

\* EMILY EHLERS \*

HAPPINESS

IS A

CHOICE

IN 6 SCHRITTEN ZU  
MEHR OPTIMISMUS



# HAPPINESS IS A CHOICE

IN 6 SCHRITTEN ZU  
MEHR OPTIMISMUS





Für meine Mum, meinen Dad und meinen  
Bruder, die mir eine Welt voller Liebe und  
Lachen gezeigt haben.

Für meinen Mann, der eine Welt mit mir  
gebaut und sie dann mit Freude gefüllt hat.

Für meine wilden Kleinen, die die Welt heller  
machen, einfach nur, weil sie da sind.

Ich liebe euch.

EMILY EHLERS

HAPPINESS  
IS A

CHOICE

IN 6 SCHRITTEN ZU  
MEHR OPTIMISMUS

Aus dem Englischen von  
Kristin Funk

ars≡edition



# Inhalt

EINLEITUNG:  
WÄHLE HOFFNUNG 6



*Schritt 1*  
DREH  
NICHT  
DURCH!

12

*Schritt 2*  
VERÄNDERE  
DIE  
GESCHICHTE!

54

*Schritt 3*  
RICHTE  
DEINEN  
INNEREN  
KOMPASS  
AUS!

80





*Schritt 4*  
ERKENNE  
DEINE  
STÄRKE!

112



*Schritt 5*  
FANG  
EINFACH  
AN!

144



*Schritt 6*  
FINDE  
DEINE  
LEUTE!

