

CHRIS HALB12



# HÄTTE ICH

**DAS SPIEL  
DES LEBENS  
MAL FRÜHER  
DURCHSCHAUT!**

**Was man wirklich im Leben braucht,  
aber in der Schule nicht lernt #2**

NXTLVL

# INTRO

*„DIE GRÖSSTE ANGST, DIE DU IM LEBEN HABEN SOLLTEST, IST,  
DAS EIGENE POTENZIAL NICHT AUSZUSCHÖPFEN  
UND IRGENDWANN DER PERSON ZU BEGEGNEN,  
DIE DU HÄTTEST SEIN KÖNNEN.“*

Es wird der Tag kommen, an dem du in den Spiegel schaust und dich fragst: »War das eigentlich ein gutes Leben? War es das Leben, das ich wirklich wollte? War es das Leben, das meine Seele wollte? War das wirklich schon alles? War ich überhaupt glücklich? War ich zufrieden? Habe ich die Erfahrungen gemacht, die ich machen wollte? Habe ich das erlebt, was ich erleben wollte? Habe ich mein volles Potenzial ausgeschöpft? Habe ich das Spiel des Lebens wirklich gespielt?«

Wenn du diese Fragen mit Nein beantwortest oder auch keine klare Antwort auf sie hast, dann könnte es sehr schmerzhaft werden. Denn nichts wiegt schwerer als die Reue über verpasste Chancen und ungenutzte Möglichkeiten, wenn man bemerkt, dass der Zug endgültig abgefahren ist. Nicht wirklich gelebt zu haben, ist das, was Menschen auf dem Sterbebett am meisten bereuen. Memento mori. Erinner dich für einen kurzen Moment mal daran, dass du irgendwann sterben wirst. Dieser Gedanke setzt vieles im Leben in den richtigen Bezugsrahmen.

Deshalb nun die gute Nachricht und genug von diesem Motivationsgelaber: Warum wartest du, bis der Tag der Abrechnung vorm Spiegel da ist? Warum nicht vorher schon die Weichen für ein gutes und erfülltes Leben stellen? Warum immer warten, bis alles zu spät ist? Warum nicht heute schon mit den richtigen Dingen anfangen?

Oftmals fehlt es dafür an Bewusstsein. Bewusstsein für gewisse Thematiken. Oftmals wird Bewusstsein leider erst durch einen gewissen Leidensdruck initiiert. Erst dieser Leidensdruck lässt den Fokus auf die wirklich wichtigen Dinge des Lebens wandern. Eigentlich wäre es viel besser, schon viel früher ein Bewusstsein für die wichtigen Dinge des Lebens zu kultivieren. Eigentlich hätte man schon in der Schule darüber lernen sollen. Warum werden uns die essenziellen Dinge des Lebens eigentlich nicht in der Schule beigebracht? Oder sogar umgekehrt: Warum verschwenden wir in der Schule so viel Lebenszeit mit Müll, den wir im echten Leben niemals brauchen werden? Wenn ich an meine eigene Schulzeit denke, dann gibt es außer grundlegenden mathematischen Fähigkeiten, Lesen, Schreiben und Fremdsprachenkenntnissen nicht wirklich was, das ich heute davon irgendwie bräuchte oder das mir wirklich im Leben weiterhilft.

Und dabei wäre doch alles so einfach. Mit dem richtigen Wissen wäre das Leben so einfach. Das Leben ist nicht kompliziert, es wird nur kompliziert gemacht. Und genau dieses »richtige« und lebensnahe Wissen müsste in der Schule vermittelt werden. Wenn jeder Mensch die essenziellen Lebensregeln in der Schule reingehämmert bekommen hätte, dann hätten wir sowohl auf individueller als auch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene eine viel bessere Welt. Wieso findet das nicht statt? Anstatt Kinder zu eigenständigen und hinterfragenden Wesen heranzuziehen, werden sie in der Schule für ein Leben als unbewusster Sklave konditioniert. Schrecklich.

Wenn junge Elefanten noch klein sind, dann werden sie oft mit einem Seil an einem Pflock festgebunden. In diesem Alter sind sie noch nicht stark genug, um sich zu befreien. Sie ziehen und zerren vielleicht noch eine Zeit lang, doch irgendwann akzeptieren sie ihre Situation und hören auf, es zu versuchen. Wenn sie dann später älter sind, dann können sie traurigerweise immer noch mit dem dünnen Seil angebunden werden. Obwohl sie problemlos genug Kraft hätten, um sich zu befreien, versuchen sie es erst gar nicht mehr. Weil sie aufgrund ihrer früheren Erfahrungen glauben, dass es sowieso unmöglich ist. Die mentale Barriere ist somit stärker als die physische. Sie sind gefangen in einem unsichtbaren Käfig. Man nennt das gelernte Hilfslosigkeit.

