

Jonas Maag · Ein Leben mit Sahne bitte

Sechszwanzig Jahre lang irrte ich im Leben umher. Ich fühlte mich nicht erfüllt. War das schon alles? Dieses fade Leben? Wo blieb der Geschmack? Meine damalige Freundin dachte dasselbe. Nicht vom Leben, sondern von mir. Sie verpasste mir einen Tritt in den Hintern und verließ mich. In der Absicht, den Schmerz zu lindern, öffnete ich den Kühlschrank. Ein gleißendes Licht. Ein fernes Halleluja. Und da stand sie: Die Sahne des Lebens!

Folge meiner Reise zu einem erfüllten Leben. Ich führe dich durch die vier Säulen meiner Lebensphilosophie. Ich zeige dir, wie ich meinen Körper stärke, mich von negativen Gefühlen befreie, glückliche Beziehungen führe und meinen Traumberuf ausübe. Bist du bereit? Los geht's.

Ein Leben mit Sahne bitte

Wie ich Erfüllung fand

Jonas Maag

© 2023 Jonas Maag
maagdeinleben.ch

Layout, Satz & Umschlaggestaltung: Die BUCHPROFIS, München
Druck und Herstellung: tredition GmbH, Ahrensburg
Printed in Germany

ISBN Softcover 978-3-384-00529-8
ISBN Hardcover 978-3-384-00530-4
ISBN E-Book: 978-3-384-00531-1

Inhalt

1.	Es war einmal ...	9
2.	Lebe deinen Traum, sagen sie	12
3.	Über die großen Fragen im Leben	22
	Der Sinn des Lebens	23
	Die beste Lebensphilosophie	25
4.	Die vier Lebenssäulen	32
5.	Körper	40
	Grundbedürfnisse stillen	43
	Gesunde Ernährung	46
	Gesunde Umwelt	58
	Körperliche Betätigung	61
	Genügend Erholung	69
6.	Psyche	73
	Alles ist vergänglich	79
	Achtsamkeit	82
	Negative Visualisierung	87
	Zweispaltige Kontrolle	92
	Unabhängigkeit	103
	Vergangenheit ist fatalistisch	116
	Lerne, aber bereue nicht	119
	Wie ich mache, was ich mache	122

Das Urteilssystem	134
Das Wertesystem – was mir wichtig ist	136
Das Glaubenssystem – was mich glücklich macht	149
Die Referenzerfahrung – was mich prägt	161
Der innere Zustand – was mich zickig macht	174
Wie Veränderung anhält	194
Wer bin ich?	215
7. Beziehungen	227
Positive Einstellung	231
Soziale Pflicht	231
Habe ein nahes Umfeld, das deine Werte teilt	237
Jeder Mensch ist ein Lehrer	243
Sozialer Fatalismus	248
Gib mehr, als du bekommst	258
Balance zwischen Nähe und Ferne	262
Heirate dich	265
Liebe bedingungslos	270
Jede Beziehung endet	280
Gute Kommunikation	287
Offen	289
Harmlos	292
Konstruktiv	298
Verständlich	302
8. Beschäftigung	310
Nutze deine Stärken	315
Hilf anderen	322

	Erlebe Flow-Momente	327
	Für was andere bezahlen	332
9.	Mein Wegweiser	339
	Setze dir Ziele	341
	Triff bewusste Entscheidungen	345
10.	Deine Lebensphilosophie	356
11.	Die Sahne des Lebens	360

1. Es war einmal ...

Vor zehn Jahren spielte ich mit dem Gedanken, mich umzubringen. Ich hasste mich. Ich hasste die Menschheit. Ich fühlte mich einsam und ungeliebt. Ich war verloren auf dieser Welt, wusste nicht, was ich tun sollte, und sah keinen Sinn im Leben. Freunde hatte ich fast keine. Nirgendwo fühlte ich mich zugehörig. Jeden Abend verbrachte ich allein in meinem Zimmer und brütete über meiner Unzufriedenheit. Da war Wut. Da war Enttäuschung. Da war Bitterkeit. Eine bessere Zeit würde nicht kommen. Das Leben war eben doch ein Ponyhof: dreckig und beschissen. Ich glaubte, das wäre alles, was das Leben zu bieten hätte.

