

SCHEISS AUF SELBSTOPTIMIERUNG

... und lebe lieber lustvoll!

Impressum

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorinnen.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Autorinnen weisen ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen haben die Autorinnen keinerlei Einfluss. Eine Haftung für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat: Karen Christine Angermayer
Korrektur: Bianca Weirauch
Layout, Umschlaggestaltung und Satz:
trustmarketing.de

Bildquellen:
Coverfoto: Adobe Stock ©Subbotina Anna
Fotos von Vaya Wieser Weber ©Tanja Valérien

Hardcover: ISBN 978-3-7543351-7-8
Softcover: ISBN 978-3-7534961-0-8

**VAYA WIESER-WEBER
DORIS MARTINZ**

INHALTSVERZEICHNIS

YOGA IST AUCH KEINE LÖSUNG (VORWORT)	7
IN WELCHER WELT LEBST DU?	13
DAS ZWEI-WELTEN-DING	17
Kapitel 1: Mach deine jetzige Welt bunter	25
GIB DIR SELBST WIEDER SINN	27
LISTE STATT KISTE?	35
ERZÄHL DOCH MAL!	39
GEMEINSAM GETRENNTE WEGE GEHEN	45
BLEIB KNACKIG!	49
UND WIE ISSES MIT DEM SEX?	53
URSPRÜNGE UNSERER SEXUALITÄT	55
ENTDECKE DIE FEMME FATALE IN DIR!	59
FRAUEN IM BUSINESS	63
WAS PASSIERT, WENN NICHTS PASSIERT	67
TREUE IST NICHT IMMER TOLL	69
LIEBE IST ... INTEGRATION	77
DEN FADEN MAL WEITERSPINNEN	81
DU HAST WOHL EINEN SCHATTEN?!	87
WIE REDET IHR MITEINANDER?	93
RESPEKTVOLL STREITEN – GEHT DAS?	97
DIE KUNST DER IMPROVISATION	103
DIE MAGIE DER WELT WIEDER SPÜREN	109
FREUNDE: RAUS AUS DER DAUERSCHLEIFE!	111

LET'S TALK POSITIV	115
NEUE FREUNDE FINDEN	119

Kapitel 2: Öffne neue Welten	131
ENTDECKE DICH NEU!	133
BILDE DICH FORT. UND WEITER.	141
DEIN INNERES NAVI	145
UMSONST ARBEITEN IST NIE UMSONST	149
SPORT – RUNTER VOM SOFA!	155
REISE UM DIE WELT! ODER IN DIE NÄCHSTE STADT.	157
HOBBYMÄSSIG IN DIE NEUE WELT	165
KULTIVIERE DIE KULTUR!	172
POLITIK: WARUM NICHT?	173
JEDE WELT HAT IHRE REGELN	175
ANLEITUNG FÜR NEUE-WELT-ENTDECKER	179

Kapitel 3: Schließe alte Welten	183
TÜR ZU. VON AUSSEN.	185
RAUS AUS DEM JOB	187
WENN GAR NICHTS MEHR GEHT	191
STELL DICH IN DEN FLOW DES LEBENS!	203
RAUS AUS TOXISCHEN BEZIEHUNGEN	207
BAU DIR DEIN HAUS	213
FINDE DEINEN TRIBE	217
DANKE!	219
DIE AUTORINNEN	221

YOGA IST AUCH KEINE LÖSUNG (VORWORT)

Mal ehrlich: Wir haben so viel erreicht in den letzten Jahren und Jahrzehnten, aber wir sind längst nicht da, wo wir sein könnten. Wir haben uns bis in die Haarspitzen selbst optimiert – und jetzt radeln wir auf der Stelle in unserem Hamsterrad. Wir meditieren wie die Verrückten, machen Yoga und Pilates. Wir visualisieren. Wir affirmieren. Unser Badezimmerspiegel hängt voller Sprüche. Natürlich positiv und im Präsens formuliert. Wir wollen es alle so richtig machen. So gut. So perfekt! Trotzdem sind manche von uns unzufrieden. Unglücklich. Und haben von Zeit zu Zeit ein schlechtes Gewissen, denn eigentlich dürften wir ja gar nicht unzufrieden sein. Wir haben doch alles!

