



DR. BIYON KATTILATHU

Die Fragen deines Lebens

Wie du alle Antworten
in dir selbst finden kannst



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe

3. Auflage

© 2024 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Lektorat: Dr. Diane Zilliges

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung: Daniela Hofner, ki 36 Editorial Design, München

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-424-63263-7

www.kailash-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
1. Wie kann ich glücklicher werden?	10
2. Wie werde ich selbstbewusster?	21
3. Wie kann ich mich selbst mehr lieben?.....	30
4. Wie kann ich mit Kritik umgehen?	39
5. Was denken andere über mich?.....	51
6. Wie kann ich loslassen?.....	61
7. Wie kann ich von negativen Gedanken loskommen?.....	70
8. Wie führe ich eine glückliche Partnerschaft?	82
9. Wie kann ich wahre Freunde finden?	94
10. Wie kann ich sagen, was ich wirklich denke oder fühle?	107
11. Wie gehe ich mit einem schlechten Gewissen oder Schuldgefühlen um?.....	117
12. Wie kann ich aufhören, mich zu rechtfertigen? ..	125

13. Wie gehe ich mit meiner Angst um?	133
14. Wie kann ich mich von Verlustängsten lösen? ...	142
15. Wie kann ich Grenzen setzen und Nein sagen? ..	152
16. Wie kann ich verzeihen, was mir angetan wurde?	161
17. Warum fühle ich mich manchmal nicht gut genug?	172
18. Warum fühle ich mich manchmal so antriebslos?	182
19. Wie gehe ich mit schlechten Tagen um?.....	192
20. Wie kann ich nach der Arbeit besser abschalten?	205
21. Wie gehe ich mit Stress um?	214
22. Woher weiß ich, dass es die richtige Entscheidung ist?	224
23. Wie kann ich meine Ziele erreichen?	234
24. Wie gebe ich dem Leben einen Sinn?	244
Nachwort	255

Vorwort

Fragen zu stellen, ist für uns alle ein Weg zur Selbsterkenntnis und zum Finden dessen, was unseren ganz persönlichen Weg ausmacht. Die wichtigen Fragen des Lebens sind immer für uns da, so lange, bis wir von selbst an den Punkt kommen, an dem wir Antworten darauf haben wollen.

Mit ein paar Fragen an mich selbst bin ich auch an dieses Buch herangegangen. Insbesondere: Warum ist es mir so wichtig, die Fragen, die mir in meinen Shows und über Social Media gestellt werden, wirklich genau zu beantworten? Du und ich vergessen manchmal, wie wichtig wir sind, und genauso oft rauschen auch die Momente unseres Tages vorüber, in denen wir uns wieder nur um die dringenden Dinge gekümmert haben – anstatt um das, was unser Leben lebenswert und einzigartig macht: wir selbst, unsere Träume und unsere Wünsche. Es ist mir ein Herzensbedürfnis, dir ein paar nützliche Alltagstipps an die Hand zu geben, die dich daran erinnern, dass dein Sein alles ist, was zählt. Wenn wir in bestmöglicher Weise auf uns achten und dafür sorgen, dass es uns gut geht, dann fällt es uns leicht, unseren Beitrag zu leisten: dazu, dass wir und alle, die nach uns kommen, in einer Welt leben können, die ein Stück weit glücklicher und besser ist als die heutige.

Dazu gehört, dass wir uns immer wieder Fragen stellen, immer aufs Neue hinterfragen, was uns davon abhält, das wunderschöne Leben zu leben, das wir als Kinder für uns erträumt haben. Genau darum geht es in den Fragen, die mich seit vielen, vielen Jahren immer wieder erreichen, und indem wir nach Antworten suchen, gelingt es uns, tiefer zu dringen, und zwar zum Kern dessen, was uns als Menschen ausmacht, was uns miteinander verbindet, aber auch, was uns voneinander trennt. Diese Fragen, die wir uns so oft stellen, spiegeln das, was uns Tag für Tag beschäftigt wider. Aber es ist die Suche nach der Antwort, die uns so oft fehleitet. Lebenslanger Wissenserwerb ist zweifellos unschätzbar wertvoll, dient er doch dazu, uns geistig zu stimulieren und unseren Träumen Flügel zu verleihen. Diese stetige Ausrichtung nach außen ist es, was wir gelernt und verinnerlicht haben. Dabei zu kurz gekommen ist die Ausrichtung nach

innen, das Wahrnehmen der uns innewohnenden Weisheit. Wenn wir jedoch Antworten in Bezug auf unser Wohlbefinden und unser persönliches Glück suchen, gibt es keine Antwort im Außen. Jeder von uns ist individuell – und so individuell sind auch all die Ratschläge und Tipps, die wir von anderen bekommen können.

Auf deiner Lebensreise, die dich hier zu diesem Buch geführt hat, hast du einiges ausprobiert, dir noch mehr angeeignet und viele Bücher gelesen, und vielleicht erhoffst du dir hier noch mehr Wissen. Wir glauben oft, wir bräuchten mehr, und wenn wir nicht genug wissen, dann kann uns das Angst machen. Für die tiefen Sinnfragen aber brauchst du nicht noch mehr Infos. Dafür darfst du loslassen, was du bislang für wahr und richtig gehalten hast. All diese Bewertungen und Begrenzungen kannst du hinter dir lassen wie alte, abgetragene Kleidung.

