



gettyimages
Richard Drury

35 kluge Lebensregeln

FÜR GUTE UND NICHT SO GUTE ZEITEN

Manchmal sind es Kleinigkeiten, die uns vollkommen aus der Bahn werfen: Die blöde Bemerkung der Kollegin oder der unfreundliche Blick der Kassiererin, als wir ewig nach dem passenden Kleingeld kramen. Was dann bleibt, ist dieses miese Gefühl, das in unserem Bauch hockt und einfach nicht verschwinden will. Ein anderes Mal stehen wir vielleicht vor einer wichtigen Entscheidung, brauchen Mut oder Trost, Hoffnung oder Inspiration. In was auch immer für einer Sackgasse oder Sorgenschleife wir gerade feststecken – die richtigen Worte können da manchmal Wunder wirken. Klare, kurze Sätze, in denen so viel Wahrheit steckt, und die dabei helfen, Schweres leichter zu nehmen und uns aus Krisen hinaus zu manövrieren. Nach solchen Sätzen haben wir sieben inspirierende Menschen gefragt. Herausgekommen ist eine Sammlung von Life-Rules, die uns wirklich weiterbringen.

„Kleine Sätze können eine ziemlich große und sehr überzeugende Wirkung haben“



Karin Kuschik, Life- & Business-Coachin

Als ehemalige Radiomoderatorin kennt sie sich aus mit Sprache. Gerade ist ihr Buch erschienen: „50 Sätze, die das Leben leichter machen. Ein Kompass für mehr Souveränität“ (Rororo, 15 Euro)

1 EINIGEN WIR UNS DARAUF, DASS WIR UNS NICHT EINIGEN
Die englische Redewendung „Let's agree to disagree“ fehlt uns hier in Deutschland leider völlig. Bei uns ist die Hemmschwelle, in Diskussionen einzusteigen, eher niedrig, der Drang, andere überzeugen zu wollen, dagegen groß. Wenn Sie in einer Konfrontation nicht wissen, wie Sie aussteigen sollen, einfach den Satz sagen, lächeln und dann gelassen über etwas anderes reden. Fühlt sich nach innen leicht an und nach außen wirkt es souverän.

2 DAS NEHME ICH LIEBER LEICHT
Wenn Sie es schaffen, diesen Satz als Grundhaltung jederzeit parat zu haben, müssen Sie sich nie mehr dabei zusehen, wie Ihr Unterbewusstsein eingespielte Reaktionen abspult, sondern können ganz bewusst dazwischenpreschen und neu entscheiden, wie Sie auf eine Situation reagieren wollen. Denn wahr ist doch: Ob wir Dinge leicht oder schwer nehmen, bestimmen immer noch wir!

3 ICH WILL DICH NICHT IN DEINEN SCHWÄCHEN UNTERSTÜTZEN
Gerade hilfsbereite Menschen bieten Freunden natürlich gern Unterstützung an. Das Vertrackte ist nur: Wenn wir andere immer wieder in ihren Schwächen stützen, lernen sie

natürlich nie, sich auf diesem Gebiet zu entwickeln. Was also aussieht wie Hilfe, ist in Wirklichkeit eine Art, den anderen klein zu halten. Es kann daher ein radikaler Liebesdienst sein, einmal nicht für Freunde den bequemen Ausweg anzubieten.

4 DAS NEHME ICH MAL LIEBER NICHT PERSÖNLICH
Wenn Sie Dinge aus einem Impuls heraus erst einmal grundsätzlich auf sich beziehen, ist dieser Satz Gold wert, denn er liefert einen Alternativ-Gedanken: Vielleicht ist der andere ja einfach so. Vielleicht würde dieser Mensch auch so handeln, wenn ich nie geboren wäre. Lassen Sie die Themen einfach da, wo sie meist hingehören: beim anderen.

5 „ICH WEISS NICHT“ HEISST IMMER „NEIN!“
Diese Gleichung ist eine Abkürzung, denn sie bringt uns vom Zweifeln direkt ins Handeln. Wenn Sie beschließen, ab jetzt „Ich weiß nicht“ grundsätzlich mit „Nein!“ zu übersetzen, werden Sie danach meist eine sofortige Erleichterung spüren. In den allermeisten Fällen heißt „Ich weiß nicht“ nämlich tatsächlich „Nein“. Ein klares „Ja“ spüren wir immer – sofort.

