

# 1 Schritt für Schritt ins Durchschnittsglück

Vor Kurzem auf einer Veranstaltung zeigt mir eine Besucherin eine WhatsApp-Nachricht, die sie von ihrer Freundin gerade bekommen hat.

»Sonne, Strand und 30 Grad. Liebe Grüße von Hawaii.« Dazu ein Foto mit Cocktail, Palmen und blauem Himmel.

»Boah, da wäre ich jetzt auch gerne«, sagt sie und bekommt verträumte Augen.

Nach der Pause bin ich dran, meinen Vortrag zu halten. Ich gehe auf die Bühne, erzähle von der Nachricht und frage: »Wer von Ihnen wäre jetzt auch gern auf Hawaii bei Sonne, Strand und 30 Grad?« Bei gut der Hälfte der Zuhörer schießen die Hände nach oben. Ein paar zucken kurz – das sind die, die sich erfahrungsgemäß nie melden. Und die restlichen lächeln. Sie ahnen wohl schon, auf was ich hinaus will.

»Wissen Sie was?«, sage ich dann. »Niemand von Ihnen will jetzt auf Hawaii sein. Kein einziger. Wenn Sie auf Hawaii sein WOLLTEN, hätten Sie vor ein paar Wochen ein Ticket gebucht, wären vor ein paar Tagen losgefahren und wären JETZT auf Hawaii. Was aber haben Sie gemacht? Sie haben sich vor einigen Wochen entschlossen, hierher zu kommen.«

Und ich setze augenzwinkernd hinzu: »Ich bin begeistert: So viele Männer und Frauen wollen lieber meinen Vortrag hören als auf Hawaii zu sein. Ich fühle mich geehrt.«

## Wo wollen Sie sein?

Nein, mir ging es nicht darum, mir öffentlich auf die Schulter zu klopfen, sondern darum, einen Punkt zu machen: Menschen tun immer das, was sie wollen. Sonst hätten sie sich anders entschieden.

Auch Sie wollen in diesem Augenblick nicht auf Hawaii sein. Mit großer Wahrscheinlichkeit lesen Sie dieses Buch nämlich nicht am Strand auf Hawaii, sondern zu Hause oder in einem Park oder auf dem Weg zur Arbeit. Sie haben sich dafür entschieden, an dem Platz zu sein, an dem Sie gerade sind. **Falls Ihnen die Vorstellung, jetzt auf Hawaii zu sein, dennoch verlockend erscheint, dann nicht, weil Sie auf Hawaii sein wollen, sondern weil Ihnen die Idee gefällt.**

Sie gefällt Ihnen, weil Sie ahnen, das kann nicht alles gewesen sein. Weil Sie eine Sehnsucht verspüren, an die Sie der Hawaii-Urlaub erinnert. Egal wie viel Sie in Ihrem Leben beruflich und privat schon erreicht haben. Hawaii steht für einen Traum, aber nicht für ein konkretes Ziel. Auf diese vage Idee, auf diese unkonkrete Sehnsucht zielen auch die vielen Werbeplakate von vermeintlichen Traumzielen oder Traumaktivitäten wie Tauchen, Sonnenbaden oder Segeln an den schönsten Orten dieser Welt. Diese Art von Träumen erkennen Sie an typischen Sätzen wie:

- *»Eigentlich müsste man mal ...«* oder
- *»Ich würde auch gern mal ...«* oder
- *»Das mache ich demnächst auch mal ...«.*

Solche Sätze sind Indikatoren für Träume, die uns nicht ins Handeln bringen. Beim Aussprechen ist schon klar: Das wird nie passieren!

**Solche Träume sind gefährlich. Weil sie Energievampire sind.** Die lassen uns für einen kurzen Moment träumen und mit diesem Traum geben wir uns dann zufrieden. Sie gaukeln uns ein Scheinglück vor und rauben uns gleichzeitig den Raum im Denken, wirklich etwas anzupacken und umzusetzen. Die Zeit, die Sie mit diesen Träumen verbringen und auf diesem Niveau verbleiben, ist nutzlos verbrachte Zeit: Sie bringt Sie kein Stück näher an etwas Reales, das Sie wirklich glücklich macht.

Gefährlich wird es, wenn diese Träume keinen Raum mehr lassen für Träume, die eine Realisierungschance haben. Dann haben die Vampire wirklich alle Energie in ihre Gewalt gebracht und berauben Sie Ihrer Handlungsfähigkeit.

Aber selbst wenn Sie Ihren Traumurlaub tatsächlich nicht nur geträumt, sondern wirklich gebucht und genossen haben: Er wird Sie nicht für den Rest Ihres Lebens glücklich machen. Er wird hoffentlich schön, Sie haben ihn sich auch sicher verdient und denken auch immer mal wieder daran zurück. Aber er ist nicht DAS Glück Ihres Lebens.

All diese Dinge – ein Gleitschirmflug in den sonnigen Alpen, Cocktails am Strand, ein Segeltörn in der Ägais – bringen uns Freude, die zum Leben dazu gehört, und das ist gut so. Aber lassen Sie sich nicht blenden. **Dies sind nicht die Dinge, auf die Sie am Ende Ihres Lebens zurückblicken und sagen: »Darauf bin ich stolz.«**

Aber warum heben sich dann so viele Hände, wenn ich im Vortrag frage, wer jetzt auch gern auf Hawaii wäre? Weil es ihnen aktuell so schlecht geht? Wenn ich meine Seminarteilnehmer so befrage, dann sagen 99 Prozent: »Oh, eigentlich geht es mir ganz gut.« Und vermeintlich tut es das auch.

Denn viele haben es schon weit gebracht im Leben: Sie haben einen guten Job, einen Partner, womöglich Kinder, ein Haus, ein schickes Auto und so weiter. Aber in vielen nagt eine Sehnsucht.

Ein Studienfreund von mir ist nach dem Abschluss zu einer Bank gegangen. Dort hat er eine sagenhafte Karriere hingelegt. Er hat eine sympathische Ehefrau, gesunde Kinder und ein großes Haus – materiell hat er ausgesorgt. Vor Kurzem saßen wir seit Langem einmal wieder beisammen und er hat mir eröffnet, dass er seine Löffelliste geschrieben hat – also eine Liste all jener Sachen, die er noch machen möchte, bevor er den Löffel abgibt.

»Weißt du, Markus«, hat er gesagt, »ich habe ja viel erreicht. Ich müsste total glücklich sein. Aber irgendwie fühle ich mich unbefriedigt.«

Und was steht ganz oben auf seiner Liste? Ein Porsche.