Ich lebte lieber ein bequemes und miserables Leben als ein unbequemes und fantastisches Leben. Ich nahm lieber hin, was ich hatte, als mich auf die anstrengende Reise in das Unbekannte zu begeben. Anstatt die Dinge anzupacken und mein Leben in eine bessere Bahn zu lenken, suchte ich nach Schuldigen. Die Menschen waren schuld mit ihrer Gier nach Macht und Luxus. Die Politiker und Spekulanten zerstörten die Welt. Die Lernenden in meinem Lehrbetrieb wollten nichts mit mir zu tun haben. Die Gesellschaft verkannte meine Stärken. Alle anderen waren schuld an meinem miserablen Leben.

Zeitsprung: zehn Jahre später. In der Früh stehe ich auf. Leicht verschlafen gehe ich in die Küche und braue mir einen Tee. Der Duft von Pfefferminz zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht. Ich nehme mir einen Moment Zeit auf dem Sofa, um gänzlich aufzuwachen. Auf meinem Smartphone tummeln sich Nachrichten von diversen tollen Menschen. Ich gehe ins Bad und trimme meinen

Bart. Stolz blickt mir das Gesicht im Spiegel entgegen. Zurück in der Küche esse ich mein Frühstück und kurz darauf steige ich in die Bahn nach Zürich.

Dörfer und Felder ziehen vorbei. Die dünnen Nebelschwaden werden vom orangefarbenen Morgenlicht durchbrochen. Ich freue mich auf den Tag und bin tiefenentspannt. Im Büro werde ich freudig von meinen Arbeitskollegen begrüßt und wir werfen uns ein paar Scherze an den Kopf. Ich bin überzeugt, dass sie mich mögen, und genauso mag ich sie. Meine Arbeit ist sinnvoll und ich fühle mich einem großen Ganzen zugehörig.

Nach einem erfolgreichen Arbeitstag gehe ich mit einigen Freunden ins Kino und danach etwas trinken. Wir erzählen uns die jüngsten Neuigkeiten und verbringen einen heiteren Abend zusammen. Müde und zufrieden falle ich später ins Bett, bereit für den nächsten großartigen Tag.

Die Zeit meiner Depressionen fühlt sich wie ein anderes Leben an. Ein Leben, das nicht ich geführt habe. Ein Leben, das ich nur aus Erzählungen kenne. Seit dieser düsteren Zeit hat sich mein Leben grundlegend verändert. Heute bin ich ein glücklicher Mensch, habe tiefe Freundschaften und spüre Verbundenheit mit der Welt. Der Gedanke an Selbstmord könnte nicht ferner sein. Ich habe noch so viele Pläne und so viele grandiose Momente, die auf mich warten. Ich liebe mein Leben. Ich liebe die Menschen. Das Leben ist eben doch ein Ponyhof: heiter und abenteuerlich.

In diesem Buch zeige ich dir meine Verwandlung. Ich präsentiere dir meinen Weg zu einem erfüllten Leben, erzähle dir von meinen Abenteuern in anderen Ländern, von witzigen und lehrreichen, aber auch traurigen und peinlichen Erlebnissen. Ich teile mit dir mein Verständnis vom Sinn des Lebens und hoffe, dir damit zu helfen, deinen zu finden.

Ich stelle dir meine Lebensphilosophie bestehend aus vier Lebenssäulen vor. Du wirst erfahren, wie ich lernte, meinen Körper

in Topform zu bringen, die Welt aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten, glückliche Beziehungen zu führen und eine Arbeit zu finden, die ich liebe. An diversen Beispielen erkläre ich dir meine Lebenserkenntnisse und mit über achtzig Übungen gebe ich dir die Möglichkeit, sie zu testen und bei Bedarf in dein Leben zu integrieren. Ich zeige dir, wie ich lernte, meine Probleme selbstständig zu lösen, unabhängig der Umstände glücklich zu sein und ein Leben voller Sinnhaftigkeit und Erfüllung zu führen. Hört sich das gut an? Dann lass uns zusammen die Sahne des Lebens entdecken!