„Erwarte das Beste vom Leben, es steht dir zu. Lebe so, wie du dein Auto bestellst, mit allen Extras“



Greta Silver, Youtuberin, Podcasterin & Autorin

Mit 66 startete sie ihren YouTube-Kanal. Seitdem inspiriert die 74-jährige Tausende Menschen. Ihr Motto: Lebensfreude kann man lernen. Gerade ist ihr drittes Buch erschienen: „Bring dich selbst zum Leuchten. Schönheit im Alter“ (Rororo, 18 Euro)

6 ICH BIN SELBST VERANTWORTLICH FÜR MEIN GLÜCK UND FÜR MEIN LEBEN

Mit 30 erkannte ich, dass ich die Verantwortung für mein Glück heimlich anderen übertragen hatte, die davon gar nichts wussten. Nach dem Motto: Wenn mein Chef netter und mein Partner liebevoller wäre, dann wäre ich glücklich! Doch die hatten das gar nicht begriffen. Keiner fragte mich: Was brauchst du für dein Glück? Irgendwann verstand ich: Ich muss es selbst tun. Meine Erkenntnis daraus: Ich war frei und unabhängig. Herrlich!

7 WICHTIG: GUTE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Wenn mein Auto das bessere Öl bekommt, damit der Motor länger hält, und für mich das billige Salatöl völlig reicht (ich bin ja so bescheiden), dann stimmt was nicht. Auch bei meinem Körper zeigt sich, was ich ihm als Energiespender zugefügt habe. In meinem neuen Buch schildere ich, wie ich aus meiner Zuckersucht rauskam und auch mit über 60 noch 16 kg abnahm. Cashewmus mit Rohkakao ist die Basis für meinen Schokoladenersatz.

8 MEINE EMOTIONEN BESTIMMEN MEIN LEBEN

Jammern in der Dauerschleife ist eine Umweltbelastung – das zieht nicht nur mich selbst, sondern auch andere

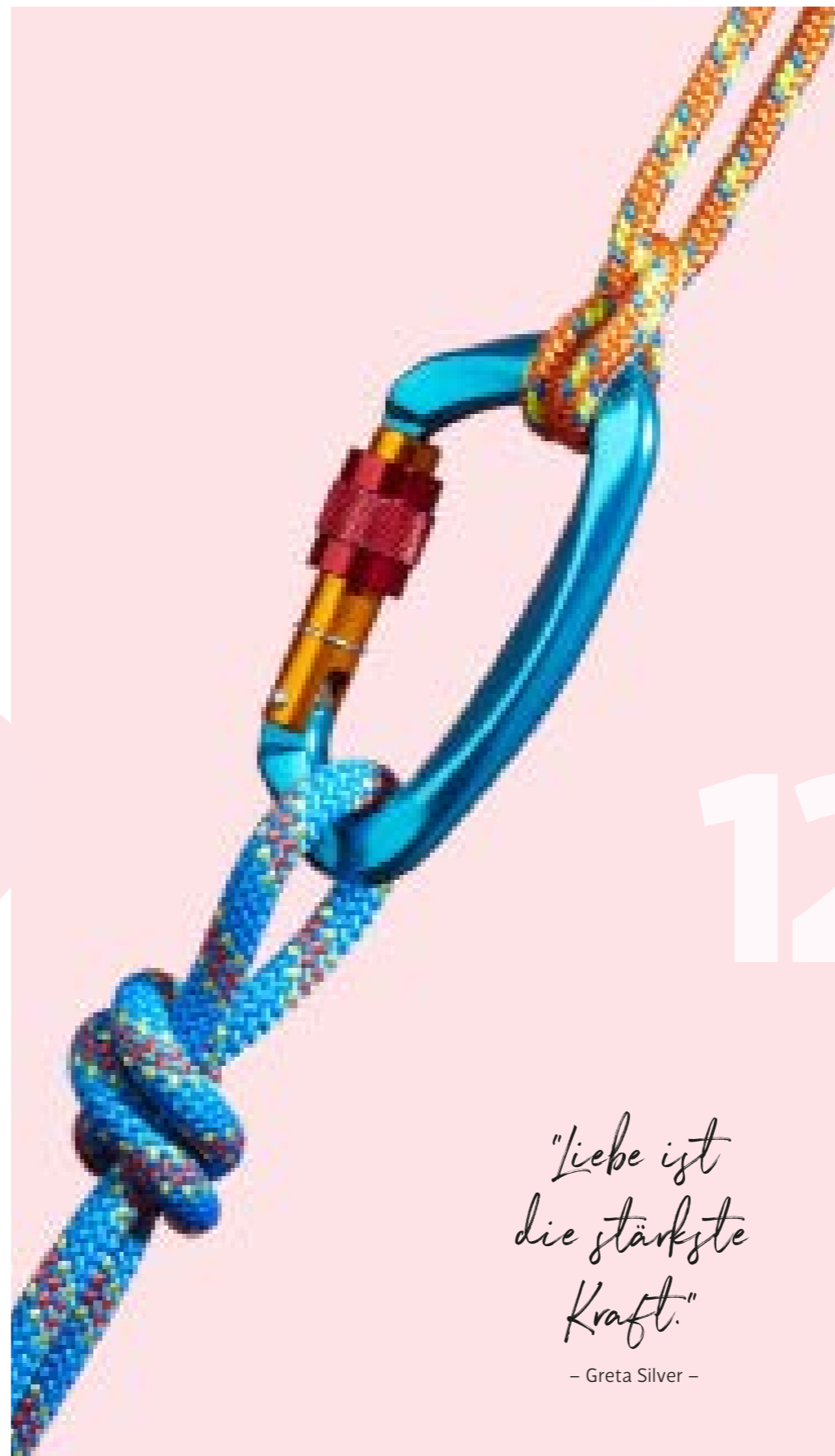
runter. Ja, wir bekommen ein paar mehr Streicheleinheiten und ja, wir haben sofort Verbündete, wenn wir über die Arbeit und den unpünktlichen Bus und das Wetter jammern. Aber macht Jammern eventuell langfristig einsam? Jeder ist doch gern mit positiven, inspirierenden Menschen zusammen.

