

SCHEISSEGAL,

**ICH**

LASS DAS

**JETZT SO**

Die hohe Kunst des  
Lockerbleibens

arsEdition

Fred & Diana Young

SCHEISSEGAL,  
**ICH**  
LASS DAS  
**JETZT SO**

arsEdition

# ZUM ABSCHIED

für:

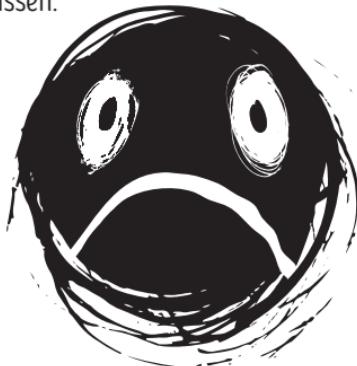
von:

deinem schlechten Gewissen

## Hallo,

ich bin's, dein schlechtes Gewissen. Ich wollte mich nur bei dir bedanken für die gemeinsame Zeit, die ich sehr genossen habe – wahrscheinlich mehr als du jemals. Bevor du mich jetzt zum Teufel jagst, möchte ich hier noch einmal unsere schönsten Momente Revue passieren lassen.

Adieu,  
dein schlechtes Gewissen



## Hallo,

ich bin's, deine (wiederentdeckte) Lockerheit. Ich freue mich, dass ich in deinem Team sein darf! Wir werden gemeinsam an der einen oder anderen Stellschraube drehen, die alten Daumenschrauben lockern – und, hey, schon hat das Leben viel mehr Spiel!



Bis gleich (Ohren steif halten und schön locker in den Knien),  
deine Lockerheit

# INHALT

Vorwort: Nett kann ich auch, bringt aber nix ...	6
<b>Tschüssikowski Perfektionismus</b>	
Dein Alter Ego	8
Generation null Fehler	10
Inner Demons	11
Perfekt unperfekt	14
Weniger ist oft mehr	16
Zweifle an dir vs. Glaub an dich	18
Perfektionierst du noch oder lebst du schon?	22
Übe(l)raschung ...	26
Das Leben muss nicht perfekt sein, um wundervoll zu sein!	27
Liebe und andere Katastrophen	28
Liebe ist nicht perfekt, sondern echt	29
6 Entspannungsübungen für Paare	30
<b>Bye-bye Aktionismus</b>	
Ordnung ist das halbe Leben – aber ganz leben ist besser!	32
Die Welt geht nicht unter, wenn du ...	35
Neben der Spur sein – ist schön da!	36
Der frühe Vogel – fängt sich gleich eine!	38
Höher, schneller, weiter	40
K. o. dem Komparativ! – Warum Vergleichen unglücklich macht	41
Du musst (nicht) immer einen Plan haben	44
Das Beste im Leben kann man nicht planen, es passiert	45
Perfekt muss nur sein, wer sonst nichts kann	47
Warum einfach, wenn's auch kompliziert geht? Warum kompliziert, wenn's bitte schön auch einfach geht?	48

## Winke, winke Probleme

Wenn dir ein Fehler passiert ist – dann ist das vielleicht besser als gedacht!	50
Problemzonen – von wegen!	52
Ein Satz mit x – war's wirklich nix?!(Relativitätstheorie 2.0)	56
Bevor du fragst: Nein!	60
Gesundheitscheck Herz und Nieren	61
Hier ein paar Tipps zum Neinsagen	62
Du musst gar nix!	66
Wenn jemand ein Problem mit dir hat, darf er es ruhig behalten!	68
Herzlich willkommen und tschüss!	70

## Hallo Lockerheit

Die hohe Kunst des Lockerbleibens	72
Ein bisschen Spaß muss sein: Nieder mit der Schwerkraft, es lebe der Leichtsinn!	78
Nägel mit Köpfen machen vs. Wenn eine Schraube locker ist, hat das Leben etwas Spiel	80
Immer-schön-locker-bleiben-Sprüche	82
8 »Katastrophen«, die dir locker am Arsch vorbeigehen	83

## Welcome Zufriedenheit

Halali Unzufriedenheit! vs. Hallo Zufriedenheit!	84
Gut ist gut. Genug.	90
Gourmet-style of life: Weniger ist mehr	92

## Hasta la nicht vista, Baby! (Auf Nimmerwiedersehen!)

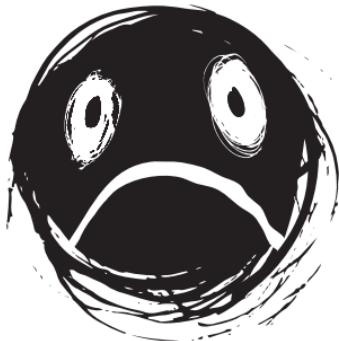
Schreibe deinem schlechten Gewissen einen Abschiedsbrief	94
... und schicke ihn dahin, wo der Pfeffer wächst	95

# Nett kann ich auch, bringt aber nix ...

Manchmal bin ich ganz hilfreich. Meistens lästig. Selten bin ich erwünscht. Ich nörgle, jammere, lamentiere, seufze hörbar und schlage dabei die Hände theatralisch über dem Kopf zusammen ... Ich finde immer etwas auszusetzen – an dir! Ich gönne dir keine ruhige Minute, lass dich nachts oft nicht schlafen und bin beleidigt, wenn du mich nicht beachtest. Ich bin ein herrlich unangenehmer Zeitgenosse. Und auf die Dauer ganz schön ungesund.

