







ISBN: 978-3989956094

© 2024 Chiemsee Verlag  
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf  
[www.kampenwand-verlag.de](http://www.kampenwand-verlag.de)

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH  
[www.novamd.de](http://www.novamd.de) · [bestellung@novamd.de](mailto:bestellung@novamd.de) · +49 (0) 861 166 17 27

Text: Kevin Stiehler  
Bilder: Kevin Stiehler,  
[wikimedia.org](https://wikimedia.org): Mosborne01

J



B

KEVIN STIEHLER

# INHALT

## BUCHPLAYLIST

11	<b>EINLEITUNG</b>
17	<b>HAUPTTEIL</b>
23	<b>LIFEHACK 1</b> Nutze deine positive Merkfalte
31	<b>LIFEHACK 2</b> Genieße das gemischte Hack im Salat
55	<b>LIFEHACK 3</b> Fülle dein Vielmachglas
61	<b>LIFEHACK 4</b> Gönne dir eine Handyfreie-Zeit
73	<b>LIFEHACK 5</b> Tu Gutes und sprich darüber!
81	<b>LIFEHACK 6</b> Fühle die Sonnencreme

<b>LIFEHACK 7</b>	<b>91</b>
Lies ein Buch!	
<b>LIFEHACK 8</b>	<b>99</b>
Gib Gas!	
<b>LIFEHACK 9</b>	<b>131</b>
Sei dankbar	
<b>LIFEHACK 10</b>	<b>141</b>
Hab ein offenes Ende	
<b>KEVINS-PLAYLIST</b>	
<b>ZUSAMMENFASSUNG</b>	
<b>DANKE</b>	
<b>DER AUTOR</b>	
<b>DIR HAT DAS BUCH GEFALLEN?</b>	