2. Lebe deinen Traum, sagen sie

Von vielen erfolgreichen Menschen, Motivationstrainern und Lebensberatern hört man stets dieselben Sätze. Folge deinem Herzen, sagen sie. Glaube an dich. Verbinde dich mit deiner inneren Kraft und du kannst alles erreichen, was du dir je erträumt hast. Mach, was du liebst, sagen sie. Folge deiner Leidenschaft! Was du glaubst, ist, was du erreichst. Lebe deinen Traum.

Klingt das nicht einleuchtend? Warum war ich so blind und bin ein Leben lang nie auf die Idee gekommen, einfach das zu machen, was ich will? Lebe deinen Traum, Jonas, und du wirst der glücklichste Mensch auf Mutter Erden sein. Also gut, packe ich es an. Ich werde ein großartiger Autor. Nein warte, ich werde erfolgreicher Unternehmer ... oder ein cooler Rapper. Ich könnte auch ein professioneller Kletterer oder ein genialer Erfinder werden. Vielleicht doch besser ein Projektleiter von Solaranlagen, oder ein Hacker für den Geheimdienst. Liebe Motivationstrainer, ich würde gerne meinen Traum leben. *Doch was beim Barte der Meerjungfrau ist mein Traum?!*

Im Alter von zarten zwanzig Jahren interessierte ich mich für Umweltschutz und erneuerbare Energien. Es war mein innigster Wunsch, ein Elektroauto von der Firma Tesla zu besitzen. Nehmen wir an, ich wäre dem Ratschlag der Lebensberater gefolgt. Ich hätte mir ein Poster eines Tesla Model S an den Spiegel geklebt, um mich jeden Morgen daran zu erinnern, warum ich aufstehe.

Zu dieser Zeit arbeitete ich als Elektroniker in einer Produktionsstätte von Kernspinspektrometern. Meine Arbeit bestand darin,

die Sensoren dieser Hightech-Messgeräte mechanisch und elektrisch zusammenzubauen und zu testen. Die Arbeit war mühsam, langweilig und man war umgeben von ungesunden Löt-, Aceton- und Alkohol-Dämpfen. Ich hasste meine Arbeit! Ich verdiente brutto 4.400 CHF pro Monat. Mit diesem Einkommen konnte ich in der Schweiz gut leben, aber mir niemals einen Tesla leisten. Ich wohnte noch bei meinen Eltern und legte das meiste Geld auf die Seite. Ich hatte mich für ein Studium an einer Fachhochschule eingeschrieben: Energie- und Umwelttechnik. Ich wollte Ingenieur werden. Ich wollte selbst meinen Teil zur Entwicklung erneuerbarer Energien beitragen. Ich hatte einen Traum.

Nehmen wir an, ich folge diesem Traum. Ich knie mich in das Studium hinein, denn die Jobs, die ich in meinem Traum vorsehe, sind rar. Drei Jahre lang bestimmt das Studium mein Leben. Sechzig-Stunden-Wochen gehören zu meinen gemütlichen Wochen. In den Semesterferien arbeite ich als Elektroniker, um mich über Wasser zu halten. In der Freizeit lese ich Bücher über erneuerbare Energien und Projektmanagement. Wenn man einen Traum hat, arbeitet man schließlich gerne.

Ich absolviere das Studium mit Bestnoten und erhalte sogleich eine Junior-Stelle bei einer renommierten Firma im Bereich Windkraft. In nur fünf Jahren arbeite ich mich zum stellvertretenden Projektleiter hoch. Nicht von irgendwelchen unbedeutenden Projekten, sondern von großen Windkraftanlagen im Ausland. Ich verdiene das Doppelte meines Einkommens als Elektroniker. Endlich nach acht Jahren harter Arbeit kaufe ich mir einen Tesla! Ich bin überglücklich, denn ich habe mir meinen großen Traum verwirklicht. Ich bin ein stolzer Tesla-Besitzer. Jeden Morgen, wenn ich zur Arbeit fahre, streiche ich liebevoll über die Seitentür des Teslas, gebe dem Steuerrad – wenn es bis dann noch eines hat – einen zärtlichen Kuss und surre mit einem Lächeln auf den Lippen davon. Ich pendle nicht nur, ich fahre am Wochenende

aus und genieße die Beschleunigung. Mensch, was für ein Auto! Mein Traum ist Wirklichkeit geworden.