Also wird weiter meditiert, affirmiert, visualisiert ... Blöd nur, wenn sich die erhoffte Zufriedenheit, Ruhe und Balance im Innen und Außen trotz all dieser Aktivitäten nicht einstellen will. Dann rennen wir weiter, zum nächsten Seminar, zum nächsten Guru.

Kennst du das auch? Oder kennst du jemanden, dem es so geht? Vielen von uns geht es so. Und das, obwohl wir fast alles haben, was wir brauchen und wollen: einen guten Job, Partnerschaft, Familie, Freundeskreis. Was um Himmels willen soll denn da noch fehlen? Wie kann es sein, dass bei aller Geschäftigkeit, die unsere Tage ausfüllt, ein Vakuum bleibt oder sich sogar Langeweile einschleicht?

Wie kann es sein, dass wir abends völlig erschöpft auf dem Sofa liegen und doch keine Ruhe finden? Wir haben zwar viel zu tun, rennen von Termin zu Termin, egal ob im Job oder privat. Aber nichts von alledem, was wir tun, scheint uns ganz und gar auszufüllen. Es bleibt eine Leere, die wir uns nicht erklären können oder selber nicht eingestehen wollen.

Denn diese Leere macht Angst. Angst, dass eventuell Veränderungen anstehen, die wir nicht wollen. Die sich aber in Form von Wünschen und Sehnsüchten Gehör verschaffen.

Und Sex? Was ist damit? Gibt's den noch oder spüren wir schon lange nichts mehr? Oder will der eine, aber der andere nicht mehr?

Die, die noch was spüren, denken darüber nach, eine Affäre anzufangen, um die Leere zu füllen. Sie tun es, um Herz und Hirn noch mal auf Volldampf zu bringen, einen wahren Rausch zu erleben. Allerdings ist die Nebenbeziehung oft wenig kompatibel mit dem restlichen Leben, was auf Dauer zu noch mehr Stress führt.

Wie kann es anders gehen?

Ich sag's ganz offen, denn ich habe selbst lange danach gesucht. Es geht nur anders, wenn wir endlich über diesen ei-

nen Punkt hinauskommen. Diesen einen Punkt, der uns im Gewohnten festhält. Der Haken, an dem unser Hamsterrad hängt und der dafür sorgt, dass es sich in den gewohnten Bahnen immer weiterdreht – schneller zwar, aber immer weiter im gleichen Radius.

Es ist höchste Zeit. Denn wenn all das, was wir mit großem Eifer in Sachen Selbstoptimierung und Selbstperfection tun, wirklich helfen würde, dann wären wir nicht da, wo wir stehen. Es gäbe viel mehr erfüllte und begeisterte Menschen. Es gäbe viel mehr Paare, die wirklich glücklich miteinander verheiratet wären. In den Schlafzimmern würde es krachen, und zwar jede Nacht. Unsere Kinder hätten ausgeglichene, liebevollere Eltern. Eltern, die ihnen zeigen und vorleben könnten, wie echte Partnerschaft geht und wie man Kindern starke Flügel verleiht. Wir hätten womöglich auch andere Freundeskreise – und nicht die ewig gleichen Gespräche um die ewig gleichen Themen.

Ich mag Meditation. Und ich mag Yoga. Aber eins mag ich nicht: Wenn die Dinge uns nicht weiterbringen. Wenn sie uns nur für eine gewisse Zeit einlullen – und dann wachen wir in der Realität wieder auf und nix hat sich verändert. Da stell ich mir die Frage: Will ich mit siebzig wie ein Schwammerl vor mich hin leuchten – oder will ich wirklich gelebt haben, wirklich mein Ding gemacht haben?

Ich glaube nach einer langen Reise des eigenen Lernens, dass wir uns den Themen stellen müssen, auf die uns das Leben stößt. Manchmal gibt's kein Pflaster und auch keinen Schnaps, der groß genug sein kann, um das zu überstehen, was wir gerade durchmachen. Ich spreche aus Erfahrung. Und trotzdem. Es führt kein Weg dran vorbei. Die Dinge und Situationen in unserem Leben begegnen uns nicht ohne

Grund. Und sie kommen so lange wieder, bis wir sie uns angeschaut haben – eins nach dem anderen.

