

**VIOLA MÖBIUS**

# **DETOX YOUR LIFE**

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

**MIT EINEM  
VORWORT VON  
STEFAN AUST**

**GABAL**

KAPITEL 1

## Das persönliche Umfeld

*»Bevor Sie bei sich selbst einen Minderwertigkeitskomplex oder eine Depression diagnostizieren, stellen Sie sicher, dass Sie nicht von Arschlöchern umgeben sind!«*

Dieser vermeintlich von Freud stammende Ausspruch würde zu seiner unumwundenen Art passen, mit der er uns wohl mitteilen würde, wie sehr uns unser direktes Umfeld prägt.



## **Rolle und Einfluss deines Umfelds**

Wir sind soziale Wesen und brauchen andere Menschen wie die Luft zum Atmen. Daraus folgt unser starkes Bedürfnis nach Gemeinschaft, Nähe, Freundschaft, Liebe, Austausch, Ergänzung, Entwicklung, Unterstützung, Dankbarkeit, Wertschätzung, nach einem Füreinander und Miteinander. Und nach Vertrauen – denn es gibt zwei Dinge, die uns eine unglaubliche, wenn nicht gar die meiste Kraft verleihen: wenn Menschen uns vertrauen und wenn wir ihnen vertrauen. All das ist absolut notwendig. Nur damit können wir leben. Dafür ist aber nicht die Gesellschaft verantwortlich – die ist zu weit weg –, sondern das direkte persönliche Umfeld.

### **Die Realität sieht anders aus**

Leider sieht die Realität sehr oft anders aus. Denn das direkte Umfeld – wie Partnerin oder Partner, Freunde, Familie – sorgt oft nicht für diese essenziellen Faktoren, sondern ist in Wirklichkeit sehr häufig der Schlüssel zu mangelndem Erfolg, Blockaden, Ängsten und Selbstzweifeln – kurz: das »Übel« im Leben vieler Menschen. So zu sein, wie man ist und sein will, Selbstverwirklichung, ein selbstbestimmtes Leben oder die so wichtige Zeit mit sich allein – all das fällt nur allzu oft dem engen Rahmen zum Opfer, den Regeln und Normen und den Erwartungen, die das direkte Umfeld – ob subtil oder ganz offen – durch Gruppendruck und dem unausgesprochenen »Wir sagen dir, wie du zu leben hast« stellt. Angst vor sozialer Ausgrenzung, Ablehnung und Einsamkeit lässt viele Menschen meist sogar unbewusst in Zurücknahme, in permanenter Abstimmung und Anpassung leben. Ein steiniger Pfad an einem Abhang, an dem nicht nur die eigenen Potenziale und Chancen, sondern auch Lebensträume, Erfüllung und das eigene Ich herunterrutschen. Genauso wie Leidenschaft und Begeisterung für sich selbst und das eigene Leben – kurz: Lebensfreude.

Und mehr, als du ahnst oder dir bewusst ist, hast du zudem auch dein Denken, deine Ansichten, deine Meinungen, deine Überzeugungen, die Normen und die Ziele von deinem Umfeld übernommen und faule Kompromisse geschlossen.

## Der extreme Einfluss

Ja, dein Umfeld ist entweder Inspiration oder Zwangsjacke! Umso wichtiger ist es deshalb, dass du es gut selektierst! Denn die Qualität deines Umfelds bestimmt in hohem Maße über die Qualität deines Lebens, über deinen Erfolg und Misserfolg, ja, es übt selbst Einfluss auf deine mentale Gesundheit aus.

Dein Umfeld hat einen bestimmenden Einfluss auf dich und dein Leben. Als Autorin liebe ich Synonyme – sie machen viel klarer, was hinter einem Wort steht, das wir nur allzu oft gebrauchen und dessen wahre Bedeutung uns gar nicht klar ist. Synonyme Begriffe für »Einfluss« sind:

- Einflussnahme
- Einwirkung
- Gewicht
- Berieselung
- Beeinflussung
- Bearbeitung
- Macht

All dem sind wir durch die Einflussnahme unseres Umfeldes ausgesetzt. Die Frage ist nur: Mit welchen Auswirkungen für dich und dein Leben?

Eine kleine Geschichte kann dies verdeutlichen:

## Der schönste Tag im Leben

Neulich zappte ich bei einer Programmsuche versehentlich in die TV-Sendung »Tüll & Tränen«. Wie ich das Format finde, möchte ich unkommentiert lassen – für mich zeigt es einfach eine aus dem Leben gegriffene Situation, die klarmacht, inwieweit das Umfeld uns bearbeitet, beeinflusst und damit Macht ausübt.