Das hier wird eine Reise zu deinem Ursprung, zu dem Punkt, an dem nach all den Fragen, nach all dem, was du ablegst, nur noch eins übrig bleibt: die Liebe in dir.

Deswegen ist es mein Versprechen an dich, dass ich jede einzelne Zeile, die du hier liest, aus dem Herzen heraus geschrieben habe. Nichts davon ist Theorie, alles ist Praxis, gelebtes Leben. Der kleine Biyon hätte sich damals genau so ein Buch gewünscht, einen kleinen Wegweiser durch all die Gefühle und Gedanken, die uns so oft im Weg stehen oder uns ausbremsen. Gern möchte ich dich an persönlichen Geschichten teilhaben lassen, mit dir gemeinsam weitere Fragen stellen und dich bei der Antwortsuche, tief in dir drin, begleiten. Dabei erhebe ich weder in den hier gestellten Fragen noch in meinen Antworten darauf einen Anspruch auf Vollständigkeit, denn ich kann nur meine Sicht auf die Dinge darlegen und diese Fragen nur aus meinem persönlichen Erfahrungsschatz heraus beantworten. Aber da ich ein Mensch wie du bin, vielleicht nur mit einer

etwas dunkleren Hautfarbe, sitzen wir beide im gleichen Boot, und auch wenn unsere individuellen Träume und Wünsche stark voneinander abweichen, so wollen wir doch beide eins: ein glückliches und erfülltes Leben, in dem das wichtigste Kleidungsstück, das wir tragen, die Liebe ist.

Bist du bereit, dich mit mir gemeinsam an deine Fragen heranzuwagen, die auch meine Fragen sind und die so vieler anderer? Ja, dann lass uns loslegen. Und wenn du möchtest, dann lass auch deine Herzensmenschen an den Antworten teilhaben, die du findest.



1.

Wie kann ich glücklicher werden?



Glück ist unser natürliches Gefühl. Wenn du dich also gerade nicht glücklich fühlst, muss es ein negatives Gefühl geben, das jenes Glück davon abhält, in dir präsent zu sein. Lass uns also erst mal identifizieren, was dich unglücklich macht. Ist es irgendetwas, was dich in diesem Moment, genau jetzt, belastet? Könntest du aktiv etwas tun, um dich weniger unglücklich zu fühlen? Deine Antwort ist Ja? Dann leg los. Geh aus der Situation, die dich belastet, oder stell den Faktor ab, der dich davon abhält, glücklich zu sein. Du sagst Nein? Dann ist das, was dich unglücklich macht, vermutlich etwas, das gar nicht im Hier und Jetzt passiert.

Weißt du, oft hilft es uns, wenn wir den Sinn hinter den Dingen, die uns passieren, verstehen. Wenn wir begreifen, wozu das Unglück, das uns widerfahren ist, gut war. Aber glaub mir, manche Dinge passieren einfach, und in diesen Dingen können weder du noch ich einen Sinn erkennen. Nicht jetzt, nicht in sechs Monaten, vielleicht auch nicht in fünf Jahren. Es ist wichtig zu erkennen: Shit happens, dir, mir und jedem anderen auch. Wenn wir den Sinn dahinter erkennen, dann ist es oft einfacher, mit dem klarzukommen, was die meisten Leute Schicksalsschläge nennen. Aber meistens geht bei uns dann das »Overthinking« los: »Was wollte das Leben mir damit sagen? Wofür war das gut?« Doch manchmal findest du einfach keine Antwort. Du erlebst etwas und lernst gar nichts daraus. Auch diese Sachen darfst du akzeptieren. Sag dir: »Okay, das ist passiert, Haken dran.«

Mach dich vor allem nicht verrückt, wenn du nichts daraus lernen kannst. Tragische Dinge passieren: Wir verlieren Jobs, die wir lieben; es gibt Menschen, die in einem sehr frühen Alter von uns gehen; wir werden unserer Meinung nach ungerecht behandelt. Wir hadern mit uns, mit dem

Leben oder mit Gott, wenn wir an Gott glauben. Aber weißt du, genauso hältst du dich unglücklich, denn so hältst du das Unglück lebendig. Es kann dir unmöglich vorkommen, dich aus solchen Unglücksspiralen und den nagenden Gedanken, die damit einhergehen, zu lösen, aber Glück heißt auch immer, durch eine Angst zu gehen.

Wo ist deine Aufmerksamkeit? Und wo sollte sie sein?

Lass uns doch einfach mal etwas probieren. Stell dir bitte mal folgende Frage: Wo ist deine Aufmerksamkeit gerade und wo sollte deine Aufmerksamkeit sein? Also, wo ist deine Aufmerksamkeit? Bei der einen Sache, in der du keinen Sinn gesehen hast, die du nicht verstanden hast, wo du nicht loslassen kannst und immer noch versuchst, etwas daraus zu schlussfolgern? Bei der einen Sache, die dich unglücklich macht? Okay, und was meinst du, wo sollte deine Aufmerksamkeit sein? Sie sollte im Hier und Jetzt sein, richtig? Bei der Sache, die du gerade machst, bei dem Menschen, der vor dir sitzt, bei dem Buch, das du gerade liest. Meine Aufmerksamkeit ist jetzt bei dem, was ich hier schreibe. Sie ist bei dir und deiner Frage, wie du glücklicher werden kannst.