9 MEINE GEDANKEN SIND DAS EPIZENTRUM MEINES LEBENS

Die Hirnforschung kann heute messen, was wir schon lange kennen als „self-fulfilling prophecy“. Dein Gehirn wird alles tun, damit du recht behältst. Wenn du denkst, das Alter ist schrecklich, dann zeigt dein Gehirn dir all das, was zu diesem Denkmuster passt. Wenn du jedoch gespannt bist, was dir die Zukunft alles Schönes bringen wird, dann siehst du andere Bilder und du wirst mutigere Entscheidungen fällen.

10 DIE LIEBE IST DIE STÄRKSTE KRAFT!

Ich meine nicht dieses kleine rosafarbene, niedliche Ding – nein, ich meine diese elementare Kraft, die alles einschließt. Die SELBSTLIEBE (ich weiß, das ist schwierig), die Liebe zum Leben, die Liebe zu dem, was ich tue, die Liebe zu dem, was ist. SELBSTLIEBE ist das, wovon alles abhängt!



„Liebe ist die stärkste Kraft.“

– Greta Silver –

„Übernimm die Verantwortung für deine Entscheidungen. Du bist nicht Opfer deiner Umstände“



Jacob Drachenberg, Psychologe & Stress-Coach

Höher, schneller, weiter – das war lange sein Motto. Doch nach einem Burnout änderte er sein Leben. Heute hilft der Ex-Profisportler anderen, mit Belastungen umzugehen. Wie, darüber schreibt er in seinem Buch „Stress dich richtig“ (GU, 18,99 Euro)

11 WER NICHT HANDELT, WIRD BEHANDELT

Übernimm selbst die Verantwortung für deine Entspannung und Lebensfreude. Wenn du keine eigenen Prioritäten im Leben setzt, dann bist du ein Fähnchen im Wind. Dann sind Gesundheit und Lebensqualität Zufall und von anderen Menschen abhängig. Mach dir klar, was du wirklich erfahren und fühlen willst im Leben. Sei es dir wert!

12 STRESS DICH RICHTIG

Lerne, gesund mit Stress umzugehen, Stress positiv zu nutzen und negativen Stress zu vermeiden. Diese Stresskompetenz wird uns leider nicht in der Schule beigebracht, aber sie ist die Schlüsselfähigkeit für ein erfülltes und glückliches Leben. Hab Spaß daran, deinen eigenen Weg zu finden, wie du Entspannung und Stressabbau in deinen Alltag integrierst. Unsere Stressreaktion ist ein uraltes Notfallprogramm, um besondere Energie zur Verfügung zu haben. Du lebst in Sicherheit und darfst dich entspannen.

