

LARS AMEND

WHY NOT?

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**



Inspirationen
für ein Leben ohne
Wenn und Aber

GU

INHALT

Vorwort	4
Wie alles begann: Versunken im Leid	9
Auftritt: Der Brainfucker	10
Der 100-Millionen-Dollar-Klub	18
Auch Superstars haben Vorbilder	28
Über den Mut, sein eigenes Leben zu leben	33
Wer an Wunder glaubt	37
Früher hätte ich gedacht: Unmöglich!	40
Der erste Schritt: Glaube an dich ... ich tue es!	47
Was ist der Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg?	48
Bist du der Mensch, der du immer werden wolltest?	53
Wenn es doch nur so einfach wäre	56
Aller Anfang ist schwer! Warum eigentlich?	60
Angsthasse oder Abenteurer?	66
Die 30-Tage-Challenge	79
So findest du beste Freunde	83
Niemand interessiert sich für dich!	84
Einen Fremden ansprechen?	88
Projekt: Meine Traumwelt	92
Wie du ein Gespräch beginnst – und nicht verlieren kannst	96
Nie mehr Single (wenn du es nicht willst)	101
Sei einfach du selbst	102
Warum das richtige Mindset entscheidend ist	108
Werde dein eigener Rockstar!	113
Habe ich recht oder eine Beziehung?	123
Vier Worte, die deine Beziehung retten	128
Über die richtigen Menschen auf deinem Weg	136
Wie man ein erfülltes Leben führt (und nebenbei seine Beziehung rettet)	141
Ich kann mich nicht ändern!	142
Der letzte Tag deines Lebens	148
Ein Leben nach deinen Regeln	152

Ändere deine Gedanken, und du änderst deine Welt	167
Weißt du eigentlich, wie stark du bist?	168
Wie Glaubenssätze dein Leben bestimmen	171
Die sich selbst erfüllende Prophezeiung – Segen oder Fluch?	176
Die Kunst der Visualisierung	188
Wie du als Persönlichkeit wachsen kannst	198
Peter Pan und Pippi Langstrumpf: Warum das Kind in dir nicht sterben darf	201
Die Welt aus den Augen eines Kindes	202
Achtung: Nur für Nicht-Erwachsene!	206
Erfolg: Du kannst alles schaffen, was du schaffen willst	213
Die Glückskinder	214
Zehn Anregungen, um deine Lebensqualität zu steigern	218
Der Tag, an dem deine Geldsorgen aufhören	224
Neues probieren: Wie du dich von deinen Ängsten befreist	231
Der Treibstoff für deine Träume	232
Verwandle deine Schwäche in Stärke	236
Achte auf die Zeichen!	242
Aufgeben ist keine Option!	249
Halte (einfach) durch	250
Wenn du glaubst, du kannst nicht mehr	255
Über Rückschläge und Niederlagen	263
Die Meryl-Streep-Story	264
Das Ende der Perfektion oder der Beginn deines Traums	271
BONUNSKAPITEL	
Kinder ändern alles! Wirklich?	275
ZUM NACHSCHLAGEN	
Lars Amend im Internet	297
Freunde, Quellen und Inspirationen	298

VORWORT

»Nur Liebe für dich.«

LARS

Dieses Buch hat das Leben von Tausenden Menschen verändert. Es ist für so viele Suchende – wie man so schön sagt – ein echter Gamechanger geworden und oftmals der Einstieg in die große und wunderbare Welt der eigenen aktiven Persönlichkeitsentwicklung. Ich kann mich selbst noch gut daran erinnern, wie sich auch mein Leben Seite für Seite verändert hat, nachdem ich mit Ende zwanzig zum ersten Mal »The Secret« von Rhonda Byrne, »Sorge dich nicht – lebe« von Dale Carnegie oder »Der Alchimist« von Paulo Coelho gelesen habe. Bücher haben die Kraft, unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen. Vor allem unsere innere Welt, wo unsere Wünsche, Träume und Ziele wohnen. Bücher können helfen, uns selbst besser zu verstehen. Sie sind Wegbegleiter, Mutmacher und Trostspender. In schweren Zeiten sind sie die guten Freunde, die man sich immer ge-

wünscht hat, die einfach nur deine Hand halten, dich umarmen und dir zuhören.