Es gab mal eine Werbung von Porsche, da stiefelt ein kleiner Junge ins Autohaus und steht bewundernd vor so einem glänzend polierten Sportwagen der Firma. Der Verkäufer spricht ihn an: »Na, willst du dich mal reinsetzen?« Der kleine Junge nickt strahlend und klettert auf den Fahrersitz. Versunken sitzt er für eine Minute da, die Hände ganz vorsichtig auf das Lenkrad gelegt. Dann klettert er wieder aus dem Wagen und sagt mit fester Stimme: »Vielen Dank, dass ich Probe fahren durfte. Wir sehen uns in 30 Jahren wieder.«

Bei meinem Freund dagegen ist der Wunsch erst jetzt in der Midlife Crisis entstanden und ich traue mich zu wetten, dass die fehlende Befriedigung sich mit dem Besitz des Porsches nicht einstellen wird. Ich gönne ihm den Porsche – gern auch zwei. Aber ein Porsche trägt nicht mehr zum Lebensglück bei als ein Traumurlaub auf den Malediven.

Mein Freund ist keine Ausnahme, sondern ein häufiges Phänomen: Menschen arbeiten viele Jahre ihres Lebens daran, die Dinge zu erreichen, die gemeinhin für Attribute des Glücks gehalten werden. Sie glauben fest daran, dass – wenn sie erst alle diese Dinge erreicht haben– sie im Zustand des Glücks sind.

Und wenn sie diese Dinge erreicht haben? Dann stellen sie irgendwann fest, dass diese Attribute ihnen kein tiefgreifendes Glücksgefühl vermitteln. **Sie sind in dem Zustand gelandet, den ich als Durchschnittsglück bezeichne.**

Das Durchschnittsglück ist dadurch gekennzeichnet, dass es Normen und Erwartungen entspricht. Und zwar Einheits-Normen und Einheits-Erwartungen. Titel von Bestsellern wie *100 Dinge, die **man** einmal gemacht haben **sollte*** oder *100 Orte, die **man** gesehen haben **muss*** sprechen Bände von diesem Sog.

Aber Menschen, die im Durchschnittsglück angekommen sind, schauen sich um und haben das Gefühl: »**Eigentlich habe ich keinen Grund, mich zu beklagen. Eigentlich geht es mir gut. Warum bin ich nicht glücklich?**« Sie spüren eine unbestimmte Sehnsucht. Das »eigentlich« steckt wie ein rostiger Nagel in ihrem Bewusstsein und schmerzt bei jeder Bewegung. Sie suchen nach Wegen, den Schmerz zu betäuben, und probieren die vielen weiteren Dinge, von denen andere suggerieren, dass sie glücklich machen. Machen sie auch. Aber eben nur für einige Momente.

Und wie geht es Ihnen? Seien Sie ehrlich zu sich: Wie fühlen Sie sich morgens beim Aufwachen? Freuen Sie sich auf die Aufgaben und Ereignisse des bevorstehenden Tages? Ich gebe Ihnen mal eine Checkliste als Anregung, mit welchen Fragen Sie Ihrem Glücksstatus auf die Spur kommen.

#### **Checkliste »Bin ich im Durchschnittsglück?«**

Setzen Sie bei den Punkten, die Sie so bestätigen können, einen Haken.

- ☐ Ich denke häufig: »Was habe ich nur für einen geilen Job!«
- ☐ Ich bin richtig zufrieden mit meinem Freundeskreis und der Intensität meiner Kontakte.
- ☐ Ich bin rundum zufrieden mit meiner Partnerschaft und meiner Familie.
- ☐ Ich bin voll zufrieden mit meiner Fitness, Gesundheit und Ernährung.
- ☐ Ich verspüre tiefe Befriedigung mit meinem Lebenssinn.
- ☐ Ich betreibe das, was ich tue, jeden Tag mit Herzblut.

#### **Auswertung:**

- Haben Sie **weniger als vier Haken** gesetzt? Dann stecken Sie ziemlich tief im Durchschnittsglück. Das ist eine richtig gute Erkenntnis und dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie daran etwas ändern.

- Haben Sie **mehr als vier Haken** gesetzt und waren dabei ehrlich? Sie haben bei Ihren Kreuzen einen hohen, ehrgeizigen Standard an den Tag gelegt? Gratuliere, Sie sind schon weit über das Durchschnittsglück hinaus. Lesen Sie dieses Buch trotzdem weiter, denn es enthält auch für Sie viele spannende Anregungen.

## Vom Sog des Durchschnittsglücks

Es ist eine gute Frage, warum so viele Menschen zunächst das Durchschnittsglück ansteuern. Ich glaube, dass die Basis dafür schon in der Kindheit gelegt wird. Überlegen Sie mal: Ab welchem Alter fragen wir unsere Kinder nach ihrer Meinung? Schon bevor wir anfangen, ihnen zu sagen, was man tut oder besser nicht tut, oder danach? Ab wann haben Kinder Mitspracherecht bei der Auswahl des Urlaubsortes? Oder bei der Anschaffung eines Haustiers? Oder beim wünschenswerten Zustand ihres Zimmers? Oder bei dem, was sie anziehen?

Ich stelle nicht in Frage, dass Kinder Regeln und Normen erlernen. Die gehören zur sozialen Kompetenz dazu. Sie sollten nur frühzeitig zusätzlich lernen, dass sie Normen auch bewusst überschreiten dürfen – falls sie bereit sind, mit den Konsequenzen zu leben. Genau das bekommen Kinder aber oft nicht beigebracht. Sie lernen nicht, in Möglichkeiten zu denken, sondern werden eingenordet auf das, was andere für das Maximum halten.

Ich war zum Beispiel als Kind bereits fasziniert vom Klavierspielen: Das hätte ich unglaublich gern gemacht. Aber ich habe meinen Eltern nie vom meinem Wunsch erzählt. Da Klavierstunden teuer waren und da wir nicht viel Geld hatten, hielt ich es einfach für unmöglich, dass dieser Wunsch in Erfüllung gehen könnte.

Kinder werden auch stark geprägt von dem, was ihre Eltern ihnen vorleben: Was hören sie abends vom Vater oder ihrer Mutter?

- Hören sie »Heute war ich wegen der Gehaltserhöhung beim Chef – und habe es wieder nicht geschafft. Das wird halt nichts.«?
- Oder ihr Vater oder ihre Mutter sagt »Ich mache jetzt diese Weiterbildung und dann werde ich einen noch spannenderen Job machen. Darauf freue ich mich richtig.«?