13 DU BIST DIE SUMME DEINER ENTSCHEIDUNGEN

Übernimm die volle Verantwortung für deine täglichen Entscheidungen. Nutze deine Werte und Bedürfnisse als Kompass. Jede Entscheidung hat einen Gewinn und einen Preis. Sieh es

spielerisch und hab Spaß daran, dein Leben wirklich nach deinen Überzeugungen zu gestalten. Du bist nicht Opfer deiner Umstände, sondern kannst lernen, proaktiv gesunde Entscheidungen zu treffen.

14 NIMM DIE WICHTIGKEIT RAUS

Du bist nicht der Mittelpunkt der Welt, aber werde zum Mittelpunkt deiner Welt. Sieh nicht alles so ernst. Stress fühlt sich im Hier und Jetzt oft sehr dramatisch an, aber schon nach einer Woche ist das meiste vergessen. Oft entwickeln sich die Dinge besser, als wir denken. Glaube deinen Angst-Gedanken nicht, sie wollen dich eigentlich nur schützen. Gedanken sind Gott sei Dank keine Fakten. Übe dich in Selbstfürsorge und Leichtigkeit.

15 FINDE DEINE LEBENSREGELN

Ich habe die Lebensregeln nach bestem Wissen und Gewissen geschrieben, aber du weißt viel mehr über dein Leben bzw. deine Situation. Sieh meine Vorschläge als Impulse zum Starten, aber geh dann in die authentische Weiterentwicklung. Verbinde dich mit deiner Intuition und hör auf dein Herz. Alles liegt in uns selbst, meistens haben wir einfach verlernt, auf unsere innere Stimme zu hören.

„Viele Menschen sind unglücklich, weil sie falsche Entscheidungen treffen, um anderen zu gefallen“



Lars Amend, Mentor & Bestseller-Autor

Mit dem Buch „Dieses bescheuerte Herz“ wurde er berühmt. Inzwischen hat er vier weitere geschrieben. Sein aktuelles zusammen mit Musiker Rudolf Schenker: „Rock your Life“, mit einem Vorwort von Paulo Coelho (Kailash, 18 Euro)

16 FOLGE DER FREUDE, NICHT DEM GELD!

Der Untertitel meines neuen Buches „Rock Your Life“ heißt nicht ohne Grund „Steh zu deinen Träumen und der Erfolg kommt von allein“. Dieser Satz bringt es für mich auf den Punkt: Wenn du liebst, was du jeden Tag tust, tankst du dich automatisch mit so viel Glück voll, dass diese Energie dich immer tragen wird, auch und gerade durch schwierige Zeiten.

Probleme, die du auf deinem Weg lösen darfst. Du hast ein Dach über dem Kopf, genug zu essen im Kühlschrank und einen Internetzugang? Was für ein Geschenk, denn nichts davon ist selbstverständlich.

19 SEI EHRlich ZU DIR!

Es klingt so einfach und ist oft doch so schwer, aber ich glaube, dass sich hier der Schlüssel zum Glück befindet. Millionen Menschen leiden deswegen unter Depressionen und einem Burnout-Syndrom, weil sie falsche Entscheidungen treffen, um anderen zu gefallen, und letztlich nicht ihr echtes Leben führen.

20 HALTE DICH STETS AN DIESE DREI FRAGEN:

Was willst du im Leben (noch) erreichen? Was hindert dich daran? Und was bist du bereit, dafür zu tun? Diese Fragen funktionieren wie ein Kompass und können jeden Menschen durchs Leben navigieren. Wenn man den Mut hat, sein Leben um jene Antworten aufzubauen, und ehrlich zu sich selbst ist, wird der Erfolg automatisch kommen.

17 SUCHE NACH LIEBE, NICHT NACH VERLIEBTHEIT!

Als junger Vater kenne ich den Unterschied zwischen Liebe und Verliebtheit. Das Bauchkribbeln der Verliebtheit ist zwar aufregend, aber letztlich nur ein chemischer Prozess deines Körpers, der wie ein Drogenrausch auch wieder verschwindet. Liebe hingegen ist leise und unspektakulär, aber lässt du sie zu und rennst nicht vor ihr weg, wirst du endlich finden, wonach du heimlich suchst.