Während ich mit meinem Tesla gerade an der Ostsee beim Bau einer Offshore-Windanlage bin, läutet mein Telefon. Ich nehme ab und eine traurige Stimme am anderen Ende teilt mir mit, dass meine Mutter bei einem Autounfall gestorben sei. Der Tesla, mit dem ich zurück in die Schweiz fahre, bedeutet mir nichts mehr. Wenn ich zu Hause ankomme, reiße ich das Poster des Teslas vom Spiegel und blicke in ein bleiches Gesicht. Ein Gesicht, das sich hasst, weil es lieber Zeit mit Studium und Arbeit verbracht hat anstatt mit seiner Mutter. Der Traum, zuvor mein Lebensantrieb, wird völlig bedeutungslos.

Zum Glück ist es nie dazu gekommen. In Wirklichkeit brach ich nach einem Jahr mein Energie- und Umwelttechnik-Studium ab. Ich hatte mich verausgabt, das Studium war nicht so, wie ich es erwartet hatte, der Arbeitsmarkt in diesem Sektor ausgetrocknet. Ich hatte nicht mehr daran geglaubt, in diesem Bereich erfolgreich zu werden. Elektroautos interessierten mich noch immer, aber der Traum, einen Tesla zu besitzen, verblasste.

Stattdessen wollte ich in die Welt der Algorithmen eintauchen, vernetzte Systeme bauen und künstliche Intelligenz erschaffen. Ich entschied mich, das darauffolgende Jahr ein Informatikstudium zu beginnen. Es war eine harte Entscheidung, denn es bedeutete ein weiteres Jahr als Elektroniker arbeiten zu müssen. Es fühlte sich nach zwei verschwendeten Jahren an. Ich war ein Versager.

Auf die Schnelle fand ich keine neue Arbeit. Die einzige Möglichkeit, die mir das Leben bot, war zurück zur alten Firma zu gehen und dieselbe verhasste Arbeit auszuführen. Doch dieses Mal sollte es anders sein. In konnte mich besser integrieren und hatte im Gegensatz zu meinem letzten Einsatz tolle Arbeitskollegen um mich herum. Ich mochte die Arbeit noch immer nicht, doch zog sie mich nicht mehr in den Abgrund wie zwei Jahre zu-

vor. Der Grund war nicht schwer zu finden: Ich war verliebt. Ich stürzte mich in die erste Liebesbeziehung meines Lebens. Diese Frau sollte später der Grund werden, dieses Buch zu schreiben.

Träume sind nichts weiter als das: Träume. Zur damaligen Zeit glaubte ich an eine romantisiertere Form des Lebens mit Blümchen und Glitzer. Ich glaubte den schillernden Life Coaches auf den TED-Bühnen und Influencerinnen auf YouTube und Instagram, dass jeder seine wahre Bestimmung auf dieser Erde finden konnte und nur diesen einen erleuchtenden Moment bräuchte, um in einer anderen Sphäre zu leben. Die Sphäre der Erfüllten. Ich würde dann selbst mit einem verträumten Lächeln auf den TED-Bühnen stehen und den Nicht-Erfüllten die fünf Regeln eines perfekten Lebens nahebringen.

