



„Nach meinem Verständnis tragen wir schon alle Qualitäten in uns, die wir brauchen, um glücklich zu sein und ein gelingendes Leben zu führen. Wir müssen nur noch den Zugang zu ihnen finden.“

(Zitat von Rainer Röpnack, Unternehmensberater und Freund, 2021)

GROSSSCHRIFT-AUSGABE

Über den Autor:

Patrick Ries ist Coach für Persönlichkeits- und Unternehmer-Entwicklung. Er verbindet klassische Unternehmens-, Führungs- und Kommunikationsmethoden praxisorientiert mit psychologischen und spirituellen Ansätzen.

Sein erstes Unternehmen gründete er bereits mit 18 Jahren. Die erste Führungsverantwortung über Haupt- und Ehrenamt übernahm er mit 23 Jahren als damals jüngster Vorsitzender einer Landes-Sportjugend. Es folgten der erfolgreiche Aufbau eines Beratungsunternehmens, einer Veranstaltungs- und Werbeagentur und eines Kulturverlags. Zusätzlich half Patrick Ries als Berater und Interimsmanager vielen Firmen beim Aufbau, der Skalierung und bei Sanierungen.

Der Balsam des Erfolgs konnte jedoch nicht verhindern, dass der studierte Betriebswirt beim ständigen Überschreiten seiner körperlichen und psychischen Grenzen auch die negativen Begleiterscheinungen Burnout, Depression und Scheidung kennenlernte. Dieses führte ihn immer wieder dazu, intensiv Methoden erfolgreicher Menschen, psychologische Ansätze und spirituellen Sichtweisen zu erlernen.

Für dreieinhalb Jahre reduzierte er sein Leben parallel zu großen Management- und Beratungsaufgaben auf ein Wohnmobil. Im Oktober 2023 zog er sich schlussendlich für ein halbes Jahr komplett zurück und fuhr mit seinem Hund allein im Wohnmobil bis in den südlichsten Teil Europas, um sich innere Fragen zu beantworten und dieses Buch zu schreiben.

Seit über 15 Jahren berät und begleitet Patrick Ries Unternehmer/innen, Manager von KMUs, Führungskräfte, Existenzgründer und Persönlichkeiten, die ihr Leben aktiv in die eigene Hand nehmen, innere und äußere Hindernisse überwinden und ihrer Passion nachgehen möchten.

Als ehemaliger Leistungssportler ist Patrick Ries Träger des 2. Dan im Shotokan-Karate. Er hat sechs Jahre in der ersten Karate-Bundesliga gekämpft, wurde 1999 Deutscher Vize-Meister und war Mitglied der B2-Nationalmannschaft. 2015 lief den Luxemburg Marathon.

*Online- und Präsenzseminare sowie
Coaching-Angebote:
www.patrickries.com*

PATRICK RIES

Fresh up your life

**in 30 Tagen zu einem
leichten und positiven Leben**

werde stressfrei, glücklich und erfolgreich

mit Praxisbeispielen aus meinem Leben und
20 Jahren als Unternehmer, Coach und Berater

© 2023 Patrick Ries, Auflage 1, alle Rechte vorbehalten.

Für Vorträge, Seminare und Coachings erreichbar über:

Patrick Ries Coaching GmbH
Rudolf-Diesel-Str. 11, 69115 Heidelberg
Email: team@patrickries.com

Coverfoto:

Fotografin:

Jennifer Weyland, www.jenniferweyland.de

Freisteller:

Tamara Zangerle, www.designatelier-saar.de

Hintergrund: Shutterstock, ID 2359942467, HNK

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Dieses Buch ist in folgenden Versionen erhältlich:

| | |
|-------------|------------------------|
| Hardcover | ISBN 978-3-384-16495-7 |
| Softcover | ISBN 978-3-384-16502-2 |
| E-Book | ISBN 978-3-384-16503-9 |
| Großschrift | ISBN 978-3-384-16504-6 |

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der

Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert oder anderweitig verwendet werden. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des folgenden Unternehmens: Patrick Ries Coaching GmbH, Rudolf-Diesel-Str. 11, 69115 Heidelberg.

Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Alle Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig und nach bestem Gewissen zusammengetragen. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Die Inhalte spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder fehlerhafte Anwendung entstehen.

Fehler im Buch gefunden?

Sollten Ihnen Schreib- oder sonstige Fehler im Buch auffallen, würden wir uns über eine Email an das Team des Autors freuen >> team@patrickries.com

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 10

| | |
|--|-----|
| Meine Motivation für dieses Buch | 21 |
| Veränderungen brauchen Zeit | 33 |
| Tag 1 Glück ist oft vergänglich | 38 |
| Tag 2 Wo sind deine Gedanken? | 46 |
| Tag 3 Das Leben ist ein Wunschkonzert | 52 |
| Tag 4 Glaube an Zufälle | 62 |
| Tag 5 PIN-Formel - eine Hilfe für positives Denken | 72 |
| Tag 6 Achtsamer helfen und kaufen | 83 |
| Tag 7 Entscheide dich, positiv zu fühlen | 97 |
| Tag 8 Emotion kommt von Motion | 115 |
| Tag 9 Wie startest du morgens? | 126 |
| Tag 10 Lächle durch den Tag | 138 |
| Tag 11 Lebe dein Leben aktiv | 154 |
| Tag 12 Welche Geschichte erzählst du von deinem Leben? | 163 |
| Tag 13 Magst du, was du tust? | 181 |
| Tag 14 Vergleiche dich nur noch mit dir selbst | 196 |
| Tag 15 Nimm das Leben wie ein Spiel | 207 |
| Tag 16 No more bad news | 223 |

| | |
|--|-----|
| Tag 17 Glaub nicht alles, was du denkst | 233 |
| Tag 18 Nimm nicht alles persönlich | 247 |
| Tag 19 Musst du das wirklich selbst machen? | 265 |
| Tag 20 Das Einfachste ist oft das Schwerste | 278 |
| Tag 21 Ein Schritt zurück zum Anlaufnehmen | 291 |
| Tag 22 Ärgere dich immer nur fünf Minuten | 302 |
| Tag 23 Glaubst du an das, was du tust? | 316 |
| Tag 24 Lerne und lebe kindlich | 331 |
| Tag 25 Genieße den Augenblick | 345 |
| Tag 26 Teile Freude | 352 |
| Tag 27 Wachstum braucht Pausen | 356 |
| Tag 28 Wie ernährst du dich? | 369 |
| Tag 29 Umgib dich mit den richtigen Menschen | 379 |
| Tag 30 Witz & Dankbarkeit | 386 |
| Alles ist schon in dir | 389 |
| Dankesworte | 395 |
| Anlage | 400 |

Vorwort

Liebe Leserin und lieber Leser,

ich freue mich, dass dieses Buch den Weg zu Ihnen gefunden hat, und wir uns hierüber kennenlernen.

Und ich möchte Ihnen gratulieren, dass Sie sich dazu entschieden haben, Ihre Gefühle und Gedanken selbst in die Hand zu nehmen. Sie wissen, dass Ihre Gedanken- und Gefühlswelten maßgeblich verantwortlich dafür sind, ob Sie gesund und ob Sie erfolgreich sind. Wenn Sie sich den ganzen Tag gut fühlen und positiv denken, ist das noch kein ausschließlicher Garant für Gesundheit und Erfolg. Aber umgekehrt ist es unmöglich, auf Dauer gesund zu bleiben und privat oder beruflich erfolgreich zu sein, wenn Sie sich ständig schwer fühlen und negativ denken. Das betrifft alle Themenfelder von Beziehungen über Freundschaften bis zu beruflicher Karriere.