Viele Menschen in meinen Coachings haben Angst. Angst davor, was passiert, wenn ... Wenn sie ihre Frau oder ihren Mann verlassen. Wenn sie den Job wechseln. Die Stadt. Das Land. Dabei würde es ihnen so viel besser gehen! Das heißt nicht, dass ich die Menschen, die zu mir kommen, grundsätzlich zu harten Schnitten ermutige. Im Gegenteil. Manchmal ist es viel besser, einen kleinen Schritt im Hier und Jetzt zu machen. Denn auch ans Ende der Welt nehmen wir immer einen mit: uns. Mit all unseren Schwächen, all unseren Unsicherheiten und unseren Schatten.

In diesem Buch erzähle ich dir viele Geschichten von Menschen. Geschichten, die ich selbst erlebt habe und denen ich in meiner Arbeit oder meinem Umfeld begegnet bin. Und ich bin mir sicher: Auch du hast einige Geschichten, die du erzählen könntest.

Wie sieht's bei dir aus? Lebst du schon dein ideales Leben?

Wie wäre dein Leben, wenn du jeden Menschen hinter dir lassen könntest, der verletzt werden könnte?

Huch, was für eine Frage. Oh ja, die Frage ist wirkungsvoll. Sie macht was mit uns, geht unter die Haut. Ich stelle mir Fragen wie diese immer wieder. Wie wär's denn gut? Wenn ich alles mal weglasse, alles mal über Bord werfe – alle Ängste und Befürchtungen und Zweifel – wie wär's richtig geil? Wie leben wir ein glückliches Leben? Wie loten wir radikal alles aus, alle Richtungen, alle Potenziale, die uns zur Verfügung stehen? Wie weit können wir uns bewegen, wie groß ist unser maximaler Radius?

Ich entdecke auch immer noch Neues, nach all den Jahren, denn diese Entdeckungsreise ist nie zu Ende. Zum Glück!

Fängt dein Herz schon an, höher zu schlagen? Beginnst du zu beben bei dem Gedanken, was noch sein könnte – was noch so richtig cool sein könnte in diesem, deinem Leben? Dann lies weiter. Wir, Vaya und Doris, zeigen dir auf den folgenden Seiten Optionen, wie du zu einem erfüllten Leben kommen kannst. Wir eröffnen dir nicht nur Wege, sondern ganze Welten. Die können immens groß sein, so groß, dass sie deinen Planeten sprengen. Oder auch so klein, dass sie in einen Fingerhut passen. Sie können dich auf Reisen rund um den Erdball führen oder auch nur zur nächsten Volkshochschule.

Wir zeigen auf, wie du deine bestehende, jetzige Welt bunter machen kannst, dir neue Welten eroberst, aber auch, wie du Welten wieder weiterziehen lässt oder sie schließt, wenn es sein muss.

Du entscheidest. Es ist dein Leben.

Neugierig? Dann begleite uns auf den folgenden Seiten. Viel Spaß!



© Tanja Valérian

IN WELCHER WELT LEBST DU?

Stell dir vor, du betrachtest dich und dein Leben einmal von großer Entfernung. Von ganz weit oben, zum Beispiel von der Raumstation ISS aus. Da gibt es ein schönes Plätzchen zum Sitzen, während du mit dem Teleskop auf die Erde blickst und dich selbst beobachtest.

Du schaust dir an, wie du da so herumwuselst auf der Erde. Du siehst all die Wege und Strecken, die du täglich zurücklegst: von zu Hause in den Job und vom Job wieder nach Hause.

Jeden Tag.

Immer und immer wieder.

Manchmal bist du auch mit Freunden unterwegs.

Manchmal entfernst du dich vielleicht etwas weiter weg und fährst in den Urlaub.

Und, hey, da sind ja noch mehr Leute.

Du siehst durch das Teleskop auch die Menschen, mit denen du dich umgibst.

Wer ist da alles? Deine Familie? Dein Partner oder deine Partnerin? Deine Kinder? Deine Haustiere?