Auf der anderen Seite rate ich niemandem, das Elternhaus als Ausrede für sich zu nutzen: Die Prägung gibt eine Richtung vor, aber kein Mensch ist verpflichtet oder gezwungen, diese Richtung beizubehalten. Zur Frage, inwieweit die kindliche Prägung das Leben von Erwachsenen bestimmt, kursiert eine wunderbare Geschichte im Internet. Ich bin nicht sicher, ob sie real ist oder eine moderne Sage. Aber sie hat auf jeden Fall einen wahren Kern:

Ein Schwerverbrecher in den USA wird zum Tode verurteilt. Ein Journalist fragt ihn im Interview, warum er so geworden ist. Seine Antwort: »Wissen Sie, mein Vater und meine Mutter waren beide Alkoholiker, wir sind ständig verprügelt worden. Wir sind in einem verwahrlosten Ghetto aufgewachsen, keiner hat darauf geachtet, dass wir in die Schule gehen und keine Dummheiten machen. Aus dieser Situation heraus hatte ich gar keine andere Chance als Verbrecher zu werden.«

Der Reporter fragt: »Wir? Haben Sie denn Geschwister?«

»Ja«, antwortet der Delinquent, »ich habe einen Zwillingsbruder, aber ich habe schon lange keinen Kontakt mehr zu ihm.«

Der Journalist macht den Bruder ausfindig: Es stellt sich heraus, dass er ein erfolgreicher Rechtsanwalt ist. Auf die Frage, warum er so geworden ist, antwortet er: »Wissen Sie, mein Vater und meine Mutter waren beide Alkoholiker, wir sind ständig verprügelt worden. Wir sind in einem verwahrlosten Ghetto aufgewachsen, keiner hat darauf geachtet, dass wir in die Schule gehen und keine Dummheiten machen. Aus dieser Situation heraus hatte ich gar keine andere Chance als mein Leben dem Anliegen einer größeren Gerechtigkeit in der Gesellschaft zu widmen.«

Nein, das Elternhaus gilt nicht als Ausrede. Unbestritten aber richten sich Menschen nach Vorbildern aus, sowohl nach den großen bekannten Persönlichkeiten, als auch nach den Freunden und deren Zielen. Oder sie lassen sich beraten. Und lassen sich in der Beratung nur allzu oft durch die ach so vernünftigen Argumente von ihren Plänen abbringen. Weil sie sich von anderen und von äußeren Entwicklungen abhängig machen, anstatt das Steuer selbst in die Hand zu nehmen. Ich habe vor Kurzem mit einer Freundin telefoniert, die in fröhlichem Ton erwähnte: »Mal sehen, was das Leben mir an Möglichkeiten bietet.« Das klingt so harmlos, aber genau genommen heißt das ja: Ich muss abwarten, was da so kommt. Einfluss nehmen kann ich nicht. **Dabei bietet uns das Leben genau die Möglichkeiten, die wir suchen.**

Denen steht aber das Sicherheitsdenken im Wege, das nicht nur die Kriegsgeneration gründlich geprägt hat. Heute grinsen wir, wenn wir den alten Gitta-Song »Ich will 'nen Cowboy als Mann« hören. Da rät die Mutter der Tochter dringend, den Nachbarn zu heiraten, denn der sei schließlich bei der Bundesbahn. Sie kann sich für ihre Tochter kein größeres Glück auf Erden vorstellen als diese Sicherheit. Aber sind wir heute wirklich so viel weiter?

Als ich 2005 meine Anstellung bei Unilever gekündigt habe, um mich selbstständig zu machen, waren meine Eltern skeptisch: »Mensch, Markus«, sagten sie mit gerunzelter Stirn, »willst du das schöne regelmäßige Geld wirklich aufgeben?« Und dabei wollten sie natürlich das Beste für mich!

Eine Vielzahl von Sprüchen zeigt, wie tief das Denken in Knappheiten in unserem kulturellen Erbe verwurzelt ist.

»Schuster, bleib bei deinen Leisten!«

»Man kann nicht alles im Leben haben.«



Das mediale Lamento über Arbeitslosenzahlen und die Begrenztheit des Kuchens ist jedoch nur eine selbsterfüllende Prophezeiung. Ihre einzige Wirkung ist das Sicherheitsdenken zu befeuern. Wenn ich solche Schlagzeilen lese, sehne ich mich nach amerikanischeren Verhältnissen. Die »Alles-ist-möglich-Denke« mag etwas übertrieben scheinen. Aber ich glaube, sie bestimmt den Erfolg vieler Amerikaner und vieler anderer Menschen weltweit. Das zeigt sich in der jährlichen Zahl der Unternehmens-Neugründungen: Während in Deutschland die eh schon bescheidene Zahl stetig sinkt, bleibt sie in den USA gleichbleibend hoch.

Dabei ist das Streben nach Sicherheit durch eine Festanstellung eine Illusion. Schauen Sie sich um: Praktisch alle großen Firmen bauen stetig Personal ab. Das Einzige, was auf Dauer sicher sein kann, ist, wenn Sie sich selbstständig machen und Ihr Glück selbst in die Hand nehmen. Dann können Sie direkt beeinflussen, ob Sie ein erfolgreiches Business haben oder nicht.

## **Der Widerstand gegen das wahre Glück**

Wenn Sie erst einmal im Durchschnittsglück angekommen sind, arbeitet in Ihnen dieses ungute Gefühl der Unzufriedenheit. Irgendwie schwer beschreibbar, nicht fassbar und doch vorhanden.

Trotz dieses Gefühls machen viele einfach weiter, als wäre nichts. Denn es gibt drei mächtige Gründe, die Situation genau so zu lassen, wie sie ist.

### **Grund 1: Das Durchschnittsglück entwickelt aus sich heraus extrem hohe Anziehungskräfte.**

Es ist, als würden Sie zwei große Magnete trennen wollen: Sie brauchen einen großen Kraftaufwand. Und selbst wenn Sie es geschafft haben, die Magnete um ein bis zwei Zentimeter zu trennen, streben sie wieder zueinander, sobald Sie sie loslassen.

Die Anziehungskräfte entstehen aus der gesellschaftlichen Anerkennung, die mit den Attributen des Durchschnittsglücks einhergehen: Wenn Sie Ihren Nachbarn von Ihrem tollen Urlaub auf den Malediven erzählen, werden Sie Bewunderung oder Neid aus deren Augen lesen können. Für Sie ein Anlass, sich auf die Schulter zu klopfen. Das Gleiche passiert, wenn Sie Ihren Eltern von Ihrer neuen gut dotierten Anstellung berichten. Oder Ihnen auf der Straße die Blicke folgen, wenn Sie mit Ihrem Sportwagen unterwegs sind.

Diese Anerkennung von außen verschafft uns unbestreitbar ein Wohlgefühl. Also streben wir danach, immer wieder dieses extern-eingeflüsterte Wohlgefühl zu genießen. Wenn Ihr Wohlgefühl aber davon abhängig ist, was andere von Ihnen denken, bleibt Ihnen nur übrig, sich danach zu richten, was die anderen gut finden. Das ist genau der Unterschied zwischen tiefer, innerer Befriedigung und diesem Wohlgefühl: Das von außen induzierte Wohlgefühl müssen Sie stets aufs Neue eintreiben durch Dinge oder Aktionen, die andere für bewundernswert halten. Tiefe, innere Befriedigung dagegen erhalten Sie nur, wenn Sie etwas tun, das Sie selbst für bewundernswert halten.