Und wenn man unser Schulsystem genau betrachtet, dann baut es genau so einen Käfig, in den jedes kleine Kind erst mal reingezwungen wird. Und die meisten schaffen es leider nicht, da jemals wieder rauszukommen. Sie bleiben ihr Leben lang in einem unsichtbaren mentalen Gefängnis.

Die eben genannten Fragen hatten Joyce Ilg und ich uns vor sechs Jahren gestellt und deshalb ein Buch namens »Hätte ich das mal früher gewusst!« geschrieben, in dem wir alle wichtigen Dinge des Lebens auf anschauliche Art erklärt haben. Wir haben die wesentlichen Lebensbereiche wie Mindset, Glaubenssätze, körperliche und mentale Gesundheit, soziale Beziehungen, Geld und natürlich auch Glück behandelt. Also alles das, was wir gerne selber möglichst früh in unserem Leben gelernt hätten. Und am besten in der Schule. Und obwohl dieses Buch wirklich nicht das Rad neu erfunden hat, scheint es einen Nerv getroffen zu haben, denn es hat sich über 100.000 Mal verkauft und ist an Weihnachten immer mal wieder in der Bestseller-Liste. Es scheint also viele Menschen zu geben, die das ähnlich sehen, und zeigt eigentlich nur, wie groß das Informationsdefizit an echtem lebensnahen Wissen ist. Das beschissene Schulsystem ist also leider die beste Marketingmaschine für unser Buch. Eigentlich richtig traurig.

Ich könnte jetzt noch weiter 'nen Riesen-Rant über die Schule schreiben. Aber das nützt alles nichts und bringt uns nicht voran. Wir können es nicht ändern, und daher sollten wir auch nicht den Fokus darauf setzen. Wir sollten stattdessen auf das schauen, was wir selber in der Hand haben. Und das kann sowohl 'n Pillermann als auch euer Leben an sich sein. Du allein hast dein Leben in der Hand. Es liegt an dir selbst, dir ein gutes Leben zu erschaffen. Niemand anders kann und wird das für dich übernehmen. Nicht deine Eltern, nicht deine Freunde und die Gesellschaft oder Politik schon mal gar nicht. Dein Außen kann dich nur unterstützen auf deinem Weg, aber gehen musst du den Weg selbst.

## Worum geht's in diesem Buch?

Die Welt ist eigentlich nicht kompliziert. Eigentlich ist sogar das Gegenteil der Fall, denn wenn man erst mal gewisse Grundmechanismen verstanden hat, dann ergibt alles einen klaren Sinn. Dennoch, um das Spiel des Lebens in dieser Welt zu meistern, muss man diese Grundmechanismen überhaupt erst mal erkennen. Dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Ich werde die Regeln des Spiels des Lebens auf drei einfache und universal gültige Regeln runterbrechen, die in allen Lebensbereichen gelten. Und ich verspreche euch: Wenn ihr diese konsequent in euren eigenen Leben anwendet, dann werdet ihr ein glücklicheres und erfüllteres Leben haben als 99 Prozent der restlichen Bevölkerung. Der Erfolg, auf welcher Ebene auch immer ihr euch den wünscht, wird sich automatisch einstellen.

### Information → Wissen versus Wissen + Erfahrung = Weisheit

Das Problem in der heutigen Zeit ist weniger das Wissen. Wissen ist im Informationszeitalter praktisch überall und jederzeit im Überfluss vorhanden. »Wissen ist Macht« zählt nicht mehr. Wissen alleine ist mittlerweile völlig redundant geworden. Was uns in der heutigen Zeit stattdessen fehlt, sind die richtige Anwendung und Umsetzung des Wissens. **Erst durch die Umsetzung vermischt sich das angelernte Wissen mit der Erfahrung, sodass es zusammen zur Weisheit werden kann.** Und Weisheit ist die ultimative Waffe im Spiel des Lebens. Ihr habt jetzt also die Möglichkeit, euch die beste Waffe für euer Spiel zuzulegen.