176



SCHLUSSGEDANKEN: WIR SCHAFFEN DAS! 202

HILFE FINDEN 204

DANKE 206

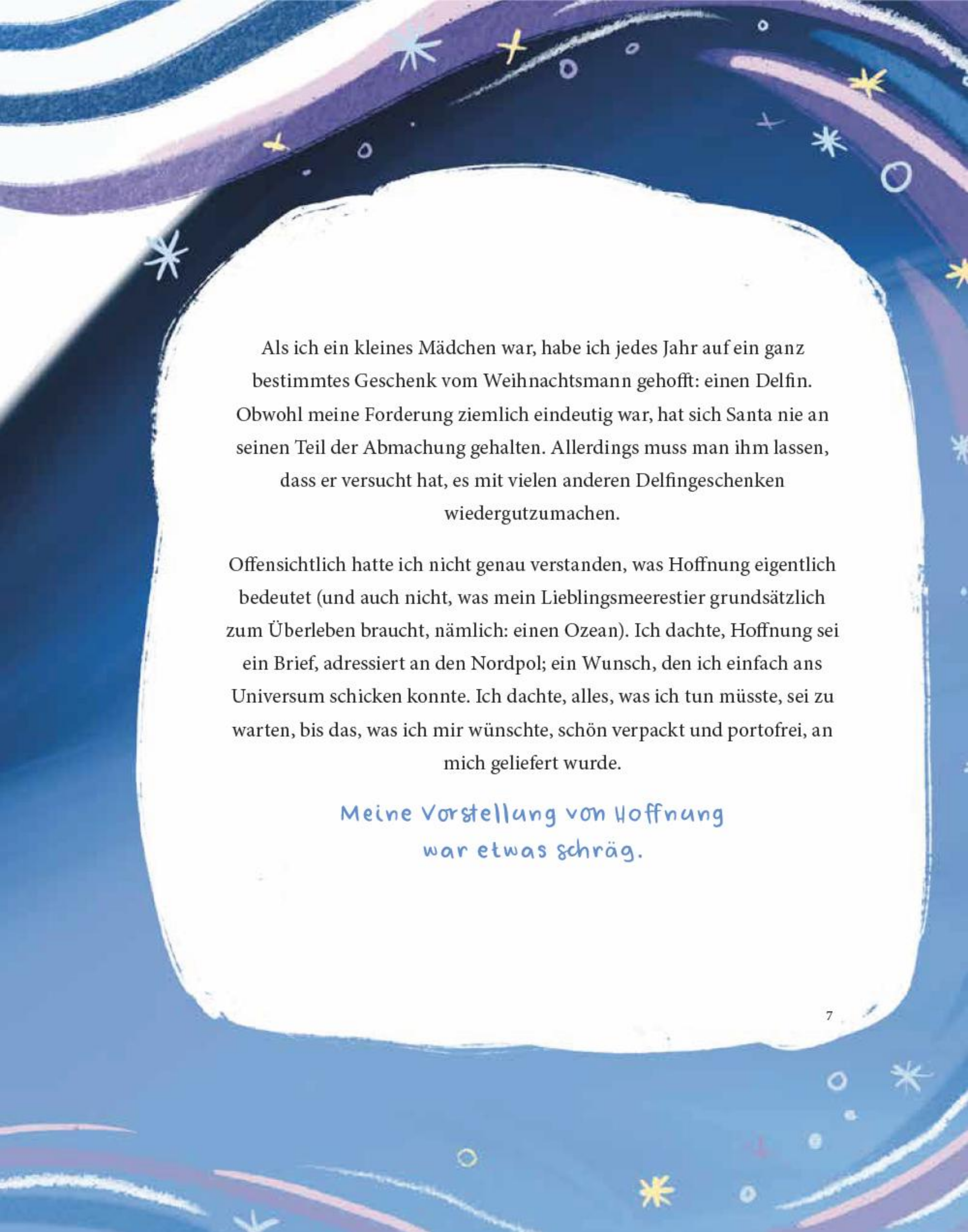


EINLEITUNG

# Wähle Hoffnung







Als ich ein kleines Mädchen war, habe ich jedes Jahr auf ein ganz bestimmtes Geschenk vom Weihnachtsmann gehofft: einen Delfin. Obwohl meine Forderung ziemlich eindeutig war, hat sich Santa nie an seinen Teil der Abmachung gehalten. Allerdings muss man ihm lassen, dass er versucht hat, es mit vielen anderen Delfingeschenken wiedergutzumachen.

Offensichtlich hatte ich nicht genau verstanden, was Hoffnung eigentlich bedeutet (und auch nicht, was mein Lieblingsmeerestier grundsätzlich zum Überleben braucht, nämlich: einen Ozean). Ich dachte, Hoffnung sei ein Brief, adressiert an den Nordpol; ein Wunsch, den ich einfach ans Universum schicken konnte. Ich dachte, alles, was ich tun müsste, sei zu warten, bis das, was ich mir wünschte, schön verpackt und portofrei, an mich geliefert wurde.

Meine Vorstellung von Hoffnung  
war etwas schräg.



# Was ist Hoffnung?

Im weitesten Sinne ist Hoffnung der sehnlichste Wunsch, dass etwas Bestimmtes passieren wird. Wenn man die offiziellen Definitionen überfliegt, lernt man, dass Hoffnung auch mit einer gewissen Erwartungshaltung einhergeht. Auch wenn nichts garantiert ist, ist der Grundbestandteil der Hoffnung doch der Glaube daran, dass das, was wir uns wünschen, tatsächlich wahr werden könnte.