Neue Gedanken, neue Handlungen und neue Ergebnisse kommen nur, wenn Gewohnheiten von neuen Verhaltensweisen abgelöst werden. Man geht davon

aus, dass eine Gewohnheit zu verändern mindestens 28 Tage benötigt. Darum habe ich Ihnen hier eine Auswahl von 30 Kapiteln zusammengestellt, die Ihnen ermöglichen, binnen eines Monats ein leichteres und positiveres Leben zu leben, das eine gute Basis für mehr Zufriedenheit, Glück und Erfolg ist. Oder, für alle, die es gerne naturwissenschaftlicher möchten: Erfolg, Glücklichsein und Zufriedenheit schwingen auf sehr hohen Energiefrequenzen. Ein positives Mindset und das Erleben eines leichteren Alltags erzeugen höhere Frequenzen in einem selbst, wodurch innere Kräfte und Kreativität freigesetzt werden. Diese sind die notwendige und unverzichtbare Basis auf dem Weg zu langfristigem Erfolg, Glück und Zufriedenheit.

Wenn Sie möchten, dass dieses Buch ein Game-Changer für Sie wird, nehmen Sie sich ein leeres Notizbuch oder einen Schnellhefter mit losen Blättern zur Hand. In den Kapiteln gebe ich Ihnen Übungsaufgaben. Sammeln Sie alle Notizen und gehen Sie diese nach einer gewissen Zeit erneut durch. Ich verspreche Ihnen, dass Sie mithilfe der Übungen eine Sammlung von Reflektionen erarbeiten, die für Ihre Entwicklung ein wahrer Schatz werden.

Damit Ihre Gewohnheiten dauerhaft verändert bleiben, sollten Sie die Kapitel nicht nur einmal lesen und dann vergessen. Wichtig ist, sich regelmäßig zu erinnern und das Gelesene tagtäglich weiter anzuwenden. Mit dem leichteren und positiveren Leben ist es wie im Sport. Wenn man Muskeln nicht regelmäßig trainiert, nehmen sie wieder ab.

Im folgenden Kapitel über meine Motivation zu diesem Buch gehe ich ausführlich auf die Inhalte und meine Absichten und Wünsche ein.

In dem Buch beschreibe ich sicher nichts Neues. Ich werde auch keine Studien oder komplexen Theorien zitieren. Ich zeige Ihnen Zusammenhänge aus meiner Sicht auf und lasse Sie durch viele Beispiele an meinen Praxiserfahrungen aus 20 Jahren intensivster Beschäftigung mit diesen Themen im eigenen Leben, als Unternehmer, Berater, Coach und Seminarleiter teilhaben. Ich verspreche Ihnen, dass es dadurch viel praktischer und greifbarer für Sie wird. Man muss nichts komplizierter machen, als es ist. Denn je einfacher und nachvollziehbarer die Übungen für Sie sind, desto

leichter können Sie diese in Ihrem Leben umsetzen und rasch Erfolge erzielen.

Ehe wir loslegen, möchte ich noch zwei Erlaubnisse von Ihnen. Ich möchte Sie bitten, dass wir uns duzen. So wird der Dialog im Buch persönlicher und auf einer tieferen Ebene stattfinden. Ist das ok für dich? Ich bin also Patrick – hallo. Von nun an werde ich dich persönlich ansprechen.

Ich möchte dich nicht nur berieseln oder dir die Langeweile vertreiben. Bitte verstehe dieses Buch als eine Einladung zu einer tiefen, inneren Kommunikation zwischen uns. Denn ich glaube nicht an Zufälle. Es wird seinen Grund haben, warum wir uns heute hier begegnen und du diese Zeilen liest. Ich möchte deine Erlaubnisse, dich innerlich berühren und mit dir in ein sehr persönliches Gespräch einsteigen zu dürfen. Ist das ok für dich? Dann setze dich bitte gemütlich hin, blende den Alltag für einen kurzen Moment aus, mache vielleicht auch dein Handy aus und widme dich ausschließlich dir selbst und unserem Austausch.