So viele Erinnerungen kommen hoch, wenn ich daran denke, was ich mit diesem Buch alles erlebt

habe. Etliche Leser und Leserinnen haben sich den Schriftzug »Why Not?« tätowieren lassen, Liebesbeziehungen sind entstanden, weil die Tipps aus dem Buch angewendet wurden, manche Ehen wurden gerettet und andere beendet, um endlich zu sich selbst zu finden. Unendlich schöne Gänsehaut-Momente.

*Sich beim Lesen gesehen und
verstanden fühlen: Das macht
in meinen Augen ein gutes
Buch aus.*

Das Feedback, das ich seit Jahren zu diesem Buch bekomme, verschlägt mir jedes Mal aufs Neue die Sprache. Schon beim Schreiben von »Why Not?« wusste ich, dass hier etwas Besonderes durch meine Finger fließt. Als hätte ich für einen kurzen Moment Zugang zu einer kosmischen Quelle erhalten, die mich mit kraftvollen Worten füttert. Neale Donald Walsch beschreibt diesen Zustand in seinem Weltbestseller »Gespräche mit Gott«, als hätte eine fremde Macht die Führung übernommen und er selbst wäre nur noch der Überbringer dieser Botschaft gewesen. Biohacker nennen es den »Flow-Zustand«, wenn die Energien des Universums vollständig fließen können, alle inneren Blockaden aufgeräumt sind und man sich voll und ganz im Jetzt befindet. Nicht ohne Grund hat Eckhart Tolle, einer der großen spirituellen Lehrer unserer Zeit, sein wichtigstes Buch »The Power of Now« genannt – die Kraft der Gegenwart.

Nichts im Leben ist so schön, so bedeutend, so voller Liebe wie dieser Moment. Genau hier, genau jetzt, mit dir. Auch wenn du es vielleicht nicht so wahrnimmst, weil du schon wieder an all die Probleme denkst, die auf dich warten, und die manchmal kaum zu überwindbaren Hürden des Alltags bereits die Kontrolle über deine Gedanken übernommen haben. Auch davon handelt dieses Buch. Denn Probleme, sogar die ganz großen, die uns in der Nacht den Schlaf rauben, wurden in dein Leben geschickt, damit du sie lösen darfst. Ja, das ist ganz schön ätzend und tut manchmal auch richtig weh. Vor allem, wenn man gerade verzweifelt, keine Antworten findet und knietief in der Scheiße steckt. Ich weiß, wovon ich rede, und auf den kommenden Seiten erzähle ich dir ein bisschen davon: über Rückschläge und Niederlagen, über die Macht der Gedanken, über wahre Freundschaft, über echten Erfolg, über die Kunst der Visualisierung, über gute und schlechte Glaubenssätze, warum Aufgeben tatsächlich keine Option ist und wie auch du ein erfülltes Leben voller Dankbarkeit führen kannst.

Als »Why Not?« ganz neu auf den Markt kam, habe ich von jungen Eltern immer wieder gehört, dass ich es mir mit meiner Sicht auf die Welt und meinen Botschaften viel zu einfach machen würde und dass man nicht mal eben so im Vorübergehen glücklich, zufrieden oder gar erleuchtet wird, wenn im Kinderzimmer das Baby schreit, die Wohnung geputzt, der Einkauf erledigt und die Familie ernährt werden will.

»Lars, du hast leicht reden. Du hast keine Kinder und trägst somit keine Verantwortung für andere Menschen. Du kennst das nicht, wenn den ganzen Tag an dir gezerrt wird, du keine ruhige Minute hast, und wenn sich dann doch mal ein Zeitfenster auftut, du so müde bist, dass dir vor Erschöpfung sofort die Augen zufallen. Wie soll ich da noch an mich und meine Bedürfnisse, meine privaten Wünsche und beruflichen Lebensziele denken? Wir haben als Eltern einfach nicht die gleichen 24 Stunden zur Verfügung wie du. Was du da schreibst, ist in vielen Bereichen einfach weltfremd.«