Versteh mich nicht falsch. Natürlich haben die Lebensberater auf den TED-Bühnen recht, aber eben nur für sich. Was sie sagen, muss und kann nicht für alle anderen Menschen funktionieren. Ich bin überzeugt, dass man seinen Traum leben kann. Wenn man sich voll und ganz auf seinen großen Traum fokussiert und wenn man das Glück hat, dass das Umfeld passt, erreicht man seinen Traum. Ich hätte meinen Tesla bekommen und womöglich ein erfolgreicher Projektleiter werden können. Aber hätte mich das glücklich gemacht? Nein. Ich hätte meine Beziehungen, meinen Körper und wahrscheinlich auch meine Psyche vernachlässigt und wäre trotz Erfüllung meines Traumes nicht zufrieden mit meinem Leben gewesen. Lass mich dir das erklären. Es gibt zwei Gründe, warum das bloße Streben nach Träumen der falsche Weg zu einem erfüllten Leben ist:

1. Im Verlauf meines Lebens hatte ich nicht einen Traum, sondern hundert Träume. Welcher dieser Träume ist nun der richtige? Was macht einen Traum lebenswert? Das kann ich nicht wissen und ich wage zu behaupten, dass es auch nicht

einen richtigen Traum gibt. Wie alles andere im Leben sind Träume vergänglich.

2. Selbst wenn ich nur einen einzigen Traum gehabt oder mir einfach einen ausgesucht hätte, hätte ich kein glückliches Leben geführt. Träume basieren häufig auf Begierde. Ich will das haben, was andere haben. Dabei konzentriere ich mich nur auf einen Teil meines Lebens und vernachlässige den Rest. Mein Leben ist nicht mehr im Gleichgewicht. Wie verbissen ich mich an meinen Traum kralle. Wie ich alles andere ausblende. Wie ich mit Ablehnung und Wut reagiere, wenn jemand an meinem Traum zweifelt. »Ich werde es allen zeigen!«, denke ich. Und Gott, das werde ich. Um mit fünfzig Jahren zu erkennen, dass ich weder Freunde, noch innere Ruhe, noch ein tüchtiges Abwehrsystem in meinem Körper habe.

Du magst empört einwenden: »Nur weil du in deinem Leben gescheitert bist, soll ich meinen großen Traum fahren lassen?« Nein, das sage ich nicht. Letztendlich brauchte ich alle meine Niederlagen – und das waren viele – um zu erkennen, was mir Erfüllung bringt. Ich musste meinen Träumen nachrennen, um schlussendlich die Leere in meinem Inneren zu füllen. Aber es waren eben nicht meine Träume, die mir Erfüllung brachten. Träume sind vergänglich. Sie sind nicht real. Mein Traum wird nie so sein, wie ich ihn mir vorstelle.

Du erwidertest womöglich: »Es gibt Tausende Beispiele von Menschen, die ihrer Intuition folgten und erfolgreich wurden. Sie brachten den Mut auf, das zu tun, was ihr Herz ihnen sagte, und fanden Erfüllung.« Daran ist nichts einzuwenden. Ich bin überzeugt, dass dies wahr ist und diese Menschen intuitiv verstehen, was sie glücklich macht. Allerdings glaube ich auch, dass dabei eine große Portion Glück mitwirkt. Auf zehn Menschen, die ihrer

Intuition folgen und erfolgreich werden, kommen tausend, die ihrer Intuition folgen und scheitern.

Nehmen wir an, es gibt da draußen im Universum einen winzigen Planeten namens XDF-783. Auf XDF-783 lebt die Rasse der Zumglum. Sie haben drei Arme, ein Bein, zwei spitzige Ohren, die wie Pippi Langstrumpfs Zöpfe von den Seiten abstehen, große Fliegenaugen und einen kurzen Rüssel. Zumglums sind friedfertige Pflanzenfresser. Es ist eine äußerst junge Rasse, daher leben auf dem ganzen Planeten XDF-783 nur hundert Zumglums. Die Zumglums haben bereits eine simple Sprache entwickelt und erstaunlich früh in ihrem Dasein Zählen gelernt. Weil ihre Freude an Zahlen so groß ist, zählten sie sich gleich einmal durch. Da steht Zumglum Eins, das an einem schleimig-grünen Schlickdorn knabbert, gleich nebenan ist Zumglum Sechzehn, das sich im dampfenden Rottalgschlamm wälzt, und auf dem Baum darüber sitzt Zumglum Achtundsiebzig, das vergnügt das Zahlenschlabberschlummerlied summt.