18 SEI DANKBAR!

Die Wahrscheinlichkeit, als Mensch geboren zu werden, liegt bei 1:800 Trilliarden. Wow, ich weiß! Sei also dankbar für all die großen und kleinen



„Ich selbst musste schon durch viele harte Phasen. Und bin trotzdem Optimistin geblieben“



Martina Leisten, Life-Coachin & Autorin

Sie weiß, was es heißt, zu scheitern. Ihren Traum vom eigenen Café hat sie „voll verkackt“ (so auch der Titel ihres ersten Buches, Mvg Verlag). Aber, hey, life goes on! Inzwischen begleitet sie Menschen in Change-Prozessen. „Under Pressure“ heißt ihr aktuelles Buch.

21 WER NEUE WEGE GEHEN WILL, MUSS ALTE PFADE VERLASSE

Wir wünschen uns häufig Veränderungen. Doch fallen uns die manchmal auch sehr schwer. Das kann daran liegen, dass wir den immer gleichen Weg gehen und uns wundern, warum wir unser neues Ziel so nicht erreichen. Die Perspektive zu wechseln, um sich mutig auf noch unbekannte Pfade zu begeben, hilft enorm dabei, das neue Ziel auch zu erreichen.

22 FANG AN, BEVOR DU FERTIG BIST!

Manchmal scheint es, als ob wir auf einen Startschuss warten, um unser Leben aktiv in die Hand nehmen zu dürfen. Warum wir nicht einfach anfangen, kann daran liegen, dass wir erst alles perfekt vorbereitet haben wollen. Aber damit stehen wir uns nur selbst im Weg. „The time is now“ kann helfen, sich bewusst zu werden, was bereits vorhanden ist und worauf man sich verlassen kann.

23 FOLGE DEINEM HERZEN! ES KENNT DEN WEG

Da werden Pro- und Contra-Listen bei Entscheidungen durchgegangen und man kommt einfach auf kein Ergebnis. Nicht nur dann lohnt es sich, auf sein Herz zu hören. Unsere Gefühle zeigen uns oft sehr deutlich, ob wir etwas

wollen oder nicht. Und wenn Kopf und Herz dann miteinander kommunizieren, kommen wir in Balance und können meist für uns richtige Entscheidungen treffen.

24 WIE INNEN, SO AUSSEN

Es gibt Zeiten, da scheint sich die ganze Welt gegen uns verschworen zu haben. Man könnte es einfach als Pech bezeichnen. Oder aber als Wink mit dem Zaunpfahl, dass in uns etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. „Du bist, was du denkst“ bezeichnet in ähnlicher Weise, dass uns das Leben das spiegelt, was wir selbst von uns denken – und das manchmal auf eine sehr ehrliche Weise.

25 ET HÄT NOCH IMMER JOT JEJANGE

Übersetzt: Es ist noch immer alles gut gegangen. Kurzum: „Alles wird gut!“ Als gebürtige Rheinländerin gefällt mir dieses Zitat aus dem „Kölschen Grundgesetz“ besonders gut, da ich selbst schon viele harte Phasen und Krisen in meinem Leben durchmachen musste und dennoch eine unerschütterliche Optimistin geblieben bin. Das Gute auch im Schlechten sehen zu können halte ich für eine förderliche Lebenseinstellung, die vor allem dem eigenen Wohlbefinden und der Zufriedenheit dient.

„Gerade in stressigen Zeiten hilft das Hinterfragen der eigenen Gedanken und Verhaltensmuster“



Sarah Desai, Coachin, Autorin, Podcasterin

Ihren Job an der Spitze einer Plattenfirma kündigte sie und tauschte Beruf gegen Berufung. Seitdem unterstützt Sarah Menschen rund um die Themen Meditation, Selfcare, Traumaheilung. Ihr neues Buch „Du bist mehr als genug“ (Knaur, 18 Euro) steckt voller Tipps und Übungen für mehr Selbstwert

WARTE NICHT AUF DIE ERLAUBNIS ANDERER **26**

Mein Leben ist nicht meins, solange ich mir ständig Gedanken mache, was andere darüber denken. Deshalb warte ich nicht mehr auf die Erlaubnis anderer, um meine Ziele zu verfolgen und meine Träume in die Tat umzusetzen.