Die Kapitel sind so geschrieben, dass es ok ist, wenn du im Buch vor und zurück springst. Wenn du dir für jeden Tag ein Kapitel vornimmst, wirst du in einem

Monat 30 verschiedene Hilfestellungen für ein leichteres Leben kennengelernt haben. Aber durch das alleinige Lesen wird es dir wenig helfen. Wenn du ein Kapitel gelesen hast, beschäftige dich zunächst einen Tag damit, wie das Beschriebene dir in deinem Leben und an diesem besonderen Tag nützlich sein kann. Es schadet auch nichts, wenn du dir jeden Abend noch einmal die vorangegangenen Kapitel durchliest. Erinnere dich, was du gelernt und für dich reflektiert hast. Dann wirst du vom Wiederholungseffekt besser profitieren können. Denke an die 28 Tage, die es mindestens braucht, Routinen zu ändern. Wenn du ein leichteres Leben haben und mit einem anderen Gedankengut positiver durch den Tag gehen möchtest, solltest du vor allem den ersten Monat konsequent bleiben und dir besonders viel Mühe geben.

Es kann sein, dass dich Aussagen oder Fragen triggern. Schau dann noch einmal genau hin. Oft sind genau hier alte Wunden in dir, die du noch anschauen und heilen darfst.

Mir ist ein respektvoller und achtsamer Umgang mit dir sehr wichtig. Du sollst dich beim Lesen wohl und

aufgehoben fühlen. Unabhängig deines Alters, deiner Herkunft, deiner kulturellen, religiösen oder geschlechtlichen Orientierung. Wenn ich beim Schreiben nun auf alle diese Aspekte eingehe, wird der Text kaum mehr leicht lesbar sein. Darum bitte ich dich um Verständnis, dass ich in der neutralen Form schreiben, auch wenn diese in der deutschen Sprache eher maskulin geprägt ist. Jedoch immer stets in größter Achtung vor dir und, um dir eine leicht lesbare Lektüre zu gewährleisten.

Hier und da schreibe ich von Gott oder Universum. Damit meine ich aber alles, was du vielleicht auch mit anderen Glaubens- oder physikalischen Begrifflichkeiten bezeichnest. In meinem Glauben ist es egal, wo auf der Erde, in welcher Kultur, Familie oder zu welcher Zeit du geboren oder geprägt worden bist. So wie es nur eine Erde für uns Menschen gibt, gibt es auch nur ein Universum und immer die gleichen physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Darum kann es auch nur ein Universum oder eine Göttlichkeit geben, unabhängig wie diese von Menschen benannt oder deren Wesen durch Propheten, Glaubensbücher oder ähnlichem gedeutet wurde.

Als ich dieses Buch geschrieben habe, merkte ich, dass es eigentlich bei allen Zeilen um mich selbst geht. Aber nicht, wie du nun vielleicht glaubst. Nicht als Selbstheilungsprozess für mich. Nein, eher weil es bei allem, was wir Menschen kommunizieren, immer nur darum geht, was wir selbst bisher im Leben erfahren haben und zu wissen glauben. Es ist, als hätte ich oder hättest du eine Brille auf, die ganz persönlich nur für uns hergestellt wurde.

Versuche nun bitte nicht an einen süßen, grauen Elefanten zu denken, der mit seinem leicht schmutzigen, gekringelten Rüssel vor deiner Nase rumwedelt und dich dabei mit seinen Kulleraugen anschaut.

Und, welche Bilder hattest du gerade vor deinem inneren Auge? Hatte dein Elefant einen eher kleinen oder größeren Kopf? War der Rüssel eher kurz oder lang? War er jünger oder älter, eher asiatisch oder afrikanisch aussehend?

Eben. Du hattest ein inneres Bild vor Augen, das ganz persönlich nur du hattest. Andere Leser hatten andere Assoziationen. Bei dem einen war der Elefant übermäßig groß und alt. Bei einem anderen eher klein

und jung. Eher dicklich für den einen Leser und für jemand anderen eher tailliert.