Damals konnte ich nur verständnisvoll zuhören und antworten, dass es stimmt, dass ich diese eine spezielle Erfahrung tatsächlich noch nicht gemacht habe, also ein Elternteil zu sein, die Verantwortung für ein Kind zu tragen, und somit auch einen ganz neuen Alltag mit neuen Verpflichtungen, Sorgen und Herausforderungen zu haben. All das

*Genau darüber, über meine
neuen Erfahrungen als junger
Papa, schreibe ich am
Ende dieser Neuauflage im
Bonuskapitel »Eine Botschaft
an alle Eltern«.*

kannte ich beim Schreiben dieses Buches noch nicht. Doch mittlerweile habe ich diese Erfahrung gemacht. Ich bin Vater einer dreijährigen Tochter. Wie blicke ich also heute, Jahre später, auf die Inhalte dieses Buches? Wie hat sich mein

Leben seitdem verändert? Und habe ich immer noch leicht reden? Teile ich die Botschaft von »Why Not?« immer noch, oder gibt es, mit dem Wissen von heute, Stellen, die ich so

nicht mehr schreiben würde? Du wirst es sehen. Du wirst es lesen. Du wirst es fühlen.

Für mich ist dieses Buch ein echter Meilenstein gewesen und noch immer eine absolute Herzensangelegenheit. Ich hoffe, dass es auch dir auf deinem Weg hilft, dein bestes Leben zu leben. Denn genau dafür habe ich es geschrieben und genau deswegen liegt es jetzt in deinen Händen.

Nur Liebe für dich.

Dein Lars

WENN ES DOCH NUR SO EINFACH WÄRE

»Lass deine Träume nicht nur Träume bleiben.«

JACK JOHNSON

Wäre es nicht unglaublich schön und unendlich befreiend, wenn du schon bald mit einem dicken Grinsen im Gesicht einen Notizzettel an deinen Badezimmerspiegel heften könntest, auf dem in deiner Handschrift geschrieben steht: »Ich liebe die Person, die ich geworden bin.« Ich kann deine Gedanken lesen: »Wenn es doch nur so einfach wäre!« Dieser Satz ist gefährlich, weil er als Generalentschuldigung jede Motivation im Nu im Keim erstickt. Aber warum muss alles einfach sein?

ALLER ANFANG IST SCHWER

Lohnt es sich denn gar nicht, sich für etwas, was einem wichtig ist, auch entsprechend anzustrengen? Denn wenn es sich nicht lohnt, wenn es keine Mühen und Entbehrungen kostet, warum

soll man diese eine Sache, die einem angeblich so viel bedeutet, dann überhaupt bekommen? Liegt das wahre Glück nicht im Weg dahin, dass man für seinen Traum gekämpft, sich angestrengt, an sich geglaubt und all die Hürden überwunden haben muss? Glaubst du ernsthaft, für all die Menschen, die du bewunderst, war der Anfang einfach?

Jede positive Veränderung in deinem Leben beginnt mit einer klaren und unmissverständlichen Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Sache.

- ◇ *Du willst dein Traumgewicht erreichen?* Kein Problem: Ändere deine Ernährung, verzichte auf Süßigkeiten, verzichte auf Alkohol, gehe fünfmal in der Woche morgens für 30 Minuten joggen und mache abends ein Work-out. »Wenn es doch nur so einfach wäre!«
- ◇ *Du willst deinen Traumpartner finden?* Kein Problem: Zerstöre deine Mauer um dich herum. Sei ehrlich zu dir selbst, finde heraus, welche Unsicherheiten dich zurückhalten, und zeige der Welt, wie schön du bist. »Wenn es doch nur so einfach wäre!«
- ◇ *Du willst deinen Traumjob bekommen?* Kein Problem: Bilde dich weiter, lies fünf Bücher in der Woche und arbeite Tag und Nacht, um auf deinem Gebiet noch besser zu werden. Setze echte Prioritäten, lass die anderen an den Samstagabenden ausgehen, verschenke deinen Fernseher, wenn er dich vom Wesentlichen ablenkt und werde der beste Kandidat, den sich dein neuer Chef vorstellen kann. »Wenn es doch nur so einfach wäre!«