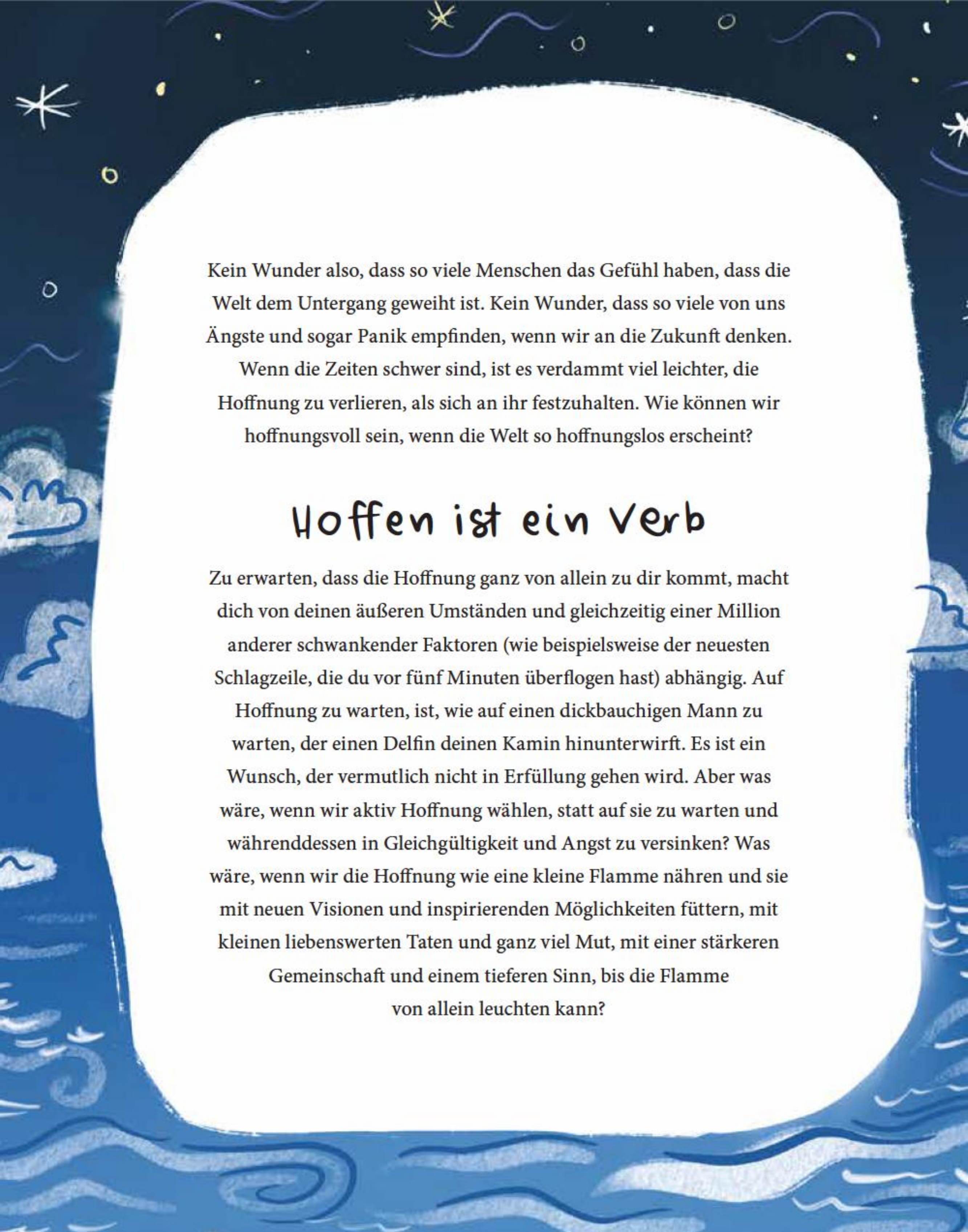
In Studien wurde herausgefunden, dass Menschen, die Hoffnung haben, besser mit Stress und Rückschlägen umgehen können, kreativer denken und eher ihre Ziele erreichen. Hoffnung ist außerdem ein wesentlicher Bestandteil des Lernens, der Motivation und der Verbesserung von Fähigkeiten. Hoffnungsvolle Menschen sind oft glücklicher und widerstandsfähiger; sie erholen sich sogar schneller von körperlichen Erkrankungen (vielleicht auch, weil sie hoch motiviert sind, bei ihrer eigenen Heilung mitzuhelfen).

*Hoffnung ist essenziell, um unser  
Leben voll auszuschöpfen.*

Aber seien wir ehrlich, ein kurzer Blick in die Welt kann genügen, um schnell alle warmen, flauschigen Gefühle der Hoffnung zu dämpfen.