Fazit: Die Angst, die Bewunderung von außen zu verlieren, hält Sie davon ab, Dinge nicht mehr so zu tun, wie andere es für richtig halten. **Wer sich aber entschlossen hat, sich aus dem Durchschnittsglück zu lösen, kann sich in seinen Entscheidungen nicht mehr nach dem erwartbaren Gusto der anderen richten. Er geht das Risiko ein, die gewohnte Anerkennung zu verlieren – und das tut weh.**

## **Grund 2: Das Muss.**

Am Beginn des Kapitels hörten Sie von der Frage »Wer möchte jetzt gern auf Hawaii sein?« Sie können sich schon denken, was ich von einigen Teilnehmern danach gehört habe: »Von wegen, ich will gar nicht auf Hawaii, sondern genau hier sein. Ich will doch gar nicht hier sein, aber ich muss.«

Diese Worte gibt es in 1000 Situationen:

- »Ich *muss* arbeiten, um Geld zu verdienen.«
- »Ich *musste* diesen Job annehmen, weil ich arbeitslos war.«
- »Ich *muss* meine Mutter pflegen, ich kann nicht in Urlaub fahren.«
- »Wir *müssen* erst das Haus abbezahlen.«
- »Ich *muss* noch die Straße fegen.«
- »Ich *muss* noch die Tagesschau fertig ansehen.«

Kennen Sie einen Menschen, der nicht mindestens einmal in der Woche sagt: »Ich muss dies oder das.«?

Aber: **Kein Mensch muss müssen!**

Wir müssen noch nicht einmal aufs Klo. Für das Nichtgehen würden wir einen übel riechenden Preis zahlen. Aber wir *müssen* nicht gehen.

Dieses »Muss« ist ein ganz gefährliches Wort, denn Sie geben damit das Bewusstsein ab, dass Sie freie Entscheidungen treffen. Sie schieben damit innerlich die Entscheidungen aus Ihrem Verantwortungsbereich ab. Sie beschneiden sich ganz allein und ohne Not Ihren Horizont der Möglichkeiten.

### **Grund 3: In der Komfortzone zu bleiben, ist gemütlicher.**

Also in dem Gewohnten, dem Erprobten, dem vielfach Geübten. Wenn ich diesen Punkt in meinen Seminaren oder in Coachings anspreche, dann bekomme ich oft zu hören: »Ich und nicht aus meiner Komfortzone gehen? Wenn Sie wüssten, was ich jeden Tag mitmache: Wenn die Kinder nachts schreien, was meinen Sie, wie anstrengend das ist.« Oder: »Wenn mein Chef schon wieder in der letzten Sekunde eine Präsentation anfordert und ich die Nacht durcharbeiten darf.« Oder: »Ich schlage mich dauernd mit meinen Nachbarn herum. Also wenn ich nicht aus meiner Komfortzone gehe, weiß ich es auch nicht.«

Das ist aber Quatsch: Das passiert alles innerhalb der Komfortzone. In diesen Situationen, die diese Menschen beschreiben, ist

einfach das zu machen, was halt eben dazu gehört: zur Arbeit, zum Großziehen der Kinder, zum Sozialkontakt.

**Aus der Komfortzone herausgehen heißt etwas anderes: Es heißt, Entscheidungen zu treffen, die zu besseren Ergebnissen als bisher führen.** Ohne Zweifel: Das kann anstrengend sein. Das kann Sie schwitzen und sich manchmal mies fühlen lassen. Aber es bringt Ihnen neue Ergebnisse – im Gegensatz zu den Aufgaben, die ohnehin dazu gehören und die Sie schon hundert Mal absolviert haben.

Um sich aus dem Durchschnittsglück zu neuen Ufern aufzumachen, gilt es sich dreifach zu befreien:

- vom Urteil anderer,
- vom Müssen und
- von der Komfortzone.

Aber was sind die neuen Ufer? Und was erwartet Sie jenseits vom Durchschnittsglück?

## Das echte Glück

Seine ehemaligen Chefs halten Otto vielleicht für einen Loser. Ich dagegen halte ihn für extrem erfolgreich. Otto ist nämlich endlich auf dem besten Weg ins Glück! Wobei ... was sage ich da? Er erlebt JETZT ein echtes, tiefes, befriedigendes Glück. Auch wenn man es ihm im Moment nicht unbedingt ansieht.

Otto sitzt neben mir auf seinem Barhocker und schaut verloren in sein Glas Aperol Spritz.

»Als ich dem Kaltmüller heute morgen die Kündigung auf den Tisch gelegt habe«, sagt er, »war ich unendlich stolz auf mich, Markus. Ich habe mich richtig frei gefühlt. Danach hatte ich so viel Energie, ich hätte einen Marathon laufen können. Ohne Scheiß. Aber seit heute Nachmittag sind diese beschissenen Zweifel wieder da.

Bin ich zu unangepasst?

Gibt es irgendeine Firma auf dieser Welt, in der ich nicht anecke?

Gibt es irgendjemanden da draußen, der meine hinterfragende Haltung schätzt?

Verdammt, Markus! Ich weiß gar nicht, wo ich in dieser Wirtschaftswelt meinen Platz finden soll ...«

Okay, die Selbstzweifel sind die eine Seite der Medaille. Die andere Seite ist, dass Otto aufrecht und konsequent seinen Weg geht. Das ist manchmal sehr erfüllend, manchmal wahnsinnig anstrengend. Aber um das tiefe Glück zu erfahren, gibt es keine Alternative zu diesem Wechselbad der Gefühle. Wer es immer kuschelig warm möchte, bekommt es am Ende lauwarm – und landet im Durchschnittsglück.

Schauen wir uns die Tatsachen im Fall meines Freundes etwas genauer an. Otto hat ja nicht von ungefähr gekündigt. Das letzte halbe Jahr hat er sehr genau abgewogen, ob er mit der aktuellen Geschäftspolitik, nämlich die Firma kurzfristig für den Verkauf aufzupumpen, mitgehen möchte. Und hat festgestellt: Nein. Es entspricht nicht seinen Werten, Entscheidungen zu treffen, die dem Unternehmen langfristig schaden. Und erst recht nicht, dessen Fassade zu polieren, um ein weniger wertiges Produkt teuer zu verkaufen. Mehr Konsequenz an den Tag zu legen als er es getan hat, geht ja kaum! Und das ist nicht das erste Mal, dass er das tut.

Bei seiner letzten Anstellung – als Geschäftsführer in der Tochtergesellschaft eines großen Telefonanbieters – wurde er vom Vorstand quasi gezwungen, Entscheidungen mitzutragen, hinter denen er nicht stand. Ein Standort sollte geschlossen werden, obwohl er profitabel war. Nur weil der Mutterkonzern Personalreduktion nach dem Rasenmäher-Prinzip verordnet hatte ... Auch das hat Otto nicht hingenommen, sondern sich nach einem anderen Job umgeschaut.

