

Aljoscha Long

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

Anleitung für ein selbstbestimmtes Leben

Aljoscha Long

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

Anleitung für ein
selbstbestimmtes Leben

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-86936-242-7

Lektorat: Friederike Mannsperger, GABAL Verlag GmbH

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen, www.martinzech.de

Umschlagfoto: yellowj/Fotolia.com

Satz und Layout: Typomedia Satztechnik GmbH, Ostfildern

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2011 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

www.twitter.com/gabalbuecher

www.facebook.com/gabal.verlag

Abonnieren Sie den GABAL-Newsletter unter: newsletter@gabal-verlag.de

Inhalt

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

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

Vorwort

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

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

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

**Geben heißt nicht
Opfer bringen**

**Alles geben
für den Job?**

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

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

Teil I

Selbstbestimmung macht glücklich

Tun Sie, was Sie wollen

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

Was Freude macht, motiviert

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

Selbstständig ist nicht gleich selbstbestimmt

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

Nicht die Umstände, wir selbst entscheiden

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

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

Wenn der innere Antrieb fehlt	<p>Wenn Ihr Chef Ihnen eine Aufgabe überträgt, dann können Sie es tun, weil er es will und Sie es tun müssen. Das ist meist nicht sehr befriedigend. Ihre Pflicht lässt Ihnen keine Freiheit, Sie fühlen sich in ein Korsett aus Zwängen gepresst. Vielleicht versuchen Sie, alles zu geben – aber das können Sie gar nicht, da Ihnen der innere Antrieb fehlt. Wenn Sie arbeitslos sind, müssen Sie einen Job finden, um Ihre Familie zu ernähren. Ihnen steht vielleicht das Wasser bis zum Hals und abgesehen von den Finanzen macht es Ihnen auch noch zu schaffen, dass es viele Menschen gibt, die auf Arbeitslose als Faulpelze und Schmarotzer herabsehen. Sie müssen sich bewerben und alles versuchen, aber mit jeder Absage fällt es Ihnen schwerer. Sind Sie selbstständig, fühlen Sie sich vielleicht von der Verantwortung und der Fülle der anstehenden Aufgaben erdrückt und getrieben.</p>
Eine Frage der Bewertung	<p>Sie können aber, ohne an den äußeren Umständen etwas zu ändern, Ihre Situation ganz anders erleben, wenn Sie Ihre Bewertung auf eine sinnvolle Basis stellen.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Dann tun Sie, was der Chef will, weil er es will <i>und</i> weil Sie Ihren Job gut machen <i>wollen</i>.■ Dann suchen Sie nach einem guten neuen Job, weil es wichtig für Sie ist und <i>weil Sie es aus ganzem Herzen wollen</i>.■ Dann tragen Sie die Verantwortung wie einen Orden, den Sie mit Stolz tragen <i>wollen</i>, nicht wie einen Sack Kartoffeln.
Müssen mit Wollen verbinden	<p>Versuchen Sie sich diesen Gedanken vollkommen klarzumachen: Ich muss etwas tun – das gibt es nicht. Jedes »Ich muss ...« ist fest mit einem »wenn ich ... will« verbunden. Das ist ein einfacher, aber sehr befreiender Gedanke. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob Sie sagen: »Ich muss diese Aufgabe erledigen« oder: »Ich muss diese Aufgabe erledigen, wenn ich jenes Ziel erreichen will.« Genau das ist nämlich der Unterschied zwischen Pflicht und Freiheit.</p>

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

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

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

**Pflicht zum
Wunsch machen**

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

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

Nur wer den Schmerz kennt, kann sich vom Schmerz befreien

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

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

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

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

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

Nachdenken, Nachfühlen, Loslassen

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

**Schmerz weist
auf Problem hin**

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

Die Nachdenkphase Jetzt sind wir noch in der kurzen Nachdenkphase. Das heißt: Nachdenken und *Nachfühlen*. Können Sie den Schmerz fühlen? Geht es Ihnen nicht so, dass Sie beim Nachdenken und Nachfühlen über Ihr Leben den Eindruck haben, Sie könnten eigentlich mehr? Und natürlich können Sie mehr! Sie können mehr Befriedigung bei Ihrer Arbeit erleben. Sie können Sinn in Ihrem Leben entdecken. Sie können eine glückliche Beziehung leben, das Leben wirklich genießen, mehr Anerkennung und sogar mehr Geld haben.

Vom Wünschen zum Wollen zum Tun Sich etwas zu wünschen ist okay. Es zu wollen ist gut. Etwas dafür zu tun ist besser. Doch das reicht immer noch nicht. Wenn Sie alles bekommen wollen, was Sie wirklich gern hätten, müssen Sie alles geben. Nicht Ihr ganzes Geld, nicht Ihre ganze Freizeit, nicht Ihre ganzen Gewohnheiten und auf gar keinen Fall auch nur ein bisschen Lebensfreude. Aber alles von Ihrem Selbst. Ihr ganzes Herz.