Die Situation in dieser TV-Reihe ist wohl immer ähnlich: Die zukünftige Braut nimmt mehrere Frauen aus ihrem direkten Umfeld mit in ein Brautmodengeschäft. Diese werden dort wie eine Jury auf die Stühlchen gesetzt und die Braut begibt sich in die Hände der Brautkleidexpertin.

Die angehende Braut folgt dem gängigen Ablauf der Sendung und kommt kurz darauf mit Brautkleidmodell Nr. 1 aus der Umkleide. Sie sieht aber nicht direkt in den Spiegel, um sich selbst erst einmal einen Eindruck zu verschaffen, nein, sie hört und sieht als Erstes die Reaktion der Jury – und unter dem Einfluss dieser Kommentare tritt sie dann erst vor den Spiegel.

Jede Dame aus der Jury hat ihre Meinung kundgetan und ist dabei natürlich von sich ausgegangen – ganz abgesehen von der Tatsache, dass, wenn die Kamera läuft, die meisten Menschen nicht mehr sie selbst sind, sondern hinter einem Seriositätsvorhang verschwinden, hinter dem hervor sie steif und reduziert sprechen und agieren.

Fakt ist: Je mehr Leute, umso mehr Meinungen. Sind sich zwei, drei einig, wird's schnell zur Meinungsmache, bis hin zum »Volksentscheid« – dem fiel auch leider der Favorit der Braut zum Opfer, er wurde ganz subtil madig gemacht und ihr ausgeredet. Sollte das aber nicht das Kleid für den vermeintlich schönsten Tag der Braut sein? Wo waren ihre Begeisterung, ihre überschwängliche Freude, ein selbstbewusstes, klares Statement zum Favoriten? Oder ein freundliches, aber bestimmtes »Haltet die Klappe – das ist mein Tag!«? Wahrscheinlich fragte die Braut sich nicht einmal, warum sie diese Leute überhaupt mitgenommen hatte.

Nein, stattdessen zeigte sich das Gegenteil: Bei der Zukünftigen war eine regelrecht antrainierte Hilflosigkeit zu bemerken, die sich schon allein – wie so oft im Leben bei so vielen Menschen – darin zeigt, dass Entscheidungen ohne Zutun der anderen schwer oder gar nicht ge-

troffen werden und die Zustimmung des Umfelds eingeholt wird, um auf Nummer sicher zu gehen. Das wird selber aber gar nicht so wahrgenommen.

Und so wurde denn mit einem zurückhaltenden Nicken und einem unsicheren Lächeln mit Blick auf die anderen von der zukünftigen Braut ein Modell ausgewählt.

## Die permanente Abstimmung

Dieses einfache, alltäglich erscheinende Beispiel zeigt, wie es sich – unabhängig vom Thema – mit dem Umfeld in der Realität verhält: wie im echten Leben! Und ein jeder findet bestätigt, dass es offenbar normal sein muss, in permanenter Abstimmung mit anderen zu leben. Stattdessen ist es eine Unart – und das schreibe ich so direkt –, ständig andere danach zu fragen, was man tun soll. Das entspringt Selbstzweifeln, sprich einer Selbstunsicherheit, und macht einen zum manipulierbaren Herdentier.

Solltest du bei wichtigen Entscheidungen besser niemanden mitnehmen? – Richtig! Niemand hat deine Emotionen, niemand außer dir muss mit den Konsequenzen leben – den schlechten oder den verpassten guten. Und um bei der Sendung zu bleiben, die hier nur als Metapher dient: Wenn sie allein loszögen, um ihr Brautkleid zu finden, würden wohl die meisten zukünftigen Bräute beispielsweise in dem Kleid auch mal kurz tanzen oder es einmal hochheben, um zu sehen, wie es kürzer aussehen würde, ein Tränchen rausdrücken oder in die Hände klatschen. So stehen sie stocksteif vor dem Spiegel und warten auf Zustimmung oder Ablehnung.

Sollte doch jemand bei relevanten Entscheidungen dabei sein, dann bitte jemand, der

1. gut drauf ist,
2. nicht die eigene Wahl trifft und von sich ausgeht,
3. die Wahl derjenigen / desjenigen empathisch unterstützt und
4. konstruktive Fragen stellt wie: »Was ist dir wichtig?« oder »Wie fühlst du dich damit?« oder – für das oben beschriebene Beispiel – »Was glaubst du: Ist das Kleid gerade gut genug für deinen schönsten Tag?«.