Mit anderen Worten: Die letzten Berufsjahre waren nicht leicht, aber er ist sich immer treu geblieben! Und mit jeder Handlung oder Entscheidung, mit der er selbst bleibt, baut er an seinem Glück.

**Ja, der wesentliche Unterschied zwischen Durchschnittsglück und richtigem Glück, ist die innere Haltung. Stehen Sie wirklich hinter dem, was Sie tun? Sind Sie mit Herzblut dabei? Ist es Ihr Ding?**

Ja?

Dann sind Sie sicherlich bereit, dafür zu kämpfen. Gegenwind in Kauf zu nehmen. Dann wird eine Brise Sie nicht umhauen. Selbst einem Orkan würden Sie standhalten, wenn Sie all Ihre Kräfte aufbieten. Denn Sie haben Ihr WOZU. Sie wissen, wofür Sie es tun. Sie spüren, dass, wenn Sie einer nötigen Konfrontation ausweichen, Sie sich von sich selbst entfernen. Von Ihrer Herzensangelegenheit.

**Echtes Glück bedeutet sein Ding zu machen – auch gegen härteste Widerstände.**

Oder wie Jürgen Klopp sagt: »Es ist nicht wichtig, immer zu gewinnen. Er ist wichtig, immer alles zu geben.«

Echtes Glück erleben Sie auch, wenn Sie sich von Menschen oder einem Umfeld distanzieren, das Ihrer Herzensangelegenheit entgegenläuft. Und genau das ist die Situation meines Freundes Otto.

»Hey, Otto, ich kenne dich jetzt schon ein paar Jährchen«, sage ich zu meinem Freund. »Ich weiß, was für ein wertefester Typ du bist. Ich bewundere dich dafür. Du machst es dir nicht echt leicht, Mann ... kein Wunder, dass auch mal ein Zweifel kommt. Aber so viel will ich dir sagen: Du hast Rückgrat.«

In diesem Moment schaut Otto von seinem Glas hoch. Er guckt aus dem Panorama-Fenster der Cocktailbar auf die beleuchtete Stadtkulisse und sein Blick verweilt dort einige Sekunden. Dann sagt er:

»Hmm, vielleicht bin ich einfach nicht der Richtige, um in Konzernen zu arbeiten. Wer weiß, eines Tages mache ich vielleicht doch noch die Tauchschule in der Karibik auf ...«

Ein ungläubiges Lächeln zieht über sein Gesicht. So als sei das ein völlig abwegiger Gedanke. Ein unrealistischer Kinderwunsch.

Ich sage nichts, lächle nur zurück. Aber in diesem Moment weiß ich: Mein Freund läuft gerade mit Riesenschritten auf seine Herzensangelegenheit zu.

Diese Herzensangelegenheit, die das große Glück bringt, hat die Eigenschaft, erstmal »verrückt« zu klingen. Oder »nicht machbar«. Eben wie ein kindlicher Wunsch. Der Impuls kommt auf, diesen Wunsch beiseitezulegen. Denn er ist ja »unrealistisch«. Die Herausforderung des Glückssuchenden ist, dem Impuls zu widerstehen, diesen Wunsch beiseite zu legen. Ich habe keinen Schimmer, ob Otto jemals eine Tauchschule aufmachen wird – und ob die Tauchschule überhaupt das Richtige für ihn ist. Aber sie ist eine Vorstellung mit hoher Anziehungskraft. Mit der Idee einer Tauchschule verbindet er lauter Dinge, die ihm Herzensangelegenheiten sind. Und wenn er mutig genug ist, den kindlichen Impulsen zu folgen, wird daraus irgendwann ein handfestes, realistisches, erfolgversprechendes Vorhaben. Und er wird auf diesem Weg eine tiefe Befriedigung und echten Stolz erfahren.

Denn echtes Glück ist nicht, irgendwann einmal anzukommen und den Rest des Lebens im Wohlgefühl zu baden. Nein, die tiefe Befriedigung kommt daher, dass wir auf unserem Weg sind – und zwar auf dem richtigen.

**Echtes Glück, echte tiefe, innere Befriedigung verspüren Sie, wenn Sie auf *Ihrem* Weg sind.**

Sie wollen etwas bewegen. Sie wollen etwas in die Welt bringen. Etwas Eigenes erschaffen. Und genau das ist ein weiteres Unterscheidungskriterium zwischen Durchschnittsglück und echtem Glück:

**Das echte Glück ist die natürliche Folge Ihres Erschaffergeistes.**

Das Durchschnittsglück hingegen speist sich aus einer Konsumhaltung. Und es folgt einer Wenn-Dann-Logik:

- *Wenn* ich eine Gehaltserhöhung bekomme, kann ich mir den Traum erfüllen, nach New York zu fliegen.
- *Wenn* ich bei der Arbeit angesehen bin, kann ich endlich stolz auf mich sein.
- *Wenn* ich eine Partnerin habe, wird mein Leben ein besseres.

Und wenn nicht?

Die Krux beim Durchschnittsglück ist, dass die Möglichkeit – ja sogar eine hohe Wahrscheinlichkeit – besteht, dass Sie nie glücklich werden. Denn Sie machen Ihr Glück von äußeren Umständen abhängig. Und von anderen Menschen.

Wenn Sie aber Ihre Herzensangelegenheit erkennen und sich aktiv zu ihr aufmachen, erfüllt Sie schon diese Aktivität mit Dopamin. Dopamin stößt unser Körper aus, wenn wir etwa frisch verliebt sind, oder einer Sache nachgehen, die uns in Flow bringt. Nicht umsonst heißt der Neurotransmitter Dopamin im Volksmund auch Glückshormon. Ja, Sie werden Rückschläge erleiden. Sie werden ab und an frustriert sein. Aber Sie werden immer wieder ein Hochgefühl erleben – und immer wieder die Chance haben, stolz auf sich zu sein. Denn im Grunde fragen Sie nicht mehr: »Welche Möglichkeiten bietet mir die Welt?«, um sich aus einem vorgefertigten Katalog zu bedienen, sondern gehen als Gestalter an Ihr Leben heran und fragen: »Was fasziniert mich? Was möchte ich erschaffen?«

Durchschnittsglück	Echtes Glück
einen Job machen	für die Sache brennen
Anerkennung suchen	sein Ding machen
ist gut angesehen	fühlt sich für mich gut an
ist wenig gefährlich	birgt Risiken
Konsumhaltung	Erschafferhaltung
passiv	aktiv
lässt Unzufriedenheit zurück	lässt Stolz zurück

**Tabelle 1:** Durchschnittsglück vs. echtes Glück



Das ist der Unterschied zwischen »einen Job machen« und »die Herzenssache verfolgen«. Das Erste raubt Energie, das Zweite gibt Energie. Denn es ist ein kreativer Akt.