Und da sind bestimmt auch ein paar Kollegen, oder?

Und deine Freunde.

Hoffentlich.

Wie viele Menschen siehst du? Wie viele sind es, mit denen du wirklich in Beziehung stehst, stehen möchtest?

Und schau mal, an deinem Teleskop gibt es zwei Funktionen: einen Schnellrücklauf- und einen Schnellvorlaufknopf mit Drehfunktion für die Geschwindigkeit.

Schalt doch mal den Rücklauf ein.

Das ist wirklich spannend, denn jetzt kannst du die Wege, die du Tag für Tag gehst, im Schnelldurchgang sehen und auch noch das Tempo bestimmen, wie schnell du das sehen willst.

Verrückt, wie es dazu kam, dass es heute ist, wie es ist, oder?

Und das geht auch im Fast-Forward!

Willst du?

Drück drauf!

Im Schnellvorlauf zeigt sich dir, was du den lieben langen Tag so tust: arbeiten, essen, schlafen, arbeiten, essen, schlafen. Wenn du Kinder hast, dann siehst du womöglich: Kinder versorgen, arbeiten, essen, schlafen, Kinder versorgen, arbeiten, essen, schlafen ...

Und dazwischen vielleicht ein Gläschen mit Freunden in der Bar ums Eck, ein Yogakurs, ein Work-out.

Erhöhe doch einfach mal das Tempo und schau, wie du rennst!

Vielleicht stellst du gerade von der Ferne fest: In deinem Leben herrscht an vielen Ecken und Enden ganz schön viel Routine. Da spult sich jeden Tag ein ähnliches Programm ab. Wie oft gehst du dieselben Wege, triffst dieselben Menschen, tust immer und immer wieder das Gleiche?

Von hier oben kannst du auch sehen, dass du selbst und auch die Menschen um dich herum sich überwiegend in zwei verschiedenen Welten aufhalten: in der beruflichen und in der privaten Welt.

Schaust du noch genauer hin, erkennst du, dass diese Welten je nach Lebenskonzept verschieden groß sind. Vielleicht verbringst du enorm viel Zeit im Job und nur ganz wenig im Privatleben. In diesem Fall gibt es für dich eine große und eine ganz kleine Welt. Letztere ist so mickrig, dass sie eher wie der Trabant der anderen aussieht und gar nicht wie eine eigenständige Welt.

Wenn du daheimbleibst, um die Kinder großzuziehen, dann ist diese Welt ganz groß. Sie kann manchmal so gewaltige Ausmaße haben, dass daneben gar keine andere Welt mehr Platz zu haben scheint.

Vielleicht bist du in Teilzeit beschäftigt und hast eine Familie? Dann sind deine Welten beide ungefähr gleich groß. Und du siehst, wie du pendelst: Es geht hin und her, hin und her. Das sieht sogar von hier oben ganz schön stressig aus. Gerade wenn du Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen hast. Das ist alles andere als einfach.

Wenn du jetzt deinen Blick von da oben genießt und dir denkst: Super! Genauso habe ich mir das gewünscht, genauso wollte ich es haben und genauso kann es die nächsten Jahre weitergehen, dann Glückwunsch! Du kannst das Buch weglegen oder verschenken oder noch besser: an einem ungewöhnlichen Ort liegen lassen. Damit der Zufall es auf magische Weise dem ein oder anderen in die Hände spielt, der nach diesem Erlebnis hier oben und bei dem Gedanken, dass es vielleicht die nächsten Jahre immer und immer so weitergeht, eher ein mulmiges Gefühl hat.

Wenn du dich aber dafür entscheidest weiterzulesen, dann tauchen wir jetzt ein wenig tiefer ein.

Denn so unterschiedlich wir Menschen und unsere Lebensmodelle auch sein mögen, von einiger Entfernung aus gesehen ist klar: Meist leben wir – zumindest in der westlichen Wohlstandswelt – in zwei Welten: in der Berufswelt und der Privatwelt mit Beziehung, Familie und Freunden.