Manche Wahrheiten möchte man am liebsten für immer tief in einem Loch vergraben, aber sie werden dadurch nicht weniger wahr. Während du dich immer noch ungerecht behandelt fühlst und deine Eltern, deine Lehrer, deine Umstände oder deinen Expartner verfluchst, haben jene Menschen, die ihr Leben wirklich leben, schon ihr erstes Trainingsprogramm absolviert, die erste Bewerbung abgeschickt oder im Café den süßen Typen angesprochen. Das ist der Unterschied! Du kannst deine Vergangenheit nicht mehr ändern. Du lebst dort nicht mehr. Du wirst an diesen Ort nie mehr zurückkehren. Aber deine Zukunft kannst du beeinflussen. Hier und jetzt. In der Gegenwart. In diesem Augenblick. Du kannst jetzt eine Entscheidung treffen, die den Rest deines Lebens betrifft. Du kannst dein eigenes Vorbild werden. Du kannst jetzt laut und deutlich und ohne Zweifel sagen: »Schluss damit – ich habe genug gelitten!«

SEI MUTIG, SEI EHRlich ZU DIR SELBST

Es gehört eine große Portion Mut dazu, diese Wahrheit, die mit der Veränderung kommt, auch wirklich hören zu wollen. Du musst ehrlich zu dir sein. Keine Selbstlügen mehr. Anders geht es nicht. Die meisten Menschen wissen ganz genau, was sie tun müssten, um zu ihrem Glück zu gelangen, aber die Angst, dass sich ihr Status quo ändert, auch wenn der sie unglücklich macht, hindert sie daran. Lieber bleiben sie in ihrem gewohnten Leid gefangen, das sie so gut kennen, als endlich in ihrem Leben aufzuräumen. Die bittere Wahrheit ist: Sie wollen es nicht genug. Sie glauben es zwar, aber am Ende sind sie eben doch nicht bereit, ihre persönlichen Grenzen zu überschreiten. Sie geben auf und sagen »Nein« zu sich selbst, bevor sie überhaupt damit begonnen haben. Auf dem Sofa ist es eben zu gemütlich, das Fernsehprogramm zu verführerisch, die Pizza und das Zitroneneis an einem warmen Sommertag zu lecker, die Angst, etwas falsch zu machen, zu groß.

Du bist der Drehbuchautor deines Lebens

Es ist schon erstaunlich, wie viele Menschen sich selbst betrügen und sich mit ihrem Unglücklichsein abgefunden haben. Sie leben nicht ihr Leben, sie spielen eine Rolle. Sie sind Schauspieler in einem Film, in dem sie nicht selbst das Drehbuch geschrieben haben. Und dann, wenn die Kamera ausgeht, wenn niemand mehr zusieht, verkriechen sie sich weinend unter ihre Decke voller Selbstmitleid und Frustration und gehen daran innerlich zugrunde. Willst du so sein? Willst du so werden?

Denke immer daran: Du bist der Drehbuchautor deines Lebens. Hab keine Angst davor, dein wahres Gesicht zu zeigen. Solange du mit der Person glücklich bist, die dich jeden Morgen im Spiegel anlächelt, ist die Meinung anderer über dich völlig egal. Hin und wieder musst du einige Türen für immer

schließen, damit andere sich öffnen können. Hab Vertrauen! Manchmal ist es besser zu ignorieren, was du fühlst, und dich daran zu erinnern, was du verdienst ... das Beste!

ZEHN ERINNERUNGEN FÜR DICH, DIE IM TRUBEL DES ALLTAGS VIEL ZU SCHNELL ÜBERSEHEN WERDEN

1. Sei stolz auf dich und alles, was du geleistet hast.
2. Nutze deine Angst als Treibstoff, nicht als Bremse.
3. Verwende in Gesprächen immer jene Worte, die du selbst gerne hören möchtest.
4. Verbringe mehr Zeit mit den Menschen, die du wirklich liebst.
5. Wenn du nicht fragst, heißt die Antwort immer Nein.
6. Probiere etwas Neues aus.
7. Du musst nicht auf alles eine Antwort haben.
8. Du bist niemals zu alt, um dir einen deiner Träume zu verwirklichen.
9. Suche dein Glück nicht bei anderen Menschen.
10. Überrasche dich selbst!