Bedeutet das, dass nur kreative Köpfe wie Maler, Designer, Musiker echtes Glück erleben können? Nein, das kann jeder, unabhängig davon, ob sein Beruf als kreativ gilt, unabhängig davon, ob er gesellschaftlich angesehen ist. Auch ein Pförtner kann ein Erschaffer sein. Oder ein ... Verpackungsentwickler.

## **Leidenschaft für eine Wurstverpackung**

Karl-Heinz Stegemann hieß er. Mein ehemaliger Kollege bei Unilever. Ein unglaublicher Mensch. Ein Irrer!

Den Karl-Heinz konntest du morgens um sieben auf dem Handy anrufen oder abends um 22 Uhr – der ging immer ran. Nicht weil er ein Workaholic war, der sonst nichts zu tun hatte, sondern weil er für seinen Beruf schlicht und einfach brannte.

»Herr Stegemann ist unser Verpackungsentwickler«, so wurde er mir vorgestellt, als ich damals im Marketing anfang. Im Laufe meiner Konzernkarriere verstand ich, dass er eigentlich Verpackungsliebhaber, ja fast schon Fetischist war. 20 Jahre seines Lebens hat er in die Weiterentwicklung der Verpackung für BiFi gesteckt – und war weit entfernt von gelangweilt.

Und dann kam die Zeit, in der wir gemeinsam ein neues Produkt launchen sollten. Was macht Karl-Heinz? Er geht einkaufen. Kauft 100 andere Produkte und analysiert deren Verpackungen, bezieht mich ein, holt sich das Feedback aller Projektbeteiligten – und dann setzt er sich hin, und fängt an, die optimale Verpackung für unser Produkt zu entwickeln.

Ganz unabhängig vom Ergebnis war schon seine Vorgehensweise nicht die eines Angestellten oder eines Ingenieurs, sondern die eines Künstlers, der sich Inspiration sucht, und dann in einen Schaffensprozess einsteigt. Auch im Entwicklungsprozess ließ er nie den Markt und den Kunden aus den Augen. Und so empfand er seine tägliche Arbeit als Beitrag zu einem bedeutsamen größeren Ganzen.

Inzwischen ist er verstorben, aber keiner der Kollegen wird ihn je vergessen. Karl-Heinz Stegemann war nicht einfach nur ein Verpackungsingenieur. Er war ein Mann mit Leidenschaft für seine Sache.

Dieses Beispiel zeigt, dass das eigene Ding, die Herzensangelegenheit, keine künstlerische Aufgabe sein muss. Es muss auch keine exotische Aufgabe sein. Es ist ein Irrglaube, dass Selbstverwirklichung nur Musikern, Tauchschulbesitzern oder Unternehmern vorbehalten ist. Oder dass nur Menschen mit außergewöhnlichen Berufen ihr Traumleben gestalten. Auch scheinbar profane Tätigkeiten können mit Herzblut ausgeübt werden.

**Entscheidend ist nicht die Tätigkeit selbst, sondern der innere Impuls, mit dem Sie an die Tätigkeit rangehen.**

Fakt ist: Ein Lebenstraum ist immer individuell. Er kann völlig außerhalb der Normvorstellung liegen – oder auch innerhalb der Norm. Die Norm ist darum kein relevanter Gradmesser für Ihr Glück. Der einzige Gradmesser ist Ihr Gefühl, wie es Ihnen damit geht.

#### **So erkennen Sie, ob Sie Ihre Herzensangelegenheit verfolgen**

- Sie würden »alles geben« für diese Sache.
- Sie leisten dafür freiwillig vollen Einsatz – unabhängig von der Bezahlung.
- Sie machen das mit Liebe und Herzblut.
- Es gibt nichts, was Sie lieber machen würden.

Jetzt klingt es so, als wäre das echte Glück untrennbar mit einer beruflichen Tätigkeit verbunden. Tatsächlich: Die meisten Menschen leben ihre Herzenssache im Beruf aus. Aber es ist genauso gut möglich, Ihre Herzenssache als Hobby oder im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements zu leben.

**Was ist eine Herzenssache?**

Im weitesten Sinne ist die Herzenssache ein »Projekt«. Das Projekt kann sein:

- eine Familie gründen,
- Menschen in Not helfen,
- die Natur schützen,
- Menschen zum Lachen bringen,
- Kindern eine sichere Kindheit ermöglichen u. v. m.

Jedenfalls ist Ihr Projekt nicht *ein* Vorhaben unter *vielen*. Ihr Projekt ist **DAS Anliegen**, das für eine **bestimmte Lebensphase – und manchmal auch für ein ganzes Leben – im Vordergrund steht**. Es ist der aktuell wichtigste Wert in Ihrem Leben. Das, was Ihnen Energie gibt, wenn Sie daran denken. Und was Ihnen Energie raubt, wenn Sie es nicht verfolgen. Und was Sie – wenn Sie es brachliegen lassen – zwingt, sich eine Ersatzbefriedigung zu suchen.

Darum: Falls Sie sich Ihre Herzenssache, Ihren Lebenstraum noch nicht bewusst gemacht haben, ist das Ihre erste Aufgabe!

**Wie küssen Sie Ihren Lebenstraum wach?**

Finden Sie Ihren Lebenstraum und leben Sie ihn! Das hört sich super an. Und einfach. Aber wissen Sie überhaupt, was Ihr Lebenstraum ist? Provokanter gefragt: Wenn Sie nicht wissen, was Ihr Lebenstraum ist – haben Sie dann überhaupt einen? Denn wenn Sie einen hätten, müssten Sie ihn dann nicht kennen? Müsste er nicht sofort in Ihnen hochkommen, wenn Sie darüber nachdenken?

Nein, so einfach ist das nicht mit dem Lebenstraum. Sie haben ihn ganz gewiss, davon bin ich überzeugt, aber wenn Sie ihn noch nicht kennen, dann machen Sie sich auf die Suche nach ihm! Denn er hat sich tief in Ihr Innerstes zurückgezogen, ver-

steckt sich unter all den alltäglichen Zielen, Geschäften, Aktivitäten und unter Ihrem Durchschnittsglück. Er ist scheu und zurückhaltend geworden, aber er wartet darauf, dass er von Ihnen wachgeküsst wird!

Wie also finden Sie Ihren Lebenstraum?

Indem Sie auf die Suche gehen nach dem, was Sie wirklich wollen!

Zu Beginn dieses Kapitels habe ich zu Ihnen gesagt, dass Sie in diesem Moment gar nicht auf Hawaii sein wollen. Stattdessen wollen Sie dieses Buch lesen. Aber vielleicht lesen Sie dieses Buch nur Ihrer Frau zuliebe, die es Ihnen geschenkt hat und nun immer fragt, ob Sie schon angefangen haben. Vielleicht ist es ja in Wahrheit sogar Ihr Lebenstraum, auf Hawaii zu sein. Und dort eine Brauerei nach dem deutschen Reinheitsgebot zu eröffnen.