Das Problem heute ist also nicht der Mangel an Wissen und Information, sondern der Mangel an Umsetzungskraft. Das liegt hauptsächlich an den ganzen verlockenden Ablenkungen im Außen. Diese koppeln uns entweder völlig von unserem Innersten ab oder erzeugen einen Informations-overload aus Falsch- und Bullshitinformationen, der uns derart verwirrt und überlastet, dass wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen können. Dies kann eine Art Teufelskreis erzeugen, aus dem auszubrechen immer schwerer wird.

Der erste Schritt für den Ausbruch ist daher ein Erkennen der Mechanismen, die zu dem Problem geführt haben. Und diese Mechanismen werde ich euch herleiten, damit ihr ihre Wirkungskette versteht und diese zukünftig in die von euch gewünschte Richtung verschieben könnt. Es würde euch wenig nützen, wenn ich die Kernaussagen hier einfach kalenderspruchmäßig aufsagen würde. Ihr müsst die Wirkungskette verstehen. Dieses Verstehen der Kette ist essenziell wichtig für die Umsetzung. Denn nur durch das Verstehen der Wirkungskette erkennt ihr, dass es an gewissen Punkten im Leben keinen anderen Weg gibt. Und dieses Erkennen gibt euch dann die Kraft und Energie, diesen Weg auch durchziehen zu können, während der Rest der Bevölkerung (also die 99 Prozent) an dieser Weggabelung noch nach anderen Wegen sucht, die aber letzten Endes alle in Sackgassen enden. Und wenn sie dann irgendwann aus der Sackgasse zurückkehren, dann ist der Zug in die richtige Richtung oftmals abgefahren.

Ja, wem das jetzt alles zu metaphorisch war, keine Sorge, ihr werdet es im Laufe des Buches schon verstehen.

Ich gehe in diesem Buch wieder auf die großen Bereiche des Lebens ein. Es startet mit unserem Gehirn, weil dies die Schaltzentrale für unser Verhalten als Mensch ist. Unser Gehirn ist maßgeblich in alle unsere Entscheidungen involviert, und unsere Entscheidungen sind maßgeblich verantwortlich für unsere Resultate im Leben. Diese Resultate im Leben sind maßgeblich für unsere eigenen Gefühle. Und diese Gefühle sind wiederum maßgeblich dafür, ob wir meinen, dass wir ein gutes oder schlechtes Leben führen. Ergo ist also unser Gehirn stark verantwortlich dafür, wie wir uns bei dem am Anfang des Buches erwähnten Blick in den Spiegel fühlen.

Danach geht's weiter mit Themen wie körperliche und mentale Gesundheit, Geld und natürlich – die Mutter aller Themen – Beziehungen. Dies alles sind die Themen von Teil A dieses Buches. Am Ende von Teil A füge ich dann alle Puzzleteile zu einem Gesamtbild zusammen und zeige, wie man die Levels 1 und 2 im Spiel des Lebens am besten spielt.

Dann kommen wir zu Teil B und dem Level 3 im Spiel des Lebens, wo wir die ganzen Dinge und Ergebnisse aus Teil A in einen übergeordneten Kontext

setzen, der extrem spannend ist. Dieser Kontext hat etwas mit den Gesetzen des Universums zu tun. Lasst euch überraschen. Teil B wollte ich damals eigentlich schon in unser erstes Buch mit reinpacken, habe es aber dann doch nicht getan, weil wir dieses Fass nicht aufmachen wollten und dafür zu wenig Platz gehabt hätten. Aber diesmal ist es anders. Diesmal ist die Zeit reif.

So, das war jetzt mal genug zum Aufbau. In gewohnter Manier versuche ich euch nun in lockerer und leicht verständlicher Sprache alles zu erklären. Ich verzichte dabei bewusst auf weichgespültes wokes Wischi-Waschi-Gelaber. Ich versuche, straight und direkt auf den Punkt zu kommen. Ohne Umwege. Deswegen nur als kleine Vorwarnung: **Wenn ihr mit Ehrlichkeit und Realitätsnähe ein Problem habt oder auf politisch korrekte Scheiße steht, dann legt das Buch besser jetzt weg.** Es würde euch nur unnötig triggern. Oder auch, wenn ihr denkt, dass es biologisch gesehen mehr als zwei Geschlechter gibt. Adios. Wirklich, wenn ihr so was glaubt, dann kann ich euch auch nicht mehr helfen, dann ist euer Brainwashstatus einfach schon zu groß, dann kann euch nur noch der große persönliche Downfall aufwecken.