DAS ZWEI-WELTEN-DING

An einem meiner Workshops nahm kürzlich ein Manager teil, der sich furchtbar darüber aufregte, dass sein ganzes Personal total bescheuert sei, dass er nur Stress habe und ihn alles nerve. Dass früher alles besser gewesen sei, dass er letztes Jahr überhaupt mal kurz vor dem Burn-out gestanden und drei Monate Auszeit gebraucht habe. Er war total frustriert und wollte einfach nur abkotzen.

Ich habe ihn gefragt: „Sag mal, in wie vielen Räumen lebst du eigentlich?“

Er schaute mich verwundert an. „Wie meinst du das?“

Ich fragte ihn, ob er eine Wohnung oder ein Haus hätte. Als er sagte, er lebe in einer Wohnung, zählten wir gemeinsam die Räume, in denen er sich aufhält. Da war eine offene Wohnküche, das Schlafzimmer und natürlich das Bad. Drei Räume. Nahm er immer denselben Weg zur Arbeit? Er bejahte. Ein weiterer Raum. Im Job kam er auf weitere zwei. Okay. Dieser Mensch bewegte sich also seit Jahren in sechs Räumen. Als ihm das klar wurde, schaute er mich an und sagte: „Pah. Jetzt weiß ich, warum ich so frustriert bin. Mir ist ja total langweilig!“

Ja klar, er lebte ja auch nur in zwei eng eingegrenzten Welten. Und das tun ganz viele Menschen. Sie leben in zwei „Blasen“ – der privaten Blase und der Jobblase. Die Sache

ist: Viele Menschen sind so darin verstrickt, dass sie die tausend anderen Optionen um sich herum gar nicht wahrnehmen. Wir leben nämlich nicht in einem Zwei-Welten-System, sondern in einer Milchstraße mit unfassbar vielen Planeten und Optionen. Und laut den Astrophysikern ist auch die Milchstraße nur eine Galaxie von vielen in einem Universum, das sich von Tag zu Tag ausdehnt und das es auch noch in unendlicher Vervielfältigung in vier Leveln gibt. Und dazu noch parallel. Oder so.

Doch was ringsum los ist, bekommen viele gar nicht mit, weil sie sich ausschließlich auf ihre zwei Welten konzentrieren. Damit haben sie haufenweise Möglichkeiten, Chancen und Glückmach-Projekte überhaupt nicht auf ihrem Radar, obwohl sie sie wirklich gut gebrauchen könnten!

Zwei Welten, verschiedene Lebensweisen, gleiches Ergebnis. Wer eine richtig große Business-Welt und daneben eine mickrige private hat, hat meist auch ein Problem. Oder gleich mehrere, denn: Wer voll im Beruf steht, verbraucht einen Gutteil seiner Lebensenergie im Job. Wenn jemand dabei auch noch richtig Karriere machen will, sich weiterentwickeln und viel Geld verdienen möchte, dann scheint viel und hart arbeiten für viele der einzige Weg: Man erklimmt eine Sprosse auf der Karriereleiter nach der nächsten, bekommt bessere Jobs, eine noch bessere Position, ein besseres Gehalt, den besseren Parkplatz nahe der Firma und erklimmt somit Level für Level, wie bei einem Computerspiel. Dafür gibt's dann Bonuspunkte in Form von einem oder mehreren schicken Häusern, schnittigen Autos und mehr. Und ja, klar: Erfolg macht Spaß!

Aber meist schafft man dann daneben nicht mehr viel. Völlig erledigt landet man zu Hause auf dem Sofa, arbeitet viel-

leicht noch weiter und gönnt sich maximal ein paar Folgen seines neuen Favourites auf Netflix.

Eigentlich sollte man ja noch Sport betreiben, aber: Es fehlt die Kraft dazu, vielleicht morgen ... Noch schwieriger ist es, wenn nach der Arbeit daheim eine Familie wartet, vielleicht mit kleinen Kindern. Dann ist das mit der abendlichen Erholung so eine Sache. Und die Versuchung groß, im Büro vielleicht doch noch ein Stündchen dranzuhängen, um dem Chaos und Lärm daheim zu entgehen. Für andere Leidenschaften bleibt oft keine Zeit oder sie helfen nicht wirklich, den Kopf freizubekommen.