Nein, ich denke: Sie wollen dieses Buch lesen!

Gut möglich, dass Ihnen das bis eben gar nicht bewusst war, aber wenn Sie jetzt so darüber nachdenken ...

Wissen Sie: **Es lohnt sich immer, darüber nachzudenken, was Sie wollen und was Sie nicht wollen. Und was Sie wirklich wollen.** Denn das Wollen jedes Menschen hat zwei Ebenen. Die erste Ebene ist offensichtlich: Das ist das bewusste Wollen, über das Sie auch nicht lange nachsinnen müssen. Aber aus der Perspektive: *Was will mein Innerstes?* gibt es noch ein zweites Wollen. Ein tieferes. Ein Wollen, das Sie vielleicht weniger verfolgen, als es verfolgt werden möchte. Oder ein Wollen, das Sie vielleicht noch gar nicht kennen.

Dieses zweite Wollen ist Ihre Intention im Leben. Möglicherweise kennen Sie sie noch nicht – oder es ist Ihnen nicht bewusst, dass ein bestimmtes Streben nicht nur eine Laune oder ein unbedeutender Impuls ist, der Sie davon abhält, Ihre Ziele zu verfolgen, sondern **das eigentliche Ziel! Ihre tief sitzende Intention**

**im Leben:** Freude in die Welt zu bringen. Schönheit zu erschaffen. Zu mehr Wahrheit beizutragen. Aufrichtigkeit zu praktizieren. Potenziale zu erkennen und entfalten zu helfen und – wer weiß? – vielleicht dazu auch nach Hawaii zu fliegen.

## Bevor Sie den Löffel abgeben ...

Im Film *Das Beste kommt zum Schluss* spielen Morgan Freeman und Jack Nicholson zwei an Krebs erkrankte Männer. Sie begegnen sich im Krankenhaus und erstellen gemeinsam eine Liste der Dinge, die sie in ihrem Leben noch machen wollen, bevor sie »den Löffel abgeben«: die Löffelliste, oder im Original die »Bucket List«. Auf der Liste stehen dann so unterschiedliche Dinge wie: mit einem Fallschirm abspringen, die Pyramiden und das Taj Mahal sehen, auf Großwildjagd gehen, einem fremden Menschen etwas Gutes tun oder das schönste Mädchen der Welt küssen.

**Was steht auf Ihrer Löffelliste?** Was wollen Sie unbedingt in Ihrem Leben noch machen, bevor SIE den Löffel abgeben? Wenn Sie es nicht schon getan haben: Denken Sie drüber nach und schreiben Sie es auf! Und fragen Sie sich dann, warum Sie es noch nicht getan haben. Oder wann Sie es, verflüxt noch mal, endlich machen wollen.

Nicht alle Punkte, die auf so einer Löffelliste stehen, sind unbedingt große Lebensträume – da kommen bestimmt auch »One Shot«-Wünsche zum Vorschein, die einfach einmal im Leben getan werden wollen und fertig: wie zum Beispiel durch den Grand Canyon zu wandern. Total beeindruckend, aber wenn Sie es getan haben, können Sie den Punkt abhaken. Aber wenn Sie sich die Löffel-Frage stellen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie auch auf Lebensträume stoßen, die Ihnen nicht bewusst waren oder die Sie bisher einfach nicht ernst genug genommen haben. Träume, die Sie nicht einfach einmal realisieren und dann

abhaken können, sondern die stattdessen Anstrengung, Hartnäckigkeit und langen Atem verlangen. So wie bei meinem Freund Otto und seinem Traum von der Tauchschule in der Karibik.

»Was hindert dich denn daran, dein Ding mit der Tauchschule zu machen?«, frage ich ihn bei unserem nächsten Besuch in der gleichen Bar einige Wochen später. Die Frage trifft ihn sichtlich, er verfällt in längeres Schweigen. Gedankenverloren rührt er in seinem Cocktail.

»Ich traue mich einfach nicht! Das Haus, die Freunde hier ... Ich habe Angst, das alles aufzugeben. Will ich das wirklich? Auf der anderen Seite: Ich bekomme es einfach nicht mehr aus dem Kopf! Immer wenn ich davon erzähle, bekomme ich eine Gänsehaut, und mit jedem Mal wird die Idee konkreter und stärker. Das wird kein leichter Weg dahin, aber ...«, und ein Lächeln erscheint auf in seinem Gesicht, » ... langsam glaube ich daran, dass es machbar ist.«

Wenn Sie anderen von Ihrer Löffelliste oder Ihren versteckten Wünschen und Träumen erzählen, ist das ein guter Test. Sie merken dann viel besser, ob es Ihnen wirklich ernst damit ist, als wenn Sie alle diese Themen nur in Ihrem Kopf hin und her bewegen.

## Model oder Tierärztin?

Die Löffelliste ist eine Möglichkeit, sich dem Thema Lebens Traum anzunähern. Ein anderer, emotionalerer Weg ist die Beschäftigung mit Ihrer Kindheit. Niemals mehr im späteren Leben wünschen und träumen Menschen so unbefangen und grenzenlos wie als Kinder: **Alles ist möglich**. Mädchen wollen erst Prinzessin werden, später dann Springreiterin, Tierärztin oder neuerdings Model. Jungs dagegen wollen Actionheld werden, Fußballprofi, Rennfahrer oder Polizist. Oder Förster – das war jedenfalls mein Berufswunsch über viele Kindheitsjahre hinweg. Manche dieser Berufswünsche sind nur für kurze Phasen aktu-

ell, sind abgeschaut oder nachgeplappert und werden schnell durch neue verdrängt – so wie die Prinzessin und der Actionheld. Aber in anderen Wünschen sind echte Lebensträume enthalten.

Und was wird aus diesen Lebensträumen? Sie werden von den Eltern ausgeredet oder verboten, sie werden von Lehrern nicht wahrgenommen und von Freunden verlacht, sie scheitern an finanziellen Grenzen oder daran, dass der Vater Arzt ist und sein Sohn es deswegen unbedingt auch werden muss. Nur bei manchen Menschen überleben sie.

Neulich begegnete ich einem Förster. Bei mir war der Wunsch, in einem Wald als Förster zu arbeiten, nur eine Seifenblase gewesen, deren Platzen ich nicht nachtrauere. Aber bei ihm ist daraus ein Beruf geworden. Er lernte den Wald schon als Kind lieben, da sein Vater aktiver Jäger war. Heute ist er Förster und lebt in seinem Wald erfüllt und glücklich.

Was waren Ihre Kindheitsträume? Fallen Sie Ihnen sofort ein, oder müssen Sie ihnen erst hinterhergrübeln? Versetzt es Ihnen einen Stich, wenn Sie daran denken, oder ist das Thema abgeschlossen? **Nehmen Sie Ihre Kindheitsträume ernst.** Wer weiß, ob nicht ein Lebenstraum dabei ist, der nur im Laufe der Jahre untergegangen ist.