Klimawandel, Pandemien, Rassismus, Armut, Extremwetter,  
wirtschaftliche Unsicherheit – die Liste ist lang.






Kein Wunder also, dass so viele Menschen das Gefühl haben, dass die Welt dem Untergang geweiht ist. Kein Wunder, dass so viele von uns Ängste und sogar Panik empfinden, wenn wir an die Zukunft denken.

Wenn die Zeiten schwer sind, ist es verdammt viel leichter, die Hoffnung zu verlieren, als sich an ihr festzuhalten. Wie können wir hoffnungsvoll sein, wenn die Welt so hoffnungslos erscheint?

## Hoffen ist ein Verb

Zu erwarten, dass die Hoffnung ganz von allein zu dir kommt, macht dich von deinen äußeren Umständen und gleichzeitig einer Million anderer schwankender Faktoren (wie beispielsweise der neuesten Schlagzeile, die du vor fünf Minuten überflogen hast) abhängig. Auf Hoffnung zu warten, ist, wie auf einen dickbauchigen Mann zu warten, der einen Delfin deinen Kamin hinunterwirft. Es ist ein Wunsch, der vermutlich nicht in Erfüllung gehen wird. Aber was wäre, wenn wir aktiv Hoffnung wählen, statt auf sie zu warten und währenddessen in Gleichgültigkeit und Angst zu versinken? Was wäre, wenn wir die Hoffnung wie eine kleine Flamme nähren und sie mit neuen Visionen und inspirierenden Möglichkeiten füttern, mit kleinen lebenswerten Taten und ganz viel Mut, mit einer stärkeren Gemeinschaft und einem tieferen Sinn, bis die Flamme von allein leuchten kann?





Die Hoffnung braucht deine Mithilfe, damit sie bedeutungsvoll, effektiv und ermutigend sein kann. Hoffnung ist nicht einfach etwas, was du hast, sie ist etwas, was du tust. Jetzt, mehr denn je, brauchen wir Menschen und Gemeinschaften, die sich nicht nur Veränderung wünschen, sondern sie auch umsetzen, um den Weg in die Zukunft zu leuchten.

Das ist aktive Hoffnung.  
Diese Hoffnung kann etwas bewirken.

Ich habe schon Hoffnungslosigkeit erlebt (und werde das sicher auch wieder erfahren), und ich habe dabei gelernt, nach bestimmten Schritten vorzugehen, wenn die Welt sich dunkel anfühlt. Diese Schritte helfen mir jedes Mal dabei, die Flamme der Hoffnung am Leben zu halten, auch wenn sie nur ein winziges Flimmern ist. Wenn ich mich dann wieder bestärkt fühle, entsteht aus diesem Flimmern erneut eine lodernde Flamme.

Dieses Buch bietet dir ein System, das dir dabei hilft, deine eigene Flamme zu finden, sie zu hegen und dadurch einen radikalen Optimismus für die Zukunft zu finden. Klingt verrückt? Vielleicht. Ist es einen Versuch wert? Und ob! Denn wir sitzen alle im selben Boot. Und unsere Zukunft hängt von unserer Fähigkeit ab, nicht nur auf eine bessere Welt zu hoffen, sondern sie auch möglich zu machen. Wir sind alles, was wir haben.

Aber, meine Güte, wir haben so viel. Los geht's!





## Anmerkung der Autorin

Leider ist dieses Buch keine Tafel Schokolade – es kann nicht alle Probleme lösen. Wir leben in einer Welt mit sehr realen systembedingten Problemen, mit massiv ungleich verteilten Privilegien, unberechenbaren Naturgewalten und Regierungen, die manchmal Menschenrechte opfern, um ihre eigenen Interessen zu verfolgen. Es gibt wirklich ungerechte Dinge, die auf dieser Welt passieren.

Doch vergiss nicht, dass dieses Buch dich nicht dazu auffordert, ALLES zu tun. Es geht darum zu tun, was du tun kannst, in kleinen, einfachen Schritten, die dir dabei helfen, ein Gefühl von Hoffnung zu entwickeln.