Was passiert im Job, wenn sich die ganze Energie eines Menschen auf eine große Welt konzentriert, zum Beispiel auf die Berufswelt? Es kann sich Verbissenheit einstellen, Nervosität, man entwickelt einen unheimlich hohen Qualitätsanspruch. Man lenkt ja die ganze Kraft, die man aufzubringen imstande ist, in die Perfektion dieser einen Welt. In eine Welt, die mitunter aus wenigen Räumen besteht. So flippt man aus, wenn der Mitarbeiter einen Termin vergessen oder der Lehrling in der Hotelküche den Braten zu spät ins Rohr geschoben hat.

Ähnlich geht es vielen Fulltime-Müttern. Sie gehen in ihrer Welt auf wie Bosse in einem Unternehmen. Sie sind keine Hausfrauen, sondern Familien-Managerinnen. Früher, bis in die 1970er-Jahre, war es ohnehin normal, dass die Frau zu Hause blieb und sich dem Nachwuchs widmete. Frauen mit dem Potenzial, große Unternehmen mit 5.000 Mitarbeitern zu führen, konzentrierten ihre ganze Energie darauf, den Kuchen gebacken zu kriegen, den Boden staubfrei zu halten und im Garten die Hecke im Zaum zu halten. Und was passiert auch hier, wenn die ganze Lebensenergie in eine Welt

fließt? Da fangen Frauen dann plötzlich an, mit der Zahnbürste die Fliesen zu putzen oder drehen durch, wenn der Handwerker mit den Schuhen reinläuft. Jedes Detail wird plötzlich riesengroß. Jede Mücke zum Elefanten.

So manche scheint gefangen in dieser Welt. Sie sitzt da drin wie in einem goldenen Käfig. Und eigentlich will sie auch nicht raus, weil es ja gerade so gut läuft.

Ich, Vaya, weiß, wovon ich rede. Ich war selbst an dem Punkt, habe 80 Stunden in der Woche gearbeitet. Ein Wunder, dass ich heute noch verheiratet bin, obwohl ich damals schon mit meinem Mann zusammen war. Viele meiner Freunde kostete der tolle Job ihre einst gute und stabile Beziehung. Ganz normal in unseren Tagen. Irgendwann reicht die Energie nicht einmal mehr aus, um die eh schon kleine Welt der Beziehung neben dem Job aufrechtzuerhalten, um für den Partner da zu sein oder gar für Kinder.

Wer zwischen zwei Welten herumspringt, um Familie und Job unter einen Hut zu bringen, hat es aber auch nicht gemüthlicher, ganz im Gegenteil. Am Abend bleiben auch hier oft nur noch Sofa, Glotze und vielleicht ein Glas Wein.

Das Paradoxon

So setzen viele ihre ganze Energie ein, in einer oder auch in zwei Welten – und sind abends völlig erschöpft. Eigentlich sollte sich am Ende des Tages so etwas wie zufriedene Müdigkeit einstellen, wenn man auf der Couch liegt und die Füße hochlegt. Man hat schließlich viel erledigt. Aber hier kommt das Paradoxe:

Obwohl viele zwischen zwei Welten hin- und herrasen, sich in der Arbeit oder in der Familie verausgaben oder sogar beides unter einen Hut bringen, schleicht sich bei den meis-

ten von uns ein Gefühl der Leere ein, vielleicht sogar der Langeweile.

Eigentlich ist es verrückt: Man hat den ganzen Tag geschuftet und dann noch den Rasen gemäht, oder die Kinder versorgt und danach zum Schwimmunterricht gebracht, mitunter den Haushalt erledigt und sich möglicherweise sogar mit einer Freundin getroffen ... Der Tag ist verplant, voll, es gibt immer was zu tun, es bleibt kaum Zeit, überhaupt zur Ruhe zu kommen. Wie kann einen da auch nur ein Hauch von Langeweile beschleichen? Sind wir denn total irre?