Für alle anderen: You're welcome. Es freut mich, dass ihr offen seid, und ihr werdet viel lernen. Unter anderem, wie es überhaupt zu 'nem Brainwash im Gehirn kommen kann, das erkläre ich euch gleich schon im ersten Kapitel. Und da ich ja weiß, dass ihr als TikTok-Generation 'ne Aufmerksamkeitsspanne von 'ner Ameise habt, habe ich versucht, die Dinge so übersichtlich wie möglich zu gestalten. Das bedeutet, dass ich wichtige Aussagen **fett** geschrieben habe, um euch etwas Denkarbeit abzunehmen. Ich bin mir ehrlich gesagt dabei aber auch gar nicht sicher, ob das so 'ne gute Idee ist, weil ich euch damit eventuell schon zu viel eigene Denkarbeit abnehme. Aber ok.

Außerdem habe ich manche Dinge *kursiv* geschrieben. Dies soll anzeigen, dass dahinter noch eine tiefere Bedeutung liegt, die ich aber nicht näher erläutere. Das kann sein, weil ich einfach nicht den Platz dafür habe, oder aber auch, weil ihr selber auf den Tiefgang kommen sollt. Denn nur Selberdenken bringt wirklich was. Ich kann euch nicht alles vorkauen, ich kann euch nur anleiten, wie man selber isst. Ich verspreche euch, alle wichtigen Dinge sind im Buch drin, aber an manchen Stellen lasse ich bewusst ein paar offene Enden, wo ihr selbst weiterschauen könnt. **Dieses Buch soll euch generell einen An-**



**stoß geben, in verschiedene Richtungen zu denken.** Ich öffne ein paar Türen, lasse euch mal in die Räume hineinspicken und hoffe, dass ihr das als Anreiz nehmt, euch nach der Lektüre dieses Buch selber auf eure individuelle Reise zu begeben, um *selbstständig* die Räume des Lebens zu erkunden.

Am Ende eines jeden Kapitels habe ich immer eine Zusammenfassung gemacht, die die wichtigsten Erkenntnisse auf den Punkt bringt. Außerdem habe ich – wenn es passte – immer eine kleine Grafik der Wirkungsketten eingefügt, weil auch damit die Verbindung der einzelnen Punkte deutlicher wird und euch das insgesamt zu einem klareren Blick verhilft.

## Grundlagen

Bevor wir nun in die verschiedenen Themen einsteigen, möchte ich vorher noch ein paar gedankliche Grundlagen setzen, damit ihr meine grundsätzliche Vorgehensweise in den einzelnen Kapiteln besser versteht. Diese Grundlagen sind das Fundament, von dem sich die weiteren Inhalte dieses Buches ableiten lassen.

Wenn wir selber ein besseres Leben in dieser Welt führen wollen, dann müssen wir erst mal die Welt an sich verstehen. Wieso sind die Dinge so, wie sie sind? Wieso ist die Welt so, wie sie ist? Und wenn wir die Welt verstehen wollen, dann müssen wir erst mal den Menschen an sich und sein Verhalten verstehen. Denn der Mensch hat die Welt zu dem gemacht, was sie heute ist.

Wenn wir verstehen, wo gewisse Verhaltensweisen herkommen, dann können wir auch erkennen, warum die Dinge heutzutage so sind, wie sie nun mal sind. Es sind alles logische Verkettungen aus menschlichem Verhalten. Wenn ihr die Hintergründe versteht, dann könnt ihr sie zu eurem eigenen Vorteil nutzen, um selbst ein gutes Leben zu führen. **Versteht ihr die Hintergründe nicht, dann nutzt sie wer anders, um selbst ein gutes Leben auf eure Kosten zu führen.** Deshalb: Bewaffnet euch mit Weisheit. Nicht, um damit jemand anderen anzugreifen, sondern damit ihr euch selbst verteidigen könnt, wenn die Angriffe der anderen kommen. Ihr müsst eure eigene Burg verteidigen können, sonst habt ihr keine Chance. Ansons-

ten wird sie nämlich eingenommen, ohne dass ihr es überhaupt bemerkt. Und das ist leider bei 99 Prozent der Menschen der Fall. Ihre Burg hat schon längst jemand anders übernommen, lange bevor sie *bewusst* bemerken, dass sie überhaupt eine Burg besitzen. Und oftmals verkleiden sich die Burgräuber übrigens auch noch als Sicherheitsdienst, das macht es noch schwerer, wenn man die Warnzeichen nicht kennt oder erkennt.