Wenn deine Aufmerksamkeit aber in einem bestimmten Moment ist, den du jetzt gerade nicht ändern kannst, was passiert dann? Deine Aufmerksamkeit wandert aus deinem Hier und Jetzt zu der einen Sache damals. Und weißt du was? Das ist doppelt tragisch! Es war damals schlimm, und weil du es mit ins Hier und Heute nimmst, ist es auch heute schlimm. Dein Unglück von damals ist dein Unglück jetzt in diesem Moment, weil du es dazu machst.

**Unser Glück oder unser Unglück hat also viel
damit zu tun, wo wir überwiegend unsere
Aufmerksamkeit haben.**

Es ist klar, dass es uns im Alltag nicht permanent gelingt, die Aufmerksamkeit immer auf das Förderliche und das Glück des Augenblicks zu richten. Wir durchleben alle die ganze Gefühlspalette, mal fühlen wir uns unbesiegbar, ein anderes Mal unterlegen, mal sind wir glücklich, ein andermal unglücklich. Ich schaue mir deswegen in Abständen immer wieder mal bestimmte Lebensbereiche an. Wo läuft es gut? Wo läuft es nicht so gut? Meistens, in den allermeisten Fällen, war meine Aufmerksamkeit nicht in diesem Lebensbereich, in dem es nicht so gut läuft. Wenn ich mir zum Beispiel das Thema Freundschaft anschau, dann gab es vielleicht Missverständnisse mit einem Freund, wir hatten uns nichts mehr zu sagen, womöglich Streit ... und ich spüre jedes Mal, wenn so etwas passiert ist: Meine Aufmerksamkeit war nicht bei diesem Menschen, diesem Freund. So eine Be standsaufnahme kann alarmierend sein, aber vor allem weckt sie dich auf.

Manchmal endet eine Freundschaft, ohne dass du es verstehst. Dann lass los, was du nicht ändern kannst. Nimm diese Energie, die Trauer über diesen Verlust, und investiere sie in den Lebensbereich, der dir wichtig ist. Kannst du den Freund loslassen, der keinen Kontakt mehr mit dir möchte, dann hast du diese Energie, diese Zeit, diese Lust auf Freundschaft freigesetzt – für jemand Neuen in deinem Leben. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf diesen Bereich, dem wir lange keine oder nicht genug Beachtung geschenkt haben, dann spüren wir eine Veränderung.

Alte Türen schließen, damit sich neue öffnen

Jetzt gibt es aber nicht nur das endlose »Overthinking«, das unser Unglück am Laufen hält, es gibt auch noch das Thema: sich beschweren. Den meisten ist nicht klar, was passiert, wenn wir uns beschweren. Das ging mir früher selbst so und manchmal tappe ich auch heute noch in diese Falle. Schauen wir uns dieses Wort »beschweren« mal von der Bedeutung her an. Ich mag das ja, Wörter anzuschauen. Also es heißt: be-schweren. Immer wenn ich mich beschwere, legt sich demnach eine gewisse Schwere

auf mich. Wenn ich mich beschwere, erschwere ich mir mein Leben. Und lies bitte genau: Ich beschwere mich. Du beschwerst dich. Es heißt nicht: Jemand beschwert dich. Es heißt: Du beschwerst dich. Jetzt haben wir also nicht nur den Fakt, dass wir etwas nicht akzeptieren, durch das Beschweren stecken wir noch mehr Energie dorthin. Wir wünschen uns aber genau die Leichtigkeit, die wir von Grund auf eigentlich haben. Diese Neugierde aufs Leben, diese Unbeschwertheit. Sich beschweren geht oft auch mit Jammern oder Klagen einher und der Effekt ist der gleiche: Das ganze Unglück wird noch schwerer.

Begreife also: Manchmal ist eine Sache einfach passiert. Du wurdest ungerecht behandelt, dir wurde etwas angetan, du hast jemanden verloren. Aber das ist vorbei. Es ist vorbei. Aus und vorüber.

Alles ist endlich. Das Glück,
aber auch das Unglück.

Auch eine Freundschaft ist endlich. Ein Job ist endlich. Manchmal halten Dinge länger, manchmal eben nicht. Alles ist so komplex, es gibt Dinge, die nicht in unserer Verantwortung liegen. Wenn also etwas vorbei ist, ist es vorbei. Warum sollte ich unnötig Gefühle in dieselbe Sache investieren? Meine Gefühle, deine Gefühle ... sie gehören ins Hier und Jetzt. Deine Energie gehört ins Hier und Jetzt.