Vielleicht sind wir irre, aber wir sind zumindest nicht alleine damit: Yoga, Meditation, Esoterik, Hinwendung zur Spiritualität ... alles das zeigt, dass viele Menschen auf der Suche sind nach etwas, das ihnen gibt, was sie in ihren Welten nicht finden. Sie üben sich in Dankbarkeit, in Demut und Zufriedenheit. Vielen hilft das, zumindest eine Zeit lang. Aber was, wenn sich irgendwann dann doch wieder dieses seltsame Unbehagen einstellt, diese unbestimmte Sehnsucht nach irgendwas, das es vielleicht irgendwo da draußen noch gibt?

Wir wissen ja, dass wir alles haben und dankbar sein müssen. Ja, natürlich, es ist eine Gnade, in Mitteleuropa geboren zu sein, in Frieden, Sicherheit und Wohlstand. Es geht uns so gut wie sonst niemandem auf der ganzen Erde. Wir müssen, müssen, müssen zufrieden sein, das sind wir uns selber schuldig. Schuldig ist genau das Wort, das uns einfällt, wenn wir dieses komische Gefühl wieder empfinden. Dieses Verlangen nach etwas, das es vielleicht gar nicht – oder doch? – gibt. Wir fühlen uns schuldig, unzufrieden zu sein. Jetzt denk mal nach, du hast ja wirklich alles, was man sich vom Leben nur wünschen kann. Job, Familie, Freunde. Wenn das alles nicht reicht, kann dir keiner helfen. Dann liegt es an dir. Oder eben auch nicht.

Darum geht es in den folgenden Kapiteln dieses Buchs. Wir möchten dir zeigen, wie du deine bestehende Welt umgestalten kannst und mehr Freude und Zufriedenheit findest, wenn du magst. Und zwar, ohne deinen Job zu kündigen. Ohne dich scheiden zu lassen. Vielleicht sind das Konsequenzen, die folgen. Müssen sie aber nicht. Wir zeigen dir, wie du neue Welten eröffnungst, ohne die alte Welt mit einem großen Knall zu versenken.

Wir zeigen dir, wie du aus der „Karrierefalle“ rauskommst, ohne deine Karriere aufzugeben. Wie du Beziehungen verbessern kannst, ohne alles hinzuwerfen oder eine Affäre anzufangen. Das Ding ist nämlich: Wir können alles haben. Die funktionierende Ehe, den schnittigen Wagen, das gute Gehalt, das tolle Haus mit Garten. Aber es darf doch bitte mehr Leichtigkeit rein ins Leben, mehr Freude! Wir sollten unsere Ziele weniger angestrengt verfolgen, generell entspannter sein.

Neue Welten bringen uns dahin.

Doch zuerst einmal beschäftigen wir uns mit der bestehenden Welt. Wenn du nämlich die kleinen Stellschrauben erkennst, an denen du drehen kannst, dann kannst du auch deine bestehende Welt ganz wesentlich zum Positiven verändern.



© Tanja Valérian



**Mach deine
jetzige Welt
bunter**

GIB DIR SELBST WIEDER SINN

Eine Nachbarin ist eine erfolgreiche Unternehmerin. Sie weiß natürlich, dass ich als Trainerin und Coach arbeite und meine, sie würde das auch gerne machen. Sie wolle umsitzen. Denn ihr Job in ihrem Unternehmen mache keinen Spaß mehr. „Weißt du, ich hab auch schon einige Kurse besucht, und beim Bügeln höre ich Byron Katie.“

Damit sagte sie mir auf ihre Weise, dass sie sich zu den „Fortgeschrittenen“ zählte in Sachen Persönlichkeitsentwicklung. Ohne jeden Zweifel war sie das auch wirklich – eine toughere Frau in den besten Jahren, die ihre erfolgreiche Firma leitete und daneben auch noch nach links und rechts blickte, auch mal einen Kurs besuchte. Aber warum wollte sie selber Trainerin werden?

Ich fragte sie, über welches Thema sie denn gerne sprechen würde. Diesbezüglich war sie noch unentschieden, sie konnte mir nicht wirklich sagen, was sie besonders interessierte. Ich wollte weiter wissen, ob sie schon öfter vor Leuten gesprochen hätte und es geil fände. Sie machte ein erschrockenes Gesicht und verneinte. Wenn sie aber kein Thema hatte, das ihr am Herzen lag und sie es schlimm fand, vor