Außerdem können Sie ein paar Dinge ohne Weiteres ganz abgeben. Zunächst einmal alle Vorurteile und vorgefassten, negativen Meinungen darüber, was Sie angeblich alles *nicht* können. Auf den Müll damit! Vorurteile und Glaubenssätze, die Sie behindern, wie: »Etwas wirklich Großartiges schaffe ich sicher nicht – ich wäre schon mit ein bisschen mehr zufrieden.« Weg damit! Denn jeder dieser Sätze hindert Sie daran, alles zu geben.

Glück kann man doch kaufen

Theorien sind bekanntlich grau. Es fehlt ihnen das Bunte, Lebendige, Sinnliche. Deshalb möchte ich Ihnen ein kleines Experiment ans Herz legen. Der Versuchsaufbau ist ganz einfach. Es kostet Sie fast nichts. Nur ein paar Minuten und ein paar Cent.



Glücks-Experiment

Ganz gleich, wie Sie materiell gestellt sind – Sie haben bestimmt nicht genug, um das Geld aus dem Fenster zu werfen. Doch genau das sollen Sie nun tun. Nicht aus dem Fenster und nicht allzu viel: 10 Cent. Wenn Sie das nächste Mal unterwegs sind, beispielsweise beim Einkaufen, lassen Sie 10 Cent fallen. Dann gehen Sie ein paar Schritte weiter und beobachten unauffällig, wie jemand die Münze findet. Beobachten Sie den Gesichtsausdruck. Was Sie sehen werden, ist Glück. Für nur 10 Cent haben Sie – im reichen Deutschland! – einen Menschen glücklich gemacht. Ist das nicht ein Wahnsinn, welche Macht Sie haben?

Doch was Sie gesehen haben, ist noch lange nicht alles. Als Harvard-Psychologen dieses Experiment durchführten, stellten sie fest, dass die Hilfsbereitschaft der Münzenfinder um 400 Prozent anstieg. Hätten Sie gedacht, dass Sie die Welt messbar besser machen können, indem Sie 10 Cent zum Fenster hinauswerfen? Ist es nicht erstaunlich, mit welch kleinen Mitteln Sie etwas verändern können? Und: Wie fühlen Sie sich dabei?

**Kleine
Maßnahme –
große Wirkung**

Wenn Sie aber schon mit so kleinen Maßnahmen so viel bewirken – was wird Ihnen wohl möglich sein, wenn Sie mehr tun? Mehr Dinge, die Ihnen nicht wehtun und bei denen Sie viel mehr zurückbekommen, als Sie gegeben haben. Dass es Ihnen nicht wehtut, ist dabei ganz, ganz wichtig! Stellen Sie sich vor, Sie hätten für das Experiment einen 500-Euro-Schein statt der 10 Cent verwendet. Die 500 Euro hätten Ihnen wahrscheinlich wehgetan. Aber nicht nur das – auch der Finder wäre überraschenderweise nicht so gut weggekommen. Statt sich unbeschwert glücklich zu fühlen, hätte er mit sich gerungen, ob er das Geld einfach einstecken oder den Besitzer suchen soll. Hätte er es behalten, hätte er Zeit darauf verwendet, darüber nachzigrübeln, was er denn kaufen sollte oder ob der Schein echt ist. Und wahrscheinlich hätte er auch noch ein schlechtes Gewissen gehabt.

Alles geben bedeutet eben nicht, sich zu verausgaben, zu leiden oder einen Teil seines Selbst ganz und gar aufzugeben. Es geht doch nicht darum, dass Sie Ihren gesamten Besitz verschenken sollen. Außer, wenn Sie das aus ganzem Herzen tun könnten. Aber das ist eine ganz andere Geschichte ... Halten wir einmal fest:

Geben ist kein Verlust. Es wird in der Regel ein Gewinn sein – wenn es nicht wehtut.

Was keinen Spaß macht, ist nicht lustig

Vor den Erfolg, heißt es, hätten die Götter den Schweiß gesetzt. Von wegen! Lassen Sie sich nicht täuschen. Die Götter haben nichts dergleichen getan. Götter und Götterlieblinge transpirieren nicht. Fragen Sie sich lieber einmal, wem dieser Spruch nützt. Ihnen? Eher nicht. Die Aussage lautet: Sie müssen sich quälen, wenn Sie

**Götter schwitzen
nicht**

erfolgreich sein wollen. Aber was für ein Erfolg soll das denn sein, der Ihnen Qualen bereitet? Damit wir uns nicht missverstehen: Mitunter strengen Sie sich natürlich an, um etwas zu erreichen. Aber – und das ist das Entscheidende – die Anstrengung macht Ihnen bereits Spaß!