## 1. Grundlage: Evolutionspsychologie

Eine Grundlage des Buches ist das sogenannte »First Principle Thinking«. Anstatt uns mit oberflächlichen Erklärungen zufriedenzugeben, gehen wir direkt auf die grundlegenden und fundamentalen Prinzipien zurück. Es bedeutet, den Dingen wirklich auf den Grund zu gehen und dort an den Wurzeln anzusetzen. Wo kommt alles her? Was sind die wahren Ursachen für eine bestimmte Sache? Stellt euch das vor wie einen Baum. Um den Baum gänzlich zu verstehen, müsst ihr die Wurzeln anschauen und nicht nur die Blätter. Und wenn wir uns die Wurzeln in Bezug auf den Menschen und sein Verhalten anschauen, dann landen wir zwangsläufig immer in der Steinzeit und somit in der Evolutionspsychologie.

Damals in der Steinzeit haben die meisten psychologisch in uns angelegten Verhaltensweisen sehr viel Sinn ergeben. Damals waren diese internen Mechanismen im Gehirn des Menschen für uns ziemlich nützlich. In der heutigen modernen Zeit ist das aber meistens leider nicht mehr so. Sogar im Gegenteil. Denn das Problem dabei ist: Während sich die Welt um uns herum massiv verändert hat, hinkt unser Gehirn hinterher. Evolution ist ein extrem langsamer Prozess, und biologisch gesehen sind wir im Grunde immer noch die gleichen Jäger und Sammler wie früher. **Damals ging's fast ausschließlich ums Überleben.** Nur das reine, nackte Überleben. Das war das Wichtigste. **Das ist heute aber nicht mehr nötig, doch die Programme von damals sind in uns weiterhin aktiv und können für ziemliches Chaos sorgen.**

Während die Außenwelt und damit unsere Lebensumstände sich also massiv schnell verändert haben, kommt der Mensch mit seinem Gehirn nicht hinterher. Während die Welt vor 2 000 oder sogar 200 000 Jahren eine vollkommen andere war, ist der Mensch in dieser Zeit genau derselbe geblieben.

Die technologische Entwicklung, die unser heutiges Leben so krass verändert hat, hat nur in einem winzigen Bruchteil der Menschheitsgeschichte stattgefunden. Die letzten 200 Jahre, in denen im Prinzip 100 Prozent der Entwicklung stattfanden (Industrialisierung, Internet, alle moderne Technologien), machen gerade einmal 0,1 Prozent unserer gesamten Existenz als Spezies aus. Also eigentlich gar nichts. Das bedeutet im Umkehrschluss: In 99,9 Prozent der Zeit, in der es uns Menschen gibt, war unser Leben viel simpler und langsamer, aber auf manchen Ebenen gleichzeitig eben auch gefährlicher.

Unser Gehirn und unsere Instinkte sind an diese alte Welt angepasst. Heute aber sind wir mit einem Tempo konfrontiert, für das unsere evolutionären Anpassungen nicht gemacht sind. Wir passen also mit unserem Gehirn und unserem menschlichen Aufbau eigentlich gar nicht mehr in diese moderne Welt hinein. Und da wundert es nicht, dass das zu diversen Problemen führt. Und diese Probleme werden immer größer, je schneller die Welt sich dreht. Und die dreht sich spätestens seit dem Internetzeitalter irre rasant und wird in den kommenden Jahren mit künstlicher Intelligenz noch in den Turbo-Modus schalten.

Die meisten Menschen sind sich über die Mechanismen und Muster, die in ihrem eigenen Kopf ablaufen und damit über ihr Verhalten bestimmen, überhaupt nicht bewusst. Sie wissen noch nicht mal, dass es dort überhaupt irgendwelche wichtigen Hintergrundprogramme gibt. Sie laufen also in einem Modus, den sie nicht kennen und somit auch nicht hinterfragen können.