## Die Überwindung der Höhenangst

Die Gänsehaut, die mein Freund Otto bekommt, immer wenn er von dem Tauschulen-Traum erzählt: Sie ist für ihn ein spürbares Zeichen, dass sich hinter dem Wunsch viel mehr verbirgt als nur ein belangloses Hirngespinnst.

Was erzeugt bei Ihnen eine Gänsehaut?

Hat Ihnen jemand von einer Reise erzählt, einem Projekt oder einem Film, und diese Erzählung berührt Sie mehr als üblich,

beschäftigt und verfolgt Sie und der Gedanke daran verzaubert Sie noch Tage später? Warum spricht Sie vielleicht die Erzählung von der Reise nach Australien so an? Aha: Da plötzlich fällt Ihnen wieder ein, dass Sie als junger Mensch immer davon träumten, dort als Obstbauer zu arbeiten. Oder Sie hören von einem Flüchtlingshilfsprojekt in Ihrer Stadt, und es erinnert Sie daran, dass Sie schon lange vorhaben, für andere Menschen helfend tätig zu werden.

Ich bekomme immer eine Gänsehaut und Tränen in den Augen, wenn ich den Film *Planes* von Walt Disney sehe. Im Mittelpunkt der Handlung steht das sprechende Flugzeug Dusty in den Great Plains, das zum Versprühen von Pflanzenschutzmitteln gebaut wurde. Dustys Traum ist es aber, ein Rennflugzeug zu werden. Das ist natürlich Schwachsinn, daraus kann nichts werden. Dusty hat Höhenangst und zum Giftsprühen fliegt er immer nur sehr niedrig über dem Boden. Mit dem Sprühgestänge kann er außerdem gar nicht so schnell fliegen. Eigentlich widerspricht es jeglicher Logik, dass Dusty jemals ein Rennen fliegen kann.

Dennoch: Er meldet sich an und qualifiziert sich für das »Wings around the globe«-Rennen. Und Dusty hat sein Herz auf dem rechten Fleck. Während die Rennflugzeuge sich gegenseitig sabotieren, hilft Dusty anderen, er ist ein ganz ehrlicher Typ. Und weil er das ist, bekommt er viel Unterstützung und Tipps: Er baut das Gestänge ab, überwindet seine Höhenangst und gewinnt am Ende entgegen aller Wahrscheinlichkeit das Rennen. Was für ein Happy End!

Das bewegt mich immer wieder: Wenn jemand gegen Widrigkeiten kämpft und den Mut und den Charakter hat, diese zu überwinden und auf sein Ziel weiter unbeirrbar zusteuert. Das ist MEIN Lebenstraum – selbst so zu leben und Menschen wie Sie, lieber Leser, dabei zu unterstützen, einen solchen Weg zu gehen und Ihre Lebensträume zu finden und zu leben!



**Checkliste: Fragen auf dem Weg zum Lebenstraum**

- ☐ Wovon haben Sie als Kind geträumt?
- ☐ Was von den Träumen Ihrer Kindheit möchten Sie immer noch realisieren?
- ☐ Was erzeugt bei Ihnen eine Gänsehaut?
- ☐ Was möchten Sie noch tun, bevor Sie den Löffel abgeben?
- ☐ Wen bewundern Sie?
- ☐ Wen beneiden Sie und um was genau?
- ☐ Wer wären Sie gerne?
- ☐ Was finden Sie an Ihrem Job toll? Was nicht?
- ☐ Welche Facette Ihrer Arbeit macht Ihnen richtig viel Spaß?
- ☐ Gibt es Jobs oder Hobbys, die diese Facette als Schwerpunkt haben?

Natürlich geht es bei den Lebensträumen nicht nur um den Beruf. Aber das ist dennoch ein zentrales Thema – denn in dem, was Sie in Ihrem Beruf tun, stecken viel Zeit und Energie Ihres Lebens. Oder zumindest wäre es schön, wenn das so wäre, denn sonst verbringen Sie einen großen Teil Ihrer Zeit mit etwas, was Ihnen keine Freude und keine Erfüllung bringt. Ein Taxifahrer, mit dem ich vor wenigen Tagen fuhr, brachte es auf den Punkt: »Das Schlimmste ist, wenn jemand einen Job ausübt und über seinen Job jammert!«

Aber über den Beruf hinaus gibt es viele weitere Themen in Ihrem Leben, in denen sich unerfüllte Lebensträume verbergen können. Wo in Ihrem Leben wollen Sie sich weiterentwickeln, wo haben Sie Potenziale und Bedarf für Veränderung? Wo liegt der Schlüssel zu Ihrem echten Glück? Mit dem folgenden Test können Sie das überprüfen:

**Checkliste »Wo will ich große Schritte machen?«**

Zeichnen Sie zu jedem Punkt Ihre Zufriedenheit auf der Skala von 1-10 ein.

Ich denke häufig: »Was habe ich nur für einen geilen Job!«

1 \_\_\_\_\_ 10

Ich bin richtig zufrieden mit meinem Freundeskreis und der Intensität meiner Kontakte.

1 \_\_\_\_\_ 10

Ich bin rundum zufrieden mit meiner Partnerschaft und meiner Familie.

1 \_\_\_\_\_ 10

Ich bin voll zufrieden mit meiner Fitness, Gesundheit und Ernährung.

1 \_\_\_\_\_ 10

Ich bin verspüre tiefe Befriedigung mit meinem Lebenssinn.

1 \_\_\_\_\_ 10

Ich betreibe das, was ich tue, jeden Tag mit Herzblut.

1 \_\_\_\_\_ 10

Fügen Sie Ihrer Bewertung konkrete Beispiele hinzu: Was ist schon gut? Und was fehlt in den verschiedenen Bereichen zu einer 10? In welchem Bereich wäre Ihnen eine Veränderung am wichtigsten? Welche eine Sache gilt es also anzupacken?



Unter diesem QR-Code oder [www.niezuvorgemacht.de](http://www.niezuvorgemacht.de) finden Sie ein Arbeitsblatt mit Ihrer Checkliste und zur Planung Ihrer nächsten Schritte.

Falls Sie Ihrem Lebenstraum, Ihrer Herzensangelegenheit nähergekommen sind und sich fast in der Zukunft sehen – als Pilot oder Prinzessin – möchte ich Sie an dieser Stelle an das Kleingedruckte erinnern: Zum echten Glück zu kommen, ist harte Arbeit. Es wird Momente geben, die sind alles andere als angenehm. Sie werden Dinge tun, die Sie noch gar nicht können. So ist es, wenn Sie Neues in Angriff nehmen. Und Sie werden dabei mächtig auf die Nase fallen. Aber ich ermutige Sie: **Tu, was du nicht kannst!** Nimm die Herausforderung an und gehe Schritt für Schritt raus aus dem Durchschnittsglück hin zu Deinem Traum.