Erst kürzlich, genauer gesagt heute Morgen, führten die Zumglums ihr erstes Geldsystem ein. Sie sammelten eintausend blau leuchtende Steine und verteilten sie gleichmäßig unter sich. Jedes Zumglum besitzt genau zehn Steine und es ist verboten, weitere blau leuchtende Steine in Umlauf zu bringen. Alle Zumglums sind aufgeregt. Sie fühlen sich seit heute Morgen als eine fortschrittene Zivilisation. Zumglum Eins trötet den Startschuss und der wilde Spaß beginnt. Die Zumglums kaufen und verkaufen bis zum Umfallen. Ein Stein gegen eine Blabberstrohmatte. Zwei Steine für eine Stunde Massage. Drei Steine zum Preis von vier. Die Zumglums legen sich ins Zeug. So ein erstes Zahlungssystem soll schließlich getestet werden.

Am Abend vergleichen sie, wer wie viele Steine besitzt, und es spricht sich rasch herum, wie erfolgreich Zumglum Fünf war. Nummer Fünf trägt hundert Steine auf den Armen und ist von

Verehrern umgeben. Sie fragen es: »Wie hast du das gemacht, Zumglum Fünf? Was ist das Geheimnis für deinen Reichtum?« – »Ich habe einfach an mich geglaubt«, erklärt es, »und den Zweifel, den die anderen gesät haben, nicht aufgelesen.« Also strengen sich die anderen neunundneunzig Zumglums am nächsten Tag an. Sie glauben, bis die Köpfe rauchen. Sie trainieren ihre Willensstärke. Kein Ziel ist zu hoch gegriffen. Kein Widerstand ist ein Hindernis. Am Abend kommen sie wieder zusammen und vergleichen ihren Reichtum. Zumglum Fünf hat nur noch fünfzig Steine, dafür hat Zumglum Zweiundvierzig jetzt hundertfünfzig! Auf die erstaunten Gesichter der anderen Zumglums hin sagt Zweiundvierzig: »Ich habe einfach stärker an mich geglaubt als ihr.«

Eine Woche nach Einführung des Geldsystems besitzen zwanzig Zumglums zusammen achthundert Steine und die anderen achtzig Zumglums zusammen die restlichen zweihundert. Zumglums sind intelligente Wesen. Sie rufen ein zur gemeinsamen Reflexion über die Erfahrungen der letzten Woche. Nach inniger und einstimmiger Diskussion halten sie zwei Dinge fest. Erstens: Es können nicht alle hundert Zumglums gleichzeitig reich sein. Zweitens: Je reicher ein Zumglum ist, desto ärmer sind die anderen. Sie nennen es das zumglumsche Naturgesetz. *Erfolg existiert nur durch Misserfolg. Reichtum existiert nur durch Armut.*

Wenn ein erfolgreicher Mensch mir sagt, alles, was es für Erfolg brauche, sei ein unbrechbarer Wille, dann weiß ich: Dieser Mensch ist auf seine Ignoranz hereingefallen. Seine Ignoranz erzählt ihm, dass er selbst zu hundert Prozent für seinen Erfolg verantwortlich ist. Aber das ist er nicht. Da spielen immer auch eine große Portion Glück und eine große Portion Privileg mit.

Ein Mensch, der sich eine Kamera und ein Flugticket von Vancouver nach Bangkok kaufen kann, um seine Karriere als Travel-Vlogger zu beginnen, ist privilegiert. Auch wenn er behauptet, er wäre mausearm gewesen und hätte sich mit schierer

Willenskraft in vier Jahren zum Millionär hochgearbeitet. Das ist termitenhügelhoher Bullshit. Und ich spreche hier von riesigen, australischen Termitenhügeln. Er hat es dank Privileg und Glück geschafft. Ohne sein Privileg, in einem reichen Land geboren zu sein und genügend Geld für die Kamera und das Flugticket zu besitzen, hätte er seinen Erfolg nicht erreicht. Ohne sein Glück, die richtigen Leute zu treffen, die ihn unterstützen, hätte er seinen Erfolg nicht erreicht. Natürlich hat er seinen Teil dazu beigetragen. Er hatte eine Vision und tat sein Bestmögliches, um diese Vision mit Tüchtigkeit und Effort umzusetzen.