Bei der Folge, die ich dann bis zum bitteren Ende angeschaut habe, wurde im Schlusskommentar erzählt, dass die zukünftige Braut später, als sie allein zu Hause war, noch einmal im Geschäft angerufen und das Brautkleid wieder abbestellt hatte. Nun lässt sich das für ein noch nicht gekauftes Brautkleid mal eben ändern, wenn unter Beeinflussung der anderen keine oder die falsche Wahl getroffen wurde. Doch bedenke: Für etliche getroffene Entscheidungen und verpassten Chancen gilt das eben nicht mehr, ebenso wenig wie für die Auswirkungen. Mit denen muss diejenige oder derjenige dann selber klarkommen und den Preis dafür auch selber zahlen – während das Umfeld maßregelt: »Das war doch deine Entscheidung!« Und damit noch recht hat, denn am Ende ist alles die eigene Entscheidung, auch die, welche konstruktiven oder destruktiven Menschen man in sein Umfeld und wovon man sich beeinflussen lässt.

## **Die Auswirkungen auf dich und dein Leben**

Kurz gesagt: Dein Umfeld ist ganz massiv dafür verantwortlich, wo du heute stehst. Wer du heute bist. Damit ist keineswegs die Verantwortung für dieses Ergebnis abgegeben – die liegt bei dir. Dein Leben, das du jetzt führst, ist das Ergebnis deiner Entscheidungen – auch jener, die du in Bezug auf die Auswahl deines Umfelds getroffen hast.

Wenn das bei dir alles ideal ist – super! Das freut mich wirklich für dich, denn dann gehörst du zu einer kleinen Gruppe von Menschen,



denen es gelungen ist, sich genau dieses Umfeld zu schaffen, das sie für ihr Wohlergehen brauchen.

## **Sage mir, mit wem du umgehst, und ich sage dir, wie dein Leben verläuft**

Sicher kennst du Aussprüche wie: »Sage mir, mit wem du umgehst, und ich sage dir, wer du bist« oder »Die Umwelt formt den Menschen«. Ich selbst habe diese Sätze als Kind und Teenager oft von meinem Vater gehört und aufgrund ständiger Wiederholung klingen sie bis heute in mir nach. Erst heute verstehe ich ihre Bedeutung und in welchem Ausmaß das eigene Leben betroffen ist.

Viel später, während meines Studiums der Kriminologie\*, ist mir eine der aufschlussreichsten Formeln begegnet, die verdeutlicht, in welchem Maße unser Umfeld uns prägt. Sie wurde von Franz von Liszt, einem Vetter des berühmten Pianisten, aufgestellt. Dabei geht es um die Frage, warum Menschen kriminell werden. In seiner Formel verbindet von Liszt die Anlage des Täters – also seine charakterlichen Eigenschaften, die man bei der Geburt mitbekommt – mit den soziologischen Faktoren, also der Umwelt, in der man lebt (heute bezeichnen wir das auch als Umfeld). Daher nannte er seinen Ansatz die »Anlage-Umwelt-Formel«. Laut von Liszt liegt in der Verknüpfung von beidem eine der Hauptursachen, warum Menschen kriminell werden. Breche ich die Formel auf eine alltagstaugliche Version herunter, lautet die Kurzform: »Menschen werden in der Regel kriminell, wenn ihre Umgebung kriminell ist« (eine genetische Disposition lassen wir an dieser Stelle einmal unberücksichtigt).

---

\* Zum besseren Verständnis: Kriminologie ist keine eigene Wissenschaft, sondern setzt sich aus den Bezugswissenschaften Soziologie, Psychologie, Psychiatrie und Strafrecht zusammen.

Dasselbe trifft auch auf andere Bereiche unseres Lebens zu: Beispielsweise bist du erfolglos, wenn du mit erfolglosen Menschen zusammen bist. Umgekehrt gilt das aber auch: Du bist oder wirst erfolgreich, wenn deine Umgebung, dein Umfeld, erfolgreich ist. Ja, neueste Studien belegen sogar, dass auch die Intelligenz eines Menschen von seinem Umfeld beeinflusst wird – der IQ könne also steigen oder sinken, je nachdem, mit wem man Kontakt hat.