# BUCHPLAYLIST

1. Alles zu seiner Zeit (Piano Version)  
Clueso, Stiehler

2. Horizons  
Kevin Di Serna

3. Facing the Sun  
Fritz Kalkbrenner

4. The Journey  
Sol Rising

5. Come Away With Me  
Norah Jones

6. Somewhere in My Memory („Kevin - Home Alone“)  
John Williams

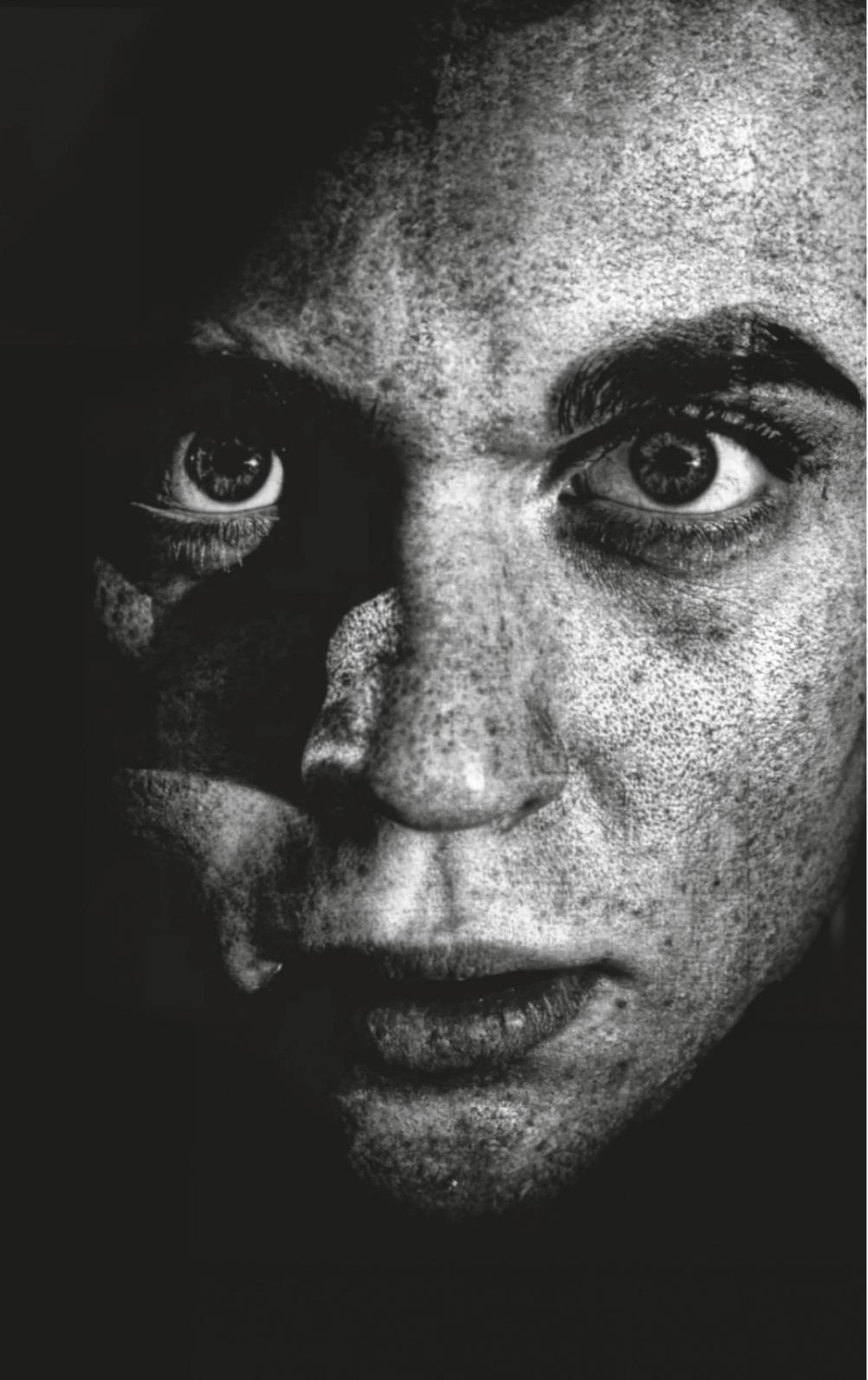
7. Für Elise, WoO 59  
Ludwig van Beethoven

8. Smile  
Charlie Chaplin, Thomas Beckmann

9. Moon River/ Breakfast at Tiffany`s  
Audrey Hepburn

10. Morning Sun  
Melody Gardot

11. The Ocean  
Anchorsong, Bookend
12. Chan Chan  
Buena Vista Social Club
13. Mona Ki Ngi Xica  
Bonga
14. Karru  
FloFilz
15. `S Wonderful  
João Gilberto
16. Bella Ciao  
Manu Pilas
17. Raiz (Nicola Cruz Remix)  
Bomba Estéreo, Nicola Cruz
18. Jamestown Riddim  
Juls
19. Dulce  
FloFilz
20. Bully  
Jay.f.k beats
21. Face to Facebook  
Alle Farben
22. Hedwigs` Theme („Harry Potter“)  
John Williams
23. Die Schöne und das Biest  
Lang Lang, Royal Philharmonic Orchestra, Robert Ziegler
24. Die Zauberflöte, K.620  
Mozart, A. Mayer, F. Müller
25. Una Mattina  
Ludovico Einaudi



# EINLEITUNG

Du triffst über 20 000 Entscheidungen am Tag – bewusst und unbewusst:

Dieses Buch weiterlesen oder doch wieder weglegen? Termine absagen oder zusagen? Nach links wischen oder nach rechts swipen? Logik oder Bauchgefühl? Eine Nachricht schreiben oder anrufen? Sparen oder investieren? Urlaub am Meer oder in den Bergen? Döner mit Zwiebeln oder ohne? Nach Schweiß riechen oder aus dem Mund stinken? Zuhause chillen oder auf die Party gehen? Pizza oder Pasta? Serie oder Film? Den Job wechseln oder bleiben? Und so weiter, und so fort – du kennst das. Unsere Großhirnrinde leistet ganze Arbeit bei ihrem Full-time-job.