Und das kann dann gefährlich werden. Vor allem, wenn jetzt vielleicht sogar jemand Fremdes dieses Programm steuert, ohne dass man das überhaupt bemerkt. Das Tor zur Manipulation ist dann leider weit offen. Und das ist erst mal ganz unabhängig davon, ob der Fremde eine böse oder eine gutartige Motivation hat. Ihr könntet also (metaphorisch gesprochen) eventuell 'nen Trojaner auf der eigenen Festplatte haben und ständig überwacht und manipuliert werden, ohne jemals 'ne klare Fehlermeldung auf dem Desktop zu erhalten. Die Bitcoin-Erpressung, weil ihr auf 'ner billigen Pornoseite falsch geklickt habt, bleibt diesmal also aus. Es könnte euch daher gar nicht bewusst sein, dass es überhaupt schädliche Software in dieser Welt gibt, geschweige denn, dass ihr selber eine drauf habt. Und das ist dann tatsächlich noch gefährlicher

als andersherum. Der erste Schritt zur Lösung eines Problems ist also das Erkennen des Problems und dann, den Viren-Killer gegen den Trojaner-Brainwash einzuschalten. Und dabei, hoffe ich, hilft euch dieses Buch etwas.

Wir müssen also schauen, und das meine ich mit First-Principle-Thinking, wofür wir eigentlich als Menschen gemacht sind. Ich werde daher in den kommenden Kapiteln oftmals Bezug auf den evolutionären Hintergrund nehmen, wenn ich Dinge über die Welt, den Menschen und sein Verhalten erkläre. Letzten Endes lassen sich sehr viele Ergebnisse über bewusste und unbewusste Verhaltensweisen erklären, wenn man sie mit der Brille der Evolutionspsychologie betrachtet. Und das kann alles sein: von großen gesellschaftlichen Geschehnissen wie Krieg bis hin zu individuellen Sachen, zum Beispiel warum ihr euch an 'nem bestimmten Tag mal super oder mal scheiße fühlt. Es ist alles sehr, sehr logisch und dadurch auch simpel, wenn man das Grundmuster einmal verstanden hat. **Die Welt ist nicht kompliziert. Sie wird euch nur von manchen Menschen als kompliziert verkauft. Weil sie nicht wollen, dass ihr es versteht. Denn dann hättet ihr wieder die Kontrolle über euch selbst und euer Leben.**

## 2. Grundlage: Liebe oder Angst?

Der Mensch ist letztlich nur durch zwei simple Motivationen getrieben. Zwei Grundmotivationen bestimmen unser gesamtes Handeln. **Jegliche Motivation von uns, die ein bestimmtes Verhalten auslöst, kann man auf zwei Faktoren herunterbrechen: Angst oder Liebe.** Oder auch anders gesagt: Weg-von-Motivation und Hin-zu-Motivation.

Weg-von bedeutet, dass man Angst hat, dass irgendwas passiert, was man nicht möchte. Man möchte etwas vermeiden, das in einem schlechte Gefühle auslöst. Oder von dem man befürchtet, dass es schlechte Gefühle auslösen könnte. Beispielsweise könnte ich Angst haben, dass irgend so 'n Klimakleber die Reifen meines SUVs aufschlitzt. Um das Risiko zu minimieren, miete ich mir deshalb 'nen Garagen-Stellplatz, anstatt das Auto auf der Straße stehen zu lassen. Die Motivation fürs Mieten ist also Angst oder Weg-von.

Der Gegenpart dazu ist die Hin-zu-Motivation. Da geht es um Dinge, die man bekommen möchte. Dinge, von denen man weiß oder sich erhofft,

dass sie in einem gute Gefühle auslösen. Ein Beispiel könnte es sein, dass jemand unbedingt an den unendlichen Ort in Urlaub fahren möchte, weil er da am besten entspannen kann. In diesem Fall wäre dann die Motivation die Liebe oder Anziehung dieses speziellen Urlaubsorts.

Ja, so simpel ist der Mensch gestrickt. Das eine will er haben und das andere will er vermeiden. Das sind im Kern unsere einzigen Antriebe. Interessanterweise kann sich das auch schnell umdrehen oder vermischen. Fomo ist zum Beispiel so was. Fomo ist, wenn der eigene Mangel so groß ist, dass die Angst, was vermeintlich Tolles zu verpassen, größer ist als die »Liebe« zu dem, was man verpassen könnte. Oder 'ne Vermischung kann auch Folgendes sein: Erst will ich den SUV unbedingt bekommen, und dann habe ich aber Angst, dass er zerkratzt wird. Oder manche kennen das vielleicht auch vom Traumpartner: Wenn man ihn hat, dann hat man Angst, ihn wieder zu verlieren. Aufgrund dieser Verlustangst entsteht dann eine übersteigerte Kontrollsucht, die den Partner dann letzten Endes so einengt, dass er die Beziehung beendet. So hat die Angst dann die Kontrolle übernommen und das eigentlich aus einer Hin-zu-Motivation ausgesuchte Ziel sabotiert.