Stell dir mal vor, jemand erzählt dir einen Witz und du lachst. Und dann erzählt er dir den Witz noch mal. Und gleich danach erzählt er dir genau diesen Witz noch einmal. Und noch einmal. Und noch einmal. Langsam nervt es, richtig? Über einen Witz lachst du also auch nicht immer wieder. Warum also solltest du über Situationen, die blöd oder schmerhaft sind, immer wieder nachdenken? Einmal reicht. Du wirst ein Gefühl des Friedens fühlen, der durch Akzeptanz kommt. Frieden braucht keine Erklärung. Ich kann Frieden machen mit gewissen Menschen, mit der Vergangenheit. Warum ist das gescheitert? Warum ist

**AUS MEMENTO MORI,
»SEI DIR DES TODES
BEWUSST«, WIRD
carpe diem,
»NUTZE DEN TAG«.**

das passiert, dieser Streit? Wenn ich diesen Streit, dieses Unglück durch meine Fragen in mir aufrechterhalte, erhalte ich das Gefühl aufrecht. Ich erhalte den Streit aufrecht und genauso das Unglück, das ich empfinde. Das wirkt sich auf meine aktuellen Beziehungen aus, auf meine Energie, auf mein Strahlen. Da stellt sich die Frage: Soll ich das machen oder soll ich das lieber lassen?

Weißt du, um glücklich sein zu können, bringe ich Ordnung in mein Innenleben. Ordnung ist das halbe Leben, ist ein Sprichwort, das du vielleicht schon oft gehört hast. Ich mag das Bild von meinem Innenleben als langem Flur mit ganz vielen Türen. Jetzt stell dir also einen langen Flur vor, in dem alle Türen geöffnet sind. Da herrscht eine Unruhe, die verschiedensten Lärmpegel dringen aus den Zimmern, es herrscht Durchzug und es gibt natürlich unterschiedliche Lichtverhältnisse. Und du stehst da und siehst auf all diese Türen, du hörst diesen Lärm – das verursacht eine Unsicherheit, du weißt nicht, was in den einzelnen Räumen ist, aber es ist stressig. Aber: Du und ich, wir dürfen Türen schließen. Wir dürfen einen Haken machen an Dinge. Wir dürfen uns neuen Türen zuwenden, die uns am Herzen liegen, die uns gerade wichtig sind.

Wenn wir unser Innenleben in Ordnung bringen, wird unser Außenleben folgen. Es gibt dir Macht über das, was gewesen ist, wenn du es abhakst. Und es gibt dir Verantwortung für den jetzigen Moment, der auch deine Zukunft kreiert. Sag dir: »Ich richte meine Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment. Vielleicht kommt die Botschaft, die das Unglück mit sich bringt, später, vielleicht kommt sie nie, ich kann mit beiden Szenarien leben.« Das gibt dir ein Gefühl der Macht, und zwar der Schöpfermacht für dein Leben. Da wird ganz viel Power frei, wenn du diese alten Türen schließt und sagst: »Abhaken, weiter geht's.«

Und glaub mir: Das Leben ist nicht so ernst,
wie dein Verstand es haben will.

Ihr Glück ist auch dein Glück

Glück heißt auch: andere glücklich machen. Weißt du, die Sonne macht jeden von uns glücklich. Wie kannst du für andere ein Stück weit Sonne sein? Auf welche Weise machst du andere glücklich? Ich meine damit nicht, dass dein Lebensinhalt darin bestehen soll, dich für das Glück anderer aufzuopfern. Es geht um das Glück, das du selbst empfindest, wenn du etwas tust, was anderen ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Wenn du mit deinem Glück großzügig bist, wird es nicht weniger, ganz im Gegenteil, es potenziert sich. Und es muss nichts Großes sein. Du kannst jemandem eine Postkarte schreiben. Oder wenn du mal Geld übrig hast, dann kannst du eine Kleinigkeit irgendwo verstecken, wo sie ein anderer finden kann, der sie vielleicht dringend nötig hat.

Ich fahre öfter Taxi und da habe ich es meistens eilig. Den Flug nicht zu verpassen, ist dringend. Dabei aber dennoch zu wissen, dass der Taxifahrer eine Seele hat, wie du und ich, das ist wichtig! Du kennst sicher den Unterschied zwischen den dringenden und den wichtigen Dingen. Aber weißt du, ich liebe Taxifahrten ... und das lasse ich die Fahrer spüren, die mich von A nach B bringen. Und ich sage mir jedes Mal: Ich werde hier aussteigen, aber Liebe in diesem Auto lassen ... und natürlich gebe ich ein gutes Trinkgeld. Darüber freut sich wahrscheinlich jeder Taxifahrer am meisten. Und sein Glück ist auch mein Glück. Wie wunderbar sind Menschen, die Dinge einfach tun, ohne darauf bedacht zu sein, was für sie selbst dabei rauspringt.

Go for it!

Warte nicht, bis das Glück zu dir kommt. Das ist eine Sache, die ich mir zum Programm gemacht habe: Geh los für das, was du willst. Weißt du, damals, als ich bei DSDS (*Deutschland sucht den Superstar*) mitgemacht habe, da war das ein bisschen wie »raus aus dem Ghetto«, es war »mein Weg von der Straße«. Das hört sich vielleicht übertrieben an, weil die Ecke aus Deutschland, aus der ich komme, also Hagen, ja nicht die Bronx ist, aber so habe ich es damals empfunden. Ich kam aus einfachen Ver-

hältnissen, die meisten meiner Wünsche habe ich nicht mal ausgesprochen, und ich durfte zu Hause vieles nicht, was andere durften. Fernsehen zum Beispiel. Deswegen war ich viel draußen und hing mit anderen Jungs mit Migrationshintergrund rum, die genauso wenig Kohle hatten wie ich. Ausgrenzung war für uns ein großes Thema, schon allein, weil wir uns viele Dinge nicht leisten konnten. Wir waren außen vor, und zwar in vielen Bereichen.