Warum? Zum einen lernen wir durch Wiederholung, zum anderen aber auch durch Nachahmung. Ja, wir schwingen mit. Dafür verantwortlich sind die Spiegelneuronen, jene Nervenzellen in deinem Gehirn, deren Aufgabe es ist, dein Umfeld zu spiegeln, es also nachzuahmen. Sicher kennst du das Phänomen: Wenn dein Gegenüber gähnt, musst du auch gähnen, obwohl du gar nicht müde bist. Wir lachen, wenn jemand lacht, und werden traurig, wenn jemand weint. Selbst die Sitzposition des Gegenübers nehmen wir oft nach kurzer Zeit selber ein. Ja, wir schwingen mit. Du imitierst das Verhalten deines Gegenübers – das geschieht ganz unbewusst.

Alle Menschen, die dich umgeben, beeinflussen dich sehr stark: Ob Partner, Freunde, Familie oder auch Arbeitskollegen – sie sind einer der wichtigsten Faktoren für deinen Erfolg oder Misserfolg, denn satte 85 Prozent deines Erfolges und deines Misserfolges basieren auf dem Einfluss deines Umfelds! Studien belegen sogar, dass du so viel oder so wenig verdienst wie die Menschen in deinem direkten Umfeld.

Noch greifbarer wird es mit dem Satz: Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du dich am meisten umgibst. Das bedeutet: Du bist genauso schlank, genauso gesund, aktiv, reich, erfolgreich, zufrieden und glücklich wie die (fünf) Menschen, mit denen du am häufigsten zusammen bist.

Aber es geht nicht nur um Geld, Gesundheit, Zufriedenheit oder Erfolg, sondern es geht auch um dein Denken. Also um das, was sich vor deinen Aktivitäten, vor deinen Entscheidungen und deinem Tun, vor dei-

nem Erfolg oder Misserfolg abspielt – denn all das ist nur das Ergebnis deiner Gedanken. Ja, dein Umfeld bestimmt mit der Zeit auch deine Gedanken, deine Denkweise. Das Nachahmen, das sicher in der frühen Evolutionsgeschichte des Menschen für sein Überleben gesorgt hat, ist heute bei den meisten Menschen zu einer ihrer größten Blockaden geworden.

## **Warum du die Gedanken übernimmst**

Schlicht gesagt, geht alles, was in unser Ohr dringt, direkt ins Gehirn. Und unser Gehirn funktioniert wie ein einfacher Kassettenrekorder. Für alle, die zu jung sind, dieses Phänomen zu kennen: Damit haben wir in meiner Jugend Lieder auf Kassetten aufgenommen. Die meisten Kassettenrekorder waren recht einfach, denn sie verfügten nur über drei bedeutsame Tasten: Record, Stopp und Play. Weniger relevant: eine Vorspultaste und eine Rückspultaste. Ein Lied wurde mit der Taste »Record« aufgenommen, und wenn es zu Ende war, wurde auf »Stopp« gedrückt, und mit dem Betätigen der Taste »Play« konnte ebendieses Lied wieder abgespielt werden. Natürlich ließen sich nur die Lieder abspielen, die zuvor aufgenommen worden waren.

Die gleiche Funktionsweise wie bei deinem Gehirn! Wenn du morgens aufwachst, wird automatisch sofort die Taste »Record« (Aufnahme) gedrückt. Wenn du abends ins Bett gehst, wird mit dem Zufallen deiner Augen die »Stopp«-Taste gedrückt. Und alles, wirklich gnadenlos alles, was zwischen diesen beiden Tastenaktivitäten über deine Ohren in dein Gehirn dringt, wird rigoros aufgenommen. Alles. Pur. Ohne Pause. Ohne einen bewussten oder stets aktualisierten Filter für nützlich oder unnützlich, für hilfreich oder destruktiv oder für gut oder böse. Das Programm ist aufgenommen, der Prozess der Programmierung läuft. Das »Oberstübchen« nimmt sogar das auf, was du oft gar nicht mitbekommst, weil ein großer Teil des Tages auf Autopilot läuft und wir geistig gar nicht im Hier und Jetzt sind. Ja, und genau wie beim Kassettenrekorder kann dein Gehirn auch nur das abspielen, was es zu-

vor aufgenommen hat! So bist du das Sprachrohr dessen, was du den ganzen Tag über hörst – wie den ersten Wortwechsel am Morgen mit deiner Partnerin, die Nachrichten, die Gespräche in der S-Bahn, Kollegengespräche, Werbung, WhatsApp-Sprachnachrichten, Social Media, Fernsehen, das letzte Gespräch am Abend usw. Du gibst wieder, womit du programmiert wirst. Hier passt das Sprichwort: »Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.«