Es gibt in diesem Kontext nun zwei Dinge, die sehr wichtig zu verstehen sind. Das erste ist, dass Angst und Liebe nicht »gleich stark« wirken. **Leider wirkt Angst x-mal stärker als Liebe.** Wie groß x ist, das kann man nicht genau sagen. Aber Fakt ist, **dass Angst leider ein sehr viel stärkerer Motivator als Liebe ist.** Evolutionstechnisch hat das auch Sinn gemacht: Lieber einmal zu viel Angst gehabt und unnötig vor 'nem Säbelzahniger weggerannt als einmal zu wenig und gefressen zu werden. Diese Programmierung, durch Angst sehr viel stärker motiviert zu werden, war damals sinnvoll, da es viele echte Gefahren gab. Heute gibt es diese echten Gefahren aber viel weniger – dafür mehr gefühlte Gefahren. Und auch das öffnet leider wieder ein Einfallstor für Manipulation. Beispielsweise nutzt Werbung in der Regel Angst, um eine vermeintliche Lösung für ein gezeigtes Problem zu verkaufen. Die Angst kann also direkt instrumentalisiert werden oder aber auch indirekt durch die Angst, etwas Tolles zu verpassen. Bei Letzterem wird die Liebe also durch Angst wieder überlagert. Aber auch

Medien nutzen das Thema Angst, um das Aufmerksamkeitszentrum im Hirn des Zuschauers zu erreichen.

Der zweite Aspekt zu den beiden Motivationen ist folgender: »Gutes sättigt und Schlechtes eskaliert.« Was heißt das? Dinge, die man bekommt, sättigen irgendwann. Man gewöhnt sich dran. Wenn ich dir heute 1 000 Euro schenke, dann freust du dich wahrscheinlich. Wenn ich dir aber vorher schon 10 Millionen Euro geschenkt habe, dann wirst du dich über die zusätzlichen 1 000 Euro nicht mehr sonderlich freuen, weil du schon gesättigt bist. Gute Sachen verlieren also mit der Zeit ihre Wirkung in Bezug auf die positiven Gefühle, die sie eigentlich erzeugen sollen. Mit schlechten Sachen ist es leider anders. Sie eskalieren irgendwann. Wenn ich dir jeden Tag 10 Euro klaue, dann wirst du das die ersten Tage vielleicht noch tolerieren und mich nur verbal darauf hinweisen, dass du es nicht cool findest. Wenn das aber nach zehn Tagen immer noch nicht aufhört, dann wirst du vielleicht innerlich so 'ne Wut auf mich haben und anfangen, mich zu vermöbeln. Oder meinen SUV zu zerkratzen, wenn der dummerweise in der Auffahrt zu meiner bescheidenen 500-Quadratmeter-Villa steht. Negative Dinge potenzieren sich also, bis sie schließlich eskalieren.

Wichtig ist, dass ihr euch die beiden Motivationen merkt, die alles bestimmen. Und dass Angst leider der stärkste Motivator ist. Weil der Mensch auch immer Angst davor hat, dass alles eskalieren könnte.

### 3. Grundlage: Ausnahmen bestätigen die Regel

Um generelle Konzepte zu vermitteln, muss ich oftmals mit generellen Aussagen arbeiten. **Generelle Aussagen sagen etwas über den Durchschnitt und die Mehrheit aus, im Einzelfall können sie aber immer auch falsch sein.** Ich erklär mal an 'nem Beispiel, was ich meine. Wenn man sagt, dass Männer im Durchschnitt die 100 Meter schneller sprinten können als Frauen, dann ist das generell richtig und trifft auf die Mehrheit zu. Aber dennoch gibt es natürlich auch einzelne Frauen, die sowohl schneller als einzelne Männer als auch schneller als der Durchschnitt aller Männer sind. Die generelle Aussage stimmt also, obwohl es trotzdem genug Gegenbeispiele gibt.

Ausnahmen bestätigen also die Regel. Generelle Aussagen können daher manchmal wie ein Vorurteil wirken, haben aber für Gesamterklärungen

gen eine wichtige Funktion. Sie lassen uns die Wirkungsweisen erkennen. Wir kommen da an generalisierten Aussagen nicht vorbei.

Generell sollten wir übrigens weniger Vorurteile gegenüber Vorurteilen haben. Ohne Vorurteile würden wir überhaupt nicht durchs Leben kommen. *Schubladendenken ist aus Effizienzgründen sinnvoll, man muss nur darauf achten, die Schublade offenzuhalten.* Und das machen die meisten halt nur nicht.