Mein Gehirn platzt vor diffusen Daten und Informationen – einige davon möchte ich gerne mit dir teilen. Ich erlaube mir in den kommenden Seiten die persönliche Anrede zu verwenden, da es an vielen Stellen sehr persönlich wird. Eines gleich vorweg: Du bist und bleibst ein Mensch aus Fleisch und Blut. Also wegen der Frage

im Titel. Du weißt schon: „Wer bin ich ohne Job?“ - wer hätte das gedacht.

Im Gegensatz zu den „Baby Boomers“ und der „Generation X“ wechseln Arbeitnehmer der „Generationen Y und Z“ häufiger ihren Job. Sie nutzen die große Auswahl an verschiedenen Berufen und probieren sich aus.

Wir leben im Arbeitnehmermarkt – auch wenn einige Unternehmer nur den „Hype“ sehen und nicht deren Wichtigkeit. Viele Arbeitgeber benötigen kompetente Fachkräfte und sollten sich daher mehr denn je um eine zielführende Personalentwicklung kümmern. Es gibt ja bekanntlich mehrere Gründe für den Wechsel eines Jobs: demografische, wirtschaftliche, strukturelle, technologische oder gesellschaftliche – darüber lesen wir zumindest immer viel in den Medien. In meinem Buch möchte ich auf konkrete Fakten und Beispiele eingehen, die ich selbst erlebte. Du wirst mich etwas auf meiner Reise begleiten. Ich wette, du stellst Parallelen zu deiner eigenen Vita fest. Das würde meinen Selbstwert zumindest etwas beseelen. Bitte entwickle am Ende des Buches ein offeneres Mindset zu den Themen Arbeit, Job und Karriere. Du darfst dich auch ohne den klassischen „Job“ bzw. die „Erwerbsarbeit“ als erfolgreich und lebenswert bezeichnen. Du bist kein Mensch zweiter Klasse.

Was definieren wir überhaupt alles als Arbeit? Ein Tausch zwischen Geld und Zeit? Und wie gehe ich mit Arbeitslosigkeit um? Wie finanziere ich mir meinen Lebensunterhalt, den ich mir aufbaute? Du merkst, es gibt einiges aufzuklären. Jetzt stellt sich mir noch eine

Frage. Wie bekomme ich deine volle Aufmerksamkeit, damit wir uns zwischen den Zeilen effektiv unterhalten können?

Als junger BWL-Student arbeitete ich mit der „A-I-D-A“ Formel, um Marketing perfekt anzuwenden. Dabei steht

- A - für Aufmerksamkeit schaffen, (ATTENTION)
- I - für Interesse wecken, (INTEREST)
- D - einen Drang erzeugen (DESIRE) und
- A - für die Aktion (ACTION)

Im besten Fall ist der Kauf des Buches die beste Aktion – Danke an dieser Stelle schon einmal. Habe ich Bilder mit eingebaut? Check. Ist die Schriftgröße auch nicht zu klein? Check. Offensichtlich wecke ich bis hierhin dein Interesse. Sehr schön. Ich möchte dir nun kurz erklären, auf was du dich einlässt. Ich bin zwar kein ausgebildeter Schriftsteller, aber möchte dir hiermit Erfahrungswerte weitergeben, die dir hoffentlich auch nützlich sind. Wer mich etwas besser kennt weiß, dass ich im Grunde einfach nur das ausspucke, was mir gerade auf der Zunge liegt. Das kommt manchmal ganz gut an. Manchmal aber auch nicht.