Und dann kam DSDS! Das war eine mega Chance und die habe ich ergriffen, ohne Wenn und Aber. Für mich und die Jungs, die mich unterstützt haben, war es das Prinzip Hoffnung. Wir sind nach Frankfurt zum Casting gefahren. Für uns war das gefühlt unsere erste Zugfahrt, wir waren so aufgeregt, das glaubst du nicht. Und die Jungs haben mich gepusht, jeder hat irgendwie gehofft, dass ich es schaffe, dass ich erfolgreich werde. Und auch das ist Glück, wenn du jemanden so krass unterstützt, wenn du dabei bist, wie jemand seinen Weg findet. Weil du quasi miterlebst, wie das geht, und weil es dir zeigt, dass du es auch schaffen kannst.

Auch als ich mich viele Jahre später bei »Wer wird Millionär« angemeldet habe, habe ich mein Glück selbst in die Hand genommen. Bei mir hatte sich durch das Studium in Dortmund an der Technischen Uni ein Berg Studienschulden angesammelt. Ich habe schon zu dem Zeitpunkt immer versucht, für mich einen schnellen Weg der Lösung zu finden, also habe ich mich bei Günther Jauch beworben ... und bin abgelehnt worden. Ich hätte es dabei belassen können, aber ich habe mich so lange beworben, bis ich genommen wurde ... und dann habe ich bei der Show so viel Geld gewonnen, dass ich sämtliche Studienschulden auf einen Schlag los war.

Glück ist also nichts, was dir hinterherläuft und sich über dir ausschüttet, nur weil du findest, dass du es verdient hast. Du selbst gehst für dein Glück.

Viele Menschen glauben auch, dass Glück bedeutet, dass sich alle ihre Wünsche erfüllen. Dass sie alles bekommen, was sie sich erträumt haben. Aber das bedeutet, dass sie ihr Glück in die Zukunft verlegen. Sie sind dann glücklich, wenn ... der Partner an ihrer Seite ist, mit dem sie den Rest ihres Lebens verbringen können; ... wenn das Bankkonto voll ist; ... wenn sie in Rente sind und endlich genug Zeit haben ... Aber weißt du, Glück ist nicht, die ganze Zeit das zu bekommen, was du willst.

**Glück ist, das zu lieben, was du hast,
und dankbar dafür zu sein.**

Wenn du jetzt, hier und heute, dankbar bist, dann formt das eine innere Haltung, die dazu führt, dass es immer etwas geben wird, wofür du dankbar sein kannst. Auf diese Weise bist du glücklich, ohne auf etwas hin zu hoffen, ohne zu warten, bis etwas im Außen passiert. Du begreifst, dass du derjenige bist, der es in der Hand hat, ob du glücklich bist oder nicht.

Schau in der Hinsicht auch nicht auf andere, vergleich dich nicht damit, was sie haben, oder mit dem, was sie sind. Nimm es als Inspiration, wenn es das ist, was du auch willst, aber verdirb dir nicht dein eigenes Glück durchs Vergleichen.

Und: Finde dein Warum. Wenn du Dinge tust, weil du sie tun sollst, dann geht das in die falsche Richtung. Dann ist Zwang dahinter. Tust du die Dinge, weil du einen Sinn darin siehst, dann macht dich das glücklich. Du kannst also in ein und derselben Situation glücklich oder unglücklich sein.

Das Glück ist in dir

Es wird ja in den letzten Jahren viel über Karma geredet. »Karma wird dich kriegen, Karma ist eine Bitch, Instant Karma« ... und das ist etwas, das gern falsch verstanden wird, weil es einen eher negativen Kontext hat. Ich glaube, wenn du Gutes tust, dann kommt Gutes zu dir zurück. Dazu musst du das nicht Karma nennen. Wenn du das gibst, was du bekommst, dann sollten wir uns nicht auf das Bekommen konzentrieren wie die meisten, wir sollten uns auf das konzentrieren, was wir geben. Geh raus, gib Respekt, gib Liebe, sei nett, sei höflich und dann kommt alles Gute zu dir zurück. Aber das ist nicht der Grund, warum du es tust. Du tust es nicht, um etwas zurückzubekommen, du tust es, weil es dir ein gutes Gefühl gibt. Und das ist Glück.

Das Glück ist nicht kompliziert, es ist kein Schicksal, es ist kein Karma, es liegt in dir. Und es liegt oft in den kleinen Dingen. Und die können für jeden Menschen etwas anderes bedeuten. Für mich ist kleines Glück zum Beispiel barfuß laufen ... im Sand oder auf Waldboden ... das macht mich glücklich. Da fühle ich mich lebendig, das erdet mich. Das Lächeln meines Sohnes, wenn ich ihn halte, das ist Glück in Reinform. Dieses Glück ist nichts, was du draußen suchen kannst. Denn wenn du dein Glück irgendwo da draußen suchst, dann verläufst du dich, und du gehst einen Umweg nach dem anderen, weil du es dort nicht finden wirst.

