit sind. Hätten Sie das gedacht?

Die Erklärung: In Ihnen steckt ja der Wunsch, dass es Ihnen gut geht. Die Suche nach Glück ist unser tägliches Ziel. Nach dem Aufstehen, wenn Sie zur Arbeit gehen oder Ihren Tag auf Ihre Art gestalten. Haben Sie schlechte Laune oder sind traurig, dann suchen Sie automatisch nach Möglichkeiten, sich wieder besser zu fühlen. Denn wir lassen uns in beide Richtungen leicht beeinflussen: in die düstere, von Zweifeln geprägte Gemütslage, aber auch in die fröhliche, in der alles positiv erscheint.

Nehmen wir etwa eine gute Tat. Nutzen Sie eine Gelegenheit dazu. Einem Menschen etwas Gutes tun, ist eine passende und sehr wirksame Möglichkeit, stolz auf sich sein zu können und damit auch den Blick auf die Umwelt in ein zartes Rosa zu tauchen. Nicht nur weil Sie helfen konnten, sondern weil Sie Dankbarkeit bekommen, die wiederum Ihre Glücksstandsanzeige nach oben schnellen lässt.

Auch wenn ein schlechtes Gewissen Sie drückt, können Sie es durch eine gute Tat an anderer Stelle zumindest besänftigen. Wir



wissen ja aus eigener Erfahrung, dass wir anders reagieren, wenn uns eine Laus über die Leber gelaufen ist, als wenn wir über beide Ohren strahlen.

## ➔ **Sie geben sich, wie Sie sich fühlen**

Das ist ja auch der ganz normal wahrgenommene Vorgang: Uns geht es schlecht, also lassen wir den Kopf hängen. Doch auch der umgekehrte Zusammenhang konnte festgestellt werden. Und damit kommen wir zu einem Experiment, in dem die Psychologie über uns Menschen einiges herausgefunden hat. Eine Untersuchung von Forschern um Nikolaus Troje von der Queen's University in Kingston in Kanada zeigt: Wer den Kopf hängen lässt, die Beine beim Gehen über den Boden schleifen lässt, der hegt eher triste Gedanken.

## ➔ **Sie fühlen sich, wie Sie sich geben**

Das Experiment lief folgendermaßen ab: An die 40 Studenten wurden aufs Laufband geschickt. Dort wurden sie angehalten, entweder mit gerader Körperhaltung und dynamisch Meter zu machen wie jemand, der fröhlich ist, oder schlapp und langsam, als würden sie einen Menschen mit deprimierter Stimmungslage darstellen. Währenddessen sollten sie sich positive und negative Wörter einprägen. Wenig später sollten die Studenten so viele Wörter wie möglich wieder abrufen. Wessen Gangart geknickt und mit Blick zum Boden war, der merkte sich eher Begriffe wie traurig oder ängstlich.

Damit sehen wir: Nicht die Gemütslage beim Aufstehen in der Früh ist entscheidend dafür, wie der Tag verläuft. Wir können uns ganz schön selbst hinunterziehen, indem wir den Kopf hängen lassen. Obwohl wir vielleicht gar keinen Grund dazu haben. Einfach, weil es halt gerade die Gangart ist, die wir wählen. Besser für Ihr positives Empfinden ist es aber, aufrecht, mit hoch erhobenem Kopf zu gehen. Vielleicht mit einem Lächeln um die Mundwinkel.

Bei dem beschriebenen Experiment haben die Psychologen mit einem ausgewogenen Verhältnis von positiven und negativen Worten gearbeitet. Anders wäre das Ergebnis ja auch verfälscht worden. Was wäre passiert, wenn sie ausschließlich mit negativ besetzten Worten konfrontiert worden wären? Das zeigen Experimente, in denen die Teilnehmer verdrehte Sätze ordnen mussten. Eine Gruppe hatte es mit Sätzen zu tun, in denen Ausdrücke wie schwach, krank, am Stock gehen oder grau vorkamen. Diese Begriffe fehlten bei der zweiten Gruppe. Danach mussten die Teilnehmer über einen Flur gehen, um die ausgefüllten Zettel in eine Schachtel einzuwerfen. Hier begann das eigentliche Experiment. Die Zeit, die die Probanden für diesen Weg brauchten, wurde mit der Stoppuhr gemessen. Die Forscher verglichen die beiden Gruppen und stellten fest: Wer sich mit den Themen Alter und Gebrechlichkeit beschäftigte, ging viel langsamer und brauchte dadurch deutlich länger für den Weg.

Dieser Versuch stellt eindeutig klar: Sie sollten versuchen, sich mit dynamischen und kraftfördernden Themen zu beschäftigen. Ihr Leben wird nun einmal von den Dingen geprägt, mit denen Sie sich umgeben und über die Sie nachdenken. Also setzen Sie sich nicht schon in Ihren besten Jahren gedanklich in den Rollstuhl. Machen Sie Ihre Leiden nicht zum Thema Nummer eins! Denken Sie an ein gehaltvolles, schönes Leben und leben Sie!