Wie du in diesem Buch erlernen wirst, ist natürlich auch eine starke Psyche ein wichtiger Faktor für Erfolg, aber eben nicht der einzige. Ein Kind im Jemen, das zwischen Bürgerkrieg und Hungersnot ohne jegliche Bildung aufwächst, wird ziemlich sicher kein erfolgreicher Hedgefonds-Manager an der Wall Street, ganz egal wie stark sein Wille ist. Es ist zentral, kühne Entscheidungen zu treffen und massive Aktionen folgen zu lassen. Doch ist es noch wichtiger, sich realistische Ziele zu setzen und sich von Fehlschlägen unabhängig zu machen. Wille alleine reicht nicht. Es gibt Faktoren, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Wenn diese Faktoren nicht passen, dann erreiche ich meine Ziele und Träume nicht. Wenn also ein erfolgreicher Mensch behauptet, alleinig seine Passion und Willensstärke hätten ihm den Erfolg beschert, ist dies aus meiner Sicht reine Selbstinszenierung.

Mein rationales Denkvermögen ist sehr ausgeprägt. Ich bin ein sogenannter Kopfmensch. Mich hat der Ratschlag »Folge deinem Herzen« nicht weitergebracht. Für mich klingt dieser Satz nach einer romantisierten Form von »Lass dich von deinen Gefühlen steuern«. Mein Herz sagt nichts. Es zieht sich bloß hunderttausend Mal pro Tag zusammen und dehnt sich wieder aus, um meinen Körper mit Blut und demnach Nährstoffen zu versorgen. Mein Herz spricht nicht. Was spricht, ist mein Kopf, aber

in diesem Fall eben nicht mein Verstand, sondern meine Gefühle. Ich habe gelernt, dass meine Gefühle trügerisch sind. Hätte ich immer auf meine Gefühle gehört, wäre ich in viele Schlägereien geraten, hätte ich mich hoch verschuldet und hätte ich auch kein Studium geschafft. Es sind nicht die Gefühle, die mir ein unbeschwertes Leben erbracht haben. Es ist mein Verstand; meine Fähigkeit rational zu denken. Bereits die Stoiker erkannten vor zweitausend Jahren, dass wir Menschen uns nur in einem Faktor von den Tieren unterscheiden und das ist unser Verstand. »Höre auf dein Herz und folge deiner Intuition« klingt fantastisch, aber in der Praxis war dieser Ratschlag für mich genauso nutzlos wie all die anderen Motivationssprüche.

Etliche Jahre lebte ich nach den Vorschlägen anderer. Obschon ich viel dabei lernte, führten mich diese Empfehlungen in die falsche Richtung, weit weg von einem erfüllten Leben. Niemand konnte mir aufzeigen, wie ich Erfüllung finde. Bis ich es selbst fand. Genau das erhältst du in diesem Buch: meinen Weg. Ich werde dir keinen Vortrag darüber halten, was für ein großartiges Geschenk du für diese Welt bist. Das bist du nicht. Wenn du heute stirbst, kümmert das die Welt nicht. Dies ist kein Motivationsbuch. Es ist meine Schritt-für-Schritt-Anleitung zu *meinem* erfüllten Leben. Es ist die Karte, die ich jahrelang gesucht hatte. Es ist der Wegweiser zu meiner Sahne des Lebens.

Ich werde dir keine leeren Versprechungen geben, wie man diese in vielen Lebensratgebern findet. Ich kann dir nicht versprechen, dass mein Weg zu einem erfüllten Leben für dich funktioniert. Wenn ich etwas gelernt habe in meinem Leben, dann, dass es genauso viele Wege zu einem erfüllten Leben gibt, wie es Menschen gibt. Du magst dich fragen: »Warum soll ich dieses Buch dann lesen?« Ich sage es dir: Weil du davon lernen kannst. Du kannst dir die Aspekte aus meinem Weg herauspicken, die für dich funktionieren. Im besten Fall kannst du neunundneunzig