- Beispiel** *Um den Schwarzen Gürtel in einer Kampfsportart verliehen zu bekommen, muss man einige Arbeit leisten. Natürlich ist das anstrengend. Doch wozu braucht man so einen albernen Gürtel, wenn einem das Ganze gar keinen Spaß macht? Ich wäre nie auf die Idee gekommen, mich über das harte Training oder ein paar blaue Flecken zu beschweren – es hat mir immer einen Riesenspaß gemacht. Ich habe alles gegeben. Und deswegen ist es mir relativ leichtgefallen, solche Prüfungen zu bestehen. Nun gab es tatsächlich ein paar verbissene Sportskameraden. Man konnte ihnen ansehen, dass der Sport ihnen nicht wirklich Freude bereitete. Sie hatten nur den Ehrgeiz, diesen Schwarzen Gürtel zu bekommen. Weiß der Himmel warum. Sie haben es auch geschafft. Aber dadurch, dass sie nicht alles gegeben haben, haben sie auch nicht alles bekommen. Für sie war es ein Tauschgeschäft, harte Arbeit und eine schwere Entscheidung: Schwarzer Gürtel oder Spaß. Ich habe es mir leicht gemacht, indem ich Spaß an der Sache hatte und daher alles geben konnte.*
- Wenn Sport Spaß macht** Ich vermute, dass Sie das Beispiel Sport leicht nachvollziehen können. Glücklicherweise machen ja die meisten Menschen Sport, weil es ihnen Spaß macht. Die, die nur deshalb schwitzen, weil sie Gürtel, Anstecknadeln, Medaillen, bessere Blutwerte oder Fleißbilden bekommen, sind in der Minderheit. Und sie haben nicht halb so viel davon wie die, die Sport machen, um Sport zu machen, und nicht, um etwas anderes zu tun.

Erstaunlich eigentlich. Denn kaum etwas von dem, was wir normalerweise tun, ist so anstrengend wie Sport. Und dennoch tun wir es in aller Regel gern. Wir nehmen den Sport nicht nur in Kauf – wir tun es freiwillig und mit voller Absicht. Wenn wir es mit ganzem Herzen tun, wenn wir alles geben, bekommen wir alles, was wir dabei wollen: Spaß, Begegnungen mit Freunden, Gesundheit, Glücks-hormone und sogar Schwarze Gürtel und Pokale. Vor allem aber Spaß. Wenn es keinen Spaß macht, ist es eben gar nicht lustig.

Und jetzt fragen Sie sich doch einmal, warum es bei anderen Tätigkeiten nicht so selbstverständlich ist, alles zu geben und Freude daran zu haben.

Flow-Power

»Flow« heißt »fließen«. Gemeint ist ein Zustand, in dem alles rundläuft. Wenn Sie im Flow sind, können Sie alles geben, ohne sich gestresst zu fühlen. Sind Sie im Flow, sind Sie ganz bei der Sache, voll im Jetzt, machen sich keine Sorgen und können Ihre Bestleistung bringen. Und dieser Flow, dieser sorgenfreie Zustand, in dem alles rundläuft, ist einer von mehreren Faktoren, die dazu führen, dass Sie alles erreichen, was Sie wollen. Im Flow zu sein, reicht zwar allein noch nicht ganz – aber der Flow-Zustand ist eine ideale Voraussetzung.

Im sorgenfreien Zustand

Sie kennen diesen Zustand. Vielleicht haben Sie noch nie von Flow gehört. Doch das Gefühl ist Ihnen vertraut. Sie haben es immer dann erlebt, wenn Sie etwas getan haben, das Ihre ganze Konzentration erforderte, Ihnen aber keine Kopfschmerzen bereitete, etwas, bei dem Sie nicht über andere Dinge des Alltags, sich selbst oder Ihr Leben nachdachten und Sie ein Ziel vor Augen hatten, sich nicht langweilten, etwas, das Ihre Fähigkeiten forderte, aber nicht über Ihr Können hinausging. Und Sie wussten jederzeit genau, ob Sie es richtig machten oder nicht.

Das heißt nicht unbedingt, dass es eine besonders wertvolle Tätigkeit sein muss. Es kann etwas so Banales wie Geschirrspülen sein. Eine ganz alltägliche Tätigkeit, bei der die meisten Menschen im Flow sind, ist beispielsweise Autofahren. Insbesondere dann, wenn man bei wenig Verkehr auf der Landstraße fährt, die Sichtverhältnisse gut sind und man ein durchschnittlich guter Fahrer ist, liegt die Konzentration voll und ganz beim Fahren. Jeder Moment gibt eine Rückmeldung, ob man gerade das Richtige tut. Beim Autofahren ist man ganz im Hier und Jetzt. Die Sorgen und Alltagsnöte sind für den Moment vergessen. Und das ist auch der Grund, warum ziemlich viele Menschen gerne Auto fahren.

Flow im Alltag