Es gibt diese Geschichte aus der Zeit, als es ganz viele Götter gab. Diese Götter besaßen das Glück, aber sie wollten es vor den Menschen beschützen. Sie berieten sich, wo sie das Glück verstecken könnten, damit es die Menschen nicht finden würden. Und so versteckten sie es nacheinander an verschiedenen schwer zugänglichen Stellen. Auf dem Meeresgrund, auf den höchsten Gipfeln der Berge, im tiefsten Wald. Aber egal, wo die Götter das Glück versteckten, die Menschen fanden es. Und so berieten sich die Götter ein letztes Mal und beschlossen dann, das Glück im Menschen selbst zu verstecken. Denn sie wussten, die Menschen würden überall versuchen, das Glück zu finden, außer in sich selbst. Hör also auf, da draußen nach etwas zu suchen, was du nur in dir finden kannst.

Sei im Moment. Sei ganz da. Dein Leben findet jetzt statt ... und ob es glücklich oder unglücklich verläuft, das liegt ganz bei dir.



Lifehack

Zeit für Dankbarkeit

Nicht der glückliche Mensch ist dankbar, sondern der dankbare Mensch ist glücklich. Deswegen konzentrieren wir uns bei diesem Ritual auf die Dankbarkeit. Hierbei gibt es mehrere Möglichkeiten, von denen ich dir zwei vorstellen möchte. Die eine ist es, dass du dir angewöhnst, jedes Mal, wenn du durch eine Tür gehst, »Danke« zu sagen. Am besten stehst du jetzt gleich auf und probierst es einmal beim Herausgehen und dann wieder beim Hereinkommen ins Zimmer. Du kannst in Gedanken »Danke« sagen, aber du kannst es auch flüstern oder halblaut sagen, wie immer du das möchtest. Das ist eine sehr dynamische Möglichkeit, um eine Haltung der Dankbarkeit zu entwickeln. Du wirst merken, wie schnell sich das zu einer tollen Gewohnheit entwickeln kann, die du nicht mehr missen möchtest. Warum ist das so? Wenn du dich auf Dankbarkeit fokussierst, dann fallen dir all die tausend Kleinigkeiten auf, für die du dankbar sein kannst, und es kommen stetig weitere Dinge dazu, die dieses Gefühl in dir verstärken werden.

Eine andere gute Möglichkeit ist die, dir tagsüber den Wecker auf die volle Stunde zu stellen. Jedes Mal zur vollen Stunde sagst du »Danke«, und zwar für alles, was in dieser Stunde positiv war. Da kannst du jede kleinste Kleinigkeit aufzählen oder so grundlegende Dinge wie: Danke, dass die Sonne scheint. Danke, dass ich diesen Job hier habe. Danke, dass ich gesund bin. Danke, dass ich dieser oder jener Person begegnet bin ... Was immer es ist, wofür du dankbar bist.

Das muss jeweils nicht lange dauern, vielleicht eine bis fünf Minuten. Diese Übung ist nichts für dich, wenn dich das Geräusch deines Weckers stresst oder du dich dadurch unter Zeitdruck gesetzt fühlst. Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, dass diese Dankbarkeit zur vollen Stunde besonders hilfreich ist, wenn mich das Gedankenkarussell nicht in Ruhe lässt, weil ich gerade durch eine schwierige Phase gehe. In solchen Zeiten wirst du das Weckerklingeln mit Freude begrüßen, weil dir manchmal erst da auffällt, dass deine Gedanken schon wieder abgedriftet waren.

2.

Wie werde ich selbstbewusster?



Wenn sich Menschen diese Frage stellen, dann haben sie meist den Blick nach außen gerichtet. Wir haben oft eine bestimmte Person im Sinn, von der wir denken: »Das ist ein selbstbewusster Mensch!« Dieser »Referenzmensch« dient fortan als Maßstab für uns und ... du ahnst es: Er wird fortan dafür sorgen, dass wir uns eben nicht selbstbewusst fühlen.

Definiere doch mal einen selbstbewussten Menschen. Viele würden nun anfangen, über die Körpersprache zu reden: Brust raus, Schultern nach hinten, aufrechter Gang, cooler Blick, große Gesten ... Oder sie würden anfangen, über die Art dieses Menschen zu sprechen: keine Angst, laut, mutig ... Sie rennen auf Bühnen, vertreten lautstark ihre Meinung und, und, und. Bestimmt kommt dir der eine oder andere Gedanke vertraut vor. Ich zumindest habe genau diese Art von Menschen für ihr scheinbares Selbstbewusstsein bewundert: Basketballer Michael Jordan, den unglaublichen Michael Jackson, den Wrestler Bret Hart, die Boyband Take That, Fußballer wie den Brasilianer Ronaldo, Schauspieler Will Smith oder Kampfkünstler Bruce Lee oder Jean-Claude Van Damme ... alles Idole meiner Kindheit. Sie repräsentierten für mich Selbstbewusstsein in seiner pursten Form. In meinem Kopf entstand schnell ein Denkfehler, denn all diese Menschen waren talentiert, fleißig, diszipliniert, hatten hier und da bestimmt ihr Quäntchen Glück und waren sehr ehrgeizig, aber waren sie auch selbstbewusst ...? Das weiß ich nicht. Oder besser gesagt: Ich weiß heute, dass es einige von ihnen sehr wahrscheinlich nicht waren. Ich habe viele Biografien scheinbar selbstbewusster Menschen gelesen und darin war oft die Rede von Zweifeln, Ängsten, Medikamenten- oder Drogenmissbrauch oder Depressionen.