SEI EINFACH DU SELBST

*»Sei, wer du bist, und sag, was du fühlst.
Denn die, die das stört, zählen nicht, und die,
die zählen, stört es nicht.«*

THEODOR SEUSS GEISEL

Auch wenn du mir das vielleicht nicht glaubst, aber ich war mein halbes Leben lang ein Außenseiter, ein Einzelgänger. Jedenfalls fühlte ich mich so. Laute Menschen waren mir immer etwas suspekt, weil meine Welt doch so leise war. Während die anderen sich gegenseitig ihre Dramen vorhielten, zog ich mich zurück, schaute einen Film oder beschäftigte mich mit einem Buch. Meine Rechtfertigung dafür hieß: »Ich bin eben eher der introvertierte Typ. Ich brauche keine falschen Menschen in meinem Leben.«

Es geht im Leben aber nicht darum, sich wegen der falschen Menschen zu isolieren, sondern darum, die richtigen Menschen zu finden. Auch ich hatte große Angst davor, fremde Menschen anzusprechen, vor allem dann, wenn es sich um attraktive Frauen handelte. Bis ich eines Tages die Zusammenhänge erkannte zwischen innerer Zufriedenheit und äußerer Attraktivität.

Wirklich entscheidend waren aber die praktischen Erfahrungen, die ich nicht zu Hause in der Einsamkeit, sondern draußen im Leben gesammelt habe. Wonach suchen denn die meisten Singles? Nach einem Partner? Auch, aber primär handelt diese Suche von etwas anderem: der Verbesserung der eigenen Lebensqualität. Es geht darum, endlich sein wahres Ich zu akzeptieren, mehr Freude im Alltag zu empfinden, Spaß zu erleben und Dinge zu tun, die einem eine tiefe innere Befriedigung ver-

leihen. Das Unglaubliche daran ist: Wenn du diese Punkte erfolgreich angehst, werden die interessantesten Menschen, die du aktuell noch für unerreichbar hältst, wie von selbst an deine Tür klopfen. Ich habe zwei Fragen an dich:

- ◇ Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern könntest?
- ◇ Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass niemand über dich urteilen würde?

Leg deinen Schutzmantel ab und sei wirklich ehrlich zu dir:

- ◇ Was würdest du ausprobieren?
- ◇ Wie würdest du dich kleiden?
- ◇ An welche Orte würdest du reisen?
- ◇ Wo würdest du wohnen?
- ◇ Welchen Beruf würdest du lernen?
- ◇ Was würdest du anders machen?
- ◇ Was würdest du den Menschen in deinem persönlichen Umfeld gerne einmal sagen?
- ◇ Wie würdest du dich verhalten?

Und jetzt ... tu es! Mach all die verrückten Dinge, die du noch nie getan hast, aber schon immer tun wolltest. Verdammt, zeig der Welt, wer du wirklich bist! Ich habe eine weitere Frage an dich: Macht es wirklich Sinn, mit angezogener Handbremse durch das Leben zu fahren? Lass sie los und gib Vollgas! Schreib eine Liste mit all den kleinen und großen Dingen, die sich seit so langer Zeit in deinem Herzen befinden, und werde aktiv. Worauf wartest du? Es wird nie einen perfekteren Moment geben als jetzt. Sobald du Dinge tust, für die du eine unbändige Leidenschaft hast, strahlt diese Leidenschaft wie das Licht der Sonne durch dich durch und zieht automatisch Menschen in deinen Radius, die gut für dich sind: Klienten, Freunde, Lieb-

haber. Achte darauf, welche Tätigkeiten dich von innen erleuchten, welche Hobbys dir echte Freude bereiten, und leg dort all deine Energie hinein. In diesen Augenblicken wirst du ganz du sein, voller Glück und Liebe, dass die richtigen Menschen wie von selbst kommen werden. Dieser Zustand ist ein Moment der Wahrheit, der puren Schönheit. Du wirst im Leben niemals attraktiver und anziehender auf andere Menschen wirken. Du hast Zweifel? Beweise mir das Gegenteil!