Und so meine ich es, wenn ich davon spreche, dass alles hier Geschriebene sich eigentlich um mich dreht. Es fließen meine Erinnerungen, meine Erfahrungen und meine sprachlichen Nuancen ein.

Aber du wirst beim Lesen deine ganz persönlichen Bilder und Assoziationen haben. Du darfst alles Geschriebene sehr persönlich deuten. Und so wird das Buch für dich eine ganz persönliche Erfahrung, die auf diese Art nur du machst.

Darum spreche ich von einer Kommunikation zwischen uns. Während du dieses Buch liest, ist unsere Unterhaltung unter den Wörtern in deinem Inneren sehr persönlich und nur zwischen dir und mir. Jeder andere Leser wird das Buch höchstwahrscheinlich tief in sich ganz anders empfinden und andere Bilder damit verknüpfen. Wenn du das Buch später ein zweites Mal lesen solltest, wird der Dialog sicher auch wieder ein neuer werden.

Somit kommen wir bereits zur ersten Hilfe für ein leichteres Leben: Immer, wenn dir jemand etwas sagt, das dir so nicht passt oder dich massiv ärgert, frage dich: Warum soll ich das persönlich nehmen? Was hat die Person da eigentlich gerade über sich selbst gesagt? Über ihre Limitierung, ihre Erfahrungen, ihre inneren Schmerzen? Oder war es vielleicht ganz anders gemeint und ich habe es nur durch meine persönliche Brille so wahrgenommen und gedeutet?

Es ist wie ein Geschenk, das dir jemand anderes macht. Wenn dir jemand ein Geschenk reicht und du es – aus welchem Grund auch immer – dankend ablehnst. Vielleicht sogar einen Meter zurückweichst. Wem gehört das Geschenk anschließend?

Siehst du? Und darum bin ich davon überzeugt, dass alles, was jemand zu dir sagt und du dich dadurch getriggert fühlst, dich gar nicht aus der Ruhe bringen muss. Du darfst selbst entscheiden, ob du ruhig bleibst oder dich aufregst. Oder ob du es so stehen lässt oder nachfragst, wie es denn gemeint war. Und, wer weiß, vielleicht fällt euch dann auf, dass ihr aneinander vorbeigesprochen und der Sender der Nachricht etwas ganz anders sagen wollte, als du es verstanden hast.

Das Buch ist darüber hinaus noch viel persönlicher von mir für dich. Wenn ich einen offenen, innerlich tiefgehenden Dialog mit dir führen möchte, muss ich auch mich zeigen. Nur wenn ich offen und ehrlich zu dir bin, wirst du tief in dir auch verstehen, was ich dir sagen möchte. Sonst bleibt es lediglich eine theoretische Abhandlung wie so viele andere Bücher. Ich werde dir also Geschichten aus meinem Leben erzählen. Zum Teil sehr persönliche. Aber auch welche von oder über Kunden, Mitarbeiter oder Partner. Selbstverständlich sind diese dann anonymisiert. Und du weißt ja inzwischen, dass wenn du eine Beschreibung mit einer dir bekannten Person in Verbindung zu bringen glaubst, dies lediglich durch deine Brille so aussieht.

Und das ist meine volle Absicht. Mögest du viele innere Bilder und Erinnerungen haben. Dann kannst du maximal viel aus meinen Beschreibungen für dich rausziehen, um zu lernen und es im Leben leichter zu haben.

Sicher gibt es noch weitaus mehr Möglichkeiten für ein leichteres Leben als die hier im Buch aufgeführten. Das Buch kann nicht vollständig sein und ist lediglich

eine Auswahl aus von mir erprobten Methoden. Wenn dir beim Lesen weitere Ideen kommen, sei frei, dir diese an den Rand zu notieren und somit dein Buch für dich zu ergänzen. So wird es ein noch persönlicheres und wertvollereres Arbeitsbuch für dich.

Nun möchte ich dich nicht länger auf die Inhalte warten lassen und wünsche uns eine gute Konversation und dir viel Freude beim Lesen.

Dein

Patrick Ries