## ICH BIN DEIN SCHLECHTES GEWISSEN.

(Du wirst mich vermissen.)



# Nix da.



Ich bin die Stimme, die dir sagt: Gut ist gut genug und Perfektion ist was für Spießer. Mein Mantra: Tun, was man kann, und dann zufrieden die Beine hochlegen. Noch Staub in der Ecke und zehn unbeantwortete Mails im Posteingang? Davon geht die Welt nicht unter und morgen ist schließlich auch noch ein Tag. Also jetzt mal locker in den Handgelenken und Stift geschwungen!

## ÜBUNG I    Schlussstrich ziehen

Sinn dieser Übung: einen Schlussstrich unter all die Dinge ziehen, die dir das Leben unnötig schwer machen.

Schluss mit

- muss!
- perfekt sein wollen
- dem (ewig) schlechten Gewissen
- viel zu hohen Messlatten
- Kopfkino
- Psychospielchen
- Dauerstress
- Hamsterrädchen
- Depp vom Dienst
- alles auf deine Kappe nehmen
- sich selbst hintanstellen
- ...

So:

---

**Jetzt du:** Setze diesen Strich fort; nimm einen Edding oder einen Filzer – Bleistift gilt nicht!

---

# Dein Alter Ego

Jeder kennt mich. Oft bin ich anerzogen, das Produkt von gesellschaftlichem Leistungsdruck und persönlicher Selbstoptimierung. »Ich gebe immer mein Bestes«, »Ich habe hohe Ansprüche an mich selbst«, »Ich muss!«, »Ich kann mir keine Fehler leisten«, das sind Aussagen, die mich sofort auf die Matte rufen und hellhörig werden lassen. (Nur mal so: Mein Gehör ist von Natur aus sehr gut ausgeprägt. Ich höre 15-mal besser als du. Ich höre selbst das, was du denkst.) Mir kann man so leicht nichts vormachen. Sich selbst dagegen schon.

## 10 Indizien, dass ich dich längst im Griff habe (treten meist vereinzelt und sporadisch auf)

- Du bist zu allen nett, nur nicht zu dir.
- Du lachst, auch wenn dir gar nicht danach ist.
- Du hast das Gefühl, das, was du tust, reicht oft nicht aus.
- Du denkst, du bist nicht gut genug.
- Du zweifelst an dir.
- Du findest dich zu dick / zu dünn / zu breit / zu schmal / zu lang / zu kurz / zu alt / zu jung ...
- Du lobst dich selbst nicht.
- Du gönnst dir selten etwas.
- Du bist genervt.
- Du stehst oft unter Stress.



# 10-Punkte-Programm

## Was tun, wenn ein oder mehrere Indizien zutreffen?

- erstmal nix
- Ruhe bewahren
- keine Panik!
- (wieder) hinsetzen
- Füße hochlegen
- sich bequem machen
- nächste Seite aufschlagen
- ein Stückchen Schokolade essen
- Schokofinger ablecken
- weiterlesen!



# Generation null Fehler

Vielleicht gehörst auch du zur »Generation null Fehler«? (»Was soll nur aus dir werden Kind?!



Du musst ...«) Du musst alles möglichst perfekt machen, schließlich legitimiert Erfolg, ist eine Art Daseinsberechtigung in einer bekennenden Leistungsgesellschaft. Also bringst du Arbeit, Familie, Freizeit und Finanzen selbstverständlich souverän unter einen Hut, dein Lebenslauf weist keine größeren Lücken auf, du kochst jeden Tag gesund und lecker mit frischen Zutaten regionaler Herkunft – denn natürlich sorgst du dich auch um deine Umwelt, kümmertest dich ehrenamtlich um deine Mitmenschen, siehst dabei noch spitzenmäßig aus und bist übermäßig glücklich! Nein?

**NEIN?** Und schon stehe ich (wieder) vor deiner Tür. Irgendwann musst du aufmachen und dann wirst du mich nicht mehr so schnell los. Ich setze dir einen ganzen Sack Flöhe ins Ohr: Wieso schaffst du das nicht? Wieso kriegst du das einfach nicht gebacken? Wenn doch alle anderen es schaffen? Was hast du denn schon geleistet? Willst du das wirklich so abgeben? Komm schon, das kannst du besser! Wieder zugenommen? Keine Gehaltserhöhung? – Selber schuld! Heul doch ... (Ja, ich bin gemein. Niederträchtig. Nimm's nicht persönlich. Ich kann mich ja selbst kaum ausstehen.)

Meine Freunde bringe ich auch gleich mit:

YEAH,  
PARTY!!!