ÄRGERE DICH NICHT ÜBER KLEINIGKEITEN

Die verspätete Bahn, der unfreundliche Verkäufer oder das schlechte Wetter – alles potenzielle Ärgernisse. Und plötzlich befinden wir uns in der Negativspirale der schlechten Laune. In diesen Momenten frage dich: „Wie wichtig, ist das worüber ich mich gerade ärgere, in einer Woche? Ist das Ärgernis in einer Woche noch von Relevanz?“ Wenn die Antwort „Nein“ ist, dann lass es los.

VERGLEICHE DICH NUR MIT EINER EINZIGEN PERSON

Wir alle tun es, obwohl es uns überhaupt nicht guttut. Denn meistens vergleichen wir die Stärken der anderen mit unseren Schwächen. Das ist aber kein sehr fairer Vergleich. Es gibt allerdings eine Person, mit der du dich vergleichen solltest: mit dir selbst. Was konntest du früher nicht, was du

inzwischen gelernt hast? Wovor hattest du früher Angst, was du dich jetzt traust? Wovon hast du früher geträumt, was du heute realisiert hast?

SCHÄTZE WERT, WAS GEDEIHT

Richte deinen Blick nicht nur auf das, was du erreichen willst, sondern auch auf das, was schon da ist. Erinnerung dich jeden Tag daran, deine Aufmerksamkeit bewusst auf das zu richten, was bereits in deinem Leben gedeiht und blüht. All das, was du dir in der Vergangenheit so sehr gewünscht hast und was inzwischen so alltäglich für dich geworden ist, dass du manchmal einfach daran vorbeilaufst.

ALLES, WAS DA IST, WILL ETWAS GUTES

Was, wenn es genauso ist? Dann kannst du in allem, das anders kommt, als du es gewünscht hast, die Möglichkeit für persönliches Wachstum finden. Ich selbst habe in den schwersten Lebenskrisen ungeahnte Kräfte entwickelt, die mir mein Leben lang zur Verfügung stehen werden. Es waren die Hindernisse, die mich dazu gebracht haben, neue Wege zu finden und meinen Horizont zu erweitern.

„Wer selbst hell strahlt, beleuchtet auch den Weg für andere“



Sah D'Simone, spiritueller Mentor & Autor

Zu laut, zu schrill, zu exaltiert – es dauerte lange, bis Sah D'Simone sich so akzeptieren konnte, wie er ist. Heute weiß der Brasilianer, dass seine vermeintlichen Schwächen in Wahrheit Superkräfte sind. Sein Buch „Sensationell spirituell“ (Droemer Knaur, 20 Euro) macht gute Laune!

ENTDECKE DEINE SUPERKRAFT

Wir sind alle Superhelden – um unsere geheime Power zu entdecken, müssen wir nur unserer Neugier folgen. Denn Dinge, die unser Interesse wecken, zeigen uns unsere Bestimmung. So war es auch bei mir: Ich arbeitete noch in der Modebranche, als ich begann, mich instinktiv für spirituelle Heilung zu interessieren. Schnell merkte ich, was für Kräfte da in mir schlummern.

ERWECKE DEIN FRECHES ICH

Habe den Mut, voll und ganz DU zu sein. Früher schämte ich mich für mein schillerndes Ich – jetzt sage ich: Wem meine Farben zu schrill sind, der soll sich eine Sonnenbrille aufsetzen!

LERNE ZU VERGEBEN

Vergebung gehört in jede spirituelle Bauchtasche – sie ist das Gegengift zu altem Schmerz, der das Herz blockiert.

Nur durch Vergebung können wir das Vergangene endgültig loslassen und uns selbst so annehmen, wie wir sind.

HÖRE NICHT AUF DEINEN INNEREN KRITIKER

Oft entspricht das, was wir uns selbst erzählen, gar nicht unserem wahren Ich. Seit ich meiner inneren Kritikerin, die ganz schön böse sein kann, einen Namen gegeben habe, fällt es mir sehr viel leichter, ihre Stimme von meiner eigenen zu unterscheiden.

GLAUBE DARAN, DASS DU GROSSARTIG BIST

Manchmal halten uns Selbstzweifel, Unsicherheit und sozialer Vergleich davon ab, in unsere ganze Kraft zu kommen. Schluss damit! Wer sich hell leuchtend zeigt, beleuchtet auch den Weg für andere – und so strahlende Lichter brauchen wir auf dieser Welt.

„Krisen machen Wachstum möglich“

– Sarah Desai –