Jede Geschichte beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt; und dieser war in meinem Fall eine berufliche Freiung. 2022 – ein Jahr, zwei Kündigungen, drei Arbeitgeber – innerhalb von vier Monaten. In erster Linie möchte ich dir mit dem vorherigen Satz zeigen, dass ich zählen kann – trotz meines Namens. Dass wir im 21. Jahrhundert

noch „Kevin-Witze“ ablassen, wundert mich. Hauptsache, es gibt überhaupt etwas zu lachen in diesen dynamischen Zeiten. Das klingt bis hierher schon verwirrend für dich? Herzlich Willkommen in meiner Welt: Die Welt der Generation-Y; geprägt von Erfolgsdruck, Perfektionismus und gemischtem Hack.

Wir setzen uns in den kommenden Seiten zum größten Teil mit Themen aus dem täglichen (Arbeits)leben auseinander. Manche behandeln wir witziger als andere und bei einigen ist es hilfreich, zwischen den Zeilen zu lesen. Das Ziel soll sein, dass du nach einer (Job-) Niederlage wieder aufstehst, um weiterzumachen. Es gibt keinen klassischen Plan im Leben, wie du weißt. Aber da wir nur das eine haben, sollten wir alles genießen, so gut es geht. Das Geheimnis des Glückes besteht nämlich darin, jede Situation so sein zu lassen, wie sie ist. Und nicht so, wie man denkt, dass sie sein sollte.

Du kannst Glück mit „furzen“ vergleichen: wenn du es erzwingst, wird es Kacke. Oops! An meinen verrückten Humor wirst du dich leider gewöhnen müssen. Ich lade dich gerne dazu ein, einige Dinge aus deinem Leben zu entfernen. Dinge, die dir nicht mehr guttun und deren Werte du nicht (mehr) teilst. 24/7 unter Druck stehen und arbeiten bis zur Rente? Nein, danke. Das Buch unterstützt dich mit hilfreichen Tipps bei deiner persönlichen Inventur. Seit 2020 ist unser Leben vermehrt von dramatischen Ereignissen geprägt. Wir alle brauchen mehr „positive Vibes“. Ich betrachte meine beruflichen

„Klatschen“ als Neuanfang. Das Buchschreiben heilte mich aus der Krise und schenkte mir die schönste Lücke in meinem Lebenslauf. Vielleicht findest du nach dem Lesen etwas, was dich motiviert, weiterzumachen und nicht aufzugeben. Das wünsche ich mir. Nun wollen wir so langsam die Anker lichten und unsere Schifffahrt mit der „A-I-D-A“ starten.

## **EINLEITUNG ENDE**



# HAUPTTEIL

„Da war ein Job mit flexibler Arbeitszeit, in einer hippen Agentur, die sich sehr gut zu vermarkten weiß.“

Vielen Dank an den Musiker Danger Dan von der Antilopen Gang für dieses lyrische Meisterwerk namens „Lauf davon“. Höre dir bitte als Einstieg das Lied auf unserer Datenautobahn an (auch Internet genannt). Die Songzeile wird uns durch das Buch verfolgen und dir im Mittelteil noch mehr Klarheit schenken. Ich erstellte parallel zu dem Buch zwei Musik-Playlisten. Auf dieser sind alle Songs, die in der Lektüre auftauchen, deren Inhalt wiedergegeben wird oder die dich als Hintergrundmusik begleiten dürfen. Die Lieder halfen mir bei der Umsetzung meiner Gedanken und Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren in den Bereichen Arbeit, Job & Karriere sammelte.

Wir leben im zivilisierten Deutschland – ein Land, das sowohl seine Regeln als auch dessen Bürokratie ernst nimmt. Wir „Almans“ planen unsere Urlaube mit derselben Strenge, mit der wir unserer Arbeit nachgehen. Der „Freizeit ausgleich“ soll schließlich schön werden. Höchstens dort

verlieren wir unsere spießigen Hemmungen und vergessen für kurze Zeit unsere Beschwerde-Mentalität. Der Begriff Alman stammt aus dem Türkischen und steht für „Deutsche“. Damit klärte ich gleich mal die erste Bildungslücke auf – weiter geht's.