Perfekt ist langweilig

Lache über dich. Stehe zu deinen »Fehlern«, die in Wahrheit gar keine Fehler sind, und mache sie ganz bewusst zum Gesprächsthema. Erzähle Geschichten, die anderen peinlich wären. Bist du am Wochenende nicht am Türsteher des Klubs vorbeigekommen, hast dir vor gesammelter Mannschaft Tomatensoße aufs weiße Hemd gekleckert, läufst in deiner Freizeit gerne in grünen Strumpfhosen durch die Wälder und spielst Robin Hood? Sehr gut! Berichte davon, im Büro, auf Partys, und zwar voller Leidenschaft! Wenn du deine vermeintlichen Schwächen nicht ernst nimmst und sogar öffentlich darüber lachen kannst, beweist du in Wahrheit nichts anderes als echtes Selbstbewusstsein. Du wirst somit zum Vorbild für andere, weil sie dir voller Begeisterung zuhören und sich denken: Wow, ich wünschte, auch ich würde mich trauen, das auszuleben, was tief in mir vorgeht. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Menschen plötzlich mit dir Spaß haben und deine Gesellschaft zu schätzen wissen. Indem du vermeintliche Defizite zugibst, nimmst du den Menschen in deiner Gegenwart den Druck, sich untereinander beweisen zu müssen, und kreierst ein angenehmes Klima, in dem sich alle wohlfühlen. Exakt so verhält sich ein wahrer Champion. Ist dieses Gefühl nicht unglaublich befreiend?

Und bevor die Zweifel gleich wiederkommen: Du bist wunderschön. Ja, du! Hör damit auf, dir zu wünschen, wie jemand

anderes auszusehen. Hör damit auf, Aufmerksamkeit von Menschen bekommen zu wollen, die dich verletzen. Hör damit auf, deinen Körper zu hassen, dein Gesicht, deine Persönlichkeit, deine Schrammen und deine Narben. Beginne, sie zu lieben. Ohne sie wärest du nicht du. Und warum möchtest du überhaupt jemand anderes sein? Sei selbstbewusst und stolz, so zu sein, wie du bist. Lächle! Dein

Lächeln wirkt wie ein Zauberspruch und wird die richtigen Menschen magisch anziehen. Wenn dich jemand dafür hasst, dass du glücklich bist, nur weil

Was andere von dir halten, ist bedeutungslos. Was du von dir hältst, bedeutet die Welt – einfach alles!

du du bist, zeig ihm deinen Mittelfinger, aber höre niemals auf zu lächeln. Sag es dir immer wieder: Mein Glück ist nicht mehr von anderen Menschen abhängig. Ich suche nicht mehr nach äußerer Bestätigung. Ich bin glücklich, weil ich liebe, wer ich bin. Ich liebe es, nicht perfekt zu sein. Ich liebe meine seelischen und körperlichen Wunden. All das bin ich. Sie machen mich aus. Und dieses Ich ist wunderschön.

Fabelwesen und Zauberschwerter

Ich möchte dir von einem tollen Erlebnis während der Frankfurter Buchmesse erzählen. Es war Samstag, der erste Publikums- tag, und ich spazierte von meinem Hotel langsam in Richtung Messe, wo ich einen Vortrag halten sollte. Von allen Seiten strömten die Besucher herbei. Je näher wir dem Eingang kamen, desto hektischer und gestresster verhielten sie sich, kaum ein Lächeln war in ihren Gesichtern zu vernehmen. So verhalten sich die Menschen also in ihrer Freizeit, dachte ich und ging erst mal in einem italienischen Restaurant einen Espresso trinken. Minuten später, als ich mich wieder in den Strom der Menge einreichte, tauchten plötzlich etwa 20 kostümierte Menschen auf: lustige Trolle, goldene Feen mit Zauberstäben, Krie-

ger mit Schwertern und sonstige bunte Fabelwesen. Von Hektik keine Spur. Plötzlich herrschte Vorfriede, Gelächter und supergute Laune. Was für ein Kontrast! Während jene Menschen, die wir gemeinhin als »normal« bezeichnen, sich freiwillig dazu entschieden haben, genervt und gestresst zu sein, hatten die »Verrückten in den Mangakostümen« hingegen die beste Zeit ihres Lebens.