Natürlich formt das, was du jeden Tag hörst, auch deine Gedanken. Und deine Gedanken werden zu Worten, deine Worte zu Taten, deine Taten zu deinem Charakter. Nicht heute, nicht morgen, aber jeden Tag ein Stück mehr. Deswegen ist es enorm wichtig, dass du dir das richtige »Programm« und die richtigen »Programmierer« aussuchst. Du glaubst, dass du vielem einfach ausgeliefert bist? Das resultiert aus einer – verzeih mir das Wort – Opferhaltung und entspricht nicht der Realität, sondern deinen Ausreden und Vermeidungsstrategien. Wir alle haben sehr wohl eine Wahl – das nennt sich Verantwortung für das eigene Leben übernehmen.

---

**#ViolasQuicktipp:** Was hast du heute schon gehört? Ideen, Pläne, Positives? Oder Gejammer und Gemecker? Welchen Satz hast du heute Morgen als ersten gehört? Welchen gestern als letzten? Und was hast du alles gesagt und damit dich und andere programmiert? Wie ist die prozentuale Verteilung zwischen positiv und negativ?

---

## Der extreme Einfluss

Ob du es glaubst oder nicht: Dein Umfeld beeinflusst deine Perspektive, deine Glaubenssätze, deine (Gedanken-)Welt. Du übernimmst mit der Zeit – und das ganz unbewusst – auch seine Ansichten, seine Maßstäbe, seine Sicht auf die Dinge. Du unterwirfst dich seinen Moralvorstellungen, seinen Einschränkungen, seinen Regeln, Normen,

Anweisungen und Verboten, seinen Limitierungen und Grenzen – ja, die Menschen in deinem Umfeld sagen dir auch, wie weit du davon abweichen darfst. Sie zeigen dir, welche Ideen, Ziele und Standards es sich im Leben zu verfolgen lohnt oder eben nicht.

Über alles wird ein Filter gelegt. Und du merkst es nicht einmal. Wenn ich dir das bei einem persönlichen Treffen auf den Kopf zusagen würde, würdest du

- a. es entweder abstreiten,
- b. mir sagen, dass du das auf jeden Fall bemerken würdest, wenn dies der Fall wäre, oder
- c. mir all das als dein Gedankengut verkaufen wollen.

Unabhängig davon, welche Variante davon du mir oder vor allem dir aufzählen wollen würdest – es ist trotzdem Fakt, dass du ein Konstrukt deines Umfelds bist. Und das kann – je nach der Qualität deines Umfelds – gut oder schlecht für die Qualität deines Lebens sein.

## **Es bleibt ein Traum**

Ja, dein Umfeld hat immensen Einfluss und enorme Auswirkungen auf dich und dein Leben – viel mehr, als du vielleicht bisher angenommen oder auch nur geahnt hast. Mehr noch: Was dich von der Umsetzung deiner Wünsche, Träume, Ziele, Potenziale abhält, ist mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit auch dein Umfeld. Die folgende wahre Geschichte ist interessant und erschreckend zugleich und soll dir die unbewusste Einflussnahme besser aufzeigen.

### **Nur ein Traum**

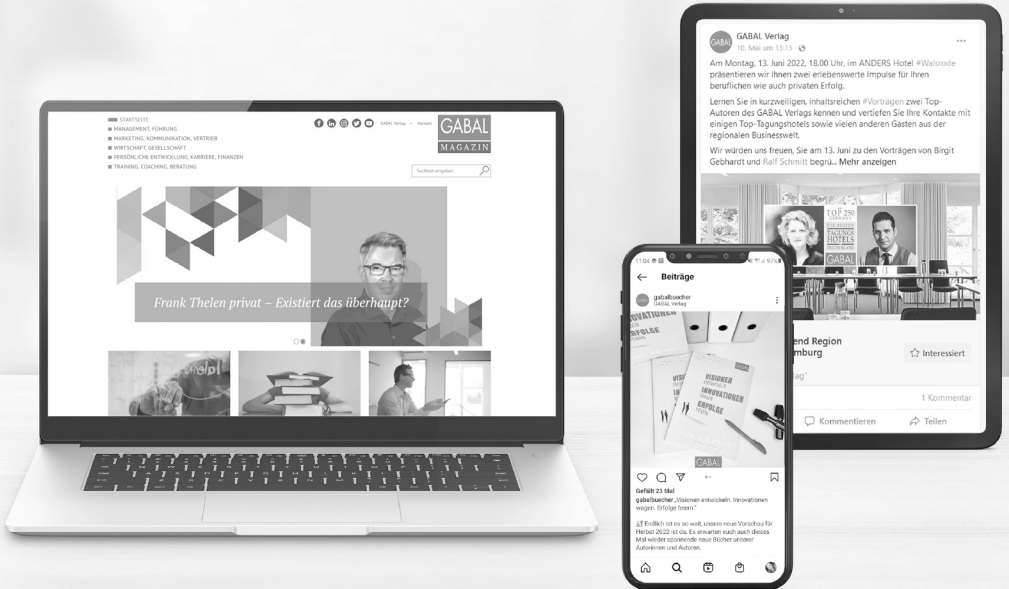
Eine Gruppe unterschiedlichster Menschen wurde zu ihren Lebensträumen befragt. Andere Menschen – andere Träume: So träumte eine Frau