**Selbstbewusstsein
ist etwas, das nicht
mit einem Blick von
außen erkennbar
wird, sondern etwas,
das mit einem Blick
nach innen geschieht.**

**Selbstbewusstsein
bedeutet nämlich,
sich seiner »selbst
bewusst sein«.**

Was kann ich gut? Was kann ich nicht so gut? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wofür stehe ich? Was sind meine Werte? Was ist meine Lebensphilosophie?

Ich bin mir meiner selbst bewusst. Ob andere es wahrnehmen und auch so sehen, das liegt oft nicht in meinen Händen und spielt auch keine übergeordnete Rolle in meinem Leben. Viele Menschen denken, nur weil ich auf der Bühne stehe, sei ich selbstbewusst. Aber es ist genau andersherum: Nicht die Präsenz auf der Bühne gibt mir Selbstbewusstsein (obwohl das auch dazu führen kann), sondern mein Bewusstsein über mich selbst war die Voraussetzung, auf die Bühne zu gehen. Selbstbewusstsein ist also keine Folge, sondern der Ausgangspunkt.

Und weißt du, was vom Publikum hoch geschätzt und oft als selbstbewusstes Auftreten wahrgenommen wird? Die Momente auf der Bühne, in denen ich »Fehler« mache, wenn ich mich verspreche, wenn ich stolpere, wenn ich mal einen kleinen Blackout habe ... wenn ich zu alldem aber stehe, darüber spreche, meine Gefühle in dem Moment beschreibe, mich also ganz menschlich und verletzlich zeige.

Selbstbewusstsein bedeutet also, dass wir uns unserer selbst bewusst sind, und ein glückliches, selbstbewusstes Leben setzt voraus, dass wir auf die Dinge setzen, die uns liegen und die unsere Stärken widerspiegeln. Ich meine, wir könnten uns unser ganzes Leben auf unsere Schwächen konzentrieren und daran arbeiten, aber dann wird es am Ende kein geiles Leben gewesen sein. Da bin ich mir sehr sicher! Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich auf Schwächen konzentrieren. Ein Grund dafür ist, dass in unserer Gesellschaft der Fokus oft auf das gelegt wird, was noch nicht so gut ist. Außerdem finde ich, dass wir uns alle viel zu selten und viel zu wenig loben. Deswegen mache ich jetzt den Anfang und möchte dich loben: Du hast einen sehr guten Buchgeschmack! Und du hast ganz wunderbare Stärken, die dich ausmachen und die so in dieser Form und Kombination einmalig auf der gesamten Welt sind! Ich meine ... ich habe auch Schwächen, weiße Schokolade zum Beispiel, aber mein Fokus liegt zu einem Großteil des Tages auf den Dingen, die ich gut kann. Ich frage mich, wie ich sie für mich und die Welt nutzen kann, um (m)einen kleinen Beitrag zu leisten. Werde dir deiner Stärken bewusst. Viele wissen, was sie nicht können, aber wissen sie auch, was sie können? Viele wissen, was sie nicht möchten, aber wissen sie auch, was sie möchten?

Reise zurück, werde dir bewusst, was dir gut gelungen ist, und frage dich, welche Stärken dich dorthin gebracht haben.

Ich war zum Beispiel sehr stolz auf mich, dass ich es irgendwann mal zum Klassensprecher geschafft hatte. Warum? Weil ich empathisch und kommunikativ war. Ich konnte gut zuhören. Dinge, die mir heute immer noch und immerzu dienen. Was sind die Dinge, die dir heute dienen? Erkenne deine Schönheit. Deine wahre Schönheit.

In den letzten Jahren ist mir eine Sache an mir selbst extrem aufgefallen: Ich sehe so viel Schönheit in den Menschen. Ich kann es nicht besser beschreiben, aber ich bin so oft überwältigt von der Schönheit der Menschen. Ich treffe viele Menschen im Alltag, besonders schön sind dabei die Begegnungen nach den Shows in der Autogrammstunde. Das Wort »Autogrammstunde« kann gar nicht wiedergeben, was da eigentlich passiert. Es ist ein kurzer, intensiver Moment des Energieaustauschs. Viele Menschen schreiben mir anschließend, dass sie diese Begegnungen beobachtet haben und ganz begeistert waren von meiner Herzlichkeit. Ich muss dann immer etwas schmunzeln, denn das klingt so, als hätte ich etwas geleistet oder leisten müssen. Dabei bin ich einfach nur angetan von der Schönheit der Menschen.

Leider spüre ich aber auch häufig, dass die Menschen sie selbst nicht sehen. Wenn du mich jetzt fragen würdest, was ich mache, damit ich es sehe, dann würde ich dich fragen, was du tust, damit du es nicht siehst. Die Antwort liegt wie so oft in uns und ist bereits da.

Geh deinen Weg mit Genuss

Natürlich ist Selbstbewusstsein nicht nur Ausgangspunkt für Erfahrungen, sondern auch die Folge von Erfahrungen. Was ich damit meine, ist, dass Erfahrungen fraglos dazu dienen, dass wir uns unserer selbst bewusster werden. Wir spüren, was uns liegt. Wir fühlen, was uns Freude bereitet. Viele Menschen wollen Abenteurer sein, aber keine Abenteuer mehr

wagen. Fällt dir der Fehler auf? Ich hatte zum Beispiel immer Spaß am Schreiben. In der Schule fand ich es richtig schön, Gedichte oder Kurzgeschichten zu verfassen. Mein damaliger Lehrer hat mir nie unfassbares Talent bescheinigt, und auch meine Noten spiegelten nicht die Freude wider, die ich beim Verfassen der Texte verspürte. Mir aber wurde bewusst, dass ich mich in den Schreibprozess verlieben und mich in ihm verlieren kann. Dieses Gefühl führte dazu, dass du gerade diese Worte liest. Ich bin nicht der beste Autor. Ich habe nicht das größte Talent ... aber ich bin mir bewusst, dass Worte aus meinem Herzen das Herz eines anderen Menschen berühren können. Ich bin mir bewusst, dass mein Herz gerade dein Herz erreichen kann. Auch wenn es nicht darum geht, Beweise für Dinge zu finden, derer wir uns selbst bewusst sind. Mach Selbstbewusstsein also nicht zu einem Instrument, um anderen zu imponieren, sondern freue dich über das, was dich ausmacht oder was du entwickelt hast.

Wahre Größe muss man nicht immerzu beweisen.



Meine erste Buchidee wurde von allen Verlagen abgelehnt beziehungsweise gar nicht erst beachtet. Ich habe das Exposé dazu in Klarsichtfolie gepackt und auf der Buchmesse bei jedem Stand abgegeben. Ich habe nicht eine Rückmeldung erhalten. Nicht mal eine Absage hat mich erreicht. Ich war mir dennoch bewusst, dass es mir liegt zu schreiben. Ich war mir dennoch bewusst, dass dieses Buch aus meinem Herzen kommt. Zweifelte ich nun daran? Klar. Hatte ich mich selbst falsch wahrgenommen? Vielleicht. Ich schüttelte diesen Zweifel ab. Ich nahm mich selbst besonders intensiv wahr ... und machte einfach weiter. Ich schrieb. Kein Buch, aber Blogbeiträge. Ich schrieb. Kein Buch, aber Postings auf Social Media. Und ich veröffentlichte meine Gedanken. Nicht als Buch, aber als Hörbuch. Denn ich hatte die Idee, meine eigene CD im Keller meiner Eltern aufzunehmen: niedrige Decken für eine gute Akustik, das Bügelbrett als Mikrohalter und dann einfach machen! Gesagt – getan. Ein paar Wochen später war das Hörbuch ein SPIEGEL-Bestseller ... und der Grund dafür, dass der erste

Verlag mich nach einem Buch fragte, da sie meinen Namen in der Liste wahrnahmen. Es kommt alles, wie es kommen soll. Wäre es nicht so gekommen, wäre es auch in Ordnung gewesen. Ich würde weiter die Dinge tun, die mir liegen. In welcher Form weiß ich nicht, aber ich würde sie tun. Ich muss nicht immer um eine Meisterschaft spielen, um das zu tun, was mir Freude bringt und meinen Stärken entspricht. Das geht aber nur, wenn ich mir meiner bewusst bin und den Weg genieße. Selbstbewusstsein kreiere ich in Momenten im Jetzt und nicht mit Blick auf die Zukunft. Wenn du dich also fragst: »Wie werde ich selbstbewusster?«, dann suche nicht nach einer Antwort, die Mittel zum Zweck ist, sondern nach einer, die dich in diesen Moment bringt und dich spüren lässt, was dich ausmacht.

Im Einklang mit deinem Warum

Ich habe einen Onkel in Indien, Uncle Jolen. Er ist ein richtiger Entertainer. Immer einen lockeren Spruch auf den Lippen, immer unterhaltsam, etwas sarkastisch und hochironisch. Er ist ein sehr selbstbewusster Mensch. Und er lebt dieses Selbstbewusstsein in jedem Moment. Er hat keine Ambitionen, ein bekannter und berühmter Entertainer in Indien zu werden. Er lebt die Momente und schlafst an den meisten Abenden mit einem zufriedenen Lächeln ein. Ich glaube, ich bin Uncle Jolen von meiner Art her sehr ähnlich – mit dem Unterschied, dass ich durchaus Ambitionen hatte, zumindest viele Menschen mit meinem Tun zu erreichen. Das sind aber Dinge, die man nicht planen kann. Was ich tun konnte, war, jeden Morgen aufzustehen und mein Bestes zu geben. Und jahrelang Zeit, Geld und Energie zu investieren, ohne zu wissen, was am Ende passieren wird. Das geht nur, wenn du den Weg genießt. Ansonsten hätte ich viele andere Dinge ausprobiert, die mich schneller zu einem scheinbaren Ziel geführt hätten. Wie so oft war aber der Weg das Ziel.

Selbstbewusstsein heißt also, im Einklang mit seinem eigenen Warum zu sein. Ich weiß, das klingt sehr romantisch, aber ich kann es nicht anders beschreiben. Meinen ersten richtigen Auftritt hatte ich an der Universität Wuppertal. Ich hatte sogar das lokal ansässige Fernsehen informiert. Ich hing nachts überall Plakate auf und war überzeugt, dass Hunderte Studie-