HUNDERT PROZENT WAHRES ICH

Hab keine Angst davor, 100 Prozent du selbst zu sein, und vor allem entschuldige dich nicht dafür. Du polarisierst? Super! Du bist anders als die anderen? Noch besser! Du läufst gerne als Kampfdruide über Buchmessen? Lass es die ganze Welt wissen. Wenn dich Menschen nicht für die Person respektieren, die du bist, dann sag ihnen genau vier Worte: »Vielen Dank, auf Wiedersehen.« Warum kostbare Lebenszeit verschwenden? Warum dein wahres Ich verstecken? Finde die Menschen, die auf deiner Wellenlänge senden, und sortiere diejenigen aus, die es nicht tun. Indem du offen und ohne Scham erzählst, wer du bist, was du machst und wohin du gehen willst, filterst du automatisch all jene aus, die eine andere Vorstellung vom Leben haben, und es bleiben nur noch die übrig, die dich so mögen, wie du bist.

Wenn du der Meinung bist, dass etwas richtig ist, dann mach es, und vor allem: Kopf hoch, Brust raus, stehe dazu! Die größte Tragödie, die ich mir vorstellen kann, ist, sich am Ende seines Lebens die Frage stellen zu müssen: Was, wenn mein Leben nicht das richtige war? Menschen, die die Meinung anderer höher bewerten als ihre eigene und nicht das tun, was ihrer wahren Persönlichkeit entspricht, sondern stets in der Hoffnung handeln, ihrer Umgebung zu gefallen, werden sich zwangsläufig eines Tages dieser Frage stellen müssen. Diese Menschen sind nicht frei. Sie verstellen sich und schlüpfen in eine Rolle,

weil sie dem Irrglauben unterliegen, dass die Gesellschaft sie nur auf diese Weise akzeptiert, und weil sie Angst haben, abgewiesen zu werden. Sie wollen um jeden Preis dazugehören. Da sie ihren eigenen Wert nicht erkennen, gehen sie den Weg des geringsten Widerstandes und passen sich ihrer Umgebung an. Das Problem dabei ist allerdings: Diese Menschen können sich nicht für immer belügen. Versprich mir bitte, dass das bei dir nicht der Fall sein wird.

Das ist ihr gutes Recht. Sie müssen dich nicht lieben. Du sie aber auch nicht. Wann immer du beginnst, dein wahres Ich zu leben, werden Menschen auftauchen, die damit nicht umgehen können. Nutze sie als Erinnerung, dass du nicht so werden möchtest wie sie. Stattdessen geh lieber raus, bedanke dich für einen neuen Tag in dieser wunderschönen Welt und sprich jemanden an, der dich an ebendiese Tatsache erinnert.

Verschwende deine wertvolle Lebenszeit also nicht damit, Menschen, die eine andere Meinung haben, krampfhaft von dir überzeugen zu wollen.

**Ich möchte dir
eine Geschichte
erzählen.**



4

AUFGEBEN IST KEINE OPTION!

Dein Leben steckt fest? Die Dinge laufen nicht so, wie du es dir vorstellst? Kennt jeder – auch Bestsellerautor Lars Amend. Mitten in einer Sinnkrise traf er eine Entscheidung, die sein Leben für immer verändern sollte. In diesem Buch erzählt er davon und gibt dir all seine Strategien und Tipps an die Hand, die auch dir helfen werden, zu dem Leben zu gelangen, das du immer führen wolltest: Wie du wieder echte Freude empfindest, deine inneren und äußeren Grenzen überwindest und mentale Kraft schöpfst, dich neu zu entdecken – ohne Kompromisse, Ängste oder Zweifel. Eine aufregende Reise voller unglaublicher Abenteuer liegt vor dir. Das Ziel: dein Leben.

**»Lars verändert mit dem, was er tut, die Welt.
Seine Worte gehen direkt ins Herz.«**

– Sergio Bambaren

**»Lars ist der Rumi unserer Zeit! Ein moderner
Poet, weise und gleichzeitig voller Humor und
Liebe zum Menschen.«**

– Laura Malina Seiler



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-9638-5



www.gu.de