Wenn du auf irgendeine Art und Weise mit etwas zu kämpfen hast, was über den Rahmen dieses Buches hinausgeht, sei dir bitte sicher, dass es Möglichkeiten gibt, dir Hilfe zu holen. Auf Seite 204 findest du eine Liste mit Telefonnummern und Organisationen, die dir weiterhelfen können.



Schritt 1

The text 'Schritt 1' is rendered in a vibrant, multi-colored cursive script. The letters are filled with various colors: 'S' is purple, 'c' is orange, 'h' is green, 'r' is yellow, 'i' is orange, 't' is green, and '1' is light blue. The text is surrounded by decorative elements in a light blue color, including wavy lines, stars, and swirls, giving it a whimsical and artistic feel.

Dreh  
NICHT  
DURCH!

The illustration features a dark blue background. The text 'Dreh NICHT DURCH!' is rendered in a playful, multi-colored font. 'Dreh' is in a cursive script, while 'NICHT' and 'DURCH!' are in a bold, blocky sans-serif font. The letters are composed of various colors including yellow, light blue, green, orange, and pink. A stylized fish is depicted at the bottom right, jumping out of the water with a splash. The water is represented by white and blue wavy lines and small circles. A small white starburst is visible near the end of the 'Dreh' word.





Das bin ich, circa 2010.

Hier war ich also und tat alle möglichen umweltfreundlichen Dinge. Ich habe Plastik verbannt, mein eigenes Gemüse angebaut und sogar einen Blog über meine Verwandlung zu einem echten Öko geschrieben.



Und die neueste Entwicklung in meinem Projekt „Öko-Kriegerin“:





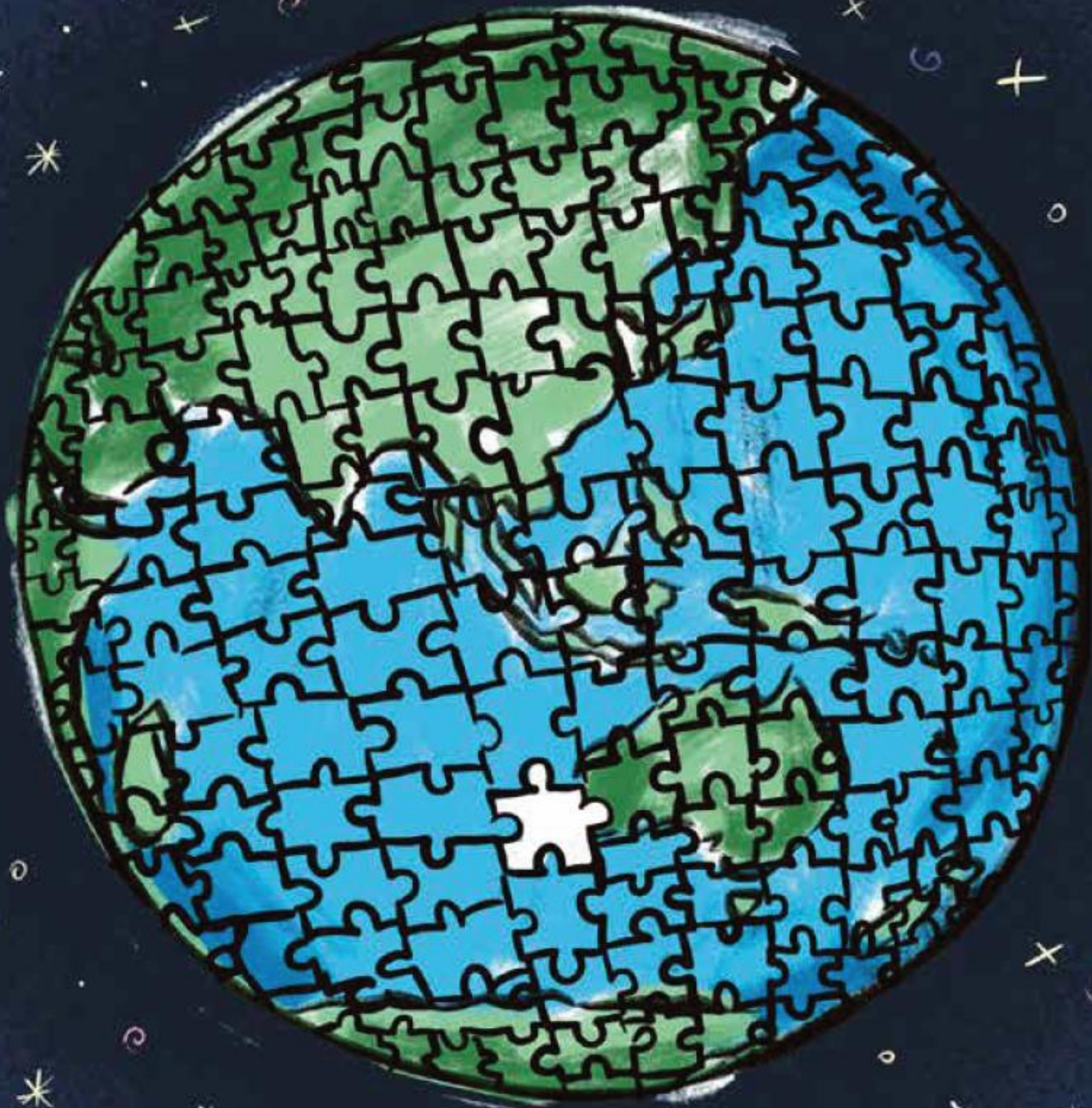


Je mehr ich lernte,  
desto schuldiger  
fühlte ich mich, so  
lange an diesem  
korrupten System  
beteiligt gewesen  
zu sein.





Ich fühlte mich wie ein kleines,  
aber nicht unwesentliches Teil



in einem zunehmend komplizierter  
werdenden Puzzle.



Dann schaute ich eines Abends eine Dokumentation über  
die Überfischung unserer Meere an.

Ich konnte die Bilder nicht aus meinem Kopf verbannen. Riesige  
Fischdampfer, die sich auf unseren wunderschönen Ozeanen  
herumtreiben und mit gigantischen Netzen Schwärme von Fischen aus  
dem Wasser schöpfen. Rochen und Haie, die sich in dem Gedränge  
verhaken. Fische, die an Deck nach Wasser schnappen. Lieber wäre ich  
Freddy Krueger persönlich in meinen Träumen begegnet!



Also tat ich das einzig Vernünftige und beschloss, dass es meine Aufgabe  
(und nur meine) war, die gesamte Welt zu retten. Erschien mir logisch.



Sagen wir so, es war ein großer SPASS,  
mit mir zusammen zu sein.



Zu dieser Zeit machte ich unzählige Überstunden in einem undankbaren Bürojob. Mein langer Arbeitsweg bestand aus wildem Rumgehetze, vollgestopften Parkplätzen und verschwitzten Bahnfahrten. Jeden Abend kam ich erst nach Hause, wenn es bereits dunkel war, und fühlte mich ausgebrannt – physisch, mental und spirituell.





Am Ende eines besonders anstrengenden Tages sehnte ich mich nach einem Trostessen. Und wir alle wissen, was das bedeutet: Kohlenhydrate! Ich schrieb eine Einkaufsliste, doch sie bestand mehr aus Regeln als aus Zutaten.



Als ich durch den Supermarkt lief, wurde ich zunehmend verzweifelt. Meine loyalen Freunde namens Nudeln waren in Plastik verpackt. Die chinesischen Eiernudeln waren um die halbe Welt gereist, um bei mir zu landen. Die Maischips waren voller Palmöl. Absolut jeder meiner kohlenhydratreichen Verbündeten hatte etwas, das ich für fragwürdig hielt. Verräter!