Davonlaufen oder „Lauf davon“ wie Danger beschreibt, assoziieren wir erstmal mit etwas Schlechtem. „Du Feigling!“ Aber warum eigentlich? Es erzeugt meiner Meinung nach vielmehr ein Freiheitsgefühl, um alte Laster hinter sich zu lassen.

Im Schweigen liegt im Übrigen die Poesie - die meisten nehmen sich nur nicht die Muße, sie zu hören.

Viele Entscheidungen im Leben beruhen auf leeren Versprechungen – nur bekommst du für diese leider kein Pfand zurück. Bitte wähle dir daher deine Informationsquellen mit Bedacht und nimm dir bei all deinen Prozessen Zeit. Lasse dir das von einem „Alpha-Kevin“ offenbaren. Die Witze zum Thema „Kevinismus“ sind bekannt und amüsant. Zugegeben, auch ich habe meine „Kevin-Momente“ und kann darüber schmunzeln. Wir lachen alle viel zu wenig. Außerdem möchte ich hiermit beweisen, dass ein Kevin sein Brain effektiv nutzen und etwas Nachhaltiges auf die Beine stellen kann. Es gibt viele Kevins, die das sehr erfolgreich unter Beweis stellten. Zum Beispiel den Gründer von Instagram, Kevin Systrom, mit einem von „Forbes“ geschätzten Vermögen von 1,3 Mrd. USD. Eine heutige Welt ohne Instagram? Unmöglich. Der Profi-Fußballer Kevin-Prince Boateng sowie die Schauspieler Kevin Hart, Kevin James oder Kevin Costner sind ebenfalls nennenswert. Letzterer ist

dank seiner Filmrollen in Bodyguard und Robin Hood der Grund, warum ich meinen Namen erhielt. Danke an der Stelle nochmals! Nicht wegzudenken sind selbstverständlich auch die Weihnachtsfilme von „Kevin allein zu Hause“. Heute feiert der Vorname immer noch Bekanntheit – bei den verrückten, kleinen „Minions“. Der Animationsfilm ist der erste Film, der nicht von Disney produziert wurde. Dennoch nahm er weltweit laut Wikipedia über 1 MRD USD ein. Warum berichte ich dir das? Naja, Lachen ist und bleibt nun mal die beste Medizin gegen Wut, Ärger und Stress. Ob du jetzt mit oder über Jemanden lachst, ist egal. Ich besuchte beispielsweise einmal einen Kurs beim Lachyoga. Ja, sowas gibt es wirklich. Bei den Übungen kam ich mir am Anfang echt bescheuert vor. Ich lachte dennoch instinktiv mit. Vor allem wenn ich die anderen Leute beim Lachen beobachtete. Bei diesem Reflex arbeiten unsere Spiegelneuronen im Gehirn aktiv mit und schütten das wertvolle Dopamin aus. Dazu später mehr. Die Übungen führte ich an einem milden Sommerabend zusammen mit einer Freundin in einem öffentlichen Park aus. Alleine würde ich mir doch bekloppt dabei vorkommen. Du sicher auch, oder? Jedenfalls verbrennst du bei den Lachübungen laut aktuellen Studien etwa 50 Kilokalorien innerhalb von 10 Minuten. Deine Bauchmuskeln, insbesondere der „Musculus risorius“ (Lachmuskel) werden es dir später danken. Eine große Bekanntheit bekam diese „Sportart“ durch die sächsische Lachtrainerin Carmen Goglin. Ihre Videos gingen in den sozialen Medien viral und dienen als erfrischende Motivationsquelle. Egal ob

du etwas nicht witzig findest oder genervt an einer roten Ampel warten musst. Versuche deine Mundwinkel leicht nach oben zu ziehen. Ernsthaft. Dein Unterbewusstsein wird es dir danken.

Ich schenke dir auf den nächsten Seiten 10 hilfreiche Lifehacks, die dein alltägliches Leben positiv verändern sollen. Dafür stehe ich mit meinem guten Namen – haha. Was für ein Zufall; da sind wir auch schon beim ersten Tipp angekommen:

