

JEN SINCERO

**DU**  
bist der  
**HAMMER!**



JEN SINCERO

**DU**

bist der

**HAMMER!**

HÖR ENDLICH AUF, AN DEINER  
GROSSARTIGKEIT  
ZU ZWEIFELN, UND BEGINN EIN  
FANTASTISCHES LEBEN

AUS DEM AMERIKANISCHEN  
VON ELISABETH SCHMALEN

ARISTON 

Die Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel  
»You Are a Badass« bei Running Press,  
A Member of the Perseus Books Group.

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.

*Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber aufzufindig zu machen,  
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall  
aufgrund der Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein,  
werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.*



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage der Neuauflage von 2025

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Schmalen

© 2013 by Jen Sincero

Vorwort © 2023 by Jen Sincero

Leitfaden für Leser © 2023 by Running Press

© der deutschsprachigen Ausgabe 2017, 2025 Ariston Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Katja Volkmer

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt, München

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20320-2

Für meinen Vater und meinen Bruder Stephen,  
die mich stets liebevoll unterstützt haben

»*Und dennoch hat die Sonne nach all der Zeit  
noch nie zur Erde gesagt:  
>Du schuldest mir etwas.‹ Schau, was eine solche  
Liebe bewirkt. Sie erleuchtet den Himmel.«*

NACH HAFIS



# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung .....	17
<b>Erster Teil</b>	
WIE DU ZU DEM WURDEST, WAS DU BIST .....	27
1 Daran ist mein Unterbewusstsein schuld .....	29
2 Das G-Wort .....	41
3 Präsent wie eine Taube .....	49
4 Der Große Schlummer (GS) .....	57
5 Unsere Selbstwahrnehmung und welche Blüten sie treibt ..	65
<b>Zweiter Teil</b>	
WIE DU DEINEN INNEREN HAMMERTYPEN FINDEST .....	69
6 Liebe dich selbst, sonst liebt dich kein Mensch .....	71
7 Denkt, was ihr wollt - ich mach mein Ding .....	85
8 Und was tust du hier so? .....	93
9 Der Lendenschurzmann .....	105
<b>Dritter Teil</b>	
WIE DU DICH MIT DER URSPRUNGSENERGIE VERBINDEST .....	109
10 Meditieren für Anfänger .....	111
11 Möge die Macht der Gedanken mit dir sein .....	119

12	Ich will Spaß! Ich will Spaß!	129
13	Geben und geben lassen	137
14	Dankbarkeit: deine Einstiegsdroge in die Großartigkeit	141
15	Verzeih, bitte	151
16	Immer schön locker bleiben	161
 <b>Vierter Teil</b>		
	<b>WIE SIE ENDLICH DEN GS ÜBERWINDEN</b>	167
17	Wenn du herausgefunden hast, dass es gar nicht schwierig ist, ist es ganz einfach	169
18	Prokrastination, Perfektionismus und ein polnischer Biergarten	185
19	Das Drama mit der Überwältigung	193
20	Angst ist was für Schwächlinge	205
21	Millionen Spiegel	217
22	Das süße Leben	231
 <b>Fünfter Teil</b>		
	<b>WIE DU SO RICHTIG DURCHSTARTEST</b>	233
23	Die allmächtige Entscheidung	235
24	Geld her! Oder: dein neuer bester Freund	247
25	Ergib dich	275
26	Reden ist Silber, Tun ist Gold	283
27	Beam me up, Scotty	297
	Leitfaden für Leser	300
 <b>HILFSMITTEL – MEINE EMPFEHLUNGEN</b>		
	<b>FÜR BÜCHER UND SEMINARE</b>	307
Bücher		309
Seminare		318
Dank		319
Zitate		320

## Vorwort

Im Alter von zwei Jahren erlebte ich etwas derart Überwältigendes, dass ich die Welt von da an mit ganz anderen Augen sah. An jenem Tag stand ich mit einem aus Eisstielen gebastelten Kopfschmuck und einem orangefarbenen Shirt, auf dem schwarze Filzäugen, eine Dreiecksnase und ein zahnlückiges Grinsen prangten, vor einer fremden Tür und klammerte mich an das Bein meiner Mutter, während sie klingelte. Halloween war für mich damals einfach ein Tag, an dem man sich verkleidete (was ich immer für eine gute Idee hielt) und durch die Nachbarschaft lief (viel weiter erstreckte sich mein Bewegungsradius damals ohnehin nicht). Ich verstand also nicht, was wir bei diesem Haus wollten, und außerdem waren mir unbekannte Erwachsene grundsätzlich suspekt. Deshalb presste ich, als eine merkwürdige Frau mit Hexenhut die Tür öffnete und man mich dazu aufforderte, »Süßes oder Saures« zu sagen und ihr meine Tasche hinzuhalten, das Gesicht lieber gegen das Bein meiner Mutter. Ich hörte, wie die Hexe zu meinem Bruder sagte, wie schön es sei, dass Batman vor ihrer Tür stehe, und wie meine Mutter erklärte, dass der Kürbis Unbekannten gegenüber leider ziemlich schüchtern sei. Anschließend spürte ich, wie jemand meine Tragetasche nach vorn zog und mehrere Gegenstände hineinfallen ließ. Kurz darauf, als die Tür wieder zu und die Luft rein war, warf ich einen Blick in die Tasche. Auf einmal ging der Himmel auf, die Engel sangen und ich riss ungläubig die Augen

auf: Süßigkeiten? SÜSSIGKEITEN?! In meiner Tasche waren wie von Zauberhand Süßigkeiten erschienen ..., und zwar, ohne dass ich betteln, heulen oder auch nur brav sein musste!

Den restlichen Abend über schwebte ich wie im Traum von Tür zu Tür und vergrößerte meine Sammlung, indem ich aus voller Kehle »Süßes oder Saures« brüllte und jedem unbekannten Erwachsenen hinter jeder unbekannten Tür furchtlos meine immer prallere Tasche unter die Nase hielt. An Halloween 1967 in Westchester County, New York, begriff der Windeln tragende Dreikäsehoch Jen eines der bedeutendsten Gesetze des Universums: Wunder passieren wirklich, im echten Leben hier bei uns auf der Erde.

Während ich jetzt hier sitze und dieses neue Vorwort für die Jubiläumsausgabe zum zehnten Geburtstag von *Du bist der Hammer!* verfasse, fällt mir erneut auf, dass der Erfolg des Buchs nichts anderes als ein Wunder der Kategorie »unerwartete Süßigkeitenflut« ist. Als ich das Buch schrieb, hoffte ich, damit zumindest den höflichen, gesetzten Applaus meiner ersten beiden Bücher zu wiederholen und darüber hinaus vielleicht meinen eher mageren Vorschuss hereinzuholen und ein paar Auftritte im Regionalfernsehen zu ergattern. Nicht in meinen kühnsten Träumen hätte ich damit gerechnet, dass das Buch volle zehn Jahre später immer noch so relevant ist, dass es eine eigene Geburtstagsfeier ausgerichtet bekommt (auch wenn ich schon damals ganz genau wusste, was ich anziehen würde, sollte Oprah anrufen und mich in ihre Show einladen).

Es war meine eigene Geschichte, die mich zu diesem Buch inspirierte – die Geschichte einer Frau, die mit vierzig pleite war und in einer umgewandelten Garage mitten in der Stadt wohnte, dann aber mithilfe spiritueller Methoden ihre Komplexe in Bezug auf Geld überwand und schließlich einen ganzen Batzen davon verdiente. Doch es sind die unzähligen E-Mails und Videos und Briefe anderer Menschen, die diese Inspiration in den vergangenen zehn Jahren aufrechterhalten haben, die dafür sorgten, dass

ich meinen Worten Taten folgen ließ und Jahr für Jahr in meine Autorinnenuniform (auch bekannt unter der Bezeichnung Bademantel) schlüpfte, um das nächste Buch zu schreiben.

In den zehn Jahren, die seit der Veröffentlichung von *Du bist der Hammer!* vergangen sind, haben mir zahllose Menschen berichtet, dass sie dank des Buchs auf fast schon unheimliche Weise exakt die Dinge und Erfahrungen manifestiert haben, die sie zuvor auf ihr Vision-Board geklebt hatten (manche sind in genau dem Privatjet geflogen, der auf einem Foto abgebildet war, andere haben das ausgeschnittene Haus gekauft oder sind mit ihrem Seelenverwandten über den Strand gelaufen, den sie sich ausgemalt hatten). Eine Frau verdient nach acht Jahren, in denen sie auf Rabattmarken angewiesen war, jetzt siebenstellige Beträge, weil sie verstanden hat, dass sie nicht das Opfer ihrer Umstände ist, sondern sich ihre Realität selbst erschafft. Eine andere Frau hat die lähmende Trauer über den Tod eines geliebten Menschen in eine lebensverändernde Beziehung zu sich selbst umgewandelt, als ihr klar wurde, dass ihre Liebe zu dieser Person ein Spiegelbild der Liebe ist, die sie für sich selbst empfinden kann. Heute hat sie nicht nur die Trauer überwunden, sondern ist deutlich selbstbewusster und kreativer als früher und strahlt vor guter Laune. Darüber hinaus gibt es jede Menge Leute, die wie aus dem Nichts genau die Summe Geld manifestiert haben, die sie benötigten, um das Traumhaus zu kaufen, den nervtötenden Job zu kündigen, sich die Schuldeneintreiber vom Hals zu halten oder sich endlich die Hühneraugen entfernen zu lassen. Ein ehemals obdachloser und mit dem Suizid liebäugelnder Junkie tritt jetzt als Redner auf Bühnen weltweit auf, wo er andere dazu ermutigt, dass auch sie es schaffen können. Der Muskel der Überzeugung darf nie vernachlässigt werden – und was bin ich für ein Glückspilz, dass meine Trainingseinheiten regelmäßig in Form von Erfahrungsberichten meiner Leser und Leserinnen in mein Postfach geflattert kommen? Oh ja – ich bin ein absolut gigantischer Riesenglückspilz!

Meine Hoffnung lautet, dass diese Erfolgsstorys – und die Geschichten deiner eigenen Hammermäßigkeit – Auswirkungen auf andere haben, nah und fern. Denn abgesehen davon, dass das Leben einfach toll ist, wenn man sich zugesteht, den Wünschen und Vorstellungen des eigenen Herzens zu folgen, führt diese Lebensweise anderen vor Augen, was für sie möglich wäre, und inspiriert sie hoffentlich dazu, jetzt verdammt noch mal loszulegen, so lange wir hier auf Erden noch die verdammte Chance dazu haben. Und eines kann ich gar nicht deutlich genug sagen: In vollen Zügen das zu genießen, was du selbst erschaffen hast, und einem so wunderbaren Menschen wie dir selbst alles zu erfüllen, was du dir wünschst und was du verdient hast, ist wichtig und richtig. Nur deshalb bist du hier. Und ich habe bisher noch nie von jemandem gehört, der mitten in seinem Traumleben sitzt, ohne sich gleichzeitig über die positiven Auswirkungen auf die Menschen in seinem Umfeld zu freuen. Statt uns zu quälen und wertvolle Zeit damit zu vergeuden, unter Sofakissen nach Münzgeld zu suchen, haben wir deutlich mehr Kapazitäten frei für Beschäftigungen, die nicht nur unserem eigenen Wohlbefinden dienen. Daher gibt es in dieser Schlüsselphase der Menschheit, in der sich meiner Meinung nach entscheidet, ob wir untergehen oder uns weiterentwickeln, wohl nichts Wichtigeres, als die Dinge in die Hand zu nehmen und entsprechend den eigenen Kräften und Fähigkeiten zum Allgemeinwohl beizutragen.

Ich halte es nicht für einen Zufall (wahrscheinlich, weil ich nicht an Zufälle glaube), dass die gesamte Selbstverwirklichungsbranche ausgerechnet jetzt einen massiven Umbruch erlebt. Nachdem sie lange als sentimental und kitschig abgetan wurde, flirtet sie jetzt mit einer mainstreamigen Coolness – oder wird zumindest nicht mehr so belächelt wie früher. Das einst so schnulzig-schmalzige Genre kommt jetzt mit lauter »Fucks« und »Shits« im Titel daher, Selbsthilfegurus gehen viral und bekommen eigene Fernsehsendungen, und

alle möglichen Leute, von denen man es nie erwartet hätte – selbst die schlimmsten augenverdrehenden Skeptiker –, kleben plötzlich die eine oder andere Affirmation an ihren Spiegel oder lesen Bücher wie dieses in der U-Bahn. Berichten zufolge ist die Branche mittlerweile mehr als zehn Milliarden Dollar wert und ihre Popularität dürfte in den nächsten Jahren weiter steigen. Anders formuliert: Die Menschen nehmen ihre kurze Zeitspanne auf diesem Planeten ernster denn je, und das genau zum richtigen Zeitpunkt.

Mir macht es Mut, dass immer mehr Leute – bewusst oder unbewusst – diesem kosmischen Weckruf folgen und sich auf eine ganz neue Art und Weise um sich selbst, einander, unsere tierischen Freunde und unseren Planeten kümmern wollen. Wie aufregend es ist, gerade jetzt am Leben zu sein – was für eine Gelegenheit, die mächtigen Werkzeuge unseres Geistes und unseres Herzens anzuwenden und zu schauen, was wir damit bewirken und verändern können! Wie unfassbar cool ist es denn bitte (und zudem gar nicht so schwer), sich darauf zu besinnen, dass wir selbst entscheiden, worauf wir unseren Fokus richten; erst einmal durchzutatmen, bevor wir reagieren; unsere Gedanken, Überzeugungen und Worte unter die Lupe zu nehmen und umzuschreiben, wenn sie nicht zu den Wünschen unseres Herzens passen; unsere Intuition zu stärken und auf unsere innere Stimme zu hören; anderen gegenüber verdammt noch mal nett zu sein, auch wenn uns gerade nicht danach ist, und uns vor Augen zu führen, dass wir auf einer Kugel durch den unendlichen Raum fliegen und es sich einfach nicht lohnt, sich über Kleinigkeiten aufzuregen?

Je länger ich diesen Job mache, desto besser verstehe ich, was für mächtige Geschöpfe wir sind – wir können Wunder manifestieren, als wäre es keine große Sache, und unsere größte Kraft ist die Liebe. Ich weiß, ich weiß, Gefühlskitsch ist out, aber ich muss die Liebe hier einfach erwähnen – sie hätte sich sowieso irgendwie eingeschlichen, ob es dir gefällt oder nicht.

Die Entscheidung, jedes Kapitel von *Du bist der Hammer!* mit »Liebe dich selbst« abzuschließen, ist nicht auf meinem Mist gewachsen. Sie wurde mir von der Macht eingegeben, die unseren Geist mit Gedanken füttert und die Worte auf das Papier fließen lässt. Zu der Zeit haderte ich selbst noch ziemlich mit dem ganzen sentimental Trara und das Liebe-dich-selbst-Ding war mir extrem unangenehm. Doch trotz meines Schauderns angesichts der Vorstellung, wie sich meine Freunde jammernd und stöhnend durch meine Ergüsse arbeiteten, um dann am Ende jedes Kapitels diese Zeilen zu lesen, das Buch zuzuschlagen und bedauernd zu rufen: »Das war's. Wir haben sie verloren« – trotz meines eigenen Widerwillens –, zog ich es durch, weil ich irgendwo tief in meinem Inneren spürte, dass diese drei Worte – *Liebe dich selbst* – wichtiger und wirksamer waren als alles andere, was ich schrieb. (Außerdem waren es die Worte, die ich selbst am dringendsten hören musste.) Wir sind spirituelle Wesen in einer greifbaren, physischen Erfahrungswelt und der spirituelle Teil von uns ist Liebe – Liebe, die durch uns eine Ausdrucksform findet, sich aber nichts mehr wünscht, als dass wir ihr nicht länger im Weg stehen und wir mit dem Universum in Verbindung treten, damit sie ihr Ding machen kann. Unser höheres Selbst kommt immer dann zum Vorschein, wenn wir uns nach innen wenden und dem Ruf unseres Herzens folgen statt den Erwartungen anderer. Wenn wir uns und anderen unsere Fehlritte vergeben. Wenn wir dankbar sind. Wenn wir Schuld- und Schamgefühle abstreifen. Wenn wir uns gestatten, aufzublühen, glücklich zu sein, umsorgt zu werden. Wenn wir loslassen. Wenn wir daran arbeiten, unsere Gedanken und unsere Aufmerksamkeit auf positive Dinge zu richten. Wenn wir uns in Mitgefühl üben. Wenn wir uns erlauben, so zu sein und zu handeln, wie es Spaß macht und sich gut und richtig anfühlt. Wenn wir aufhören, uns dafür zu entschuldigen, wer wir sind. Wenn wir uns einfach mal entspannen und das Leben genießen. Diese Dinge eben. Niemand von uns ist perfekt.

Niemand beherrscht die Kunst der absoluten, unbeirrbaren Selbstliebe. Das wird auch dir nicht gelingen. Aber es gibt kein ehrenwerteres Vorhaben, als uns so zu feiern, wie wir sind, denn erst wenn wir uns selbst mit all unseren wunderbaren Fehlern und Schwächen annehmen und lieben, schaffen wir das auch bei anderen.

Wenn du jetzt (was ich natürlich hoffe) den Rest dieses Buches liest, wünsche ich dir, dass es dir neue Erkenntnisse verschafft, unerschütterliche Entschlossenheit in dir weckt und dich daran erinnert, was für ein liebenswertes Geschöpf du bist – egal, ob du mich schon seit zehn Jahren auf dieser Reise begleitest oder ob du das Buch gerade zum ersten Mal in der Hand hältst. Kannst du dir vorstellen, was für eine Party das Leben auf diesem Planeten wäre, wenn wir endlich alle aufhören würden, uns mit anderen zu vergleichen, und uns stattdessen zugestehen, das geniale und funkelnde und hammermäßige Leben zu führen, das für uns vorgesehen ist? Also ja – ich hoffe, dieses Buch bestärkt uns alle darin, uns selbst noch mehr zu lieben, und gibt dir die nötigen Werkzeuge an die Hand, um zur authentischsten, unverfrorensten, unbeirrbarschten Form deiner selbst zu finden. Denn so macht das Leben einfach mehr Spaß – die Welt sieht plötzlich ganz anders aus.

Danke, dass du dir die Zeit und die Energie nimmst, an deiner Großartigkeit zu arbeiten. Danke außerdem, dass du mein Leben veränderst, indem du dieses Buch liest und anderen davon erzählst. Danke, dass du so bist, wie du bist!

Jen Sincero, 2023



## Einleitung

»Du kannst mit nichts anfangen  
und aus dem Nichts und dem Keineswegs  
wird ein Weg führen.«

*Reverend Michael Bernard Beckwith,  
ehemaliger Drogenjunkie, der erst zum Spiritualitätsjunkie wurde  
und dann zum inspirierenden Hammertypen*

Früher hielte ich Zitate wie dieses für totalen Schwachsinn. Ich verstand gar nicht, was sie bedeuten sollten. Nicht, dass sie mich interessiert hätten. Dafür war ich zu cool. Ich fand die Welt der spirituellen Selbsthilfe einfach nur unfassbar abgeschmackt: Sie roch nach Verzweiflung, überschwänglicher Religiosität und ungewollten Umarmungen von unattraktiven Fremden. Wie wenig ich von Gott hielte, verschweige ich lieber ganz.

Gleichzeitig gab es so vieles in meinem Leben, das ich unbedingt verändern wollte. Dafür wäre es gut gewesen, meine Selbstgefälligkeit beiseitezuschieben und mir Rat zu holen. Insgesamt lief es zwar ganz passabel: Ich hatte ein paar Bücher veröffentlicht, viele tolle Freunde, ein enges Verhältnis zu meiner Familie, eine Wohnung, ein Auto, das fuhr, Essen, Zähne, Kleidung, saubereres Trinkwasser. Verglichen mit der Mehrheit der

Erbewohner war mein Leben ein Stück Sahnetorte. Doch verglichen mit den Fähigkeiten, die in mir steckten, und dem Leben, das ich eigentlich führen wollte, war ich – sagen wir es so – eher unbeeindruckt.

Ich hatte immer das Gefühl: *Komm schon, das hier ist alles, was ich kann? Wirklich? Ich verdiene diesen Monat gerade genug, um die Miete zu bezahlen. Schon wieder? Und ich verbringe ein weiteres Jahr damit, einen Haufen Spinner zu daten, was nur zu zwanglosen Beziehungen auf wackeligen Füßen und somit zu noch mehr Drama in meinem Leben führt. Echt jetzt? Stelle ich ernsthaft den Sinn des Lebens infrage und lasse mich zum millionsten Mal davon runterziehen?*

Es war zum Gähnen.

Ich fühlte mich, als durchlief ich mein Leben völlig mechanisch und halbherzig. Nur gelegentlich flackerte hier und dort auf, wie toll ich eigentlich war. Am schlimmsten war, dass ich tief in mir drinnen wusste: Ich bin ein totaler Rockstar. Es steht in meiner Macht, zu geben und zu empfangen und zu lieben wie die ganz Großen. Ich könnte mit einem großen Satz auf die höchsten Gebäude springen und alles schaffen, was ich mir vornehme, wenn ich nur ... *Was war das? Habe ich gerade ein Knöllchen bekommen? Das ist doch wohl ein Scherz, lass mal sehen. Das Bußgeld kann ich nicht lockermachen, das ist schon das dritte in diesem Monat. Ich gehe sofort hin und rede mit denen ...* und dideldum, weg war ich, völlig in Beschlag genommen von banalen Kleinigkeiten. Bis ich mich Wochen später wunderte, wo eigentlich wieder die Zeit geblieben war und wie es sein konnte, dass ich immer noch in meiner runtergeranzten Bude saß und jeden Abend billige Tacos aß. Allein.

Wenn du das hier liest, gehe ich davon aus, dass es auch in deinem Leben Bereiche gibt, die nicht gerade rosig aussehen. Und von denen du weißt, dass nach oben hin noch deutlich mehr Luft wäre. Vielleicht lebst du mit deinem Seelenverwandten zusammen und teilst deine Gaben freudig mit der ganzen Welt, bist aber so

pleite, dass sich dein Hund selbst um sein Futter kümmern muss. Vielleicht hast du keinerlei finanzielle Sorgen und lebst deine Bestimmung frei aus, kannst dich aber nicht daran erinnern, wann du dir das letzte Mal vor Lachen in die Hose gemacht hast. Vielleicht bist du ja auch auf *jedem* der genannten Gebiete ein Versager und verbringst deine Freizeit weinend. Oder trinkend. Oder voller Wut auf die Politessen, die immer genau zum falschen Zeitpunkt auftauchen, keinen Sinn für Humor haben und deiner Meinung nach größtenteils für deine finanzielle Misere verantwortlich sind. Vielleicht hast du *alles*, was du dir je gewünscht hast, bist aber trotzdem irgendwie unzufrieden.

In diesem Buch geht es nicht unbedingt darum, auf schnellstem Wege Millionär zu werden oder die großen Probleme der Welt zu lösen oder eine eigene Fernsehsendung zu bekommen. Es sei denn, das wäre genau dein Ding. Genauso gut könntest du ja dazu berufen sein, dich einfach um deine Familie zu kümmern oder die perfekte Tulpe zu züchten.

Hier geht es vielmehr darum, dass du dir glasklar darüber wirst, was dich glücklich macht und wobei du dich am lebendigsten fühlst – und genau das erreichst, statt dir noch länger vorzumachen, du könntest es nicht schaffen oder du hättest es nicht verdient. Oder du wärst ein gieriger Egomane, wenn du mehr willst, als du bereits hast. Oder darauf zu hören, was Papi und Tante Mary für dein Bestes halten.

**HAB DEN MUMM,  
DIE STRAHLENDSTE, GLÜCKLICHSTE UND  
BESTE VERSION DEINER SELBST ZU WERDEN.**

Wie auch immer das in deinem Fall aussehen mag. Die gute Nachricht ist, dass dafür nur eine klitzekleine Verschiebung nötig ist: Statt dein Leben nur verändern zu *wollen*, musst du *beschließen*, es zu verändern.

.....

Etwas *wollen* kann man prima von der Couch aus – mit einer Wasserpfeife in der Hand und einem Reisemagazin auf dem Schoß. Etwas zu *beschließen* heißt hingegen, sich reinzustürzen. Alles dafür zu tun und seine Träume mit der Beharrlichkeit einer Cheerleaderin zu verfolgen, die eine Woche vor dem Abschlussball noch ohne Tanzpartner dasteht.

.....

Wahrscheinlich musst du für dein Wunschziel Dinge tun, die du für unvorstellbar hältst. Es kann sein, dass deine Freunde dir nicht verzeihen, was du da tust, oder kritisieren, wofür du dein Geld aus gibst. Oder sich Sorgen um dich machen. Oder dir die Freundschaft kündigen, weil du plötzlich so seltsam und anders bist. Du musst sowohl an Dinge glauben, die du nicht sehen kannst, als auch an Dinge, die deiner Meinung nach bewiesenermaßen unmöglich sind. Du musst deine Ängste überwinden, immer wieder scheitern und dich daran gewöhnen, Sachen zu tun, die dir nicht sonderlich leichtfallen. Du wirst alte, einschränkende Überzeugungen aufgeben und an deiner Entscheidung festhalten, für deinen Lebenstraum zu kämpfen. So, als hinge dein Leben davon ab.

Denn weißt du was? Dein Leben *hängt* davon ab.

So schwierig das jetzt auch klingen mag, es ist nicht annähernd

so schlimm, wie mitten in der Nacht mit dem Gefühl aufzuwachen, jemand habe ein Auto auf deiner Brust geparkt. Das sind nämlich die Momente, in denen du erkennst: Mein Leben rast an mir vorbei. Und ich lebe es bei Weitem nicht so, dass es sich bedeutsam anfühlt.

Möglicherweise hast du von Leuten gehört, die ihr Leben von Grund auf verändert haben, als die Kacke echt am Dampfen war. Als sie beim Abtasten einen Knoten fanden, ihnen der Strom abgestellt wurde oder sie kurz davor waren, mit einem Fremden zu schlafen, um so ihre Drogen zahlen zu können, wachten sie plötzlich auf – völlig verwandelt. Doch du musst ja nicht unbedingt den Tiefpunkt abwarten, um endlich aus deinem Loch herauszukriechen. Du musst einfach eine Entscheidung treffen. Und das geht jetzt sofort.

Ein tolles Zitat der Schriftstellerin Anaïs Nin lautet: »*Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko, zu blühen.*«

So war es für mich. Und so ist es, glaube ich, für die meisten Menschen. Meine Reise war ein – immer noch andauernder – Prozess, der damit begann, dass ich mich *entschied*, ernsthaft etwas zu verändern. Egal, was ich dafür tun musste. All meine vorherigen Versuche waren fehlgeschlagen: zum Beispiel meine Überlegungen immer und immer wieder mit meinen genauso abgebrannten Freunden und meinem Therapeuten durchzuquatschen. Oder mir den Arsch abzuarbeiten. Oder ein Bier trinken zu gehen und darauf zu hoffen, dass sich der ganze Mist von allein auflösen würde ...

Ich war an einem Punkt angelangt, an dem ich *alles* getan hätte, um voranzukommen. Es fühlte sich so an, als wollte mich das Universum auf Herz und Nieren prüfen, wie ernst es mir wirklich war. Ich besuchte Motivationsseminare, bei denen ich ein Namensschild tragen und mich mit der Person neben mir abklatschen musste, während ich rief: »Du bist großartig und ich auch!« Ich prügelte mit einem Baseballschläger auf ein Kissen ein und schrie, als stünde ich

in Flammen. Ich nahm Kontakt zu meinem Geistführer auf und an einer Gruppenzeremonie teil, bei der ich mich selbst heiratete. Ich schrieb einen Liebesbrief an meine Gebärmutter, las jedes Selbsthilfebuch unter der Sonne und gab abartig viel Geld für Coaches aus. Kohle, die ich gar nicht hatte.

Kurz gesagt: Ich tat *alles*.

Wenn du neu in der Selbsthilfewelt bist, hoffe ich, dass dich dieses Buch in einige der Grundkonzepte einführen wird, die mein Leben total verändert haben. Ich wünsche mir, dass du ebenfalls einen Durchbruch erleben kannst – möglichst ohne zwischendurch schreiend weglauen zu wollen. Wenn du deine Zehen schon in den Selbsthilfeteich getaucht hast, hoffe ich, dass dir mein Buch neue Erkenntnisse mit auf den Weg gibt. Solche, die es dir ermöglichen, tatsächlich etwas zu verändern und handfeste Ergebnisse zu erzielen. Ich will, dass du eines Tages aufwachst und ungläubig in Freudentränen ausbrichst, weil du endlich du selbst sein darfst.

Wenn ich auch nur einen Menschen davor bewahren kann, sich mit seinem inneren Kind zum Spielen verabreden zu müssen, habe ich meine Aufgabe erfüllt.

Als ich anfing, an mir selbst zu arbeiten, war es mein erklärtes Ziel, Geld zu verdienen. Ich hatte keine Ahnung, wie man sich ein regelmäßiges Einkommen verschaffte. Ich fand es ja schon befremdlich, diesen Wunsch überhaupt zuzugeben. Ich war Schriftstellerin und Musikerin und hielt es für ausreichend – und ja, auch für recht nobel, vielen Dank –, mich auf die Kunst zu konzentrieren und die Finanzen sich selbst zu überlassen. Das ging natürlich hinten und vorne nicht auf. Aber ich erlebte so viele Leute, die ihr Geld auf anrüchige – oder auch herzzerreißende – Weise verdienten, dass ich das für mich nicht wollte. Ganz zu schweigen von denen, die in ihren öden Jobs dahinsiechten, bis sie ein Boreout-Syndrom bekamen. Dazu kam noch eine Reihe weiterer lähmender Ansichten über den Zusammenhang zwischen Geld und Unmoral.

Es war ein Wunder, dass ich nicht in Müleimern nach Essensresten wühlen musste.

Schließlich wurde mir klar, dass ich den Fokus nicht nur aufs Geldverdienen verlagern, sondern auch meine Abneigung gegenüber vollen Konten überwinden musste, wenn ich selbst eins wollte. Von da an tauchten die Selbsthilfebücher in meiner Wohnung auf – und die Namensschilder an dem obligatorischen demütigenden Platz auf meiner linken Brust. Später heuerte ich meinen ersten Coach an. Damit trieb ich meine Kreditkartschulden ins Unermessliche, weil ich mehr Geld berappte, als alle meine Schrottkarren zusammen gekostet hatten. Aber: Innerhalb der ersten sechs Monate verdreifachte sich mein Einkommen, weil ich eine Onlineberatung für Schriftsteller anbot. Mittlerweile ist sie so erfolgreich, dass sie mir die Mittel und den Luxus ermöglicht, frei durch die Welt zu reisen. Ich kann tatsächlich überall schreiben, sprechen, Musik machen und Menschen in allen möglichen Bereichen beraten. Dabei greife ich auf viele Konzepte zurück, bei denen ich früher die Augen verdreht habe. Jetzt bin ich ganz versessen auf sie.

Um dir dabei zu helfen, ebenfalls deine Ziele zu erreichen, verlange ich im Laufe dieses Buchs einiges von dir, zum Beispiel, ein paar ziemlich verrückte Sachen zu akzeptieren. Ich bitte dich darum, unvoreingenommen zu sein. Nein, bei nochmaligem Überlegen möchte ich dir ins Gesicht brüllen:

## SEI UNVOREINGENOMMEN! SONST KANNST DU ES GLEICH VERGESSEN!

Ich meine es ernst. Das ist wichtig. Schließlich war es dein eigenes Verhalten, das dich in die Lage gebracht hat, in der du dich gerade

befindest. Und wenn du von dieser nicht sonderlich begeistert bist, musst du offensichtlich etwas ändern.

---

Wenn du ein Leben führen willst, wie du es noch nie geführt hast, musst du Dinge tun, die du noch nie getan hast.

---

Es ist mir egal, ob du dich gerade für einen Versager hältst oder nicht. Die Tatsache, dass du lesen kannst und genügend Zeit und Geld für dieses Buch aufgebracht hast, zeigt, dass du anderen gegenüber schon einen Vorsprung hast. Deswegen musst du weder Schuldgefühle haben noch weinerlich werden – oder dich überlegen fühlen.

Doch es ist etwas, was du zu schätzen wissen solltest. Wenn du dich dafür entscheidest, die Sache wirklich anzugehen, mach dir klar, dass du in einer guten Position bist. Du kannst der Welt so richtig zeigen, wie großartig du bist. Denn genau darum geht es im Grunde.

Wir brauchen kluge Leute mit viel Herz und einem kreativen Kopf, die kundtun, welche Mittel, Ressourcen und Unterstützung man benötigt, um etwas zu bewirken.

Wir brauchen glückliche und zufriedene Leute, die sich geliebt fühlen, damit sie ihren Frust nicht an sich selbst, ihren Mitmenschen, unserem Planeten oder an Tieren auslassen.

Wir müssen von Menschen umgeben sein, die Selbstliebe, Fülle und Wohlstand verströmen. Damit wir künftigen Generationen keine blöden Überzeugungen einpflanzen wie »Geld ist schlecht« oder »Ich bin nicht gut genug« oder »Ich kann nicht so leben, wie ich es gern möchte«.

Geniale Menschen müssen in der Lage sein, ungehindert und auf großem Fuß ihre Bestimmung zu leben, damit sie anderen, die ebenfalls aufwärtsstreben, als Inspiration dienen können.

Meine erste Aufforderung an dich lautet: Glaube daran, dass du in einer Welt der unbegrenzten Möglichkeiten lebst. Es ist mir egal, ob dein Körper ein einziger Beweis dafür ist, dass du Tag und Nacht Essen in dich hineinstopfst. Oder findest, dass die Menschheit von Grund auf böse ist. Oder dass du nicht einmal dann einen Mann halten kannst, wenn du an ihm festgekettet wärst.

## GLAUBE TROTZDEM, DASS ALLES MÖGLICH IST.

Schau einfach, was passiert – was hast du denn zu verlieren? Wenn du dieses Buch, nachdem du es gelesen hast, für Schwachsinn hältst, kannst du zu deinem lausigen Leben zurückkehren. Doch vielleicht wachst du eines Tages auf undstellst fest, dass du das Leben eines Menschen führst, den du früher einmal beneidet hättest.

Alles, was du tun musst, ist, deine Zweifel zu ignorieren, die Ärmel hochzukrempeln, ein paar Risiken einzugehen und dich ganz auf die Sache einzulassen.



## Erster Teil

WIE DU ZU DEM WURDEST,  
WAS DU BIST



# 1

## Daran ist mein Unterbewusstsein schuld

»Du bist das Opfer der Regeln,  
nach denen du lebst.«

*Jenny Holzer, Künstlerin, Denkerin,  
Verkünderin brillanter Wahrheiten*

Vor vielen Jahren hatte ich beim Bowling einen schlimmen Unfall. Das Entscheidungsspiel zwischen meinen Freunden und mir ging aufs große Finale zu. Ich sprang auf, verkündete lautstark meinen bevorstehenden Sieg, tanzte und wirbelte im Anlaufbereich herum. Ich war so damit beschäftigt, meinen letzten Wurf zu zelebrieren, dass ich nicht darauf achtete, wo sich meine Füße befanden, als ich den Ball losließ.

Das war der Augenblick, in dem ich lernen sollte, wie hart es die Bowling-Gemeinschaft bestraft, wenn man auch nur mit einem Zeh übertritt. Die ganze Bahn ist mit Öl, Wachs oder irgendeinem unfassbar rutschigen Mittel eingeschmiert. Jemand, der beim Versuch eines perfekten Bogenwurfs versehentlich einen Schritt zu weit macht, wird von den Füßen gerissen und donnert mit dem Hintern auf eine Oberfläche, der selbst ein durch die Luft fliegender Bowlingball nichts anhaben könnte.

Als ich ein paar Wochen später mit dem Typen, den ich bei Macy's getroffen hatte, im Bett herumlungerte, erzählte ich ihm,

dass ich seit diesem Unfall jede Nacht mit schrecklichen Schmerzen in den Füßen aufwachte. Laut meinem Akupunkteur lag das daran, dass bei dem Sturz die Nerven in meinem Rücken gequetscht worden waren. Und nun brauchte ich eine neue, härtere Matratze, um wieder durchschlafen zu können.

»Ich habe auch Schmerzen in den Füßen, wenn ich schlafe«, meinte der Typ und hob die Hand zum High five. Vergeblich.

Dass ich ihn hängen ließ, lag nicht nur an meiner Abneigung gegen dieses ganze High-five-Ding, sondern auch daran, dass ich mich über ihn ärgerte. Ich finde den Prozess des Matratzenkaufs ohnehin schon bizarr und demütigend. In aller Öffentlichkeit mit einem Kissen zwischen den Schenkeln auf der Seite dazuliegen, als ginge das irgendjemanden etwas an. Doch dass der Matratzenverkäufer dabei auch noch neben mir lag und mich abklatschen wollte, war mehr, als ich ertragen konnte.

Mir war schon aufgefallen, dass alle anderen Verkäufer einfach am Fußende des Betts standen und die Matratzenfakten herunterraterten, während die Kunden eine Vielzahl an Positionen durchprobierten. Nur meiner nicht. Er lag neben mir auf dem Rücken, die Arme vor der Brust verschränkt, den Blick an die Decke gerichtet, als wären wir im Ferienlager. Dann sinnierte er drauflos. Er war zwar freundlich und wusste unglaublich viel über Federkerne, Latex und Memoryschaum, doch ich traute mich nicht, mich auf die Seite zu drehen – vor lauter Angst, er würde sich dann an mich schmiegen.

War ich zu nett? Hätte ich ihn nicht fragen sollen, wo er herkam? Hatte er was falsch verstanden, als ich auf die freie Fläche neben mir geklopft hatte, um die Matratzenauflage zu prüfen? Ich hätte diesen Freak natürlich sofort dazu auffordern müssen, vom Bett aufzustehen, oder mir einen anderen Verkäufer suchen sollen. Stattdessen schlich ich mich aus dem Laden und vergeudete somit meinen einzigen freien Termin zum Matratzenkauf in jener Woche. Doch ich wollte den Mann nicht bloßstellen.

Ich wollte *ihn* nicht bloßstellen!

In meiner Familie wurde man nämlich dazu erzogen, genau so mit potenziell unangenehmen Situationen umzugehen. Neben der sicheren Methode, einfach wegzulaufen, umfasste unser Handwerkszeug bei zwischenmenschlichen Konflikten zudem: erstarren, übers Wetter plaudern, verstummen und erst dann in Tränen ausbrechen, wenn man außer Hörweite war.

Unsere mangelnde Fähigkeit, mit Konfrontationen umzugehen, ist kaum überraschend, wenn man bedenkt, dass meine Mutter aus der weißen, protestantischen Oberschicht der USA stammt. Ihre Eltern gehörten zu der Sorte von Leuten, die glaubten, dass Kinder gesehen, aber nicht gehört werden sollten. Jede öffentliche Gefühlsbekundung wurde mit der gleichen entrüsteten Verachtung wie billigen Whisky und den Besuch staatlicher Bildungsinstitute gestraft.

Und obwohl es meiner Mutter gelang, unser Haus mit Wärme, Liebe und Gelächter zu füllen, brauchte ich Jahre, bis ich etwas über die Lippen brachte, wenn mir gegenüber jemand den grauenerregenden Satz aussprach: »Wir müssen reden.«

Ich will damit nur sagen, dass es nicht deine Schuld ist, wenn du verkorkst bist. Es ist deine Schuld, wenn du verkorkst *bleibst*. Die Grundlage dafür ist schlicht über Generationen an dich weitervererbt worden – wie ein Wappen oder ein geniales Brotrezept. In meinem Fall war es die Angewohnheit, Konfrontationen mit einem Herzinfarkt gleichzusetzen.

Als du brüllend zur Welt kamst, warst du ein Wonnepropfen, ein staunendes Wesen, das ausschließlich in der Gegenwart lebte. Dir war nicht bewusst, dass du einen Körper hattest, geschweige denn, dass du dich mal für ihn schämen würdest. Wenn du dich umsahst, war alles einfach nur *da*. Nichts in deinem Umfeld erschien dir beängstigend, zu teuer oder altmodisch. Wenn etwas in die Nähe deines Mundes kam, stecktest du es hinein. Wenn etwas

in die Nähe deiner Hand kam, griffst du danach. Du warst schlicht ... ein Mensch.

Während du deine neue Welt erkundet und erweitert hast, empfingst du von den Menschen in deiner Umgebung Botschaften. Sobald du aufnahmefähig warst, wurden dir eine Menge Ansichten eingetrichtert, von denen viele nichts mit dir persönlich zu tun hatten – und von denen viele nicht unbedingt stimmen mussten, beispielsweise: »Die Welt ist ein gefährlicher Ort«, »Du bist zu dick«, »Schwul zu sein, ist ein Fluch«, »Auf die Größe kommt es an«, »Dort sollten keine Haare wachsen«, »Ein Studienabschluss ist wichtig«, »Musiker und Künstler sind keine echten Berufe« und so weiter und so fort.

Die Hauptquelle dieser Informationen waren vermutlich deine Eltern, unterstützt von der Gesellschaft im Allgemeinen. Während du aufwächst, vermittelten dir deine Eltern – hoffentlich – im ernsthaften Bestreben, dich zu beschützen, zu erziehen und von ganzem Herzen zu lieben, eben die Überzeugungen, die schon ihre eigenen Eltern an sie weitergegeben hatten. Die wiederum hatten sie von ihren Eltern, diese von ihren ...

Das Problem ist: Viele dieser Überzeugungen haben nichts damit zu tun, wer die Vermittelnden eigentlich sind. Und wer weiß schon, was tatsächlich wahr ist? Mir ist klar, dass das so klingt, als wären wir alle ein bisschen gaga, aber das stimmt ja quasi auch – bis zum großen Erwachen. Wobei dir dieses Buch hoffentlich helfen wird.

.....  
Die meisten Menschen leben in einer Illusion, die auf den Überzeugungen anderer beruht.  
.....