#### 4. Grundlage: Balance

Im Leben geht es immer um Balance. *Das Leben ist ein ewiger Ritt auf der Rasierklinge*, und es besteht permanent die Gefahr, aus der Balance zu geraten und auf der einen oder anderen Seite der Klinge über die Klippe der Balance zu fliegen.

Auch das erklär ich mal an 'nem konkreten Beispiel. Über Beziehungen sagt man einerseits »Gleich und gleich gesellt sich gern« und andererseits »Gegensätze ziehen sich an«. Was stimmt nun? Woran soll man sich nun halten? Die Antwort ist: Grundsätzlich ist beides richtig. Beides hat einen wahren Kern. Auf der einen Seite braucht man in einer Partnerschaft gemeinsame Werte, Lebensphilosophien, Interessen, Ziele et cetera, um eine tiefe Verbindung und gegenseitiges Verständnis zu fördern. Auf der anderen Seite wäre es aber auch ziemlich langweilig, wenn man komplett gleich wäre. Und es wäre auch in Bezug auf individuelle Fähigkeiten nicht sinnvoll, wenn beide Partner gut in den gleichen Sachen wären. Da niemand alles kann, macht es Sinn, individuelle Unterschiede in Fähigkeiten zu haben, um sich gegenseitig ergänzen und unterstützen zu können. Was der eine nicht kann, macht halt der andere, und anders herum. Evolutionstechnisch kommt man so viel besser voran.

Wir haben also wahre Kerne in beiden Aussagen, aber dennoch sind beide Aussagen in ihrem wahren Kern nicht gleichwertig. Die Aussage »Gleich und gleich gesellt sich gern« ist hochwertiger, weil gemeinsame Werte und Überzeugungen das Fundament einer stabilen Beziehung bilden. Ohne dieses Fundament können Unterschiede zu Konflikten führen, statt die Beziehung zu bereichern. Das funktioniert nicht, das ist dann ähnlich schwierig wie mit der Integration bei 'ner missglückten Einwande-

runbspolitik. Klappt nicht, wenn das Fundament nicht passt. Die gesunde Balance in diesen beiden Aussagen wäre also nicht gleichberechtigt bei 50/50, sondern vielleicht eher bei 80/20.

Was ich damit sagen will: Das Leben ist also selten ein hundertprozentiges »Entweder oder«, sondern meistens ein »Sowohl als auch«. Und diese gesunde Balance muss jeder für sich selbst finden. Das Leben ist kein Schwarz-Weiß, wie uns Medien und Politik oftmals weismachen wollen, sondern spielt sich sinnvollerweise meistens genau in den Graubereichen dazwischen ab. Ihr braucht also erst mal einen Gesamtüberblick über das gesamte Spielfeld, den ich euch mit diesem Buch hier geben will, damit ihr dann selbst auf eurem persönlichen Feld eure individuelle Balance finden könnt. **Und damit eure eigene KLARHEIT findet.** Klarheit kommt durch Wahrheit. Wenn ihr diesen Überblick nicht hättet, dann ist nämlich Manipulation auch wieder Tür und Tor geöffnet, da in vielen Aussagen ein wahrer Kern steckt. Wenn man die Wertigkeit des Kerns aber nicht einordnen kann, dann ist man auch wieder nur eine Marionette, denn *wer nichts weiß, muss alles glauben*.

So, genug jetzt mit dem Vorgelaber. Eigentlich ist das hier also ein Buch über Klarheit. Klarheit, dass ihr den Wald vor lauter Bäumen wieder sehen könnt. Dass ihr in einer Welt des Lärms das Signal vom Rauschen unterscheiden könnt. Denn noch mal: Die Welt ist nicht kompliziert. Ihr werdet Klarheit über euch selbst bekommen. Und diese Klarheit wird euch dann in die Confidence führen. Und dann zu Geld, Gesundheit, Erfolg und der ganzen anderen Scheiße, die ihr meint, haben zu wollen. Legen wir los. Schauen wir uns einmal an, wie das Spiel des Lebens so geht.

Damit ihr noch tiefer in die Erkenntnisse dieses Buches einsteigen könnt, habe ich noch einen gratis E-Mail-Kurs am Start, der euch bei der Umsetzung des Wissens hier unterstützt.



**GRATIS  
E-MAIL-  
KURS**