von einem Café in Australien, ein Mann wollte sich bereits seit Jahren selbstständig machen, der Nächste träumte von einem Sabbatical und so ging die Liste weiter. Die Befragten beantworteten die Fragen frei und ehrlich, sie dachten, dass es halt nur eine dieser öffentlichen Befragungen oder repräsentativen Umfragen sei, wie es sie öfter zu unterschiedlichen Themen gibt.

Doch dem war nicht so, denn in Wahrheit handelte es sich um eine wissenschaftliche Studie. Und was die Befragten auch nicht ahnen konnten: dass ihnen im Rahmen dieser Studie einige Monate später, als sie die Befragung schon gar nicht mehr im Kopf hatten, auf ganz unterschiedlichen Wegen Angebote gemacht wurden, die die Erfüllung ihrer Lebensträume mit sich bringen würden. Diese Angebote kamen nicht direkt und nicht plump, sondern eher zufällig: ein unbeabsichtigter Tipp, ein versteckter Hinweis. Die Menschen, die an jener Befragung teilgenommen haben, sind sich nie begegnet, sie waren unterschiedlich alt und stammten aus verschiedenen sozialen Schichten. Sie hatten nichts gemeinsam – bis auf ihre Reaktion auf die Angebote, die ihren Lebenstraum in Erfüllung gehen lassen würden. Denn fast alle Befragten antworteten dasselbe: Über 90 Prozent sagten prompt *Nein!*

Das war jener Augenblick, in dem die Wissenschaftler sich zu erkennen gaben und den Zweck der Befragung offenbarten. Als die »Probanden« – nun offizielle Teilnehmer der Studie – gefragt wurden, warum sie die Realisierung ihres Lebenstraums spontan abgelehnt hatten, konnten sie das nicht erklären. Die Wissenschaftler baten sie nun, weiter an der Studie teilzunehmen – sie wollten herausfinden, woher dieses Nein kam und was dahintersteckte. Was dann folgte, waren aufwendige wissenschaftliche Befragungen und Tests. Es dauerte lange und es war schwierig, aber es gelang. Am Ende wurden alle Erkenntnisse ausgewertet und das Ergebnis ließ sich in einer ebenso knappen wie erschütternden Aussage zusammenfassen: Über 90 Prozent der Befragten hatten das Angebot, das ihnen ihren Lebenstraum erfüllt hätte, abgelehnt, weil sie Angst davor hatten, was Familie und Freunde dazu sagen würden. Am meisten erschütterte dies nicht die Wissenschaftler, sondern die Befragten selbst, denn ihnen war dieser Grund weder bewusst, noch hätten sie ihn jemals überhaupt nur in Betracht gezogen.

# WISSEN TEILEN – MENSCHEN VERNETZEN



## → Im GABAL MAGAZIN

- Aktuelle Themen und Trends aus Wirtschaft, Business & Karriere sowie persönliche Weiterentwicklung
- Hochwertige Inhalte, praxiserprobtes Wissen und handfeste Impulse
- Mehr zu unseren Büchern und AutorInnen

## → Auf Social Media

- Spannende Einblicke in das Verlagsleben
- Alle Infos rund um unsere neuen Bücher und unsere AutorInnen
- Aktuelle Veranstaltungen, Gewinnspiele u.v.m.



Schauen Sie vorbei!  
[www.gabal-magazin.de](http://www.gabal-magazin.de)



Folgen Sie uns auf  
 unseren Social-Media-Kanälen!